

Venijnige heuveltjes in de marathon van Diever

Naam hardloper

Carina Aukes

Gelopen

Drents Friese Wold
marathon van Diever op
31 maart 2012
(www.dieversportief.nl)

Aantal marathon deelnemers

140 (één van deze
deelnemers liep haar 344^e
marathon!!)



Weer

Droog, koud, af en toe zonnetje en wind

Parcours

Schitterend parcours, deels onverhard, in bos , langs
vennetjes en zwaar

Persoonlijke coaches

Leon en Hans, beiden op de fiets.

Persoonlijk aanmoedigingsteam

Truus en Evert (het rode team)

Lekker gelopen?

Nee. Parcours was zwaar en ik
had al vrij snel kniepijn. Dan
zijn die heuveltjes gelijk een
stuk minder leuk. Ik heb
daardoor alleen aan het begin
van de omgeving kunnen
genieten.



Wat ik het leukste vond?

Hardlopen in een schitterende omgeving met mijn
supporters nabij

Wat vond ik wat minder?

Hans die zei dat ik harder moest lopen om een PR te halen,
maar ik kon echt niet harder en ik had vrij snel pijn in mijn
knie.

Wat heb ik van deze loop geleerd?

Als ik een bepaalde snelheid wil lopen, dan moet ik dit zelf
bij kunnen houden. Dus moet ik toch maar voor een horloge
met snelheid sparen.

Volgend jaar weer een marathon?

Ja, maar dan een stadsmarathon, zonder die venijnige
heuveltjes.

**Is deze marathon een aanrader
voor anderen?**

JA ZEKER

