

## Londen

Deze week qua trainen wat rustiger aan gedaan, zoals ik van te voren ook gepland had.

Het weekend begon overigens wel goed, omdat ik zaterdag lekker heb gefietst, ondanks de heftige wind en de vele regen op zaterdag. Na ruim 110 kilometer kwam ik verkleumd thuis, maar wel met een erg tevreden gevoel. De vrijdag vooraf nog nieuwe Swalbe One's gelegd op mijn fiets, en op die van Maaïke. En zondag was helemaal een fijne training, want toen ben ik eerst gaan zwemmen, en daarna heb ik ruim 20KM gelopen met een snelheid van c.a. 5M/KM.

Vele kilometers gingen in een tempo van 4:40m/km en heel erg gemakkelijk. Hopelijk kan ik dat vasthouden...

Als het zo door gaat zou ik denk ik toch eens moeten proberen wat PR's te verbeteren in het voorjaar, of beter wachten tot de 2 triathlons die op het programma staan voorbij zijn, en in het najaar wat marathons en kortere afstanden inplannen. Uiteraard mag ik deze twee "A" wedstrijden niet in gevaar brengen, dus schrijf ik me denk ik toch nog maar even nergens voor in.

Ook heb ik nog een paar dagen in Londen doorgebracht, om een hele interessante conferentie bij te wonen, "Sports Analytics Innovation Summit" - Push the Boundaries with Data.

#SportsLondon Overview Why Attend Speakers Schedule Sponsors Venue Summary Register More

# Sports Analytics Innovation Summit

"Push the Boundaries with Data"

Request an Invitation Download Brochure

April 5-6 London, 2017 See all summits

Speakers Include:

 Head of Sports Science British Swimming	 Head Coach, Powerlifting Team British Weight Lifting	 Mgr, Digital Platform Development La Liga	 Head of Performance Nutrition Saracens PFC	 First Team Sports Scientist West Ham United FC
--	---	--	---	---

More >>

Leuke ideeën opgedaan, en mijn netwerk wat uitgebreid, om zo mijn toekomstige zakelijke doelen ook wat meer te gaan combineren met mijn hobby's.

En mijn interview met Uniforce is gepubliceerd op hun website, en het resultaat is erg leuk geworden:

<https://www.uniforce.nl/in-gesprek-met-uniforce-professionals/ondernemen-met-minder-risicos/>

A.s. weekend de laatste lange fietstraining voor LBL, want het weekend daarna is het Pasen, en zal ik Jan Muller helpen tijdens de 120KM van Texel.