

2015

Dit zal zo'n beetje het laatste berichtje worden voor 2015.

Helaas ben ik nog steeds niet fit. De knieën zijn gelukkig weer helemaal in orde, maar de gekneusde ribben doen nog steeds vrij veel pijn. De lange duurloop van 1e kerstdag (21KM) viel daardoor niet mee, en achteraf gezien zat er ook nog een flinke verhoudheid aan te komen.

Nu dus ook al een paar dagen flink verkouden. De combinatie blessure's, verkoudheid, en een heel druk weekend (bijna continu gewerkt, want er was een grote release naar productie bij de klant) bij elkaar zorgde er voor dat ik minimaal heb kunnen trainen. Geen beste afsluiter van dit jaar dus, en morgen even bij de huisarts langs om te kijken hou het precies met mijn ribben staat. Doet allemaal wat meer pijn dan vorige keren dat ze gekneust waren, dus even laten onderzoeken of er toevallig niet meer aan de hand is.....

Maar....verder was 2015 een fantastisch jaar!!

Het begon zo'n beetje op 4 April met de Ronde van Vlaanderen, en daarna besloten om ook de Marathon van Rotterdam (1 week later) weer mee te doen.

Daarna geen wedstrijden tot Juni. De kwart triathlon van Meer finshte ik in exact dezelfde tijd als het jaar er voor (tot op de seconde), en een week later haalde ik een PR tijdens de halve triathlon van Terheijden (5u4).



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

En het absolute hoogtepunt van het jaar (eigenlijk van alles wat ik ooit op sportief gebied gedaan heb) was op 27 Juni, het finishen van de CELTMAN extreme triathlon in Schotland.
Wat een fantastische ervaring was dat!



Daarna in September de Triathlon Challenge Almere Amsterdam (Hele triathlon), welke achteraf gezien eigenlijk niet in de planning paste. Nauwelijks getraind na de Celtman, vanwege de vakantie, en de drukte op mijn werk, was ik tevreden met een toch wel beetje aparte tijd van 12:12:12.



En de laatste wedstrijd heb ik gedaan in Oktober, n.l. de Bear trail – een zware ultra trail van 57KM in 6u47.

En natuurlijk van de categorie 40+ naar de 50+ categorie verhuisd.