

Sponsor 2012 + training afgelopen week

Afgelopen week:

Maandag 15KM hardlopen

Dinsdag Zwemmen + 4,5KM Hardlopen

Woensdag 1 uur fietsen op het test circuit bij toyota(ruim 35KM/uur gemiddeld. Stond - tegen verwachting in - wel veel wind)

Donderdag 7KM Hardlopen

Vrijdag 4,5KM Hardlopen

Zaterdag had ik eigenlijk 33KM op de planning, maar het ging zo beroerd, dat ik onderweg besloten heb de lus naar Schijf niet te doen. Of het aan het warme weer lag, of aan te weinig koolhydraten weet ik niet, maar na zo'n 20KM merkte ik dat het een zware laatste 10KM gingen worden. Eenmaal thuisgekomen zag ik as dat ook mijn tepels helemaal doorgeschuurd waren, en op mijn T-shirt zaten ook twee grote rode bloedvlekken. Ook mijn oksels waren aan beide kanten doorgeschuurd. Afgezien dus.....

Gisteren weer na lange tijd gezwommen met de leden van de triathlon vereniging. Een rustige training, en het ging lekker. Rond 18u30 nog een 4,5KM gejogd met Maaïke.



Charles heeft me nog een emailtje gestuurd, met het verzoek om de Duathlon van Etten-Leur weer te sponsoren. Ik heb besloten 2012 weer als een van de hoofdsponsors mee te doen.