

## 2017

2017

En er is weer een jaar voorbij.....geen uitgebreide terugblik op 2016 deze keer, omdat ik al weer volop aan het vooruitkijken ben.

Er waren natuurlijk wel een paar hoogtepunten, zoals mijn eerste finish op een 75K ultraloop (de Salland trail), en mijn eerste finish op een 100K ultraloop (Limburgs zwaarste - die helaas voor de laatste keer werd georganiseerd).



Ook een heel mooi weekend gehad in Luxemburg (Eislek triathlon) en Drente (Indian Summer trail), maar beide keren niet gefinished door blessureleed.

En niet te vergeten de Zugspitztrail, waar ik ook naar 54KM uitgestapt ben, maar nog steeds met veel plezier aan terug denk. Op sportief gebied de mooiste ervaring van het jaar 2016, en ik wil zeker nog een keer terug om daar te finishen!

Zoals 2016 begon, heb ik het ook afgesloten.....geblesseerd.....

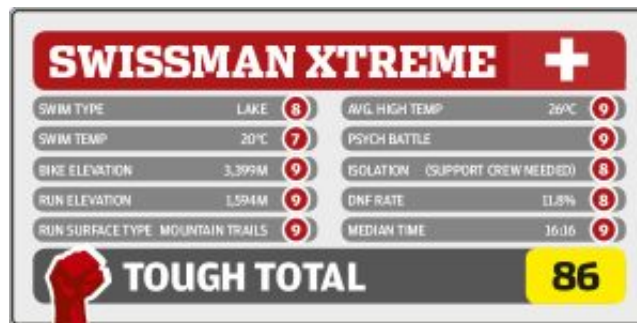
Maar....een nieuw jaar, dus nieuwe kansen, en mijn doelen zijn alvast bekend.

-Juni -- Swissman xtreme triathlon

-September -- Icon xtreme triathlon

-October -- Indian Summer trail

-December -- Hel van kasterlee



Het is wel moeilijk kiezen tussen de eerste twee welke de A-wedstrijd wordt, maar in ieder geval wordt het allerbelangrijkste te finishen in de Swissman.

Een tweede kans om daar te starten krijg ik denk ik niet, dus ik ga er echt alles aan doen om daar te finishen.

En dat betekend - trainen - trainen - trainen en nog eens trainene, en afvallen. Maar dat laatste zou een logisch gevolg moeten zijn van het trainen.

Alleen zou ik nu wat (+/- 2KG) lichter moeten wegen dan normaal, omdat in beide wedstrijden vooral de hoogtemeters bepalend zijn voor de extremiteit van de triathlons, dus het doel is om aan de start te staan met een gewicht van c.a. 73KG. Nog zo'n 6,5KG te verliezen dus, en daarmee

zou mijn bmi van 26,9 naar een waarde onder de 25 uit moeten komen.

Dus de wil is er, en want ik heb er echt heel erg veel zin in!

Maar nu moet mijn lichaam nog een beetje mee werken, en daarom heb ik woensdag 11 Jan. weer een bezoek gepland bij de sportarts.

Hoewel er langzaam wat vooruitgang in zit, duurt het allemaal veel te lang voordat ik weer fatsoenlijk kan hardlopen.

De rest gaat gelukkig goed, en vooral het zwemmen in de Banakker in Etten Leur bevalt me prima! Niet druk, weinig chloor en goede temperatuur op 10 minuutjes rijden van mijn huis.

Dus hopelijk eind 2017 een mooiere terugblik op het jaar!