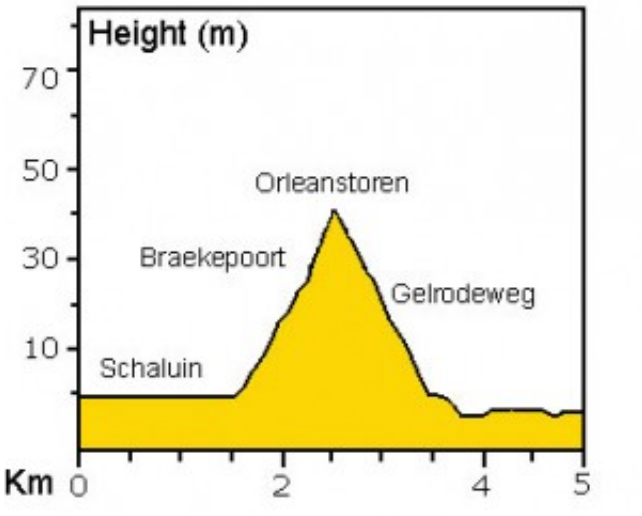
Nog 2 dagen voor de Powertriathlon in Aarschot

Vandaag de laatste werkdag voor de vakantie. De weersvooruitzichten zijn nog niet zo best, maar wie weet....

Overmorgen de 1/3 triathlon van Aarschot. Ben benieuwd. Gisteren een andere cassette in mijn achterwiel gezet, omdat het terrein nogal heuvelachtig moet zijn. Hierna samen met Michel naar Galder gefietst voor een rondje zwemmen in de Galderse Meren. Ging goed. Wel een beetje vermoeide armen, maar dit komt waarschijnlijk door mijn nieuwe pak.



Dat het een pittige triathlon gaat worden, bewijzen de hoogte profielen van het loop en fiets onderdeel.



Qua trainingen was deze week tot nu toe vrij rustig. ook vandaag en morgen geen training, in verband met de triathlon van Aarschot. De komende drie weken zal ook wel aanpassen zijn, met na mijn vakantie nog maar 5 weken om me voor te bereiden op Almere. Hopelijk nog wel ruimte om een paar flinke fietstrainingen in te lassen.

De hetnia klachten lijken stabiel te zijn. Niet echt pijnlijk maar wel vervelend. Het wordt in ieder geval niet erger.