

## Verslag Triathlon Almere

Een verslagje van mijn 3e hele triathlon.

Met dank aan Bauke Wagemakers voor een deel van de gemaakte foto's:

<http://www.wagenmakers.nl/foto/>

### Vrijdag 7 September

Deze vrijdag een vrije dag genomen, omdat er bij de triathlon Almere al een compleet programma vooraf gaat aan de triathlon zelf. Iets voor 10 melde Peter van den Broek("Peerke") zich, en daarna nog even via Sint Williebrord gereden en John Heeren("de Nobbie") opgepikt. Een kleine anderhalf uur later arriveerden we in Almere, en nadat we de auto weggezet hadden zijn we naar het inschrijfburo gegaan. Na het inschrijven (rond half 2) kregen we een briefing, en daar werd alles nog eens heel goed uitgelegd.

Hierna zijn we even gaan lunchen, waarna we ingecheckt hebben bij Hotel Finn. Leuk hotel, en alhoewel we drie losse bedden besteld hadden, was door de beperkte ruimte uiteindelijk een 3 persoonsbed gecreeerd.....en ik mocht in het midden.....

We zijn na het inchecken weer terug naar de parkeer garage gegaan om de fietsen klaar te maken, en iets na vijven hebben we de spullen afgegeven in de wisselzone. Even gecheckt hoe het zwemgedeelte er uit zag, en even bij de "expo" rondgesnuffeld.



De Pasta party was hierna aan de beurt, bij het Apollo hotel(was perfect geregeld). Na 2 volle borden pasta, en 3 glazen cola weer terug naar het hotel, (onderweg nog wat snickers/nootjes/drank ingeslagen). Na de wedstrijd Nederland – Turkije (2-0) nog wat nagepraat, en we besloten zo rond half 11 de oogjes dicht te knijpen, maar zoals altijd werd er niet veel geslapen.

### Zaterdag 8 September

5 uur gingen de iPhones...DDAY. Hier had ik heel het jaar naar toe gewerkt. Hannover (Juni 2012) had een mooie generale repetitie moeten zijn, maar het weer gooide flink wat roet in het eten (zie <http://triathlon.ict-oke.com/?p=1266> ). Wel gefinished, maar onder hele zware omstandigheden.

Lekker ontbeten, en op tijd naar de wisselzone gegaan, de spulletjes klaargezet, en nog een laatste toiletbezoek gedaan. Daarna het water in. De zwemstart liep een beetje uit, omdat een jongedame nog het Almeerse volkslied (of zoiets) wilde zingen, en omdat Burgemeester Jorritsma niet precies wist wanneer ze ons weg mocht schieten.

### Zwemmen – 3,8KM in het Weerwater





Zwemmen was deze keer een hele nieuwe ervaring voor mij. Ik lag namelijk na een tijdje niet achteraan, maar gewoon tussen de rest van de triathleten. Dan moet je trouwens niet zoals ik de kortste weg om de boei proberen te nemen, want dan wordt je door een school triathleten overzwommen. Ik merkte ook dat er iets meer competitie element was dan normaal, bijv. omdat toen ik met iemand mee wilde draften, gewoon weg geduwd werd door een andere atleet, die vond dat hij dat plaatsje mocht hebben. Geen zin om ruzie te maken, dus toen maar daar achteraan gaan hangen, zodat ik in ieder geval niet hoefde te kijken. Ik hoefde deze keer dus "maar" 3800 Meter te zwemmen i.p.v. de honderden meters extra die ik normaal zigzaggend extra afleg.

Ik was halverwege, en ik zat nog steeds in een groepje, en na de doorkomst kon ik nog steeds draftend door zwemmen. Het laatste stuk, zag ik al atleten op de fiets voorbijkomen, en wist gelijk dat die marteling niet zo heel lang meer ging duren. Tevreden kwam ik uit het water, en nadat ik Wimpie van Haperen nog een "high 5" had gegeven, snel de wisselzone op gezocht. Brilletje af, badmust af, wetsuit uit, Garmin aan. Nog snel een snicker + flesje water genuttigd, armwarmers aangeschoten, sokken aan, schoenen aan, helmpje op, brilletje op, fiets gepakt en weg was ik weer... Zwemmen 3,8KM + wissel? 01:18:12

Fietsen 180KM door de polder



Fietsronde - 1 ronde = 45KM

De voorspellingen leken uit te komen. De wind was wat gaan liggen, en dat scheelt behoorlijk in de Almeerse polder. Het parcours vond ik erg goed, op af en toe een hobbeltje na, en vooral in het begin een beetje smalle weggetjes. Er was ook een stuk waar niemand ingehaald mocht worden, en volgen mij hield zich daar iedereen wel netjes aan.



De eerste ronde kwam ik door op zo'n 33KM per uur gemiddeld. Zo'n rondje is 45KM, dus ik had er al heel snel een kwart opzitten. De tweede ronde ging het gas er iets af. Ik voelde mijn rug, en wist dat ik geen 180KM in de aero positie vol ging houden. Ook de sportdrink viel totaal verkeerd, met als gevolg flink wat maagzuur wat omhoog kwam. (Zoiets is mij in Eindhoven tijdens de marathon ook al een keer overkomen, want ik kan niet tegen sportdrink met citroensmaak) Ik besloot over te stappen op alleen repen, gel en water.



Ook de derde ronde ging goed. Ondertussen was het tempo gezakt naar zo'n 32KM per uur, maar was zeer tevreden. De laatste ronde was de wind gedraaid, en ging het tempo omlaag. Ineens realiseerde ik me dat ik niet genoeg gegeten had. Bij de vorige triathlons was een rondje 30KM, en nam ik 1 gel, 1 reep en een bidon sportdrank. Nu ook een reep en 1 gel, maar zonder sportdrank, en een ronde was 50% langer....Lichte paniek dus, en ik besloot de overige gel's toen maar in een keer allemaal weg te werken tijdens de laatste ronde.

...achteraf gezien niet zo'n goede actie....

Volgens mijn Garmin had ik er zo'n 5u38 opzitten, en een gemiddelde snelheid van 31,7KM per uur toen ik de wisselzone weer in kwam.

Wisselen ging overigens heel erg vlot.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



42.195KM Marathon





### Loopronde - c.a. 10,55 KM

Omdat ik ondertussen al flink honger had gekregen, had ik mezelf voorgenomen om bij de eerste verzorgingspost iets te eten. De banaan die ik aannam smaakte goed, maar was volgens mij nog net niet rijp genoeg. Nadat ik weer ging rennen, begon mijn maag flink pijn te doen. Hierbovenop werd ik helaas flink misselijk. Al na een paar kilometer besloot ik over te stappen op Cola gemengd met water. Helaas werd ik daar nog beroerder van, en dus besloot ik op een gegeven moment maar helemaal niets meer te nemen. En dat houdt je natuurlijk niet lang vol.



Na een stukje wandelen toch maar weer iets gedronken, en een krentebol geprobeerd, maar een hapje was al te veel, en moest ik tot de laatste kruimel weer uit tuffen. Dus toch maar weer Cola geprobeerd, zij het sterk verdund. Na de tweede ronde zag ik dat Maaike en Peter de Koning

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

gearriveerd waren met Levi en Joost.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Even snel doorgebrieft dat ik een vrij (misschien iets te) snelle start had, en dat ik, als ik rustig aan deed wel onder de 12 uur uit kon komen. Nog ontzettend beroerd de laatste halve marathon gestart, en ondertussen waren er ook een aantal mensen langs het parcours aan de barbeque begonnen..... Omdat er niets meer in mijn buik zit, kon ik niet overgeven, maar anders was er vast en zeker een flinke golf die richting uit gegaan.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

En toen kwam de laatste ronde. Nog zo'n 10 en halve kilometer, en ik zag dat ik nog ruim anderhalf uur had voor een tijd onder de 12 uur. Gaat lukken dacht ik. Onder weg kwam ik nog een Belg tegen die vertelde dat hij 68 jaar was!! ,en aan zijn 30ste ironman afstand bezig was (R-E-S-P-E-C-T)!! Die moet ik kunnen hebben dacht ik, en.....weer een plek opgeschoven :-). Vanaf dat punt rustig uitgejogd, en toe gewandeld, en alle medewerkers/verkeersregelaars etc. uitgebreid bedankt, en uiteindelijk gefinished in 11u37:50.



Dolgelukkig nam ik mijn medaille en finishers shirt in ontvangst.

Super weekend gehad! John had zijn PR ook flink aangescherpt, en Peerke dook zelfs onder de 11 uur op de hele!! **Grote klasse mannen!**

Maaike/Peter/Joost/Levi/Wimpie + TVB lid/Tom + vrouw/Peerke/John en de sms'ers/facebookers/bellers/mailers -- **BEDANKT!!**

Volgende uitdaging - Marathon Etten Leur, als voorbereiding op "De Hel van Kasterlee"

Plaats:194 van de 298

Startnr:160

Zwemtijd: 01:18:12

Fietstijd: 05:39:27

Looptijd: 04:31:06

Eindtijd: 11:37:50