

Meer 2017

Zo.....de eerste triathlon van dit jaar zit er weer op, en wat voor een...

Sowieso altijd een feest om in Meer te kunnen/mogen starten.

Heel erg goed georganiseerd, en altijd een leuke "goody bag" met deze keer o.a. 2 bidons en een mooie handdoek.

De vooruitzichten waren een beetje matig:

Geen wetsuit vanwege de te hoge watertemperatuur, erg harde wind, maar verder wel een goeie temperatuur.

En deze keer ook geen carbon tijdritfiets, dus geen ovale tandwielen en geen tijdritstuur, maar een gewoon stuur met aero bar's.

Wel ben ik zelf een heel stuk lichter dan andere jaren, dus dat is weer een voordeel.

Maar ik had me vooral voorgenomen om heel te blijven, dus geen risico's tijdens het fietsen, en niets forceren bij alle onderdelen, en zeker niet voluit gaan.

De Swissman is mijn A wedstrijd, dus dat mag ik absoluut niet in gevaar brengen zo kort van tevoren.

Zondag dus rond 12 uur vertrokken naar Meer, en deze keer was Alex de enige WBTV-er die ook mee deed, maar dan aan de 1/8.

Ik had ruim de tijd om me voor te bereiden, en stond ook al vrij vroeg bij de zwemplas.

Maaïke was ondertussen ook gearriveerd, dus eerst nog even geposeerd voor wat foto's, en om 3 minuten over 2 eindelijk het startschot.

De zwemstart was vrij druk, omdat je vanaf de kant lopend het water in gaat, en al zwemmende realiseerde ik me dat het van Almere (September 2015) geleden was dat ik nog gezwommen heb tijdens een triathlon. De laatste triathlon in Luxemburg was dudathlon geworden, omdat het zwemonderdeel niet door mocht gaan vanwege de blauw alg. Weer even wennen dus, maar na een paar minuten was het meeste gevaar geweken, en kon ik rustig in mijn eigen tempo verder zwemmen. Iets te rustig bleek later, maar dat kan natuurlijk ook aan het zwemmen zonder wetsuit gelegen hebben.

Na ongeveer 24 minuten kwam ik uit het water, en daarna heb ik een vrij rustige wissel gedaan.

Geen wetsuit om uit te trekken, dus wat extra tijd genomen voor de overige zaken, en daarna mijn fiets uit het rek gepakt, en begonnen aan het fietsen.

Ik had erop zitten en zag ik mijn teller al richting de 40KM/u gaan, dus dat ging lekker. Wel merkte ik dat het oppassen was met de wind, want die kwam nogal vaak overwachts met flinke vlagen, en omdat ik een dicht achterwiel en hoog voorwiel in mijn fiets had was dit vrij gevaarlijk.

Het ging erg lekker, totdat ik de wind van voren kreeg. Toen werd ik flink werken om een snelheid van boven de 30 aan te houden. Zo de drie rondjes afgewerkt, en na iets meer dan een uur zaten de fietskilometers er weer op, en kon ik aan het lopen gaan beginnen.

De wissel ging vlot, en ik had weinig last van de overschakeling fietsen ==> lopen.

Ik had op mijn Garmin gezien dat een nieuw PR op de 1/4 er dit jaar niet in zit, maar had eigenlijk ook niet anders verwacht. Na ongeveer een kilometer kwam ik lekker in mijn ritme, en begon het tempo aan te houden wat de meeste triathleten in de buurt van mij aanhielden. Na een paar rondjes (het waren er in totaal 4) haalde ik alleen maar lopers in, maar dat komt vooral omdat de snelsten al gefinished waren.

letver voorbij de helft van de laatste ronde gaf mijn Garmin al 10KM aan, dus de rone moet c.a. 11KM geweest zijn. Gelukkig, want aan het einde van eht rondje zat ik nog onder de 50 minuten, dus ik gok dat ik minder dan 45 minuten over 10KM heb gedaan, en dat is lang geleden tijdens een triathlon.

Hans triathlon blog

verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.

Na de finish nog even een praatje gemaakt; en daarna weer erg tevreden weer naar huis.

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

~~Als nr. 198 kwam ik uit het water, en op plaats 152 ben ik gefinished, dus nog 46 triathleten in kunnen halen....~~

Rang 152

Nr 609

Name Hans Schoonen Hans

License -

City Rucphen

Club VTDL

Category M50 (Masters B)

Rank 17

Time Swim 00:24:09.64

Swim 198

Time T1 00:02:21.46

T1 210

Time Bike 01:05:07.97

Bike 130

Time T2 00:01:44.48

T2 148

Time Run 00:49:31.79 ==> 11km

Run 130

TimeTotal 02:22:55.36