

8 dagen nog.....

Afgelopen week niet veel getrained. Na Terheijden een dag niets gedaan, dinsdags een uurtje rustig gefietst, woensdag een duurloopje van 10KM, donderdag een uurtje gefietst (mijn nieuwe fietskleding was binnengekomen, en die moest getest worden) en vrijdag 9KM hardgelopen. Vandaag de laatste lange fietstraining gedaan. Stond heel veel wind, en uiteindelijk maar 135 minuten gefietst.

Toen ik thuiskwam kreeg ik het trieste bericht dat Mirjam van Oosten vannacht is overleden....

Vandaag nog even gels en energy bars ingeslagen, want ik zag dat tijdens het fietsen alleen water en sportdrank uitgereikt worden. Op de wedstrijd dag moet ik niet vergeten ook wat krentebollen en bananen mee te nemen. Verder heb ik een nieuwe voorband gekocht, omdat er een flinke bult op mijn voorband zit. Ik ga het risico niet nemen hier de wedstrijd mee te doen. Deze band gaat na de wedstrijd weer terug op mijn fiets, en dan verslijt ik hem wel tijdens mijn trainingen.

Ik zit nog steeds te twijfelen of ik de triathlon af zal gaan werken in eerst zwem, dan fiets, en daarna hardloop kleding, of gewoon het tri-suit van de WBTV aan?

-Voordelen van de diverse kleding is het comfort, blus iedere keer verse kleding, plus ICT-OKE sponsoring op de foto's

-Voordelen van mijn trisuit zijn vooral de nellere wisseltijd, en misschien beschermd het pakje mijn nek beter tijdens het zwem onderdeel (zit dan mooi een reepje kleding precies in mijn nek)

- Er staan momnteel 52 atleten ingeschreven
Hiervan zijn er 21 Rookies ! Mooi zo !
- En 10 deelnemers menen onder de 10 uur te kunnen finishen
- Op deze link vindt u het 226 racebook

<http://www.sport-events.be/new/limburg226>

- De start vindt plaats om 7h00