

Pasen

Vandaag is de marathon van Rotterdam precies een week geleden.

De rustperiode loopt op zijn eind, en ik heb deze keer op sportgebied absolute rust gehouden. Was niet zo moeilijk, vanwege de griep, en vanwege de vrij drukke planning afgelopen week.

Mijn onderdelen voor mijn fiets zijn nog niet binnen, dus waarschijnlijk morgen een loop trainingkje. 7 of 10KM (afhankelijk van hoe het gaat).



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



De foto samen met Michel van mijn eerste marathon in Etten Leur 2006, en een van afgelopen zondag, waar we na lange periode weer een keer samen aan de start stonden.

Nog een paar foto's van net voor de start:



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Boven de foto met de groep. 4e van Rechts Theo, die dit jaar voor de 25ste keer in Rotterdam aan de start stond!!!!