

DNS

Om een 24 uren wedstrijd te lopen moet je 100% fit zijn, en dat was helaas niet het geval. De problemen met mijn knie lijken opgelost, maar ik heb eigenlijk nog maar 2 keer pijnvrij kunnen lopen op "korte " afstanden van c.a. 21KM.

Verder wat pijn in de lies, en weinig kracht in mijn linkse been, en dat laatste kost veel te veel energie. De laatste weken dagen van gemiddeld 11 uur gemaakt, met flinke uitschieters, en dat is vrijwel zeker de oorzaak. Het vele uren zitten achter mijn bureau veroorzaakt de rugproblemen, en die zorgen weer voor het krachtverlies vanwege de beknelde zenuw.

Komende weken/maanden dus vooral meer aandacht geven aan core stability en mobiliteit van de onder rug, en dan moet het goed komen.

Afgelopen zondag nog wel een 30K afgewerkt op een laag tempo zonder veel problemen, maar koste toch veel te veel inspanning.

Heel erg jammer, maar starten zou zeker op een flinke teleurstelling uitgedraaid hebben, dus heb ik wel vrede met mijn beslissing.

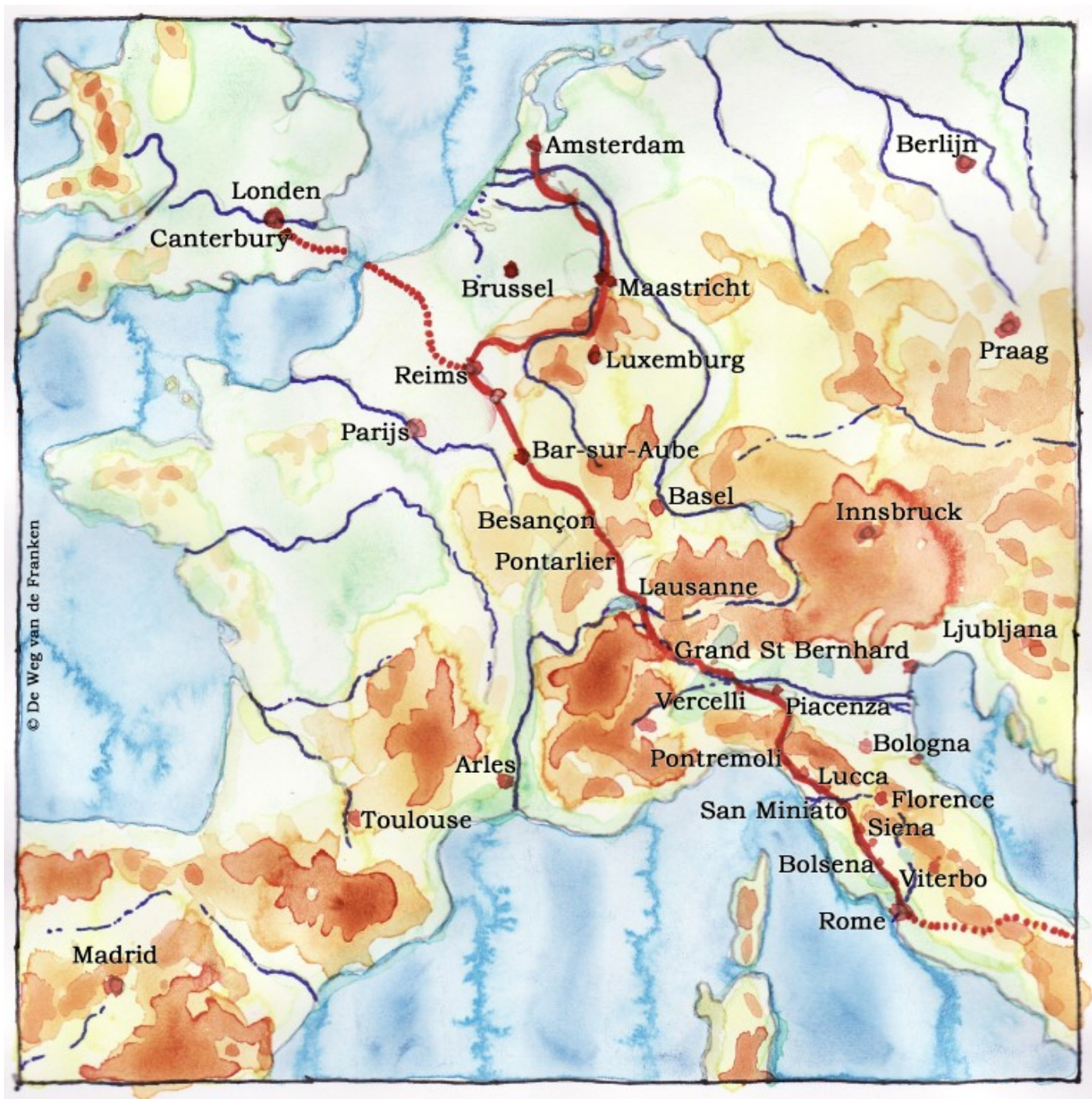
Het werd dus een wandeling, en een hele mooie. Etappe A01 welke de aanloop route vanaf Maastricht richting Reims is, en vanaf dat punt kunnen we "de weg van de Franken" op pakken.

Een pelgrimstocht zoals Santiago de Compostella, maar dan de versie die naar Rome loopt. Minder bekend, maar volgens velen zeker zo mooi. De bedoeling is om dit in verschillende etappes te gaan lopen, verdeeld over de vakanties van de komende jaren. De route bestaat globaal gezien uit 3 delen, en het eerste deel (c.a. 900km) is dus vanaf Maastricht tot bovenop de sint Bernard pas in Zwitserland, via België/Luxemburg en de Jura-noord Frankrijk. Ben benieuwd hoe ver we dit jaar komen.....

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Ook de wedstrijd planning nog even goed bekijken.....

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Misschien na de vakantie de marathon van Etten-leur en/of Zeeland en dan daarna alle pijlen richten op komend jaar (24 u Sittard + Ultrabalaton).