

Ingeloot voor de CELTMAN

Eindelijk kwam afgelopen vrijdag het verlossende bericht van de organisatie van de Celtman Extreme Scottish Triathlon 2015

"You are in the race! Congratulations!"

Het gaat gebeuren dus, wellicht de grootste fysieke uitdaging die ik ooit gedaan heb, in een super mooie omgeving. Zwemmen in ijskoud water, 202KM fietsen met 2000 hoogtemeters, en tijdens de marathon 2 bergen beklimmen.... Volgens velen de zwaarste en mooiste triathlon wedstrijd op deze planeet, en ik ben echt super gelukkig dat ik mee mag doen. Ben ook heel erg blij dat John weer mijn coach wil zijn, want zonder support team kan aan dit evenement niet deelgenomen worden.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Dit houd wel het een en ander in voor de rest van de planning van 2014, en voor 2015. Ben nog informatie aan het verzamelen over de best te volgen voorbereidingen. Volgens mij wordt het iets in de trand van:

-Zwemmen

Ik ga mijn uitrusting uitbreiden met o.a. warmere badmuts, zwemsokken en een neopreen shirt voor onder mijn wetsuit. Ben van plan dit te gaan testen bij temperaturen ronde de 10 graden in

Galder.

-Fietsen

202KM fietsen , en da's 22KM verder dan normaal dus. Buiten dat is het veel klimmen en afdalen, wat dus ook op een of andere manier getraind moet worden. Ik ga o.a. in de wintermaanden de Tacx trainer van de zolder halen, en hier flink wat kracht training op doen. Ook regelmatig de dichtsbijzijnde heuvel in de buurt van Bergen op Zoom opzoeken, en die maar regelmatig beklimmen. Wellicht een voorjaarsklassieker meepakken, en af en toe het fietsje mee naar Brussel om in België te trainen.

-Lopen

Meer of road trainen, en af en toe een trail mee doen. De marathon van Spijkenisse heb ik vervangen door de Run Forest Run in Besthemerberg (Drente) op Zaterdag 13 December. Een 42KM lange trail door een zeer mooi gebied.

Hotel is in ieder geval geboekt, en over het vervoer er naar toe ben ik nog wat informatie aan het inwinnen.

Afgelopen week (veel te) weinig getraind. De lange duurloop is Zaterdag niet door gegaan, omdat ik een mega kater had, van het etentje met John/Peerke/Michel/Robke/Tom en Guus. Toch een poging gedaan, maar al vrij snel beslist om de training een flink stuk in te korten.



Bestenberg trail run (42K - 13 Dec. a.s.)