

Laatste post voor Almere

Beentjes zijn geschoren.....fietsje is gepoetst.....gelletjes en energy repen ingeslagen, en vandaag mijn laatste werkdag voor Almere.

Het feest kan dus bijna gaan beginnen.

	Vr	Za
Zonneschijn (%)	60	50
Neerslagkans (%)	10	10
Neerslaghoeveelheid (mm)	0	0
Minimumtemperatuur (°C)	12	12/13
Middagtemperatuur (°C)	23	21/22
Windrichting	W	W
Windkracht (bft)	3	3

De vooruitzichten zijn nog steeds goed, alhoewel de windkracht bijgesteld is van windkracht 2 naar 3 :-(

Vannacht slecht geslapen....de zenuwen beginnen al weer een beetje te komen denk ik.....Ben ik er klaar voor? Ik voel me goed. Met de hernia klachten gaat het ook redelijk. Ongeveer dezelfde status als in Hannover, alleen weet ik nu dat ik er mee kan finishen. Hoef hier dus minder rekening mee te houden.

Ook zijn de vooruitzichten van het weer stukken beter als de twee vorige edities. Mijn gewicht is wat aan de hoge kant, maar dat komt omdat ik flink wat koolhydraten aan het verzamelen ben deze laatste week voor de triathlon.Ook heb ik flink gas terug genomen laatste dagen.

Gisteren nog een 4,5Km rondje gedaan op een lekker tempo. Voelde ook goed....Maar... er zijn natuurlijk ook heel veel factoren waar we geen invloed op hebben. De vorm van de dag..materiaal pech....etc.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ik heb er in ieder geval heel veel zin in!