

Rustige weken

Ondanks de Corona problemen kan ik gelukkig toch door blijven trainen, Ik merk dat de extra uren slaap, en het minder reizen voor mijn werk me goed doen. Ook het goede weer zorgt gelukkig nog voor een beetje troost in deze toch wel droevige omstandigheden.

Wel is het jammer dat er op korte termijn geen doelen meer zijn, want dat heeft toch wel wat impact op de trainings kilometers. En sowieso moet ik een beetje op mijn weerstand letten, en daarom heb ik er voor gekozen met niet helemaal 100% leeg te trainen, maar met een flinke marge mijn trainingen af te werken. Daarmee hoop ik dat mijn immuun systeem intact blijft, en mocht ik dan toch slachtoffer worden van het virus, dan heb ik hopelijk genoeg weerstand over om er weer snel van af te raken.

De dagen worden langer, en de zon schijnt al dagen achter elkaar. Normaal geproken dus ideaal weer om naar buiten te gaan, om een training af te werken.

De laatste weekenden samen met Jan een lange duurloop gedaan, en dat ging goed. En verder een paar keer per week gerend, en een paar keer per week gewandeld. Iedere dag wel iets gedaan, maar allemaal net wat minder..

Zodra de besmettingen weer terug lopen, en de kans om het virus op te lopen weer afneemt, wil ik de trainingskilometers weer flink gaan uitbreiden. Tot die tijd in de onderhouds modus, maar ik hoop wel 1 keer per maand een marathon of meer te kunnen lopen, maar dan op een heel rustig tempo. Hopelijk volgende week beter nieuws....

Ook nog een mooi artikel van Bert Pessink over ultralopen trouwens!

<https://www.runnersworld.com/nl/training/a31907763/trailrunning-ultralopen-buiten-coronavirus-hardlopen/>

Er staat ook een stukje input van Jan in:

Ontdek de natuur in de omgeving

Ook Jan Muller, winnaar van de Indian Summer Trail over 120 kilometer, weet niet wat hem overkomt in de natuur. 'Het is voor mij heel vreemd hoeveel mensen er buiten zijn met dit mooie weer. Eigenlijk had ik een 100 kilometer race in België op de planning staan, maar het virus gooide roet in het eten. Nu richt ik mijn vizier maar op trailruns van 60 of 80 kilometer na de zomer. Ondertussen loop ik gewoon door, het mooie seizoen met goede temperaturen komt er nu aan.'

Ook Muller ziet net als Pleijte mogelijkheden voor lopers die nu eens een keer iets verder willen lopen dan hun wekelijkse trainingsronde. 'Je mag naar buiten, loop gewoon eens een polderweg in waar je nog nooit bent geweest. Je ziet dan zoveel, als je wilt kun je iedere dag iets ontdekken in jouw omgeving. Zelf krijg ik energie als ik in de verlaten polder loop, de vogels fluiten en de zon opkomt. Meer heb ik eigenlijk niet nodig.'

En dan voorzichtig al een beetje na gaan denken aan de voorbereidingen voor de Great Escape...want dat doel staat in ieder geval nog steeds op de kalender,,,,,

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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