

Een maand en twee dagen.....



Nog een paar dagen, en dan begint de maand Juni.

Eindelijk een paar wedstrijden, en daarna de hele. Ben benieuwd. Hierboven nog een foto van het vertrekken afgelopen zaterdag. Ik ben nog net te zien met mijn grijs-rode outfit achteraan rechts (op de foto dus links).

Ik voel me goed, en ben blessurevrij. Hopelijk blijft dat zo.

Het "RUN BOOK" voor de triathlon van Neerpelt staat ondertussen op de website.

Gunstig was onderstaand stukje:

Swim 226

? De 3800m lange zwemproef bestaat uit 2 zwemronden en start vlak achter de wisselzone. U zwemt 950m op, keerpunt, 950m terug = 1900m. Dit 2x.

? Aan het keerpunt liggen er boeien die de terug-zwemmende atleten scheiden van de heen-zwemmende atleten.

- Vanop de nabij liggende brug kunnen de supporters alles extra goed volgen !
- Het zwemmen gebeurt met of zonder wetsuit (hoofdscheidsrechter beslist!)
- Zwemvliezen, peddels, snorkels en andere attributen zijn niet toegelaten.
- Op advies van de hoofdscheidsrechter mag u te water gaan.
- De zwemstart gebeurt in het water. De atleten leggen zich sportief aan de startlijn en luisteren naar de richtlijnen van de scheidsrechters.
- De hoofdscheidsrechter geeft een laatste briefing en daarna het startsignaal.
- Na 950m te hebben gezwommen keren we in wijzerzin achter de 2 boeien. U laat de boeien dus aan uw rechterzijde liggen.

- Na 3800m zwemt u in de richting van de trap waar u het kanaal kunt uitkruipen.
- De zwemfinish is vlak NA de oorlogsbunker, een gemakkelijk oriëntatiepunt.
- **Zwemlimiet = 120 minuten**
- U krijgt GEEN badmuts vanuit de organisatie. Voor uw supporters is dus een opvallende kleur badmuts zeer praktisch !
- De zwemproef wordt begeleid door het duikteam van ATLANTA NOS OVERPELT.

120 minuten over de 3,8KM moet wel lukken denk ik. Normaal gesproken zonder wetsuit c.a. 45 Minuten op 1900Mtr, dus anderhalf uur. Met wetsuit = sneller, maar dan heb je geen last van stroming etc.

Vanaf 17:00 Uur wordt het parcours vrijgegeven. Je mag dus 10 uur over Zwemmen + fietsen doen.
22:00 Uur = Einde wedstrijd. In tegenstelling tot grote IM wedstrijden moet dus binnen 15 uur gefinished worden.