

Vakantie + Duivelse uitdaging

Afgelopen week had ik een paar dagen vakantie genomen. Normaal gesproken was het de bedoeling dat we naar Schotland zouden gaan, maar vanwege de Corona hebben we de plannen op tijd bijgesteld, en besloten zo veel mogelijk te gaan wandelen.

De weersverwachtingen waren prima, dus we besloten weer wat etappes van het Floris V pad te doen. Ondertussen zijn we van Bergen op Zoom via Steenberg, Dinteloord, Numansdorp, Killtunnel, Dordrecht, Kinderdijk, Nieuw Lekkerland, Schoonhoven in Oudewater geraakt, en hebben nog 5 etappes te gaan van de 13.



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ook minder leuke berichten, want zowel de bruggen ultra als de Bello Gallico zijn beiden afgelast vanwege Corona. Een flinke domper, want geen doelen is niet goed voor mij...

Gelukkig kwam Jan met de tip om misschien aan de "Duivelse Uldaging" mee te doen. Dus toch weer een doel, en daar kan ik het jaar wel mee door komen.

Het komt er op neer dat vanaf 7 November tot 31 December een aantal afstanden moet worden afgewerkt, hardlopend of wandelend. Iedere afstand moet minimaal afgelegd worden, en er mag slechts 1 activiteit per dag gedaan worden.

- Start 07 november 2020 - Einde 31 december 2020. Vul alleen bij je eigen naam afstanden in !!- Vul de juiste afstand in, in de juiste cel zodat de cel groen, geel, roze of rood kleurt. Geen gekleurde cel, is niet de juiste afstand.- Kolom c geeft aan hoeveel km van de uitdaging je reeds gelopen hebt.- Rij 4 geeft de te lopen afstanden per uitdaging.- Duiveltje 444 is alleen de groene afstanden, de overige Duivels

zijn de groene + een andere kleur.- Per dag (00.00 - 23:59) mag er slechts 1 afstand worden ingevuld.- Elke afstand dient lopend, wandelend, hikend of rennend worden afgelegd in 1 activiteit.- De

genoemde afstanden zijn minimale afstanden, meer lopen mag ook, meer invullen mag niet.- Afstanden mogen volledig in willekeurige volgorde gelopen worden.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 25 | 30 | 42 | 50 |
| 66 | 34 | 38 | 70 | 80 |

Ondertussen heb ik de 17 en 42KM afgewerkt, en heb me gisteren tijdens de lange duurloop afgevraagd wat een reeel doel is. Aangezien er nog 7 weekenden over schieten, denk ik dat ik de 666 variant ga doen (groen + geel), omdat ik buiten deze uitdaging ook nog regelmatig met Maaïke op pad moet om een wandeling te doen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

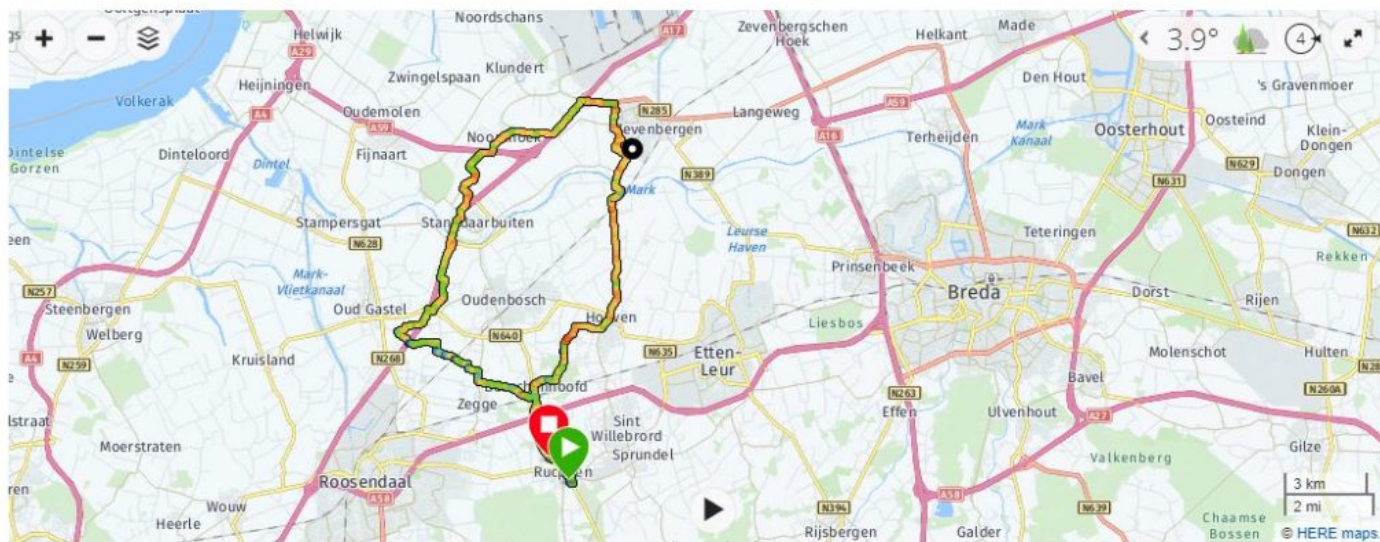
42.21 km
Afstand

4:19:13
Tijd

6:08 min/km
Gemiddeld tempo

79 m
Stijging

3,296 C
Calorieën



Langzamer Sneller

Gisteren was in ieder geval 42KM ruim voldoende, omdat ik vanaf 15KM ontzettend veel pijn in mijn linker voet had. Misschien had ik beter het doel bij kunnen stellen, en de kortste weg naar huis nemen, want nadat ik thuis gekomen ben heb ik nog steeds heel erg veel last van mijn hiel. Vanavond ga ik proberen een kleine herstel loop te doen, en dan zal ik weten wat de schade is...