

Date: Monday, November 10, 2008, 6:59 AM

Hey Tec'ers,

M'n eerste 1/2 Ironman zit erop. Ik heb er van genoten. De organisatie was top!

Ik was om 3:30am wakker. Eerst een warm badje genomen:) Lekker de spieren opwarmen. Ik had 4 sneetjes brood met rozijntjes en jam mee gesmokkeld van het ontbijt de dag eerder. Niet te zwaar en net goed. (mooie tip van 'el presidente':) Twee maal naar de plee en om 4:45am zatten we in de auto. We moesten er om 5am zijn. Ik zat ingedeeld in de 2de 'wave' (net na de pro's). Parkeren was super geregeld... omdat we 1 van de eerste daar waren kregen we een mooie plek vlak bij de start.

De fiets stond netjes te wachten. In het donker nog even een pompje lenen van de buuren...met de hand pomp van Simon ging het wel goed..maar ik wist niet hoeveel druk er precies in zat. Iedereen om me heen was zeer aardig en sportief. Dat is zeker een opmerking waard over die Amerikanen. En vooral de tri-sport atleten. Voor het algemeen zeer behulpzaam! Ik dacht na alles klaar te hebben toch nog maar even een tripje naar het toilet te wagen...Het leek wel de caracasbaaiweg om 7:30 s'ochtends! File! Ik wist nog een toilet te vinden bij de parkeerplaats waar er maar 2 gestresste atleten in de rij stonden. Mission accomplished:)

Op naar de start. Ik was daar als één v/d eerste. Heel raar gevoel..wetende dat er straks 1600+ atleten op die plek zouden staan. (Ja ja Iwan...ik was eens goed op tijd!) We mochten inzwemmen, dus heb ik snel kennis gemaakt met het 18 graden water. Na één keer heen en weer was het best lekker. De zenuwen waren weg, hartslag omhoog, en ik was klaar voor de start! Ik stond voor aan de groep (age group 36-39:). Ik ben meteen helemaal aan de buitenrand van de groep gaan staan wat uiteindelijk een superbeslissing was. Bij de start had ik meteen ruimte en geen last van ellebogen etc. De training op woensdag met Iwan was heftiger..He he he! Wel was ik weer is bijna m'n chip om m'n enkel bijna kwijt. De meeste hebben hun wetsuite erover...alleen had ik een 3/4 broek..dus de chip was zichtbaar. Ik heb dus 1x even het bandje moeten herstellen...dat koste misschien 5sec.



Na het zwemmen moest ik ca. 400 meter rennen naar m'n fiets die helemaal in het begin van T1 stond. Nummertje 23. Wel ideaal, omdat ik snel kon opstappen na de wissel. Het parcours was vlak en zeer goed afgezet door de politie. Wel stond er een flinke wind van zo'n 20 knopen. Dat koste wel iets meer energie. We reden door velden met palmboom kwekerijen, en zonnebloemen. Echt top! Ik wilde gemiddeld 36 km/uur rijden. Met zij wind reed ik gem. 34, met tegen wind gem.30, en met de wind mee gem. 43! Uiteindelijk haalde ik een gemiddelde van 35,7 km/uur:)

Tijd:2uur,31min,37sec

Het lopen was pittig! Het werd aardig warm en de vochtgraad schoot omhoog. Het was een leuke route met een hoop variatie. Zwemmen, en fietsen had dus niet beter gekund...daar ben ik zeer tevreden over!...Het lopen viel erg tegen helaas... Meteen na 2 km schoot de kramp in m'n rechter 'vastus medialis musculus' (onderste deel v/d quadra chept). Die zat helemaal vast. Balen want ik voelde me voor de rest goed. Even gelopen en toen weer verder. De eerste 10km deed in nog in 50 min.(met een pitstop om te plassen: (Ik kon het niet laten lwan) In de tweede 10k schoot de kramp ook in de kuit en linker vmm. Ik heb toen 2x moeten lopen. Vanaf km 15 ging het beter en kon ik weer wat snelheid maken. Ik zat na het fietsen mooi op schema voor m'n richttijd...helaas zat heter niet in. Het werd dus rekenen geblazen.. Ik ben wel erg tevreden met m'n zwem en fiets prestatie...uiteraard ga je dan denken of je niet te veel hebt gegeven op de fiets...Michien was het lopen beter gegaan als ik iets in had geleverd op de fiets?? Dat is dan voor de volgende keer...



Finishtijd:5uur.31min.04sec.
178 ste van de 800 man. 32ste in mijn categorie..

Nu gaan Ilse en ik lekker genieten van onze honeymoon: Ilse heeft ontzettend veel geduld gehad met mij! Ze had zelf spierpijn van het lopen gisteren. Ik raad trouwens aan om snelle wielen te huren als je ooit mee doet net een tri in de USA. Het is de kick en de snelheid waard! Al is het mentaal: De Miami Man is zeker aan te raden! Een leuk TEC tripje waard!

Op naar Nueva York en Vermont.
Tot snel..
CU,

Edwin & Ilse

results are as follows:

Total Time: 5:31:04.000
Swim Time: 36:50
T1 Time: 4:1
Bike Time: 2:31:37
T2 Time: 3:19
Run Time: 2:15:17
Overall Place: 178
Gender Place: 144
Category Place: 32
Series Points Earned: 120.2773