

## **Nog 2 maanden en 10 Dagen dagen voor de Hele triathlon van Almere**

### **Nog 2 maanden en 10 Dagen dagen voor de Hele triathlon van Almere**

....staat rechts boven in hoek....Dat begint op te schieten dus.



Nog een foto'tje gevonden van de trio triathlon in Oud Gastel...

Nog veel fietsen komende weken, om in September de 180 kilometer zonder te veel problemen af te kunnen werken. Eigenlijk wil ik proberen de marathon binnen de 4 uur te lopen tijdens deze hele triathlon. Niet helemaal leeg van de fiets af komen is dan noodzakelijk. Als me dat lukt, en de rest blijft het zelfde, dan zou ik onder de 11 uur moeten kunnen gaan.

Vanavond een lange duurloop, en a.s. zaterdag proberen c.a. 110KM te fietsen. Zaterdag avond mijn verjaardag vieren, dus de rest van het weekend rusten....

Zou moeten lukken met de vooruitzichten:

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo
Zonneschijn (%)	40	70	80	60	40	50
Neerslagkans (%)	20	10	10	10	10	10
Neerslaghoeveelheid (mm)	0	0	0	0	0	0
Minimumtemperatuur (°C)	15	10/12	12/13	12/13	11/12	12/13
Middagtemperatuur (°C)	22	22/24	24/25	21/25	20/23	18/22
Windrichting	NW	O	NO	NO	N	N
Windkracht (bft)	3	2	2	3	3	3

Het zou mooi zijn als er nog een halve triathlon gedaan kon worden voor Almere, omdat de vorige in Terheijden zo slecht afliep. Er is er een in Lediendorp 2,5 KM Zwemmen -80 KM fietsen -en 20KM lopen. Misschien past deze er wel ergens tussen (zondag 11 augustus).....