

DNF na 73KM :-)

Donderdag komen we (Jan, Marian, Maaïke en ik) op tijd aan in Balatonfüred, de startplaats van de UB. We halen het startnummer en de chip op, en daarna zorgen we dat de drop bags in de juiste bak terecht komen zodat we zonder begeleiding toch de nodige gels, lampjes etc. bij de betreffende post kunnen mee pakken.



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Vrijdag ochtend 7:00u is de start, wat voor een ultra een hele mooie tijd is, omdat ze vaak midden in de nacht , of supervroeg het startschot geven. Er wordt erg veel omgeroepen in het Hongaars, en de sfeer is goed. Er zijn toppers uit verschillende landen op afgekomen, maar een blik op de deelnemerslijst laat zien dat veruit de meesten uit Hongarije of een aangrenzend land komen.



Na de start lopen we voorzichtig een heuvel af, op weg voor de ronde rond het Balaton meer. Het weer is perfect, de omgeving is prachtig, en de collega ultralopers zijn geweldig! Het plan was om me in te houden, en erg rustig van start te gaan, en dat ging ook goed.

Na een paar kilometer komt er wat meer ruimte, en dat maakt het lopen nog prettiger. We lopen op licht glooiende fietspaden, en na c.a. 7KM hebben we de eerste verzorgingspost. Er is van alles te krijgen, maar ik beperk me nog tot water, en spoel er mijn eerste gelletje mee weg.

Vanaf hier komen de verzorgingsposten met tussenafstanden van maximaal c.a. 6KM, gemiddeld zo om de 4KM. Het loopt lekker, maar van lieverlee loopt de temperatuur langzaam op richting de 20 graden. Bij 1 van de drankposten neem ik energy drink, maar wanneer ik een paar slokken neem, merk ik dat er iets mee naar binnen gaat wat beweegt ;-(Ik hoop dat het een vlieg is en geen wesp of bij). Met de stops bij de verzorgingsposten er bij, blijf ik ergens in de buurt van de 6:15M/KM totdat er een serieuze klim komt waar ik besluit dat stuk te gaan wandelen, zoals ook de meeste anderen doen. Normaal kan ik stevig doorstappen, maar ik besluit nu juist heel erg voorzichtig te zijn, zodat ik in deze fase van de wedstrijd nog niets forceer. Even later gaat ongeveer een even groot stuk weer terug omlaag, wat ook erg voorzichtig genomen moet worden omdat er nogal wat losse stenen etc. liggen.

Daarna vooral weer mooie fietspaden, of af en toe een rustige weg door een dorp. Bij de 40KM ligt mijn eerste dropbag met extra gels, en ik besluit daar mijn tepels af te plakken, omdat ik dat vergeten was bij de start. De warme pasta maaltijd sla ik over, en ik neem nog een gelletje met wat sportdrank, en vul een flesje bij met water. We gaan door een wijnkelder, en daarna ga ik op weg naar de volgende post. Het blijft vrij glooiend, en de temperatuur is nog steeds (iets te) hoog.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Omdat er al ruim een marathon op zit, begint alles ook wat meer pijn te doen. Uiteraard hoort dat er bij, maar wanneer de hoogte verschillen wat te groot worden krijg ik steeds meer pijn in mijn linkerknie, en pijn links in de onder rug, en mijn rechtse lies voelt ook niet lekker. Dus de stukken "stijgen" wandel ik, en "af dalen" doe ik ook heel voorzichtig, maar dat kost uiteraard tijd en is ook mentaal niet goed omdat ik juist vooral de eerst 100KM nagenoeg zonder te wandelen wilde doen. Bij de 60KM zie ik Jan, en na een paar seconden realiseer ik dat het foute boel is. Hij heeft op moeten geven, en baalt verschrikkelijk. Op dit punt geef ik aan dat het bij mij ook niet helemaal goed zit, maar dat ik hoop dat het volgende stuk beter zal gaan.

Ik ga op weg, en bedenk na c.a. 1 KM dat ik vergeten ben naar het toilet te gaan bij het vorige punt. Gelukkig zie ik ergens een paar dixies bij elkaar, rond de 65KM heb ik mijn eerste sanitaire stop, dus moet ik ondanks dat ik geen enkele drankpost heb overgeslagen toch veel te weinig vocht ingenomen hebben. Hopen op een beter moment begin ik te rekenen, en realiseer me heel goed dat met nog zo'n 135KM te gaan dit alles behalve een ideale situatie is, en dat de kans om op een dergelijke manier binnen de tijd te finishen nihil is.

Bij de 73KM (35% van de afstand) neem ik de warme pasta maaltijd aan, en besluit deze rustig op te eten en wanneer ik op sta is alle twijfel weg, en beslis ik de handdoek in de ring te gooien.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



73KM punt



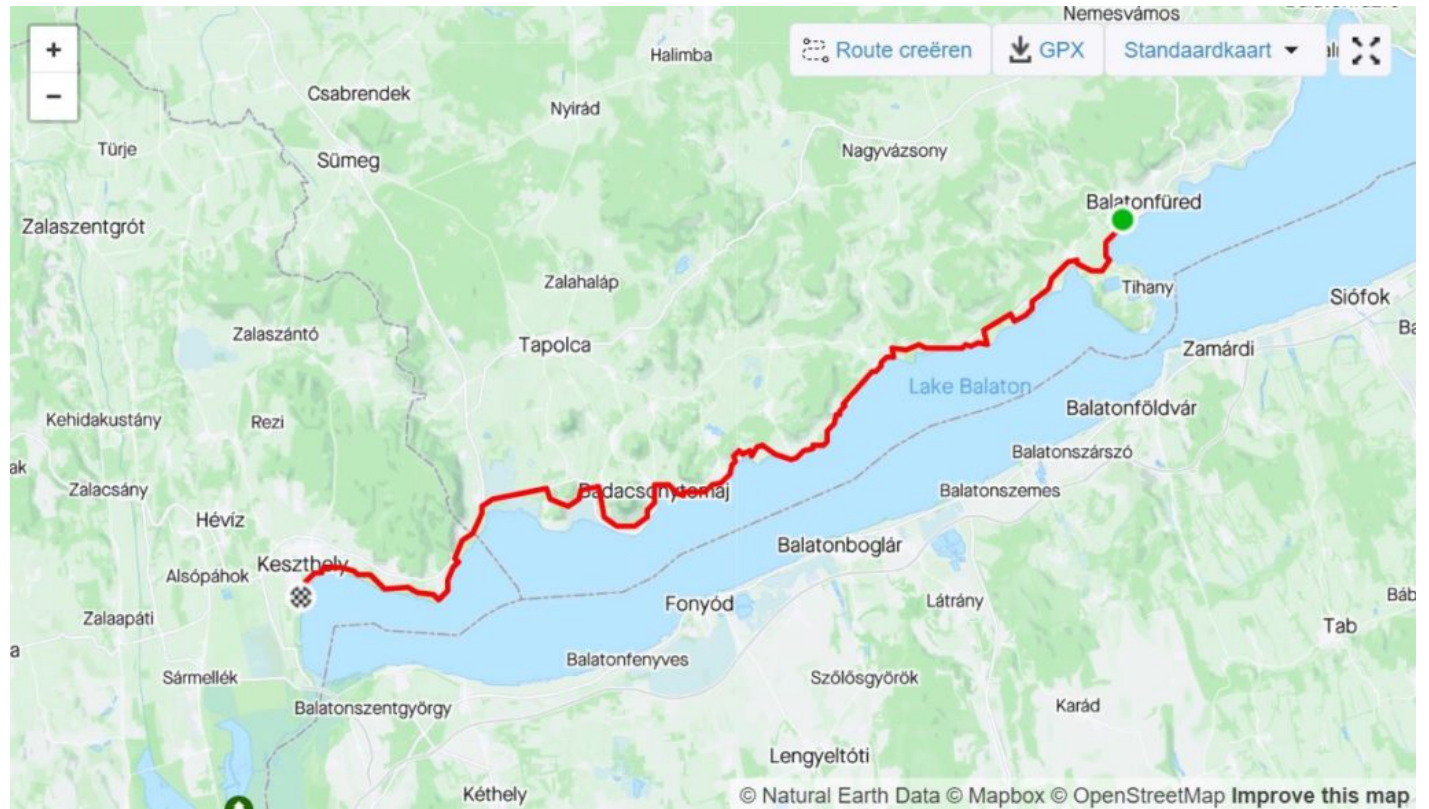
Uitzicht terwijl ik op vervoer terug zit te wachten

De droom houd hier op, en ik moet voor mezelf uit gaan vinden wat er allemaal fout is gegaan in de voorbereiding en tijdens de wedstrijd zelf. Te weinig kracht getraind? Verkeerde schoenen? Geen hoogtemeters gedaan? Of veel te weinig kilometers gemaakt? Toch te kort na de 24 uur? Een ding is zeker, aan de motivatie lag het niet, want de laatste maanden heb ik continue aan deze wedstrijd gedacht, en er alles voor gedaan / gelaten. Tot vrijdag middag geloofde ik in een finish wanneer alles mee zou zitten. Dat laatste was dus zeker niet het geval, dus moeten we nog een keer terug voor een nieuwe poging :-)

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Aan de organisatie lag het zeker niet!!

De organisatie was geweldig goed!! Zelden zo'n goed georganiseerd evenement mee gemaakt. Ook de omgeving was prachtig, en de mensen zijn heel erg vriendelijk.