

Juni

De maand Mei is weer voorbij. Qua hardlopen denk ik een recordmaand, want ik geloof niet dat ik ooit zoveel kilometers te voet heb afgelegd in 1 maand.

68

Uur

556

kilometer

5

Persoonlijke records

31

Activiteiten

Een deel van de kilometers zijn wandelkilometers, maar toch...

Ook afgelopen weekend weer lekker gelopen.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

31 mei 2020 om 07:02



Morning Run

Afstand

42,22 km

Tempo

6:05 /km.

Tijd

4u 16m



Een marathon op erg lage hartslag was het plan, en dat is gelukt. Halverwege nog wel een keer flink gevallen, maar de schade lijkt beperkt.

En misschien gaat het er binnenkort van komen....een ultra trail van 112KM. Op 11/12 Juli wordt door Theo en Karin een trail georganiseerd, welke me heel leuk lijkt. Het is het Petranpad, en het zou een mooie voorbereiding kunnen zijn op de Great Escape.



Hopelijk wordt de start tijd nog een beetje aangepast, zodat we iets later kunnen vertrekken, en dus minder in het donker hoeven te navigeren. Normaal gesproken horen we dat deze week. Zou mooi zijn.....eindelijk weer iets om op korte termijn naar uit te kijken.

Ik ben heel erg benieuwd hoe een lange afstand zal gaan, nu de 42 en 50KM's eigenlijk ieder weekend probleemloos gelopen worden.