

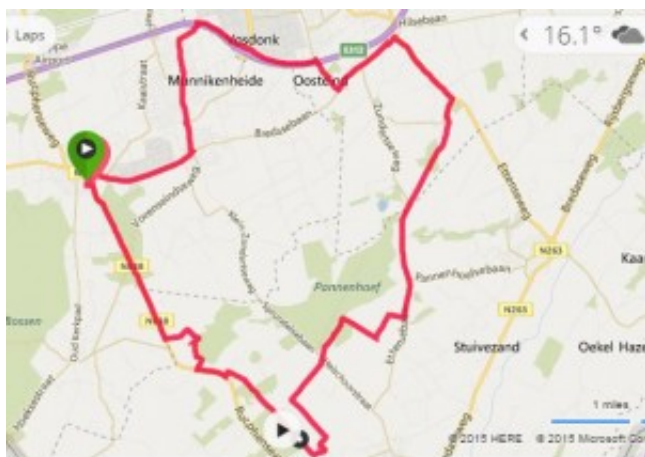
Nog twee weken voor de Beartrail

Afgelopen weken weer serieus getraind...

Vorig weekend ging het allemaal wel een beetje anders dan gepland, want het vieren van het 25 jarig bestaan van de WBTV kwam toch iets harder aan dan ik me vooraf had voorgenomen. Was een heel erg leuk feest, met o.a. in de middag op de tandem naar "Het Pannehuiske", waar we na een bak koffie en een lekker stuk appeltaart, een GPS tocht gingen doen. Zat heel goed in elkaar, en nadat we klaar waren hebben we nog wat gedronken, en toen weer terug op de tandem naar Zundert, waar we verzamelden om verder te feesten....

Heel erg lekker gegeten, en genoeg gedronken. Er werd ook bekend gemaakt dat we nieuwe trainingspakken krijgen, en ook het logo is vernieuwd, en ziet er perfect uit!!

Daarna werd de Clubkamioen bekend gemaakt, en hierna werden Rens en ik nog even in het zonnetje gezet. Ik kreeg een mooie medaille vanwege het finishen in de Celtman, en Rens kreeg er een vanwege het volbrengen van zijn eerste hele triathlon. Top!! Dat moest natuurlijk ook weer gevierd worden, en uiteindelijk rolden we zo tegen half 1 weer buiten.



En eigenlijk had ik me voorgenomen om datzelfde weekend heel veel kilometers te gaan maken ter voorbereiding op de Bear trail. Zaterdag ochtend viel sowieso in het water, omdat ik naar de kapper moest met Levi. Slechts een KM of 18 kunnen lopen, en daarom was het plan om op Zondag nog een keer op pad te gaan voor c.a. 30KM. Maar met een beetje een kater heb ik besloten rustig aan te doen, en er maar 10K van te maken. Maandag had Maaïke een late dienst, dus maakte ik van de gelegenheid gebruik om toen maar een flink stuk te gaan lopen. Via de Buissche heide naar de Pannehoef, en zo via Etten Leur weer terug. Dit ging heel erg lekker, onanks wat kliene ongemakken (beetje gevoelige achillespees links, en pijn in de lies rechts).

Na iets meer dan 3 uur was ik terug en had ik er 32K opzitten, inclusief 4 sanitaire stops.

Ik hoop morgen +35KM te kunnen doen, en als ik me goed voel dan Zondag nog een stuk (een zogenaamde B2B training). Zondagmiddag moet ik op tijd beginnen voor de klant, want dan heb ik een installatie die als het mee zit tot maandag ochtend een uur of 6 gaat duren. De nodige rust na zo'n training schiet er dus wel bij in. Ben benieuwd wat voor effect dat gaat hebben op de rest van de week.....



“(Ultra)trailrun in de Voerstreek”, 57, 39 en 15 km. De hoofdsponsor van de Bear Trail is [Raidlight](#)

De ‘Bear Trail’ op 24 oktober 2015 is de vierde editie van deze trailrun in de Belgische Voerstreek. De langste afstand van 57km is een ultratrail die de hele Voerstreek beslaat en alle mooie plekjes van dit stukje Vlaams Limburg laat zien, inclusief het hoogste punt van Vlaanderen. De kortere afstanden van 39 en 15 km zijn echter niet minder mooi en uitdagend. Onderweg zijn er verzorgingsposten met water, sportdrank, bananen, koeken en chocolade. Veel single trails, pittige beklimmingen, mooie uitzichten en meer dan 90% off-road.