

Bijna blessure vrij

Zaterdag ochtend iets over 7 mijn schoenen aan gedaan, en de deur uit gegaan voor mijn lange duurloop. De buienradar voorspelde regen om 11 uur, dus geen regenjas nodig dacht ik, en ook deze keer 3 flesjes van 400ml in plaats van 4 in mijn racevest gestopt.

Omdat ik eigenlijk zowat iedere week hetzelfde rondje loop, besloot ik deze keer eens wat anders te doen, en de andere kant op te vertrekken richting Bosschenhoofd. Zo lopende weg begon ik de rest van deze training uit te stippelen, en vroeg me af hoe veel kilometer het zou zijn, om via Hoeven langs de de fietsbrug in de polder naar Zevenbergen te lopen. Moet ergens tussen de 30 en 40KM zijn wanneer ik via Standaardbuiten terugloop dacht ik, dus besloot ik om het maar uit te proberen. In het ergste geval wat kilometers te veel, maar dat is natuurlijk ook niet echt een probleem.

Altijd leuk om over de Oude Antwerpse Postbaan te lopen, en te zien wat er veranderd is sinds ik zo'n 32 jaar geleden naar Rucphen vertrokken ben. Mooi om de zon op te zien komen in Hoeven, en ik zag al flinke stukken blauwe lucht, dus de weersvoorspellingen leken te kloppen. Na de rotonde het lange stuk richting de Beemde. Ik vond dit vroeger wanneer we gingen vissen een verschrikkelijk lang stuk op de fiets, maar vandaag was ik er lopend zo voorbij, en niet veel later liep ik al Zevenbergen in.

Dus nu was ik op onbekend terrein, maar als ik in Zevenbergen twee keer linksaf zou gaan, moest ik in ieder geval weer op een gegeven moment de Mark tegenkomen, en dat was ook zo. Via de weg richting Standaardbuiten (deze was pas opnieuw geasfalteerd), en onderweg begon het vrij donker te worden, en nadat ik nog een regenboog zag, begon het flink te regenen. Dus ruim anderhalf uur vroeger dan verwacht, maar ik had er, ondanks dat het er flink uit gevallen kwam vrij weinig last van. Na Standaardbuiten naar Oudenbosch, en daar werd ik een beetje slap, dus nam een gelletje. Inmiddels zat ik op 27KM en besloot om ook nog via Zegge te lopen, maar re route die je vroeger kon nemen, wan nu geblokkeerd door de nieuwe weg. Dus dan toch maar via het tunneltje richting Bosschenhoofd, en daar vind ik het ondertussen ook wel goed geweest.

Rustig doorgelopen, en in Rucphen mijn klokje op 35KM af gedrukt, en dat was ver genoeg. Nog 8 weekenden te gaan voor de Bello Gallico, en deze keer zal ik in de voorbereidingen de afstanden boven de 35KM een beetje beperken, om zo blessures te voorkomen, en mijn lichaam tijd genoeg te geven om te herstellen tussen de trainingen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Hans Schoonen

10 oktober 2020 om 07:15



Morning Run

Afstand

35,01 km

Tempo

5:51 /km.

Tijd

3u 25m

Prestaties



Hoeven - Zevenbergen Algemeen 6e (37:40)



Zondag een herstel loopje gedaan, en ook dat ging goed. In de middag een wandeling gedaan in Dorst, maar daar kregen we wel een paar flinke regenbuien onderweg....

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

