

Vakantie loopjes in het verre oosten Running in the far east

Omdat ik het leuk vind om op 'vreemde' plekken te lopen, gingen de loopschoenen mee op vakantie. Alsmede een paar loopshirts, tight, korte broek en haarbanden. En niet te vergeten de Garmin FR 310XT, want ik wil later wel kunnen zien waar ik gelopen heb.

De vakantie bracht ons naar Japan. Daar zouden we ruim een week verblijven alvorens een weekje door te brengen in Zuid-Korea, waarna het restant van de vakantie weer in Japan werd gevierd.

Nu is het daar in juli niet het meest ideale loopweer. De temperaturen zijn hoog en dat geldt ook voor de luchtvochtigheid. Ik had me op het ergste voorbereid en een in Yokohama woonachtige vriend raadde me aan rond middernacht te lopen. Dan is het een beetje aangenaam. Met hem zou ik ook nog een keertje gaan rennen, maar daarover later meer.

Nou is rond middernacht rennen iets dat ik niet direct een fijn idee vind. Alternatief is misschien wat later op de avond.

Het doel was om in elke plaats waar we overnachtten ik een rondje zou gaan lopen, dus dat zou inhouden een rondje in Tokyo, Kyoto, Seoul, Osaka en Yokohama. 5 rondjes in grote steden.

Na een paar dagen in Tokyo te bivakkeren en op een avond weer in het hotel aangekomen werd het tijd voor mijn eerste rondje. Gedurende de dag al wel 1 of 2 biertjes op, maar met de temperaturen aldaar zweet je die er ook bijna acuut weer uit. In

Tokyo hadden we geluk een hotel dicht bij Ueno Koen te hebben. Een mooi park om de hoek. Dus geen gedoe met drukke wegen oversteken, stoppen voor stoplichten en dergelijke. Voordat de GPS signaal had opgepakt was ik al bijna in het park en liep maar een paar rondjes. Na 4 kilometer vond ik het welletjes.

Vervolgens ging de reis naar Kyoto en ging op een avond ook maar eens een rondje rennen. Bij gebrek aan park in de buurt toch maar langs de redelijk drukke wegen. Hier en daar een stoplicht waar ik even voor mocht wachten.

De reis ging vervolgens naar Korea en daar gingen we ook nog een paar dagen kamperen op een kilometer of 250 van Seoul. Daar op een ochtend maar eens het looptenue en -schoenen aangetrokken en op pad voor een leuk rondje. Dacht eerst om maar de hoofdweg te gaan volgen en vervolgens terug, maar zag aan de overkant van de weg een weggetje en liep deze maar in. Geen idee wat me te wachten stond, maar al vrij vlot ging het redelijk omhoog. Omdat ik een kilometer of 6 wilde dacht ik: "als ik na 3 kilometer niet iets heb gevonden dat me weer richting de hoofdweg stuurt ga ik 'gewoon' terug. Maar na een kleine anderhalve kilometer klimmen kon ik afslaan en ging de weg weer naar beneden en na een kilometer of 3 was ik weer terug bij het startpunt. Dan doen we dit toch nog een keer? Leuke uitdaging en ik wist nu wat me te wachten stond. En zo werden 2 rondjes volbracht.

In Seoul kan je heel leuk langs de rivier(en) hardlopen. Geen verkeer en voor de overige sporters is er ook van alles. Zo staan er her en der fitnessstoestellen opgesteld. Bedoeling was om 10 kilometer te gaan lopen, maar na een kilometer of 6 voelde ik het behoorlijk en heb er uiteindelijk 8 van gemaakt en vervolgens nog even naar de fitnessstoestellen.



In Seoul vlak voor mijn rondje langs de rivier

Na Korea gingen we weer terug naar Japan. Nou zouden we in Osaka vrij kortstondig verblijven en had op een gegeven moment het idee om hier het rondje maar te schrappen, totdat ik op de dag van vertrek vroeg wakker was en de rest nog lag te pitten. Dan toch maar een rondje. Eerst langs een op het vroege uur al redelijk drukke weg totdat ik bij toeval op een parkje stuitte waar

meerdere hardlopers al actief waren. Daarna weer terug naar het hotel.

Maandagochtend de 29e contact met Ed, voormalig huisgenoot uit Groningen, nu een aantal jaren woonachtig in Yokohama. Een paar weken eerder had hij het over de 10 van Tsurumi. Ik dacht dat het om een wedstrijd ging, maar het is een trainingsrondje, dat hij regelmatig loopt. Plan voor deze dag was dat Ed ons zou opzoeken en ons ergens heen mee zou nemen. 1 van de opties was het strand, maar het was een druilerige dag. Omdat de rest nog niet echt wakker was, besloten Ed eerst op te zoeken en daar maar die 10 van Tsurumi te gaan rennen. Voor mij een hele uitdaging bij pakweg 27 graden met een luchtvochtigheid van >90%. Zo gezegd zo gedaan. De trein gepakt en Ed stond me op te wachten in een oranje shirt. Jammer dat ik vandaag mijn loopmaatjes-shirt aan had en niet het oranje Astrea shirt.



Met Ed vóóordat we op pad gaan

De eerste kilometer ging erg vlot. Toch maar even gas terug. Na een kilometer of 6 kreeg ik het wel zwaar. Ed bood nog een

ontsnappingsroute aan waardoor we 8 kilometer zouden lopen, maar ik was gekomen voor de 10 en wilde hoe dan ook die 10 gaan lopen. Ed liep makkelijker dan ik. 55 minuten op dit parcours is een goede tijd voor hem en denk dat ie dat vandaag wel had kunnen halen, maar hij paste zijn tempo aan mij aan en ik was achteraf best tevreden met de 56,5 minuut. Verreweg de warmste 10 kilometer die ik ooit heb gelopen.

En vlak voor het eind van de vakantie nog een extra rondje ingelast.



Met mijn loopmaatjes-shirt in Yokohama

Eerst naar de pier toe, waar je volgens mij helemaal niet mag komen, maar goed... Na een paar rondjes verder gegaan in een parkje. Ook hier weer wat hardlopers op het vroege warme

vochtige uur. En wilde nog even afsluiten met een >12km/uur kilometer en dat is op de valreep gelukt.

Al met al 47 kilometer gerend tijdens deze vakantie en nog heel wat wandelkilometers gemaakt. Ondanks het redelijk vele eten was ik zowaar ruim 1 kilo afgevallen en dat is met het oog op de aanstaande marathon van Bremen niet verkeerd. Nou kijken dat dat ook zo blijft. ☐

De Garmin had ik tijdens de vlucht van Amsterdam naar Moskou aangezet. Had heel mooi de route gelogd. Michel had hem om de arm en zat naast het raam. Maar op de 1 of andere manier is deze niet opgeslagen. Op het stuk van Moskou naar Tokyo vv lukte het niet, want we zaten 'midden' in het vliegtuig. Op het stuk van Moskou naar Amsterdam heeft Emilie de 310XT om gehad en heeft zo de route gelogd (afgezien van het stukje toen ze moest toiletteren ☐).

Helaas verder geen foto's gemaakt tijdens mijn loopjes omdat ik mijn toestel op de hotelkamer liet. Foto's maken onderweg zou toch te lastig worden en er bestond een grote kans dat er veel zweet in het toestel terecht zou komen. ☐