

## 1 maand en 20 dagen.....

.....en dan is het zo ver, mijn Hoofdwedstrijd voor dit jaar.

Afgelopen weken niet veel getraind, maar wel veel gewandeld en gefietst met Maaïke. En op de zaterdagen 2 maal "Rondje Zeelandbrug" gedaan met Tom en Rob. Mooie lange stukken, en in totaal c.a. 150KM. Wel tot nu toe al 3 maal lek gereden op 3 weken tijd. Da's eigenlijk erg vreemd, omdat het al de keren droog was, en dan rijd je normaal gesproken niet gemakkelijk lek.



Afgelopen zaterdag een wat rustiger training gedaan van 100KM - 32KM gemiddeld.

Deze week weer gestart met werken, dus ook het trainen weer wat serieuzer opgepakt. Maandag 7Km duurloopje, en gisteren (woensdag) 10,2KM samen met Maaïke (zij was op de fiets).

Ik hoop de komende weken de loop en fietskilometers flink op te kunnen bouwen, en moet ook dringend weer gaan zwemmen. Zwemmen wordt trouwens deze week wel erg lastig is in verband met storingsdienst.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Nog een kleine 7 weken dus, en dan eens kijken of ik onder de 11 uur kan komen. In theorie moet het kunnen, maar dan mag er niets tegen zitten. Hopelijk geen last van mijn maag/darmen tijdens de marathon, want dat was vorig jaar de belangrijkste oorzaak dat het loop onderdeel wat tegenviel.

	2:06 (m.s./100m)	3:00	32 (km/h)	2:00	5:35 (time/km)
Race	1:19:48	3:00	5:37:30	2:00	3:55:37
Total			10:57:55		

Onderstaand schema wil ik aan gaan houden.

Zwemmen ==> 1u20 inclusief wissel (houd rekening met 2 minuten langzamer dan vorig jaar,

omdat toen de omstandigheden ideaal waren, n.l. een groepje waar ik in mee kon zwemmen, en vrijwel geen golfslag)

Fietsen ==> 32KM / uur gemiddeld. Met mijn nieuwe wielen, en misschien een tijdtrithelm op gok ik op 1 Km per uur sneller dan vorig jaar. Moet kunnen dus, maar.....als er veel wind staat / regen is / etc. dan wordt dat lastig.

Marathon ==> als ik me lekker voel zou een tijd onder de 4 uur moeten kunnen. Hopelijk gaat het fietsen iets beter dan mijn voorspelling, zodat ik wat extra over heb voor de marathon.