

AZVD actief in triathlon Huizen

De omstandigheden tijdens de wedstrijd waren goed. Een lekkere temperatuur en weinig wind. Het Gooimeer lag er voor de start ook mooi en vlak bij. Het zwemmen in open water in een grote groep blijft voor mij echter altijd lastig. Altijd even zoeken naar een plek en veel kijken om richting te houden. Ik kom voor m'n gevoel niet zo lekker in cadans als dat ik wel twee weken eerder in Woerden had. Ik merk ook een paar keer dat ik niet geheel recht zwem. Daardoor ook niet zo tevreden met m'n zwemtijd: 25:21. Ik heb sneller gezwommen in Huizen.

De wissel naar de fiets gaat voor mijn doen redelijk. Ik had m'n pak waarschijnlijk door de baby olie sneller uit dan in Woerden. Toch zie ik om me heen mensen die dit sneller doen.

Op de fiets komt gelijk de klim over de brug van het Gooimeer. Ierdoor loopt de hartslag gelijk leaker op en voel je je benen al terwijl je nog helemaal niet snel rijdt. Gelijk haal ik al veel fietsers in, waarbij veel van hen nog moeite hebben om rechts te blijven rijden. Goed oppassen dus!



Nadeel van weinig wind tijdens het fietsen is dat het lijkt of je alleen maar tegenwind hebt. Zeker in de polder met vooral lange rechte wegen. Ondanks het verbod op stayeren heb ik ca. 35 minuten een heel lint met volgers achter me aan gehad. Op een gegeven moment terwijl ik denk "hoe lang hou ik dit nog vol" wordt ik door een volger ingehaald. Dan de keuze laten afzakken op

wat afstand volgen. Het wordt het laatste waarbij ik steeds tussen de 5 en 10 meter afstand hou.

Na een tijd weer op kop rijden gaat de hele groep me voorbij. Ik besluit daarna maar achteraan aan te sluiten en probeer steeds op 10 meter achter m'n voorganger te blijven rijden.

Wat een verschil in intensiteit. M'n hartslag zakt terug van 160 naar 134! Langs het Gooimeer probeer ik de groep weer voorbij te komen. Door tegenliggers, breed fietsende medesporters en het smalle fietspad lukt dit echter niet. Dan er maar achter blijven en me qua afstand aan de regels houden. Voor in de groep werd er puur gestayerd en kop over kop gereden. Dit terwijl er de hele tijd een motor van de NTB naast reed en er vooraf duidelijk gezegd is dat stayeren niet wordt toegestaan. Terecht dan ook dat bij het opgaan naar de brug de hele groep werd tegengehouden. Jammer dat ook degenen die zich aan de regels hielden benadeeld werden. Zo ook atleten die nog achter de groep aankwamen. Het is verstandig om de rijders dan op een breed stuk te laten stoppen en niet op een stuk van hooguit 2 meter breed en 2 bochten. Al met al heeft dit me zeker een minuut gekost. Na de herstart waarbij inderdaad niet m'n nummer genoemd werd (dus inderdaad voor niets stil gestaan) snel weer door naar de wisselzone. Vlak hiervoor haal ik Marten voor de tweede keer in. Voeten uit de schoenen en de voeten op de schoenen plaatsen, snel afstappen, doorlopen, fiets over de balk tillen en helm vasthouden. Wel heel veel dingen waar je als man tegelijk mee moet bezig houden. En dat terwijl meestal maar één ding dan lukt. Nu ging het echter allemaal

goed. Gelijk met Marten begin ik aan het looponderdeel. Ondanks een heel gevoelige hiel gaat het lopen toch goed en weet ik de 5^e looptijd van de NK masters te realiseren. 33:14 op 10 km inclusief wissel. Wat zal de echte afstand zijn? Tijdens het lopen passeer ik nog veel atleten. Bij de finish hoor ik dat ik net het podium gemist heb. 's Avonds op internet zie ik dat ik 8^e ben geworden in m'n categorie. Aandachtspunten voor een hogere plaats: zwemmen, fietsen en de wissel van zwemmen naar fietsen. Het was echter een leuke sportdag en een leuke wedstrijd. Jammer van het oponthoud tijdens het fietsen.

Volgende wedstrijd: Ironman Frankfurt op 5 juli.

Meer informatie op www.triathlonhuizen.nl.

Nico Krijgsman