

Weekendje EK Tri-Ambla Ameland:

Een weekend tas met daarin mijn triatlonspullen, wetsuit en wat andere kleding staat naast mij op de bijrijderstoel. De mountainbike past met het voorwiel gedemonteerd net aan in de Suzuki van mijn zuster. Zij was zo aardig haar auto ter beschikking te stellen voor wat het wedstrijdweekend van het jaar zou moeten gaan worden. Halverwege de Afsluitdijk dwalen mijn gedachten af naar een les anatomie van enkele jaren terug, waarin mijn docent zijn mening geeft over topsport:

Volgens hem wordt je als topsporter geboren. De grootte van het hart bepaald tot welke prestaties je in staat bent. Ben je geboren met een motor van een Suzuki Alto zal je nooit de prestaties behalen van een Porsche 911. Je moet het ook niet proberen, want dan slijten de onderdeeljes veel te hard. In de psychologie vind je deze denkwijze terug bij de "Nature". Tja: denk ik, die Alto maakt bij 120 ook wel erg veel lawaai. *Even wat langzamer, het einddoel Holwerd is nu het enige wat telt.*

Ik denk aan mijn voorbereiding: heb ik wel genoeg getraind in de zwaardere intensiteiten? Het aantal MTB trainingen in het bos / Schoorl is namelijk op één hand te tellen, daarnaast heb ik maar 1x op het strand gefietst. Twijfel, twijfel. Leveren die duurtrainingen wel genoeg op? Ben ik wel voldoende voorbereid?

De boot vertrekt, even naar boven de wind door mijn haren. Het varen geeft altijd een lekker gevoel. Daarnaast is de sfeer op eiland meestal lekker relax. Meestal relax. Tja dat eiland is best relax, maar in het hoofd ben ik helemaal niet relax. Voordat ik (probeer) te slapen rijd ik vlak voordat de zon ondergaat nog even een paar keer het strand op en af. Welk verzet knal je het strand op? Volgens mij moet er nog wat meer lucht uit de bandjes!

Op vrijdag meld ik mij aan. Naast enkele Nederlandse toppers zijn er ook atleten uit Duitsland, Polen, Spanje, Engeland en Letland aanwezig. Enkele atleten zijn nog op zoek naar een setje strandbanden. Jaja, ook bij hun voorbereidingen zijn verbeterpunten te vinden. De Spanjaard Bravo, is in de Elite wedstrijd uitgestapt omdat hij op het strand alleen kwam te zitten.... Helaas is Ameland een eiland, en zijn er geen strandbanden meer voorradig. In de avond is er een heuse openingsceremonie, na een wandeling met alle atleten door het dorp volgt een wedstrijdbriefing en een pasta party in Hotel Noordzee. Ik schuif aan tafel bij een jongen en een meisje. Later blijken dit twee Elite atleten te zijn. (Maud Goldstein en Tim Dullaard). De ouders van Maud schuiven aan (alleen door hun enthousiasme ga je al harder zwemmen, fietsen en lopen). De pasta gaat er goed in en het is genieten van de opmerkingen van de deelnemers. Ook de latere winnaar Ingrid van Lübek zit aan deze tafel. Ik zal geen namen noemen maar buitenlandse concurrenten hebben handige tips gekregen ("fast-fred-mtb band achter omdat het in de nacht zou gaan regenen, hierdoor zou meer snelheid kunnen worden gemaakt in het bosparcours, jaja. Alles wordt in staat gezet om de winst te pakken). Ook al zou ik het hart van een Porsche hebben, ik weet niet of mij dat zou lukken ☺. Daarnaast is het lachen om de voorbereiding van een andere groep atleten die het deze avond laten afweten omdat ze vanmiddag al friet hadden gescoord....tja. Ik wens iedereen succes en ga lekker op tijd te bed.

Op zaterdag staat er een harde oostenwind, ik vind het ook erg fris. Snel ontbijten en op de fiets naar Nes. Spullen klaargezet, zwemspullen in de tas en op naar de zwemstart. De Eliteatleten vertrekken net. Hun zwemtijd is niet super snel, de golven doen mij één en ander vermoeden. Nu maar snel naar mijn wedstrijdervaring:

Kaboem. Het startschot valt. We rennen 100 meter naar de zee. Ik had vooraf besloten rustig te starten met zwemmen. Dat rustig starten is niet te doen. De golven zorgen ervoor dat het heel onrustig is, het zwemmen is echt een overlevingstocht. Na de eerste 1000 meter kijk ik op mijn horloge, 21 minuut nog wat. Normaal is dat een tijd voor 1500 meter, nu moet ik voor de tweede keer het water in voor de afsluitende 500 meter. Bij de boei aangekomen zie ik niet al teveel atleten terugzwemmen richting de haven. Dit doet mij besluiten de laatste 250 meter flink door te zwemmen. Wat blijkt, kom ik als eerste van de tweede groep het water uit. Dit gaf een goed gevoel. Snel op de fiets. Het fietsgroepje waar ik in terechtkom kan ik goed volgen, (trouwens 2 kampioenen in deze groep, dus ik denk dat ze op de fiets goed hebben samen gewerkt, Rob van Santen en Rob Woestenenk) na de steile klim vlak voor het strand kan ik op het strand weer aansluiten. Het zou mooi zijn als ik tijdens het fietsen deze groep kan volgen. Wij zullen zien.

Na een kort stukje strand gaat het verder fietsen de duinen in. Het gaat goed: DIT IS GAAF!!

Helaas maakt de euforie halverwege de wedstrijd plaats voor drama. Vlakbij Ballum krijg ik last van mijn maag. Ik moet terug in intensiteit en meteen daarna krijg ik het gevoel dat ik moet overgeven. Ja hoor, daar gaat ie..... (de details zal ik je besparen). Ik probeer nog verder te fietsen, maar ik moet binnen 1 minuut nogmaals. Ik vervolg de tocht op laag tempo. Wat zal ik doen? Het zwaarste stuk (zo'n 10 km strand pal tegen de wind in) volgt nog. Een nieuw groepje volgt. Ik probeer weer snelheid te maken, helaas krijg ik pijn in mijn buik. Nog stuk strand en nog minimaal een uur lang hardlopen. Dit doet mij besluiten de wedstrijd te staken. *Het einddoel NES is nu niet wat telt. Ik wil een mooie prestatie neerzetten en dat lukt mij zo niet.*

Misschien een mietje, maar een mooie tijd had er toch niet meer ingezet. De volgende keer op Triambla zal ik op een andere manier afzien en kijken of er een mooie prestatie is neer te zetten. Voor dit jaar is het kijken naar de finish van Rob Barel, op zijn 52-ste nog Europees Kampioen.

Zaterdagavond pak ik de boot. Ben niet echt in de stemming om te feesten. Iedereen is blij met hun prestatie, alleen ik heb niets gepresteerd. Ik baal van mijn slappe maag. Met surfen heb ik daar wel vaker last van. Aan de voeding kan het volgens mij niet liggen (deze was identiek aan de voeding die ik tijdens trainingen heb gebruikt). Helaas heb ik tijdens trainingen nooit aan het zoute water geproefd.... Misschien was de combi zout water en een zoete maag niet helemaal. Thuis gekomen kan ik één en ander weer relativëren. Het is uiteraard al gaaf om aan deze wedstrijd mee te kunnen doen. Één volgend jaar ben ik zeker weer van de partij op Ameland. De strandbandjes houd ik op de MTB, eerstvolgende wedstrijd wordt de beachduatlon op Noordwijk. Zie jullie daar!

Leermomenten:

1. Arnold is toch prestatiever dan hij had verwacht.
2. Daarom: Laat je prestaties niet teveel afhangen van 1 wedstrijd (je bent (ik niet) topsporter of je bent het niet)
3. Zwemtraining in ruiger water is voor Ameland aan te raden.
4. Gelukkig heb ik nog een aantal jaren (52-25) te gaan ☺
5. De cirkel wordt door de "nurture" compleet. Een goede voorbereiding, juiste materiaalkeuze. Ondersteunende familie, parcourskennis en goede hulpjes (Barel had het alleen niet gered) en een beetje geluk maken je uiteindelijke prestatie.

Arnold