

## Weer aan de slag....

Het avontuur in GOA zit er weer op....

De terugreis ging, ondanks de binnenlandse vlucht, en de strubbelingen op het vliegveld van Bombay toch nog redelijk voorspoedig. Tijdens de lange vlucht terug ook nog een paar uurtjes kunnen slapen, en gisterenochtend bij thuiskomst, ook nog even 2 uurtjes plat gegaan.

Toen ik wakker werd, eerst samen met Maaïke weer eens een bakje hollandse koffie gedronken, en een krentebol met een stuk peperkoek....en da's lekker na 8 dagen / 3 keer per dag Indiaans eten. Zelfs op de terugvlucht werd Indiaans gereserveerd, en hoewel het normaal gesproken mijn favoriete kost is, was ik het nu toch echt wel flink beu.

Na het eten mijn hardloopspulletjes aangedaan, en een 10KM loopje gedaan (rondje schijf), en dat ging heel lekker. Uiteraard op een rustig tempo, want ik had sinds de marathon eigenlijk niet veel meer gedaan. Een keer tijd genomen voor een echt herstel dus(al was het deze keer door de omstandigheden noodgedwongen). S'avonds samen met Maaïke op de fiets naar Hoeven, op ziekenbezoek bij mijn ma, want zij was geopereerd aan haar rug.

Vanochtend geen spierpijn, dus zit het goed. Ook de rugklachten vallen mee, want ik was bang dat de c.a. 12 uur in het vliegtuig met wel een beetje op zouden breken.

Op de weegschaal werd nog even bevestigd dat - starten met een Indiaans ontbijtbuffet, daarna een warme lunch, en daarna uitgebreid indiaans dineren 8 dagen achter elkaar - niet goed voor de lijn is, en dat in combinatie met weinig bewegen.

Weer dringend tijd om vooruit te kijken, en plannen hoe ik het meest efficiënt mijn trainingen in kan delen voor de komende 5 weken. Ik wil ten slotte een flink stuk van mijn PR af halen tijdens de duathlon van Kasterlee, en dat betekent flink wat kilometers door het bos op mijn MTB. Vanavond alvast een beginnetje maken op de tacx, en zaterdag een uurtje of 3 door het Rucphense bos crossen. Helaas kan ik niet mee doen met de training in Kasterlee, want dan ben ik niet op tijd voor de voetbal (Levi moet uit voetballen).

Ben benieuwd hoe mijn nieuwe Cube het doet. Tot nu toe nog niet echt getest in het bos (een beetje zonde om hem vuil te maken), maar nu moet hij er aan geloven.

Wel test ik hem de eerste keer zonder Click pedalen, want ik denk dat ik wel een paar keer gelanceerd zal worden met de nieuwe schijfremmen....

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

