

## Eerste week van 2013

Afgelopen week slechts een paar trainingen gedaan. Deze week afgesloten met op Zaterdag een duurloop van 4u20 (41KM) en vandaag (Zondag) na de zwemtraining van een uur(en tevens nieuwjaarsreceptie voor de WBTV leden, een duurloop van 1u25(14KM) gedaan met Frans en Rob. In totaal bijna 6 uur langzame duurloop gedaan verdeeld over 2 dagen.

De planning voor 2013 is nog niet helemaal rond, wat ik twijfel nog of ik zoals vorig jaar ook de triathlon van Hannover weer in wil plannen. In het najaar wordt het kiezen tussen Almere of Keulen, maar zoals het er nu naar uit ziet wordt het Keulen.

Eerst maar kijken hoe de ultraloop bevalt, want mogelijk plan ik er daar ook nog 1 van in het voorjaar.