
Trailrun AV Weert

Zo, sinds heeeeeeel lange tijd weer eens een bericht op mijn website. Ik ben al die tijd behoorlijk druk bezig geweest met alle activiteiten die in het verleden ook op deze website hebben gestaan, zoals training geven, zelf trainen, atleten begeleiden en vooral veel kennis tot me nemen. Sinds een maand of 2 heb ik het zelf trainen weer behoorlijk serieus opgepakt. Ik heb er nu weer meer tijd voor, maar vooral ook de rust weer voor. Langzaamaan komt mijn oude lijf weer een beetje in de hardloopstand. Ik ben (ook omdat het moet) heel geduldig in de opbouw om mezelf weer te verbeteren. Ik verwacht niet dat ik nog echt lange afstanden (langer dan marathon) ga lopen, dus voorlopig houd ik het bij relatief korte trainingen en wedstrijden.

Gisteren (zondag 12 november 2017) heb ik de 15km bij de Trailrun van AV Weert gelopen. Ten eerste omdat ik er zin in had, ten tweede omdat de route door een heel mooie omgeving gaat, ten derde omdat het bij mijn eigen vereniging is.

Vooraf hoopte ik om onder 1,5 uur te blijven. Ik had nl. geen enkele idee hou mijn benen zich zouden houden bij "al die km's" door het bos en modder. Dat is ook de reden dat ik rustig ben gestart. Nou was die rustige start ook wel een beetje gedwongen. Ik ken mijn plek in zo'n wedstrijd en start dus redelijk achteraan. Gevolg daarvan is dat je bij plassen en modderpoelen bijna stil staat omdat iedereen bang is voor vuile schoenen en natte voeten. In mijn ogen kun je maar beter meteen vol door de plassen heen gaan, uiteindelijk krijg je toch vuile en natte voeten in een goede trail.

De eerste km's gingen daardoor in een tempo van net boven de 10km/u. Niet erg, ik wilde de wedstrijd in elk geval op het einde nog fatsoenlijk kunnen lopen en niet stuk gaan in de laatste km's. Op deze manier heb ik de wedstrijd zelfs licht progressief kunnen lopen. Steeds in de ontspanning en steeds opschuivend in het veld. Uiteindelijk ben ik in een tijd van 1:19:44 over de finish gekomen, had ik een heerlijke wedstrijd gelopen en was "mijn doel" ruim gehaald.

Gisteren ook weer het gevoel gekregen dat ik in een goede trainingsopbouw zit en het juiste patroon tussen alle facetten van het leven weer heb gevonden. Nu geduldig werken aan verdere trainingen en wedstrijden.