

## **Verslag Challenge Almere - Amsterdam**

### Vrijdag – Briefing/Bike check in en Pasta Party

Vrijdag de 13e om 10:00u vertrokken, en eerst Will Franken opgepikt. Will gaat n.l. starten in de halve, en gaat op die manier zijn debuut maken in de triathlonsport(nog nooit eerder een triathlon gedaan).

Eerst hebben we wat gegeten in Almere, en daarna ingeschreven, de fiets in orde gemaakt en in de wisselzone geplaatst, ingecheckt in het hotel, en reden we weer terug naar Almere voor de Pasta Party.



19:00u was er nog de briefing, waar helder uitgelegd werd hoe e.e.a. werkt. In de briefing werd ook aangegeven dat de fietsronde wat verlengd was ( bleek achteraf 4KM te zijn). Dit als ode aan een van de betrokkenen die vorig jaar overleden was.

Na de briefing weer terug naar het Bastion hotel, en daar de spulletjes in de juiste zakken gestopt, voor in de wisselzone. Rond 22:00u het bed in gegaan.

### Zaterdag

10 voor 5 ging de iPhone (maar ik lag al even wakker). Na een lekker ontbijtje vertrokken we naar Almere, en ruim op tijd zijn we de wisselzone in gegaan, voor de laatste voorbereidingen voor de wedstrijd. Ondertussen was het al begonnen met regenen, maar dat maakt voor het eerste onderdeel sowieso niets uit. 10 over 7 naar de zwemstart gelopen voor de start van mijn 4<sup>e</sup> hele triathlon....

### Zwemmen

Andere jaren zag ik altijd heel erg tegen dit onderdeel op, maar nu was het juist het fietsen waar ik een beetje schrik voor had, met de voorspelde weersverwachting. Na de haringvlietoversteek van vorige week, kon het zwemmen alleen maar meevallen, en gelukkig was dit ook zo.

Geprobeerd zo veel mogelijk mee te draften met andere atleten. Het einde van de eerste ronde kwam al sneller dan verwacht. De tweede zwemronde ook lekker gezwommen, en ik merkte dat de 3,8KM me deze keer niet veel energie gekost had. Achteraf bleek dat wel te kloppen, omdat ik 5 minuten langzamer gezwommen heb dan vorig jaar. Zeer tevreden mee, want een paar maanden terug leek ik door de crash in Terheijden niet eens te kunnen starten vanwege een flinke schouder blessure.

De wissel kostte wel flink wat tijd. De extra lus, het zoeken naar je tas etc., en het aanschieten van de extra kleding vanwege de weersverwachting, zorgde ervoor dat ik ruim 10 minuten later op de fiets zat dan het jaar van tevoren.

### Fietsen

In mijn fiets had ik mijn 105 voorwiel en FFWD disc achterwiel gestoken, maar ik vroeg me eigenlijk al een paar dagen af of dit wel verstandig was. Uiteindelijk afgelopen vrijdag beslist om het zo te laten, omdat er wel meer waren die met de lange afstand gingen starten met hoge velgen + dicht achterwiel.

Het eerste stuk was flink sturen, en vond ik vrij slecht. Een beslagen bril is dan al helemaal vervelend. Dit bleef een tijdje zo, en al hoewel ik een redelijke snelheid aan kon houden hoopte ik wel dat het een stuk beter zou worden. Dit gebeurde ook. want op een gegeven moment kwamen we op een dijk terecht met volop wind in de rug. Hier kon ik lange tijd snelheden van boven de 40KM/U aanhouden. Omdat ik veel atleten vrij hard aan het inhalen was, denk ik dat het dichte achterwiel hier wel verschil uitmaakt.

Veel leuke banden onderweg gezien, en hier en daar een valpartij. Gelukkig deze keer de dans ontsprongen, en met een gemiddelde van 32KM/u de tweede ronde in gegaan. Helaas voor mij waren de gel's op, en aangezien ik niet tegen de sport drank kan moest ik het de volgende 90KM doen met water en bananen. Deze ronde weer flinke buien, en op een gegeven moment kwamen hier ook flinke windstoten bij. Aan het einde van de dijk gestopt voor een plaspauze. De gemiddelde snelheid zakte gelijk van 32,4 naar 32,1. Omdat de wind gedraaid was, en flink in kracht toegenomen, werd het stuk hierna heel erg zwaar. De fietspaden lagen vol met o.a. afgewaaide takken etc., en tijdens de buien moest ik flink mijn stuur vasthouden. Op de dijk waar ik de eerste ronde nog c.a. 37KM/u haalde, kwam ik met heel veel moeite aan 22KM/u. Toch nog harder dan de rest, want ik ben dat hele stuk door niemand ingehaald, en had aan het einde van de dijk een flink treintje mee draftende triathleten achter me hangen.

Daarna weer Almere in, en met 183,9KM op mijn teller liep ik de wisselzone weer in. De gemiddelde snelheid was terug gezakt naar 30KM / u

Deze wissel duurde ook veel te lang, maar ik vond het belangrijk droge sokken aan te doen, me goed af te drogen, en uit mijn andere tas nog een gel te halen, die ik eigenlijk voor de eerste wissel meegenomen had, maar toen overgeslagen.

### Lopen

De start ging goed. Weinig last van de wissel fietsen ==> lopen, maar dit komt denk ik omdat je al een flink stuk loopt vanaf de fiets naar het omkleedpunt, en daar ook wat tijd kwijtgeraakt bent. De eerste ronde was snel voorbij, en afgezien van een vrij lange modderpad waar je nauwelijks je schoenen droog kon houden, erg goed te doen. Ook de tweede ronde "lekker" gelopen. Daarna kwam het punt wat ik eigenlijk al eerder verwacht had. De energie was op, en ook de spieren begonnen flink pijn te doen. Vooral de spier in mijn rechtse bil voelde ik goed, volgens mij veroorzaakt door het laatste stuk fietsen tegen de wind in. Deze ronde kwam ik Maaïke en John tegen op het 3KM punt, en ik ben een stukje mee gewandeld om verslag uit te brengen. Na c.a. 500 meter weer gaan hardlopen, en dit af en toe afgewisseld met wandelen. Deze laatste ronde's zag ik al dat ik niet eens in de buurt kon komen van mijn tijd van vorig jaar, en dus heel rustig uitgejogd/gelopen. Rond kwart voor negen liep ik over de finish. Ruim een uur later dan vorige keer (toen had ik 11u37, nu 12u47). Een wat tegenvallend resultaat, maar naar omstandigheden ben ik wel tevreden. Een 242e plaats van de 425 gestarte deelnemers (*ongeveer 90 uitvallers!!*). Will had ook een prima debuut gemaakt. 5u49 voor zijn eerste triathlon!!

De supporters Maaïke, John, Wimpe, Thea, Marcel...HARTSTIKKE BEDANKT!!!



Volgende grote uitdaging - De Herfstmarathon, en daarna op 22 Dec 2013 voor de 2e keer proberen te finishen in de "Hel van Kasterlee"

**Plaats:242 van de 425 gestarte deelnemers.**

**Startnummer:260**

**Hans Schoonen Rucphen H45 NED**

**Zwemmen (3,8KM):01:23:12**

**T1 wissel:00:07:58**

**Fietsen:(184KM): 06:09:33**

**T2 Wissel:07:40:42**

**Lopen (44KM): 04:56:37**

**Totaal:12:44:40**

## **Colpaert wint triatlon voor Potrebitch en Strijk**

Door Redactie Gepubliceerd op 14 september 13, 16:56 Laatste bijgewerkt op 14 september 13, 18:14

ALMERE/JEROEN OOSTERHEERT - De Belg Bart Colpaert heeft de triatlon Challenge Amsterdam-Almere vanmiddag gewonnen. Hij won in een tijd van 8 uur 34 minuten en 53 seconden. Potrebitch eindigde negen minuten later en de Nederlander Strijk weer een paar minuten later. Die werd daarmee overigens Nederlands kampioen.

De omstandigheden waren zwaar tijdens de wedstrijd. Veel regen en ook veel wind. „Helemaal omdat de wind halverwege draaide. Eigenlijk tijdens de tweede ronde fietsen. Die was het zwaarste van alles”, keek de Belg terug op zijn wedstrijd. „Het explodeerde”, vulde Potrebitch uit Duitsland daar op aan. In die ronde moest ook de winnaar van vorig jaar Dirk Wijnalda afhaken. Hij had een lekke band en stapte daarna niet meer op. „Heel spijtig voor hem. Ik wist dat hij er aan zat te komen op de fiets en toen ik hoorde dat hij was uitgevallen, was dat even een opluchting. Ik hoorde echter vrij snel dat Potrebitch en vooral ook Strijk erg snel fietsten (Strijk lag toen nog tweede, red). Ik ben dus met lopen direct volle bak gegaan en heb dat vol gelukkig kunnen houden”, aldus de Belg die vorig jaar de halve triatlon in Almere won.

De wedstrijd startte vanochtend met 3,8 kilometer zwemmen en daar kwam de Nieuw-Zeelander

Dylan McNiece nog als eerste uit kort gevolgd door de later winnaar. Halverwege het fietsen had de Belg al een voorsprong genomen en die gaf hij dus niet meer weg.