

# Nog 4 dagen

De laatste post voor de Zugspitztrail....

Altijd Spannend die laatste dagen voor een dergelijke wedstrijd!

Het lijkt er op dat ik de trainingen goed doorgekomen ben, want ik voel me goed.

Ook de meeste spullen heb ik al geregeld, dus daar hoef ik me ook geen zorgen meer over te maken.

Maar....de weerberichten voorspellen helaas niet veel goeds, en da's wel heel erg jammer.



Er wordt flink wat regen en zelfs onweer voorspeld, en 101 Kilometer afleggen in natte kleren en met natte voeten lijkt me geen pretje.

Dus houd ik me de laatste dagen vooral bezig met de vraag...wat schiet ik aan bij de start, wat stop ik in mijn rugzak, en wat gaat er in de "Drop back" voor het 50KM punt.

Voorlopig wil ik het zo gaan doen:

Bij de start: Lange tight, met hieronder korte (compressie) tight, compressiekousem + gewone sokken (geen teensokken, omdat die me bij Limburgs Zwaarste flink wat blaren bezorgd hebben), Thermo hemd, Shirt met lange mouwen, 2 \* Buff, Lichte jas

In mijn rugzak: Nog een lange tight, en nog een thermohemd met lange mouwen + regenjas + regenbroek

In de drop bag: Dun jasje + shirt met lange mouwen, Schoenen + sokken

Voor de GPS heb ik het volgende bedacht: Ik heb de viewranger app op mijn iphone gezet, en een batterijhoesje besteld. Dit maakt je iphone iets dikker (en zwaarder), maar je kunt hem daarmee nog 1,5 maal opladen

De GPS route op mijn Garmin zetten lijkt mij n.l. geen goed idee, omdat hij iedere keer signalen geeft wanneer even van de route afgeweken wordt, of wanneer de satellieten wegvallen.

Ook voor de duur van de accu van de Garmin heeft dit wat consequenties, dus ik heb eigenlijk alle uitgezet (geen KM signalering, geen automatische verlichting etc.)

Voor zover ik uit de meeste wedstrijdverslagen begrepen heb, is e.e.a. heel goed aangegeven, maar als het mistig wordt, en donker is, zal het misschien nodig zijn.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Op de website staat nog erg weinig vermeld over de voeding die bij de verzorgingsposten te krijgen is.

Volgens mij geen gels, dus die zal ik zelf een aantal meenemen, en ook wat in de dropbag stoppen.

Verder laat ik alles zaterdag maar over me heen komen.



Omdat het mijn eerste bergtrail wordt, is finishen (en heel blijven) het doel, en ga ik me geen enkele tijd als doel stellen.

Uit ervaring weet ik ondertussen dat ik bij trails in de heuvels nogal eens struikel en in de berm beland, dus dit wil ik hier zeker voorkomen.

Goed dat ik mijn uitrusting afgelopen zaterdag nog een keer getest heb.

De waterzak van Camelback heb ik nu vervangen met die van Nathan, omdat ik deze makkelijker bij te vullen vind.

Deze keer had ik wel een flinke schuurplek op mijn schouderblad, dus dat gedeelte moet ik beschermen met pleisters zaterdag.

En vooral de "schuur-gevoelige" delen goed insmeren met anti schaafwonden gel(liezen/oksels/schouders/nek).....

Dus...als het weer een beetje meezit, en het eten tijdens de trail ook een beetje goed gaat, dan moet het lukken.

Zondag weet ik het.....

Ik heb er wel heel veel zin in, en verheug er erg op om te rennen door dit mooie gebied!