

Nog 5 dagen voor Almere + Uitslag haringvliet oversteek

De haringvliet oversteek zit er weer op.

Zoals vorig jaar ook dit jaar weer flink wat golfslag....

Dit in combinatie met het laagstaande zonnetje en een beslagen bril maakte het navigeren wel erg lastig. Vooral in het begin een paar flinke slokken water binnengekrepen, en na ongeveer 10 minuten was ik pas een beetje gewend aan deze situatie.

143 Hans Schoonen 1:18:41.85 7

De afstand is volgens de organisatie c.a. 3KM. Blijft een beetje vreemd, omdat 1u18 vorig jaar tijdens Almere ongeveer mijn tijd + wissel voor 3800M zwemmen was. Toen kon ik welliswaar draften, dus heb ik minder extra afstand afgelegd.

Hopelijk a.s. zaterdag weer dezelfde tijd op het zwem onderdeel.

	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Zonneschijn (%)	30	10	20	30	30	30
Neerslagkans (%)	80	90	40	60	50	70
Neerslaghoeveelheid (mm)	4/8	3/8	1/2	1/5	0/3	0/4
Minimumtemperatuur (°C)	8/10	11/12	11/13	11/14	11/14	10/13
Middagtemperatuur (°C)	16	16/17	16/17	18/19	16/18	16/19
Windrichting	NW	N	NW	W	W	ZW
Windkracht (bft)	4	4	3	3	3	4

De verwachting is redelijk. Alhoewel ik hoop dat de windkracht nog wat naar beneden gaat. Ik ga vrijwel zeker mijn dicht achterwiel gebruiken zoals het er nu naar uit ziet.

Gisteren in de wedstrijd setup (campagnolo wiel met hoge velg voor, dicht achterwiel achter) gemakkelijk 32 gemiddeld gereden over een afstand van 30KM. Ik heb wel gemerkt dat de trapas een beetje zwaar rondgaat, dus voor de zekerheid mijn fiets naar Martens gebracht om nog na te laten kijken.

Planning deze week:

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Dinsdag zwemmen in galder

Woensdag of donderdag fietsje testen zodra ik hem teug heb

Woensdag of donderdag of vrijdag ochtend klein rondje hardlopen

Uiteraard alles op een heel laag tempo.



Deze week vooral proberen wat rust te nemen, en dan hopelijk Zaterdag ergens onder de 11u37 uur proberen te finishen, dan zou dit mijn 2e PR dit jaar worden (eerste PR was de ultraloop van Stein)