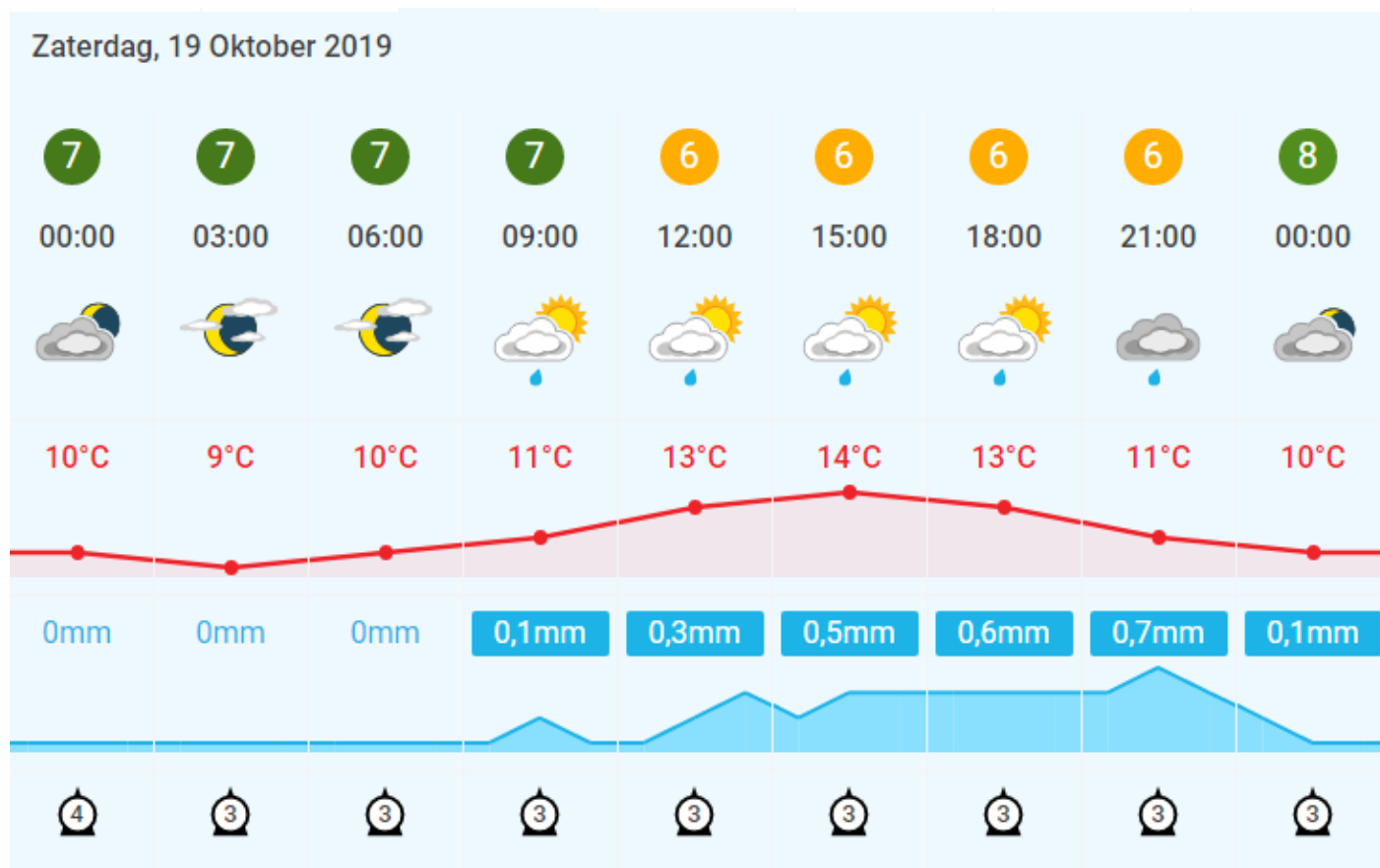


Aftellen naar de ISU

Nog een paar dagen voor de eerste echte uitdaging dit jaar.... Voor de derde keer start ik a.s. zaterdag op deze mooie trail, en hoop ik deze keer zonder veel problemen de 121KM te finishen.

Naar omstandigheden voel ik me goed, want tot een paar dagen terug had ik nog een flinke verkoudheid, en ik denk dat er zelfs een voorhoofdsholte ontsteking aan het starten was. Gelukkig is na een paar avonden rust het vervelende gevoel boven mijn rechteroog weg, en ook de keelpijn en snotneuzen zijn nagenoeg over. En de pijn aan mijn hiel begint ook te minderen. Vrijwel zeker omdat ik niet veel gewandeld heb de laatste weken, en ook de afgelopen dagen niet veel meer heb hardgelopen.

De weersverwachting is redelijk. Zeker wanneer je het gaat vergelijken met een paar weken terug, zou die paar millimeter regen die verwacht wordt de pret niet mogen drukken. De temperatuur zal wat frisjes zijn, dus daar moet ik wel rekening mee houden, en zeker voor het stuk na de 80KM zorgen dat ik de juiste kleding in de drop bag heb zitten.



Verder kan het alle kanten opgaan....

Ik lijk goed hersteld na de marathon, op een beetje een zeurend gevoel na in mijn hamstring, en bovenbenen wanneer ik aan het trainen ben. In vergelijking met voorgaande jaren ben ik c.a. 5KG lichter, dus zou de tocht wat minder zwaar moeten zijn. Maar ondertussen weet ik ook dat het nooit exact gaat zoals je wil, en vooral voeding tijdens een dergelijke ultra zorgt bij mij nogal eens voor problemen. Dat is dus eigenlijk hetgeen waar ik me de meeste zorgen over maak. Mentaal zit het goed, dus hopelijk lukt het me om de koolhydraten op peil te houden, dan zou de 120KM lange ISU dit jaar moeten lukken.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



ISU 2018 na 103KM