

Training Kasterlee deel 6

Het trainen zit er op....

Zaterdag 24KM duurloopje gedaan in 1u57min. Ging lekker.

Gisteren (Zondag) op tijd opgestaan, en met mijn fiets naar Kasterlee vertrokken om de ronde nog een keer te rijden, en om mijn start nummer op te halen.

Het had gevoren, dus dat kwam goed uit. Mooie kans om de verwarmings zakjes, en nieuwe handschoenen van Decathlon uit te testen. Werkt prima! Geen koude voeten meer(mijn Clickpedalen heb ik ook vervangen door gewone pedalen, dus dat scheelt misschien ook).

Nadat ik alles aangeschoten / geïnstalleerd had, ben ik eerst gaan oefenen op het technische stuk. Al vrij snel kwam ik er achter dat het schakelen niet soepel ging. Vooral de steile bergen konden moeilijk genomen worden, omdat hij slecht in de juiste versnelling ging, of een tandwiel versprong tijdens de klim.

Zonder clickpedalen is dit ook extra gevaarlijk, want je schiet zo van de trappers af...

Na een kwartiertje oefenen zag ik twee MTB'ers over het terrein gaan, en ik besloot er achteraan te gaan. Ze hadden beiden GPS, en ik vroeg of ik aan mocht pikken om de ronde mee te rijden. Dat was geen probleem, en zo kon ik mooi nog een keer de ronde rijden. Deze keer zat er een oversteek over een maisveld bij.

Op een gegeven moment ging de fietser onderuit in een diepe plas, en omdat ik er vlak achter zat, moest ik te hard remmen, en sloeg over de kop. Wonder boven wonder niks beschadigd, en kon ik zo verder fietsen. De ondergrond was gelukkig vrij zacht, en dat heeft denk ik mijn val gebroken, want ik had nergens last van.

Het gedeelte waar ik vorige keer veel problemen had (ook een maisveld), ging nu beter. Toen was het los zand, en kwam ik er slecht door heen. Dat was ook het punt waar ik vorige keer mijn gekneusde ribben op liep...

Alles bij elkaar lekker gefietst. Wel balen dat het schakelen slecht gaat. Ik hoop dat Martens hem nog even na kan kijken voor volgende week. Toen ik thuis kwam nog even 4,8 KM gelopen met Maaike.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hopelijk kan ik mijn naam volgende week ook op het finishers bord bijschrijven.....