

IM 70.3 Kraichgau 2018.

In januari besloot ik om dit jaar een halve Ironman te doen.

Dus dan maar op 3 juni met de club mee naar de IM 70.3 in Kraichgau.

Na vele maanden trainen was het dan zover.

Vrijdag 2 juni alles ingepakt en samen met mijn supporters op naar Kraichgau.

Op zaterdag ontspannen naar het Ironmandorp gegaan om mij te registreren en om samen met mijn clubgenoten naar het pastabuffet te gaan. De sfeer zat er al dadelijk in en er werden al plannen gemaakt wat we volgend jaar met de club willen gaan doen. Veel gelachen, enkele foto's gemaakt in een geheel ontspannen sfeer. In de namiddag de fiets in de wisselzone gaan plaatsen en de zakken op hun plaats gaan zetten. Wel 5x terug gaan kijken of het juiste materiaal in de juiste zak zat. Toch precies een beetje nerveus voor die eerste grote wedstrijd. Daarna zijn we terug naar het hotel gereden. In het restaurant van het hotel samen met mijn gezin en Erwin lekker gegeten en vervolgens op tijd naar bed om zondag fris aan de start te staan. Zondagmorgen opgestaan om half zeven om te gaan ontbijten. Eten ging moeilijk en ik was heel gespannen. Op naar de wedstrijd dan maar. Nog even naar de wisselzone voor een bikecheck en dan klaarmaken voor de start.

Wetsuit aangedaan en aanschuiven voor de start. De pro's starten om 9.00u. Helemaal opgewarmd door de zon en heel gespannen was het om 9.40u mijn tijd. Samen met Erwin en Marc de startbox in en weg waren we, het water in. Het was een rolling start, per 4 het water in. Heerlijk was dit, een super gevoel en zo op mijn gemak bij de start van het zwemmen. Een heel verschil tov een gezamenlijke start waar je moet spartelen in de massa. Na 1,9km zwemmen het water uit en lopen naar de wisselzone. Wat was me dat een kippenvelmoment, zoveel volk toen ik uit het water kwam, waardoor ik even wandelde om rond te kijken en even te genieten om zo naar mijn vrouw en Maxime te wuiven. De wisselzone in, even naar toilet en dan de fiets op. De eerste 10km waren vlak maar daarna, ... , wat was me dat. Niks meer plat en de vele bergjes volgden elkaar op. Maar door het vele volk langs het parcours en de aanmoedigingen van de toeschouwers alle bergjes opgereden. Het was afzien bij momenten maar toch heb ik er van kunnen genieten. De laatste 10km de professor (Mark) tegengekomen en samen verder gereden naar het lopen. De wisselzone in met de fiets, op zoek mijn runningbag en weg zijn we voor die laatste 21 km. Het lopen waren 3 rondjes van 7km. De eerste 5 km ging goed en op schema. Dan kwamen de krampen op en had enorm veel last van de warmte (32 graden en weinig schaduw). Raf en de warmte is geen goed combinatie. Nog nooit heb ik zoveel afgezien met lopen, maar kop op en door. Door de vele aanmoedigen van zoveel mensen en supporters gewoon doorgelopen op karakter. De laatste ronde in en nog 7km te gaan. In de verte hoorde ik Danek en Steven mij nog aanmoedigen. Aan opgeven heb ik eigenlijk geen moment gedacht en met de eindstreep in zicht ging het natuurlijk heel wat beter. De laatste 200 meter was echt genieten. Ik zag Christel en Maxime staan net voor de finish en met de tranen in mijn ogen liep onder de boog van de finish door. Helemaal leeg maar oh zo tevreden. Mijn doel was te finishen onder de 6 uren en het is uiteindelijk 5u35 geworden. Super tevreden. De vele trainingen hebben toch wel geloond!

Ik wil mijn gezin bedanken voor de steun die ik altijd van hun gekregen heb. Hun interesse in het verloop van mijn wekelijkse trainingen deed me veel plezier. Al was ik de laatste week voor de wedstrijd niet altijd te genieten.

Ook wil ik in het bijzonder Ludo, Mario en zeker Jan bedanken voor de wekelijkse trainingen, schema's en opvolging die ik van hun gekregen heb.

Jullie zijn een groot deel in het slagen van mijn doelen .

Ook aan alle clubgenoten, de vele supporters, familie en vrienden een welgemeende dankjewel.

Groeten Raf