

Nog een weekje

De Moderna prik had gelukkig op een stijve arm na weinig nadelige bijwerkingen, dus ik ga er van uit dat dit ook weinig impact zal hebben op de ultratrail die a.s. weekend gepland staat. Misschien dat de verwachte hoge temperaturen nog wat roet in het eten kunnen gooien, maar verder heb ik er wel vertrouwen in dat het goed zal gaan.



Alhoewel de finishtijd een beetje minder van belang is, hoop ik toch een flink stuk van de tijd van vorig jaar af te kunnen halen. Ik hoop de 112,3KM binnen de 13 uur af te kunnen leggen, maar met

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

plan B - gewoon finishen - ben ik ook al dik tevreden. De voorbereidingen zijn dit jaar toch een heel stuk anders gegaan dan vorig jaar. Toen liep ik maanden aan een stuk ieder weekend een marathon of meer, en nu heb ik dit eigenlijk om de twee weken gedaan.

Op wat chronische pijn in mijn lies en in mijn knie na ben ik eigenlijk helemaal blessurevrij, en dat is lang geleden. Het krachtverlies in mijn linkerbeen niet mee gerekend, want dat is iets wat eigenlijk altijd van invloed is, en met een beetje geluk mee valt op de dag zelf.

Dus in de loop van de week de spulletjes klaar zetten, en rustig aan doen. Hopelijk valt het op mijn werk ook mee deze week, en kan ik zondag ochtend uitgerust deze tocht beginnen.

Na a.s. weekend gaat het echte werk beginnen, want dan ga ik serieus trainen voor de 100KM van Winschoten. Bruto 4 maanden om me voor te bereiden, want herstel, vakantie, standby diensten, wandeltochten etc. vallen daar ook nog in....