

Hel van Kasterlee 2017

Gefinished

Onderweg naar mijn derde Hel van Kasterlee (15KM RUN-117KM MTB-30KM RUN) vraag ik me voor de zoveelste keer af of het vandaag wel verstandig is om te starten.

Die vraag houd mij al ruim twee weken bezig, en het vertrouwen in een finish is eigenlijk niet al te groot.

En nadat ik in Livigno uitgevallen ben tijdens de Icon, zou een tweede DNF een enorme domper zijn om het jaar mee af te sluiten.

Rond half 7 stap ik in Kasterlee uit mijn auto, en ik merk dat het spiegelglad is. Onderweg niets van gemerkt, dus...flink geluk gehad.

In de sporthal kom ik Johan tegen, een collega die zijn debuut gaat maken op de HvK.

Even gezellig bijgepraat, en daarna de spulletjes klaar gezet, fiets ingecheckt etc.

Om 8uur gaat het startschot(nadat een paar vuurpijlen de lucht in geschoten zijn), en volgens traditie vertrekken we (299 deelnemers) met "highway to hell" van AC/DC.

Alleen deze keer is die highway spiegelglad!!

Goed uitkijken, en toch proberen een beetje een redelijke tijd weg te zetten wordt het doel.

Na ongeveer 1 uur en 12 minuten loop ik weer de wisselzone in, en ik ben heel erg tevreden over mijn tijd gezien de omstandigheden.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



De wissel gaat een stuk langzamer, want ik ga er alles aan doen om geen kou te krijgen op de MTB.

Dus warmhoudcreme op mijn voeten en handen, vaseline op mijn gezicht, verwarmde zooltjes in mijn schoenen etc. etc.

Daarna spring ik op mijn fiets, en begin aan de eerste ronde.

Helaas....het is nog steeds glad, en we worden op alle verharde stukken er op gewezen dat het erg gevaarlijk is.

Dat is niet de enige verassing, want het parcours wijkt toch een beetje af van de route die ik al een paar keer gereden heb.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Vooral een vrij spannende afdaling, en een beetje verder een paar vervelende klimmen die ik nog niet geoefend heb.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Maar alle klimmen en afdalingen gaan gelukkig fietsend, en pas nadat ik in het tweede gedeelte van het parcours zit, gaat het voor de eerste keer mis.

In een bocht naar links is het spiegelglad, en ik ga daar keihard onderuit. Een toeschouwer haalt mijn fiets een paar meter verderop uit de berm, maar zelf twijfel ik nog even of ik er weer op ga stappen.

Mijn linkse heup en rechterkuit doen pijn, maar even later stap ik weer op mijn fiets, en al snel is de pijn weg, en ben ik weer onderweg.

Na c.a. 1 uur en 18 minuten begin ik aan de tweede fietsronde(c.a. 3 uur na de start van de wedstrijd), maar de omstandigheden zijn nog niet veel beter, en ik ga later in precies dezelfde bocht nog een keer onderuit.

Daarna zijn de problemen met de gladheid weg, en werk ik ronde drie af.

Nadat ik de verzorgingspost verlaat, zie ik John, Maaïke en Levi, en stop ik even om door te geven hoe het gaat.





Daarna ronde 4, en die begint al behoorlijk zwaar te worden. Vanaf de tweede ronde krijg ik geen vast voedsel meer naar binnen, en ben ik overgestapt op AA (ronde 3) en cola vanaf deze ronde. Wanneer deze ronde klaar is, dan is het 14:55 en dat betekent dat ik 35 minuten voor de cutoff tijd aan mijn laatste fietsronde mag beginnen.

Die ronde gaat nog redelijk, en ik kan nog steeds alle hellingen fietsend nemen, ook al gaat dat soms maar net.

Ik stop net voor het tweede gedeelte van deze 5e ronde nog even bij mijn supporters, om wat spullen van mijn fiets af te halen, die de laatste crash (onderuit in een bocht) niet overleefd hebben en aan de buis van mijn fiets bengelen.

Wanneer ik deze ronde klaar heb zitten de (loodzware) 117KM'ers mountainbiken er op, en neemt John mijn fiets mee om af te spuiten.

Zelf loop ik met Maaike mee, voor de tweede wissel in de sporthal.

Oooo wat voelt dat lekker....niet meer fietsen, en verse loopkleding aan.

Maaike poetst nog even mijn gezicht en startnummer schoon, en ik ga weer op pad voor de laatste 30 kilometer hardlopen.

De eerste kilometer gaat vrij zwaar, maar dat is normaal wanneer je van de fiets af komt.

De volgende kilometers gaan een stuk betere, en John haalt me pas in op de MTB na c.a. 7 kilometer.

Een paar kilometer verderop sluit ik bij iemand aan die een lekker tempo loop, en al vrij snel zit de eerste loopronde er op.

De tweede loopronde verloopt wat moeizamer, maar John coacht me er goed doorheen, en ondanks dat het nu een combinatie wandelen lopen geworden is, gaan de kilometers nog steeds snel voorbij.

Deze ronde haal ik nog diverse lopers in, en zelf wordt ik 1 keer ingehaald.

De allerlaatste kilometer zie ik nog een loper voor mij, en ik besluit hem ook nog voorbij te gaan, en daarna kan ik finishen.

Hans triathlon blog

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



	19:54:31
Proost Cedric	
Mercier Pascal	19:53:24
Schoonen Hans	19:50:22
Janssens Chris	19:49:47
Wils Rob	19:47:58
Loodts Els	19:46:30
Sysmans Paul	19:43:06
Bultinck Gilles	19:42:06
De Vrij Bart	19:41:20
Beeckman Michel	19:39:57
Ardinois Pieter	19:38:31
Rozzi Stephane	19:38:24
Vanderhaeghe Alexander	19:37:23



	19:59:03
329 Deboom Bart	19:57:40
161 Wils Michel	19:57:00
22 Proost Cedric	19:53:24
334 Mercier Pascal	19:50:22
119 Schoonen Hans	19:49:47
396 Janssens Chris	19:47:58
30 Wils Rob	19:46:30
414 Loodts Els	19:43:06
396 Sysmans Paul	19:42:06
307 Bultinck Gilles	19:42:06
384 De Vrij Bart	19:41:20
27 Beeckman Michel	19:39:57
34 Ardinois Pieter	19:38:31

Ik finish op een 234-ste plaats na 11 uur en 49 minuten

Totaal aantal starters: 299

Totaal aantal finishers 252

(47 uitvallers dus!!)

Daarna een paar hele lekkere Leffe Blond biertjes.....en dan mijn finishers shirt in ontvangst nemen

: -)



John/Maaïke/Levi heel erg bedankt voor het supporteren en coachen!!

Pl. 234

Run 1 (15KM lopen): 1:12:31

Wissel 1: 0:9:17

Fietsen (117KM) : 07:04:36

Wissel 2: 00:09:23

Run 2 (15KM lopen): 01:34:51

Run 3 (15KM lopen): 01:39:08

Totaal:11:49:46

Nog een mooi filmpje over deze wedstrijd:

http://www.rtv.be/cdn1/video/20171218_mvdm.mp4