

Ironman Bolton, UK 31 juli 2011

De heenreis met de auto naar Bolton was geen al te leuke rit, heel veel verkeer en dat links rijden zijn we ook niet gewoon.

Maar heelhuids toegekomen , de dag nadien mijn inschrijving gaan bevestigen en eens gaan kijken naar de zwemstart. Met de fiets de beklimming gaan verkennen en vooral de afdaling. Een goed gevoel in de benen bij het klimmen en een prachtige natuur (veel schapjes) , dan terug naar het hotel met een smilel.

De dag zelf om iets voor vier uur uit mijn bed, proberen om goed te eten en vooral al starten met drinken. Om 6u was de start , ik ben volledig aan de rechterkant gestart , niet in de massa, na 1u en 5min met een 278plaats na het zwemmen naar de wisselzone voor het fietsen.

Het fietsen is normaal mijn beste onderdeel, er waren 3 rondes, met telkens die lange klim, na de klim was het parcours golvend , in totaal moesten 2200 hoogtemeters overwonnen worden, na 5u en 37min fietsen, was het lopen aan de beurt, 42km met 500 hoogtemeters wist ik dat het lopen verstandig aangepakt moest worden.

Eerst liepen we vooral bergaf naar het centrum van Bolton, om dan 3 rondes af te werken, de laatste ronde en vooral de bergop was afzien, mijn looptijd was 3u18.

Totaaltijd van 10u6min , plaats 58 in totaal van 1300 deelnemers,

plaats 7 van 240 in mijn "age group" , deze plaats geeft me een ticket opgeleverd voor Hawaii op 8 okt.

Luc De Jaeger