

## 1084

Startnummer is binnen, dus dat is alvast geregeld.....



Het is wel lastig om een richttijd voor deze marathon te bepalen, omdat er maar twee weken tussen deze marathon en de ISU zitten. Niet te diep gaan dus, maar van de andere kant ook weer wel een fatsoenlijke tijd proberen weg te zetten. Ik denk dat ik (als ik het extra kwartier verval wat meegerekend moet worden vanwege de zwaarte van het parcours) een tijd van ergens tussen de 3u30 en 3u45 ga proberen. Dus het eerste stuk het gemiddelde rond de 4:45 en het tweede stuk dan proberen rond de 5 minuten telopen, en dan proberen de schade in het laatste deel beperkt te

houden.

Afgelopen vrijdag in ieder geval nog een heel lekker duurlooptje gedaan van 35KM, op twee boterhammen met jam en pindakaas, en dat voelde ontzettend goed. Weliswaar ideale weersomstandigheden, dus heb ik het zelf maar wat zwaarder gemaakt door hier en daar het losse zand op te zoeken. Na **3:14:27** beweegtijd (een gemiddelde van **5:33/km**) kwam ik weer terug thuis, en had nog wel even door kunnen gaan.

Helaas nog wel heel veel last van mijn hiel. Gisteren 21 KM gewandeld met Maaïke, en daar wordt mijn voet ook niet veel beter van.... Maar ik zal het er in ieder geval de komende weken mee moeten doen. Hopelijk wordt het niet erger, en heb ik er tijdens de wedstrijden niet al te veel last van.....