

Training Kasterlee deel 1

Ondertussen ben ik weer voldoende hersteld van de marathon van Etten Leur. Het lopen staat nog steeds op een heel laag pitje, en dat blijft tot maandag zo. Eingelijk vanaf de marathon nog maar een paar 7KM trainingkjes afgewerkt.

Afgelopen zaterdag en woensdag (ik was vrij, want in de middag moest ik met Levi naar Techbase in Amsterdam) ben ik met de MTB door de Rucphense bossen gegaan.

Het mountainbikerondje van c.a. 17KM heb ik beide keren twee keer afgewerkt, en dat beviel heel goed.

Ik heb nu mijn MTB goed afgesteld. Onder ander het stuur wat ingekort, de remhandles verplaatst en het zadel wat omhoog gezet. Het remmen heb ik nu ook wat beter onder controle, en hopelijk vlieg ik nu wat minder vaak van mijn fiets. Gisteren de helft van de training af moeten werken op alleen een voorrem, omdat de remblokjes in de schijfrem achter volledig op was. Straks even bij Martens langs om een nieuw setje te kopen, en dan een adresje zoeken om een voorraadje wat goedkopere exemplaren aan te schaffen.

Vanavond met Michel, John en Peerke een rondje hardlopen in Roosendaal.

Morgenavond geen training, en dan Zaterdag proberen 3 rondjes te MTB-en door de Rucphense bossen.

De datums om in Kasterlee mee te trainen zijn ook bekend:

24 November

1 December

8 December

Ik ga proberen weer zo veel mogelijk deze trainingen mee te pakken....

