

1 maand en 20 dagen nog

Gisteren nog een lange duurloop afgewerkt van c.a. 20KM. C.a. 1u43, en het liep erg lekker. Eergisteren 60KM rustig gefietst met John. Vanavond een herstel traininkje, en morgen op tijd uit bed voor een 150KM rit. Zondag zwemmen en een duurloop.

Heb me ingeschreven voor de vacansoleil4challenge.

Dit is een fietstocht die start in Breda bij het NAC stadion. Een recreatieve tocht waarbij je kunt aansluiten bij diverse groepjes.



De route komt morgen beschikbaar op de website:

<http://www.wielerland4challenge.nl/index.php>