

3 dagen voor de ISU

Nog een paar dagen voor we weer starten bij de ISU

Het wordt de 4e keer dat ik mee doe. De eerste keer ben ik uitgevallen bij de 42KM door een blessure, de tweede keer heb ik de route voor de 100KM genomen, en de derde keer (2019) heb ik de 120KM helemaal uitgelopen (+ een paar bonus kilometers vanwege een paar gemiste lintjes).

Deze keer dus proberen wat van mijn tijd af te halen.

Helaas zijn de omstandigheden niet optimaal:

De laatste weken wat last van mijn heup, ik ben een paar KG zwaarder dan in 2019 en sinds gisteren heb ik keelpijn, en woensdag heb ik ook een behandeling bij de tandarts om een ontstoken zenuw te verwijderen.

De fysio heeft met dry needling de spieren behandeld, en het lijkt te helpen. Hopelijk wordt de keelpijn ook minder, en dan zou het toch goed moeten komen.

Met de motivatie zit het in ieder geval wel goed, want ik heb er veel zin in.

Ook ben ik benieuwd of het nieuwe voedingsplan gaat werken, en dat ik eindelijk een keer een dergelijke afstand kan lopen zonder misselijk te worden...

Ook de weersverwachting is prima!

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Zaterdag

16 okt



4°/13°

0 mm



Ochtend



8°

voelt als 7°



ZW

Middag



12°

voelt als 11°



ZW

Avond



10°

voelt als 8°



ZW