

Op bijn a twee derd e van de Road 2Rot terd am Almo st two- thir

12 weken geleden begon ik met
Mijn schema voor de marathon van
Rotterdam

Tot dusverre volg ik dit trouw en
zaterdag 23 februari verbrak ik
voor het eerst dit jaar mijn
afstandsrecord, door 30,13km te
rennen (en daarna nog een kleine
2km uit te lopen, al wandelend en
dribbelend). Door een paar extra
trainingen is het surplus aan
kilometers opgelopen tot ruim 47
kilometer. In februari liep ik
ruim 179 kilometer terwijl er
127,5km in het schema stond. In
maart wacht me nog 193 kilometer.

Een kleine 2 weken geleden langs
de Runners World voor een paar
extra schoenen. Ze bestonden 25
jaar en hadden een 25%-
kortingsactie op Asics. Nu loop
ik de laatste maanden weer heel
fanatiek op Asics. In december
had ik de Gel Fortitude 6
aangeschaft. Mijn idee was om
hier nog een extra paar van aan
te schaffen, maar doordat ik nu
toch wat lichter was, durfden ze
de Gel Nimbus 14 aan, die bij de
test ook heerlijk liepen. Deze
schoenen zijn toch een grammetje
of 30 lichter dan de Fortitudes.
Vorig jaar op de nog lichtere
Lidl-schoenen het ene PR na het
andere gelopen, maar die bleken
achteraf minder geschikt te zijn
en wellicht de oorzaak te zijn
van de achillespeesklachten.

De vorm komt langzaamaan, maar
hopelijk niet te snel. Na
gisteravond, 26 februari naar de
try-out te zijn geweest van de
nieuwe voorstelling van **Dolf
Jansen** in het Kruithuis, waarvan
de titel luidt 'Topvorm',
bespeurde ik vanochtend ook de
topvorm bij mij. Er stond een 15

d of the Road 2Rot terd am Zwei - drit tel auf dem Weg zu Rott erda

kilometer in het schema, maar vanwege de al reeds extra gelopen kilometers wilde ik dit inkorten tot een uurloopje op redelijke snelheid en dat is me gelukt. Zo liep ik 11km in 56'55. De laatste keer dat ik zo snel een 11km had afgelegd was tijdens mijn 12km-trainingsloopje op 26 november 2000, toen ik na 12km 1:01:48 klokke. Tja, alle oude gegevens zijn bewaard gebleven. □

Aanstaande weekend staat er een 25km-duurloop op het programma. Wil het iets rustiger aan doen. 10 maart volgt de Afsluitdijkrun, waarbij ik wil proberen op 5'30"/kilometer te lopen. Wordt een leuk evenement met kennismaking met veel andere bekende en minder bekende lopers. En als ik in mijn opzet slaag, geeft dat een mooie indicatie voor de Rotterdam marathon. Een week later wil ik 32 kilometer, maar het wordt een lastig weekend met bezoek enzo. Wellicht zondagmiddag een duurloop.

En het weekend van 23/24 maart staat de 35 kilometerduurloop gepland. Een week later loop ik een halve marathon tijdens de Astrea run. Als ik daar een PR weet te verbeteren is dat mooi meegenomen, maar geen doel op zich. Dan is het nog 2 weken rustig aan doen tot de marathon.

En passant het geboekte hotel in Capelle aan den IJssel gecancelled, omdat me een slaappleats bij familie werd aangeboden op ongeveer 1km loopafstand van de Coolsingel, waarvoor mijn hartelijke dank uiteraard. Da's natuurlijk hardstikke aardig en mooi, want dan kan ik zondagochtend in alle

m

rust naar de start wandelen en
gelijk een beetje inlopen. En na
afloop 'kruipend' terug. □