

Wereldkampioenschappen triatlon - Janet van Woudenberg



Zondag 30 augustus heb ik meegedaan aan het WK Ironman 70.3 in Zell am See, Oostenrijk. Eigenlijk een beetje onverantwoord, omdat ik slechts 3 weken daarvoor aan het EK in Wiesbaden had meegedaan. Zell am See ligt prachtig tussen de bergen en de routes op de verschillende onderdelen waren schilderachtig mooi en dus was het ook genieten. 2700 atleten, 70 nationaliteiten en 150.000 toeschouwers, het was echt een feest.



Het weer zat niet mee. De wedstrijd begon om 11.30 uur en de temperatuur was 35 graden! Dus op het heetst van de dag fietsen en de afsluitende halve marathon volbrengen.

Om 11.41 uur begon voor mij de 1,9 kilometer zwemmen. Het water was kristalhelder en een zwemsuit was toegestaan. Ik kwam als 7^e uit het water in een voor mijn doen goede tijd.

Daarna 90 kilometer fietsen. In het fietsparcours was een steile berg opgenomen en dat ligt Hollanders over het algemeen niet erg omdat je er hier ook niet op kunt trainen. Het was dus een zwaar parcours over zeer geaccidenteerd terrein.



Na het fietsen lag ik op de 6e plaats. Mijn handicap blijft een steile klim en mijn angst voor snelle afdalingen. Wel merk ik dat ik op dit onderdeel vooruitga. De afsluitende halve marathon ging best goed met 2 rondes rond de Zeller See. Echt schitterend.



Het was dit jaar een sterk deelnemersveld. Net als vorig jaar ben ik dit WK als 4e geëindigd.

De eerste vijf werden gehuldigd en ontvingen een mooie bokaal. Gezien de zware Ironman 70.3 van Wiesbaden ben ik tevreden met de 4e plaats. Mijn laatste wedstrijd in 2015 was op 4 oktober in Las Vegas, USA. Dit jaar, op 04-09-2016, ga ik in het Australische Mooloolaba deelnemen aan het WK 2016 en uiteraard proberen mijn resultaat van Zell am See te verbeteren.

