

Rijdend lid

Na de Hel van Kasterlee moet het flink gaan vriezen, want mijn status als elf steden lid is ondertussen veranderd naar rijdend lid!!

Het zou toch geweldig zijn om die een keer mee te mogen maken!!

Gelijk maar een schaatscursus geboekt om mijn techniek een beetje bij te schaven (een "beetje" is een flinke understatement), zodat ik letterlijk goed beslagen ten ijs kom, mocht de tocht ooit door gaan.

Qua training past het wel in de voorbereiding, omdat schaatsen/fietsen ongeveer dezelfde spiergroepen gebruiken.

Morgenavond de eerste les in Breda, en ik ben heel erg benieuwd.

Afgelopen week wel een erg leuke week gehad, omdat ik een paar dagen vrij was (i.v.m. Belgische feestdagen).

Ook lekker kunnen trainen, en begin van de week een paar tacx en snelle looptrainingen gedaan.

Donderdag heb ik samen met Maaïlke lekker gewandeld in de Chaamse bossen, en vrijdag ochtend met de MTB het rondje van Rucphen 5 keer gedaan (75KM).

Zaterdag met Rob 23KM gelopen op een tempo van c.a. 5M40.

Zondag 20KM gewandeld in Oud Turnhout, en afgezien van een paar flinke regenbuien was het wel een heel erg leuke tocht.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



En.....1 November ingeschreven voor de Norseman

Ik denk de allermooiste triathlon die er bestaat, en toch in ieder geval de meest bekende van alle Extreme triathlons die er bestaan.

Alhoewel de kans om ingeloot te worden heel erg klein is, hoop ik er dit jaar bij te zitten!

Volgende week rond deze tijd weet ik het, dus nog een hele spannende week voor de boeg.

