

## Limburg 226 - hele triathlon van Neerpelt

26 Juni – Hele triathlon van Neerpelt - Hans Schoonen - 3,8KM zwemmen / 180KM fietsen / 42,195KM hardlopen

Het is een vrij lang verslag geworden, maar het was dan ook een vrij lange dag :-)

Ik schrok flink toen op 1-4-2011 mij het bericht bereikte dat de Limburg226 mogelijk niet doorging (226 slaat trouwens op het totale aantal kilometers van een hele triathlon). Eerst dacht ik nog even dat het om een hele slechte 1 April grap ging, maar het was bloedserieus.

Om in ieder geval mijn steentje bij te dragen om dit evenement toch door te laten gaan had ik het volgende nog op het triathlon forum geplaatst:

<http://www.triathlonforum.nl/viewtopic.php?id=1715>

Gelukkig op 11 April (1 dag na de marathon van Rotterdam) het verlossende bericht dat de wedstrijd doorgaat. Mooi, want een alternatieve hele rond Juni is lastig te vinden. Ze zijn er wel, maar een heel stuk duurder, en een heeeeel stuk verder weg.

### Zaterdag 25 Juni

Maaïke en ik gaan naar Neerpelt, want we hebben daar een overnachting geboekt bij het Dommelhof. Dit is de locatie waar zowat alles van de triathlon plaatsvindt, dus we zitten er middenin. Omdat de wedstrijd start op zondag ochtend om 7:00u, zette we de wekker om 4u15.



### Zondag 26 Juni

Na een nachtje rond draaien in mijn bed (slapen ging haast niet) gingen drie wekkers, n.l. mijn telefoon, die van Maaïke en mijn horloge liepen zowat gelijk af. Gelukkig...stel je voor dat je na 7 uur wakker wordt, en ze zijn al vertrokken... Hierna ontbeten we met de collega triathleten. Erg gezellig was het niet, dus ik was waarschijnlijk niet de enige die flink zenuwachtig was. Om half 6

naar het in schrijf buro om mijn startnummer (nr. 9) op te halen, en mijn chip te laten registreren.



Rond half 7 liep ik de wisselzone in, en ging ik mijn spulletjes klaar zetten. Er waren nog wat discussies gaande met de scheidsrechter over het aanschieten van compressiekousen. Deze mochten niet gedragen worden tijdens het zwemonderdeel, omdat dit het drijfvermogen zou beïnvloeden.... Als je het wel deed werd je gediskwalificeerd, dus beter na het zwemmen pas doen.



Paar minuten voor 7 stonden we te wachten bij het kanaal. Het viel me op dat het verassend helder was. Mooi! Wel zag ik een bunker aan de zijkant in het water staan. Omdat ik nauwelijks vooruit kijk bij het zwemmen, dacht ik nog...als ik daar maar niet tegenaan zwem straks... Na de briefing gingen we het water in, en 20seconden over 7 klonk het startschot. Ik keek na een paar slagen recht voor me uit, en zag heel in de verte de boeien liggen waar we omheen moesten. Zo.....da's een eind...



In totaal moesten er 2 rondes gezwommen worden, dus de boeien lagen op 950 Meter. De eerste 950 meter kon ik vlak achter iemand meedraften, en hoefde ik ook niet vooruit te kijken tijdens het zwemmen. Gewoon de luchtballen volgen, en proberen niet tegen zijn voeten aan te slaan. Na de eerste keer de boeien passeren was ik hem kwijt, dus toen ging ook het tempo terug. De rest van het zwemonderdeel was vrij saai, op af en toe een keer flink schrikken van een paar waterlelies en drijvend afval na. De bunker passeerde ik ruim, en ik heb ook geen enkele boot die aan de kant lag geraakt. Na 1u27 stapte ik het water uit, en poseerde ik nog even snel voor de foto die Maaike aan het maken was. Op dat moment waren er nog 3 aan het zwemmen, dus mijn eerste doel...niet als laatste uit het water was bereikt.



### T1 – De eerste wissel

Aanbeland bij mijn fiets, kreeg ik mijn wetsuit niet uit. Omdat ik voorover hing begon alles even te draaien, dus toen maar even heel rustig een nieuwe poging gedaan. Duurde nog vrij lang voordat ik mijn pak helemaal uit had. Snel mijn schoenen aangedaan, en de fiets op.



### Fietsen

Heee...wat hangt daar aan mijn stuur...mijn startnummer. Vergeten aan te schieten, dus deze onder het fietsen maar even omgehangen. Beetje verder zag ik dat ik ook mijn handschoentjes vergeten was. Hmmm....niet vallen dus...

Na 10 minuten fietsen wat sportdrank genomen, en hierna een Maxim energie reep genomen (toen smaakte dit soort repen nog lekker). Het was een vrij technisch parkoers, met twee viaducten per ronde. Diverse haakse bochten, en vooral de eerste keer had ik een paar bordjes "slow down" over het hoofd gezien, waardoor ik bij een bocht een meter of 30 de mais in schoot. Ik had erg veel moeite om een gemiddelde op 30KM per uur te houden, en bij de ingang van de tweede ronde kreeg ik een beetje last van mijn onderrug. In de derde ronde voelde ik mijn fiets glijden bij een paar bochten, en toen zag ik dat mijn band achter lek was. Bij het opgaan van het viaduct gestopt bij Maaïke, en mijn band opgepompt met zo'n capsule. Goeie tip:even oefenen van te voren. Voor mij was het de eerste keer, en ik zat binnen een paar seconden met mijn vingers aan mijn ventiel vastgevroren, en kreeg ook mijn pompje niet meer van mijn ventiel. Het oppompen bleek halverwege de derde ronde toch niet de oplossing, dus mijn eerste lekke band zolang ik mijn fiets heb. Een slechter moment kon niet.... Direct na de rotonde gestopt, en besloten om mijn achterband te vervangen. Mijn bandje lag er supersnel op, en het oppompen ging nu wel goed.

Helaas kreeg ik mijn achterwiel haast niet meer in mijn fiets. Na flink prutsen het wiel er in gehangen.



Met mijn handen helemaal zwart van het vet weer op mijn fiets gesprongen, en toen weer verder gegaan. Toen ik Maaïke passeerde zag ik dat inmiddels ook al wat supporters gearriveerd waren. Ik riep naar Maaïke dat ze de fietspomp op moest halen uit de auto, want ik had mijn bandje niet helemaal op de goede spanning gekregen. 1 rondje later reikte Michel me de pomp aan, en pompte ik hem van 5 naar c.a. 9 bar, en daarna ging het fietsen een heel stuk beter. Ook de pijn in de onderrug was spontaan verdwenen, dus waarschijnlijk het extra krachtzetten vanwege voorgaande mechanische problemen ook de oorzaak van deze klachten. Bij het doorkomen net na de bevoorradingspost, zag ik dat inmiddels zowat alle supporters er waren, en ik werd direct enorm aangemoedigd. Dit hielp en volgens mij was mijn laatste ronde gelijk de snelste van de 8. Na drie plaspauze's en 184KM (dat gaf mijn Garmin aan) kwam ik T2 binnen. Al met al trouwens wel lekker gefietst. Lekker temperatuurtje, leuke omgeving, en ook de aanmoedigingen die ik onderweg van vele deelnemers van de halve kreeg deden me heel erg goed!

Onder het fietsen 3 bidons water, vier bidons sportdrink, 6 repen energybar en 9 squeezy gels naar binnen gewerkt, en ik had nog steeds een hongergevoel. Maar da's dan ook verklaarbaar want volgens mijn Garmin heb ik al 6853 calorieën verbruikt.

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| Time:           | 06:29:07  |
| Distance:       | 183.85 km |
| Elevation Gain: | 384 m     |
| Calories:       | 6,853 C   |

### Timing

|               |          |
|---------------|----------|
| Time:         | 06:29:07 |
| Moving Time:  | 06:07:29 |
| Elapsed Time: | 06:29:07 |



## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Avg Speed: 28.3 km/h  
Avg Moving Speed: 30.0 km/h  
Max Speed: 44.6 km/h

Mooi dat de Avg Moving speed precies 30KM/hr is. Normaal gesproken dus een fietstijd van 6 uur bij precies 180KM.

### T2- De tweede wissel

Fietsje weg gehangen, en mijn compressiekousen en schoentjes aan en dan weg....dacht ik. Helaas kreeg ik mijn compressiekousen niet aan. Waarschijnlijk de veel te bezwete onderbenen en voeten, maar ik kreeg het gewoon niet voor elkaar. Dus toen de chip weer terug om de enkel zonder compressiekousen, mijn sokken terug aan, schoenen aan en petje op.



### Lopen:1 aanloopronde van c.a. 4KM en 7 rondes van c.a. 5,5KM

De overgang viel me mee. Mijn benen waren natuurlijk al wat tot rust gekomen door de langzame wissel, en ik kwam direct in een lekker tempo. Na een paar honderd meter kwam ik al bij de eerste bevoorradingspost, en ben maar even gestopt, want er lag zoveel dat ik even een keuze moest maken wat te eten en te drinken. Om het honger gevoel weg te nemen maar een paar stukken banaan gepakt, en een beker sportdrink. Deze sportdrink viel helaas verkeerd, en toen werd

lopen gelijk een stuk minder prettig. De eerste paar ronden kon ik een goed tempo aanhouden, en ik zag dat ik 32minuten op 5,5 KM liep. Mooi op schema voor een marathontijd onder de 4 uur dacht ik nog....



Het loopgedeelte was gedeeltelijk onverhard, en schaduwwijk (de eerste helft) en het tweede gedeelte verhard, maar pal in de zon. Omdat het op onverhard terrein sowieso zwaarder loopt, vergat ik op een gegeven moment mijn voeten ver genoeg op te tillen, en struikelde ik over een boomstronk. Ik lag gelijk 2 meter lager in een greppel, en dacht.....als dat maar niet het einde is. Weer opgestaan, en het meeste zand van mijn lichaam geklopt, en voorzichtig gaan wandelen. Vanaf dit moment werd de marathon een afwisseling van hardlopen, met stukken wandelen direct na de diverse bevoorradingsposten. Ik was zo misselijk van de sportdrink en cola, dat ik alleen nog maar sterk verdunde cola naar binnen kon krijgen. Pijn in mijn buik, liep ik boerend een tweede zware helft van de marathon. Maar wat een sfeertje in Neerpelt! Het gedeelte waar de meeste zon stond (volgens mij warmer dan Rotterdam 2007 – en die werd afgelast) was gelukkig wel het leukste stuk, en bij iedere doorkomst kreeg ik applaus, en dan vergeet je het afzien weer voor een aantal minuten.. Af en toe haalde ik nog mensen in van de hele en de halve, en dat deed me ook erg goed. De laatste ronde kreeg ik kippevel....niet van het uitdrogen, maar puur van de emoties. Een ronde van ongeveer 35 minuten er uit geperst, en toen het mooiste moment uit mijn sport carrière. Mijn eerst hele triathlon gefinished in 12u34(en mijn 9<sup>e</sup> marathon). Volgens mij was al het vocht in mijn lichaam op, anders waren er vast en zeker flink wat tranen over mijn kaken gerold. Wat een moment! In 2005 geopereerd aan een dubbele hernia, en toen leek sporten er nooit meer in te zitten. Nu 15 kilo lichter en 6 jaar later de ultieme test.

Na het finishen mijn medaille en mooie finishers bikerhokje in ontvangst genomen. Hierna terug gewandeld naar het Dommelhof, en het verbaasde me hoe fit ik nog was. Nadat ik mijn fiets op had gehaald ging ik douchen. Ik zag dat ik flink wat lelijke schuurplekken opgelopen had over mijn hele lichaam, door de wrijving met het bezwete textiel. Niets van gemerkt tijdens de wedstrijd... Hierna stapte ik achter het stuur, want ik was fit genoeg om zelf naar huis te rijden. Het was inmiddels kwart voor 9 en de eerste keer dat ik ging zitten....lekker.....

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---

Een super dag. Mijn doel was uitlopen, en dat is gelukt! Een PR want het is mijn eerste hele. Volgend jaar weer(als ik blessurevrij blijf), en dan proberen ruim onder dit PR te komen!

Een 46<sup>ste</sup> plaats van de 59 gestarte deelnemers.

**46 Schoonen Hans NED\* 9 H40 23 1:27:04 56 0:05:34 50 6:25:28 48 0:03:00 29 4:33:33 40 12:34:39**

Michel, Els, Quinty, Peter, Els, Joost, Pa, Ad, Wilma, Levi en Maaike(voor jou was het ook een hele lange dag) BEDANKT voor het aanmoedigen!!! De bellers, sms'ers en emailers ook hartstikke bedankt! En....bijna vergeten - mijn hoofdsponsor **ICT-OKE BV :-)** !!

### Maandag:

Het voelt een beetje alsof ik onder een bus gelegen heb. Mijn tenen tot en met mijn nek doen zeer, en ik heb ook nog een flinke hoofdpijn.....dus eigenlijk doet alles pijn....maar zoals Mark Allen ooit zei: *"You can keep going and your legs might hurt for a week or you can quit and your mind will hurt for a lifetime."* .....