

Nog 1 maand

...voor de RUN van Winschoten

Afgelopen zondag heb ik mijn lange duurloop gedaan, en het liep erg lekker. Met een lage hartslag, en met weinig inspanning heb ik de 42K gelopen. Helaas wel weer wat pijn in mijn lies, en ik hoop dat dit weg blijft.

Wel standby dienst, dus ik heb twee maal een ronde gelopen waarbij ik maximaal zo rond de 5KM van huis ben, zodat ik bij een oproep snel genoeg weer achter mijn PC kan zitten. Gelukkig ben ik met rust gelaten, dus heb de training af kunnen maken zonder gestoord te worden door de klant.

De RUN zelf zal vrij zwaar worden, want door allerlei omstandigheden lukt het met niet om maximaal voorbereid aan de start te komen. Daar baal ik wel een beetje van, maar ik ga hoe dan ook mijn best doen om een voor mij mooie tijd weg te zetten.

Ik hoop dat in ieder geval de rest van mijn lichaam een beetje mee werkt....

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

8 augustus 2021 om 07:32 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

42,21 km

Tempo

5:53 /km.

Tijd

4u 8m

Prestaties

