

## Training week 18

Afgelopen week, beetje rare week in verband met de Mei vakantie. (Koninginnedag + 1 Mei vrij vanwege de klant in België en daar 3 dagen bij aan geplakt zodat ik ook wat in de tuin kon klussen).

Maandag - koninginnedag - rustdag.

Dinsdag - Hardlopen naar Hoeven, daar 2,5KM gezwommen, en hardlopend terug

Woensdag - Fundering uitgegraven :- ) + anderhalf uur fietsen met John

Donderdag en vrijdag geen training ivm betonstorten en vrijdag dagje Oberhausen in Duitsland

Zaterdag snelle duurloop van 24KM

Zondag 5u en 20 minuten fietsen voor c.a. 150KM

Fietstraining zondag ging erg slecht. Mogelijk vanwege de lange duurloop een dag van te voren, of de hoeveelheid alcohol op zaterdag avond, of de korte nacht daarna, of de harde wind.....

Afgelopen zaterdag een MTB besteld bij Martens tweewielers. (Sponsor ICT-OKE BV bedankt!!)

Het is de LTD - SL geworden:



Dus direct na de hele van Almere kan ik me goed gaan voorbereiden op de Hel van Kasterlee.

Deze keer met een fatsoenlijke fiets, dus ben benieuwd....heb er nu al zin in.

Deze week moet ik standbye staan voor Toyota. Eigenlijk was ik van plan een keer in open water te gaan zwemmen, maar ik denk dat dit geen goed idee is. Mijn open water doop voor dit jaar zal denk ik volgende week in Galder worden, zodat ik alvast een paar meter heb kunnen maken voordat ik de 20ste Mei in Leuven ga starten.