

Training Kasterlee deel 3

Het herstel van de gekneusde ribben gaat goed!

Afgelopen nacht goed geslapen (wel kort, want door werkzaamheden voor een TMME pas rond twaalf uur mijn bed in). Ook diep ademen geeft geen problemen meer.

Dinsdag tijdens het zwemmen nog veel pijn, alhoewel het goed te verdragen was. Woensdag tijdens de 9KM hardlopen vooral in het begin vrij pijnlijk. Gisteren 70 minuten op de Tacx, en dat ging vrijwel pijnloos. Ben benieuwd hoe het morgen gaat, want dan wil ik 3 uur op de mountainbike. Mocht het te veel pijn doen, dan ga ik terug, en maak ik er een lange duurloop van.



Nog even de limieten bekeken voor de wedstrijd, maar dit lijkt mee te vallen.

Uiteraard is het weer wel heel erg bepalend, want bijv. sneeuw kan er voor zorgen dat de te halen tijdslimiet toch nog een uitdaging wordt:

Let op: vanaf dit jaar zullen er tijdslimieten gesteld worden na de eerste run en na de voorlaatste fietsronde. Wie niet op tijd ter plaatse is zal de wedstrijd niet mogen verderzetten! (De hieronder vermelde limieten kunnen echter in overleg met de wedstrijdjury nog wijzigen.)
Dus enkel wie de volledige afstand gedaan heeft zal mogen finishen.

6u00: afhalen nummers in sporthal Duineneind

7u00: opening wisselzone, controle fietsen en helm

7u45: einde uitreiking rugnummers

7u50: atleten in startbox

7u55: presentatie toppers en vuurwerk

8u00: startschot door ??????????

+/- 8u50: eerste doortocht na 15 km. lopen en wissel

+/- 8u55: eerste MTB-er vertrekt voor 105 km. over vier ronden

9u25: tijdslimiet voor de aanvang van de fietsproef

+/- 9u30: laatste MTB-er vertrekt

+/- 9u45: eerste doortocht leider t.h.v. Duineneind

+/- 10u35: tweede doortocht leider

+/- 11u25: derde doortocht leider

+/- 12u15: vierde doortocht leider

+/- 13u05: leider begeeft zich na vijf ronden naar de laatste wissel

+/- 13u10: eerste loper vertrekt voor 2 ronden van 15 km.

+/- 14u15: leider begint aan zijn laatste loopronde

14u45: tijdslimiet voor de aanvang van de laatste fietsronde

+/- 15u30: aankomst eerste atleet

+/- 16u00: podiumhulde eerste drie atleten

+/- 16u15: laatste fietser begeeft zich naar de wissel

19u00: einde bewaking fietsen in wisselzone

20u00: prijsuitreiking en hulde door de burgemeester van Kasterlee

+/- 20u00: aankomst laatste atleet