

Ironman 70.3 Miami, zondag 30 oktober 2011

Een halve ironman...

Dat je voor een wedstrijd als dit moet trainen is wel duidelijk. De kunst was nu juist om naast het werk mijn tijd zo in te delen dat ik genoeg zou kunnen doen om niet alleen de finish te halen maar ook nog een leuke tijd neer te zetten. Dat viel niet mee... Voor 2010 had ik me al ingeschreven, maar kon toen helaas niet gaan. Nu moest het er dus maar van komen.

De club die dit jaar naar Miami is gegaan bestond uit Terry, Osvaldo, Iwan, Olaf (van Bellisima) en ik. Op donderdag 27 oktober verzamelden we op Hato. Alleen Olaf zou een dag later, op vrijdag, pas komen. Het inchecken van de fietskoffers was gelukkig geen probleem. Van tevoren had ik al gezorgd dat voor alle triatleten de douane formulieren voor de fietsen waren gehaald en ingevuld. Bij terugkomst wil je echt geen problemen met de douane (zoals invoerrechten voor je fiets betalen..)!

Om 14.30 uur landden we in Miami. Daar verliep de paspoortcontrole en de douane check van onze koffers gelukkig goed. Toen hebben we eerst op de airport bij Subway wat gegeten terwijl we op de shuttle moesten wachten die ons naar het Leamington hotel in Downtown Miami zou brengen. Meteen alles naar de kamers gebracht en onze fietsen in elkaar gezet. Je kunt het maar gedaan hebben. Terry moest gelijk haar band vervangen en kreeg meteen een lesje band verwisselen van Oz.... Uiteindelijk was iedereen klaar, tijd om te relaxen en een hapje te gaan eten. Dichtbij heb je een kleine Mall bij een haventje, Bayside. Heel veel winkels en heel veel leuke eettentjes. Na het eten hebben we besloten dat we best een avond uit konden gaan en hebben een taxi genomen richting Miami Beach. Al met al een mooi begin van 5 dagen Miami en als voorbereiding voor een halve Ironman.

Vrijdag:



Vroeg opgestaan. Eerst een ontbijtje geroosterd brood met jam. Toen met z'n vieren naar de Expo om alles eens te bekijken. Na de lunch hebben we ons ingeschreven en zijn we naar de racebriefing gegaan, die was vroeg in de middag en was op bijna dezelfde plek als de Expo, in het park naast de wisselzone.

's Middags zijn we met de metro naar Dadeland Mall gegaan. We moesten met al dat reizen wel onze koolhydraten op peil houden, dus hebben we in de foodcourt weer wat gegeten. Oz had een hele waslijst met

wensen meegekregen en ook Terry had een verlanglijstje, die waren de volgende uren dus zoet met shoppen! Aan het einde van de middag toen we terug naar het hotel gingen, was Olaf ook net aangekomen, wat later dan gepland. Die avond hebben we met z'n vijfen weer bij Bayside gegeten.

Zaterdag:

Weer vroeg opgestaan en ontbijtje geroosterd brood met jam. Eerst naar de Expo want daar moest nog het een en ander gekocht worden. Iedereen heeft wel iets gekocht, van een t-shirt tot bidon en van loopschoenen tot racevoeding. Het was al zaterdag, dus als je nog iets voor de race nodig had moest je het dan kopen. Iwan, of eigenlijk Ennia, had voor flyers gezorgd voor de Ennia Curacao Triathlon in mei 2012, die hebben we op de Expo uitgedeeld. Leuke reacties op gekregen. 's Middags heeft iedereen zijn eigen dingen gedaan. Oz had met zijn vader afgesproken, die was er ook voor een vakantie en om hem aan te moedigen. Olaf is meegegaan en heeft wat over de Expo gestruind. Terry bleef in het hotel om een beetje te relaxen. Iwan had ook een kleine boodschappenlijst en ging dus op pad. En ook ik had nog wat aankopen te doen en ben daarvoor de metro weer ingestapt om in Dadeland Mall loopschoenen voor mijn vrouw te kopen. Helaas hadden ze die niet op de Expo.



Aan het einde van de middag moesten we onze fietsen laten checken en in de wisselzone zetten en kon je je ook meteen laten bodymarken, je nummer op armen en benen laten zetten. Omdat ik later terug was en eerst mijn fiets moest laten checken kon ik dat alleen de volgende ochtend nog laten doen. Aangezien het de laatste dagen al veel geregend had en ook op zaterdag, wisten we al dat we 't op zondag tijdens de wedstrijd zeker niet droog zouden houden. Geen van ons had natuurlijk warmere sportkleding meegenomen, we moesten het maar met de

kleding doen die we bij ons hadden. We zijn uiteraard nog wat gaan eten en hebben bij Wallgreens nog flessen water gekocht om onze bidons voor de volgende dag te kunnen vullen. Om 22.00 uur zijn we gaan slapen.

Zondag, de wedstrijddag!

De start stond voor 7.00 uur gepland. 'Onze kamer', waarin Terry, Iwan en ik sliepen, was wakker om 5:15 uur. Olaf en Oz, die samen een kamer hadden, hadden bedacht om lekker uit te slapen tot 6 uur, ons hotel was namelijk letterlijk om de hoek van de locatie. Toen het volgens mij al na 6.00 uur was hoorden we nog steeds niet van de heren. Toen heb ik ze maar wakker gemaakt. Ze hadden inderdaad geen wekker gehoord! Geen last van spanning voor de wedstrijd ;-) !



Om half 7 liepen we door de stromende regen naar de wisselzone. Dat belooft dus wat voor die dag. Ik moest voor 7 uur bij bodymarking geweest zijn, dat haalde ik wel. Om 7 uur was eigenlijk de start, maar door de regen is de start 25 minuten uitgesteld. Dat was dus koukleumen totdat je age-group aan de beurt was om te starten.... Wat duren minuten dan lang. We hebben ons zelfs verwarmd aan een auto die daar in de buurt stond en de motor lieten draaien. Iwan startte als laatste, die heeft dus meer dan een uur in de regen en kou moeten

wachten!



Ik weet het niet precies meer maar volgens mij mocht ik om ongeveer 7:50 starten. Blij dat je het water in mocht en je warm kon zwemmen. Het zwemmen ging erg goed. 45 minuten, ondanks de kou vooraf een hele mooie start van de wedstrijd.

De wissel. Voor m'n gevoel was het wel 2 km lopen van het zwemmen naar de wisselzone. Nog steeds in de stromende regen. Mijn wissel duurde lang want ik had alles apart in plastic tasjes gepakt omdat ik geen zin had in natte fietsschoenen dus de wissel was erg lang, ik geloof 5 minuten ofzo. Dan lopend naar de 'bike out' en op straat op de fiets stappen. Tussen de wolkenkrabbers fietsen gaf een goed gevoel.

De eerste 10 km was een slingerpad van straten en bochten en elke keer hoorde je van achteren "left" roepen, snellere deelnemers die je voorbij raasden, het was erg nat dus ik reed voorzichtig. Onderweg kwam ik een halve fietswinkel tegen van losse bandjes, gels, zelfs een zadel .. (lijkt me erg moeilijk om zo 90 K te rijden ?).

Er waren veel valpartijen. We kwamen over een aantal spoorwegovergangen en die gekke amerikanen en zuid-amerikanen reden er mach 10 overheen daardoor vielen ze bij bosjes neer. Die hadden waarschijnlijk nooit gehoord van spekgladde rails!! Ik ben stapvoets en dwars over de rails heen gesjokd.



We reden over een afgezet deel van de highway een baan voor alleen Ironman deelnemers dus je kon lekker rammen als je dat wilde 45 km heen en terug na 15 km was er een kromming in het parcours en daar kwam de wind stevig opzetten. Veel mensen reden in 'treintjes', volgens mij was stayeren verboden maar ik heb niemand van de organisatie gezien, wel onderweg een aantal mensen aan de kant gezien die stilstonden i.v.m. een penalty voor stayeren.

Ik had niet veel drinken mee 2 bidons en 2 gels maar had het goed getimed met de drinkpost na 20 k een waterpost en op 45 k een post

met water, ironman sportsdrink, gels , bananen, repen enz. ff goed bijgetankt. Ik zat toen op 1 uur 30 op 45 km, goed op schema dus.

De weg terug was ook veel wind tegen helaas dus ik moest flink doortrappen en heb een hoop deelnemers ingehaald, goed voor de moraal ;-).

Het ging voor mijn gevoel erg snel en goed. Nog een keer de waterpost en ik kwam terug in de wisselzone met 2 uur 52 min dus binnen mijn streeftijd van 3 uur. Ik had ook al binnen mijn tijd gezwommen dus het ging erg goed!!

De wissel was weer erg langzaam schoenen zaten in drie tasjes wilde absoluut droge schoenen dus weer een 5 minuten durende wissel denk ik, en toen erg langzaam op weg. Ik zag Osvaldo 500 meter voor me lopen en groette hem nog, eerst een lusje naar rechts van 1 km denk ik langs de baai en toen langs de fontein richting de befaamde bruggen en de cuise terminal.

Het lopen ging in het begin goed, niet te snel tempo maar rustig aan hier en daar mensen inhalen en mijn tempo vasthouden. Na de bayside marina onder de brug door en daar stond de eerste drink/eet post al. Een 2 tal gels aangepakt een halve banaan en sportsdrink. De wind was erg sterk naar de brug toe en veel mensen waren aan het wandelen, heb ik de hele race niet gedaan. Toen de brug over en daar verloor ik bijna mijn Ironman pet zoveel wind stond er... ik leek wel stil te staan. Toen kwam ik Iwan en Olaf nog tegen die gingen ook goed. Na de brug duurde het erg lang naar het punt toe waar je kon draaien, ik dacht nog, ben ik nou pas op de helft!!



Mike: 6.03.05

De 2 e helft van de eerste ronde terug ging in hetzelfde tempo ongeveer 1 uur op de 10 km, toen dacht ik nog dat ik het wel in 2 uur kon lopen. Na de eerste ronde kwam denk ik de mentale dreun en de vermoeidheid om de hoek kijken, het tempo was eruit en ik kakte behoorlijk in, heb nog een plaspauze ingelast en cola gedronken maar het tempo was eruit in ronde 2.

Uiteindelijk nog wel een eindsprint eruit geperst en ik wist niet of ik nou net onder de 6 uur of net erboven was gefinisht. Ik kon mijn horloge pas na het zwemmen aandoen, dus kon het niet zien. Achteraf zag ik dat het helaas net erboven was: 6 uur, 3 minuten en 5 sec. Niet slecht voor een eerste ½ Ironman denk ik zo.

Na de finish heerlijk rusten op een bankje en napraten terwijl we wachtten op Terry. OZ, Iwan en Olaf waren al gefinisht. Foto's gemaakt als ware Olympische helden en toen terug naar het hotel om te douchen en relaxen, fietsen uit elkaar halen en daarna weer lekker eten....



Oswaldo: 5.49.08

Terry: 6.47.18

Iwan: 5.11.38

Olaf: 5.29.34

Voor ons allemaal was de wedstrijd goed gegaan al was het koud en nat, vooral met fietsen maar ook met de halve marathon was het toch zwaar. Maar de resultaten mogen er zijn.

's Avond hebben we lekker gegeten. Een mix van pizza, pasta, hamburgers en van alles. Heerlijk na zo'n prestatie !! We zijn uiteraard ook nog even bier gaan drinken bij het Hard Rock cafe. Van tevoren waren er sterke verhalen over stappen in Miami, maar we zijn na het Hard Rock cafe toch maar terug naar het hotel gegaan om te relaxen na dit mega event ;-).

De volgende dag op Hato airport hebben we nog een mooie foto gemaakt met onze medaille's en toen lekker naar huis. Nu na 1,5 maand begint het wel weer te kriebelen voor een volgende ½ ironman. Welke weet ik alleen nog niet.