

Elf steden

Hopelijk is een van de uitdagingen voor volgend jaar deze elfsedentocht....



Vorige week dit bericht gekregen:

U bent naar aanleiding van het besluit van de Algemene Ledenvergadering van 20 december 2014 op de wachtlijst geplaatst. Op dit moment bent u nummer **146** op de wachtlijst. Halverwege oktober zal de toewijzing van de vrijgekomen startplekken worden gedaan.

Nog 146 wachtenden voor me, dus dat valt mee. Hopelijk in Oktober het goede nieuws dat ik mag starten. En dan moet het flink gaan vriezen..Anders wellicht een alternatieve plannen en een winterduathlon volgend jaar.....

Nog iets meer dan een maand voor de Swissman, Eindelijk was het gisteren weer zo ver om buiten te kunnen gaan zwemmen. Vorige week wilde ik al een poging doen, maar niemand wou mee...

Rond kwart over 6 heb ik Marcel opgepikt, en daarna hebben we samen een rondje gezwommen in Galder. De water temperatuur was prima, en de buitentemperatuur zelfs al wat aan de hoge kant, en het water was kraak helder.

Het voelde erg goed om mijn wetsuit weer eens aan te kunnen trekken, en heb heel lekker gezwommen.



Galder Zwemmen in open water

Evenementtype: Training ▾ Koers: -- ▾ Uitrusting: Voeg toe

2,323 m

Afstand

2:19 min/100 m

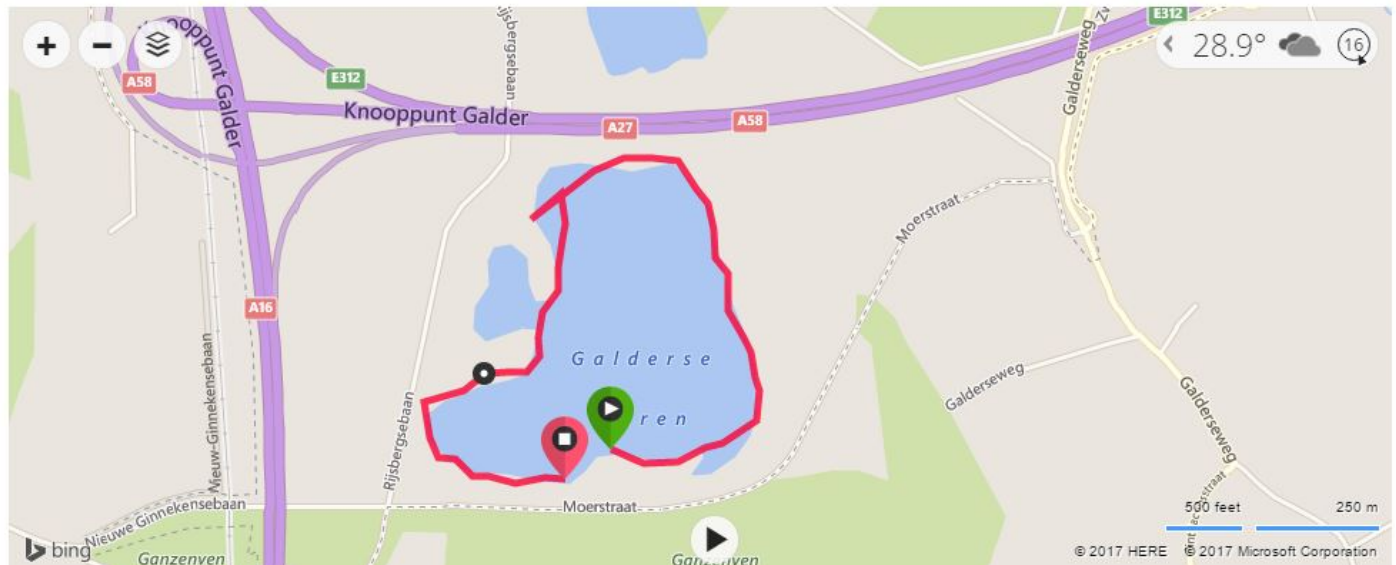
Gemiddeld tempo

536 Cal.

Calorieën

53:59

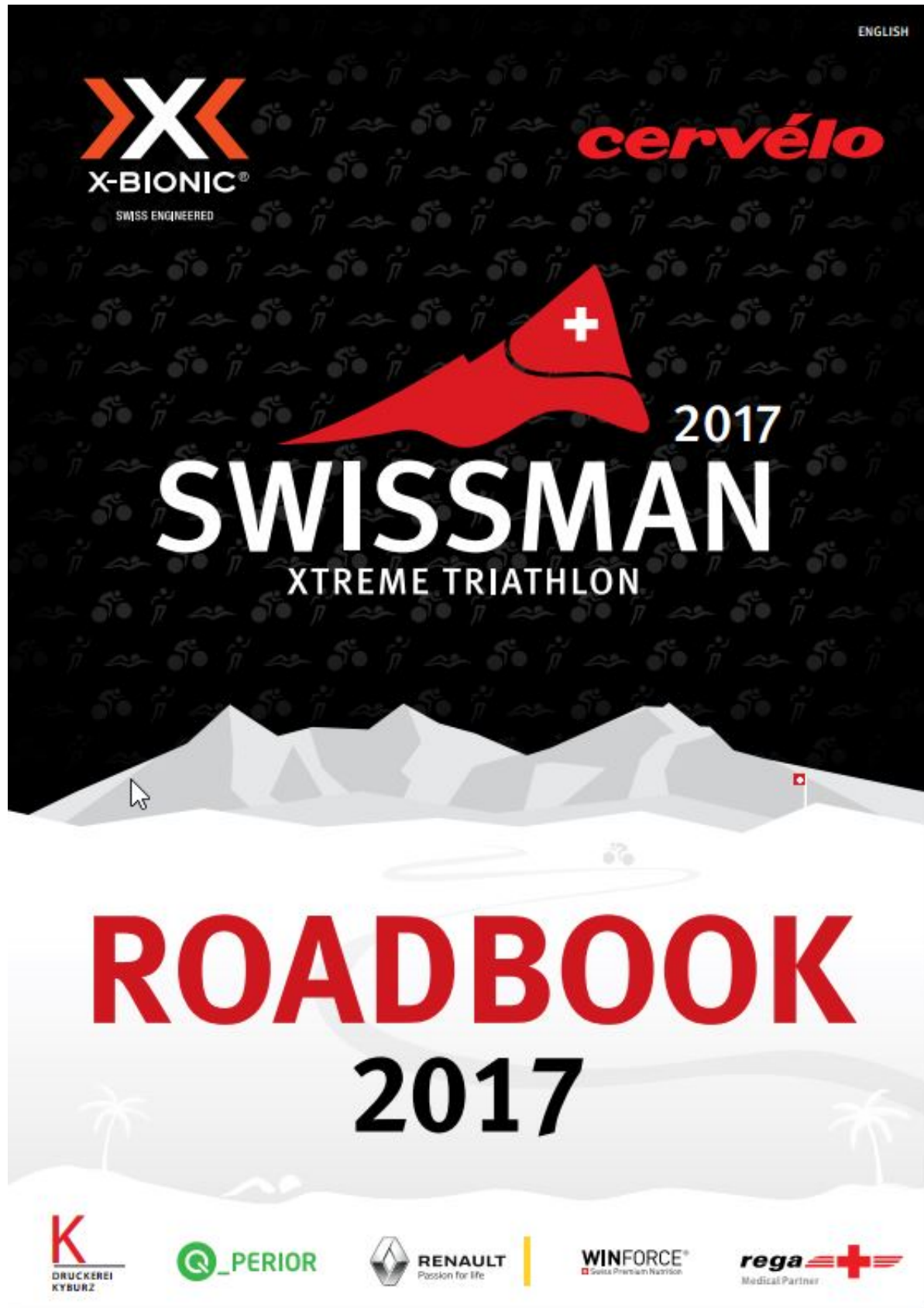
Tijd



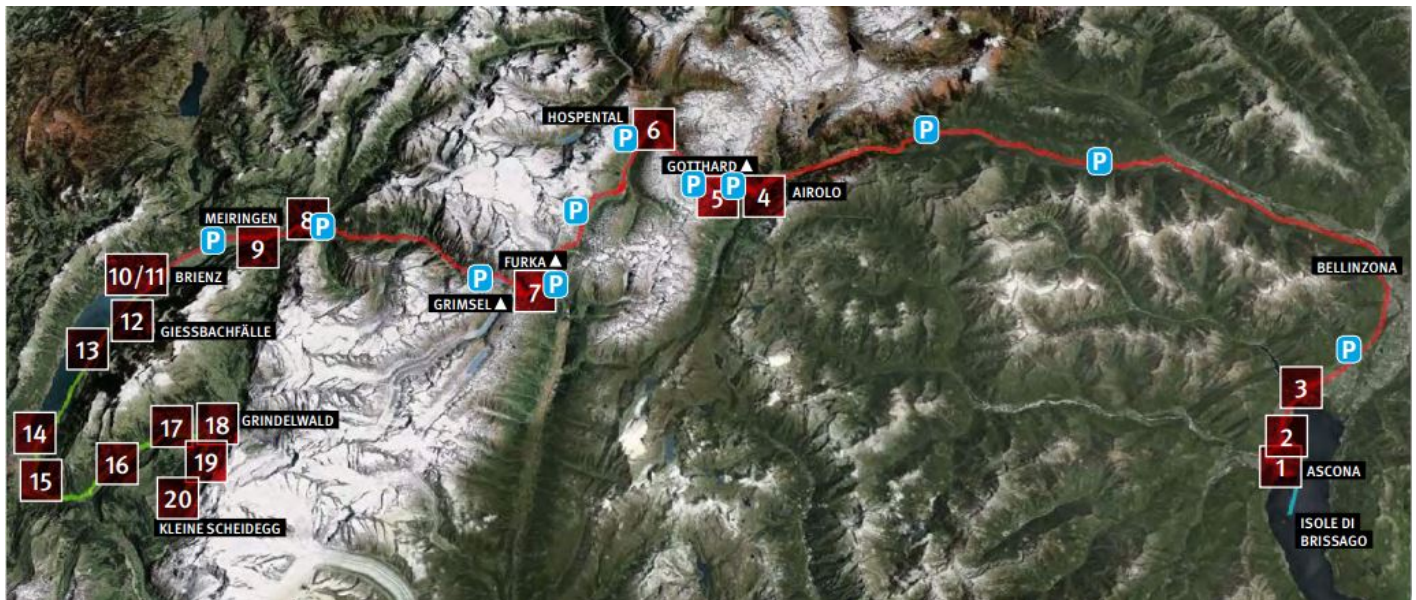
Afgelopen weekend ben ik weer met Rob de Zeelandbrug over gefietst. Voor mij flink afzien, want Rob gaat flink tekeer op zijn racefiets, en ik houd zo'n hoge snelheid niet tot het einde vol, en deze keer kon ik er in het wielje zelfs maar amper bijblijven. Maar wel goeie training natuurlijk, want de laatste weekenden doet alles flink pijn wanneer ik weer van mijn fiets stap.

Lopen gaat ook nog lekker. De lange duurlopen loop ik momenteel onder de 5M/km en de korte (10K of minder) nog wat sneller.

Alles bij elkaar lekker bezig, en dat moet ook want over ruim een maand moet ik er klaar voor zijn...



De roadbook ben ik inmiddels aan het bestuderen, want ik heb zowel een papieren als digitale versie ontvangen.



De route gaat van rechts naar links, en de belangrijkste passen zijn de Gotthard, Grimsel en Furka pass.

Een quote over de gotahrd pass:

The Gotthard Pass, or Passo Tremola in Italian, is one of the most unique passes in the Alps thanks to its top 5km of original road surface, in the form of cobblestones. But not only is the pass cobbled, and steep, but thanks to the Gotthard tunnel, it is not used by many cars. Besides a few motorbikes and curious tourists, cyclists will have the bumpy experience to themselves

..de Furka pass

The fourth highest Swiss pass is famous for its big views and the stone pillars which line its many switchbacks.

..en de Grimsel pas

Grimsel is a big, long climb – with uneven grading, sometimes very steep, sometimes false flat, but relentless.