

Nog 1 maand voor de Ultrabalaton

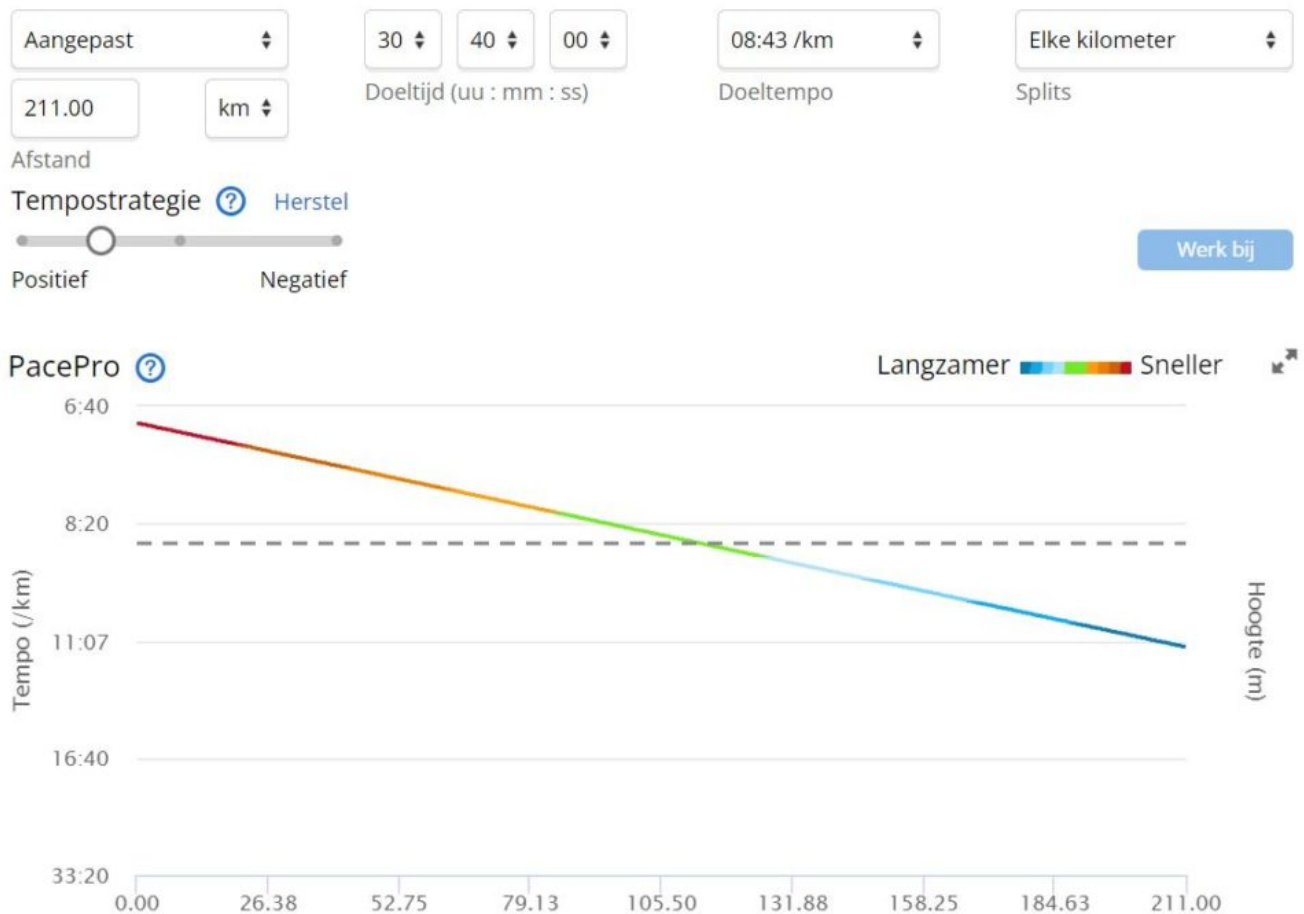
Ondertussen zijn we weer een week dichterbij mijn absolute hoofddoel voor 2022, de ultrabalaton. Na de 24 uur van vorig weekend, is het vertrouwen in een finish op de Ultrabalaton een heel stuk beter geworden. Uiteraard zal het allemaal weer heel anders gaan dan verwacht, maar wanneer problemen (blessures) uit blijven, en ik een paar uurtjes langer hardlopend kan doen, dan moeten de cut-off tijden gemakkelijk haalbaar zijn.

Ik houd in ieder geval rekening met een flinke negatieve split, en ga er vanuit dat de laatste 40-45KM wandeltempo zullen zijn, en dus heb ik onderstaande tempostrategie gemaakt:

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Uiteraard zullen de eerste kilometers een heel stuk sneller gaan dan de 6u40 die gegenereerd is, maar er zal ook vaak gestopt moeten worden bij een verzorgingspost voor voeding etc. Het plan is om weer ergens rond de 12 en half uur aan de 100KM te zitten, en daarna zal het tempo flink afnemen vrees ik.

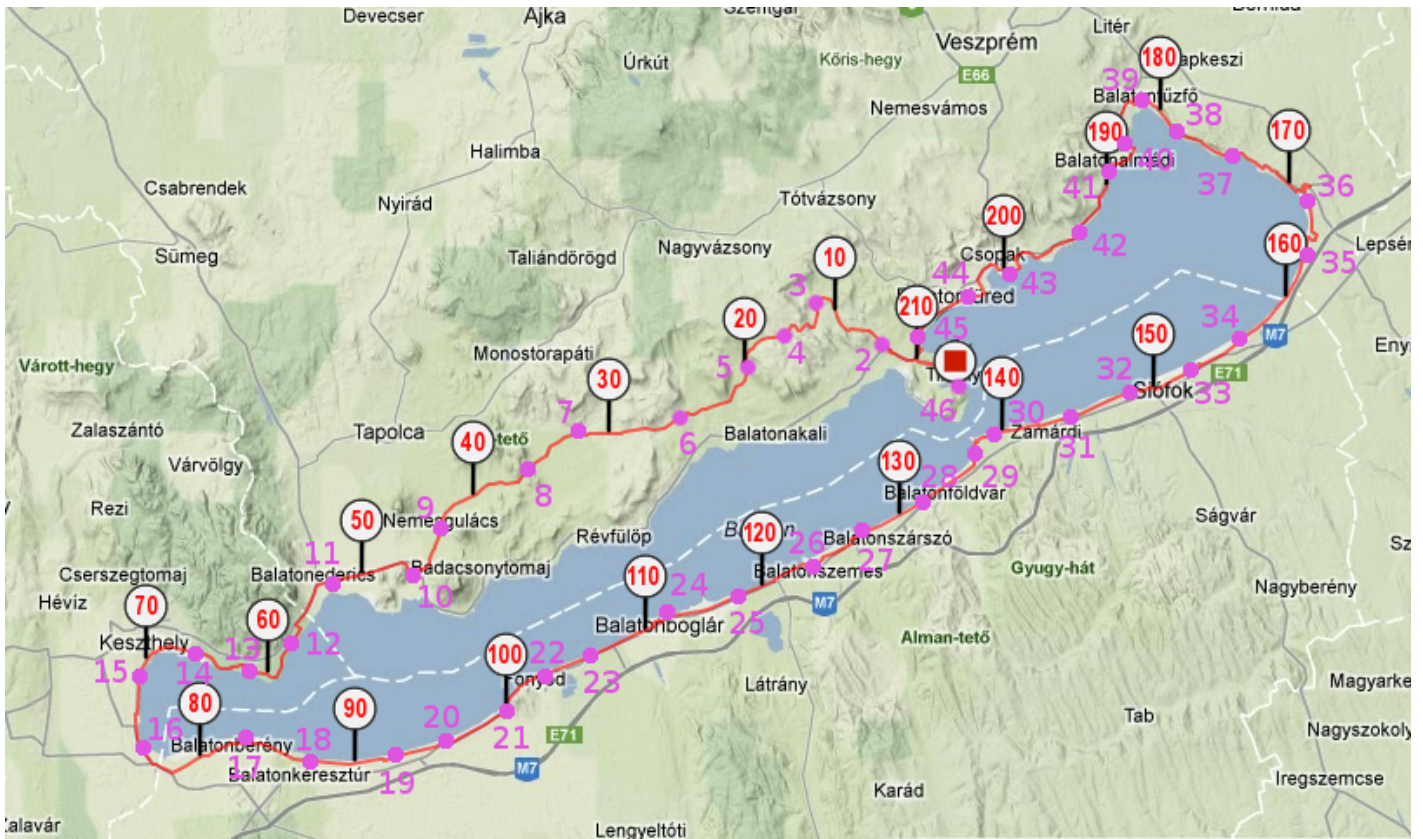
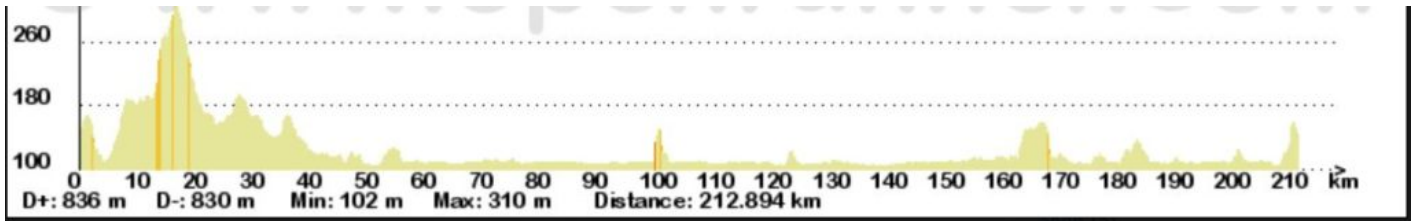
Buiten de langere afstand zullen deze keer ook hoogtemeters een rol gaan spelen, want alhoewel het meeste "vlak" is, blijken er toch een paar behoorlijke klimmen in te zitten.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Daar moet ik dus erg voorzichtig zijn, zodat geen blessures of blaren ontstaan op die punten.



En dan kan het weer ook nog flink roet in het eten gooien, en ook de voeding wordt deze keer een uitdaging. De sportdrank van de organisatie heb ik nog niet kunnen testen, en alleen op gels gaat het me niet lukken vrees ik, dus ik ben er nog niet helemaal uit hoe ik dat allemaal ga plannen. Er zijn 5 punten waar een dropbag naar toe kan, waarvan twee punten redelijk dicht bij elkaar liggen. Dus zaken als hoofdlampje etc. moeten dus bij de juist post liggen.

De eerste nachten na vorig weekend heb ik wel flinke stukken wakker gelegen van pijn aan mijn knie, maar gelukkig is dat nu over, en heb ik een paar betere nachten achter de rug. Afgelopen woensdag voorzichtig een herstel loopje gedaan, en de rest van de avonden en weekend zaken ingepland waar we de laatste maanden niet voldoende aan toegekomen zijn.

Zaterdag en zondag ook wat gewandeld (etappe 4 en 5 van het mooie Brabantse Vennepad), en dat ging ook goed. Afgezien van de blaren die nog steeds aanwezig zijn, geen problemen meer, dus vanavond weer eens een rondje gaan hardlopen en kijken hoe het er allemaal bij staat.

Jan had ook weer een hele mooie prestatie geleverd in Texel. Vierde in een geweldige tijd, op het erg zware parcours. Petje aff!!