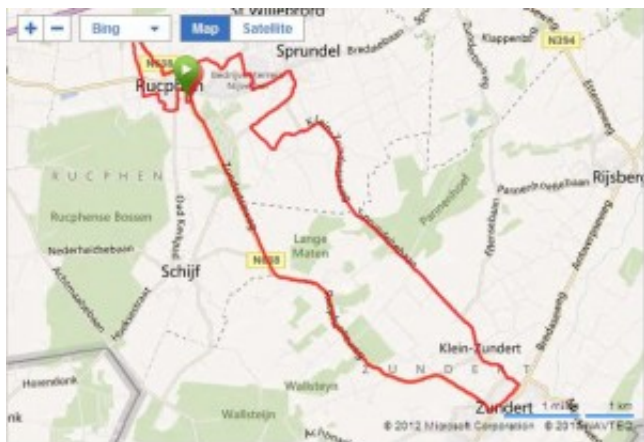


Nog c.a. 5 weken voor Rotterdam

De zwaarste trainingen zitten er weer aan te komen.

Afgelopen weekend op vrijdag 31KM (iets minder dan 6 min. / KM) gedaan, en zondag 20KM (5 1/2 min. / KM), met op zaterdag een geplande rustdag. Zondag ochtend ook een rondje gefietst met Maaike.



Ronde van afgelopen vrijdag (31KM)

Voor a.s. zaterdag staat een 34KM duurloop op het programma.