

Als je tijdens een halve triathlon ingehaald wordt door je vrouw

Een verhaal over een stel dat voor de 1^{ste} keer
een halve triathlon doet

Jos Bakker
Wicky Bakker-van Zelst

Velsen-Zuid, 2018

Eerste druk, april 2018

Copyright © Jos Bakker en Wicky Bakker-van Zelst

Ontwerp illustratie kaft: Helen Procházka-van Dam

www.triathlonboek.nl

info@triathlonboek.nl

ISBN 978-90-9030976-7

NUR: 489

Bakker Triathlon Sport

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	7
Aan de start van de halve triathlon	9
Verborgen helden.....	12
Wetsuit	15
Wat wil je presteren?.....	20
Strijden in een waar waterspektakel.....	26
De Bakkersslag.....	33
Vroeger toen ik nog een guppy was.....	38
Kriskras door elkaar zwemmen	43
Van zwemmen naar fietsen	49
Wees een heer in het verkeer	53
Het regent, het regent... ..	61
De wind, de wind dat donders kind	67
Knooppunten	72
Het nieuwste van het nieuwste	74
De magische grens van 30 km/uur	84
Klikschoentjes	89
Reglement	94
Pijntje hier, pijntje daar	96
Voeding op, bidons leeg?.....	104
Waar is het wc-papier?.....	111
Lood in de benen.....	117
Waarom zou je gaan hardlopen?.....	122
Waar is mijn motivatie?	129

De strijd met elkaar aangaan	136
Vrouwenpraat.....	139
Alles voor een mooi figuur	144
Hoe het allemaal begon.....	149
Als je ingehaald wordt door je vrouw.....	152
De man met de hamer	156
De beloning voor je prestatie!	163
Nawoord.....	166
Bijlage I: Checklist materialen triathlon	176
Bijlage II: Triathlonschema's	178

Voorwoord

De afgelopen 5 jaar hebben wij, Jos en Wicky, een passie voor de triatlonsport ontwikkeld. Door de jaren heen hebben we met veel plezier meegedaan aan verschillende 1/8^e en kwart triatlons. In augustus 2016 besloten we om een grotere uitdaging aan te gaan. De halve triathlon van Almere! Vanaf het voorjaar van 2017 moesten we volop aan de bak met trainen om goed voorbereid aan de start te kunnen verschijnen. In deze voorbereiding hebben we ons nog meer verdiept in de ins en outs rondom de triatlonsport. We kwamen erachter dat er genoeg triathlonboeken beschikbaar zijn, maar we misten een boek dat je meeneemt in de ervaring van een beginnende triatleet. Er zijn maar weinig deelnemers die tot de top behoren en juist een recreant heeft baat bij simpele tips. Het is mooi om te lezen hoe je met de juiste training optimaal kunt presteren, maar wat moet je nu eigenlijk minimaal doen om überhaupt te finishen?

Als beginner deelnemen aan een halve triathlon is namelijk niet zomaar wat. Tijdens het trainen en tijdens de wedstrijd kom je allerlei dingen (zoals jezelf) tegen. Meermaals kun je jezelf afvragen "waar ben ik aan begonnen?" of "ga ik dit wel redden?" Tenminste, dat hebben wij onszelf wel afgevraagd. Of we het gehaald hebben kun je lezen in dit boek. We nemen je mee in onze ervaring hoe het is om voor de eerste keer mee te doen aan een halve triathlon. We hopen met dit boek andere sporters te inspireren en te helpen om een triathlon te volbrengen. In het boek staan verschillende tips die kunnen helpen om goed voorbereid te starten met trainingen en wedstrijden. Je leest het verhaal over twee triatleten die niet tot de top behoren maar elk op hun eigen manier grenzen verleggen. In ons verhaal hebben we allerlei aspecten meegenomen die handig zijn om te weten of die een gevoel van herkenning geven. Het belangrijkste vinden we echter dat dit

boek voor jou als lezer vermakelijk is en je enthousiast maakt over de triathlonsport.

Dit boek draait grotendeels om de halve triathlon van Almere. De weg ernaartoe en de dag zelf waren aanleiding voor het schrijven van dit boek. Zowel de wedstrijd, de organisatie als de sfeer hebben eraan bijgedragen dat dit voor ons een onvergetelijke ervaring is geworden. Daar zijn we de organisatie dan ook enorm dankbaar voor! Onze familie en vrienden hebben ons gemotiveerd en gesteund. Bij elke wedstrijd waren er bekenden aanwezig om ons aan te moedigen. Ook in het verbeteren van onze prestaties hebben we veel aan onze vrienden te danken. Wij willen onze familie en vrienden bedanken voor de steun en de mooie herinneringen!

Aan de start van de halve triathlon

••• Jos •••

Het is 7 uur 's morgens. Mijn vrouw Wicky staat naast me te stuiteren in de wisselzone van de triathlon van Almere. Letterlijk te stuiteren, met kleine hopjes springt ze op en neer, het is net een stuiterbal! Het duurt nog anderhalf uur voordat we echt gaan starten aan onze halve triathlon, maar ze is in een enthousiaste, euforische stemming die niet te beschrijven valt. Het liefst start ze meteen al. Zo'n verschil met gisteravond. Toen was ze nog ontzettend zenuwachtig en angstig dat het weer tegen zou gaan vallen. De weersvoorspellingen van gisteren waren namelijk slecht voor vandaag, regenachtig met een kleine kans op onweer. Daar is vandaag gelukkig weinig van te merken. Een blik op de buienradar laat zien dat het allemaal gelukkig mee gaat vallen met de regen.

Ik kijk naar de mensen om me heen. De start van de hele triathlon begint over een halfuur en bij veel deelnemers is de spanning van hun gezicht te lezen. Er is veel beweging rondom de fietsenstallingen, veel deelnemers die de laatste dingen aan hun fiets nog toevoegen of controleren. Ik loop nog even de wisselzone in om de laatste spulletjes toe te voegen aan mijn arsenaal aan middelen om de halve triathlon te kunnen volbrengen. Het vereist een uitgedacht plan om ervoor te zorgen dat je voor elk sportonderdeel tijdens de wissel de juiste materialen tot je beschikking hebt. Opeens besef ik dat ik nog vrij vroeg ben en dat de hele triathlon eerst nog moet starten. Ik ben dus vooral omringd door deelnemers van de hele triathlon. Ik kijk om me heen en zie van alles gebeuren. Sommigen zijn heel relaxed. Ze nemen de tijd en bereiden zich rustig voor. Zullen zij wel beseffen wat voor inspanning ze moeten gaan leveren? Of zijn ze er dusdanig klaar voor dat ze er het volle vertrouwen in hebben de hele triathlon te

volbrengen? Anderen zijn enorm gespannen, wat van hun gezicht af te lezen is. Sommigen daarvan zijn lijkkbleek en zien eruit of ze elk moment kunnen overgeven. Wat zullen ze voelen? Er gaat van alles door me heen. Ze moeten van alle onderdelen het dubbele doen van wat wij moeten doen. Zal dat besef juist nu invallen? Zullen ze het idee hebben er niet klaar voor te zijn? Ik heb enorm respect voor wat ze willen gaan doen. Een hele triathlon, ik moet er niet aan denken om het zelf te doen! Ik kan me nog goed herinneren hoe zwaar de marathon was. Daar was ik al kapot van, laat staan dat ik daarvoor 3,8 km gezwommen en 180 km gefietst zou hebben. Dat kost toch wel meer voorbereiding dan dat ik zou willen en kunnen investeren. Hoe zou je dat met je werk en je sociale leven moeten combineren? En dan hebben wij nog niet eens kinderen! Trouwens, een hele? Ik moet eerst maar eens de halve triathlon volbrengen. Er komt een lichte twijfel in mij opborrelen. Ben ik er wel klaar voor? Kan ik dit wel? Waar ben ik aan begonnen?!

••• Wicky •••

Jos en ik zijn ruim op tijd in de wisselzone. Onze spullen moeten ruim voor onze starttijd opgehangen zijn. Na de start van de hele triathlon mogen wij namelijk niet meer bij onze spullen. De halve triathlon start voor de heren om 8.20 uur en voor de vrouwen om 8.40 uur. De dag voor de wedstrijddag hebben we de drie tassen met spullen voor de wissels na het zwemmen, na het fietsen en na de finish al opgehangen aan de haakjes met onze namen erboven. Wanneer we in het hotel terug zijn gekomen, besef ik dat ik toch nog iets vergeten ben. Een handdoek! Gelukkig kan ik deze vandaag in de ochtend nog toevoegen. In de uren voor de start gaan er allerlei emoties door mij heen. Onzekerheid, maar ook veel enthousiasme. Na vier maanden voorbereiden is het eindelijk zover, vandaag gaat het gebeuren! Terwijl Jos en ik staan te kijken naar de

deelnemers die zich klaarmaken voor de hele triathlon zie ik achter mij een racefiets met drie suikerwafels op een fiets geplakt. Ik begin te lachen en beseft dat ik moet genieten van deze dag. Alle sporters gaan vandaag een enorme prestatie neerzetten, ieder op zijn eigen manier, met zijn eigen rituelen. Deze dag gaat veel mooie momenten geven. Ik ben enorm zenuwachtig en wil eigenlijk gewoon het water in zodat ik daarna het zwemonderdeel achter mij kan laten. Jos start 20 minuten eerder. Het is nat en koud maar gelukkig staat er weinig wind. Toch is al dat wachten niet goed voor je zenuwen. Hoe langer ik sta te wachten, hoe meer gedachten er door mijn hoofd gaan. Heb ik genoeg getraind? Zal ik geen lekke band krijgen? Kan ik na een lange afstand zwemmen en fietsen echt nog 21 km hardlopen?

Verborgen helden

••• Jos •••

Ik loop terug naar de plek waar Wicky staat. We staan op een plek waar we enig zicht hebben op de start van de hele triathlon aan de Esplanade. We kijken uit op het Weerwater, het kunstmatige meer in Almere waar het zwemonderdeel van de triathlon plaatsvindt. “Weer water” omdat het meer uitgegraven is nadat het ingepolderd is geweest. Het uitzicht is mooi vanwege de parken rondom het meer waardoor de omgeving natuurlijk en groen oogt. Het meer is behoorlijk groot voor iets wat uitgegraven is. Wat een werk moet dat geweest zijn!

Het bescheiden karakter van de triathlon van Almere is wel bijzonder. Dit evenement is meer dan 30 jaar oud en op Hawaï na de oudste langeafstandstriathlon van de wereld. Maar hoeveel aandacht is er nu voor deze wedstrijd? Zoveel aandacht als er is voor diverse marathons, wielervedstrijden en zwemkampioenschappen, zo bescheiden is de aandacht voor triathlons. Na Hawaï de belangrijkste triathlonwedstrijd op de wereld, en de media-aandacht voor deze wedstrijd blijft bij een live-verslag op een lokale omroep en een aantal kleine nieuwsartikelen. Je zou kunnen stellen dat de triathlon over verborgen helden gaat! Eerlijk gezegd moest ik zelf ook opzoeken wie dat eigenlijk zijn. Zo wist ik niet dat er bijna ieder jaar wel een Nederlander in de top 3 van de triathlon van Almere heeft gestaan. En wist ik niet dat de Nederlander Jan van der Marel tot dit jaar de enige was die de triathlon van Almere binnen de 8 uur heeft volbracht (7.57.46). En dat terwijl ik zo een aantal bekende hardlopers, wielrenners en zwemmers op kan noemen. Wat is dat toch? Misschien omdat je eerst zelf moet ervaren wat voor een prestatie het is om van verschillende sporten achter elkaar een lange afstand af te

leggen? Misschien omdat je door het vele doen gaandeweg pas een passie ontwikkelt voor triathlons? Misschien omdat het leuker is om te doen dan om naar te kijken? Ach, het maakt ook niet uit. Het heeft ergens wel wat die lage bekendheid. Als je namelijk in je omgeving vertelt dat je een halve of hele marathon hebt gelopen, zullen er genoeg zijn die je kunnen vertellen dat zij dat ook hebben gedaan. Hetzelfde geldt voor het wielrennen. Maar als je over een hele of halve triathlon begint... Dat is toch wel een select gezelschap.

De start van de hele triathlon begint, de wedstrijdathleten mogen beginnen. Het is voor de prestatie die ze gaan leveren, wat betreft toeschouwers, rustig aan de start. Dat zal deels komen door de lage bekendheid, maar ook zeker omdat de start in het weekend om half 8 's morgens is. Een groot deel van Nederland ligt nog te slapen. Er klinkt muziek met een spannende opbouw, de startmuziek van de triathlon van Almere. Daarna klinkt een schot en tegelijkertijd gaat er een lichtkogel de lucht in. De verborgen helden zijn gestart! Op weg naar een sportprestatie die ongeveer 8 tot 15 uur duurt. Ter vergelijking, een marathon wordt door de snelste atleten gelopen in iets meer dan 2 uur. Dit is minimaal 8 uur lang afzien!

••• Wicky •••

Mijn eerste woorden na een 1/8^e triathlon waren: 'Ik zou misschien een keer een kwart triathlon willen doen maar langer dan die afstand is echt veel te zwaar.' Mijn gedachte toen ik de triathleten voor de hele marathon zag was: zo lang sporten, dat kan toch niet? Het dubbele van wat wij doen, dat kan niet gezond zijn! Een hele marathon is al een enorme prestatie. Bij de meeste marathons komen de winnaars in het nieuws en worden er beelden uitgezonden op de tv. In New York komen de finishers tot een bepaalde eindtijd zelfs in de

New York Times. Dit zijn niet alleen de pro's, ook met een tijd van 4.25 (mijn finishtijd in 2013) kom je in de krant! In Amerika is het besef al een beetje gekomen dat een marathon een enorme prestatie is en zetten ze niet alleen de top 10 in de krant. Nederland is in vergelijking met Amerika natuurlijk een beetje nuchter, maar eerste worden tijdens de triathlon van Almere en dan het RTL Nieuws niet halen? Dat is toch eigenlijk wel gek? In dit boek daarom aandacht voor de Europees kampioenen 2017 in Almere, Joe Skipper (GBR) (7.59.39) en Yvonne van Vlerken (NED) (8.51.13). Daarnaast diep respect voor de in totaal 548 andere finishers van de hele triathlon! Er waren die ochtend in Almere 619 dappere triatleten gestart.