

Training kasterlee

Vandaag op tijd vertrokken naar Kasterlee voor een eerste kennismaking met het parcours, en met de collega duatleten die "de hel van Kasterlee" gaan doen.

Ik was ondanks de dichte mist ruim op tijd. Precies 9 uur verzamelden we, en kregen we een korte toespraak van iemand van de organisatie. Er werd uitgelegd hoe de bevoorrading in zijn werk gaat de 18e, en waar omgekleed kan worden etc.

Daarna vertrokken we voor een 15KM duurloop, met 12KM per uur. Dit tempo klopte niet precies, want na exact 1u10 stonden we weer terug. Ongeveer 13KM per uur dus.

Even een pauze genomen, en half 11 vertrokken we het bos in voor een verkenningsronde. Het zou een parcourverkenning voor moeten stellen, maar al heel snel werd de groep opgedeeld in de snelle, en minder snelle groep. Deze laatste was de grootste groep, en uiteraard zat ik er ook bij. Helaas na 10 KM was het contact met de snelle groep helemaal verloren, en wist eigenlijk bijna niemand meer hoe we verder moesten. Gelukkig was er een man die wist waar we zaten en hoe we verder moesten. Hij mocht direct op kop rijden, en zo werkten we de resterende c.a. 15KM af.



Het parcours viel me erg mee. Alleen het eerste gedeelte was heel erg technisch, en ook het laatste stuk richting de sporthal. Hier ging ik voor de tweede keer onderuit (de eerste keer was in het losse zand bij een omgeploegd maisveld), en kwam vrij hard op mijn schouder terecht. Het is echter wel een zwaar parcours, omdat er veel stukken bij zijn waar je in het losse zand terecht komt. Als het gaat regenen wordt dat trouwens modder, dus nog zwaarder.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

