

Ilumen 111

13 mei 2018 was het weer zover, Ilumen 111.

De eerste test in de voorbereiding op mijn halve Ironman in Kraichgau op 3 juni.

Zo wist ik onmiddellijk hoever ik stond na al dat harde werk.

Zondagmorgen rustig opgestaan en naar Bilzen vertrokken met toch wel wat twijfels en een gezonde spanning.

Het zwemmen was weer niet mijn ding. Ik kan er niet aan wennen te starten in die massa in het water. Na enkele meters had ik me uit de massa gewerkt en was ik al meer op mijn gemak.

Na 1km zwemmen rustig gewisseld en de fiets op.

Zeer benieuwd wat mijn fietstijd zou gaan worden want hier hadden we toch wel wat tijd ingestoken.

Iets verder stond Jan en hij moedigde mij aan om niet te zot te doen in het begin.

Raf en rustig aan doen, dat gaat niet zo goed samen.

Na de eerste ronde was ik super tevreden en hoopte dit nog 2 rondes zo vol te houden.

Tot mijn grote verbazing kon ik dit 100km volhouden, al was de laatste 15 km toch pijnlijk. Ten opzichte van de 2 vorige jaren waren er nu wel constant andere fietsers voor of achter mij op het parcours en stonden er bij aankomst nog redelijk wat fietsers in de wisselzone.

De aanmoedigingen van de vele supporters gaven me een boost om aan mijn 10km lopen te beginnen.

De eerste 2 km was echt moeizaam en even later kwam onze Erwin terug voorbij. Aanpakken lukte niet want zijn tempo lag te hoog. Na een kilometer of 3 begon ik mij steeds beter te voelen en kwam zo terug in de voetsporen van Erwin, die mij dan toch meegenomen heeft doorheen de laatste kilometers. De laatste 2km even moeten doorduwen en op naar de finish.

Met een tijd van 3u54 was ik super tevreden. Vorig jaar was mijn tijd 4u27 en ik wou er 15 min vanaf doen. Dus super tevreden.

Groeten Raf