

pech weekend

Met nog c.a. 1 maand en twee weken te gaan voor de triathlon van Almere moet er flink gefietst worden.

Pech deel 1:Afgelopen zaterdag dus vroeg op pad om 150KM af te werken. Ging op zich best wel lekker, en binnen 3 uur had ik c.a. 90KM afgewerkt, Net voor het einde van de derde ronde (ik was rondjes van 30K aan het rijden vanwege de standby dienst) werd het flink donker. Net toen ik mezelf af aan het vragen was hoeveel harder het nog zou moeten waaien voordat ik van mijn fiets afgeblazen zou worden, kwam er een politiebusje naast me rijden, en de agent riep "zo snel mogelijk naar huis" . Dat heb ik toen maar gedaan, en achteraf gezien een verstandige keus, omdat ik toen ik thuis aankwam al in een flinke onweersbui zat. 90KM totaal dus op zaterdag.

Pech deel 2:Maar omdat Maaïke zondag ochtend moest werken, en ik er dus ook weer vroeg uit was, op zondag een herkansing. Iets over 7 stapte ik weer op mijn fiets, en hoopte niet lastig gevallen te worden vanwege de standby, of door het slechte weer.....
Kwart over 8 kwam er een sms'je binnen, waar ik niet vrolijk van werd (had met de standby te maken). Was gelukkig niet zo erg dat ik moest stoppen, maar ik was niet echt gerust de rest van de rit. Het weer zat gelukkig wel mee, alhoewel er flink wat wind stond. In de derde ronde (op zo'n 110KM) een lekke band. Deze redelijk snel vervangen, en daarna zonder reservebandje verder. Toen.....op 118KM.....&**()))_m^&*)&&*.....weer lek.....
Einde training dus.....

Het mocht dus niet lukken om 150KM aan een stuk te rijden, maar het gaf me weer wel een goed gevoel om 90 + 120KM in 1 weekend af te werken.

Deze week mijn achterband (buiten + binnenband) maar vervangen, en dan hopelijk geen lekke banden meer voorlopig. 5 maal lek op zo'n 4 weken is wel heel erg veel.

Verder trouwens wel een leuk weekend gehad :-)

Deze week zijn eigenlijk 2 trainingen erg belangrijk.

1 ==> Zwemmen (heb al ruim 4 weken niet meer gezwommen), dus hopelijk is het dinsdag avond goed weer om naar Galder te gaan

2 ==> Lange duurloop van c.a. 24KM (probeer ik woensdag avond af te werken).

Gelukkig heb ik de standby dienst weer overgedragen, dus het zou moeten kunnen.....

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

