

Plan nen voor begi n 2014

2013 is nog niet voorbij, maar wel het wedstrijdseizoen waar het mij om ging. En concrete plannen voor 2014 waren er nog niet, afgezien van de wedstrijdje die ik loop voor de clubcompetitie van Loopgroep Astrea. Na de marathon van Bremen had ik ook geen nieuwe marathonplannen gemaakt. 2013 is nog niet voorbij, maar wel het wedstrijdseizoen waar het mij om ging. En concrete plannen voor 2014 waren er nog niet, afgezien van de wedstrijdje die ik loop voor de clubcompetitie van Loopgroep Astrea. Na de marathon van Bremen had ik ook geen nieuwe marathonplannen gemaakt. 2013 is nog niet voorbij, maar wel het wedstrijdseizoen waar het mij om ging. En concrete plannen voor 2014 waren er nog niet, afgezien van de wedstrijdje die ik loop voor de clubcompetitie van Loopgroep Astrea. Na de marathon van Bremen had ik ook geen nieuwe marathonplannen gemaakt.

Inschrijving voor Rotterdam was al weer gestart, maar wilde eigenlijk me niet weer een half jaar van te voren vastleggen. Marathon van Leiden zou nog een optie zijn, maar eind mei kan het heel erg warm zijn, dus valt eigenlijk (helaas) af. En toch wil ik een keer een marathon onder de 4 uur lopen. Ik weet dat het er in zit, maar de vorige 2 keren beide keren last van kramp gehad. Ik kreeg nog de tip van de Huizenga marathon in Loppersum op 3 mei 2014. Voordeel is dat de marathon om 6 uur 's avonds begint en het dus gedurende de marathon, als het mee zit, steeds koeler wordt. Nadeel is dat het 17 rondjes om de kerk zijn. En dit zou ook iets zijn wat ik op het laatste moment kan beslissen, dus eigenlijk... geen concrete

marathonplannen voor 2014. Ik zie wel, ik wil me ook wat meer richten op de korte(re) afstand en mijn 10km-PR nog wat aanscherpen.

En toen kwam er het Astreaweekend. 1 van de loopgroepgenotes zei dat ze in maart haar eerste halve marathon in Jeruzalem gaat lopen. Niet de meest voor de hand liggende plek, maar haar zus woont er. Samen met andere loopgroepgenote gaat zij daar haar halve marathondebuut maken op 21 maart 2014. Toen begon het toch ook wel te kriebelen. Ik ben zelf nog nooit in Israël geweest, maar een vriend wel, en ik weet dat hij wel te porren is, samen met nog een vriend, om gedrieën een weekje op pad te gaan naar Israel en dat ik dan een stukje ga rennen. Wat zij dan gaan doen mogen ze zelf weten, maar 1 van beide is ook wat sportiever geworden, dus wie weet, zou die zich ook voor een afstand in kunnen schrijven. Beide zijn enthousiast voor in ieder geval het uitstapje en in de op dit moment niet rennende vriend wil dan in Jeruzalem de 10 kilometer gaan lopen. Op korte termijn de boel concretiseren en dan giet it oan.

Voordat de reacties kwamen en ik wat langer nadacht, was ik er wel over uit, dat mocht dit doorgaan, ik niet voor de halve marathon ga kiezen, maar voor de hele, al was het alleen maar vanwege de locatie. Op PR-jacht hoef ik niet te gaan, want ik zag een hoogtekaartje en ruwweg geschat zit er 350 meter stijgen in (en dus ook zo'n 350 meter dalen). De weersvooruitzichten op de marathondag: langdurig gemiddelde is 19 graden op 21 maart, maar het kan ook een stukje warmer

zijn. Dat laatste hoop ik dan niet want ik ben niet echt een warm weer looper.

Voor 90% staat de deelname aan de marathon vast. Enige dat nog moet gebeuren is de inschrijving, het boeken van de vlucht en accommodatie.

Voordat het Jeruzalempian geconcretiseerd was, was er ook de inschrijving voor de Sallandtrail. En ach, zo aan het eind van de winter is het misschien wel eens leuk om gek te doen en laat ik me hier eens voor inschrijven. 3 afstanden zijn er: 25km, 50km en 75km. De 50 en 75km zaten op moment van inschrijven vol. Niet dat ik daar nu voor wilde inschrijven, dus werd het de 25km, waar ik de 349e inschrijver was terwijl er 350 mee kunnen doen. Op 8 maart zal ik dus een heuse trail aan lopen met zo'n 200 meter hoogtemeters die overwonnen moeten worden. Dat is dan mooi gelijk een goede heuveltraining voor Jeruzalem. En zo mag ik deze winter dus weer in training voor een marathon.

Update 14-11-2013:

Ingeschreven voor de marathon van Jeruzalem en de vlucht is geboekt. 2 van de 3 vrienden die mee gaan hebben zich ingeschreven voor de 10 kilometer.

Het starttijdstip van de marathon is wel bijzonder: 7:05 uur in de morgen. Dan zijn de halve marathonlopers al onderweg. Mijn vrienden mogen uitslapen want de laatste 10km-groep start om half 11. Wat dan wel kan is dat we ongeveer tegelijkertijd finishen.

Update 21-11-2013:

Inmiddels ook ingeschreven voor de Midwintermarathon op 2 februari 2014. Ik ga voor de

27,5km wat een mooie voorbereiding is op de marathon. Alle 3 vrienden die mee gaan naar Jeruzalem hebben zich ingeschreven voor de 10 kilometer. Inschrijving voor Rotterdam was al weer gestart, maar wilde eigenlijk me niet weer een half jaar van te voren vastleggen. Marathon van Leiden zou nog een optie zijn, maar eind mei kan het heel erg warm zijn, dus valt eigenlijk (helaas) af. En toch wil ik een keer een marathon onder de 4 uur lopen. Ik weet dat het er in zit, maar de vorige 2 keren beide keren last van kramp gehad. Ik kreeg nog de tip van de Huizenga marathon in Loppersum op 3 mei 2014. Voordeel is dat de marathon om 6 uur 's avonds begint en het dus gedurende de marathon, als het mee zit, steeds koeler wordt. Nadeel is dat het 17 rondjes om de kerk zijn. En dit zou ook iets zijn wat ik op het laatste moment kan beslissen, dus eigenlijk... geen concrete marathonplannen voor 2014. Ik zie wel, ik wil me ook wat meer richten op de korte(re) afstand en mijn 10km-PR nog wat aanscherpen. En toen kwam er het Astreaweekend. 1 van de loopgroepgenotes zei dat ze in maart haar eerste halve marathon in Jeruzalem gaat lopen. Niet de meest voor de hand liggende plek, maar haar zus woont er. Samen met andere loopgroepgenote gaat zij daar haar halve marathondebuut maken op 21 maart 2014. Toen begon het toch ook wel te kriebelen. Ik ben zelf nog nooit in Israël geweest, maar een vriend wel, en ik weet dat hij wel te porren is, samen met nog een vriend, om gedrieën een weekje op pad te gaan naar Israel en dat ik dan een stukje ga

rennen. Wat zij dan gaan doen mogen ze zelf weten, maar 1 van beide is ook wat sportiever geworden, dus wie weet, zou die zich ook voor een afstand in kunnen schrijven. Beide zijn enthousiast voor in ieder geval het uitstapje en in de op dit moment niet rennende vriend wil dan in Jeruzalem de 10 kilometer gaan lopen. Op korte termijn de boel concretiseren en dan giet it oan.

Voordat de reacties kwamen en ik wat langer nadacht, was ik er wel over uit, dat mocht dit doorgaan, ik niet voor de halve marathon ga kiezen, maar voor de hele, al was het alleen maar vanwege de locatie. Op PR-jacht hoef ik niet te gaan, want ik zag een hoogtekaartje en ruwweg geschat zit er 350 meter stijgen in (en dus ook zo'n 350 meter dalen). De weersvooruitzichten op de marathondag: langdurig gemiddelde is 19 graden op 21 maart, maar het kan ook een stukje warmer zijn. Dat laatste hoop ik dan niet want ik ben niet echt een warm weer loper.

Voor 90% staat de deelname aan de marathon vast. Enige dat nog moet gebeuren is de inschrijving, het boeken van de vlucht en accommodatie.

Voordat het Jeruzalempjan geconcretiseerd was, was er ook de inschrijving voor de Sallandtrail. En ach, zo aan het eind van de winter is het misschien wel eens leuk om gek te doen en laat ik me hier eens voor inschrijven. 3 afstanden zijn er: 25km, 50km en 75km. De 50 en 75km zaten op moment van inschrijven vol. Niet dat ik daar nu voor wilde inschrijven, dus werd het de 25km, waar ik de 349e inschrijver was terwijl er 350 mee kunnen doen. Op 8 maart zal

ik dus een heuse trail aan lopen met zo'n 200 meter hoogtemeters die overwonnen moeten worden. Dat is dan mooi gelijk een goede heuveltraining voor Jeruzalem. En zo mag ik deze winter dus weer in training voor een marathon.

Update 14-11-2013:

Ingeschreven voor de marathon van Jeruzalem en de vlucht is geboekt. 2 van de 3 vrienden die mee gaan hebben zich ingeschreven voor de 10 kilometer.

Het starttijdstip van de marathon is wel bijzonder: 7:05 uur in de morgen. Dan zijn de halve marathonlopers al onderweg. Mijn vrienden mogen uitslapen want de laatste 10km-groep start om half 11. Wat dan wel kan is dat we ongeveer tegelijkertijd finishen. Inschrijving voor Rotterdam was al weer gestart, maar wilde eigenlijk me niet weer een half jaar van te voren vastleggen. Marathon van Leiden zou nog een optie zijn, maar eind mei kan het heel erg warm zijn, dus valt eigenlijk (helaas) af. En toch wil ik een keer een marathon onder de 4 uur lopen. Ik weet dat het er in zit, maar de vorige 2 keren beide keren last van kramp gehad. Ik kreeg nog de tip van de Huizenga marathon in Loppersum op 3 mei 2014. Voordeel is dat de marathon om 6 uur 's avonds begint en het dus gedurende de marathon, als het mee zit, steeds koeler wordt. Nadeel is dat het 17 rondjes om de kerk zijn. En dit zou ook iets zijn wat ik op het laatste moment kan beslissen, dus eigenlijk... geen concrete marathonplannen voor 2014. Ik zie wel, ik wil me ook wat meer richten op de korte(re) afstand en mijn 10km-PR nog wat aanscherpen.

En toen kwam er het

Astreaweekend. 1 van de loopgroepgenotes zei dat ze in maart haar eerste halve marathon in Jeruzalem gaat lopen. Niet de meest voor de hand liggende plek, maar haar zus woont er. Samen met andere loopgroepgenote gaat zij daar haar halve marathondebuut maken op 21 maart 2014. Toen begon het toch ook wel te kriebelen. Ik ben zelf nog nooit in Israël geweest, maar een vriend wel, en ik weet dat hij wel te porren is, samen met nog een vriend, om gedrieën een weekje op pad te gaan naar Israël en dat ik dan een stukje ga rennen. Wat zij dan gaan doen mogen ze zelf weten, maar 1 van beide is ook wat sportiever geworden, dus wie weet, zou die zich ook voor een afstand in kunnen schrijven. Beide zijn enthousiast voor in ieder geval het uitstapje en in de op dit moment niet rennende vriend wil dan in Jeruzalem de 10 kilometer gaan lopen. Op korte termijn de boel concretiseren en dan giet it oan.

Voordat de reacties kwamen en ik wat langer nadacht, was ik er wel over uit, dat mocht dit doorgaan, ik niet voor de halve marathon ga kiezen, maar voor de hele, al was het alleen maar vanwege de locatie. Op PR-jacht hoef ik niet te gaan, want ik zag een hoogtekaartje en ruwweg geschat zit er 350 meter stijgen in (en dus ook zo'n 350 meter dalen). De weersvoorzichten op de marathondag: langdurig gemiddelde is 19 graden op 21 maart, maar het kan ook een stukje warmer zijn. Dat laatste hoop ik dan niet want ik ben niet echt een warm weer looper.

Voor 90% staat de deelname aan de marathon vast. Enige dat nog moet gebeuren is de inschrijving, het

boeken van de vlucht en accommodatie.

Voordat het Jeruzalemplan geconcretiseerd was, was er ook de inschrijving voor de Sallandtrail. En ach, zo aan het eind van de winter is het misschien wel eens leuk om gek te doen en laat ik me hier eens voor inschrijven. 3 afstanden zijn er: 25km, 50km en 75km. De 50 en 75km zaten op moment van inschrijven vol. Niet dat ik daar nu voor wilde inschrijven, dus werd het de 25km, waar ik de 349e inschrijver was terwijl er 350 mee kunnen doen. Op 8 maart zal ik dus een heuse trail aan lopen met zo'n 200 meter hoogtemeters die overwonnen moeten worden. Dat is dan mooi gelijk een goede heuveltraining voor Jeruzalem. En zo mag ik deze winter dus weer in training voor een marathon.

Update 14-11-2013:

Ingeschreven voor de marathon van Jeruzalem en de vlucht is geboekt. 2 van de 3 vrienden die mee gaan hebben zich ingeschreven voor de 10 kilometer.

Het starttijdstip van de marathon is wel bijzonder: 7:05 uur in de morgen. Dan zijn de halve marathonlopers al onderweg. Mijn vrienden mogen uitslapen want de laatste 10km-groep start om half 11. Wat dan wel kan is dat we ongeveer tegelijkertijd finishen.