

10 November belde mijn zus dat het niet zo goed ging met mijn vader, en een uurtje later zaten we aan zijn bed. Hij was mentaal nog 100%, maar zijn lichaam wilde niet meer. Gelukkig hebben we nog een goed gesprek kunnen voeren, en ook vertelde hij me nog dat hij erg gelukkig was dat hij nog bij het feest had kunnen zijn van zijn zus, twee dagen daarvoor.

Rond 23:30 viel hij in slaap, en besloten we om terug naar huis te rijden, want er mocht maar 1 iemand bij hem blijven tijdens de nacht, en hij leek wat opgeknapt te zijn. Eenmaal thuis gekomen kregen we het bericht dat hij was overleden....RIP pa!! Gestorven op 11/11, wat voor hem altijd een heel bijzondere dag was, vanwege zijn Carnavals verleden.

Omdat ik de taak van regelaar op me had genomen, volgde een drukke week van organiseren en voorbereiden van de uitvaart, en pas wanneer dat allemaal achter de rug was, begon de rust een beetje terug te keren.

Ook qua training had dit zo zijn impact, en gelukkig heb ik af en toe nog een loopje kunnen doen, om wat frisse lucht binnen te krijgen, en een beetje bij te komen. Nu nog minder dan een maand te gaan dus voor de B.G. dus ook deze keer is de voorbereiding niet optimaal.

Afgelopen zaterdag hield ik het bij 30KM, omdat ik al moe uit bed kwam, en ook zondag een rustdag gehouden. Maandag avond voor de eerste keer weer lekker gelopen, en hopelijk zet die trend zich een beetje door.

Helaas staat komend weekend de verhuizing van mijn moeder op de planning (zaterdag), en moet ik vrijdag avond, en zondag avond werken, dus ga ik mijn lange duurloop op zondag ochtend doen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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