

# 50

Een nieuwe mijlpaal in mijn leven bereikt. Ik ben de 50 jaar gepasseerd vorige week, en start vanaf nu dus in de categorie 50+

...en de rustperiode na de Celtman zit er ook weer op.



De rustperiode deze keer maar wat serieuzer genomen, want..

==>Het was een zwaardere triathlon dan de vorigen (alhoewel ik er sneller van hersteld lijk te zijn).

==>Ik ben nu 50+

==>en er moesten nog wat feestjes / etentjes etc. gedaan worden

Precies in de twee weken geplande rust na de Celtman, ben ik ook nog eens flink verkouden geworden. Het trainen stond al op een heel laag pitje, maar na de laatste duurloop van 23K afgelopen zaterdag heb ik helemaal niets meer gedaan.

Buiten een paar duurloopjes heb ik dus na de Celtman niet meer gezwommen of gefietst. Zwemmen gaat deze week trouwens ook nog lastig worden door de standby dienst die ik moet doen. Fietsen zou wel moeten lukken, en lopen ga ik vanavond alvast weer een stukje proberen.

De laatste weken heb ik nog wel vaak terug gedacht aan de fantastische wedstrijd in Schotland. Heel erg jammer dat die wedstrijd voorbij is, want het laatste half jaar heeft het me flink bezig gehouden. vooruitkijken naar Almere. Ik hoop dat het deze keer in ieder geval wat minder waait dan de laatste 2 edities. Als de omstandigheden weer zijn zoals in 2012, dan wil ik weer eens gaan proberen om mijn PR wat bij te stellen. Misschien deze keer mezelf iets meer sparen bij het fietsen, zodat ik een betere marathon kan lopen.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Nog 1 maand en 29 dagen de tijd om mezelf weer terug op te laden.

Goed te doen denk ik, alhoewel de trainingen wat lastig in te plannen zijn vanwege de diverse standby diensten en vakantie. Eerst goed herstellen van de verkoudheid.