

# Triathlon Meer 2014

Afgelopen weekend genoten van een extra lang weekend. Donderdag samen met Maaïke gewandeld in Hilvarenbeek (13KM), en vrijdag/zaterdag beide dagen c.a. 80KM gefietst tijdens de fietsvierdaagse van Hoeven. Ik was dus goed uitgerust voor de triathlon van Meer die zondag op het programma stond.

Gisteren was het dan eindelijk zo ver. De eerste triathlon sinds de hele van Almere, vorig jaar September. Temperatuur was goed, niet te veel wind, en ik voelde me ook erg goed. Ideale omstandigheden dus....

5 over 12 kwam Michel langs, om de fiets in te laden. Hierna samen doorgereden naar John, en daarna naar Meer. Ruim op tijd arriveerden we, en ook Richard en Rens waren al aanwezig. Ondertussen waren Karel en Frans al naar de start voor de 1/8 afstand.

14u04 (vier minuten later dan de categorie onder de 40) werden we weg geschoten voor het eerste onderdeel. Watertemperatuur voelde goed, en na een minuut of 5 had ik het juiste tempo te pakken. Helaas een aangeslagen zwembril, dus besloot ik na de tweede boei een paar slagen schoolslag te doen, en mijn brilletje vol te laten lopen en hierna weer te leggen. Dat scheelde flink.... De eerste ronde was het nog vrij druk bij de boeien, maar de laatste ronde was het veld flink uit elkaar gevallen. Mijn voorganger waar ik al een flink stuk achter kon blijven zwemmen, ging er in een keer flink van door, dus het laatste stuk alleen gezwommen. Volgens mijn garmin net onder de 20 minuten uit het water, maar ik betwijfel of het ook exact 1KM was. Volgens de uitslagen een 161ste zwemtijd, dus toch nog 30 man achter me gelaten.



In de wisselzone aangekomen zag ik de meeste wbtv-ers ook weer. De wissel viel tegen. Ik had beter niet mijn handschoentjes aan kunnen doen, want dat kostte onnodig veel tijd. Eenmaal op de fiets had ik snel de gang er in zitten. Op wat gestuntel n de bochten na, ging het heel erg lekker. Begin tweede ronde kwam ik bij Rens terecht, en dat bleef zo tot het einde van het fiets onderdeel. Om beurten gingen we voorop, met de juiste afstand er tussen, want er werd namelijk flink gelet op Stayeren door de scheidsrechters.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

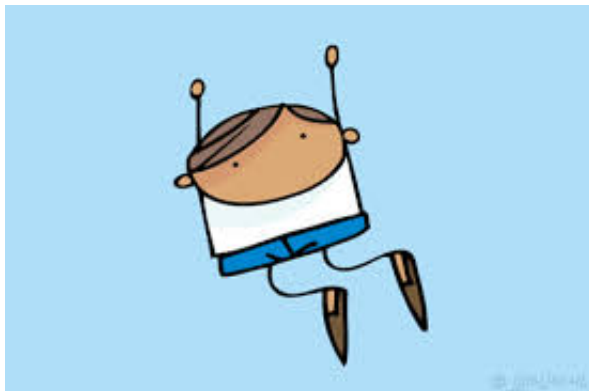
<http://triathlon.ict-oke.com>

---



Mijn Garmin Edge (degene die op mijn fiets zat) gaf een gemiddelde snelheid van **36,3** KM/u aan. De 910SX iets minder(35,9), omdat daar ook de wissels bij zaten.

De tweede wissel verliep redelijk, en daarna begon het lopen. Rens was al direct zowat uit het zicht verdwenen, en ik merkte dat het lopen wat moeizamer ging dan normaal. Het kostte nogal wat moeite om kilometers onder de 5 minuten af te werken, en dat bleef eigenlijk zo, Afgezien daarvan wel lekker gelopen, maar ik had liever een betere eind tijd gezien. Bij het ingaan van de laatste kilometer struikelde ik nog even, en lag meteen horizontaal. Schade viel mee, dus gelijk doorgerend. In 2u14:56 (netto tijd) gefinisht, en dat.....is een nieuw PR.



Even later kwamen Richard, Michel en John binnen. Voor Michel zijn debuut op de 1/4 afstand.