

Trainingen RVV en Marathon

De zwaarste training voor de marathon zit er weer op. Afgelopen zaterdag ben ik op tijd vertrokken, samen met Michel en Rob. Ik hoorde net voordat we vertrokken dat de voetbal wedstrijd van Levi niet door ging, dus we konden het rustig aan doen (was sowieso de bedoeling van deze lange duurloop was).



Het werd een duurloop van 35K op 6:11 per minuut. 8KM langer dan de langste duurloop tot nu van dit jaar (die was 27K), maar zo voelde het niet. Geen vermoeidheid, en geen pijn, op alleen wat zere voeten na. Dus alles bij elkaar voel ik me nog steeds in goede vorm voor de marathon van Rotterdam. Blijft natuurlijk wel afwachten hoe ik uit de ronde van Vlaanderen kom, die een week van te voren gepland is.....

Zondag ochtend ben ik na het zwemmen op de fiets gestapt met Rens en Richard. Rondje Oesterdam was de bedoeling, maar zowel Rens als Richard wisten niet helemaal precies de weg er naar toe, en ik had hem ooit ook nog maar 1 keer gefietst, dus wilde niet het risico nemen om verkeerd te fietsen. Er stond ook een vrij stevige oostenwind, en daarom hadden we besloten om eerst richting België te gaan, zodat we het tweede gedeelte minder last van de wind zouden hebben.

Alhoewel we een redelijk tempo aan konden houden, merkte ik al na zo'n 60KM dat het wat zwaarder begon te worden.



Vrijwel zeker vanwege de 35K duurloop van een dag van te voren, dus ik was blij dat ik niet voor een 160K tocht weg gegaan was. Na 88KM was ik weer terug thuis, en later bleek dat het

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

gemiddelde toch nog ruim 29KM per uur was geweest, ondanks de vrij harde wind. Ik merk wel heel erg goed het verschil tussen deze trainingsfiets, en mijn tijdrifciets.

Ondertussen nog de volgende aanpassingen aan mijn fiets gedaan:

Andere bandjes - Vittoria Zaffiro Pro Folding Clincher Road Tyre 700 x 23c Black/Black

Goedkope bandjes, die lek bestendiger zouden moeten zijn. Om te trainen beter dus. omdat ik op die paar ritten dit jaar al 2 keer lek gereden heb op de Ultremo's.

Andere bidonhouders- Tacx bidonhouders, omdat mijn bidon afgelopen zondag van mijn fiets viel. Dat kunnen we dus niet hebben tijdens de RVV