

## Vakantie

Afgelopen weken een korte vakantie gehad.

Levi was naar Bulgarije, en Randy naar Italië, dus Maaïke en ik besloten dit jaar niet te ver weg te gaan, en lekker te gaan wandelen.

Na de Zugspitztrail ben ik helemaal weg van de bergen, en vandaar dat ik met Maaïke naar het zelfde gebied wilde gaan om wat bergwandelingen te gaan maken. Eerst een paar dagen naar Duitsland (Ellens-poldersdorf bij de Moezel), en daar o.a. een wandeling gemaakt met daarin de grootste touwbrug van Europa.



Van daaruit naar Berwang in Oostenrijk. Een mooi dorpje wat ongeveer op 1000 meter hoogte ligt, en waar je uitkijkt over de Zugspitz. Toen we daar aankwamen hebben we een flinke onweersbui gehad, maar gelukkig is voor de rest het weer heel erg mee gevallen. Het hoogtepunt van dit verblijf was toch wel om de mooie berg Thanneller te beklimmen: "Der **Thanneller (2341m)** ist ein sensationeller Aussichtsberg in den Lechtaler Alpen bei Reutte." . Omdat we al op c.a. 1000M hoogte zaten hoefden we "maar" 1000 hoogtemeters te maken, samen met afdalen goed voor zo'n 4 en half uur wandelen. Een hele mooie wandeling, met vele smalle padjes, en het laatste stukje hier en daar vrij spannend. Maaïke vond het ook schitterend, en daar was ik wel heel erg blij om. Ik verwacht dat in de toekomst nog veel van dit soort wandelingen gedaan gaan worden.



Hierna zijn we via Ehrwald naar Zell am See gegaan in Oostenrijk. In Ehrwald hebben we een mooie tocht gemaakt die eindigde met een erg pittige klim naar een mooie waterval.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Zell am See, een mooi stadje wat ligt tussen de bergen, en aan een mooi meertje. Hier hebben we onder ander het wandelpad naar "ZELL AM SEE - SCHMITTEN HOHE" gedaan.



Een wandeling die volgens de aanduidingen 4 en half uur zou duren, maar Maaïke en ik hadden er nog geen 4 uur over gedaan. De laatste dag in Oostenrijk hebben we de GrossClockner bezocht, en zijn vanaf het panorama punt afgezakt naar de Gletscher.



Uiteindelijk via Bamberg (Duitsland) weer terug naar huis, en daar onderweg ook nog een leuke wandeling gemaakt. Heel veel gewandeld, met af en toe c.a. 21KM per dag. De bergwandelingen waren een stuk korter qua kilometers, maar zeker even vermoeiend.

Niet gezwommen, of hardgelopen. Vrijdag ochtend pas weer gefietst, en zaterdag ochtend samen met michel een rondje van 21KM gelopen. Zondag nog een rustdag gehouden....

De rust heeft me wel goed gedaan denk ik, want tijdens een 10K loopje op maandag avond, zag ik dat ik vrij gemakkelijk 5M/KM aan kon houden. Nu weer snel de kilometers uit gaan breiden.....