

WK Ironman 70.3 – Janet van Woudenberg

Op 9 september 2017 heb ik meegedaan aan het WK Ironman 70.3 in Chattanooga Tennessee USA. Er deden 29 vrouwen mee in mijn leeftijdscategorie 65-69 jaar.

Temperatuur water

Onder grote publieke belangstelling, startten we met het zwemmen in de Tennessee river, een 1.100 km lange rivier. De temperatuur van het water was bijna te hoog, op het randje om nog in een wetsuit te kunnen zwemmen. Ik eindigde dit onderdeel in 46.14 als zevende.

Puist van een berg

Daarna ruim 90km fietsen. Chattanooga is nergens vlak en mede door een puist van een berg was het fietsparcours erg zwaar. Ik eindigde dit onderdeel als dertiende.

Goed ontbijt

Achteraf gezien heeft het gebrek aan een goed ontbijt mij opgebroken. Je kunt niet zeven uur intensief sporten op een bordje havermout en wat voedsel onderweg! Ik kreeg er echter niets in en werd al misselijk bij de gedachte aan eten. Het zal de spanning wel geweest zijn.

Ik ben een nieuwe training begonnen om 's morgens beter te leren ontbijten. Ook het lopen kostte mij na het zware fietsonderdeel veel inspanning.

Uiteindelijk ben ik tiende geworden in mijn leeftijdscategorie. Aan de ene kant moet ik tevreden zijn als één van de oudsten in deze leeftijdscategorie, aan de andere kant had ik in de medailles kunnen vallen omdat ik degene die vierde werd een half jaar geleden bij de ironmanwedstrijd in Oceanside USA ruim had verslagen.

Zo zie je maar, ook al doe je het al jaren, je leert nog steeds. Volgend jaar is het WK in Zuid-Afrika waar ik mij al voor heb gekwalificeerd. Daar moet ik laten zien dat ik ook goed heb getraind op het onderdeel ontbijten.

