

Nog 17 nachten.....



...en dan is het zo ver. Wellicht de grootste uitdaging uit mijn sportieve leven, de Ultra balaton. De 210KM lange tocht rond het balaton meer volbrengen binnen 31 uur is het doel. Het lijkt een redelijke tijd, maar dat is het (voor mij) niet. De meeste 100 Milers hebben tegenwoordig een limiet van 32 uur, en dat is 1 uur meer en 50KM minder dan deze ultra. Stevig doorwandelen zonder een stop (5KM/u) zou je er 42 uur over doen, dus dan kom je 11 uur(!!!!) te kort. Je moet minimaal 3/4 hardlopend kunnen doen wanneer je geen pauzes neemt om net voor de cutoff tijd binnen te komen, dus mag er op zo'n dag niets tegen zitten.

Zo ver mogelijk hardlopend afleggen is dus de enige manier, en in Sittard is me dat tot zo'n 140KM redelijk gelukt. Ook daar zaten af en toe flinke stukken wandelen afwisselen met lopen bij, maar dan is op zich de gemiddelde tijd per kilometer nog goed. Toen hardlopen niet meer ging, schoot het tempo drastisch om laag, en daarom hoop ik in ieder geval een aantal uren langer door te

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

kunnen gaan. We zullen zien.

De vlucht is geregeld, hotels zijn geregeld, huurauto is gereserveerd, dus dat moet allemaal goed komen. Verder heb ik bericht gekregen van de organisatie dat het formaat van de dropbags niet uitmaakt, en wat de verzorging is...

Dear Hans,

You have 45 points with refreshment station, where we'll serve BIOTECH USA isotonic drinks and many other food (fruits, vegetables, salt, cheese, etc) and you have 5 points where we'll give warm food and soup and there you can leave the drop bags.

The points:

– 39,5 km-nél, Badacsonyörs, Varga Pincészet – 73,6 km-nél, Keszthelyen – 89,6 km-nél, Balatonmáriafürdő nyugatnál – 135,1 km-nél, Balatonföldváron nyugatnál – 177,3 km-nél Balatonkenesén

You can leave the drop bags before the race (28th April) in the Race Center until 20:00 o' clock.

<https://ultrabalaton.hu/nnultrabalaton/programtabla-2022-eng/>

Doesn't matter the size and the weight.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

You have to write your race number on the drop bags. you will know your race number, when you get your race bag.

Best regards,

NN UB STAFF

Gelukkig vrijwel geen last meer van de blessure aan de knie, dus wisselen naar de Hoka's is de oplossing. Wel weer wat meer last van de lies, maar dat is vooral nadat ik gelopen heb. A.s. weekend nog een lange duurloop, en daarna weer afbouwen....