

Triathlon Oud Gastel

Afgelopen zaterdag (26 Juni) de 1/3 triathlon van Oud Gastel gedaan.

Om c.a. 8u15 kwam ik aan in Oud Gastel. Even de bandjes flink op gepompt, en daarna op weg naar het veerhuis.

Nummertje ophalen, en in de sporthal het nummer op mijn arm en been aan laten brengen. Nog even 2 * langst het toilet, en hierna de wisselzone voor het lopen inrichten. Rond 10 voor 9 ben ik naar het Parc ferme gefietst, zodat ik ruim op tijd mijn fiets en helm aan kon bieden voor de technische inspectie. Mijn fiets onder een paal met speakers gezet, zodat ik niet lang hoeft te zoeken waar hij staat ...Alsof dat een probleem is.....de wisselzone is toch leeg als ik uit het water kom :-). Dat is ook wel heel goed te zien op de foto die op de website staat. Alleen C1000 tassen, en geen fietsen.

Ik kwam Stef ook tegen, en even later zag ik Charles, Henk en Teun ook.



Half 10 ging het startschot. Zwemmen ging voor mijn doen erg goed. Alleen bij het kijken naar links (op de heenweg) keek ik recht in de felle zon. Op een gegeven moment zat er links en rechts van mij iemand, en we hadden alle 3 ongeveer dezelfde snelheid. Hier ben ik bijgebleven tot het keerpunt. De weg terug ging ook zonder problemen, en toen ik uit het water kwam zaten er nog 11 in het water. Bij de wisselzone stond Peter de Koning met Joost en Levi. Snel de fiets schoenen

aan, en hierna de fiets op.

Vorig jaar kon ik vrij gemakkelijk flinke stukken de teller op 40 KM/uur houden, maar dat viel nu zwaar tegen. Met moeite hield ik een snelheid van 34KM/u aanhouden. De laatste ronde kreeg ik ook nog een waarschuwing voor het Stayeren, terwijl ik nog maar net bij een groepje hing. (Ik dacht even te profiteren en tegelijkertijd mijn energiegel + drinken in te nemen). Tegen het einde van de laatste ronde haald ik Henk in. Hij vertelde me nog even dat hij het zwaar had, maar dat had ik al gezien.

De wissel ging vrij goed, maar het looponderdeel was zwaarder dan ik had verwacht. Ad en Wilma stonden water uit te delen, en dat is altijd heel erg leuk. Bij iedere drinkpost ben ik even gaan wandelen om rustig wat te kunnen drinken.

Halverwege de eerste ronde, net voor eht keerpunt, zag ik Charles lopen. Hij zat dus niet zo heel erg ver voor me, maar ik had geen fut om te versnellen. Na het keerpunt kwam ik Henk tegen. Hij wandelde een stukje, maar zat op zich ook nog redelijk in de buurt. De tweede ronde liep al een heel stuk beter. Ik dacht dat ik nooit dezelfde tijd als vorig jaar zou kunnen halen, en bleef dus vrij rustig lopen. Totdat ik een paar KM voor het einde zag, dat ik toch nog voor de 3u30 kon gaan. In de uitslagen zag ik dag ik 5 seconde langzamer gefinished ben dan vorig jaar.....had ik dat geweten....dan had een derde PR er wel ingezet voor dit jaar :-)



Nu op naar de IronMan 70,3 in Antwerpen.....

Plaats 96 van de c.a. 140 deelnemers die gestart zijn.

1/3 triatlon startnummer 502

Hans Schoonen Rucphen NED

0:31:58 Zwemmen (1300M)

1:48:12 Fietsen (60KM)

2:20:10 Zwemmen + fietsen + wissel

1:09:19 Lopen (14KM)

3:29:29 Totaal (c.a. 5 seconden langzamer dan vorig jaar :-)