

## migratie week

Deze week zal ik het vrij kort houden.

Vanwege een migratie bij de klant hele lange dagen, en daarom is het trainen er een beetje bij in geschoten afgelopen dagen. Gelukkig zondag nog wel een lange duurloop kunnen doen, en dat ging erg lekker.

Maar verder dus niet heel veel meer gedaan, dus een gedwongen rustweek zullen we maar zeggen. Schijnt ook goed te zijn, maar ik had eigenlijk de trainigen wel goed kunnen gebruiken om het koppie leeg te maken.

Maar....het gaat steeds beter met de blessures, en ook het gewicht blijft zakken, dus alles bij elkaar gaat het doe geode kant op. Nu nog een mooi doel...hopelijk de 60 van Walcheren, maar dan moet ook het corona virus een beetje mee werken....

## **Hans - Triathlon's en ultra's**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

<https://60vanwalcheren.nl/>