

Training Kasterlee deel 4

De problemen met de ribben zijn zowat helemaal opgelost.

Afgelopen zaterdag eerst met Levi naar de voetbal geweest. Ze wonnen deze keer met 7-2, terwijl ze met 1 man te weinig waren. Levi scoorde de eerste 2 doelpunten, en in de tweede helft nog een.

S'middags de Mountainbike gepakt, voor een training van 3 uur.

Ik begon met de wat zwaardere vlakke stukken in het losse zand. Ging redelijk. Geen last van de ribben, dus besloten wat moeilijkere stukken op te zoeken.

Na wat rondtoeren over onverharde stukken vond ik al vrij snel een paar mooie paadjes door het bos. Sommige stukken diverse malen genomen, en ik merkte dat mijn achterwiel vrij gemakkelijk weg glijd. Ook bij het beklimmen van heuveltjes merk ik dat ik goed op het zadel moet blijven zitten omdat anders het achterwiel doorglijdt. Op een gegeven moment kwam ik op een stuk asfalt, en bij het keren ging ik weer onderuit. Deze keer op mijn heup.

Na 2u30 werd ik gebeld door een klant, en moest ik direct terug naar huis om een probleem op te lossen. In totaal een training van 2u45. Helaas net niet de voorgenomen 3 uur, maar het was lang genoeg om helemaal leeg weer thuis te raken.

Zondag weer gezwommen met de vereniging. Vanavond staat er een duurloop van c.a. 15Km op het programma.