

## Nieuw PR op de halve triathlon

Zondag ochtend ben ik iets voor 8 vertrokken, en nadat ik John opgepikt had zijn we via wat omwegen naar Terheijden gereden. We waren ruim op tijd gearriveerd, en ik kon dus rustig alles voorbereiden. Ook Joop (een van de mede Celtman deelnemers) heb ik ontmoet, en we hebben gezellig even een praatje gemaakt.

Richard ging ook starten voor zijn eerste halve, en rond 9u40 zijn we de startkooi ingelopen voor de briefing. Het water was c.a. 20 graden, en da's natuurlijk veel te warm in de voorbereiding voor de Celtman, maar wel lekker.

Het zwemmen ging wel goed. Helaas zwom er wel iemand het eerste stuk achter me, die continu mijn benen weg duwde. Je kunt soms wel eens iemand raken, maar dit leek nergens op. Ik besloot daarom na het keerpunt zo snel mogelijk te zwemmen, om bij het groepje van 2 voor me te komen. Dit lukte gelukkig, en het groepje achter mij had ik gelost. Op een gegeven moment kreeg ik de haven weer in zicht, en toen heb ik de kortste lijn daar naar toe proberen te zwemmen. Net binnen de 50 minuten kwam ik terug de wisselzone in.

Na een (veel te) lange wissel, ging ik fietsen. Al vrij snel kwam ik in het goeie ritme, en vooral het stuk met wind in de rug, vloog ik over de weg met een snelheid van >40KM/u. Helaas aan het einde van dit lange stuk de kasseienstrook, het stukje voor de wisselzone en het smalle weggetje waar ik in 2013 over de kop gegaan was. Zodra dit langzame stuk voorbij was, begon een stuk windop van een paar kilometer, en dit herhaalde zich dan in totaal 9 keer. Naar mate de wedstrijd vorderde, begon het ook wat harder te waaien. De allerlaatste ronde kwam ik net in een groepje terecht die bezig waren met de 1/4 triathlon (hun waren een tijdje na ons gestart). Ik was me heel even aan het opladen om het groepje voorbij te kunnen rijden, maar op dat moment hoorde ik een fluitje en....een stop en go penalty. Tja...eigen schuld...had ik maar gelijk voorbij moeten gaan. Een paar minuutjes aan de kant gestaan, en toen mocht ik weer verder. Die paar minuten rust hadden wel geholpen, want het overige stuk van de laatste ronde (met wind in de rug) ging weer supersnel.

De tweede wissel ging beter, maar het lopen (8 ronden totaal) begon heel slecht. Zo gemakkelijk als het tijdens de triathlon van Meer ging, zo moeilijk ging het in Terheijden. Ik had een paar loodzware benen, en een heel vervelend gevoel in mijn buik. Op een gegeven moment leek het ook alsof ik naar de wc moest, maar gelukkig was dit na een plas pauze weer over. Vanaf de derde ronde ging het wat beter, en toen begon ik ronde's van rond de 5 minuten per kilometer te lopen. Tijdens de 6e ronde lette ik even niet goed op, en struikelde ik over een tegel die een beetje uitstak, Deze keer dus tijdens het loop onderdeel onderuit gegaan, en een paar flinke schaafwonden opgelopen. Maar dit mocht de pret niet drukken, en op een lekker tempo werkte ik de laatste 2 rondes af.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Gefinished in 5:04:46, en dat is een nieuw PR ongeveer 5 minuten sneller dan mijn vorige PR. Een tijd van onder de 5 uur moet dus ooit nog wel eens gaan lukken. Dan wel wat koppeltrainingen etc. doen, want ik denk dat het looponderdeel erg zwaar begon vanwege het missen van deze specifieke voorbereiding.

Plaats 78 van de 127 gestarte deelnemers.

Startnr. 118

Zwemmen (2500M) 00:49:21 102 ==> 25 man achter me gelaten

Wissel T1 00:04:54 101 ==> Moet veel beter

Fietsen 02:23:07 45

Tijd na het fietsen 03:17:21 66

Wissel T2 00:04:13 71

Lopen 01:43:13 83

Totale tijd: 05:04:46 ==> En da's een PR