

TRANSITION

Magazine over Triathlon & Duathlon

MET O.A.
LIFESTYLE
AVONTUUR
INSPIRATIE
VOEDING



AGEGROUPEERS

LEEFTIJD IS NIET ZOMAAR EEN GETAL

TRIATLETEN OVER
HUN DEELNAME AAN
BUITENLANDSE-
KAMPIOENSCHAPPEN

BEELDVERSLAG

DE HEILIGE GRAAL: HAWAII

30
2022

INTERVIEWS

THORWALD VENEBERG
TIMOTHY WOLVETANG
MITCH KOLKMAN
QUINTY SCHOENS

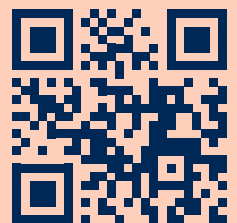
IT RUNS
IN THE
FAMILY
HOE SPORT
DE RODE
DRAAD
VORMT



Met gemak alle uitdagingen overwinnen? Dan is je gezond voelen het belangrijkste wat er is.

Lekker sporten is heel belangrijk. Je voelt je er goed door, fysiek en mentaal. Zilveren Kruis helpt je graag. Daarom hebben wij speciale vergoedingen voor sporters, om gezond te sporten en snel te herstellen als je een keer een blessure oploopt. Want als het om gezondheid gaat, telt alles mee.

Ontdek jouw voordeel op zk.nl/ntb.



Scan mij

INHOUD

- | | | |
|---|--|---|
| <p>06 Beeldverhaal
<i>Teamcompetities</i></p> <p>18 Interview
<i>Thorwald Veneberg</i></p> <p>22 Spotlight
<i>Locaties trainingskamp</i></p> <p>24 Portretten
<i>It runs in the family</i></p> <p>36 Garmin
<i>Maarten van der Weijden</i></p> | <p>38 Zwemmen
<i>Pas op voor de afterdrop</i></p> <p>42 Agegroupers
<i>Niet zomaar een getal</i></p> <p>52 Voeding
<i>Low budget sportvoeding</i></p> <p>56 Interview
<i>Mitch Kolkman</i></p> <p>62 Misvattingen
<i>6x do en don't</i></p> | <p>66 Beeldverhaal
<i>Sfeer proeven op Hawaii</i></p> <p>78 De agenda van...
<i>Jony Heerink-van Roekel</i></p> <p>82 Training
<i>Zwemtempo verbeteren</i></p> <p>86 Avontuur
<i>Timothy Wolvetang</i></p> <p>94 Uitschudden
<i>Quinty Schoens stopt met triathlon</i></p> |
|---|--|---|

COLOFON

TRANSITION is het officiële magazine van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) met daarin aandacht voor triathlon, duathlon en andere combiduurporten. De Nederlandse Triathlon Bond stelt zich ten doel de beoefening en het organiseren van multidisciplinaire duursporten te bevorderen en de belangen van de bij haar aangesloten leden (verenigingen, wedstrijdorganisaties, individuele leden) te behartigen. De NTB is aangesloten bij NOC*NSF, Europe Triathlon en World Triathlon.

Uitgever
Nederlandse Triathlon Bond

Hoofredactie
Jeannet Pennings
T 06 - 12662499
E pennings.jeannet@gmail.com

Eindredactie
Nederlandse Triathlon Bond

Medewerkers
Jeroen Boot, Christie Brouwer (eindredactie), Martijn Herremans, Marcia Jansen, Jeannet Pennings, Ilona Rullens

Art-direction & vormgeving
studiotmo.nl

Aan dit nummer werkten mee

Tekst: Job Boers, Frank Huisman, Marcia Jansen, Barbara Kerkhof, Jeroen Kreule, Jeannet Pennings, Miriam van Reijen, Vivian Ruijters, Kim van 't Verlaat

Beeld: Tim Buitenhuis, Roel van Eekelen, Albert Esschendal, Seppe de Graef, Koen Hijman, Jelle van Lanen, Nicole Langen, Renée Tijdink, Kim van 't Verlaat, Studio

Vong, Cor Vos, Maaïke Vooren, Daisy van der Weijden

Advertenties, verspreiding en druk
Ying Media bv
Zwarteweg 3 / 8603 AA Sneek
T 06 - 10042999
E info@yingmedia.nl

Abonnementen
Leden van de Nederlandse Triathlon Bond krijgen Transition magazine gratis toegestuurd.

Losse exemplaren kunnen tegen betaling nabesteld worden bij de NTB. Adreswijzigingen dienen uiterlijk een maand voor het verschijnen van de eerstvolgende uitgave van Transition magazine te worden doorgegeven. Dit kan door een e-mail te sturen naar: info@triathlonbond.nl

Of per post naar: NTB, Papendallaan 49 6816 VD, Arnhem. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of vermenigvuldigd door middel van druk, digitaal of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredactie.



HANDS UP



Voor de laatste keer het steile klimmetje vanaf het meer het dorp in. Mijn benen willen eigenlijk niet meer, maar het gevoel van de supporters zwelt aan en ik weet dat ik er bijna ben. Nog een paar bochtige straatjes en dan de rode loper naar de finish. Rechts van me knalt er muziek uit een speaker, links pak ik nog een high five mee. Mijn benen voelen op eens weer als springveren, dus ik zet een eindversnelling in. De speaker zegt dat ik amazing ben en daar ben ik het op dit moment volkomen mee eens. Onder de finishboog gaan mijn armen de lucht in. I dit it!

Dit was mijn heldenmomentje afgelopen seizoen op de halve afstand in het Oostenrijkse Zell am See. Een fantastische race met geweldige uitzichten. En jij, bij welke finish gingen jouw armen de lucht in? En wie juichden er met jou mee? Misschien je team- of clubgenoten, je ouders, je trainingsmaatje, je partner of je kinderen... Want hoe individualistisch onze sport soms is, triathlon beleven we samen. De Teamcompetities zijn daar het meest sprekende voorbeeld van. We hebben dat seizoen samengevat in een fijne beeldreportage. Nog even nagieten en alweer zin krijgen in volgend jaar.

Over 2023 gesproken, ben jij al plannen aan het maken? Welke wedstrijden komen er op jouw kalender te staan? Misschien wel een agegrouppkampioenschap in het buitenland. Marcia Jansen sprak hierover met drie fanatieke agegroupers. Maar of je nu traint voor een sprintafstand of een hele triathlon, komende winter leg je de basis. Transition helpt je daarmee op weg. Zo legt Frank Huisman uit hoe je jouw zwemtempo kan opkrikken. En Kim van 't Verlaat verzamelde in Spotlight een aantal hele fijne locaties waar je flink wat trainingsuurtjes kan

maken. Om aan de andere kant kosten te besparen, geeft Mirjam van Reijen dit keer handige tips voor goedkope sportvoeding.

Verder hebben we deze editie vooral veel interviews die hopelijk een bron van inspiratie zijn voor triatleten van alle niveaus. Zo sprak Jeroen Kreule met twee gezinnen waar triathlon de rode draad in het huishouden vormt. Zwemmen, fietsen en hardlopen worden vaak ook nog gecombineerd met andere sporten. Samen of alleen. Hoe ziet dat gezinsleven eruit? Hoe organiseren ze dat? Een gezond portie fanatisme en een flinke dosis plezier lijken de sleutel tot succes.

Vivian Ruijters sprak met aanstormend talent Mitch Kolkman. Over een triathloncarrière die al de nodige successen opleverde en tegelijkertijd nog volop in ontwikkeling is. Timothy Wolvetang daarentegen zette vanwege een hardnekkige blessure een punt achter triathlon en is nu langeafstandloper. Hij doet het niet onverdienstelijk met een NK-titel op de 100km op zak. Laat je meevoeren naar zijn thuisbasis Zwitserland met prachtige beelden waarbij je spontaan je trailschoenen aantrekt. Ook Quinty Schoens moest onlangs afscheid nemen van onze sport. Barbara Kerkhof sprak met haar over deze pijnlijke beslissing, maar ook over haar carrière in het profwielrennen.

Dit en meer om je tijdens de donkere dagen te vermaken, te laten inspireren en voor te bereiden op een nieuw triathlonseizoen. Op naar meer mooie finishmomenten. Hands up!

Jeannet Pennings



BEELDVERHAAL

Beeld (tenzij anders vermeld)

Tim Buitenhuis

WAAR WE 'T VOOR DOEN!

De organisatie, de sponsoren, de juryleden, de vrijwilligers, de supporters en bovenal de triatleten. Allemaal zetten we ons beste beentje voor. Zeker in de landelijke teamcompetities geldt: teamwork makes the dream work. Want triathlon is samen beleven.









METERSHOOG

Altijd fijn als er een snelle zwemmer in je team zit. Tijdens de Team Time Trial kan die mooi de helpende hand toesteken. Want die rand van het zwembad - zoals hier in Arnhem - kan ineens meters hoog lijken als je net met veel pijn en moeite het zwemtempo van je teamgenoot hebt gevolgd.

SMILE!

“Jij krijgt die lach niet van mij gezicht!” Al moet ze nog tien rondjes door Klazienaveen lopen, deze snelle loopster uit de 2e Divisie blijft lachen. Een aanrader, want lachen schijnt een positief effect te hebben op je prestatie.

VIJF KEER

Aanhaken, overnemen, afzakken of loslaten. Bij de Dubbele Super Sprint - hier in Klazienaveen - komt alles aan op tactiek. Stayeren is toegestaan en alles draait om snelheid. Dat geldt zeker ook voor de wissels, want de wedstrijd telt er maar liefst vijf.





VERKOELING

Beeld **Jelle van Lanen**

Een bekertje water en een spons, ze kunnen ons de noodzakelijke verkoeling geven of net dat duwtje in de rug zijn tijdens een zwaar looponderdeel. Lang niet altijd zijn we in staat om onze waardering uit te spreken naar de vrijwilligers. Dus vanaf hier: BEDANKT!

HANDJE

Beeld rechts **Jelle van Lanen**

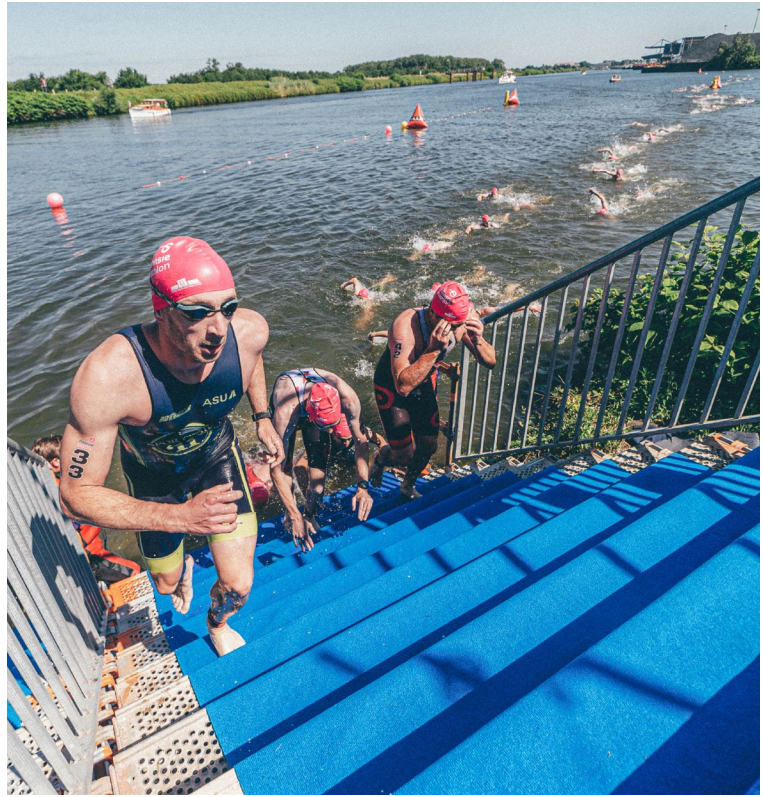
Grijpgrage handjes. Ze zijn best een dilemma voor de vrijwilliger op de kant. Want wie help je het eerst uit het water als triatleten tegelijkertijd aan komen zwemmen? Ach, een korte adempauze als triatleet is soms ook niet erg.

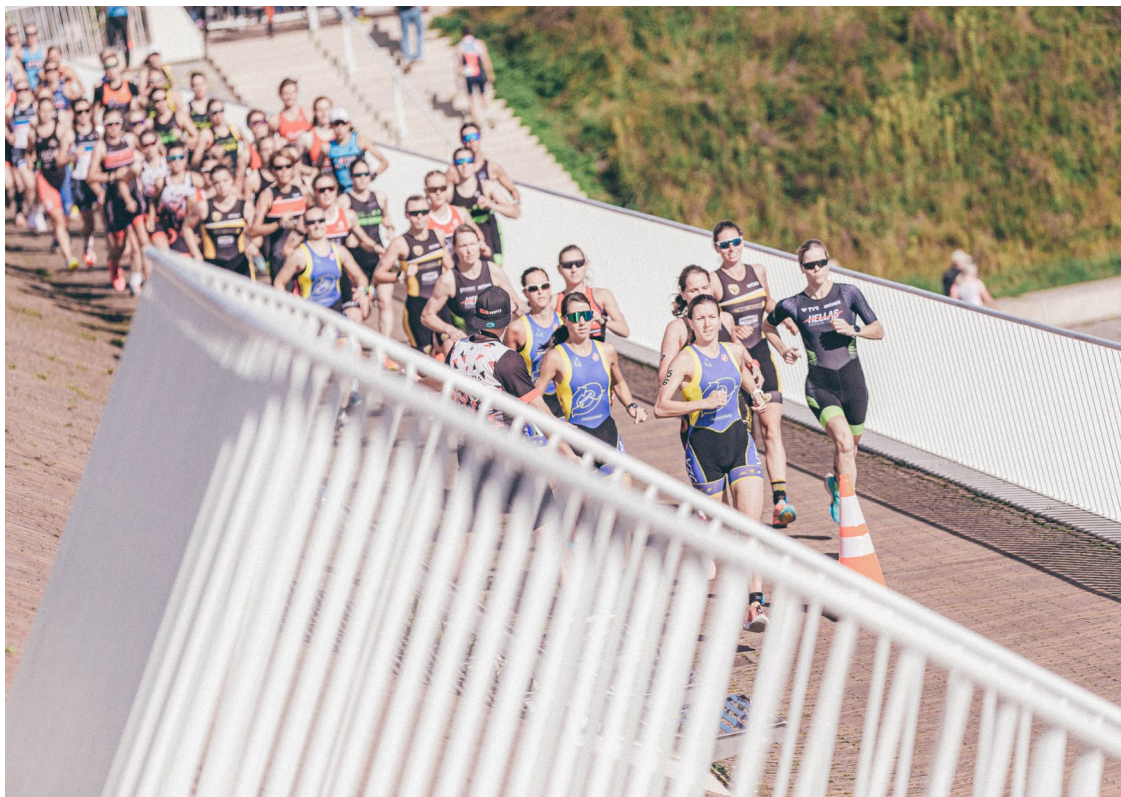




ADRENALINE

Het zwemonderdeel brengt in veel opzichten uitdagingen met zich mee. Sprintend het water in, vechtend voor je plek, stoeiend om de boei en klimmend en klauterend de kade op. Ook in Stein en Almere (foto onder) hadden de atleten al flink wat adrenalinestoten achter de rug, voordat ze in T1 waren.





ROND DE WAAL

Over de afsluitende wedstrijd in Nijmegen is (terecht) al veel gesproken en geschreven. Veel is voor verbetering vatbaar en daar wordt aan gewerkt. Wat voor nu resteert zijn de fijne racebeelden rond de Waal van de series die wel doorgingen en laten we daar vooral van genieten.



TREINTJES

Lekker in het wiel hangen of de kop overnemen? Het huidige tempo volgen en de benen sparen of het tempo nog wat opvoeren? Het zijn de dilemma's die in een stayerwedstrijd de revue passeren.

WOESTIJN

Het zwemonderdeel in Nijmegen ging niet door, wegens een te lage waterstand. De snelste lopers uit de 1e Divisie profiteerden van een extra looponderdeel en vlogen over de kade van de Waal. Met een beetje verbeeldingskracht gaan ze dwars door de woestijn.

FINISHPRET

Het applaus, de motiverende woorden van de speaker, de winegums en koekjes, de opluchting en de prestatie. En dat alles kunnen delen met je teamgenoten. Het is goed vertoeven voorbij de finishlijn!





WISSELZONE



DOCU

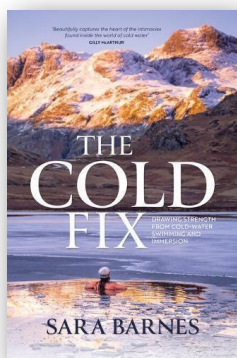
WERELD ROND

460 km zwemmen, 21.600 km fietsen en 5.060 km lopen. Het zijn afstanden die nauwelijks te bevatten zijn. Jonas Deichmann ging triatlonnend de wereld rond. Benieuwd hoe hij zich door de meest extreme omstandigheden heen manoeuvreerde? Kijk dan *Das Limit* binur Ich, een docufilm van Markus Weinberg. Liever lezen of luisteren? Er is ook een gelijknamig boek beschikbaar.

BOEK

THE COLD FIX

Van een korte dip tot een echte training: zwemmen in koud water wordt steeds populairder. In dit boek neemt Sara Barnes je mee naar de magie van het koude water. Ze reisde over de hele wereld en ontmoette andere zwemmers die haar passie voor koud water delen.



GEAR



GO INDOOR

Zwift is inmiddels breed bekend in de triathlonscene, maar ook al eens kennis gemaakt met tegenhanger Rouvy? Via dit online trainingsplatform zijn onder meer de parcoursen van verschillende Challenge-wedstrijden te rijden. Staat Almere of Geraardsbergen komend seizoen bij jou op de kalender? Dan kun je je deze winter al voorbereiden, gewoon vanuit huis.

Z3R0D

*Volledige nieuwe wetsuit
collectie op onze website
www.z3rod.com*



INTERVIEW

Tekst **Job Boers**Beeld **Tim Buitenhuis**

‘AAN DE SLAG MET KANSEN’

THORWALD VENEBERG*‘Ik heb een eerste beeld gekregen van waar we staan’*

“Mijn gevoel is bevestigd, we gaan een interessante periode tegemoet.” Thorwald Veneberg is op 1 november begonnen als algemeen directeur van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB). Afgelopen weken voerde hij veel gesprekken met experts en andere betrokkenen binnen de triathlonsport.

N

a zijn studie Bewegingswetenschappen werd Thorwald in 2001 beroepsrenner bij Rabobank. Daar was hij zeven jaar lang professioneel wielrenner. Zijn gedrevenheid als atleet neemt hij mee naar zijn nieuwe rol binnen de triathlonsport. “Ik hou er niet van om stil te zitten.

Met mijn viasie wil ik anderen inspireren om met elkaar stappen te zetten. Er liggen veel interessante uitdagingen en vraagstukken bij de NTB waar ik graag aan wil werken. Er gebeuren al veel positieve dingen, zowel op breedtesport- als op topsportniveau. Tegelijkertijd ontken ik niet dat er nog veel werk te





Het welzijn van een atleet is het allerbelangrijkste. Ik hoop dat er nooit meer een atleet is die zich, op welke wijze dan ook, miskend voelt.

verzetten is. Daar wil ik graag, samen met veel anderen, aan werken. Bijvoorbeeld op het vlak van wedstrijden, de NK's en de mogelijkheden van Multisport.”

Mening blijven geven

Met zijn aanstelling is er een nieuw tijdperk begonnen voor de NTB. Thorwald kijkt graag vooruit nadat er al veel gezegd en geschreven is over de onrustige periode. “Ik heb afgelopen weken ervaren dat er veel passie en betrokkenheid is voor de sport. De gesprekken die ik heb gevoerd, waren interessant en inspirerend. Mooie inzichten zijn het resultaat. Mijn gevoel is bevestigd: er zijn veel kansen en mogelijkheden om mee aan de slag te gaan.”

“In de gesprekken zijn ook de nodige uitdagingen en vraagstukken benoemd waar we aan moeten werken”, vervolgt Thorwald. “De atleten, trainers, verenigingen, officials, partners en andere betrokkenen maken de

sport. Ik vind het belangrijk dat ze hun mening hebben gegeven én blijven geven. Ja, dat betekent dat ik open sta voor feedback en voor de wensen, suggesties en ideeën die anderen hebben. Ik zou het heel mooi vinden als het ons lukt om weer een saamhorigheidsgevoel te creëren en samen de sport weer fijn voor iedereen te maken. Dat alle betrokkenen oprecht het gevoel hebben dat de sport van hen is.”

Belang atleten voorop

Door corona en de misstanden bij het Nationaal Trainingscentrum (NTC) stond de triathlonsport voor uitdagingen. Met name verschillende talentvolle atleten zijn geraakt. Thorwald heeft als beroepswielrenner ervaren hoe het is om als atleet voor de sport te leven en veel te laten. Hij vindt het dan ook belangrijk dat atleten gehoord worden om te kunnen focussen op hun prestaties. “Het welzijn van een atleet is het allerbelangrijkste. Ik hoop dat er nooit meer een atleet is die zich, op welke wijze dan ook, miskend voelt. In samenwerking met technisch directeur Henry Bonnes worden de wensen van atleten een belangrijk onderdeel in het topsportbeleid.”

Marginal gains

Het is niet Thorwalds bedoeling om à la minute grote veranderingen door te voeren. Volgens hem zorgen er al veel experts, met hart voor de sport, voor goed werk. Het is nu zaak te bepalen waar er (meer) aandacht aan gegeven moeten worden, zowel vanuit het bondsbureau als vanuit het NTC en elders in het land. “Verandering gaat niet van de ene op de andere dag. Daar is geduld en tijd voor nodig. Ik geloof in de kracht van de kleine nuances, de marginal gains. Juist door al die microdoelstellingen samen te behalen, kunnen we een gewenste verandering realiseren.”

“Uiteindelijk is het van belang om alle partijen binnen de sport te geven wat ze verdienen. Dat gaat niet vanzelf en als het gemakkelijk geweest zou zijn, dan stonden we niet waar we nu staan. Mede met de hulp van technisch directeur Henry Bonnes wordt het meerjarenbeleid uitgezet. We staan op een interessant kruispunt waarin we, met een transparante en open houding, de nieuwe ingeslagen weg verder bewandelen. Ik heb er veel zin in.” 

SPOT LIGHT

In deze editie zes mooie locaties voor een (kort) trainingskamp. Alleen, met het gezin, samen met andere atleten of met de hele vereniging. Plekken waar je fijn kunt fietsen - verhard of onverhard - en waar je op avontuur kunt met hardlopen. Maar ook waar je jouw zwemmers kunt maken in een nabijgelegen zwembad of meer. Locaties die goed aan te rijden zijn (de reistijd staat erachter, berekend vanaf Papendal), maar die je toch het gevoel geven dat je even op vakantie bent. Ben jij al eens op één van deze plekken geweest?

Tekst **Kim van 't Verlaat**

Jouw duursportgids door Nederland – en ver daarbuiten – vind je in Spotlight. De redactie van Transition verzamelt evenementen, uitdagingen, en toffe plekken die je echt een keer sportend bezocht moet hebben. Bucketlist op een presenteerblaadje!

Volg ons! @ transition.nl



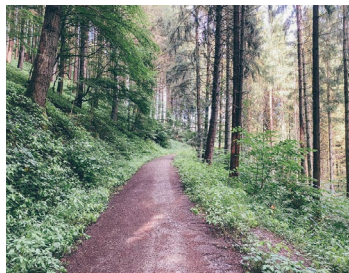
1 DIFFERDANGE

Luxemburg (4 uur)

Voldoende binnen- en buitenzwembaden, rustige wegen om te fietsen én ook nog eens mooie uitzichten. Het Luxemburgse stadje Differdange is voor de meeste wielrenners bekend, triatleten komen vaak niet verder dan Remich, de plek waar jaarlijks de halve Ironman terugkeert. Differdange ligt op een steenworp afstand van zowel de Belgische als Franse

grens en kent een heuvelachtige omgeving. Met vier zwembaden binnen een straal van 4 kilometer, inclusief een spa, kan de triatleet zich uitleven. De omgeving heeft een ruim aanbod appartementen en hotels. Het is even rijden, maar daar krijg je wel wat voor terug.

Beeld: Stockfoto



2 TRIER/EIFELGEBERGTE

Duitsland (2 uur 45)

Voor velen klinkt het Eifelgebergte bekend in de oren. Verschillende triatleten bezochten deze omgeving al eens. Ook voor familievakanties,

waarin af en toe getraind mag worden, is deze plek meer dan geschikt. En gezien de bijnaam 'het rode wijnparadijs van Duitsland' kunnen triatleten met liefde voor wijn er hun hart ophalen. In de omgeving vind je onder andere de bekende Geierlay hangbrug met prachtig uitzicht en je kunt zwemmen in het kratermeer de Laacher See. Deze locatie leent zich vooral voor mooie fietsritten vanwege de heuvels én het goede wegdek! Ook kun je er mooie trails en hikes doen. Zwembaden zijn er genoeg: je hoeft dus niet altijd in het kratermeer te zwemmen.

Beeld: Maaike Vooren



3 LA-ROCHE-EN-ARDENNE

België (2 uur 45)

De mountainbike mag onder het stof vandaan, want als er een plek is waar je los kunt met de mountainbike is dat in de Ardennen. De omgeving

staat bekend om haar bossen en vele diverse mountainbikeroutes. Er is voor ieder wat wils, alhoewel de zwembadmogelijkheden hier wat beperkt zijn. Buitenzwembaden zijn er voldoende, net als de mogelijkheid om een sauna op te zoeken. In de winterperiode is het er vooral geschikt om te fietsen, lopen en wandelen. Daarbij kent de omgeving ook veel historie, waardoor je je niet hoeft te vervelen op jouw rustdag. En voor iedereen zonder mountainbike: er zijn genoeg fietsenzaken in de Ardennen waar je er één kunt huren.

Beeld: Seppe de Graef



6 SITTARD/ZUID-LIMBURG

Nederland (1 uur 30)

Ook in eigen land, kun je als triatleet natuurlijk prima een trainingskamp plannen. Zuid-Limburg ligt daarbij voor de hand. Voor een weekendje weg, een week of wellicht weken van vakantie en trainen. De atleten uit het NTC trainen er dagelijks en wonen op het Watersley Sports & Talent park; daar waar je ook een verblijf voor de vereniging kunt huren. Met de goed uitgeruste Amstel-Goldroutes kun je op de fiets alle kanten op en raak je de weg niet snel kwijt. Zwembaden zijn er voldoende in de omgeving en je kunt het zelfs met een fiets- of looptraining combineren. Valkenburg kent bijvoorbeeld verschillende trails, fietsroutes én heeft een zwembad. Je bent in Zuid-Limburg niet snel uitgekeken.

Beeld: Kim van 't Verlaat

4 VOGEZEN

Frankrijk (6 uur 30)

Je moet er wat geduld voor hebben, maar de Franse Vogezen is topfavoriet als het gaat om het vakantiegevoel opzoeken. Dat mag ook wel met ruim zes uur reistijd. De omgeving is het in ieder geval meer dan waard. De bergketen ligt in het noordoosten van Frankrijk en ligt hemelsbreed zo'n 60 kilometer van Zwitserland vandaan. De ronde toppen in deze omgeving worden ballons genoemd, vanwege de bolvormige bergen. Je kunt er op de fiets goed klimmen tot 1.424 meter hoogte (Grand Ballon)



en ook voor het hardlopen zijn er voldoende heuvelachtige én veilige (trail)paden. Zwemmen kun je er binnen en buiten, want er zijn (openlucht)zwembaden en meren genoeg!

Beeld: Seppe de Graef



5 SAUERLAND

Duitsland (3 uur)

Een tweede omgeving in Duitsland die zich goed leent om te trainen is het Sauerland. Dit Duitse gebied ligt een stuk noordelijker dan het Eifelgebied en kent minder heuvels. Daar staat tegenover dat dit wel dé locatie is om je openwaterskills te oefenen. Met verschillende meren in de

omgeving, zoals de Sorpesee, kun je uren doorbrengen in het water. Voor de liefhebbers: er zijn bij diezelfde meren volop mogelijkheden om te zeilen, surfen en vissen. Fietsorganisaties organiseren in het Sauerland verschillende fietsskampen. Dus zoek jij een ideale omgeving om te fietsen? Boeken maar.

Beeld: Koen Hijman

ITARD

INTI

FAMM

UNNS

HE

LY

Wat als papa en mama allebei verknocht zijn aan triathlon? Dan is de kans groot dat de kinderen op een dag in hun voetsporen treden. Ze beginnen als fanatieke supporters, doen mee met een kidswedstrijd, maken hun entree bij de jeugdafdeling van de triathlonclub... Voordat je het weet doet het hele huishouden aan triathlon en hangt de schuur vol met fietsen. Transition sprak met twee gezinnen over hoe sport bij hen thuis de rode draad vormt.

Tekst **Jeroen Kreule**
Beeld **Renée Tijdink**



acqua
marina
VAPOR

XTE/FA
JUNIOR
Presented by Rabb...

HUB

HUB

VAPOR



FAMILIE WASSINK

‘Maak er een feestje van’

Een kleine waarschuwing voor wie op bezoek gaat bij de familie Wassink in Nijkerkerveen: zorg dat je niet al te veel hebt gegeten, want de kans is groot dat Sandra Wassink-Hitzert (45) een taart heeft gebakken. Deze zondagmiddag staat er een ovenverse appeltaart op tafel. “Gemaakt van Jonagold. In de schuur staat een kruiwagen vol!”, zegt haar 14-jarige zoon Ingmar trots. Hij staat er op om de kruiwagen met appels te laten zien. Je kunt er inderdaad een heleboel taarten van maken. Maar wat vooral opvalt is de grote hoeveelheid fietsen, keurig opgehangen aan de muur in de schuur: racefietsen, mountainbikes en tijdritfietsen. De gewone fietsen staan op de oprit.

Ijsje of iets lekkers

Het gezin bestaat naast Sandra en Ingmar verder uit vader Mathijm (48) en dochter Vera (16). Een echt sportgezin, maar lekker eten hoort daar bij. “Je moet het wel verdienen”, lacht Mathijm. “We hebben één regel met elkaar afgesproken: wie drie uur of langer fietst, mag een ijsje of iets lekkers bij de bakker halen. Vier uur of langer fietsen betekent een appeltaartstop onderweg. Wie meer dan vijf uur fietst, mag ergens een pannenkoek eten. Wij vinden dat belonen belangrijk, want het maakt sporten extra leuk.”

Toen Mathijm zelf nog zo fanatiek was, had hij oogkleppen op. “Sporten zonder te genieten. Het was trainen, trainen, trainen, verder

niets. Ik weet nog goed toen ik mijn eerste hele triathlon had gedaan: mijn moeder hing de vlag uit, omdat ik eindelijk mijn oogkleppen had afgedaan.”

Sandra en Mathijm leerden elkaar kennen bij AV Triathlon in Amersfoort. Mathijm is van origine een waterpoloër, tot een maatje hem begin jaren negentig warm maakte voor triathlon. Mathijm had er zo veel lol in, dat hij besloot te stoppen met waterpolo. “Mijn vader – groot liefhebber van waterpolo – vond het aanvankelijk iets minder leuk. Gelukkig draaide hij later bij.”

Gegrepen door de sport

Sandra deed als kind aan wedstrijdzwemmen en langebaanzwemmen. Op haar zeventiende vertrok ze voor langere tijd naar Frankrijk, waar ze in een gastgezin terecht kwam. Ze zwom er bij een vereniging, maar was ook onderdeel van het atletiekteam van school: Sandra bleek hard te kunnen rennen. Haar zwemtrainer, een triatleet, maakte haar enthousiast voor triathlon. En



“ Ik kan me goed herinneren dat Ingmar langs de kant van het zwembad met Lego speelde, terwijl ik baantjes zwom.

zo deed ze mee aan een achtste triathlon in La Baule (Bretagne), waar ze prompt op het podium belandde. Ook zij was gegrepen door de combinatieport. Eenmaal terug in Amersfoort werd ze lid van AV Triathlon, waar ze Mathijm ontmoette.

Vooral Mathijm was in die periode heel fanatiek en deed mee aan grote wedstrijden, waaronder hele triathlons in Nice, Roth, Frankfurt, Almere en Hawaii. In Almere behaalde hij zijn pr: 8u46. De laatste hele triathlon volbracht hij in 2007,



Doordeweeks met z'n vieren eten kan niet altijd. Het is een kwestie van goed organiseren.

in Frankfurt. Dochter Vera, lachend: “We finishten samen, pap. Maar ik kan me er niks van herinneren. Ik was anderhalf.” Mathijm knikt. “Dat was heel bijzonder. In die tijd deden ze er niet moeilijk over als je kind de laatste meters voor de finish meeliiep. Ik had tranen in mijn ogen.”

Mathijm haalde een slot voor Hawaii, maar besloot er vanaf te zien. Sandra deed in die periode weinig wedstrijden, maar trainde wel door, zo goed en kwaad als dat ging. Op de dag dat Vera werd geboren, had ze 's ochtends nog in het zwembad gelegen. “Ik ben daarna vooral gaan moederen. Ik bleef wel in beweging hoor. Toen Ingmar naar de peuterspeelzaal ging, ben ik weer serieus gaan sporten.”

Bij oma slapen

In het eerste jaar dat ze weer racete, won ze een stuk of twaalf wedstrijden, met name OD's en kwart triathlons. Ook werd ze meerdere keren Nederlands kampioen crosstriathlon. Een ander hoogtepunt was een vierde plek bij Ironman Hamburg. In de weekenden deed ze regelmatig mee aan wedstrijden in het buitenland, met name in België, Duitsland en Frankrijk. Vera: “Ingmar en ik sliepen dan soms bij onze oma in Nijkerk, maar we zijn ook vaak mee gegaan.”

De triathlonsport is beide kinderen met de papelel ingegoten. Mathijm en Sandra hadden altijd een loop- en fietskar: het bood ze de mogelijkheid om te trainen, terwijl de kinderen konden slapen of om zich heen konden kijken. Mathijm – die onder de naam Trisupport onder meer zwemtrainingen geeft en coach is – adviseert al zijn atleten een loop- en/of fietskar aan te schaffen als er kinderen komen. En zwemluiers zijn een favoriet kraamcadeautje om te geven, aldus Sandra. “Ik kan me goed herinneren dat Ingmar langs de kant van het zwembad met Lego speelde, terwijl ik baantjes zwom. En toen ze wat ouder waren, ging ik bijvoorbeeld lopen en fietste er een kind mee.” Ingmar vult aan: “Daarna ging we naar een landwinkel om verse melk of een ijsje te halen, toch? Of we gingen naar de speeltuin.”

Zwemmen en suppen

Wanneer Ingmar en Vera de vraag krijgen of ze ooit enige druk hebben gevoeld om ook te kiezen voor triathlon, kijken ze hun ouders lachend aan. Het antwoord is nee. Ingmar zit op judo en schaatsen, soms loopt hij hard. Ook vindt hij het leuk om te fietsen, met name tijdens de vakantie. Hij heeft volgens zijn moeder een mooie borstcrawl, maar wanneer zijn ouders en Vera in open water gaan zwemmen bij Zeumeren, staat Ingmar op een sup. Vera barst van het zwemtalent, zit met openwaterzwemmen tegen de Nederlandse top aan en traint zo'n vijftien uur per week. Dat is inclusief krachttraining en racefietsen (of gravelen) op zondag. “Zo fanatiek zwemmen doe ik nog niet zo heel lang. Ik heb jarenlang aan jazzballet gedaan. Verder heb ik nog een korte periode op hockey gezeten.”

Ook al hebben de kinderen vooralsnog niet voor triathlon als

hoofdsport gekozen, toch hebben ze allebei vaak aan wedstrijden meegedaan. Op de camping in Embrun – waar veel triatleten komen – liepen ze met andere kinderen rondjes om de camping. En zwommen ze veel. De allereerste triathlon waar Ingmar aan meedeed, was de Nicola Spirig Kids Cup in Sankt Moritz, met 50 meter zwemmen, 4 kilometer fietsen en 1 kilometer rennen op de atletiekb baan. Met de glijbaan als onderdeel van de wisselzone. Ingmar: “Ik vind triathlon superleuk. Afgelopen jaar wilde ik meedoen aan de Kei-stad Triathlon in Amersfoort, maar het was al vol. De leukste race is op Ameland, daar hebben we een paar keer met z'n allen aan meegedaan.”

Samen fietsen

Sandra benadrukt dat niks moet. “Bewegen is belangrijk, maar doe vooral wat je leuk vindt. We zijn een echt sportgezin. Tijdens de vakanties gaan er altijd fietsen mee. Ik fiets vaak met Ingmar, terwijl Vera samen met Mathijm fietst. Doordeweeks met z'n vieren eten kan niet altijd. Het is een kwestie van goed organiseren. Vera zwemt op woensdagochtend tweeënhalve uur. Dan ga ik werken en ook een uur zwemmen. Wanneer ik Ingmar naar schaatstraining in Utrecht breng, train ik langs de Vecht.”

Mathijm was in het verleden een bijzonder fanatieke triatleet, nu zwemt, loopt en fietst hij vooral voor de lol. In zijn algemeenheid vindt hij triathlon een geschikte sport voor kinderen, onder de voorwaarde dat het spelenderwijs gebeurt. “Maak er een feestje van. En als ze willen hockeyen of schaatsen: ook goed. Als ze maar iets aan sport doen en bij voorkeur veel coördinatie, spel en ritme. Ingmar en Vera kunnen allebei goed zwemmen, fietsen en lopen. Wat in het vat zit, verzuurt niet.” **I**





GOSSELINK
NED

AANNE MINGSBEDRIJF
H. GROEN BV
VREDESTEIN

VISION
SPORTS

DE HOGE
WAAIER

FAMILIE GOSSELINK

‘Triathlon is de paraplu’

Of ze ooit met z’n zessen tegelijk aan dezelfde triathlonwedstrijd hebben meegedaan? Moeder Anke Tuinman (50) moet even nadenken. “Dan moet het tijdens onze eigen Rutbeek Triathlon zijn geweest, maar het antwoord is toch nee. Guido en de kinderen deden mee, terwijl ik er voor zorgde dat alle kinderen op het juiste moment bij de juiste serie stonden. Ik was erbij voor de logistiek. Dat deed ik met liefde hoor. We hebben wel eens met z’n zessen aan hetzelfde hardloopevenement meegedaan, zoiets is natuurlijk veel eenvoudiger te organiseren.”

Alle zes

Guido is Guido Gosselink (51), meervoudig Nederlands kampioen op verschillende afstanden. In 2003 won hij de nationale titel op de lange afstand, een jaar later was hij ’s lands beste op de middenafstand. Ook werd hij in die jaren Nederlands kampioen wintertriathlon. Daarnaast won hij in 2003 een zilveren medaille op het EK in het Deense Fredericia (lange afstand). “De laatste keer dat we als compleet gezin hebben gesport, was vlak voor de coronapandemie”, herinnert Guido zich. De familie Gosselink deed mee aan een wisseltraining van Triathlon Club Twente (TCT), bij iemand met een grote tuin langs het parcours van de wekelijkse fietstraining. “Toen heb ik wel even een foto gemaakt, want het was wel bijzonder dat we er alle zes bij waren.”



Het gezin bestaat naast Guido en Anke uit Annemarie (18), Rens (16), Evelien (14) en Maarten (9). Ze hebben jarenlang in het Duitse Ahaus-Alstätte gewoond, een plaats net over de grens. Het gezin woont nu in Enschede. Annemarie studeert sinds kort scheikunde in Utrecht, maar omdat ze in de Domstad vooralsnog geen studentenkamer kan krijgen, woont ze doordeweeks bij haar oma in Giessenburg: nog steeds een eind bij Utrecht vandaan, maar een stuk dichterbij dan Enschede. “Alle kamertips zijn welkom”, lacht Guido.

Mooie plekken

Guido en Anke leerden elkaar in 1996 kennen via SV Gladbeck 13, een vereniging die met zowel een mannen- als vrouwenteam in de Bundesliga uit kwam. De twee werden verliefd tijdens een weekendtripje met de club naar Zuid-Duitsland. Guido was de meest fanatieke van de twee en is jarenlang semiprof geweest. Guido: “Voordat de kinderen kwamen, hebben Anke en ik aardig wat van de

“ Oppas vinden was moeilijk, bovendien woonden onze ouders en schoonouders ver weg. Dat was een beetje schipperen.

wereld gezien. We combineerden regelmatig wedstrijden met vakanties: Florida, Australië, Hawaii, om een paar mooie plekken te noemen.”

Toen hun eerste kind werd geboren, was Guido nog semiprof. Anke: “Zijn trainingen waren belangrijk, ik sportte vooral op recreatief niveau. Of we samen trainden? Ja, met name de zwemtrainingen op zondagochtend. Dan namen we de kinderen mee, ook toen ze nog baby waren. We wisselden elkaar dan af. Als de een baantjes trok, was de ander met een kind in het kikkerbadje aan het



Wanneer een kind op zestienjarige leeftijd pas echt fanatiek gaat trainen als triatleet, kan hij of zij nog steeds heel goed worden.

spelen. We hebben de kinderen ook wel meegenomen in een loop- en fietskar.”

Samen wedstrijden doen was volgens Anke lastig in te plannen. “Zeker toen we nog in Duitsland woonden. Oppas vinden was moeilijk, bovendien woonden onze ouders en schoonouders ver weg. Dat was een beetje schipperen. Na de geboorte van Annemarie heb ik nog een of twee triathlonwedstrijden gedaan, maar ben daar vrij snel mee gestopt. Ik ben overgestapt op loopwedstrijden, want dat is veel makkelijker te organiseren. Als gezin hebben we ook best veel loopwedstrijden met zijn allen gedaan. Nu vaak nog met iedereen behalve Guido. Zo doen we bijvoorbeeld mee met de plaatselijke crosscompetitie.”

Vijftien fietsen

Alle kinderen hebben in rap tempo hun zwemdiploma gehaald, daarna werden ze alle vier lid van de jeugd-afdeling van Triathlon Club Twente. Toen die jeugdafdeling te klein werd, sloten ze zich aan bij Atletiek Club Twente Is Onze Naam. Ook werden ze lid van de schaatsvereniging. Alle kinderen sporten nog

steeds, de een meer dan de ander. In de schuur staan een stuk of vijftien fietsen: racefietsen, mountainbikes en stadsfietsen.

Annemarie loopt en fietst, Rens zit graag met vrienden in de sport-school, ook vindt hij het heel leuk om te voetballen en te basketballen. Evelien en Maarten fietsen en schaatsen. Ook spelen ze viool en cello en maken ze onderdeel uit van een jeugdorkest. Verder zwemmen Evelien, Annemarie en Maarten elke week één à twee keer bij de triathlonclub. Guido: “Er wordt hier bijna dagelijks gesport, daardoor eten we ook niet altijd samen. We hebben de kinderen een brede sportachtergrond meegegeven, triathlon is de paraplu. Ze moeten niks, als ze maar iets doen wat ze leuk vinden. Als ze ergens naar toe gebracht moeten worden, of als ze hulp nodig hebben bij het inschrijven, staan Anke en ik voor ze klaar. Plezier in sport vind ik het allerbelangrijkste.”

Speels houden

Guido en Anke vinden dat kinderen in z'n algemeenheid prima aan triathlon kunnen doen, mits het niet té fanatiek is. Guido: “Het moet vooral leuk blijven. Hoe? Bijvoorbeeld door veel variatie tijdens trainingen.” Anke is het daar mee eens. “Houd het speels. En wanneer een kind op zestienjarige leeftijd pas echt fanatiek gaat trainen als triatleet, kan hij of zij nog steeds heel goed worden.”

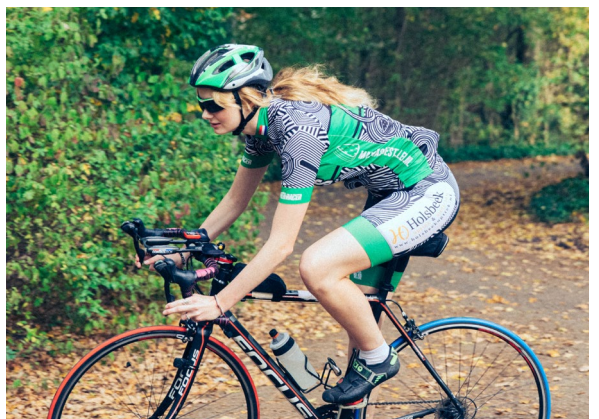
Guido is intussen gestopt als triatleet. Noodgedwongen, want zijn knie kan het niet meer aan. Zijn laatste wedstrijd was in 2020, tijdens zijn eigen Rutbeek Triathlon. “Het was het eerste coronajaar en we hadden mazzel dat het doorging. Het was een mooie dag, met fraai weer en een mooi afscheid bij mijn eigen club. De kinderen hadden samen een spandoek gemaakt, dat

hangt nu boven. Het is goed zo.” Als hoofdtrainer is hij nog steeds nauw betrokken bij TCT.

Dochter Annemarie heeft afgelopen jaar voor het eerst een OD gedaan, in Holten. En ze wil meer. Lees: een halve triathlon, waarschijnlijk volgend jaar. Anke: “We moeten haar een beetje afremmen. In Holten heeft ze diep gezeten, het was bovendien warm. Als moeder wil ik wel graag dat ze heel blijft en geen blessure door overbelasting krijgt.”

Trots op vader

Annemarie heeft volgens eigen zeggen niet het fanatisme van haar ouders, maar is wel blij dat ze de liefde voor de sport van vader en moeder heeft meegekregen. Ze was vijf toen ze haar eerste triathlonwedstrijd deed. “Ik had net mijn zwemdiploma.” Op dit moment loopt ze vooral hard. Wanneer ze in het weekend bij haar ouders in Enschede is, stapt ze vaak op de fiets. Ze liep afgelopen jaar de halve marathon in Enschede, dat smaakte naar meer. Haar doel is een marathon in 2023. In Enschede, uiteraard. Ook wil ze graag meedoen aan een halve triathlon. “Ik sport nu zo'n vier keer per week. Veel vaker lukt niet, ik vind de studie ook belangrijk. Ik ben trots op mijn vader, dat hij een paar keer Nederlands kampioen is geweest. Ik zou het niet kunnen en ik heb er geen tijd voor. Maar het is wel een prachtige sport.” **I**





Wat doe jij deze winter?

24.01.23 t/m 03.02.23
Weissensee, Oostenrijk

**Alternatieve
Elfstedentocht
Weissensee**
weissensee.nl/inschrijven



GARMIN

Sporters van alle niveaus gebruiken de producten van Garmin om te trainen en te analyseren, maar ook om gezondheid en algemene fitheid 24/7 in de gaten te houden. Waarom? We vroegen het olympisch kampioen Maarten van der Weijden die in 2023 de Elfstedentriathlon hoopt te voltooien.



Beeld Daisy van der Weijden

ADVERTORIAL

Als wiskundige en als sporter is Maarten van der Weijden dol op data. Met de producten van Garmin komt hij volop aan zijn trekken. Momenteel is hij zich aan het voorbereiden op de Elfstedentriathlon (200 km zwemmen, 200 km fietsen en 200 km hardlopen). Tijdens de trainingen en zijn duursportondernemingen gebruikt hij het complete ecosysteem voor triatleten: de Forerunner 955 Solar, de Edge 1040 Solar en de Varia RCT715.

“Ik train gemiddeld zo’n 15 tot 20 uur in de week, maar in aanloop naar de Elfstedentriathlon geef ik mijn lichaam af en toe wat extra duerprikkels. Zo volbracht ik deze zomer een triathlon tussen Texel en Vaals: 100 km zwemmen, 100 km fietsen en 100 km hardlopen. Ook heb ik in oktober vijf hele triathlons in vijf dagen volbracht. Ik ben dan dagen achter elkaar aan het sporten. Het grote voordeel van de Forerunner 955 Solar en de Edge 1040 Solar is dat de batterijen extra lang meegaan. De Power

Glass-lens verlengt via zonne-energie de levensduur van de batterij in de GPS-mode tot 49 uur.”

Gevoel en data

Van der Weijden is een zelfstandige sporter. Altijd al geweest, vertelt hij. De Garmin-producten helpen hem daarbij. “Marcel Wouda was als zwemmer mijn trainer, maar hij was meer een coach die naast mij stond. Ik weet het beste waar mijn lichaam behoefte aan heeft en als triatleet maak ik mijn eigen trainings-schema’s. De Forerunner 955 helpt me daarbij. In de aanloop naar de Olympische Spelen in Beijing, sliepen we nog met hartslagbanden om en die moesten de coaches de volgende dag uitlezen. Nu krijg ik die informatie eenvoudig en snel via de Forerunner 955. HRV-status, de hartslagvariabiliteit, geeft je bijvoorbeeld veel informatie over je herstel. Ik doe veel op gevoel, maar ik kan zo zien of mijn gevoel en de werkelijke gesteldheid van mijn lichaam met elkaar overeenkomen. Door de data te bestuderen, leer ik mijn lichaam nog beter kennen en kan ik de juiste balans vinden tussen training en herstel.”

De olympisch kampioen openwater zwemmen, die als tiener van leukemie genas, houdt er van om grote uitdagingen aan te gaan, met als doel geld in te zamelen voor wetenschappelijk onderzoek naar kanker. Zo deed hij deze zomer een poging om het wereldrecord fietskilometers in een week – 3.502 kilometer – te verbeteren. Een poging die hij helaas op de tweede dag vanwege zadelpijn moest opgeven. “Als je groot droomt, dan moet je ook bereid zijn te accepteren dat het regelmatig niet lukt”, zegt hij nuchter.

Uren achter elkaar

Tijdens de voorbereiding op deze recordpoging, had hij veel aan zijn Varia RCT715, een achteruitkijkradar met camera en achterlicht. “Als je uren achter elkaar fietst, ben je soms niet meer zo heel scherp. Het is dan ook een veilig gevoel dat de Varia het via de fietscomputer aan geeft als er een auto van achter nadert.”

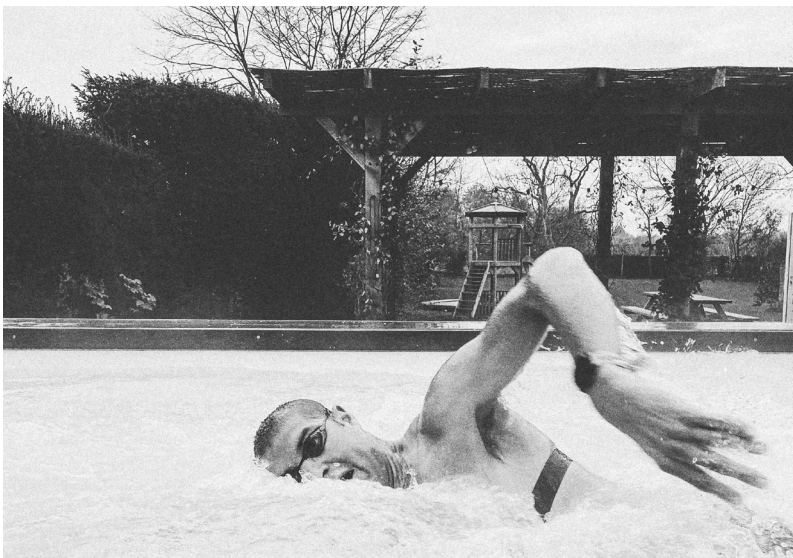
Een belangrijke rol in de voorbereiding op de Elfstedentriathlon vervult ook zijn Tacx Neo 2T. “Ik fiets en ik sport omdat ik de uitdaging leuk vindt, maar dat hoeft voor mij niet per se buiten te zijn. Ik vind binnen fietsen echt ideaal, zeker gecombineerd met Zwift. Bovendien is het natuurlijk ook gewoon lekker om op de Tacx te fietsen als het koud en nat is buiten. Ik sta op, trek een fietsbroek aan en ben voordat de dag goed en wel begonnen is klaar met mijn training.”

Meedoen

Maarten van der Weijden gaat proberen tussen tussen 18 en 24 juni 2023 de Elfstedentriathlon te volbrengen. Iedereen kan meedoen door een stuk mee te zwemmen, fietsen of lopen en geld in te zamelen voor het goede doel.

Kijk voor aanmelden of meer informatie op mvdwfoundation.nl.

“Door de data te bestuderen, leer ik mijn lichaam nog beter kennen en kan ik de juiste balans vinden tussen training en herstel.”



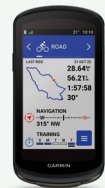
Beeld: Daisy van der Weijden

HET COMPLETE ECOSYSTEEM VAN GARMIN

Garmin heeft een compleet ecosysteem voor triatleten. Meer informatie over de producten is te vinden op www.garmin.com



Forerunner 955



Edge 1040 Solar



Varia Radar RCT715



Tacx Neo 2T



PAS OP VOOR DE *AFTERDROP*

Tekst **Marcia Jansen** • Beeld **iStock**

ZWEMMEN

De zwembaden zijn gelukkig al lang weer open, maar de vraag is voor hoe lang. Na corona moeten ze deze winter misschien wel weer de deuren sluiten vanwege de hoge stookkosten. Gelukkig kan buiten zwemmen het hele jaar door, mits je het verstandig aanpakt. Marcia deelt haar ervaringen en geeft je tips.

In de winter van 2020-2021 zwom ik een heel jaar buiten. Het zwembad was na de eerste coronamaanden wel weer open, maar om via het reserveringssysteem een baan te bemachtigen, was nog niet zo makkelijk. Het was eenvoudiger om, wanneer het mij uitkwam, buiten te blijven zwemmen. Al is 'eenvoudiger' voor iemand die helemaal niet zo van de kou houdt, misschien wat eufemistisch.

Gevoelloze handen

Zwemmen in koud water was nog niet eens het grootste probleem. Het is even heel hard doorbijten de eerste 200 meter, maar als het motortje begint te draaien, is het goed te doen. Eenmaal uit het water, dan begint het pas. Het omkleden was de grootste uitdaging. Op zonnige dagen was dat nog wel enigszins te doen, maar er waren ook dagen zonder zon en met temperaturen tegen het vriespunt. Ik heb tijdens een triathlon soms al moeite om me uit een strak wetsuit te worstelen, dus je kunt je voorstellen hoe dat gaat met koude, gevoelloze handen.

8

praktische tips

Hoe de afterdrop ontstaat, is voor jou misschien niet zo van belang. Het is wel belangrijk dat je er op voorbereid bent. In een nat en koud wetsuit in de auto stappen is dus niet verstandig. Wat wel slim is om te doen is, hebben we voor je op een rijtje gezet, te beginnen met de basics:

1 Ga nooit in je eentje in open water zwemmen en neem voor de veiligheid een zwemboei mee.

2 Naast een wetsuit is het verstandig om, als de temperaturen dalen, met een neopreen cap of duikhoedie, handschoenen en sokken te zwemmen.

3 Gebruik oordoppen als het koud is. Die voorkomen dat je last krijgt van een zogenaamd surfersoor (goedaardige botaangroei in je oor dat op termijn voor problemen kan zorgen).

4 Trek na het zwemmen meteen je wetsuit uit. Je kunt eventueel lauwarm water over je lichaam, handen en voeten gieten om wat sneller op te warmen. Let op: gebruik niet te warm water, want te snel opwarmen kan zeer doen aan je handen.

5 Droog je goed af en kleeed je aan met laagjes: thermoshirt, sweater, joggingbroek, sokken, jas en niet te vergeten een muts. Een goede investering is een Dryrobe, die fungeert als kleedhokje, handdoek én gewatteerde badjas ineen.

6 Zorg dat je tijdens het omkleden ergens op kunt staan (slippers, handdoek of een mat).

7 Drink na het zwemmen thee of warme chocolademelk en eet iets (de suiker helpt je om je lichaamstemperatuur te verhogen), zodat je van binnen sneller opwarmt.

8 Neem bij thuiskomst een warme douche of een bad. Let wel op dat je niet té heet doucht, dit kan ervoor zorgen dat je bloeddruk daalt en je duizelig wordt of flauwvalt.

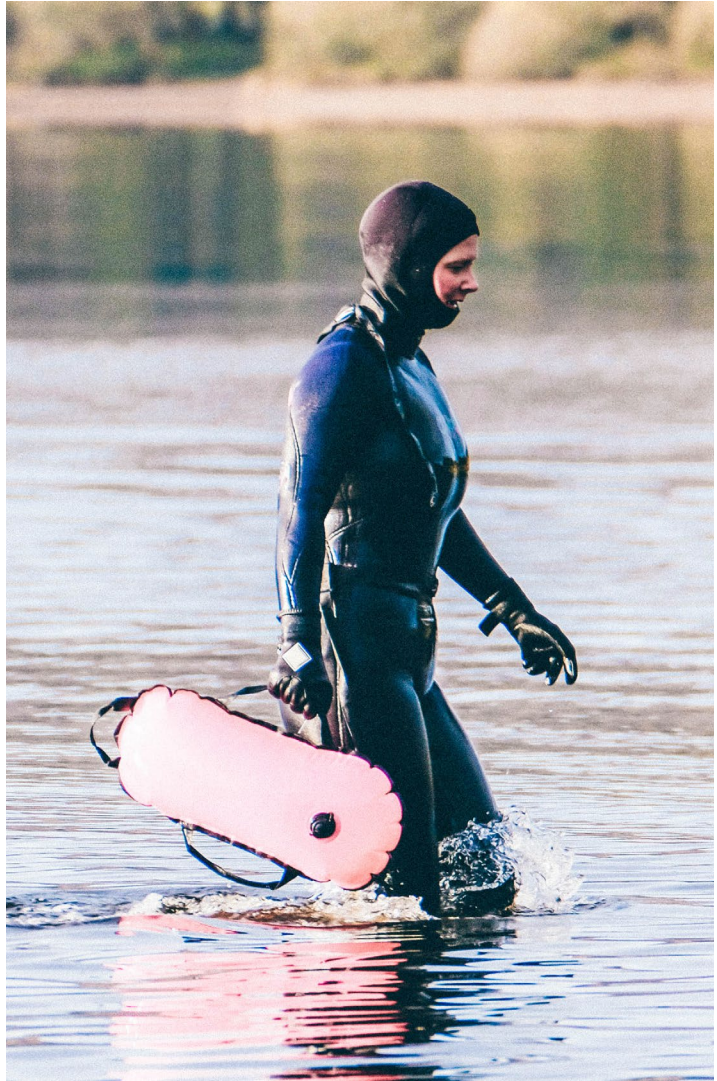


Terwijl de auto was opgewarmd en de warme lucht mijn gezicht blies, begon ik zo te rillen dat ik mijn voet bijna niet meer op het gaspedaal kon houden.

Het leek me een goed plan om op een koude dag dan maar met wetsuit en al in de auto te stappen, met de verwarming op de hoogste stand. Ik was toen nog niet bekend met de afterdrop, het afkoelen van de lichaamstemperatuur ná het zwemmen. Terwijl de auto was opgewarmd en de warme lucht in mijn gezicht blies, begon ik zo te rillen dat ik mijn voet bijna niet meer op het gaspedaal kon houden. Ik arriveerde gelukkig veilig thuis. Maar pas onder de douche stopte het bibberen.

Afgifte van warmte

De afterdrop dus. Er werd onterecht aangenomen dat de afterdrop wordt veroorzaakt door het weer op gang komen van de bloedcirculatie in de ledematen – tijdens het zwemmen is het belangrijkste dat je romp warm blijft – waardoor koud bloed terugstroomt naar je core. Dat blijkt niet correct als we professor Mike Tipton en doctor Heather Massey mogen geloven. Beide zijn werkzaam in het Extreme Environments Laboratorium van de universiteit in Portsmouth en zijn expert op het gebied van de gevaren en de voordelen van het zwemmen in koud water.



Volgens deze mannen heeft het afkoelen niet te maken met bloedcirculatie, maar met conductie: het verlies van warmte door de huid aan het koude water. Hoe groter het verschil aan temperatuur tussen de huid en het water, des te meer warmte je verliest waardoor je lichaamstemperatuur daalt. Uit onderzoek blijkt dat deze warmteafgifte twintig tot dertig minuten na het verlaten van het water, door blijft gaan. **T**

14carbon

Pushing Limits



Stefan van der Pal
14CARBON Aero 20 TT
De Elfstedentriathlon



14carbon.com

U

**Leeftijd is niet
zomaar een...**

T

A

Voor veel triatleten geldt 'hou ouder, hoe gekker'. Dat is vooral te danken aan het fenomeen agegroups. Oké, de prijsuitreiking duurt soms wat lang en de uitslagenlijst lijkt soms meer een hoofdstuk uit een wiskundeboek, maar verder is het een mooie methode om je binnen je eigen range te meten met anderen. Op internationaal niveau kan dat nog leuker zijn. Drie triatleten over hun deelname aan de zogeheten agegroup-kampioenschappen.

Tekst **Marcia Jansen**

Buitenlandse kampioenschappen in 2023

Sione Jongstra is sinds 2018 agegroupcoördinator bij de NTB. In 2023 staan er verschillende grote internationale wedstrijden op de kalender: het WK Multisport op Ibiza (29 april-7 mei), het WK Sprint in Hamburg (13-16 juli), het EK Multisport in Mene (25-27 augustus) en het WK standaard triathlon in Pontevedra (22-24 september). "Tijdens deze kampioenschappen verwachten we een grote groep Nederlanders aan de start. We streven er naar dat ik als agegroupcoördinator meega naar wedstrijden met minimaal twintig deelnemers. De bond heeft daar een klein budget voor en het wordt bekostigd uit een kleine agegroupbijdrage die bij alle inschrijvingen gerekend wordt." Wie wil deelnemen moet zich eerst kwalificeren (zie www.triathlonbond.nl/meedoen voor de eisen) en moet ook, zoals dat door World en Europe Triathlon is vastgesteld, bondskleding dragen tijdens de wedstrijd. Meer weten?

Mail dan naar:
agegroups@triathlonbond.nl.



SUZANNE BRUMMEL (28)

'Opstapje naar hoger niveau'

In 2021 vertegenwoordigde Suzanne Brummel Nederland nog in de elitewedstrijd tijdens het WK aquathlon in het Spaanse Extremadura. Dit seizoen koos ze er bewust voor om in internationale kampioenschappen bij de agegroups mee te doen. Met succes, want op zowel op het WK als het EK aquathlon stond ze op het podium.

Beeld **archief Suzanne Brummel**

“Ik doe nog niet zo heel lang aan triathlon en het niveau van de eliterace was nog net wat te hoog gegrepen”, blikt Suzanne terug op haar deelname in Extremadura. De meervoudig Nederlands kampioen openwater zwemmen heeft als het om wedstrijden gaat wel de nodige ervaring. “Schoolslag was mijn specialiteit als zwemster. Maar ondanks dat ik veel heb gezwommen in het verleden, kan ik nog wel verbeteren op de vrije slag. En ik heb gewoon

nog veel te leren in de triathlonsport. Daar wil ik me nu eerst wat tijd voor gunnen.”

Zeven jaar geleden stopte ze met wedstrijdszwemmen en als goede voornemen voor 2019 begon ze met hardlopen. Tien maanden later liep ze de marathon in New York. “Ik was enorm enthousiast en maakte plannen voor nieuwe hardloopavonturen, maar toen kwam corona. Omdat er geen evenementen waren, ben ik naast het hardlopen ook gaan fietsen en dan is de stap naar triathlon nog maar klein.”

Heelhuids finishen

Haar eerste aquathlon (zwemmen en hardlopen) was in 2021 een EK/WK-kwalificatiewedstrijd in Alkmaar. Haar eerste triathlon deed ze hetzelfde jaar in Almere Duin, waar ze achter Ilona Eversdijk en Samantha de Knijff overall meteen als derde eindigde. “Ik zat net een paar maanden op de fiets en vond het in- en uitklikken op de pedalen doodeng. Ik was blij dat ik heelhuids aan de finish kwam, maar was wel meteen dolenthousiast.”

Suzanne plaatste zich in 2021 ook meteen voor het WK aquathlon voor elite in Extremadura. Dit jaar kwam ze in de agegroup 25-29 aan de start van het EK triathlon in het Poolse Olsztyn (waar ze derde werd), het WK aquathlon in Samorin (tweede) en het EK aquathlon Bilboa (eerste). “Ik hou van reizen en nieuwe plekken ontdekken. Daarnaast zie ik deze wedstrijden als een mooi opstapje naar een hoger niveau. Ik vind het leuk om me internationaal te kunnen meten en ik wil de komende jaren kijken wat er mogelijk is in deze sport. Dan zien we wel waar het schip strandt.”

Groepsgevoel

Suzanne combineert de triathlon met een bestaan als zelfstandig



Ik vind het leuk om me internationaal te kunnen meten en ik wil de komende jaren kijken wat er mogelijk is in deze sport.

ondernemster. Ze schreef eerder een boek over zwemmen, geeft clinics en lezingen en heeft meer dan 50.000 volgers op Instagram. Het valt haar op dat de agegrouppkampioenschappen in het buitenland niet heel erg leven voor Nederlandse triatleten. “Sommige bonden sturen een coach en zelfs een fysiotherapeut mee speciaal voor de agegrouppers, die zitten in hetzelfde hotel en verkennen het parkoers gezamenlijk. Als Nederlandse agegrouper moet je alles zelf uitzoeken, heb ik ervaren. Het groepsgevoel mist. Maar ik snap ook dat de bond niet voor twee mensen iemand mee kan sturen naar het buitenland. Het moet eerst groeien. Ik hoop dan ook dat meer Nederlandse atleten voor dit soort evenementen gaan kiezen in de toekomst.”







GERARD VAN DE BOVENKAMP (66)

'Je komt op verrassende plekken'

Gerard van de Bovenkamp ziet zichzelf niet als een typische agegroupatleet. "Ik doe alleen sprints en ben absoluut geen topper", haast hij zich te zeggen. Toch is hij inmiddels een ervaren agegrouppdeelnemer en kwam hij de afgelopen jaren in actie in wedstrijden in Kitzbühel, Lissabon, Düsseldorf, Glasgow, Lausanne, Valencia en München.

Beeld archief Gerard van de Bovenkamp

Ik eindig meestal in de lagere regionen", geeft Gerard direct toe. "Zwemmen is niet mijn sterkste onderdeel, maar meestal weet ik met het lopen nog wel een paar concurrenten in te halen. De sportieve prestatie is dan ook niet de enige reden waarom ik aan dit soort wedstrijden meedoe."

Gerard maakte voor het eerst kennis met agegroup EK's en WK's als

hardloper. "Ik heb veertig jaar hardgelopen, maar dat is erg belastend voor je spieren en gewrichten en daardoor was ik ook vaak geblesseerd. Ik ben naast het hardlopen gaan fietsen en zwemmen, waardoor ik meer afwisseling in mijn trainingen kreeg, en zo ben ik in de triathlon gerold. Als atleet had ik al eens aan het EK en WK atletiek meegedaan. Ik deed de 5 en 10 kilometer op de weg en baan. Zo'n kampioenschap op de baan duurde met al die leeftijds categorieën en baannummers soms wel twee weken."

In de bergen

In 2014 deed hij als triatleet voor de eerste keer mee aan een agegroupkampioenschap. "Net als toen ik nog aan atletiek deed, combineer ik de wedstrijden meteen met een vakantie. Zo kom je op plekken waar je normaal niet zo snel komt. Voor mijn eerste EK ging ik naar Kitzbühel. Ik was daar voor het eerst in de bergen en het fietsparkoers was heel zwaar, dat was ik helemaal niet gewend." Veel andere deelnemers zijn misschien alleen maar met de wedstrijd bezig, maar Gerard niet. "Bij mij staat niet alles in het teken van de sport. Mijn vrouw gaat altijd met mij mee en ik neem ook de tijd om met z'n tweeën te gaan shoppen en de omgeving te leren kennen."

Zowel bij atletiek als bij triathlon zijn agegroupkampioenschappen in bepaalde landen populairder dan in andere landen. "Over het algemeen leeft het het meest bij de Britten", merkt Gerard. "Die hebben altijd een grote afvaardiging en zijn heel enthousiast. Ze zitten allemaal in hetzelfde hotel en zijn van top tot teen uitgerust in teamkleding. Dat missen we wel een beetje in Nederland. Natuurlijk hangt er wel een prijskaartje aan dit soort wedstrijden. Ik kies dan ook

“ Sprint is precies lang genoeg voor mij. Alles kraakt als ik loop, maar ik hoop het nog een tijdje vol te houden. ”

voornamelijk wedstrijden uit die met de auto goed te berijden zijn."

Anders dan anders

In 2015 maakte hij echter de opvallende keuze door te kiezen voor het EK sprint in Düsseldorf en niet voor de Grand Final in Rotterdam. "Ik ben nu eenmaal een beetje anders dan andere agegroupers", lacht hij. Volgend jaar hoopt Gerard namens Nederland mee te doen aan het WK Sprint in Hamburg. "Ik heb afgelopen seizoen meegedaan aan het EK in München en daar was alles perfect georganiseerd en waren de toeschouwers heel enthousiast. De triathlonsport leeft daar ontzettend. Het doel is om volgend seizoen mee te doen in Hamburg. Ik ben 66 en de sprintafstand is precies lang genoeg voor mij. Alles kraakt als ik loop, maar ik hoop het nog wel een tijdje vol te houden." ■



ROB KWAAITAAL (52)

'Jezelf op internationaal niveau meten'

Wedstrijden met iets extra's, noemt Rob Kwaaitaal de agegroupevenementen in Europa waar hij regelmatig aan de start staat. In 2015 deed hij samen met zijn zoon Roel mee aan de Europese kampioenschappen sprint in Geneve. Dit jaar was het tweetal actief op het WK Multisport in Samorin. Rob werd er wereldkampioen aquathlon in zijn agegroup, zijn zoon deed mee bij de elite.

Beeld archief Rob Kwaaitaal

Roel was in 2015 net klaar met het VWO en het leek me leuk om met z'n tweeën op pad te gaan, zo is het begonnen", vertelt Rob die deze zomer, zeven jaar na Geneve, weer met zijn zoon in actie kwam in een internationaal kampioenschap. "Nadat Roel zich kwalificeerde voor het WK aquathlon in Samorin, heb ik me ook ingeschreven. Het is niet zo dat ik alleen meedoe om hem daar in actie te zien. Dat is meer een bonus."

Sinds Geneve is Rob gecharmeerd geraakt van dit soort evenementen. "De wedstrijden zijn echt heel goed georganiseerd. In München stond er om de paar honderd meter een beveiliging op het fietsparkoers en finishten we, net als de eliteatleten, in het Olympia Park. Dat geeft zo'n wedstrijd toch iets extra's."

Winst eredivisie

Rob is in internationale kampioenschappen een vaste gast op het podium in zijn leeftijdscategorie. In Weert, Walchsee en Samorin stond hij de afgelopen jaren op het hoogste treetje. Het is niet verwonderlijk, want in eigen land draait de 52-jarige nog mee in de eredivisie en veroverde hij met zijn team VZC Veenendaal dit seizoen zelfs de landstitel. "Ik ben als coach verbonden aan dat team en het was eigenlijk niet de bedoeling dat ik zelf mee zou doen, maar nadat de nood aan de man kwam, ben ik toch nog twee keer gestart dit seizoen."

Hij vindt het leuk om zich op internationaal niveau te kunnen meten. "In mijn agegroup doen er vaak meer dan vijftig mannen mee, soms meer dan honderd", vervolgt hij. "Dit soort wedstrijden zijn enorm populair in Angelsaksische landen. Team Groot-Brittannië is vaak met honderden atleten vertegenwoordigd, daar heb je zelfs kwalificatiewedstrijden voor EK's en WK's. Ook in andere landen is de belangstelling groeiende. Duitsland is een land met veel deelnemers en op het EK in München waren zelfs de Belgen met honderd man vertegenwoordigd. Daar staken wij Nederlanders met z'n tien bleekjes bij af."

Tien seconden

Hoe het komt dat Nederlanders (nog) niet enthousiast zijn, blijft gissen. "Ik zie ieder jaar veel Nederlanders de grenzen over gaan voor Ironman en Challenge wedstrijden,



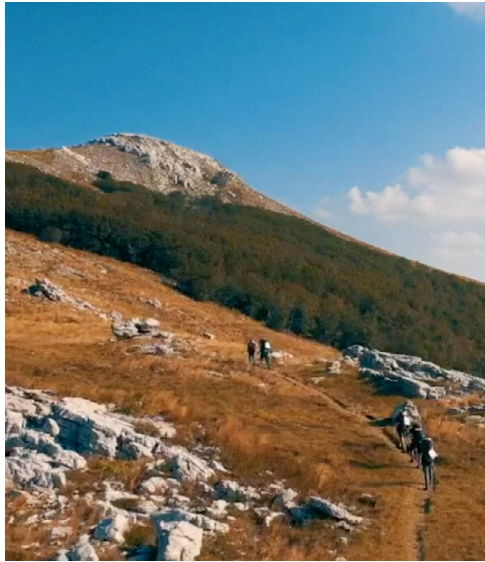
In mijn agegroup doen er vaak meer dan vijftig mannen mee, soms meer dan honderd.

dus het feit dat dit soort wedstrijden duurder zijn dan een gemiddelde wedstrijd, kan niet de reden zijn. Er is bovendien een ruime keuze aan afstanden. Zelf heb ik vorig jaar in Roth meegedaan aan de lange afstand en in Walchsee hetzelfde jaar aan de middenafstand. Misschien dat niet iedereen voor een sprint of een kwart naar het buitenland wil, maar ik denk dan waarom niet? Dafne Schippers gaat ook voor tien seconden naar Tokio", lacht hij.

Kwaaitaal hoopt volgend seizoen ook weer aan een aantal agegroupevenementen mee te doen. "Het WK sprint is volgend jaar in Hamburg, dus dat is redelijk dichtbij. Ik ben een aantal jaar geleden al eens wezen kijken bij de WTCS-race in Hamburg. Dat was echt een belevenis. Bizar veel publiek was er, op het fietsparkoers zelfs drie rijen dik. Het is leuk om zelf in die ambiance een wedstrijd te kunnen doen, al is het voor agegroupers in de ochtend wel iets minder druk. Maar je hebt daarna ook nog eens de kans om de wereldtoppers in actie te zien. Ik hoop echt dat we volgend jaar daar in Hamburg met bijvoorbeeld veertig of vijftig man aan de start kunnen staan." **I**



WISSELZONE

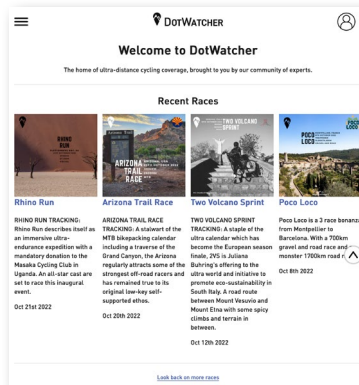


EVENT

BECOME A HIGHLANDER

Hou jij als triatleet van lang en past hiken ook prima in jouw straatje? Dan is een Highland Adventure het proberen waard. Een uitdagende, 100 kilometer lange, meerdaagse wandeltocht. Er zijn events over de hele wereld die je naar de mooiste plekken voeren.

highlanderadventure.com



DOTWATCHER

Is een Ironman al een lange zit als supporter? Probeer je held dan maar eens te volgen in een ultra cycling evenement van een paar duizend kilometer. Dat kan door middel van dotwatching. Feitelijk is het niet meer dan kijken naar stippen op een kaart. Toch is de beleving volgens ervaringsdeskundigen vele malen groter. En pas op, het schijnt verslavend te zijn.

dotwatcher.cc

BOEK



HORMONEN

Hormonen spelen een grote rol in ons lichaam. Niet alleen bij het sporten en onze prestaties, maar ook bij veel alledaagse zaken. In het boek 'Wij zijn onze hormonen' beschrijft Max Nieuworp de macht van onze hormonen op alle vlakken en in alle levensfasen.



cadomotus



**GREAT FOR
EVERY DAY USE
IN ANY SPORT**

**Versatile 2.0
Race Day Bag**

WWW.CADOMOTUS.COM



Low budget SPORTVOEDING

Triathlon is geen goedkope sport. Je fiets-, loop- en zwemmateriaal, het inschrijfgeld voor (buitenlandse) wedstrijden, eventuele coaching of verenigingslidmaatschap... De teller loopt snel op en dan hebben we het nog niet eens over voeding. Gels, sportdrank en energierepen zijn in sommige gevallen erg handig, vooral tijdens wedstrijden. Maar tijdens een training kun je prima weggkomen met goedkopere, zelfgemaakte sportvoeding. Transition geeft je tips en recepten.





VOEDING

Tekst **Mirjam van Reijen**

Laten we beginnen met een kort lesje fysiologie: onze spieren kunnen tijdens intensieve inspanning het beste koolhydraten gebruiken als energiebron. Koolhydraten worden in ons lichaam afgebroken tot glucose en glucose heeft minder zuurstof nodig om te worden verbrand dan eiwit of vet. Je wilt zuurstof tijdens inspanning zo efficiënt mogelijk gebruiken om jouw spieren van energie te voorzien. Je spieren vragen veel en snel om energie, zeker als de inspanning intensiever is. Sportvoeding bestaat het liefst uit simpele koolhydraten. Suikers die snel en makkelijk worden afgebroken. Volkorenbrood is een prima product, maar niet tijdens inspanning. De complexe koolhydraten in volkorenbrood zijn moeilijker af te breken, waardoor het langer duurt voordat de energie beschikbaar is. Ook noten of een eiwitreep hebben daarom tijdens inspanning niet de voorkeur.

Zelfgemaakte ENERGIEGELS

Ook energiegels kun je zelf maken. Eventueel zelfs 'gels' met extra eiwit. Vruchtenyoghurt, appelmoes en pompoenpuree met honing zijn namelijk prima manieren om vloeibare koolhydraten binnen te krijgen. En wat dacht je van vanillevla? Helemaal geen slechte bron van energie. Op internet zijn herbruikbare gelflesjes te koop (als squeeziess of knijpzakjes) die je makkelijk kunt vullen en schoonmaken.

Gel met eiwit

Vul je herbruikbare flacon met 150 ml vruchtenyoghurt naar keuze of gebruik naturel yoghurt met een eetlepel honing. Bevat zo'n 7 gram eiwit en 20 gram koolhydraten per portie.

Gel met appelmoes

Vul je herbruikbare flacon met 150 ml appelmoes (met suiker!) en voeg eventueel nog extra honing toe.

Gel met pompoen

Kook (voor twee gels) 300 gram pompoen (of maak alvast meerdere porties) en pureer met twee eetlepels honing. Bevat zo'n 2 gram eiwit en 20 gram koolhydraten per portie.

Gel met vanillevla

Vanillevla is niets anders dan melk met suiker en wat vanille-aroma. Kortom, een goede combinatie van wat eiwit en koolhydraten. Vul je een flacon van 150 ml met vla, dan krijg je zo'n 21 gram koolhydraten binnen en 3 gram eiwit.



Vijf winegums

Als je energie inneemt tijdens een intensieve training of wedstrijd kan dat het beste iets met snelle suikers zijn. Dat kán een energiegel zijn of kant-en-klare sportdrink, maar andere vormen van snelle suikers werken net zo goed. Denk aan honing, rijpe bananen, ranja (met wat toegevoegd zout voor een betere opname) of winegums. Energiegels zijn (zonder eventuele extra toevoegingen, zoals cafeïne) vrijwel exact hetzelfde als winegums. Ze bevatten alleen wat extra vocht, zodat je het makkelijker doorslikt. Een standaard gel kost al gauw een paar euro. Daar heb je een hele zak winegums voor. Vijf winegums bevatten ongeveer net zoveel koolhydraten als één energiegel. En dat voor een tiende van de prijs.



“Honing, rijpe bananen, ranja (met wat toegevoegd zout) of winegums werken net zo goed als een energiegel of kant-en-klare sportdrink.

Zelfgemaakte ENERGIEREPEN

Een sport- of energiereep kost al snel 2 tot 3 euro. Maar die repen zijn net zo makkelijk zelf te maken. Je wilt een reep die vooral veel koolhydraten bevat, een beetje plakt zodat ie onderweg niet uit elkaar valt, niet te veel vet bevat en niet te veel kauwwerk vraagt. De blokken uit onderstaand recept vries je gemakkelijk (in porties) in zodat je een aantal keer vooruit kunt. Een andere, nog snellere optie is plakken ontbijtkoek besmeren met pindakaas (wat meer energie, vet en eiwit voor hele lange, rustigere ritten), zuivelspread (wat meer eiwit) of honing (wat meer koolhydraten). Snijd je de plakken zelf dan kan je precies bepalen hoeveel koolhydraten je wilt. Uit één ontbijtkoek haal je al snel 22 plakjes met elk zo'n 17 gram koolhydraten. Zo'n 'energiereep' kost je maar 3 cent per stuk.

Gepofte rijst met tahin of pindakaas (12 blokjes)

- 100 gram gepofte rijst (gebruik eventueel gepofte spelt)
- 150 gram tahin of pindakaas
- 130 gram honing of dadelstroop*
- 5 gram zout
- Optioneel: 50 gram chocolate chips

**Als alternatief kun je ook tahin pekmez gebruiken: een combinatie van tahin (40%) met druivensiroop (60%). Neem daar dan in totaal 280 gram van als vervanging van de honing en tahin.*

Smelt de tahin (of pindakaas) met de honing in de magnetron (30-45 seconden). Roer er het zout en eventueel kaneel door. Roer daarna de gepofte rijst erdoor, zodat alle rijst goed bedekt is. Bedek een blik met bakpapier of smeer in met boter. Verdeel er de gepofte rijst over en plaats minimaal dertig minuten in de koelkast. Snijd daarna in twaalf blokjes.

Per blokje (zonder chocolate chips)

- 102 kcal waarvan 17 gram koolhydraten en 2 gram eiwit

Per blokje (met chocolate chips)

- 120 kcal waarvan 20 gram koolhydraten en 2,2 gram eiwit

Zelfgemaakte SPORTTHEE

Een ideale sportdrink bevat vocht en natrium. En dan in een specifieke verhouding. Andere toevoegingen voegen vrijwel niets toe voor een betere prestatie. Dat betekent dat je prima zelf sportdrink kan maken met ranja, honing of een andere zoetstof. Tijdens wedstrijden of trainingen waarbij je niet maximaal gaat en die niet langer duren dan zo'n drie uur is het prima om te kiezen voor een sportdrink met 6-8 koolhydraten per 100 ml. Ga je zelf aan de slag, dan wil je dat jouw sportdrink dus ook die samenstelling heeft. Door wat (keuken)zout toe te voegen vul je wat zouten aan die je verliest door te zweten. Een extra voordeel van dit zout is dat je sportdrink beter wordt opgenomen. Het gaat om zo'n 5 gram per halve liter sportdrink. Een keer afwegen en je weet hoeveel 5 gram zout is. Dus een vorm van suiker, zout en water. That's it. Wil je nog een extra kick toevoegen aan je drank? Voeg dan de inhoud van een capsule cafeïne toe of maak je sportdrink met afgekoelde zwarte of groene thee.

Sportdrink van vruchtensiroop (500 ml)

- 50 ml vruchtensiroop (neem siroop met 60-70 gram koolhydraten per 100 ml onbereid product)
- 450 ml water
- 5 gram zout

Sportdrink van groene thee met honing (500 ml)

- 40 ml honing
- 460 ml groene thee (roer de honing door de warme thee en laat daarna afkoelen)
- 5 gram zout

Over de auteur **Miriam van Reijen**

(1983) is professioneel triatlete en duatlete. Naast het trainen heeft van Reijen haar eigen bedrijf, waarmee ze presentaties verzorgt over voeding, hardlopen en training en schreef ze het Hardloperskookboek (deel 1 & 2). In 2019 promoveerde ze aan het aan het Amsterdam UMC. Miriam woont, werkt en traint in Amsterdam.



Cafeïncapsules

Ga je een halve of nog langere triathlon doen, dan kan het gebruik van sportvoeding wel handig zijn. Veel sportvoeding bevat tegenwoordig verschillende combinaties van koolhydraten, zoals glucose, fructose of maltodextrine. Hierdoor kun je er per uur meer van opnemen. Dat is vooral interessant als je langer dan drie uur onderweg bent. Bij wedstrijden die minder dan drie uur duren kun je prima 60 gram koolhydraten opnemen van dezelfde soort. Denk bijvoorbeeld aan honing dat volledig bestaat uit fructose of winegums. Duurt je wedstrijd langer dan drie uur, dan is een combinatie van fructose en glucose beter. Door verschillende soorten koolhydraten te combineren, kun je tot 120 gram koolhydraten per uur opnemen. Als je cafeïne wilt toevoegen, ontkom je niet aan speciale sportvoeding. Maar ook dat kan goedkoper dan via gels of sportgums. Capsules cafeïne kun je in grotere hoeveelheden kopen. Deze capsules kun je eenvoudig openmaken en de inhoud mengen met je sportdrink. **I**

DE BOCHTIGE LEERCURVE

A male cyclist is shown from the waist up, riding a road bike. He is wearing a black long-sleeved jersey with orange accents on the shoulders and sleeves. The word 'TRU' is visible on the sleeve. He is also wearing a black helmet with orange-tinted goggles. He has a focused expression and is pointing his right hand forward. The background is a blurred road and landscape.

VAN
MITCH

INTERVIEW

Tekst **Vivian Ruitjters**

Beeld **Tim Buitenhuis, archief Mitch Kolkman**

Het liefst opereert Mitch Kolkman vanuit een visie. Zijn motto is plezier hebben in wat hij doet. En hij is ervan overtuigt dat alles wat je investeert zich uitbetaalt. “Niets doe je voor niks. Drie uur lang op een Tacx of al die andere eindeloze trainingssuren... Als het resultaat niet dit jaar komt, dan volgend jaar.” Een kennismaking met deze 20-jarige triatleet die eerder dit jaar negende werd bij het EK elite in Polen.

Plezier is de rode draad in de nog prille triathloncarrière van Mitch. Het bepaalde voor het grootste deel zijn keuzes tot nu toe. Net als veel andere jongens probeerde hij verschillende sporten op jonge leeftijd, waaronder voetbal en zwemmen. Triathlon kwam in beeld toen hij als 15-jarige besloot het voetbal vaarwel te zeggen. “Ik kwam op een gegeven moment in een hoger team en we mochten niet meer oneindig veel wisselen. Aangezien ik niet de beste van het team was, zat ik vaak de hele wedstrijd op de bank of mocht ik een kwartiertje spelen. Ik verloor langzaam het plezier in het voetbal en ook de sfeer was niet altijd prettig. Ouders die zich ermee bemoeiden, vechtpartijtjes, een partijdige scheidsrechter... Dat ging me steeds meer dwarszitten. Anders was dat met zwemmen. Daar vond ik het gewoon fijn dat het eerlijk was, de snelste won altijd.”

Passie voor fietsen

Zijn ouders, die allebei sportief zijn aangelegd, lieten Mitch vrij in zijn keuzes. “Mijn ouders vonden het ook heel belangrijk dat wij, ik heb nog een zus, bezig waren met sport. Daar ben ik

ze tot de dag van vandaag dankbaar voor. We hebben alle mogelijkheden gekregen om de sport te doen die we willen doen.” Naast het zwemmen kon Mitch al op jonge leeftijd aan het fietsen proeven. “Mijn moeder heeft vroeger altijd gezwommen, daardoor ben ik in het zwemmen terecht gekomen. Mijn vader deed alles een beetje: tennis, voetbal en hardlopen. Ook fietste hij en soms ging ik met hem mee. We hebben als gezin meegedaan aan de Alpe d’HuZes. Dat was een heel gaaf evenement waar ik misschien wel mijn passie voor het fietsen heb ontwikkeld.”

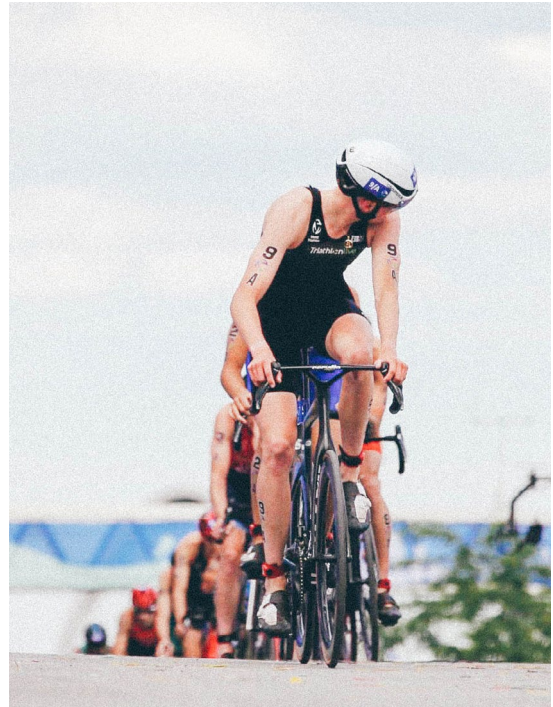
Voetbalschoenen

Het was zijn moeder die uiteindelijk het laatste zetje richting triathlon gaf. “Zij had gezien dat er in Alkmaar een talentendag was. Daar heb ik me toen voor opgegeven. Er bleken te weinig aanmeldingen, maar ze wilden toch kijken wat ik in huis had. Zo is het begonnen. Ik wist heel weinig van de sport. We hadden wel een keer een triathlon op school gedaan, maar ik had het bijvoorbeeld nog nooit op tv gezien.” Mitch zijn keuze voor triathlon was eigenlijk wel een logische, want ook het derde onderdeel had hij op jonge leeftijd al aardig onder de knie. “Het lopen ging me op school altijd redelijk af. Zo liep ik op de coopertest van 12 minuten een afstand van 3km. Dat deed ik toen nog op kunstgrasvoetbalschoentjes.”

Hij bleek talent te hebben en daarmee groeide ook het plezier in de sport. Daarna ging het snel. Als junior boekte Mitch fraaie resultaten, zoals vorig jaar een zeventiende plaats bij het EJK. Tijdens de wereldkampioenschappen werd hij zelfs vierde. Nu is hij bezig aan zijn eerste jaar bij de senioren. “Ik denk dat ik op voorhand de stap van junior naar senior een beetje heb onderschat. Die stap is echt groot, het niveau is heel hoog”, aldus Mitch die zich richt op de supersprint, de relays en soms ook andere wedstrijden. Alles tot aan de Olympische afstand. “Maar verder alles wat daartussen zit.”

“Mijn hoofdoel is de Olympische Spelen. Ik wil in 2028 individueel deelnemen.

“ Ik zat tijdens het fietsen opeens in een groep met jongens die ik alleen van tv kende. Dat was echt heel gaaf.



De jonge triatleet zit vol ambitie, maar de overstap naar de senioren is even wennen. “Aan het begin van dit seizoen maakte ik niet echt impact in een wedstrijd. Als junior was dat wel het geval. In plaats van vooraan in de wedstrijden mee te doen, zat ik ineens in de middenmoot of nog verder achterin. Dat was best wennen.” Maar de Noord-Hollander weet waar hij aan kan werken. “Het zit hem vooral in het fietsen en de combinatie met het lopen. Voor wat betreft het zwemmen viel de overstap naar de senioren best mee. Dat doe ik al van jongs af aan en is nog steeds mijn sterkste onderdeel. Net als bij de junioren, kwam ik voorin het water uit. Vooral het fietsen gaat veel harder dan bij de junioren.”

Beter verteren

Juist in het fietsen zit volgens Mitch de sleutel om de volgende stap te zetten. “Ik werk eraan om in de breedte sterker te worden op de fiets, zodat ik het fietsen makkelijker verteer. Dan begin ik frisser aan de het lopen, want ik heb op dat onderdeel de afgelopen jaren echt stappen gemaakt. Vorig jaar liep ik in aanloop naar het WJK op de 5km een tijd van 14.30, dus qua snelheid denk ik dat ik met lopen echt wel goed

zit. Het is vooral die combinatie van zwaar fietsen en hard lopen. Als ik dat beter ga verteren, hoop ik in de toekomst die 14.30 tijdens een triathlon neer te zetten.”

Inmiddels heeft de carrière van Mitch zich niet alleen qua leeftijdscategorie verplaatst. Ook geografisch zit er beweging in. Hij begon zijn triathloncarrière bij het RTC in Alkmaar en sloot zich in stappen aan bij het NTC in Sittard. Sinds vorig jaar verblijft hij fulltime op trainingscomplex Watersley. “Dat is eigenlijk heel geleidelijk gegaan. In het najaar van 2020 had ik al de mogelijkheid om naar Sittard te komen.” Hij had toen gekozen voor een tussenjaar om te werken en wat geld te verdienen. Een week per maand trainde hij mee in Sittard. “Zo leerde ik de groep kennen en kon ik wennen aan het zelfstandig wonen. Sinds februari 2021 woon ik volledig in Sittard.”

De overstap bevalt hem goed, ook al merkt hij nu pas echt hoe gespreid het bedje thuis was. “We wonen nu met z’n allen op hetzelfde park, ieder met zijn eigen studio. De overstap was niet heel groot omdat ik de groep al kende, zij kenden mij en ik wist ook hoe het werkte met trainen, zelf boodschappen doen, zelf koken en de was doen. Thuis was het natuurlijk een soort hotel. Als ik getraind had, stond het eten al op tafel. Die luxe ontdek je pas als je op jezelf gaat wonen”, lacht de atleet.



Niet vanzelf

Toch maakte de verhuizing niet zoveel impact als zijn eerste jaar als senior. “Hoewel ik al tevreden kan terugkijken op wat ik heb laten zien, ging het zeker niet altijd zoals ik wilde. Aan het begin van het seizoen ben ik na een trainingskamp flink ziek geweest door ontstoken amandelen, waarvoor ik een antibioticakuur heb gehad. Toen heb ik vooral geleerd dat het niveau bij de senioren ontzettend hoog is. Als je een wedstrijd doet, moet je ervoor zorgen dat je in super vorm bent. Bij de elite komen de prestaties niet zomaar aanwaaien.”

Mitch draaide na de amandelontsteking een reeks moeizame wedstrijden. “Na die periode heb ik ervoor gekozen om niet mee op trainingskamp te gaan naar Namibië met het NTC voor de hoogtestage. Dit had ook te maken met privéomstandigheden. We hebben in die periode afscheid genomen van mijn oma die voor euthanasie had gekozen.”

EK in Polen

Trainen gooide hij in die periode bewust over een andere boeg. “Ik ging na een week of vijf het plezier in het trainen weer opzoeken. Trainen bij mijn oude zwemclub, koersjes rijden bij mijn oude fietsclub en lekker lopen in de duinen. Zo kon ik toch veel trainen, maar nam eventjes afstand van de focus.” Onverwacht kreeg Mitch het bericht dat hij eind mei deel mocht nemen aan het EK elite in het Poolse

Olzstyn. Daar noteerde hij een mooie negende plaats. “Ik had een paar ingrijpende keuzes gemaakt en als het dan goed uitpakt, is dat heel intens. Mijn ouders waren erbij in Polen en samen hebben we wel een paar traantjes gelaten. Het was mooi om deze periode samen af te sluiten.”

Toch volgt ook daarna een roerige periode voor Mitch. Zijn trainer Jordi Meulenburg zou zijn carrière als coach vervolgen in Zwitserland en dat betekende voor Mitch een verandering in de dagelijkse begeleiding. “Voor mijn komst naar Sittard heb ik drie jaar bij Jelmer van Waveren getraind. Hij is ook trainer bij het NTC en ik vind het belangrijk dat mijn trainer me elke dag ziet. Daarom besloot ik weer onder Jelmer te trainen. Jordi is nog betrokken voor de overview en ik mag hem altijd om advies vragen. Jordi heeft mij in de afgelopen periode super geholpen met de mindere resultaten in wedstrijden en de periode met mijn oma. Daar ben ik hem nog altijd dankbaar voor.”

Goede begeleiding

Mitch is ook blij met de rest van het NTC-team om hem heen. “Mijn trainingsmaatjes, Tanja voor de krachttraining, Marcel Wouda voor de



“ Ik denk dat ik op voorhand de stap van junior naar senior een beetje heb onderschat. Het niveau is heel hoog.

zwemtraining en Sander voor de wetenschappelijke dingen zoals het jetlagprotocol voor Zuid-Korea. Ik mag in mijn handjes knijpen dat er zoveel mensen voor me zijn.” Hij is op zijn plek bij het NTC, ook al kent hij de negatieve verhalen die afgelopen jaren naar buiten zijn gekomen. “Toen alles net gepubliceerd werd, kreeg ik best wel wat vragen. Dat was best wel gek, omdat ik het zelf niet zo vervoer. Maar het is wel goed dat de problemen bespreekbaar zijn gemaakt.”

Ondanks de trainerswissel lijkt Mitch sinds het EK in Polen de weg naar boven gevonden te hebben. Na dat toernooi mocht hij in juni meedoen met de mixed relays in Leeds en Montreal. Een hele eer om als eerstejaars te mogen starten tussen de wereldtop. “In Leeds ging het meteen heel erg goed. Dat was echt een goede race. Daar heb ik ook super van genoten. Zo zat ik met het fietsen opeens in een groep met jongens die ik alleen van tv kende. Dat was echt heel gaaf.”

Onder de indruk

Maar Montreal verloopt anders, daar leert hij dat de overstap naar de senioren een weg van vallen en opstaan is. In Leeds startte hij als derde, maar in Montreal moest hij als eerste aan de bak. Enigszins onder de indruk van de sfeer en de spanning, maakt hij een beginnersfout. “Ik kwam supergoed het water uit en ben toen een beetje overweldigd geraakt. Ik zat gelijk met de fiets voorin en heb toen in de eerste ronde veel te veel kopwerk gedaan. Laat de toppers dat maar doen. Vervolgens ging het in de tweede fietronde zo hard, dat ik tijdens het lopen niets meer waard was. De hele groep liep bij me weg en dat was natuurlijk best pijnlijk om mee te maken. Je faalt ook voor het team.”

Toch weet hij inmiddels ook de positieve kanten eruit te halen. “Ik kan zeggen dat ik er bij het zwemmen goed bij zat. Vanuit daar moet ik verder bouwen.” Daarmee blijft hij bij zijn visie dat je niets voor niets doet. Hetgeen hij begin oktober opnieuw bevestigt door 22e te worden bij de Worldcup in Tongyeong, tien plaatsen hoger dan een maand eerder bij zijn worldcup-debuut in Valencia.

Veel uren draaien

Eén van zijn sterke punten komt naar voren. “Als een wedstrijd niet goed is gegaan, kan ik dat vrij snel relativiseren en de goede punten eruit halen. Vervolgens ga ik werken aan mijn leerpunten en blijf ik de sterke punten koesteren.” Ondertussen heeft Mitch vooral nog steeds heel veel plezier in de sport en dat is volgens hem zijn grootste kracht. “Doordat ik het heel leuk vind wat ik doe, kan ik mijn trainingen goed uitvoeren en veel uren draaien.”

Naam opbouwen

Uiteindelijk zal al dat harde werken zich een keer uitbetalen, zo is zijn motto. Stug doorgaan en ondertussen de grote doelen in het vizier houden. Die grote doelen liggen voor hem in 2028. “Mijn hoofddoel is de Olympische Spelen. Ik wil in 2028 individueel deelnemen. In 2024 is er ook al een kans, maar waarschijnlijk moet ik nog teveel stappen maken om daar al individueel te kunnen starten. Met de Mixed Team Relay kan Parijs wel al een hoofddoel zijn.” In de tussentijd wil Mitch zich meer en meer vooraan laten zien bij de senioren. Hij wil een naam opbouwen in het ITU-circuit. “Het zou mooi zijn als mensen zeggen: hey, dat is Mitch, die kan echt ongelooflijk hard zwemmen. Net zoals nu met een jongen als Mario Mola. Die kan echt kneiterhard lopen.”

DO N'T

Geschreven en ongeschreven regels, het barst er van in de triatlonsport. Transition verzamelde er een paar voor je. Met deze do's en don'ts wordt de sport nóg leuker. Voor jou en de omgeving.

Tekst **Jeannet Pennings**
Illustraties **Studio Vonq**



RITS OPEN OF DICHT?

Neem niet te veel ruimte in

Ontblote bovenlichamen, we zien ze veelvuldig voorbij komen tijdens races en voorbij de finishlijn. Triatleten laten graag hun body zien, maar misschien is dat niet overall even gepast. Denk daar nog eens over na als je de rits van je trisuit laat zakken. Neem niet te veel ruimte in (met je ego). En tja... als de mussen van het dak vallen is elk beetje verkoeling natuurlijk meer dan welkom. Maar wie weet is die spons of dat bekertje water al afdoende!

OVER DE TOP

Het is wat je er zelf van maakt

Een dicht achterwiel en een super aerodynamische tijdriethelm. Alleen al voor de looks en het geluid wil je ze hebben, niet waar? Als er binnenkort een dikke eindejaarsbonus op jou wacht waar je je anders geen raad mee weet, leef je dan vooral uit. Zie je dit als noodzakelijke investering om komend seizoen sneller over de finish te komen bij die ene lokale wedstrijd? Denk dan nog heel even na voordat je de portemonnee trekt. De tijdwinst zal minimaal zijn, zeker op de korte afstand, dus laat je niet gek maken. Triathlon hoeft niet duur te zijn, het is wat je er zelf van maakt.



TRAIN NIET

Neem een dag vrij!

'De tour win je in bed' is de gevleugelde uitspraak van Joop Zoetemelk. Voldoende, kwalitatieve (nacht)rust is een must om het beste uit jezelf te halen. Denk daar nog even aan als je op het punt staat om de zoveelste (zware) training van deze week af te werken. Is dat echt wat je lijf nodig heeft? Vaak is een rustige duurtraining een veel beter idee. Of neem een dag vrij! En doe dat volgende week weer. Progressie is niet lineair, maar je zult zien dat je op de langere termijn een beter presteert.





TIKKIE ASO

Laat geen afval achter

Sporten en eten, ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Immers, zonder energie geen prestaties. Tijdens een triathlonwedstrijd bieden gels uitkomst. Die neem je makkelijk mee, werk je snel naar binnen en gooi je snel weg in de berm. Of toch niet? Wees geen aso! Laat geen afval achter op het parcours, maar gebruik de daarvoor bestemde afvalzones. En als je dan toch goed bezig bent... Geef die vrijwilliger een glimlach, geef die supporter langs de kant een highfive en wees vriendelijk naar andere weggebruikers en atleten. Triatleten zijn geen aso's, toch?

VALSSPELEN

Racen op eigen kracht

Stayeren = valsspelen, zo luidde een campagne van de NTB een aantal jaren geleden. In het overgrote deel van de Nederlandse wedstrijden is stayeren niet toegestaan. In de eerste plaats omdat het leidt tot wedstrijdvervalsing, maar ook omdat daarmee de veiligheid in het

gedrang kan komen. Veel triatleten weten dat stayeren niet mag, maar toch zien we nog regelmatig hele treintjes voorbij komen. Ben jij een valsspeler of ga je voor een race op eigen kracht?



HET IS HOBBY

Meer is niet per se beter

Er zijn triatleten die hun brood verdienen met hun triathlonprestaties, maar voor de overgrote meerderheid geldt: het blijft hobby. Twee keer per dag trainen (omdat de pro's het doen) is dus echt geen must. Kijk niet alleen omhoog, maar ook om je heen. Binnen, maar zeker ook buiten je triathlonnetwerk. Waarschijnlijk doe je al hartstikke veel. Meer is niet per se beter. Bepaal je eigen volume en tempo en meet jouw progressie niet af aan anderen.

DTS GRAND PRIX ZANDVOORT

11 JUNI 2023



**OLYMPISCH &
SPRINT**

Zwemmen in zee
Fietsen over het F1-circuit

DTS HLMRMEER

1 JULI 2023



**OLYMPISCH &
SPRINT**

Big Spotters Hill
Race against the planes

TRIATHLONS VOOR IEDEREEN!

**DTS
OUDERKERK**

19 AUGUSTUS 2023



**OLYMPISCH &
SPRINT**

**Zomerse triathlon
Aan de Ouderkerkerplas**



**DTS
BOSBAAN**

16 SEPTEMBER 2023



SPRINT

**De klassieker
Locatie van wereldniveau**



INSCHRIJVEN: WWW.DUTCHTRIATHLONS.NL



SOUND SALE
KASK

MARKTLINK

BEMOG Projekt Entwicklung

0000

1480

Cervelo

PENN

PENN

DE HEILIGE GRAAL: HAWAII

BEELDVERHAAL

Tekst **Marcia Jansen**

Verspreid over twee dagen deden dit jaar meer dan 5.000 triatleten – onder wie bijna zeventig Nederlanders – mee aan het wereldkampioenschap Ironman op Hawaii. Hoe is het om in die sfeer mee te doen aan de triathlon der triathlons? Aan de hand van hun foto's voeren Kyra Meulenberg en Han Peter Lucas ons langs een paar gedenkwaardige dagen op Hawaii.



HAN PETER LUCAS

Han Peter Lucas was in zijn vorige sportleven een fanatiek waterpoloër. In 2010 deed hij zijn eerste triathlon en hij zou in 2020 in Roth debuteren op de hele afstand. Die wedstrijd werd uitgesteld en Lucas deed uiteindelijk in 2021 mee aan de Ironman Frankfurt. Met zijn tweede plek in de agegroep 40-44 plaatste hij zich voor Kona. Daar finishte hij als 39e in zijn leeftijdscategorie.

1 ENERGIE OP NA ENERGY LAB

“Ik wilde tussen de 9 en de 9,5 uur finishen en dat doel heb ik afgevinkt. Als voormalig waterpoloër heb ik met zwemmen niet zo veel moeite en kwam ik 57 laag uit het water. Op de fiets wilde ik behouden rijden – ik heb heel erg naar mijn hartslag gekeken – en dat lukte goed. Daardoor heb ik ook echt genoten van het fietsen. Ik heb 180 km met een glimlach op mijn gezicht gereden. Het publiek was fantastisch. Af en toe deed ik een aloha-groet en daar werd dan vol enthousiasme op gereageerd. Het lopen ging ook goed, maar vanaf het Energy Lab begon het tempo wat af te vlakken. Uiteindelijk finishte ik als 39e in mijn agegroup. Ik had gehoopt iets dichterbij de top-10 te zitten, maar verder ben ik helemaal tevreden.”



2 DE RODE ZWEMBROEK

“Sinds dat ik waterpolo, heb ik deze rode zwembroek. Hij is inmiddels vijftien jaar oud en hij gaat nog steeds overall mee naar toe. Tot afgrijzen van mijn vrouw. Ik had net zwemtraining in zee gedaan in die zwembroek, toen ik de Noorse favoriet Kristian Blummenfelt spotte. Dit is mijn kans dacht ik, dus ben ik op hem afgestapt om te vragen of ik met hem op de foto mocht. Daar had hij geen probleem mee. Zo kon uiteindelijk, via mijn Instagram, thuis iedereen meegenieten van dit speciale zwembroekmoment.”

3 LAVAVELDEN EN REGENWOUD

“Ik heb me vergehouden van de side-events op Hawaii. Geen landenparade, underpants run of banket, daar ben ik niet zo van. Wel heb ik samen met mijn vrouw, mijn vriend Martijn en zijn vrouw die mee waren om te supporteren, de tijd genomen om wat van het eiland te zien. Hawaii heeft verschillende microklimaten en bijbehorende landschappen. Zo fiets je in de lavavelden, dan zit je midden in het regenwoud en op een gegeven moment graptten we tegen elkaar dat het net leek alsof we op de Schotse Hooglanden waren.”







DE HEILIGE GRAAL

“Na Frankfurt had ik de mogelijkheid om in St. George te starten, maar ik wilde heel graag op Hawaii meedoen. Het is toch de heilige graal van de triathlonsport, er is zoveel geschiedenis. En het was ook een enorme belevenis; de toeschouwers en de vrijwilligers, ze waren allemaal enthousiast en behulpzaam. Ik heb wel een beetje gemengde gevoelens over het feit dat er dit jaar zoveel mensen meededen op Hawaii. Ik zou het persoonlijk leuker vinden als het WK wat exclusiever is. Dat iemand die zich wil kwalificeren bijvoorbeeld binnen een bepaald percentage van de tijd van de winnaar in zijn of haar agegroup moet finishen. Nu wordt het wel heel eenvoudig om je te kwalificeren en dat past niet echt bij een WK, vind ik.”



4 PODCAST

“Over mijn voorbereidingen op Hawaii heb ik een podcast gemaakt: Van Frankfurt naar Kona. Over wat er allemaal bij komt kijken voor het trainen voor een hele triathlon. Ook mijn vrouw Jolie zat in een uitzending, want het is niet niks, trainen voor een hele triathlon als je een gezin hebt. Onze kinderen, twee jongens van 10 en 9, zijn trouwens niet mee geweest naar Hawaii. Een mooie reden om met hen nog een keer terug te gaan. Maar dat zal niet de komende twee jaar zijn, want daarvoor is het allemaal te kostbaar.”



KYRA MEULENBERG

Kyra Meulenberg (28) doet sinds vier jaar aan triathlon.

In haar eerste hele triathlon (Ironman Mallorca in 2021) kwalificeerde ze zich voor het WK in St. George 2022. In Utah werd ze meteen wereldkampioen in haar agegroup (25-29), waardoor ze in oktober op Hawaii haar wereldtitel mocht verdedigen. In Kona finishte ze op de zevende plaats in haar agegroup en was daarmee de snelste Nederlandse.

2 SPORTMINDED

“Dat het WK nu verspreid over twee dagen plaatsvindt, daar is niet iedereen op het eiland blij mee. Gelukkig heb ik er zelf niet zo veel van gemerkt, maar een Nederlandse triatlete die op een andere plek verbleef, kreeg een middelvinger opgestoken toen ze aan het fietsen was. De mensen die niet in de toeristische sector werken, zijn er gewoon niet blij mee dat op een doordeweekse dag allerlei wegen zijn afgesloten. Ik snap dat wel. Verder zijn Amerikanen heel sportminded en enthousiast. Ik ben voor de wedstrijd heel vaak spontaan door mensen aangesproken, dat gebeurt in Europa niet echt.”

1 TWEE WK'S IN EEN JAAR

“Ik had niet mijn beste dag op Hawaii. Het was ook een intens seizoen, met drie hele triathlons, vijf halve triathlons én een fulltime baan. Twee WK's in een jaar was niet gepland, maar ik wilde de kans om op Hawaii mee te doen niet laten schieten. Tijdens het zwemmen in de hoge golven werd ik misselijk en moest ik overgeven. De hitte en de hoge luchtvochtigheid maakten het erg zwaar. Net als de wind op de fiets, die we op de heenweg tegen hadden en die op de terugweg draaide. Er zijn echt superveel mensen uitgestapt en ik ben dan ook blij dat ik de finish heb gehaald.”









4 ZWEMMEN MET LUCY

“Ik was acht dagen voor de wedstrijd op Hawaïi en heb bewust een plek buiten Kona gezocht om te verblijven voor de wedstrijd. Ik was erg gefocust op de race en wilde voor de wedstrijd toch vooral goed aan mijn rust komen. Ik heb al eens corona gehad, vlak voor het WK in St. George, dus wilde ik me voor alle zekerheid niet in grote menigten begeven voor de race. Wel heb ik volop genoten van de sfeer. Het hele eiland ademt triathlon. Tijdens het trainen kom je alle profs tegen. Kristian Blummenfelt verbleef in hetzelfde plaatsje als ik en Lucy Charles-Barclay kwam ik zomaar tijdens een zwemtraining tegen.”

3 CARRIÈREVROUW

“Ik liep recreatief hard en in 2017 finishte ik in mijn eerste marathon in 3.09 terwijl ik op 3.30 uur gehoopt had. Ik was veel geblesseerd in die tijd, had weinig balans, waardoor ik triathlon ben gaan proberen. Door drie sporten te beoefenen, raak ik minder snel geblesseerd. De afgelopen jaren waren een rollercoaster. Het WK in St. George was mijn tweede hele triathlon en ik heb vier jaar geleden pas leren zwemmen. Er valt nog veel te verbeteren. Ik hoop op termijn professional te worden. Op mijn werk, ik ben fundmanager bij een hypotheekfonds, staan ze er wel van te kijken. Ik was een carrièrevrouw, heb twee masters op zak, en nu reis ik de wereld rond om te triathlonnen. Gelukkig geven ze me op het werk alle ruimte om naar wedstrijden te gaan en kan ik zelfs voor een bepaalde tijd vanuit het buitenland werken.”

5 MINDSET EN AMBITIES

“De vrouwenwedstrijd vond dit jaar plaats op donderdag. Een aparte wedstrijd waarbij alle aandacht naar de vrouwelijke profs ging. Dat vond ik wel heel speciaal en inspirerend. Ik vind het superknop dat Chelsea Sodaro, die nog niet zo heel lang moeder is, bij haar debuut meteen wist te winnen. Na de wedstrijd heb ik wel meer van het randgebeuren meegekregen en was ik bijvoorbeeld aanwezig bij het Women for Tri Event. Daar heb ik Chelsea ontmoet en zelfs even met haar gesproken. Ik vond het heel gaaf om dat evenement bij te wonen. In Nederland zijn er niet zo heel veel vrouwelijke profs op de lange afstand en nu was ik omringd door vrouwen die allemaal dezelfde mindset en ambities hebben als ik.”



WISSELZONE

DOCU



HUMAN PLAYGROUND

Tijdens een lange duurtraining dwalen onze gedachten wel eens af. Ooit tijdens zo'n sessie nagedacht over hoe sport is ontstaan? De docuserie Human Playground, te zien op Netflix, duikt in de oorsprong en evolutie van sport en spel over de hele wereld. We spelen om de goden gunstig te stemmen. We spelen om onze grenzen te verleggen en onszelf te perfectioneren. We spelen overal.

ROUTE

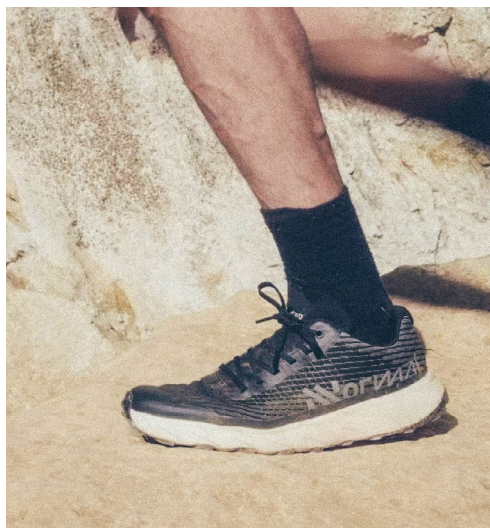
There is no growth in the comfort zone.

Jocko Willink

GEAR

NIEUWE NORMAAL

Langeafstandsloper Kilian Jornet kwam onlangs met een nieuw schoenenmerk op de markt: Nnormal. De dubbele N in de naam verwijst naar het Nieuwe Normaal. Het merk belooft schoenen met een minimalistisch ontwerp en een langere houdbaarheid. Dag seizoensveranderingen en modetrends, hallo duurzaamheid!





TRIATHLON WORLD

FIND YOUR BEST



Bij TriathlonWorld vind je alles om het beste uit jouw trainingen en races te halen. Van tri-suits en hardloopschoenen tot recoveryproducten waarmee je snel weer klaar bent voor de volgende workout. Heb je een vraag? Onze specialisten voorzien je graag van gratis deskundig advies! TriathlonWorld: voor en door triatleten.

15% OFF

CODE: TRANSITION

WWW.TRIATHLONWORLD.NL



**DOWNLOAD NU DE
TRIATHLONWORLD APP**

GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



DE AGENDA VAN...

Drie verschillende sporten, een baan, een relatie en/of gezin, soms ook vrijwilligerswerk en dan nog de tijd vinden voor rust en een sociaal leven. Triatleten hebben vaak veel ballen hoog te houden. Hoe doen anderen dat? In deze rubriek nemen we een kijkje in het dagelijks leven van een actieve triatleet. **Jony Heerink-van Roekel** neemt ons twee dagen mee op pad.

Tekst **Kim van 't Verlaat**

Beeld **Nicole Langen**



JONY HEERINK-VAN ROEKEL

Geboortejaar	1986
Vereniging	Hellas Utrecht
Werk	Vakdidacticus (lerarenopleider) aan de Universiteit van Twente
Relatie	Gerjan van Roekel
Kinderen	Jorik (2 jaar), Douwe en Tijmen (10 maanden)
Vrijwilligerswerk	Coach bij LABC/RTC Utrecht
Bezigheden	Volgt TTN3-opleiding
Hobby's	Naast sport: lego bouwen, puzzelen, spelletjes spelen

Wie is Jony?

Jony is getrouwd met Gerjan en sinds oktober 2020 zijn ze trotse ouders van Jorik. In juli 2021 stond de triatlete uit Amersfoort alweer voor haar eredivisieteam Hellas aan de start van het Nederlands Kampioenschap. Een klein half jaar na dat NK werd ze opnieuw moeder, ditmaal van tweeling Douwe en Tijmen. Sinds 2016 was Jony actief tijdens Europese triatlons en World Cup-wedstrijden. Tot die tijd nam ze ook al eens deel aan internationale duatlons. Sinds de geboorte van Jorik staat sporten niet altijd meer op één. "Tijdens de zwangerschap werd trainen bewegen", vertelt Jony. Nu is de ambitie voor topsport minder en eigenlijk is die er ook nooit echt geweest. "Ik heb nooit bepaalde doelen gehad, maar keek altijd wat er op korte termijn mogelijk was. Als iets op mijn pad kwam, dacht ik: leuk. Maar het was vooral tof als het lukte, niets moest."



MAANDAG

(WERKDAG)

06:30

De wekker staat op werkdagen om half zeven. Het is altijd een verrassing of we wakker worden van de wekker of van de jongens, die meestal tussen zes en half acht wakker zijn. Als de wekker is gegaan, gaat Gerjan of ik naar beneden om de flesjes en pap klaar te maken. De ander helpt met het aankleden van de jongens.

07:00

Eén voor één komen de jongens beneden. Douwe en Tijmen drinken zelf hun fles en Jorik eet zijn boterhammen. Daarna ga ik zelf eten met één van de jongetjes bij me. De dag van tevoren maak ik alvast de boterhammen klaar, dat scheelt tijd in de ochtenden. Na het ontbijt doen we de jassen van de jongens aan, zetten we Douwe en Tijmen in de kar en gaan we naar de opvang.

07:30

De afstand naar de opvang is slechts een kilometer, maar als er te weinig tijd is gaan de jongetjes in de kar en Jorik mee op de fiets. Bij voldoende tijd gaan we lopend. Dan kan Jorik zelf lopen of gaat hij bovenop de kar zitten. Als ik met de fiets ben, breng ik eerst Jorik naar binnen, want ik kan niet beide jongetjes ook nog vasthouden. Vervolgens breng ik Douwe en Tijmen naar binnen om daarna terug naar huis te fietsen.



08:15

Ik drop de kar thuis en fiets door naar het treinstation. Normaal is maandag een thuiswerkdag (dan heb ik ook de ruimte om één of twee uurtjes wat voor mezelf te doen; meestal even zwemmen), maar vandaag heb ik een stagebezoek in Enschede en studeert er een student af, dus moet ik naar Twente. Ik neem de trein naar Hengelo, lees nog een aantal stageverslagen door en pak in Hengelo een OV-fiets om naar de stagelocatie te gaan.

14:00

Na het bijwonen van de stage, fiets ik naar de Universiteit van Twente voor het afstuderen van een andere student. Daarna fiets ik terug naar Hengelo om de trein naar huis te pakken. Ook op de terugweg probeer ik wat te werken in de trein.

18:00

Bij thuiskomst haalt Gerjan of ik de kinderen op bij de opvang en de ander warmt het eten op. Gerjan heeft gisteravond al gekookt, zodat we op maandag direct kunnen aanschuiven als we thuis komen. Daarna krijgen Tijmen en Douwe nog de fles en kunnen we beneden nog even met elkaar spelen.

19:30

Bedtijd voor de jongens. Vaak lezen we nog even een verhaaltje voor en dan is het de rest van de avond (hopelijk!) vooral rustig. Gerjan fietst vanaf de winter op maandagavond, maar nu hoeft één van ons alleen nog een cadeautje op te halen voor de verjaardag van Jorik.

DINSDAG

(VRIJE DAG)

07:30

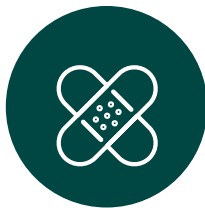
Op dinsdag staat er geen wekker. Ik word wakker van de jongens en hetzelfde ochtendritueel vindt plaats. Luiers verschonen, ontbijten en als alle jongens rustig spelen heb ik tijd om de wasbare luiers in de wasmachine te doen en de vaatwasser uit te ruimen. Rond negen uur gaan Douwe en Tijmen, na een schone luier, meestal weer terug naar bed.

09:15

De buurvrouw appt of Jorik even komt spelen, omdat haar kleinzoon er ook is. Jorik is direct enthousiast en met de babyfoon op zak loop ik samen met Jorik naar de buurvrouw. Dat geeft mij de mogelijkheid om even te werken.

10:30

Mijn ouders komen op dinsdag vaak langs om ons met van alles te helpen. Vandaag kwamen ze in alle rust, want Jorik was nog bij de buurvrouw en Tijmen en Douwe lagen nog in bed. Dat geeft mij de kans om even snel het zwembad in te duiken.



12:30

Lunchtijd! Jorik is net teruggebracht door de buurvrouw en Tijmen en Douwe zijn door mijn ouders uit bed gehaald. Als ik thuis kom maak ik direct de lunch en flesjes klaar en daarna kan ik zelf lunchen. Tijmen en Jorik gaan dan naar bed, Douwe probeer ik wakker te houden, omdat ik met hem nog naar de huisarts moet.

13:00

Ik geef Douwe een schone luier en zet hem in de fietskar, zodat we naar de huisarts kunnen. Gelukkig zijn mijn ouders er om bij Tijmen en Jorik te blijven.

15:00


Als de jongens uit bed zijn, krijgen ze wat groente of fruit en daarna gaan we spelen. Het is lekker weer en dan vinden mijn ouders het leuk om nog even op pad te gaan. Bijvoorbeeld om te wandelen naar de speeltuin of kinderboerderij. Soms ga ik mee, maar vandaag bereid ik het eten voor.

17:30

Etenstijd! Daarna vertrek ik naar de looptraining van Hellas. Ik houd er altijd rekening mee dat ik op deze avond niet teveel eet, zodat ik daar tijdens de training geen last van heb. Gerjan en mijn ouders helpen de jongens dan met eten. Soms heb ik na afloop van de training nog overleg met een atleet die ik coach. Bij thuiskomst liggen de jongens al op bed, eet ik nog wat en is het tijd om naar bed te gaan. **T**



Cadomotus



**YOU WILL BE
MORE ORGANISED
THEN EVER**

**Worldcup
Race Day Bag**

WWW.CADOMOTUS.COM

TRAINING

Zo werk je aan je

ZWEM- TEMPO



Is het voor jou off season? Dan is dit de tijd om te werken aan techniek en basistempo. De CSS-test is een veelgebruikte methode in het zwembad om het basistempo te bepalen. De test bepaalt je Critical Swim Speed (CSS) en dat werkt goed voor wedstrijdzwemmers, maar minder voor triatleten. De combinatie met slagfrequentie daarentegen kan voor jou als triatleet bijzonder functioneel zijn.

Tekst **Frank Huisman, Tri-Experience**

Beeld **Tim Buitenhuis**

Met de winter voor de deur installeren veel triatleten weer hun indoortrainer om met specifieke intervaltraining te werken aan de FTP (Functional Threshold Power). Een handige instrument om het basistempo op de fiets te bepalen en te verbeteren. Ook wordt er weer flink getraind voor 5km- en 10km-loopjes om het basistempo en CP (Critical Power, Stryd) naar een hoger niveau te krijgen. In het zwembad wordt voornamelijk de tijd genomen om de zwemtechniek te verbeteren. Maar wat is een goede methode om de zwemsnelheid op te krikken?



Critical Swim Speed

FTP, CP en CSS (Critical Swim Speed) zijn alle drie indicatoren voor intensiteit op de anaerobe drempel, oftewel MLSS (Maximum Lactate Steady State). Elke doorgewinterde triatleet weet dat deze drempelwaarde cruciaal is voor het prestatieniveau: hoe hoger, hoe beter. In de zwem- en triatlonsport wordt al jaren de CSS-test gebruikt om het zwemtempo rond of op de MLSS te bepalen¹. Tijdens de test zwem je een 400m en een 200m voluit. De CSS is het 100m-tempo en wordt berekend als: $(T_{400} - T_{200}) / 2$. Dus eigenlijk is dit het vervaltempo van de 400m ten opzichte van de 200m.

Het CSS-tempo wordt gezien als het tempo dat een zwemmer gedurende een langere afstand (1500m) maximaal zou kunnen volhouden. In de zwemsport betekent dit een inspanningsduur van 15,5 tot 20 minuten. In de triatlonsport wordt dit vaak vergeleken met het tempo dat gezwommen wordt op de snelste 1000m of tijdens een 20 minuten-test.

Te laag of te hoog

De uitkomst van de CSS-test roept bij triatleten vaak veel vragen op. De berekende CSS-tijd blijkt regelmatig flink lager of hoger te liggen dan het gezwommen tempo van PR's op de 1000m (in het zwembad). Er zijn verschillende oorzaken. Allereerst is de CSS-test ontwikkeld in de zwemsport. Het helpt wedstrijdzwemmers om op een praktische manier inzicht te krijgen in het zwemtempo nabij de anaerobe drempel. En om op basis hiervan de intensiteit van intervalduur- en duurtrainingen te bepalen. De term 'duur' of 'lange afstand' in de zwemsport staat echter in schril contrast met dezelfde begrippen in triathlon.

Los van het openwaterzwemmen en zwemmarathons, is de langste



Duur of lange afstand in de zwemsport staat in schril contrast met dezelfde begrippen in triathlon.

afstand in de zwemsport de 1500m vrije slag. Er wordt voornamelijk getraind voor kortere nummers, zoals de 50m en 100m (sprintafstanden) en 200m en 400m (middenafstanden). Wedstrijdzwemmers zijn hierdoor veel meer anaeroob ontwikkeld dan triatleten. Aannemelijk is dus ook dat de uitkomst van een CSS-test bij een wedstrijdzwemmer een hoger tempo zal laten zien dan de anaerobe drempelwaarde. Ook een maximale inspanning van een wedstrijdzwemmer op de 1500m vrije slag is korter dan 20min en zou naar verwachting hoger liggen dan de anaerobe drempel. Vanuit dit perspectief lijkt de CSS-test een snelheid boven de MLSS, de anaerobe drempel, te vertegenwoordigen.

Techniek ontoereikend

Bij triatleten is dit vaak terug te zien in de resultaten van de CSS-test. Toch is de oorzaak vaak van zwemtechnische aard. Een atleet die meer dan 20 minuten over 1000m doet, heeft vaak een zwemtechniek die ontoereikend is voor een representatieve CSS-waarde. Bij de 200m test wordt door het hogere tempo (lees: slagfrequentie) de zwemtijd negatief beïnvloed. Hierdoor zijn deze atleten vaak langzamer bij de CSS-test dan hun gemiddelde tempo op een langere afstand, waarbij ze meer controle hebben over de zwemslag. Het tempo van de T200 is dan lager

“ De CSR-test maakt intervallen in het buitenwater praktisch uitvoerbaar.

dan het tempo van de T₄₀₀, waardoor het vervaltempo rekenkundig gezien te hoog is.

Anderzijds, is bij veel triatleten het tempobereik niet toereikend voor een representatieve CSS-waarde. Simpel gezegd: er is nauwelijks verschil in tempo tussen de 200m en 400m. Deze zwemmers zijn eigenlijk puur aeroob ontwikkeld als zwemmer en komen nooit echt in de buurt van de anaerobe drempel. Een wetenschappelijk onderzoek naar CSS en MLSS bij een groep wedstrijdzwemmers, gepubliceerd in *International Sports Medicine* in 2005², laat zien dat CSS inderdaad een tempo boven de anaerobe drempelwaarde vertegenwoordigt. Kortom, een onzinnige test voor een triatleet.

Critical Stroke Rate

In een andere interessante studie uit 2013³, gedaan door Braziliaanse en Italiaanse wetenschappers en zwemfanaten, is onderzocht of de snelheid op de anaerobe drempel samenhangt met de slagfrequentie op dit tempo. De resultaten van dit onderzoek waren bijzonder positief. De eerder genoemde CSS-test werd omgebouwd tot een slagfrequentietest om te komen tot een CSR (Critical Stroke Rate).

Deze methode blijkt voor meerdere niveaus toepasbaar. Bij de minder getrainde zwemmer, die bij een hogere snelheid zwemtechniek

verliest, vermindert de slaglengte terwijl de slagfrequentie flink omhoog gaat. Met die wetenschap kun je komen tot een slagfrequentiewaarde rond de anaerobe drempel. Dat kan op basis van eenzelfde testmethode als de CSS-test. Met de uitslag van de test kun je vervolgens ook de intensiteitszones bepalen op basis van slagfrequentie. Dat maakt het interessant voor de triatleten.

Deze methode is namelijk niet alleen toepasbaar in het zwembad, maar ook in het buitenwater. Zelfs in diverse omstandigheden, zoals met of zonder wetsuit.

De gebruikte test is identiek aan de CSS-test. Je zwemt namelijk 400m en 200m op maximale inspanning. Het verschil is dat je niet alleen de zwemtijden als parameter neemt, maar ook het gemaakte aantal slagen. Het gaat om het aantal slagen in relatie tot de zwemtijden. De CSR bereken je dan als volgt:

$$CSR = \frac{n_{400} - n_{200}}{(t_{400} - t_{200}) \cdot 60^{-1}}$$

n = het gemaakte aantal slagen per testafstand (400m en 200m)

t = gezwommen tijd (in seconden) per testafstand (400m en 200m)

De studie publiceerde ook resultaten van slagfrequenties die zowel lager als hoger lagen dan de Critical Swim Speed. Dat biedt een interessante ingang om te komen tot een model van intensiteitszones op basis van slagfrequentie, specifiek voor de triatlonsport (zie tabel).

Ook in buitenwater

Met de huidige technologieën – een tempotrainer of een zwembril met geprojecteerde data als hartslag, tempo en slagfrequentie – is dit model ook inzetbaar om je trainingen in het buitenwater specifiek te maken. Waar intervallen in het buitenwater in het verleden een lastige opgave was, is het op deze wijze praktisch goed uitvoerbaar. Wel belangrijk is dan om de CSR-test in de specifieke omgeving te doen als dat je de training uitvoert. Dus test in het zwembad voor je trainingen binnen (en maak dan ook onderscheid tussen een 25m- en 50m-bad) en test buiten voor je trainingen in het buitenwater. Test ook specifiek met en zonder wetsuit. **I**

SLAGFREQUENTIE ZONETABEL	IM PACE		IM70.3 PACE		OD PACE		SPRINT PACE	
CSS	90%		95%		100%		105%	
CSR	85%		93%		100%		113%	
SF ZONES	80%	90%	90%	95%	95%	105%	105%	115%

Referenties

- Huisman F, Vroemen G: Ontwikkel je wedstrijdssnelheid, triatlonsport Juni 2013
- Dekerle J, et al: Critical Swimming Speed does not represent the speed at maximum Lactate steady state, *Int. Journal of Sports Med* 2005;26: 524-530
- Franken M, et al: Critical Stroke Rate as parameter for evolution in Swimming, *Motriz. Journal of Physical Education Rio Claro* Oct/Dec 2013, v.19 n.4 p724-729.

REAL-ROAD
FEEL WITHOUT
THE REAL-WORLD
INTERRUPTIONS.



GARMIN®

TACX® NEO 2T SMART TRAINER

© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries.

VAN TRIATLEET NAAR ULTRALOPER

AVONTUUR



Domweg gelukkig in Zwitserland

Timothy Wolvetang (35) was hard op weg één van de beste Nederlanders in extreme triathlons te worden. In 2018 werd hij derde tijdens de Austria eXtreme triathlon, een jaar later leek hij in Oostenrijk zelfs op weg naar de overwinning. Maagproblemen dwongen hem echter uit te stappen. Door een verdikking van de binnenste laag van de bekenslagader is hij intussen helemaal gestopt als triatleet. Zwemmen doet hij nauwelijks, fietsen doet pijn, maar lopen gaat uitzonderlijk goed. In september werd hij in Winschoten Nederlands kampioen op de 100 kilometer. Zijn tijd: 7.27.19.

Tekst **Jeroen Kreule**

Beeld **archieff Timothy Wolvetang**

De Nederlandse ultraloper Timothy Wolvetang verhuisde begin vorig jaar naar het Zwitserse dorpje Büren. Dat ligt vlakbij Basel, waar hij een baan in het ziekenhuis heeft als anesthesiemedewerker. Ondanks een kwakkeljaar is hij domweg gelukkig in Zwitserland. Hij geniet van de rust, de natuur en de vrijheid. Op de vraag hij ooit nog een triathlon gaat doen, moet hij even nadenken. “Rechtop zittend op een omafiets”, zegt hij lachend. “Triathlon blijft altijd kriebelen, ik volg alles op de voet. En misschien kan ik ooit weer zonder pijn op een tijdrifets zitten.”

Blessureleed

Iliacale endofibrose, zo heet de kwaal. Voormalig profrenner Laurens ten Dam had er last van, net als Annemiek van Vleuten en Steven Kruijswijk. “Het is lastige materie, de pijn is moeilijk te omschrijven. Alsof je continu in de verzuring zit”, zegt Timothy. De eerste problemen deden zich voor in 2017/2018. Aanvankelijk voelde hij de pijn vooral tijdens het fietsen, later ook tijdens het lopen. Een dokter zei dat hij ‘dan maar niet meer zo veel moest fietsen’, maar daar nam Timothy geen genoegen mee. Hij heeft een nieuwe bikefit gedaan, andere schoenen geprobeerd, zelfs andere pedalen aan zijn fiets gemonteerd.





Uiteindelijk kwam Timothy bij Guido Vroemen in Amersfoort terecht. “Guido bracht me in contact met de juiste mensen. Zo wist ik uiteindelijk wat er aan de hand was. Kijk, een mens is in principe niet gemaakt om te fietsen. En al helemaal niet urenlang op een tijdritfiets. De slagader bij mijn bekken is eigenlijk te lang. Wanneer je in een aerodynamische houding op een zadel zit, moet die slagader ergens heen: hij moet een bocht maken. Bij mij kon die slagader geen mooie bocht maken, maar ging juist knikken. Daardoor stroomt er geen zuurstofrijk bloed van het hart naar de spieren. Het gevolg is uiteindelijk verlittekening aan de binnenkant van de slagader. In 2019 ben ik geopereerd. De eerste zes maanden na die operatie gingen hartstikke goed, maar op een gegeven moment kwam de kwaal weer terug.”

Gek genoeg heeft Timothy geen pijn meer bij het lopen. “Sterker nog, ik denk zelfs dat ik door de operatie juist veel beter loop. Ik heb me er vooralsnog bij neergelegd dat ik geen triatleet meer ben. Fietsen in een aerodynamische houding doet te veel pijn, recht zittend gaat prima. Naast de pijn ben ik ook bang dat ik die slagader opnieuw kapot maak. Het is misschien te herstellen met een tweede operatie, maar de vraag is wat het waard is. Ik zou een groot risico nemen zonder dat ik weet wat de uitkomst is. Ik bewaar de mogelijkheid liever voor een moment wanneer een operatie noodzakelijk is.”

Fietsavonturen

Fietsen gaat dus prima, mits Timothy rechttop zit en rustig aan doet. Hij houdt van gravelbiken en bike-packen. Hij fietste van kust naar kust in Amerika en van Rotterdam naar Wenen, via Zwitserland. Over zijn fietsavonturen blogt hij met enige regelmaat op wolvatang.com.

Ik haal veel voldoening uit een training door mooie plekjes uit te zoeken. Dat kan een mooie heuvel, berg of weg zijn.

Op dit moment fietst hij gemiddeld één keer per week. Zwemmen doet hij niet of nauwelijks. Dat heeft overigens niks met de blessure te maken, maar vooral met het feit dat hij geen lid is van een zwemvereniging. “Als ik nu ga, moet ik een baan delen met anderen en raak ik gefrustreerd. Aan de andere kant: ik zie nu regelmatig zwemlopen voorbij komen en dan denk ik: best leuk. Misschien moet ik me toch maar eens aanmelden bij een club in de buurt. Zwemmen is nog niet helemaal uit mijn systeem.”

Laatbloeiër als sporter

Timothy is geboren in Naarden en getogen in Weesp. Als kind zat hij op turnen. Hij was er naar eigen zeggen redelijk goed in. Hij turnde op C-niveau en werd meerdere keren kampioen van het rayon Amsterdam. Een leuke sport, maar op zijn achttiende stopte hij ermee, omdat hij ging studeren. Duursporten deed hij als puber niet. Behalve dat hij elke dag fietsend naar school ging, 12 kilometer verderop. Oh ja, en na slechts twee keer trainen liep hij ooit een coopertest op

school. Het resultaat was veelbelovend, namelijk 3.200 meter in 12 minuten.

Na een mislukte studie Liberal Arts and Sciences besloot hij muziekwetenschappen te studeren. Hij behaalde zijn bachelor, maar de (leuke) banen lagen niet voor het oprapen. “Veel oud-studiegenoten gingen werken bij Free Record Shop of een soortgelijke winkel. Ik had weinig zin om in een cd-winkel te staan. Tijdens mijn studie had ik een bijbaantje in het ziekenhuis. Ik hield me bezig met geneesmiddelenlogistiek en zorgde er voor dat een geneesmiddel van a naar b ging. Zo ben ik uiteindelijk in de ziekenhuiswereld terechtgekomen. Ik kon een opleiding tot anesthesiemedewerker volgen, een combinatie van werken en leren.”

Zijn eerste baan was in een ziekenhuis in Rotterdam, in 2013. In dat jaar pakte hij het sporten weer op. “Ik werd een beetje dik en had nog ergens een oude mountainbike staan. Al snel besloot ik een racefiets te kopen. Na anderhalve week stond er al 500 kilometer op de teller. Ik had de smaak snel te pakken.”

Eerste triathlon

Een Oostenrijkse vriend – zelf geen sporter – bracht Timothy op het idee om een halve triathlon in St. Pölten te doen. En dat leek hem een goed idee. Aan de hand van een schema van Runners World begon hij met hardlopen. De eerste sessies waren volgens hem dramatisch. “Dat betekende een paar minuten lopen, dan een minuut wandelen. En zo door. Ik heb me toch maar ingeschreven voor 70.3 in St. Pölten, destijds nog van Ironman, tegenwoordig van Challenge.”

De race kenmerkte zich door beginnersfouten. “Zwemmen ging best oké. Maar ja, als ik nu naar die zwemtijd kijk, is het om te janken. Ik deed er 42 minuten of zo over. Met fietsen heb ik veel mensen ingehaald, maar ging achteraf te snel, want kreeg tijdens het rennen weer last van de bovenbenen. Ik had maagproblemen en heb de halve marathon uiteindelijk op mijn tandvlees uitgelopen.”

Timothy groeide uit tot een goede agegrouper met een bovengemiddeld sterke motor. Maar ‘alle schakels moeten werken’ om echt goed te worden. “Na de operatie leek het heel goed te gaan, ik fietste hard en makkelijk en verpulverde

record na record op Zwift. Ik dacht: zou ik misschien toch een keer mee kunnen doen om de knikkers? Helaas, na een halfjaar kwamen de problemen met de bekkenslagader weer terug. Het is en blijft natuurlijk een hobby. Met andere woorden: je moet ook gewoon werken.”

Nieuw avontuur

Timothy was een beetje uitgekeken op Nederland. Zijn laatste baan, bij een privékliniek, beviel niet meer zo goed. Bovendien was zijn relatie uit. Hij had zin in een nieuw avontuur in een rustige omgeving met vooral veel natuur. Aanvankelijk wilde hij verkassen naar Oostenrijk, waar hij in 2019 een paar maanden had gezeten. Maar met zijn Nederlandse diploma kon hij niet direct in Oostenrijk aan de slag. Iemand van het bemiddelingsbureau stelde Zwitserland voor. “Ik heb er goed over nagedacht. Je neemt mogelijk toch een beslissing voor de rest van je leven.”

Omdat hij nog 400 overuren had, heeft Timothy alle tijd genomen om te ontdekken of het wat zou zijn. “Ik ben er naar toe gefietst en later ben ik nog een week op snuffelstage geweest. Toen heb ik besloten om me er definitief te vestigen. Zwitsers zijn aardig op zichzelf en gesloten, maar ik heb mijn draai wel gevonden. En via Strava kwam ik er achter dat duatleet Daan de Groot in de buurt woont. We trainen regelmatig samen. Hij is een goede vriend geworden.”

Veel meer waard

‘Hoe meer je investeert in succes, hoe meer dat succes uiteindelijk voor jou waard is’: het zijn niet Timothy’s eigen woorden, maar van de Duitse filosoof Nietzsche. “Die quote past goed bij mij als ultrasporter. Je vraagt me naar de kick van endurance: dat is voor mij een kernvraag. Ik investeer er veel tijd in. Als iets niet lukt, bijvoorbeeld door een blessure of omdat je om een andere reden uit een wedstrijd moet stappen, is dat op z’n zachtst gezegd balen. Maar als er dan wel succes is, is dat veel meer waard.”

“Een ultraloop is een fysieke uitdaging, maar ook mentaal”, weet Timothy. “Je leert jezelf heel goed kennen. Soms kan ik tijdens een race disproportioneel chagrijnig worden om hele kleine dingen, zoals afgelopen keer in Winschoten. Er was een bocht en die wilde ik zo kort mogelijk nemen. Dat lukte niet zo goed, omdat een deelnemer aan de estafette een beetje in de weg liep

“ Een ultraloop is een fysieke uitdaging, maar ook mentaal. Je leert jezelf heel goed kennen.

en ook nog tegen mij begon te zeuren. Ik kan me daar dan heel druk om maken. Dat moet ik niet doen, want het is niet relevant. Ik win er misschien twee seconden mee op een afstand van 100 kilometer.”

Achterhoek van Zwitserland

Wie Timothy op Strava en/of Instagram volgt, komt honderden jaloersmakende foto’s tegen van de Zwitserse natuur. Bert Flier maakt zijn schema’s. Timothy loopt nu met zoveel plezier dat hij zijn dagelijkse loopjes eigenlijk geen trainen meer wil noemen. “Ik woon er nu bijna twee jaar, maar heb nog nooit hetzelfde rondje gelopen. Op nog geen 5 kilometer van mijn huis zijn genoeg paden waar ik nog niet ben geweest. Mijn fysiotherapeut, een Nederlander, noemt deze regio de Achterhoek van Zwitserland.”

De ultralooper kan ook genieten van de wisselingen der seizoenen. “Nu is het bijvoorbeeld herfst en zie je vaak wolken boven het dal hangen. Dan kies ik er voor om ergens tussen



: 1.000 en 1.500 meter hoogte te lopen, zodat je nét boven de wolken zit. Dat is zo mooi. Ik haal veel voldoening uit een training door mooie plekjes uit te zoeken. Dat kan een mooie heuvel, berg of weg zijn.”

Binnen zeven uur

Timothy wil dolgraag nog een keer een 100 kilometer wedstrijd binnen de zeven uur volbrengen. Of dat volgend jaar gaat lukken, is de vraag: hij heeft latente tuberculose en is sinds kort aan de antibiotica. Hij is niet ziek en kan niemand besmetten, maar door de antibioticakuur – die vier maanden duurt – is hij wat sneller moe dan anders. “Ik mag alles, maar voel me een beetje verzwakt. Frustrerend, maar het kan er nog wel bij.”

: De laatste twee jaar heeft Timothy qua gezondheid ‘gewoon een beetje pech gehad’. “Toen ik hier net kwam wonen, had ik de ziekte van Lyme. Opgelopen na een tekenbeet, op dierendag nota bene. Ook heb ik dit jaar corona gehad.

: Ik blijf lekker doortrainen en zie het wel. Qua persoonlijke ontwikkeling heb ik ook een flinke stap gemaakt. Ik voel me fijn in Zwitserland, de levenskwaliteit ligt een stukje hoger dan in Nederland. Was ik maar eerder deze kant op gegaan.” **1**

JEUGDTRIATHLON

Illustraties **Roel van Eekelen**



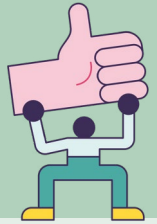
Doe mee!

De lancering van 'De Wisselzone' is een feit. Een nieuw, tastbaar product om jeugdtriathlon in Nederland meer bekendheid te geven. De krant geeft jonge lezers informatie over de sport en prikkelt ze om de wereld van zwemmen, fietsen en hardlopen zélf te gaan verkennen.

Wat is triathlon, wat maakt de sport zo leuk, hoe zit het spel in elkaar en wat heb je als beginner (niet) nodig om mee te doen aan een jeugdwedstrijd? De Wisselzone staat vol feiten, tips, inspiratie en ervaringen van jonge triatleten. De rijk geïllustreerde krant is gratis bij de Nederlandse Triathlonbond (NTB) te bestellen door verenigingen, wedstrijdorganisaties en scholen. Zij kunnen deze uitdelen bij sportstimuleringsactiviteiten. Denk aan clinics op school, een open training of een lokaal kennismakingsevenement. De krant is ook onderdeel van het promotiepakket dat kinderen bij de NTB kunnen aanvragen voor hun spreekbeurt of werkstuk. De informatie in de krant richt zich op kinderen van 8 tot en met 15 jaar. Heb jij vragen? Stuur dan een e-mail naar jeugd@triathlonbond.nl. 



#WIJZIJNTRIATHLONNL 7



Scan en lees hier
De Wisselzone:



Bestel de krant
hier direct:



Wat is triathlon?

Triathlon is een combinatie van drie sporten: zwemmen, fietsen en hardlopen. In één en dezelfde wedstrijd, met 'wissel' tussen deze onderdelen. Tijdens het wisselen moet de triathlete onder andere tijd voor de fiets, maar het is niet bedoeld als eerste voor de finish, maar de wedstrijd.

VAN KORT

Hoe ver wil je gaan?

- Zwemmen: 1,5 km
- Fietsen: 40 km
- Hardlopen: 10 km

TOT HEEBEEBEL LANG

WAT IS... De NTB

De NTB (Nederlandse Triathlon Bond) is de Nederlandse Triathlon Bond. Het is de Nederlandse Triathlon Bond. Het is de Nederlandse Triathlon Bond.

Europe Triathlon & World Triathlon

Europe Triathlon & World Triathlon is de Nederlandse Triathlon Bond. Het is de Nederlandse Triathlon Bond.

Echt voor iedereen!

Echt voor iedereen! Het is de Nederlandse Triathlon Bond. Het is de Nederlandse Triathlon Bond.

3-2-1-GO!

IK ZIT OP TRIATHLON OMDAT...

Triathlon is een combinatie van drie sporten: zwemmen, fietsen en hardlopen. In één en dezelfde wedstrijd, met 'wissel' tussen deze onderdelen. Tijdens het wisselen moet de triathlete onder andere tijd voor de fiets, maar het is niet bedoeld als eerste voor de finish, maar de wedstrijd.

JEUGDOPSTANDEN

EN DAT ALLES ACHTER ELKAAR!

LET'S VOOR JOU?

Quinty Schoens maakt de switch van toptriatleet naar profwielrenner in het team van Parkhotel Valkenburg. Wie denkt dat ze in een gespreid bedje terechtkomt, moet weten dat ze dat bed wel zelf getimmerd en opgemaakt heeft. Niets komt haar aanwaaien, het is haar ongekende mentale veerkracht die haar in de juiste richting duwt.

Tekst **Barbara Kerkhof**

Beeld **Cor Vos**

HET IS EEN **UITSCHUDDEN** LEVENSLIES

Wat ben je aan het doen?

“Het is off season voor mij. Dus ik doe twee weken helemaal niks. Ik shop even, ga eten met vriendinnen en spreek af met mijn oma en mijn moeder. Alles waar ik normaal geen tijd voor heb. Ik mis het trainen helemaal niet, omdat het maar voor zo kort is. Na de Tour heb ik een weekje vrij gehad om de mentale batterij op te laden. Deze twee weken per jaar is de enige periode waarin ik echt niets doe, daar moet ik dan weer een jaar op wachten. Lichamelijk heb ik dit niet per se nodig. Het is zelfs een beetje een *shock to the system*, dat nietsdoen. Het is de mentale rust die ik nodig heb. Eigenlijk ben ik best lui, ik ga ook helemaal los qua eten. Ik leef er naartoe en daarna kan ik weer lekker beginnen.”

Je bent gestopt met triathlon. Hoe komt dat?

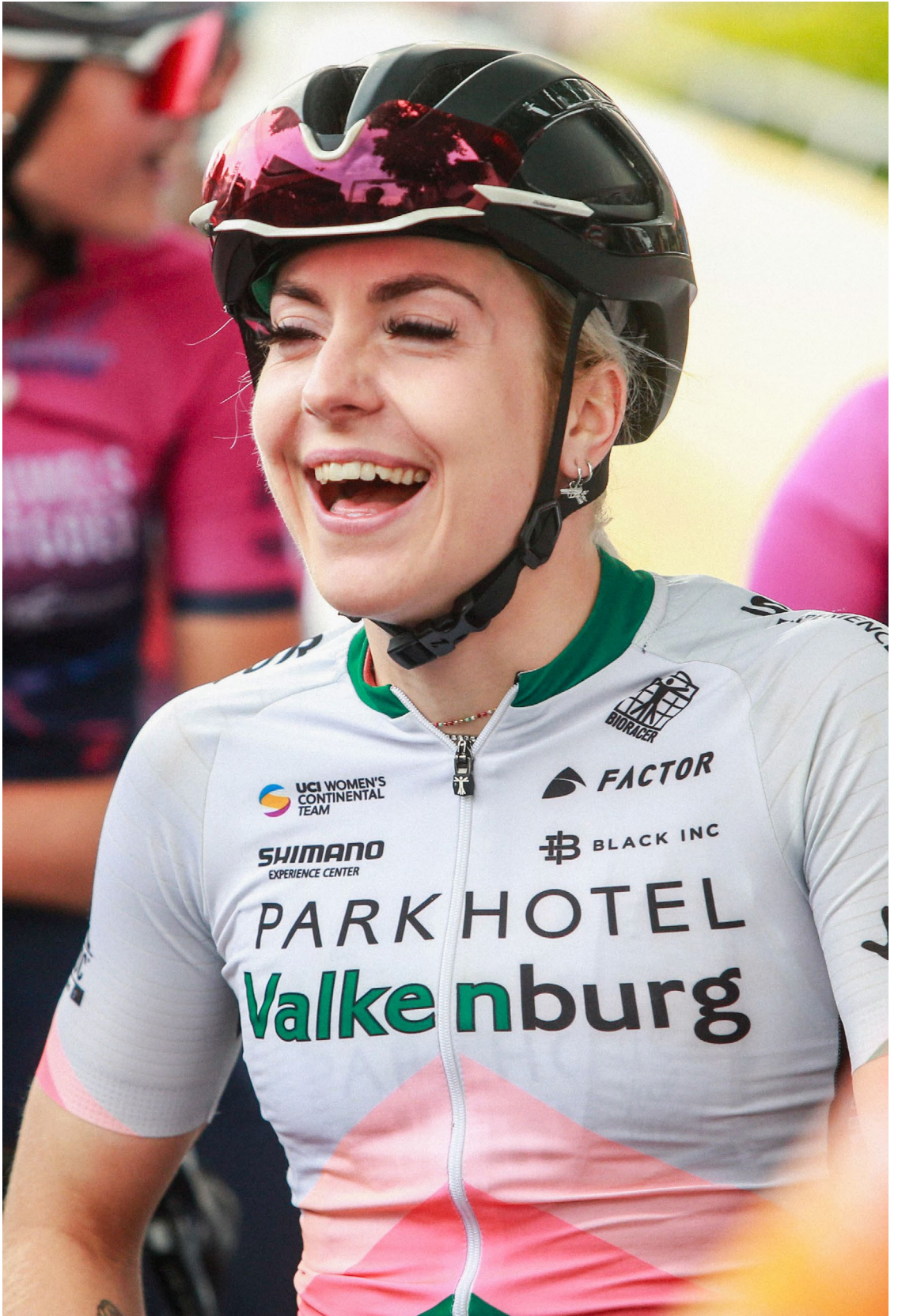
“De vorige keer dat we elkaar spraken, tijdens het triathlon trainingskamp in mei in Namibië, wilde ik tot de Spelen van Parijs doorgaan. Zo zie je maar hoe snel iets kan gaan. Vanaf juni voelde ik wat druk in mijn linkerenkel. Pas na de wedstrijd in Holten heb ik ernaar laten kijken. Het zou wel weer een zware blessure zijn waar ik doorheen moest, dacht ik nog. Maar na een MRI-scan bleek dat mijn hele voet zo getraumatiseerd was, dat ik nooit meer mocht hardlopen. Ook niet voor de fun. Gewoon nooit meer. Fietsen had een gunstig effect op mijn voet, dus ik mocht de Tour de France Femmes wel rijden. Terwijl ik rouwde om het verlies van de sport die ik nooit meer zou kunnen beoefenen, trainde ik voor een race in een nieuwe sport. Het was fietsen-huilen-fietsen-huilen en dat tweeënehalve week lang.”

Wat bracht de Tour je?

“De Tour bleek mijn redding, want daar kon ik mijn verdriet even aan de kant zetten en ik zag dat er een nieuwe toekomst voor mij open lag. Na de Tour viel ik wel even terug. Ik voelde me verschrikkelijk, maar ik wist: laat mij maar even verdrietig zijn, het komt wel weer goed. Het is een heel leven dat ineens wegvalt, maar het leert mij het leven in perspectief te zien. Alles kan zomaar voorbij zijn, dus ik houd het vast, wetend dat het zo kan stoppen. Het is een levensles.”

Hoe kijk je nu terug op je carrière als triatleet?

“Van mijn 14de tot mijn 23ste heb ik er alles uitgehaald. Je bent zo sterk als je zwakste schakel en mijn voeten waren de zwakste schakel. Ik ben met mijn lichaamsspakket zo ver gekomen als ik kon, verder





“ Dit wordt mijn eerste winter als wielrenner. Ik verwacht wel stappen te kunnen maken.

dan iedereen verwachtte met mijn niet-ideale postuur. Die voetproblemen kon ik niet meer oplossen. Het is een fysieke tekortkoming waar ik niets aan kon doen. Daarom heb ik er vrede mee.”

“Alle stages en wedstrijden die ik met de ploeg heb mogen doen, het contact met de atleten en de coaches waarmee ik op stap was: ik ben zo blij dat ik de wereld heb mogen zien met die fijne mensen die als familie voor mij waren. Het was een super bijzondere periode. Nu zit ik in een wielploeg met zeventien meiden, dus ik krijg er iets nieuws voor terug. Die saamhorigheid in de groep had ik nooit verwacht. De begeleiding is ook heel close. Wielrennen is veel meer een teamsport dan triathlon. Ik ben er zo welkom geheten. Dat heeft me nu al heel veel gegeven. Daardoor voelt het minder moeilijk om triathlon achter me te laten. Mijn sociale kring is er alleen maar groter door geworden.”

Wat ga je nu doen?

“Ik zit nu in de UCI-ploeg, een soort opleidingsploeg om bij de World Tour-ploegen te komen. We mogen aan dezelfde wedstrijden meedoen. Dit jaar wordt mijn eerste seizoen, mijn eerste winter als wielrenner. Ik verwacht daar wel stappen te kunnen maken en door te kunnen naar de World Tour. Dat is financieel ook beter. Ik heb mijn A-status nog gehad tot en met vorige maand, ik heb mijn schoonheidssalon en altijd goed gespaard. Ik hoop dat ik volgende zomer een fijn salaris krijg (dat is voor vrouwen nog wat schaars), want dan kan ik ook verder en ben ik financieel onafhankelijk. Wat stages betreft moet je als wielrenner wat meer zelf regelen dan als triatleet. We gaan naar Spanje, naar Alicante of Calpe. Ook ga ik nog op hoogtestage met een paar meiden. In december en januari gaan we met de ploeg op stage en tussendoor gewoon zelf met een paar man. Als wielrenners zijn we iets minder verwend dan als triatleet. Ik vind het prima.”



**MEER DAN 200
RACEFIETSEN EN MTB
OP VOORRAAD!**



DÉ SPECIALIST IN RACEFIETSEN EN MOUNTAINBIKES!

Wij zijn dealer van ondermeer:
Specialized, Colnago, Cube, Bianchi,
Giant, Fuji en De Rosa.

Voor beginner tot 'crack' een passende fiets!

**RUIM 750 M²
FIETSKEUZE!**

**HAICO
BOUMA**



**SCHAATSEN
SKEELERS &
FIETSEN**

Haskerutgongen 7 - Oudehaske
Tel: 0513 677234 • info@haicobouma.nl



KIJK OOK OP: WWW.HAICOBOUMA.NL



Winter Triathlon Twente 2022
Beeld: Albert Esschendal

FINISH

.....

ELK EINDE BETEKENT HET BEGIN VAN IETS NIEUWS. TERWIJL DE
TIJDRIJFIETSEN EN WETSUITS DE WINTERSTALLING IN GAAN, KUNNEN
DE SCHAATSEN UIT HET VET. HALLO WINTERTRIATHLON!

Ontdek ons volledig gamma
(cycling, running, triathlon en lifestyle)
op onze website:
netherlands.z3rod.com



Z3R0D

X



NTB

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

netherlands.z3r0d.com



Triathlon
European Championships
Long Distance
ALMERE - AMSTERDAM



CHALLENGE
ALMERE-AMSTERDAM
wearetriathlon!
presented by
vahoo

WWW.CHALLENGE-ALMERE.COM