

## Zugspitz trail 2

Ondertussen ben ik een paar dagen ingeschreven voor de Zugspitztrail, en begin ik een beetje aan het idee te wennen dat in plaats van een hele triathlon, een ultraloop voorlopig het hoofddoel is voor 2016. Ik heb een paar maanden met een beetje een kater rondgelopen, omdat ik niet ingeloot ben voor de Swissman, en hoewel ik me als doelen alvast de Salland trail en Limburgs zwaarste gesteld had, was ik nog niet echt enthousiast over het komende seizoen.

Nu dus wel!

Omdat eigenlijk hardlopen voor mij nog steeds het leukste onderdeel is, (terwijl fietsen blijkbaar mijn beste onderdeel is), wil ik de eerste helft van 2016 een paar 100K wedstrijden gaan doen. Een paar jaar geleden had ik ook een soortgelijk plan, maar toen beperkte het zich tot de 6 uren van Stein.

Nagenoeg ongetraind, en veel te zwaar finishte ik daar ergens in de middenmoot. Afgelopen Oktober heb ik meegedaan aan de Bear trail, en dat was 57KM genieten. Omdat ik ook deze keer ergens midden in het veld finishte, en eigenlijk nagenoeg niet specifiek getraind had, voelde het heel erg goed.

Omdat ik geen startplaats heb voor de Swissman, en ingeschreven sta voor een paar Ultratrails dacht ik....laten we dan ook maar een serieuze trail uitzoeken.

Helaas is het bij de mooie trails niet veel anders dan bij de triathlons. Denk je een hele mooie gevonden te hebben....dan zit ie al vol.....

Zoekend op ultra trail, kwam ik ineens op de pagina van de Salomons Zugspitz trail terecht. Beetje doorgezocht, en een paar filmpjes op de "U-buis" gekeken, en toen.....was ik verkocht.

Wauw....da's precies wat ik zocht. Sinds de Celtman was ik al helemaal om, v.w.b. het rennen door bergen/natuur, en dit ziet er echt ge-wel-dig uit. Even met Maaïke overlegd, en toen zij ook accoording, moest ik nog iemand zien te porren om mee te gaan. Maitje rondgestuurd, en mijn maat John gaf al gelijk aan dat hij de 60KM wel zag zitten. Mooi!! Ik had verwacht (en gehoopt) dat John mee ging, dus Super dat hij dit avontuur ook weer wil delen!. Dan kunnen we dus inschrijven....Gelijk maar even geregeld, want het kan maar vastliggen voordat je je bedenkt.

Dat gedeelte is dus geregeld, en nu heb ik dus ineens een heel mooi doel voor 2016. Wellicht in September nog een hele triathlon (Almere), maar dan heb ik nog tijd genoeg om te trainen na deze

Ultra trail. En wie weet, misschien bevalt het me zo goed, dat ik nog een andere trail uitdaging in het najaar aanga. Sowieso wil ik dit jaar weer een keer aan de hel van Kasterlee deel gaan nemen, want dat is ondertussen ook al weer 2 jaar geleden.

Trainen gaat nu ook weer erg lekker. De eerste kilootjes zijn er weer af, en de broekriem kan al weer een gaatje strakker. De gekneusde ribben voel ik ook niet continue meer tijdens het hardlopen. Het gaat allemaal de goeie kant op, en hopelijk blijf ik nu blessurevrij. Ik ga weinig fietsen, dus de kans op een ongeluk is in ieder geval een heel stuk kleiner (afgelopen jaren toch wel 1 maal per jaar een flinke fietscrash meegemaakt die dan toch meestal in het ziekenhuis bij de eerste hulp, of bij de dokterspost eindigde). Zwemmen probeer ik wel een beetje bij te houden, om nog een beetje soepel te blijven.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

~~Net mijn lange duurloop gedaan, deze keer samen met Jan. Vanaf Rucphen liep ik hem tegemoet,~~  
en haverwege Sprundel/Rucphen troffen we elkaar, en daarna hebben we de mountainbike route genomen, met nog wat extra kilometers er achterop.

Liep erg lekker, en duidelijk wat het verschil te zien hoe een ervaren loper (Jan) met gemak over de heuvels gaat, en vooral bij de afdalingen telkens een flink gat trok. Ik heb wat nuttige tips gekregen, en ga zeker hier mee aan de slag.

In totaal c.a. 31KM afgelegd in 3 uur. Een lekkere duurloop, en het weer viel ook reuze mee.

Wel regelmatig natte voeten gehad, maar geen kou gehad, en geen blaren.