

Nog 5 maanden te gaan voor de Celtman

Vandaag nog precies 5 maanden voordat ik ga starten in de Celtman!!!

De trainingen gaan alweer iets soepeler, dus volgens mij ben ik weer voldoende hersteld van de Trail in December om er weer tegenaan te gaan. Afgelopen week ben ik alvast goed begonnen, met flink wat loop kilometers. Slechts 1 Tacx training, want ik had eigenlijk gehoopt in het weekend een keer naar buiten te kunnen met de racefiets.

Ondertussen ben ik ook al weer een paar keer gaan zwemmen, dus begint het trainen weer ergens op te lijken. Moet ook wel, want vooral het zwemmen en fietsen zal dit jaar beter getraind moeten worden dan andere jaren. Bij het zwemmen moet ik sowieso dit keer proberen wat tijd te winnen, zodat ik zo snel mogelijk het koude water weer uit kan.

En dan het fietsen....ik heb eerlijk gezegd wel een beetje schrik voor de 245 KM tijdens de Ronde van Vlaanderen. Vooral de kou, de drukte en de heuvels schrikken me nogal af (en uiteraard ook de afstand/kasseien etc. etc.). Ik hoop dat het weer wel heel snel beter wordt, zodat ik snel een aantal keren de Zeelandbrug over kan fietsen.

Afgelopen zaterdag nog samen met Rob en Michel ruim 21 kilometer door het Rucphense bos gerend. Liep erg lekker in de sneeuw.

MOS
Stemasvb Accountants & Adviseurs Stemasvb

**MOS ACCOUNTANTS-CROSSDUATHLON
ETTEN-LEUR**

25 JANUARI 2015
Locatie: DE ROEGELVANGER
Duo's mogelijk in andere vorm
www.crossduathlonetten-leur.nl

	16.15 uur Jeugd duathlon	
	11.30 uur Junior duathlon	
	11.30 uur Recreatieve duathlon	
	13.30 uur Wedstrijd duathlon	

DRUKKERIJ **KOEVOETS**

Zondag heb ik meegeholpen bij de Cross Duathlon. Gelukkig viel de kou mee, Alleen tijdens het rondetellen begon ik af en toe koude handen en voeten te krijgen. Wel had ik veel last van mijn

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

rug. Dat stilstaan is gewoon niet goed, en ik was dan ook blij dat het tellen gedaan was. Alles bij elkaar was het weer een heel geslaagde Duathlon. De sponsoring door ICT-OKE is dus weer goed besteed!!

