

Nog 2 weken

...en dan is het zo ver. Dan weet ik of ik deze keer de 100 mijl heb kunnen finishen. Tot nu toe is het vertrouwen dat het gaat lukken er wel, maar nog niet alles werkt 100% mee. Mentaal zit het helemaal goed, maar fysiek ben ik nog niet helemaal in orde.

Beetje last van mijn rug en knie, nadat ik afgelopen woensdag gestruikeld ben. De rugpijn zou ook nog kunnen komen omdat ik de tuin heb omgespit, en de zaak een beetje overbelast heb. Ook nog steeds wat last van mijn lies en hiel, maar gelukkig tijdens een lange duurloop niet zo veel last van. Alles bij elkaar dus wel wat ongemakken, maar niets om me echt zorgen om te maken. Ik verwacht dat de normale pijn van de voeten en benen na zo'n 50KM wel zullen overheersen, en daarna maakt het dan toch niet veel meer uit.

Gelukkig heb ik dit jaar goed kunnen trainen, en door het thuiswerken ook 1 uur per dag extra slaap kunnen nemen, en dat merk ik heel goed. De marathons die ik gelopen heb als training gingen lekker, en ik herstelde snel. Ook de ultra in Juli op het Petranpad ging bovenverwachting goed. Laten we dus hopen dat ik er deze keer klaar voor ben, en nu mentaal sterk genoeg ben om niet uit te stappen.

Vanwege de 6000 hoogtemeters, en de extra 5KM is het erg moeilijk in schatten op welke momenten ik bij welk checkpoint zal zijn. Ik heb daarom de uitslagen lijst van vorig jaar bekeken, en ga er van uit dat deze editie iets minder zwaar zal zijn met de aangepaste route. Een finish in ongeveer 30 uur ga ik daarom van uit met een marge van 2 uur, dus ik heb ik in ieder geval wat richt tijden wanneer ik bij de drop bags ben. Op die manier kan ik dus rekening houden met wat ik er voor dat moment van de dag in moet stoppen.

Er komen ondertussen wel wat minder goede berichten voorbij (code oranje in sommige streken van Nederland en België, en ook de twee weekse weersverwachting is niet best met voorspelde regen), maar dat kan nog alle kanten op gaan. Ik ga er vanuit dat het goed gaat komen....

Dus komende weken rustig aan, en op tijd met de voorbereidingen beginnen

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

(dropbags/voedingsplan etc.)

