

## Nog niet fit

Na de crash van vorige week doet alles nog steeds een beetje pijn :-)

Tijdens het trainen, heb ik onder andere problemen bij diep ademhalen of wanneer ik begin met hardlopen.

Ook omdraaien in bed etc. is nog steeds vervelend, en af en toe is opstaan ook een flink probleem.

Maar gelukkig gaat het iedere dag wel wat beter, en vooral de schouder lijkt sneller the herstellen dan ik had verwacht.

De ribben is het grootste probleem. Bij onverwachtse bewegingen, niezen etc., of vaak wanneer ik gewoon opsta vanuit een stoel of i.d. dan krijg ik erg pijnlijke steken in mijn rug.

Maar desondanks heb ik toch een paar keer redelijk kunnen trainen. Ik heb voor mezelf besloten in deze staat niet verder dan 22KM te trainen.

Afgelopen vrijdag, zaterdag en maandag een training gedaan van tussen de 18 en 22KM. De training van maandag ook wat op snelheid getraind, en de tweede helft op 5:00M/KM geprobeerd te lopen.

Helaas dinsdag opgestaan met een beetje griepachtige/verkoudheidsachtige verschijnselen, en dit gooide mijn plannen om woensdag een duurloop van >30K te doen flink in de war. Dus toch maar besloten rust te houden, en misschien is dat voor de overige blessures ook wel goed.

En dan zondag de singel loop.... Na een goeie warming up, moet het zoals het er nu bij staat wel lukken, maar het zal een erg beroerde tijd worden.

Wordt dus een tempo training, maar wel leuk om als team deel te kunnen nemen.



Eigenlijk kijk ik al verder vooruit, en de conclusie is dat ik voor de 125KM trail eind oktober wel flink te kort ga schieten v.w.b. de lange duurlopen.

Met nog 2 weken standby voor die tijd, en in totaal iets meer dan een maand, gok ik nog c.a. 3 duurlopen van tussen de 3 en 4 uur te kunnen doen.

In ieder geval een weekend proberen een B2B training van zaterdag en zondag een duurloop van >3 uur.

Dus ziet het er eigenlijk wel naar uit dat ipv 125KM het uitlopen van de 100KM een mooi streven is, en dat de langere afstanden in 2017 moeten gaan gebeuren.

Ik heb al een paar mooie 160KM trails gezien, en ook de legends trail behoort tot de mogelijkheden. Zal vooral afhangen van de loting voor de Swissman.


Of wat mogelijk ook zou kunnen is de Austria Extreme triathlon. Als ik de "Did not finish" rate bekijk, valt hier iets minder dan de helft uit, dus ziet het er naar uit dat het de extreemste van het stel is....

Registreren kan van 18 - Nov tot 2 December, dus mogelijk weet ik dan al of ik wel/niet voor de

Swissman ingeloot ben.

## AUSTRIA EXTREME

SWIM TYPE	RIVER	8	AVG. HIGH TEMP	26°C & WINDS	8
SWIM TEMP	14°C	9	PSYCH BATTLE		9
BIKE ELEVATION	3,923M	9	ISOLATION (SUPPORT CREW NEEDED)		8
RUN ELEVATION	1,863M	10	DNF RATE	43%	10
RUN SURFACE TYPE	TRAILS	8	MEDIAN TIME	15:31	8

 **TOUGH TOTAL** **87**


## CELTMAN

SWIM TYPE	SEA LOCH	9	AVG. HIGH TEMP	12°C	9
SWIM TEMP	10°C	10	PSYCH BATTLE		9
BIKE ELEVATION	2,000M	7	ISOLATION (SUPPORT CREW NEEDED)		8
RUN ELEVATION	1,410M	9	DNF RATE	10%	7
RUN SURFACE TYPE	85% OFF-ROAD	10	MEDIAN TIME	15:18:25	8

 **TOUGH TOTAL** **86**


## NORSEMAN

SWIM TYPE	FJORD	10	AVG. HIGH TEMP	13°C	9
SWIM TEMP	14°C	9	PSYCH BATTLE		10
BIKE ELEVATION	2,933M	8	ISOLATION (SUPPORT CREW NEEDED)		8
RUN ELEVATION	1,798M	10	DNF RATE	2.8%	3
RUN SURFACE TYPE	ROCKY CLIMBS	10	MEDIAN TIME	15:53:10	8

 **TOUGH TOTAL** **85**

## SWISSMAN XTREME

SWIM TYPE	LAKE	8	AVG. HIGH TEMP	26°C	9
SWIM TEMP	20°C	7	PSYCH BATTLE		9
BIKE ELEVATION	3,399M	9	ISOLATION (SUPPORT CREW NEEDED)		8
RUN ELEVATION	1,594M	9	DNF RATE	11.8%	8
RUN SURFACE TYPE	MOUNTAIN TRAILS	9	MEDIAN TIME	16:06	9

 **TOUGH TOTAL** **86**

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---