Geen endurance day

Tja...het zat er in natuurlijk, maar ook de endurance day werd afgelast. Jammer, maar er zijn natuurlijk veel ergere dingen aan de hand momenteel. Omdat de wedstrijd niet doorging hadden Jan en ik afgesproken om zondag samen op pad te gaan voor een lange duurloop.

Het oorspronkeleijke plan van 50K hebben we iets bijgesteld, omdat er nogal wat wind stond, en ook omdat 50K wellicht een iets te grote aanslag op het lichaam is terwijl deze dagen extra weerstand nodig is. Jan had een dag van te voren al een flinke training gedaan, dus we vertrokken zo rond 7 uur, en het nieuwe plan was om er een uurtje of 3 - 4 van te maken.

Het grootste gedeelte over de weg deze keer, omdat de bossen er nogal drassig bij lagen, en ook omdat het met de harde wind al zwaar genoeg was. Buiten de wind waren de omstandigheden trouwens ideaal, want ik kon zonder jas, en na een uurtje ook zonder handschoenen deze training afwerken.

Zo rond de 40KM besloten we er nog een klein lusje bij te doen, en niet veel later sloeg Jan weer af richting Sprundel , en dribbelde ik het laatste stukje terug naar huis. De 40KM ging ruim binnen de 4 uur, dus als ik dat tempo nog een paar uurtjes langer vol zou kunnen houden zou een 100KM binnen de 11 uur er mogelijk wel ingezeten hebben. Voor 100K binnen de 10 uur moet ik in ieder geval nog heel veel trainen, want gisteren was na 43KM het beste er wel af....

En nou maar afwachten wat het coronavirus allemaal nog gaat veroorzaken komende weken/maanden. Hopelijk is de ergste piek al voorbij, maar ik vrees dat we nog hele spannende weken gaan beleven.
Deze week in ieder geval vanaf thuis werken....

