Wandelvakantie 2022

Helaas zit de vakantie er weer op. Dit jaar dus het pelgrimspad richting Rome opgepakt vanaf Maastricht. Sluit mooi aan op het Pieterpad, welke we in 2020 gedaan hebben.



Deze vakantie dus 1 week in Juli en twee weken in September en in die tijd zijn we tot net voorbij

Reims geraakt. Een prachtig pad, wat eigenlijk een combinatie is van een selectie delen van verschillende lange afstandspaden.



Alhoewel ik mijn hardloopschoenen bij had, had ik de fut niet om een rondje te doen. De etappes waren gemiddeld zo'n 25 KM wandelen, maar omdat het openbaar vervoer niet mogelijk was, kwam hier dagelijks ook minimaal 25KM fietsen bij, wat door de nodige hoogtemeters en slechte wegen vaak ook een flinke uitdaging was. De combi fietsen/lopen was goed voor c.a. 7 uur bewegen per dag, dus qua trainingseffect zou het zeker gelijkwaardig moeten zijn aan de normale hardloop trainingen. Het fietsen was sowieso een interval training, omdat veel klimmen net te doen waren in het aller lichtste verzet.

Dus qua duurvermogen/conditie zit het denk ik wel goed voor de marathon, maar de snelheid zal nog een flinke uitdaging worden. Ik denk dat ik (verval in het tweede deel meegerekend) uit moet gaan van 4m45/km en dus komende weken wat kilo's kwijt moet raken en de kracht in mijn linkse been weer voor een groot deel terug moet hebben, voor de marathon.

Verder zijn er nog een aantal andere zaken die zeker mee zullen spelen in de voorbereiding. Onder andere een werk weekend, en een week standby dienst precies in de week voor de marathon.

