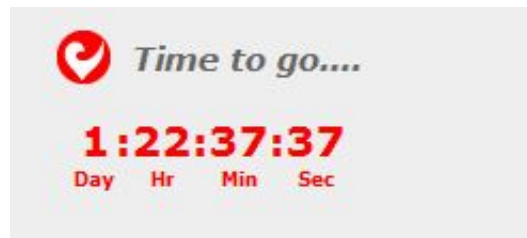


Laatste post voor de wedstrijd

Minder dan 2 dagen te gaan voor de start.....



De weersvoorspelling is heel erg slecht!

Waarschijnlijk heel de dag regen, en ook aan de kust een vrij krachtige wind (winkracht 5).

Niet fijn voor mij, en niet fijn voor de supporters.

De temperaturen zijn iets hoger, maar verder gaat het veel lijken op de triathlon in Hannover van vorig jaar. Ben dan ook van plan deze keer genoeg kleding aan te schieten tijdens het fietsen, omdat ik toen zowat onderkoeld geraakt ben, en dat hoop ik niet nog een keer mee te maken.

Tot nu toe hebben het weer en andere factoren altijd al een belangrijke rol gespeeld in mijn hele triathlons:

Neerpelt 2011 - 2 maal gestopt voor een lekke band / nog steeds boven de 30 graden tijdens de finish van de marathon / fietsparcours 6KM te lang

Hannover 2012 - heel de dag regen en erg koud. Bijna onderkoeld. Slechts 30% is gefinished

Almere 2012 - Hele gunstige weersomstandigheden, maar pijn in mijn maag en misselijk tijdens de marathon

	Vr	Za
Zonneschijn (%)	30	10
Neerslagkans (%)	70	90
Neerslaghoeveelheid (mm)	2	2/9
Minimumtemperatuur (°C)	10	13/14
Middagtemperatuur (°C)	19	15/16
Windrichting	ZW	NW
Windkracht (bft)	3	3

Mocht het inderdaad zo zijn, dan zal ik het wedstrijdplan flink aanpassen. Ik ga dan n.l. op de fiets zo hard mogelijk proberen rond te gaan, zodat ik op temperatuur blijf, en probeer de shade

vanwege de harde wind te beperken. Uiteraard zal ik hier tijdens de marathon gestraft worden, maar dan maar hopen dat het meevalt. Zal in ieder geval lastig worden om een mooie tijd weg te zetten dan.

Wordt wel heel erg moeilijk een voorspelling te doen. Ik voel me goed, maar....

Voordelen:

- + Deze keer is het een Challenge, dus professionelere organisatie
- + Bevoorrading zou deze keer beter moeten zijn
- + Mijn gewicht is iets lager dan vorig jaar
- + Tijdritstuurtje gemonteerd
- +++ Geen last van de onderrug (was alle vorige hele triathlons wel het geval)

Nadelen:

- - - Slechte weersverwachting
- Weinig gezwommen in verband met de schouderblessure
- - Hele drukke tijden op mijn werk (sinds Januari), veel te weinig rust
- Deze week begonnen met keelpijn en hoofdpijn. Nu alleen nog lichte hoofdpijn.

Voor of nadeel:

- +/- Dicht achterwiel (Kan ook een nadeel zijn i.v.m.te harde wind)
- +/- Eerste hele van dit jaar (vorig jaar was het de tweede in 1 jaar na Hannover)
- +/- Twee rondes van 90KM (tot nu toe waren de rondes 30 of 45KM)

Gisteren mijn fiets terug gekregen, en nog een snel rondje op en neer naar Zundert gedaan. Mijn ketting liep wel een keer van het voorblad af. Misschien de shifter iets te ver omgezet?? Op passen tijdens de wedstrijd dus...

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Vanavond een rustige 5KM lopen, en daarna de spulletjes pakken. Morgenochtend rond 10:00u naar Almere. Zaterdag 7:30u de start.