

1 week voor Endurance Day

Beste 100 km-lopers,

U heeft geduldig moeten wachten, maar vandaag viel de uiteindelijke finale goedkeuring. We kunnen na meer dan 365 dagen wachten eindelijk Endurance Day 2020 laten plaatsvinden.

Het concept is wel nog steeds aangepast aan de corona maatregelen, maar er zijn toch een aantal zaken die we kunnen voorzien.

Zo begon de email die ik vrijdagochtend ontvangen heb....

Eigenlijk had ik er niet meer op gerekend dat hij door zou gaan, dus ik was aangenaam verrast dat er ineens een **echte** wedstrijd op de planning staat. Geen virtuele dus, maar het is de bedoeling dat de 100KM lopers gewoon samen starten, en dat is prachtig.

Qua planning had ik er natuurlijk totaal geen rekening mee gehouden, en ook Maaïke moest nog even op de hoogte gebracht worden. Eerst even schrikken, want in eerste instantie dacht ik dat het op zondag was, en dan is het moederdag, en dan zou het feest niet door gaan. Ik mag veel van Maaïke, maar.....moederdag....dan mag ik niet... Da's ook de reden dat ik nooit mee heb kunnen doen aan de 24u van Steenberg, want die viel ook altijd gelijk met moederdag.

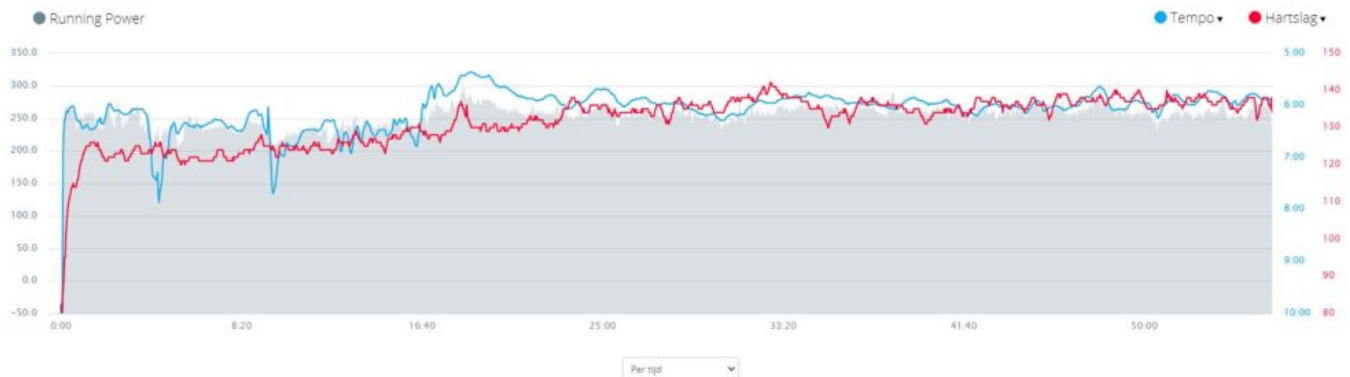
Afgelopen weken eigenlijk best wel stevig getraind, want de nieuwe Garmin nodigt wel uit om allerlei dingen uit te proberen. Ondertussen heb ik ook de Power app geïnstalleerd, en voorlopig verzamel ik komende weken deze power informatie tijdens alle trainingen.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

De gegevens voor de power meter komen uit de running dynamics, die via de HRM TRIS borstband verzameld worden, en ongeveer hetzelfde doen als een Stryd powermeter.



Power - hartslag - tempo

Komende week dus zo veel mogelijk rustig aan doen, en ik heb ook afgelopen weekend de trainingen maar beperkt tot 1 duurlooptje met een hele lage hartslag.

Deze "wedstrijd" zal voor mij vooral een test zijn, om te kijken hoe een 100KM op de weg voelt, en een voorbereiding voor de 100K van Winschoten in September. Dus totaal niet specifiek voorbereid, en dus ook geen hoge verwachtingen. Met een finish ben ik al heel blij.

Het zou mooi zijn als ik het ooit onder de 11 uur haal, want dat is een vereiste voor bijvoorbeeld een start voor de elfsteden ultra. Ooit nog eens onder de 9u30 zou nog mooier zijn, want dan mag je starten in Texel op de 120KM, maar ik vrees dat mij dat op deze leeftijd niet meer gaat lukken.