

Het zware werk zit er weer op....

Het begint lekker op te schieten nu....

De maand Februari zit er al weer zowat op.

Op hardloop gebied was dit wel de maand waarin ik de meeste kilometers gemaakt heb denk ik. Natuurlijk vooral veroorzaakt door de 4 zaterdagen waarin ik een marathon of verder gelopen heb.

Afgelopen zaterdag had ik me eigenlijk voorgenomen om alvast wat gas terug te nemen, maar.....het zonnetje scheen.....en het liep heel erg lekker, dus kon ik het niet laten om nog een marathon te lopen.

Gelukkig heb ik weinig last gehad van mijn rug.

Het eerste stuk ben ik vertrokken samen met Michel en John, en nadat we weer in de buurt van de Buissche heide gekomen waren ben ik alleen verder gegaan.

Ik moest wel even een paar minuten de bossen in voor een sanitaire stop.

Dit gebeurde me later in de buurt van achtmaal nog een keer, maar afgezien daarvan en twee kortere plaspauzes geen enkele keer hoeven stoppen.

Uiteindelijk na zon'n 4 en half uur weer terug thuis, en tot nu toe was dit de gemakkelijkste marathon ooit.

Uiteraard niet vergelijkbaar met een wedstrijd, maar toch voelt het goed in deze fase van de voorbereidingen voor de Salland trail.



Verder zo'n beetje hetzelfde getraind als voorgaande weken, en ook op zondag ben ik weer gaan zwemmen.

Hierna ben ik met Maaïke nog c.a. 19KM (bijna 4 uur) gaan wandelen, en ook tijdens het wandelen heb ik geen last meer van mijn rug gehad.

Dit probleem lijkt dus af te nemen, en hopelijk zet die trend zich voort...

Nu de resterende dagen dus wel flink gas terug proberen te nemen.

Woensdag ga ik zwemmen denk ik (als het gaat lukken, want deze week heb ik weer standby dienst voor de klant, en dat gaat voor).

Volgend weekend weer een kortere duurloop, van zo'n 25KM maximaal, en niet te ver van huis, ook vanwege de standby.

En dan de zaterdag daarna op tijd van huis voor mijn eerste 75K trail.

Hopelijk valt het mee, want eigenlijk is het meer een probeersel voor de echte doelen van dit

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

jaar(Limburgs zwaarste + de Zugspitztrail, beide 100KM).

Ondertussen heb ik ook nagedacht over de triathlon die ik hierna wil gaan doen, en het gaat vrijwel zeker Almere worden.



Vanaf Juni moet ik dus weer het fietsen serieus op gaan pakken, maar mogelijk voor die tijd tijdens de hersteltrainingen op zondag ook de fiets wat vaker pakken.