

Politietriathlon Spijkenisse

Zaterdag 10 September. Deze dag stond de laatste triathlon voor dit jaar op het programma. De derde keer dat ik startte in Spijkenisse.

Om 10 over half een werd gestart, dus iets voor half 11 vertrok ik om Wanny op te halen. We waren goed op tijd in Spijkenisse, en om 10 voor half een was ik klaar met alle voorbereidingen. Bijna startte ik nog in de verkeerde groep, maar gelukkig hadden we afwijkende kleuren badmutsen, dus even nagevraagd of dit wel de recreatieve afstand was. Bleek niet zo te zijn, en toen maar weer even terug de wisselzone in.

Het water was vrij frisjes, en er dreef flink wat zeewier bij het punt waar gestart werd. Nadat het startschot ging, ben ik rustig gaan crawlen. Het viel niet mee om iemand te vinden waar ik achter kon blijven zwemmen, dus af en toe iemand anders gezocht. Het was nog vrij druk bij het keerpunt, dus ik hing niet helemaal laaste. Na het keerpunt wel een zwemmer gevonden waar ik een paar honderd meter achter kon blijven. Op een gegeven moment ging hier een schoolslagzwemmer naast zwemmen, waardoor ik om de paar slagen een slok water binnenkreeg. Hij veroorzaakte flinke golven, en da's erg vervelend. Dus de rest maar helemaal op eigen kracht gedaan, en volgens mij flink zigzaggend de laatste 2 - 300 meter afgelegd. Er nog zo'n 12 man aan het zwemmen toen ik er uit kwam, dus voor mijn doen een goede start.

Een matige wissel. Voor de wedstrijd zagen we nog iemand lopende weg zijn wetsuit uit trappen, en dacht ik nog, dat ga ik straks ook proberen. Het duurde bij mij echter een stuk langer voordat ik mijn pak weer uithad.

Het fietsen ging erg lekker. Stond weer een behoorlijk windje in de polder, maar dat was deze keer niet echt een nadeel. Sommige stukken haalde ik gemakkelijk 40KM per uur, en uiteindelijk na c.a. 42KM fietsen stond er een gemiddelde van 33,7KM per uur op mijn Garmin. Toen ik teugkwam in de wisselzone zag ik al dat ik ondertussen flink wat personen ingehaald had, omdat er nog flink wat legen plekken in het fietsenrek waren. Een meevaller dus, want voor de wedstrijd had ik eigenlijk weinig vertrouwen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Een iets betere wissel (helm af, handschoentjes uit, bril af, schoentjes aan, petje op, gelletje pakken, beetje drinken, bril op, Garmin uitzetten) en toen aan het looponderdeel begonnen.

Zoals altijd beging het lopen in Spijkenisse met een flink stukje klimmen. Omdat het loop parcours aangepast is t.a.v. vorige jaren, loop je een groot gedeelte van de wedstrijd nu met diverse afstanden tegelijk. Dat vond ik erg prettig, want het zorgt voor de nodige afleiding, maar ook heb je vaak een bepaalde persoon waar je je op kunt richten, en hierna zoek je weer een volgende. Ondanks het benauwde weer ging ook het lopen me vrij goed af. Was ik tijdens het fietsen door 2 personen ingehaald, bij het lopen was er maar 1 die mij voorbij ging. Naarmate de kilometers voorbij gingen, haalde ik nog wat lopers in. Na 2 u 33 minuten over de finish (nog net op tijd de rits van mijn trisuit dichtgedaan, want met ontbloot bovenlijf wordt je gediskwalificeerd hoorde ik).



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

In eerste instantie stond er bij de uitslagen dat ik 49ste van de 127 geworden was. Vandaag zag ik 55st van de 134 staan. Heeft vast te maken met het diskwalificeren van bepaalde personen, en later weer terugdraaien. 3 minuten langzamer dan vorig jaar, maar al met al zeer tevreden met het resultaat. Er vanuitgaande dat er nog 12 man in het water waren na het zwemonderdeel, heb ik ongeveer 65 man in kunnen halen, en dat voelt heel goed.

Fietsje gaat binnenkort weer naar boven, en dan komt de tacx trainer weer voor de dag. Eerst flink wat loopkilometers maken om goed voorbereid aan de marathon deel te kunnen nemen.