

2021

Ondanks de feestdagen en de jaarwisseling heb ik het jaar vrij rustig afgesloten. De laatste twee dagen van het jaar was ik vrij, en heb ik samen met Maaike vooral veel gewandeld.

Oud en nieuw hebben we deze keer thuis doorgebracht, en op nieuwjaarsdag hebben we nog een korte wandeling kunnen doen.

Nog zo'n 8 weken te gaan voor de eerste echte uitdaging voor 2021 - de 24 uur van Sittard (even er van uit gaande dat dit door gaat). Uiteraard nog veel te weinig tijd om er helemaal klaar voor te zijn, maar omdat het mijn eerste 24uur wordt maakt dat ook niet zo veel uit. Voordeel is dat een DNF vrij onwaarschijnlijk is bij een 24u, want als je tot het einde op het parcours blijft heb je in ieder geval een finish. Dus het is vooral de bedoeling om deze keer mijn krachten goed te verdelen, en hopelijk zo ver mogelijk te komen zonder blessures op te lopen.

In tegenstelling tot "normale" wedstrijden, kan ik zelf helemaal de verzorging voorbereiden, dus de voeding 100% afstemmen op mijn eigen behoeftes. Eventueel ook rekening houden met een plan b of c.. En dat geldt natuurlijk ook voor de overige zaken, zoals kleding, schoenen etc. etc. Gewoon genoeg meenemen, en zorgen dat eventuele alternatieven voor ander weer ook beschikbaar zijn.

Voor wat betreft de voorbereiding heb ik al hier en daar wat gezocht op internet en in wat boeken die ik heb, maar over 24 uren is eigenlijk niet zo heel veel te vinden. Omdat ik niet helemaal blessure vrij ben (nog steeds 1 maal per week shockwave bij de fysio) wil ik de lange duurlopen niet langer dan 50KM maken en op een heel laag tempo uitvoeren. En door de weeks probeer ik voldoende te herstellen, en het tempo ook laag te houden, zodat ik in ieder geval fit en hopelijk zonder blessures kan starten. Wel veel asfalt in plaats van zachte ondergrond, zodat mijn benen al gewend zijn aan de gevolgen van lang op verharde ondergrond lopen.

In de praktijk zal het neerkomen op tijdens de 24u zo lang mogelijk proberen op een rustig tempo te blijven lopen, en de verleiding proberen te weerstaan om te stoppen. Zo veel mogelijk blijven bewegen dus, en dit dan op een gegeven moment afwisselend wandelend en hardlopend te doen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ook heb ik nog bericht dan de endurance day in Hamme gekregen. Ofwel vind deze plaats op 28 maart 2021 ofwel op 8 mei 2021 afhankelijk van wel/geen versoepelde maatregelen.

