

2014

....en het is weer 2014. De 2e van Januari zelfs al.

Vanochtend weer even geconfronteerd met het effect van een aantal weken iets te bourgondisch leven...de schaal geeft aan boven de 80 kilo.....dus tijd om weer eens af te gaan vallen (**goed voornemen 1**). Zal voorlopig wel tegenvallen, met nog een feestje in het vooruitzicht, en daarna 12 dagen naar India voor een Oracle training. Buiten trainen in Delhi is praktisch onmogelijk en levensgevaarlijk. Hopelijk is er een soort fitness ruimte in het hotel waar ik deze keer verblijf, zodat ik in ieder geval mezelf af en toe wat kan ontspannen.

Daarna wil ik de draad goed op gaan pakken, want in 2014 wil ik weer wat mooie resultaten weg gaan zetten. Belangrijkste is echter blessure vrij te blijven, wat voor mij inhoud op de fiets blijven zitten, in plaats van er af en toe af te vliegen (**goed voornemen 2**).

De planning zal er ongeveer zo uit gaan zien:

In het voorjaar geen ultraloop voor mij. John viert zijn 50ste verjaardag op in hetzelfde weekend, en alhoewel het een beetje conflicteerd met goed voornemen 1, gaan we dan flink feesten. Misschien de intensiteit wat minder dan andere jaren laten worden in het voorjaar, en proberen een goede tijd op de 10KM weg te zetten in een van de voorjaarswedstrijden.

Daarna de marathon van Rotterdam, gevolgd door een paar triathlon's als voorbereiding op het hoofd doel voor 2014 - De Bigman in Tjechie. De combinatie terrein triathlon met een dag later een volledige iron man distance triathlon. Het zou een perfect parcours moeten zijn om een nieuw PR op de lange afstand te zetten.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Na de vakantie de hele van Almere toch nog maar een keertjes doen. Het is dit jaar n.l. een EK, en de organisatie heeft beloofd wat verbeteringen aan te brengen, dus....hopelijk weer een wedstrijd voor mij zoals in 2012.



Eind dit jaar ga ik me helemaal richten op de Hel van Kasterlee. Misschien geen najaarsmarathon, want ik heb het idee dat deze te kort na Almere en te kort voor de HvK valt.