



CHALLENGE KRAICHGAU

we are triathlon!



Zondag 5 juni 2011 Half Challenge Kraichgau (D)

Vrijdag om 7:30 vertrokken. Relaxed reden we zonder file naar Kraichgau (net voorbij Mannheim).

We hadden een kampeerplek op de camping aan de Hardtsee, waar ook de zwemstart was.

Tent opgezet tussen de triathleten in en daarna de fietsen in orde gemaakt (voor Arnold een bergverzetje). We gingen een stukje parcours doen en ook nog even naar de finish in Bad Schönborn om de startunterlagen te halen. Startnummer, rugzakje, allemaal spulletjes waar je heel gelukkig van wordt.

We kwamen Linda tegen en later ook Jesper en Jurre; Oostzaan was sterk vertegenwoordigd (qua aantal tenminste). Ze hadden een andere overnachtingsplek gevonden bij de finish, maar natuurlijk niet zo goed als wij. Terug op de camping nog even gezwommen (drinkwaterkwaliteit) om af te koelen. Het restaurant op de camping was ook super, zodat we nog even lekker met uitzicht op het meer wat konden stapelen (nee, geen koolhydraten want de pasta had ik wel gezien). Na de laatste weizenbier gingen we om 23:00 naar bed.

Zaterdag vroeg wakker, het was al snel warm. Broodje eten, veel drinken, middagslaapje doen; wat een slecht leven! Om 17:00 de fiets en loopspullen naar het parc fermee gebracht. Tussen de kindertriathlon door naar de pastaparty in Bad Schönborn. Om 18:00 was de pasta al uitverkocht,



maar niet voor ons natuurlijk. Gewoon in de rij gaan staan en een bord met kop erop bij elkaar schrapen, ons konden ze niet krijgen. Toen de pasta niet verder dan mijn slokdarm meer kwam zijn we gestopt, dat was pas stapelen!

Terug hebben we nog een alcoholvrij biertje gedronken bij het Hammerfest am Hardtsee. Ja als je niet kunt slapen kun je maar beter mee doen.

We hadden relaxed de wekker om 7:30 gezet. Wij waren redelijk ontspannen, maar onze belgische burens dus niet ☹. Na en min of meer ontbijtje (yoghurt banaan) en heel wat gebunker van Arnold

gingen we lopend naar de zwemstart. 9:00 was de start met spannende muziek en een bulderend kanon. Elk kwartier ging er zo een groep van 500 weg. Arnold om 9:30 en ikzelf om 9:45. Er zat behoorlijk wat stroming in het water, want de kopgroep dreef al snel zo'n 200m af. Zitten blijven of



op solotoer? Ik besloot iets er tussen in. Eenmaal van start ging het lekker; ik kwam goed weg en had daardoor gelijk veel ruimte. Het water was heel schoon (en smaakte ook lekker ☺).

De verste boei was wel erg ver weg, maar daarna ging het makkelijker. Rond de 30 minuten was ik terug. Ik dacht snel maar de officiële tijd viel toch tegen. Wel stonden zo'n beetje alle fietsen uit mijn startgroep er nog.

Het fietsen ging niet helemaal volgens plan. Ik zou rustig beginnen maar na een half uur stond er 38 gemiddeld op mijn teller. De eerste klim moets ik gelijk 27 achter aanspreken, nou dat waren dus echt geen rowling hills en deze stond niet eens op de kaart vermeld.

Inmiddels was het dik 30 °C en na 20K had ik al 1 bidon leeggedronken. Er volgden er meer (5) en er was werkelijk geen vlak stukje parcours meer over. De pro's waren alweer op de terugweg. Met zeker 80 k/u kwamen ze op hun ligstuurtje naar beneden zoeven. De Schindelberg was de volgende nekkebreker, maar er was afwisseling genoeg en in elk dorpje was er feest. Wilkommen in ... stond er op grote spandoeken; het zag er zwart van de mensen er was muziek en bier..... je ging je bijna afvragen of je wel aan de goede kant zat. Over goed bezig zijn gesproken: mijn gemiddelde zakte maar langzaam en bij 60K was dit nog steeds 31 k/u.

Bij de laatste klim was het wel een beetje op. Het gemiddelde liep ook snel terug naar ruim onder de 30. Daarna nog 10K om het gemiddelde weer op te krikken. Dat ging ook niet super meer, maar met gemiddeld 30 k/u (plasstop niet meegerekend) was ik toch ik tevreden.



Redelijk oververhit begon ik aan het lopen. Er dreigde onweer en het was al zo heet en benauwd. Elke 2K en bekertje water voor mijn hoofd en mezelf. Af en toe een gelletje of cola, het was allemaal prima verzorgd. Al snel had ik last van mij achillespees. Linda zat 3K voor me en die haalde ik zo ook niet meer in. Wel haalde ik Jurre in en later Jesper ook. Die was helemaal kapot. Na wat onweer en en lekkere regenbui had ik nog 1 klim te gaan. Ging ook nog net en met een beetje auw kwam ik over

de finish. Arnold stond te glunderen; hij was sneller dan ooit, maar had alleen niet goed gelopen (vond ie). Mooie medaille en T-shirt. Na wat eten en een alcoholvrij weizen gingen we onze spullen halen. Dat was nog listig want ze hadden je fiets op aankomsttijdstip weggehangen. Ik had geen flauw idee hoe laat we leefden en al helemaal niet wanneer ik binnen fietste. De mijne had ik toch nog snel (dankzij die blauwe schoenen die er nog op zaten). Na het uitchecken rugzak op en terug naar de zwemstart en camping. Jesper kwamen we nog tegen. Hij zat/hing tegen een vrachtwagen band en zij broer ging hem ophalen met de auto. Ze zaten 1 km van hun pension vandaan; hoe stuk kun je gaan! Lullig voor hem, maar dan vind je je eigen prestatie alleen maar beter, zo werkt het ;-)

Op de camping hebben we de tent en spullen ingepakt. Wat een geweldige coordinatieoefening is dat! Het duurde best wel lang en we waren aardig melig van dat geklungel. Nog even zwemmen/douchen en een overheerlijk maaltijd in het restaurantje. 19:15 reden we weg; 1:15 waren we in Krommenie. Het was een geweldig (lang) weekend. Zeker wat voor AZVD, want naast de halve was er ook een sprint, estafette en diverse kinder en jeugdtriathlons

	1900 m zwemmen	Wissel	90 km fietsen	Wissel	21km lopen	Eindtijd:	Eindplaats:
Arnold Brinkman	28:35	0:2:08	2:52:24	0:2:16	1:50:37	5:15:57	543, 68e agegroup
Joop Schwalbach	32:28	0:2:48	3:02:24	0:3:30	1:57:50	5:38:58	911, 46e agegroup
Jurre Onrust						5:53:31	
Linda van Veen						5:58:43	
Jesper Onrust						6:14:14	

Op internet pikte ik nog wat leuke foto's op:



Nederlandse overwinning in Kraichgau

“eigenlijk moeten we dat ding gewoon “
maar laten staan

Meer info: <http://www.challenge-kraichgau.com>