

Winschoten

De week na de vakantie begon vrij slecht, want maandag werd ik vroeg in de avond gebeld dat er serieuze problemen waren bij de klant. Uiteindelijk rolde ik dinsdagochtend mijn bed in, en na een hele kort nacht moest ik vroeg terug online zijn om de oplossing verder uit te rollen, zodat de c.a. 1000 gebruikers de applicatie terug konden gebruiken. Na twee dagen stress voelde de geplande training op dinsdagavond erg zwaar aan, en daarom heb ik het rondje uiteindelijk flink ingekort en besloten wat extra rust te nemen.

Woensdag kon ik goed merken dat de rust me goed gedaan had, want zowel op mijn werk als tijdens de training merkte ik dat het allemaal weer een heel stuk beter ging. Ondertussen heb ik me ook ingeschreven voor de Run van Winschoten (100KM ultraloop), want een collega heeft gelukkig de standby overgenomen waarvoor ik dat weekend ingepland stond. Nog zo'n 16 weken om me voor te bereiden, en ik heb me als doel gesteld deze wedstrijd te finishen binnen de 10 1/2 uur. Als het heel goed gaat, en de voorbereidingen gaan zoals gepland zit er dan misschien een tijd onder de 10 uur in, en gaat het wat minder dan moet plan B - 10:59 haalbaar zijn.

Dus eindelijk weer een echt doel, wat normaal gesproken weinig hinder zou moeten hebben van de huidige Corona status, en ik heb er alle vertrouwen in dat het door zal gaan. De kalender begint dus al aardig gevuld te worden:

- 6 Juni - Petranpad ultratrail 111KM
- 11 Sep - 100KM Run Winschoten
- Okt - Indian Summer trail (ISU) 123KM
- Dec - Bello Gallico - 100 Mijl

En hopelijk kan ik tussen de 100K van Winschoten en de ISU mijn PR op de marathon van Zeeland nog verbeteren, als deze door gaat.

Buiten de geplande trainingen moet ik zorgen dat mijn rugklachten weer terug over zijn, en dat betekent dus weer serieus de oefeningen gaan doen. En alhoewel mijn gewicht ondertussen weer terug onder de 74KG is, zou het mooi zijn om tegen 11 September rond de 70KG uit te komen, wat me in ieder geval extra tijdswinst op zou moeten leveren.

Ondertussen had ik ook bericht gekregen dat de 55 plussers aan de beurt zijn voor de vaccinatie, dus ik heb gelijk een postcode gezocht waar ik snel aan de beurt zou zijn, en dat werd dus uiteindelijk Gorinchem. Mooi twee weken voor het Petranpad in de "Taper" periode.

De prik is ondertussen gezet(moderna), en tot nu toe nog weinig last gehad. Alleen een beetje pijnlijke bovenarm.