

# Afbouwen

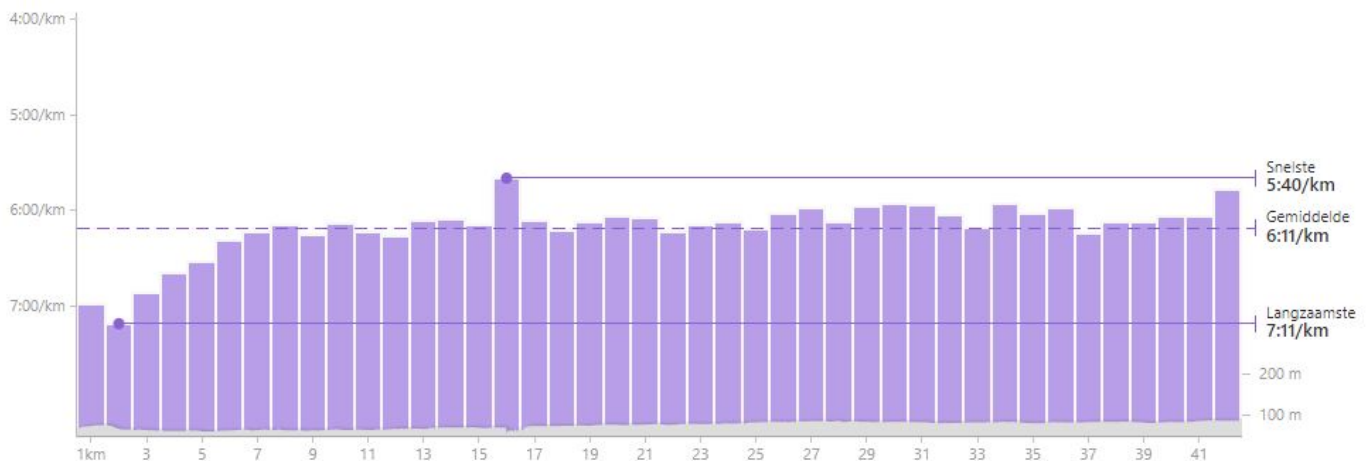
En we zijn weer een weekje dichterbij de Bella Gallico...het hoofd doel voor dit jaar.

Afgelopen week zijn de trainingen een beetje in het water gevallen, vanwege verplichtingen bij de klant, en met de planning die Maaïke had.... Gelukkig heb ik deze trainingsweek gisteren toch nog goed af kunnen sluiten met een perfecte lange duurloop.

Na een feestje op zaterdag avond ging ik veel te laat naar bed, dus niet de ideale voorbereiding voor de lange duurloop van zondag ochtend. Direct nadat Maaïke vertrok om te gaan werken vertrok ik in het donker richting de pannoehof. Het plan was c.a. 4 uur gaan lopen, op een laag tempo. Na een paar kilometer zag ik op mijn horloge dat het tempo wel heel erg laag was, en besloot weer iets te versnellen naar 6:30 / KM.

In het begin had ik wat last van mijn buik, maar dat was gelukkig na een sanitaire stop weer opgelost. Vanwege de kou moest ik trouwens regelmatig ook even een korte plas pauze houden, maar verder ging alles goed.

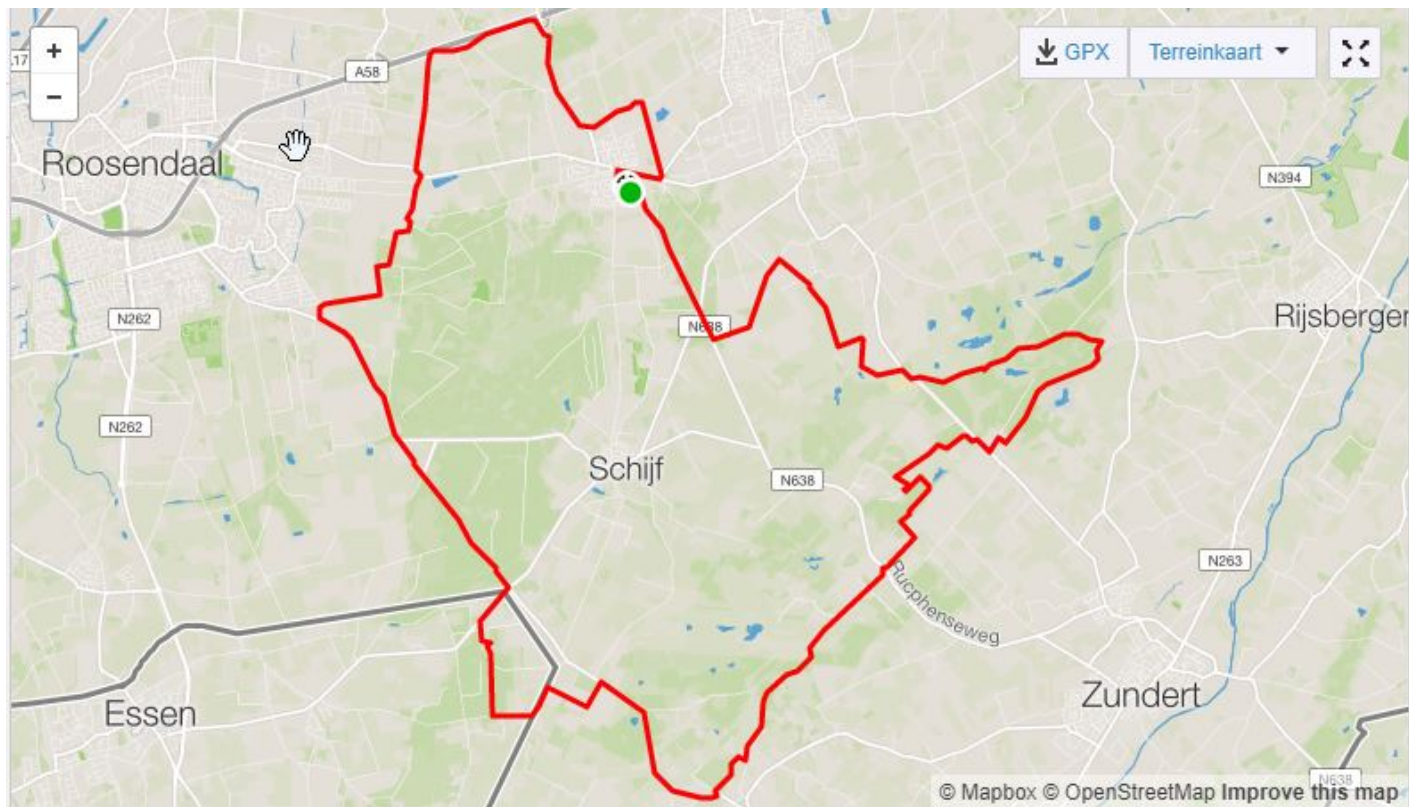
Onderweg ook wat gegeten, en nu werd ik niet misselijk. Dus bij laag tempo eten moet straks geen problemen geven, en dat is alvast een grote zorg minder. Ook de vermoeidheid bleef uit, en na 4 uur besloot ik om er dan ook maar gelijk een hele marathon van te maken. Zo gezegd, zo gedaan, en na 4u25 zat mijn training er op. Heel lekker gelopen, niet misselijk, niet overdreven moe....klaar voor de wedstrijd denk ik.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Het plan is om a.s. woensdag avond samen met Jan alvast eens een kijkje te nemen in Oud Heverlee en een stukje van de route te doen. De route van 2017 heb ik al op mijn telefoon en in mijn Garmin Etrix gezet. In mijn horloge zou ook moeten kunnen, maar die zal halverwege leeg zijn tijdens de wedstrijd denk ik, dus geen goed plan.

Nou nog even kijken wat allemaal in de drop bags moet, en een voedingsplan maken.....

En de plannen voor volgend jaar....daar ben ik nog steeds niet uit....