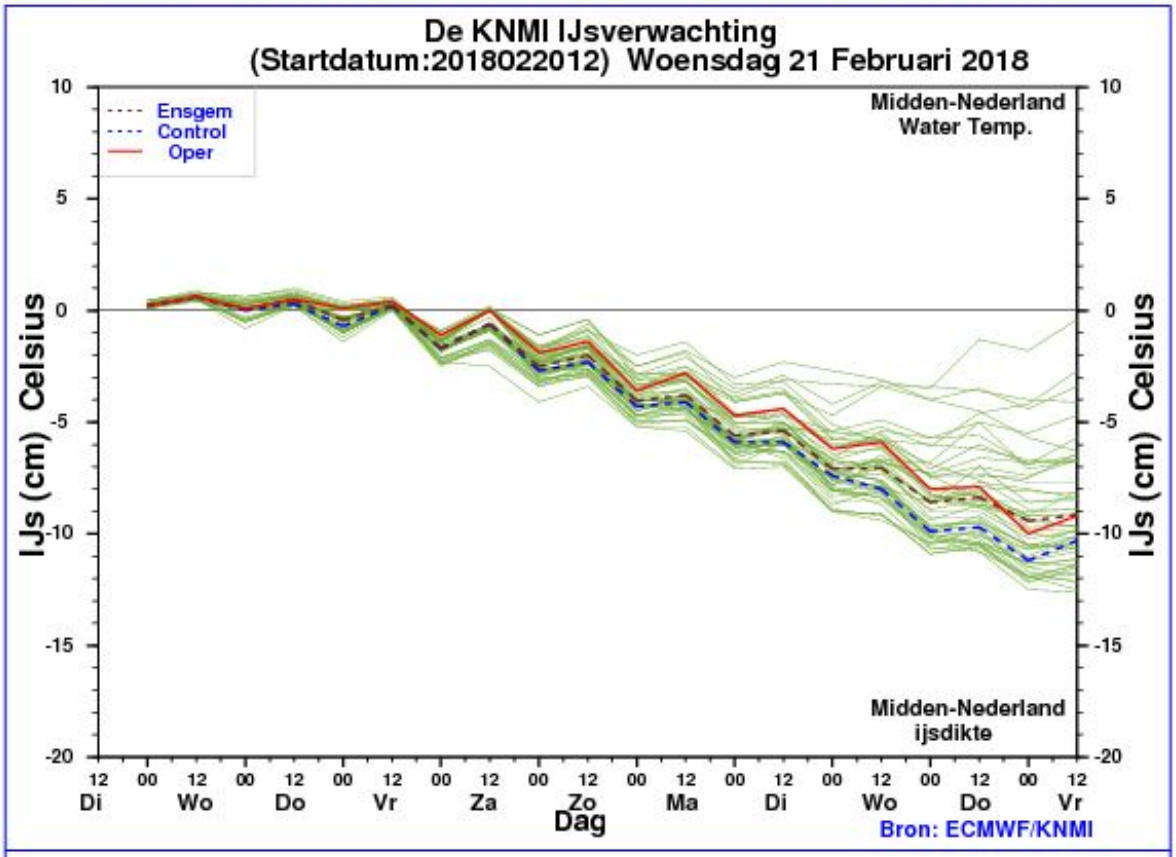
Kouder

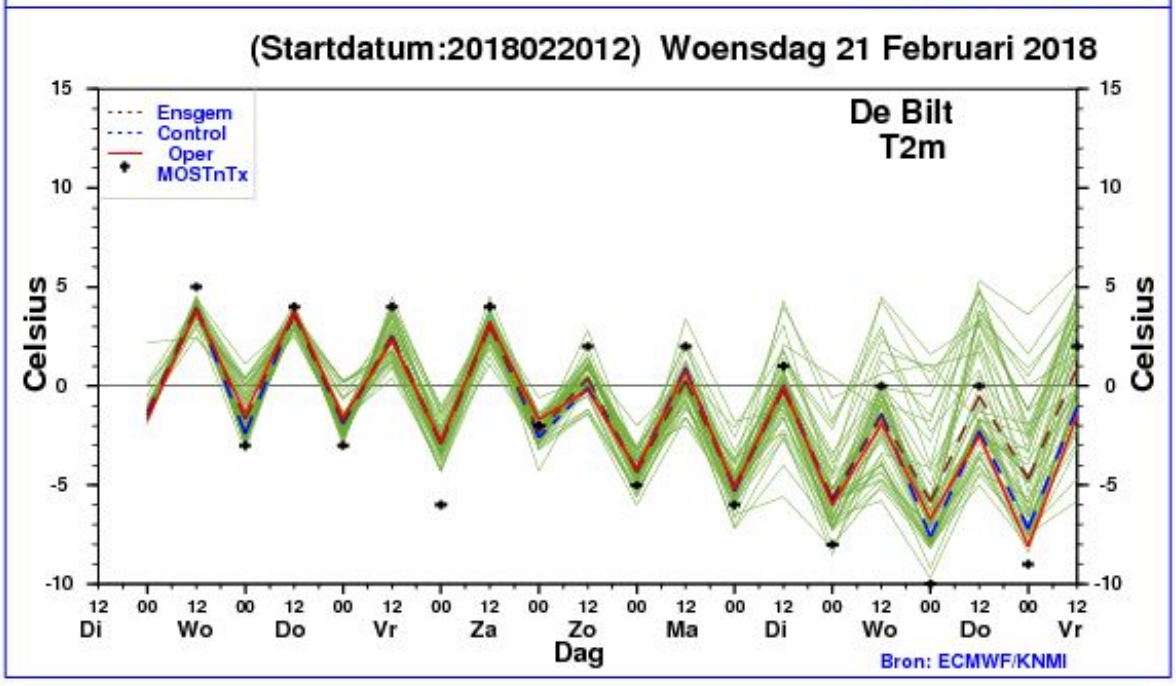
Het plan om de Brutal xtreme triathlon te gaan doen lijkt toch niet door te gaan :-(
John en Michel gaven al aan waarschijnlijk niet mee te kunnen, dus ik denk beter een ander doel uitzoeken voor het najaar.
Misschien de trail in Monschau die John op het programma heeft staan, en nog een paar leuke trails.....

De training gaat verder wel lekker, en vorige week heb ik best wel wat kilometers gemaakt, en nog een paar keer op de tacx gezeten
Het buiten fietsen viel een beetje in het water, want alhoewel ik hem zaterdag avond klaar had gezet, toch zondag ochtend besolten een lange duurloop te doen.
Omdat ik nog een beetje stijf was van de wandeltocht van zaterdag in Kruiningen (33KM), begon het na een paar kilometer lekker aan te voelen, en werkte ik de 23KM af ruim binnen de twee uur.

Dinsdag avond weer geschaatst, en met nog twee lessen te gaan gaat het heel lekker.
De bochten gaan - afhankelijk van hoe druk het op dat moment in de bocht is - steeds beter.
Wel nog even gevallen tijdens een oefening ("visjes rijden, en toen iets te ver mijn been gestrekt") maar gelukkig niet te hard.
Rechte stukken ging al goed, dus een tocht op natuurijs zou weinig problemen mogen geven....en...da's maar goed ook, want het lijkt er op dat het ijs dik genoeg gaat worden.

Verwachte ijsdikte/watertemperatuur Midden-Nederland





Dus hopelijk binnenkort een schaatstocht op de planning, en daarna serieus gaan trainen voor de Frysman.

A.s. weekend zaterdag nog een flinke wandeling samen met Maaike doen in Prinsenbeek, en zondag eerst in de ochtend flink trainen, en dan in de middag nog een wandeling (happen en stappen).