

**Nog minder dan een week, en dan ga ik weer een nieuwe poging doen om een 100 miler te finishen. Ik ben deze keer gelukkig nog blessurevrij op een paar pijntjes na, en heb er heel erg veel zin in.**

**De voorbereidingen daarentegen zijn zeker niet optimaal geweest, maar ik verwacht dat dit vooral de eerste 80KM merkbaar zal zijn. Daarna zal het vooral mentaal een gevecht worden om door te blijven gaan, en ik hoop dat ik deze keer sterk genoeg ben om na het halverwege punt de draad verder op te pakken. Het weer lijkt mee te gaan werken, en ik heb ook ondertussen via de diverse media al gezien dat het parcours er voorlopig vele malen beter bij ligt dan tijdens de editie van 2019. Alles bij elkaar schat ik de kans op een finish vrij hoog in, maar zoals altijd zal het niet gaan zoals verwacht, en zal omgaan met teleurstellingen ook belangrijk worden naarmate de kilometers voorbij gaan.**

**250 deelnemers ongeveer, maar ik zag al veel afmeldingen voorbijkomen. Toch nog veel mensen die blijkbaar niet meer verwacht hadden dat het door zou gaan, of niet wisten dat de**

**ticket van vorig jaar doorgeschoven is naar dit jaar. Bij mij stond het in ieder geval al lang met grote letters op de planning, en de vrije dag (a.s. vrijdag) had ik ook al eind vorig jaar gereserveerd.**

**Afgelopen weekend nog een rustig duurloopje gedaan, want ik wilde niets meer forceren. Het nieuwe racevest uitgeprobeerd, en dat werkt ook goed. De opberg ruimte is wat beperkt (5L i.p.v. 12L), maar zou voldoende moeten zijn voor deze trail. Voor ik definitief beslis welke ik aan zal doen, zal ik de weersverwachtingen van een paar dagen later nog moeten checken. Als er slecht weer voorspeld wordt, ga ik voor de grotere inhoud, omdat ik de tweede ronde stukken zal moeten wandelen, en dan kan het s'nachts vrij koud worden.**

**Maar voorlopig lijkt dat nog niet aan de orde....**

## **Hans - Triathlon's en ultra's**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---