

Weer bezig

Na een paar bourgondische weken (Onder andere veel voetbal kijken, verjaardagen, vaderdag, bbq-en, eten en drinken) wordt het weer tijd om serieus te gaan trainen.

Vooraf na de tweede vaccinatie ook een flinke dip gekregen, omdat ik een paar dagen goed beroerd geweest ben, in tegenstelling tot de eerste.

Ondertussen zijn er wat kilo's bij gekomen, en het zou mooi zijn als die er weer af zijn over twee weken, zodat ik ze niet mee hoeft te sjouwen tijdens de 100KM trail. Er moet dus nog flink wat gebeuren wil ik in September 100% voorbereid aan de start staan in Winschoten, maar wil er vanaf nu ook helemaal voor gaan.

Afgelopen weekend was Maaïke vrij, dus zijn we twee dagen gaan wandelen en schoot mijn geplande duurloop er bij in. Dus maandag avond besloten om de lange duurloop te doen, en dus op tijd gestopt met werken. Na een paar flinke borden Chinese tomaten soep en een bord yoghurt de deur uitgegaan. Alhoewel het er nog wat dreigend uit zag, waren de meeste buien al weg, en ik besloot richting Zundert te gaan en te kijken of wellicht een marathon zou lukken.

Het tempo was erg laag (6Min/KM), maar verder liep het wel goed. Voordeel wanneer je in de avond loopt is dat het naar mate het zwaarder wordt ook verder af koelt. Dus rustig de 42,2KM uitgelopen, en rond half 9 was ik weer terug thuis.

Helaas vliegen er momenteel ook flink wat dazen rond, en is de processie rups ook weer flink bezig. Vandaag goed merkbaar aan de diverse beten en bultjes op mijn huid.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Gisteren om 16:29 - Rucphen, Noord-Brabant



Afternoon Run

Afstand

42,25 km

Tempo

5:59 /km.

Tijd

4u 12m

Prestaties



Oude Antwerpse Postbaan Noord PR (4:25)

