

Minder dan een maand voor Almere

Nog 26 dagen, en dan is het weer zo ver. De start van mijn tweede keer Almere, en mijn vierde hele triathlon. Afgelopen weekend kwam het goede nieuws dat het uitgezonden wordt op de nationale TV. Heel goed voor de triathlon sport!

Challenge Almere-Amsterdam on national television

August 16th, 2013 Since the joining of the Challenge Family by the Holland Triathlon in January this year, the former Holland Triathlon has been in an upward spiral. Amongst other, the organisation is expecting participants from 35 different countries and she is happy to announce that Europe's oldest triathlon will be broadcasted on Dutch national television. RTL7 will broadcast two 30-minute race reports on Saturday 21st and Sunday 22nd of September.

Program		Program Side Events	
Friday, September 13th		Friday, September 13th	
11:00	Registration opens Theatre Almere	9:00	Start Senior Challenge Via Rheenen
15:00	Transition Area opens Eplanade	12:00	Start Junior Challenge Weerwater
17:00	Registration closes Theatre Almere	14:00	Last Irish Junior Challenge Eplanade
17:00	Cargo Loading party Theatre Almere	15:00	Finish Senior Challenge Eplanade
Saturday, September 14th		Saturday, September 14th	
17:00	Briefing Half Distance Theatre Almere	06:00	Registration opens Theatre Almere
17:30	Transition Area closes Eplanade	Tri/Together & Business4Tri only	
19:00	Cargo Loading party Theatre Almere	07:30	Registration closes Theatre Almere
19:00	Briefing Challenge Long Distance Theatre Almere	07:45	Start Tri/Together Weerwater
Sunday, September 15th		08:10	Start Business4Tri Weerwater
06:45	Practice swim start Weerwater	12:00	Off Festival Grote Markt
07:15	Practice swim end Weerwater	15:00	Last Irish Business4Tri Eplanade
07:30	Start Challenge Long Distance Weerwater	22:30	Last Irish Tri/Together Eplanade
07:30	WIG athlete serie Weerwater	Sunday, September 15th	
08:10	Start Half Distance Weerwater	10:00	Start Business & Family Relay Weerwater
13:10	Last Irish Half Distance Eplanade	12:00	Start Fiscal 'Eendelaar' Triathlon Team-Relay Weerwater
22:30	Last Irish Long Distance Eplanade	12:05	Start Fiscal 'Eendelaar' Triathlon Team-Relay Weerwater
Sunday, September 15th		12:15	Men serie Weerwater
14:30	Prize-Giving Ceremony Eplanade	12:15	Last Irish Business & Family Relay Weerwater
		14:15	Last Irish Team-Relay Eplanade
		14:30	Prize-Giving Ceremony Eplanade

Afgelopen week een korte maar hele leuke vakantie gehad, en veel gewandeld en gefietst met Maaik.

Ook nog wat getrained, en gelukkig de belangrijkste trainingen af kunnen werken.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Vrij - 7KM duurloop

Zo - 150KM fietsen

Di - 2,5 KM zwemmen (Galder)

Do - 26KM hardlopen

Za - 150KM fietsen

De overige dagen ook niet stilgezeten dus(veel wandelen en fietsen).

Deze week gelukkig nog geen standby, dus de planning is als volgt:

Ma - 7KM duurloop

Di - 2,5KM Zwemmen (Galder)

Wo - 26KM duurloop

Do - Fietsen of Lopen

Vrij - 7KM duurloop

Za - 150 KM fietsen

Zo - 2,5KM Zwemmen + Duurloop of 5KM zwemmen (Galder)

Dit wordt samen met volgende week de zwaarste trainings week. Daarna gas terug, en buiten de haringvliet oversteek geen lange duurtrainingen meer.