

Jeg skal gerne indrømme at der har været lidt stille på siden, men nu kommer der lige en opdatering på hvad der er sket de seneste uger. På løbesiden døjer jeg stadig med problemer i achillessenefæstet på hælen på begge ben. En svagt nedsat løbemængde og behandling holder mig dog i gang, så formen til NXM om 9 dage er rimelig.



*Coastzone Performance Center Salomon Trailrun*

Det er i perioden blevet til tre starter med nummer på brystet. Først stod jeg til start 18. april i "Coastzone Performance Center Salomon Trailrun" i Tørring. Ruten på 17,5 km bød på en masse bløde og mudrede passager. Min klubkammerat Peter Bech kunne jeg ikke følge med og kom i tiden 1:14:41 i mål ca. 4 minutter efter ham. Ned til 3. pladsen havde jeg dog tilsvarende afstand, så løbet blev umiddelbart en god gang terræn-tempotræning. Næste start var 2. maj til Odder halvmarathon. Her vandt jeg sidste år løbet, og vandt et startnummer til årets udgave. Da jeg på ingen måde havde trænet halvmarathon, havde jeg ingen ambitioner om at kunne blande mig i kampen om sejren, og ville blot bruge løbet som træning. Arrangørerne havde i anledning af 25 års jubilæum lavet en ny rute hvor en rundstrækning skulle gennemløbes 4 gange! Jeg løb de første næsten tre runder meget kontrolleret i ca. 4:00 tempo. Mod slutningen af 3. runde begyndte ruten at kede mig, og da jeg følte at benene havde kræfter og var ved at være varme justerede jeg tempoet op til ca. 3:50 for at få afsluttet løbet. Jeg løb over målstregen i 1:23:25 på en 4. plads og en 2. plads i aldersgruppen. Umiddelbart er jeg under omstændighederne tilfreds med tiden, men kan da se at der er noget der skal arbejdes med, hvis jeg vil løbe en hurtig halvmarathon i efteråret!



*Ree Park Safari Run*

Senest deltog jeg lidt impulsivt 10. maj i Ree Park Safari Run. Hanne skulle deltage i løbet sammen med en flok kolleger, og da jeg kunne få et startnummer og der var plads i minibussen derud tænkte jeg det kunne være en fin træningstur - som måske endda kunne give en løbssejr, på trods af jeg havde løbet langtur dagen før.

På startlinjen kunne jeg dog se at løbssejr ville det nok ikke blive til! En ung langbenet Herning løber stod på startstregen - med friske ben ville jeg måske have kunnet presse ham, men med langtur i benene havde jeg ikke meget tro på det. På de første 500m meget tekniske rute kunne jeg fint presse ham, men da ruten så gik ud på lande- og grusveje trak han fra og jeg kunne se ham forsvinde forude. Jeg justerede intensiteten til så den passede med god tempotræning, men havde fokus på stadig at løbe aggressivt. På de sidste tre km kom vi gennem parken, hvor ruten blev meget teknisk med mange 180 graders vendinger og bratte stigninger og nedløb. Det var ganske morsomt at løbe her, og rigtig god træning. Jeg kom ind i 37:25 på en 2. plads - ca. 2½ min efter vinderen og med samme afstand ned til 3. pladsen.

Ved siden af løbet har tiden bestemt også budt på omvæltninger. Hanne og jeg startede sidst i april med at kigge efter mulige grunde til bygge hus. 1. maj var vi et smut i Gl. Rye for at kigge på en grund som kunne være interessant, men som vi begge blot tog ud til med den indstilling at det var den første af mange vi skulle se, og der sikkert ville gå mange måneder inden vi fandt det rigtige. Vi faldt dog begge pladask for grunden der ligger på en bakketop med udsigt over Lyngbakkerne og direkte adgang til Rye Sønderkov i baghaven. Dermed blev processen om et køb sat i gang, og 1. juni overtager vi officielt grunden Ryesgade 38b.



*Ryesgade 38b*

Vi er derfor nu i gang med at tegne på vores kommende hus, og kan næsten ikke vente på at flytte ind, selvom vi selvfølgelig giver det den tid processen tager for at vi får det vi gerne vil have! Vores tidsplan er at vi håber at kunne flytte ind i foråret 2016. Faciliteterne omkring grunden har vi dog allerede taget i brug i form af nogle dejlige løbeture i Ry Sønderkov som ingen af os kendte særlig godt. Det er et herligt terræn med masser af bakker og varieret skov med mulighed for lange ture.