

## Planning

Langzaam begint de planning voor 2021 toch een beetje vorm te krijgen. Maar ook beginnen er zakelijk gezien meer factoren te komen waarmee ik rekening moet gaan houden, omdat verschillende projecten beschikbaarheid vereisen, onder andere in de weekenden. Bepaalde weekenden liggen bij de klant al vast, en er zijn er een aantal welke misschien nog gaan schuiven, dus tot die tijd kan ik helaas nog niet inschrijven voor sommige evenementen.

Voorlopig dus alvast het Petranpad wat definitief door lijkt te gaan. Daarna zou Winschoten, Indian Summer en Bello Gallico er aan toegevoegd moeten kunnen worden. Als dat in te plannen valt, dan wil ik van Winschoten mijn belangrijkste wedstrijd maken voor dit jaar. Deze 100KM binnen de 9,5 uur zou dan het doel worden, maar dat is wel een serieuze uitdaging voor mij. Als alles mee zit zou het moeten kunnen denk ik, maar dan is er nog wel veel te doen de komende 6 maanden.

Na de 50KM van een paar weekenden terug ging het in de week er op nog even flink fout. Tijdens het lopen kreeg ik ineens een flinke steek in de buurt van mijn hamstring, en daarna werd het vrij pijnlijk om verder te lopen. Die pijn bleef, en ook na een paar dagen was het nog erg gevoelig. Gelukkig is het nu weer weg, maar ik blijf nog wat voorzichtig.....

Afgelopen weken heb ik vrij lange dagen gemaakt, en ter compensatie heb ik afgelopen woensdag vrij genomen, en ben ik met Maaïke een dagje gaan wandelen.

Zondag ben ik vroeg vertrokken voor een lange duurloop, en heb er een marathon van gemaakt, maar dat ging niet zo lekker. Misschien door de vele wandelkilometers in totaal van de week er voor, of vanwege de harde wind en de kou... Het was in ieder geval een zware 42KM.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



**Hans Schoonen**

21 maart 2021 om 07:00 - Rucphen, Noord-Brabant



### Morning Run

Afstand

42,20 km

Tempo

6:01 /km.

Tijd

4u 14m

Prestaties

