

Hel van Kasterlee 2013



Afgelopen zondag was het eindelijk zo ver. Voor de tweede maal ging ik starten in de Hel van Kasterlee. De weersomstandigheden waren een heel stuk gunstiger, en ik had natuurlijk ook een betere fiets dan in 2011. Helaas vanwege een knie blessure veel te weinig loopkilometers gemaakt in de voorbereidingen, dus alles bij elkaar was ik erg benieuwd hoe ik het er deze keer vanaf zou brengen. Belangrijkste was dat mijn knie het zou houden, en dat ik binnen de tijdslimiet de 5e fietsronde in kon. Vorig jaar lukte dit laatste me namelijk maar net.....



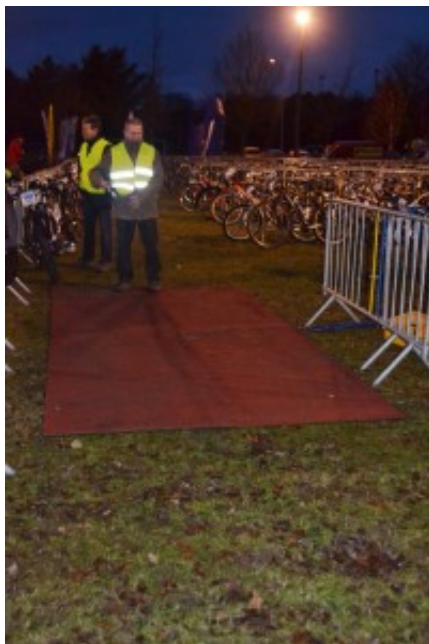
4u50 liep mijn wekker af. De avond van te voren had ik alles al klaar gezet, dus kon ik met Maaïke rustig ontbijten. Rond 10 voor 6 de auto in gestapt, en naar Kasterlee vertrokken.

De auto deze keer wat verder weg geparkeerd, want het stukje naar de sporthal was afgesloten. Daarna met mijn fiets en spulletjes door het bos naar de sporthal. Alles klaargezet, paar wc bezoeken, bike check in, de briefing....en rond 10 voor 8 naar de start.



1e loop onderdeel (15KM)

_Net voor de start het vuurwerk. Deze keer extra spectaculair omdat 1 pijl op de grond al uit elkaar knalde. Daarna het startschot, en onder luide muziek (Highway to Hell) vertrokken we met zo'n 260 man voor de eerste loopronde. Het liep goed, en ik haalde wat mensen in. Na 8KM werd ik zelf weer door verschillende mensen ingehaald, dus ik was wat terug aan het zakken in tempo, Alhoewel het niet zo voelde, bleek bij de eerste wissel al dat ik zo'n 8 minuten langzamer was dan vorige keer. De wissel ging erg lekker, en nadat ik even een paar fietsers voor gelaten had begon ik aan de 5 ronde's fietsen.



Fietsen (105MTB)

_Je stapt op de fiets terwijl je nog aan het herstellen bent van de loopronde, en dan duurt het eigenlijk vrij lang voordat je ademhaling weer wat rustiger wordt. Omdat de dag nog lang zou

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

duren, besloot ik daarom na zo'n 5KM even rustig aan te gaan doen, en een gel in te nemen en wat te drinken. De verzorgingspost aan het einde van de ronde zou ik dan overslaan, wat ook wat tijd oplevert. (De eerste ronden is het vrij druk, dus beter vermijden).



De eerste paar rondes gingen een heel stuk sneller dan in 2011, maar ik merkte dat het om een echt Belgisch kampioenschap ging, want het nivo lag vrij hoog. Ik werd dan ook al snel ingehaald door de koplopers, en die waren bezig om een nieuw parcours record neer te gaan zetten. Op zo'n dag merk je dat Mountainbiken heel iets anders is dan rijden op een racefiets, en dat ik veel te weinig ervaring heb.

Kwart voor 1 zat mijn derde ronde er op. Ik had dus nog 2 en half uur over om het vierde rondje af te maken.



Je moet n.l. voor kwart over 3 binnen zijn, want anders mag je niet aan de (vijfde) laatste ronde beginnen. De coach (John Heeren) was al gearriveerd, samen met Maaïke en Levi. Even snel doorgebrieft dat het goed ging, en voor de eerste keer even bij de verzorgingspost gestopt om 5 bekertjes cola, twee stukken taart, een gel en nog een beker water naar binnen te werken. Ook ronde 4 ging goed, en daarna een rustige 5e ronde.



Ondertussen was het gaan regenen, en sommige stukken stond er heel erg veel wind, wat het ook vrij zwaar maakte.

2e looponderdeel (30KM)

Bij aankomst n de wisselzone stond Maaïke te wachten, en John pakte mijn fiets aan. Hij kon hem

dan schoonspuiten terwijl ik me ging verkleeden. Maaike had de coachpas, en kon me helpen. Nog wat gedronken en een gel gepakt, en daarna op weg voor de laatste 30KM lopen.



Het regende nog steeds. De bovenbenen deden erg veel pijn, maar het was dan ook al weer van September geleden dat ik een fiets/loop wissel gedaan had.

Net voor KM2 was John al bij me. Gelijk een plaspauze genomen, en rustig joggend de eerste ronde uitgelopen. Af en toe een flinke bui, en ondanks een paar onderbrekingen (plaspauzes/drankposten) ging deze ronde nog op een redelijk tempo.

Dat werd de tweede ronde wel anders. Het was ondertussen hard gaan regenen, en ik was flink misselijk geworden. Verder pijn in mijn zij, zere benen en knieën en op een gegeven moment moest ik ook nog eens het bos in voor een grote boodschap. Wanneer je dan een trisuit aan hebt, betekend dit dat je echt bijna alles uit moet schieten, dus dit leek het goede moment om een droog shirt uit de tas van John te pakken. Helaas....die was net zo nat als de trui die ik uitgeschoten had.

Op een gegeven moment besloot ik even te stoppen, maar had dit beter even aan kunnen geven aan de coach. Hij remde, en vloog over het stuur tegen de grond. De remmetjes deden het nog prima dus...en gelukkig mankeerde John niets. De verlichting was wel gesneuveld, dus vanaf dit moment moest John het met een zaklampje doen.

Er stonden hele diepe plassen op de weg, en op sommige stukken was het slalommen om niet te diep in een plas te trappen. Gelukkig was de temperatuur nog steeds OK, en na de laatste verzorgingspost werd het afwisselend wandelen/lopen. Het percentage wandelen werd steeds groter, en hoewel John nog de nodige Peptalk gaf, kon ik me niet meer motiveren harder te gaan.

Ik wist ondertussen al dat ik een veel betere tijd had dan in 2011, dus mijn missie was al geslaagd.

Toen kwam kilometerbordje 14 in zicht. Kilometer 29 van de tweede ronde, kilometer 44 van het totale looponderdeel, en kilometer 149 van het totale aantal afgelegde kilometers. Nog een te gaan...De zandpad omhoog ook nog maar even gewandeld, om zo fris mogelijk over de rode looper te finishen.

Ik ga de looper op, in een supergezellige sporthal, en finish in 11u21 onder luid applaus(weer kippevel dus). Maaïke staat met Levi aan het einde van de rode looper, op het punt waar ik mijn naam op het finishbord bij mag schrijven, en da's ook heel erg fijn. Bijna een uur sneller dan vorig jaar schiet nog door me heen wanneer ik op de klok kijk. Hierna een lekkere douche genomen, en toen ik terug kwam samen met John een Lefe blond gedronken. Af en toe kwam er nog een finisher binnen, en vooral de laatste dame kreeg een staande ovatie! Da's het mooie van de Hel! Iedereen wordt als een echte held binnen gehaald, en de meeste atleten zijn er nog wanneer de laatsten over de looper komen.(Dit komt vooral omdat de finisher T-shirts pas om 20:00 uur uitgereikt worden).



Ondanks dat er veel meer ingezet heeft deze keer, wel tevreden met het resultaat. Finishen met een nieuw PR was het doel, en dat is me gelukt. Vind het wel erg jammer dat ik te weinig loopkilometers heb kunnen maken in de voorbereiding, want juist daar heb ik heel erg veel tijd laten liggen.

John, hartstikke bedankt voor het coachen!! Ondanks de bijna 4 uur regen op een fiets zonder spatborden, waar je ook nog eens vanaf vloog, bleef je vrolijk, en wist je me weer naar de finish te

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

praten. Top!

Maike en Levi ook heel erg bedankt voor het supporteren, want jullie hebben toch ook weer een hele zondag in de kou gestaan. En verder natuurlijk ook iedereen weer bedankt voor alle sms'jes en telefoontjes.

Nog even voor de statistieken:

Lopen 15KM: 1:14:45

MTB 105 KM: 6:07:03

Lopen 30KM: 3u46

Totaal inclusief wissels 11:21 ==> En da's een nieuw PR :-) Dus op de valreep toch nog gelukt, na de tegenvallende halve en hele triathlon dit jaar.

216 Plaats van de 261 starters