

Deelname aan de WK Ironman triathlon 70.3 in Las Vegas, USA - Janet van Woudenberg



Met 16 supporters vanuit San Diego naar Las Vegas, waar ik met bijna 2500 atleten op 08-09-2013 aan de start verschijn van de Ironman WK triathlon 70.3. Je kunt hier alleen aan deelnemen als je je in een wedstrijd hebt gekwalificeerd. Er doen zowel profs als amateurs mee uit 50 verschillende landen.

De hele week voorafgaand aan de race was het rond 42 graden Celsius. Op de ochtend van de race regende het zowaar in de woestijn van Las Vegas. Een heerlijke en welkome verkoeling.



Er werd al vroeg in groepen gestart, te beginnen met de profs. De triathlon startte met het zwemmen. Twee kilometer in een schitterende baai. Het water was behoorlijk warm, waardoor het dragen van een wetsuit om gezondheidsredenen verboden werd. Een tegenvaller voor mij.

Na het zwemmen 90 km fietsen. De route is vol met kleine en grote heuvels en erg zwaar. Maar ik wil vandaag ook genieten en dat doe ik niet alleen van de wedstrijd, maar ook van de mooie vergezichten. Doordat het regende had ik weinig grip om in bochten af te remmen, dus werd het niet remmen en met volle vaart de heuvels af. Best link, maar het gaf ook een kick.





Na het fietsen kwam nog een halve marathon. Het was droog geworden, de zon scheen inmiddels en het was alweer ruim boven 30 graden. Ook het loopcircuit bestaat uit heuvels en we moeten het parcours 3x afleggen. De heuvel op ga je stuk, er af kom je weer wat bij.

Uiteindelijk finish ik in een tijd van 6.46.01, die een 7^e plaats in mijn leeftijdscategorie betekende.

Ik heb er heel veel achter mij gelaten - ook veel jongere atleten. En sommigen kwamen strompelend en kokhalzend over de finish, waar iedere atleet door een persoonlijke verzorger werd gecheckt en begeleid naar het atleten"dorp". Daar stonden voedsel en verkoelende drankjes klaar. Wat erg leuk was, was dat de race via internet werd uitgezonden en verschillende supporters in Nederland mij hebben zien finishen. Het was in één woord GREAT!

