

11 September - Politie triathlon

11 Sep 2010....dan is Randy Jarig. Altijd makkelijk te onthouden deze datum vanwege "nine eleven"

Deze dag is toevallig dit jaar ook de triathlon van Spijkenisse. Vorig jaar voor het eerst gedaan. Erg goed bevallen, dus ook dit jaar weer aan de start. De eerste wedstrijd met mijn nieuwe Planet-x wieltjes. Ben benieuwd. Hopelijk geen lekke tube, want dan is het einde wedstrijd vrees ik. Al heb ik deze week een reserve tube gehaald...een tube leggen is toch een lastige klus.

Ik ben op tijd vertrokken, en dat is maar goed ook, want de brug ging dicht, en dit duurde wel een poosje.

Het evenement werd weer gehouden in de buurt van de atletiekbaan. Inmiddels bekend terrein, want ik heb hier al een hele en een halve marathon gelopen, en vorig jaar dus ook een 1/4 triathlon gedaan. Mooie herinneringen aan deze plaats dus. Mogelijk ga ik eind van dit jaar weer een hele marathon doen, als de marathon van Etten Leur goed bevalt.

De wedstrijd:

Het zwemwater is 17 graden, maar voelt heel koud aan. Na de start heb ik wat moeite om in mijn ritme te komen. Tegen het keerpunt ga ik pas lekker zwemmen, en ik blijf een poosje bij een groepje. De laatste paar honderd meter kan ik nog flink versnellen, en ik ga uiteindelijk na c.a. 23 minuten het water uit. In de wisselzone hoor ik dat er nog c.a. 15 zwemmers in het water zitten, en dat doet me goed.

Hierna fietsen op mijn nieuwe wieltjes. Er staat best wat wind, en ik merk dat ik voordeel heb van mijn nieuwe wielset. Alleen na het keerpunt, wanneer we wind in de rug hebben, merk ik dat ik flink wat energie verspeeld heb. Ik kan met moeite bij blijven bij een paar fietsers, en uiteindelijk moet ik ze laten gaan. De laatste 10 KM zijn heel zwaar, en ik merk dat ik flink in snelheid terug ga. Ik heb nog een paar fietsers in mijn vizier, maar heb niet meer de fut om ze in te gaan halen.

Na de tweede wissel, ga ik op weg naar de 10KM. Bij de eerste verversingspost stop ik even om een gelletje te nemen. Hierna op weg naar de finish (al duurt dat nog even). Het eerste stuk is zwaar. Niet alleen vanwege de wissel fietsen lopen, maar er zit ook een flink stukje klimmen in. Na ongeveer 10 minuten begint het lekker te gaan, en vanaf dat moment begin ik weer mensen in te halen. Al vrij snel hoorde ik dat ik nog maar 1KM hoefde, dus deze kilometer mijn laatste energie opgemaakt, d.m.v. een flinke versnelling.

Ik eindigde in 2uur29, en dat is 9 minuten sneller dan vorig jaar. Deze keer wel met snellere wielen en wedstrijdschoenen, maar er stond nu ook meer wind. Ben zeer tevreden met dit resultaat. Buiten de vrij straffe wind, was het perfect triathlon weer.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

