

Nog 1 week voor de 24 uur van Sittard

Over precies een week zit de 24 uur van Sittard er al weer op.

Voorlopig ziet het er allemaal nog goed uit. Op wat kleine ongemakken na ben ik blessure vrij, en ook de weersvooruitzichten zijn heel goed. Ondertussen heb ik de meeste spullen al verzameld (tafeltje etc.) om een eigen verzorgingsplek in te richten.

Omdat het mijn eerste 24 uurs is, en het hopelijk mijn langste afstand ooit gaat worden, ben ik heel erg benieuwd wat me volgende week allemaal te wachten staat. Uit ervaringen van vorige ultra's en triathlons weet ik ondertussen dat het vrijwel nooit gaat zoals je verwacht, en dus zal ik ook deze wedstrijd met tegenslagen om moeten kunnen gaan.

Er kan nogal wat mis gaan in 24 uur, dus ik hoop dat ik de discipline op kan brengen om rustig te starten, zodat ik zo lang mogelijk heel blijf, en het punt waarop ik moet gaan wandelen uit kan stellen tot het tweede deel van de 24 uur.

Maar allerbelangrijkste is overigens wel heel blijven, zodat de Ultra Balaton niet in gevaar komt. Daarom heb ik voor mezelf meerdere doelen gesteld.

Optimaal, als alles 100% mee zit, dan wil ik proberen voor 180KM te gaan. Mocht dat lukken, dan heb ik tijdens de UB nog 7uur over om de resterende 30kilometer te doen. Maar daar zullen uiteraard andere factoren (hoge temperaturen, hoogte verschil) de omstandigheden flink beïnvloeden dus zo'n marge zou mooi zijn.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

zaterdag 19 maart		4°C / 14°C	0.1 mm	UV 2	O 4 bft
zondag 20 maart		3°C / 12°C	0.2 mm	UV 2	ONO 3 bft

Maar omdat het mijn eerste 24 uurs is, en ik niet helemaal optimaal voorbereid ben, zou ik heel erg blij zijn met 170KM. Dat zou dus plan B worden.

Mocht het tegen zitten, dan hoop ik voorbij de 160KM te raken, maar alles hangt er natuurlijk van af na hoe veel uur de tegenslagen gaan beginnen....Gaat het in de eerste 100KM fout, dan moet ik vroeger de handdoek in de ring gooien, en dan zal het op een flinke teleurstelling uitdraaien.... Dat is tevens hetgeen waar ik een beetje ongerust over ben, maar waar ik tegelijkertijd ook rekening mee houd, omdat ik de laatste jaren al vaker de wedstrijd moest staken vanwege problemen/blessures terwijl de limiet zeker nog niet bereikt was.

We gaan het zien.....

Deze keer wel alleen op pad, want Jan gaat een week later mee doen aan de 120 van Texel.

(Helaas ben ik veel te langzaam om me daarvoor te kwalificeren, anders had ik daar ook voor gekozen) Gisteren heeft hij in de voorbereiding de 80KM Salland trail als eerste gefinished in een supertijd!!!! Geweldige prestatie, op zo'n zwaar parcours.

