

Terugblik 2021 vooruitblik 2022

2021

Het einde van het jaar nadert weer, dus wordt het weer eens tijd om terug te kijken op het afgelopen jaar.

Helaas had de Corona ook dit jaar de nodige impact op de diverse geplande en/of afgelaste activiteiten. Begin 2021 kwam al vroeg het bericht dat de 24 uur van Sittard niet door ging. Dus dat betekende dat ik toen op geen enkel evenement meer stond ingeschreven, en dat werkte niet echt motiverend.

Ik was nog wel aan het herstellen van o.a. een hielspoor, en een slijmbeursontsteking in mijn knie, dus op zich wel een goede periode om te herstellen.

Ineens kreeg ik in Mei het bericht dat Endurance day doorging, en ik had nog ongeveer een week over om me daar op voor te bereiden. Samen met Jan gestart, maar na 60KM vonden we het allebei mooi geweest, en zowel het slechte weer als het gebrek aan training was de reden.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Daarna in Juni eindelijk iets waar ik me wel op voorbereid had, het Petranpad. Wel iets minder dan 2 weken na de coronaprik, en misschien was dat de reden dat ik er ruim een uur langer over deed dan het jaar ervoor. Het kan ook gewoon aan het weer, of aan de status van het traject gelegen hebben, of een combinatie...

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Daarna hadden we nog iets gevonden wat door ging, en dat was een 100K in brabant. Na een goed begin, kreeg ik het in de tweede ronde vrij zwaar, en toen het ook nog begon te onweten besloot ik op het zelfde punt de tocht af te breken als waar Jan het had gedaan. Toch nog 72KM...

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Daarna op 11 September de A - wedstrijd. De 100KM van Winshoten. Samen met Jan en de vrouwen een top weekend gehad daar in Groningen. Omdat het mijn eerste 100KM op de weg was, wist ik niet goed wat me te wachten stond, en op een paar tegenvallers na (voeding ging niet helemaal lekker) wel dolgelukkig met mijn tijd onder de 11 uur.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Eind dit jaar nog 2 DNF's. 1 keer na 90KM tijdens de ISU, en 1 keer na 80KM tijdens de BG. Momenteel ben ik nog aan het herstellen van die laatste, maar ik geloof dat het wel goed gaat komen. Ben inmiddels weer terug aan het lopen. Dus terugkijkend op 2021 kan ik wel concluderen dat het niet mijn beste jaar was.....

2022.....tja.....wat gaan we dan doen?



Ik sta nog ingeschreven voor de 24 uur van Sittard, en hoop dat dit gewoon door gaat in Maart. Vlak, en alles in een heel laag tempo, dus daar zou ik toch blessurevrij doorheen moeten komen. Of toch in ieder geval zonder al te veel problemen een mooie afstand verzamelen tijdens dat etmaal.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Gaat dat goed, dan zou de Ultrabalaton een mogelijk uitdaging kunnen worden. Verder is het nog helemaal blanco, maar het lijkt me verstandig om af te wachten wat ik in maart presteer tijdens de 24 uren voordat ik verder iets plan. Ook Winschoten zou weer tot de mogelijkheden behoren. Kortom....nog niets concreets beslist.

Vooraf eerst de focus op volledig herstel, en op blessure preventie. Dus core stability, en oefeningen voor de iliopsoas (Heup-lendenspier). En niet minder belangrijk....mentaal moet het ook helemaal in orde zijn tegen die tijd.