Volgende uitdaging!

Altijd als ik op vakantie ga, probeer ik al een nieuwe vakantie te hebben gepland. Dan heb je altijd een vakantie om naar uit te kijken. Zo ook met mijn sportieve uitdagingen. Tijdens het trainen van een halve, had ik natuurlijk de hele al in mijn hoofd. En tijdens het trainen van de hele kwam langzaam het idee op om een triatlon als doel te stellen. Zo kwam ik in januari 2019 bij de Triotters terecht. Het doel: **een hele triatlon!**

In 2019 wist ik mij te kwalificeren voor de hele van Almere, maar op 8 juli 2020 werd de knoop (eindelijk) doorgehakt en werd de wedstrijd afgeblazen. Ik had er natuurlijk rekening mee gehouden en vatte het plan op om dan maar een eigen triatlon te organiseren. Zonde immers om alle trainingsarbeid niet in een climax om te zetten…

Gelukkig kon ik op 25 juli 2020 een uur eerder het water in bij Anode om te starten aan de grootste sportieve uitdaging van mijn leven. Gaaf, spannend en als je de meeste mensen om je heen moet geloven ook een tikkie gestoord. Waarom doe je dat? Omdat je het leuk vind? Ja, dat is de belangrijkste reden!

Anderhalve maand eerder dan gepland ging ik ervoor. Was ik er klaar voor? Geen idee. Sinds maart had ik bijna 4.000km gefietst, 900km hard gelopen en vanaf juni 40km gezwommen. Gemiddeld 14 uur per week. Best ok, maar er was maar één manier om erachter te komen…

Doel was om te genieten en liefst onder de 11 uur te finishen. Het weer was prima. Iets te warm (24 graden in de middag) en iets te veel wind (kracht 4), maar midden juli kon het een stuk slechter.

Om 7:30uur stond ik klaar om het water in te springen. Rustig van start en lekker in het ritme komen was het idee. Dat ging aardig en aangezien ik geen zwemmer ben, had ik anderhalf jaar terug niet gedacht dat ik überhaupt 3,8km uitsluitend borstcrawl zou kunnen zwemmen. Een overwinning!

Na 1.15 uur kwam ik voor mijn gevoel fris uit het water, met dank aan Willem, die de laatste 2,5 ronde meezwom. Het fietsparcours bestond uit 3 ronden: 2x Nuenen – Veghel – Eindhoven Strijp en 1x Eindhoven - Haghorst – Eindhoven. Wat zijn die fietspaden langs het kanaal een zegen als je lekker door wil trappen. Mijn gevoel: het gaat lekker. Gelukkig lukte het goed te eten. Alle pakketjes per rondje gingen op volgens het voedingsschema. Soepel trappen en niet teveel kracht te zetten was mijn insteek. Dat is goed gelukt, waardoor ik na 5.45 minuten fietsen met goede moed aan het lopen begon.

Ed stond bij mijn huis klaar om mee te lopen en met bijna 14 km/uur starten we de eerste ronde. Foutje… Maar als het (nog) lekker gaat is het lastig af te remmen. Maar wel een belangrijke les voor de volgende keer. Na 21 km begon het pijn te doen en kwam het zonnetje langs het vliegveld door om het iets warmer te maken dan aangenaam. De benen werden stram, het tempo zakte terug, maar de moraal bleef ok. Heel blijven en doorzetten. Vooral de één na laatste ronde van 6km, toen Ed had afgezwaaid en ik nog een keer langs huis moest, was pittig. Voor mijn gevoel slenterde ik, maar toen mijn vader, die meefietste met het lopen, aankondigde dat ik op schema 3.30 uur zat als ik zo door liep (tempo 10,5km/uur), kreeg ik een boost. In 10:30 uur kwam ik dik tevreden binnen! Uitgeput en voldaan slenterde ik door de tuin. Heerlijk! Wat een dag. En wat gaat dat snel.

De 1^{e} prijs: een medaille van vrouw en kinderen met een dikke knuffel! Fantastisch!

Op naar de volgende uitdaging!

Leerpunten:

- niet te snel van start met lopen.
- tijdens het fietsen: eten, eten, eten.
- na afloop: niet gaan zitten en snel onder een warme douche!
- GENIET!

Op naar volgend jaar: Almere! Wie doet er mee?

Zwemmen met Willem…

Supportteam…

Bevoorrading en supporters home…

Verfrissing na 15km…

Finish!

Huldiging…😊