

## De Keuze: Offshore Poinken of knallen in Nederhorst?

*Keuze: Verkiezen van een orgaan of gedragslijn uit meerdere mogelijkheden, overeenkomstig de uitslag van een bepaalde test of gestelde voorwaarde*

Het was weer eens zover. Een duidelijk keuzemoment. De voorspellingen deze zondag zijn perfect voor een windsurfsessie op de Razende Bol. Het eilandje voor de kust van Huisduinen. Een plaats waar de zeehondjes op hun rug van het zonnetje



genieten. Daar waar de golven voor Noordzee omstandigheden van buitenlandse kwaliteit kunnen zijn. Een plaats waar je met de juiste voorbereiding helemaal los gaat. Plaats en moment moeten echter wel juist zijn. Bij een onjuiste timing wordt het losgaan hier gevaarlijk. In de winter speelt de kou een rol. Materiaalbreuk heeft dan consequenties die je je liever niet voorstelt. Maar ook in de zomer blijft het een uitdaging. Het getij is een belangrijke, iets te laat terug gaan betekent te harde stroming. Rare golven en je komt niet meer bij de vuurtoren uit. Valt de wind weg? Dan zit je liever op de Razende Bol dan tussen land en eiland. En dan hebben we het over de flinke zeeschepen die je tegen kunt komen nog niet gehad. Al met al surfen op deze plaats is bijzonder. De rust en de omstandigheden zorgen voor een totale geestelijke ontspanning.

Vandaag zijn de omstandigheden voor een dagje "Bowl" perfect. Op m'n mobiel staan al 8 gemiste oproepen, allen met dezelfde melding. We gaan offshore poinken!!!

Mijn bloed begint te stromen, maar in de bovenkamer gebeurt ook wat. Balen! Ik sta ook ingeschreven voor triatlon Nederhorst. Dat wordt dus kiezen. Verplichte keuzes tussen alternatieven die je beide wilt. Door een drukke agenda maak ik veel bewuste keuzes. Je kan nu eenmaal niet alles. Een voorbeeld hiervan is het trainen op vrijdagochtend vroeg voordat je naar je werk gaat. Een

aangepaste wedstrijdagenda met iets minder wedstrijden. Meer tijd voor training en familie. Alleen lang niet van alle keuzes kan je vooraf de "testvoorwaarden" vaststellen. Dit was dus zo'n moment.

Dit jaar heb ik nog weinig wedstrijden gedaan. Omdat ik vorig jaar in Nederhorst bij de eerste 10 eindigde voelde ik me eigenlijk wel een beetje verplicht om naar dit gezellige dorpje terug te keren. Wat moeten we nu doen? Mijn gevoel zegt iets anders dan m'n gedrag. In de auto ligt een fiets, enkele bidonnen en sportkleding. Ik ben onrustig maar weet niet waar dit aan ligt.

Al vroeg sta ik in Nederhorst. Vroeg, veel te vroeg. Genoeg tijd voor een testronde op het parcours. Zo hoop ik de kans op onverwacht spannende momenten, zoals vorig jaar, te voorkomen.

De onrust blijft bestaan. Mijn doel is weer top 10. Echter mijn vorm is totaal anders dan vorig jaar rond deze tijd. Twee weken zat ik nog met Joop in Kraichgau voor een halve. En nu is het de bedoeling weer vol te gaan knallen. Dat knallen zie ik nog wel zitten alleen er is voor een goede prestatie wel een handicap toegevoegd. De organisatie heeft het loopparcours dit jaar aangepast, dat is voor mij een nadeel. Het loopparcours is nu ruim vijf kilometer. En daarnaast waait het behoorlijk, maar dat wisten we natuurlijk al.

Veel te vroeg sta ik bij de inschrijving. De vrijwilligers en de NTB officials hebben nog een briefing dus ik drink nog een koffie in een tent waar het plaatselijk muziekcors een concertje geeft. Intussen heb ik ook het zwemparcours bekeken. Het zwemmen vindt plaats in de Spiegelplas. Ik heb nog weinig plaatsen in Nederland meegemaakt waar het water zo helder is. Als ik hier zou wonen zou ik elke week wel in het buitenwater trainen! Er is een mooie baan uitgezet. Een lang lint met drijvers eindigt bij een juryponton welke je als deelnemer moet ronden. Daarna is het terug naar de kant om te rennen over de ongeveer 300 meter lange loper richting parc fermee.

Het is tijd om ons klaar te maken voor de wedstrijd. Voor de start moet je je melden in een startkooi aan de waterlijn. Hier wordt je nummer genoteerd. Ik besluit op de eerste rij te gaan staan. Iets rechts van het midden.



Het startschot gaat. We gaan volle bak weg. Het water voelt goed aan ik kan lekker krachtzetten. Ook erg fijn dat je door het water heen de benen van je voorganger kunt zien. De voorgangers zijn trouwens wel snel verdwenen. Ik zie 3 meter voor me uit nog iemand zwemmen maar eenmaal bij het ponton aangekomen lijkt de situatie van Kraichau zich te herhalen. Ik zwem weer alleen. Volle bak doorhalen dit is gaaf, het gaat goed!

Het lijkt erop dat ik als tweede het water uitkom. Bij het omhoog komen voel ik wel dat iets gedaan heb...pffff Snel ren ik achter m'n voorganger aan. Het publiek langs de kant klapt en juicht. Het publiek is tof. Veel regionale deelnemers en ook veel debutanten. Dat trekt publiek. Daarnaast is alles goed vanaf een plaats te volgen. Deze wedstrijd is het voorbeeld dat triatlon voor iedereen toegankelijk is en dat het zwemmen in buitenwater daarvoor geen obstakel hoeft te zijn.



Met z'n tweeën springen we op de fiets. Dan hoor ik de speaker. 20 seconden achterstand. Jeetje, er was dus nog een snellere zwemmer. Dat ik tijdens het fietsen ingehaald zou worden had ik wel verwacht. Ik heb nog weinig intensieve trainingen in de benen en vind het belangrijker een goede basis neer te leggen voor de wedstrijden later in het seizoen. In de tweede ronde raast Frank de Graaf mij voorbij, het lijkt wel alsof ik stilsta. Wat kan die gast hard

rijden! Ik wordt door ongeveer 4-5 man ingehaald en heb geen idee meer op welke positie ik me in de wedstrijd bevind.

Bij elke ronde kom je terug in het dorp. Om een indicatie te geven van het publiek hier even een plaatje. Er staan ook twee speakers en bij doorkomst worden de namen van atleten geroepen. Bravo voor de organisatie! De Bergse Runnerclub heeft dit echt top geregeld.



Er zijn weinig zaken waar iets op aan te merken is tijdens deze triatlon. De weggetjes zijn misschien wat smal maar alles is goed te doen. Ik geniet! Totdat ik in een bocht het ratelen van een derailleur waarneem. Een bocht verder (en ruim 600-800 meter verder) hoor ik opnieuw trrrrrr. Tijd om eens om te kijken en te schreeuwen. "haal me maar in". Er zijn weinig zaken waar ik me aan erger maar stayeraars zijn niet m'n vrienden. Ik kan er niets aan doen, we zijn vandaag nu eenmaal niet aan het wielrennen. In de volgende bocht krijgen we vol wind tegen. De stayeraar heeft een nieuw wiel gevonden. Ik loop op ze in, fiets blijkbaar sterker tegen de wind in. Ik besluit achter het tweetal te blijven, op de juiste afstand. In de wisselzone reken ik met de twee af. Het lopen is begonnen. En dat gaat lekker. Net geen 4 min/km. Na 4 km gaat het nog wat sneller. Met 21 minuten komen we over de finish.

Opnieuw de negende plaats. Ik ben meer dan tevreden! De schade dit seizoen valt dus reuze mee!

Na de finish kan ik het natuurlijk niet laten de "stayeraar" even aan te spreken. Dit was naast Weesp een van de weinige triatlons waar hij stayerde. Hmmm misschien kan je me gedachten al lezen: Een goede vent, maar "eens een stayeraar altijd een stayeraar"...

De komende weken gaan we de intensiteit langzaam opgooien dan hoop ik in augustus een PR op de kwart triatlon van Weesp neer te zetten. Merendeel van het vandaag aanwezige publiek zal daar ook weer aanwezig zijn dus ik verheug me al op de sfeer. Daarnaast toon ik ambitie. Doelstelling: Top 20. En de komende 6 weken maar zorgen dat we heeeeel hard gaan fietsen om de stayeraars te lossen. Dus ga je binnenkort tijdrijden, geef me even een belletje.

Triatlon Nederhorst is wat mij betreft een aanrader! Mooi zwemmen, redelijk fietsen, mooi lopen en een geweldig publiek. Alles op 30 minuten rijden dus 's middags weer mooi op tijd thuis. Er zijn weinig wedstrijden waar ik de familie mee naartoe zou nemen maar in Nederhorst is de wedstrijd voor kijkers ook leuk.

Rest mij nog om af te sluiten met een reflectie op de keuze. Intuïtie is een belangrijk onderdeel bij keuzes. Het moet goed voelen. Ondanks de mooie prestatie, het geweldige publiek, het mooie zwemmen en de uitdaging bij de eerste 10 te blijven, kies ik de volgende keer onder dezelfde omstandigheden maar weer met mijn windsurfhart. Controle en vrijheid, een sport die meer bij me past dan de triatlon. De voorwaarden zijn bijgesteld. Hopelijk binnenkort snel weer de juiste omstandigheden voor de Bowl, of maar een kort weekendje Denemarken om daarna de batterijen vol op te laden voor Weesp en Gerardmer. Wordt vervolgd...



Veel publiek bij triatlon Nederhorst



Speakers doen hun werk.

Verslag voor website van zwem en triatlonvereniging AZVD

[www.azvd.nl](http://www.azvd.nl)

Juni 2011