

Terheijden 2014

Afgelopen (pinkster) weekend weer gestart in Terheijden op de 1/2 afstand. Met in mijn achterhoofd nog de crash van vorig jaar, ging ik niet helemaal 100% gerust naar Terheijden. Ook de weerberichten waren verontrustend, en al helemaal toen ik buienradar nog eens bekeken had....

Mijn voornemen was om sowieso geen enkel risico te nemen tijdens het fietsen, want vorig jaar koste de valpartij me een half triathlon seizoen. Zo kort voor de Bigman is heel blijven belangrijker dan een paar plaatsjes in de uitslag....

Zwemmen:

De dag van te voren mijn wetsuit gerepareerd met neopreenlijm, en alhoewel ik er weinig vertrouwen in had, bleef de reparatie in tact na het aanschieten van mijn wetsuit. Iets voor tien gingen we het water in. De temperatuur was c.a. 20 graden, dus dat voelde goed. 10:00u werden we weg geschoten, en na een paar slagen had ik een lekker ritme te pakken. Ging lekker, en ook het tweede stuk na het keerpunt kon ik goed door blijven zwemmen. Deze keer kwam ik als 78ste uit het water na c.a. 52minuten, en dat is een hele vooruitgang.....want er lagen er dus gewoon nog 22 in, en dat maak ik niet vaak mee. Erg tevreden dus.



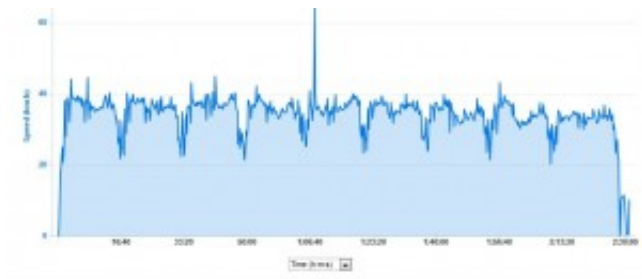


Fietsen:

De wissel (T1) kostte (veel te) veel tijd. Net voor het uitkomen van de wisselzone liet ik ook mijn fiets nog even uit mijn handen vallen, en was gelijk mijn aero bidon half leeg gelopen. Voor het fietsen had ik dus nog maar c.a. 1 liter water over voor de c.a. 84kilometers.



Na het bruggetje en het smalle paadje (waar nu gelukkig een inhaalverbod gold), zat ik binnen een paar trappen aan de 38KM/u. Het was de eerste wedstrijd met een aero helm op mijn hoofd, en wanneer je zo'n ding op je hoofd hebt staan, wil je natuurlijk niet vaak ingehaald worden. Na twee rondes mijn eerste gelletje genomen, en na 4 rondes de tweede. Tegen het einde nog een gel, en een energie reep. Helaas zat ik in de 6e (van de 9) rondes al bijna zonder water, en ik besloot het beetje wat er nog resteerde te bewaren voor het innemen van de gel.



Met ruim 84KM op de teller ging ik terug de wisselzone in. Een dame die niet oplette reed bijna nog tegen me aan, terwijl iedereen af moet stappen voor de wisselzone. Ik was expres rechts gaan staan zodat de snellere 1/4 deelnemers voor mochten, maar dat doe ik dus in het vervolg niet meer...



Lopen:

Het is een behoorlijk stuk van het begin van de wisselzone naar de fiets, als je een 1/2 doet. Volgende keer toch eens proberen mijn schoenen op de fiets te laten staan, zodat ik wat makkelijker door de wisselzone raak. Met beide wissels heb ik deze keer (te) veel tijd kwijt geraakt. Moet ik toch weer eens gaan oefenen..

Hierna het loop onderdeel dus. Het was flink warm geworden, ik gok zo'n 28 graden. Normaal gesproken geen probleem voor mij, maar deze keer wel. De oorzaak kan het te weinig drinken geweest zijn tijdens het fietsen, of ik heb iets te veel energie gebruikt. Hoe dan ook....lopen ging beroerd. Uiteindelijk c.a. 15 minuten langer gelopen dan in 2011. Da's precies de tijd die ik nodig had om onder de 5 uur te komen.....

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Maar....ik heb weer genoten van de wedstrijd, en vooral het zwemmen en fietsen ging heel erg lekker. Lopen was jammer, maar....volgende keer hopelijk beter. Terheijden is gewoon een hele leuke en goed georgaiseerde wedstrijd!!

49 54 Hans Schoonen Rucphen H40

Zwemmen:00:52:43 78/100

Wissel T1:00:04:30 70/100

Fietsen:02:28:49 37/100

Tijd na fietsen: 03:26:00 51/100

Tijd wissel 2: 00:03:52 52/100

Lopen: 01:45:06 54/100

Totale tijd:05:14:57 ==> 49ste plaats van de 100 gestarte deelnemers