Nieuw PR op de 10KM

Gisterenavond in Oudenbosch meegelopen met de Pagenvaartloop.

Omdat ik nog niet helemaal hersteld was (nog wat stijfjes na de 10 mijl van rondje Sprundel), waren de verwachtingen niet al te hoog. Ik had me voorgenomen om halverwege bij het 5KM punt te kijken of een nieuw PR er in zit. Ik kwam op 21 en een halve minuut door, dus het zou kunnen.



De volgende 5 KM iets sneller gedaan, en uiteindelijk in de 22ste minuut binnen gekomen. Voor mij een nieuw PR. Ik had al vaker tijdens eenn trianing minder dan 43 minuten nodig, maar nooit tijdens een wedstrijd.