

Langste fietstraining voor de Bigman

Nog 18 dagen, en dan moet het gaan gebeuren.....

Afgelopen zaterdag nog een hele goeie fietstraining gedaan. Om iets over 8 vertrokken, met genoeg gels en repen, omdat ik 180KM fietsen gepland had. Een mooie gelegenheid om mijn nieuwe CHAIN nova pro tour fiets schoenen te testen (Mijn vaderdag kado wat ik alvast een dag van te voren gekregen heb).



Omdat ik vertrok met wind in de rug, ging het gemiddelde direct naar ruim boven de 33KM per uur, en tot Zundert bleef dit zo. Deze keer dus met trainingswielen, met een normale helm en geen verkeersvrij parcours. Na 1u55 had ik de eerste ronde van 60KM er op zitten, en het voelde heel erg goed. De tweede ronde was het gemiddelde 0,1 km/u gezakt, dus eigenlijk geen verval. Ook de laatste ronde ging vrij goed, en alleen het laatste uur ben ik wat gaan vertragen, waardoor ik de laatste 60 km met een gemiddelde van 30,5 heb afgewerkt. Je ziet dan gelijk wat het gemiddelde doet, omdat slecht 1minuut 40(ongeveer een plaspauze), het gemiddelde van zo'n ronde bijna 1KM omlaag gooit.

Gemddelde over de 180KM kwam hiermee op exact 31KM/u, en daar was ik heel erg tevreden mee.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



In totaal 4 gels en 2 repen genomen, en ik kwam precies toe met het water wat ik meegenomen had (aero bidon + losse bidon). De schoenen voelden goed aan. Vooral de extra ventilatie, en het gewichts verschil is goed voelbaar. De pasvorm is perfect, want mijn vorige Shimano's zaten altijd vrij strak. Het is niet de ideale schoen om mee te wisselen, omdat de bovesnte sluiting geen klitteband is. Dat is eigenlijk tot nu toe het enige nadeel wat ik kon ontdekken, verder ben ik er super tevreden over.

Deze week dus al flink terug qua trainingsvolume. Vanavond zwemmen in Galder....
Dinsdag en Woensdag voetbal kijken :-)

A.s. weekend (zondag) de halve marathon van Roosendaal.....