

## Halve triathlon Terheijden



Zondag 13 Juni....mijn tweede triathlon van 2011.

In tegenstelling tot de halve triathlon van vorig jaar, is het zwemmen vandaag 2,5KM in plaats van 1,9KM

Het fietsen en lopen zijn echter beiden iets minder, dus zou e.e.a. tegen elkaar weg moeten vallen, en het totaal voereen moeten komen.

Zaterdag avond, en zondag ochtend was ik flink gespannen, omdat vooral de 2500 meter zwemmen me wat zorgen baarde. Ik vind het op zich niet erg om als laatste uit het water te komen, maar ik hoopte dat de tijd tussen de een na laatste en mij niet al te veel was, zodat ik anders ook als laatste zou gaan finishen.

Achteraf gezien mezelf voor niets druk gemaakt. Ik kwam samen met een groepje van nog 3 zwemmers uit het water, en zag achter mij nog een paar oranje badmutsen. Zwemtijd 54:37Minuten = 21,57 Min per kilometer. Dit zou ongeveer 1 uur en 23 minuten voor 3,8KM zijn tijdens de hele.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Uit het water, ben ik rustig naar mijn fiets gelopen, en heb ik een langzame wissel gedaan. Hierna 9 rondes gefietst, om uiteindelijk na 84,6 Km aan het loop onderdeel te starten. Tijdens het fietsen stond er trouwens erg veel wind, en vooral de laatste rondjes gingen de rondetijden achteruit. Een paar maxim repen en twee gels genomen tijdens het fietsen, c.a. 750ml sportdrank, en vrij veel water.



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---





## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---



Na ongeveer 3 en half uur begonnen aan het loop onderdeel. 8 rondes, en in totaal c.a. 19KM. De omstandigheden waren ideaal. Koel windje, leuk parcours en gezellige vrijwilligers. Klein minpuntje: na 4 rondes was de sportdrink op. ronde 4 tot en met 6 dus alleen op water gelopen, en hierna was gelukkig weer een nieuwe voorraad weg gezet.



Mooie wedstrijd, en ik ben super tevreden. Nieuw PR op de halve (stond op 5u35)

44ste van de 62 gefinishte deelnemers(71 man gestart, 5 uitgevallen en 4 gediskwalificeerd).

44	55	Hans S choone	WBTV	19e	H40	54:37	2:38:57	1:35:48	5:09:21
----	----	------------------	------	-----	-----	-------	---------	---------	---------

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

n

55 Hans Schoonen WBTV H40 5:09:21

Zwemmen:54:37

Fietsronden (9 stuks, 1e met wissel) 20:50 16:34 16:51 17:12 17:23 16:50 17:18 17:45 18:18

Lopen(8 rondes + aanloopstuk) : 3:01 10:33 10:48 11:00 11:02 11:01 11:17 11:22 11:12 4:37



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

