

Monday, May 26, 2008 3:51 PM

Kirsten en ik zijn allebei erg moe van gisteren. De dag begon om 4:30 en we waren tegen 20:30 weer terug. Het was een hele mooie ervaring en absoluut een aanrader voor de liefhebbers van endurance sporten!!! De organisatie was perfect geregeld. De weersomstandigheden waren goed en het publiek was erg meelevend.

Mijn richttijd vooraf was 10 uur - 10 uur en 15 minuten en als het heel goed zou gaan wellicht nog iets sneller. Het bleek achteraf echter wat zwaarder te worden dan dat ik heb kunnen inschatten. Tijdens de wedstrijd werden de doelen dan ook steeds bijgesteld.

Het zwemmen ging erg goed tot 2.1 km. 38 minuten. Wat er daarna is gebeurd weet ik niet, maar ik en andere triatleten hopen dat de boeien door de stroming zijn verschoven en dat de afstand daardoor langer werd. Zo niet, dan stop ik nu met zwemwedstrijden langer dan 2,1 km .....ha.....ha. De start met ca. 1300 triatleten tegelijk was overigens ook mooi om mee te maken. Het leverde geen problemen op. Een klap op mijn oog gehad (maar die waren al blauw). Eindtijd zwemmen bij benadering 1 uur 23 minuten.

Het fietsen zou helemaal vlak zijn op 2 viaducten na. Ik heb geen viaduct gezien (wel 8x een tunnel door, maar dan focus je niet op het viaduct zeg maar), maar tijdens de briefing werd er ineens gesproken over 4 `major climbs` tijdens elke fietsronde van 90 km. Er stond overigens ook veel wind, maar dat zijn we gewend. Al met al een erg uitdagend maar ook schitterend parcours. Wat ook opviel is dat de atleten zo geconcentreerd zijn dat je ondanks al die mensen bijna niets hoort.....alleen het geruis van de banden en het gekraak van niet goed afgestelde fietsen. Eindtijd fietsen bij benadering 5 uur 35 minuten.

Het lopen was ongelooflijk zwaar. Dat zal altijd wel het geval zijn als je een marathon moet lopen na de 2 vorige onderdelen, maar de eerste 21 km van het loopparcours was echt niet normaal. Er zaten 3 steile beklimmingen in. 2 net zo steil (of nog steiler) dan dat klimmetje van Kaminda Brudernan di Brakapoti en dan de lengte van de klim van Seinpost en 1 een klim a la triathlon loopparcours op Curacao. Daarnaast zat er in de 2 rondes van 10,5 km. een klim zoals op het einde van de Caracasbaaiweg bij de rotonde omhoog naar Chogogo.....alleen dan 4x zo lang. Hoe dan ook..... van kilometer 21 tot 31 heb ik ca. 30% moeten wandelen (samen met een Braziliaan nog gesproken over NL-Brazilië tijdens de WK 1994 en WK 1998). Gelukkig kon ik de laatste 11 km weer hardlopend afleggen en dat in een fatsoenlijk tempo (denk dan aan iets onder de 6 minuten per kilometer). Eindtijd lopen bij benadering 4 uur 55 minuten.

Onderweg was de verzorging prima geregeld. Ik was ook echt blij dat ik in ieder geval geen materiaalpech heb gehad, of problemen met de drank/voeding etc. Tijdens de wedstrijd moest ik echter steeds mijn doelen bijstellen..... het zij zo.

Doordat ik fatsoenlijk ben gefinished heb ik zelf een tevreden gevoel overgehouden aan de wedstrijd. Ik ben blij dat ik het heb mee mogen maken.

Kirsten en ik gaan nu lekker verder genieten van onze vakantie. We zullen echter niet meer teveel achter de computer duiken. Tot zover maar weer even.

El Presidente, maar nog belangrijker IRON IWAN!!!

