Sneeuw

Drukke tijden op het werk, drukke tijden thuis in verband met de brand, en de sneeuw zorgen samen voor een wat aangepaste planning. Vanaf het weekend slechts twee keer kunnen trainen voor het hardlopen, en beide keren maar c.a. 9 KM gelopen. Afgelopen dinsdag wel gezwommen. Gisterenavond hadden we een duurloop geplan met John/Rob Peerke, maar ook deze week kon ik niet mee. De afspraak met de aannemer duurde langer dan verwacht, en ook had ik hierna nog wat andere dingen te doen. Volgende week weer een keer proberen dus....

A.s weekend hoop ik weer twee lange duurlopen opeenvolgend te kunnen doen. Zaterdag c.a. 4 uur en zondag na de zwemtraining c.a. 2 uur. Is wel helemaal afhankelijk van het weer.

Ik ben nog steeds niet helemaal uit de planning voor aankomend seizoen. Graag zou ik dit ook dit jaar weer 2 hele triathlon's doen, maar Hannover wordt misschien toch geschrapt.Misschien moet ik toch de focus leggen op midden afstand triathlonwedstrijden in de eerste helft van het seizoen, (halve van terhijden, en 1/3 van Gastel) zodat ik wat meer tijd over heb om nog wat ultralopen in te plannen.

Daarna helemaal concentreren op de Challenge in Almere, en hopen daar ruim onder de tijd van vorig jaar uit te komen. Is volgens mij goed haalbaar wanneer ik geen problemen meer tijdens de marathon krijg, en wanneer het weer een beetje meezit.



Ik maak me wel een beetje zorgen over mijn longen. Door het inademen van de rook nog steeds veel hoesten, terwijl de brand al weer twee maanden geleden is. Als dit zo blijft binnenkort een keer naar de huisarts en laten checken wat de schade is.