

Aftellen voor de Ultraloop Stein

Het aftellen is weer begonnen.... Vandaag precies 9 dagen voor de start van de Ultraloop (6 uren van) Stein.

De voorbereidingen verliepen niet helemaal volgens plan. Vorige week veel te veel uren gemaakt voor mijn werk. Aan netto uren 67 uur gemaakt, en hierbij opgeteld de 10 uur reistijd, dan heb ik bijna een dubbele werkweek gedraaid, met als gevolg dat eigenlijk alleen in het weekend echt getraind is. Afgelopen weekend een "dubbeldekker" gedaan, c.a. 4u20 lange duurloop op zaterdag, en c.a. 1u40 op Zondag na het zwemmen.

Ook deze week tot nu toe maar heel beperkt kunnen trainen. maar deze keer vanwege het verhuizen terug naar de van Hovedreef. Goed nieuws dus. Gisteren ook goed nieuws van een onderzoek bij Maaïke.

Vanavond gaan we definitief over, naar ons oude (maar nu bijna nieuwe) huis, wat alles weer een stuk gemakkelijker en aangenamer maakt. We zijn dan precies drie maanden en een dag weg geweest na de brand van 21 November.

Omdat a.s. weekend het laatste weekend voorafgaand aan de ultraloop is, zal ik het aantal kilometers beperken tot c.a. 34. Eerst zaterdag ochtend met Levi naar de voetbal., en daarna met Michel de lange duurloop afwerken (John gaat een geroganiseerde 30 KM loop doen op zondag).

Gisteren alvast ingeschreven voor de 1/3 triathlon van Oud gastel, want deze zou vol zijn. Hopelijk kan ik nog meedoen.....

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Triathlon oud Gastel 2010