

7 weken

Nog ongeveer 7 weken te gaan voor de eerste uitdaging dit jaar, het Petranpad van 111KM. Het is dan 9 maanden geleden sinds de DNF tijdens de great escape in September vorig jaar, en ik ben ondertussen wel toe aan een ultra.

Nu de temperaturen weer een beetje beginnen te stijgen, en nu af en toe de zon zich laat zien, wordt het in ieder geval weer wat leuker om de deur uit te gaan. De 10 dagen quarantaine hadden me niet veel goed gedaan, en dat in combinatie met het slechte weer, en geen korte termijn doelen was niet best voor de nodige motivatie.

Gelukkig lijkt de zin om te lopen deze week weer terug te komen, en ook zakelijk gezien lijken de hektische weken voorlopig achter de rug te zijn, Dat werd ook tijd, want ik heb nog zo'n 7 weken om me voor te bereiden, en in die tijd moet ik toch minimaal een paar 50KM's gelopen hebben zonder al te veel af te zien.

Ik heb alvast wat gels besteld, zodat voeding tijdens de komende lange duurlopen geen probleem meer mag zijn, want laatste keer was flink afzien. Ook na die 46K heb ik nog een week last gehad, dus ik denk dat ik toen veel te diep in mijn reserves heb moeten gaan, en daarom ook het herstel veel te lang duurde.

De laatste duurloop afgelopen zaterdag ben ik bewust ook niet verder dan 22KM gegaan, zodat ik weer wat kan herstellen. Nu deze week weer een beetje terug aan het opbouwen, en ik ga vooral weer proberen huiten de keren dat ik wandel met Maaïke de overige dagen een hardloop training te doen. Dus zo'n 5 - 6 trainingen per week, afhankelijk van de planning van Maaïke.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

