Winter

Nu begint het ook in Nederland een beetje op winter te lijken. En toevallig viel deze week ook weer de post van de elf steden vereniging binnen. Dit jaar zit ik in startgroep 20, dus hopelijk ben ik qua groep een beetje naar voor geschoven, want hoe eerder je kunt starten, des te meer tijd je hebt om de tocht uit te rijden. Voor mij begint het schaats seizoen pas eind December, want ik wil geen risico nemen met de geplande ultra trail in het vooruitzicht.

Afgelopen week wel kilometers gemaakt, maar het ging niet helemaal lekker.
Vrijdag avond had ik eigenlijk gepland om 30+ kilometers te maken(Maaike moest die avond werken), en dan in het weekend nog een keer 3,5-4 uur.
Maar toen het eenmaal vrijdag avond was, besloot ik maar om een warm bad te nemen en voetbal te kijken.
Ik had een beetje last van mijn keel. en was best wel moe, dus leek me dat het verstandigst.
Gelukkig won Nederland van Frankrijk, dus dat maakte mijn avond weer helemaal goed, en zaterdag ben ik weer met John, Michel en Rob gaan lopen, met fantastisch weer.

Dat ging gelukkig heel lekker, en ondanks dat ik laat gestart was, en op tijd weer moest stoppen, toch nog 32KM kunnen maken. In totaal dus die week nog wel wat kilometers gemaakt, al waren het er natuurlijk veel te weinig.

Hopelijk deze week nog wel een flink totaal, want dit is eigenlijk de laatste echte zware week, want daarna moet al weer afgebouwd gaan worden. Ook deze keer weer te weinig kilometers in de opbouw voor zo'n lange ultra, maar zo is het tot nu toe dit jaar iedere keer gegaan, en uiteindelijk viel het telkens weer mee.

Voor de planning van volgend jaar ben ik er nog steeds niet uit.
Misschien is het gewoon verstandig eersst de 100 mile af te wachten, en daarna kijken wat het vervolg wordt.
Een hele triathlon is al weer even geleden en ik heb ondertussen al wel een paar leuke gezien.
Misschien weer een keer terug naar Hannover, en dan in het najaar een wat extremere bijvoorbeeld.

Maar ook een mooie ultra trail zou zo maar kunnen....dat hangt een beetje af van hoe de 100 milesme gaan bevallen denk ik.
Ik ga in ieder geval voorlopig even nog nergens voor inschrijven..