

Ingeschreven voor de Duathlon van Reusel

Vandaag heb ik me ingeschreven voor de duathlon van Reusel, die precies over een week wordt gehouden.

<http://www.duathlonreusel.nl/>



De afstand die ik ga doen is 15KM hardlopen, 60KM ATB, 7,5 KM hardlopen.

Eerst zag het er niet naar uit dat ik mee kon doen in verband met een installatie bij Toyota in Brussel.

Deze begint om 17u45, dus dat zou ik moeten kunnen redden (kan vanaf thuis).

Mooi dat ik deze wedstrijd als training mee kan pakken, zodat ik de 18e December in ieder geval al wat ATB RBR kilometers in de benen heb zitten.

Afgelopen week weinig getrained. Beetje uitgerust na de marathon, Dinsdag gezwommen, donderdag op de Tacx trainer, zaterdag het bos in op de MTB en vandaag weer een uurtje op de Tacx. Morgen ben ik van plan weer een kort loopje te doen. Ben benieuwd hoe dat zal gaan.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



De dames van de verzorgingspost in de Pannenhoeft staan klaar met een drankje.

Moet nog wel even mijn fiets in orde maken, reservebandje aanschaffen.

Wordt vervolgd...