

## Noordwijkerhout en Holten.

2 triathlons in 6 dagen. Dit was de week waar Maaïke en ik naar uitgekeken hadden op sportief gebied. Maaïke begint zo langzamerhand steeds meer met het triathlonvirus besmet te raken zoals bij mij eerder al gebeurde. Met de sprintafstand AZVD en Huizen achter de rug, zou Noordwijkerhout haar debuut op de kwart worden. Gelukkig kon zij ook ingedeeld worden in de open water wedstrijd ondanks dat ze geen licentie heeft. Anders had ze in het zwembad moeten starten en dat leek haar toch minder.

Op zondagochtend 4 juli ging de wekker om 06:00 en reden we om 07:00 richting Noordwijkerhout met een behoorlijke dosis zenuwen kan ik wel zeggen. Het was prachtig weer en het zou warm worden dus de vroege start was eigenlijk niet verkeerd. Bij de inschrijving kwamen we onze nieuwe tri-atleten van AZVD Dirk Hakvoort en Erik de Vos tegen. Zij starten wel in de zwembad-versie van de kwart afstand.

Vlak voor de start zien we Greet en Klaas Dekker. Ze zijn helemaal gekomen om ons aan te moedigen. Erg leuk! Later in de wedstrijd zie ik Arnold ook nog die zijn lange fietstraining combineert met het aanmoedigen van clubgenoten.

Vanaf het startschot ben ik goed weg en ik houd een erg hoog tempo aan om uit het gedrang te blijven. Dit lukt vrij goed en na zo'n 200 meter zie ik dat ik nog bij de eerste zwemmers in de buurt zit. Dit tempo is me echter te hoog en ik zoek een goed tempo om niet verder te verzuren.

Mijn nieuwe manier van wisselen gaat super! Arnold; bedankt voor de tips. Ik wring al fietsend m'n voeten in de schoenen en ben weg. Benen voelen goed.

Met de angst voor kramp tijdens het lopen, fiets ik niet helemaal op m'n omslagpunt, maar net eronder. In mijn laatste fietsronde zie ik Maaïke en vraag in het voorbijgaan hoe het gaat. "OKE" roept ze.

De wissel naar lopen gaat uitstekend en ik kan een redelijk tempo handhaven.

Dit wordt m'n beste triathlon tot nu toe voel ik. Geen kramp en een prima eindtijd!

Na de finish wachten op Maaïke. Ik zie haar na haar eerste loopronde en ze heeft het niet makkelijk zie ik. De warmte speelt haar parten en het is ook wel een lange wedstrijd natuurlijk zo'n eerste kwart. Nog net binnen de 3 uur komt ze over de finish en ze is aardig leeg. Maar gefinished!!

Nog even met Klaas, Greet en Arnold naar de finish van Erik en Dirk gekeken en toen gauw douchen en de kinderen ophalen bij de oppas.

Naam2	Eindtijd	Plaats	Looptijd	Plaats	Fietstijd	Plaats	Zwentijd	Plaats
MICHIEL HOFF	2:10:18	19	0:43:18	19	1:11:01	20	0:15:59	11

MAAIKE VERVER	2:58:56	10	1:04:15	10	1:33:53	10	0:20:48	9
------------------	---------	----	---------	----	---------	----	---------	---

ERIK DE VOS	2:29:48	16	0:53:04	20	1:18:55	13	0:17:49	19
-------------	---------	----	---------	----	---------	----	---------	----

DIRK HAKVOORT	2:37:42	27	0:48:42	12	1:26:06	36	0:22:54	48
------------------	---------	----	---------	----	---------	----	---------	----

## Holten 10 juli.

Op zaterdagochtend 10 juli stonden we met het hele gezin op tijd op en reden naar Holten alwaar m'n ouders op een camping stonden met hun caravan. De meiden zouden bij opa en oma in de caravan logeren en Maaïke en ik hadden een bed & breakfast gereserveerd in het dorp. Holten is altijd een gezellig evenement en 's avonds blijft het nog lang gezellig en dat wilden we wel eens meemaken.

Ik hield de weersverwachting nogal in de gaten en maakte me de dagen voor het weekend al een beetje druk over de gigantische hitte die verwacht werd. Maaïke heeft het sowieso snel te warm en bij een temperatuur van boven de 30 graden vreesde ik voor het plezier in haar wedstrijd. Ik heb haar toch een beetje dit wereldje in gesleept en voel me dus min of meer verantwoordelijk voor de goede afloop hoewel ze me steeds verzekert dat dat onzin is.

Bij het ophalen van de startnummers komen we Klaas tegen. Hij is klaar en vertelt dat het zwaar was. Ik hoor aan wat de tijden van Marten en Aaldrik waren en besef dat het echt zwaar wordt! In december schrijf je je in, dan heb je 50% kans om te mogen starten, en

als dat dan lukt haak je niet zomaar af! De temperatuur loopt verder op en Maaike en ik zitten in de schaduw van de caravan op de camping te wachten tot we mogen starten. Ik start om 15:30 en Maaike om 17:30. Later in ons B&B hoorde ik van de coach van een Zweedse atlete dat de warmtepiek van die dag 37,5 graden was om 16:00!

Ik start in baan 10 en zwem rustig in. Heerlijk!! Water. Ik neem me voor rustig te zwemmen om zoveel mogelijk energie te sparen. Ik informeer naar de zwemtijden van mijn collega's van baan 10. Pffff, dat wordt inhalen geblazen! Kijk uit voor frontaaltjes dus. Na 150 meter lap ik de rest van het veld. Dit wordt een lastige kilometer.... Maak je niet druk, let op je techniek, maak je niet moe. Ik zwem. Ik pak veel water. Ik kom vooruit. Makkelijk!

Totaal fris stap ik uit het bad. "14:53", hoor ik de teldame zeggen. HUH! Niet gek.

In het P.F. zie ik een andere atleet z'n schoenen aandoen. Ik wissel sneller. Ik spring op m'n fiets en zie een motorrijder vlak voor me het parcours opschieten. Verrek, ik lig eerste! Dit is nieuw voor me. Geeft een enorme kick kan ik wel zeggen. Op pure adrenaline fiets ik achter de motor aan. Tellertje geeft 41 aan. Doe effe normaal! Als ik gezond wil finishen moet ik een andere intensiteit gaan opzoeken.

Vooraf hebben nogal wat mensen hun vraagtekens geplaatst bij mijn favoriete tijdverdrijf en zeker bij deze hitte. Ze begrijpen mij niet en ik wordt soms moe van het uitleggen en verdedigen van mijn gezonde levensstijl. Mensen hebben sterk de neiging om in het geval van duursport te moeten beweren dat het ongezond is als de lengte en duur hun voorstellingsvermogen te boven gaat. Dit is in sommige gevallen al gauw. Onbekend maakt onbemind hou ik mezelf maar voor.

De hitte daalt op me neer. Dit is echt niet normaal. Zo erg heb ik het nog nooit meegemaakt. Ik besluit m'n bidons niet te verdelen over de 40km, maar om ze in ieder geval zo rond km 30 leeg te hebben. Ik denk aan Maaike en er komt een soort knoop in m'n maag. Hoopvol kijk ik naar de lucht op zoek naar wolken. Helaas.

De eerste klim komt eraan. Benen voelen erg goed. Ik klim ook lekker. Verbaasd dat ik nog steeds niet ingehaald wordt rijd ik verder. De afdaling zal wel wat verkoeling geven denk ik. Forget it!! Je rijdt met 60km/uur door een soort fohn vermomd als windtunnel. Na 32 km wordt ik ingehaald door de eerste uit mijn startserie. Ik probeer geeneens bij te blijven. Ik denk aan lopen en al die douches die de mensen langs het parcours hebben geïnstalleerd. Ik kom in het P.F. en een vrijwilliger roept: "2 ronden". Ik snap het niet. Het muntje valt later. Ze hebben de loopafstand gehalveerd! Prima idee denk ik.

Ik douche, ik drink, ik loop, ik douche, ik douche. Er staat weinig publiek voor Holtense begrippen, maar degenen die er staan geven water, sponsen, waterstralen, aanmoedigingen. Waanzinnig. In het B&B hoorde ik later dat 80% van alle inwoners van Holten betrokken zijn bij de triathlon. Wat een mooie sfeer. Na de finish spreek ik een vrouw die zich de hele dag (12 uur lang) inzet als EHBO-er, en dat met een lach.

Kippenvel.

Op 1500 meter voor de finish, kramp! Hammstring links. Pijn. Ik sta stil en probeer te rekken. Twintig meter verderop zit een groep jongens met een kratje bier. Ze roepen dat ik in de schaduw moet gaan staan. Dat vind ik een goed idee. Ik moet er alleen zien te komen. Gaat nog even niet lukken. Ze roepen weer dat ik niet in de zon moet blijven staan en of ik doof ben. Ze hebben nooit kramp gehad. Weten niet wat het is. De kans op kramp met een flesje koud bier in de schaduw in het gras liggend is aanzienlijk kleiner

dan waar ik de laatste uren mee bezig was. Ik zie de humor ervan in en bedank ze uitvoerig voor hun medeleven. Ik strompel verder en moet steeds even stoppen om te rekken. Ik verlies zo'n 10 minuten hierdoor en dus een top 10 notering.

Na de finish wacht ik op Maaike samen met m'n ouders en dochters. De hitte is nog enorm, maar toch duidelijk iets minder heftig. Zij hoeft maar 2,5 km te lopen en dat doet ze met gemak. "Ik had ook wel 5 gelopen als dat had moeten", zei ze na afloop.

Ik ben weer trots.

Uiteindelijk werden we allebei 26<sup>e</sup> dus dat was best een leuke afsluiter van een intens weekend.

26	Michiel Hoff	15:21	53.1	1:16:20	2:30	32:40	2:07:29
26	Maaike Verver	10:16	01:39	1:02:33	03:21	16:51	1:22:44

Olympische afstand:

4	H45	Marten Mosch	:25:03	1:14:39	49:26	2:32:02
5	H50	Aaldrik Koops	32:28	1:09:46	57:14	2:43:01
1	H55	Klaas Dekker	34:35	1:16:25	-	-

Klaas stapte uit na het fietsen ivm een blessure.