

Foto's ultraloop Stein

Vandaag staan ook de uitslagen per categorie op de website van Stein. Bij de categorie mannen gefinished als 77ste van de 122.

Alvast wat foto's (er volgen er nog een paar meer denk ik, want volgens mij waren er meerdere mensen zo'n 6 uur aan een stuk foto's aan het maken).



3-3-2013 - 6 uurs ultraloop Stein - Foto: Riet de Jager

Foto net na de start, met Sprundelenaar Jan Muller (nr. 68) die deze wedstrijd als beste Nederlander is gefinished met ruim 78KM!

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



3-3-2013 - 6 uurs ultraloop Stein - Foto: Riet de Jager

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



3-3-2013 - 6 uurs ultraloop Stein - Foto: Riet de Jager

Na zo'n 10KM denk ik.

Vandaag (dinsdag) is de spierpijn weer wat gezakt. Wel flinke hoofdpijn, maar dit kan van de te weinig uren slaap zijn van de laatste dagen. Ook vannacht werd ik voor een probleem uit bed gebeld.

Weet niet of het verstandig is om vanavond te gaan zwemmen.....ben er nog niet helemaal uit.

Kort verslagje over mijn eerste ultraloop

Over een 6 uurs ultraloop valt eigenlijk vrij weinig te zeggen. 6 uur de ene voet voor de andere blijven zetten, en naar mate de tijd verstrijkt gaat alles een beetje meer pijn doen.

Na de marathon afstand wordt de verleiding om te gaan wandelen heel erg groot. Gelukkig dit nog een uurtje uit kunnen stellen, maar na het vijfde uur moest ik toch af en toe het hardlopen afwisselen met wandelen.

Een ander gevoel wat blijven hangen is, is dat ik erg veel kou had. Je loopt nu eenmaal een stuk minder hard dan tijdens een marathon, en ik was dus veel te licht gekleed (leerpuntje voor een volgende ultraloop).

Als ik het ga vergelijken met een triatlon, zijn het nu een pijnlijke rug, benen en vooral knieën die de vermoeidheid veroorzaken, terwijl ik tijdens een hele triathlon juist andere ongemakken ervaar (misselijkheid/slap/coördinatie problemen etc.)

In de laatste ronde's wordt me vrij duidelijk dat ik qua training flink te kort geschoten ben. Hele drukke weken, zowel zakelijk als prive, in combinatie met in totaal te weinig trainings kilometers.... Mijn voorbereiding was verre van optimaal, en eigenlijk ben ik daarom achteraf gezien wel heel tevreden met mijn resultaat. In ieder geval een PR, en ik weet dat er meer in zit.

Wanneer ik dit kan gaan bewijzen.....? Voorlopig weer een paar triathlon's in het vooruitzicht, en over ruim een maand eerst de marathon van Rotterdam weer eens gaan doen. Qua duurvermogen moet het al goed zitten, dus voorlopig wat snelheid terug zien te trainen.

Alles bij elkaar een "leuke" ervaring, en ook Qua organisatie een dikke pluim voor de vereniging die de 6 uren van Stein heeft georganiseerd. De meeste medewerkers hebben toch ruim 6 uur in de kou gestaan, maar blijven toch heel erg vriendelijk.