

25KM trail woluwe

De voorbereidingen voor deze trail waren niet zo best...Vanwege allerlei omstandigheden (verkoudheid, klussen bij Randy, paar dagen Ierland) is het trainen er de laatste weken flink bij ingeschoten.

De verkoudheid was nog de meest vervelende, want hier was ik nog niet helemaal van af. Gelukkig wel een aantal dagen koorst vrij, want anders zou ik helemaal niet gestart zijn...

Dus samen met Jan naar Woluwe gegaan, om een trail te gaan lopen in het gebied waar ik vorig jaar ook de Ecotrail heb gelopen. Omdat er meer wedstrijden waren, was het zo te zien een flink evenement.

Startnummer opgehaald, en na wat vertraging werden we rond half 10 weggeschoten.

Jammer dat een flink aantal deelnemers de regels niet respecteren, en de verplichte uitrusting niet mee namen. Voor een 25KM heb ik namelijk ook niets nodig, en zou een bekertje water op de verzorgingspost voldoende geweest zijn, maar volgens het reglement moesten er buiten 1 liter water nog wat zaken verplicht mee genomen worden. Maar goed....het zou voor mij dus toch een training worden, en dan is het juist goed om dat soort zaken mee te nemen.

Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

25.86
km

Afstand

2:18:54

Tijd

5:22
min/km

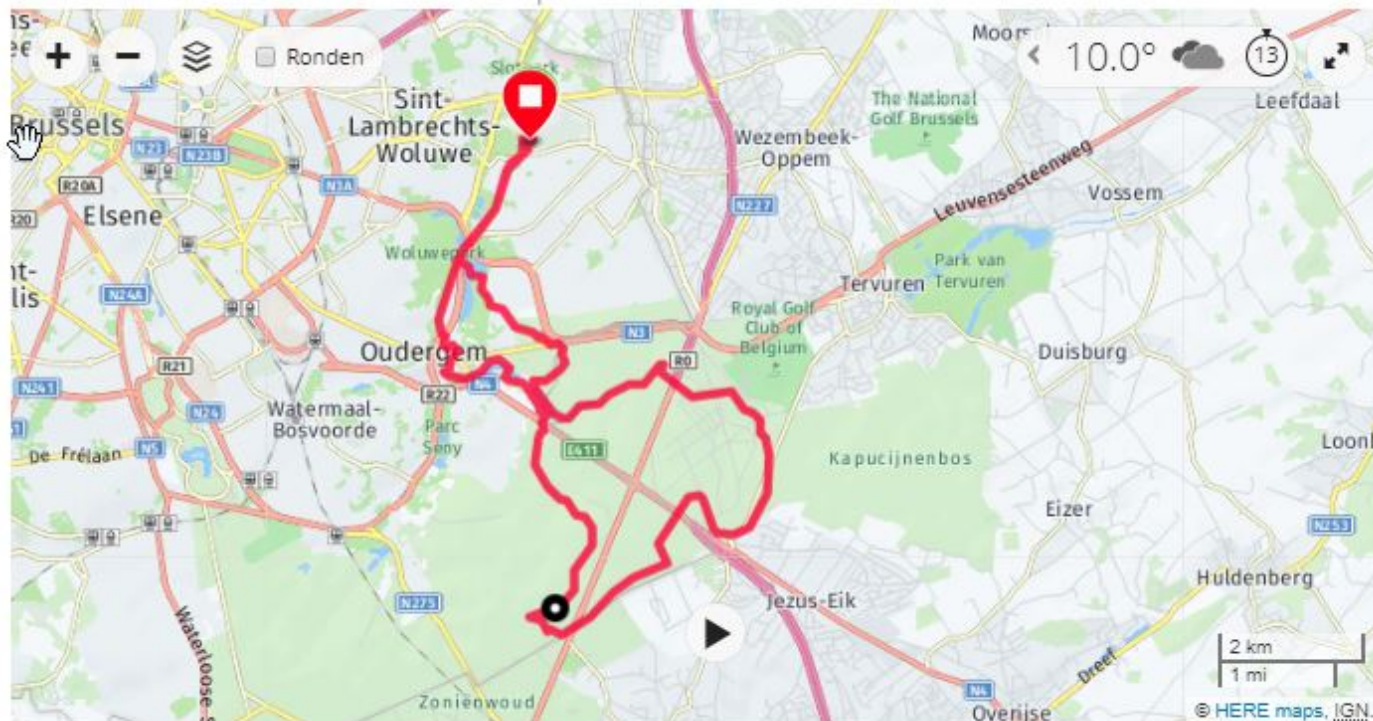
Gemiddeld
tempo

286 m

Stijging

1,882
Cal.

Calorieën



De eerste kilometers gingen vrij zwaar. Mijn spieren deden nog flink pijn van het klussen de dag van te voren, en ik voelde dat mijn luchtwegen ook nog niet helemaal lekker functioneerde. Maar na een paar kilometers begon het beter te gaan, en al heel snel zat ik op 10 kilometer. Daar even een rekensommetje gemaakt, en zag dat de geschatte 2 en half uur wel wat sneller konden, ten minste....als de trail niet zwaarder zou worden.

Temperatuurtje was goed, parcours was schitterend, en zoals altijd bij een trail leuke mensen om me heen. De meesten waren overigens Franstalig....

De tweede helft was voornamelijk bergaf, en mijn kilometer tijden werden steeds sneller. Ik voelde me ondertussen heel lekker, en zag regelmatig stukken trail die ik vorig jaar gelopen had tijdens de ecotrail. Helaas ging het rond de 19KM mis. Ik zag een groepje lopers voor mij linksaf gaan, en ben die gevolgd. Maar toen ik hun voorbij ging, zag ik dat ze geen startnummer hadden. Enigzinds gerust gesteld toen er een loper achter mij aankwam liep ik weer verder. Tot er iemand op de MTB aangaf dat ik verkeerd zat. Hij vroeg of er nog meer voor mij zaten die fout waren gegaan, en begeleidde me naar het juiste punt op het parcours. Een extra bonus kilometer dus.



Na 2u18 kwam ik binnen op een 96ste plaats(ergens in het midden bij de uitslagen). Heel tevreden mee.Jan was toen al een tijdje binnen, en was daarmee eerste in de category 55M!!

En....mooi op tijd thuis, dus op tijd bij moeders want het was moederdag...

Samen met Jan nog even de planning voor het tweede gedeelte van het jaar door gesproken.Voor de vakantie plan ik niet veel meer, maar daarna moet ik flink aan de bak.Zal vooral veel klussen worden bij Randy.

De plannen voor Winschoten hebben we weer daarom aangepast, en zoals het er nu naar uit ziet zal het in September weer de Ecotrail worden van 80KM.Daarna de 120 (Indian Summer) en de 100 mijler (Bella Gallico).