

Triatlon Noordwijkerhout 6 juli 2008:

Zaterdag 5 juli 2008



Zaterdag was het mooi weer. In de planning stond een korte zwemsessie in de Crommenije zodat ik kon aanvoelen hoe het er met mijn fysieke gesteldheid aan toe is. De week ervoor had ik samen met Aaldrik en Nico meegedaan aan de triatlon in Holten. Mijn prestatie was daar niet om over weg te schrijven. Uiteindelijk lag ik de zondag de complete dag op bed, ook maandag was ik nog niet erg fit. Gelukkig ging het na wat rusten een stuk beter en heb ik woensdag avond een lichte duurtraining op de fiets gedaan en op donderdag nog 5 km kunnen hardlopen. De test eindigde positief en ik voelde mij fit genoeg om op zondag naar Noordwijk af te reizen.

Helaas verstuurde de organisatie in de avond het bericht dat er niet gezwommen kon worden in verband met blauwalg in het zwemmeer. De wedstrijd werd omgezet in een duatlon.

Zondag 6 juli 2008:

De wekker gaat vroeg om 6:15. Snel spullen bij elkaar gepakt en even gegeten. Met 4 gevulde bidonnen en een paar krentenbollen stapte ik bij Michiel in de auto. Michiel gaf aan helemaal klaar te zijn voor actie. Hij is goed getraind en uitgerust teruggekomen van zijn vakantie op de Veluwe.



In Noordwijk aangekomen zien we Ruben al richting de sporthal wandelen. Ruben heeft zich voorbereid en 2 paar loopschoenen mee. Dit omdat 2x gelopen dient te worden. En dus ook twee keer gewisseld. De eerste loop is een kleine 3 km rondom de plas waar eigenlijk zou worden gezwommen. De wissel vindt plaats in het oorspronkelijke parc fermé. Daarna wordt 42 km gefietst en vind de laatste wissel, (fietsen/lopen) plaats. Je weet maar nooit, hoe één en ander organisatorisch is geregeld, vandaar 2 paar schoenen.... Gelukkig heeft de organisatie het vervoer van de schoenen uitstekend geregeld en konden ook Michiel en Arnold het afsluitende looponderdeel volbrengen.

De wedstrijd:

De wedstrijd besluit ik rustig te beginnen. Ruben is vanaf de start niet meer te zien. Tijdens de eerste 3 km zie ik Michiel wel ongeveer 100 meter voor me uitlopen. Op het moment dat ik het wisselvak binnenloop zie ik Michiel zijn schoenen wisselen. Snel schoenen uit, fietsschoenen aan en lopen met die fiets. We komen gelijktijdig het wisselpark uit.

Nu begint het fietsen, de snelheid zit er meteen lekker in. In het eerste rechte stuk komt Michiel mij met een snelheid van ongeveer 40 km/h inhalen. Michiel is niet de enige waartegen ik het opneem. Een groep van ongeveer 8 fietsers zit constant bij

elkaar. Ik haal Michiel weer in, Michiel haalt mij weer in. In de eerste fietsronde (de ongeveer 42 km is verdeeld in 4 rondes) herhaald dit zich meerdere keren.

In de tweede ronde aangekomen blijkt dat we in een groepje zitten met ook flink wat stayeraars. Op het moment dat de moter komt kunnen ze gemakkelijk worden ingehaald. Dankzij slim rijgedrag van de motorrijder, en tactische opstelplaatsen kunnen de stayeraars worden beboet. De official laat zich goed horen (een scheidsrechter met een stem alsof hij uit de ijstijd kwam, roept enkele waarschuwingen uit).

In de derde ronde krijgt bijna de volledige groep een waarschuwing (dat was op het moment dat ik enige vermoeidheid ging voelen). Er zit niets anders op, gewoon lekker doortrappen. En kijken of ik door kan blijven gaan. Na het dorp doe ik nogmaals een poging de groep te passeren, volle bak ga ik richting een rotonde. Gelukkig sta ik op scherp, want net op dat moment moet ik even in de remmen knijpen. Er wordt een andere deelnemer van de weg geschraapt. Het leek wel alsof hij aan zijn fiets is blijven vastzitten. (Na afloop van de wedstrijd zien wij de deelnemer gelukkig nog wel wandelen, hij is dus niet ernstig verwond).



We gaan de laatste ronde gaat in. Een deelnemer van de groep wordt stilgezet, later blijkt ook een ander een rode kaart te hebben gekregen. Michiel doet dit alles niets en zet nog maar even kracht, haalt Ruben in en komt als eerste AZVD-er bij de laatste wissel aan.

Het weer is trouwens perfect. Behoorlijk wat wind, maar

een blauwe lucht met een lekker zonnetje.

We gaan van start aan laatste onderdeel, de 10 kilometer hardlopen. Voor het eerst geen rare benen, ik kan meteen tempo maken en reken af met enkele stayeraars van de groep. Na 2,5 km kom ik Michiel tegen. Hij geeft aan bijna kramp te hebben gekregen en loopt enkele kilometers op een wat lagere intensiteit. Hij geeft aan dat Ruben hem net heeft ingehaald. Ok, denk ik, “dan gaan we de poging maar eens wagen”. Na ongeveer 5 km zie ik Ruben bij een keerpunt in het parcours. Het lukt me niet om op hem in te lopen. Uiteindelijk zie ik na 2:10:28 seconden de finish.

Tevreden ben ik met mijn looptijd, deze is uiteindelijk net 43 minuten geworden (hoop dat de aantal kilometers kloppen). Zeker is dat de Michiel in zijn vakantie niet stil heeft gezeten. De ruim 42 kilometer fietsen legde af met een gemiddelde van bijna 36 km/h.



Uiteindelijke uitslag:

Ruben van Duren: 2:09:12 (13^e plaats)
Arnold Brinkman: 2:10:24 (16^e plaats)
Michiel Hoff: 2:12:58 (18^e plaats)

Voor Michiel:

Betreft onze persoonlijke ranking:

- ✓ Fietstijd van Michiel was subliem en een puntje waard. 1-0
- ✓ Eindtijd van Arnold is uiteindelijk toch nog even sneller. 1-1
- ✓ Conclusie: We treffen elkaar in Utrecht voor de volgende battle.



Met sportieve groet,

Arnold