

Bedrijventeam

Afgelopen weekend was er weer heel erg veel te doen op triathlon gebied.

25 Juni (afgelopen zaterdag) was de dag dat ik had gehoopt te kunnen starten bij de Swissman, maar daar was ik dus helaas niet voor ingeloot.....

Nadat ik afgelopen zaterdag vernomen had dat het zwemonderdeel vanwege de onweer vervangen was door 4KM hardlopen, was het misschien een geluk bij een ongeluk dat ik niet mocht starten.

Een Extreme triathlon zonder zwemmen, wordt gelijk een heel stuk minder extreem, en dan zou voor mij de lol er al af geweest zijn.

Op dezelfde dag was ook de Celtman. Ik moest nog vaak terug denken aan deze hele mooie wedstrijd, waar ik nu precies een jaar geleden wel bij was. Nog steeds de allermooiste wedstrijd die ik ooit heb mee mogen maken, en ik hoop toch in ieder geval nog 1 keer een dergelijke wedstrijd te kunnen doen.

En een heel stuk dichterbij huis, was ook de triathlon van Oud gastel. Omdat het wat te vroeg viel na de Zugspitztrail, kon ik ook deze keer niet mee doen, maar John en ik zijn wel langs gefietst om de atleten aan te moedigen. Dat was trouwens de eerste keer dat mijn fiets van de muur af kwam na Almere vorig jaar.... Hij deed dus vooral dienst als hangfiets, nadat ik vorig jaar te horen had gekregen dat een start voor de Swissman niet ging lukken.

En afgelopen zondag was het ook weer Halve marathon van Roosendaal.

Ondertussen voor het vierde jaar al weer ingeschreven als bedrijf, en voor de eerste keer met 3 teams aan de start. 1 10KM team van 5 debutanten, want Levi en zijn vrienden hadden nog nooit een 10K hardloopwedstrijd gelopen. En verder nog een team van 10KM en een team van Halve marathon lopers.

Ondanks de wat pessimistische weerberichten (code oranje etc.) viel het weer tijdens de wedstrijd mij reuze mee. Het was zelfs vrij warm, en met die hoge luchtvochtigheid was het maar goed dat er nog een beetje wind stond. De wedstrijd verliep lekker, en vooral de eerste 16KM vlogen zo voorbij. Ik zat toen nog op c.a. 4M45 per kilometer gemiddeld, maar kort daarna moest ik de snelheid laten zakken naar zo'n 5M10 per KM. Mijn spieren deden flink pijn, maar dat had ik ook niet anders verwacht na die 55KM trail van vorige week. Uiteindelijk gefinished in 1u45, en dat was precies de tijd die ik vooraf in gedachten had. Heel tevreden mee, want ik heb eigenlijk al heel lang geen snelheidstrainingen meer gedaan, en van die lange langzame duurlopen wordt je niet bepaald sneller van.

Iedereen van het ICT-OKE BV team is gefinished, met zeer mooie tijden, en zonder problemen, en vooral de jonkies hadden me een beetje verrast, want daar zaten zelfs een paar tijden van onder de 50 minuten bij. En dat zonder voorbereiding, is toch wel heel erg knap.

Na de wedstrijd nog gezellig wat gedronken en gegeten in Roosendaal, en daarna snel naar huis

Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

om naar de Rode Duivels te kijken.



Alles bij elkaar een druk weekend gehad, maar wel heel erg leuk!!

Deze week standby dienst, dus eerst maar eens goed herstellen van de laatste 2 wedstrijden.

Volgende week het zwemmen en fietsen weer goed op pakken, en dan weer vooruitkijken naar de Eislek triathlon.