

Herstellen

Het herstel is goed gegaan na de Ecotrail, en eigenlijk heb ik maar twee dagen spierpijn gehad. Ik heb dan ook weer snel de schoentjes aangetrokken, en heb vrijwel direct de training weer terug opgepakt, nu het volgende doel er al weer aan zit te komen.

Nog 19 dagen om precies te zijn, en dan gaan we eens kijken hoe we het er vanaf brengen tijdens de Zeeuwse kust marathon. De uitdaging zal vooral worden om niet helemaal 100% te gaan, want de Indian Summer Ultra komt 2 weken daarna, en dat is voor mij toch wel de belangrijkste wedstrijd van dit jaar. Het zou heel erg zonde zijn dat dit doel in het water valt, dus daarom moet ik echt proberen beheerst deze marathon te doen.

Een PR zal er sowieso niet in zitten, omdat deze marathon een stuk zwaarder is dan een normale, en volgens de site moet je ongeveer 15 minuten bij de eindtijd tellen van een gewone marathon. Ik ga dus proberen lekker te lopen, en zal me geen echte eindtijd als doel stellen. Omdat vooral het zwaartepunt in het tweede stuk schijnt te liggen, zal ik proberen een goede eerste 21 KM te lopen, en daarna zullen de splits wel hard achteruit gaan.

Volgens mijn Garmin ben ik goed bezig, want de VO2max is nog nooit zo hoog geweest.



Uw VO₂ max. is **55** dit is voortreffelijk voor mannen in de leeftijdsgroep 50-59. Uw fitnessleeftijd is die van een uitmuntende **20-jarige**. U zit in de **hoogste 1%** voor uw leeftijd en geslacht.

Maar eigenlijk ben ik in mijn hoofd al veel meer met de ISU bezig, en ik merk dat de 80KM wedstrijd van vorige week me erg goed heeft gedaan! Het plezier in hardlopen is helemaal terug, en ik kijk weer uit naar iedere training. Probleem is wel dat er nog steeds veel minder tijd beschikbaar is dan dat ik trainingen wil doen, en ook deze week zal het weer flink passen en meten worden. Vrijdag heb ik in ieder geval een vrije dag genomen, om mijn lange duurloop te kunnen doen, zodat ik op zaterdag weer gewoon bij Randy mee kan helpen.

Alleen mijn hiel wil nog niet echt genezen....ik hoop dat ik daar de komende maanden mee weg kom, en de 3 resterende wedstrijden zonder veel problemen kan finishen. Daarna zal ik contact op moeten nemen met een sportarts vrees ik, want ik ben bang dat het niet vanzelf over zal gaan.