

Zwemprestatietocht Volendam, Zondag 22 augustus 2010

Exact drie weken geleden kwam ik over finish in de triatlon van Immenstadt, dit jaar het WK 3oD. Wat een ervaring was dat! Racen in een mooie omgeving, een gaaf wedstrijdverloop en gelukkig ook de eindlijn gehaald. De eerste week na deze belevenis hield ik volgens plan volledig rust, afgezien van tweemaal een half uurtje rustig fietsen om de spieren te doorbloeden. De tijd daarna zou ik gebruiken om langzaam weer op te bouwen naar de halve triatlon van [Gerardmer](#), ook een behoorlijk uitdagend fietsparcours. Michiel Hoff had mij namelijk overgehaald ook hier van start te gaan, ik vond dat geen slecht idee voornamelijk omdat vorig jaar na de halve van Immenstadt mijn focus helemaal weg was. Ik dacht dat het kwam doordat ik geen doel meer had om voor te trainen, door te kiezen voor Gerardmer kon dat probleem worden opgelost. Alleen er ontstaat altijd wel weer een nieuw probleem om op te lossen, toch?

Hoe pakken we de draad weer op?

Allereerst begon ik weer met de zwemtrainingen, 1:30 per 100m in de Crommenije ging voor de triatlon eenvoudig, alleen was nu een behoorlijke opgave. Daarnaast miste ik de drive om langer dan een half uurtje in het water te liggen. Ik moest denken aan de tijd dat ik begon met zwemmen, toen vond ik 20 minuten ook echt lang en had ik het na 25 minuten echt wel gezien. Gelukkig ben ik intussen wel gewend aan een uur zwemmen en ook in het voorjaar heb ik trainingen afgewerkt langer dan 1,5 uur, uiteraard met voldoende uitdaging en leuke oefenvormpjes.

Daarnaast wilde ik in de training niet lang achter elkaar zwemmen, sprinten wou ik: Het liefst 50 metertjes volle bak. Gekke gedachte he? Juist nu je het lichaam beter een beetje rust kan geven.

Lopen. Lopen is m'n zwakste onderdeel. Ook in Allgau werd dat weer goed duidelijk. Met fietsen kon ik in het eindstuk mensen oppakken, mooie opsteker. Bij het lopen werd ik natuurlijk weer mooi neergesabeld. Plan was dus om iets aan m'n lopen te doen, via Nico ben ik toen bij Lycurgus uitgekomen. Niet de dinsdag/donderdag training, wat dat zijn m'n "schoolavonden". Nee we gaan knallen op de atletiekbaan. De eerste training 3x1000 meter. 800m mooi tempo daarna 200m versnellen, alsof m'n longen uit m'n lijf vlogen. 3:42-3:32-3:39. Nee totaal niet het tempo dat je in Gerardmer op de halve kan volhouden, maar wel heel leuk. Onder de 3:20 lopen lijkt me trouwens wel een leuke uitdaging! Alweer zo'n gekke gedachte in de voorbereiding op een halve afstand....

Het volgende onderdeel, windsurfen. Windsurfen? Dat is toch geen onderdeel? Nee, maar WIND was wel datgene dat precies 14 dagen na de triatlon (lees: het moment dat ik met opbouwen zou beginnen) vol langs de Nederlandse kust vloog. En tja, dan kan ik me moeilijk inhouden. De hele dag op de plank, eindelijk weer eens mooie golven pakken en de lucht invliegen. Heerlijk! Even geen lange duur op de fiets. En na die surfsessie natuurlijk weer een paar dagen extra herstellen...

Moraal van het bovenstaande. Rust pakken lukt niet. Opbouwen wil niet. Ook op het werk is het even een weekje druk. Kortom we zitten weer in een vacuüm. Eigenlijk gewoon hetzelfde als vorig jaar. Nog ruim twee weken en we staan in Gerardmer, ik heb helemaal niet het idee dat ik nog een wedstrijd ga doen.

We leggen ons er maar bij neer. In Gerardmer wil ik rustig fietsen (zolang dat mogelijk is) en proberen zo hard mogelijk te lopen. Wat kunnen we verder doen in de voorbereiding? Ik wil in ieder geval nog een paar langere duurtrainingen lopen en fietsen. Daarnaast stond de zwemprestatietocht in Volendam op het programma. 6 km was even teveel van het goede. Dus dan maar 3 km als training. Die zwemprestatietocht had ik in 2008 al eens eerder gedaan, toen met behoorlijke golfslag. Allereerst kon ik de boei toen slecht vinden, vervolgens zwom ik bij de haven waar van die mooie bankjes staan om de wedstrijd te volgen (en dus ook publiek), recht de dijk op. Erg lachen!

Dit jaar ben ik beter voorbereid, ik zwem met lenzen in. En weet dat de dijk een kleine knik maakt bij de haven; een frontale botsing gebeurt dus niet nog een keer. Toch blijft het moeilijk oriënteren, je weet dat je evenwijdig langs de dijk moet zwemmen, de eerste boei is voor de 1500m en de tweede boei voor de 3000m. Moeilijk zoeken, helemaal als je plat in het water ligt. Dus maar even informeren. Waar ligt die tweede boei? Een Volendammer geeft antwoord: "Bij kras", "kras"?, tja kras. Had ik niet een klasgenoot die daar volleybal speelt? Een sporthal? Het voetbalstadion van Volendam? Het blijkt een recyclingbedrijf. Het antwoord heeft voor mij echter geen betekenis. Ook ontbreekt het aan opvallende oriëntatiepunten in de omgeving. Meestal kijk ik naar bomen, windmolens, opvallende gebouwen of iets anders wat opvalt. En voorgangers natuurlijk, in de hoop dat die de goede weg zwemmen.

Het fluitje gaat. We kunnen starten. Samen met Joop Schwalbach en John Heimensem zijn van "buiten" Volendam. De gasten van de 6 km gaan meteen hard vooruit. Mooi, daar kan ik me op oriënteren, wel opletten dat ik op tijd afsla natuurlijk. Ze gaan

echter wel erg snel zeg. De benen kan ik niet volgen en stel voor m'n eigen race te zwemmen. Alsnog golven, wel gek want de wind is west-zuidwest. Het aantal fuiken is minder dan vorig jaar. Er hoeft nu maar over een fuik te worden geklommen. Daarvoor had ik in de vorige editie al een techniek ontwikkeld. Eigenlijk niet klimmen, maar gewoon zo vlak mogelijk in het water blijven. Armen erover heen, peddelen en de benen geflext houden en eroverheen laten glijden. Ik vond het wel een leuke onderbreking van het zwemparcours. Anderen besluiten om er omheen te zwemmen. Het fuik was niet het enige obstakel, zo liggen er aan het eind van de zomer ook een aantal wiersvelden. Daar moet je niet met je benen in gaan hangen. Even geen mooie techniek met de armen maar gewoon rammen met lange slagen voor, korte slagen achter (anders blijf je hangen, denk ik...). We hebben van de winter al wat triatlonspecifieke oefeningen gedaan, de draaitechniek naar de rug die Ruben ons leerde om te kijken welke positie je ligt heb ik vandaag voor het eerst toegepast en werkte goed. Ben nu wel erg benieuwd hoe we ons van de winter in de training gaan voorbereiden op zo'n "wiersveld"!

Ondertussen heb ik het idee dat ik eerste lig op de 3km, precies bij de boei komen twee mannetjes zonder wetsuit terugzwemmen. Lagen die daar al in het water? Heb ze helemaal niet gezien. Shit, nu moet ik alsnog volle bak om aan te sluiten. Volgens de toeschouwers kon ik steeds dichterbij komen, vooral ook omdat ze tussendoor leken te kletsen. Wel fijn om gezamenlijk te zwemmen, ik zwem echter alleen. De twee zwemmers weten echter toch het gat te vergroten. Nog even langs de rondvaartboten (vervelende korte golven) en we zijn weer terug op het Slobbeland.

Even kletsen met een collega die was komen aanmoedigen en kort onder de douche om de 6km terug te zien komen. Die gasten hebben goed doorgezwommen, nummer 1 Dhr. Stroet uit Wervershoof tikt aan in 1:25:40

En wat een beren zijn het. Ik moet denken aan m'n moeder en Willem (ja bedankt). Zij maakten de opmerking dat ik wat steviger ben geworden de laatste tijd. Is dat zo? Ach misschien komt het door het drastisch terugnemen van het aantal trainingen. Dat vetlaagje was bij het zwemmen in ieder geval goed bruikbaar. Lekker gepeddeld en een mooie training. En met een 3^e plaats, was ook het resultaat was niet slecht. De kracht is trouwens ook al weer behoorlijk terug... In Gerardmer kan ik voor de bergen beter weer wat lichter van gewicht zijn. Dat probleem oplossen lukt in twee weken echter niet meer..... je erbij neerleggen lijkt een goede oplossing! Nu even op de bank en vanavond een biertje bij de buurman...

Volgend jaar hopelijk meer zwemmers van Azvd van de partij, deze tocht is echt een erg leuke ervaring!

Uitslag:

Plaats:	Naam:	Zwemtijd:
1	R. Tol	0:46:46
2	R. Veerman	0:48:15
3	A. Brinkman	0:49:40
7	J. Schwalbach	0:59:10
13	J. Heimensem	1:00:42