

5e GoldRush off-road triatlon, 8 juni 2008.

Een schitterende ochtend en de voorspellingen waren meer dan goed. Moeders haddit keer geen zin om mee te gaan vanwege de grote afstand (160 km) naar Nijverdal. Ik vond het geen probleem want ik ben echt verliefd op Offroad (nou echt niet!). Leuke locatie, mooi weer en in topvorm. Wat wil je nog meer.

Al gauw kwam ik in gesprek met collega triatleten die mij waarschuwde voor het zware parcours. Ik dacht dat het wel mee zou vallen.

Nou ik heb het geweten, het zwemmen ging nog niet eens zo slecht. Over 750 meter in het riviertje de Regge deed ik 16.14 minuten.

Vol goede moed op de mountainbike. Wat een hel, al snel kwam ik aan bij 'het ravijn'. Ik vraag aan een vrijwilliger dat iedereen hier zeker wel lopend naar beneden ging. Lacherig werd er geantwoord dat dit zeker niet het geval was. Dan ik ook maar niet, halverwege ging het mij toch te snel en afremmende merkte ik dat dit niet in mijn voordeel was. Het mulle zand zorgde dat het sturen lastiger ging en ik uiteindelijk op mijn kanis ging en het stuur flink tegen mijn onderste ribben kwam. Pijn! Maar ja, een Ironman gaat altijd door....toch? Hierna een mega berg met mega mul zand, boven aangekomen eerst maar puffen. Het was warm, heuvelachtig, lastig en pijnlijk. De 18 km ging in (hou maar op) 1.20.32. Daarna lopen (4,3 km) in de volle zon en ook nu weer een pittig parcours. Ik was blij dat ik klaar was en nam de tijd, 26.43 minuten, voor lief.

Eindtijd 1.48.47 en weer geen laatste, al scheelde dit deze keer niet veel.

Mijn voornemens moeten volgend seizoen maar eens flink verbeterd worden. Ben begonnen met afvallen en inmiddels ook probeer ik mijn loop- en fietstraining iets meer op snelheid te doen. Wel heb ik nog tips en training nodig om in open water (of een zwembad zonder lijnen) eens recht te zwemmen. Ook deze zondag minimaal twee keer in het riet.

Ik blijf gewoon lekker proberen want leuk blijft het!