

## MIJN TRIATLONSEIZOEN 2015

---

Nadat ik in 2014 mijn eerste echte triatlon seizoen voltooide was de opdracht voor dit jaar simpel, proberen om nog iets sterker te worden en wat bijkomende ervaring opdoen op de lange afstand. Sterker worden is makkelijk gezegd als je al een redelijke zwemmer en loper bent, maar gelukkig kon ik op de fiets nog veel progressie maken, allé dat dacht ik toch.

Zo gezegd zo gedaan, in het voorjaar maalde ik al naarstig de fietskilometers af zodat de basis goed zou zijn. Ondertussen kreeg ook het wedstrijdprogramma vorm. Net als in 2014 zou ik mijn seizoen openen in Leuven, gevolgd door het clubkampioenschap waar ik wou meestrijden voor het podium en als afsluiter nog Eeklo. Daarna een rustperiode tijdens het zomerverlof, even tussendoor Eupen afwerken en opnieuw knallen in september (Knokke en Damme).

De halve triatlon in Leuven was in 2014 mijn eerste halve en toen ontbrak het me nog een beetje aan 'fond' in het fietsen waardoor ik in het lopen enorm had afgezien. Dit jaar zou anders worden want met meer fietskilometers in de benen moest een snellere tijd er zeker inzitten. Tijden zijn echter moeilijk te vergelijken, zeker als de organisatie van de wedstrijd sleutelt aan het parcours. Dit jaar werd er in Leuven in omgekeerde richting gezwommen en dat had zo zijn gevolgen, hierdoor moesten we immers een dikke halve km minder zwemmen hetgeen je onmiddellijk meerdere minuten tijdswinst oplevert. Ook het fietsparcours was licht gewijzigd, niettegenstaande de twee kuitenbijters per ronde behouden werden. Het fietsen was zwaarder dan in 2014 want de wind was niet alleen prominenter aanwezig, die stond voornamelijk ook in het nadeel. Slechts een dikke minuut trager dan in 2014, dus het fietsen zat prima. In het looponderdeel heb ik ook dit jaar veel afgezien, ... tja dien kuitenbijter ligt me zo niet :- ( maar toch nog 2 minuten sneller gelopen dan het jaar voordien. Met een tevreden gevoel kon ik toeleven naar het clubkampioenschap.

In aanloop van het kampioenschap werd ik als grote favoriet voor de titel naar voor geschoven. Zelf zag ik nog wel kandidaten, maar omdat ze allemaal nog geen wedstrijd hadden afgewerkt was het koffiedik kijken hoe het met hun conditie zat. Slecht kon die niet zijn, want 6 TTA'ers hadden zich ingeschreven voor Almere.

Aangezien de Kallemoeie voor mij zowat een thuiswedstrijd is met veel bekend volk aan de zijlijn was ik super gemotiveerd. Die favorietenrol wou ik ook waarmaken en van bij de start van het zwemmen heb ik er dan ook een serieuze lap op gegeven. Ik kwam dan ook met een ruime voorsprong op de rest van de TTA'ers uit het water. We zaten op schema, nu een degelijke fietsproef afwerken en dan gingen we wel zien in het lopen waar we uitkwamen. Doordat ik echter veel gegeven had in het zwemmen verliepen de eerste fietskm's moeizaam, maar in de 2<sup>e</sup> helft van de 1<sup>e</sup> ronde begon ik in een goed ritme te komen. Bij de doortocht in Beernem had ik juist de goede moral te pakken want ik had net een TT fiets met vol wiel ingehaald op mijn 13 jaar oud alu fietsje. Opgehitst door de samengetroefte supporters bij de doortocht gaf ik goed gas om de 2<sup>e</sup> ronde aan te vatten. Nog even opletten net onder de brug want daar lagen wat oneffenheden in het wegdek en dan gas geven.

Dat gas geven is er niet van gekomen. Wat er precies gebeurt is weet ik nog altijd niet maar mijn fiets is van onder mij weggeschoven en ik ben op mijn rechterflank tegen de vlakte gegaan en dan over gerold naar mijn linkse kant. Reed ik in een putje of heb ik iets anders geraakt, ik weet het niet. Berry stond er als het ware op te kijken en was dan ook onmiddellijk bij me, alsook mijn halve trouwboek die voor één keer samen met de kids en mijn ouders kwam supporteren. Berry ontfermde zich over mijn fiets en toen ik mezelf even snel taxeerde zag ik vooral veel bloed en schaafwonden. Had Ilse daar niet gestaan was ik wellicht weer op mijn fiets gekropen, maar achteraf bekeken ben ik nog altijd blij dat ik gestopt ben. Na verzorging bij Rode Kruis en spoed kon ik mijn (schaaf)wonden likken en terug beginnen aan de heropbouw. Doordat mijn wonden nog onvoldoende genezen waren stond er in Eeklo een DNS achter mijn naam.

Na mijn tuimelperte in Beernem heb ik even de motivatie terug moeten zoeken om het trainen weer op te nemen en pakweg half juli had ik weer eens een normale week achter de rug. Niets te vroeg want de 1<sup>e</sup> zondag van augustus stond er met de halve triatlon van Eupen een zware wedstrijd op het menu. Ik ging daar wel zien waar ik ging geraken, maar ging me alleszins proberen niet te forceren.

De zondagmorgen van Eupen was het vroeg opstaan en om 5u zat ik al in de auto richting Oostkantons. Het beloofde een prachtige dag te worden want de voorspellingen waren een 27 à 28 graden. Het zwemmen was in het stuwmeer, een mooie locatie, en ik heb geprobeerd zo relax mogelijk te zwemmen, hetgeen ook goed gelukt is. Als je uit het water komt moet je onmiddellijk een steil stukje naar boven, maar dat heb ik al wandelend genomen ... niet forceren hé. Het fietsen was 4 ronden en die eerste ronde ging ik gebruiken om de kat uit de boom te kijken want ik had immers geen parcourskennis en er zaten nogal wat hellingen in een ronde. Uiteindelijk bleken die hellingen nog mee te vallen, een helling is wat het is, even klimmen en je bent boven ... daar kan ik als lichtgewicht wel weg mee, maar er zat ook een héél lang stuk vals plat in en dat was toch lastige koek, zeker voorbij halfweg.

Uiteindelijk toch redelijk veel gegeven in het fietsen, mijn loopschoenen aan en het bos in. Na de wissel ging het onmiddellijk 2 km in dalende lijn, een aanslag voor mijn bovenbenen maar ik deed het rustig aan. Er waren immers 3 ronden te lopen en ook hier was het een selectief parcours. Je raad het al, na 2 km dalen begonnen we aan een klim, niet zomaar klimmen ... maar van dat traag klimmen à la vals plat omhoog voor 3 km. Boven gekomen opnieuw anderhalve km dalen en dan een venijnige korte scherpe klim naar de aankomst/wisselzone om dan opnieuw het bos in te duiken voor nog 2 ronden.

Ik vertelde al dat het een mooie dag ging worden en gelukkig gaat het fietsen en lopen door in een bosrijke omgeving zodat er de nodige schaduw was, want de warmte maakte het nog wat extra lastig. Gelukkig had ik aan één bidon energiedrank ook wat ORS toegevoegd, kwestie dat ik voldoende zouten binnen had. Aan de aankomst zou blijken dat mijn pakje vol zoutkringen stond, 't was dus nodig geweest.

Het lopen verliep met een matig gevoel, maar dat had allicht vooral met dat klimmen en dalen te maken. Uiteindelijk bereikte ik in Eupen de aankomst nog onder de 5u, ik kon met een tevreden gevoel de lange terugrit maken en toewerken naar de septembermaand waar ik in Knokke mijn eerste kwart van het seizoen ging afwerken, hopelijk met een knaller.

In augustus kon ik naarstig trainen want we gingen voor één keer niet op reis zodat trainen iets makkelijker kon. Ons reisbudget hebben we opgesoupeerd aan mijn inschrijving voor de IronMan Maastricht en ons verblijf daar. Een volledige triatlon uitdoen, dat is waar ik al sinds 2012 mee bezig ben en waar de datum nu eindelijk van vast ligt. Een jaar om naar uit te kijken.

Begin september was er dan de Zwintriatlon in Knokke. Het moeilijkste hadden we in maart al achter de rug want inschrijven voor deze wedstrijd is stresserend. Op een maandagavond achter je PC zitten en hopen dat je erbij bent ... en als je dan uiteindelijk 20 minuten zit te staren naar het scherm en de boodschap krijgt "server error", dan krijg ik last met mezelf. Nu ja, de dag nadien bleek dat het inschrijven gelukt was.

De dagen voor Knokke waren niet ideaal, buien en regen, een typische Vlaamse septemberdag ging het worden. Maar op de dag van de wedstrijd zou het niet regenen volgens de buienradar (en die heeft gelijk gekregen). Traditioneel in Knokke is dat ik na de aanmelding op het wedstrijdsecretariaat en het plaatsen van de schoenen in de wissel nog wat ga relaxen bij mijn schoonouders in Westkapelle. Ideaal om niet teveel aan de wedstrijd te denken.

De wedstrijd zelf dan. Voor het zwemmen lag ik in wave 2, d.w.z. tussen de toppers en andere pro's. En dat heb ik geweten in het zwemmen, daar waar ik een jaar eerder in de wave erna zat en schoon vooraan kon zwemmen en dus alle ruimte had werd het dit jaar vechten voor je plek. Het resultaat was dat ik pas vrije baan vond na het keerpunt met een iets mindere tijd dan in 2014.

Na de wissel de fiets op voor een ronde door de Nederlandse polders. Ging er wind zijn en hoe zat die? Mijn vraag werd al snel beantwoord want de eerste rechte stukken gingen vlot, daar waar ik in 2014 toen al tegen de wind moest beuken. De wind die er altijd wel is in de polders zat dus meer in het nadeel dan het jaar voordien. Desalniettemin kon ik goed mijne streng trekken en kwamen er niet veel triatleten over in het fietsen, ik haalde er zelf nota bene meer ik dan gedacht. Uiteindelijk zou ik 2 minuten sneller rijden dan een jaar eerder in mindere omstandigheden (missie 2015 geslaagd dus).

Het lopen in Knokke verliep heel goed. Ik kon de 10 km op de dijk met een super gevoel lopen en kende geen moment van zwakheid, ondanks dat ik in het fietsen al veel had gegeven. Uit de uitslag bleek ik ook een super tijd gelopen te hebben. Het was van 2012 geleden dat ik mijn afsluitende 10 km kon lopen in minder dan 40 minuten. Mijn ambitie vooraf was top 100 halen en dat haalde ik ruimschoots (68<sup>e</sup> op 893 finishers). Na Knokke even wat rust inbouwen en dan nog Den Halven van Damme waar ik mijn tijd ook wel wou verbeteren.

De dagen voor Damme kondigden zich ook als wisselvallig aan, maar tijdens de wedstrijd ging het volgens de buienradar nog meevallen (en die had opnieuw gelijk). Het zwemmen in de Damse vaart is simpel, 2 km rechtdoor, geen boeien of keerpunten, maar het water was wellicht het koudste waar ik al in gezwommen heb. Man, man die eerste honderden meters had ik kou. Wellicht daardoor iets sneller van start gegaan dan anders, maar eenmaal ik warm begon te krijgen kon ik mijn normale tempo terug oppikken.

Na een degelijke zwembeurt (ik had immers deelnemers uit de 3 voor mij gestarte waves kunnen oprapen in het water) de fiets op voor 90 km in de Damse polders. Een gewijzigd parcours t.o.v. 2014 maar beter om te fietsen vond ik persoonlijk. Daar de wind al redelijk speelde van bij het begin zou die een bepalende factor spelen tijdens het fietsen. Omdat een atleet af en toe zijn grenzen moet proberen te verleggen ging ik vol door in het fietsen en ik voelde dan ook dat mijn betere fietsbenen tegen het einde van de laatste ronde een beetje op waren (ondanks de vele wind kon ik toch een snellere fietstijd realiseren dan in 2014, dus wederom missie geslaagd). Benieuwd wat dit ging geven in het lopen.

Ik wist het al direct toen ik mijn eerste meters liep. Daar waar ik vorig jaar als een dartele hinde het lopen kon aanvatten, liep ik nu de wisselzone uit als een kreupele (is overdreven, maar het gevoel was slecht). De eerste loopronde van 9.5 km verliep niet vlot. Ik ontwikkelde geen tempo naar mijn gevoel maar durfde het niet aan om sneller te lopen, wetende dat er nog een ronde komt. Bij het ingaan van de 2<sup>e</sup> ronde stond de moral niet hoog (temeer daar ik terrein verloor op bevriende triatleten, daar waar ik normaal zou moeten naderen) maar ik ging proberen te versnellen en dan wel zien wat er van kwam. Ofwel liepen we hard met onzen kop tegen de muur ofwel er knal door. Gelukkig werd het dat laatste, al heb ik afgezien gelijk de beesten, toch kon ik het gaatje van 2 minuten op één van de bevriende triatleten dichtlopen (erop en erover), bij de andere strandde ik op een 100m ... maar 'k had toch bijna een gat van 3 minuten dichtgelopen. Heel tevreden over mijn prestatie ging ik huiswaarts.

Wat leerde ik uit seizoen 2015 ? Dat je met een héél stevige fietsbasis en minder loopkilometers ver komt in triatlon, zeker als je een beetje kan lopen. Voor 2016 denk ik dat er niet veel marge meer zit in het fietsen, maar de uitdaging van 2016 wordt niet de snelheid maar wel de afstand. Aangezien ik héél goed weet hoeveel je kan afzien en doodgaan in een marathon zal de race strategie van Maastricht zijn om zolang mogelijk op reserve-modus te rijden en te lopen. Klinkt éénvoudig, vraag is maar of ik me zal kunnen intomen éénmaal dien Bemelenberg en Cauberg in het zicht komen.