

Nog 2 dagen voor de marathon

Nog 2 dagen, en dan sta ik aan de start voor mijn 10e Marathon.

De weersvoorzichten zijn ideaal:

	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do
Zonnesc hijn (%)	20	20	20	20	30	40
Neerslag kans (%)	30	10	20	30	20	50
Neerslag hoeveelh eid (mm)	0/1	0	0	0/1	0	0/2
Minimum temperat uur (°C)	8/10	9/12	9/11	7/10	7/9	7/10
Middagte mperatuu r (°C)	14/16	13/16	14/17	14/17	14/17	14/16
Windricht ing	ZO	ZW	Z	ZW	Z	Z
Windkrac ht (bft)	2	4	3	4	3	4

Ik voel me goed. Afgelopen week wel erg veel last gehad van een spiertje in de knieholte (onderaan de hamstring). Maandag ging het nog, en toen heb ik nog een rustig herstel loopje gedaan. Dinsdag en woensdag kon ik echter bijna niet normaal lopen. Vandaag lijkt eht weg te zijn. Misschien vanavond nog 5KM, voordat ik naar de leden vergadering ga van de WBTV.

Ben benieuwd. Ik hoop een tijd onder de 3u30. Kom ik later dan 1u45 door op de halve, en heb ik het gevoel dat versnellen er niet meer in zit, dan ga ik de tweede helft rustig uitlopen.