

Nog een paar dagen.....

en dan klinkt "You never walk alone" weer over de Coolsingel.

De trainingen zitten er op, en ik voel me goed. Ben wel te zwaar, maar verder weinig problemen. Deze week dus helemaal gas terug genomen. Afgelopen zondag gezwommen met de club, maandag 80Minuten gefiets, dinsdag gezwommen, woensdag 4,5 kilometer gejogd.

Vandaag rust of een kort duurloopje. Weet het nog niet...

De kriebels beginnen weer een beetje te komen.

Moeilijk in te schatten welke tijd ik zal halen. Mijn gevoel zegt dat er wel een 3u20 in moet zitten deze keer. Ik hoop in ieder geval eindelijk een keer binnen de 3u34 binnen te komen, zodat ik een nieuw marathon PR aan mijn lijstje toe kan voegen.

Zondag dus dubbel spannend, omdat dan ook een beslissing genomen wordt in het wel/niet doorgaan van de triathlon van Neerpelt.

Vanaf morgen flink wat vocht in nemen, want de weersverwachting is:

	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo
Zonnesc hijn (%)	70	50	60	20	40	40
Neerslag kans (%)	10	10	10	40	40	50
Neerslag hoeveel heid (mm)	0	0	0	0/1	0/1	0/2
Minimum temperat uur (°C)	3/7	1/4	4/6	5/8	5/7	2/6
Middagte mperatuu r (°C)	10/17	12/14	15/17	14/16	13/15	13/15
Windricht ing	W	N	O	W	NW	W
Windkrac ht (bft)	4	3	2	4	4	4

Maximum 17 Graden, maar daar kan dus nog wel iets bijkomen. Hopelijk blijft de wind verwachting op 2.

Weliswaar bijlange na niet wat ik in 2007 meegemaakt heb. Ik vond nog het volgende persbericht over de marathon van 2007. Ik heb deze toen ook uitgelopen, dus in vergelijking daarmee valt het allemaal nog wel mee:

Bijna de helft van alle deelnemers heeft zondag de marathon van Rotterdam niet volbracht. Van de ongeveer 7800 hardlopers die begonnen aan de 42,195 kilometer door de broeiend warme havenstad, liepen ruim 4200 de wedstrijd uit.

Iets minder dan 3600 recreanten vielen uit door de warmte of konden door het besluit van de organisatie om de wedstrijd af te breken de hele afstand niet volbrengen. De bijna tropische temperatuur zorgde voor een record aan mensen dat door oververhitting uitstapte.

In totaal zijn er 68 ambulanceritten geweest; 29 personen werden naar diverse ziekenhuizen en 11 personen naar de EHBO-post in het Albeda College aan de Hennekenstraat vervoerd. Daarnaast zijn 28 personen ter plaatse door ambulancepersoneel behandeld. Van de 29 personen die naar het ziekenhuis zijn vervoerd, zijn er 17 opgenomen. Deze zijn verspreid over de ziekenhuizen in de regio. De meeste zijn naar het Erasmus MC vervoerd, waar 8 personen zijn opgenomen. Twee personen zijn succesvol gereanimeerd en naar het Thoraxcentrum overgebracht. In totaal zijn 150 mensen behandeld bij een EHBO-post.