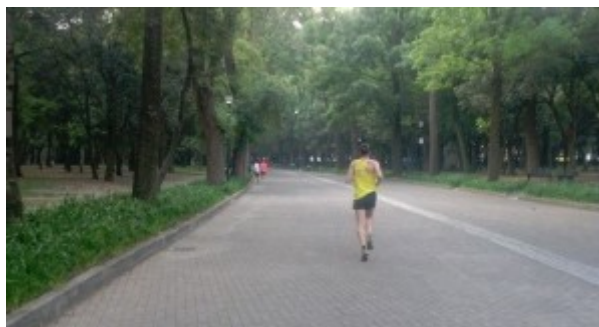


Marts måned er primært gået med at oplade batterierne. Mine ben - og især achillessener - viste sig at være noget mere medtaget af turen i Thy, end jeg først havde regnet med, så for at skåne dem var det meget bejligt at Hanne og jeg d. 9. marts drog på 14 dages ferie til Mexico.



*Løbetur i Mexico City*

Omend løbeskoene var med i bagagen så fik løbemusklerne lov at slappe relativt meget af, og på de 14 dage blev det kun til fire løbeture, med en samlet distance på ca. 30 km. Så skulle man jo tro at alle problemer var væk efter sådan en tur, men om jeg har været alt for inaktiv ved jeg ikke, men ved hjemkomsten havde jeg ihvertfald stadig problemer med achillessenerne.

Træningen er genoptaget, men jeg passer på med den intensive træning, og det lader til at det hjælper og der er klar fremgang at spore.



*Salomon Lakeside Trail*

29. marts var det tid til årets første afdeling af Salomon Trail Tour. Salomon Lakeside Trail i Silkeborg er et nyt løb på touren. En 12,5 km rundstrækning, hvor fokus var på at følge terrænet på kanten på søerne, skulle gennemløbes to gang. Pga. mine achillessener havde jeg forud for løbet erkendt, at jeg skulle passe på mig selv, og lade de forreste løbe hvis/når de satte et tempo der ikke var sundt for mine ben. Selvom det trak i kroppen for at komme med, holdt jeg hovedet koldt da udskilningen skete efter 3-4 kilometer. Tre klubkammerater

fra AGF trak fra i et tempo der ikke ville være sundt for mine ben og jeg selv fik større og større hul ned til 5. pladsen når jeg løb på 80-85% intensitet. Så med hverken konkurrenter tæt på foran eller bagved, var det ikke noget problem at styre en kontrolleret intensitet hele vejen til mål og en 4. plads, og dermed de første point i hus til den samlede stilling.

Med restitution og ferie blev det selvfølgelig til en ret begrænset totalmængde i marts måned. 145 km lyder totalen, og det er selvfølgelig noget der skal se anderledes ud i april, hvis forman skal være på plads til nXm.

I marts fik jeg også sat et lille online projekt i luften. Det drejer sig om en Facebookside for "Team Comwell Sport" som skal promovere vores hold til nXm i maj. Efterhånden som vi har fået sponsorer på, var det nødvendigt med en platform til at synliggøre dette, og det blev til lanceringen af siden på Facebook. Siden kan findes [her](#) og giv den gerne et like.