

Dag 10, maandag 2 april 2018. Van Elburg naar Harderwijk, 27 km door velden en langs het Veluwemeer. Af en toe wat miezerregen, maar uiteindelijk kom ik droog aan op mijn slaapadres. Voor de Topofielen onder ons, ik ben gisteren via de IJsselbrug Gelderland binnengeslopen. Provincie nummer 4 al weer, nog 3 te gaan: Utrecht, Zuid-Holland en Brabant, en dan komt België in zicht. Het was een rustige wandeldag, genieten en het koppie leeg. Daarom even wat achtergrond informatie over de wandelpsychologie. Dit geldt niet voor iedereen, maar in ieder geval voor mij en vele wandelgenoten. De laatste kilometers zijn altijd pittiger dan de eerste (de 80/20 regel is hierbij een goede leidraad). Het punt wanneer het lastiger wordt hangt daarbij af van het aantal kilometers wat je van plan bent te lopen. Plan je om 40 km te wandelen, dan loop je 32 km zonder problemen. Plan je 20 km, dan wordt het na 16 km al lastig. Kwestie van Mindset. Maar helemaal zwaar wordt het als je 20 km gepland hebt, en het blijkt er 24 te zijn... Dan zijn in een keer de laatste 8 kilometer loodzwaar. Probeer het uit en kijk of dit ook voor jou geldt zou ik zeggen. Lang leve de wandelpsychologie!

