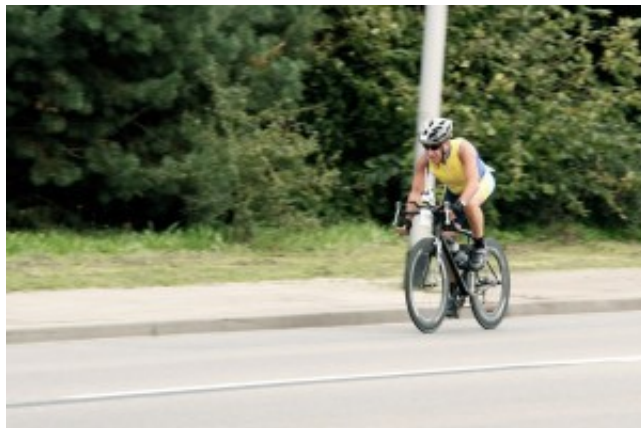


19 September - NK Duathlon Tilburg



Gisteren mijn eerste Run (10KM) - Bike (40KM) - Run (5KM) gedaan in Tilburg.

Om half 10 vertrokken naar Tilburg, zodat ik tijd genoeg had om mezelf voor te bereiden. Eenmaal aangekomen mijn wieltjes in mijn fiets gehangen, en naar het inschrijfburo gegaan, om mijn startnummer op te halen.

Hierna doorgelopen naar de wisselzone, en me gereed gemaakt voor de wedstrijd. Toen mijn fiets klaarstond, ben ik even naar Charles gelopen om een praatje te maken. Hij start in de categorie 55+



De wedstrijd:

Even een beetje inlopen, en wat rek oefeningen gedaan. Daarna richting start gelopen, en me achterin opgesteld. Achteraf gezien maar goed ook, want na het startschot bleek al snel dat het hier om een echt NK ging, met een zeer laag recreante gehalte. Volgens mij was ik een van de

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

weinige. Het lopen ging goed, en bij de tweede doorkomst zag ik 22,30 op mijn horloge. Dit zou dus 45 Minuten op de 10KM zijn. Ik had een groepje van 3 lopers in mijn vizier, en moest wat versnellen om er bij te komen. Uiteindelijk had ik de 10 KM afgewerkt in 43:20Minuten. In een normale hardloop wedstrijd goed voor een plaats bij de eerste helft, maar nu hang je achterin terwijl de wedstrijd nog maar 1/3 er op zit.





Een wat langzame wissel, want de 3 die ik had ingehaald zaten al op de fiets toen ik de wisselzone weer uitkwam. Al snel merkte ik dat deze keer behoorlijk wat wind stond. Ook was het even wennen om hard de totodes te nemen. Hier kwamen dan ook regelmatig wat renners links en rechts voorbij. Halverwege zat een tunnel, dus je moest 2 keer achter elkaar berg-af en op. Het keerpunt was ook een vervelend bochtje. Op wat vrouwen na, en een paar langzamere fietsers heb ik eigenlijk niemand in kunnen halen. Na 5 rondjes was ik weer terug bij de wissel zone. Na de wissel begon ik aan het laatste onderdeel (5KM lopen).

Behoorlijk last van mijn rug. Hier was ik in de ochtend al mee opgestaan, maar tijdens de 10KM en het fietsen niet veel meer van gemerkt. Nu dus wel. Erg voorzichtig de eerste ronde gedaan. De tweede weer wat sneller, maar toen ik zag dat mijn voorganger al een heeeel stuk voor lag, en ook degene achter me al erg ver gezakt was, besloten om rustig de laatste KM uit te lopen.

Uiteindelijk als 92e van de 111 gefinished overall.

92	36	H45+	Hans S RUCP	NK	00:43:2	82	01:20:0	82	00:24:0	81	02:27:3
			choone HEN		0		3		9		1
			n								

Een fantastische ervaring. Als ik geen blessures op loop volgend jaar weer!!