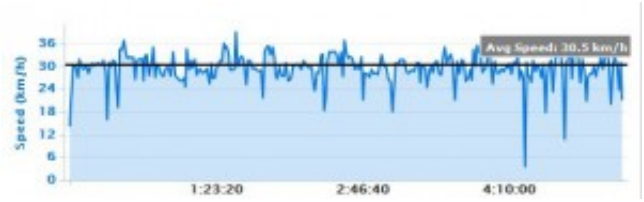
Triathlon seizoen gaat beginnen

Nog een paar dagen, en dan kan ik gaan starten in Meer. De eerste triathlon van 2014....
De laatste echte triathlon was in September, dus zit er ruim 8 maanden tussen. Voorlopig heb ik het gevoel dat ik beter getraind heb dan vorig jaar, en ook het gewicht is wat beter.

Afgelopen weekend flink gefietst (160K), gezwommen (2K) en gelopen (21K).
Volgens mijn Garmin applicatie goed voor zo'n 7561 Calorieen.



Fietsen ging heel erg lekker deze keer. De route iets aangepast, zodat ik niet het gevaarlijke stukje met de diverse uitritten hoefde te nemen. Nadeel was wel dat het helemaal open was, en juist dat stuk precies wind op kop, maar toch.....

Het was de weg bij de mosten, net voor het fietspad rechtsaf de parallelweg op. De windmolens stonde precies van me af, dus 100% wind tegen.....



C.a. 160K met 30,5 gemiddeld, en deze keer zou ik de 180 gemakkelijk vol hebben kunnen maken,

maar omdat ik rond 1 uur thuis wilde zijn, dit niet gedaan. Ook na de trainnig was ik snel hersteld, zodat ik zondag eerst de zwemtraining in het buitenbad kon doen, en hierna een flinke ronde kon hardlopen. Deze keer wel genoeg gegeten van te voren, en ook onderweg 2 gels + 2 repen genomen.

Zondag ook lekker gezwommen in het buitenbad. De temeratuur was heel erg goed, en het zwemmen in wetsuit was ook weer een heel goed gevoel. Daarna rusitg 20K gelopen, gedeeltelijk door het bos.

Deze week eerst Rob verhuizen op maandag, en ook donderdag/vrijdag zaterdag zal er weinig van trainen komen, want dan ga ik met Maaike meedoen met de fietsvierdaagse in Hoeven(voor ons een driedaagse dus..). Woensdag avond wil ik wel gaan zwemmen in Galder, en we hebben met nog een aantal WBTV-ers afgesproken rond 19:30u bij de parkeerplaats aan de Galderse meren te starten. En dan moet ik deze week nog een keer mijn fiets klaar maken voor Meer.



Eerst schoonnmaken, en een ander voor en achterwiel monteren. Ook de reserve materialen afstemmen op deze set. Ben benieuwd hoe het zal gaan in Meer. Heb er heel veel zin in, en hopelijk zit het weer ook een beetje mee.


WZ
recreatiedomein
"De Mosten"
MEETRIA RUN
1 ronde = 5 km