Marathon Rotterdam d.d. 13 april 2014.

Ellen, Sandy en Tineke.

Na jullie moedige besluit om een marathon te gaan hardlopen hebben jullie zich ingeschreven voor De MARATHON van ROTTERDAM OP 13 APRIL 2014. **Jullie eerste marathon.**

Een trainingsschema voor jullie gemaakt, voor de periode van bijna vier maanden vanaf de halve marathon van Maassluis tot en met gisteren in Rotterdam.

De Road to Rotterdam staat als een huis, zelfs jullie werden gesponsord met een mooi shirt.

Er moest nog wel vaker getraind gaan worden, het schema loog er niet om. Het lichaam laten wennen aan het de trainingen, rustperiodes inbouwen, telkens weer een stapje hoger.

Dat het goed moest gaan komen was al duidelijk na de 30 km in Schoorl in februari. Dat zelfde weekend volgde Sandy haar eigen route en liep hier in de omgeving ook die afstand.
Door de vele trainingen moest de partner van jullie zich wegcijferen om het mogelijk te maken dat jullie je doel konden gaan waarmaken.
Kinderfeestjes werden afgezegd, afspraken verschoven !

Via de whats app werden de trainingstijden wel eens aangepast, waarin ik wel eens de beslissing heb genomen om jullie weg “Road to Rotterdam “ goed te laten verlopen.

Tijdens de lange duurlopen werd er gezellig wat afgekletst , soms onzinnige taal, zoals waren het nu paardenballen of stierenballen !

De pijntjes kwamen ook, zoals gebruikelijk, zelfs bij mij.

Een week voor de start van Rotterdam was een rust week om het lichaam goed te laten herstellen van de trainingsarbeid van de afgelopen periode. Vrijdags met elkaar gezellig het startbewijs opgehaald in Rotterdam, leuke foto’s gemaakt en heerlijk gegeten in Vlaardingen.

Zaterdagochtend voor Rotterdam met elkaar 6 km ingelopen om de spieren weer activeren voor morgen, de dag van de MARATHON VAN ROTTERDAM.

Tineke, Sandy en Ellen , jullie hebben alle drie een prestatie neergezet tijdens de marathon van Rotterdam, waar jullie zeker zelf en jullie mannen trots op kunnen zijn.

Dat de marathon iets speciaals in mensen bovenbrengt hebben jullie de afgelopen dagen gemerkt door de vele berichtjes die jullie toegestuurd kregen

De eerste marathon blijft altijd iets speciaals voor iedereen.

DE ROAD TO ROTTERDAM 2014 ZIT ER OP.

Geniet er van.

Groet Theo.