

Nog een herstelweekje

Afgelopen weken staat alles op een heel laag pitje.....

Problemen bij de klant, en een volgepland weekend zorgden er voor dat ik minimaal heb kunnen trainen. Maar aangezien rust ook erg belangrijk is, kan het waarschijnlijk niet veel kwaad...

Niet erg veel getraind dus, en deze week alleen kunnen lopen vanwege de standby dienst. De keren dat ik wel kon, besloot ik om er een pittige training van te maken, en achteraf gezien had ik dat beter niet kunnen doen denk ik.

Sinds woensdag heb ik nu namelijk last van mijn hamstring (rechts) en dit doet pijn tot ongeveer halverwege mijn dijbeen. Iets te hard tekeer gegaan denk ik, en hopelijk is dit snel weer over. Ik ben in ieder geval van plan om morgen een lange duurloop van c.a. 2 uur te doen, en Zondag wil ik een uurtje of 3 gaan fietsen. En begin volgende week ook weer een keer naar Galder,

De sportkeuring heb ik in ieder geval verplaatst naar September, want het leek me niet verstandig om dat a.s. maandag te doen. Ondertussen heb ik gezien dat de Eislek triathlon een pittige halve triathlon gaat worden, waar vooral in het fietsonderdeel de nodige hoogtemeters zitten.

After the transition to bikes, the route takes the athletes via Insenborn on to the CR309 to BOULAIDE, and then at the Harlinger Poteau to the right on to the CR315 to BAVIGNE; the first refreshment stop will be provided along this section. Then comes a 14-kilometre loop, partly along the shore of the reservoir – one of the highlights of the bike course – to Liefrange, then via NOTHUM and back to BAVIGNE.

The triathletes then travel over hilly terrain – and this applies, in fact, to the whole bike course – via HARLANGE and DONCOLS to OBERWAMPACH, before going under the N12 and over the CR309 to reach the second refreshment stop outside KNAPHOSCHEID. The climb up to KNAPHOSCHEID will be another highlight for the participants and, above all, for the spectators.

This long ascent, “Ösling’s Alpe d’Huez”, is the perfect place to cheer on the cyclists and is also very easy for spectators to reach on their way to CLERVAUX.

After a further almost 25 kilometres’ ride via BOEVANGE, DOENNANGE and WEICHERDANGE, the cyclists then reach the second transition area in CLERVAUX.

To sum up, this demanding bike course, covering a difference in altitude of about 1600 m, passes

through some of the most beautiful corners of the Luxembourg foothills of the Ardennes, where the wonderful views will more than compensate the cyclists for the challenges of the route.

90 km

[Click here](#)

One loop of 90 km mostly on quiet country streets but not completely closed to traffic

Departure at Lultzhausen, arrival in Clervaux

Drafting forbidden aid stations on course

Positive uneven: +/- 1650 m

Ik zal vrijwel zeker flink "ondertraint" aan de start komen, en heb dus ook vrij lage verwachtingen, dus dan kan het alleen maar meevallen. Het lijkt me overigens wel een hele mooie, en ik begin er zin in te krijgen....

INDIAN SUMMER ULTRA

29 OKTOBER 2016

100 - 125 KM / SOLO - DUO - ESTAFETTE TEAMS

Maar het echte hoogtepunt van het jaar moet nog komen denk ik, (dat had de Zugspitz moeten zijn, maar,,,,,,,,,)

De Indian Summer trail. Ik heb de etappes al bekeken, en het lijkt me een hele leuke en mooie trail. Nu nog zien dat ik op tijd binnen ben bij de diverse posten, want anders word het een 100KM ipv een 125KM.