

Ameland

Afgelopen zondag afgereisd naar Ameland voor een korte break. We hadden een hotelletje in Buren, wat vrij centraal ligt op c.a. 2KM van de pond. Na aankomst een korte wandeling gedaan, en de eerste indruk was geweldig.

Maandag de Westkant met de fiets verkend, en het fietsen af en toe afgewisseld met een wandeling. Dinsdag in totaal c.a. 30KM gewandeld en de Oostkant van het eiland doorkruist en onder andere het Oerd bekeken.

Woensdag ook een aantal losse wandelingen gedaan, en de stukken er tussen gefietst. Dus in totaal veel gefietst en gewandeld in een geweldig mooie omgeving. Op een paar plaatsen na (Vuurtoren en Nes) was het erg rustig op het eiland. De meeste keren was heel het strand en de duinen voor ons, en ook tijdens de wandeling in het Oerd hebben we niemand tegen gekomen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Dus flink wat calorieën verbruikt op Ameland, maar nog veel meer calorieën ingenomen :- (dus er moet weer een beetje op het eten en drinken gelet worden komende weken. Niet veel hardgelopen dus afgelopen week, maar vandaag gelukkig wel een marathon af kunnen werken in een heel rustig tempo. De pijn aan de knie viel gelukkig mee, dus hopelijk zet die lijn zich door. Mogelijk is die week relatieve rust goed geweest voor het herstel....

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Vandaag om 07:10 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

42,20 km

Tempo

6:17 /km.

Tijd

4u 25m

