

Verslag hele Triathlon Hannover

Zaterdag

Zaterdag ochtend rond 10 uur vertrokken naar Hannover. Even John op gepikt (John ging mee voor zijn debuut op de Halve), fietsje op de drager gezet, de bestemming ingetikt, en weg waren we. Halverwege even gestopt voor een bak koffie, en vroeg in de middag arriveerden we bij het hotel(hotel Garni). Gelukkig waren er nog kamers met 2 losse bedden over...



De eigenaar vertelde ons dat het terrein waar de triathlon gehouden werd, slechts op c.a. 2 km afstand lag, maar een wandeling op en neer bleek uiteindelijk toch minimaal 10KM. De spaghettie party viel zwaar tegen, want ik had wel 8 van die porties op gekunnen. Na de tocht terug dus maar bij de plaatselijke italliaan langs voor een flink bord pasta. Hierna op tijd (zal rond negen uur geweest zijn) nog even naar huis gebeld, en toen het bedje in, voor een nachtje zenuwachtig rondraaien met de nodige zenuwen.



Zondag

Toch nog een paar uurtjes redelijk geslapen, en rond half 5 werd ik wakker. Ook John was al wakker geworden, dus we waren mooi op tijd weg. Nog even de nodige toiletbezoeken etc, en toen de wisselzone opgezocht. Rond die tijd (zo rond half 7) was de temperatuur een graadje of 8. Ik was ruim op tijd klaar met alles klaar zetten, en ik had zelfs nog tijd over om het vrouwtje te bellen. Ze vroeg nog of John af en toe de status door wou SMS'en, en dat heeft ie ook gedaan. Volgens mij is hij aardig door zijn SMS te goed heen...

Zwemmen

Iets voor 7 het water in, en de watertemperatuur viel nog niet tegen. Maar ja, wat wil je als het buiten zo koud is. Helaas niet helder, wat bij mij meestal voor wat lichte paniek zorgt. Rustig dobberend in mijn wetsuit gewacht totdat het startsignaal klonk, en daarna heel rustig weg gezwommen. Eerste stukje nogal zigzaggend afgelegd, en toen ik dat in de gaten had, besloten meer te gaan kijken. Helaas geen zwemmers om bij aan te pikken. De eerste 950 meter duurde vrij lang. Na het eerste keerpunt zag ik tot mijn verbazing dat er nog minimaal zo'n 10 zwemmers achter mij waren. (Wat in deze wedstrijd toch al meer dan 10% van het deelnemersveld is). De eerste keer terug leek al sneller te gaan, en dat was waarschijnlijk ook zo door de stroming. Hierna

voor de tweede maal rond gezwommen, Het laatste stuk zag ik John nog staan, en die coachte nog goed, en gaf de tijd door. Uiteindelijk zo'n 1u en 24 minuten er over gedaan, en daar was ik heel blij mee! Gelukkig ook geen problemen met mijn rug tijdens het zwemmen.



Fietsen

Goed wat tijd genomen voor de wissel zwemmen/fietsen. Armwarmers aangeschoten (gelukkig bleek later), en ook een windstopper over mijn trisuit gedaan. Nog even geposeerd voor de foto, en daarna begonnen aan de 180 fiets kilometers. Het parcours was heel erg mooi, en nagenoeg verkeersvrij. Op ieder gevaarlijk punt (scherpe bocht/kruispunt etc.) stond een paar man brandweer/politie of vrijwilligers om de zaak in goede banen te leiden. Perfect! Er zaten een paar flinke klimmetjes in, maar ik had het me erger voorgesteld dan het uiteindelijk was, dus dit viel ook mee. Na de eerste ronde voelde ik wel pijn in de hamstring. Voorzichtiger klimmen dus.... Eerste rondje 30,4 gemiddeld. Tweede rondje ging ook nog vrij aardig. Toen deze er op zat, kwam ik John tegen bij de bevoorradingspost. Op dat moment was mijn gemiddelde 29,4Km. Ongeveer een klein half uurtje later begon het te regenen, en het kwam er met bakken uitgevallen. Naarmate de kilometers verstreken, werd het steeds kouder en kouder. De vijfde ronde heb ik zelfs helemaal klappertandend en rillend van de kou gefietst, en schakelen en remmen was op dat moment ook

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

haast niet meer mogelijk, omdat de handen gevoelloos waren. Het stuur vasthouden kostte zelfs veel moeite, en eigenlijk was het vanaf dat moment niet meer verantwoord om door te gaan. Als je dan ook nog eens mensen ingepakt in de folie verkleumd bij een ambulance ziet staan, wordt de ambitie flink naar beneden bijgesteld. Ik zie op een gegeven moment 135KM op de Garmin staan, en dacht nog ruim anderhalf uur in deze kou, dan wordt ik zeker onderkoeld. Besloot daarom in een lichte versnelling zo hard mogelijk de overige kilometers af te werken, en dat hielp. Behalve de afdalingen, want die nam ik juist heel rustig omdat je gemakkelijk 50KM per uur kon halen, maar dan juist bijna bevroor op de fiets. De kou leek iets minder te worden, en eindelijk na zo'n zes en half uur kon ik helemaal verkleumd van mijn fiets af. De medewerkers wilde dat ik stopte, dus ik moet er niet zo fris meer uitgezien hebben op dat moment, maar ik mompelde iets terug (wat ik zelf niet eens meer kon verstaan), en ging op weg naar T2. Daarna volgde mijn langzaamste wissel fietsen / lopen ooit..... Het lukte me nog droge sokken te pakken uit mijn bak, maar helaas waren ze al drijfnat tegen de tijd dat ik ze om mijn voeten had...



Lopen

Ik keek op mijn klok, en zag dat wanneer ik rustig zou lopen mogelijk onder de 12 uur kon finishen (op dat moment zat ik 8 uur in de wedstrijd). De loopronde was mooi, en afwisselend, gedeeltelijk door een park. Om de 2 KM een verzorgingspost, met cola en water etc..

Na 4 kilometer even gestopt voor een plaspauze. Ik moest heel goed mijn best doen om niet voorover of achterover te vallen, en merkte dat ik stond te bibberen op mijn benen. Nog steeds helemaal door en door kou besefte ik dat de energie helemaal op was. Met nog zo'n 38 KM voor de boeg een flinke domper. Mezelf weer op gang geholpen, en me voorgenomen alleen de steile stukken bergop te wandelen om zo mijn rug te sparen. Eind van de eerste ronde zag ik in de verte John aankomen. Gelukkig!!! Hij zit ook nog in de wedstrijd. Met de aanhoudende ambulance geluiden op de achtergrond maak je je toch een beetje zorgen, en het zou super sneu voor hem zijn om vanwege deze barre omstandigheden te moeten stoppen. We riepen even over en weer dat het goed ging, en ik ging kort hierna de tweede ronde in. Langzaam kreeg ik het iets warmer, en het vertrouwen kwam ook weer terug. Eind tweede ronde dacht ik - "nog maar" 21KM en het zit er weer op. En dat terwijl ik in 2005 me nog af vroeg of ik eendergelijke afstand wel zou kunnen finishen. Zonder al te veel problemen de laatste 2 ronde's gedaan, en vlak voor de finish stond John me op te wachten. Even rust genomen, om vervolgens hardlopend te kunnen finishen. Marathon in zo'n 4 en half uur volbracht, en dat viel mij nog 100% mee, want voor mijn gevoel was ik al veel langer aan het lopen.

Mijn mooie finishers shirt in ontvangst genomen, en de spulletjes gepakt. John ook gefeliciteerd met zijn hele knappe prestatie. S'avonds nog een flink glas bier (we waren tenslotte in Duitsland), en flink gegeten. Het avontuur zat er weer op.

Mooie goed georganiseerde triatlon! Gefinished in 12u36 (zie [1101](#)), twee minuten langzamer dan vorig jaar, maar dolgelukkig dat ik hem heb kunnen finishen. Helaas gooide het weer roet in het eten, anders had er zeker een veel betere tijd ingezet. Wanneer je achteraf constateert dat tijdens de hele meer dan 50% en tijdens de halve bijna 2/3 uitgevallen is, dan realiseer je je dat de eindtijd in dit geval bijzaak is. Vooral de problemen met de rug zijn gelukkig meegevallen, waar ik me eigenlijk al weken zorgen over maak. Een 8ste plaats in mijn leeftijdscategorie :-)

John, bedankt voor het coachen op de momenten wanneer je zelf niet aan het afzien was!
Volgende uitdaging - Hele van Almere in September. Nu eerst werken aan de problemen met de rug.

Hannoversche Allgemeine

NACHRICHTEN HANNOVER BILDER & VIDEOS MEINUNG FREIZEIT RATGEBER ANZ

Titelseite Der Norden Politik Wirtschaft Sport Kultur Panorama Medien Wi

Nachrichten > Sport > Übersicht

Dreikampf in Limmer

Triathleten werden richtig nass

Von Norbert Fettback | 04.06.2012 07:24 Uhr

Diesmal war besondere Härte gefragt. Beim Triathlon in der Wasserstadt Limmer sorgte ein Wetterumschwung für lange Gesichter - und viele Ausfälle auf der Strecke. Ein Held war, wer ins Ziel kam.

