

## Training Kasterlee deel 3

Helaas nog steeds problemen met de schijf remmen. De nieuwe remblokjes (gesinterd) waren nog sneller op dan de originele..... Na 2 uur in de Rucphense bossen, zat ik er aan het achterwiel volledig doorheen. (Wel heel lekker gefietst trouwens, ondanks de standby dienst).

Volgens Martens, zou het toch kunnen liggen aan de omstandigheden (nat + modder), maar als het dus hetzelfde is in Kasterlee, dan moet ik vrijwel zeker blokken vervangen tijdens de wedstrijd. Wordt dus waarschijnlijk een extra pitstop.

Daarom zal ik deze week nog een setje nieuwe blokken er in stoppen, en kijken hoe het er bij staat na de training van a.s. zondag in Kasterlee (15KM hardlopen + 1 of 2 rondes op de MTB over het parcours). Misschien zal ik ze eerst flink warm stoken, wat op diverse forums als oplossing voor ed snelle slijtage aangegeven wordt.

Vanavond weer eens een keer gaan zwemmen. Helaas vrij laat (21:45 - 22:45), maar gelukkig morgen een dag vrij om samen met Maaïke te gaan winkelen (sinterklaas inkopen). Ik kan dan uitslapen tot een uur of half 7 en da's wel lekker.

Morgenavond een rondje hardlopen met John, Michel, Peerke en Rob. Hierna even kijken wat allemaal op de planning staat voor de rest van het jaar, en voor 2014.....

Alvast een beetje vooruit aan het denken, v.w.b. de planning volgend jaar. Heel goed mogelijk dat de Nr. 1 wedstrijd het wereldkampioenschap Bigman in Tjehie wordt. Twee triathlon's in een weekend, een offroad, en een hele....



### 4-Juli-2014 Terrain triathlon

- **Swimming - 1 km** in Vltava river  
light stream of the river, average temperature in last 6 years is 18,61 °C (measured at 7 a.

m.)

- **Bike - 25 km terrain cycling** in Chuchelský háj (3 laps), asphalt and forest ways
- **Running - 5 km** along Vltava river (1 laps) course surface - asphalt, path along the river, course is practically flat

### **5-Juli-2014 Long Distance triathlon**

- **Swimming – 3,8 km** in Vltava river  
light stream of the river, average temperature in last 6 years is 18,61 °C (measured at 7 a. m.)
- **Cycling - 180 km** on totally closed motor highway Strakonická (9 laps), surface of high quality, smooth asphalt, each lap is 20 km (10 km back and 10 km forth) - 6 km of a lap is almost flat and 4 km is upgrade - turn - on the same road back, altitude from start to turn is 165 m
- **Running – 42,2 km** along Vltava river and Barrand's rocks to VUT shipyard (9 laps), course surface - asphalt, path along the river, course is practically flat