

Challenge Almere Amsterdam 2014



Op vrijdag ben ik rond 9 uur de auto ingestapt, en via Fijnaart (daar heb ik Rens Speksnijder opgepikt) zijn we op weg gegaan naar Almere. Ruim op tijd kwamen we aan, en na een bakje koffie gingen we de grote zaal in voor de briefing. Daar werd op een heldere manier uitgelegd hoe e.e.a. in zijn werk zou gaan.

Er was eigenlijk niet veel veranderd t.o.v. vorig jaar, Alleen het loop parcours was nu 7KM i.p.v. 10,3KM, dus 6 rondes in plaats van 4. Een iets ander (beter) fietsparcours, en het zwemmen deze keer zonder doorkomst over het ponton, en de start in 2 waves. Ook werd vermeld dat zowel de sportdrink als het water in dezelfde kleur bidon gepresenteerd zou worden. Goed om te weten dus, want je moest dus goed opletten wat je aanpakte bij de verzorgingspost.

Na de briefing hebben we het startnummer en de rest van de spulletjes opgehaald, en even later hebben we even iets gegeten. Op de parkeerplaats dicht bij de wisselzone hadden we daarna alvast de fietsen in orde gemaakt, en ingeleverd bij de bike - check in. We hebben ook nog even door de expo gelopen, en toen zijn we gaan inchecken in het hotel. Het was hotel Finn, hetzelfde hotel waar ik ook in 2012 een overnachting had.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

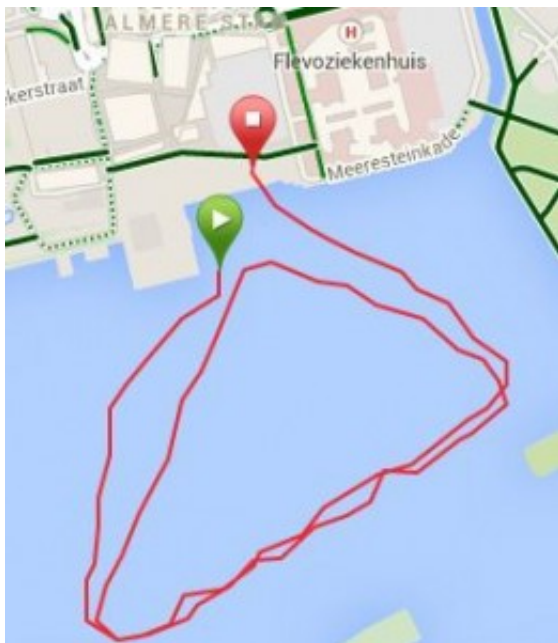
<http://triathlon.ict-oke.com>



In de avond ook erg lekker gegeten tijdens de pasta party, en daarna weer op tijd naar bed. Om kwart voor 5 de wekker gezet,

Zaterdag:

Ik had deze keer het ontbijt overgeslagen in het hotel. omdat half zes net iets te laat was. Gelukkig had ik krentenbollen bij me, dus kon ik snel even wat eten, zodat het zo ver mogelijk gezakt zou zijn voor de start, die om 10 over 7 zou zijn dit jaar.



Het was vrij duidelijk dat het startveld een heel stuk groter was dan de jaren hiervoor. Volgens mij werd het startschot al gegeven voordat iedereen in het water was, want ik zag net van te voren nog steeds mensen het water in gaan. Ik lag in ieder geval op tijd in het (koude) water.



Zwemmen ging goed, alhoewel ik weer een paar keer behoorlijk uit de koers geraakt was. (Zie ook het plaatje hiernaast) Na 1u18 was ik uit het water, en na een wissel van nog eens 6 minuten begon ik met het fietsen.

Distance:	3.99 km
Time:	1:18:04
Avg Pace:	19:34 min/km

Het fietsen begon goed, maar zodra ik de dijk op kwam merkte ik dat de tegenwind weer behoorlijk

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

heftig was. Het gemiddelde van 34 wat ik net daarvoor opgebouwd had, zag ik van lieverlee terugzakken naar 30, en pas nadat we de dijk weer afgingen (de afstand zal ruim 40KM geweest zijn) kon ik pas weer hogere snelheden halen. Aan het eind van de eerste ronde stond mijn teller op 31,8 gemiddeld.



Helaas was de tweede ronde iets langzamer, en kwam ik aan het einde aan op 30,5 gemiddeld. Een stuk lager dan ik had gehoopt, maar achteraf bleek ik hiermee toch bij de eerste helft in de wedstrijd te zitten. op iets meer dan 180KM (volgens mijn Garmin) kwam ik weer de wisselzone binnen, Ik had net voor het einde van de fietsronde ook Maaïke, John en Michel al zien staan, en dat is altijd weer heel erg leuk!

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Daarna een wat snellere wissel van binnen de 4 minuten, Is nog wel vrij lang, maar het duurde even voor ik de arm warmers, windstopper etc. had uitgeschoten, en de helm weer opgeborgen had in een van de wisseltassen. De gel die ik in de tas had zitten sloeg ik over, want ik voelde me al een beetje misselijk. Lopen begon erg goed, maar na zo'n 4KM begon ik nog veel misselijker te worden; Vanaf dat punt werd het dus een combinatie hardlopen / wandelen. Af en toe gestopt bij de supporters, want die waren de loopronde in tegengestelde richting aan het doen. Uiteindelijk op 12u32 gefinisht.





Tevreden met mijn tijd?....eigenlijk niet, want ik had gehoopt in ieder geval een goeie marathon te kunnen lopen. Zwemmen viel mee, maar ook de fietstijd moet beter kunnen ondanks de wind. Maar van de andere kant viel het ook weer mee, omdat ik vrij weinig kunnen trainen heb, en vrij recent nog een aanrijding heb gehad.

Naar mijn zin gehad? Zeker weten! Het was deze keer heel erg goed georganiseerd, en erg leuk in

zo'n internationaal deelnemersveld mee te doen. Tijdens de marathon werd ik goed aangemoedigd door iedereen, en uiteraard werd ik ook heel erg goed gesteund door Maaïke, Michel, John en Rens. **BEDANKT!!**

Voor de statistieken:

Plaats 327 van de 496 gestarte deelnemers

Startnr. 397

Hans Schoonen Rucphen M45 NED

Zwemmen 01:18:15 plaats 401 ==> 95(20%) achter me gelaten bij het zwemmen

T1 + Fietsen 05:55:44 Plaats 238 ==> 163 ingehaald tijdens het fietsen!!

Tijd na zwemmen en fietsen 07:20:36

T2 + Lopen 05:07:52

Eindtijd: 12:32:31 327 ==> bij het lopen weer 89 plaatsen terug gezakt

Rens had ook een prima prestatie geleverd tijdens zijn debuut op de halve!!