

2 weken na Almere



Nog een paar foto's gevonden op de site van Bauke.

Binnenkort zal ik hem nog een mailtje sturen, en de hoge resolutie bestellen van een paar.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Ondertussen al weer een paar lange duurlooppjes gedaan. Gisteren samen met John en Peerke c.a. 12KM op een heel rustig tempo. Ging wel lekker, alhoewel ik mijn bovenbenen goed voelde. Nog niet goed hersteld dus, en daarom nog een beetje uitkijken met de trainingsomvang.





Als het meezit vanavond weer voor de eerste keer dit jaar met mijn MTB de bossen in. Eerst even de click pedalen terug monteren, en een setje reparatiemateriaal verzamelen, en dan eens kijken hoe het gaat.