



halve marathon clinic

1/2

Voor de start-to-run deelnemers van maart 2006 had PEC 1910 een trainingstraject voor de 4 engelse mijl georganiseerd...

Twaalf weken terug stonden de deelnemers als Start to Runners nog bibberend op de atletiekbaan, allemaal als een berg opkijkend tegen de testloop van 3 km. En nu liepen ze 6,4 Dat noem ik een mooie stijgende lijn.

Reacties van de PEC cliniclopers van de 4 engelse mijl tijdens de Zwolse halve marathon

Ik heb in mijn eigen tempo gelopen en dat ging goed de warmte maakte het wel zwaarder. De tijd, ongeveer 46 min, viel wel wat tegen maar de eerste keer is het toch een record.

Ik heb een goede tijd neer gezet bij de 4 mijl. In de voorlopige uitslagenlijst stond ik genoteerd op de 32e plaats met brutotijd 35.03 en nettotijd 34.31. Dus daar ben ik hartstikke blij mee.

Wij hebben hem allebei uitgelopen. Inderdaad de warmte speelde ons allebei parten. Bij provinciehuis even rustig aan gedaan. Verder prima maar voor volgende keer met zulk weer meer water langs de kant?

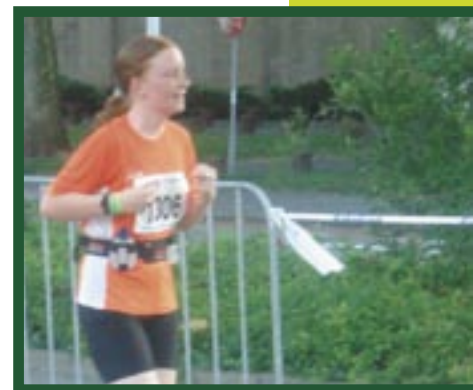
Het was wel zwaar hoor! Ik heb met 3 anderen de finish gehaald, net voor dat de halve marathon ons passeerde. Mijn uiteindelijke tijd was 51,35 Lang en zwaar dus maar zeker geen reden om er mee te stoppen. Na een dagje rust kijk ik al weer uit naar de training van a.s. woensdag

Wat een hitte, wat een spektakel. Ik heb genoten van alles en iedereen. Ben benieuwd hoe het een ieder is vergaan.

Het was warm en daardoor zwaar, maar ook een geweldige happening om mee te maken. Ik liep 38 min, dat viel me een beetje tegen maar gezien de omstandigheden moet ik eigenlijk niet zeuren :-)

Ik heb het wel uitgelopen maar niet meer van harte. Ik ben geen loper voor in de hitte. Het was helaas wel bijna 2 minuten langzamer dan vorig jaar.

>>





halve marathon clinic

2/2

Het was erg warm, maar het ging wel goed. Mijn bruto tijd was 41.27, de netto tijd 40.41. Ik had graag onder de 40 minuten gelopen, maar door de hitte had ik al snel door dat dit er niet in zat. Dus al met al ben ik zeer tevreden.

Ik heb zaterdag best redelijk gelopen, vond het wel pittig vanwege de hitte.

Ja het was zwaar maar ja, zoals ik al zei "Ook al moet ik kruipend over de finish, ik kom er wel!"

Het was me wel wat zeg! Wat een hitte. ik had het niet meer. Ik was al langzaam maar nu was het helemaal kruipen. Enfin, ik heb de finish wel gehaald.