

1/4 triathlon Oud Gastel

Met nog 6 dagen te gaan voor de Bigman in Tsjechië stond afgelopen zaterdag 28 Juni (Levi's verjaardag) de 1/4 triathlon van Oud Gastel op het programma. Normaal gesproken schrijf ik in voor de 1/3, maar zo kort voor de bigman leek het me verstandiger deze keer een 1/4 te doen.

Om iets voor 9 stond Michel voor de deur. Helaas kon hij zelf niet meedoen, maar top dat hij mee ging om ons aan te moedigen. Nadat we John opgepikt hadden, doorgereden naar O.G. en ruim op tijd ons startnummer opgehaald. Hier en daar nog een praatje gemaakt met de andere WBTVérs, en daarna de wisselzone opgezocht.

Iets voor 11 zijn we het water ingegaan om alvast een beetje in te zwemmen.



Zwemmen:

Deze keer had ik besloten om niet achterin te starten, maar ergens voorin. Dit ging gemakkelijk, want met zo'n 90 deelnemers heb je ruimte genoeg. Direct na het startschot was het heel even dringen, en de eerste minuten lag ik naast John. (John is altijd goed herkenbaar met zijn Rode wetsuit)

Omdat er voor me iemand afwisselend schoolslag en borstcrawl aan het zwemmen was, besloot ik wat extra snelheid te maken, en zocht ik een groepje op met een goed tempo. Na een paar minuten zag ik dat de boei al aardig in de buurt begon te komen, en daarom besloot ik het tempo nog een tijdje vast te houden. Bij het keren om de boei zag ik nog flink wat zwemmers achter me, en ik had me voorgenomen flink door te blijven zwemmen tot het einde. Toen ik uit het water kwam, zag ik Michel nog staan, en hij riep dat ik bij de eerste helft van de zwemmers zat. Voor mijn doen dus heel erg goed gezwommen.

In de wisselzone zag ik Gemma en Frans al bezig met het wisselen. Zoals de laatste tijd nogal vaak voorkomt kreeg ik mijn wetsuit ook deze keer weer heel erg slecht uit. De wissel duurde dus veel te lang, en dan ben je het voordeel van zo'n full wetsuit snel kwijt.

Fietsen:

Fietsen ging wel heel erg lekker. Toen ik de eerste keer op mijn teller keek, gaf hij een snelheid aan van 38KM/u. Het gemiddelde wat aangegeven werd, was toen nog een heel stuk lager, omdat ik de Garmin in de wisselzone al had aangezet. De meeste stukken had ik weinig last van de wind, en het parcours was lekker snel. Vooral het stuk op de snelweg was super. Met wind in de rug net geen 50KM/u, en dit was vrij lang vol te houden. Het was perfect weer, en heel erg weinig last van de wind gehad.

Lopen:

Na 1 uur en 5 minuten (39,8KM totale afstand, en 36,1KM/u gemiddeld gaf mijn garmin aan) kwam ik bij de 2e wisselzone aan. Het was even oppassen voor de grote balk die net voor de ingang lag, en daarna ging ik op zoek naar mijn spulletjes. Die kon ik in eerste instantie niet goed vinden, omdat ik weer een keer niet goed opgelet had waar ik alles weg gelegd had.

Zonnebril en petje opgezet, want de zon kwam er een beetje door. Lopen ging zwaar. Misschien veroorzaakt door de halve marathon van Roosendaal (6 dagen eerder), of iets te hard gefietst deze keer...maar het viel in ieder geval niet mee om onder de 5 minuten per kilometer te komen. Net voorbij het eerste keerpunt zag ik Frans al in de buurt komen, en iets later haalde hij me in. Frans liep vrij gemakkelijk, terwijl het bij mij steeds zwaarder leek te worden. De tweede ronde nog een paar minuten verval, en uiteindelijk zo'n 52 minuten over gedaan. Zo'n 7 minuten te langzaam dus, want c.a. 45 op de tien lukte me meestal tijdens een 1/4 wel. Natuurlijk kon ik ook niet heel diep gaan, want dat zou zeker gevolgen hebben voor de wedstrijden a.s. vrijdag/zaterdag.

Kort samengevat: Heel goed gezwommen / goed gefietst / erg slecht gewisseld en heel matig gelopen....Maar de sfeer / organisatie / het weer etc. was weer super!



18e plaats van de 86 gefinishte deelnemers.
18 4809 Hans Schoonen

Zwemmen (1KM) 00:18:15 - 38ste zwemtijd

Wissel T1 00:02:50

Fietsen (40km) 01:05:29 **6de fietstijd!**

Tijd na fietsen: 01:26:34 15

Wissel T2: 00:01:29

Lopen ronde 1 00:23:57

Lopen Totaal 00:52:07 29ste looptijd

Eind tijd:02:20:09

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Nog een foto gevonden van de triathlon in Terheijden

En nog een leuke foto van ons halve marathon en 10KM team toegestuurd gekregen!!

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

