

2 Rivers Marathon

Eind vorig jaar zocht ik een Marathon die niet te groot was die niet in het pollenseizoen ligt en die niet te ver van huis is.

Zo kwam ik terecht bij de 2rivers marathon te Zaltbommel (van dit Nederlandse dorp had ik nog nooit gehoord). Dus nu enkel nog een schema van de trainer en we konden beginnen aan de trainingen. Die trainingen verliepen voor mij zoals het zou moeten.

Tijdens een van mijn lange duurlopen in Zaltbommel (het parcours is er het hele jaar afgepeild) heb ik ook Bart warm gemaakt om ook deel te nemen.

Zo heeft Bart mij ook meegenomen naar een Natuurloop (25Km) in Lier waar mijn trainingen al loonden. Ik kon daar een goed gemiddelde van 4.12 lopen.

En dan wordt natuurlijk die lat de hoogte in geduwd.

Maar zondag liep het een beetje anders voor mij als gehoopt. Er was ten eerste veel regen (gelukkig was er weinig wind). En ook de pacers van de 3uren vertrokken net iets te snel dus heb ik 42k alleen gelopen. Gelukkig was Wim Verwaest bij mij met de fiets zodat ik mij geen zorgen hoefde te maken over eten en drinken. Na 21km kwam ik door op 1u29:24 Dus mijn pr zat er nog in. Maar vanaf 30km kwamen de eerste spierpijnen en dus was het enkel nog de schade proberen te beperken. Ik finishte in een tijd van 3u05:40. Wat een minuut sneller was dan mijn vorig record dus ...

Bart (en Mario) kwamen nog geen 2min achter mij binnen.

Mario en Petra waren onze "enige" supporters, maar zij waren daar met hun mobilhome en hebben ons na de wedstrijd flink in de watten geld met lekkere pannenkoeken en warme koffie. (en een verwarmde omkleed ruimte)





TWO RIVERS MARATHON 2023



TWO RIVERS MARATHON 2023

