

Lente

..en dan is het ineens weer volop lente. Wat is het toch lekker om gewoon zonder handschoenen en muts in de korte broek en t-shirt op pad te gaan voor een lange duurloop. Vorige week Zaterdag was het dus eindelijk weer zo ver, en dat voelde heel erg goed.

Om 7 uur was ik de deur uit gegaan, en niet kort daarna zag ik de zon al weer opkomen.... Net voor Zundert ben ik een stukje off-road gegaan, en ik ontdekte daar een heel mooi paadje wat eindigt in Klein Zundert. Daarna richting Rijsbergen gegaan, en deze keer niet afgeslagen richting Etten-Leur, maar doorgelopen. Heel wat nieuwe wegen gezien, en uiteindelijk via het Liesbos weer in de buurt van Etten-Leur terecht gekomen.

De Zondag daarna de 4e etappe van het Hertogenpad gelopen, en dat was ook de moeite waard. De 23KM lange tocht liep van Nieuwkuijk naar Den Dungen, en was erg mooi.

Na een rustig trainingsweekje heb ik afgelopen zaterdag een duurloop van 30KM gedaan. Lekker rustig aan gedaan, na een hele drukke werkweek. Eigenlijk maar goed dat de 24 u van Sittard niet door gegaan is, want ik merkte dat de inspanningen van voorbije weken nogal wat impact hadden op mijn conditie.

En zondag het weekend weer afgesloten met een wandeling van 24KM. Deze etappe (5) was van den Dungen naar Uden.



Voorlopig dus alles op een laag pitje, af en toe afgewisseld met een marathon of flinke wandeling. De enduracne day van Hamme is ook opnieuw uitgesteld, en zou ergens in Mei doorgaan, maar ik heb de mail eens goed bekeken, en zie dat het voor buitenlanders lastig gaat worden m te starten in deze corona tijd. Dus eigenlijk lijkt de eerst echte uitdaging nog steeds het Petranpad te worden, dus ik heb nog even tijd om me goed voor te bereiden.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

