

Aftellen naar Almere 2014



Ondertussen ben ik weer hersteld van de aanrijding vorige week zaterdag. De hechtingen zijn er weer uit, en ook de rest is weer genezen.

Op het missen van een aantal erg belangrijke trainingen na (het gebeurde precies op het moment dat juist de zwaarste trainingsweek had moeten zijn), denk ik dat de impact op de wedstrijd mee zal vallen.

Vorige week speicaal 1 dag vrij genomen, om de lange fietstraining in te halen. Zo kort na de aanrijding was het geen prettige training. Automatisch ben je dan toch (te) voorzichtig, en bij iedere uitrit verwacht je een auto. En dan ook nog eens lekgereden. Dat laatste was een geluk bij een ongeluk, omdat ik er achter kwam dat mijn pompje (met patroon) niet goed werkte. Ben daar nu dus gelukkig tijdens de training achter gekomen, en niet tijdens een wedstrijd.

Vrijdagavond ook een hele goeie 27K lange duurloop kunnen doen. De training afgelopen zondag (de laatste lange fietstraining) viel wel erg tegen, maar dit heeft denk ik te maken met het aantal kilometers die ik in totaal (fietsend en lopend) gemaakt had de laatste paar dagen van te voren.

Nu gaat mijn fiets deze week weer terug naar Martens tweewielers, om de beschadigde onderdelen te laten vervangen. Als hij klaar is, zet ik mijn wedstrijdwielen er in, en wil ik nog wat kilometers maken, zodat ik 100% zeker weet dat e.e.a. goed afgesteld staat.

Vanavond zwemmen, en a.s. zaterdag weer eens de haringvliet over gaan zwemmen. Jammer genoeg na de Bigman triathlon in Tjechie nagenoeg niet meer gezwommen. Ik verwacht dat ik de vorm die ik opgebouwd had eerder dt jaar weer kwijt ben hierdoor, maar zaterdag zal ik het zien.

Nog precies 12 dagen, en dan is de triathlon van Almere. Ben benieuwd hoe het nieuwe

fietsparcours zal bevallen....



En uiteraard (nog veel belangrijker) wat voor weer zal het die dag zijn. De lange termijn voorspelling is Super, maar.....het blijft natuurlijk een voorspelling.

