

## **Triathlon XL Gerardmer (F), 4 september 2010**

### **Hoofdstuk 1 - Zjump, zjump**

door Michiel

“Jump, Jump, Jump” brult de speaker. Maar dan op z'n Frans. Dus eigenlijk een beetje, Zjump, zjump, a la inspector Clouseau. Samen met het lawaai van een helikopter op een meter of twintig boven je, keiharde muziek, en de enthousiaste speaker draagt dit bij tot een sfeervolle zwemstart. De rillingen lopen over m'n rug. Ik sta te midden van zo'n 1200 neopreen zeehonden met een gele badmuts op te wachten op het onvermijdelijke startschot van de Triathlon van Gerardmer over 1,9 km zwemmen, 94,5 km fietsen door de bergen van de Vogezen, en 21km hardlopen.

Mijn gedachten gaan terug naar de vorige avond. Samen met Aaldrik, Arnold, Willem en coach/fotograaf Rene, besloten we toch naar de pasta party te gaan ondanks dat we genoeg boodschappen hadden gedaan om onze eigen party te organiseren. De tafels waren gedekt en je kon je vreselijk te buiten gaan aan elk soort italiaans deegwaar met bijbehorende saus. Naast ons tafeltje stond een gezette Fransman bier te tappen. Deze verleiding was te groot.

De sfeer hier in Gerardmer is erg goed. Alles is Triathlon. We hebben het ook praktisch nergens anders over. Soms probeer ik een opening over een ander onderwerp. Kansloos. We zijn allemaal zenuwachtig (Ik niet. Aaldrik), vooral Willem en ik, aangezien dit ons debuut wordt op de halve afstand. Finishen is het doel leggen we elkaar meerdere malen per dag uit. Toch is dit mijn ding. Ik denk aan mijn gezin, mijn sport, mijn leven. Ik voel me gelukkig.

's Avonds in de stacaravan lig ik naast Arnold te wachten tot ik in slaap val. Ik hoor aan de ademhaling van mijn kamergenoot dat ook hij nog niet slaapt. We praten nog wat over intensiteiten, omslagpunten en krachtverdeling. Daarna besluit hij om verder in de huiskamer op de bank in slaap gaat proberen te komen. Enige tijd later is zijn ademhaling verandert in de mij inmiddels welbekende espresso machine. Dunne wandjes zo'n caravan.

Knal! We zijn weg. Ik ben met Aaldrik en Arnold aan de rechterkant gestart. (ik adem links) Willem koos voor een startplek links. Hoofd boven water met een waterpoloborstcrawl tijdens de eerste meters ivm de drukte. Voelt eigenlijk goed. Voor het eerst deze week zijn m'n zenuwen verdwenen. Water voelt koud maar lekker. De drukte valt me enorm mee. Willem had het iets lastiger hoor ik later. Bij hem is het een stuk drukker en hij moet eerst nog over een rotsblok klimmen voordat hij in het water beland. Ik zwem relaxed en probeer zo goed mogelijk op m'n techniek te letten en geen onnodige energie te verspelen. Na de eerste boei zwemmen we tegen de zon in. Ik volg de voeten voor me en ga ervan uit dat ik de goeie kant op ga. Na zo'n 20 minuten zwemmen komen we bij een oever waar we het water uitmoeten, een stukje over het strand lopen, en weer het water in moeten voor het laatste stuk. Voordat ik het water weer induik kijk ik naar de triatleet voor me. Komt me bekend voor. Arnold! Dat geloof je toch niet! Het

hadden er ook 1199 anderen kunnen zijn. Uiteindelijk kom ik na ruim 30 minuten uit het water en hoor later dat Arnold er een minuut voor zat. Hij heeft puur gas gegeven de laatste meters. Willem komt na zo'n 35 minuten uit het water op de voet gevolgd door Aaldrik. Op naar de fiets!

## **Hoofdstuk 2 - Ik ga naar Gerardmer in Frankrijk en ik neem mee...**

door Aaldrik

en ik neem mee: mijn zilveren Principia (<http://twitpic.com/2jyttt>) met een pielverzet. Ik heb het kaartje van het fietsparcours goed bestudeerd. Aan mijn Cervelo heb ik niks.

Na 39 minuten doe ik een eerste trap. Kunnen er niet genoeg worden; ik zie een beetje op tegen het lopen namelijk. Mij laatste halve marathon was meer dan een jaar geleden. Eerst is er 90k te fietsen.

Door Gerardmer is het vlak, behalve de verkeersdrempels. En het asfalt is niet je-dat. Ik passeer veel fietsers. Bocht rechts, na 300 meter is er weer een bocht rechts, dan een smal weggetje dat venijnig omhoog gaat. Hoe ik dat weet? Eergisteren hebben we het parcours verkend. Rene reed hier als een schicht omhoog. Ik heb nog snel een 27 achter gemonteerd.

De klim valt niet mee. Drie, vier dik gaan we naar boven. Dit is een serieuze inspanning. Ging gisteren toch makkelijker. Hartslag 168. 'Stick to the plan', heb ik Arnold gisteren nog tot vervelens toe gezegd. Moet dus terug naar 155. Gebeurt zo wel bij het dalen. Was deze klim gisteren ook niet korter.

Ik zeil moeiteloos naar beneden met 50k op mijn ligstuurtje en ben blij dat ik de bochten een beetje ken. Veel Franse namen op de startnummers trouwens. Ik rij achter Olive, of is het Oliv zoals op zijn pak staat. Mijn Frans is niet genoeg om het hem te vragen. Ik ben op jacht naar Nederlandse namen, maar het zal nog wel twee rondjes duren voor ik die heb. Oliv(e) daalt beter dan ik.

De tweede klim lijkt een beetje op Alp d'Huez, maar dan 3 kilometer. Ik weet dat ik klein moet rijden. Het wordt 36 27. Is dat het blauw van een AZVD pak? Willem? Het klimt opeens een stuk makkelijker.

Het is een AZVD pak, dat van Michiel. Het kost een paar minuten om bij hem te komen. Dan blijkt het Arnold. Michiel rijdt vlak voor hem. 'Aanpikken' roep ik nog, maar versnellen om dat onmogelijk te maken doe ik niet. Het is een flauwe grap, maar dat is niet de reden dat ik niet versnel. Het gaat naar beneden en zonder trappen gaat dat meer dan hard genoeg. Ik probeer te volgen in het spoor van Jean-Paul die een stuk beter daalt dan ik. Guillaume trouwens ook. Hij werpt de vraag op waar Willem, zijn Nederlandse pedant, eigenlijk is.

In de remmen. Haakse bocht naar rechts -gisteren reed ik vrolijk rechtdoor achter Arnold aan en dat betekende 6k omrijden met 3k extra klimmen- en daar is de derde klim. 'Salut salo'. Het is een steile smeerlap. Ik weiger uit mijn zadel te komen en klim zittend. Een 28? Was dat niet wat geweest.

Daar is Oliv(e) weer. Hij zwabbert behoorlijk. 'Ola Oli', denk ik . En alsof hij gedachten kan lezen mompelt hij 'Excuse-moi'. 'Aucun problem'.

Ik daal en hard ook. 69k zonder een trap. Ik wou dat mijn kilometerteller kapot was zoals in Holten. Het daalt een stuk makkelijker als je niet weet hoe hard je gaat. Het lijkt me geen goed idee om op mijn ligstuur te gaan.

1:04. 6 minuten sneller dan gepland. En daar gaat-i voor de tweede ronde.

### **Hoofstuk 3: Stick to your plan**

Door Arnold

Zit op de fiets en er gaan gedachten door me heen, gedachten die ook tijdens het lopen, zwemmen en het nietsdoen in de dagen voor de triatlon door m'n hoofd hadden kunnen gaan. Gezien de chronologische volgorde in dit verhaal gaan we toch nog even een kleine stap terug. Het gaat om het "stick to your plan" principe. Het principe dat ik sinds enkele slechtere ervaringen, (maagklachten, spullen vergeten, verkeerd lopen in het parc-fermee) steevast toepas. Het doen van een triatlon lijkt zo eerder op een met SMART-doelen opgesteld projectplan. Tja we lijken eerder professionals dan triatlonamateurs, maar wacht maar tot je zelf een halve triatlon gaat doen... Het stick to the plan geeft mij houvast, en nu zie ik dat de mannen die mij op donderdag in de testklimmen hun achterwiel lieten zien (jeetje ben ik zo snel afgetakeld?) en normaal altijd met praatjes in de zwembaan liggen, toch ook wat zenuwtrekjes beginnen te vertonen. Erg leuk om te zien! Ik weet het zeker, dit weekend gaan er ervaringen voor het leven worden opgedaan.

Onderdeel van het plan waarvan in de laatste 48 uur toch nog wordt geprobeerd de gebrekkige voorbereiding te compenseren zijn o.a. middagtukje op de dag voor de wedstrijd, (weet toch dat ik slecht slaap de avond van tevoren), geen alcohol bij de pastaparty en elk uur van de dag een bidonnetje paraat om de vochtvoorraad volledig vol te tanken. Iedereen staat op scherp, Michiel en Willem doen hun eerste halve triatlon, als ze net zo gespannen waren zoals ik vorig jaar weet ik exact wat ze meemaken.....

We waren aan het fietsen. De ronde eindigt met een afdaling, komt mooi uit want bij elke afdaling haal ik de klimvrienden weer bij. Normaal een slechte racetactiek, compenseren in de afdaling is bloedlink, maar ik blijf een betere daler, want veel risico heb ik niet genomen. In elke klim laat ik iedereen gaan (stick to your plan, hs 165 is the max). Op de weinig voorkomende vlakke gedeeltes in het parcours kan ik bijsluiten in de groepjes, dit principe herhaald zich

constant. “Nu zie ik het”, hoor ik in het Vlaams, “Ge komt uit Nederland”. Inderdaad! Noord-Holland om precies te zijn. En klimmen is niet m'n sterkste kant. Vlaams accent, normaal schiet ik dan altijd snel in de lach, nu ben ik gewoon blij om weer eens met iemand te kunnen praten. Het blijft namelijk erg lang stil, afgezien van wat opmerkingen in het Duits met een Duitse krachtpatser, o nee, een vrouwelijke patser, hoe noem je die? Ze vond de klimmen blijkbaar nog niet zwaar genoeg en had een dicht achterwiel gemonteerd.

Hey daar staat wat blauws. Michiel staat aan de kant, plaspauze. Hij had me met fietsen bijgehaald, het spelen is begonnen: stayeren is niet toegestaan maar we doen wel een soort kop-over-kop spelletje. De spelregels zijn anders dan normaal. Niet wie het langst voorop kan fietsen, maar wie het meeste kan pissen (sorry, maar ja ook dat hoort erbij). Volgens mij hebben we elkaar 3x ingehaald, telkens een van de twee aan de kant.

De fietsrondes rij ik niet snel maar wel erg strak, misschien toch onderdeel van het plan? 1:13-1:12 en 1:14.

Tijd voor de wissel. En ja hoor, nu hebben we weer een leerpuntje te pakken. Stijlvol van de fiets gesprongen (dat na 94km) en rennen op de blote voeten. Fiets in het rek en helm op het stuur. De loopspullen liggen namelijk ergens anders. Rennen! Rennen! Rennen! fluit, fluit, fluit. Er komt een scheidsrechter op me afrennen. Frans geratel. Oui, je **ignore**!!!! Maar nu wel, helm mag niet af, dus terugrennen naar de fiets, helm pakken, die moet namelijk bij je loopspullen. Rennen met je helm op, doet me denken aan de kinderen bij de zwemloop die met hun brilletje en zwemcap op aan het rennen beginnen, maar even ophouden was vandaag dus een slimme actie geweest.

Had iemand al vermeld dat de omgeving prachtig is? Een deel van het loopparcours hadden we al gezien, mooi vlak langs het meer. We beginnen lekker, aanmoedigingen van Marinka, een oud-klasgenoot en Rene onze topsupporter doen me goed. Ik zie Willem omgekleed naast Rene staan! “ Uitgestapt” , roept hij. Verstandig, denk ik, het moet wel leuk blijven. Hij heeft de hele zomer weinig kunnen trainen vanwege problemen met zijn rug. Hij heeft goed naar z'n lichaam geluisterd en heeft na de 2<sup>e</sup> fietsronde de handdoek gegooid. Volgend jaar Wim!!

½ marathon in 1:45 is het doel, precies de tijd die ik vorig jaar op de halve liep. De eerste km's gaan harder dan het schema aangeeft, na 3 km begint er opeens een klim tussen de bomen, dat had ik niet helemaal verwacht, balen. Parcoursverkenning, staat normaal ook in het plan. De rondes zijn verdeeld in driemaal ongeveer 7 km, dat is wel fijn, het publiek kan je zo mooi volgen. De laatste ronde gaat zwaar, het plan wordt overboord gegooid, ik merk dat ik het niet ga halen en nu is het doorzetten, maar mentaal ben ik gebroken, een minuutje wandelen volgt. Kom op de laatste meters!

Bij de finish wachten we op elkaar. Aadrik heeft het top gedaan, een zware halve marathon maar respect voor de fietstijden. Ik had het al eerder in een verslag vermeld maar hij is back! 5:58:48, onder de 6 uur. Zelf moet ik genoeg nemen met 6:13:03 en Michiel eindigt z'n eerste halve in 6:23:55. Het lopen begon goed, maar ook bij hem ging het in de laatste km's steeds zwaarder. Na de finish is eten en drinken ruim beschikbaar. Zes uur lang bestond het eten uit zoete bende en een pizza gaat er nu goed in.

Zie de [website](#) voor de uitslag.

Er zijn weer grenzen verlegd en er kan teruggekeken worden op een top weekend. Niet alleen sportief gezien maar ook sociaal, en zelfs culinair zijn we niets tekort gekomen. De organisatie in Gerardmer krijgt een dikke pluim. Rest mij nog om af te sluiten met twee zaken, de ene is: doe eens gek en schrijf je in voor een halve, Gerardmer is een aanrader. Volgend jaar ga ik hier rammen, het raceplan is al in de maak. En de tweede is een onverwachte afronding van de zondag.

Zondag stonden de 1/8<sup>e</sup> en de Olympische afstand op het programma. De 1/8<sup>e</sup> hebben we gemist omdat we wilden uitslapen. De Olympische hebben we wel gevolgd. Vervolgens stond er 's avonds een verloting van een auto in de planning, we zouden dit combineren met wat eten in de stad. Allereerst even zoeken waar die verloting is. We komen langs het gebouw waar we vrijdagavond de pastaparty hebben meegemaakt. "hey de tafels zijn gedekt", roept er een. "Ha ze hebben vanavond zeker eten voor de vrijwilligers, die hebben ook wel wat verdiend na zo'n weekend!", roept de ander. Verdiend hadden ze het zeker, alleen was het niet helemaal zoals wij dachten. Binnen hingen drie grote beeldschermen waarop beelden van het afgelopen weekend te volgen waren. De prijsuitreiking werd gestart, het weekend was nog niet over. Alle atleten kregen nogmaals eten en drinken aangeboden! De biertjes gingen er nu erg makkelijk in! De triatlonkoorts werd dus nog even verlengd..... Wow dat wordt lang afkicken!

Verderop aan de tafel zit een atlete, dat ze Nederlandse was wisten we nog niet. Ze komt onze kant op, in het Frans aanspreken is kansloos dus dan maar in het Engels. Blijkt ze Nederlandse, weer erg toevallig. Deze dame is gezellig en komt uit Oostzaan. Stiekem hoop ik eigenlijk binnenkort eens een kop koffie met haar te drinken, maar voor trainingen bij Azvd staat de deur natuurlijk ook open. Dus Linda mocht je dit lezen, kom eens langs!

