

Verslag IM Sherborne 7th September 2008.

Laat de getallen spreken.

3,8 km zwemmen  
180 km fietsen  
42 km (hard)lopen

start 06:00  
finish 19:49  
cut off 23:00

Totaal aantal deelnemers 1560  
102 deelnemers zijn niet gefinished.

Mijn tijden  
raceahead Event Services  
UK Ironman - Triathlon

Swim Rank Bike Rank Run Rank Total Pos  
01:29:49 1098 06:45:33 559 05:21:52 973 13:49:15 823

Laat de emoties spreken

Al sinds een maand of drie loop ik met deze triatlon in mijn hoofd rond te zeulen. Naarmate raceday nadert neemt het mijn gedachte steeds meer in beslag. Uiteindelijk sta ik ermee op en ga ik ermee naar bed. Begin dit jaar woog ik nog 90 kg. Dat is nu door alle lage intensiteit trainingen terug gelopen naar 82 kg. Deze trainingen heb ik voor het eerst door een zogenaamde e-coach (Lars Karmelk) in elkaar laten draaien. Het eerste wat opviel was het terugschroeven van de intensiteit van de trainingen. Om aan te geven hoe langzaam; bij het hardlopen was het de bedoeling om veel (+/- 80%) in D1 af te werken, deze zone komt voor mij overeen met een hartslagfrequentie van <122 en deze Hf kwam uiteindelijk overeen met 7 minuten per km. Bij aanvang van de trainingen was het 8 minuten de km. Mijn efficiency in (langzaam) lopen is dus verbeterd. Dit heeft alles te maken met een verbeterde vetverbranding, die weer heel goed van pas komt op raceday. Het is nagenoeg onmogelijk om de hele triatlon (grotendeels) op koolhydratenverbranding af te werken. Een enkele maal mocht ik in D2 trainen en als het echt feest was bovenkant D3, maar daarboven ben ik nooit geweest. Deze intensiteiten hield ik ook aan bij het fietsen. Het zwemmen was een uitzondering omdat ik zo een beroerde techniek heb dat deze lage intensiteiten niet haalbaar zijn.

Op dinsdag 2 september zijn we (Jolanda) met de boot van Duinkerken naar Dover overgevaren. Er stond een pittig windje en samen met de heftige stroming van dat moment betekende dat een vertraging van een half uur omdat de boot door sleepboten langs de kade moest worden gemeerd. We hadden besloten om de eerste nacht in een Bed&Breakfast door te brengen. Een prachtig landhuis in een streek waar de term "middle of nowhere" is uitgevonden. Langleve de uitvinder van de TomTom. De oudere jongeren onder ons kunnen zich misschien nog de tv-serie James Heriot (All creatures, great and small) herinneren, die momenteel wordt herhaald. Het had me niet verbaasd als we bij aankomst verwelkomt zouden worden door Siegfried Farnon himself. We prijsden ons

gelukkig dat we de eerste nacht op deze manier konden doorbrengen, temeer omdat het vanaf Dover onophoudelijk aan het regenen was.

We konden de volgende morgen onze tent opzetten op het landgoed van Sherborne Castle dat zijn hekken voor dit doel bij wijze van uitzondering had opengesteld. Bij aankomst op dit "James Heriot" weiland met "JH" muurtjes en "JH" schaapjes was het gelukkig even opgehouden met regenen. Nadat de tent stond ging het weer verder met regenen, afgewisseld met keihard regenen. De dagen voor de wedstrijd hebben we ledig gehouden met sightseeing, High Tea en schuilen voor de regen. Het was de bedoeling om nog wat trainingen te doen in combinatie met parcours verkenning. Jaja ook de 823ste finisher wil geen verassing. Maar weekdier als ik ben, vond ik het voor zwemmen te koud, voor te lopen regende het teveel en was het ook erg heuvelachtig, en vwb het fietsen was de omgeving zonder TomTom een labyrint waar niet uit te komen was. Kortom niets gedaan tot aan de start. Omdat ik al eens eerder een hele triatlon gedaan heb, weet ik hoe ik in de nacht ervoor slecht slaap en continue bezig ben met evalueren hoe het gevoel is en of het wel zinvol is om te starten. Omdat ik toch iets last heb van een blaartje, waar je voordat je het weet -in de wedstrijd- heel veel last van kan krijgen, of heb ik hoofdpijn wat kan duiden op een opkomende migraine, of die scheidt die dwars zit. Uitvluchten dus.

De wekker, de zucht, de kou, de start van een lange lang verwachte dag. Ik weet ook dat als ik eenmaal uit bed ben, alles in een soort roes verloopt. Niet zenuwachtig, geconcentreerd.

De zwemstart is om 06:00. Door de "JH" regen is het parkeerterrein in een "JH" blubberbak veranderd en de start is derhalve uitgesteld met 30 minuten. Al met al sta ik 50 minuten te blauwbekken in het pre startvak. Omdat ik bang was voor de kou had ik mijn gezicht en handen en voeten ingesmeerd met vaseline en prees me nog gelukkig met dit diepe inzicht. Zodra ik in het water lig ben ik echter diep ongelukkig met mijn inzicht. Door de vaseline sluit mijn zwembril niet goed af en loopt telkens vol water. Kom niet in mijn slag, er is geen rust. Het parcours bestaat uit twee rondes van 1900meter. Pas na de eerste 1900 m. is het gelazer met mijn zwebril over. Blijkbaar is de vaseline weggespoeld of ingetrokken. Gelijdelijk aan krijg ik idee dat het best lekker gaat en als ik achter om kijk zie ik meer mensen dan ooit. Uiteindelijk kom ik na 1:29 weer aan land en –belangrijker- ik ben er niet echt heel moe van geworden. De wissel duurt ongeveer 8 minuten, dat is lang maar kan me op dat moment niet zoveel schelen. Omdat ik relatief beter fiets dan zwem haal ik tijdens het fietsen altijd veel mensen in. Maar vandaag zijn het er wel erg veel. Ga ik te hard? De hartslag geeft aan dat ik in de goede zone zit.

Hoewel dat moeilijk is in te schatten omdat het een erg heuvelachtig terrein is. Vergelijkbaar met de Ardennen. Echter ook heuvel op blijft de hartslag zone zoals geplanned (<D3=Hf150). Dus ik ga lekker door met mensen inhalen, bosjes tegelijk soms. Ik moet vaak van de fiets af voor de sanitaire stop, 6 keer om precies te zijn. Dit heeft me in totaal 7 minuten gekost. (bruto 6:45, netto 6:38) Had ik nu maar eerder de plastip van Aaldrik geweten (bij de ravitaillering een bidon water gebruiken om broek nat te maken, vervolgens pissen en de rest in de bidon gebruiken om na te spoelen). Inderdaad schaamteloos maar het had me 40 plaatsen in de eindrangschikking gescheeld. Omdat er niet heel veel andere manieren zijn om tijdwinst te boeken is de volgende keer de keuze snel gemaakt. Opvallend is dat het nog niet geregend heeft, afgezien van wat spettertjes tijdens het zwemmen, "who cares". De temperatuur is optimaal ongeveer 15 graden, wat mij betreft kan het niet beter. Door het opdrogende weer, en omdat er nogal wat uitgespoelde stukken berm op de weg liggen, zie ik veel mensen met een lekke band. Dit blijft me gelukkig bespaart. Het blijft goed gaan en ik blijf mensen inhalen tot het einde

aan toe. Ongeveer 500 in het zoals je kunt zien in de tabel. Weest gerust het blijft geen hosanna.

Ook de fiets-loop wissel neemt ongeveer 8 minuten in beslag. Ik begin met de eerste ronde van 14 km en weet nog niet hoe of waar het parcours langs zal gaan dus ik begin rustig. Dat is mij met lopen wel toevertrouwd. Na 3 km maak ik gebruik van mijn geheime verversingspost bemand door Jolanda en neem ik een saltystick (zouttablet) en Advil creme tegen stijve spieren. Het zijn toch serieuze heuvels die ik op moet. Net toen ik dat geaccepteerd had bleek het parcours ook nog te bestaan uit een flink stuk "JH" paadjes, met "JH" blubber, "JH"plassen, "JH" keien. Langzamerhand begin ik James Herriot te haten. Bij elke ronde krijg je een gekleurde armband. Deze armbandjes worden in je gedachte steeds belangrijker om te bemachtigen. De plannen om een lichtgewicht triatlon toppertje de bossjes in te sleuren om hem te ontdoen van zijn armbandjes dringen zicht steeds heftiger op. Wat me ook zorgen baart is dat er heel veel mensen rond lopen met al 1 bandje of zelfs waarvan ik dat niet had verwacht. Ze zien er niet uit alsof ze beter kunnen zijn dan ik ben. Toch moeten ze aan hun armbandje te zien minstens een schaamteloze anderhalf uur op me voor liggen. Dit wordt een steeds grotere obsessie. Het parcours bestond vaak uit stukken waarop zowel heen als terug wordt gelopen. Telkens als ik iemand tegen kwam waarvan ik vond dat die achter mij zou moeten finishen checkte ik even de pols op armbandjes. Vaak was er de opluchting maar menigmaal ook de teleurstelling. Het ergste was eigenlijk dat de teleurstellingen steeds meer de overhand kreeg. Dit kwam ook overeen met hoe ik in de wedstrijd lag. In tegenstelling met het fietsen werd ik nu door bosjes mensen tegelijk ingehaald. Van alle hardlopende mensen viel het op dat ik het langzaamste was. Alleen de wandelaars haalde ik in. Daar waren er trouwens ook best veel van maar lang niet zoveel als ik had gewild. Ik klampte me vast aan de gedachte dat ik de hele marathon in ieder geval kon hardlopen. Alle lage intensiteit trainingen met hardlopen cq verbeterde vetverbranding kwamen hier goed van pas. Moet erbij zeggen dat ik iedere 3,2 km de verversingspost gebruikte om al wandelend wat te eten en te drinken. Uiteindelijk na 5 uur en 20 minute zat ook het loop gedeelte erop. Bijna het hele loopparcours was bezet met supporters. "Well done" was de meest gehoorde aanmoediging en ook "you are looking great" Liegen mag blijkbaar op zo een dag. Naarmate de finish in beeld komt staan er meer mensen te juichen voor iedereen die het dreigt te gaan halen. Als ik zelf de laatste meters afleg krijg ik er een brok van in mijn keel. Well done. Erg tevreden over het verloop van de wedstrijd, en ook over de aanpak van de training. Een efficiënte vetverbranding is onmisbaar op een wedstrijd van deze lengte.

Een klein schaduwkantje was de terugreis. Ik had de terugreis aansluitend de volgende dag geplanned. Eigenlijk was ik veel te moe nog zo een reis te maken. Bovendien waren er stevige vertragingen op de weg vanwege een ernstig ongeluk. Daardoor hebben we de boot gemist en moesten de boot van 2 uur later nemen. In de tussentijd een lunch genoten. Achteraf zat daar waarschijnlijk een stuk kip in van inferieure kwaliteit. Eenmaal terug op het continent begon dit stuk kip zich te roeren. In combinatie met het toch al vermoeide lijf is een voedselvergiftiging verwerken geen sinecure. Dit was het zwaarste onderdeel van de vakantie.

Inmiddels zijn alle ongemakken weer verwerkt. De vermoeidheid zit er echter voorlopig nog wel in. Eindelijk rust. Zaterdag maar weer eens rustig aan beginnen met zwemmen. Tot dan

Thijs.