

## Dinsdag 24 december - Duurloop 110 minuten

Ronde 1: inlopen rekken/strekken

Ronde 2: duurloop 110 minuten

Ronde 3: rust

Ronde 4: Terug naar huis

▼  Ronden **4** Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	15:01.0	1.11	13:28
2	1:50:00.0	17.75	6:12
3	2:00.0	0.14	13:54
4	7:55.2	1.00	7:56
<b>Overzicht</b>	<b>2:14:56.2</b>	<b>20.01</b>	<b>6:45</b>

Duurloop 17.75 km in 110 minuten is een gemiddelde snelheid van 9.68 km/uur.

Erg winderig vandaag!

Op Mastenbroekerbrug uitkijken dat het zwaaibeen niet achter het standbeen waait!

Terug langs de Milligerplas leek wel vals plat: pal tegen de wind in viel niet mee.

De Twistvlietbrug werd ik bijna opgeblazen. Op de Westerveldsebulb (vanaf de flauwe zijde) weinig last van de wind.

Aan het eind van de tijd helaas nog niet thuis.

Wel lekker gelopen, maar het viel niet mee. Wel mooi weer om te lopen; weliswaar harde wind maar temperatuur was goed en maar een paar keer wat spetters regen.



+ - Bing Kaart



Hasselterweg

Sportpark Mastenbroek

Havezatherallee

N331

Stadchageralleen

Frankhuizeralleen

Frankhuis

Werke

Westerveldse Bos

Sportpark het Hoge Laar

Palestrinalaan

Bachlaan

Mozartlaan

Noorderkolk

Zwolle

Zwartewateralleen

A28

E232

2500 feet

1 km

Sportpark de Pelikaan

Sportpark Vegtlus

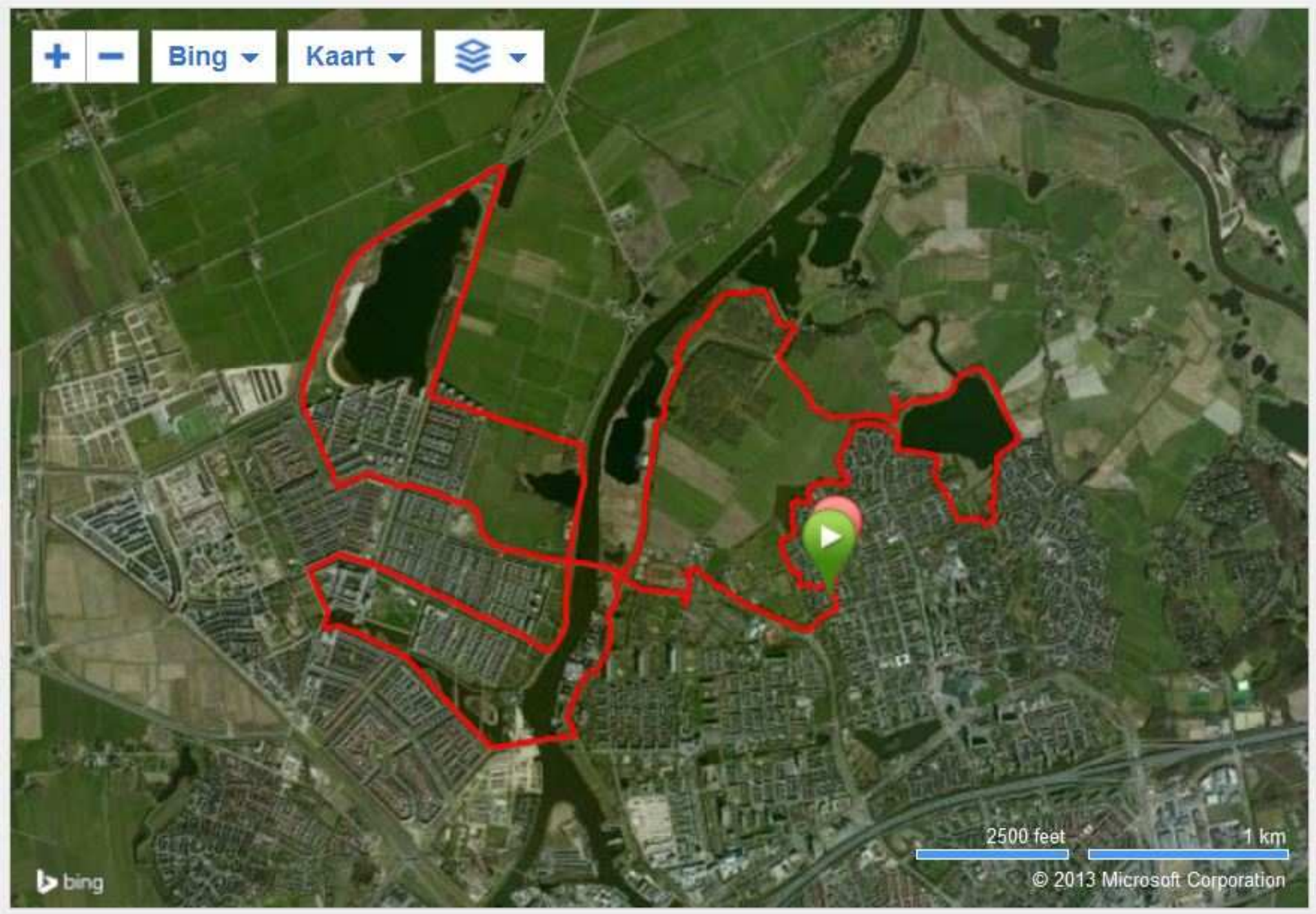
Zijlkolk

Haersterveerweg

bing


© 2013 Microsoft Corporation © 2013 Nokia

+ - Bing ▾ Kaart ▾  ▾



2500 feet 1 km

© 2013 Microsoft Corporation

 bing