

## Ronde van Vlaanderen 2015

Afgelopen week een rustig vakantie weekje gehad. Samen met Maaïke wat gewinkeld/kerstmarkten bezocht, en een rustige kerst gehad. Op een paar Tacx trainingkjes na, eigenlijk niet getraind. Ik was van plan om afgelopen Zaterdag de schade in te halen, en een flinke duurloop te doen, maar er lag nogal wat sneeuw, dus besloot ik ook deze looptraining te vervangen door een Tacx training van 90 minuten. Ook gisteravond kwam er niets meer van mijn voorgenomen duurloopje. Hopelijk kan ik vanavond dus wel een uurtje gaan hardlopen.

Ik heb me alvast ingeschreven voor de Ronde van Vlaanderen (de lange afstand van c.a. 245KM). Zo'n lange fietstocht heb ik nog nooit gedaan, en zo'n zwaar parcours trouwens ook nog niet.... Het lijkt me de ideale voorbereiding voor de Celtman, want daar moet ik 202KM met 2000 hoogtemeters af gaan leggen. Da's altijd nog 22KM meer dan een normale triathlon, en ook de heuvels moeten dit keer beter getraind zijn, om niet zoals tijdens de Bigman afgelopen jaar te veel af te zien tijdens de beklimmingen. Ik heb daarom besloten dit jaar geen voorjaarsmarathon te doen, maar vooral veel fietstrainingen en fietstochten in te plannen.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Voorlopig ga ik dus het zwaartepunt leggen op het fietsen, en met zo'n klassieker in het vooruitzicht is de motivatie om vroeg in het jaar te beginnen met trainen een stuk beter. Tot die tijd (deze week dus) blijf ik nog een beetje in de winterslaap. Overmorgen is het oudjaar, en tot en met de 4e ga ik dus vooral veel....feesten. Daarna zo snel mogelijk de overtollige kilo's er weer af trainen.

En ik hoop dat de watertemperatuur ook snel in de buurt van de 10 graden zal liggen. Ondertussen heb ik neopreen sokken, een thermo badmuts + neopreen thermo hempje aangeschaft, dus zou ik bij die temperaturen wat meters moeten kunnen maken.