

De laatste week voor Almere



Nog een paar dagen, en dan ga ik weer starten in Almere voor mijn 6e hele triathlon. Het wordt ook mijn 20ste hele marathon. Mijn fiets is weer gerepareerd, en ik heb hem na de fietstraining van gisteren, helemaal klaargemaakt voor deze wedstrijd.

Afgelopen week heb ik al een beetje gas terug genomen, en veel minder loop kilometers gemaakt. Gelukkig deze week wel wat kunnen zwemmen, want vooral in dat onderdeel schoot ik flink te kort laatste maanden. Na de bigman in Tsjechie eigenlijk nagenoeg niet meer gezwommen.

Onderstaand resultaat (uitslag van de haringvlietoversteek) verbaasde me dan ook wel flink, omdat ik deze keer voor mijn gevoel erg rustig, maar toch 17minuten (!!) van mijn tijden van 2012 en 2013 af gezwommen heb. Nou gaat zwemmen dit jaar beter dan anders, maar ik had niet verwacht dat er veel verbetering van de tijden van afgelopen jaren in zou zitten. Waarschijnlijk toch de stroming of de wind die in het voordeel waren, maar dan nog.....

Uitslag WBTV-ers

Anton Frijters - 51:55 - Plaats 53

Albert Denkers - 55:20 - Plaats 77

Gemma Hereijgers - 55:39 - Plaats 80

Richard Theuns - 56:18 - Plaats 89

Frans Rijpers - 57:06 - Plaats 94

Wanny Haverkamp - 59:01 - Plaats 103

Hans Schoonen - 1:01:28 - Plaats 119

Coen Marijnissen - 1:01:39 - Plaats 121

Rens Speksnijder - 1:01:49 - Plaats 123

Michel Lauwerijssen - 1:02:16 - Plaats 129

Totaal 175 deelnemers



De vooruitzichten a.s. zaterdag:

Voor wat betreft het weer zijn de vooruitzichten in ieder geval gunstig. Windkracht 3, 25% kans op neerslag en zo'n 21 graden, en da's heel wat beter dan vorig jaar.

Zelf ben ik minder getraind dan andere jaren, want na de Bigman (herstel/vakantie etc.) ben ik vrij laat begonnen met de zwaardere trainingen, en helaas gooide de aanrijding daar bovenop ook de plannen flink door de war. Ik heb de laatste weken nog wel wat flinke looptrainingen gedaan, dus hopelijk gaat de marathon dit jaar beter. V.w.b. het zwemmen hoop ik op de tijd van 2012. De wissles zullen sneller moeten dan vorig jaar. Fietsen....tja....ik ben bang dat ik na zo'n 140KM een flinke terugval ga krijgen, vanwege de trainings achterstand. Gelukkig is volgens de organisatie de lengte van het parcours nu wel exact 180KM. (Geld overigens ook voor het loop parcours, want dit was vorig jaar ook iets te lang).

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Deze keer 6 rondes i.p.v 4, dus dat is voor mij en de supporters wel leuker.