

Eind van het jaar....

Zo.....het is al weer zowat eind 2017....tijd om weer eens terug en vooruit te kijken

Het jaar 2017 was niet best begonnen, want vanwege een hardnekkige blessure viel het niet mee om goed te trainen. Heel weinig kracht in mijn linkse been, wat nogal wat beperkingen gaf bij het hardlopen en fietsen. Ook qua gewicht begon het niet goed, en ook dat had alles te maken met de blessure.

Maar met een paar hele mooie doelen in het vooruitzicht, kon ik mezelf voldoende motiveren om er weer link tegenaan te gaan!

Op 22 April de eerste test, de wielertocht Luik Bastenaken Luik (273KM), en daar kwam ik er al vrij snel achter dat er nog flink wat moest gebeuren om in Juni fatsoenlijk te kunnen finishen in Zwitserland. Wel een hele leuke dag gehad (ondanks de kou), samen met Joop!



Op 4 Juni had ik na lange tijd weer eens een triathlon gedaan, de triathlon van meer (1/4) en voelde het allemaal al een heel stuk beter aan.

Daarna eind Juni de Swissman Xtreme triathlon gedaan, samen met coach John, en daar een fantastische wedstrijd meegemaakt.



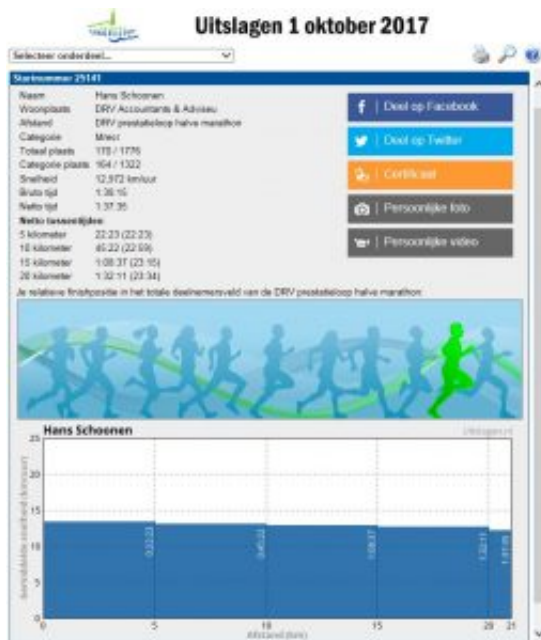
Helaas lukte het me niet om dat nog een keer over te doen in Livigno, want daar moest ik helaas opgeven tijdens de "Icon xtreme triathlon" vanwege onderkoelings verschijnselen.

In October nog wel een lekkere wedstrijd gelopen tijdens de Singel loop in Breda (halve marathon) 1u37.

Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



En 17 Dec de Hel van Kasterlee gefinished in 11:49, wat me heel erg mee viel, gezien de omstandigheden dit jaar.



Dus alles bij elkaar een jaar met hoogte en dieptepunten...

2018

Ondertussen ben ik al weer ingeschreven voor een hele triathlon, en dat gaat de Frysman worden

in Juni (als ik finish wordt het mijn 10e hele, dus een jubileum).

Verder hoop ik op een elf-stedentocht, want nu ik startrecht heb, en het schaatsen aan mijn trainingsprogramma heb toegevoegd zou het toch fantastisch zijn als de tocht een keer door gaat. En ik hoop nog te kunnen starten in een mooie bergmarathon of ultra. Dus in tegenstelling tot andere jaren heb ik nog niet veel gepland, maar dat kan snel veranderen....