

Weer thuis

Ondertussen ben ik al weer een paar dagen terug thuis van New Delhi. Deze keer was het verblijf langer dan de vorige twee keren dat ik naar India gegaan ben, en eigenlijk was dit net iets te lang. Na een week verlang je terug naar de rust (Delhi is ontzettend druk, en dat gaat gewoon dag en nacht door), en naar normaal eten, frisse lucht en vooral naar je gezin. Ook de lange dagen, met relatief erg weinig nachtrust breken je flink op.

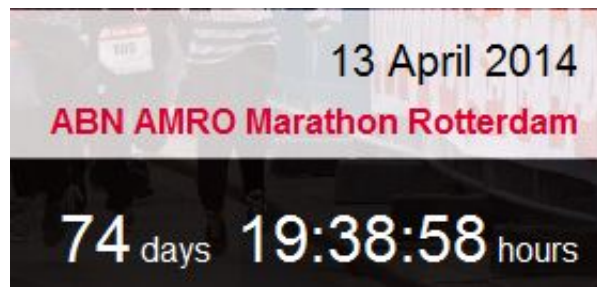


Gelukkig nog wel een paar keer op de loopband gestaan, en dat gaf wel enige opluchting.


De een na laatste dag helaas flink wat last gehad van mijn darmen, hoofdpijn, misselijkheid en spierpijn. Kortom..een bacterie had me te pakken, en deze keer wat hardnekkiger dan vorige bezoeken. Zo erg zelfs dat ik de laatste dag (was eigenlijk gepland voor siteseeing) in mijn hotel gebleven ben, om te rusten.

Het doel is in ieder geval weer gehaald, want ik ben weer een paar certificaten en een hoop kennis rijker in mijn vakgebied.

Vrijdag dus weer terug in Nederland. Eigenlijk in het weekend niet echt kunnen rusten, want we moesten met Levi een aantal scholen gaan bekijken, naar de voetbal, en even naar Roosendaal. Zondag heel de dag in touw geweest in Etten Leur tijdens de veld duathlon. Ook gisteren nog niet kunnen trainen. Mijn maag was nog steeds wat van streek, en het leek me niet verstandig te gaan hardlopen. Hopelijk gaat het me vanavond wel lukken. Het is van de 12de Januari geleden dat ik in de open lucht hardgelopen heb, dus het wordt wel tijd! Nog ruim 10 weken voor de marathon van Rotterdam.



Tot die tijd niets gepland. Tenminste niet op sportief gebied. Wel flink wat feestjes in het vooruitzicht :-)

Inschrijfformulier		Stap
ABN AMRO Marathon Rotterdam zondag 13 april 2014		6 van 6
Mawoord		
Bedankt voor je inschrijving voor de ABN AMRO Marathon Rotterdam op zondag 13 april 2014.		
Je ontvangt automatisch een bevestiging van je inschrijving op het ingevulde e-mailadres.		
Let op!		
Je kunt je slechts één keer aanmelden; indien je een wijziging wilt doorgeven stuur dan een e-mail naar info@marathonrotterdam.nl .		
 Tweet je inschrijving		
Samenvatting		
Persoonlijke gegevens		
Naam	Hans Schoonen	
Adres	van Hovedreef 18	
Postcode	4715 GH	
Woonplaats / Land	Rucphen (NED)	
Geboortedatum	07-07-1965	
Geslacht	Man	
E-mailadres	hans_schoonen@hetnet.nl	
Telefoonnummer	0638097244	
Categorie	Mannen 45	