

Vakantie

Helaas zit de vakantie er weer op.

Drie hele leuke weken gehad, waarvan c.a. 10 dagen in Florida.

Omdat we een fly en drive hadden, hebben we verschillende delen van Florida kunnen bekijken.

Perfect geregeld allemaal, en heel veel gezien.

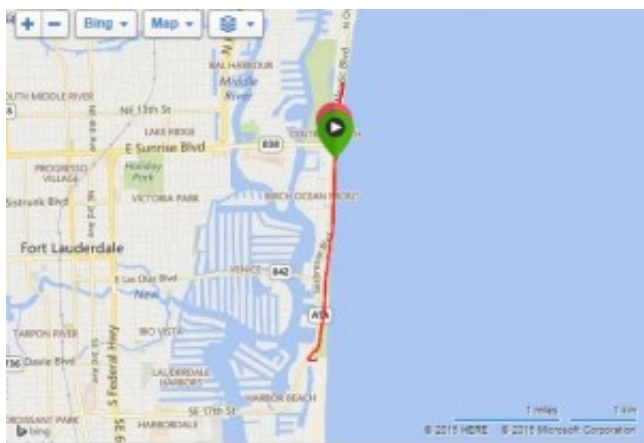
Route:

- Miami
- Miami Beach
- Islamorada
- Naples
- Everglades
- Fort Myers Beach
- Kennedy Space Center
- Fort Lauderdale
- Miami

Op sportief gebied vrij weinig gedaan....

Zwemmen - ondanks dat het hele mooie zwembaden en stranden waren - is er helemaal bij in geschoten, maar ik heb wel 3 keer c.a. 10KM hardgelopen samen met Levi.

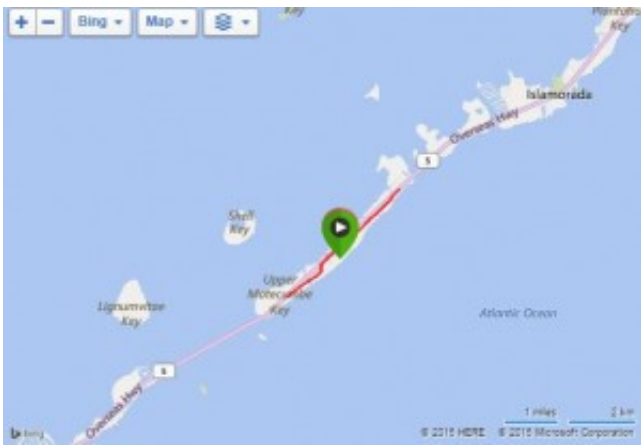
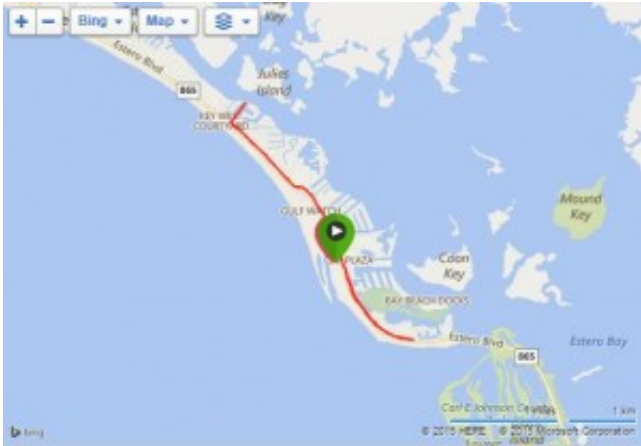
1 keer in Islamorada, 1 keer in Fort Meyers en 1 keer in Fort Lauderdale.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



De temperatuur was wat aan de hoge kant, maar de omgeving om in te lopen was super. Nadat ik terug gekomen ben heb ik nog wel een 150K fietstocht gedaan, en aan het einde van de vakantie nog een 105K samen met Maaïke op een heel rustig tempo. Ook nog een paar keer hardgelopen. Helaas gisterenochtend onweer, want toen had ik eigenlijk nog een rondje Galderse meren gepland....

Alles bij elkaar dus vrij weinig gedaan afgelopen 3 weken, en dat is dus niet zo'n beste voorbereiding voor Almere. In ieder geval niet overtraint, en dat is dan weer een voordeel.

Vorig jaar mislukte de voorbereiding voor Almere vanwege de aanrijding, maar deze keer viel de vakantie een beetje ongunstig in het trainings schema. Zal dus weer geen PR worden, maar het zou wel mooi zijn als het deze keer niet zo stormt in Almere.