

## December....

Tja, ...en dan is het weer December. Vandaag precies een week geleden ben ik weer terug thuis gekomen uit New Delhi. Al een hele week erg vermoeid, dus dat zullen toch de gevolgen van een jet-lag zijn, Voorgaande keren beperkte dit zich tot slechts 1 dag hoofdpijn, nu ben ik al een hele week total loss wanneer ik s'avonds thuis kom van mijn werk.

Maar gelukkig nog wel helemaal virus vrij, dus dat gaat goed, want vorige keer ben ik twee weken uit de running geweest vanwege een bacterie.

Zaterdag weer met de mannen een rondje door het bos gerend, en dat voelde heel erg goed. Het was een kort rondje (16KM), maar ging erg lekker, op een heel rustig tempo.

Zondag en maandag heb ik een rustdag genomen. Dinsdag en woensdagavond een rondje van 10K gedaan, en dit ging weer lekker.

Ondertussen heb ik de voorlopige planning voor 2016 ook al gemaakt.

Welliswaar nog geen echt hoofddoel zoals in voorgaande jaren, maar toch alvast een paar leuke wedstrijden om naar uit te kijken.

2016 (Voorlopige planning)

12 Maart 2016 Sallandtrail 75KM Ultra trail ==> Ingeschreven

16 April 2016 Limburgs Zwaarste 100KM Ultra Trail

21/22 Mei 2016 12 of 24 uur Steenergen

12 Juni 2016 Halve triathlon Terheijden

?? September 2016 Challenge Almere (Hele triathlon)

?? Oktober 2016 Bear trail 57KM

?? December 2016 Hel van Kasterlee

De eerste wedstrijd wordt dus de Salland trail. Geen marathon van Rotterdam dit jaar dus, maar het eerste gedeelte van 2016 ga ik me volledig richten op de ultra trails.



Afhankelijk van hoe de 75 en 100K gaan, zal ik de doelen na April vast stellen. Of er moet een beslissing over een interessante hele triathlon genomen worden voor die tijd, dan veranderd dat de zaak weer.

Komende weken vooral proberen mijn gewicht weer een beetje terug op peil te krijgen. In India toch een paar kilo's aangekomen, vrijwel zeker van het niet kunnen trainen. Zal niet mee vallen met Sinterklaas/Kerst/Oud en Nieuw in het vooruitzicht. Veel kilometers maken dus.

Van zwemmen en fietsen is al helemaal niets meer gekomen de laatste tijd, en ik hoop in ieder geval het zwemmen komende weken weer op te kunnen pakken. Misschien wel een ander zwembad zoeken, want de training op Woensdag met de WBTV is eigenlijk veel te laat, wanneer de wekker weer om 5 uur gaat de andere dag. Of misschien toch nog een poging doen op binnenkort weer op zondag mee te doen?

Meer info over de Salland trail:

## Informatie

De **SallandTrail** vindt plaats op **zaterdag 12 maart 2016**

Prachtige Trails over **25 km.** , **50 km.** en **75 km!!**

**Start inschrijving voor de SallandTrail2016:**

**zondag 1 november 20:00 uur – inschrijving voor 50 en 75 km.**

**zondag 8 november 20:00 uur – inschrijving voor 25 km. ( binnen 40 min. vol!)**

**(géén na-inschrijving)**

In de tussentijd zijn er genoeg andere leuke, interessante activiteiten in het Nationaal Park de Sallandse Heuvelrug

Klik op: [Activiteitenkalender Sallandse Heuvelrug](#)

**start/finishplek:**

Zwembad Het Ravijn Nijverdal,

Piet Heinweg 16

7441 GZ

Nijverdal.

### Starttijden en Limieten

08:45 uur – start **75 km. SallandTrail** – limiet **doorkomsttijd** na 50 km. = 6 uur .

Maximum aantal deelnemers = 200

09:15 uur – start **50 km. SallandTrail** – limiet **doorkomsttijd** na 25 km. = 3,5 uur.

Maximum aantal deelnemers = 300

10:15 uur – start **25 km. SallandTrail** .

Maximum aantal deelnemers = 500 (**vol!**)

De limiet eindtijd voor de 50 km. is 6,5 uur (finishtijd ca. 16:00uur)

De limiet eindtijd voor de 75 km. is 9 uur (uiterste finishtijd ca. 18:00 uur)

Wie voor de eerste 50 km. langer dan 6,25 uur nodig heeft, wordt bij doorkomst start/finish verzocht uit te stappen!!

(pijlen en linten worden verwijderd na de laatste loper die nog tijdig doorkomt bij start/finish )

Vanaf 18:00 uur wordt het finishgebied opgeruimd.

U kunt dan nog wel van de faciliteiten van Het Ravijn gebruik maken (omkleden, douchen, restaurant)

### Tijdregistratie

Boven de start/finish hangt een grote klok die bij de start begint te lopen.

Bij doorkomst of binnenkomst kan iedere loper de eigen eindtijd/doorkomsttijd goed zien.

Eindtijden worden dit jaar opnieuw digitaal bijgehouden en verwerkt in een

uitslagenlijst. ([www.mijnuitslagen.nl](http://www.mijnuitslagen.nl) **SallandTrail**)

Finishen op de 50 km. trail of de 75 km. trail telt mee voor de [100MarathonClubNederland](http://www.100marathonclubnederland.nl) !

Finishen op de 75 km. SallandTrail levert **1 ITRA-punt, internationaal te gebruiken** bij inschrijving voor grote trails (zoals Ultra-Trail du Mont-Blanc)

U heeft **geen** eigen chip nodig en hoeft **geen** chip te huren of te kopen.

De daarvoor benodigde tijdchip is achter op uw startnummer bevestigd. (niet lospeuteren dus!)

Na afloop is het **verplicht om het startnummer weer in te leveren!** U ontvangt dan tevens een consumptiebon , te besteden in restaurant “**Lagoon**“ van zwembad Het Ravijn. Bij niet inleveren van startnummer wordt € 2,50 in rekening gebracht!

(er is een mogelijkheid om een kopietje van uw startnummer te maken)