

Verslag van het WK triatlon 70.3 in Mooloolaba Australië d.d. 04-09-16 van Janet van Woudenberg

Op 4 september jl. heb ik meegedaan aan het WK triatlon Ironman 70.3 in Australië. Na een lange reis en een overstap in Singapore kwamen we een week voor de race aan in Brisbane. Mooloolaba ligt ongeveer 90 km ten noorden van Brisbane.



Fiets zoek en hoge golven...

Een dieptepunt was dat de racefiets onderweg was zoekgeraakt en men niet wist waar die was. Gelukkig kregen we 2 dagen later te horen dat hij in Singapore was gevonden en dat hij snel zou worden bezorgd. De volgende dag werd hij per koerier bezorgd; een hele opluchting! Totaal deden 3300 atleten aan dit WK mee uit 84 verschillende landen. In mijn leeftijdscategorie (65/69) waren 21 atletes gekwalificeerd. Twee dagen voor de race was er een vlaggenparade georganiseerd met alle atleten, vergelijkbaar met de Olympische Spelen. Met nog 2 andere, mannelijke atleten uit Nederland was ik vlaggendraagster. Op die dag stond er veel wind en waren de golven te hoog om het zwemmen door te laten gaan. En ik zag al vreselijk op tegen het zwemmen in de oceaan.



Racedag

Op de racedag was de zee echter een spiegel. Het zwemmen ging erg goed en na 40 minuten kon ik aan het fietsen beginnen. De eerste 50 km waren goed te doen, maar toen kwam een killer met een stijgingspercentage van ruim 19%! Het laatste stukje moest ik lopen, wat het extra zwaar maakt omdat je dan uit je ritme gaat.

De rest van het parcours was nergens vlak, maar wat je omhoog gaat, gaat ook weer omlaag. De overgang van fietsen naar lopen is zwaar, maar na ongeveer 5 km kom je in je ritme en dan gaat het wel. De transities bij deze races waren wat verder dan gebruikelijk.

Met een tijd van 3.27 over het fietsen en 2.18 over het lopen, finish ik in een totaal tijd van 6.40.16. Daarmee werd ik zesde in mijn leeftijdscategorie, maar liet ik nog ruim 900 atleten achter mij.



Drie Australische dames en twee uit de USA eindigden voor mij. In eerste instantie was ik met de 6^e plaats niet helemaal tevreden.

Nu kijk ik echter met voldoening terug op mijn prestatie, vooral ook omdat de eerste 5 in mijn categorie dit jaar 65 zijn geworden. Twee en een half jaar verschil is best veel als ik dit vergelijk met de tijden in de volgende leeftijdsgroep (70/74). De eerste daarvan deed er 45 minuten langer over!

Ik heb dit jaar erg veel gehad aan de trainingen bij Piazza Sports en Loopgroep Houten, waarvoor mijn dank.

Kwalificatie voor WK 2017 in USA

Als Europees kampioen 2016 heb ik mij inmiddels gekwalificeerd voor het WK 2017 in de USA. In het wereldpuntenklassement 2016 bezet ik de tweede plaats in mijn leeftijdscategorie. Het was een superseizoen.

Thank you
Danke
Xie xie
Khawp khun
Yum bote
Mahalo
Salamat
Juspa
Obrigada
Spacibo
Arigato