

Pinksteren....

Het pinkster weekend zit er helaas weer op. Het was een erg geslaagd weekend, met erg gunstige weersomstandigheden. Mijn trainingen leken deze keer precies afgestemd op het weertype per dag.

Zaterdag ochtend ben ik met John, Michel en Rob tegen 9 uur vertrokken voor een duurloop van 25K door de Rucphense bossen. Het liep heel erg lekker (na de eerste paar kilometers, want in het begin had ik wat last van mijn lies aan de rechter kant). Na een paar kilometer zijn we het bos in gegaan, en hebben daar de mountainbike route opgepakt.

Zondag de geplande fietstraining gedaan. Weer twee ronde's van 60K en 1 van 30K want ik had nog steeds standby dienst. Het was windstil (de windmolens bij Meer stonden helemaal stil), en na een uurtje fietsen werd ook de temperatuur beter. Het eerste uur ging niet goed. Het gemiddelde lag net boven de 28K, en da's vooral als het windstil is veel te laag. Gelukkig ging het na zo'n 60KM een heel stuk beter, en heb ik uiteindelijk het gemiddelde toch nog tegen de 30KM/u kunnen krijgen. Geen telefoontjes gehad onderweg, dus dat was weer een meevaller. S'middags lekker uitgerust in de tuin.

2e pinksterdag zijn Maaike en ik gaan wandelen in Breda. Een hele mooie en goed georganiseerde wandeltocht van 15KM van Breda naar Effen, en via het Mastbos terug. Flinke stukken door de bossen, en de meeste wegen/paadjes die we bewandelden kende ik nog niet. S'avonds nog een stukje hardgelopen van 7KM.

Op een liesblessure, pijn in mijn nek, en pijn in de beide schouders na ben ik gelukkig nagenoeg blessurevrij. De pijn in de lies is het meest vervelend, maar gelukkig gaat dat over na zo'n 20 minuten lopen. De schouders/nek zijn minder erg. Ik kan er mee zwemmen, dus mag niet klagen.

Vanavond weer eens een keer in Galder gaan zwemmen. Deze keer zal het een stuk beter aanvoelen, want de temperatuur is inmiddels flink gestegen. A.s. weekend wordt een aangepast schema. Mijn lange duurloop ga ik vrijdag doen, en op zaterdag probeer ik 180K te gaan fietsen. De eerste twee weken daar op volgend er op heb ik beiden een wedstrijd. Moet nog even bekijken hoe ik daar nog een lange duurtraining voor het fietsen in plan. Daarna.....de Celtman!

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

