

## Twee weken na Almere



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Vandaag 2 weken geleden was ik aan het aftellen voor de start van Almere.

Ondertussen ben ik redelijk hersteld. Afgelopen week begonnen (maandag) met een duurloopje 7 KM. Afgelopen dinsdag gezwommen, en donderdag een duurloop van 10KM gedaan met Michel en Peerke. Hierna kwam ook John langs, en hebben we samen nog wat gedronken.



Zometeen even bij Elvera langs, want die geeft een afscheids feestje vanwege haar vertrek naar Kenia. Morgen ochtend een duurloop van c.a. 24KM, en morgenavond barbequeen met de triathlon vereniging.