

Herfst

Na de wat teleurstellende weken vanwege de blessures, en de recente DNF zat ik qua hardlopen niet zo lekker in mijn vel. Vooral de kracht die ik mis in mijn linkse been maakte het trainen een stuk zwaarder.

Maar.....afgelopen zaterdag eindelijk weer eens echt genoten van een training. De buienradar gaf een hele dag regen af, en omdat we verder niet veel op het programma hadden staan, had ik de wekker gezet op 8 uur. Uitslapen dus, en dat was weer lang geleden. Een uurtje later ging ik op pad, en ondertussen was het nog steeds flink aan het regenen. Na ongeveer een kwartiertje merkte ik dat de kilometer splits weer als vanouds waren, met weinig inspanning.



De pijn onderin mijn rug, en het dove gevoel in mijn linkerbeen was gelukkig nagenoeg weg, en ook van de andere klachten had ik weinig last. En dan is het genieten...lekker lopen door de

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

bossen, en op een paar mountainbikers na helemaal alleen. Lekker temperatuurtje, rustig tempo'tje in een mooie omgeving, want de herfst maakt alles een heel stuk prachtiger. Omdat ik nog wat voorzichtig ben, wilde ik nog niet te ver gaan, omdat ik eerst volledig wil herstellen voordat ik weer lange afstanden ga doen. Maar uiteindelijk toch c.a. 24KM gemaakt, en dat bleek ver genoeg, omdat de laatste kilometers de klachten weer een beetje terug kwamen.

De oefeningen blijken dus te werken, en ik denk dat ik snel weer fit genoeg ben om de kilometers weer flink uit te gaan breiden.

Zondag met Maaike nog een flinke wandeling gemaakt. Etappe 13 van het Floris V-pad (Dit pad maakt in Nederland deel uit van de LAW 1, die het land doorkruist van Lauwersoog naar Bergen op Zoom.)

Op naar de Bello Gallico!