

## Aftellen...

Het begint nu wel heel erg dicht bij te komen....dus de zenuwen beginnen ook al behoorlijk op te spelen. Alles is denk ik zo goed als geregeld, en momenteel nog wat zaken opladen, en de dropbags vullen etc.

Het weer voor de twee wedstrijddagen ziet er in ieder geval nog steeds heel erg goed uit. Niet de wat warmere temperaturen die vorige week voorspeld werden, maar volgens weer online een 9 dus zal het wel goed weer worden.

Hopelijk blijft het zo, of liever nog een paar graden warmer...we zullen zien.

Vrijdag 29 apr		2°/13°	0 mm			
Zaterdag 30 apr		3°/14°	0 mm			

Verder ben ik nogal aan het rekenen gegaan, om te kijken hoe ik het beste de wedstrijd in kan delen, en daarmee uiteraard rekening houden met een heel rustige start.

Probleem is bijvoorbeeld dat je niet te rustig kunt starten, omdat er in de loop van de dag veel tijd verloren zal gaan bij de drinkposten, toiletbezoeken en bij de diverse punten waar de drop bags liggen. Hiermee moet je dus ook rekening houden met het inrichten van de drop-bags, want je wil op tijd warmere kleding hebben en een lampje, maar niet te vroeg en zeker niet te laat. Verder vraag ik me af of ik niet een paar ruimere schoenen voor het tweede deel mee moet nemen (breder neus) omdat na 100K je voeten flink uitzetten.

## Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Maar ja...het is geen triathlon of wintertrail, dus als de kleding en het lampje geregeld is, dan kan er verder vrij weinig mis gaan. In ieder geval genoeg verzorging onderweg, met op 5 plaatsen eventueel iets warmes te eten/drinken.

Wat uiteraard wel mis kan gaan is een blessure, en ik hoop dat mijn lichaam hier lang genoeg tegen bestand blijft, omdat het traject volledig beton/asfalt is en ook op een paar punten wat hoogtemeters heeft. Dus wanneer dit goed gaat, zou het in theorie moeten lukken.....erg benieuwd naar de praktijk...

