

# Halve erwe ge de Road 2Rot terd am

9 weken geleden startte ik met mijn 18-weken durende Road to Rotterdam-schema . Nu even tijd om de balans op te maken.

Ik heb me nagenoeg helemaal aan het schema kunnen houden. 1x miste ik mijn woensdagduurloop vanwege een stroomstoring op school. Nu had ik het weekend erop niks geplanned, omdat we een dagje naar het filmfestival in Rotterdam waren en de rest van het weekend in Leiden verbleven. Vervolgens op zondagochtend daar de gemiste duurloop ingehaald. Op nieuw terrein lopen vind ik altijd wel leuk. Zo had ik me op een redelijk laat moment ingeschreven voor de 10 engelse mijl van Uithoorn, maar die werd geannuleerd vanwege de weersomstandigheden.

Nu de afstanden groter worden afgelopen week maar eens sportgelletjes besteld. Bij duursport.nl vond ik Amacx-gelletjes. Deze zijn redelijk betaalbaar, dus een poging gewaagd en er 10 besteld.



Gisteren bij mijn 25km-duurloop er maar eens eentje meegenomen en deze net nadat ik over de helft was (na zo'n 13km) genuttigd. De

smaak was prima. Tja, of ze echt helpen weet ik niet. Het kan natuurlijk ook psychologisch zijn. Wel lukte het mij om de 22e en 25e km nog te versnellen. Of me dat zonder de gelletjes niet gelukt was weet ik niet.

Normaliter lukte me zo'n versnelling na zoveel kilometers niet, dus laten we het er maar op houden dan het toch wel een positieve uitwerking had. □

Overigens gaan mijn lange duurlopen nog steeds te snel. Ik vind de 6 minuten per kilometer een psychologische grens. Probeer daar zo veel mogelijk onder te blijven, terwijl dat niet moet en hoeft. Als de afstanden groter worden zal ik ook langzamer moeten, alhoewel... als ik deze snelheid aan kan houden op langere afstanden geeft dat een indicatie voor 14 april in Rotterdam. Als ik hetzelfde tempo dat ik gisteren liep in mijn training nog 17km vol weet te houden zit ik op een tijd van 4:08. Nou is mijn doel wel 3:59:59, maar als ik op deze manier 4:08 weet te halen vind ik dat ook goed.

Een 1e test waarbij ik langduriger op sneller tempo wil gaan lopen is tijdens de Afsluitdijkrun. Ik wil proberen dan 30km op 5'30"-5'40" te lopen.

Tussenstand tot nu toe: gelopen kilometers 299,5, terwijl er 280km op de planning stonden, dus iets meer nu. Komt ook door een paar keer looptraining en die kilometers waren niet ingecalculeerd. Tot de marathon staat er nog 333km op het programma. Dit is fiks en wellicht ga ik hier nog wat in schrappen.

De komende weken wil ik op woensdag een korte snelle

duurloop doen van 15km, die later naar 12km gaat en in het weekend volgt de lange duurloop. De komende weken ziet dat er als volgt uit:

25-27-30-32(Afsluitdijkrun)-30-35-21,1(Astreearun)-25 .

Heb er vertrouwen in. En erg veel zin in ook om over 9 weken te gaan hobbelen over de Coolsingel en de Erasmusbrug. Vorige week reden we er met de auto overheen, dus even alles goed in me opgenomen. □