

Maarten van Rossumpad

Afgelopen weekend hebben Maaïke en ik het Maarten van Rossumpad (384KM pad wat van Den Bosch naar Steenwijk loopt) afgemaakt. We waren er afgelopen zomer al mee begonnen, maar omdat we steeds verder naar het Noorden moesten, waren de laatste wandelingen wat lastig in te plannen vanwege de lange reistijd.



Dinsdag was ik een dagje vrij ter compensatie van de werk weekenden, en afgelopen weekend

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

hadden we een overnachting in Steenwijk, en gelukkig perfect weer om te wandelen.



Trainen gaat ook steeds beter. Vorig weekend nog een 50KM duurloop gedaan, en door de weeks de training's afstanden wat uitgebreid, en dat lijkt me goed af te gaan. Gelukkig worden de dagen ook al weer iets langer, en heb ik al weer een paar keer een groot deel kunnen lopen terwijl het nog licht was.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Gisteren om 07:25 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

50,04 km

Tempo

6:17 /km.

Tijd

5u 14m

Prestaties



Vorige week was het aantal training's kilometers 119 in totaal en afgelopen week 116. Vanavond wil ik proberen om mijn lange duurloop te doen, die door het wandelen vervallen is.