

Eerste triathlon van 2011



Eindelijk was het zo ver. 5 Juni 2011, de 1/4 triathlon van Meer.

De laatste week voorbereiding ook e.e.a. meegemaakt. Vorige week tijdens het fietsen een harde knal. Ik dacht een lekke band, maar eht was mijn bidon die uit elkaar geklapt was vanwege de cola die er in zat. Loos alarm dus..

Afgelopen vrijdag ging ik samen met Charles zwemmen in Galder. (Rond zwemmen, ca 2200 meter). Ik had mijn autosleutel uit elkaar gehaald, en alleen het ijzeren gedeelte om de deur mee open te doen meegenomen, en de rest in de kofferbak gegooid. Toen we terugkwamen ging wel de deur open.....maar niet de kofferbak. Stonden we daar. Geen telefoon (die lag er ook in). Gelukkig nog iets gevonden in het instructieboekje, en daar stond een staalkabel afgebeeld ergens onder de zitting, en dit zou de nood vergrendeling zijn van de kofferbak. Na ongeveer een half uur zoeken, het kabeltje gevonde, en konden we de koffer openenen.

En natuurlijk afgelopen zondag mijn eerste triathlon dit jaar. De zenuwen begonnen zondag ochtend weer vroeg. Al op tijd uit bed, want Maaike moest werken. Hierna nieuwe bandjes op mijn fiets gelegd, en even proefgereden. Spulletjes gepakt, en mijn fiets gemonteerd op de fietsendrager. 13:00u in mijn Auto gestapt, en richting de Mosten gegaan.

Toen ik uit mijn auo stapte kwam in Charles A al tegen. Onderweg zag ik ook nog Marc Herremans staan (in een paar beugels, zodat hij rechtop kan blijven staan). Onderweg naar het parc ferme zagen we de 1/8 triathlonners net uit het water komen. Flink wat WBTV'ers kwamen voorbij.

De wedstrijd. Maaike, John, Tristan en Levi kwamen me supporteren dus dat was heel erg leuk. Na het startschot even wat paniek. Ik kreeg een paar slokken water binnen, en het zwemmen ging niet zo lekker als ik verwacht had. Bij de boei was het flink dringen, en even later vond ik pas mijn ritme. Gelukkig vond ik een crawler die ongeveer dezelfde snelheid had als ik. Hier ben ik de rest

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

van het zwemonderdeel achter blijven hangen, zodat ik niet iedere keer mijn hoofd uit het water hoefde te halen om te oriënteren.

Niet laatst uit het water, dus dat viel weer mee...

Een redelijke wissel, en toe ik op mijn fiets wilde stappen kwam ik Charles tegen. Hij had een lekke band.

Fietsen ging geweldig! Een snel parcours, en ik had flinke stukken waar ik 42KM per uur aan kon houden. Mijn gemiddelde fietstijd was precies 36KM per uur.



Na de laatste wissel gaan hardlopen, en dat viel tegen. Misschien toch veel te hard gefietst, of het kwam vanwege het benauwde weer. Mijn hele hoofd begon te gloeien, en toen ik de bocht omkwam voor het lange stuk dacht ik.....da's een eind.....en dat straks nog een keer

Na de eerste waterpost ging het iets beter. Toen een stuk verder bij de tweede waterpost ging het nog een stuk beter, waarschijnlijk om dat mijn zwager en schoonzusje op het punt woonden waar de verversingspost stond. Tomatenkweker, dus hopelijk waren de bekertjes vrij van de EHEC bacterie :-)



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Zwemmen:25:17 (131e tijd, dus toch nog 7 man achter me gelaten)

Fietsen:1:03:34(inclusief wissel, 80e tijd)

Moving Time: 01:01:59

Avg Moving Speed: 35.9 km/h

Max Speed: 47.7 km/h

Lopen: 47:27 (inclusief wissel 91e tijd)

105 152 SCHOONEN Hans H40 37 Rucphen 25:17 131 1:03:34 80 47:27 91 2:16:16.3

2u16:16.3.....da's een nieuw PR op de 1/4 afstand!