

Verslag Ironman 70.3 in Saint George, Utah, USA door Janet van Woudenberg

Op 2 mei 2015 heb ik de Ironman 70.3 in Utah volbracht. Deze Ironman wedstrijd is één van de meest prestigieuze en zwaarste van alle Ironmanraces 70.3 in de wereld. En zwaar was het. Vooral door de extreme temperatuur van tussen 33 en 38 graden Celsius! In 2006 werd bijvoorbeeld de vierdaagse van Nijmegen al na 1 dag afgelast vanwege een onverantwoord hoge temperatuur van 31 graden.

We zijn op donderdag 30 april per auto vertrokken vanuit San Diego naar Saint George in de staat Utah, een autorit die ons via Las Vegas in



ongeveer 7 ½ uur naar de bestemming brengt. Bij aankomst fiets nakijken, registratie ophalen en relaxen. Op vrijdag hebben we per auto het fietsparcours verkend, het zwemparcours bekeken, van de natuur genoten en ons verder rustig gehouden. Natuurlijk werden wel de gebruikelijke voorbereidingen en controles uitgevoerd.

Op zaterdag, de wedstrijddag liep de wekker om 04.00 uur af, want al om 04.40 uur werden we door een bus naar het zwemparcours gebracht, dat ongeveer 25 km van het hotel af lag. Dit zwemparcours ligt in een bergmeer in een beschermd natuurgebied, een uitloper van de

Brice Canyon. De watertemperatuur was slechts 17 graden. De meeste bergen in het gebied en de grond hebben een rode kleur, wat het geheel sprookjesachtig maakt. De professionals mannen en vrouwen startten om 06.50 uur en mijn starttijd was om 07.18 uur.

Door de lage temperatuur van het water mochten gelukkig de wetsuits aan en dat is toch wel prettig als je 45 minuten in het water ligt.



Na een snelle transitie verder op de fiets voor een tocht van 56 mijl (Ongeveer 90 km), over een terrein dat nergens vlak was. Tijdens het fietsen was de temperatuur al tot boven 30 graden gestegen. Vooral de laatste berg was zwaar. Mijn tijd was op dit onderdeel 3.27.58 uur.

Beneden, vlak bij de finish, stonden mijn supporters, die bestonden uit mijn zoon en echtgenoot mij aan te moedigen. Dat gaf weer energie om aan het laatste onderdeel te beginnen, de halve marathon. En dat uitgerekend op het heetst van de dag!



Net als bij het fietsen, was ook het renparcours continu klimmen en dalen. En dan word je met die hitte langzaam gesloopt. Het was dan ook onmogelijk om continu het gebruikelijke tempo aan te houden. Veel deelnemers stonden te braken aan de kant. Tijdens de wedstrijd stonden overal standjes met water en licht voedsel. Ik heb het uiteindelijk toch gehaald in een tijd van 2.37.53. Voor mijn doen is dit een tegenvallende tijd, maar gezien de omstandigheden ben ik er toch erg blij mee. Mijn eindtijd over de totale 70.3 mijl was 6.59.08 uur. Dat betekende een eerste plaats in mijn leeftijdscategorie. Van alle ruim 2500 deelnemers bleek ik er toch ongeveer 1000 achter mij te hebben gelaten en dat geeft dan weer een kick. De winnaar van vorig jaar finishte onder nagenoeg gelijke omstandigheden in een tijd van 7.34.25, dus wat zeur ik. Ik ben wel de hamer tegen gekomen, maar hij heeft mij niet geraakt. Hoewel dus erg zwaar, heb ik van de wedstrijd en de natuur genoten.



Inmiddels ben ik terug in Nederland en start binnenkort de voorbereiding voor het EK in Wuppertal begin augustus en het WK in Zell am see Oostenrijk eind augustus 2015.

De sponsors van het Sportgala Houten hebben een bijgedragen geleverd aan het succes. Saskia de Waal van Sportpodotherapie Houten heeft mij uitgebreid getest op looptechniek, stand van voeten en heup en gebruikte steunzooltjes. Zo professioneel en meedenkend. Fantastisch! Ook ben ik inmiddels bij Piazza Sports geweest. De start van het jaarabonnement is ingegaan na mijn terugkomst uit Amerika. Mijn personal trainer Wim heeft allerlei testen gedaan en werkt dit weekend een schema uit die mij helpen om op het juiste moment in augustus te kunnen pieken bij het Europees kampioenschap in Wiesbaden en het Wereldkampioenschap in Zee am See Oostenrijk.

Janet van Woudenberg

