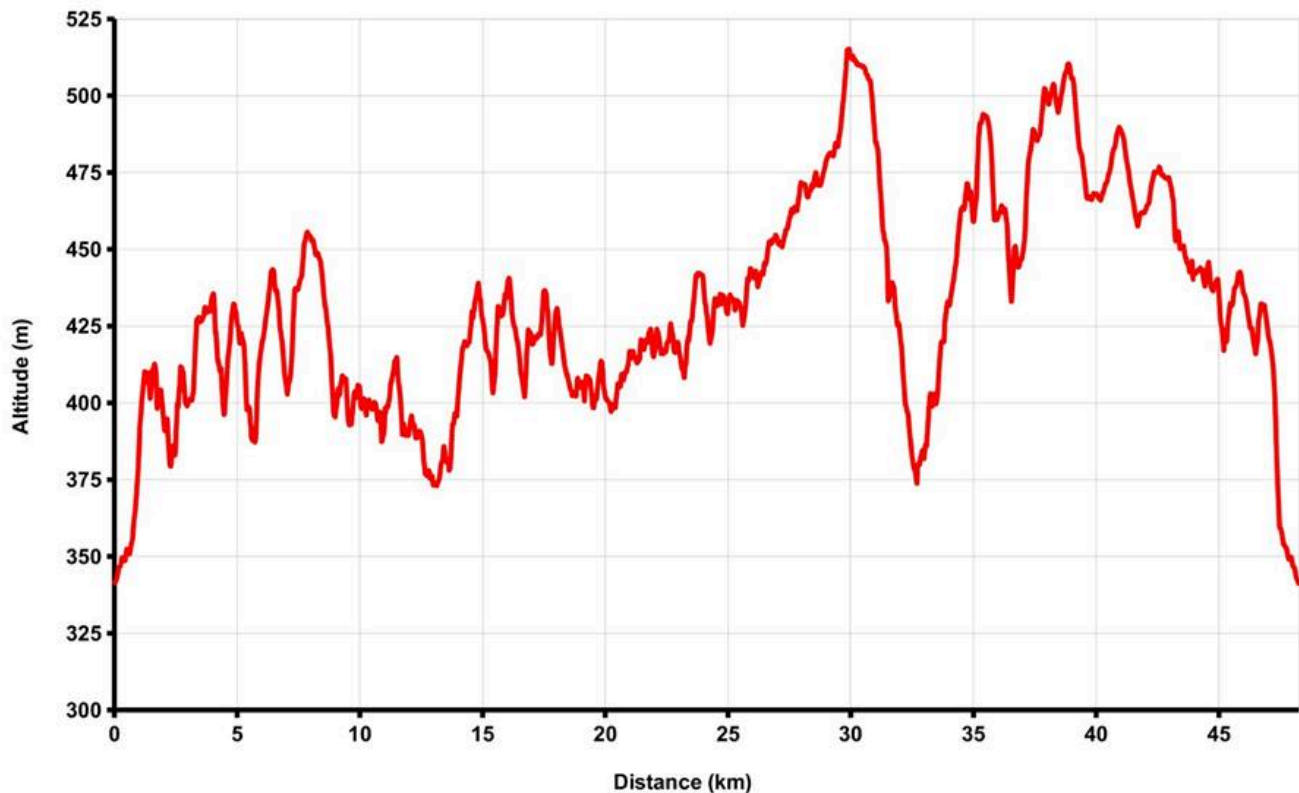


Nog

Nog iets minder dan een week voor de derde uitdaging dit jaar.

Een 50KM trail (de trail L'Elchertoise in de Belgische Ardennen), met in totaal 1060 hoogtemeters. Niet extreem zwaar, maar toch genoeg klimmen en dalen om flink wat af te zien gok ik.

L'Elchertoise de JPP - 50 km



Dus eigenlijk de eerste keer sinds lange tijd dat ik kan kijken hoe het er bij staat. Ik voel me goed, en heb er heel veel zin in.

Vorig weekend nog iets meer dan 40KM getraind in net geen 4 uur, dus ondanks het drukke werkweekend toch nog even genoeg ruimte gevonden om te kunnen hardlopen, en dat

beviel me heel erg goed. Afgelopen week/weekend niet veel getraind, dus op dat gebied in ieder geval voldoende rust gepakt. Eigenlijk alleen met Maaïke een wandeling van 27KM gedaan, en verder geen enkele keer boven de 20KM uitgekomen.

Ook deze week voorafgaand aan de trail zal ik niet veel meer doen, alhoewel Maaïke nog een flinke wandeling wil gaan doen op de vrijdag er voor. Die dag heb ik vrij genomen ter compensatie van alle uren die ik gemaakt heb op de avonden en weekenden.

Helaas waren we te vroeg (en daarna te laat) voor de inschrijving van de Dodentocht. In eerste instantie hebben we om half 8 een poging gedaan, maar toen bleken de inschrijvingen pas te starten na 9:00u. Dus eerst maar 27KM gewandeld in Steenberg, en toen we terug kwamen zat het helaas al vol.....

Na de 50KM nog eens opnieuw kijken naar de planning...

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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