

Gerben Raap

Doelen bereik je met een plan

Canada, 21-08-2022 Mont-Tremblant Québec, Ik heb de Ironman gedaan, yes! Wat is er nou mooier dan een hele Triatlon finishen in een prachtig land waar je al jaren naar toe wilt gaan. Het leven wordt zo veel mooier wanneer je dromen uitkomen.

Wat begonnen is als een grapje tijdens de jaarwisseling is uitgegroeid tot een 'way of life'. In 2012 kon ik nog niet eens 2 km pijnvrij wandelen en geen borstcrawl zwemmen. Het is me gelukt om in een aantal geplande stappen de hele triatlon te doen.

De weg er naar toe

Mijn nieuwe doel was: *"Op mijn 50^{ste} de Ironman finishen in Canada"*.

Om dat doel te bereiken had ik een schema nodig en begeleiding. Bij Vitaleer heb ik de borstcrawl en ademhalingstechniek geleerd. Mijn techniek is verbeterd door individuele begeleiding en aandacht voor het drijven, afzet en ademhaling. Kijken en keren heb ik geleerd in de Vitaleer buitenzwemsessies, die trouwens erg gezellig zijn.

Het fietsen deed ik op de hometrainer en buiten. Ik vertaalde het schema van de triatlonbond in een intervaltraining op een online interactief fietsplatform. Met een SMART trainer wordt een vermogen op je pedalen aangeboden volgens een vooraf bepaald profiel. Ik ervaarde de trainingen op Zwift als erg leuk door het interactieve karakter en je wordt er veel beter van dan op de weg. De lange duurtrainingen op woensdag en zaterdag deed ik wel zo veel mogelijk buiten.

Hardlopen deed ik alleen maar buiten en dit was vooral het volgen van een schema dat bepaald hoe lang je moet lopen in een bepaalde hartslagzone.

In de duurtraining opbouw kreeg ik problemen met de voeding. Mijn spiermassa en gewicht namen af door de lange duurtrainingen. Via Vitaleer ben ik aan de slag gegaan met voedingscoach Elly Dijk, zij heft uitgerekend hoeveel voeding ik nodig heb voor, tijdens en na mijn trainingen. Dit heeft me enorm geholpen om mijn lichaam te begrijpen en weer sterker te worden.

Achteraf gezien heb ik niks hoeven laten. Ik combineerde de hardloopsessies vaak met de honden uitlaten. Fietste naar mijn werk. Zwemmen deed ik 's ochtends heel vroeg.

Naar Mont-tremblant

10 augustus zijn we vertrokken met air Canada naar onze vrienden in Ottawa met een tussenstop op Toronto. Mijn eigen triatlonfiets had ik meegenomen in een speciale koffer. Als back-up had ik mijn fiets- en hardloopschoenen, pedalen, wetsuit en bril mee in de handbagage. Gelukkig kwam mijn fietskoffer mee en kon ik meteen de volgende dag de training oppakken. Ik heb de voorlaatste week nog een fiets- en zwemmentraining gedaan in het dichtbijgelegen Guatineau Park. Het landschap daar is vergelijkbaar met de heuvels in Mont Tremblant. Het taperen begon op zondag en ik was blij met de uitzonderlijke kookkunsten van Jane, die dankzij haar Italiaanse voorouders heerlijke pasta kan maken. De

laatste week stond elke ochtend een grote schaal met havermout en elke dag twee keer pasta op het menu.

19 Augustus was de mandatory briefing en de check in. In de briefing worden alle regels nog eens doorgelopen. Bij de Check in moest je opgeven en kreeg je nummers en tassen.

Nummer 799 bleek achteraf een fantastisch nummer, omdat de tas altijd goed te vinden was in de wissel.

De Race

21 Augustus; vier uur voor de race opstaan en havermout eten. Drie uur van tevoren een boterham en daarna elk kwartier een hap van een banaan. Ik ga ongeveer 5.30 naar de wisselzone om drie bidons in mijn fiets te doen. Twee bidons met Maurten 300 en één bidon met water. Ik geef mijn twee Vitaleer bidons met Maurten 300 + één met water + gels en vier wieger ketelappers mee aan de voedselstations.

Ik loop vervolgens 500 meter naar de start van het zwemparcours aan het strand. We worden ontvangen door een lint van juichende dames met rinkelende koeienbellen. Ik trek mijn wetsuit aan en mijn warme trui en slippers in de warm clothes bag die ingeleverd moet worden. Ik begeef me 6.40 naar de start en ga in het vak van 1 uur en 20 minuten staan. Na 5 minuten wordt de wedstrijd van de mannen gestart. Vroeger kwam er een gevechtsvliegtuig langs vliegen, maar dit jaar was het slechts een kanonschot en vuurwerk.

Ik kan het! Ik ben er klaar voor! Hier heb ik het hele jaar voor getraind. Ik kijk om me heen naar de mensen die samen met me starten. De starttoon klinkt en ik ren het water 10 meter in en voel het frisse ochtend water als ik het water induik. Het had s' nachts geregend en het water was zo vlak als een spiegel. In de briefing werd verteld dat je zelfs mag slalommen om de pionnen, maar dat je de hoek pionnen links voorbij moest zwemmen. Ik besloot om rechts van de pionnen te zwemmen en daarmee het meeste verkeer te ontwijken. Daardoor heb ik helemaal geen last gehad van andere zwemmers. De hoekpionnen zwom ik strak langs de linkerzijde voorbij en maakte een draaibeweging. Op deze manier heb ik daar geen tijd verloren. Het laatste rechte stuk merkte ik dat ik niet meer recht kon zwemmen en dat ik veel moest corrigeren om naar links te komen. De finish kwam maar niet dichterbij en probeerde me telkens te motiveren om te blijven zwemmen. Uiteindelijk rook ik de finish en ging het vanzelf. De laatste 25 meter lopen door ondiep water en een klim op een trap uit het water en ik was er! Toen ik op het knopje van mijn horloge drukte zag ik 1 uur 17 min, dat was veel beter dan ik had verwacht!

500 meter hardlopen op blote voeten en ik was in de tent voor de wissel. Het was erg donker en vochtig in de tent. Ik had mijn wetsuit snel uit – muts zwembril af – oordoppen uit en zette mijn helm op - buik afdrogen – helm af in verband met niks kunnen zien door beslaande glazen – sokken schoenen aan – gels en koeken in de zakken – Helm weer op – transponder controleren en rennen. 50 meter naar de fiets. Je wordt gediskwalificeerd als je de fiets aanraakt en je helm niet vastzit, dus nog even controleren. Rennend op mijn fietsschoenen met de fiets aan de hand naar de start die weer 50 meter verder ligt. Ik

passeer de officiële wissel lijn en mag dan pas op de fiets springen. Snel kwam ik in mijn ritme en ben nog steeds euforisch over de prestatie bij het zwemmen. Na één km begint de eerste klim. Ik moet al naar mijn kleinste verzet 36-25 om met souplesse boven te komen. Daarna gaan de klimmen en afdaling erg soepel. Ik houd mijn hartslag netjes in mijn aerobe zone en kan dit prima de hele wedstrijd volhouden. Bij het klimmen houd ik me in en merk dat sommige mensen op racefietsen mij inhalen die ik op de afdaling en vlakke voorbijga. Het gaat regenen en er zit onweer in de lucht. Op een afstand hoor ik het knetteren. Het is heerlijk verkoelend, maar merk dat de bovenbenen koud worden.

Na 60 km fietsen wordt het weer droog en merk ik dat in Mont – Tremblant de wegen droog zijn. Dat is erg prettig voor de afdaling in de laatste 20 km van de eerste lus. Deze route is namelijk erg steil en heeft een afdaling van 12 % met daarin een scherpe bocht. Opgewekt fiets ik het eerste steile stuk op. De omwentelingen gaan traag en ik maak duwende en trekkende bewegingen. Ik kom netjes boven en daar is het een stukje vlak voordat de volgende klim begint. Dit is het steilste stuk van 12%, weer trage omwentelingen. Ik zie dat het koppel 600 watt is en nog even moet volhouden. Ik wil gaan staan om kracht te zetten, maar nog maar net uit het zadel of de kramp schoot in mijn bovenbeen. Dit was een ramp. Dit kon weleens het einde van de race betekenen. Met volledig verkrampte benen kwam ik boven en probeerde in het vlakke gedeelte soepel door te trappen. Dit lukte! De kramp trok weg. Helaas kwam de kramp weer terug bij het laatste klimmetje in dit moeilijke gedeelte van het parcours. Ik ga de tweede ronde in. Door de regen is het vet van de ketting afgespoeld en deze loopt erg zwaar en kan bij een 20 km post gesmeerd worden. Ik kan nog wel redelijke snelheid fietsen maar voel dat mijn benen stijf worden. Er hoeft maar iets te gebeuren of de kramp schiet erin. Ik besluit op 150 km even in de berm te gaan rekken. Om te voorkomen dat mijn Hemstrings verkrampen ga ik liggen in het gras en breng mijn voeten onder mijn billen en ga achterover op mijn rug liggen. Na een minuut voel ik de krampwegtrekken en ben ik verder gefietst. Hierna ging het een stuk beter en kon weer genieten van de race. Ik bereikte de wisselzone en parkeerde mijn fiets. De eerste meters lopen gingen een beetje onwennig maar bereikte de tent zonder problemen.

De loop begon met regen en zon. Het was inmiddels 29 graden en ik had mijn camelbag op mijn rug en begon volgens plan te lopen op 5,2 min/km en aanvankelijk te snel om mee te starten na het fietsen en de kramp. Het was vreselijk benauwd en ik kon mijn warmte niet kwijt door de camelbag. Na 500 meter was een hele steile klim en mijn maag raakte in de war en de kramp kwam weer opzetten. Ik had behoefte om even op de wc te zitten. De WC was net een broeikas. Het was wel 40 graden en ik werd helemaal gek van de warmte. Het zweet brak me uit en mijn maag voelde pijnlijk. Hier wordt het ook niet beter van! We moeten door en zonder camelbag die bij een aanwonende is gedropped! Het tempo moest lager totdat ik me weer beter voelde en zo is het gegaan. Door een rustig tempo kreeg ik de kramp en de maag weer onder controle en kon ik weer genieten.

De finish was geweldig. Op dit moment voel je geen pijn en kun je weer hardlopen. Ik wilde graag met een Friese vlag finishen, omdat ik trots ben op waar ik vandaan kom en het uniek is als Fries in Canada een Ironman te doen.

De finish is gehaald mede dankzij familie, vrienden hier en in Canada, Fysio Dokkum - Damwoude, Vitaleer zwemtraining en voedingscoach en andere triatleten.

Ik geloof dat je altijd realistische doelen kan bereiken als je het "écht" graag wilt. Voorkom smoesjes zoals: "Ik heb geen tijd", of "het is te zwaar", of "het is te moeilijk", maar maak een realistisch plan en zoek begeleiding.

Gerben Raap - September 2022 Dokkum