

## Salomon Zugspitz Ultratrail

De drukke werkweken zitten er gelukkig even op, en het nieuwe jaar is weer begonnen. De winterslaap is dus weer voorbij, dus moet ik weer wat serieuzer gaan trainen.

Gelukkig zijn de blessures weer hersteld, alhoewel mijn ribben nog steeds wat pijn doen.

Het zwemmen heb ik weer terug opgepakt, en inmiddels twee zondagen met de vereniging mee getraind. Wel jammer dat ik slecht tegen chloor kan, want ik heb best last van na de training.

Lopen gaat weer lekker. Afgelopen zaterdag mijn eerste training boven de 30KM afgewerkt, en alhoewel ik stand-by dienst had, en dus niet ver weg kon, toch nog een leuke ronde gedaan. Eerst richting de Pannehoef, daarna de Moerse Bossen in, en via de Buissche heide naar de Rucphense heide. Na c.a. 2 uur kwam ik Rob tegen, en we hebben samen nog een uurtje door de Rucphense bossen gerend.

Ook de wedstrijdplanning is ondertussen al wat duidelijker geworden. Eerst de Salland trail dus, en hierna Limburgs zwaarste. En ik heb een heel leuke trail gevonden in Oostenrijk, de ZUGspitz trail. Een zware trail van 100KM en >5000 hoogtemeters.



Nog 156 dagen om me voor te bereiden....

Vandaag ingeschreven dus, en voor 115 Euro krijg je:

- - ULTRATRAIL
  - Laufgürtel für Startnummer
  - Personalisierte Startnummer + Chip für Zeitnahme
  - Druckversion: Trailbook mit Reglement und komplettem Kartensatz der jeweilig bestätigten Strecke (Erhältlich bei Ausgabe der Startunterlagen)
  - Pasta-Ticket für die Pasta-Party am Vorabend des Rennens
  - 10 Strecken- und Zielverpflegung während des gesamten Rennens
  - Gepäckdepot (V5) und Gepäcktransport (von V5 nach Grainau zurück)
  - Salomon Tasche
  - Salomon Finisher-Shirt
  - Medaillen für alle Finisher im Zielbereich
  - Kostenfreie Duschen im Zielbereich
  - Kostenfreies Parken im Zielort Grainau
  - Kleine Partnergeschenke
  - Medizinische Versorgung durch die Medical Crew während des gesamten Rennens
  - Urkundenservice
  - SUUNTO SMS-Service an V7/9 und im Ziel

In vergelijking met een triathlon dus een heel stuk goedkoper!

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---