

# 40 dagen

Ondertussen zijn we de 40 dagen voor de Celtman gepasseerd, en dus komen de eerste triathlon's voor 2015 ook al weer in zicht. Gelukkig heb ik de laatste weken goed kunnen trainen.

Vorige week o.a. gezwommen in Galder, een keer met de fiets op en neer naar Zaventem vanuit Schoten(120KM), een lange duurloop (25KM) op vrijdag, zondag een fietstraining van > 150KM met een gemiddelde van boven de 30KM/u, en maandag nog een duurloop van 23KM gedaan, want het zwemmen in Galder ging niet door.

Hopelijk heeft de tweede week standby dienst ook niet al te veel impact op de geplande trainingen. De bedoeling is om in ieder geval a.s. weekend 1 keer 160K te fietsen, en nog een lange duurloop te doen van c.a. 25K.

Het meeste heb ik ondertussen geregeld voor de Celtman. Ik wordt me wel steeds meer bewust van de zwaarte van deze wedstrijd, en ben benieuwd wat voor impact het koude water en de 22KM extra fietsen bijv. zal hebben op het verloop. De high mountain section op tijd bereiken wordt het doel, en daarna zal het vrijwel zeker flink afzien worden.



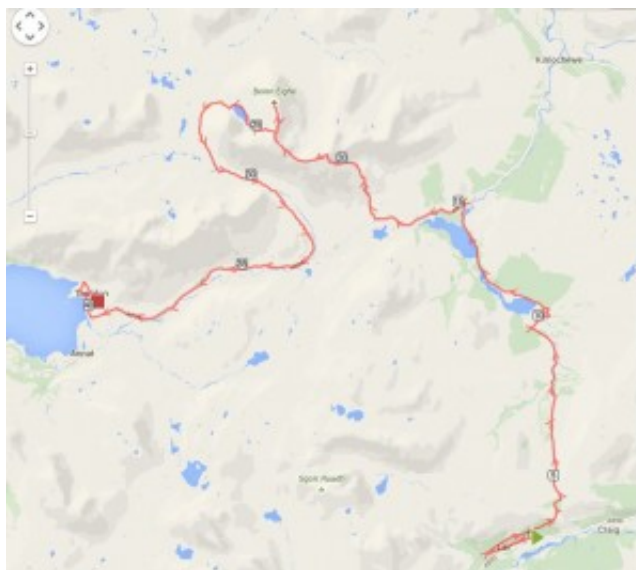
Ik heb de route van de high mountain section gevonden, en ook het GPX bestand gedownload. Zou mooi zijn als ik dat kan inlezen in mijn Garmin 910, want dat zou het navigeren tijdens de wedstrijd een stuk makkelijker kunnen maken.

**Spidean Coire nan Clach ('Peak of the Corrie of Stones' in Scottish Gaelic), is the highest point on**

the main ridge itself. It stands at a height of 993m. You do not go to the absolute summit of this peak due to the technicality of the climb but you go as far as the trig point.

Ruadh-stac Mòr ('Big Red Stack' in Scottish Gaelic) is on one of the spurs off the main ridge of Beinn Eighe and stands at a height of 1,010m.

You will go all the way to this summit along an exposed ridge - if the wether gods are on your side you will be able to see for miles and miles!



Vorige week heb ik nog een rotor q-ring gemonteerd voor mijn kleinste blad (39t) voor, want ik

verwacht dat ik daar starkes in de Schotse heuvels een groot gedeelte van de ruim 200K fietsen op zal rijden. Omdat het van te voren een Q-ring op het grote blad, en gewone tandwielen op het kleinste blad was, zou anders de overschakeling wel eens te groot kunnen zijn. In de loop van de week nog een nieuwe ketting monteren, en dan is mijn fiets in ieder geval helemaal klaar voor het seizoen.