

Zondagochtend, wakker op 8.00 uur,

Het is vandaag tijd voor weer eens een echte wedstrijd, een beach duatlon. Het is voor mij dik een jaar geleden dat ik een zware triatlon of duatlon gedaan heb. Nadat ik een beschadigde meniscus had opgelopen juli 2007, heb ik een lange herstelperiode nodig gehad om weer een beetje op niveau te komen. Ik ben benieuwd, voel een gezonde spanning in mijn lijf. Ik kan weer meedoen..., heerlijk! De weersvoorspellingen zijn, vooral koud, denk ik. Ik moet me maar warm aankleden, lange broek en een dik Falke shirt dat ik speciaal voor koude winterdagen heb gekocht.

Vandaag 2 november, vieren we ook de verjaardag van mijn dochter, Maaïke, ze wordt officieel 3 november 10 jaar. We vieren het vandaag, dus na de run bike run als een speer naar huis voor de visite. 's Ochtends heb ik een klein ontbijtje genomen en nog een hersteldrankje gebrouwen van koolhydraten (Fantomalt) en een schepje eiwitten. Direct na de wedstrijd drink ik dit op om snel te herstellen. Om 9 uur hebben we de kadootjes gegeven en vervolgens ben ik snel naar de Langevelderslag, geracet, ...daar gaat het allemaal gebeuren.

Het weer bleek al snel erg lekker, weinig wind en een zonnetje. Op de Langevelderslag kwam ik Arnold Brinkman en Michiel Hof tegen, zij waren ook vroeg vertrokken en zaten aan de koffie. Even later was ons grootte voorbeeld Wouter Blokland en Klaas Dekker ook paraat. Helaas waren Nico Krijgsman en Aaldrik Koops door ziekte afwezig. Het lijkt alsof de laatste weken de triatleten een voor een worden gevelde door de griep. Ik had zelfs begrepen dat Cor van de Mer als hij niet was gevelde door een zeer hardnekkig virus zijn entree had willen maken, of heb ik dat nu zelf bedacht?

Eindelijk de start,

Stipt om 11.00 uur en gaan, ik had wel duizend keer bedacht dat ik rustig zou vertrekken, maar na de eerste klim het duin op zat mijn hartslag al ruim boven de 170 BPM. Ik herinner me vrij snel weer de beach duatlon van 2006 toen deed ik ook mee. Je kan deze duatlon ook samenvatten in elf keer rennend de duinen op waarvan 8 maal met de fiets in de hand. Gelukkig word ik elk rondje aangemoedigd door Greet Dekker, dat geeft je extra energie. Het laatste fietsrondje kom ik Wouter tegen, ook hij zal met zijn laatste rondje lopen gaan beginnen. De elfde keer de duinen op was voor mij een keer te veel, ik stond zowat geparkeerd, de finish is nu echter wel erg dichtbij.



Twee rondjes lopen in 30 min 27 sec, vier rondjes fietsen in 42 min 45 sec en het laatste rondje lopen in 16 min 5 sec. In totaal 1 uur 29 min 20 sec. Ik ben dik tevreden!!

Arnold zit vlak achter me, ik heb hem niet zien finishen, 1 uur 31 min 9 sec. Klaas zien we wel binnen komen. Mooie tred ziet er nog energiek uit. Klaas had zich ingeschreven op de korte afstand, maar

heeft de lange gedaan. Ik zie hem daarom niet meer in de uitslagen staan, 1 uur 35 min Michiel kwam binnen in 1.39 19 sec.



Al met al een mooie prestatie en weer een fantastische ervaring van de AZVD 'ers.