

Duurloop 35K

Afgelopen weekend ben ik heel goed begonnen met een lekker etentje bij de Brasserie in Rucphen.

Samen met Michel, John, Rob en Peerke hebben we verschillende gangen afgewerkt van het menu, en dat was heel erg goed en heel gezellig!

Ook de nodige wijntjes/biertjes en een cognac als nagerecht. Alles wel op een rustig tempo ingenomen, dus ongeveer hetzelfde als bij mijn duurlopen tegenwoordig, dan hou je het het langste vol....

We hebben nog niet helemaal een triathlondoel voor dit jaar vastgesteld, maar ik verwacht dat we met een aantal aan de triathlon van Almere mee zullen gaan doen.



Zaterdag ochtend was ik weer op tijd uit mijn bed, want Maaïke moest vroeg gaan werken. Rond kwart over 7 ontving ik een SMS-je van John, dat hij ook al zowat klaar was voor een duurloop, dus half 8 vertrokken we, en kwamen elkaar zo rond kwart voor 8 tegen in de buurt van het gemeentehuis in Rucphen.

Vanaf daar op een erg leuke tempo via Sprundel de pannehoef opgezocht, en daar een flinke ronde gedaan. Daarna via een mooi paadje dat ik een paar weken terug ontdekt heb, overgestoken naar de Buissche heide. Op dat moment waren we c.a. 2 uur onderweg, en besloot John huiswaarts te gaan.

Ik ben toen via de Buissche heide en Rucphense heide weer terug naar huis gelopen.

De voeding:

-Na ongeveer 1u15 een banaan

-Na ongeveer 2u15 een "Snelle Jelle"

-Na ongeveer 3 uur een energy bar

en in totaal c.a. 1,5 liter water opgedronken,

Totale trainingstijd was 3u50, en in die tijd c.a. 35KM afgelegd. Een half uurtje langer dan bij een normale marathon training, dus het "niet te snel gaan" was deze keer gelukt.



Na 3 uur kreeg ik wel een beetje last van mijn rug, en ook wat schuurplekken begonnen pijn te doen.

Ook de gekneusde rib begon nog even wat op te spelen. De rugpijn zou misschien veroorzaakt kunnen worden door de kleding, want de tight etc. zaten vrij strak, en het was precies op dat plek waar de meeste pijn was.

Volgende keer dus ook flink wat bodyglide aanbrengen op de plaatsen waar ik nu last van

schuurplekken kreeg.

Ondertussen moet ik me ook bezig gaan houden met een voedings en wedstrijdplan.

Bijv. nagaan welke voedig ik in kan nemen in plaats van energy gels, en repen, want daar zit denk ik bij mij het probleem van het misselijk worden tijdens wedstrijden van boven de 6 uur.

Dit hoop ik volgende week klaar te hebben , en daarna moet ik het uiteraard gaan uitproberen tijdens de resterende trainingen voor de Salland trail. Die trail zal dit jaar een eerste test zijn, en hopelijk weet ik daarna of de trainingen / voeding etc. geschikt zijn om de volgende twee 100K wedstrijden te kunnen finishen.

Gisteren nog een rondje gewandeld met Maaïke, en ik had een route in mijn Garmin geladen. Helaas werkte het niet zoals ik had gehoopt, want volgens de specificaties zou ik mijn 910XT als GPS navigatie systeem moeten kunnen gebruiken (al is het dan met beperkte functionaliteit).

Bij mij werkte dit dus niet, en daar baal ik wel een beetje van. Nog even verder uitpluizen dus, want het lijkt me erg handig tijdens Limburgs Zwaarste of met de Zugspitztrail, vooral wanneer er een markering ontbreekt.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

