

## Rondje Zeelandbrug

De doelstellingen voor deze week zijn behaald, en dat voelt heel erg goed. Gelukkig maar, want de ronde van Vlaanderen en de Celtman beginnen al erg dichtbij te komen.

Afgelopen week begonnen met een rustdag op maandag. Daarna:

Dinsdag tempoloop - 7K

Woensdag - Zwemmen

Donderdag - 13K duurloop

Vrijdag - 37K Fietsen

Zaterdag - 27K duurloop

Zondag 160K Fietsen (Zeelandbrug)



Zaterdag op een heel rustig tempo de 27K duurloop afgewerkt. Gestart met Michel en Rob, en onderweg sloot John weer aan na 3KM. Het liep weer heel erg lekker, en aan het einde van de training had ik het gevoel dat ik zonder problemen nog wel een flink aantal kilometers extra had kunnen doen. Waarschijnlijk door het lage tempo, want ook de rest van de dag, en de andere ochtend niet het gevoel gehad dat ik een lange duurtraining had gedaan. Volgens mij zou ik zonder problemen kunnen starten in de marathon van Rotterdam, maar toch vanwege de Ronde van Vlaanderen dit jaar maar niet doen....

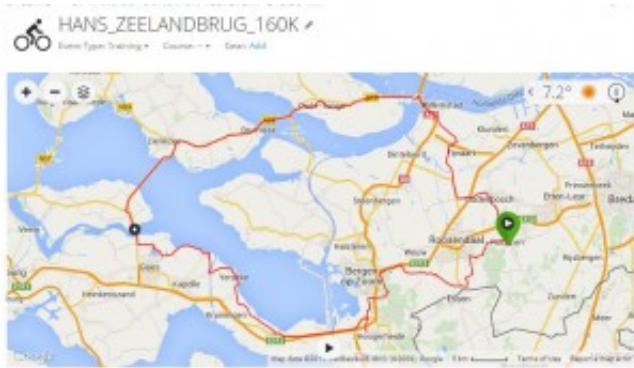
Zondag ochtend had ik de wekker om 6 uur gezet. Ik had met Rob, Rens en Richard afgesproken om de Zeelandbrug ronde te gaan fietsen. De weersverwachting was heel erg gunstig, dus ik had er zin in. 5 voor 7 vertrok ik richting Bosschenhoofd, en daar ston Rob al klaar. Daarna via Fijnaart om Rens en Richard op te halen. Vanaf dat stuk was het eigenlijk wind op kop, tot ver voorbij de zeelandbrug. Gelukkig namen we om beurten de kop, behalve Rob, want die heeft zo ongeveer continu voorop gereden. Vlak na de zeelandbrug (zo ongeveer halverwege de tocht) wel wat last van mijn linker bil. Gelukkig was dit na een uurtje weer over, toen we met wind in de rug aan het rijden waren. Misschien toch iets te veel kracht moeten zetten op bepaalde stukken.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Na zo'n 130KM zijn we even gestopt in woensdrecht. Het zag er toch al naar uit dat ik ruim op tijd weer in Rucphen terug zou zijn, want we waren zonder problemen met een gemiddelde van tegen de 30KM/u weer Brabant binnen gereden. Na 2 bakken koffie via Nispen weer terug naar huis. Ondertussen scheen de zon al flink, en was de temperatuur al flink opgelopen.



Met 160,5KM en een gemiddelde snelheid van 38,7 weer terug thuis. Heb me wel eens beroerder gevoeld na een rondje zeelandbrug. Vooral weinig last van de rug/nek/schouders etc., dus dat scheelt wel zo'n gewone racefiets i.p.v. een tijdrit fiets.

Ik had genoeg sportdrink bij me (in totaal iets meer dan 3 liter, maar aan het eind van de rit nog 1 bidone van 0,75 CL over). Onderweg ook 3 stukken ontbijtkoek opgegeten. Geen honger/dorst gehad.