

Geen Norseman in 2018

Helaas....geen Norseman voor mij in 2018. Geen verassing, want met > 4400 inschrijvingen en slechts 250 startplaatsen is de kans heel erg klein om er bij te zitten. Dit heeft natuurlijk wel flink wat consequenties voor de planning van 2018.

Deze keer wil ik niet overhaast een andere kiezen, want alhoewel er nu duizenden atleten in gaan schrijven voor de overige interessante en mooie xtreme triathlons, twijfel ik nog wat ik volgend jaar ga doen. Het grote nadeel als je multi sporter bent, en dan ook nog lange afstanden doet, is dat er veel te veel te kiezen is, en je uiteindelijk maar een paar wedstrijden op een jaar kunt doen. De A-wedstrijd moet dan in ieder geval bijzonder zijn, zodat je daar naar toe kunt trainen, en de nodige motivatie op kunt brengen tijdens periodes wanneer je even wat minder zin hebt om te sporten.

Het zou er bijvoorbeeld zo uit kunnen zien:

Als het een of meer "normale" hele triathlons wordt, dan ga ik denk ik kiezen uit deze:

-Frysmen of Wasserstadt(Hannover) en Almere



Als het een extreme wordt, dan wordt het misschien 1 van deze:

-Austria xtreme triathlon/Brutal xtreme triathlon/Embrunman

Maar mogelijk wordt het een hele mooie ultraloop of bergmarathon(Zugspitze, daar heb ik nog wat goed te maken), en mezelf proberen te plaatsen voor de 120KM van Texcel.

Voor de 120 km gelden de volgende toelatingseisen:

100 km wedstrijd in 9:30 of sneller (wat neerkomt op 5M42 per kilometer, oftewel 57minuten per 10 Kilometer)

12 uursloop 120 km of meer (6 min/kilometer)

24 uursloop 200 km of meer (7M12/kilometer - 1u12 op 10KM)

Maaike wil misschien de Kennedymars meelopen, en dat wandelen zou ook perfect in de voorbereiding voor die Ultra's passen.

Daar komt nog bij dat ik, nu ik rijdend lid ben van de elf steden vereniging mezelf optimaal wil

voorbereiden, zodat ik wanneer er ooit een elf stedentocht komt, zonder problemen deze tocht kan uitrijden. Bijvoorbeeld het rijden van een alternatieve elf steden tocht in het voorjaar zou kunnen (Oostenrijk of Zweden), of een wintertriathlon, of gewoon een prestatie tocht op natuurijs in Nederland als het flink gaat vriezen.



En dan hebben we nog het off-road duursporten, want eerst krijgen we natuurlijk de hel van Kasterlee nog, en het mountainbiken bevalt me heel erg goed. Dus.....kort samengevat, ik ben er nog niet helemaal uit.

Afgelopen week een beetje andere training dan anders, want ik heb me dus ingeschreven voor een schaatscursus. En achteraf gezien maar goed ook, want na een paar slagen op het ijs blijkt het toch een stuk lastiger dan ik vooraf gedacht had. Ik ben alleen natuurijs gewend, en dat is al jaaaren geleden, en zo'n binnen schaatsbaan is spiegelglad wanneer hij net geveegd is, dus dat was wel even schrikken. Gelukkig ging het na een paar rondes al wat vlotter, maar tijdens een oefening (op 1 been schaatsen) vloog ik een keer flink tegen het ijs, en dat is hard....Maar....wel heel leuk. Zo leuk zelfs dat ik vrijdag avond nog een keer gegaan ben om te oefenen, en eerst even de schaatsen laten slijpen heb. Alleen wel een flinke blaar op mijn rechtse voet nu.

Verder een paar keer hard gelopen, en zondagochtend nog 4 rondjes gefietst over het MTB parcours van Rucphen (60KM).