

Herstel na Kasterlee

Ondertussen is de duathlon na Kasterlee weer even geleden. Heb nog steeds last van een gekneusde rib, en ook van beperkte kracht in mijn rechterhand. De dokter vertelde dat het twee weken kon duren, dus wacht ik het nog maar even af....

Het laatste is vervelend met zwemmen, want dan sluit mijn hand niet goed.

Gisteren voor het eerst weer een duurlooptje gedaan. Ging heel erg lekker, en de 9KM waren zo om.

Komende weken blijf ik even op een vrij lage intensiteit trainen, zodat ik half Januari goed uitgerust de voorbereiding voor de marathon weer op kan pakken.



Ben ondertussen ingeschreven voor de triathlon van Hannover. Tot nu toe 68 deelnemers.

Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

Michalka	Jens	Tria	TM35	GER-BAY	0	0
Möller	Stefan	TRIMNATORS TV VOERDE	TM50	GER-NRW	0	0
Müller	Thomas	Berlin	TM45	GER-BER	0	0
Nitsch	Michael	MTG Mannheim Triathlon	TM35	GER-BAY	0	0
Oppermann	Thomas	Husby	TM45	GER-SH	0	0
Pfaff	John	AV Clytoneus	TM40	NED-	0	0
Pfueger	Arne	VfL Marburg	TM45	GER-	0	0
Pliske	Gerald	Magdeburg	TM30	GER-SAN	0	0
Quast	Thomas	SV Blau-Weiß Bochum	TM45	GER-NRW	0	0
Raabe	Michael	SC Langenhagen	TM45	GER-NIE	0	0
Rehm	Martin	Weggis	TM40	GER-	0	0
Schellens	Jim	WE - VTDL	TM35	BEL-	0	0
Schellens	Tom	WE	TM30	BEL-	0	0
Schnelle	Esther	Osnabrück	TW35	GER-NIE	0	0
Schoonen	Hans	WBTV	TM45	NED-	0	0
Schuler	Wolfgang	Köln Triathlon Team 01	TM40	GER-NRW	0	0
Schwarz	Harald	Wendelstein	TM45	GER-BAY	0	0
Senzik	Siegmar	Nisterau	TM45	GER-RLP	0	0
Sinswe	Karin	D & V Aloha	TW25	NED-	0	0