

## Uitslagen Nederhorst

Het is alweer een tijdje terug maar hierbij de uitslagen van triatlon Nederhorst. Kleine samenvatting van de wedstrijd. Een groot startveld op de 1/8<sup>e</sup> afstand. Zwemmen werd gedaan in de Spiegelplas, een diepe zwemplas met heerlijk helder water. Je kon de voorganger volgen zonder dat je met je hoofd boven het water uit moest kijken. Na het zwemonderdeel (ik vraag me af of het ook echt 500 meter was, eerder 450), snel op de fiets. Dat ging heel goed. Dit jaar heb ik wat vaker de wissel geoefend en start ik met de schoenen al op de pedalen. Dat ging goed, alleen kort daarna ging het toch ff minder, in het aanloopvak reed ik rechts de weg op terwijl dat niet de bedoeling was. Een auto toetert en van voren komt er ook gemotoriseerd verkeer op me af. Ik dacht dat het parcoursverkeersvrij was. Foute boel. Ik wilde niet omkeren, links zag zo'n 100 meter naast me de andere atleten gaan dus ik hoopte op een afbuiging van de weg. Soms moet je een beetje gokken... Het publiek stond wel even gek te kijken. Klik, klik. Bijna onderuit... Sinds kort heb ik Look pedalen, fiets heerlijk alleen loopt alsof je aan het klunen bent, had ik toch maar m'n mtb-schoenen aan. Gelukkig staat er wel een handig hoog hek. Daar past de fiets mooi onderdoor, daarna zelf het obstakel neme, een mooie onderbreking van het fietsen. Het publiek stond wel effe te kijken. Toen kwam het mooiste moment, inklikken in de pedalen, dat ging natuurlijk echt voor geen meter. Goed, we zitten weer in koers. De verwachtingen waren niet zo hoog omdat ik op zaterdag de eerste windsurfessie van het jaar had beleefd (kon het niet laten om op de plank te stappen, het lijkt de laatste maanden wel niet te waaien, voor het fietsen misschien fijn alleen voor m'n andere verslaving erg slecht, ik was al bijna afgekickt). Het fietsen ging nog redelijk, kon iets harder maar dat zal wel komen door de surfessie van gisteren. Nu het lopen. Dat ging lekker in 20:40. Ik weet het dat kan natuurlijk nog veel sneller, maar het voelde goed en ik werd maar 1x ingehaald. Uiteindelijk weer bij de eerste 10 kunnen eindigen.

Even wachten op Aaldrik, Greet en Klaas en we kunnen weer voldaan onder de douche. Op de terugweg wat lange afstandstips van Aaldrik gekregen. Allgau komt ras dichterbij. Nu het vizier op Nieuwe Niedorp waar ik incognito van start ga.

Conclusie Nederhorst: Gezellige triatlon, motiverend publiek en mooi zwemmen (mag iets langer voortaan) en helaas een wat druk fietsparcours.

Conclusie twee: Aaldrik is (coming) back. Strakke fietstijd en mooie race.

Eindtijden:

Arnold Brinkman	00:59:35	9 <sup>e</sup>
Aaldrik Koops	01:02:50	24 <sup>e</sup>
Klaas Dekker	01:03:24	25 <sup>e</sup>
Greet Dekker	01:16:10	19 <sup>e</sup>