

## Planning 2013

Het eind van 2012 is weer in zicht, dus wordt het weer tijd om terug te blikken - en - om alvast vooruit te kijken naar 2013.

2012 begon heel erg goed. Eerst de marathon van Rotterdam in April, waar ik slechts 1 minuut boven mijn PR bleef. Daarna in Juni een top weekend in Hannover, waar door het slechte weer finishen van de triathlon op zich al een hele uitdaging was. De triathlon van Almere was het absolute hoogtepunt, want daar heb ik mijn nieuwe PR op 11u37 gezet.



In Oktober tijdens de marathon van Etten Leur helaas veel afgezien, wat denk ik te wijten is aan een te kort herstel na de hele triathlon van Almere. Daarna door de recente woningbrand het trainen behoorlijk moeten verminderen, zodat ik de winterduathlon van Kasterlee moest afzeggen.

Niet zo'n mooi einde dus, maar toch ontzettend tevreden over de overige wedstrijden die ik heb gedaan dit jaar.

Voor volgend jaar heb ik in grote lijnen al beslist wat ik wil gaan doen.

Eerst enkele zwemloopjes in de eerste maanden van het jaar.

Maart 2013 - 6 uur van Stein (ultralooop)

April 2013 - Marathon Rotterdam

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

*Juni 2013 - Hele triathlon Hannover (ben ik nog aan het overwegen)*

*Juni 2013 - 1/3 triathlon van Oud gGastel (afhankelijk van Hannover)*

Sep 2013 - Hele triathlon van Keulen

Oct 2013 - Najaarsmarathon

Nov 2013 - Duathlon Reusel

Dec 2013 - Hel van Kasterlee

Mocht de ultraloop me goed bevallen, dan ga ik mogelijk nog een paar ultralopen inplannen, en bovenstaande planning wat aanpassen.....