

## Vooruit kijken

Zo.....ondertussen heb ik de DNF in Livigno al weer verwerkt, en ben ik weer volop vooruit aan het kijken. Nog niet helemaal volle bak aan het trainen, omdat het vorige week Maaïke haar vrije weekend was, en afgelopen weekend ook wat andere dingen op het programma stonden. Ook is vorige week donderdag een lichte operatie bij de kaakchirurg uitgevoerd, en hoewel inspanning en voorover bukken de eerste dagen vermeden moesten worden, toch maar besloten die avond een paar rondjes op mijn mountainbike te doen door de Rucphense heide. Dat was lang geleden, zo lang zelfs dat ik bijna vergeten had hoe leuk het is. De bedoeling was 1 ronde, maar het werden er 2, en als het wat vroeger was geweest had ik er nog een derde aan vast geplakt.

Wel alvast weer 4 setjes remblokken besteld bij disco brakes, omdat mijn schijven al weer flink beginnen te piepen. De nieuwe route van "De hel van Kasterlee" heb ik ondertussen ook ontvangen, dus binnenkort (de bedoeling is morgen) een keer verkennen.

Vorige week zaterdag weer met John/Michel/Rob twee uurtjes door de Rucphense heide gerend, en dat voelde ook weer erg goed. En afgelopen weekend alleen maar gewandeld.

Deze week wel wat trainingsachterstand in gehaald, en maandag een snelle 16KM gedaan, dinsdag een rustige 25KM, woensdag een rondje op de MTB, en donderdag met de mannen een stukje gerend door de Rucphense bossen.

Omdat ik niet gefinisht ben tijdens de Icon, ben ik flink aan het nadenken over de planning de rest van dit jaar, en ook al aan volgend jaar, omdat er weer vroeg ingeschreven moet worden voor de meeste wedstrijden.

Voor dit jaar wordt het nog:

-Singel loop 21KM

-Herfstmarathon Etten Leur (dat is trouwens nog niet helemaal 100% zeker)

-Hel van Kasterlee



### Hel van Kasterlee 2013

Voor volgende jaar wordt het hopelijk:

Norseman Xtreme triathlon

Challenge Almere (hele triathlon)

Mocht ik niet ingeloot worden, dan zou het kunnen worden:

Friesman (hele triathlon)

Brutal (hele triathlon) of Challenge Almere (hele triathlon)

Of misschien weer een jaar ultra lopen:

Zugspitztrail (100KM trail)

12u steenbergen

100KM Winschoten