

Aftellen naar de Celtman

Vrijdag 19/06/2015

Nog 2 duurtrainingen voor de boeg (c.a. 20K hardlopen Za + 90K fietsen Zo), en dan zit het grootste gedeelte van de trainingen er weer op. Gelukkig nog steeds blessure vrij. De schade van het struikelen tijdens de triathlon van Terheijden valt gelukkig ook nogal mee, en ik heb ondertussen al weer 2 bos loopjes gedaan van c.a. 10K.

Het plannen / voorbereiden van de triathlon is in volle gang, en ik heb de meeste spullen al verzameld die mee moeten. Omdat Torricon vrij afgelegen ligt, mag ik absoluut niets vergeten, omdat de kans dat daar iets te kopen is, vrij klein is. Bijv. een benzinepomp of pinautomaat schijnt al op behoorlijke afstand te liggen.

Mijn voedingsplan is ook af, en heb ik doorgemailed naar de coach John. Hij heeft nu een mooi overzicht, van wat ik wanneer wil hebben. Vooral tijdens het fietsen belangrijk, omdat dan de bevoorrading zelf geregeld moet worden. Tijdens het lopen ga ik het eerste gedeelte met mijn kleine rugzakje lopen, en tijdens de berg sectie met de grotere vanwege de verplichte spullen.

Vandaag over precies een week zijn we als het goed is al in Torricon voor de briefing. Ik heb de race manual ondertussen al meerdere keren door genomen, maar ik verwacht dat er nog flink wat dingen tijdens de briefing verteld zullen gaan worden.

De weersvoorzichten (lange termijn - 14 dagen) lijken wat aan de koude kant. Ook gaat het vrijwel zeker regenen. Hier moet ik dus alvast de mee te nemen kleding op af stemmen. Beter iets te veel bij, dan kou (zoals tijdens de hele triathlon in Hannover een aantal jaren terug).



De midges vooruitzichten zijn nog ongunstiger, want de midge forecast geeft een 4 aan, wat het ergste nivo is. (Dus heel veel soort kleine stekende muggen).



Maandag 22/06/2015

De duurtrainingen zitten er op. Uiteindelijk werd het een 17K duurloopje, en een 60K fietstochtje. Niet zo zeer omdat ik weinig wilde doen (afbouwen), maar vooral omdat ik een mega druk weekend had. Buiten de diverse installaties/problemen voor de klant op vrijdag/zaterdag en zondag, moesten we ook Levi naar Blankeberge brengen, en aansluitend een Barbeque. Zondag moest ik ook op tijd terug zijn van het fietsen, en rolde ik uiteindelijk na middernacht het bed weer in vanwege nog een installatie....

Misschien nog erger is dus dat de nodige rust er vooral bij ingeschoten is, en het zal lastig worden hier nog iets van in te halen voor de wedstrijd..

Vanavond nog een keer zwemmen, en dan hoop ik woensdag nog een stukje te kunnen gaan hardlopen. En verder....vooral spulletjes pakken. Qua triathlon zelf wordt het de extreemste ooit, maar ook op logistiek gebied is het een flinke uitdaging om alles goed voor elkaar te krijgen.

Mijn fiets alleen al heeft me nogal wat zorgen gekost. Wat voor wielen, wat voor cassette, en wat voor banden. Ik ben er nu denk ik uit, het worden de Campagnolo 105's met de Swalbe one banden, en een 14-27 cassette. De disc laat ik thuis, maar ik neem wel mijn trainingswielen mee als reserve wielen. Straks nog ff langs bij Martens voor een paar reserve bandjes. Gisteren klapte nog een binnenbandje bij 10 Bar, hopelijk blijven ze in Schotland heel....

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

