

Aftellen naar Almere

Inmiddels is mijn website verplaatst naar een andere server, dus gelijk even een test of het bijwerken nog steeds goed werkt....

Vandaag over precies twee weken vertrek ik weer naar Almere, om zoals vorig jaar weer de briefing bij te wonen, en de spullen klaar te gaan zetten voor de 14e September.



Dit betekent dat ik na morgen weer wat gas terug ga nemen. Morgen nog een fietstraining van 150KM (hoop ik, want ik heb standby dienst en kan dus ieder moment opgeroepen worden). Voor volgende week dan nog een keer zwemmen in Galder, een duurloop van c.a. 20KM, een fietstraining met mijn wedstrijdwielen, en volgende week zaterdag de haringvliet oversteeek. Dit wordt eigenlijk de laatste grote inspanning.

Ook moet ik volgende week alvast mijn fiets helemaal in orde maken. Nog een bandje omleggen naar mijn dichte achterwiel, en misschien nog even de ketting + tandwielen na laten kijken. Niet vergeten reserve binnenbandjes te kopen, want deze moeten een speciaal ventiel hebben. Het bovenste stuk moet afneembaar zijn, zodat de ventiel verlenger voor de hoge velgen er in geschroefd kan worden.

Nu ik dit zo aan het opschrijven ben, beginnen de wedstrijd zenuwen al weer een beetje te komen. Dit zal de komende weken wel zo blijven. Gelukkig verdwijnen de zenuwen normaal gesproken zodra het startschot gegeven is, na een paar slagen borstcrawl.

De vorm is er helaas nog niet. Bij de trainingen (zowel fietsen als lopen) merk ik dat de snelheden lager zijn dan vorig jaar in de voorbereidingen. Volgens mij is de voornaamste reden het gebrek aan (nacht)rust, door de erg drukke werkzaamheden. Noodgedwongen maak ik veel te veel uren, en daardoor schiet de nodige rust er flink bij in. (Maar in deze tijden is dit natuurlijk wel een luxe probleem, dus dan maar een wat mindere tijd in Almere).

Morgen mijn fietstraining proberen af te werken op 1 gel, en c.a. 2 liter water. De weersverwachting is vrij slecht, dus zal nog een keer afzien worden.