

---

# Podiumplek voor David

Gisteravond heeft David Leidelmeijer een mooie podiumplek behaald op de 10km M40 bij de CONTOUR Run in Velden. De afgelopen maanden heeft David hard gewerkt aan zijn looptechniek en trainingsbasis. Zijn basis was al prima, alleen is het aantal (vooral rustige) km's opgevoerd. De overgang is heel geleidelijk gemaakt en stap voor stap zie je de vooruitgang in het beter en het energie-zuiniger lopen ontstaan. Dit was zijn 1e podiumplek en dat geeft veel voldoening. De tijd van 41:22 is voor dit moment prima. We nemen geen gas terug in de trainingen voor dit soort wedstrijden. Het zijn goede prikkels voor de piekwedstrijd. Zeker na een stevige baantraining op donderdag, circuittraining op vrijdag en de warmte is dit een prima resultaat. Er komen zeker nog mooie en snellere tijden aan!!