

## **Vakantie zit er weer op....**

De vakantie zit er (helaas) weer op.

Afgelopen weken stond het trainen op een erg laag pitje.

Vandaag (zondag) aan het werk in Brussel.

Vanaf morgen dus flink er tegenaan, want over ruim een maand ga ik starten in Almere.

Tijdens mijn vakantie wat duurloopjes gedaan, en een beetje gefietst.

Ook een aantal keren de fysio bezocht, en ik heb er weer wel vertrouwen in dat ik in Almere voldoende hersteld ben om zonder al te veel problemen met de hernia te kunnen starten. Weinig pijn, maar helaas nog steeds heel weinig kracht in mijn linkse been.

Zaterdag nog een 120K fietstocht gedaan, maar dat viel niet mee....

Eerste 60KM voelde goed, en kon ik een snelheid van 31KM per uur aanhouden.

Hierna ging het tempo omlaag, en uiteindelijk aan het einde van de rit was de totale gemiddelde snelheid 29,2KM. Flink verval dus.