

Almere 2015

vrijdag 11 September (de dag dat Randy 21 jaar werd) vertrok ik om half 10 naar Fijnaart om Rens Speksnijder op te pikken. Rens ging dit jaar zijn debuut op de hele triathlon doen, en we hadden zoals vorig jaar weer samen een kamer geboekt. Deze keer bij het van der Valk hotel in Almere.

Na de briefing, en het inchecken van de fiets zijn we naar het hotel gegaan, en hebben daar de rest van de spullen over de zakken verdeeld die weer terug naar de wisselzone moesten. De pasta party was weer prima geregeld, en hier kwamen we ook nog wat bekenden tegen. Hierna hebben we op tijd het bed opgezocht.

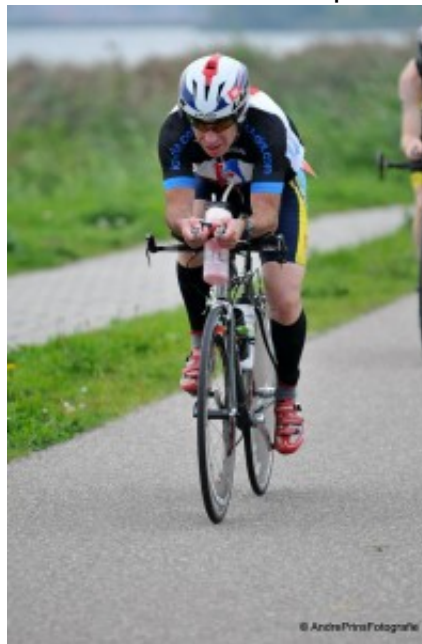
Zaterdag precies om 5 uur gingen beide iPhones tegelijk. We hadden ruim de tijd om te ontbijten, en reden daarna rond kwart voor 6 naar de wisselzone (die was c.a. 4KM van het VdV hotel). Zoals altijd was het weer vrij spannend, zo vlak voor de start.



Nadat de profs gestart waren, werden wij om 10 over half 8 weg geschoten. Het zwemmen ging er deze keer wat ruiger aan toe dan vorige keren. Dit had vrijwel zeker te maken met het wat groter aantal deelnemers, en met de erg brede startlijn. Iedereen lag namelijk vrijwel vooraan de startlijn, en na de start zijn er maar weinig mensen die recht op de boei af kunnen zwemmen, waardoor je of overzwommen wordt, of zelf over iemand heen zwemt. Op zich geen probleem, zolang je de armen maar kunt ontwijken, want anders worden er (per ongeluk) rake klappen uitgedeeld.

Afgezien van deze drukke start, en het gedrang om de eerste boei, kwam ik in mijn ritme, en heb ik lekker kunnen zwemmen. Tijdens de wissel zag ik al dat dit de langzaamste zwemtijd ooit tijdens een hele was (c.a. 1u21) , en dit was uiteraard het gevolg van te weinig open water trainingen na de Celtman. Aan mijn wetsuit kan het in ieder geval niet liggen, want Dirk Wijnalda heeft exact hetzelfde Aquasphere pak, en die kwam als een van de eersten het water uit.

De wissel ging vlot, en in de wisselzone zag ik Rens ook nog voorbij komen met zijn fiets. Snel mijn schoenen aangedaan en mijn helm opgezet en er achteraan gegaan. Zodra ik wat snelheid had, heb ik een gelletje gepakt, en na een paar bochten gaf mijn nieuwe Garmin al snelheden van +37KM per uur aan. We hadden duidelijk wind in de rug, en toen we het eerste stuk naast het water afreden, ging de snelheid ruim over de 40. Rens en ik bleven bij elkaar in de buurt, maar op een gegeven moment zag ik dat hij iets afgezakt was. Een tijdje later bij een drinkpost waren we weer samen, maar besloot ik het tempo een beetje te laten zakken.



Op dat moment gaf mijn Garmin 36KM Gemiddeld aan, en zaten we zo'n 45KM in de wedstrijd. De lange stukken de polder in met wind recht op kop zorgde er voor dat al snel dat gemiddelde flink omlaag ging. Gelukkig tegen het einde van de eerste ronde kwam er weer een stuk waar erg hard gefietst kon worden. Hierna de tweede ronde. Inmiddels was het gemiddelde gezakt naar 34KM, wat voor een hele toch nog steeds een behoorlijke snelheid is. Helaas was zoals andere jaren de wind nog wat aangewakkerd, en ook begon ik al een beetje moe te worden. Rens zag ik nog bij de coachpost (dat is een stuk heen en weer), maar daarna heb ik hem pas na de finish weer terug gezien. Deze ronde was het erg rustig. Geen groepjes atleten van de halve die stayerend voorbij kwamen, en dat rijdt een heel stuk prettiger. De voorspelde regen is gelukkig op

een paar druppels na weg gebleven, en met iets meer dan 180KM op mijn Garmin ging ik de wisselzone weer terug binnen. De tweede wissel duurde lang. Ik heb rustig de fiets spullen omgeruild voor de loopspullen, en daarna nog een blikje Redbull gepakt. Bij het uitlopen van de wisselzone



zag ik Joop nog, en hij maakte een leuke foto tijdens het aanmoedigen. De eerste loopronde begon goed, totdat ik bij de tweede verzorgingspost aankwam. Het bekertje water viel niet goed, en van lieverlee begon ik me weer flink beroerd te voelen. Dit in combinatie met de vermoeidheid was zo vervelend, dat ik al vrij vroeg besloot het lopen af te wisselen met stukjes wandelen.



Een tijd onder de 12 uur zat er mogelijk nog wel in, maar mijn PR verbeteren zou in ieder geval niet gaan lukken. Hier was ik gelukkig al vooraf op ingesteld, en ik ging ontspannen de resterende rondes afwerken. Af en toe nog gestopt bij de supporters, en ook af en toe nog omgekeken of Rens me nog niet op een ronde ging zetten.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



De laatste ronde heb ik de vrijwilligers bedankt, en na 12 uur en twaalf minuten liep ik onder de finishboog door. Mijn 8ste hele triathlon gefinished, en een 4de finish in Almere. Rens was gefinished in een hele mooie tijd van 11u36, wat zeker bij een eerste keer helemaal een geweldige prestatie is.



Zelf ben ik ook heel erg tevreden met mijn tijd. Te weinig getraind na de Celtman, vanwege de vakantieperiode die dit jaar vrij ongunstig viel. Wel erg blij dat ik weer mee heb kunnen doen, want het was sowieso weer een hele belevenis die ik niet had willen missen.

Plts:279 van de 448 gestarte deelnemers

RaceNr:389

Zwemmen:01:23:19 (344ste tijd)

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Fietsen:05:39:52 (208ste tijd)

Totaal na het fietsen:07:09:49 (246ste tijd)

Lopen:04:56:41 (336ste tijd)

Totale tijd:12:12:11



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

