

## Mijn eerste triathlon

Vandaag (16 Mei) meegedaan aan de Triathlon van



Kruiningen. Was mijn debuut, en ik moet zeggen dat het me prima beviel!!

Het zwemmen ging voor mijn doen heel erg goed, en ik kwam binnen de limiet binnen (c.a. 34 minuten over de 1500 meter, welke in het 50 meter bad afgelegd moesten worden).



Hierna rennen naar de wisselzone , wetsuit uit, startnummer aan, helm op, sokken en fiets schoenen aan, en mijn fiets op om zo snel mogelijk een rondje van c.a. 40km te gaan fietsen. Er stond behoorlijk wat wind, zodat ik op sommige stukken met wind in de rug gemakkelijk 45 km/u aan kon houden. Wind op was wat lastiger.....

Toch zo'n 20 collega's voorbij kunnen fietsen, en dat voelde HEEL goed!! Helaas was het parcours niet autovrij, en vlak voor de wisselzone besloot een KIA Sorento rijder om vlak voor mijn neus vol op de rem te gaan staan. Gevolg.....ik remde me onderuit, en ging met een flinke schuiver over de grond. Hier en daar wat behang van mijn arm en knie. En omdat mijn fiets aan mijn linkse voet bleef hangen (vanwege de click pedalen) ook flink wat kramp in mijn kuit. Ik dacht eerst dat er een

scheurtje in zat van het vallen. Weg podiumplaats dus (HAHAHA)



Moest even langs de EHBO post, en hierna kon ik aan het looponderdeel gaan beginnen. Omdat ik nog een beetje bij moest komen van de schrik, begon ik het looponderdeel een beetje (te) rustig. Ik vroeg mij onderweg af hoe mijn nieuwe fiets het er eigenlijk afgebracht had, en dat terwijl ik eigenlijk in dit onderdeel juist flink wat tijd had moeten winnen.....

Na 2 uur en 37 minuten kwam ik heel erg tevreden binnen op een 53 ste plaats

53 Schoonen Hans    Rucphen        0265        1:48:37 2:37:57    13eH40 65A24326M600