

Terugblik 2013

Het is weer het einde van het jaar. Man man man, wat is dit jaar weer voorbijgevlogen.....

Vorig jaar rond deze tijd woonden we nog in Hoeven, terwijl onze woning na de brand opgeknapt werd. Nu zijn we ondertussen weer helemaal gesetteld, en weer terug in onze gewone doen.

Vandaag de laatste (werk)dag van het jaar. Tijd om terug te kijken op 2013, en vooruit te kijken naar 2014.

Vorig jaar dus de winter en het voorjaar fietsloos gestart vanwege de brand. Als vervanger de ultraloop van Stein gedaan, wat me goed bevalen is.



Hierna in April de marathon van Rotterdam binnen de 4 uur gefinished (meer zat er niet in vanwege een erg pijnlijke knie). In Juni de eerste triathlon (Meer, 1/4 afstand) van het jaar gedaan, en daar werd al snel duidelijk dat de voorbereidingen niet optimaal waren. Ook het zwemwater was wat aan de koude kant met c.a. 15 graden.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Daarna volgde Terheijden. Ik was lekker bezig om een voor mijn doen goede tijd op de halve triathlon neer te zetten, toen ik onverwachts veel te hard moest remmen vanwege een valpartij. Ik sloeg over de kop, en belandde hard tegen het asfalt. Einde wedstrijd, en mijn eerste DNF ooit.

Gelukkig eind juni weer zo ver opgeknapt dat ik met de trio triathlon als looper kon starten (the good - the bad and the ugly) samen met John en Peerke. Een dag later stond ik ook met een team aan de start in Roosendaal tijdens de 10KM, waar ik met heel veel moeite 43 minuten liep.



Daarna vakantie, die ik met Maaïke ook vrij sportief (op de nodige terrasjes na) door gebracht heb. Veel wandelen en fietsen, en soms een rondje Zeelandbrug op de Racefiets. Direct na de vakantie de trainingsintensiteit flink omhoog gegooid om goed voorbereid aan de triathlon van Almere te kunnen beginnen. Een week voor deze hele triathlon nog de haringvliet oversteek gedaan. Almere viel heel erg tegen. Het weer (regen/storm), de organisatie (geen gel's meer tijdens de tweede fietsronde, gevaarlijk fietsparcours, troosteloos loop parcours, en te grote afstanden - resp 4KM te veel voor het fietsen en 2 KM te veel voor het lopen) zorgen er voor dat ik meer dan een uur langzamer was dan het jaar ervoor.



Na Almere de herfstmarathon van Etten Leur gedaan (rustig aan, omdat Almere nog in de benen zat), maar wel binnen de 4 uur. En eind dit jaar afgesloten met de gezelligste wedstrijd van het jaar, de Hel van Kasterlee. Erg blij dat ik hem voor de tweede keer heb kunnen finishen, maar teleurgesteld dat ik in het laatste onderdeel veel te veel tijd heb laten liggen. Op zich wel te verklaren, want ik heb na de marathon van Etten Leur nagenoeg niet meer gelopen. Volgend jaar dus in het najaar een andere aanpak, en proberen niet geblesseerd te raken (op mijn fiets blijven zitten dus).



Al met al een jaar met wat veel pech dus.... Wel 2 nieuwe PR's. De ultraloop in Stein, omdat het mijn eerste was, en de hel van Kasterlee waar ik bijna een uur sneller was dan in 2011 (maar toen waren de omstandigheden veel slechter).

Planning 2014

In 2014 weer een paar hele mooie doelen. Hoofd doel wordt een finish in de wereldkampioenschappen Bigman in Tjechie. Een combinatie van een off road triathlon op vrijdag, met een hele triathlon (iron man distance) op zaterdag. Ook Almere overweeg ik nog als tweede hele triathlon, omdat 2014 het EK gehouden wordt in Nederland. En aan het einde van het jaar Kasterlee...

Een WK, EK en BK dus.....