

**Gisteren mijn laatste "duurloop" afgewerkt. C.a. 18 KM door de stromende regen gegaan, en dat was lekker....**

**Niet te ver, want ik moest nog met moeders om boodschappen, en omdat het 1 week voor de marathon is ook maar besloten om een beetje gas terug nemen.**

**Wel een hele vreemde situatie, want mijn lichaam wil flink tekeer gaan aanstaande zaterdag, maar mijn hoofd zegt dat ik toch een beetje met de rem er op moet gaan lopen, om de Indian Summer Ultra niet te verpesten die kort daarna komt. Dus beste maar niet te veel plannen, en hopen dat in ieder geval de externe factoren (wind/temperatuur/tij) mee werken.**

**Een eerste helft van rond de 1u45 moet wel lukken als de omstandigheden goed zijn, en dan hopelijk minder dan 2 uur voor het tweede stuk als het een beetje mee zit? Of heel rustig weg gaan, en er een mooie duurloop van maken met als enige doel finishen zonder problemen....**

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



**Ik voel me in ieder geval prima, en mentaal zit het zoals een paar weken terug bij de eco-trail ook weer helemaal goed. Nog wel behoorlijk last van mijn hiel, maar dat zal voorlopig**

**zo blijven, aangezien ik er al sinds ongeveer Juni last van heb.**

**Ondertussen heb ik een nieuwe waterzak besteld (want de voorbereidingen voor de ISU moeten natuurlijk gewoon doorgaan), want de Nathan drinkzak was lek gegaan in Brussel.**

**Het is de HYDRAPAK VELOCITY DRINKRESERVOIR 1.5L BLAUW geworden. Deze lijkt het meeste op mijn Nathan drinkzak, maar is c.a. 10 Euro goedkoper.**



**En ondertussen zijn ook mijn twee "soft flasks" binnengekomen.**



**Twee weken terug 2 500 Milliliter flessen besteld via aliexpres. 3 Euro per stuk inclusief verzendkosten, en dus in totaal 24 Euro bespaard t.o.v. de Salomon variant, die 14,95 per stuk kosten, en waarvan ik al veel slechte beoordelingen gezien heb. Voordelen van dit soort flesjes:**

**Ze zijn heel licht en gemakkelijk op te bergen en kunnen dus gebruikt worden:**

- als reserve fles voor als de drinkzak nog een keer lek gaat tijdens een ultra.**
- om gels in uit te knijpen, zodat je niet iedere keer een hele gel hoeft te pakken.**
- Om sportdrink / cola of i.d. in te doen, en terwijl water in mijn drinkzak zit.**

## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---