

Ingeschreven

Vandaag alvast ingeschreven voor de marathon van Etten Leur, en voor de winterduathlon van Kasterlee. De kans dat een van deze evenementen helemaal vol zit is vrij klein, maar het geeft me altijd een prettig gevoel om het alvast geregeld te hebben. Nu niet meer geblesseerd raken...

De vorm begint langzaam weer een beetje terug te komen.
Afgelopen maandag een rustige herstelloop van 11,5KM.

Dinsdag gezwommen, en gisteren een tempoloop gedaan. 46:46M op de 10KM.
Vanavond met Maaïke c.a. 5KM, en daar plak ik denk ik nog 7KM aan vast. Wel rustig gaan, omdat mijn lange duurloop dit weekend al op vrijdagavond gedaan moet worden. In het weekend komt hier weinig van, omdat ik zaterdag eerst naar de voetbal ga, daarna een vergadering in Zoetermeer, en s'avonds visite.
En afgelopen zondag de autopuzzeltocht....

Ik zag dat de limburg226 website aangepast was. Er wordt vermeld dat er geen editie is voor 2012, dus dat wordt Almere...

<http://www.limburg226.be/wordpress2/edition-2011>

Er stond ook nog een bevestiging van het aantal fiets kilometers:
Bike was 186km ! ==>En da's 6 te veel. Mooi, want dat betekent dat ik eigenlijk nog zo'n 12 minuten van mijn eindtijd af mag halen.

De uitslag van 2011:

[CLICK HERE for the RESULTS of 2011](#)

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Volgende week mag ik waarschijnlijk met mijn racefiets op het test circuit van Toyota gaan rijden.



Het circuit is 1,4KM harde asfalt, en ligt voor een groot gedeelte uit de wind.

Ik ga proberen een uur voluit te gaan, en hoop zo een gemiddelde van ongeveer 40KM aan te houden.