



"Run till the edge of time"

Nieuwsbrief Reina Visser, maart 2012

Maart was een goede maand! Het begon met de laatste dagen van mijn trainingsstage in Portugal die goed verliep. Na thuiskomst was het wel weer even wennen aan de lagere temperaturen en arriveerde ik gelijk in een stortbui, maar de trainingen liepen ook thuis soepel. 11 maart liep ik de CPC halve marathon in Den Haag. Naast dat ik graag mijn PR op de halve marathon wilde verbeteren was het ook een test hoe de vorm was na de trainingsstage met het oog op de marathon op 9 april. Het was een prachtige dag met ideale wedstrijdstandigheden en ondanks het feit dat ik wat te snel startte liep ik een mooie eindtijd van 1:15:48, bijna anderhalve minuut sneller dan mijn PR uit 2010 gelopen in Venlo. Een prestatie waar ik heel erg tevreden mee ben!

De eerste week na de CPC bestond voornamelijk uit herstel, maar daarna volgde weer een zware trainingsweek met veel omvang (150km), een forse baantraining en als afsluiting op zondag mijn langste duurloop van 40km. Toen deze ook goed afgesloten was had ik echt het gevoel dat ik een goede voorbereiding had gehad voor de marathon. De laatste twee weken bestaan immers uit afbouwen en zorgen dat ik heel blijf. Ik blijf gewoon werken op de kinderafdeling deze weken en dat zorgt ook wel voor afleiding. Ik merk wel dat het nu echt aftellen wordt, de laatste weken gaan erg snel. Ik heb vooral erg veel zin in de marathon, maar stiekem is het ook echt spannend. Dat voelt ook wel logisch aangezien het om iets gaat dat je nooit eerder hebt gedaan. Ik wil vooral vasthouden aan het feit dat ik me goed voorbereid heb en tijdens de CPC heb ervaren dat ik in goede vorm verkeer. De komende dagen draait het vooral om goed slapen, eten, soepel blijven en geen gekke dingen doen.

Ik ga met goede moed richting 9 april en hoop te gaan genieten!

Reina.