

## April

Tja....en dan is het weer April. De korte broeken en de T-shirts kunnen weer aangeschoten worden om te gaan hardlopen, en da's wel zo lekker. Van de plannen om veel kilometers te maken is eigenlijk niet zo veel gekomen. Voor de beetje doorsnee hardloper zijn het er waarschijnlijk erg veel, maar mijn doel was om in totaal c.a. 100K te maken deze week. Want hier viel natuurlijk de lange duurloop van maandag (2e paasdag) ook nog in.

Niet dus.....alles bij elkaar kwam ik iets voorbij de 80KM, en dat is inclusief de lange duurlopen van 31, en 33KM. T'is gewoon even een beetje te druk, zowel zakelijk als prive, en dan moet de hobby een beetje wijken. Vorig jaar was ik rond deze periode volop in de voorbereiding voor de Celtman, en had ik o.a. de ronde van Vlaanderen en de marathon van Rotterdam er al zowat opzitten. Wel een beetje vreemd dat ik er dit jaar niet bij ben, omdat ik de laatste jaren toch vaak aan de start stond van deze mooie marathon. Maar dit jaar dus andere doelen, en nu komt Limburgs Zwaarste dus er al weer aan. Mijn eerste 100K Ultraloop. Of 80K wanneer ik besluit om de laatste lus niet te doen. Zou natuurlijk zo maar kunnen, want ik heb de laatste maanden nogal wat last van mijn rug/knie/heup, en het is nog maar de vraag of dat bij een 100K niet te veel problemen geeft.

Verder heb ik er wel vertrouwen in. Ik denk wel dat het zwaarder zal worden dan een hele triathlon, omdat na 50KM alles flink pijn gaat doen. Een voordeel is wel, dat dergelijke trails vaak in ontzettend mooie gebieden worden gehouden, en in combinatie met het steigen en dalen voor de nodige afwisseling zorgen. Hopelijk gaat het weer ook een beetje meewerken. De voorlopige voorspelling: "**dinsdag 12 april tot en met dinsdag 19 april** Grote kans (70-80%) op het aanhouden van het wisselvallige weertype met temperaturen rond het langjarig gemiddelde." ...maar dat zegt natuurlijk nog niets, want afgelopen weekend zat men er ook helemaal naast,

Vanaf a.s. weekend zou het minder druk moeten worden, dus ga ik proberen de nodige rust te nemen in de aanloop naar de 100K. Na deze wedstrijd wil ik het zwemmen weer op gaan pakken, en af en toe de fiets ook weer eens gaan gebruiken als herstel training, zodat ik na de Zugspitztrail niet helemaal van 0 af aan hoeft te beginnen.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Nog steeds wat twijfel over Almere dit jaar. Ik vind het een fantastische wedstrijd, dus eigenlijk wil ik heel graag starten. Van de andere kant valt de wedstrijd altijd heel erg ongunstig, met in de weken ervoor de vakantie, Dus eerst even kijken hoe de trails van 100K me gaan bevallen.

Deze week al een beetje afbouwen. Gisterenavond trouwens wel een heel erg lekkere 10K gelopen. Rustig begonnen, maar naarmate de kilometers voorbij gingen, ging de snelheid omhoog. A.s. weekend niet te ver, en dan volgende week nog een paar korte rondjes, en dan hoop ik voldoende hersteld te zijn voor de wedstrijd.



Nog precies:

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



...te gaan, en dan is het zo ver!