42K

De laatste zondag van Oktober....de dag dat de klok terug gezet wordt, en normaal gesproken de dag van de herfstmarathon. Blijft een speciale dag altijd, omdat ik ooit mijn eerste marathon gefinished heb in deze herfst marathon (2006)


LEGRO
asics
472
LEGRO
asics
470

De finish van mijn eerste marathon in Etten-Leur, ondertussen al weer 14 Jaar geleden.....

Flinke wind en regen toen ik opstond op zondag ochtend rond kwart voor 6.Maaike moest gaan werken, dus ik kon op tijd de deur uit voor mijn lange duurloop.Een blik op de buienradar voorspelde niet veel goeds. Lichte regen en heel veel wind tot 11:00u, dus ik besloot voor de zekerheid mijn regenjas maar aan te schieten.Op zich ook weer niet zo slecht, want waarschijnlijk zal het in December tijdens de B.G. (mocht het doorgaan), niet veel beter zijn, en dan ook nog een stuk kouder.

7 uur trok ik de deur dicht, en liep de wijk uit. Automatisch liep ik weer richting Bosschenhoofd, maar na ongeveer een kilometer besloot ik af te slaan richting St-Williebrord.Ondertussen had ik namelijk het plan gemaakt, om via Etten-Leur naar Zevenbergen te gaan. Een beetje rekenwerk gedaan, en het aantal kilometers zou, wanneer ik via de fietsbrug van Zevenbergen terug zou lopen, uitkomen op c.a. 37KM.
Het tempo viel zwaar tegen, want ik zat ruim boven de 6 minuten per kilometer, dus nog een flink verschil met het voorjaar, toen ik met weinig inspanning marathons liep op een gemiddelde van 5:20/m.Ik begon zelfs te twijfelen aan de juistheid van de Garmin, maar gelukkig werden de kilometertijden na c.a. 5km weer wat beter.Een flinke warming-up nodig dus.

Eigenlijk begon het pas lekker te lopen na een uur. Ondertussen was het gestopt met regenen, en was ik ergens in de polder beland. Duidelijk een afslag gemist in de buurt van Etten-Leur, maar in de verte zag ik de molen die op de weg tussen E.L. en Zevenbergen staat.Om bji die molen te komen moest ik eerst naast het water af richting de haven, en daarna naarst het water af weer terug richting de molen.Daarna richting Zevenbergen, en via de fietsbrug richting Oudenbosch gegaan.

Ook hier blijkbaar een afslag gemist, want op een gegeven moment wist ik niet meer waar ik was.Gelukkig is de Basiliek groot genoeg, en die dus maar als navigatiepunt aangehouden, en niet veel later liep ik Oudenbosch in.Even mijn Garmin gecheckt, en ik zag dat ik ergens rond de 40KM uit moest komen. Tja....dan moeten die 2 er ook bij, dus toch maar een marathon van gemaakt.



De tocht begon dus moeizaam, maar eindigde boven verwachting goed. Helaas nog steeds veel te weinig kracht in mijn linkerbeen, en ook veel last van mijn hiel.Het laatste vooral na de training.

Maandag na een veel te lange en drukke dag besloten mijn hersteltraining uit te stellen tot dinsdag.....

Maar....ik begin weer wat vertrouwen te krijgen, nadat ik weer eens een flink stuk gelopen heb.Hopleijk zet die trend zich door, en .....hopelijk gaat ook de B.G. door!!