

## Planning najaar 2012

ALmere zit er weer op, dus...



Nog 2 grote wedstrijden op de planning voor 2012.

Zit net de planning te bekijken, en zie dat de rustperiode wat aan de korte kant is.

Nog 6 weken voor de marathon - dus een paar weken flink er tegenaan en dan op tijd weer wat

terug...

### **1 - Marathon Etten Leur - 28 Oktober 2012**

Het zwaartepunt maar even op de duurloopjes leggen, en af en toe met de MTB op pad.

### **2- Hel van Kasterlee - 23 Dec 2012**

Direct na de marathon vertrek ik voor 8 dagen naar India. Komt goed uit, want dan kan ik daar herstellen.

Deze keer zit ik niet in Delhi, maar ben ik in GOA, waar ik hopelijk wel wat kan gaan hardlopen.



New Delhi 2010

(Dat is in New Delhi haast onmogelijk). De Duathlon van Reusel moet ik helaas ook verstek laten gaan, omdat ik uitgerekend dat weekend in India zit.

Proberen zodra ik weer thuis ben flink wat MTB kilometers te maken, en af en toe een training mee te pakken ik Kasterlee.

Deze week helemaal niets gedaan. Morgen een keer uitslapen, en daarna met Levi naar de voetbal,



Daarna een stukje fietsen met Maaïke en ergens een terrasje pakken denk ik.

Vanaf volgende week er weer tegenaan. Ik heb nog een PR te verbeteren, en dat is dat van de Hel van Kasterlee.

Voor mij samen met de hele van Neerpelt het absolute hoogtepunt van vorig jaar....

Nog nooit zoveel afgezien als in Kasterlee in de modder, en ook nog nooit zo'n mooie finish meegemaakt.

John Heeren gaat weer mee als coach, dus die gaat me zoals vorig jaar weer begeleiden naar de

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

finish tijdens de afsluitende run.

Zie:

[http://www.rtv.be/artikels/sport/match-van-de-maandag/2011121910582018\\_match-van-de-maandag-hel-van-kasterlee-2011](http://www.rtv.be/artikels/sport/match-van-de-maandag/2011121910582018_match-van-de-maandag-hel-van-kasterlee-2011)

En het verslag...

<http://triathlon.ict-oke.com/?p=974>