

## Zwemmen in Galder

Gisteren weer voor het eerst gaan zwemmen, zo'n 3 weken nadat ik van mijn fiets gevallen ben tijdens de wedstrijd in Terheijden. Om iets voor half 8 afgesproken met Frans, en samen door naar Galder gereden.

We hebben besloten om rond te gaan zwemmen, en mocht het tegenvallen vanwege mijn schouder, dan zou ik via de kant terug lopen. Zwemmen ging erg goed, en het water had een goede temperatuur en was weer zeer helder. Op zo'n 2/3 van de ronde kwamen we de overige WBTV'ers tegen. Was een flinke groep.



Tegen het einde coelde ik mijn schouder wel, maar het was niet heel erg pijnlijk.

Planning voor de rest van de week:

Vanavond 7KM snel

Morgenavond 24KM lange duurloop

Vrijdag rust

Zaterdag fietsen

Nog c.a. 10 weken voor Almere, dus het aantal fietskilometers flink uit gaan breiden. Ook hoop ik flink wat te kunnen gaan zwemmen de komende weken.