

## Frankfurt 2009

5 juli 2009: het Europees kampioenschap Ironman triathlon in Frankfurt.

Een jaar geleden heb ik besloten me hiervoor in te schrijven. Dit op zich is al een kunststuk want de wedstrijd is binnen een dag volgeboekt.

Volgeboekt wil zeggen dat alle startplaatsen, 2700 stuks, dan geboekt zijn.

M.a.w. wat zijn er veel mensen die graag een dag goed af willen zien.

Voor mij dus een jaar uitzien naar deze wedstrijd en hier naar het einde toe steeds meer naar toe leven.

Houdt dit dan ook een perfecte en op deze wedstrijd afgestemde voorbereiding in?

Nee. Dat is altijd het nadeel als je veel leuk vindt en in het hardlooptseizoen is er elke

week wel een wedstrijd. Dit met als top 2 marathons: Scheveningen-Zandvoort,

gewonnen in 2:58 en heel ontspannen gelopen en eind april de marathon van

Enschede. Deze marathon was ik ook eerste, alleen dan in m'n categorie. Helaas was deze marathon en de training hiernaar toe de nekslag voor m'n achillespees.

Dat betekende voor mij het einde van m'n looptrainingen. Balen dus en niet perfect voor

de voorbereiding. Dan maar richten op wat wel kan! M.a.w. als je niet kunt wat je wilt moet je willen wat je kunt. Voor mij betekende dit extra zwem- en fietstraining.

Zeker aan het laatste heb ik heel veel tijd besteed.

Het verschil met Almere 2006, toen ik na afloop zei: "dit nooit meer", is dat ik nu een

aantal ritten boven de 200 km gemaakt heb. Dit in m'n eentje en met gemiddelde

snelheden van boven de 32 km/uur. Voor mij niet verkeerd. Helaas geen fietstraining

kunnen afsluiten met een duurlooptje. Geen paniek maar vertrouwen hebben dat het lopen nu wel in m'n systeem zit.

Op 3 juli komen we op het eind van de ochtend aan op een camping vlak bij Frankfurt.

De kinderen achterlaten in het zwembad en snel de spullen ophalen voor de wedstrijd.

Op de camping staan we naast nog een triatleet.

Mike, een Duitser, heel aardig net als bijna alle atleten, toch?

Zaterdag 4 juli de fiets klaar maken. Wat is het toch een plaatje, de Cervelo P2C met Zipp 404 wielen. Als je daar niet snel op kunt ligt het toch echt aan jezelf.

Het wegbrengen van de fiets is al een happening op zich. Het materiaal wat je daar ziet is echt geweldig.

Het valt op hoeveel Cervelo's er bij de triatleten verkocht zijn. Dit echter in diverse uitvoeringen. Inderdaad ja: triathlon is voor een deel een materiaal sport. Knap materiaal motiveert dus een goed excuus.

's Avonds op de camping nog even de weersvoorspellingen nagevraagd: warm weer met af en toe wat lichte bewolking. Ca. 30 °C.

's Avonds met de buurman afgesproken dat ik met hem mee rij naar de start.

Hij geeft aan om half 5 te vertrekken. Een beetje vroeg. Het betekent echter dat Bianca en de jongens kunnen blijven liggen. Om 5 uur komen we dus bij de start aan. 2 uur voor de start. M'n buurman mocht een kwartier eerder starten.

Wachten, geduld hebben, wat rond lopen tegen de kou en ondanks dat wachten altijd lang duurt gaat het nu vrij snel. Tegen kwart voor zeven ga ik naar de zwemstart toe.

Geen golfje op het water, mooie grote boeien, bij het eerste lange stuk op het eind een grote opblaasbidon van Powerbar. M.a.w. dat ziet er perfect uit. Vanaf 10 voor 7 mag je het water in. Ook de temperatuur van het water is lekker. Volgens mij was het ruim 24



°C. Volgens een enkele atleet was het te warm om in een pak te mogen zwemmen. Bij mij is wachten in water echter een reden om het koud te krijgen en ik ben alleen daardoor al blij dat ik m'n pak aan mag.



Om 7 uur mogen we vertrekken. Ik schat in zo'n 2200 atleten voor 3,8 km zwemmen. Mede door de breedte valt het toch erg mee. Na een tijdje lijkt het toch wat krappert te worden en is het zoeken naar een plaats om vrij te kunnen zwemmen. Later gebeurt dat weer een keer en kom ik er ook niet zonder onbedoeld fysiek geweld vanaf. We zullen maar zeggen dat het

erbij hoort. Na ca. 2300 m is er een landgang en dan staat m'n stopwatch op 22 minuten. Ondanks dat ik het idee heb dat ik heel goed zwem, speciaal voor Aaldrik: heel rustig, goed m'n armen strekken en steeds één arm lang voor me gestrekt houden en pas als m'n andere arm voorbij m'n hoofd is hiermee de slag maken, is deze tijd toch wel extreem snel. Het blijkt dat door de strubbelingen in het water m'n stopwatch zo'n 20 minuten stil heeft gestaan.

Ook de tweede, wat kortere ronde kan ik heel goed blijven zwemmen en ik kom in 1:04:21 uit het water. Wat een verschil met Almere 2008 toen in 1:45 op 4 km zwom!

Gelijk al een goed gevoel en inderdaad: ik kom nog heel fris uit het water.

De zaterdagochtend trainingen van 2 uur, vaak meer dan 5 km, en natuurlijk het letten op m'n techniek hebben dus zeker effect gehad.



Na het zwemmen is het een aardig stuk lopen naar de fiets en ik had ook besloten om dit niet overhaast te doen. Eerst even een gel achterover, wat drinken, pak uit, schoenen aan, helm en bril op en gaan. Natuurlijk eerst m'n spullen in de krat doen. De Duitsers zijn immers zeer punctlich. De wissel duurt hierdoor 4:46.

Ik had al besloten rustig van start te gaan met fietsen. De neiging is, mede door de 2 weken rust vooraf aan de wedstrijd, om snel van start te gaan. Het gevaar van mezelf opblazen is dan echter wel heel groot. Nadat we uit het park vandaan zijn en op de weg terecht komen (na ca. 1,5 km) ga ik toch sneller fietsen. M'n streeftijd op het fietsen is 5 uur, 36 km/uur gemiddeld. Dat lukt niet met rustig aan blijven doen. De hartslag bij het fietsen na het zwemmen is echter het hoogste gedurende de hele wedstrijd. Dit door de overgang van een horizontaal liggende sport naar een verticale sport waarbij de benen het meeste werk doen. Ik besluit me er niets van aan te trekken en denk: "m'n hartslag zal straks wel dalen".



Inderdaad gebeurt dat ook. In het begin rij ik veel mensen voorbij. Later in de race kom ik bij hele groepen en valt het niet mee om niet te stayeren. Ik blijf dat echter netjes doen, hou m'n afstand en krijg zelfs een compliment hiervoor van een scheidsrechter. Hiervan reden er genoeg in de rondte. Bij het ingaan van de tweede ronde kijk ik op m'n klokje, 2:42, 36,1 km/uur gemiddeld. Hiermee ga ik m'n streeftijd dus halen. Na het eerste vlakke stuk Frankfurt uit komt een eerste viaduct waarbij ik een paar man achter me weet te lossen. Ik besluit hierna door te trekken en bij een volgende beklimming haal

ik steeds meer fietsers in. Dit tot ik weer bij een groep terecht kom die ik niet gelost krijg. Geeft niets denk ik. De snelheid is goed en dan kan ik beter maar slim rijden. Ik duik achterin, hou het goed in de gaten en hou zoveel mogelijk de 10 meter afstand in de gaten. In de beklimmingen betekent dat af en toe dat ik wat mensen voor bij ga, in de vlakke stukken reden sommigen echter heel dom en met veel te korte afstand. Dit ondanks de waarschuwingen van de scheidsrechters. In de groep zat nog een Nederlander, Michel Bessinger. Michel gaf aan dat het z'n debuut is, kon heel goed klimmen en ondanks dat kon hij ook niet uit de groep weg komen.



Het fietsparkoers was heel leuk en afwisselend. Niet zulke steile klimmen als in Stein, daarna wel hele lange afdalingen en stukken met vals plat omhoog en omlaag. In een afdaling tot een snelheid van boven de 70 km/uur gereden en hele stukken om eenvoudige wijze boven de 50 gereden. Dat is pas lekker fietsen. Ook de laatste kilometers naar Frankfurt toe gaan licht naar beneden. Dat is dan heerlijk aankomen.

M'n fietstijd: 4:48:11. Bijna 2 minuten binnen m'n gewenste fietstijd en een geweldig gevoel. Gemiddeld 36,2 km/uur.

Na het fietsen staat er iemand klaar om je fiets aan te nemen en om je tas met loopspullen te geven. In dit geval een mevrouw, waar dan toch m'n voorkeur naar uit gaat. Ze loopt helemaal mee, helpt je spullen aan te geven, neemt je fietsspullen in ontvangst en moedigt je aan voor het looponderdeel. De wissel van fietsen naar lopen ging in 2:10. Op dat moment weet ik dat een tijd van onder de 10 uur niet meer fout kan gaan.



Ik besluit met lopen rustig van start te gaan. Gelijk loop ik links langs de tribune waar Bianca, Jeffrey, Youri en Patrick naar me zitten te kijken. Ik zeg ze even gedag en loop daarna rustig door. Voor m'n gevoel loop ik heel rustig, hartslag 147 en 4:15/km en ik denk dat ik dat moet kunnen blijven volhouden. Er moeten 4 rondes van 10,5 km gelopen worden en een stuk naar een plein in Frankfurt. In het tweede rondje merk ik dat het tempo iets minder wordt, het blijft echter relatief makkelijk gaan. Ik kom de 21 km in 1:36 door. Na 24 km krijg ik echter last van m'n maag. Ik krijg geen sportdrink en gels meer weg en krijg het daarna ook echt zwaar. M'n hartslag zakt terug tot 127 en voor m'n gevoel m'n tempo tot onder nul. Bij elke drinkpost neem ik nu water en ik probeer een

keer cola. Zowaar gaat dit er goed in!

Op het eind van de derde ronde herstel ik weer. Misschien wel mede door de opzweepende muziek. Youri besluit een stukje mee te lopen en na 100 m zeg ik dat hij beter kan stoppen. Ik loop op dat moment weer lekker en ga met vertrouwen de laatste 10 km in. Ik tel de kilometers af en kan steeds blijven lopen, tot . . . . . Inderdaad ja: 4 km voor het eind krijg ik kramp in m'n linker hamstring. Even wandelen, rekken en weer doorlopen. Daarna gebeurt het tot op 700 m voor de finish nog diverse keren zowel links als rechts. Balen want in m'n hoofd en in de rest m'n lichaam voel ik me weer heel sterk. D.w.z. voor zover dat mogelijk is na ruim 9 uur sporten. De laatste 700 m ga ik weer voorzichtig lopen en met korte passen loop ik gestaag door naar de finish. Vlak hiervoor staat Youri al op me te wachten en samen lopen we hier in 9:43:58 doorheen.

Apetrots ben ik op deze tijd, 11<sup>e</sup> in m'n categorie en een gekwalificeerd voor Hawaï.

Na de finish wordt ik door twee jonge meiden begeleid en die houden me in de gaten of

alles goed met me gaat. Met Youri wissel ik ondertussen een goed gesprek uit: “gaan we je moeder inruilen voor twee jongere?” Hij weet niet wat hij ermee aan moet. Na de finish zie ik veel mensen op een brancard weggereden worden naar een hospital tent waar ze een infuus krijgen om vocht toegediend te krijgen. Het was inderdaad heel warm (op de website stond later 34 °C). In Almere heb ik dat ook gezien, hier was het echter een enkeling. De marathon heb ik afgelegd in 3:34:30. 6 minuten langzamer dan 3 jaar terug in Almere. Voor m'n gevoel was ik toen sneller gestart en had ik daarna veel meer gewandeld. Daardoor verbaasde me het dat ik nu langzamer was. Voor een volgende keer nog ontdekken wat ik kan doen om gelijkmatiger te lopen en geen kramp te krijgen. Na Almere zei ik “dit nooit meer”, nu zeg ik: “de volgende keer nog beter”. Dan een jaar uitzoeken waarbij ik eerst voor Hawaï ga sparen. Helaas koos de rest van het gezin nu voor de wintersport.



Nico Krijgsman.