

25 dagen

Eindelijk gaan de wedstrijden beginnen. A.s. zondag mijn eerste triathlon van dit jaar. De 1/4 van meer.



Ben erg benieuwd hoe het zwemmen nu gaat, en of een nieuw PR er misschien in zit. 2 * een rondje van 500 Meter, dus dat is wel leuk. Heb dit jaar nog niet in buitenwater gezwommen, dus ik hoop dat ik niet te lang moet wennen.

Weinig bijzonders te melden over de trainingen van afgelopen weken, behalve dat ik zondag met onderkoelings verschijnselen mijn poging moest staken om 3800 Meter te zwemmen in het buitenbad van Rucphen(na 3500 Meter). De watertemperatuur was 18 graden, en ik had geen wetsuit aan. Op een gegeven moment begon alles te draaien, en ik had haast geen gevoel meer in mijn handen en voeten. Eenmaal uit het water nog c.a. 1 uur klappertanden, en mijn hele lichaam voelde erg koud aan.

Gisteren met wetsuit gezwommen in het buitenbad, en dat scheelde echt enorm. Helaas moest ik toen mijn training staken in verband met een dreigende onweersbui. Wel 1900 meter kunnen zwemmen.