

Juni

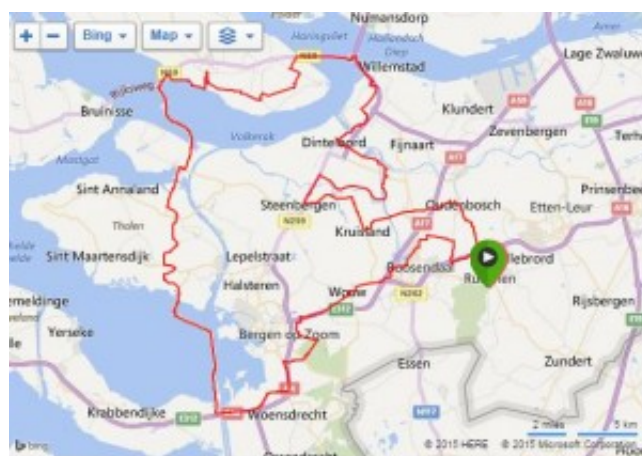
Eindelijk.....Juni

Alhoewel je het aan het weer van de laatste dagen nog niet zou zeggen, is dan nu toch eindelijk echt de maand Juni begonnen. Het begint voor mij toch wel een beetje de sportmaand van het jaar te worden. Zoals vorig jaar weer een aantal leuke triathlons voor de boeg, met als grote klapper natuurlijk de Celtman....

Hopelijk blijf ik wel blessurevrij, want eigenlijk wil ik geen enkel risico nemen wat een eventuele finish voor de Celtman in gevaar kan brengen.

Afgelopen week heb ik weer erg goed kunnen trainen. Dinsdag samen met Will en Marcel Galder rond gezwommen, woensdag en donderdag een looptraining gedaan, en op vrijdagavond samen met Michel een lange duurloop van tegen de 25KM op een rustig tempo gedaan. Zaterdag ochtend ben ik half 8 gaan fietsen, en ik besloot om naar Steenbergse te rijden, en daar de ronde van de Koos Moerenhout Classic op te pakken. Omdat ik al ruim 20K gefietst had, besloot ik de 125K route te nemen, en bij Bergen op Zoom direct door naar huis te rijden.

Mooie route, maar helaas wel een paar flinke hagelbuien (lekker in de korte broek en korte mouwtjes)in combinatie met flinke harde windstoten moeten trotseren voordat ik weer thuis was. Op een stukje rijden in een groep na, heb ik alleen maar mensen ingehaald. Dan zie je gelijk de voordelen van een tijdrifciets bij de harde wind, want waar sommige fietsers compleet stil vielen, lukte het me nog om een redelijke snelheid aan te houden. Het was natuurlijk ook een tourtocht en geen wedstrijd, en ik verwacht dat de snellere fietsers vooral in groepsverband de langere afstanden gekozen hadden.



Vooraf het stuk bij Tholen was erg spannend, want daar hong ik flinke stukken in een hoek van 45 graden met de wind mee.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Gisteren nog een lekker herstel trainingkje van 10K gedaan, en dat voelde eigenlijk ook best wel goed.

Ondertussen heb ik me ook ingeschreven voor de Bear trail van 56KM eind Oktober. Deze trail levert tevens 1 punt op voor de UTMB. Over de hel van Kasterlee zit ik nog een beetje te twifelen. Er vallen namelijk een paar weken trainen tussenuit vanwege de geplande reis naar Delhi, en de laatste keer kwam ik niet helemaal fit terug uit India. Misschien na die 56K trail eens kijken of ik de hardlopend of trailend de 100KM grens een keer kan overschrijden.....

Maar goed...dat is voor latere zorg. Eerst helemaal de focus op de aankomende wedstrijden.



Deze week nog even een rondje plannen met mijn Disc wiel en tijdrithelm. Dinsdag avond zwemmen, en dan nog een paar looptraingen. Zaterdag actieve rust, en dan a.s. zondag de triathlon van Meer.