

ziek

Afgelopen week goed kunnen trainen.

O.a. een snelle 16KM (vanaf mijn schoonouders uit België naar huis).

Zaterdag / zondag viel helaas een beetje in het water. Door een installatie bij Toyota, en door de voetbal van Levi kon ik zaterdag slechts 10KM gaan hardlopen. Hierdoor moest ik dus de lange duurloop inhalen op zondag, en verviel daarmee de fiets en zwemtraining.

Wel een lekker 34KM loop van net iets onder de 6 minuten per kilometer.

Zaterdag middag de clubleden gesupporterd bij de Zwemloop.

John Heeren maakte een super debuut, en zwom in ca. 20 minuten de Kilometer, en kwam na c.a. 1u8 over de finish. Hij pakt hiermee gelijk de kop in het triathlon klassement van onze vereniging. Knappe prestatie!!!

John vertelde me dat Michel ook zijn fiets besteld heeft, dus dat wordt een leuk groepje van de zomer.



Vandaag begint de lente. Helaas voor mij is er weinig lol aan, want ik ben behoorlijk griepig. Sinds gisteravond koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn, misselijk etc. etc.. Toch naar Brussel gegaan, omdat ik hoop dat het in de loop van de dag iets zal verbeteren. Zwemmen zit er vanavond niet in, en ik denk dat ik - nadat ik helemaal hersteld ben - nog een paar dagen extra rust in las, en dan probeer a.s. weekend weer een 34KM loop te doen.