

Heet

Het is de laatste dagen nogal aan de warme kant, en dat heeft voor de trainingen ook de nodige consequenties.

Code oranje: Aanhoudende hitte, vooral in het zuiden en zuidoosten extreme hitte.

In het hele land is er sprake van aanhoudende hitte. Met name in het zuiden en zuidoosten kan het extreem warm worden met plaatselijk maximumtemperaturen van 35°C of iets daarboven. Ook in stedelijke gebieden elders in het land kan het 35°C worden. De nachten blijven eveneens zeer warm met minimumtemperaturen rond of boven 20°C. Het Nationaal Hitteplan van het RIVM is actief.

Het zeer warme weer houdt tot en met donderdag aan, daarna volgt een langzame afkoeling.

Met code oranje niet de meest ideale omstandigheden om een stukje te gaan hardlopen, en ook wandelen en werken in deze hitte valt best wel tegen.

Gelukkig kan ik goed tegen de warmte, en heb ik samen met Maaïke afgelopen weekend nog een paar etappes van het Pieterpad kunnen doen. Het plan was om maandag avond mijn lange duurloop te doen, maar na een paar honderd meter lopen, heb ik het plan bijgesteld en er een 10KM van gemaakt.

Dinsdag ochtend een uurtje vrij gepland, en even een rondje gerend, en dat voelde met 26 graden toch een heel stuk koeler aan. In de avond nog een stukje gewandeld met Maaïke, en net voordat

de onweer losbarste waren we gelukkig weer thuis.

Helaas weer een beetje last van mijn hiel en lies de laatste weken, dus ik denk dat er een verband is met deze blessure en het vele wandelen van afgelopen weken. Dus de laatste twee weken voor de Great Escape wil ik het wandelen beperken, en ik hoop dat daarmee de problemen op tijd opgelost zijn.

Nog een kleine maand, en dan is het zo ver. Ik was eigenlijk in een goede vorm, maar na de 111KM van het Petranpad loopt het allemaal wat zwaarder. De combinatie herstellen, veel wandelen en warm weer zijn denk ik de voornaamste oorzaken, vandaar dat ik de lange duurlopen ga beperken tot c.a. 30KM. Geen marathons of verder meer dus totdat de GE voorbij is. Of zou het hier aan liggen.... ;-):

Total Distance

551km

157km more than last month

Vanavond weer een klein rondje, en als het een beetje afkoeld morgen iets verder, en zaterdag een lange duurloop, maar geen marathon.