

Vorbereidingen ultraloop Stein

Met nog zo'n twee maanden te gaan heb ik ondertussen de draad weer opgepakt, en heb ik gelukkig weer de nodige motivatie gevonden om me voor te bereiden op de volgende uitdaging, de 6 uur van Stein.

Het inschrijven is inmiddels gedaan, en ik heb hier en daar ook al wat informatie verzameld over het te volgen trainingspad. Omdat iedereen verschillend is, heb ik hieruit gehaald wat voor mij de juiste keuze lijkt, en in Maart zal ik hopelijk kunnen bevestigen of dit klopt. In grote lijnen komt het er op neer dat ik op weekdays de normale trainingen blijf doen, maar niet meer dan 1 snelheidstraining. In het weekend wil ik mijn lange duurlopen zo in gaan plannen dat ik verdeeld over 2 dagen 6 uur ga halen. Het aantal kilometers is hierbij niet belangrijk, en alles op een heel erg rustig tempo. Vanaf a.s. weekend dus mijn hartslagmeter weer meenemen, en het alarm instellen op 140 (mijn max hartslag is 180, dus ruim onder het omslagpunt).

Fietsen voorlopig op een heel laag pitje, en zwemmen 1 maal per week met de vereniging.

Omdat ik tot nu toe hardlopen max 3u20 trainde tijdens de diverse marathon voorbereidingen, was een gordeltje altijd voldoende om genoeg water mee te nemen. Nu wordt de trainingstijd langer, en dus heb ik besloten om zo'n camelback aan te schaffen (wel het Decathlon alternatief, want dat scheelt flink in de prijs; zoals bij de meeste spulletjes die ik daar vandaan heb)

Ik had ergens een tip gelezen dat de lucht eruit gezogen moest worden voordat je met zo'n ding de weg op gaat. Afgelopen zaterdag toen ik voor het eerst ging lopen met waterzak, viel het geluid me toch nog flink tegen. Voor je gevoel rammelt en klosts alles, en het schud flink heen en weer.

Vreemd genoeg ben je hier na een uurtje al aan gewend, en heb je bijna niet meer in de gaten dat je iets op je rug hebt hangen.

Toch heb ik gisteren voordat ik de tweede keer met de zak ging trainen iets meer aandacht gegeven aan het ontluchten, Ik kwam er achter dat je de zak op zijn kop moet houden en zo de lucht eruit zuigen. Ook de sleutelbos die ik meeneem heb ik nu in een klein vakje gestopt, waar hij net in paste. Een wereld van verschil. Je hoort nauwelijks iets, en als je de riempjes goed hebt zitten, dan zit eht vele malen comfortabeler dan een belt met flesjes. Bijkomend voordeel is dat je gel's etc. ook in deze tas kunt stoppen, en gisteravond bedacht ik dat ook een regenjasje tot de uitrusting zou moten behoren (ongeveer 2u45 in regen gelopen)...

Afgelopen week heb ik zaterdag alvast een rustige duurloop van 3 en half uur gedaan(c.a. 34KM). Helaas was ik zondag en maandag te beroerd en vermoeid om te trainen. Beetje grieperig, en dan loop ik niet. Dinsdag (eerste kerstdag) voelde ik me weer goed, en toen een duurloop van 14KM gedaan. Gisteren (tweede kerstdag) moest Maaïke in de avond werken, en besloot ik een duurloop van 2u45 te doen, en dat ging ook lekker.

A.s. zaterdag wil ik 4 uur gaan trainen, op een hele lage hartslag.