

# Laatste update voor Rotterdam

Nog twee dagen, en dan is het weer zover. Voorlopig zijn de weersverwachtingen nog steeds gunstig. De rustige duurloopjes die ik deze week nog gelopen heb gingen ook vrij goed. Op een spiertje in de knieholte rechts (iets onder de hamstrings) na, eigenlijk nagenoeg niets meer gevoeld van de blessure. De paar km'ers op marathon tempo vielen trouwens wel heel erg tegen, maar de oorzaak is vrijwel zeker veel te weinig trainen. Maar als het een beetje meezit, en de pijn blijft weg, hoop ik zondag zo rond het halve marathon punt te weten of ik wel/niet een poging moet gaan doen om mijn persoonlijke record van 2008 te gaan verbeteren. Zo niet, maak ik er weer een goede training van.

En daarna.....dan gaat het seizoen pas echt beginnen. Na de marathon een weekje rustig aan, en dan beginnen de voorbereidingen op de komende triathlons. Eigenlijk vallen nagenoeg alle wedstrijden in Juni, en de hoofdwedstrijd in de eerste week van Juli. Ik moet dus tussen de wedstrijden door nog proberen een paar hele lange fietsrainingen te doen van c.a. 160KM.

John vertelde me dat hij ovale tandwielen op zijn fiets liet plaatsen, en omdat ik eigenlijk ook al erg lang met dat idee rond loop, heb ik beslist om hier ook in te investeren. De prijzen lopen overigens erg uiteen, dus een beetje googelen om de voordeligste uit te zoeken kan gaan kwaad.

Heb besloten voorlopig alleen het grote buitenblad te bestellen, omdat ik eigenlijk alleen daar op fiets. Gisteren dus de bestelling gedaan, en hopelijk komt het tandwiel snel binnen, zodat ik het volgende week kan monteren. Ben erg benieuwd.....



## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---