

Haringvliet oversteeek



Gisteren met nog een aantal WBTV'ers de haringvlietoversteek gedaan.

Met nog precies 1 week voor Almere voor mezelf besloten geen risico's te nemen, en er een goede training van de maken. Bij de inschrijfpost aangekomen zag ik dat het slechts 2900 meter was. Bijna een kilometer korter dan bij een hele triathlon, en dat viel dus een beetje tegen.

Eerst met de bus naar Hellevoetsluis, om van daaruit naar Stellendam te zwemmen.

De golven waren iets hoger dan ik gewend ben, dus moest mijn ademhalingstechniek aanpassen. Eenmaal hier aan gewend, werd het cralen tot de overkant. Ging lekker, en de temperatuur was ook goed.

Ik twijfel dus of het echt "maar" 2900 meter was, want mijn PR op 3800 is 1u23. Nu 2900 in 1u18, dus lijkt me sterk.

Meer info: www.destelle.nl/hvo/

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Teun van Uffelen 54.12

Anton Frijters 1.04.43

Paul Markwat 1.09.04

Frans Rijpers 1.13.03

Michel Lauwerijssen 1.17.58

Hans Schoonen 1.18.19

John Heeren 1.26.33

Vanochtend anderhalf uur gefietst. Nog een poging gedaan om door Zundert heen te raken, maar dat lukte dus niet vanwege de bloemencorso. Afgelopen week mijn fiets eerst goed onderhanden genomen, en ervoor gezorgd dat alle kraakjes weg zijn. Zadel compleet uit mijn frame gehaald, en de zadelpen schoongemaakt en opnieuw ingevet, was de oplossing voor he vervelende gekraak.