

1 week voor de ecotrail

Nog minder dan een week, en dan gaan de wat langere wedstrijden beginnen. De Ecotrail van a.s. zaterdag zou dit jaar 81KM moeten zijn, en hopelijk lukt het me deze keer om geen extra kilometers te maken. Ik zal mijn Garmin Etrix meenemen voor de zekerheid.

Afgelopen zondag nog een 31KM langzaam duurloopje gedaan, op een hele lage hartslag, en dat ging goed. Alleen mijn hiel was weer erg gevoelig na 25KM, en ook de rest van de dag vrij pijnlijk. Hopelijk valt het zaterdag mee.

Het doel gaat worden zo lang mogelijk hardlopend kilometers te maken, en daarna een 25 minuten "hardlopen", 5 minuten wandelen strategie aan te gaan houden tot het eind. Bij de ISU lukte het me vorig jaar tot de 60KM zonder te wandelen, dus a.s. zaterdag nog wat verder zou helemaal fantastisch zijn.

Nu dus wel flink "undertrained", en hopelijk ben ik mentaal sterk genoeg om lang door te gaan. Een mooie test om te kijken waar ik sta in ieder geval, en een training voor marathon en de ultra's die komen gaan....

Het klussen bij Randy gaat in ieder geval ook vooruit, maar zoals het er nu naar uit ziet gaat het alles bij elkaar nog wel een maand of 3 duren. Helaas zal dit dus ten koste gaan van een optimale voorbereiding voor de ISU en Bella Gallico, maar niets aan te doen...

En dan in Oktober weer inschrijven voor de Norseman. Als ik dit jaar niet ingeloot wordt, dan geef ik het op, en ga ik voor 2020 hele mooie ultra's uitzoeken. Het aantal gefinishte hele triathlons zal dan blijven staan op 9, en dat is eigenlijk wel genoeg.

Heel misschien nog een keer inschrijven voor de Celtman (voor mij de allermooiste triathlon die er bestaat), maar van de andere kant kun je voor het zelfde geld meerdere ultra's doen. Zeker als het

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

ultra's in Slovenie(UTW160), Hongarije(Ultrabalaton) of Roemenie(transylvania 100) zijn, want dan ben je c.a. 100 Euro aan inschrijven kwijt, en de reis en verblijfkosten zijn ook maar een fractie van de reis naar Torridon. Dus nog even over nadenken.....Zal er een beetje van af hangen hoe de geplande ultra's gaan.



Misschien in 2020 nog een keer finishen voordat ik met triathlon pensioen ga?