

Herstelweekje

Afgelopen week heb ik een beetje rustig aan gedaan. Donderdag merkte ik al dat mijn benen nog flink pijn deden na de halve marathon van Roosendaal, dus de combinatie Zugspitztrail en halve marathon in 1 week is toch iets te veel van het goede. Sowieso goed om een keertje wat te herstellen, want alles bij elkaar heb ik toch al een 75K, 100K, en 55K trail gedaan op vrij korte tijd, met hierachterop gelijk een halve marathon (welliswaar een stuk langzamer dan normaal, maar toch....)

Eigenlijk afgelopen week alleen donderdag wat gelopen (8KM), en op zaterdag een hele rustige duurloop gedaan van 2 uur samen met John en Rob. Maar buiten de sportieve rust, was het verder wel een heel erg druk weekend met veel te weinig slaap.

Zaterdag avond een feestje, en Zondag had ik de wekker gezet om 6:00u, maar ik werd al een half uur eerder uit mijn bed gebeld (Ik had ook standby dienst).

Kort nachtje dus, en de nacht er op ook, want toen moest ik eerst voetbal kijken (Frankrijk - IJsland), en de andere dag ook om 5 uur weer op.

En gisteren had Maaïke de late dienst, dus hopelijk kan ik vanavond een beetje op tijd naar bed om wat bij te slapen.

Het was gisteren lekker weer, dus heb ik de fiets gepakt voor een training van 2 uur. Aanvankelijk was het vrij zwaar, maar na zo'n 10KM begon ik weer een beetje lekker te fietsen. Een ontspannen ritje, en mezelf nog niet te al veel ingespannen. Bij thuiskomst zag ik dat ik toch nog 30KM per uur gemiddeld aan heb, dus dat viel me erg mee.

Woensdag wil ik samen met Michel gaan zwemmen. De laatste keer was 28 Februari, dus ook dat zal wel flink tegenvallen denk ik.

Maar alles bij elkaar wil ik deze week mezelf nog niet te veel inspannen. Ik heb immers nog ruim 10 weken voor de volgende wedstrijd, en omdat het maar een halve triathlon is, wil ik niet al te veel gaan fietsen en ook zou 1 maal per week zwemmen voldoende moeten zijn. De lange duurlopen wil ik wel van lieverlee flink uit gaan breiden, zodat ik eind Oktober goed voorbereid aan de ultra van 125KM kan gaan beginnen(en hopelijk de vrij scherpe cutoff tijd voor kan blijven).

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

| r | Snelheid | Tijd | Start | Finish |
|-------|---------------|------------|--------------|--------|
| | 0:08:38 p.km. | 17:59 uren | 6:00:00 uur | 23:00 |
| | 0:10:48 p.km. | 18:00 uren | 6:00:00 uur | 0:00 |
| | 0:08:13 p.km. | 11:30 uren | 6:00:00 uur | 17:00 |
| 41 km | 0:09:31 p.km. | 6:30 uren | 17:30:12 uur | 0:00 |

6:00 uur start

17.30 uur (na 11,5 uur): cut-off tijd wisselpunt 3 op 61.1KM (125 km , na 17.30 door met 100 km route) ==> 8:13/KM

00.00 uur: (na 18 uur) cut/off tijd evenement (alle onderdelen) 9:31/KM

Ik heb nog geïnvesteerd in een betere regenjas. Het is de Salomon Bonatti WP (waterproof) geworden, omdat men claimd dat deze waterdicht is.



Een stukje wat ik vond in een review:

To summarise, the [Bonatti](#) is a genuinely fantastic waterproof for running, it's combination of high breathability, good protection from the elements, lightweight and compact, well fitted and decent durability is bang on the money and most definitely should be considered next time you're looking at options. It's not often that a product comes along and really stands out, the [Bonatti](#) most certainly stands out as a high quality, well researched piece of running kit.

BONATTI WP JKT M

Lightweight motion fit and minimalist details in this complete breathable protection that packs into its own chest pocket. The Bonatti jacket is essential equipment to bring when running in the mountains.

BENEFITS :

LIGHTWEIGHT

2.5L fabric delivers weather protection with less weight

WEATHER PROTECTION

AdvancedSkin dry 2.5L and fitted hood are ready for harsh conditions

PACKABILITY

Packs into it's own chest pocket

PRODUCT SPECIFICATIONS

WEIGHT

190

COMPOSITION

BODY: PA 100%
