

Steeds beter

Vandaag om iets over 8 op de fiets gestapt. Via zundert richting pannehoef, en toen naar galder. Hierna prinsenbeek, Leur, Hoeven rucphen. C.a. 56KM. Er stond redelijk veel wind, en de gemiddelde tijd viel daarom een beetje tegen (28KM/u). Weinig last van mijn rug.



Toen ik thuiskwam ben ik Randy's fiets gaan halen, en ook tijdens dit stukje wandelen had ik bijna geen last van de uitstraling naar mijn been, en de pijn in mijn bil. Morgen misschien weer een stukje rennen .Als dit beter gaat, dan kan ik misschien volgende week weer een keertje voorzichtig 10KM proberen.