

Na Winschoten

Mijn lichaam had deze keer toch nog wel wat moeite met herstellen na de 100KM van Winschoten. Het begon met een flinke verkoudheid, en die heeft ongeveer een week geduurd. Verder bleef mijn rusthartslag nogal hoog, dus heb ik besloten deze keer het trainen erg voorzichtig op te pakken, om problemen te voorkomen.

De lange duurlopen heb ik beperkt tot c.a. 22KM, en ik heb af en toe een dag relatieve rust ingelast had (stukje fietsen of wandelen). Langzaam begin ik me weer terug op te laden voor de volgende uitdaging, de Indian Summer Ultra over een paar weken.

Ondertussen heb ik wel een oplossing gezocht naar het probleem met de voeding, en ben uitgekomen op twee verschillende mogelijke oplossingen.

1 - Tailwind sportdrink: De samenstelling van Tailwind energie komt overeen met wat je maag kan absorberen in een bepaalde tijd. Gebruik het als je enige bron van energie, met de perfecte ratio van calorieën, elektrolyten en hydratatie. Lost eenvoudig en geheel op in wat water en bevat geen kleurstoffen, conservatieven of andere rommel. De zachte, milde smaken van Tailwind gaan je niet tegenstaan, ook niet na langdurig gebruik.

2 - Maurten gel: The GEL is a hydrogel – a biopolymer matrix that holds carbohydrates. It relies on the same concept as our drinks where the hydrogel technology enables a smoother transportation of carbohydrates through the stomach to the intestine where the carbohydrates are absorbed. In the case of our drinks, the hydrogel is formed in the acidity of the stomach – but the GEL is a hydrogel formed in production, by combining sodium alginate and calcium carbonate under exact conditions.

Tailwind is in verhouding een stuk goedkoper dan Maurten. De laatste schijnt wel erg goed te zijn, want de Italiaanse toppers gebruikten het zowat allemaal tijdens de Run van Winschoten. Tot nu toe twee keer Tailwind uitgeprobeerd, en het smaakt in ieder geval niet te zoet. Tijdens de ISU zal het denk ik een combinatie van beiden worden, en hopelijk lost dat de problemen met mijn voeding

op, zodat ik tot het einde toe voldoende energie heb om fatsoenlijk te kunnen blijven lopen.

Deze keer zal de ISU vooral dus een test worden om te kijken of mijn voedingsplan werkt voor de Bello Gallico die in December weer van start gaat. Als ik die finish kan ik weer eens verder gaan kijken. Nu ik een kwalificatie voor de 11steden ultra op zak heb, zou dat een mogelijkheid kunnen zijn, maar ook de Ultrabalaton lijkt me een hele mooie. De laatste heeft nogal wat voordelen, maar de 11 steden wordt maar eens in de zoveel tijd georganiseerd, dus waarschijnlijk een laatste kans om een 11steden te finishen..... Maar eerst maar eens kijken hoe ik het er eind dit jaar vanaf breng.

Mocht ik om wat voor reden dan ook er niet in slagen om de BG te finishen (blessure, ziekte, slecht weer, corona) dan heb ik nog een herkansing om 160K of meer te doen tijdens de 24u van Sittard. Dat zou dan nog plan B kunnen zijn....

Plannen genoeg dus, en ik heb er in ieder geval weer vertrouwen in na Winschoten.

