

Aanloop naar mijn 3e halve marathon

Over 10 dagen is het dan zover: dan zal ik de 'thuis'-halve marathon gaan lopen, georganiseerd door onze loopgroep. Oorspronkelijke doel was eind maart een tijd van 2:02 te gaan lopen, maar na de halve marathon van anderhalve week geleden heb ik de doelen wat scherper gesteld. Ik wil wederom onder de 2 uur duiken en dan wat ruimer dan de vorige keer. Streeftijd wordt nu 1:58.

Tevens gaat deze maand de eerste maand in de geschiedenis worden dat ik meer dan 100km heb gerend. De teller staat op ruim 79km en met de 21 erbij wordt dat iets meer dan 100, vooropgesteld dat er geen gekke dingen gaan gebeuren en ik 'gewoon' de 21,1km ga lopen. Misschien aanstaande maandag nog een laatste looptraining. Vanochtend een lange duurloop gedaan van 15km. Viel niet helemaal mee na de trainingen van afgelopen zondag en maandag. Wilde mijn km-tijden onder de 6 minuten houden en dat is op 1 na (waarbij ik er 0,1 seconde boven zat) gelukt. Moest er soms wel een versnellinkje voor uit persen om het te halen. Wel een nieuw stuk verkend. Na 25 jaar woonachtig te zijn in Groningen, zijn er altijd nieuwe wegen te ontdekken. Dit keer bij Noorddijk. Wellicht kwam het wat minder soepel lopen ook een beetje doordat mijn gewicht de laatste dagen aan het toenemen is, zij het heel erg schokkend, maar toch. De dalende trend wordt nu doorbroken. Als het nu allemaal spiermassa is, is het niet zo erg, maar dat betwijfel ik.

Voorlopig even rustig aan doen,

genieten van het mooie weer en dan gaan 'knallen' over 10 dagen met veel (thuis-)publiek aan de kant. Aangezien we dan ook de verjaardag van mijn vrouw vieren, kunnen er ook nog een paar 'fans' staan van elders uit het land. Het schept wat verplichtingen, maar aangezien ik mijn doelstelling voor dit jaar, halve marathon onder 2 uur, gehaald heb, ga ik er redelijk onbevangen in en zie wel hoe het gaat. Daarna op 20 mei nog een halve marathon in Leiden en voor de rest wil ik wat 10km-wedstrijden gaan doen en ga vanaf april dan ook meer richten op of ik mijn tempo wat kan verhogen. Afgelopen zondag al daartoe eens een intervaltraining gedaan met 1km rustig en 1km snel. En dat 5x achter elkaar. Ging heel behoorlijk. Daar gaan we straks mee verder.