

1/3 Triathlon Oud Gastel

Afgelopen zaterdag was het dan eindelijk het zover....de 1/3 triathlon van Oud Gastel. Mijn wekker liep af om kwart voor 7. Nadat ik uit bed gekomen was, en gedouched, heb ik samen met Maaïke een paar eierkoeken, krentenbollen en twee bakken koffie genomen.

Snel de spulletjes in de auto gedaan, en kwart voor 8 ben ik vertrokken richting het Veerhuis in Gastel. Toen ik binnenstapte kwam ik Marcel al tegen, samen met Stef. Mijn nummer opgehaald, en de nummers aan laten brengen op mijn linker arm en been (Nummer 511). Buiten bij de wisselzone (fietsen-lopen) een praatje gemaakt met collega triathleten, en mijn schoenen weg gelegd. Hierna zijn we gezamenlijk naar "De Vliet" gegaan, en onderweg kwam ik Maaïke ook al tegen. In de wisselzone (Zwemmen-Fietsen) had ik alle tijd om mijn spulletjes goed weg te zetten.



Even later ging het hek open, en iedereen kon alvast het water in. Toen ik zo'n beetje als laatste de trap af ging het water in, klonk het startschot al, nog voordat ik mijn brillette opgezet had. Hierdoor was ik helemaal vergeten de knop op mijn hartslag horloge in te drukken. Afgelopen donderdag mijn zwembril nog wat ruimer gezet (hij zat nogal strak) maar dat had ik beter niet kunnen doen. Na een paar slagen stonden mijn glazen vol met water, en regelmatig moest ik ze legen onderweg. Na een half uur afzien, kwam ik, gelukkig niet helemaal als laatste het water uit (al scheelde dat niet veel). Ik hoefde dan ook niet lang naar mijn fiets te zoeken, want er stonden er niet veel meer. Maaïke, Marcel, Wilma en Ad stonden ook bij mijn fiets in de buurt. Snel mijn wetsuit uit, sokken aan, schoenen aan, helm op, zonnebril op en uiteraard Maaïke nog even kussen, en toen de fiets op. Zodra ik startte zag ik dat mijn hartslagmeter nog niet aan stond. Deze heb ik toen aangezet, zodat ik in ieder geval de gegevens van het fietsen en lopen nog heb.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Ik had al vrij snel de gang er in zitten, en het fietsen ging heel erg lekker. Vooral wanneer je af en toe iemand voorbij kunt fietsen (da's ook een van de voordelen van het als een van de laatsten uit het water komen). De eerste 2 rondes ben ik niet onder de 30KM per uur geweest, en af en toe zat ik ruim boven de 40. De derde ronde heb ik besloten de fietser die voor me zat, voor me te laten. Halverwege werd ik voorbij gereden door de kop van de kwart triathlon die later gestart waren. Ik kon zelfs een paar minuten achter de wagen met de klok er op blijven hangen, voordat nr. 1 me inhaalde. Dit zou een mooie foto opgeleverd hebben, maar helaas zat ik ergens op een dijk tussen Stampersgat en Oud Gastel.....



Na het fietsen had ik een (voor mijn doen) vrij snelle wissel. Mooie uitvinding die elastische veters.... De aqueezy gels die ik in mijn schoen gestopt had, heb ik in mijn zak gestopt, en mijn pet opgezet. Hierna begon het hardlopen (14KM). Na 100 Meter zag ik Maaïke al staan, en mijn zus en zwager stonden daar ook kwater uit te delen. Het lopen viel me ook 100% mee. Leuk dat je kunt zien wie er voor en na je komen, omdat je twee rondes van c.a. 7KM doet. Allemaal hele vriendelijke mensen langs de kant. Onderweg kwam Stef me nog vrij hard voorbij. Uiteindelijk gefinished in 3uur en 29 minuten. Onder de 3 en half uur dus :-)