

## Pinksterweekend



Afgelopen weekend lekker kunnen trainen.

Vrijdag 7KM hardlopen, zaterdag 24KM hardlopen, Zondag 1u Zwemmen/1 u hardlopen / 1u fietsen en maandag ruim 2 uur fietsen.

Zondag mijn dicht achterwiel getest, en dat is me heel goed bevallen.

Eerste stuk met gemak 37KM gemiddeld gereden, daarna wind tegen ging het wat lastiger. Toch c.a. 33KM gemiddeld gereden, terwijl ik vrij voorzichtig was, om dat het druk was op mijn route.

Veel fietsers, en ook veel auto's, dus ik had al vrij snel besloten om niet uit te gaan testen hoe hard ik maximaal kon gaan, want dat is niet verantwoord. De eerste echte test wordt (as het niet te hard waait) in Meer tijdens de 1/4 triathlon op 2 Juni.

Mijn nieuwe stuurje begint nu ook te wennen. In vergelijking met de vorige, een stuk minder comfort, maar ik heb wel het idee dat je meer gestroomlijnd op je fiets zit, dus ga ik er maar van uit dat het zal helpen. Het ziet er in ieder geval een stuk mooier uit, en dat is ook wat waard. (Dit geldt overigens ook voor de wielen).

Vandaag samen met John c.a. 60 KM gereden, en eigenlijk vooral vanwege de kou de route wat ingekort. (Motregen in combinatie met de lage temperatuur). Fietsje net weer even afgewassen, want dat was nodig na deze rit.