

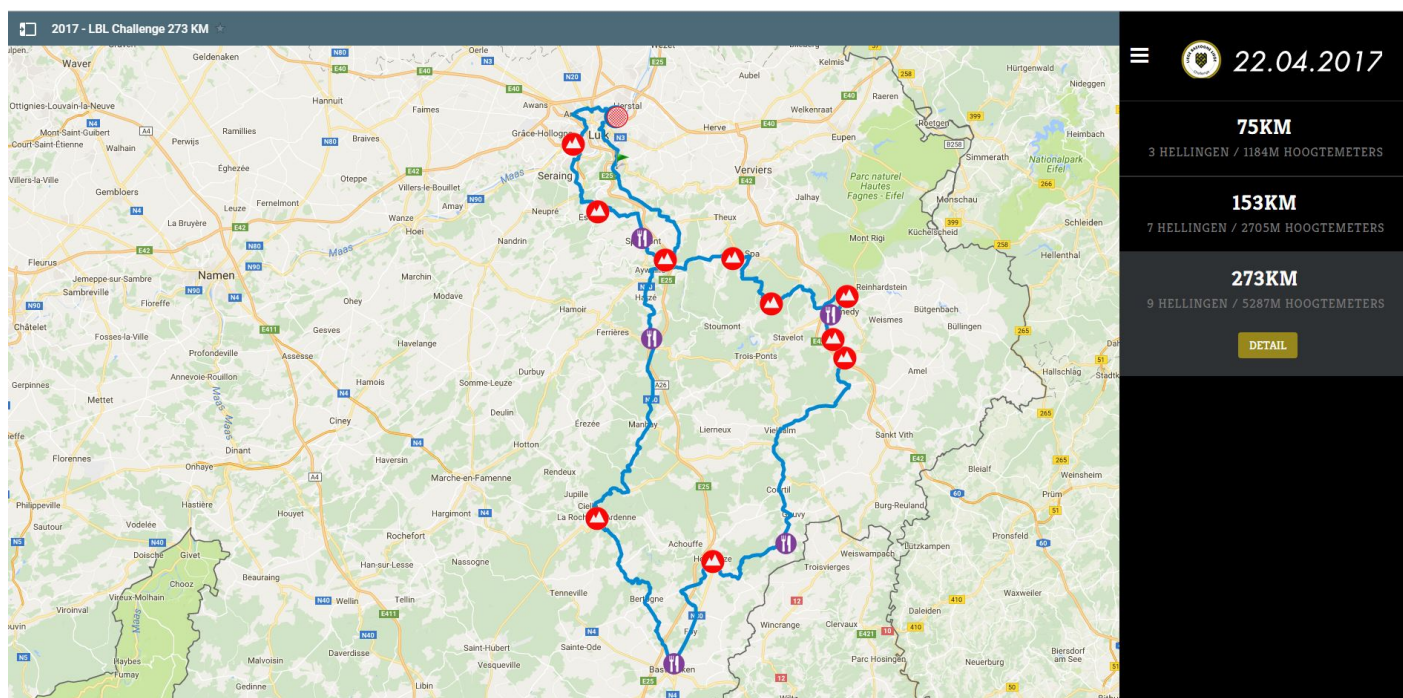
LBL

De laatste update voor Luik Bastenaken Luik.

Afgelopen weken heb ik lekker kunnen trainen, op het paasweekend na.

De eerste week nog een flinke ronde gefietst, maar alles bij elkaar zeker niet genoeg om zaterdag lekker een 273KM te kunnen fietsen tijdens LBL.

Maar zoals eerder gezegd wordt het een training, en daar hoort afzien bij, dus hopelijk niet al te slecht weer, zodat het alleen vermoeidheid wordt waar ik me zorgen om hoeft te maken.



Zwemmen is er helaas wel een beetje bij ingeschoten, omdat ik de avonden en dagen die ik over had liever ging lopen of fietsen.

En dat ging heel erg lekker...

Vorige week donderdag nog een 20K ruim onder de 1u40 gelopen, op een heel erg ontspannen manier. Ik merk goed dat de blessure aan het verminderen is, want pas na ruim een uur begon de kracht links wat af te nemen. Daarna alleen vrijdag een uurtje op de tacx, en maandag 120 fietskilometers gemaakt op een heeeel laag tempo (als begeleider van Jan).

Afgelopen dinsdag en woensdag avond wat tempo werk gedaan, en ook dat gaat heel goed.

Gisteren ging het rondje met een gemiddelde van 4m40/km en ik was de eerste kilometers vrij rustig weg gegaan, dus moet zo rond de 4:30 gelopen hebben het grootste stuk.

Het voelde zo als een maandje of 2 terug een 5:30 voelde, dus hopelijk zet die trend zich voort.

Ook wat triest nieuws te melden want Jan Castelein, de partner van mijn moeder is zondag avond overleden. Vrijdag is de uitvaart...

En dan ben ik natuurlijk nog afgelopen paasdagen met Maaïke in Texel geweest, om Jan Muller te begeleiden tijdens de 120KM van Texel.

Rond 14:00 uur in de (zondag)middag zijn we aangekomen bij Jan, die met zijn gezin een mooie vakantiewoning had gehuurd in de buurt van De Koog.

Nadat we soep gegeten hadden, waren we even langs "Stay okay" gegaan (dit is de lokatie waar alles zo ongeveer gebeurt tijdens dit weekend), om het start nummer op te halen.

Jan moest ook wat zaken regelen met betrekking tot een onderzoek wat door de Han gedaan wordt.

Hierna zijn we even de ronde gaan verkennen, zodat de stukken waat het mis kan gaan (en dan zou Jan geen bevoorrading hebben, en dus bijv. uit kunen drogen) even goed bekeken.

Gelukkig klopte de route in mijn Garmin etrix 30x, en dat gaf wel wat vertrouwen.

In de avond een hele goede duidelijke presentatie gezien over de Spartathlon, en ik moet zeggen dat mijn respect voor iedereen die deelneemt alleen maar enorm toegenomen is.

Wat een race is dat! Af en toe ook nog wat aangevuld door commentaren van een van mijn grote ultra-helden Ron Teunissen.

Die man weet alles op een hele mooie manier te verwoorden! Uiteraard wist ik dat al lang, omdat ik ook zijn boek heb, maar tijdens een presentatie doet hij dat dus ook.

Daarna weer terug naar ons tijdelijk verblijf, en om half 11 besloot ik maar eens mijn bedje op te zoeken, want de wekker stond om half 3.....

Dus net voor die tijd het overlijdensbericht ontvangen, en dan slaap je niet gemakkelijk in. En natuurlijk toch ook wel een beetje zenuwen, want je hoopt dat er niets fout gaat wat Jan zijn wedstrijd verpest.

Na een paar uurtjes draaien, weer opgestaan, 5 lagen kleding aangeschoten (want het was kkkkkoud), en toen met Jan weer naar het "Stay OKe"

Weer wat checks voor het onderzoek, en toen iets over half 4 werden we weg geschoten.

Op een paar inzinkingen na (wat niet zo gek is, omdat het ontzettend hard waaide, en ook het strand wat Jan een paar keer moest nemen lag er niet al te fraai bij) bleef Jan in een lekker tempo doorlopen.

Gelukkig zat buiten de wind het weer goed mee, en hebben we buiten de start, alleen tegen het einde een paar druppels regen gehad.

Jan is gefinished in een hele mooie tijd van 11:26 uur, als 5e overall(4e man), en da's heel erg goed! En belangrijker, zijn doel - finishen en er een goeie training van maken - was bereikt!



Fantastische dag gehad, en na zo'n dagje lijkt het mij ook wel heel erg mooi misschien eens een poging te gaan doen om me te kwalificeren voor deze wedstrijd.

Het is absoluut een superprestatie om daar de finishen, en wie weet komt het er ooit van.

Kwalificeren kan door:

Participation in the 120K around Texel requires qualification by results in 2011-2016 like a 100K race within 9.30, or a 12 hrs race with > 120 km or a 24 hrs race with > 200 km or a finish in the Spartathlon.

Dus....dat zal niet mee vallen, maar....

Daarnaast is er een beperkt aantal 120-wildcards beschikbaar voor lopers die formeel niet aan één van de toelatingseisen hebben voldaan. Onderbouwde wildcard-verzoeken kunnen gericht worden aan Henri Thunnissen (thun007@home.nl)

Misschien Winschoten volgend jaar proberen, en dan kijken hoe ver ik kom. Lijkt me sowieso een keer een mooie wedstrijd om mee te maken.

Uiteraard kan er nog veel gebeuren voor die tijd, want als ik de Swissman finish dit jaar, wil ik volgend jaar proberen een slot te krijgen voor de Norseman...



Maar eerst zaterdag zien door te komen. Zal een lange tocht worden naar Bastenaken, en een nog veel langere tocht terug naar Luik.