

Vorbereidingen 24 Uurs

Na een week van storm en regen, kwam eindelijk afgelopen weekend de zon weer door. Gelukkig heb ik me niet tegen laten houden door het slechte weer, en ook de vrijdag (storm Eunice) kon ik nog snel een training afwerken voordat het natuurgeweld los barstte.

Ik had een uurtje vrij gepland tussen de middag, om een training te doen, en dat is gelijk 1 van de voordelen van het thuiswerken waar ik steeds vaker gebruik van maak.

De dagen erna was het ook nog vrij slecht en stormachtig, maar er moesten kilometers gemaakt worden, dus tijdens de volgende storm mijn lange duurloop afgewerkt. Het plan was 50KM, en aanvankelijk leek dat geen enkel probleem. Gestart om 7:00u met de regen en wind op kop, en c.a. 2 uur dezelfde kant op blijven lopen totdat ik ergens in de buurt van Loenhout aan beland was.

Daar heb ik ergens een afslag gemist, want de bedoeling was om op de weg naar Wuustwezel uit te komen, maar ik kwam in een voor mij volstrekt onbekend gebied uit. Dit duurde overigens niet zo heel erg lang, want aan de hand van de windmolens kon ik zien waar de snelweg ergens moest liggen, dus op een gegeven moment zag ik een kerktoren, en ik gokte dat het die van Wernhout moest zijn.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

20 februari 2022 om 07:07 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

46,27 km

Tempo

6:05 /km.

Tijd

4u 41m



Dat bleek juist, en daar aangekomen, heb ik het traject wat ik vaak gefietst heb gevolgd. Ik kwam nog wat kilometers te kort, en ging het laatste stuk met een omweg weer richting Rucphen, maar....de wind was een beetje gedraaid, en het was weer terug flink gaan regenen. Tja....dan wordt het wel heel verleidelijk om wat eerder de afslag te nemen, en een warm bad op te zoeken. Dus op c.a. 46KM mijn klokje af gedrukt. Technisch gezien net een ultra, maar voor de echte ultralopers nog niet eens de kidsrun. Thuis aangekomen, bleek ik helemaal doorgeschuurd te zijn op mijn rug, en ook onder mijn oksels zaten de nodige schuurplekken. De combinatie rugzak + c.a. 5 uur lopen met regelmatig regen waren de oorzaak, en volgende keer dus weer wat vaseline voor ik vertrek...

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Afgelopen zaterdag, terwijl de meeste brabanters nog bij aan het komen waren van de carnaval, vertrok ik rond 7:45u voor mijn lange duurloop. Omdat ik nogal krap in de tijd zat (maar ja, een keertje wat langer slapen is ook wel lekker), besloot ik een wat hoger tempo aan te houden dan normaal zodat ik in ieder geval op tijd terug zou zijn. De zon was al op gekomen, en er stond nagenoeg geen wind, dus ideaal weer om lekker te rennen. Ruim binnen de 4 uur de marathon afgewerkt, en ik voelde me geweldig.



Hans Schoonen

26 februari 2022 om 07:45 · Rucphen, Noord-Brabant



Morning Run

Afstand

42,22 km

Tempo

5:31 /km.

Tijd

3u 53m

Prestaties



Kruising Streek - Rotonde G.Polder **PR** (7:27)

Oude Antwerpse Postbaan Noord **PR** (3:56)



Daarna met Maaïke op en neer naar Meer op de fiets, en dat voelde ook heel goed. Heeft ongeveer hetzelfde effect als uitlopen denk ik, want zondag hadden we een wandeling gepland (trappistentocht in Zoersel), en ik was volledig hersteld van de training van zaterdag.

Ondertussen begint de 24u wat dichterbij te komen. Ik heb ondertussen al wat zaken geregeld (Maurten, Tailwind en ben een voedingsplan en wedstrijd strategie aan het maken voor deze lange dag). Op de regelmatig terugkerende pijn in de lies/heup na, voel ik me goed. De conditie en motivatie mag geen enkel probleem zijn, dus hopelijk blijf ik bespaard van andere problemen of blessures, want dat lijkt momenteel het enige wat flink wat nog flink wat roet in het eten kan gooien.