

Weer ingeschreven voor Almere

Zo, vandaag ook maar gelijk voor Almere ingeschreven. De laatste paar jaren een combi gedaan, en dat bevalt me wel goed. Een buitenlandse triathlon in het voorjaar, en dan eind van het seizoen afsluiten in Almere. Ben natuurlijk wel heel erg benieuwd hoe ik dit jaar uit de Celtman zal komen, want dat is natuurlijk wel een extreem zware triathlon. Maar ja...dat was de Bigman in Tjechie vorig jaar eigenlijk ook, en daar was ik goed van hersteld vorig jaar. Hopelijk wordt Almere dit jaar een keer een editie met wat minder wind, zoals in 2011, zodat ik mijn PR nog eens bij kan gaan stellen.



Thanks for entering Challenge Almere- Amsterdam 2015!

Congratulations, you're in! We are looking forward to welcome you at Challenge Almere- Amsterdam on Saturday September 12, 2015. This email serves as your official entry receipt for the event. We'll be sending you event updates leading up to the event via email. In between these updates, please visit our Facebook page for any other changes or updates.

Your registration has been accepted pending the successful collection of the registration fee. You won't get any further mail in case the payment is successful. If there are problems with your payment you will get a notice.

En dan het trainen van afgelopen week.....

Het zware werk zit er weer op. Afgelopen zaterdag een duurloop gedaan van krap 22KM, en verder eigenlijk ook niet heel veel gedaan. Voelt aan als veel te weinig, maar wie weet....misschien toch goed om even rust te nemen voor de komende twee weekenden.

Voorlopig is de weersverwachting redelijk voor de Ronde van Vlaanderen. Hopelijk niet te veel wind, en droog, anders wordt het toch vrij gevaarlijk op die kasseien denk ik. Ben benieuwd hoe het gaat bevalen....



De week daarna de marathon van Rotterdam. Het wordt de 7e keer dat ik in Rotterdam ga starten zag ik net. Gisteren een duurlooptje gedaan van 7K, begonnen op c.a. 5M/KM en hierna versneld naar 4:30M. Dit voelde goed, dus hopelijk voel ik me hetzelfde op 12 April. Plan is weer om op c.a.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

5M per kilometer weg te gaan, en dan halverwege even kijken of ik dat vol kan houden. Zal er ook een beetje aan liggen hoeveel energie het kost om de eerste c.a. 5 KM slalomend voorbij de massa te geraken.



Daarna beginnen de triathlon wedstrijden eindelijk!!!

Nog minder dan 3 maanden en dan.....

