

Weer hersteld

Ondertussen ben ik alweer uitgerust van de Sallandtrail, en heb ik de trainingen weer opgepakt. Nog minder dan een maandje, en dan staat de volgende uitdaging alweer op het programma.....Limburgs Zwaarste.

Dat gaat dus mijn eerste 100 Kilometer hardloop wedstrijd worden, en alhoewel de 75K van de Salland trail me eigenlijk meeviel, blijft het natuurlijk wel 1/3 van die afstand verder.

En hij is natuurlijk een stuk zwaarder, want de hoogtemeters zijn denk ik minimaal het dubbele in totaal.

Beetje vergelijkbaar met de Beartrail qua terrein denk ik, want het is ongeveer in hetzelfde gebied.

Agfgelopen week dus niet veel gedaan. Wel wat gewandeld, en donderdag een kort loopje van 8K. En zondag ochtend lekker op tijd het Rucphense bos ingegaan met John, voor een heel erg rustige 25K training.

Liep erg lekker, en nergens pijn gehad. Het klopt dus wel dat je een stuk sneller hersteld van een ultraloop dan van een marathon.

Mijn nieuwe Salomon Speedcross 3 schoenen ook voor de eerste keer uitgeprobeerd, en ze bevallen goed.

Wel een klein beetje aan de smalle kant lijkt het, maar misschien is dat omdat ze nog ingelopen moeten worden.

Deze week weer een zware trainingsweek, en de week er op nog een keer, en dan weer afbouwen.

En als L.Z. er op zit, dan nog een kleine twee maanden voor de Zugspitz trail.

Tja....en als het weer wat beter weer wordt, ook de andere sporten weer eens een beetje gaan oefenen denk ik.

Vanaf Mei weer zwemmen in het buitenwater, en binnenkort af en toe de fiets weer eens pakken om een hersteltraining te doen.

Maar tot LZ alleen lopen, en mogelijk af en toe nog een zondag zwemmen.

Woensdagavond zwemmen lukt me momenteel gewoon niet, want anders worden de nachten veel te kort, en momenteel schiet sowieso de nodige rust er nogal bij in.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Tja...en na de Zugspitz zal ik een beslissing nemen op het vervolg voor 2016. De kans dat het weer Almere wordt, is wel heel erg groot.



Een andere optie zou kunnen zijn om nog wat Ultralopen te doen, en dan flink trainen voor de hel van Kasterlee.

En.....helemaal geen triathlon dit jaar is ook niks, dus zou het mooi om in Almere weer aan de start te staan.