

## **16-sep-2011 Lange duurloop 30KM**

Deze keer mijn duurloop op vrijdag avond.

Het begint heel erg slecht. Veel te veel gegeten, en na ongeveer een kilometer al erg veel last van mijn maag. In Sprundel was ik zo misselijk dat ik bijna moest overgeven. Dit duurde ongeveer tot Rijsbergen, dus zo'n 12KM. Hierna ging het beter, maar tussen Rijsbergen en zundert kreeg ik flinke buik krampen. Ik kon nog net op tijd de bossen in, en toen dat achter de rug was, begon ik eindelijk pas lekker te lopen.

Nadat ik Zundert door was, ben ik gaan versnellen, en dat is ook goed te zien in mijn hartslag grafiek.

2u54 over c.a. 31KM met een gemiddelde hartslag van 145.