

## Zwembad gesloten

Gisteren een onaangename verrassing....

Na een uurtje fietsen samen met Maaïke, ging ik met Richard en Michel naar het zwembad in Hoeven om een flinke training af te werken. Daar aangekomen kregen we de mededeling dat het zwembad failliet was.

Flink balen dus. In Rucphen is het buitenbad ook nog niet open, dus dat wordt plannen om aan genoeg zwemkilometers te komen voor de 26ste Juni.

De fietskilometers gaan ondertussen wel goed.

Afgelopen zaterdag (Koninginnedag) 4 uur gefietst (121KM) met een flinke wind.

Ik heb tijdens deze rit de sportdrank vervangen door Coca Cola, en twee energy bar's en een energy gel meegenomen.

Verder had ik water in de aerobidon zitten. Het bleek maar net voldoende, dus volgende rit neem ik een extra bidon mee, zodat ik in ieder geval genoeg vocht bij me heb.

De fiets planning: A.s. zaterdag wil ik 150KM gaan fietsen en de week er op 180KM.

Tussendoor af en toe een uurtje op de fiets, en ik probeer nog een lange duurloop in te plannen.



Afgelopen zondag weer in het buitenbad in Hoeven gezwommen met mijn wetsuit aan.

Was weer even wennen van die lange 50Meter banen, maar wel erg lekker gezwommen.

Het aantal inschrijvingen voor de triathlon van Neerpelt staat inmiddels op 43. Dat gaat dus de goede kant op.

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---