

## Nieuwe helm

De Giro Advantage helm die veel te krap zat heb ik afgelopen week weer verkocht via marktplaats. Ik heb hem nooit gebruikt omdat mijn oren helemaal gekneld zaten, en het leek me niet verstandig om hem daarom tijdens een wedstrijd op te zetten. Dat is het risico van een helm kopen via marktplaats...altijd maar afwachten of hij past.... Maar van de andere kant, ben je er ook zo weer van af.

Afgelopen donderdag een nieuwe gekocht (ook via marktplaats). Dit keer een weloverwogen aankoop. Heb me eerst afgevraagd welk type voor mij het meest geschikt is, en welke maat.

Had afgelopen week al een aantal modellen gezien op tweedehands.be en marktplaats.nl, maar degen die geschikt leken hadden geen keurmerk, of vertoonden scheurtjes aan de zijkant op de foto. Niet doen dus, want dan loop je het risico niet door de keuring te komen, en dan mis je wel het doel.

Mijn oog viel op een lazer tardiz. De maat L-XL zou zeker moeten passen, dus wat dat betreft was hij Oke. Even wat recenties bekeken, en daar kwamen al snel voor mij wat extra voordelen uit.

1:Belangrijkste is dat als je omlaag kijkt, met deze helm nog steeds een aero voordeel hebt.

2:Extra koeling mogelijk door een opening bovenin.

3:Onder het rijden verstelbaar.

4:Makkelijk op en af te zetten.



Kortom, het lijkt er op dat ik een goede koop gedaan heb.

Hopelijk kan ik hem snel uit testen.....

---

Verder natuurlijk flink getrained de afgelopen week...

In totaal c.a. 83 KM, en afgelopen zaterdag een 29K in 2u51. Lekker rustig gelopen, de eerste 22,5KM samen met John en Michel, en daar 6,5 kilometer aangeplakt .

Ook afgelopen woensdag nog gezwommen, Ging al weer iets beter, en gelukkig weinig klachten aan de schouder.

Hopelijk blijf ik blessurevrij, en kan ik de kilometers per week aanhouden. Qua gewicht gaat het ook de goede kant op, dus ik denk dat ik deze keer serieus een poging ga doen om in Rotterdam onder de 3u30 te lopen.