

Een maand voor Almere

Nog iets meer dan een maand, en dan het NK lange afstand.

Zoals het er nu naar uitziet gaan Peter en ik meedoen aan de lange afstand, en John aan de halve.

Vandaag alvast een hotel geboekt(3 persoonskamer), zodat we nog een beetje nachtrust hebben voor de wedstrijd.



Nog 4 trainingsweken dus. De laatste tel ik niet mee, omdat dan alleen de haringvliet oversteek op programma staat, en verder wat lichte trainingen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Dus nog 4 zaterdagen over om de fietskilometers richting de 180KM te krijgen.

Vanavond een lange duurloop, en hopelijk dinsdag avond zwemmen (Als Maaike mee kan om de telefoon te beheren, omdat ik stand-bye moet zijn).

Donderdag naar de fysio, en a.s. zaterdag 150KM fietsen.