

Icon triathlon Livigno

Even een paar weken offline geweest, vanwege een Oracle cursus in India.

Deze keer was ik naar Dehradun gegaan, om de drukte van Delhi te vermijden.

Tegen verwachting in, bleek ik ook weer in een flinke drukke stad beland te zijn, maar gelukkig heb ik zaterdag middag en zondag nog even de gelegenheid gehad om een paar stukken van de Himalaya's te verkennen. O.a. Mussoorie en de Kempty falls, niet ver van Tibet, Kashmir en Nepal vandaan.



Nagenoeg dus niet gesport, en dit was eigenlijk wel goed, om de aanhoudende blessure van mijn hamstring wat tijd te geven.

Na thuiskomst, direct een rondje gelopen, en het voelde al een heel stuk beter. Helaas kon ik me weer niet inhouden, en ging weer te hard van stapel, zodat na een half uurtje de pijn weer terug was. Gelijk een dag later een afspraak gemaakt bij de huisarts (want direct naar een sportarts schijnt niet meer te kunnen).

Even foto's laten maken, en gelukkig was er op de recent opgelopen schade aan de ribben en schouders na, weinig verontrustends te zien. Geen slijtage, en alleen de vernauwing in de rug,

maar die zit er al jaren. Mogelijk wel vanwege de val weer verergerd, dus moet mijn oefeningen weer gaan doen.

Afgelopen zaterdag een rustige duurloop gedaan met John en Rob, en dat voelde gelukkig weer goed aan. Het herstel lijkt dus de goede kant op te gaan, en dat moet ook want.....mijn hoofd doel voor 2017 is inmiddels bekend!!! Het is de Icon triathlon op 2 September:

<http://www.iconxtri.com/?lang=en>

ICON is a full distance extreme triathlon, a great sport performance, But It will be for all of you above all a special occasion to get emotional and feel part of an unique experience. We haven't chosen the location by chance. Livigno and its Alps are a unique destination in the world thanks to its charm and magic. They are the perfect place for a great sport performance and to live a surprising experience. The Alps have always been an icon. Epic climbs have written the history of world cycling, extraordinary backbone of Europe, shelter from the Northern winds and location of extraordinary achievements in the history of the world alpinism. Here you will find alpine lakes, big passes, epic climbs that have written the history of world cycling, you will experience the massive glaciers of the Alps and the magic of the finish line under a night sky that only here is so dark and bright at the same time. You'll find yourself in such a fascinating world that you thought it could possible only in your best dreams. Once you cross the finish line, you will be amazed by the awesome beauty of this place and you will feel emotional feeling deeply part of this magic.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



I drew the routes of ICON having clearly in mind the idea of building a race with no equal in the

world for its beauty and epic locations. The 3.8 km swim will lead you to dive into the waters of Lago del Gallo, an alpine lake that in the early days of September records temperatures between 16° and 18°. **During the 195 km of the bike leg, you will conquer the top of the most famous mountain passes: Forcola, Bernina, Fuorn, the legendary Stelvio pass with its 48 hairpin bends and 2,757 meters high and Foscagno pass.** The running course made of 42.2 km will take you to run in the lunar landscape of the great valley of Livigno. With the support of your team, you will run the last 15 km up to the finish line at the 3000 meters of Carosello. It will not be an easy race considering its technical difficulties and you will need to prepare it with care and dedication, without underestimating any aspects. If you are brave enough to take part to the race, you will live unique unforgettable emotions. The race will unveil your most venerable aspects, but you may find yourself amazed of your resilience and your capacity to overcome huge difficulties.