

Halve triatlon Immenstadt Allgau Duitsland

Toen ik een jaar of 6 was fietste mijn moeder 2 keer per week met mij naar zwembad De Watering in Wormerveer. Mijn diploma's waren snel gehaald. In tegenstelling tot de kinderen die nu het nieuwe ABC volgen had ik nog nooit van een borstcrawl gehoord. Tijdens mijn studie aan de Alo werd de techniek van het crawlen aangeleerd. Zo'n drie jaar geleden kocht ik in de winter een racefiets. Hardlopen deed ik voor de lol. Eind augustus 2007 werden de drie met wat fysieke arbeid gecombineerd op de 1/8^e afstand in Aalsmeer. Al snel volgden in het jaar daarop Woerden en Holten, de kwart en de Olympische afstanden (1000/1500 meter zwemmen - 40km fietsen en 10 km lopen). Ik kreeg steeds meer plezier in het trainen voor triatlons. Het stellen van doelen en deze bereiken zijn voor mij de grootste motivatie om met deze sport bezig te zijn. Trainen zonder doel kan ik mij dan ook niet meer voorstellen.



In augustus 2008 werd in Almere het WK lange afstand georganiseerd, de 3OD afstand, dat betekent 3 keer de Olympische afstand (4 km zwemmen, 120 km fietsen en 30 km lopen). Ik herinner mij de goede sfeer onder het publiek, de hardwerkende triatleten en de ontladingen van deelnemers en publiek bij de finish. De sfeer bij de wedstrijd was heel speciaal. Leuk ook om te zien dat amateur en prof bij elke doorkomst een daverend applaus kregen.

“Die wedstrijd is alleen haalbaar voor een stel idioten die elke dag tijd hebben om te trainen.” Dat is wat ik dacht. Daarnaast hoor je zoals altijd de opmerkingen uit de omgeving: zijn die lange afstandstriatlons wel gezond? Het zijn vaak de reacties van mensen die zelf weinig aan sport doen of niet weten wat de betreffende sporter er voor moet laten. Het volbrengen van een goed voorbereide lange afstand triatlon vind ik gezonder dan elk weekend dronken uit de kroeg komen rollen. Veel collega triatleten zijn tot in detail bezig met gezond eten en het evenwicht tussen training en genoeg rusten. Als triatleet leer je grenzen op een andere manier kennen en zie je dat niet elke training als een kip zonder kop moet worden getraind. En zo kan alles natuurlijk gerelativeerd worden.

Ten aanzien van de trainingstijd is in de loop van de jaren wel iets veranderd. Waar ik vroeger bij een zuchtje wind altijd op de surfplank sprong, ga ik nu alleen bij echt mooie omstandigheden. Al blijft deze verslaving behoorlijk in mijn leven aanwezig. In een weekend waarin veel getraind wordt of een wedstrijd wordt gedaan lig ik al vroeg in mijn bed. Feestjes zijn leuk, maar je hoeft niet overal bij aanwezig te zijn. Mijn vrienden weten wat ik wil bereiken en steunen mij in deze keus. Zij weten bij wijze van spreken wanneer ze me een appelsap moeten aanbieden. Maar ook dat na het seizoen een avondje bier drinken bij parkpop ook gezellig kan zijn. Zo wordt ook vaak gelachen om mijn afkeer tegen Mac Donalds. De keren dat ik daar de afgelopen jaren heb gegeten zijn op een hand te tellen. Zo zijn nog enkele voorbeelden te noemen: varkensvlees eet ik uit principe niet. Uiteraard wordt één en ander ook weleens gecompenseerd, ik ben gek op satésaus en ijsjes!

Afijn, bij het zien van de prestaties afgelopen zomer heb ik zelf ook wel gedacht dat mijn ultieme sportdoel zou zijn om een Ironman-wedstrijd te volbrengen. Willen en kunnen zijn twee verschillende dingen. Ik ben nog jong en heb dus een paar tussendoelen gesteld. Eén daarvan was de Allgau triathlon in Duitsland. Na afloop van deze wedstrijd zullen we nog wel eens zien of die langere afstanden wel leuk zijn.

2009 in chronologisch overzicht:

- Januari 2009: ik sta ingeschreven voor de triatlon. Daar komen we niet meer onderuit.
- April 2009: De kennismaking met hellingen. Rond 8:00 uur sta ik op uit mijn tentje op een kleine camping in Burg-Reuland, vlakbij het Drielanden punt van Duitsland, België en Luxemburg. Snel zet ik wat melk op het vuur en mix wat Brinta en suiker door elkaar. De bidons worden gevuld en mijn fiets staat glinsterend geprepareerd met als kleinste verzet de 39x28. Volgens iedereen genoeg om de heuvels in de Ardennen mee te lijf te gaan. Om 8:29 om precies te zijn vertrek ik op het fietsje voor de eerste lange duurtraining in wat “heuvelachtiger” terrein. De weg rechtdoor in het dorp heb nog niet gezien, dus die pakken we. Na de eerste bocht volgt echter een steile helling en meteen sta ik geparkeerd. De lichtste versnelling is nodig om boven te komen en dat lukt mij niet zonder op de pedalen te gaan staan. Al snel denk ik: “waar ben ik aan begonnen?” Het klimmen lijkt niet aan mij besteed. De volgende dag voel ik ook nog spierpijn in mijn rug en pak ik een dagje rust. Het warme bronwater in de thermen van Spa lijkt een goede uitwerking te hebben op mijn herstel en motivatie. De tent maakt plaats voor een bed bij een boerderij aan de voet van Côte du Rosier. Deze helling beklim ik meerdere keren in deze week. Aan het eind van de week rij ik een stuk gemakkelijker de bekende hellingen uit Luik-Bastenaken-Luik omhoog. La Redoute pak ik twee keer, De Stockeu, De Wanne ik heb ze allemaal gezien. Ik voel me een stuk sterker. Al zie ik wel dat ik moeite heb mijn normaal vrij hoge cadans aan te houden bij het klimmen.
- Juni 2009 staan de eerste triatlons op het programma. In vergelijking met voorgaande jaren heb ik meer getraind op lage intensiteit. Voornamelijk bij het zwemmen en fietsen heb ik meer kilometers gemaakt op lage snelheid. In Holten lijken alle inspanningen op de juiste plaats te vallen. Helaas was daar het zwemmen zonder wetsuit en heb ik daar wat tijd verloren maar met een fietstijd van 1:07:05 op 40 km waarbij 2 keer de Holterberg werd beklommen was ik behoorlijk tevreden. De vorm komt eraan!
- 17 juli vertrek ik richting Allgau. Het parcours van de triatlon is het gehele jaar met bordjes aangegeven en in de streek een begrip. Voor Duitsland is dit het landelijk kampioenschap middenafstand. Bij het fietsen staat 96 km op het programma en dit wordt dus één van de dagen voorafgaand door mij uitgeprobeerd. Het parcours is pittig, midden in het plaatsje ligt een helling met een stijging van 16-20 %. Gelukkig is deze korter dan La Redoute en het voelde ook wat lichter aan, maar toch moet je even flink aan de bak! Arnold maak je borst maar nat!



De week van de triatlon:

De dagen voor de triatlon ben ik al bij de Alpsee te vinden. Ik slaap op een camping 5 minuten lopen van de startplaats voor het zwemmen. Het zwemwater is een stuk kouder dan het water van het Alkmaardermeer. Gelukkig maar denk ik, dan ben ik er zeker van dat we zwemmen in wetsuit (dan zwem ik op de 2 km toch zo'n 6 minuten sneller dan zonder). Het uitzicht met groene heuvels is prachtig. Heuvels? Na de eerste fietstraining kom ik erachter dat we toch beter kunnen spreken van bergen.

Het slapen gaat in de eerste nacht niet al te best. Ik schiet wakker van geritsel en een vallende pan in mijn voortentje. Een dief denk ik meteen. Ik doe de rits open en stap naar buiten, maar hoor niets meer. Wel roep ik een Nederlands scheldwoord, mijn Duitse burens zullen wel gedacht hebben. De volgende dag mis ik een schoen en een heel bruin brood. Een arme dief denk ik nog. Mijn onbewuste gaat waarschijnlijk snel uit van het kwade, want volgens de campingeigenaar loopt er weleens een vos te struinen. Deze vos vindt het leuk om met een Quickie te spelen. Bij mijn burens is het eten uit de hondenbak opgegeten. Alles goed en wel, maar ik loop nu op mijn sandaaltjes door de regen. En voor de derde keer deze week zit ik (nu helaas verplicht) met Brinta aan mijn ontbijt. Wel een verantwoorde start van de dag natuurlijk. Over verantwoord eten gesproken: de meeste campinggasten kijken gek op als ze zien hoe groot de hoeveelheid groente is die ik elke dag 's avonds aan het snijden ben en daarna in mijn eentje naar binnen zit te werken. Tja, velen zitten hier haast dagelijks aan de BBQ. Ik bedenk dat ik in mijn 3 borden warme maaltijd met extra koolhydraten minstens zoveel calorieën als mijn burens naar binnen werk. Krijg nog wel complimenten over mijn mooie gaspitje: Bedankt pa hij werkt perfect!

Op woensdag arriveren Michiel en Maaike met de kinderen. Voortaf nu M&M genoemd. Zij zijn deze week mijn grootste fans samen met hun kinderen Merel, Jasmijn en Roos. Zij slapen in een grote vouwwagen op het atletenterrein. Niet echt de speeltuin voor kleine kinderen, wel het uitrustpunt voor de atleten die na het spelen op hun Cervello P3 of hun nieuwste Andy Wollny Giant tijdrifets gaan slapen in hun camper. We kijken onze ogen uit naar deze dure speeltjes. Voor Michiel mijn trainingsmaat en -broer (zoals zijn moeder zegt) dus wel een leuke speeltuin. Helaas zit een testritje op deze fietsen er voor ons niet in. Lol hebben we over mijn rustschema. Arnold zit namelijk al twee dagen aan het strand of in een stoel, terwijl al deze concurrenten gewoon druk blijven doortraineren. "Ik doe niets verkeerd!", "daar worden ze toch moe van!" We blijven er om lachen. Ook de kinderen merken dat er iets aan zit te komen. "Je eet zeker niet die saus omdat dat beter is voor de triatlon?" en "Echt rust neem je niet, je hebt ons toch ook geduwd met de Krokodil!" Poehhhh ze hebben ook alles door en geven je zelfkennis. De oudste zit in groep 3; ze zeggen wat ze denken en vaak hebben ze nog gelijk ook. Echt rust houden is voor mij best moeilijk.

Het weer zit gelukkig mee, en we duiken zo nu en dan even het water in om af te koelen. In de avond weet ik nog wel een leuk spelletje voor de niet af te matten kinderen. "jat de schat", het bewegen wordt deze kinderen met de paplepel ingegoten. Uiteraard moeten we wel om de veiligheid denken. Slippers zijn namelijk niet het meest handige ren-schoeisel. Dat had ik als gymdocent moeten weten. Een vliegende slipper, per ongeluk dan wel express had een huilbeurt tot gevolg. Een pedagogische les over het omgaan met verlies heb ik maar niet gegeven. Mijn respect voor Maaike en Michiel groeit met de dag. We zitten natuurlijk wat meer op elkaars lip en nu zie ik hoeveel energie deze kids hebben of andersom hoeveel energie deze ouders hebben. Ik voel mij altijd masterplanner als ik vergelijk met vrienden en de vrijetijdsbesteding. Maar van M&M kan ik nog veel leren als ik kijk naar de combinatie werk, ouderschap, vrienden, triatlon en kinderen: echt 24 uur in 24 uur!

Op zaterdag staat mijn “tirelanfiets” vol geprepareerd. Dat betekent twee volle bidons met isotone sportdrink, meerdere energierepen en zelfs enkele koolhydraatgelletjes voor het geval mijn maag gaat protesteren op het vaste voedsel. Het slapen gaat de laatste nacht slecht, maar daar heeft bijna iedere deelnemer last van. Je hebt toch enkele maanden voorbereiding gehad en nu moet het gebeuren. Het wekkertje gaat. Vakantie maar gewoon om 6:00 uur op. Als ontbijt neem ik wat koude pasta en fruit. Drink nog twee bidons vocht weg en loop met wetsuit naar de vouwwagen voor een laatste Senseo (ja die vouwwagen zat behoorlijk volgeladen), en Senseo dat hadden mijn concurrenten natuurlijk niet!

Al lopende naar de zwemstart zie ik dat het water er niet al te vlak bij ligt, een klein beetje wind zorgt voor golven en stroming in het water. Ik denk terug aan vorig jaar Ameland waar ik moest uitstappen vanwege een tegenwerkende maag (zout en zoet ging niet echt goed samen). Meerdere keren herhaal ik niet te hard van start te gaan bij het zwemmen. 10 minuten voor de start loop ik het water in... Brrr om 8:30 is het nog behoorlijk koud! De startlijn was breed maar het gaf toch wel een heel speciaal gevoel om met ruim 800 man tegelijk weg te



zwemmen. In de triatlon ben ik geen slechte zwemmer, maar al snel blijkt dat het niveau in Duitsland toch behoorlijk hoog ligt. Ik zwem geen gaten dicht, maar probeer bij mijn medeatenen te blijven en doe er alles aan mijn energie zoveel mogelijk te sparen. Net onder de 31 minuten kom ik het water uit. Nu is het rennen langs alle witte zakken waar de loopspullen in klaarliggen. Michiel staat vlakbij mijn spullen, ik hoor nog net “gaat lekker!”

Waar je normaal het wetsuit naast de fiets uitdoet pak je nu je tas met fietsspullen en moet je doorrennen naar de kleidezelt. Hier wordt de tas met zwemspullen door vrijwilligers aangepakt en ren je na het omkleden door naar de fiets. Ik zie veel atleten een soort “Bram Som” sokken aandoen, ook om de armen. Anderen doen een regenjas aan, dit bepaald niet zonder reden. Tijdens het fietsen giet het met bakken uit de lucht en ligt de temperatuur rond 12 graden. Mijn voorbereiding is hierbij tekort geschoten, in triatlonpak spring ik op de fiets voor de 96 km knallen!

Na zo’n 4 km kom je aan bij de meeste steile klim van het parcours. De Kalveriënberg. Snel schakel ik terug en klim omhoog. De eerste 30 km van het parcours zijn voornamelijk klimmen en door deze inspanningen blijf ik warm. In de afdalingen komen waaghalzen snel voorbij, met enkele valpartijen tot gevolg. Halverwege het parcours wordt de Ettensberg beklommen en hierna begint de afdaling en daarmee ook de kou. Elke 20 minuten blijf ik eten en drinken en dat gaat gelukkig goed. De omgeving is prachtig maar daarvan genieten is er nu niet bij. Het blijft opletten met de gladde wegen. In de tweede ronde staat de Kalveriënberg van top tot teen vol met publiek. Alpenbellen rinkelen, de mensen schreeuwen en hierdoor sta ik voor mijn gevoel binnen 2 minuten boven! Echt super gaaf.



Het zonnetje komt er doorheen en bij de Ettensberg zorgt een speaker met knallende klimmuziek voor de laatste motivatie. Met dank aan het triatlonstuur en de afstelling daarvan door Aaldrik kan ik op het vlakke vele mensen inhalen die mij in de klim voorbij zijn gekomen. Aaldrik bedankt! Na 3 uur en 14 minuten kan ik beginnen aan het lopen. Tijdens het lopen is de temperatuur weer helemaal goed! Volle zonneschijn en 25 graden. Wat een tegenstelling met de ochtend. Ik heb geen problemen om in mijn looptempo te komen. Na zo'n 12 km in redelijk tempo hoor ik M&M met de kinderen die mij aanmoedigen. Ik had toen al uitgerekend dat ik misschien onder de 5,5 uur kon uitkomen. Dus dat roep ik nog even naar Michiel, op dat moment voel ik me nog goed. We gaan gestaag verder. Helaas wordt het lopen na 15 km wel steeds zwaarder. Misschien had ik mijn kilometers ook niet moeten klokken. Op een gegeven moment klokte ik een 6:10 op mijn horloge en dat gaf wel een mentale tik. Ik ging rekenen. Normaal staat er namelijk meestal een 4 bij mijn kilometertijd. 6 betekent nog 10 km/h uur, maar boven de 6 minuten op de kilometer betekent dat je langzamer gaat dan 10 km/h. Mijn verval was extreem... Aight! Daarnaast moet ik ook twee maal een plastic cabine opzoeken om te plassen. Hebben we in ieder geval genoeg gedronken. De 5,5 uur blijft in mijn hoofd rondtollen en in de laatste 3 km kan ik weer tempo maken. Uiteindelijk is mijn looptijd gemiddeld net iets meer dan 12 km/h uur geweest. Niet bepaald snel, maar de finish is bereikt! 5:24:16. In het stadion is een compleet atleten-opvanggebied georganiseerd. Alcoholvrij bier (wat een glazen) en een meters brede fruittafel maken indruk. Moeten ze in Nederland ook introduceren!



Na een douchebeurt fiets ik voldaan terug naar de camping. Het kunstje hebben we toch even geflikt. M&M, Merel, Jasmijn en Roos zijn niet voor niets gekomen. Ik wil ze bedanken voor de steun en de gezellige voorbereiding. De twee Ironman burens die de hele week hebben getraind hebben de ervaring van 10 Ironman wedstrijden waarvan zelfs 1x Hawaii. Maar blijken niet gestart. Te koud. Erg veel vet hadden ze ook niet om hun lijf, en tja als je Kona gewend bent! Ze gaven wel een compliment en dat voelde goed. Ik was toch ruim drie kwartier eerder binnen dan ik vooraf had geschat.

Winnaar van de wedstrijd is Stefan Smidt, hij heeft de wedstrijd in 4:28:44 voltooid! Meest opvallend is zijn looptijd: 1:11:32 op 20 km. Dat betekent ruim 16,7 km/h! In de binnenstad van Amsterdam moet je flink doortrappen op de fiets wil je dat tempo kunnen halen. Snelste Nederlander is Bert Flier, deze man is gemaakt voor extreme omstandigheden en wordt snelste Nederlander op de 5^e plek. Sonja Jaarsveld wordt bij de vrouwen knap 8^e. Arnoud van Garderen, een triatleet met ervaring op dit parcours heeft mij dit voorjaar heeft mij dit voorjaar nog trainingstips gegeven eindigt bij de eerste 40 deelnemers, bravo!

In de week na de triatlon ontvangen we een mail van de organisator German Altenried en zijn 760 "helferfreunden". Er volgen complimenten voor de sportiviteit van de deelnemers. Men heeft zich goed aan de regels gehouden. Op het fietsparcours zijn geen noemenswaardige ongevallen voorgekomen. 725 mannen en vrouwen hebben de finish bereikt, terwijl op de startlijst 1150 atleten stonden aangemeld. Ongeveer 10% van de deelnemers is uitgevallen wegens de weersomstandigheden, enkelen waren onderkoeld. Anderen zijn niet komen opdagen. Daarnaast geeft Altenried aan dat op dit moment de laatste werkzaamheden worden

verricht aan het werkplan WM 2010. De 3OD zal in het laatste weekend van juli 2010 in Allgau plaatsvinden.

Of ik volgend jaar ga starten op de 3OD besluit ik later dit jaar. Misschien moet ik eerst maar eens aan mijn loopsnelheid gaan werken. Mijn trainingen zal ik nog slimmer inplannen. "24 uur in 24 uur": we gaan vaker rennend naar het werk!