

Vakantie

Even een weekje vakantie gehad, en samen met Maaïke veel gewandeld.

Het was een vrij warme week, maar afgezien daarvan wel heerlijk wandel weer.

We zijn deze week geëindigd in Dinant bij de abdij van Leffe en dus al een stuk onderweg richting Reims, waar we binnenkort de aanlooproute hopen te beëindigen, en het pad van de Franken kunnen starten.



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Na zo'n weekje wandelen/eten/drinken wel wat aangekomen, maar gelukkig viel het nog mee. Zaterdag een duurloopje gedaan, maar dat voelde wel vrij zwaar aan, mogelijk ook iets te weinig water mee genomen. Nog steeds rugklachten helaas, maar ook nog geen oefeningen gedaan, dus daar moet ik wel snel mee gaan starten nu.

In de middag zijn we nog gaan fietsen en daar heb ik de vocht achterstand weer weg gewerkt met de nodige trappisten om de vakantie af te sluiten, want zondag moest ik al weer vroeg op om een installatie te doen.

Dus nu voorzichtig de draad weer op pakken, maar eind deze week begint mijn standby dienst weer, dus hopelijk wordt ik wel een beetje met rust gelaten....