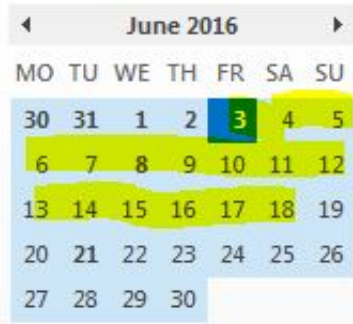


De laatste loodjes....

En het zware werk zit er weer op.... Het aftellen is nu echt begonnen.



A calendar for June 2016. The days of the week are abbreviated as MO, TU, WE, TH, FR, SA, SU. The dates are arranged in a grid. The following dates are highlighted in yellow: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18. The date 3 is also highlighted in blue.

June 2016						
MO	TU	WE	TH	FR	SA	SU
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Als ik het schema aan zou houden, dan zou ik a.s. weekend vrij weinig moeten doen:

10.Woche:			
Mo	Ruhetag		0%
Di	2 h Radfahren, RECOM		65%
Mi	2 h langsamer Geländelauf, 1.500 HM, GA1		75%
Do	5-10-15-15-10-5 Min. Fahrtspiel im Gelände, GA2		80%
Fr	Ruhetag		0%
Sa	70 Min. Schwellenlauf auf Trail, 500 HM, IAS		90%
So	60 Min. langsamer Geländelauf, 500 HM, GA1		70%

11.Woche:			
Mo	30 Min. Lauf-ABC		75%
Di	60 Min. lockerer Geländelauf, GA2		80%
Mi	3 h langsamer Geländelauf, 1.500 HM, GA1		70%
Do	Ruhetag		0%
Fr	60 Min. auf- und absteigen im steilen Berg, GA2		80%
Sa	Ruhetag		0%
So	2 h lockerer Geländelauf, 500 HM, EB		85%

12.Woche:			
Mo	Ruhetag		0%
Di	50 Min. lockerer Geländelauf, EB		85%
Mi	Ruhetag		0%
Do	Ruhetag		0%
Fr	20 Min. lockerer Geländelauf, GA2, 5 x 100 m		75%
Sa	Start 100 km Zugspitz-Ultratrail		75%
So			

Maar omdat er voor woensdag een duurloop van 3 uur gepland staat, ben ik van plan om deze naar a.s. zaterdag te zetten. De langzame duurloop voor voldoende week zondag (2 uur) wil ik dan ook op zaterdag zetten, en de ander trainingen en rustdagen plan ik daar dan omheen.



Verder heb ik deze week alvast mijn vaderdag Kado besteld :-) Het is de Camelback Ultra 10 geworden, Mijn huidige Nathan heeft net iets te weinig opslag ruimte, en geen plaats om aan de voorkant drinkflessen mee te nemen. Ben dus op zoek gegaan naar een zak die meest geschikt is voor de Zugspitztrail, en eventueel voor soortgelijke doelen.

En dat lijkt dus deze te zijn:

[Our most technical running pack](#), the Ultra™ 10 was designed to endure one of the toughest trail races on earth: the Ultra Trail du Mont Blanc. [The 103-mile course has a total elevation gain of over 30,000 feet—and a mandatory packing list.](#)

We engineered this pack to carry every item on the UTMB gear list: a 2 liter reservoir, room for food and extra layers, a sweat-proof pocket for your smartphone and two chest pockets for additional water bottles. **If it works on Mont Blanc, it can handle just about anything.**

Refilling on the run? We've added color-coded straps so you'll instantly know how to access your water supply, and an external-fill design that lets you refill without unpacking the bag. On hot days, fill the reservoir with ice water—the mesh back panel lets it sit against your back to cool your core.

We've also included overflow storage, trekking pole attachments and plenty of lash points, just in case you want to bring something we didn't think of. The custom-fit harness and dual sternum straps adjust for a close, comfortable fit, and the cargo compression lets you cinch everything down to minimize bulk.

De rugzak is ondertussen binnengekomen, en kan ik morgen gaan testen. Het meeste is geregeld

dus, en ook de trainingen ben ik gelukkig blessurevrij doorgekomen. Nu nog zorgen dat ik de lijst met spullen compleet heb, en op een zo compact mogelijke manier in de rugzak kan krijgen.

De (voorlopige) resterende wedstrijdplanning tot het einde van dit jaar ziet er dus als volgt uit:

Juni - Zugspitztrail 100KM (Duitsland/Oostenrijk)

Juni - Halve marathon Roosendaal

Eislek triathlon 1/2 afstand (Luxemburg)

Indian Summer trail 125KM (Drente)

Daarna.....mogelijk de hel van Kasterlee nog een keer.