

## Nog 1 week

...en dan is het zo ver. De eerste ultra van het jaar (de paar 50KM's die ik op eigen houtje gelopen heb buiten beschouwing gelaten.)

Heel benieuwd hoe het zal gaan. Normaal gesproken zijn de voorbereidingen goed gegaan, en ben ik nog blessure vrij. Wel nog steeds behoorlijk drukke weken, met de nodige stress, maar daar staat tegenover dat ik nog steeds vanaf thuis mag werken, dus wat extra slaap heb, en niet hoeft te reizen.

Het wordt ook mijn eerste ultra in de categorie 55+, want dinsdag ben ik jarig. Uiteraard is dit geen echte wedstrijd, maar vooral lekker een flink stuk rennen met nog een aantal lopers door een heel mooi gebied.

Ik zal om 1:00u starten, en Jan 2 uurtjes later. Dat betekent navigeren in het donker, maar ook wat koelere temperaturen. Alhoewel ik me over de temperatuur weinig zorgen maak, want die lijkt mee te gaan vallen.

Trainen gaat lekker. Vorige week samen met Jan nog een marathon gelopen, en vandaag een halve op een heel lage hartslag. En verder buiten een zware training op Col du Kragge na, rustig aan gedaan. Ook komende week ga ik niet veel meer doen, zodat mijn lichaam nog wat kan herstellen van de afgelopen maanden. Zojuist even geteld, en ik heb de afgelopen 15 weken 13 marathons en 2 - 50km's gelopen.

En weer een paar nieuwe Hoka's gekocht, want de Clifton's bevielen me niet goed. Ik kreeg iedere keer last van mijn rug, en daar heb ik bij de Elelvon's nooit last van gehad. Dus weer een paar elevons, en de oude heb ik na ruim 2000KM de kliko in gegooit.

Dus deze week nog wat voorbereidingen treffen voor volgende week. Alweer even geleden, dus

## Hans - Triathlon en ultra

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

maar even goed kijken wat allemaal in mijn rugzak moet, en in de dropbag. En de route nog even in mijn Garmin's zetten.

Zin in!!



# Het Petranpad

Voor de lange afstand, 112 km in 9 etappes

Het Petranpad verbindt de Maas via akker, beekdal, bos en hei met hoogveengebied de Peel.

Horst aan de Maas



Landschap  
Horst aan de Maas

