

## Nog 10....

Het begint op te schieten nu.... Over precies 10 dagen is het startschot net gevallen, en zijn we onderweg voor een tocht rond het Balaton meer.

Afgelopen weekend met een marathon de laatste zware training gedaan, en een dag er voor en er na nog een flinke wandeling samen met Maaike.



**Hans Schoonen**

17 april 2022 om 08:00 · Rucphen, Noord-Brabant



## Morning Run

Afstand

42,08 km

Tempo

5:30 /km.

Tijd

3u 51m

Prestaties



Kruising Streek - Rotonde G.Polder **PR** (7:16)

Halderbergsebaan **PR** (3:35)



Samen met Jan heb ik alvast wat zaken doorgenomen in verband met de logistiek, want er komt best nog wel wat kijken bij zo'n internationale ultra, wanneer je vanwege de vliegreis wat beperkingen hebt.

Na lang twijfelen, heb ik besloten gewoon mijn racevest aan te doen, zodat ik in ieder geval de gels etc. goed op kan bergen, en ook mijn bekertje en softfles op kan bergen. Mijn telefoon en een kleine powerbank gaan dan ook mee, zodat ik mijn horloge bij kan laden mocht het nodig zijn. Als het vervelend begint te worden kan ik hem altijd nog in 1 van de drop bags stoppen.

Deze drop bags ga ik thuis al vullen, en duidelijk markeren met mijn naam, telefoon nummer, kilometer punt en startnummer. Buiten de gels, zal ik wat extra kleding en zaken als het hoofdlampje in de juiste zak moeten stoppen. Ik overweeg nog om een ander type schoen in 1 van de zakken te stoppen, maar daar moet ik nog verder over nadenken.

1 van de beperkingen is dus dat ik in tegenstelling tot de 24 uur van Sittard geen of weinig voeding / drank mee kan nemen, en dus buiten de gels aangewezen ben op de bevoorrading van de organisatie. Dus dat is gelijk 1 van de zaken waar ik me het meest zorgen over maak, maar een deel los ik op door zelf voor gels te zorgen.

Qua weersverwachting ziet het er in ieder geval nog vrij gunstig uit. De verwachting volgens weeronline, voor de regio in de buurt van het Balaton meer:

# Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Vrijdag

29 apr



6°/16°

1,1 mm



8



Zaterdag

30 apr



7°/16°

2,9 mm

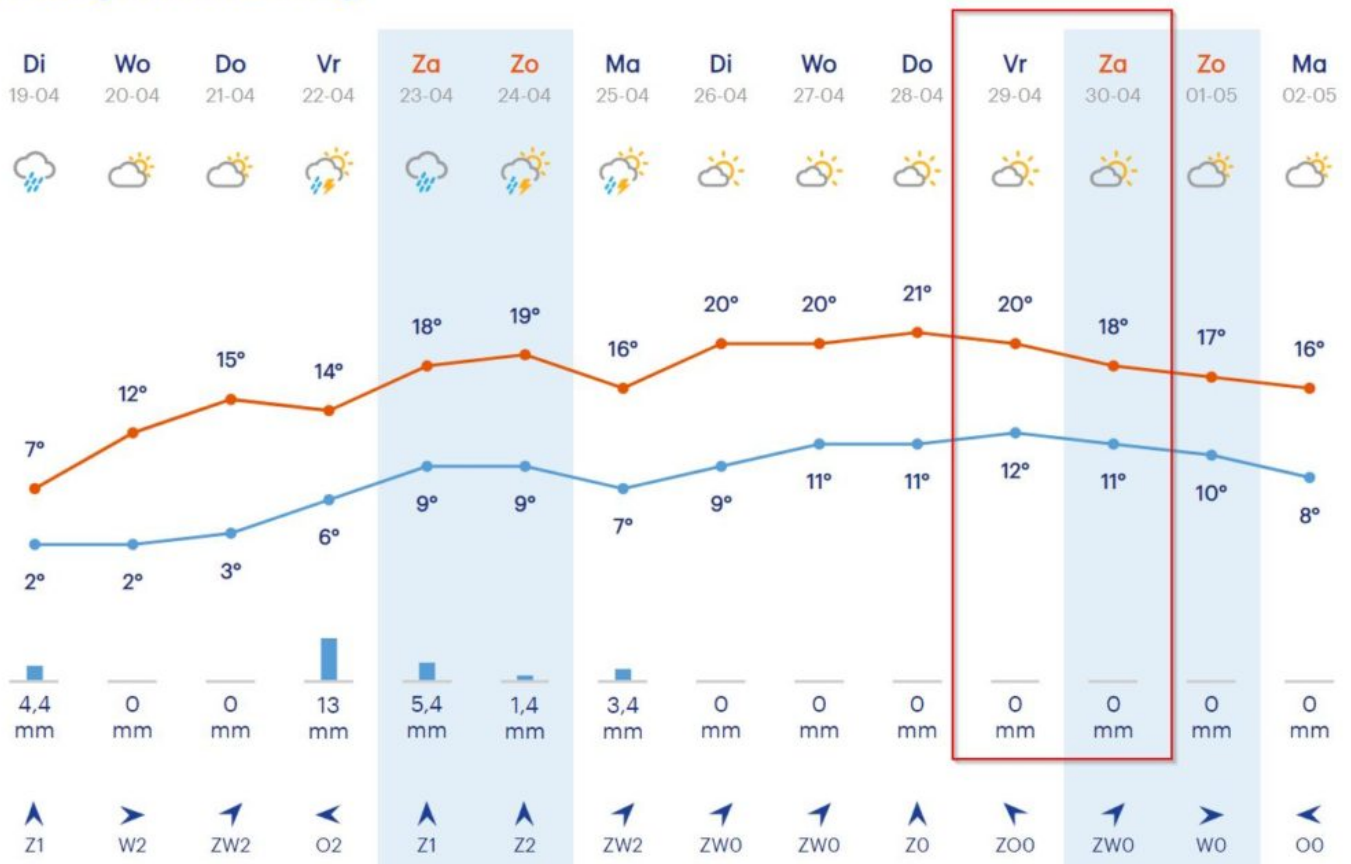


7



En volgens buienradar (droger maar warmer):

## 14-daagse verwachting



## **Hans - Triathlon's en ultra's**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Dus als we het gemiddelde van beiden pakken, zit het denk ik wel goed. We zullen zien welke kant het op gaat....