

## Frysman

Zo.....alvast 1 doel is helder voor 2018!

Het is de Frysman geworden!!

In 2018 hoop ik fit genoeg in Friesland aan de start te staan om daar mijn 10e hele triathlon te doen.

Deze keer eens kijken of ik onder de 11 uur kan finishen...



Zou natuurlijk helemaal mooi zijn als 2018 de combinatie elf-steden tocht/Frysman wordt, maar voorlopig lijkt het daar nog niet op (alhoewel eind deze week al wat winterse buien voorspeld worden).

De tweede helft van het jaar wil ik dan vooral mooie trails gaan doen.

Tja, ...de laatste weken heel veel nagedacht over mijn doelen voor volgend jaar, en alvast 1 doel geschrapt.

Een 100KM ultraloop binnen de 9,5 uur finishen om me te kunnen plaatsen voor de 120KM van Texcel.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Dat zou namelijk betekenen dat ik een heel groot deel van 2018 op die ene wedstrijd af zou moeten stemmen(heel veel lopen op asfalt), en de teleurstelling zou dan des te groter zijn wanneer ik in Winschoten de limiet niet zou halen.

Nu dus een vroege hele triathlon, en verder hopelijk een paar mooie trails samen met de loopmaatjes doen.

Nou eerst dit jaar nog even vooruitkijken naar de hel van Kasterlee.

De griep heeft de plannen flink in de war gegoooid, en nadat ik maandag een paar dagen griepvrij was, heb ik mijn laatste zware MTB training afgewerkt.

Maar.....dat was serieus afzien. Na c.a. 80KM kwam ik meer dood dan levend van mijn fiets, en de gemiddelde snelheid was ver onder de maat.

Niet zo goed voor het zelfvertrouwen dus, en ik ben bang dat het deze keer gruwelijk afzien wordt in Kasterlee over 2 weken.

Hopelijk wel redelijk weer, want ook die verwachtingen zijn niet al te best.....

Wat wel heel goed ging, was het schaatsen gisterenavond!

Geen last meer van de blaas op mijn voet, en de schaatsen voelden heel goed aan.

Deze heb ik afgelopen dinsdag voor de eerste keer zelf geslepen, met mijn slijpsteen/afbraamsteen/schaatsenslijpset die ik van de sint gekregen heb.