

Nog 29 dagen voor de herfstmarathon

Vanochtend "uitgeslapen" to 7 uur.

Even ontbeten samen met Maaïke, en daarna (rond 8 u) op weg voor mijn lange duurloop van 34KM.

Ging redelijk, maar viel toch eigenlijk nog tegen. Vooral de laatste paar kilometers waren vrij zwaar. 2 Gels genomen, en het was vrij warm het laatste stuk (tussen 10u en 11u).