

Iets verbetering

Tja....ondertussen ben ik nu dus al ruim een maand geblesseerd. Dus heb ik ook veel minder getraind, wat de conditie en het gewicht niet ten goede komt. Omdat ik afgelopen maandag nog steeds pijn had, heb ik besloten om meer rust te nemen, en ook bij de fysio aangegeven dat ik tot na de wedstrijd stop met de behandeling.

Zaterdag ga ik dan nog een paar uurtjes lopen, en hopelijk voelt dit al beter aan. Daarna nog een weekje heel erg rustig aan, en dan tijdens de Indian summer trail maar eens kijken hoe ver ik kom. De verwachtingen zijn niet ver, dus het kan alleen maar mee vallen. Ik laat in ieder geval mijn weekend er niet door verpesten, en probeer in de kilometers die ik kan maken er van te genieten. Na de IST eerst eens goed herstellen. Er komt nog een periode aan van c.a. 10 dagen min of meer verplichte rust, omdat ik dan weer in India zit.



Maar....om toch een beetje de moed er in te houden ben ik al volop bezig met de plannen voor volgend jaar. Sowieso wil ik weer een keer aan een extreme triathlon mee gaan doen, en ik heb een paar hele mooie gezien. Eerst probeer ik in te loten voor de Swissman, en misschien wel voor de Norseman. Wanneer dit niet lukt, de Austriaman, of de Icon in Livigno. Die laatste is volgens mij de extreemste, (zwemmen op grote hoogte, fietsen 195KM met o.a. de beklimming van de Stelvio, en een heel zwaar loop parcours), maar valt qua planning wat vervelend (begin September).

Race Description

Start

The start is from the south-west beach of Lago Gallo in Livigno next to the T1

Swim

3.8km in Gallo Lake in Livigno.

In the last few years, at this time of the year, the water temperature ranged between 16° and 18°.

Wetsuit and neoprene cap will be compulsory, neoprene socks and gloves (not webbed) are strongly recommended. During the briefing, modalities of the start will be defined in details.

Bike

195 km with approximately 5000m of elevation gain, crossing into the neighbouring Switzerland. You will start in Livigno (1815m above sea level), climbing up to the Forcola pass (2315m). The course takes then athletes in Switzerland to climb the Bernina Pass (2323) cycling down to St. Moritz and Engadina, continuing until Zernez. You will climb then up to the Fuorn pass (2149m), descending to Val Mustair, and finally coming back to Italy. **Once arrived in Prato at Stelvio, athletes will face another climb with 48 hairpin bends, until you get to the Stelvio Pass (second highest pass in Europe, 2757m).** You will go down to Bormio and continue till Foscagno pass (2291m) arriving at Trepalle of Livigno where T2 is located.

Run

It is made of 42.2 km with departure from Trepalle at Livigno and arrival in Carousel 3000m.

Mocht ik een dergelijke late extreme doen (September), dan wil in Juli misschien de Frysman (lijkt me ook een mooie hele triathlon) doen, om eens te kijken of ik mijn PR nog wat bij kan stellen. Of een mooie ultraloop! Ik heb bijv. op de Zugspitz nog wat goed te maken, maar zou ook nog wel eens een 100 mijler of meer willen doen, maar moet dan wel echt serieus gaan trainen voor dat soort afstanden. De komende maanden gaan dus spannend worden, omdat ik benieuwd ben hoe de lotingen uit gaan vallen.

De "vrije tijd" die ik had, vanwege de vervallen trainingen, heb ik wel nuttig besteed. Ik heb besloten mijn Cube weer op te bouwen (het deukje in het frame is niet zo groot), maar dan met een tripple (shimano 105) groep. In Luxemburg heb ik gemerkt dat ik met de dubbel die op mijn tijdritfiets zit, iets te kort kwam, en niet lekker de heuvels op ging. Volgend jaar dus een van de triathlons die allen gemiddeld zo'n 5000 hoogtemeters hebben, en daar heb ik zo'n tripple blad hard nodig, en ook een normaal stuur i.p.v. een tijdrit stuur. De red-bull tijdrit fiets blijft zoals ie is, met een dubbel, ovale tandwielen en een tijdritstuur, zodat ik die kan blijven gebruiken bij vlakke wedstrijden. De Cube is zo goed als klaar, en voor het laatste stukje moet hij nog naar Martens, zodat de versnellingskabels gemonteerd en afgesteld kunnen worden. Daarna gaan er andere wielen in, en gaat ie voorlopig op mijn Tacx trainer.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

