

Weer verkouden...

Nog 1 week voor de Indian Summer Ultra. Het herstel is boven verwachting goed gegaan, alleen helaas ben ik wel snot verkouden.... Dat is dan op zich weer niet zo'n verassing, want na een marathon is de weerstand minimaal, en ik heb het zaterdag avond nog best wel koud gehad.

Maar....gelukkig zal dat weinig uitmaken voor de wedstrijd van volgende week. Ben al lang blij dat ik dus niet te diep gegaan ben in Zeeland, en lichamelijk verder helemaal hersteld ben.

Vanwege de verkoudheid zal ik pas zondag een laatste duurloop doen, van c.a. 20KM, en dan volgende week misschien nog een hele rustige 10. En.....dan moet het gebeuren...mijn hoofd doel voor 2019! Nadat ik de eerste poging uitgestapt ben op 42KM vanwege een blessure, en vorig jaar op 103KM omdat ik het gewoon lang zat vond en Jan en de vrouwen niet te lang wilde laten wachten, hoop ik deze keer de 120KM vol te maken.

Ik hoop dus de doelen die vorig jaar op rij mislukt zijn, komende maanden 1 voor 1 goed te maken, mits mijn lichaam het toe laat, want vooral mijn hiel zit een beetje dwars.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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





En dan de weersverwachting nog. Die begint langzaam wat betrouwbaarder te worden, en als het zo wordt als voorspeld, dan gaat het daar niet aan liggen volgende week...

Weersverwachting voor Rolde

48 uur

5 dagen

14 dagen

De weersverwachting voor Rolde voor de komende 14 dagen.

	Vr 11 okt	Za 12 okt	Zo 13 okt	Ma 14 okt	Di 15 okt	Wo 16 okt	Do 17 okt	Vr 18 okt	Za 19 okt	Zo 20 okt	Ma 21 okt	Di 22 okt	Wo 23 okt	Do 24 okt
Max	16°	15°	20°	16°	17°	16°	16°	16°	14°	14°	14°	15°	15°	16°
Min	11°	12°	11°	11°	10°	10°	10°	9°	7°	7°	7°	7°	6°	6°
Wind	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Neerslag mm	95% 18,8	95% 7,9	95% 3,8	60% 3,5	80% 3,3	40% 0,6	65% 2,6	55% 0,9	45% 2,1	55% 1,4	60% 2,6	60% 2,3	50% 1,9	50% 1,6
Weercijfer	1	6	5	6	6	7	6	7	7	6	6	6	7	7