

Ingezonden door jullie trainer Johan R.

Hierbij een kort (maar hopelijk smakelijk) verslag van mijn negende hele marathon op 21-10-2012 in Dresden, voormalig Oost-Duitsland.

Met een deelnemersveld van ongeveer 8500 lotgenoten, kon ik al gauw mijn eigen {diesel} tempo opzoeken en ook vasthouden. Het was een uitstekend loopweer, n.m. een temp. van 18 graden, een lekker zonnetje en geen wind. Wel was er een parkoers met 6 bruggen, veel plat en heel veel kinderkoppies.

Het parkoers liep grotendeels door de oude (herbouwde) binnenstad en langs de prachtige Elbe rivier.

Ook kwam ik langs en door de dierentuin (ik had geluk, ik mocht er ook weer uit)

Het waren 2 bijna identieke rondjes waarbij ik de 2de ronde zelfs iets sneller was. Mede door de opzweepende steel en jambalee bands onderweg, kon ik deze marathon goed en blessure vrij uitlopen.

Wat ook heel plesant was, dat Trudy een hotel geregeld had wat nog geen 10 minuten lopen was van start en finish.

En dit alles in een netto tijd van 4.22.47.

Ik heb er weer een gouden plak bij!

Volgend jaar weer? Kweet het nog niet.

Ter afsluiting nog even wat cijfers.

In 3 maanden voorbereiding totaal 673 trainings km. verder.

Een halve vakantie van gemaakt, n.m. om een halve dag te lopen een week van huis af.

Totaal uit en thuis 1565 auto km. verder.

Met v.r. g.r. j.r.