

Halve triathlon Leuven

Omdat de hele triathlon van Hannover vrij vroeg valt, zijn er weinig mogelijkheden om een voorbereidende triatlon te doen, waarbij in open water gesart wordt.

Een van de opties is de halve triathlon van Leuven. Heb wel even getwijfeld of ik in zou schrijven, want het inschrijfgeld is aan de hoge kant (95 Euro).

Maar hij valt precies twee weken voor Hannover, en vorig jaar heb ik de halve van Terhijden ook precies twee weken voor de Limburg226 gedaan, en dit is heel goed bevallen.

Dus.....het aftellen is begonnen naar de eerste triathlon dit jaar:



Afgelopen zondag nog 120KM gefietst verdeeld over rondjes van 30 in verband met de stand bye dienst voor Toyota. 3 rondes gingen goed, de vierde was erg zwaar, en daar had ik een flinke terugval. Tot en met ronde 3 was de gemiddelde snelheid 29,5KM, maar ik eindigde met 28,5. De hele training alleen op water gedaan, dus volgende week wanneer ik 150KM af ga werken toch sportdrink en gels meenemen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ook is natuurlijk zo'n training erg kort na een marathon, wat ook verklaart waarom mijn bovenbenen flink pijn deden aan het einde van de rit. En.....het was verschrikkelijk weer. Maar dat hoort er ook bij. Beter trainen in slechte omstandigheden, en dan hopelijk mooi weer tijdens de wedstrijden.

Deze week nog even een abonnement voor het buitenbad halen, en met een beetje geluk volgende week al wat banen gaan trekken in het buitenbad van Rucphen.