

## Triathlon Holten 2008

Zaterdag 28 juni is de dag voor de triathlon van Holten 2008, voor de Holtenaren de feestdag van het jaar en dit jaar de generale repetitie voor het EK van volgend jaar.

Met Aaldrik en Arnold vertrekken we om half twaalf uit Krommenie.

Aaldrik en ik zouden er om half 2 moeten zijn. Arnold blijkt er later al om 10 voor één te moeten zijn. Dat zou dus heel krap worden. Het is echter zaterdag dus de drukte zal wel meevallen. Helaas dus. Eerst 2 km voor Eemnes gevolgd door 9 km voor Amersfoort.

De reden waarom hebben we beide keren niet kunnen ontdekken. In ene reed het weer.

In Holten aangekomen snelde vooral Arnold zich naar de inschrijving.

Door alle haast gaf Arnold o.a. ook z'n fietsschoenen af, waardoor hij op blote voeten naar de zwemlocatie moest fietsen. Toch zo'n vijf kilometer.

Doordat het in Holten regende besloten Aaldrik en ik rustig in het inschrijfgebouw te wachten om pas zo laat mogelijk naar de zwemstart toe te gaan. Daar komen we ook Klaas tegen die we later om een onduidelijke reden weer kwijt raken.

Bij het fietsen naar de zwemstart begon het pas echt te regenen. Balen dus. Met in het achterhoofd straks de afdaling van de Holterberg is dit niet iets waar ik op zat te wachten.

Op het parc fermé aangekomen wordt het droog en later werd het zelfs weer lekker weer.

Wetsuit aan en klaar maken voor de start. Bij het wachten horen we Arnold nog omgeroepen worden dat hij uit het water komt. Hij zit dan redelijk voorin.



Bij het kijken over het parcours lijkt het een stuk langer dan in Huizen, waar je lekker 2 keer heen en weer langs een lijn kunt zwemmen. Nu liggen de boeien een eind uit elkaar. Goed kijken en richting houden dus. Ook nu zijn het 2 rondes.

Bij de start liggen we allemaal naast elkaar. Met één hand houden we de drijvende steiger vast. Bij het startschot gaan we met als gevolg een heftig wiegende steiger. Jammer voor het publiek was iedereen die nog op de steiger stond goed gewaarschuwd. Geen onvoorziene natte pakken dus.

Het zwemmen ging redelijk. Als ik er uit ben en me aan het omkleden ben komt ook Aaldrik er al aan. Klaas blijkt er een paar minuten later uit te komen. Volgens Gré het gevolg van teveel met zwemvliezen trainen. Sinds hij dat doet wordt hij steeds langzamer met zwemmen.

M'n wissel gaat voor mijn doen goed en ik besluit snel te starten met fietsen.

Dat valt me echter zwaar. Waarschijnlijk toch Stein nog in m'n benen. Op de weg naar

Holten haal ik echter al diverse fietsers in. Ik verwachtte echter elk moment Aaldrik langzij.

Zo zwaar voelen m'n benen aan. Aaldrik komt echter pas in de beklimming van de

Holterberg langzij. Ik besluit hem te volgen wat vrij makkelijk gaat. Na het keerpunt op een

wat vlakker stuk ga ik hem weer voorbij en rij zelfs bij Aaldrik weg. Snel door het dorp heen

waarna ik bij de splitsing tweede ronde / ingang wisselzone zo de verkeerde kant op ga.

Stom! De mensen bij de wisselzone geven al aan dat ik moet keren. Aldus snel gedaan en

weer het parcours op. Hierbij moet ik weer 3 man, waaronder Aaldrik inhalen die me door die fout voorbij gegaan zijn. Later blijkt ook Klaas dezelfde fout te hebben gemaakt.

In de volgende beklimming haal ik Aaldrik weer in en na het keerpunt fiets ik ook weer bij

hem weg. Snel doorfietsen naar de wisselzone. Voor degenen die houden van snelle afdalingen is Holten prachtig. Ik had nu een maximum van 61 km/uur. Ik weet dat ik 2 jaar geleden op 67 was uitgekomen. Nu had ik op wat beslissende punten rijders voor me. Bovendien had ik het idee dat er een bocht was bijgekomen. De beklimmingen vielen me na Stein alles mee. Stein was zeker een goede krachttraining geweest.



De wissel naar het lopen is ideaal. Je zet je fiets in een rek, waarna die op z'n plaats wordt gezet en je wordt aangewezen waar je krat met schoenen staat. Twee jaar terug was ik hier nog verbaasd over. Toen liep ik ook nog even terug om m'n hartslagmeter af te doen. Nu ging de wissel in ieder geval sneller. IK besluit na m'n ervaring van vorige week rustig te starten met lopen. Het gaat echter zo lekker dat ik elk rondje iets sneller ga lopen. De laatste ronde van 2,5 km gaat ruim binnen de 9 minuten waardoor ik op de tweede looptijd van de master series uitkom. Daarnaast bij de finish nog een hoop over! Bij het lopen zag ik Gré en Heidi al aan de rosé. Na wat vitamintjes en drinken te hebben genomen besluit ik daar naar toe te lopen. Arnold was hier ondertussen ook al gearriveerd. Met Arnold was het na het zwemmen helaas wat minder gegaan. Fietsen ging nog, met lopen was het op. Aaldrik kwam redelijk snel achter me door de finish en ook Klaas heeft een goede tijd genoteerd. Ik was 4<sup>e</sup> overall en 3<sup>e</sup> in de categorie 40+, Aaldrik was 10<sup>e</sup> overall en ook 3<sup>e</sup> in z'n categorie.

Plaats	Eindtijd	Naam	Categorie	Zwemtijd	Fietstijd	Looptijd
4	2:17:21	<a href="#">Nico Krijgsman</a>	H40	0:28:46	1:10:16	0:38:19
10	2:23:50	<a href="#">Aaldrik Koops</a>	H50	0:29:35	1:10:02	0:44:13
31	2:32:55	<a href="#">Klaas Dekker</a>	H50	0:34:16	1:12:50	0:45:49
41	2:28:26	<a href="#">Arnold Brinkman</a>	HOA	0:24:54	1:15:13	0:48:19

Meer uitslagen op [www.triathlonholten.nl](http://www.triathlonholten.nl) .

Nico Krijgsman