

## Nog twee maanden en 20 dagen voor de NK lange afstand

De twee weken "rust" zitten er weer op. Tijd om er weer tegenaan te gaan.

Voorlopig wel heel erg beheerst beginnen, omdat ik niet weet wat er precies met mijn rug aan de hand is. Vanavond door de scanner, en dan over een week (de 26ste) de uitslag bij de Neuroloog.

Hopelijk zit het verkeer vandaag een beetje mee, zodat ik vanavond nog een half uurtje kan hardlopen voordat ik naar het ziekenhuis ga. Morgenavond op de fiets naar Gastel, om te gaan proefzwemmen (18u30)in de Vliet.

De rest van de week hangt een beetje af van de werkdruk, en van het weer (deze week standby voor TMME, wat ook de reden is dat ik in Gastel niet kan starten op de 1/3 triathlon.)



1/3 triathlon Oud Gastel 2009

Ik probeer a.s. zaterdag wel een lange duurloop te doen in de ochtend, en hierna op de fiets naar Gastel te rijden om de WBTV'ers aan te moedigen.

Het programma voor de triathlon van Almere op zaterdag 8 september 2012

vrijdag - Briefing en registratie voor Long Distance Classic

13.00 - 15.00 uur

13.30 uur

14.30 - 17.00 uur

**Wedstrijdregistratie NK Long Distance Classic in Echnaton.**

**Briefing Open NK Long Distance Classic in Echnaton.**

**Inchecken fietsen NK Long Distance Classic in wisselzone.**

**zaterdag - Long Distance, Tri-Together, Half Distance**

7.30 uur

**Start NK Holland Triathlon Long Distance Classic.**

- Zwemmen: 3,8 kilometer
- Fietsen: 180 kilometer
- Lopen: 42,195 kilometer

