

September

Nog 1 dag, en dan is het weer September. Normaal gesproken is September de maand van de Eco trail, of van bijvoorbeeld de triathlon van Almere of een ander mooi doel waar je kort na de vakantie naar uit kunt kijken. Dit jaar is het de maand waarin ik een nieuwe poging ga doen om een 100 mijl te finishen. En voor zover ik tot nu begrepen heb, niet de eerste de beste....

In plaats van 160KM, is deze editie van de G.E. dus 165KM, en er wordt gesproken over 6000 hoogtemeters, en dat is nogal wat.... Foto's op facebook laten een erg uitdagend parcours zien, en eigenlijk is dat hetgeen waar ik me nog de meeste zorgen over maak. Niet zozeer overdag, maar (mocht ik zo ver komen) een tweede nacht in een dergelijke omgeving zal toch af en toe tot spannende situaties leiden denk ik.

De voorbereidingen gaan naar omstandigheden goed. Helaas niet helemaal blessure vrij, maar de klachten die ik heb, wijt ik aan het vele wandelen van afgelopen maanden, dus hopelijk blijven die een beetje achterwege tijdens de G.E. Gisteren een marathon gelopen, en toen voelde ik het af en toe, maar was niet heel erg pijnlijk. Wel naderhand trouwens, maar dat is meestal binnen een dag weer weg. Vanavond eens kijken hoe het voelt wanneer ik een rondje van 9K doe (herstel loop).

Alvast wat gelletjes besteld, want die bevielen goed tijdens het Petranpad.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Qua motivatie zit het in ieder geval helemaal goed, want ik heb de laatste weken alles wat ik kon vinden aan raceverslagen en andere info over de G.E. doorgelezen, en kan eigenlijk niet wachten tot de start. Ondertussen weer wat mee ervaring in het ultralopen, en de finish van het Petranpad heeft mijn vertrouwen wel een flinke boost gegeven. Maar ja....niet altijd gaat alles zoals je het verwacht, en dat zal in dat weekend niet anders zijn. Omgaan met veranderingen en incasseren van tegenvallers zal het belangrijkste zijn voor een goede afloop. Of ik er klaar voor ben...over 3 weken weet ik het....

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Gisteren om 07:08



Morning Run

Afstand

42,22 km

Tempo

6:05 /km.

Tijd

4u 17m

