

c.a. 3 weken voor de BG

Ondertussen is de tegenvaller (niet ingeloot voor de Norseman) weer verwerkt, en ben ik al weer volop aan het nadenken over mooie doelen voor 2020.

Eigenlijk zijn er nogal wat factoren die mee spelen in een dergelijke beslissing (prive plannen - vakanties etc. / zakelijke planning - interventies bij de klant, training in India etc. / wie gaat er mee / en uiteraard moet Maaïke het ook goed vinden).

Ik hoef dus alvast geen rekening meer te houden met een A wedstrijd (Norseman) in Augustus, dus wat dat betreft ligt alles open.

Omdat het inschrijven voor een echte lange ultra nog afhangt van hoe de Bello Gallico bevalt, en of ik überhaupt kan finishen, ben ik toch stiekum al een beetje aan het zoeken.

En dan staat tot nu toe de ultrabalaton in Roemenie vrij hoog op de lijst, samen met de Transylvania 100 (ook in Roemenie, en ook in het weekend van 16 Mei).

Gelukkig 1 week na moederdag, anders was het een "NO GO" geweest van Maaïke, want moederdag is 1 van de weekenden dat ik zeker geen wedstrijden mag plannen.

Mocht het me lukken de 100 Mile te finishen in een redelijke tijd, dan zou dit een optie kunnen zijn: De ultrabalaton is een wedstrijd over 221KM rond het Balaton meer, met een limiet van 32 uur.

Doe je er minder dan 31 uur over, dan heb je ook een kwalificatie wedstrijd voor de Spartathlon gedaan, en mag je mee doen aan de loterij...

En.....geen kwalificatie nodig voor deze wedstrijd, in tegenstelling tot de 120 van Texel, Spartathlon of 11stedenultra.

Verder heb ik wat youtube materiaal bekeken, en wordt de wedstrijd in een heel mooie omgeving gehouden, welliswaar met vrij hoge temperaturen, maar daar kan ik normaal gesproken goed tegen.

Qua kosten heel goed te doen. Een ticket kost c.a. 100 Euro, en inschrijven 125. Ik denk dat de totale kosten inclusief reis en verblijf minder zullen zijn dan alleen het inschrijfgeld al voor de meeste triathlons.

Als 100 Mile in December toch iets te veel van het goede blijkt te zijn, dan zou ik beter uit kunnen kijken naar wedstrijd a la Zugspitze, en dan zou Transylvania 100 weer een hele mooie kunnen zijn.

Wanneer het 1 van die twee wordt, dan kan in het najaar nog wat leuks gedaan worden, bijvoorbeeld Winschoten.

Maar nu eerst de voorbereidingen voor de Bello Gallico, en tot nu toe gaat het goed, ondanks de beperkte tijd die ik heb om me ideaal voor te bereiden.

Alleen maak ik me een beetje zorgen over de blessure aan mijn hiel, en sinds een paar weken de pijn in mijn lies.

Beiden worden minder zodra ik aan het hardlopen ben, maar na een tijdje begin ik het weer goed te voelen.

Verder lijkt het aardig te lukken allemaal. Omdat ik nu wat rustiger train, ben ik niet misselijk meer tijdens de lange duurlopen, dus dat zou wellicht mijn voedings probleem op kunnen lossen.

Ik gebruik ook gels, en dat lijkt dus goed te werken.

Nog 3 weekenden om me voor te bereiden, dus concreet betekend dit dat ik eigenlijk deze week en a.s. weekend de meeste kilometers moet gaan maken.

Helaas moet ik voor de klant (gisteravond, vanavond, en a.s. zaterdag en zondag) wat werkzaamheden doen, heb ik woensdag een etentje, en ook bij Randy moet nog flink wat gedaan worden.

Daarom zal ik blij zijn als ik zondag nog ergens een uurtje of 4 kan vinden om wat kilometers te maken, en zal het door de weeks bij af ten toe een uurtje blijven.

Maar misschien is het wel goed voor mijn blessures om komende dagen qua training wat rust te pakken.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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