

## Uitgeschreven voor Kasterlee - Ingeschreven voor Ultraloop Stein



Met pijn in het hart gisteren een mailtje naar de organisatie van Kasterlee gedaan om me af te melden. De wedstrijd waar ik eigenlijk al heel het jaar naar uit heb gekeken moet ik afzeggen, vanwege de recente brand.

Maar.....omdat het altijd goed is om doelen te hebben, heb ik alvast de ultraloop Stein vastgelegd voor 3 maart 2013. Een mooie warming up van het seizoen, en een goede voorbereiding voor de marathon van Rotterdam. Zoals het er naar uit ziet wordt de triathlon van Keulen volgend jaar ook een wedstrijd om naar uit te gaan kijken.



Definitieve planning heb ik nog niet, maar ik ben wel van plan wat ultralopen toe te voegen aan de wedstrijdplanning. Normaal gesproken zou het herstel vrij snel moeten gaan na dergelijke lange afstandswedstrijden, omdat de intensiteit iets lager ligt dan bijv. bij een marathon.

Momenteel staat de training dus op een laag pitje. Afgelopen zondag nog wel een lange duurloop kunnen doen, maar de totale afstand zal niet ver boven de 22KM gelegen hebben. Vanavond zwemmen, en ik probeer deze week nog een paar duurloopjes te doen. A.s. weekend een wat langere duurloop plannen.