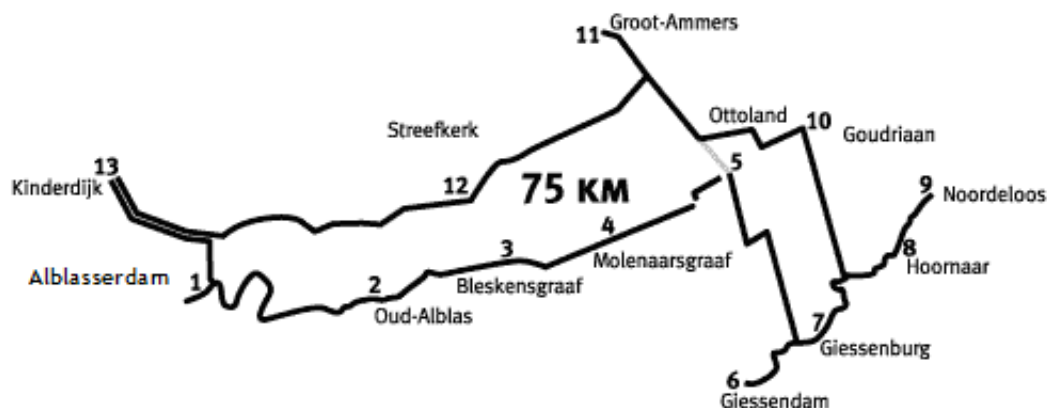


Winter

En dan is het ineens volop winter in Nederland. Zaterdag was het nog een lekker temperatuurkje, en liep ik mijn lange duurloop gewoon zonder jas, en dat was warm genoeg. Maar zondag was het toch wel een heel stuk kouder. Aanvankelijk was ik nog van plan om een stukje te gaan hardlopen, maar toen ik mijn neus buitenstak, maar wat sneeuw gaan vegen. Soort van alternatieve training...

Tja, en als het dan winter wordt, en het weer gaat vriezen, dan wordt de kans op schaatsen op natuur ijs ook weer wat groter. Ben benieuwd, want er gaan al geruchten dat het wel eens een behoorlijk dik pak ijs kan gaan worden. Nou zal een elfsteden tocht er wel niet in zitten in deze corona tijden, maar ik hoop dat bijvoorbeeld de molentocht dit jaar misschien wel door kan gaan. Over ongeveer een week zullen we weten hoe het er allemaal bij staat.



En nog iets om naar uit te kijken,,,

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Gisteren een bericht gezien op FB dat het Petranpad dit jaar door gaat op 6 Juni 2021 (er vanuitgaande dat Covid ook dat niet verpest). Dus in ieder geval alvast een heel mooi doel wat door lijkt te gaan, en dat is goed nieuws.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Afgelopen zaterdag in ieder geval heel lekker gelopen. Zonder veel moeite een marathon iets onder de 4 uur, en deze keer heel erg vlak. De kilometer splits lagen allemaal zo rond de 5:30, en ondanks de harde wind op sommige stukken liep het heel erg goed.



Hans Schoonen

6 februari 2021 om 07:41



Morning Run

Afstand

42,20 km

Tempo

5:32 /km.

Tijd

3u 53m

Prestaties



Zwaantjesdreef ZN PR (4:47)

