

Challenge Almere – Amsterdam

Wie mijn verslagje van de Belman van vorig jaar gelezen heeft, herinnert zich misschien één van de laatste zinnen. Deze zin luidde als volgt: “Dit maakt deze éénmalige gebeurtenis (alhoewel ik al stiekem eens de sites van andere Full Distance Triathlons bekeken heb) tot een unieke ervaring dat ik niet gauw zal vergeten.”

Het stiekem kijken ging al vlug over in het watertanden naar de volgende volledige triatlon. Aangezien ik het liever dicht bij huis hou, viel de keuze al vlug op een monument uit de triatlon geschiedenis, nl. de **Challenge Almere – Amsterdam**. Europa's oudste volledige triatlon en 's wereld 2^e oudste na de IRONMAN van Hawaii.

Na het plaatsen van een “teaserke “ op de fb pagina van TTA, bleek dat ook andere atleten interesse hadden in deze wedstrijd en de uitdaging wilden aangaan. Uiteindelijk schreven zich 8 TTA'ers in. Jammer genoeg heeft Berry moeten afhaken door een aanhoudende blessure. Edwin koos voor het op de voet volgen van zijn nakende vaderschap. Maar uitstel is geen afstel. Uiteindelijk verschenen Karl, Frederik, Bjorn, Jurgen, Pieter en ikzelf op het strijdtoneel. Met 6 TTA'ers aan de start van dezelfde volledige triatlon schrijft ook TTA geschiedenis.

Hier volgt mijn relaas van de voorbereiding en de wedstrijd.

De Challenge Almere wordt omschreven als een vlakke en snelle triatlon, maar met de wind als grootste en onverbiddelijke tegenstander. Met deze info in het achterhoofd werd al vlug duidelijk dat een gewone koersfiets niet ideaal is en dat een tijdritfiets volledig tot zijn recht komt op dit parcours. Na veel zoeken en twijfelen, werd eind 2014 de beslissing genomen om mij een 2^e hands “machientje” aan te schaffen.

Na en veel te lange winterstop werden in het voorjaar de eerste kilometers afgelegd. Algauw bleek, dat het vinden van de ideale positie, een werk van lange adem zou worden. Het fietsonderdeel in de halve van Leuven was dan ook een catastrofe, dat me de moed in de schoenen deed zakken. Maar na veel zoeken en proberen, werd uiteindelijk toch een compromis gevonden tussen aerodynamica, overbrenging van kracht en een comfortabele houding.

Uiteindelijk zou de voorbereiding bestaan uit slechts 3 wedstrijden : 1/2 Leuven, 1/4 Beernem en 1/3 Aarschot. De rest van de tijd werd besteed aan trainen.

Ondanks dat het parcours weinig specifiek is, ben ik een 3-tal weken voor de wedstrijd toch eens naar Almere afgezakt voor een trainings/verkenning 3-daagse. In hoofdzaak wou ik toch eens ondervinden wat de factor wind te bieden had. Het werd al gauw duidelijk dat de honderden windmolens daar met een reden geplaatst werden. Gedurende 3 dagen beukte de wind er stevig op in. Toch werden er 385 fiets- en 28 loopkilometers met een goed gevoel afgewerkt. De conditie zat goed en het vertrouwen begon te stijgen.



De wedstrijd met een goed gevoel uitdoen is dan ook het hoofddoel. Als dit zou lukken in een tijd tussen de 12 en 13 uur, dan zou voor mij de missie meer dan geslaagd zijn.

Donderdag 10 september 2015

Met een meer dan volgeladen auto vertrek ik richting Almere. De rit verloopt vlot en iets na de middag kom ik aan op camping Waterhout. Deze ligt langs het loopparcours en op amper 2 km van het centrum van Almere en dus ook van het centrale gedeelte van de wedstrijd. Na het inchecken installeer ik mij in mijn "kabouterhuisje" zoals Bjorn het later zal noemen. Na het verorberen van een ruime portie rijst met kip krijg ik telefoon van Frederik. Hij en Karl zijn ook aangekomen en zijn op weg naar mijn stulpje. Bij enkele drankjes (niet alcoholisch natuurlijk) op een terrasje aan het water, wordt er wat gepraat over de voorbereidingen, de verwachtingen van de wedstrijd en de verdere planning van de dag. Na afscheid genomen te hebben wordt de TT-bike nog eens getest en klaar voor de wedstrijd bevonden. Frederik gaat 's avonds al eens kennismaken met het water, Karl verkiest een looptraining en ik laat alle inspanningen aan mij voorbijgaan en verkies een ontspannen ritje met de plooi-fiets langs het loopparcours richting het centrum van Almere. Daar ontmoet ik terug Frederik en Karl. Na hun zwem- of looptraining lopen we ook Bjorn tegen het lijf. Later op de avond gaan Frederik, Karl en ikzelf nog een lekker hapje eten (een heerlijke bruschetta gevolgd door een lekkere pasta). Het is al redelijk laat en dus tijd om nog een telefoontje naar het thuisfront te plegen, nog wat te lezen en tenslotte te gaan slapen.



Vrijdag 11 september 2015

De voormiddag wordt opgevuld met het klaarleggen van alle kledij, dat in de namiddag zal moeten worden ingeleverd. Alles wordt minutieus nagekeken en meerdere malen gecontroleerd. Er mag niets over het hoofd gezien worden. Na het middagmaal is het tijd om richting centrum te vertrekken, want om 13u40 is de briefing. Alle 6 de TTA'ers zijn paraat. Na een uitgebreide briefing, gaan we ons aanmelden om vervolgens de enveloppe met benodigdheden (wedstrijdnr., badmuts, tassen voor fiets- en loopkledij, ...) in ontvangst te nemen. Probleem, enveloppe voor het nr. 313 (mijn enveloppe) is nergens te vinden. Een lichte paniek begint zich van mij meester te maken. De personen achter de balie beginnen ook zenuwachtig heen en weer te lopen. Uiteindelijk wordt mijn enveloppe toch gevonden. Vlug terug de fiets op richting kabouterhuisje om alles klaar te steken. Ieder item wordt gedubbelcheckt voordat het in één van de zakken verdwijnt. Na een finale controle wordt alles in de auto geladen om richting wisselzone te vertrekken. Alle materiaal wordt uitgeladen en op de juiste plaats gehangen.



Frederik en Karl (+ ouders en schoonouders) hebben ondertussen, in afwachting van de carbo-loadingparty, op een terrasje plaatsgenomen. Ik sluit mij dan ook zonder problemen bij hen aan. Het zonnetje doet deugd. Wanneer wij aanstalten maken om de nodige koolhydraten tot ons te nemen, komt Pieter al met een rond buikje van tafel. Ook onze buikjes worden gevuld en de laatste tips en tricks voor de wedstrijd worden nog uitgewisseld. Het wordt al wat later en dus tijd om terug richting kabouterhuisje te rijden. Al het nodige materiaal voor het zwemonderdeel wordt klaargelegd zodat morgenochtend alles vlekkeloos kan verlopen.

Zaterdag 12 september 2015, TRI-day

De wekker staat om 4u45, maar is eigenlijk overbodig. De nachtrust was een ramp. Door de adrenaline en de gezonde spanning voel ik mij toch uitgerust. Na een ontbijtje van boterham, honing en banaan en een verkwikkende douche, maak ik mij klaar om mij richting start te begeven. Alle materiaal wordt nog eens nagekeken en banden worden op druk gebracht. Na het aantrekken van de wetsuit begeef ik mij richting startzone. Daar loop ik de anderen tegen het lijf. Ook Frank is op post en wenst ons het beste toe. De muziek giert loeihard door de speakers. Om 7u20 wordt het startschot gegeven voor de pro heren, 2 minuten later voor de pro dames. Om 7u30 is het onze beurt. Met ruim 415 atleten gaan we te water. De watertemperatuur van het Weerwater bedraagt 17°C en voelt aangenaam aan. Het startschot wordt gegeven en de “wasmachine” komt op gang. Ik hou mij achteraan om de massa en het bijhorend duw- en trekwerk te ontwijken. Aan de eerste boei is het nog even “vechten”, maar daarna lukt het om een stabiel tempo aan te houden. Het zwemmen gaat goed en gebeurt zonder veel inspanning. De eerste ronde zit erop, nog eentje te gaan. 1 uur na ons starten de atleten voor de halve afstand. Na ongeveer 2/3 van mijn tweede ronde komt de grote meute van de halve afstand eraan. Veel respect voor de atleten van de volledig afstand hebben ze niet en ze zwemmen over mij heen alsof ik een drijvend waterplantje ben dat in hun weg ligt. Ik besluit dan ook om mij volledig links te begeven. Hierdoor zal de zwemafstand wel wat langer zijn, maar het is er een heel stuk rustiger.



Na 1u19'54" kom ik uit het water en begeef ik mij richting “bag basement”, waar de zakken met fiets en loopmateriaal opgehangen zijn. De weersverwachtingen zijn $\pm 20^{\circ}\text{C}$, bewolkt en in de namiddag regen. Ik besluit om in gewone fietskledij te fietsen. Voor alle zekerheid zit mijn regenjasje in mijn koerstrui. Het is redelijk zacht op dit vroege uur, maar de voeten hebben toch een tijdje nodig om op temperatuur te komen. De wind komt uit het Oosten zodat het eerste stuk langs de Gooimeerdijk met de wind in de rug kan afgewerkt worden. Daarna volgt de Oostvaarderdijk. Een ellenlange weg langs het Marker Meer (zuidelijke deel van het IJsselmeer) richting Lelystad. Op dit stuk is een zuiderwind ideaal. Vandaag is dit echter niet het geval en de wind blaast onverbiddelelijk rechtsvoor. De snelheid zakt maar blijven fietsen met enige reserve is de boodschap. Constant word ik voorbij gereden door atleten van de halve afstand. Maar daar laat ik mij niet aan vangen. In Lelystad (na 41 km) een bocht van 90° richting polders. Op de Knardijk blaast de wind vol in het nadeel, maar ook dit stuk overleven we. Daarna variëren de stukken met de wind eens in het voordeel en dan weer in het

nadeel. De Dodaarsweg gevolgd door de Duikerweg is misschien nog het lastigste stuk in dit deel van het parcours. Een 10-tal km met de wind volledig op kop. Doordat ik het parcours vooraf verkend had, kon ik dit heel goed inschatten. Voor de atleten zonder parcourskennis kan ik mij voorstellen dat dit stuk weg eindeloos was. De tweede ronde wordt aangevat. Hierin is een extra lusje voorzien om aan het juiste aantal kilometers te komen. Ook de gelegenheid voor de supporters om de atleten te zien na 96 km. Ik merk Frank en Edwin op. Op het stuk naar Lelystad begin ik tot mijn grote verbazing atleten in te halen. Waarschijnlijk hebben ze de wind onderschat of zich vergaloppeerd in het willen volgen van de atleten van de halve. In ieder geval geeft het mij een goed gevoel. De rest van het fietsparcours wordt vlotjes afgewerkt. Het laatste stuk langs het Gooimeer is met de wind in de rug. Ideaal om aan een mooie snelheid richting Almere stad af te draaien. Ik klok af op een fietstijd van 5u52'28", op de teller staan 181 km.



Terug de "bag basement" in om te wisselen naar het looponderdeel. Na 7u29 wedstrijd begin ik aan de marathon. Ik zit nu reeds 30' onder de snelste tijd dat ik voor ogen had. De mensenmassa en de aanmoedigen zorgen ervoor dat ik aan een stevig tempo van start ga en ik de ene na de andere atleet voorbij loop. Al vlug ondervind ik dat ik iets te overmoedig bezig ben en minder wat snelheid. Toch is het tempo nog steeds hoog voor de afstand dat nog moet afgelegd worden. Het loopparcours is rond het Weerwater over fiets- en wandelpaden. Langs het volledige parcours staan toeschouwers, die iedere atleet even enthousiast aanmoedigen. Op verschillende plaatsen klink luide muziek en wordt al eens een polonaise ingezet door de uitbundige menigte. In zo'n sfeer lopen zorgt ervoor dat de pijn en vermoeidheid toch een stuk draaglijker worden. Op het einde van de 2^e ronde zie ik Pieter voor mij uitlopen. Nog voor de finishzone loop ik hem voorbij. Iets verder staat Frederik even geparkeerd en hij tast naar de hamstrings. Ik roep hem vragend iets toe, maar hij doet tekenen dat alles ok is. Ronde 3 en 4 beginnen voor mij ook wat door te wegen en ik voel dat ik al veel gegeven heb. Het tempo zakt echter bijna nauwelijks. Halfweg ronde 4 zie ik Jurgen langs de kant staan. Zijn gelaatsuitdrukkingen zien er niet zo goed uit en hij heeft het duidelijk lastig. Maar hij is een karaktermens en zet door. Iedere ronde zie ik Frank wel ergens opduiken met zijn foto toestel in aanslag.



Begin ronde 5 en het begint lichtjes te regenen. De temperatuur is nog aangenaam en de regen zorgt voor een welgekomen verfrissing. Naarmate de kilometers verstrijken zie je meer en meer atleten overschakelen naar wandelen. Ikzelf blijf een degelijk tempo lopen en wordt steeds meer aangemoedigd. "Die gaat snel en die loopt nog vlot" hoor ik de toeschouwers zeggen en dit geeft mij vleugels. Ronde 5 zit erop, nog één rondje van 7 km te gaan. Nu kan het niet meer mislopen en ik loop de laatste ronde met een smile van Almere tot in Tokio. In het Lumièrepark, op 2 km van de finish, loop ik Pieter voor een tweede maal voorbij. Ook hij heeft het niet gemakkelijk en het tekort aan loopkilometers eisen zijn tol. Maar ook hij is een man uit 1 stuk en zal de wedstrijd met verve volbrengen. Nog 500 m en er wordt nog een stevige sprint ingezet. Tegen wie of wat weet ik niet, maar het laatste greintje energie moet uit mijn lichaam. Nog 200 m en ik kom tussen de dranghekkens met daarachter de vele supporters. Iedereen steekt zijn hand uit en wil een high-five van de atleten. Daar ga ik met veel plezier op in en dit doet deugd. Na 11u10'52" overschrijd ik met een luide schreeuw van ontlasting de finishlijn. Ik ben dolgelukkig en sta versteld van mijn tijd. 50 minuten vlugger dan het snelste schema wat ik voor ogen had. Met een looptijd van 3u41'01" op de marathon, is dit de kers op de taart.



Karl, Frederik en Bjorn zijn ondertussen al aangekomen. Jurgen en Pieter hebben nog een stukje te gaan. 6 TTA'ers aan de start en allen zullen ze de finish halen. Het kan niet mooier zijn.

Het buffet met al de lekkere vette dingen moet ik links laten liggen. Ik krijg geen hap door mijn keel. Na het opbergen van het materiaal, nog wat napraten en het nuttigen van enkele biertjes, is het al ver over middernacht. Tijd om te gaan slapen dus. De adrenaline giert nog door mijn lichaam en van slapen komt niet veel in huis. Constant denk ik terug aan de afgelopen dag.

Ik eindig uiteindelijk als 167e op 450 (pro's inbegrepen), wordt 22e op 80 in mijn leeftijdscategorie en zet de 71e looptijd neer. Zonder pro's en trio's wordt dit de 36e looptijd op 415 amateurs.

Met dit resultaat heb ik beter gepresteerd dan dat ik ooit voor mogelijk hield. De weersomstandigheden zaten mee, alhoewel de wind toch een geduchte tegenstander was. Het gevoel was gedurende de hele trip uitstekend. Het was gewoon de perfecte wedstrijd waar ieder puzzelstukje op de juiste plaats viel. Een beter gevoel en een snellere tijd zit er niet meer in.

Een mooi moment om voorlopig afscheid te nemen van de Full Distance Triathlon. Als ik er ooit nog één doe, dan zal het een "speciale" zijn. Maar voorlopig zijn er nog geen plannen.

Graag wil ik iedereen nog bedanken die mij vooraf, onderweg en nadien aangemoedigd en ondersteund heeft.

Frank, bedankt voor de aanmoedigingen, de foto's en ook om onze verrichtingen aan het thuisfront over te brengen.

Karl, Frederik, Bjorn, Jurgen en Pieter, bedankt voor de leuke babbels en het tof gezelschap gedurende het weekend. Het was echt top.

Sofie, dankzij jou heb ik terug de nodige tijd kunnen vrijmaken om mij op deze trip voor te bereiden.

Iedereen bedankt om van deze dag een SUPERDAG te maken.