

Triathlon zondag a.s.

Onderussen ben ik goed hersteld van Meer. Afgelopen week rustig aan gedaan, en een paar rustige duurloopjes + een open water zwemtraining gedaan.

Helaas wel veel te weinig geslapen. De hele week al vrij laat, en de afgelopen nacht slechts 3 en half uur in mijn bed gelegen. De week voorafgaand aan de Bigman (over minder dan een maand) moet ik dat in ieder geval zien te voorkomen.

Zondag zal ik weer eens in Terheijden gaan starten. Het grote litteken op mijn schouder herinnert me nog dagelijks aan de wedstrijd van vorig jaar, en mijn belangrijkste voornemen is om in ieder geval heel van de fiets af te komen. Als alles goed gaat, wordt dit mijn eerste wedstrijd met een Aero helm. Een andere aanpassing is de Schwalbe one band die nu op mijn dsic ligt. Hopelijk compenseert dit de wat minder snelle stukken (het padje na het bruggetje, en het casseien strookje etc.) met fietsen, want als het op lopen of zwemmen aan moet komen is de kans op een nieuw PR heel erg klein. In Meer c.a. 4 minuten langer gedaan over het lopen van de 10K dan normaal tijdens een 1/4 of OD, dus lopen gaat erg moeizaam de laatste tijd. En met zwemmen....tja...hopelijk een paar minuutjes sneller, maar dat zal een beetje afhangen van of ik mee kan draften of niet.



De weersverwachting is goed. Hopelijk niet te veel wind, en niet al te warm tijdens het lopen. Zou mooi zijn als ik 10 minuten van mijn oude PR kan halen, en zo onder de 5 uur kan finishen.....we zullen zien.....

PR van 2011:

44	55	Hans S choone n	WBTV
----	----	-----------------------	------