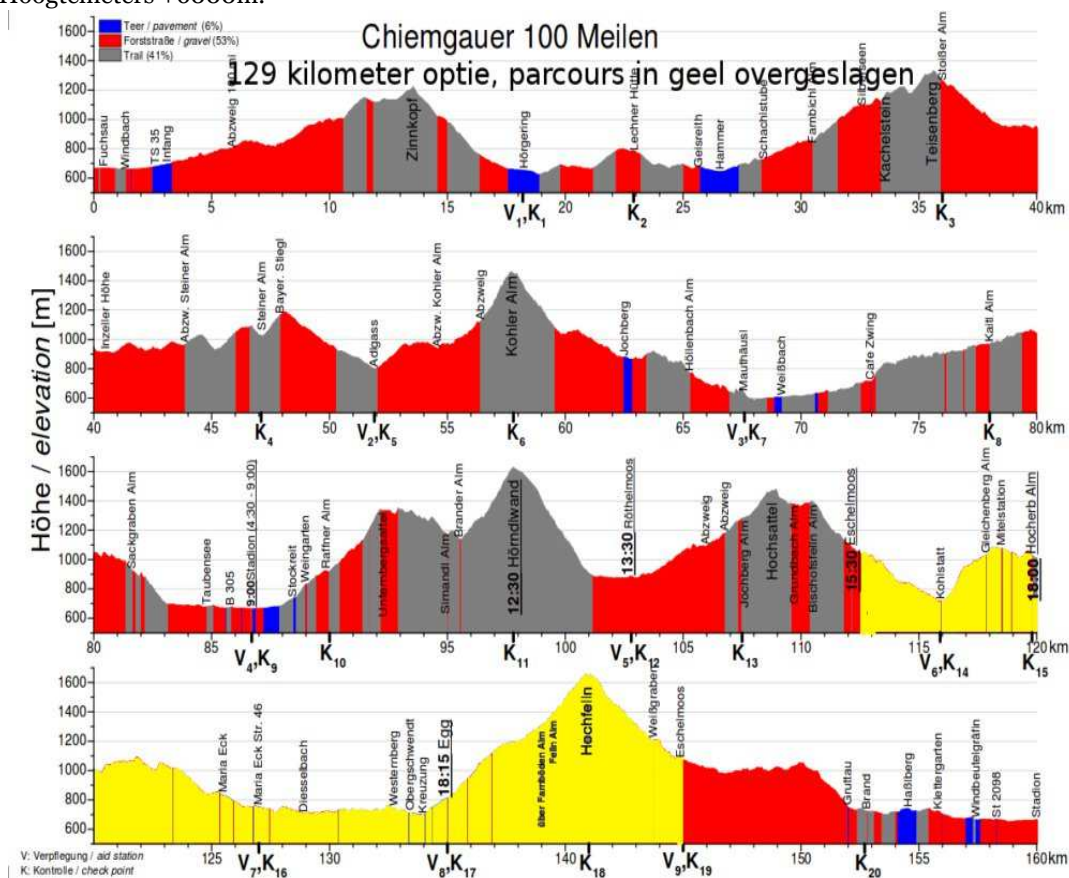


KLEINTJE CHIEMGAUER

Posted by [Gerik Mik](#) on 2016-08-02 at 9:39 pm

In 2014 na 60km bij de afdaling van de Kohler Alm gevallen. Hierdoor moeten uitstappen bij 68km. In 2015 weer aan de start nu met een liesblessure. Maar voldoende fit om toch de eerste ronde te lopen. Toen na 17 uur en 16 minuten weer terug in Ruhpolding. Het 87KM punt. Nu 2016 weer aan de start. Voorbereiding prima verlopen. Totaal 1700 kilometer gelopen als voorbereiding de 21 weken vooraf. De eerste 87 kilometer van de wedstrijd gingen dan ook prima. In 16 uur en 43 minuten weer terug in Ruhpolding(700m). Half uur sneller als vorige jaar en alles voelde nog prima. Dan ook vol vertrouwen de tweede helft in. Betekend eerst een aantal uur klimmen. Tot aan kilometer 103 had ik de route, twee dagen geleden, al verkend. Een paar behoorlijk klimmen en een pittige afdaling van de Horndlwand. De eerste kilometers van de tweede helft vielen echter behoorlijk tegen. Klimmen kostte de nodige inspanning. Ook kwamen er wat pijnlijke ongemakken. Blaren onder de voeten, schuurplekken in lies en schaamstreek. Voor de schuurplekken flink smeren met uierzalf. De blaren negeren. Klimmen gaat intussen alweer iets beter. Ook al was de klimming van de Horndlwand (1684m) nog steeds een behoorlijke inspanning. Ook de afdaling was geen pretje. Negeren van de blaren is dan ook lastig. Ook de schuurplekken worden steeds pijnlijker. Te laat begonnen met de uierzalf! Bij kilometerpunt 103 dan ook besloten om er een "kleintje Chiemgauer" van de maken. Cuttof tijd bij Egg (135km) was met deze ongemakken niet haalbaar en 3 uur extra pijn voor de 141km was ook geen optie. Ooit een dikke week plat gelegen door ontstoken haarzakken, dat niet weer! Daarom via de officiële 129km optie naar de finish. De snelheid is er nu echt helemaal uit. Puur lopen om de finish te bereiken met zo weinig mogelijk pijn. De laatste 26 kilometer kostte dan ook nog 6 uur. Finish tijd 27:59:55 voor de 129 kilometer. Hoogtemeters +6000m.



Chiemgauer100, Editie 2016, 129km optie

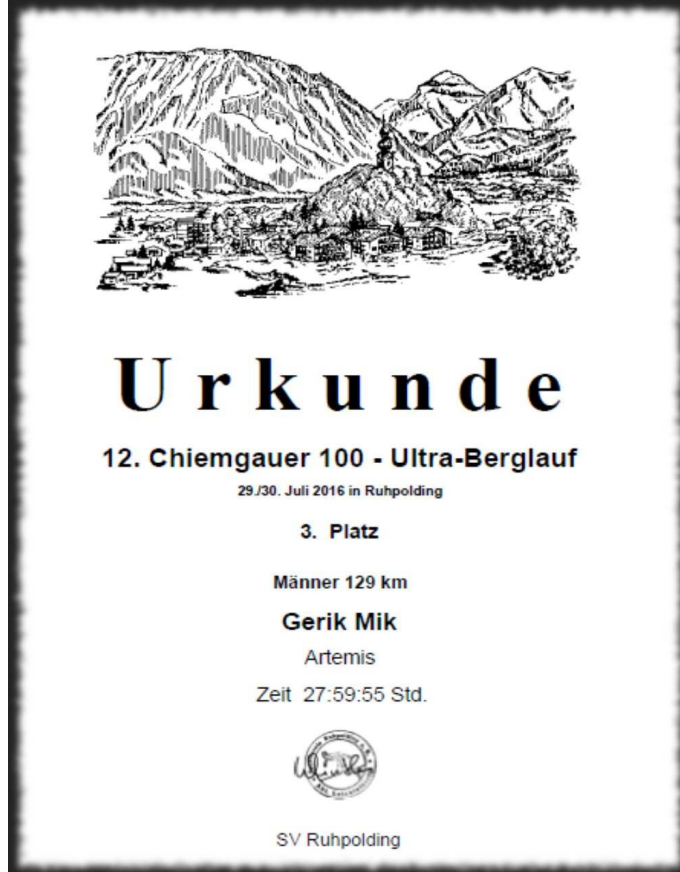
Elk jaar komt de echte finish dichterbij. Volgend jaar weer de volgende stap! 141Km of de echte finish 100 mijl?

[No comments](#)

CHIEMGAUER 100 2016 129KM OPTIE

Posted by [Gerik Mik](#) on 2016-07-31 at 6:03 pm

Derde van de 4 mannen die de afkorting hebben genomen :-)



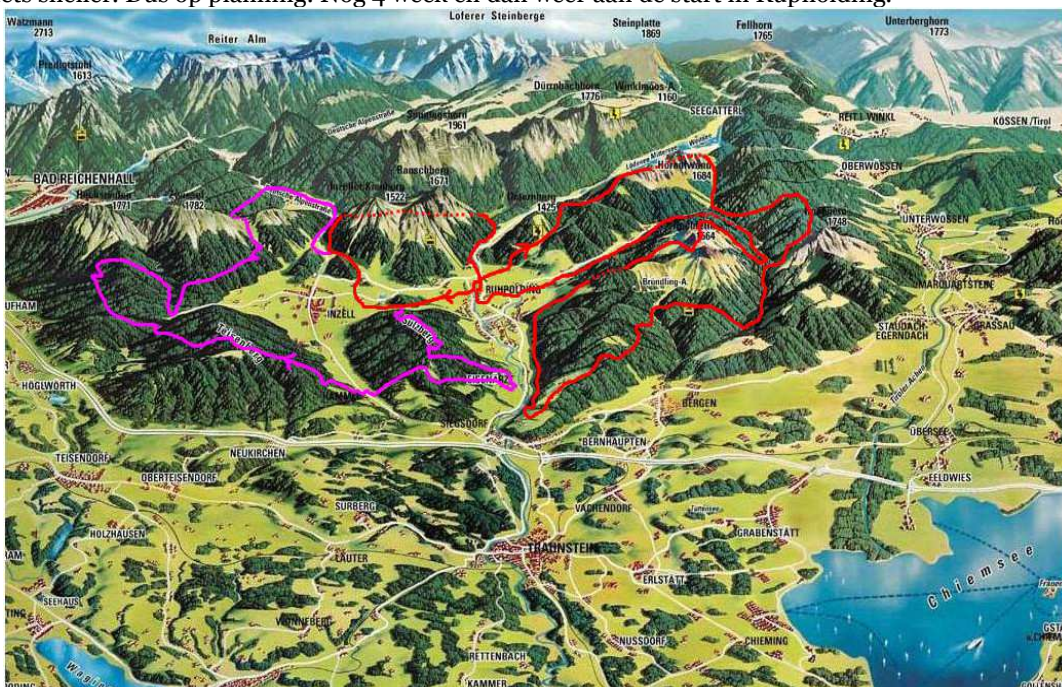
Chiemgauer100 2016 129km

[No comments](#)

OP PLANNING

Posted by [Gerik Mik](#) on 2016-07-03 at 7:39 pm

Op planning? DNS bij de 100 mijl van Sint Annen en op planning? Klinkt misschien raar, maar de beoogde kilometers voor het volgende avontuur worden steeds weer gelopen. En het gaat ook weer iets sneller. Dus op planning! Nog 4 week en dan weer aan de start in Ruhpolding.



Chiemgauer100 2016

[No comments](#)

PRIMA WEEK

Posted by [Gerik Mik](#) on 2016-05-16 at 5:20 pm

Na de verloren week van twee week geleden eindelijk weer eens een prima week. Maar liefst 132 kilometer. Twee keer werk-woon, vrijdag samen met Sjaak Schipper de naloop van de Witte zakdoeken Ultra (46 kilometer, 6:30:00) en zaterdag de Run van Gieten (50 kilometer, 5:22:41).