

Doelen 2013

Doelen voor 2013 (opge maakt aan het begin van het jaar):

Hieronder een overzichtje van de doelen voor dit jaar. Bij een paar afstanden had ik als einddatum een eerdere datum staan, maar heb dat hieronder weggelaten. Zo had ik als doelstelling de sub-48 voor 31 juli 2013. Dat is dus wel gelukt inmiddels maar anderhalve maand later. Idem voor de marathon. Doel was in Rotterdam onder de 4 uur te lopen. Daar is het niet gelukt. Doel blijft staan voor dit jaar en een poging daartoe zal ik 6 oktober doen in Bremen.

doel snelst

03,0km	0:13:30	0:13:01	(als doorkomst behaald)
05,0km	0:23:20	0:22:17	
06,4km	0:30:30	0:29:53	
10,0km	0:48:00	0:47:47	
15,0km	1:17:30	1:13:48	
16,1km	1:23:30	1:19:30	(als doorkomst behaald)
21,1km	1:49:59	1:44:59	
30,0km	2:49:59	2:54:17	
42,2km	3:59:59	4:16:45	

Conclusie na mijn 2e marathon: alles gehaald, behalve de 2 langste afstanden. En een laatste poging op 22 december om dit alsnog te behalen is niet meer gelukt, dus hier blijft het bij.