

Vakantie zit er weer op

De zomervakantie zit er helaas al weer op...

Deze drie weken zijn weer omgevlogen, en toch lijkt het wel of de eerste week fly en drive in Sicilie ondertussen al weer een hele poos geleden is.

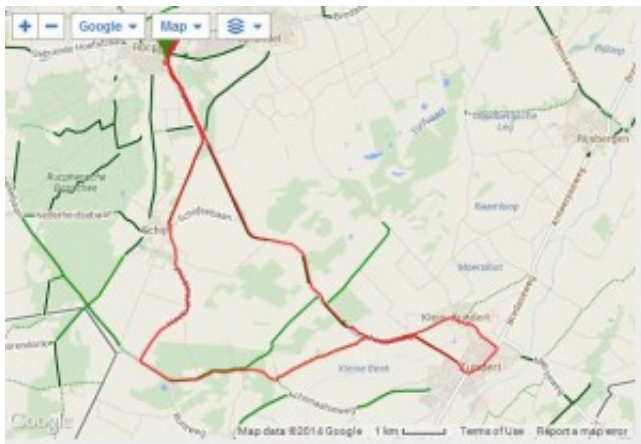
Zoals de laatste jaren eigenlijk altijd het geval is, hebben we weer een heel actieve vakantie gehad.

De eerste week vooral veel rond getourd op Sicilie, en de tweede en derde week veel gefietst en gewandeld. Op de laatste paar dagen na uitstekend weer gehad.

Het trainen stond deze periode ook op een heel erg laag pitje. Ik heb geprobeerd in ieder geval de lange fiets trainingen bij te houden, maar kwam niet verder dan max 130KM tijdens een van de sessies. Lopen heb ik ook een paar keer per week gedaan, maar van zwemmen is helemaal niets gekomen.

Afgelopen zaterdag was het plan 150K fietsen, maar al vrij snel kreeg ik wat last van mijn knie. Gewoon fietsen ging in het begin wel goed, maar zodra ik even wat meer kracht ging zetten, voelde ik een vervelende pijn in mijn rechter knie. Het leek me daarom bij de 120KM verstandig om te stoppen.

Gisteravond ondanks de standby dienst toch een lange duurloop van 27,5K kunnen doen. Het liep erg lekker, en de pijn in de knie bleef gelukkig weg. Wel veel last van rondvliegende dazen, die heel erg vervelend waren....



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Nog precies 1 maand voor de triathlon van Almere. Hopelijk lukt het me nog om deze week een keer te gaan zwemmen. Zaterdag proberen nog een keer 150KM te fietsen.