

2:14:56

De triathlon van Meer zit er weer op. Zoals voorgaande jaren was alles weer heel goed geregeld, en ook het weer zat gelukkig mee. Afgezien van de wat stevige wind (ik moest mijn stuur goed vasthouden op sommige stukken met mijn disc en hoog voorwiel), was het ideaal triathlon weer.

Ik was weer goed op tijd vertrokken, en aangekomen in de wisselzone kwam ik Rens ook al tegen, en niet veel later Richard. De start was in 2 waves, en wij (de senioren c.q. veteranen) mochten 5 minuten later dan de jonge groep.

Zwemmen ging goed. Een lekker temperatuurtje, en dat was de laatste weken in Galder wel anders. Ik had na de start iemand gevonden waar ik achter kon blijven, en alhoewel het tempo eigenlijk iets te traag was, besloot ik om niet in te halen. Deze keer twee ronde's, en halverwege een klein stukje over het land. Kwam goed uit, want daar kon ik mijn brilletje leeg gooien, want het linkse glas stond helemaal vol. Na het zwemmen had ik 33 man achter me gelaten op c.a. 22 minuten. Niet mijn beste, maar zeker ook niet mijn slechtste 1KM. Ik vraag me wel af of deze keer het zwemmen niet iets verder dan 1K was, omdat ik 3 minuten langzamer was dan vorige keer in Meer.



In de wisselzone kwam ik Rens tegen, want we waren ongeveer op het zelfde moment uit het water gekomen. Mijn wissel ging redelijk,

Eenmaal op de fiets merkte ik al gelijk dat er een vrij stevige wind stond. We vertrokken tegen de wind in, en dat viel nog tegen. Omdat ik nog bij aan het komen was van het zwemmen, en ook nog met mijn Garmin aan het stoeien was, want die stond niet aan, zijn de eerste kilometers niet snel gegaan.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Pas nadat ik rechtsaf geslagen was, kon ik flink versnellen, en toen begon ik mensen in te halen. De rondes (3 stuks) gingen snel voorbij, en tegen het einde van het fietsen kreeg ik Rens in het vizier. Ik ben er naar toe gereden, maar besloot geen poging te doen om in te halen zo kort voor de wissel. Deze wissel ging beter. We liepen alle 3 (Rens, Richard en ik) tegelijkertijd de wisselzone weer uit, en dat is natuurlijk wel puur toeval.





Na 200M had ik al gezien dat bij Rens proberen te blijven geen optie was, omdat hij er erg hard vandoor ging. De wissel fietsen - lopen ging overigens best nog wel goed, ondanks het ontbreken van koppeltrainingen in de voorbereidingen dit jaar. Met een tempo van ruim onder de 5 minuten liep ik mijn rondjes, en na c.a. 47 minuten lekker gelopen te hebben finishte ik in 2u14:56. En als er dan iets helemaal toevallig is, dan is het deze tijd wel, want dat is **exact** de tijd van 2014! Op de seconde, dus precies even snel. Geen PR dus(jammer), en ook niet langzamer (gelukkig).

Zeer tevreden ging ik weer terug naar huis.

Ik zag in de uitslagen dat ik bij het fietsen ondanks de stevige wind, en wat rustige start een

gemiddelde van 37,74KM/u aan heb kunnen houden, en dat voelt heel erg goed!!

Op naar de volgende (de halve van terheijden volgende week).

PPlaats - 134 Schoonen Hans- Rucphen NED 318 H50 11

Zwemmen 0:22:08 (Plaats163) 2,71KM/u

Wissel:0:02:18 (Plaats 184)

Fietsen: 1:02:00 (Plaats 108) 37,74KM/u

Wissel 2: 0:01:14 (Plaats 154)

Zwemmen + fietsen 1:27:40 (Plaats 137)

Lopen 0:47:16 4:44 minuut / KM gemiddels (Plaats 129) 12,69Km/u

Eindtijd 2:14:56