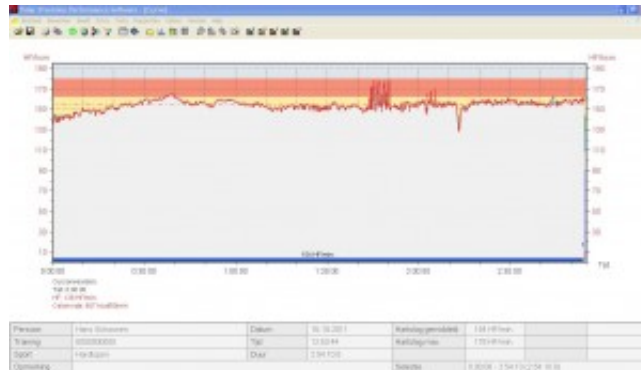


## Nog 15 dagen....



Vandaag de laatste lange duurloop gedaan in de voorbereiding voor de marathon. Het zware werk zit er dus weer op.

Eerst voetbal kijken bij de D1 van RSV. 2-2, maar eigenlijk had RSV gewonnen want de scheidsrechter floot niet voor buitenspel. Levi had het eerste doelpunt gescoord.

Hierna in 13:00u vertrokken. Stralend weer, en toch lekker koel. Ideaal....alleen in Sprundel kwam ik er achter dat ik mijn gels vergeten was. 34 KM alleen op water dus. Maar ging wel heel goed. Uiteindelijk 2u54.10 over gedaan. Bijna goed voor een marathontijd onder de 3u30 u.

Ben ook al een beetje de planning voor volgend jaar aan het doornemen.

Eerst 18 Dec de winterduathlon van Kasterlee, en daarna ga ik een rustperiode inlassen.

In 2012 wil ik proberen de volgende evenementen te doen:

Begin April = Marathon Rotterdam

4 Juni <http://www.wasserstadt-triathlon.de/teilnehmerinfos.html> ==> Hele triathlon Hannover

Eind Juni 1/3 triathlon Oud Gastel

September ==> Hele triathlon Almere

en ik hoop nog een paar halve triathlon's mee te kunnen doen.

Probleem is dat nu al gepland moet worden, omdat veel evenementen al vrij snel vol zitten, en er dus op tijd ingeschreven moet worden.