

## **Nog 17 Dagen voor het NK lange afstand triathlon in Almere**

Zondag avond nog een duurloop van 10KM gedaan. Ondanks de hitte ging het wel lekker. Voor de zekerheid mijn gordeltje omgehangen met 2 flesjes, en het was goed te doen.

Maandag met Maaïke een rondje van 30 gereden. Halverwege kreeg Maaïke nog een lekke band. Niet vergeten een nieuwe te halen, en een nieuwe capsule voor mijn pompje.

Dinsdag avond 26KM gerend in 2u19. Voelde goed, en temperatuur was ook goed. Vanavond proberen 2 uurtjes te fietsen, en morgen (als het meezit) zwemmen in de vijfsprong. Nog steeds storingsdienst, dus helaas niet zwemmen in open water.

Vrijdag een 10KM duurloop, en zaterdag tussen de 150 en 180KM fietsen (afhankelijk van hoe snel het gaat - moet n.l. om 1 uur terug zijn voor de voetbal.)

Daarna zit het zware werk er op, en wordt het nog twee weekjes aftellen.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Gisteren nog gebeld door hotel Finn (Hotel waar we overnachten).

De 3 persoonskamer zijn 3 losse bedden :-), en er wordt voor ontbijt gezorgd tussen 5 en half 6.

### Programma

Vrijdag 7 september

13.00 – 15.00 uur Wedstrijdregistratie NK Long Distance Classic in Echnaton

13.30 – 14.00 uur Briefing NK Long Distance Classic in Echnaton

14.30 – 17.00 uur Inchecken fietsen NK Long Distance Classic in Transition Area

Zaterdag 8 september

7.30 uur Start NK Long Distance Classic