

25 Juli - Ironman 70.3

Het is ondertussen even geleden, maar vanwege de vakantie is het er niet van gekomen om eerder mijn blog bij te werken.

Het IronMan weekend was voor mij op sportgebied tot nu toe de mooiste ervaring die ik heb meegemaakt. Het overtrof zelfs mijn eerste marathon, en dat had ik van te voren niet verwacht.

In het kort de hoogtepunten...

Zaterdag voor de wedstrijd samen met Teun en Patricia naar Antwerpen gegaan voor het ophalen van het startnummer etc. Aangekomen bij de hal waar alles uitgedeeld werd, zijn we eerst het startnummer op gaan halen. We hebben toen ook de loopschoenen etc. ingeleverd, zodat deze zondag door de organisatie op hun plek gelegd konden worden. In de hal was ook een stand die mooie IronMan kleding aanbood voor weinig. Ik heb hier een fiets shirt/hardloopshirt/zwembroek gekocht. Verder kregen we een mooie tas, en een leuk T-shirt.

Zondag op tijd vertrokken richting Antwerpen. Op de parkeerplaats was gelukkig plaats genoeg, en zodra ik aangekomen ben, heb ik contact met Teun opgenomen om uit te leggen waar ik ergens stond. Niet veel later kwamen hij en Patricia aan, en na het gereedmaken van de spullen (en een toiletbezoek) zijn we naar de wisselzone vertrokken.

Eerst moesten we door een voetgangerestunnel heen, en dit was achteaf gezien een behoorlijke inspanning. Flink wat trappen af en op, met een fiets op je nek, die ook nog eens voorzien was van mijn nieuwe aero bidon. Ik moest dus uitkijken dat deze bidon niet leeg liep, en zodoende een beetje onhandig de fiets dragen. Uiteindelijk had dit spierpijn in mijn rechterarm tot gevolg.

In de wisselzone aangekomen begonnen de zenuwen al flink toe te nemen. Mijn fiets geplaatst, en eerst een dixie opgezocht. Hierna bleek ik nog 4 keer de bossen in te moeten. Op tijd mijn wetsuit aangeschoten, en ruim van te voren het vak binnen gestapt van waarvandaan mijn groep (de categorie 45+) moest starten. Nadat de Pro's gestart waren duurde het nog een flinke tijd voordat wij (als laatste groep) aan de beurt waren.

Zwemmen

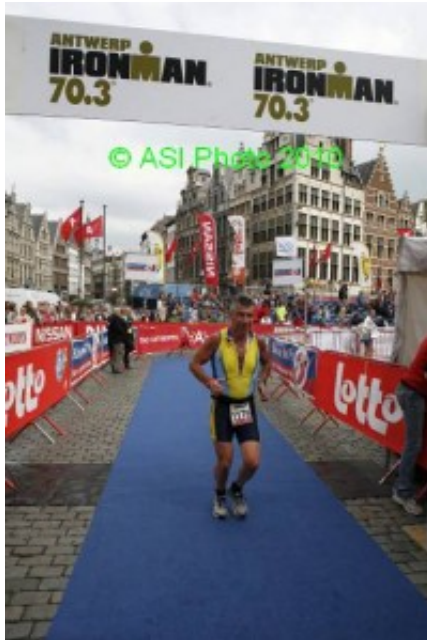
Na het startschot rustig gaan crawlen. Het duurde even voordat ik in mijn ritme kwam, maar toen ik eenmaal tussen een groepje van ongeveer hetzelfde nivo terecht gekomen was, ging het vrij lekker. Na het keerpunt werd het wel een stuk zwaarder. Vooral het navigeren ging een beetje lastig, en ik heb denk ik behoorlijk zigzaggend dit tweede gedeelte afgelegd. Toen eenmaal het einde in zicht was, merkte ik dat ik nog zwemmers met andere kleuren badmutsen in aan het halen was. Ik was dus niet als laatste het water uit, en had zelfs nog mensen die een of meer waves voor mij gestart waren in gehaald. Mijn netto zwemtijd was ongeveer 44 minuten.



Fietsen

De wissel zwemmen fietsen ging goed. Aanvankelijk wel wat problemen om mijn wetsuit uit te krijgen, maar dit kwam misschien wel omdat ik erg snel vanuit zwemmen naar de wisselzone gerend ben. Hierna mijn sokken/schoenen aan, en mijn fiets gepakt. Helaas liep er iemand voor me die (veel te) langzaam de wisselzone uit liep. Omdat je maar weinig ruimte hebt aan de zijkant, is inhalen geen optie, en raak je dus onnodig vele secondes kwijt. Na een paar minuten fietsen, kom je al direct door een tunnel, en dit was super. Je gaat met een behoorlijke snelheid omlaag, en dit duurt echt vrij lang. Helaas de klim hierna ook...

Het parcours vond ik wel leuk, en ook de bevoorrading was prima. Zo ie zo schitterend, om met zo'n grote groep te rijden. Na c.a. 2u en 45 minuten zaten de 90KM er op. Een gemiddelde van c.a. 34KM per uur.



Lopen

De wissel fietsen / lopen ging goed. Even wat tijd genomen voor een gel, en wat gedronken. Rustig gestart met lopen, en na een paar kilometer kwam ik voor de eerste keer voorbij de finish op de grote markt. Het was hier erg gezellig. Ondertussen had ik flink honger gekregen. Bij de eerste verzorgingspost gestopt om stukken sinasappel en energie gel / sportdrank te nemen. Tijdens het lopen ben ik ongeveer bij iedere post gestopt, om te drinken, en regelmatig een stukje sinasappel te nemen. Ondanks deze stops, ging het lopen vrij goed. Ik voelde me wel vrij slap. Zou dit dan misschien de man met de hamer geweest zijn? Uiteindelijk zo'n 1u54 over het lopen gedaan, en dit was inclusief c.a. 8 stops van ongeveer 1 minuut.

Totale tijd c.a. 5u31. Als ik iets beter had opgelet, dan zou ik zeker onder de 5u30 gegaan zijn. Mijn streven voor de volgende halve:

- Snellere zwemtijd (moet toch c.a. 5 minuten sneller kunnen)
- Snellere wissels (moet ik ook een paar minuten kunnen pakken)
- Met fietsen heb ik volgende keer betere wielen. Hopelijk ook wat extra winsts...
- Tijdens het lopen niet stoppen bij de posten, maar rustig door joggen.

Alles bij elkaar moet er toch zeker flink wat tijd te winnen zijn. Deze keer was de eerste, en uiteraard het voltooien het doel.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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