

## Aftellen naar de Hel van Kasterlee

Het zware werk zit er weer op, dus weer tijd om af te tellen....

### Winterduathlon



<http://www.winterduathlonkasterlee.be/>

De vooruitzichten zijn niet ideaal (en dat is nog een beetje een understatement denk ik)

De minnen en plussen:

- De laatste maand veel te weinig kunnen trainen ivm lichte blessure en buikgriep
- Hele slechte weersvooruitzichten deze week
- Parcours ligt er heel zwaar bij
- Langere afstand(12KM mtb extra) en een technischer parcours dan vorige edities

+Deze keer vroeger gestart met trainen

+Andere MTB (29er)

Maar ja, de Hel van Kasterlee hoort natuurlijk ook heel zwaar te zijn, want het is nou eenmaal de zwaarste duathlon ter wereld.

Van de andere kant...nog een DNF dit jaar zou ik wel heel erg jammer vinden, dus als ik start, dan ga ik er alles aan doen om zondag over de finish lijn te komen.

Deze week nog een paar rustige trainingkjes afwerken, en dan moet het gebeuren.

De schaatstraining ging heel erg lekker afgelopen dinsdag, en ik heb het gevoel dat ik het schaatsen wat beter onder de knie begin te krijgen.

Steeds langer glijden, niet meer gevallen en ook het bochtenwerk begint een klein beetje ergens op te lijken.

In tegenstelling tot de andere sporten, is schaatsen voor mij een heel andere intensiteit.

Afgezien van dat bepaalde spieren pijn doen, kan ik uren schaatsen zonder moe te worden.

Nog geen zweetdruppel gehad afgelopen 6 weken tijdens het schaatsen (t'is natuurlijk ook een stuk kouder op zo'n ijsbaan), en ik kom uitgerust terug thuis.

Nou nog proberen wat dieper te zitten, en wat meer ontspannen te schaatsen, en dan moet een schaats marathon geen probleem zijn (finishen dan, want veel snelheid heb ik nog niet)

## De weersvoorzichten voor a.s. zondag:

### Weersverwachting voor Kasterlee

48 uur

**5 dagen**

14 dagen

#### De weersverwachting voor Kasterlee voor de komende 5 dagen

	vandaag			morgen			zaterdag			zondag			maandag		
	ochtend	middag	avond	ochtend	middag	avond	ochtend	middag	avond	ochtend	middag	avond	ochtend	middag	avond
Min (°C)		2°			2°			1°			0°			3°	
Max (°C)		6°			5°			5°			5°			8°	
Wind Bft		4			3			3			3			3	
Neersl. (%)		100%			90%			95%			85%			90%	
Neersl. (mm)		9.1 mm			0.8 mm			1.9 mm			0.9 mm			4.4 mm	
Weercijfer		6			6			6			7			5	