

## **24 juli 2011 Ironman 70.3 Antwerpen**

Zaterdag na de middag aangekomen bij Camping de Molen. We hadden een trekkershut voor weinig en via de voetgangerstunnel onder de Schelde door waren we zo in het centrum van Antwerpen. 's-Avonds bij vrienden in Herenthals gegeten. Met de badge kwamen ook de camping weer op. Dit keer geen wegsleepregeling!

Goed uitgeslapen. Het was 's-nachts erg slecht weer en het zou niet veel beter worden (11- 15 graden, regen, wind). Geen prettig vooruitzicht dus, maar het leek vooralsnog mee te vallen.

Trijnie en Roger waren ook al in het Parc Fermee. Pas om 11:50 in de laatste wave moesten we starten. Het was natuurlijk weer als vanouds en we waren al erg melig, nog voordat we ook maar iets gedaan hadden. Nou is triathlon ook een serieuze sport, maar ja een weekendje Antwerpen is natuurlijk niet een wedstrijdje in Abbekerk (om maar eens een plek met minder verleidingen te noemen).

Het zwemmen ging goed ondanks dat het zwaar was door de golven. Na ruim 30 minuten kroop ik het trappetje op. Door de kou werd het een lange omkleedactie: tubes aan, sokken, overschoenen, fietsshirt met lange mouwen; weg was mijn goede zwemtijd!

Nou ja, na 3km fietsen had ik toch al door dat er vandaag niets in zat. De Waaslandtunnel kwam ik bijna niet meer uit. Na verplicht stapvoets rijden tussen de ziekenauto's door (een deelnemer was in de tunnel verongelukt) kwam ik bijna niet meer omhoog. Mijn benen leken wel zuurtjes.

Het fietsen was sowieso vreselijk; wat een storm! Ik zag zowel 23 op mijn teller als 50 en daar kom je gemiddeld niet ver mee. Na 3 rondjes door de havens tussen stapels containers door en met veel spoorrailsen ging het dan weer terug naar het centrum. Onderweg kwam ik Trijnie tegen (op 18km) en ook Roger lag ver achter. Hij was erg geconcentreerd en had het zwaar. Knap met zo weinig training. Ik hoopte dat hij de wedstrijd uit zou maken. Over Trijnie maakte ik me geen zorgen, die haalt het altijd wel.

Hoewel ik me slecht voelde haalde ik toch nog mensen in. Na een slechte fietstijd begon ik na 3:30 aan het lopen. De hele familie stond langs de kade. Na een kus (Casey) en een stukje meelopen (Robin) ging het na 2 van de 3 ronden pas beter. Looptijd ongeveer 1:50 zodat ik toch nog in 5:21 finishte.

In het (inmiddels) zonnetje op de grote Markt tribune zitten wachten op de finish van Trijnie en Roger. Met een big smile kwamen ze over de finish. Ook zij deden het goed en Trijnie had zich zelfs gekwalificeerd voor het wk (maar dan moet je wel heen willen).



Nog even kort zitten genieten en daarna wilden we natuurlijk verder met het “avondprogramma”.

Dus: fiets ophalen; snel douchen en met z’n allen naar de Pelgrom voor een middeleeuws feestmaal. Vooral de bierkruikjes waren erg lekker.

In zo’n staat was het nog een lange tippel onder de Schelde door en naar de camping. Natuurlijk moest er nog een Ironmanbordje aan geloven.

Als een blok in slaap gevallen.

De volgende ochtend gingen we vroeg op pad richting Duinkerken. Met een mooi geel bord achterop de auto, maar zonder fiets (die zat bij Trijnie in de auto).

Uitslag	1900	T1	90	T2	21	Eind
Trijnie Roozendaal – Rep	43:06	6:01	3:12:28	4:45	2:05:52	6:12:44 (1 <sup>e</sup> D60)
Joop Schwalbach	31:34	5:45	2:47:44	3:56	1:52:14	5:21:16 (16 <sup>e</sup> H50)