

Klaar voor a.s. zondag

Hopelijk wordt het nog wat warmer, want ik vrees dat het anders vrij koud zal aanvoelen a.s. zondag in Meer. Heb er wel heel veel zin in!

Helaas eergisteren opgestaan met flink wat rugpijn. Zo te voelen weer een hernia die zit te wringen, en dat terwijl ik er het afgelopen half jaar weinig last van heb gehad.

Gisteren voelde het al wat beter, en het lijkt vandaag al weer iets beter te zijn, dus hopelijk valt het deze keer mee....

De weegschaal gaf vanochtend weer 75KG aan, en dat was weer even geleden. 11 Maart was het nog ruim 82KG (1 week na de ultraloop van Stein), dus dat gaat weer de goede kant op. 73KG zou ideaal zijn, maar dat zal nog wel even duren denk ik.

Afgelopen maandag met John en Peerke c.a. 15KM gelopen, en gisteren gezwommen.

Vanavond rondje fietsen, en daarna mijn fiets in orde maken. Nippel is binnen, dus eerst proberen 10 Bar in mijn disc te krijgen....



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Meer 2011 - vertrek uit de wisselzone....