

## Donderdag 12 december - Duurloop 70 minuten

Uurtje vrij genomen en eerder naar huis vanwege de duurloop

Ronde 1: inlopen rekken/strekken

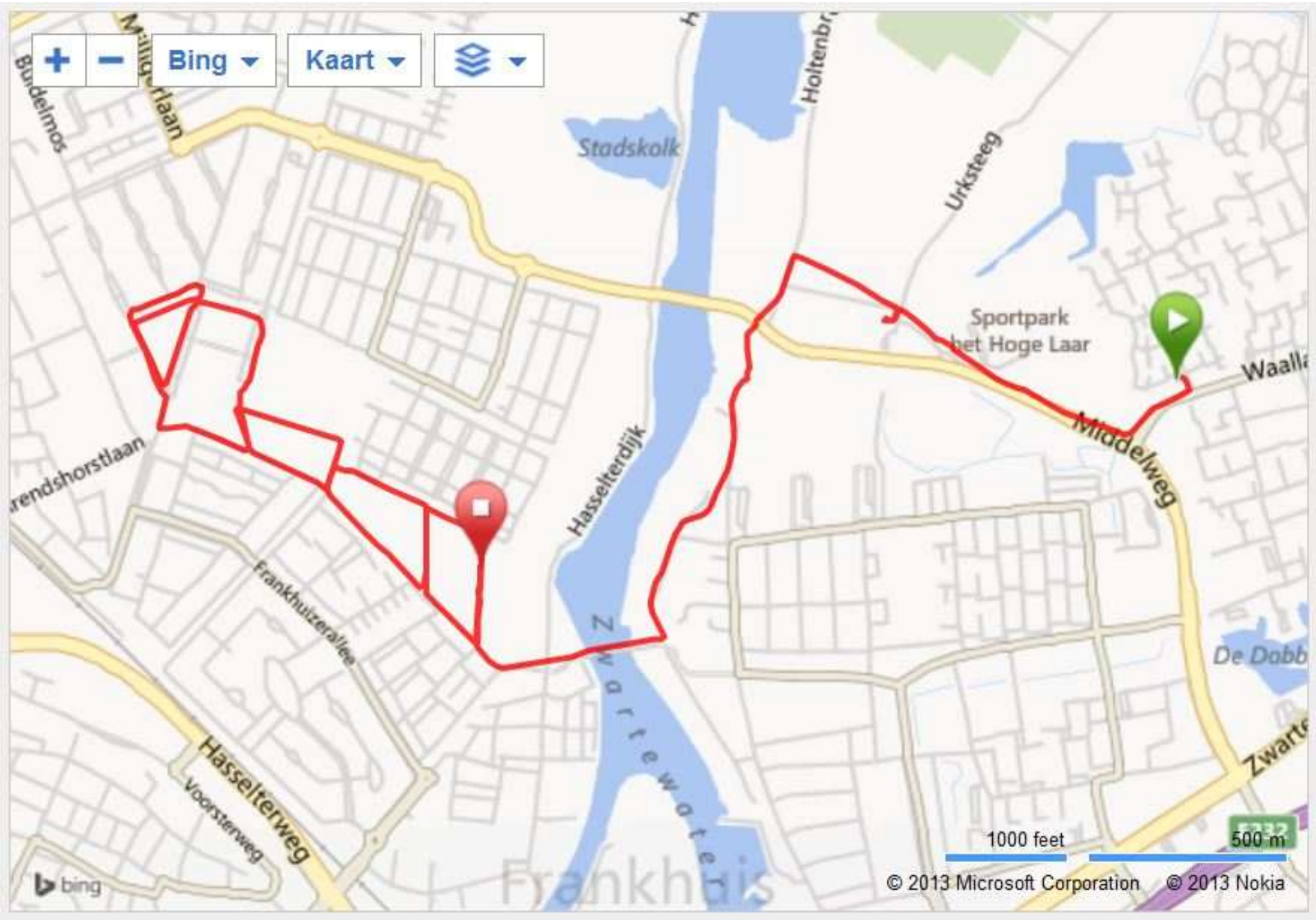
Ronde 2: tijdens duurloop 70 minuten batterij van sporthorloge leeg ☹️ .

Omdat die kans er in zat had ik ook mijn gewone horloge om, dus daarop gekeken of de 70 minuten voorbij waren.

▼  Ronden **2** Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	14:34.4	1.03	14:09
2	38:14.9	6.61	5:47
<b>Overzicht</b>	<b>52:49.4</b>	<b>7.64</b>	<b>6:55</b>

Helaas dus geen cijfers betreffende totale afstand totale tijd en gemiddelde snelheid.



+ - Bing Kaart

Bundelmos

Middelwaaierlaan

Stadsolk

Holtenbr

Urksteeg

Sportpark  
het Hoge Laar

Waal

trendshorstlaan

Hasselterdijk

Middelweg

Frankhuizerallee

De Dabb

Hasselterweg  
voorsteweg

Zwar

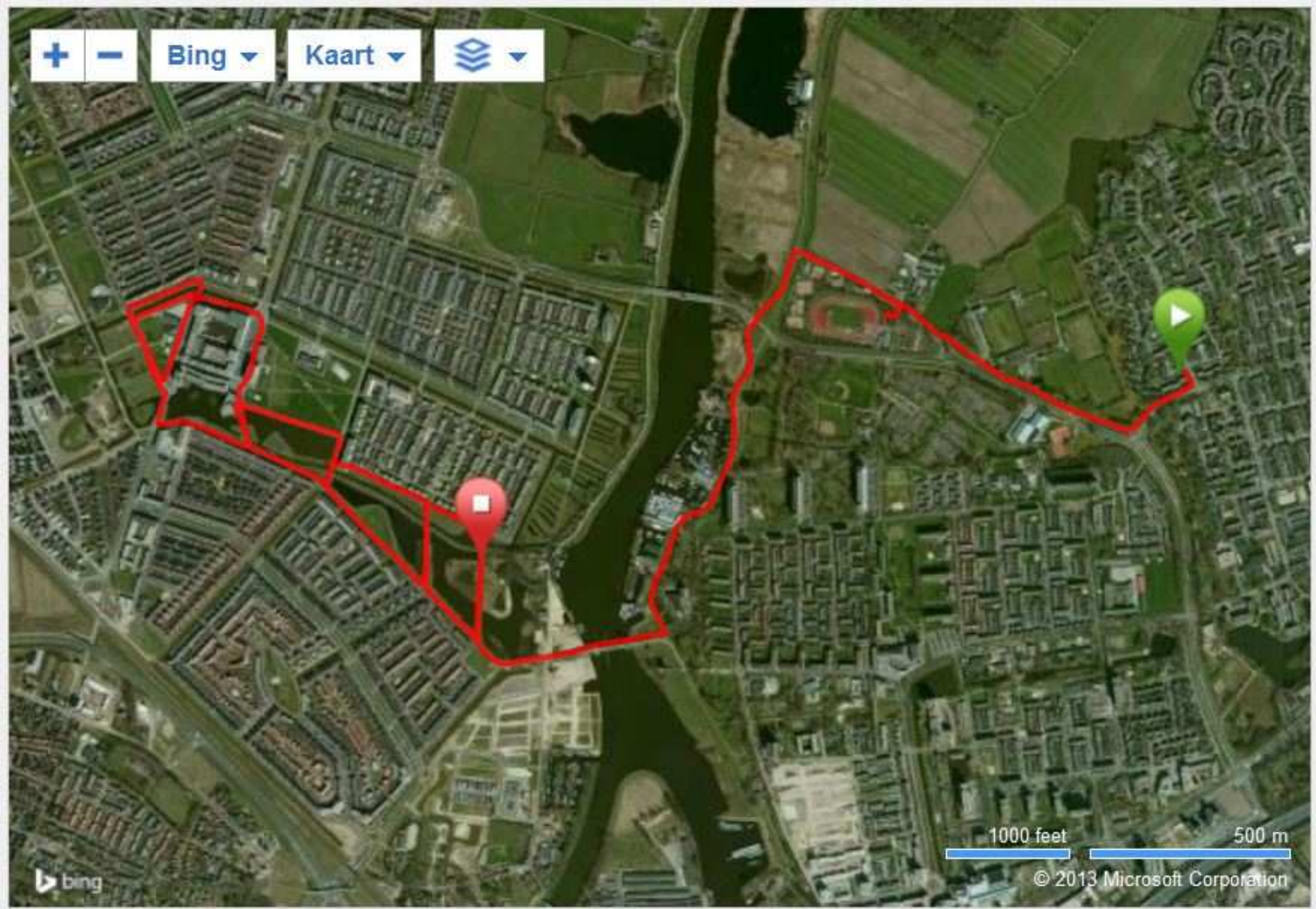
1000 feet

500 m

bing

Frankhuis

© 2013 Microsoft Corporation © 2013 Nokia



+ - Bing Kaart

1000 feet 500 m

bing

© 2013 Microsoft Corporation