

## 10 van AVR deel 2



15            Hans            65            Rucphen            42:24  
                 Schoonen

Vandaag 23 Okt (1 week voor de marathon) de 10 van AVR.  
Het was schitterend weer, en et parcours was ook verbeterd t.o.v. vorig jaar.

De uitslag viel me uiteindelijk 100% mee.  
Ongeveer een halve minuut langzamer dan vorig jaar, terwijl ik nu 3KG zwaarder ben, en inmiddels weer een jaar ouder ben. Ook heb ik afgelopen jaar nageog geen enkele tempo training gedaan.

Ben benieuwd of ik nog eens onder die 40 minuten kan komen...

Nu een rustig weekje, en dan de marathon.