

Halve Triathlon van Gerardmer 2011.

De feiten.

- Datum; zaterdag 3 september 2011
- Start 09:30
- 1,9 km zwemmen, 90 km fietsen, 21 km (hard)lopen.
- Deelnemend AZVD-ers:
 - Aaldrik Koops(AK);
 - John Heimensem(JH),
 - Marco de Boer(MB),
 - Michiel Hoff(MH),
 - Willem Rademakers(WR),
 - Arnold Brinkman(AB),
 - Thijs van der Kolk(TK).
 - Guest 1; Rene Stals (RS)
 - Guest 2 Linda van Veen.

Som van total						
namen	ZWEMMEN	T1	FIETSEN	T2	LOPEN	Totaal
Arnold Brinkman(AB)	0:28:12	0:02:25	3:24:52	0:02:29	1:52:31	5:50
Aaldrik Koops(AK);	0:36:33	0:02:59	3:23:32	0:03:32	2:04:41	6:11
John Heimensem(JH),	0:33:50	0:04:49	4:09:38	0:03:09	1:29:22	6:20
Willem Rademakers(WR),	0:33:43	0:03:39	3:48:29	0:02:35	2:05:03	6:33
Michiel Hoff(MH),	0:33:39	0:03:18	3:35:13	0:03:03	2:20:47	6:36
Marco de Boer(MB),	0:35:17	0:05:04	3:50:07	0:04:58	2:07:57	6:43
Linda van Veen	0:38:12	0:03:06	4:01:37	0:02:51	2:12:06	6:57
Thijs van der Kolk(TK).	0:37:49	0:04:10	3:46:19	0:04:22	3:31:23	8:04
Eindtotaal						5:17

Arnold is duidelijk de rapste. Aaldrik scoort een 4^e plaats in zijn leeftijdscategorie. Verder een opvallende looptijd van mezelf, ik kan melden dat ik afwisselend op de grond en op een brancard heb gelegen en ook nog een kleine 10 min heb gezeten. Heel opvallend is de prestatie van Willem die nog maar weer eens bewijst dat je het beste af bent door geen zwakke onderdelen te hebben; sjapootje af. Marco de Boer de debutant op de halve afstand gaat hopelijk verder na deze geslaagde eerste poging. JH had onmenselijke hamstringproblemen hij gaat verder op de midden afstand al was het alleen maar vanwege unfinished business.

Het verhaal.

Er waren 7 AZVD-ertjes, die op zaterdag 3 september mee wilde doen met de halve triathlon in Gerardmer (F). Sommigen arriveren al op woensdag 31 aug. Anderen weer op donderdag 1 sept. een enkeling ertussenin (MB). Sommigen verblijven in een huisje (AK, JH en TK) anderen in een stacaravan(AB, WR, MH, Guest1) met enige fantasie op een steenworp afstand van elkaar af. Allemaal irrelevant voor het verhaal maar geeft wel een indruk. Ik zou graag gelijk door willen gaan met de verkenningronde op de fiets op donderdag ware het niet dat we hier midden in het verhaal zitten. Waar is het begin? Het begin moet gezocht worden bij het einde van de editie van 2010 van de halve van Gerardmer. Toen is er al begonnen met de voorbereiding voor GM 2011. Welliswaar niet fysiek maar toch zeker wel mentaal. Via digi-taal heeft men elkaar mentaal proberen te beïnvloeden. Vaak met goedbedoelde duidelijke adviezen maar soms ook mistig of ronduit misleidend. Enfin via de Yahoo-groep is veel van gedachte gewisseld over de aanpak en voorbereiding in het algemeen en op de halve triathlon GM2011 in het bijzonder.

En juist de voorbereiding kent net als het geloof *(oh hoe toevallig) een heilige drie-eenheid:

1. Fysiek,
2. Mentaal,
3. Materiaal.

Het suggereert dat het een niet zonder het ander kan en dat falen in de een recht evenredig doorwerkt in het geheel en in sommige gevallen via hefboomconstructies nog veel ernstiger uitpakt. Hel en verdoemenis is

uitgesproken over degene die een laakbaar gedrag vertoont ten aanzien van het bovenstaande. Desondanks hanteert iedereen uiteindelijk een eigen standaard. (alweer een parallel met het geloof). Zo ook het puntje materiaalonderhoud. Ook hier legio verschillende inzichten en standpunten. De onvaste onder ons (dolende) zullen al snel van het padje geraken. De sportartikelen-marketing (lees; de duivel) heeft hier met hun verdeel en heers tactiek duidelijk invloed op argeloze sportertjes. Aldoende hun geldelijk belang maximaal uitbuitend. Zo kan het gebeuren dat een op het eerste oog leuke hobby als triathlon gedegradeerd wordt tot een doolhof aan sportartikelen waarvan het nut niet of nauwelijks bewezen is. De duivel roept het ene jaar “compact” en het andere jaar is het “tripple”. Dempen die hiellanding, nee juist niet; free running is nu het devies; de voetspieren triggeren. Nu is het Shimano waar het SRAM was, nee geen Campagnolo; volgend jaar pas, idioot!

Dussss..... kon het gebeuren dat er tussen JH, AK en TK een eindeloze discussie ontstond over de ketting van JH en hoe schoon die moet zijn (niet schoon genoeg betekent laakbaar gedrag tav de 3eenheid; onvermijdelijk resulterend in een lager eindresultaat), Shimano of BBB, 9 of 10 speed, Hyperglide or not to Hyperglide en niet te vergeten hoe lang moet of mag ‘ie zijn en welke consequenties zijn daar nu weer aan verbonden. Er zijn nog een aantal van deze discussies geweest, zoals de rotatie richting van een band met nagenoeg slick profiel, een puntje van de haaienvin zou hier uitkomst kunnen bieden als ook niet ook daarover weer discussie was ontstaan; wat/waar zit het puntje van de haaienvin? Is dat afhankelijk van de zwemrichting van de haai? Een haai die achteruit zwemt gaat dood!

*Voor de mensen die niet kerkelijk zijn onderlegd; drie-eenheid geloof;

1. De Vader,
2. De Zoon
3. De Heilige Geest.

Het vervolgverhaal.

Eindelijk het verkenningsrondje op de fiets op donderdag. All together now ofwel “Komt allen te samen” met AK, JH, MB, MB RS, TK, WR. De zogenaamde “zoon” van deze groep ontbrak hier. Let op het gaat hier om de “Benjamin” van de groep; Arnold Brinkman. Niet te verwarren met de “Zoon” ofwel “Verlosser” uit de heilige drie-eenheid. AB zwemt goed maar kan nog steeds niet over water lopen. Al na 4 km zat ik op de verkeerde helling. In de blind achter WR aangereden, vertrouwend op zijn ervaringen van het jaar ervoor (de lamme leidt de blinde). Ik was als eerste boven (ja je leest het goed) en net OVER de top gewacht op de rest..... die niet kwam. WR besloot te wachten net VOOR de top, waardoor we elkaar niet hebben gezien. WR heeft naar me gefloten en dat heb ik gehoord. Met het Twiske als achtertuin weet ik uit ervaring dat je niet moet reageren op onzichtbare mannen in een bos die naar je fluiten. Wel een pittige beklimming extra in de benen. De groep is uiteindelijk weer bij elkaar gekomen. De goede route loopt via Xonrupt en een mooi meertje, daarna nog wat lastige klimmetjes. Het piece de resistance ligt ongeveer 5 km voor het einde van de ronde (totaal 30km); een korte helling van 15%. 3 keer dit rondje en je mag gaan lopen. Het was ons duidelijk dat het zwaar zou gaan worden. Maar eerst..... party. BBQ party. WR heeft Texels lamsvlees meegenomen. Ik wist niet wat dat was en hoe lekker dat is. Het is heel goed, heel lekker, het is goddelijk, het lam gods..... genoeg over het geloof nu. De BBQ was zeker een hoogtepunt te noemen. Smakelijk, vermakelijk, en met de drank erbij verraderlijk. Helaas heeft MB dit alles moeten missen. Na een eenzame heenreis heeft hij in het donker ons huisje moeten zoeken, dat vanaf GM alleen bereikbaar is langs een hele steile helling. De geur van verbrande koppelingsplaten kondigde zijn komst aan.

Vrijdag (pre-race day).

Zoals gewoonlijk staat deze dag in het teken van de startbescheiden ophalen en de fiets wegbrengen. Ik vond het welkomstgeschenk opvallend genereus; een kwalitatief goed uitzierend trainingsjack. Zeker in vergelijking met de bidon die je krijgt bij een IM waar de inschrijving bovendien vele malen duurder is. Daarna begint het checken of je alles in de goede tassen hebt gedaan. Double check fietstas, looptas, zwemtas, streetwear tas, het werd soms allemaal iets te veel voor de arme triathlonertjes. Het is dus een hele opluchting als alles is ingeleverd en je de rest van de dag kunt ledig houden met het slenteren langs alle winkeltjes en stands die als een Sodom en Gomorra van sport artikelen (sorry) is opgetrokken rond het parc fermee. Behalve het welkomstgeschenk is er ook nog een pastaparty voor de deelnemers georganiseerd. Goed en ruim voldoende. 's Avonds geeft Arnold te kennen dat hij vroeg gaat slapen daarmee bewerkstelligend dat iedereen op tijd zijn mandje opzoekt. Waarschijnlijk een wedstrijd tactiek van hem om vervolgens tot middernacht door te oren en de anderen uit hun slaap te houden met zijn gemompel. Aldus een getuigeverslag van WR.

Dat je ook op een ander manier mensen uit hun slaap kunt houden, heb ik zelf bewezen door die nacht een keer of zes naar het toilet te gaan.

Zaterdag (raceday).

Zenuwen waarschijnlijk want 's ochtends ziet JH dat ik nogal zit te shaken achter mijn koffie.

Dat hij last heeft gehad van mijn toiletgang durft hij waarschijnlijk niet aan te kaarten omdat hij zelf een ander manier van mensen uit de slaap houden aanhangt; snurken snurken snurken.

Aaldrik was nogal in zichzelf en drukdoende met brouwsels voor in zijn bidon. MB heeft het geheel afstandelijk staan bekijken maar hoe of wat hij daar allemaal van heeft gevonden is ons duister. Zijn overall rating voor dit evenement heeft er in ieder geval niet onder geleden. Iedereen heeft zo zijn eigen voornemens die tijdens de wedstrijd toch altijd weer moeten worden bijgestuurd. WR wou rustig beginnen, dat was al mislukt voor het startschot was gelost. Oververhitting in wetsuit voor de start en dat direct gevolgd door het koude water deed hem snakken naar adem voordat hij 1 goede borstcrawl slag had gemaakt. MH wil graag binnen de 6 uur en zonder kramp, AB wil het lopen binnen de 2 uur houden, JH MB de debutanten op de halve vinden finishen voldoende, daar kan ikzelf mee instemmen omdat ik sowieso moeite heb met finishen.

The Swim

Het was dringen in de eerste meters een echte wild water wasmachine. Wat wil je 1300 man tegelijk starten. JH kampte met water in zijn longen, AK en ook ik zien 30 Crommenije bezoeken waar zorgvuldig aan zwemkunsten is geschaafd in het eerste zwemgedeelte in rook opgaan. MH noemt dat de heftige hectiek in het zwemgedeelte het vorige jaar overtrof. WR moet een hartig woordje spreken tot zijn innerlijke ik om de rust te kunnen bewaren en weer onder het kookpunt te geraken. Niettemin zijn we allemaal uit het water gekomen de een wat eerder dan de ander. Opvallende modus van 33 minuten; alleen AB en ikzelf deden daar duidelijk niet aan mee.

The Bike

Al vrij snel moet WR wederom zijn innerlijke ik toespreken, en wel op de eerste heuvel die al na 1km na de zwem/fiets wissel opdoemt. Het hart wil het lichaam verlaten via het keelgat. Aangezien het hart, resterende de race, niet node gemist kan worden is het terecht dat WR hier actie op neemt. Wij volgen dit voorbeeld en nemen in relatief rustig tempo de eerste heuvel. De grote gemene deler was toch wel dat de rondetijden (3x30 km) sterk toenamen. Het geeft aan dat het fietsen zwaar is geweest. Het was ook minstens 30 graden Celcius en niet te vergeten in totaal 1900m hoogteverschil. Kortom niet een parcours waar je kunt overhouden voor het "lessie". Het gedeelte waar normaliter klappen vallen; het gedeelte waar de jongens van mannen worden gescheiden; het gedeelte waar je alleen nog met illusies je fysiek kunt aansturen; het allesbeslissende laatste gedeelte (TK let goed op).....

....The Run.

Een bijzondere racetactiek verdiend altijd aandacht. Een leuk intermezzo in dit geval is de mentale tactiek die Chris- Macca- McCormack in Kona Hawaii gebruikte tegen Andreas Realert (Andreas Realert is momenteel houder van de wereldbestijd 7:41 Roth (D)).

Macca's Masterpiece, Kona 2010

Macca de sterke fietser heeft bij aanvang van de 42,2 km de leiding. Hij weet dat zijn achtervolger de betere loper is en langzaam dichterbij komt. Gewild of ongewild laat hij zijn achtervolger naderen. Ondertussen een relatief relaxed tempo onderhoudend tijdens de heetste stukken. Waarbij hij ervoor zorgt dat hij voldoende energie en vocht tot zich neemt. De sluwe vos Macca weet na jaren van pijnlijke probeersels op Kona, dat op tijd eten en drinken de sleutel tot succes is. Op 5K voor de finish pikt Robot Realert van Duitse makelij aan. Hij zorgt er echter voor dat hij de Robot net een pas voor blijft. Alsof hij wil zeggen "je mag me wel inhalen maar je krijgt niet de leiding". De Robot die toch ook gevoelens blijkt te hebben heeft dan al fysiek en mentaal enorm veel gegeven om in te lopen maar krijgt dan nog een gevoelige mentale tik te verwerken omdat hij niet kan/mag passeren. Bovendien kan Mental Macca de ravitailering skippen waar de Robot nog moet innemen. Dan 3km voor het einde zegt Macca lichtjes achterom kijkend; "No matter the result you are still a champion" en steekt zijn hand uit om dat te ondersteunen. Het klinkt aardig maar is in werkelijkheid een kunststukje psychologische oorlogvoering. Beide zitten mentaal op of over hun grens, fysiek zijn ze afgebroken en hun lichaam schreeuwt STOP! Het onderbewuste zoekt naar het kleinste excuus dat opgeven aanvaardbaar maakt, bewust of onbewust. Macca speelt hier met Raelerts gedachte. Met dit commentaar en gebaar laat hij een zaadje in Raelerts hoofd ontkiemen dat zegt dat het wel ok is om tweede te worden. het lichaam juicht dit enorm toe omdat alle systemen roepen STOP! Onnodig te zeggen dat McCormack deze race won.

De verwachting is natuurlijk dat er iets soortgelijks over ons te vertellen valt, maar dat is niet zo. Hoewel qua bijzondere tactiek misschien toch nog, MH heeft na enkele km's reeds kramp en loopt terug. WR die enkele minuten achter hem aan het lopen is begonnen loopt hem tegen het verkrampte lijf en enige wat MH uit kan brengen is KRAMP shit dacht ik en zei ja en nu? Ik zei kom op samen over de finish niet zeuren, over ander dingen praten en op een laag tempo zijn wij door gelopen en hebben elke drinkpost aangedaan, vergeet niet het was 30 graden!!

Michiel ging weer lekker de laatste ronde maar elke verhoging of verlaging in de weg wilde de kramp er weer in slaan, rustig rustig zeiden wij tegen elkaar en uiteindelijk zijn we gezamenlijk over de finish gegaan in een tijd van 6uur en 33 min en nog wat sec en natuurlijk waren wij super trots. Trots! begrijpelijk maar van enige coherentie is hier natuurlijk geen sprake. Tijdens een wedstrijd teruglopen en dan toch weer doorgaan. Ik wordt gek! Ik zie het al voor me op de komende olympische spelen. Nog 400m te gaan voor Bekele op de 10K en dan doodleuk teruglopen.....

Nog een staaltje; anderhalf uur over de laatste 7K doen is ook van een bedenkelijk allooi. Dat overkwam mezelf. De eerste twee rondjes waren al heel langzaam gegaan, bij aanvang van de laatste 7K serieus overwogen om uit te stappen vanwege steeds sterker opkomende krampen. Omdat ik niet te boek sta als finisher pur sang ben ik toch doorgedaan. Op de eerste heuvel na 3 km lag een hulpbehoevende man (lees kramp) langs de kant van de weg. Iedereen liet hem links liggen, het spreekwoordelijke links dan, ze lieten hem niet echt links liggen natuurlijk, nee het was eigenlijkrechts! Ik zag alweer een parallel met het geloof opdoemen. Sorry kun je niets aan doen, gaat vanzelf waanbeelden dringen zich aan je op als je zo moe bent. Net als nu werden vroeger de verschoppelingen van de samenleving met Kut aangeduid. Toentertijd waren dat de Kut-Samaritanen. Uitgerekend van deze bevolkingsgroep was iemand zo vriendelijk een hulpbehoevende man langs de kant van de weg te helpen. Naar aanleiding van deze opmerkelijke daad voor iemand uit deze bevolkingsgroep is hij daarna wereldberoemd geworden als de "Barmhartige Samaritaan". Daar moest ik aan denken toen ikrechts van de weg deze man zag liggen. Zijn kuit volledig in de kramp. Ik help hem in de verwachting dat ik tegen hem kan zeggen "sta op en wandel....." Niets is minder waar. Korte tijd later lig ik naast de man; ook met kramp in kuit. 'T kan verkeren. Daarna heb ik nog een kwartiertje de binnenkant van een Dixi geinspecteerd en bij de laatste ravitailering (2,5 km voor de finish) was het me echt duidelijk dat ik moest overgeven. Aldoende komt ook de kramp weer terug in mijn kuit. Tegelijkertijd staat een fransman van het Croix Rouge me op de schouder te kloppen "Ca va monsieur, ca va? Uiteindelijk geef ik op niet mis te verstane en onredelijke wijze aan, dat ik niet van hem gediend ben (in het nederlands) en beland –voor straf?- op de brancard. Het duurt 15 min voordat het sein "sta op en wandel" wordt gegeven. En zo geschiede dat ik na ruim 8 uur over de finish kom. De looptijden van de groep geven aan dat het een erg lastig laatste onderdeel is geweest. Het geeft te denken als gerenomeerde lopers een halve marathon tijd van rond de twee uur lopen. It's a bitch, aldus Aaldrik, AB dolblij met 1:57 (en terecht) MH en WR doodmoe en voldaan na dik 2 uur hardlopen. Achteraf heb ik gezien dat ik er een schaamteloze 3:31 uur over gedaan heb daarmee slechts een iemand achter me latend die er 3:33 over deed.

De Plannen

Er gaan stemmen op om voor de triathlon-club een gezamenlijk dag des oordeels in te plannen. Het is nog onduidelijk of dat een halve of een kwart moet zijn. De GM2011-club opteert voor Stein, weer anderen gaan voor Didam. Waarschijnlijk hiermee een torenbouw van Babel met bijbehorend Babylonische spraakverwarringen opstartend zie ik uit naar het volgende seizoen 2012.

Thijs van der Kolk.

Bronvermelding: De Bijbel, Triathlete.com, verslagen vsn Willem Rademakers, Michiel Hoff, John Heimensem,

