

Gefinished !!

Vrijdagmiddag 26 Juni iets voor 14:00u komen John Heeren (Mijn maat / coach / bevoorraden / support crew) en ik aan in Torridon. Dit is het prachtige dorpje in de Schotse hooglanden, waar de belangrijkste activiteiten m.b.t. de Celtman zich af gaan spelen. Het eerste gedeelte, heel aankomen, is gelukt, dus een stukje spanning valt weg. We gaan eerst registreren, en nadat de uitrusting alvast een keer gecontroleerd is ontvangen we de zaken die ter plekke verstrekt zouden worden. Na het inchecken, uitladen en herschikken van de spulletjes uit de auto, en het in elkaar zetten van mijn fiets, gaan we tegen 16:00 u weer terug voor de verplichte meeting. Hier komen we ook al een aantal mede Celtman gangers tegen, en na een helder verhaal staan we een kleine 40 minuten later weer buiten. Omdat we nog wat tijd over hebben besluiten John en ik voor het avond eten nog even te gaan checken hoe we in de nacht er op "Schieldaig" het beste kunnen bereiken. Dit is n.l. het plaatsje waar de wissel na het zwemmen plaats gaat vinden, en waarvandaan de bus zal vertrekken naar het strandje waar de zwemstart begint. Na deze verkenning, gaan we terug, en na een gezellig etentje (uiteeraard een pasta maaltijd) met Will Franken en zijn begeleider Paul besluiten we om tegen half negen te gaan slapen. De wekker staat op half 3.

27 juni

De wekkers gaan, en John en ik maken ons klaar voor de wedstrijd. De planning hebben we van te voren al uitgebreid doorgenomen, en we kunnen in alle rust onszelf voorbereiden op de wedstrijd.



Kwart over 3 vertrekken we naar Schieldaig, en ook daar loopt alles voorspoedig. Iets na 4 zitten we in de bus, die precies kwart over 4 naar de zwemstart vertrekt. Ik zie veel gespannen gezichten, en zelf ben ik ook zenuwachtiger dan ooit voor een wedstrijd. Zwemmen is normaal gesproken sowieso niet mijn sterkste onderdeel, maar nu wordt het vrijwel zeker extra zwaar door de kou. Vreemd genoeg valt deze spanning weg zodra we de bus uitstappen. Wauw.....het is nog vele malen mooier dan dat ik me na het zien van de filmpjes uit andere jaren voor kon stellen! Wat een

sfeer hebben ze gecreëerd met de vele fakkels, de doedelzak speler, met een aantal trommelaars aan beide kanten. Will en ik worden ook nog even geïnterviewd, dus wie weet komen we ook nog op TV. Josta en Joop treffen we ook, en gezamenlijk gaan we nog op de foto. Niet veel later gaan we het water in, en start het eerste onderdeel.



Ik vertrek heel erg rustig, en probeer te wennen aan de kou. Gelukkig weinig kwallen en buiten de kou valt het in eerste instantie nogal mee. Ik kan een beetje bij een groepje blijven, en zwem af en toe naar iemand toe, en even later wordt ik weer voorbij gezwommen. Na een half uurtje begint mijn linkerhand gevoelloos te worden, en het geen waar ik me al zorgen over maakte (mijn vingers niet meer bij elkaar kunnen houden, dus ook geen grip op het water) bleek dus al vrij vroeg te gebeuren.



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Gelukkig was dit dus ook al in de voorbereiding in Galder een paar keer voorgekomen, en kan ik dan redelijk door blijven zwemmen. Halverwege (het diepste punt) is de temperatuur op zijn laagst. Niet te veel bij nadenken, en proberen zonder al te veel problemen verder te raken. De verhouding kwallen per kubieke meter is ondertussen kwadratisch gestegen, en hoewel ik weet dat ze niet

schijnen te prikken, probeer je automatisch toch deze "Jelly Fish" te ontwijken. Ook het tij wordt goed voelbaar, en ik merk dat ik gemakkelijk uit koers raak, maar tijdens de briefing vertelde men dat dit slechts enkele minuten uit zou moeten maken op de totale zwemtijd. Ondertussen heb ik al heel wat slokken zout water binnengekregen, want af en toe komt er onverwachts een golf. Op een gegeven moment zie ik in de verte mensen het water uit gaan. Nog even doorzwemmen, en dan heb ik het gehaald.



T1

Ik probeer uit het water te komen, en merk gelijk dat mijn voeten gevoel loos zijn. Ook dat heb ik gelukkig al vaker meegemaakt, en het lukt in ieder geval (weliswaar ondersteund) om naar mijn fiets te komen. John heeft alles klaar gezet, en o.a. voor een bakje lekkere warme thee gezorgd. De plastic wisselbak wordt gevuld met warm water, zodat mijn voeten een beetje op kunnen warmen. Tegelijkertijd verkleed ik me, en begin al vrij snel weer terug op temperatuur te komen. Het kost wel wat moeite om mijn vingers in mijn handschoenen te krijgen, maar nadat dat uiteindelijk ook gelukt is, pak ik mijn fiets, en begin aan het fietsonderdeel.

Bij het uitgaan van de wisselzone moet de "dipper", dat is het chipje aan je polsbandje in een kastje gestoken worden, en daarna ga je op weg. Eerst over een "Cattle Grid", dat is een soort van wild rooster, maar dan een heel stuk groter dan wij gewend zijn. We beginnen gelijk aan een vrij steile klim, en het is ondertussen ook wat gaan regenen. Het eerste stuk van c.a. 60KM is vrij smal. Je fietst hier tussen het verkeer in, en de auto's belemmeren helaas de doorgang nogal eens. Op een gegeven moment heeft zelfs een support team de bus onderaan een afdaling links tegen de weg geparkeerd, zodat je flink in de remmen moet om niet helemaal op de rechtse helft terecht te komen. Na 1 uur en 50 minuten zie ik John en Paul langs de kant van de weg staan, en ik stop om mijn Aero bidon bij te laten vullen. Even snel gebrieft dat alles goed gaat, en na het aannemen van een "Snele Jelle" ga ik weer verder. Het fietst lekker, en het is ondertussen ook gestopt met regenen.



Vooraf de stukken berg op haal ik veel mensen in, en afgeleid door de hele mooie natuur, en door de aanmoedigingen van de diverse support teams die ik onderweg passeer vliegen de kilometers voorbij. Helaas begint mijn versnelling erg vreemd te doen op het kleine voorblad. Het tandwiel wat ik het meest gebruik (27 de allergrootste achter) gaat gelukkig goed, maar alles daaronder ratelt, en af en toe valt spontaan mijn ketting naast het voorblad als ik probeer een andere versnelling te gebruiken. Ik haal mensen in, en wordt door dezelfde mensen iedere keer weer voorbij gereden wanneer ik de ketting terug aan het leggen ben. Op een gegeven moment ben ik het beu, en besluit mijn derailleurkabel een paar slagen strakker te zetten. Dit helpt, en vanaf dat moment schakelt mijn fiets weer goed. Bij de 90KM staan John en Paul bovenaan een klim, en na een plaspauze neem ik een energiereep aan. Met een volle bidon ga ik aan een lange afdaling beginnen, en dat voelt heel lekker. De zon komt nu ook door de wolken, en ik geniet van de hele mooie omgeving....Na diverse klimmetjes en afdalingen, start ik een klim die heel lang blijft duren. Hoewel het door opties bedrog mee lijkt te vallen, moet ik in het aller lichtste verzet op mijn pedalen staan om rond te kunnen blijven trappen. Af en toe neemt de helling iets af, en kan ik vanuit mijn zadel trappen, maar ik twijfel of ik dit nog lang vol zal kunnen houden. Gelukkig stopt John een eindje verder, en vult opnieuw mijn bidon. Na deze korte onderbreking klim ik verder omhoog. Daarna een hele lange afdaling, waar ik vele minuten 45+ KM/u aan kan houden. Op het 140KM punt lijkt ik flink voor op het schema te liggen. Nog maar 60 roept John, en hoewel het normaal gesproken nog zo'n c.a. 2 uur fietsen is, voelt het alsof het bijna afgelopen is. Helaas gaat het na het afdraaien van de hoofdweg richting Torridon een beetje anders dan verwacht. Een hele sterke wind haalt volledig de snelheid er uit. Zelfs stukken bergaf haal ik met moeite 25KM per uur, en omdat ik nog steeds mensen inhaal, weet ik dat iedereen er flink last van heeft. Ik ben nu echt aan het aftellen, en de kilometers gaan heel langzaam richting de 200. Het sukje na de 200 bevat ook nog een klimmetje, en de afdelinkjes de laatste kilometer (mijn Garmin geeft 203,8KM aan, en die heb ik iets later aangezet) heb ik mijn fietsje gewoon uit laten rollen. Het steile stukje voor de wisselzone ben ik van mijn fiets gegaan en heb ik lopend genomen.

T2a

John heeft weer goed zijn best gedaan, en alles staat netjes klaar voor de wissel fietsen/lopen. Nog even mezelf ingespoten tegen de Midge (kleine vervelende muggen), en een dikke 5 minuten na het binnenkomen ga ik op weg voor de eerste 18KM van het loop onderdeel. Wanneer je dit afsluit binnen 11 uur na de start van de wedstrijd, mag je de "High mountain section" doen, en ga je voor het blauwe T-shirt, zo niet ga je voor het witte T-shirt. Arriveer je na 13 uur dan is het einde wedstrijd, en houd het op. Ik heb nog c.a. 1u55 over om de 18KM binnen de 11 uur te bereiken, en ga met een tempo van c.a. 6Min/KM op weg. Na een kilometer loopt eerst het middel tegen de muggen vanaf mijn voorhoofd mijn ogen in. Ik moet gelijk stoppen, want beide ogen staan in brand. Met mijn T-shirt poets ik alles vanaf mijn voorhoofd tot onder mijn ogen droog, en niet veel later ben ik weer aan het hardlopen. Maar het pad loopt omhoog, en na enkele honderden meters wordt het hardlopen wandelen. Dit duurt veel te lang, en na een kilometer of 4 klimmen worden de ambities voor het blauwe shirt bijgesteld. Afwisselend hardlopend en wandelend (het is een vrij ruig terrein) kom ik na een kilometer of 14 op het asfalt, en vanaf hier loopt het weer wat beter. De

18KM voltooi ik uiteindelijk ruim boven de 2 uur, en in het T2B checkpoint wordt de uitrusting voor de Mountain section opnieuw gecheckt.





T2b

Vanaf dit punt moet John verplicht meelopen, en samen gaan we op pad voor de “Low mountain”.

Men had al aangegeven dat dit ook erg zwaar was, en inderdaad.... Heel optimistisch gokken we dat de laatste c.a. 24K wel binnen een uurtje of 3 er op zal zitten. Al na een paar honderd meter klimmen op rotsachtige “paadjes” besluiten we niet meer naar de tijd te kijken, maar vooral te proberen heel te blijven op dit stuk. De definitie van een pad, is in Schotland heel anders dan wij gewend zijn blijkt al snel. Naar mate we stijgen, wordt het ook frisser. De rugzak met hierin 2 liter water, + 1 liter cola begint ook een beetje te vervelen. Niet zo zeer door het gewicht, maar vooral door het omhoog wandelen krijg ik het flink in mijn rug. Sommige stukken is er een pad zichtbaar, andere stukken volgen we voetsporen, of zien we triatleten voor ons die we kunnen volgen. John wijst me nog even op een hele mooie waterval, waar ik zo voorbij gelopen was. Er lijkt geen einde aan het pad te komen, maar gelukkig praten John en ik over van alles, en gaat er toch af en toe een kilometer voorbij. En dan in een keer komen we in een bosje, en vandaar gaan we over op asfalt. John geeft wat druivensuiker, en daarna gaan we weer hardlopen. Kleine stukjes hardlopen, en daarna weer stukjes wandelen, bergop en bergaf.

En dan zien we Torridon liggen. De finish komt in zicht, en er staat een mix van supporters en plaatselijke bevolking klaar om ons binnen te halen. Onder luid applaus, en na vele “well done’s” finish ik samen met John. In plaats van een medaille ontvang ik een Celtman biertje. Helaas geen

bier voor de support runner, maar dat hebben we even later ingehaald.

John, nogmaals bedankt voor de fantastische support tijdens deze wedstrijd!!

Maaïke, bedankt dat ik aan deze fantastische wedstrijd mee mocht doen!!

28^{ste} van de White mountain section finishers

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



28 Hans Schoonen WBTV MV NED White 15:15:08 01:17:30 00:11:14 07:31:16 03:47:52

01:17:30 Zwemmen

00:11:14 T1

07:31:16 Fietsen (204K)

00:06:14 T2a

02:15:58 18K Coulin Pas

00:05:04 T2b

03:47:52 Low Mountain Section

15:15:08 Totale tijd

<https://www.youtube.com/watch?v=fVhsLdA7Er0&feature=youtu.be>