

# Training Kasterlee deel 5

Na een weekendje zonder trainen, gisteren (5dec. - vrije dag) 3 uur het bos in gegaan voor een mountainbike training. Ik had geluk, want er stond nog een route uitgepijld van een dag van te voren, en ik kwam op stukken terecht die ik van te voren nog niet ontdekt had.

Het was de eerste keer dat ik in de modder ging MTB'en, en er stonden flinke plassen water. Het viel me mee, want ik had verwacht dat ik gemakkelijk onderuit zou gaan. Ook viel de kou, ondanks het natte weer erg veel mee. Wel had ik heel erg veel last van koude voeten, omdat ze nat geworden waren.

Ik zit nog wel met het volgende probleem. Na een paar uur fietsen zijn mijn voeten gevoelloos. Heeft weer te maken met de plaatjes voor de click pedalen. Ik voel er dan ook veel voor om deze pedalen te vervangen voor gewone pedalen, zodat ik ook mijn schoenen beter in kan pakken (plastick zakken eromheen). Nadeel is natuurlijk dat ik flink wat kracht mis, maar bijkomend voordeel is dat ik makkelijker een voetje aan de grond heb, mocht het nodig zijn..

Vanavond zwemmen, en morgen een duurlooptje van 9KM.

De loopronde van Kasterlee is 15,2KM, dus in totaal zal er de 18e 45,6KM gelopen moeten worden. 3,4KM meer dan een gewone marathon dus.

