

## Lange duurloop - nog 22 dagen voor de marathon

Vanochtend mijn lange duurloop gedaan. Vanwege de standby dienst besloten 3 ronden te doen van 10,2KM.

Inclusief aanloopstuk, en tussenstukken is dit in totaal ruim 32KM.

Ik kan dan altijd binnen een half uur online zijn, mocht er iets aan de hand zijn.

De omstandigheden waren niet ideaal. Laat thuis van Ad's feestje, en heel erg slecht weer. Halverwege het eerste rondje ook nog eens flinke maagkrampen, en dus nog even stoppen voor een sanitaire stop....en de laatste ronde flink last van een grote blaar op mijn kleine teen...

Eerste rondje van totaal 11Km duurde 1u6 minuten.

Tweede rondje besloten 10KM op marathon tempo te doen. Exact 10KM in 48:02 minuten

Hierna weer het gas er af, en uiteindelijk het derde rondje op 2u51 minuten beëindigd.

2e en 3e rondje samen is precies 21km in 1u45min, en dus precies goed voor een tijd van 3u30.

Dus tegen alle verwachtingen in ging het eigenlijk erg goed. De beste training vanaf de voorbereiding voor deze marathon. Conclusie...een paar dagen rust is zo slecht nog niet. Wist ik natuurlijk al lang, maar het valt af en toe niet mee om daaraan toe te geven...

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Volgende week moet de zwaarste week worden, dus hopelijk gaat dit ook lukken. Als ik die belssurevrij doorkom, dan kan daarna weer wat rustiger aan gedaan worden. Moet nog even kijken of ik de 10KM van AVR (een week voor de marathon) ga doen.