

## Aftellen - nog 10 dagen tot de IM70,3

Gisteren had ik mijn laatste lange duurloop op de planning staan. Bijna dreigde het weer nog roet in het eten te gooien, door de hevige regen en onweers buien. Voor de zekerheid even buienradar gecheckt, en de voorspelling was gunstig. Tussen 19:00u en 21:00u geen heftige buien, dus ik besloot de training gewoon door te laten gaan.

4 flesjes water gevuld en in mijn gordeltje gestopt. Maaïke moest een avond route rijden, dus even gewacht totdat zij de deur uit ging, en hierna begon ik aan mijn lange duurloop van 22,5KM.

Het regende nog een beetje toen ik vertrok, maar na c.a. 3KM stopte het. Ik had wel van te voren veeel te veel spaghetti gegeten, en had hier erg veel last van.

Het lopen ging een stuk beter dan vorige week (toen moest ik zelfs de duurloop inkorten), maar ik merk dat ik nog lang niet terug op mijn nivo van begin dit jaar ben. Ben benieuwd hoe dit volgende week zal gaan na 1900M zwemmen en 90KM fietsen.....

Vandaag komt als het goed is mijn Aerodrink bidon binnen: Het jongste broertje van de klassieke Aerodrink! Neem dorstlesser en voeding mee in één!

Twee gescheiden compartimenten maken het mogelijk dorstlesser en voeding apart mee te nemen. Inhoud: 2 compartimenten met resp. 800 en 500 ml



Als hij binnen is, ga ik hem vanavond nog teste. Ben van plan om nog een flinke fietstocht te maken, want Maaïke heeft late dienst. Na vanavond probeer ik Zondag te wemmen en 90KM te

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

fietsen.