

## **Lange duurloop etc.**

Afgelopen zondag na lange tijd het rondje Rucphen - Klein Zundert - Zundert- Rucphen (22,5KM) weer eens kunnen doen. Ik had me voorgenomen om vooral rustig te lopen, en dit was me goed gelukt. Met een lage harstslag van rond de 140 deed ik er ongeveer 2 uur en 10 minuten over. Wel een heel erg goed gevoel om weer eens een echte lange duurloop te kunnen doen.

Maandag ben ik gaan fietsen met Maaike, en hierna samen met Michel naar Zndert om een uurtje te gaan zwemmen.

Dinsdag een oudervond van Randy zijn school Hopelijk kan ik vanavond nog 10KM gaan rennen, voordat ik aan de slag ga voor de wijkvereniging (uitzetten van een fietsroute met Peter)