

# Het zware werk zit er weer op...het aftellen is begonnen

Het zware werk zit er weer op....aftellen naar de Swissman nu.

Mijn nieuwe fiets is gelukkig binnen, en ik heb hem al even goed kunnen testen.

Gisteren nog een rondje zeelandbrug gedaan, en het plan was 180KM, een beetje bijgesteld dus vanwege de hitte.

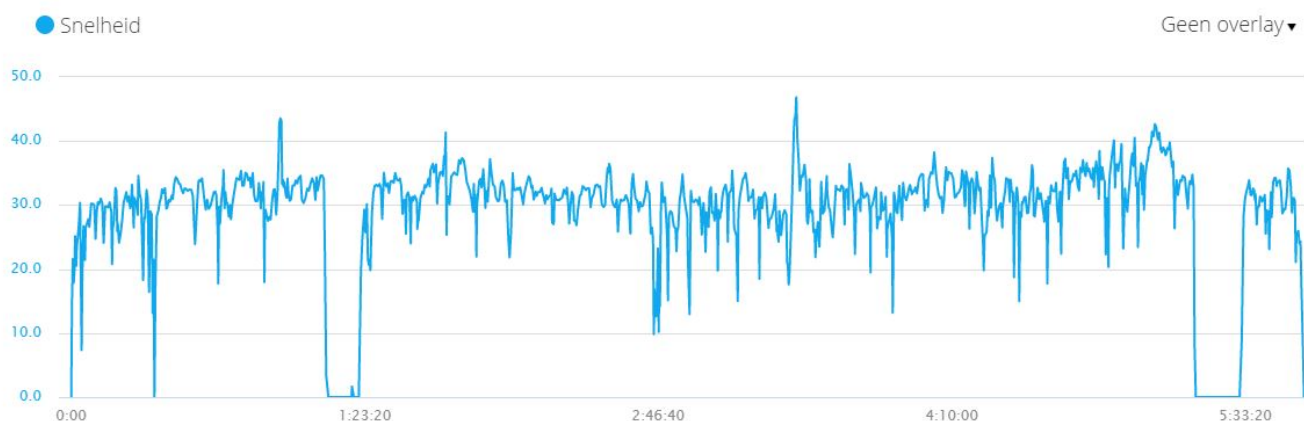
Iets over 7 vertrokken, en al snel had ik een lekker tempo te pakken.

Tot de 50KM ongeveer, want toen begon mijn stuur flink te trillen, en bleek ik een lekke voorband te hebben.

Tja....de bandjes hadden er op dat moment in totaal c.a. 80KM opzitten, en het was droog weer, dus dan verwacht je dat niet.

Maar goed, bandjes verwisselen is ook goede training, want wie weet maak ik dat over een paar weken ook mee in Zwitserland.

Na c.a. 10 minuten kon ik weer verder, en besloot mijn best te gaan doen het gemiddelde (dat was op de Garmin gezakt van 32 naar 27KM/u) weer terug naar 30K te gaan brengen.



Het ging heel lekker, en de wind stond ook vrij gunstig (grootste deel van de tocht zou zijwind zijn). De kilometers vlogen voorbij, en in de buurt van Bergen op Zoom zag ik Jan en Anja ineens fietsen.

Jan vertelde dat ze over Kalmthout terug gingen, en vroeg of ik mee fietste.

Leek me goed, en alhoewel ik al een beetje moe aan het worden was, zou ik proberen te volgen, en anders misschien een stukje in het wiel gaan hangen.

Dat laatste dus vooral het laatste stuk, want we gingen met een flinke snelheid verder.

Onderweg voelde ik mijn achterwiel een beetje glijden, maar had niet in de gaten dat ook deze .....lek was.

Dus net voor Schijf moest ik ook daar een nieuw binnenbandje in stoppen.

## Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

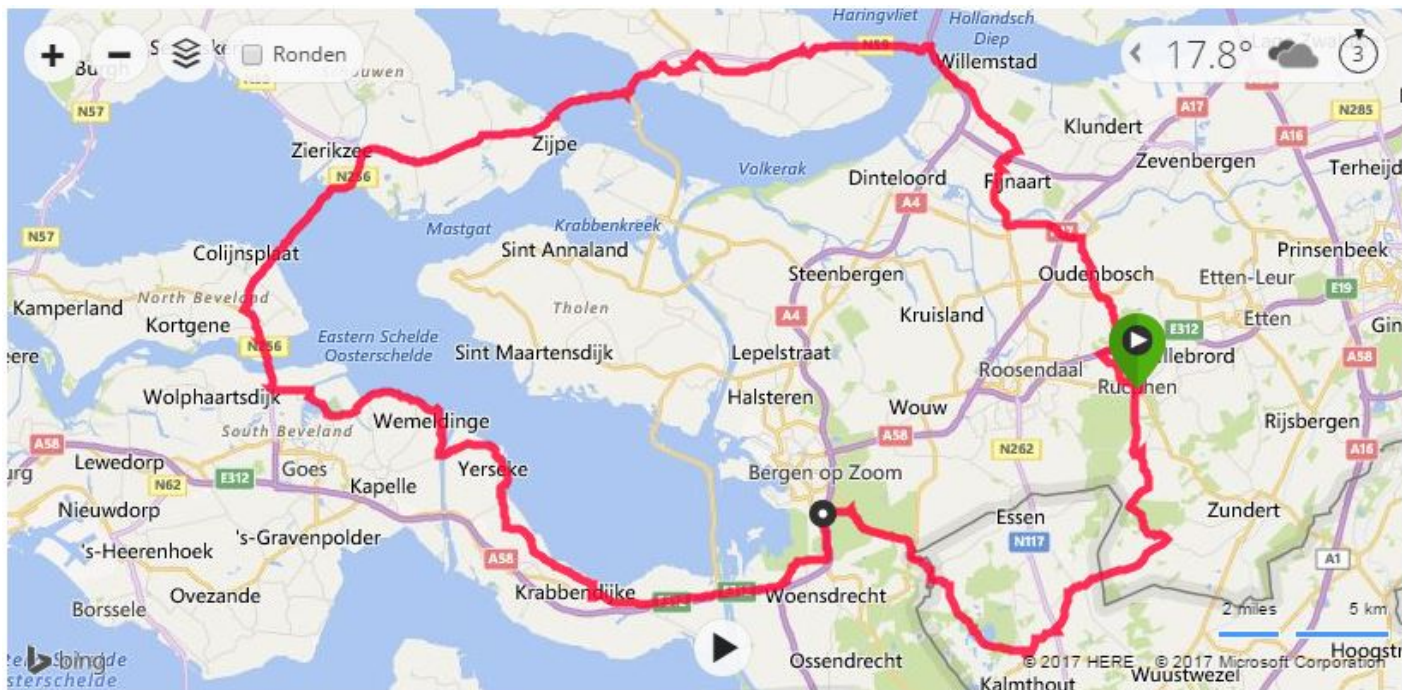
<http://triathlon.ict-oke.com>

Een hagelnieuwe fiets, waarvan ik de bandjes voor vertrek netjes op 8 bar gezet heb, met op dat moment c.a. 200KM gelopen in totaal, zowel voor en achter een lekke band.....dat ik toch wel heel erg pech.

Nadat het achterwiel er uit was, was ook dit probleem snel verholpen, en konden we de laatste kilometers richting Rucphen rustig uitfietsen.

In totaal ruim 170KM gefietst, want ik had na twee lekke banden niet veel zin meer om nog veel verder te fietsen.

Pech vanwege de lekke banden dus, maar wel heel erg lekker gefietst.



Zondag avond is John nog even langs geweest, en hebben we de planning voor de Swissman alvast doorgenomen. En nou een beetje af gaan bouwen....