

## Heet

Gisteren stond de 30KM duurloop weer op het programma.

De temperatuur was vrij hoog, maar ik besloot toch om in de middag deze duurloop te doen. Niet zo verstandig achteraf gezien....

Na zo'n 25KM werd het een beetje zwart voor mijn ogen, en ik zag ook mijn hartslag het rode gebied in gaan.

Het verstand won het van de ambitie om een scherpe tijd neer te zetten, en ik besloot even te gaan wandelen om de hartslag wat omlaag te krijgen. Hierna moest ik nog een paar keer stoppen, zodat uiteindelijk na ongeveer 3 uur mijn duurloop er op zat. Een training om snel te vergeten.

Gelukkig vandaag lekker gezwommen, en hierna een 5 KM herstel loopje met Maaïke. Nog een week voor de politie triathlon. Hopelijk dan redelijk weer....