

13 November - Crossduathlon Reusel (Run - ATB - Run)

Net terug uit Reusel, van een Zware crossduathlon (tenminste voor mij dan toch....)

Vanochtend iets voor 9 vertrokken, en ruim op tijd (ondanks de mist) aangekomen in Reusel. Toen ik mijn startnummer opgehaald had kwam ik Charles en Wim al tegen. Ze deden mee bij de recreanten voor de halve afstand, maar startten wel gelijk met mij. Ik zag in de uitslagen dat ze beiden een knappe prestatie weg gezet hebben. Tel daar het leeftijdsverschil met de meeste andere deelnemers bij op, dan is het helemaal een goede prestatie.

Bij mij ging het iets minder, maar toch wel heel erg blij dat ik het gedaan heb. Ik was anders in Reusel voor een flinke verrassing komen te staan, en nu ben ik in ieder geval een stukje voorbereid op wat komen gaat.

De wedstrijd

Een veldloop heb ik voor het laatst in militaire dienst gedaan, en dat was in 1983...

Mountainbiken heb ik vorige week zaterdag voor de eerste keer een uurtje op de Rucphense hei geprobeerd...

Geen goede basis voor een toch behoorlijke afstand. Hoewel het eigenlijk niet veel lijkt 15/60/7,5, is het toch nog een flinke klus.



Na het startschot was het even flink dringen het eerste stuk. Het zijn soms vrij smalle bospaadjes, dus even goed rekening met elkaar houden. Ik moest 4 rondjes doen voor de 15Km, en het ging me heel erg goed af.

Na 1u9 zat het eerste gedeelte er op.

Snel gewisseld, wat gedronken, en een gel gepakt. Toen begon het MTB onderdeel.

Dat was andere koek...

Zodra ik aan het traject begon, bleek Mountainbiken moeilijker dan ik dacht. Vorige week eigenlijk alleen vlakke weg gehad, en hier en daar wat los zand. Dan schrik je wel even, wanneer gelijk bergop/bergaf/ flinke bochten/smalle paadjes en dergelijke op je af komen. En dan in je rug komen de ervaren MTB ers al aangereden die een stuk meer ervaring hebben. De eerste ronde dus vooral geprobeerd op mijn fiets te blijven zitten, en regelmatig omkijkend ruimte gemaakt voor de collega's. De tweede ronde kreeg ik al iets meer vertrouwen, en de derde besloot ik om er flink tegenaan te gaan.

Na twee keer op een haar na een boom ontwijken, vloog ik de derde keer onderaan de heuvel flink onderuit. Wonder boven wonder geen schade (aan mijn fiets en aan mijzelf). Wel gekrokken, dus ook de derde ronde weer gas terug.

En de vierde ronde kon ik niet meer harder, al zou ik het willen. De batterijen waren helemaal leeg, en ook had ik het ondertussen heel erg koud gekregen. Zo moet Kasterlee dus ongeveer voelen over 5 weken, en dan moet ik nog 44KM extra MTB en....



Ook had ik al een flik stuk last van slapende voeten. Wat bleek achteraf....mijn compressiekousen waren afgezakt, en net boven mijn enkel zat alles zo'n beetje dichtgeknepen...

Met de Polar op 4:10 uur aan het laatste looponderdeel van 7,5 Km begonnen. Bij de drankpost "even" gestopt, bij de mensen van de organisatie, die we toevallig ook tijdens de Marathon van Etten Leur tegengekomen waren. Ze boden me nog aan om een hele tros bananen mee te nemen, want ze hadden genoeg...maar...ik moest nog een rondje (ze dachten n.l. dat ik al klaar was :-). Dus snel het tweede stuk afgewerkt. 4u45 gefinished.

In ieder geval een hele goede training. Met de basis die ik had, kon ik vrij weinig verwachten, en ook de marathon twee weken terug, heeft zo zijn sporen nagelaten. Denk ook niet dat het verstandig is een dergelijk duurevenement zo kort op een marathon te doen.

Leer punten:

- Oppassen met de compressie kousen tijdens het fietsen
- Eten. Heb een poging gedaan tijdens het mountainbiken, maar da's heel moeilijk. Beter even stoppen volgende keer, en toch even iets eten. Nu alleen sportdrink genomen, en dat is te weinig voor een wedstrijd > 2 uur
- Tijdens het MTB onderdeel warmere kleding aandoen.
- Mijn banden zijn misschien niet helmaal geschikt. (Fiets gleed vaak weg/brak uit)
- Poberen nog flink wat "technische" mtb kilometers te maken.

Kasterlee:

_Hopelijk geen sneeuw op 18 Dec., want dan lijkt het me lastig om de wedstrijd te voltooien.

Bij normale weersomstandigheden moet het te doen zijn, mits ik voldoende koolhydraten bij blijf vullen, en wanneer ik voor de tijdslimiet binnen ben. Tijdslimiet - men verwacht dat 16u45 de laatste fietser binnen mag komen, maar dit hangt van de weersomstandigheden af...