

1 maand en 11 dagen voor ultraloop Stein

Afgelopen week ging niet helemaal zoals gepland. Omdat we bij de aannemer besloten hadden dat ik zelf het sloopwerk zou gaan doen, had ik maandag vrijgenomen. Vrijdag had ik daarom besloten de geplande training voor zaterdag te schrappen, en eventueel op maandag deze te doen, als de werkzaamheden in de van hove draaf mee zouden vallen.

Het slopen viel gelukkig mee, en zaterdag tegen de avond waren we helemaal klaar. Zondag ochtend eerst gaan zwemmen (was een pittige training), en hierna een duurloop met Wanny, John en Rob. Na het eerste rondje van 11 kilometer besloten John en Wanny naar huis te gaan, en begon ik met Rob aan de tweede ronde. Helaas moesten we deze halverwege afbreken, want het werd te slecht. De sneeuw, in combinatie met de harde wind zorgde voor een onaangename gevoelstemperatuur, en ik was veel te licht gekleed voor deze omstandigheden.



Maandag dus nog maar een poging gedaan om een lange duurloop te doen. Eerst Levi naar school gebracht, en daarna vertrokken. Peerke zou meegaan, maar sms'te dat het te slecht was. Zelf besloot ik het toch te proberen, en uiteindelijk viel het mee. Hier en daar nog sneeuw op het fietspad, en sommige stukjes wel wat gladdig, maar over het algemeen viel het mee. Helaas moest ik om 12 uur terug zijn, en uiteindelijk slechts 2 en half uur gelopen. Moet ongeveer 26KM in totaal geweest zijn.

Gisteren (Dinsdag) nog een zwemtraining gedaan, en deze ging lekker.

Helaas volgend weekend maar 1 duurtraining op zaterdagochtend, want zaterdagmiddag 1 uur eerst een belangrijke vergadering in Utrecht, en daarna vanaf zaterdagavond 8:00u tot en met zondagavond 22:00u (op zijn vroegst) een belangrijke installatie (non stop) voor mijn Belgische klant. En tot en met zondag avond ook stand-by dienst.

Daarna heb ik nog een paar weekenden over om een paar zeer lange duurlopen af te werken (5u +), en te toetsen of ik klaar ben voor Stein.