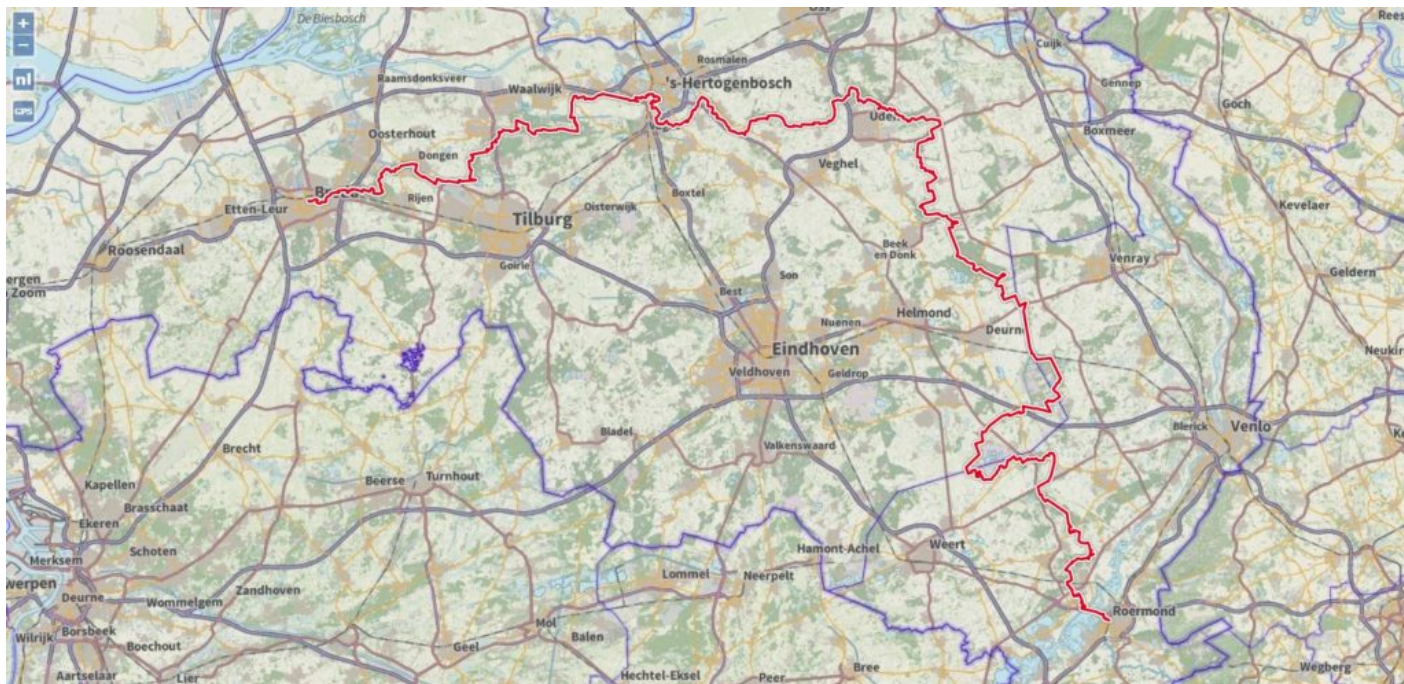


50K

Sinds vorige week weer wat serieuzer gaan trainen, en dat voelt goed. Nou zijn de omstandigheden ook weer een stuk beter, en dat heeft zo zijn voordelen. Vooral het betere weer en de afgenomen druk op het werk zorgen er voor dat ook het trainen een heel stuk plezieriger wordt.

Dus door de weeks lekker getraind, alhoewel ik nog wel een aantal zaken in de avonden moest doen en dus af moest wijken van de normale tijden. En zaterdag samen met Maaïke de laatste twee etappes(36KM) van het c.a. 240KM lange Hertogenpad gelopen.

Zondag op tijd uit bed omdat Maaïke moest werken, en ik dus mooi de ochtend kon gebruiken voor mijn lange duurloop. Nog wel wat spierpijn van de wandeling, maar verder voelde ik me goed, en had er zin in. Besloten op gevoel te lopen, en pas na 10KM te kijken hoe het ging. In Zundert dus voor de eerste keer mijn Garmin gecheckt, en daar zag ik dat het gemiddelde tempo wat aan de lage kant was. Maar omdat ik deze training weer een 50K wilde doen, maakte dat niet zo veel uit.





In Zundert had ik deze keer besloten om rechtdoor te gaan, en daarna richting Galderse meren te lopen. Daar in de buurt via Ulvenhout naar Breda gegaan, en naast het Liesbos af weer terug naar Etten Leur. Na de marathon afstand werd het eigenlijk pas zwaar, maar het was nog steeds een wereld van verschil met de training van twee weken daarvoor.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Gisteren om 06:53 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

50,00 km

Tempo

6:00 /km.

Tijd

4u 59m

Prestaties



Na precies 5 uur stond ik weer terug voor mijn huis met 50KM op mijn Garmin, en dik tevreden hoe het gegaan was. Wel wat pijn in mijn lies een paar uur later, maar hopelijk gaat dat snel weer over.