# Vooruitzichten Marathon Rotterdam

.....de vooruitzichten zijn goed.....tenminste.....voor wat het weer betreft.

| | Za | Zo |
|---|---|---|
| Zonneschijn (%) | 40 | 20 |
| Neerslagkans (%) | 20 | 20 |
| Neerslaghoeveelheid (mm) | 0/1 | 0/1 |
| Minimumtemperatuur (°C) | 6 | 9/10 |
| Middagtemperatuur (°C) | 13 | 20/21 |
| Windrichting | ZW | Z |
| Windkracht (bft) | 4 | 4 |

Voor mijn eind tijd, maak ik me wel zorgen.
Nog steeds te zwaar, en veel te weinig getraind, en veel te weinig gerust.

Gelukkig is de marathon van Rotterdam wel een hele leuke, met genoeg afwisseling.
Deze vijfde keer in Rotterdam wordt het in ieder geval weer een leuke training.
Na het herstel weer snel wat fietskilometers gaan maken, want dan begint het seizoen voor mij pas echt. Zo'n kleine 2 maanden na de marathon eerst een -1/4, -1/2, -1/3 met in September een -hele triathlon, waar ik ga proberen ruim onder mijn PR te komen.




Vanavond nog een rustige training, morgen naar de voetbal, en hierna mijn startnummer ophalen.

en dan zondag half elf starten.