

## Vakantie - deel 2

(Weer)even een paar dagen off line geweest, vanwege mijn tweede korte vakantie. Deze keer zijn Maaïke en ik naar Tsjechië gegaan, om daar te gaan wandelen in het reuzengebergte.



Wauw...wat een fantastisch mooi gebied is dat!

Het is welliswaar geen hooggebergte, maar toch, af en toe een top van c.a. 1500 meter is ook al behoorlijk hoog.

We zijn eerst naar Harachov gegaan (een mooi klein stadje aan de Pools/Tsjechische grens) en een paar dagen later door naar Špindlerův Mlýn gewandeld, en weer een paar dagen later door naar Pec pod Sněžkou.

Voor bagage transport werd gezorgd, en mijn auto kon dus gewoon in Harachov blijven staan. In totaal hebben we gemiddeld c.a. 25KM per dag gewandeld, met af en toe een uitschieter van

c.a. 32KM.

En nog twee keer ben ik gaan hardlopen, dus die dagen waren een combinatie van wandelen met hierna een rondje hardlopen van c.a. 8KM.

Vrijdag avond zijn we weer thuis gekomen, en op zaterdag ben ik eerst maar weer een flink stuk gaan gaan fietsen (rondje zeelandbrug).

Eigenlijk de laatste zware training voor de Icon triathlon.

Gisteren nog met Marcel een rondje gaan zwmmen in Galder, en dat ging ook lekker.

Dus eigenlijk zit de meeste trainingsarbeid er weer op, en kan ik af gaan tellen naar volgende week vrijdag 1 September.

Er moet nog wel op zakelijk gebied heel veel gebeuren, want a.s. weekend zal volledig in beslag genomen worden door een vrij complexe in productiename bij de klant.

En vanwege de vakantie etc. is de voorbereiding (plannen etc.) voor de Icon er ook een beetje bij in geschoten, dus dit hoop ik snel nog recht te zetten.

In ieder geval nog steeds blessurevrij, en ook mijn gewicht valt mee na een paar weken Tsjechie (1/2 liter donker bier c.a. 1 euro 80).