160

Gisteren eindelijk voor de eerste keer dit jaar 160KM kunnen fietsen!
160KM - oftewel 100 Mijl - de afstand die ik in December hoop af te leggen tijdens de Bello Gallico trail. Een flink eind....



Het weerbericht voorspelde niet veel goeds, maar gelukkig viel het allemaal mee.
Op een paar kleine buitjes na, bleef het grootste gedeelte van de training droog.
Vanwege deze vooruitzichten had ik besloten niet de zeelandbrug te doen, maar in de buurt van huis rondjes te gaan rijden, zodat ik bij eventuele dreigende onweersbuien snel weer naar huis kon. Niet nodig dus...maar uiteindelijk wel hetzelfde resultaat.

Het ging niet hard, want er stond flink wat wind. Ook 2 keer een korte stop gemaakt om even wat eten te pakken, maar alles bij elkaar ben ik wel erg heel tevreden.

Verder het hemelvaart weekend vrij actief doorgebracht. Op donderdag 28Km hardgelopen, tussen de werkzaamheden voor de klant door. In dit rondje de Pannehoef, Moerse bosschen, Buissche heide en Rucphense heide doorkruist. Ging heel lekker, en ik vond het jammer dat ik 12;00u terug moest zijn, anders had ik er denk ik 35K van gemaakt.

Vrijdag en zaterdag met Maaike gewandeld (resp. 25 en 32km). De bedoeling was zaterdag 40K, maar deze plannen hebben we bij gesteld omdat we op tijd terug moesten zijn.

Gisterenavond mijn fietsje weer schoongemaakt, en ook mijn tijdrit fiets weer opgeknapt.
Ik twijfel nog op welke fiets ik de Frysman ga doen.

- In mijn tijdrit fiets kunnen mijn snelle wielen, en deze is ook iets meer Aerodynamisch, zodat ik in theorie een betere tijd weg kan zetten tijdens de 180 fietskilometers. Ik mis nog wel een dop op de rem van mijn tijdritstuur, dus moet dit nog fixen voordat ik hem tijdens een wedstrijd mag gebruiken.
- De Cube moet ik met gewone wielen gebruiken(10 speed achterwiel past niet), maar deze is weer beter afgemonteerd (dura ace), en nog zo goed als nieuw. Bij lekrijden is een bandje wisselen ook sneller gebeurt, omdat ik geen verlengde ventielen nodig heb.

Nog ruim 5 weken, en dan is het zo ver. Dus als ik met mijn tijdrit fiets ga, dan moet ik de laatste 3 trainingen afwerken met deze fiets, zodat ik weer aan de ovale tandwielen (Q-rings) kan wennen voor de wedstrijd.

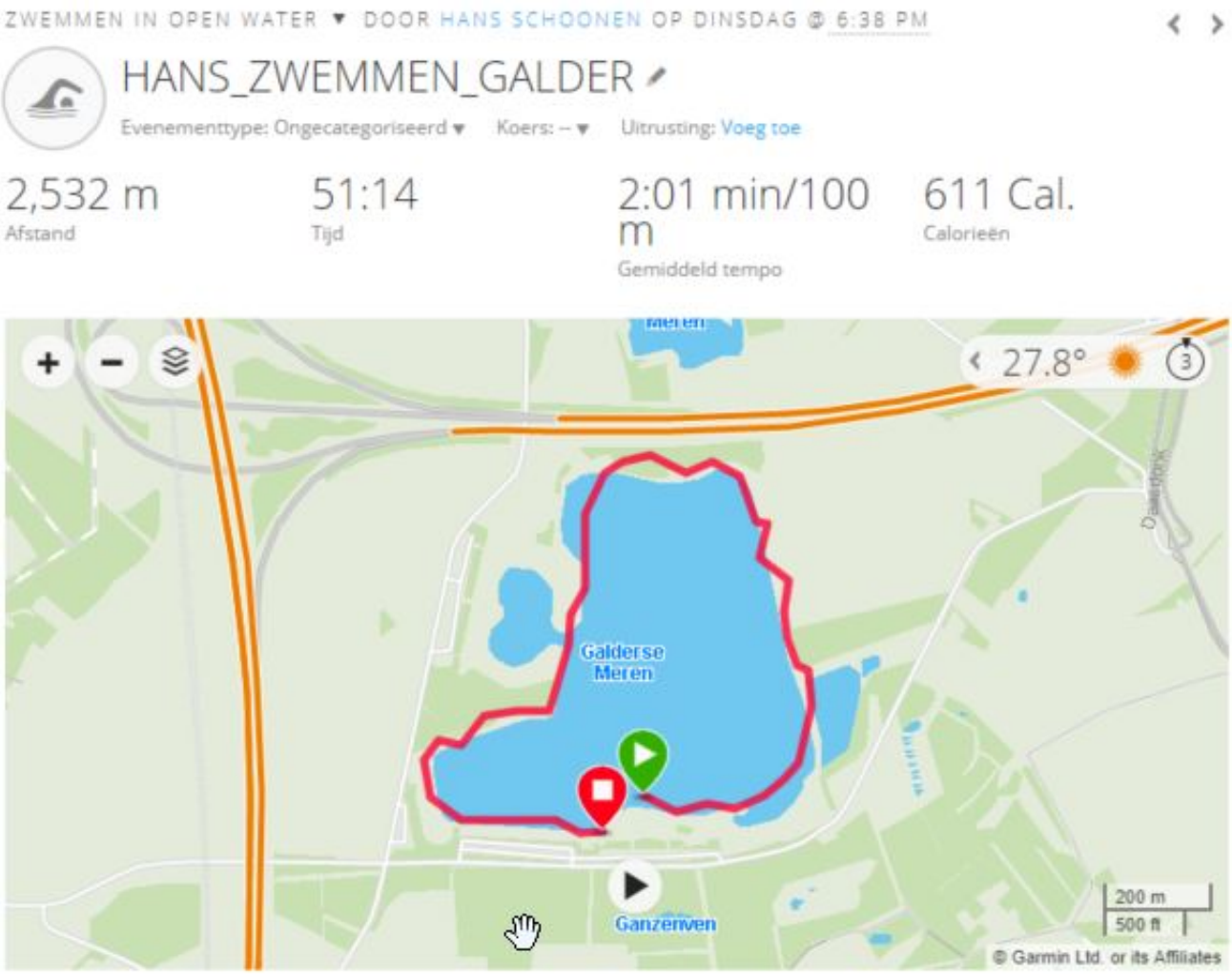
Daarna de Kennedymars, en dan wordt het heel veel loop kilometers maken voor de ultra in Monschau (56KM).

Voor de 100 Mijl in December staan we in ieder geval ook geregistreerd, dus nou nog op zoek naar een 100KM in September....

160km	Muller	Jan	NL	M	X
160km	Nijhoff	George	NL	M	X
160km	Rumbles	Allan	GB	M	X
160km	Schoonen	Hans	NL	M	X

Eind Oktober wil ik de marathon van Etten Leur nog een keer doen, en een bedrijventeam sponsoren voor 10K en Halve marathon.

Zwemmen gaat ook lekker. Afgelopen Dinsdag samen met Marcel rond gezwommen (ruim 2,5KM in c.a. 50 Minuten). Deze week gaan we er nog 500 meter bijdoen zodat we over de 3K gaan.


ZWEMMEN IN OPEN WATER ▾ DOOR HANS SCHOONEN OP DINSDAG @ 6:38 PM
HANS_ZWEMMEN_GALDER
Evenementtype: Ongecategoriseerd ▾
Koers: -- ▾
Uitrusting: Voeg toe
2,532 m
Afstand
51:14
Tijd
2:01 min/100 m
Gemiddeld tempo
611 Cal.
Calorieën
27.8°
Galderse Meren
Ganzenriven
200 m
500 ft
© Garmin Ltd. or its Affiliates