

## 24 Uurs en Ultrabalaton

Gisteren kwam Maaïke thuis met de verassing dat ze vrij kan krijgen eind April? .Na lang wikken en wegen had ik voor mezelf al besloten dat wanneer ze mee kon gaan, ik dan een poging ga doen om de ronde om het Balaton meer te finishen.Omdat ik voor 1 Maart ingeschreven moet zijn, kan ik niet afwachten wat voor resultaat ik tijdens de 24 uur ga halen, maar achteraf gezien is dit ook niet helemaal een graadmeter om te kijken of ik er klaar voor ben.

Belangrijker zal zijn dat alles mentaal in orde is, en dat ik blessure vrij kan starten.Omdat 210 KM een afstand is waar heel veel fout kan gaan, en ook de afgelopen jaren vrij hoge temperaturen gemeten zijn tijdens deze ultra, ga ik er van uit dat de kans op een DNF vrij groot is.Dus veel te veel externe factoren waar we geen grip op hebben, zoals het weer, de vorm van de dag, de corona ontwikkelingen, blessures en wel/geen stress in de weken voorafgaand aan de wedstrijd om er een paar te noemen.Op zich lig ik daar niet echt wakker van, omdat ik sowieso wil kijken hoe ver ik kom, en mocht het niet lukken we toch een mooi reisje naar Hongarije hebben.En wat is er dan mooier om een flink stuk rond het Balaton meer te hardlopen.....

Dus qua planning ziet het er zo uit: 19/20 maart de 24 uur, en 29/30 maart de Ultrabalaton.De eerste alleen wanneer ik 100% fit ben, en ook wanneer bijvoorbeeld de weersvooruitzichten niet extreem slecht zijn.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Dus nog anderhalve maand voor de 24u, en de voorbereidingen beginnen gelukkig al wat beter te gaan. Trainen gaat goed, gewicht gaat goed en aan motivatie ontbreekt het niet.

Tijd is wel een beetje een probleem, maar dat zal altijd wel een dingetje blijven wanneer getraind wordt voor ultra afstanden. De plannen van Maaïke en van de klant gaan altijd voor, dus blijft afwachten hoe veel tijd er over schiet om me op mijn doelen voor te bereiden. A.s. zondag in ieder geval een migratie bij LCM welke het grootste deel van de dag in beslag zal nemen, dus mijn lange duurloop probeer ik zaterdag te plannen.

