

# Plan nen voor de rest van dit jaar

Na de recente blessures nu herstellende van de rechterachillespees. Dit levert helaas wat trainingsvertraging op en compenseer dit dan maar door een stukje op de racefiets weg te gaan.

Er treedt wel wat verbetering op en ik hoop wel binnen 2 weken weer eens een stukje te gaan rennen.

De plannen voor dit jaar zijn nog: 1 december de Bovenboerloop in Nijeveen. Hier wil ik een aanval op mijn huidige PR van 1:51'46", gelopen in Leiden gaan doen. Het zal in ieder geval een stuk frisser zijn dan in Leiden en ik ben toch meer een koudweer-loper. De trainingsachterstand kan dan wel roet in het eten gooien.

Mocht ik niet in de opzet slagen dan is er 29 december nog de Oudejaarsloop in Blijham. Vorig jaar, was dat op oudjaarsdag mijn halve marathon-debuut die toen ging in 2:09'42". Daar is dus inmiddels zo'n 18 minuten van af. Mocht ik wel op 1 december mijn doel halen, dan overweeg ik Blijham te gaan lopen als haasklus, of wellicht als pacer. Even contact opnemen dan met de organisatie. Zo kan ik wat terug doen, daar ik vorig jaar tijdens mijn eerste halve marathon deze heb gelopen met 2 pacers. Of misschien een leuke haasklus voor iemand die ergens tussen de 2 uur en 2:10 wil lopen.

We zien wel ff.

En voor 2013 staat er nog weinig op het programma. In ieder geval de Afsluitdijkrun op 10 maart en de marathon van Rotterdam op 14 april.

Ook leuk te vermelden: de kids hebben het hardlopen ook ontdekt. Ze hebben afgelopen zaterdag 2km

tijdens de Plantsoenloop in  
Groningen gerend. Beiden  
noteerden een tijd van 16'29".