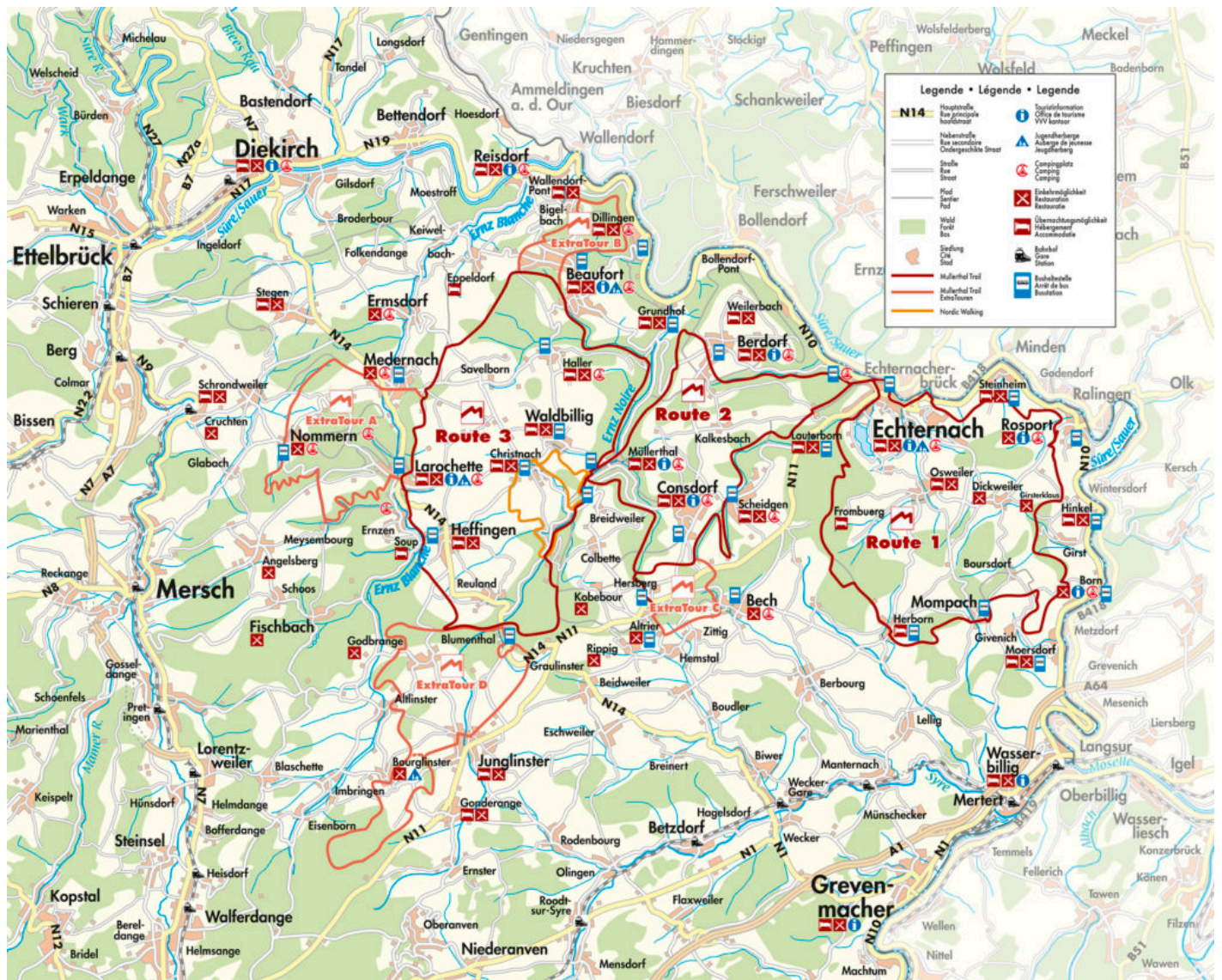


Wedstrijdplanning voor het najaar

De vakantie zit er nu defintieif op :-)

Afgelopen week zijn Maaïke en ik samen met mijn zus en zwager nog een paar dagen naar Luxemburg geweest, om te wandelen. Vanuit Echternach hebben we een paar etappes van de Mullerthal trail gedaan, en dat was de moeite waard. Gelukkig hadden we ook lekker weer...



Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

De laatste dag nog een paar dorpjes bezocht, en we eindigden deze korte vakantie in Clevaux, het mooie stadje waar ik een paar jaar terug de Eislek triathlon gedaan heb. Wel gefinished, maar dan met gekneusde ribben, want toen was ik in een afdaling over de kop gegaan.



Nu de vakantie er op zit, moet ik nog flink wat trainingen in zien te halen, en ik hoop dat ik nog wat dagen vrij kan plannen bij de klant. Bij Randy is namelijk ook volop werk, dus daar gaan de meeste uren op zaterdag en in de avonden in zitten.

Afgelopen dagen alvast goed begonnen, en een duurloop van 32, 8 en 16km afgewerkt op 3 dagen, en de nodige wandelkilometers. Helaas nog wel last van mijn hiel, maar ik hoop dat dit beter wordt omdat er minder kilometers gewandeld gaan worden komende weken.

De wedstrijden voor het najaar zijn definitief, en inmiddels zijn alle inschrijvingen gedaan. De zeeuwse kust marathon is er nog aan toe gevoegd, als laatste training voor de ISU die twee weken later gepland staat.

7 September 2019 Ecotrail Brussel – ultratrail (80KM) ==>Ingeschreven

5 Oktober 2019 Zeeuwse kust marathon (42KM) ==>Ingeschreven

19 Oktober 2019 Indian Summer trail – NK (120KM)==>Ingeschreven

16 Dec Bello Gallico 100 Miles ultratrail (160KM) ==> Ingeschreven

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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