

Vakantie

De vakantie zit er weer op. We hebben zoals vorig jaar weer veel gewandeld, en deze keer was het Maarten Van Rossumpad aan de beurt. Dit mooie pad loopt van Den Bosch naar Steenwijk en is c.a. 380KM lang.

Afgelopen weken dus de eerste 15 etappes gelopen, en dat is heel goed bevallen. Tot nu toe misschien wel de mooiste onder de lange afstands wandelingen die ik gedaan heb. Gelukkig zat ook het weer een beetje mee, en op een paar keer 5 minuten schuilen na hebben we het droog kunnen houden.

Het hardlopen is er wel flink bij in geschoten, en vooral vorig weekend viel de lange duurloop me erg zwaar. Of het vermoeidheid was, of door de trappisten van de avond te voren weet ik niet, maar na een goed begin werd het flink afzien na zo'n 20KM. Zo erg zelfs dat ik besloot terug in Rucphen om mijn Garmin uit te drukken op 39KM.

Afgelopen zondag zat de vakantie er weer op, omdat ik die dag voor de klant aan de slag moest. Ik had 12u30 afgesproken, dus de wekker op tijd gezet zodat ik in ieder geval nog een lange duurloop kon doen. Voorlopig de laatste echte lange voor de Run van Winschoten. Tegen alle verwachting in liep het deze keer wel weer erg lekker, en zonder problemen was ik ruim op tijd weer terug thuis.

Nou weer een beetje gas terug, en dan over een kleine twee weken eens kijken hoe het er bij staat op de 100KM.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Gisteren om 07:56 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

42,20 km

Tempo

5:50 /km.

Tijd

4u 6m

Prestaties



Kruising Streek - Rotonde G.Polder **PR** (7:46)

Oude Antwerpse Postbaan Noord **PR** (4:18)

