Nog minder dan twee weken voor Kasterlee

Het begint op te schieten nu! Met nog minder dan twee weken te gaan, en de zwaarste MTB training ook achter de rug, zou ik klaar moeten zijn.

Maar.....helaas nog wel last van mijn knie. Ik heb ondertussen al een hele week niet meer gerend, omdat tot vandaag mijn knie veel te pijnlijk was. Vandaag wil ik wel een poging wagen, want alhoewel het nog wat pijnlijk is, wil ik toch wel even kijken hoe het er precies bij staat. Ben namelijk erg benieuwd of het weer erger wordt, en of het vol te houden is. De afstand zal een beetje aan de reaktie van de knie liggen.

Ook mijn fiets is nog niet 100% in orde. Vorige week is hij dooe Martens helemaal nagekeken. De remklauw is iets verplaatst, de remmen zijn ontlucht etc., maar toch was zaterdag na een paar uurtjes trainen het beste weer van de achter rem af.... Vandaag mijn fiets maar weer bij Martens verder laten onderzoeken. Hopelijk wordt het nu opgelost.

En dan maak ik me nog een beetje zorgen over de kou....Zaterdag dus 4 rondjes gedaan, en de laatste ronde vanwege de natte voeten geen gevoel meer in beide voeten. Onder de douche kwam het gevoel weer terug, nadat ze eerst donkerpaars werden, en dit was vrij pijnlijk. Hier moet ik dus ook nog een goede oplossing voor bedenken...

Ook moet ik nog een nieuw brilletje regelen. Even langs Decathlon denk ik.....

En ik wil toch ook nog een keer de bandjes wisselen om te kijken of het scheelt als ik de nieuwe Rapid Rob's er op leg.



Verder ging de training wel Oke. Geen enkele keer gevallen, en dat was weer een paar trainingkjes geleden. Het traject lag er trouwens wel heel gemakkelijk bij nu. Vandaar dat de tijden c.a. 10 minuten per ronde sneller waren denk ik, vergeleken bij de eerste paar keren dat ik hetzelfde traject nam.

Mijn startnummer is inmiddels ook bekend:

57	long distance crossduatlon	vanaf 18j	H40	Schoone Hansn	Rucphen NL	M

Programma 12de editie van “DE HEL VAN KASTERLEE”

Zondag 15 december 2013

10u00 tot 12u00: uitreiking rugnummers in Technofit, Geelsebaan 50 Kasterlee

Zaterdag 21 december 2013

11u00 tot 12u00: uitreiking rugnummers in cafetaria sporthal Duineneind

Zondag 22 december 2013

Let op: er worden tijdslimieten gesteld 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.

Tijdsschema:
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 Ludo Dierckxsens
+/- 8u50: eerste doortocht na 15 km. lopen en wissel
+/- 8u55: eerste MTB-er vertrekt voor 105 km. over vijf ronden
+/- 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
15u15: 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