

Nieuwe schoenen

Gisteren mijn nieuwe schoenen ontvangen, die ik zaterdag besteld had. Het zijn weer opnieuw de Brooks Adrenaline's model 2014 geworden, exact dezelfde als degene die ik al had. Deze keer 79 Euro i.p.v. 140, dus flink wat euro's verdiend. Gisteren heb ik ze gelijk weer geprobeerd. Het vorige paar moet ongeveer 2500KM gebruikt zijn, dus het werd wel tijd voor vervanging. Ze voelden erg goed aan, en tijdens het lopen vroeg ik me af hoeveel paar ik inmiddels versleten heb in de c.a. 10 jaar dat ik hardloop. Het moeten er minstens een stuk of 15 zijn, omdat ik tot een aantal jaren terug maximaal 1000KM met een paar liep. Tegenwoordig dus 1 paar per jaar, maar dit paar was al 14 maanden oud.



Afgelopen week erg lekker getraind. Vorige week door de weeks een paar pittige looptrainingen gedaan, ondanks de hoge werkdruk. De zwemtraining viel hierdoor helaas wel in het water, want woensdag avond moest een heel erg urgent probleem gefixt worden bij de klant. Ook de dagen er na was het veel te druk, en o.,a. de nacht van vrijdag op zaterdag ook nauwelijks geslapen.

Zaterdag wel erg lekker gelopen met Rob, Michel en John. Ruim 26KM. Zondag samen met Maaïke de racefiets gepakt, en samen 60K gereden. Hierna heb ik er alleen nog zo'n 20 achteraan geplakt. Maaïke was helaas de man met de hamer tegen gekomen, en voelde zich flink beroerd na de training.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Verder heb ik ondertussen al een beetje nagedacht over de planning voor de Celtman.

In grote lijnen zal het er zo uit zien:

Globale Planning:

| | |
|-------------------|--|
| Donderdag 25 Juni | 7:00 Vertrek 11:00 (CET) Calais 11:30 (UK) Dover (tijdsverschil) 19:00 Glasgow |
| Vrijdag 26 Juni | 8:00 Vertrek Glasgow 13:00 Aankomst Torridon 15:00U of 16:00U Briefing |
| Zaterdag 27 Juni | 03:00 Sign in 04:00 Wisselzone 04:00 Bus vertrekt 05:00 Zwemstart Zie wedstrijd planning |
| Zondag 28 Juni | 11:00 Winners Ceremony 14:00 Vertrek Torridon 19:00 Edinburgh Feesten |
| Maandag 29 Juni | 08:00 Vertek Edinburgh 17:00 Dover (tijdsverschil) 20:00 Calais 23:30 Thuis |

Wedstrijdplanning:

| Onderdeel | UK Tijd | Tijd per onderdeel | Totale tijd |
|-----------------------------|--------------|--------------------|--------------|
| Start Zwemmen | 05:00 | | |
| T1 in | 06:30 | 01:30:00 | 1:30 |
| T1 uit | 06:40 | 00:10:00 | 1:40 |
| T2 in | 13:53 | 07:13:00 | 8:53 |
| T2 uit | 14:03 | 00:10:00 | 9:03 |
| T2A in | 15:54 | 01:51:00 | 10:54 |
| Cut - off High Level | 16:00 | 11:00:00 | 11:00 |
| T2A uit | 16:09 | 00:15:00 | 11:09 |
| High mountain uit | 19:09 | 03:00:00 | 14:09 |
| Finish | 20:24 | 01:15:00 | 15:24 |

Nog even kijken in welke onderdelen nog wat extra gewonnen kan worden, want ik wil wel proberen deze wedstrijd binnen de 15 uur te finishen. Van de andere kant doet de winnaar van vorig jaar er c.a. 12 uur over. Belangrijkste wordt voor 4 uur smiddag's de zone T2A te bereiken (oftwel 18KM van de marathon afgelegd hebben).

Nu nog na gaan denken over een voedingsplan.

Ik ga trainen met sportdrank, zodat ik tijdens de wedstrijd al gewend ben aan deze manier van koolhydraten op nemen. Heb ondertussen een bus CYTOMAX van CYTOSPORT besteld. (Aanbevolen door John, die goeie ervaringen hier mee heeft).

Een review dat ik vond:

Cytomax Performance Drink is a blend of complex carbohydrates and sugars work to sustain energy to help you can train harder, build stamina, and achieve superior results.

CYTOMAX SPORT ENERGY DRINK

Cytomax Performance Drink has less sodium and sugar as compared to many of the sport drinks with no sugar crash. Its electrolyte and complex carbohydrate combination was very easy on the stomach, absorbed quickly due to optimal osmolality (similar to H₂O) and the tastes very good.

I used the performance drink during the hot summer days with an excellent response and no muscle or digestive cramping. The hydration and lactate buffering ability was very beneficial for the summer interval cycling training (Beat the Burn), improved sustained levels of continued power and reduced post lactate soreness. Added Antioxidant nutrients to help prevent free radical cellular damage during intense exercise.

Exclusive to Cytomax products, Alpha-L-PolyLactate™ is a proprietary energy source that provides sustained energy longer and faster. Enhanced oxygen delivery thru Succinates up to 11% during exercise, which decreases muscle damage and reducing perceived exertion. Cytomax helps reduce soreness and speeds recovery and also lowers the lactic acid in muscles, which prevents burning and cramping during training.