

Paasweekend

Zo...ik ben ondertussen weer bijgekomen van de reis naar India.

De afgelopen week was ik best moe, dus deze keer heb ik toch wel een soort jetlag gehad.

Dinsdag/woensdag/donderdag heb ik weer lekker getraind, maar daarna kwam het er helaas niet meer van. Zaterdag in Brasschaat 42KM gewandeld met Maaïke, en het plan was om zondag (eerste paasdag) een lange duurloop te doen, maar in plaats daarvan maar wat langer op bed gelegen.

In verband met de nodige verplichtingen zou ik anders weer heel vroeg op pad moeten, maar ik kon het niet opbrengen. Dus zondag - rustdag, en daarna Maandag (tweede paasdag) weer met Maaïke op pad voor een wandeling van c.a. 30KM.

Alles bij elkaar dus wel wat beweging gehad, maar te weinig hardloop kilometers. Gelukkig dinsdag weer een rondje van 16KM kunnen doen, en dat voelde heel erg goed. Ondertussen zijn er weer wat pondjes bij gekomen, dus die moet ik er snel weer terug af trainen.

Gaat goed komen!

De geplande 100KM in Amstelveen ga ik niet doen. Daarvoor is mijn voorbereiding gewoon niet goed genoeg, en dan heeft het ook weinig nut.

Wel zit ik te denken aan Winschoten op ZATERDAG 14 september 2019, gewoon om eens te kijken of ik een mooie tijd weg kan zetten. Steeds meer wedstrijden hebben namelijk een bepaalde qualificatie eis, en het zou mooi zijn als ik weet waar bij mij die grens ongeveer ligt. Zal ook een beetje afhangen van de plannen van Jan.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

En ik ben nog een beetje aan het zoeken naar een leuke korte trail voor de komende maanden. Heb er een gezien op 12 Mei 25,9 KM in Woluwe. Begint op tijd, en zou denk ik goed in te plannen zijn.

Afstand: 25,9km (1 punt UTMB - 490m D+ ITRA), Start: Fallonstadion om 9u20