

Steeds beter nr 2

Gelukkig gaat het steeds beter.

Afgelopen week was een vrij actief weekje, en vooral in het weekend ben ik lekker bezig geweest. Dit had alles te maken met het werk weekend van Maaïke, want zij moest Zaterdag/Zondagochtend, en Zondagavond werken. Maandag ben ik begonnen met een tempoloopje, dinsdag op de tacx, woensdag zwemmen, donderdag lange duurloop (19K), vrijdag wandelen met Maaïke, zaterdag fietsen (77K) en zondag eerst zwemmen en daarna 17KM lopen met de Wbtv'ers. En de meeste dagen heb ik ook mijn oefeningen nog kunnen doen.

Dus qua trainingsomvang gaat het goed! Wel jammer dat ik nog steeds niet helemaal blessurevrij ben....maar het vertrouwen dat het allemaal goed gaat komen stijgt met de minuut. Helemaal fit zal dus nog wel even gaan duren vrees ik, maar gelukkig kan ik doorgaan met trainen, en ben ik sinds een paar weken weer aan het opbouwen, in plaats van alleen maar achteruit gaan.

Ondertussen deze week op c.a. 5KG minder gewicht dan eind vorig jaar, dus ondanks mijn blessure, gelukkig wel al behoorlijk afgevallen.

Zoals het er nu bij staat, heb ik de lat wat hoger gelegd, en hoop ik eind Juni rond de 72KG te wegen.

Nog 4KG te gaan dus, en met zo'n 4 maanden tussen nu en de Swissman, komt dat op 1KG per maand. Geen onmogelijk doel dus.



Verder was het wel een vrij hectische week, want donderdag kreeg ik het bericht dat Corne een hartinfarct heeft gehad, maandag was schoonvader met spoed opgenomen in het Ziekenhuis, en Jan had ook erg veel last van de laatste chemo, en heeft besloten een tijdje geen chemo's meer te nemen. En ondertussen ook nog een zenuwbehandeling laten doen, want er bleek een ontsteking in mijn kies te zitten.

Komende weken zal helaas het trainen een beetje op de achtergrond verdwijnen, want ik heb dan wat verplichtingen, en ik loop ook een beetje vast met wat administratieve zaken thuis. En er valt een werkweekend in, wat betekend zo'n 5 dagen aan een stuk werken, afgewisseld met slapen. Hooguit een training tussendoor om een beetje bij te komen.

Daarna zouden de temperaturen weer een beetje beter moeten worden:

Donderdag 16 februari tot en met donderdag 23 februari.

Geleidelijke overgang naar wisselvallig weer met temperaturen (ruim) boven normaal.

Dus hopelijk kunnen de echte lange fietstrainingen gaan beginnen vanaf de 25ste Februari.

Ik heb dan nog ongeveer 9 weekenden over om lange fietstrainingen te doen voor de 22ste april (Luik Bastenaken Luik). Mocht dit te weinig blijken te zijn, dan kan ik altijd nog het doel van 270KM naar beneden bijstellen, maar daar ga ik voorlopig even niet van uit.



En daarna....

What is the SWISSMAN Xtreme Triathlon?

The SWISSMAN Xtreme Triathlon leads the athletes and their supporters from the palm trees in the Italian part of Switzerland over three alpine passes to the eternal ice of the Jungfrau. The spectacular course, the unique scenery and the familiar atmosphere make the SWISSMAN an unforgettable adventure for everyone involved.

The course of the SWISSMAN with more than 5500 altimeters is as breathtakingly beautiful as it is demanding. It takes the athletes on a journey through Switzerland and introduces them to our manifold culture and scenery.

The SWISSMAN Xtreme Triathlon is a long distance triathlon with heart. The atmosphere between athletes, supporters, partners and volunteers is very familiar and everyone who has been part once will forever be a member of the SWISSMAN family.

At the SWISSMAN, time is of minor interest. It's about the adventure, the unforgettable Triathlon experience athletes share with their supporter and about managing the challenge SWISSMAN Xtreme Triathlon. The personal effort and the experience within the breathtaking surrounding are the only things that matter. Neither loudspeaker, nor huge sales fair will distract the participants from their SWISSMAN experience.

The allXtri family: The trilogy Norseman – CELTMAN! – SWISSMAN

The allXtri family consists of the Norseman Xtreme Triathlon, the CELTMAN! Scottish extreme Triathlon and the SWISSMAN Xtreme Triathlon. These three events are together the allXtri Trilogie and support each other in friendship.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

The SWISSMAN 2017 will launch on **June 24, 2017 at 5 AM** on the Brissago-Islands. All athletes and supporters need to register on Friday at the number distribution. For the fifth SWISSMAN Xtreme Triathlon 250 slots will be distributed by lottery.