

TRAIL

Nu mijn hoofddoel bekend is voor 2015 (de Celtman), ben ik al druk in de weer met de voorbereidingen. Belangrijkste gegeven is dat je slechts 11 uur de tijd hebt om in T2 te raken. Met andere woorden, binnen 11 uur moet je c.a. 4KM zwemmen, 202KM fietsen met 2000 hoogtemeters, en de eerste 18KM van het vrij zware single track loopparcours afgewerkt hebben, anders mag je niet verder met de "High Mountain" sectie voor het resterende deel van de afsluitende marathon.

The cutoff time to enter the high level mountain route at T2A is 11 hours after scheduled race start time. Organisers reserve the right to change this due to weather or other conditions – we would hope to make this decision no later than race briefing, but it is possible that weather conditions can change very quickly on race day. In case of bad weather the organisers reserve the right to cut the high level mountain route entirely, and if necessary will make this decision mid-race. If we have to close the mountain, competitors reaching the high route cut-off (and finishing the low course) will be awarded a blue t-shirt.

Op zich geen onmogelijke opgave, en ik heb e.e.a. als volgt verdeeld over onderstaande tijdlijn:

Schema Celtman in 15 uur							
Totale tijd 10 uur en 54 Minuten voor T2A				4u15			
01:30:00	00:10:00	07:13:00	00:10:00	01:51:00	00:15:00	03:00:00	01:15
4K	T1	202K	T2	18K	T2A	15K	9K
SWIM 2:15/100M		BIKE - 28 k/h		6M10/KM		12M/KM	8:20/KM

Zwemmen start om 5:00. De linkse kolom de tijden, en de rechtse de duur per onderdeel.

Start Zwemmen	05:00	
T1 in	06:30	01:30:00
T1 uit	06:40	00:10:00
T2 in	13:53	07:13:00
T2 uit	14:03	00:10:00
T2A in	15:54	01:51:00
Total Time voor T2A	15:54	10:54:00
in		
Cut - off High Level	16:00u	11:00:00
T2A uit	16:09	00:15:00
High mountain uit	19:09	03:00:00
Finish	20:24	01:15:00

Uitgegaan van een vrij rustig fiets tempo van 28K.

Omdat met fietsen het meeste tijd gewonnen kan worden, ga ik hier ook de meeste training op afstemmen. Zou mooi zijn om bijv. de ronde van Vlaanderen mee te pakken, Moet wel een trainingsfietsje op de kop zien te tikken, omdat dat soort ritten niet goed gaan op mijn TT fiets.

Ook beter om een trainingsfiets op de Tacks trainer te zetten, zodat mijn tijdrifciets niet onnodig slijt. Verder ben ik alvast begonnen met meer "trail" running. Afgelopen paar weken de lange duurtrainingen bijna volledig afgewerkt op onverharde wegen, en dat bevalt me goed.

Volgende week eens kijken hoe een trail wedstrijd bevalt, tijdens de c.a. 42KM lange trail in het Drentse land. Deze week komen als het goed is mijn nieuwe Salomon trail schoentjes binnen, dus eens even kijken hoe die bevallen.

Deze week alvast een stuk rustiger aan doen. Wel probeer ik woensdag avond te gaan zwemmen.

Vrijdag avond pakjesavond, en dan zal als het goed is de sint de volgende spulletjes afleveren:

- Black Diamond Spot - Hoofdlampje (130 lumen)
- Zwem sokken
- Thermo Badmuts
- Kompas
- Salomon XA Pro 3D trail schoenen