

Warm

En we zijn weer een weekje verder... Deze week wat rustiger aan gedaan, omdat het op mijn werk juist een heel stuk drukker was. Een eerste fase van een project moest op tijd opgeleverd worden, en wanneer het veel te krap gepland is, en alles tegenzit, dan gaat dat helaas ten koste van mijn sportieve ambities. Maar...het ziet er naar uit dat het in ieder geval allemaal op tijd klaar is, en op een paar kleine issues na, kunnen we maandag een "go" geven voor dit stuk.

Wel nog even mijn tijd verbeterd op Col du Kragge, en daar werden Jan en ik blij verrast door de vele klaprozen en korenbloemen die volop in bloei stonden. Vrijdag besloot ik met Maaïke om terug te gaan, met mijn fotoestel, maar helaas had de stevige bui van een paar uur eerder alle klaprozen kaal gemaakt, en viel er dus niet zo heel veel meer te fotograferen.



Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Op zaterdag moest ik deze keer mijn duurloop weer wat sneller doen, want ik kwam er net voor ik vertrok achter dat we om 10 voor half 1 afgesproken hadden met Els en Michel, en ik dus nog maar 4u20 over had, om een marathon te lopen, en daarna een shake te nemen en te douchen...

En dat beviel heel goed....tot ongeveer 30KM, want toen werd het vrij warm. Ik kan daar normaal

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

gesproken heel goed tegen, maar ik denk dat nu de drukte van afgelopen week toch een beetje mee speelde, en daarom moest ik het tempo weer een beetje laten zakken. Uiteindelijk nog wel ruim binnen de 4 uur binnen, dus ik had nog alle tijd om rustig in bad te gaan.



Hans Schoonen

13 juni 2020 om 07:42



Morning Run

Afstand

42,21 km

Tempo

5:30 /km.

Tijd

3u 52m

Prestaties



Zondag met Maaike gewandeld bij Arnemuiden (20K). Hele mooie wandeling!

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

