

AU

De ultraloop van Stein zit er op:

17 rondes + 433 meter = 55594,60 KM totaal

Gefinished op de 93 ste plaats van de 155 gestarte deelnemers.

Had een aantal kilometers meer gehoopt, maar omdat het mijn eerste ultraloop was, ben ik toch tevreden.

De eerste 4 uur gingen eigenlijk heel erg goed. De marathon afstand had ik ongeveer afgelegd binnen deze tijd. Hierna wordt het wel een heel stuk zwaarder, maar totaan het vijfde uur heb ik toch kunnen "hard"lopen. Achteraf gezien had ik c.a. 49KM afgelegd na 5 uur. Het laatste uur 2 rondes van 3,3 km gedaan. Afwisselend wandelen en hardlopen.

Vandaag enorme spierpijn, en ook de knieën doen nog flink pijn. De vermoeidheid valt op zich mee, alhoewel het opstaan om 5 uur niet mee viel, na een gebroken nacht. Foto's volgen nog.....