

“Wereldkampioenschappen triatlon” - Janet van Woudenberg

Net als vorig jaar had ik mij weer gekwalificeerd voor de Wereldkampioenschappen Ironman 70.3 2014. Dit is 2 km zwemmen, 90 km fietsen en een halve marathon. Je kwalificeert je door in een wedstrijd in je leeftijdscategorie als eerste te eindigen.



Skigebied

De kwalificatiewedstrijden worden over de hele wereld gehouden. Het wereldkampioenschap 2014 werd op 7 september 2014 voor het eerst buiten de USA gehouden. Dit keer in Mont Tremblant op ca. 100 km van Montreal in Canada. Het is een skigebied aan een prachtig meer.

Het is er dus bergachtig met een wisselend parcours en hoogteverschillen die je tijdens de wedstrijd slopen. Het weer was uitstekend,

'sMorgens fris met dampen boven het meer en daarna ongeveer 21 graden met een heerlijk zonnetje.



Canadese volkslied

Ik heb mij van de zomer zo goed mogelijk voorbereid bij mijn zoon in San Diego, USA. Ook daar heb je behoorlijke heuvels.

De professionals startten om 08.00 uur voorafgegaan met het zingen van het Canadese volkslied door een bekende zanger. Wij startten om 09.00 uur met 2 km zwemmen in glashelder water.



Rode loper

Ik kwam als tweede uit het water. Op de kant staan helpers om je wetsuit te helpen uittrekken, waarna je op een rode loper op de weg ca. 500 meter moest lopen naar het fietsendepot, waar de fietsen op startnummer staan opgesteld.

De fiets breng je een dag van te voren en gelukkig ontdekte ik toen nog een klein gaatje in mijn buitenband, zodat die door een professionele fietsermaker kon worden vervangen. Een dergelijke race hangt van zoveel details af. Ik heb gemerkt dat ik te weinig had getraind op de racefiets, want ik kwam als vijfde door. Dat moet dus beter.





Trots op de vierde plek !

Na het fietsen de halve marathon. Hier kon ik weer tijd goedmaken. Ik ben niet voor niets lid van Loopgroep Houten! Mijn totaal tijd van 6.29.32 was goed voor een 4e plaats en hier ben ik ontzettend trots op.

De eerste drie waren Amerikanen en ik was dus de beste Europese atlete. De eerste 5 worden gehuldigd, dus 's avonds ben ik nog in het zonnetje gezet en ontving ik een bokaal. De gehele wedstrijd was in Nederland te volgen via een live verbinding op internet en velen hebben de race gevolgd.

Op naar de volgende

In Canada werd ik vergezeld door mijn zoon en zijn vrouw en mijn echtgenoot. Volgend jaar is het WK in Zell am See in Oostenrijk. Hiervoor moet ik mij dus weer kwalificeren door ergens in een 70.3 triatlon wedstrijd als eerste te eindigen. Ik ga mijn uiterste best doen om er volgend jaar in Oostenrijk weer bij te zijn.

Terug in Nederland werd ik enthousiast ontvangen met mails, telefoontjes en een schitterende bos bloemen van de LGH-hardloopcollegae. Heel veel dank daarvoor.

Janet van Woudenberg

