

Laatste week voor Almere

Volgende week zaterdag is het weer zover.....

Ik ga dan voor de vierde keer starten in Almere. Het wordt mijn 8ste hele triathlon al weer, maar wel eentje waar ik tot nu toe het minst voor getraind heb.

Na de Celtman heb ik een korte rustperiode genomen, en ik heb halverwege Juli de trainingen weer terug opgepakt. Dit was van korte duur, omdat in Augustus al weer mijn vakantie viel. Het voordeel is wel dat ik in ieder geval zeker niet overtraind aan de start zal staan, en dat is dan weer gunstig.

Vooraf in het zwemmen en fietsen ben ik de afgelopen weken flink te kort geschoten. Ik hoop dinsdag daarom nog een keer naar Galder te kunnen voor een open water training, anders blijft het aantal trainingen in wetsuit na de Celtman beperkt tot 2. Afgelopen woensdag nog wel gezwommen in het binnenbad. Het lopen heb ik wel een beetje bijgehouden.



Kortom....niet het beste scenario om een top tijd weg te zetten, maar dat mag de pret niet drukken. Een PR zal het niet worden, maar hopelijk zijn de weersomstandigheden deze keer goed, zodat ik zonder al te veel problemen lekker kan finishen. Afgelopen twee edities stormde het, en toen had ik me juist wel goed voorbereid.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Voorlopig zijn de weersvoorzichten redelijk (al zijn er natuurlijk nog c.a. 8 dagen te gaan). Een niet te hoge temperatuur, en een kleine kans op neerslag met een windkracht 0-3 is wat mij betreft prima. Ook qua blessures nagenoeg nergens last van. Wel een paar kilootjes te zwaar, maar dat is ook het gevolg van de vakantie planning dit jaar. Finishen wordt het doel, en als het mee zit in een tijd onder de 12 uur.

In het weekend wil ik nog een lange duurloop en een fietsrit van c.a. 3 uur plannen. Dinsdagavond als het meezit dus nog een keertje Galder rond zwemmen, en daarna nog een paar lichte duurloopjes. En dan volgende week ook nog een keer mijn fiets helemaal onderhanden nemen. Na een grondige schoonmaak mijn wedstrijd wielen er weer inhangen, en daarna proberen de zaak een beetje goed af te stellen. Vrijdag ochtend vertrek ik weer met Rens naar Almere voor de briefing en het inleveren van de fiets. Ben benieuwd.....