

Hemelvaart weekend

Afgelopen week nog een inschrijving gedaan, dus ik denk dat ik het programma voor 2016 nu ongeveer wel rond heb....

Het is de Indian Summer trail geworden, die eind Oktober gaat plaatsvinden in de buurt van Assen. Normaal gesproken wordt het dit eerste 125KM trail, maar het zou ook een 100KM kunnen worden in verband met de cut-off tijd.

Jan en Misja gaan ook mee voor de 125K solo, en hopelijk starten John/Michel/Rob/Peerke ook als team.



Resterende wedstrijden voor 2016:

Juni Zugspitz trail (100KM)

Juni Halve marathon van Roosendaal

September Eisleck triathlon (halve) Luxemburg

Oktober Indian Summer trail (125KM)

December Hel van Kasterlee

Hemelvaart weekend:

Afgelopen week wel veel bewogen, maar niet echt getraind. Woensdag samen met maaike een mooie wandeling gemaakt in de buurt van Valkenswaard (16KM), en donderdag meegedaan met de fietsvierdaagse, waar we in totaal c.a. 60KM gefietst hebben.

Vrijdag zijn we afgereisd naar de Ardennen, en hebben daar een hele mooie wandeling van 5 uur gedaan.

Zaterdag wel gelopen, en toen zijn we na zo'n 18KM gestopt, omdat we die dag moesten vieren dat Michel 50 jaar geworden is.

En op Zondag ben ik met Maaïke nog eens 17KM gaan wandelen, en daarna de BBQ aangezet, om zo de vrije dagen af te sluiten.

Een hele leuke korte vakantie, maar dat gaat natuurlijk wel een beetje ten koste van de voorbereidingen op de Zugspitz trail.

De weken ervoor ook veeel te druk zowel zakelijk als prive, en dat in combinatie met een onstoken teen was niet best voor de motivatie.

Die onsteking is ondertussen gelukkig weg, en mijn nagel ook....

Dus maandag avond alvast de draad weer opgepakt, en samen met Jan een rondje gerend, en dit viel ondanks de hoge temperaturen (van ik gok zo'n 25 graden) erg mee.

Gelukkig stond er af en toe een koel windje, en het tempo lag niet te hoog (5m30/KM) dus na zo'n 1u50h stond ik weer terug thuis met ruim 20KM op mijn horloge.

Het meeste was wel asfalt, maar toch voelde het heel goed.

Ik hoop de rest van de week nog een aantal lange trainingen te kunnen doen, en dan in het weekend weer eens richting de marathon afstand te gaan.

In totaal nog 5 weekenden te gaan voor de Zugspitztrail, maar er zit 1 weekend tussen dat niet getraind kan worden(dus dan net er voor of er na).

Ook het laatste weekend telt eigenlijk niet mee, want dan zal het geen al te lange training zijn.