

Nog 1 dag

Nog 1 dag voor de Salland trail.

Wat is een hardloopwedstrijd toch gemakkelijk in vergelijking met een triathlon qua voorbereiding. Bij een triathlon ben ik al een hele week in de weer om de fiets/loop/zwemspullen klaar te maken, en voor de wedstrijd van morgen hoef ik me alleen maar druk te maken over wat ik in mijn rugzakje zal stoppen.

Op de website heb ik al gezien dat de bevoorrading dik in orde is, dus ook op het gebied van voeding hoef ik me weinig zorgen te maken.

Verder voel ik me heel goed, en op de normale kleine dingetjes na die in een week voor een wedstrijd zoal gebeuren (in dit geval donderdag ochtend mijn kleine teentje flink gestoten tegen de rand van mijn bed) weinig problemen,

Gisterenavond een klein rondje gedaan van iets minder dan 5KM, en dat voelde heel goed. Het was nog vroeg in de avond, dus lekker in het zonnetje, in mijn t-shirtje het rondje gedaan, en ik had er graag 10K van willen maken, maar dat zou niet verstandig geweest zijn.

Morgen kan ik in ieder geval kilometers genoeg maken, en ik ben heel erg benieuwd hoe zo'n 75KM wedstrijd me gaat bevallen.

Het is eigenlijk de generale repetitie voor de 100K die ik over een aandje ga doen, en da's dan weer een voorbereiding op de Zugsptiztrail wat toch voorlopig mijn hoofddoel voor 2016 is. (Alhoewel ik in December ook nog een mooie wedstrijd gezien heb...).

De laatste Ultra die ik gedaan heb was 57K dus eigenlijk zijn het maar 18 Kilometers extra, op een wat gemakkelijker parcours denk ik.

Ook het weer lijkt mee te gaan werken: "Morgen wordt het op enkele kleine stapelwolken na opnieuw een zonnige dag. Het wordt in de middag ongeveer 9 graden. De oost- tot noordoostenwind is matig. (Bron: KNMI)"



Max.

9°

Min.

-1°

Neerslag

0mm

Neerslagkans

0%

Zonneschijn

60%

Windkracht

< 03

En vanaf afgelopen maandag heb ik in de avonden weinig overuren gemaakt, en ben op redelijke tijden naar bed gekunnen. Was wel erg moe, maar dat is denk ik(zakelijk) te wijten aan de drukke week vorige week, en (training) aan de 4 marathons in 21 dagen in Februari.

De problemen met mijn rug zijn wat afgenomen, dus kwamen mogelijk toch van het hoge aantal kilometers in de afgelopen weken, en dat is eigenlijk het enige waar ik me echt zorgen om maak. Met een beetje geluk blijft het zo, en dan kan eigenlijk niets een mooie wedstrijd in de weg staan. Maar -zoals vele duursporters zeggen- verwacht het onverwachte...dus afwachten maar of het een leuk dagje gaat worden.