

Flink verkouden

Het nieuwe jaar was ik goed begonnen, maar...sinds een paar dagen ben ik flink verkouden. Het begon afgelopen dinsdag, toen we bij het kookpunt in Roosendaal een hapje gingen eten vanwege Maaïke's verjaardag. Gisteren mijn 10K duurloop niet gedaan, want toen had ik vooral last van mijn keel, en hoofd, en ook mijn neus liep continu. En dan af en toe een flinke hoestbui.....

Ook vanavond hadden we een 15KM duurloopje gepland, samen met John/Peerke en Rob. Deze zojuist ook afgezegd. Hopelijk morgen beter, zodat in ieder geval de lange duurloop voor a.s. weekend door kan gaan.

Voel ik me morgen goed dan wordt het plan:

Vrijdagavond 3uur en zaterdag 3uur duurloop. Op die manier kom ik weer aan een blok van 6uur in totaal, maar omdat deze week een beetje gas terug genomen moet worden, wordt de totale duur per training beperkt tot 3 uur. Verder is het ook wat praktischer omdat Maaïke vrijdag moet werken, en we zaterdag op tijd met Levi naar de voetbal willen gaan.



Er is wel wat goed nieuws te melden..... De Almere triathlon is toegevoegd aan de Challenge series, dus mogelijk heeft dat wel wat impact op mijn wedstrijd planning. Ik voel er heel veel voor om dit jaar zoals vorig jaar weer de triathlon van Hannover en Almere te doen (weer een combi verspreid over het jaar). Beiden zijn me vorig jaar goed bevallen (afgezien van het barre weer in Hannover).



Oldest Triathlon of Europe

Almere is a renowned name in triathlon history. After Hawaiï, The Holland Triathlon is the oldest Triathlon in the World. Almere is the home of the Dutch triathlon sport, with two Training Clubs and a Regional Topsport Centre and a lot of individual athletes. Striking winners were pioneers as Rob Barel, Gregor Stam but also Gerrit Schellens, Frank Heldoorn and Georg Potrebtsch. Yvonne van Vlerken, Heleen bij de Vaate and Chrissie Wellington were on the stand in recent years. Several European Championships and World Championships were held in Almere. The fastest race, finishing in 7 hours and 57 minutes, was realized by Jan van de Marel in 1999.

The Almere course is located 4.5 meters below sea level: at the bottom of what was once the Zuiderzee (South Sea), just 25 kilometers from capital Amsterdam. Still surrounded by water characterizes itself through the dikes, windmills and endless straight polder roads where you can't hide for the winds! The battle with the elements is a battle with yourself.

In 2012, the 30th anniversary of the race led to a facelift. The start and finish location were moved to the new city center. The swim bike and run course start and finish all on the Esplanade – square to the central lake, on the edge of the curved surface of the futuristic shopping center. Simultaneously with the competitions cultural festivities take place in the city center. Another reason why you want to experience the atmosphere of Almere. So, Challenge Almere, Challenge yourself!