

## Vorbereidingen 24u

Laatste weken nog steeds helaas een veel te volle agenda bij de klant, en omdat er ook nogal wat zaken fout gegaan zijn betekend dit lange dagen met veel stress. De langste dag was op woensdag 12 Jan, want toen ben ik 6u15AM gestart, en heb ik 3 minuten voor middernacht mijn pc uit gezet, en aan mijn buro gegeten om geen tijd te verliezen. Ruim 17 uur aan een stuk, en na zo'n lange dag valt het helaas ook niet mee om in slaap te komen. Verder ben ik tijdens mijn standby ook nog eens iedere dag minimaal 1 keer op geroepen.

Het werd dus passen en meten om af een toe nog een fatsoenlijke training in te passen, want ook prive hadden we nog de nodige verplichtingen op de planning staan. Kortom...geen goede start van 2022.

De voorbereidingen voor de 24u lopen dus nog niet echt goed, maar gelukkig is er weer wat licht aan het eind van de tunnel. Gelukkig is mijn gewicht al weer terug naar 73KG, en ik verwacht dat als het zo door gaat ik ergens rond de 71KG weeg tijdens de 24u.

Ook vind Maaïke het goed dat ik aan de Ultrabalaton mee doe :-). Het is alleen nog de vraag of ze vrij kan krijgen, dus dat kan nog wat roet in het eten gooien. Wat ook een probleem is, dat is dat je voor 1 Maart in moet schrijven, en ik dan nog niet weet hoe ik het er vanaf breng tijdens de 24u.

Gisteren (zaterdag) ging ik op pad voor mijn lange duurloop. Niets gepland, maar me voorgenomen om alles op verhard terrein te doen, omdat de geplande evenementen ook onder dat soort omstandigheden zullen zijn.

Een luisterboek van Hendrik Groen opgezet, en rustig dribbelend vertrokken richting Zundert. Het voelde nog wat zwaar aan allemaal, maar dat kan zo maar veranderen na een uurtje, dus ik hoopte op beter.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Na zo'n 3 kilometer struikel ik weer eens, en met een smak vlieg ik tegen de betonplaten. Uiteraard weer op mijn rechtse knie en elle boog, maar na een korte check loop ik verder.

Daarna op de automatische piloot door naar Zundert, Meer, Meerlese Dreef, Rijsbergen en via Etten Leur en Sprundel weer naar huis. Na een uurtje begon ik me beter te voelen, en de overige 3 en half uur heb ik met een vrij constant gemiddelde van 6m/km uitgelopen, wat voor een 24u eigenlijk nog wat aan de hoge kant is voor mij. Volgende keer proberen om 6:15 aan te houden, en dan de afstand wat uitbreiden.



**Hans Schoonen**

Gisteren om 07:07 · Rucphen, Noord-Brabant



### Morning Run

Afstand

45,00 km

Tempo

6:06 /km.

Tijd

4u 34m



De blessure in de lies is nog niet helemaal weg, en vooral in de avond was die regio vrij pijnlijk. Ik ga dus voorlopig nog wachten met inschrijven voor de U.B., totdat ik wat zekerder wordt van een mogelijke finish.

Door de val is mijn nieuw hardloopbroek (slechts 3 keer gedragen) om zeep (gat in de knie), maar gelukkig zijn de schaafplekken niet op mijn knieschijf, maar net eronder. Ik verwacht dan ook net dat ik er verder nog last van zal hebben.