

EEN UITGAVE VAN



TRANSITION

Triathlon, Duathlon en andere multisporten

T-DAY

**VAN START
TOT FINISH**

p.19

INTERVIEW

**YOURI
KEULEN**

p. 15

2023
2024

COLUMN

**GEERT
SCHIPPER**

p.3

START2TRI-CURSUS

**MAAK KENNIS
MET DE SPORT**

p. 24

VOORWOORD

BESTE TRANSITION LEZER,

Beste Transition lezer,

We kijken terug op een jaar met schitterende wedstrijden, unieke prestaties en het ontstaan van mooie initiatieven. Mede door de inzet van veel betrokkenen in de sport hebben we een mooi aantal nieuwe triatleten aan de start van wedstrijden gezien. Als onervaren atleet vind ik het een mooie ontwikkeling dat het aantal enthousiaste atleten toeneemt, onderdeel wordt van de triathloncommunity en goed opgevangen wordt. Op deze manier kan ik mijn kennismaking met de sport ook omschrijven.

Deze eerste online editie is voor zowel de beginnende als de ervaren atleet. Met verhalen van zij-instromers over de voorbereiding richting een eerste wedstrijd tot trainers die hun visie delen rondom de begeleiding van atleten. Als lezer ga je terug naar de periode waarin jij bent begonnen aan deze mooie sport. Door de verhalen van je mede-atleten hopen we dat je waardevolle herinneringen kunt ophalen van je eigen start.

Met een vleugje beginners informatie willen we startende atleten op de juiste manier informeren met alle mogelijkheden. Een ervaren atleet benoemt het in deze special op een passende manier. 'Beginnende atleten hoeven niet dezelfde fouten te maken als wij, de meer ervaren atleten'. Met deze gedachtegang willen we de sport in de komende jaren nog mooier en toegankelijker maken.

We hopen dat je met een glimlach de special leest, geïnspireerd raakt en veel leesplezier hebt.



Met sportieve groet,
Job Boers | Hoofdredacteur Transition

#samenmakenwedesport

COLOFON



Transition is het officiële magazine van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) met daarin aandacht voor triathlon, duathlon en andere combiduitsporten. 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, wedstrijdorganisatoren en individuele leden) te behartigen. De NTB is aangesloten bij NOC*NSF, Europe Triathlon en World Triathlon.

Uitgever
Nederlandse Triathlon Bond

Hoofdredactie
Job Boers
06 - 43 48 41 06
Job.boers@triathlonbond.nl

Eindredactie;
Christie Brouwer

Het magazine is tot stand gekomen door;

Jeroen Boot en Martijn Herremans (Studio TMO), Kim van 't Verlaat, Marcia Janssen, Jeannet Pennings, Jeroen Kreule, Miriam van Reijen, Job Boers

Fotografie;
Onder andere Tim Buitenhuis



COLUMN GEERT SCHIPPER

‘Thuis wacht altijd het echte goud’

Geert Schipper (1977) liep in 2004 een incomplete dwarslaesie op bij wervel L2 tijdens een vliegtuigongeluk en is sindsdien rolstoelgebruiker. In 2012 kwam hij via het handbiken in aanraking met de triatlonsport. Zijn hobby werd werk; in augustus 2014 werd hij fulltime triatleet en in hetzelfde jaar behaalde hij de derde plaats op het WK 2014 in het Canadese Edmonton. Na zijn beste jaar ooit - hij werd in 2023 Nederlands kampioen én wereldkampioen - blikt hij terug op zijn sportieve jaren en vertelt hij hoe hij in het leven staat.

Het is herfst, de klok is verzet, voor veel atleten is het off season. Ik vind het gewoon een excuus om lui te zijn en te veel te eten. Mijn gedachten zijn vooral: ik ga even wat minder trainen en aandacht besteden aan andere zaken, maar vooral niet te veel eten. Met andere woorden, wat er niet aankomt hoeft er ook niet af. Wie ik ben? Ik ben Geert. Met een beetje zelfspot: de eeuwig 27-jarige, lange, moeilijk lopende ‘ginger’ die regelmatig de grootste onzin uitkraamt. Vader van drie dochters en echtgenoot van een lieve begripvolle vrouw. Eigenaar en bestuurder van een grote oranje bus die ik schaamteloos altijd op een ongepaste plek neerzet. Ik ben van EN EN plus de rest en hou niet van keuzes maken. Ik zie altijd een oplossing. Zoals gezegd: Geert dus! Zelf vraag ik mij al een tijd af wat mij beweegt om bij de beste triatleten van de wereld te willen horen. Het is in ieder geval niet een uitgesproken droom over een paralympische gouden medaille of willekeurige plek op een podium. Misschien meer een gevoel dat ik het beste uit mezelf wil halen. Een ultiem meetmoment daarvoor is natuurlijk een wedstrijd. Ik geef gerust toe dat een eerste plek een beter gevoel geeft dan een tweede,

derde of vierde. Tja, Tokio 2021, waar ik als vierde eindigde, was echt een teleurstelling. Een medaille doet er kennelijk toch weer wel toe. Ik doe niet graag mee als veldvulling. Inmiddels zijn we op weg naar mijn derde Spelen. Na Rio2016, Tokyo2020/21 staat komend jaar Parijs2024 op de planning. In al die jaren ben ik actief geworden in drie verschillende sporten. Triathlon als hoofdsport maar daarnaast ook op het hoogste niveau handbiken en sinds kort ook het wheelen (rolstoelracer). En dan bij het wheelen alleen de langste afstand, de marathon. Met triathlon is het vrij zeker dat ik mag starten in Parijs. In de andere twee sporten meedoen is onwaarschijnlijk. Maar je weet maar nooit. Ik ben wel Geert van de EN EN. Toen ik begon met triatlon in 2013 moest ik er niet aan denken om 42 kilometer lang, dubbelgevouwen in mijn karretje te zitten. De sprint-triatlon was genoeg uitdaging. Ik zou over een marathon waarschijnlijk ruim twee uur gedaan hebben. In de loop der jaren werden de afstanden in de trainingen steeds langer. Met mooie uitstapjes naar de Ironman, kwam de uitdaging

van een losse marathon wheelen steeds meer in mijn gedachten. Eind 2019 had ik ineens het idee om de marathon van Hannover te gaan rijden. Covid gooide echter in 2020 roet in het eten. De droom om toch nog eens marathon te rijden bleef echter bestaan. In april dit jaar rolde ik mijn eerste marathon in Parijs en werd ik verassend tweede en in oktober won ik de marathon van Kaapstad in een uur en 32 minuten. Dit smaakt naar meer! Terugkijkend op 2023 is het, wat betreft medailles gezien, misschien wel mijn beste jaar ooit. De (mijn) sport is inmiddels de rode draad in ons gezinsleven. In de beginjaren was het passen en meten en moest het gezin er erg aan wennen als ik weer weg was. Het is mijn werk maar vooral ook passie en valt niet meer weg te denken uit ons gezin van wie ik alle steun en support krijg. Het op pad willen zijn en avonturen beleven is een belangrijk onderdeel van wie ik ben. Maar als ik weg ben, verlang ik weer naar het moment dat ik naar huis ga waar mijn echte goud op mij wacht. Eigenwijs ben en blijf ik. Bas de Bruin, de para bondscoach, heeft het allang opgegeven om tot in detail een perfect trainingsschema

voor mij te schrijven. Ik rommel qua training al jaren wat aan op momenten van de dag dat het voor het gezin het beste uitkomt. En kennelijk doe ik dat best aardig. De prestaties zijn ‘best aardig’ en de blessures blijven uit. Alles met je armen doen is pittig. Hoewel ik nog geen grijze haren en een leesbril nodig heb, merk ik dat het herstel na een pittige training zo langzamerhand langer wordt. Ik word ook een dagje ouder helaas. Maar zolang ik nog progressie maak en mezelf kan verbeteren ga ik nog wel even door. Al hoop ik wel dat de komende jaren jonge talenten het mij heel lastig gaan maken. Stop ik met sporten na de spelen van Parijs2024? Nee is het antwoord. Ik zet geen punt achter mijn carrière. Ik zet een komma. Maar hoe het er na de komma wel uitziet weet ik gewoon nog niet. Na ruim tien jaar in de sport sta ik elke dag weer op met het gevoel dat ik vooral plezier beleef aan bewegen. Ik noem het bewust geen topsport wat ik doe, omdat ik daarbij denk aan gedisciplineerde atleten die perfect schema’s volgen en altijd doen ‘wat nodig is om te winnen’. Ik ben vooral niet zo. Thanks Bas dat je mij Geert laat zijn!



DE BASIS

DAAG JEZELF UIT!

Zwemmen, fietsen en hardlopen in één en dezelfde wedstrijd, dat is triathlon. Ook de wissels tussen deze onderdelen in, waarbij de tijd doorloopt, zijn een serieuze beproeving. Een sport met op veel vlakken een geweldige uitdaging. Doe je mee?



Beeld: Tim Buitenhuis

Voor elk wat wils

COMBINATIEUURSPOORT

Er is meer dan alleen triathlon. Maak bijvoorbeeld ook kennis met:

■ ZWEMLOOP/AQUATHLON

Zwemmen
Hardlopen

■ DUATHLON

Hardlopen
Wielrennen
Hardlopen

■ CROSSTRIATHLON

Zwemmen
Mountainbiken
Crosslopen

■ CROSSDUATHLON

Crosslopen
Mountainbiken
Crosslopen

■ WINTERTRIATHLON

Hardlopen
Fietsen
Schaatsen of langlaufen

■ SLOWTRIATHLON

Zwemmen
Fietsen
Wandelen

AFSTANDEN

Hoe ver wil je gaan?

- **ZESTIENDE** 250 m zwemmen – 10 km fietsen – 2,5 km hardlopen
- **ACHTSTE** 500 m – 20 km fietsen – 5 km hardlopen
- **SPRINT** 750 m zwemmen – 20 km fietsen – 5 km hardlopen
- **KWART** 1000 m – 40 km fietsen – 10 km hardlopen
- **STANDAARD** 1500 m zwemmen – 40 km fietsen – 10 km hardlopen
- **MIDDEN** 1900 m zwemmen – 90 km fietsen – 21,1 km hardlopen
- **LANG** 3800 m zwemmen – 180 km fietsen – 42,2 km hardlopen

KLIK HIER VOOR HET COMPLETE OVERZICHT

WIST-JE-DATJE

Je hebt echt geen dure fiets nodig om aan triathlon te kunnen doen.

MISVATTINGEN OVER TRIATHLON

Meer is beter Je wordt niet per se sterker als je meer traint. Train slim, bepaal je eigen volume en tempo, en pak voldoende rust.

Triathlon is duur Een dure fiets, wetsuit of sporthorloge? Je hebt het niet nodig om aan triathlon te kunnen doen. De tijdswinst is minimaal, zeker op de korte afstand, dus laat je niet gek maken.

Iedereen doet het Een beetje valsspelen mag, want iedereen doet het, toch? Stayeren is tijdens triathlons niet toegestaan. Wees sportief en race op eigen kracht.

Fitheid moet gezien worden Triatleten laten graag hun body zien, maar misschien is dat niet overal even gepast. Neem niet te veel ruimte in (met je ego).

Triatleten zijn aso's Wat ons betreft niet! Wees een heer in het verkeer en gebruik tijdens een wedstrijd de afvalzones.

KENNIS

HANDIG OM TE WETEN

DE NTB

De Nederlandse Triathlonbond (NTB) bestaat sinds 1987 en ondersteunt sporters, verenigingen en wedstrijdorganisaties in de triathlonsport. De NTB leidt ook trainers en wedstrijdofficials op, maakt reclame voor de sport, organiseert competities en kampioenschappen en helpt topsporters om hun doelen te verwezenlijken. Heb jij een prangende vraag over triathlon, dan kun je bij de NTB terecht.

LICENTIES

Om deel te kunnen nemen aan een triathlon, heb je een licentie nodig. Deze kun je verkrijgen via de organisatie van jouw wedstrijd (in de vorm van een daglicentie). Ook kun je ervoor kiezen om lid te worden van de NTB. Dat heeft een aantal voordelen. Je leest het [hier](#).

WIST-JE-DATJE

Triathlon kan ook een teamsport zijn dankzij de landelijke Teamcompetities.

LANGE AFSTAND TRIATHLON

‘You are an Ironman’

Droom je ervan dat deze woorden tegen jou gezegd worden als je over de finish komt? Dan wacht jou een race met 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42,2 km lopen. Over de hele wereld worden zogenaamde Ironmans

georganiseerd met het WK op Hawaii. Een hele triathlon vergt enorm veel trainingsarbeid. Het is verstandig daar enkele jaren voor uit te trekken en eerst ervaring op te doen met de korte(re) afstanden.

Samen beleven

TEAMCOMPETITIES

Triathlon een individuele sport? Niet in de landelijke Teamcompetities Triathlon. Op vier verschillende niveaus komen atleten als team uit voor hun vereniging. Van de 3e Divisie tot en met de Eredivisie, mannen- en vrouwenteams

komend jaar starten we met het twaalfde seizoen. Het was een nieuw concept in Nederland, geïnspireerd door de Triathlon-Bundesliga in Duitsland, waar ook een aantal Nederlandse atleten in uitkwam.

De Teamcompetities Triathlon maakten tot 2019 een explosieve groei door. Van alleen de Eredivisie in 2012 tot het huidige aanbod van een Eredivisie en 1e Divisie, 2e Divisie, 3e Divisie en de 4e Divisie aan toe waarbij de wedstrijden door het hele land zijn.

De afgelopen jaren hebben we een kleine afname gezien in de team aantallen. Afgelopen jaar deden er 237 teams mee tegenover 275 teams in 2020.

Nadat we met diverse partijen en teams van verschillende divisies hebben overlegd zijn we tot een aangepaste opzet van de competitie gekomen.

Een ‘kijkje achter de schermen’ met interim Teamcompetities coördinator Martin Vermeer is [hier te zien](#). Het volledige gesprek is ook te [beluisteren](#).

JEUGD- EN JUNIORENCIRCUIT

Jong geleerd is oud gedaan

Speciaal voor jeugd (12+) en junioren (16+) heeft de NTB een landelijk circuit opgezet. Dit is dé ontmoetingsplek voor jonge atleten tot 19 jaar. De wedstrijden in het circuit vormen samen een geheel, maar je kunt ook één of enkele keren meedoen. Elk niveau is welkom en sportplezier staat voorop.

Triathlon voor iedereen

Man, vrouw, jong, oud en ook atleten met een beperking. Triathlon is er voor iedereen.

■ **OUDER EN KIND** Er bestaan verschillende Ouder en Kind Triathlons. Een leuke manier om kennis te maken met triathlon en samen de sport te beleven. Voor jeugd zijn er ook steeds meer korte afstanden, beginnend bij 100 m zwemmen, 5 km fietsen en 1,25 km lopen.

■ **SPORTMAATJE** Blind, doof, slechthorend of slechtziend? Ook dan kun je aan triathlon doen. Vaak samen met een ‘guide’ die met een touw verbonden is aan de atleet en meefietst op een tandem.

■ **AANGEPAST MATERIAAL** Ook voor mensen met een andere fysieke beperking is er triathlon. Atleten hebben dan vaak aangepast materiaal, zoals een handbike of race-rolstoel. Er zijn ook wedstrijden waar mensen met een verstandelijke beperking aan mee kunnen doen.

INTERVIEW

Alles wat je nodig hebt:

Consistentie, geduld & doorzettingsvermogen



Veel trainen, doelen stellen, nieuwe spullen aanschaffen: als beginnend triatleet komt er veel op je af. Bas Groothedde (51), begeleider van (startende) triatleten en auteur van een handboek over triathlon, weet er alles van. “Jezelf een realistisch en eendimensionaal doel stellen is heerlijk; het gewone leven is veel complexer, toch?”

Tekst **Jeroen Kreule**
Beeld: **Sportograf**

Frequentie is belangrijker dan volume. Doe, als vierde onderdeel, aan krachttraining. Neem een coach in de arm. Begin niet binnen een jaar aan een hele triathlon. Train consistent, laat je niet gek maken door anderen, heb vertrouwen in het proces. Beginnende triatleten die deze tips van Bas ter harte nemen, gaan veel plezier beleven aan deze mooie sport.

Je bent auteur van het ‘Triathlon, handboek van start tot finish’. Hoe en wanneer ben je zelf gestart?

“Dat was in 2015. Ik was 43 jaar, een laatbloeiër. Vanwege een rare knieblesure kon ik alleen nog

rechtdoor lopen en fietsen. Na de Ronde van Vlaanderen vroeg een vriendin wat mijn volgende sportdoel zou zijn. ‘Ironman Hawaï’, riep ik. Ik had gave beelden gezien van die wedstrijd. Het was meer een droom dan een realistisch plan, maar ik ben toen wel begonnen met triathlon. Mijn eerste wedstrijd was een standaard afstand. Ik startte bij het zwemmen voorin en vervolgens zwom iedereen over me heen. Prachtig.”

Veel beginners willen te snel. Was je zelf ook zo iemand?

“Zeker! Ik trainde te veel en te intensief. Eigenlijk deed ik maar wat. Nu raad ik iedere starter een coach aan die zorgt voor



structuur en fungeert als vraagbaak. Voor veel starters is dat echter een stap te ver, daarom ben ik met Apex Triathlon begonnen. Als coach op afstand help ik met het maken van trainingsschema's, dat inpassen in drukke levens en waar nodig vragen beantwoorden. Op dit moment begeleid ik ruim zestig triatleten, waaronder veel beginners. Het is belangrijk om stabiel en consistent te trainen. Frequentie is belangrijker dan volume. Ben je moe of druk? Haal een training niet in, maar sla hem over. Consistentie, geduld en wat doorzettingsvermogen is alles wat nodig is."

Wat is de grootste valkuil voor beginnende triatleten?

"Te hard van stapel lopen. Neem een lange duurloop in hartslagzone 1. Mensen denken: het gaat niet hard genoeg, ik kan nog praten, iedereen haalt me in, ik doe er een tandje bij. Doe het niet. Het kan leiden tot overbelasting of serieuze blessures. Kijk niet naar anderen. Als iemand sneller is, lekker laten gaan. Een beginner die zich netjes aan het

BAS GROOTHEDDE

"Je hoeft geen duizenden euro's aan een racefiets uit te geven om een fantastische triathlon te ervaren"

schema houdt, maakt heel snel progressie: na vier weken ga je het ineens merken."

Waarom zijn krachttraining en oefeningen voor stabiliteit en mobiliteit belangrijk?

"Je gaat er beter van zwemmen, je zit mooier op de fiets en je loopt hoger. Het is misschien niet 'sexy' en het voelt niet altijd aan als training, maar het is de kern van een sterk en trainbaar lichaam. Denk aan squatten, planken en yoga-achtige oefeningen. Doe dit voor of na het zwemmen, fietsen of lopen. Je kunt zelfs oefenen tijdens het tandenpoetsen door op één been te staan."

Triathlon staat bekend als een dure sport. Welke tips heb je voor de aanschaf van spullen?

"Je hoeft geen duizenden euro's aan een racefiets uit te geven om een fantastische triathlon te ervaren. Goede loopschoenen zijn wel cruciaal. En een goed trisuit is ook prettig. Een wetsuit? Dat kun je ook huren. Een sporthorloge is handig als je met hartslagzones traint, maar geen must. En een vermogensmeter is – zeker in het begin – echt niet nodig."

Wat is een realistisch doel voor starters?

"Kies in je eerste jaar voor korte wedstrijdjes: een achtste triathlon of misschien een kwart. De

voldoening van deze races is heel groot. Het is risicovol om direct toe te werken naar een langere afstand. Het leidt tot blessures. Neem de tijd. Een hele triathlon is echt niet het hoogst haalbare en kun je beter pas doen als je minstens drie jaar bezig bent."

Jouw Hawaï-droom is in 2022 uitgekomen. Was het je mooiste race?

"Nee, dat was Ironman Tallinn in Estland, waar ik mij kwalificeerde voor Kona. Op Hawaï had ik mijn dag niet. De laatste kilometer was echter fantastisch, met al die mensen langs de kant, inclusief mijn vrouw en twee kinderen. Die finish voelde wel heel bijzonder."



Een handboek voor beginners en ambitieuze amateurs.

TIPS

Vijf trainingbasics

Het gaat gebeuren, je eerste triathlon. Of je nu traint voor de achtste, kwart, halve of zelfs hele afstand, een aantal basisprincipes geldt altijd. Triathloncoach Sione Jongstra van Siosport geeft trainingstips, speciaal voor beginnende triatleten.

LOOP NIET TE HARD VAN STAPEL

1

Je begint waarschijnlijk enthousiast aan jouw triathlonavontuur, maar zorg dat je niet té hard van stapel loopt. “Ik zie vooral mensen in de fout gaan die vanuit het zwemmen of fietsen de overstap maken naar triathlon”, vertelt Sione. “Die hebben vaak al een goede conditie en willen het looponderdeel graag snel naar een hoger niveau krikken. Omdat je lichaam de schokbelasting van het lopen niet gewend is, is de kans op blessures groter. Begin je met een minder goede conditie aan triathlon, dan word je op een natuurlijke manier afgeremd.”

LAAT JE GOED BEGELEIDEN

2

“Schaf niet meteen allerlei dure materialen aan. Je kunt beter investeren in een voedingsplan (voor de lange afstand) of in de begeleiding door een coach; iemand die het overzicht houdt en zorgt dat er voldoende balans is. Informeer eens bij je clubtrainers of vraag de NTB om advies als je een coach zoekt.”

3

RUST IS SOMS BETER

Sione begeleidt veel triatleten die hun sport combineren met een baan en gezin. “Als zij lid worden van een vereniging, zie je soms dat ze gelijk mee willen in het spoor van clubgenoten en alle onderdelen twee tot drie keer per week willen trainen. Dit kan leiden tot overbelasting en blessures. Zorg dat je ook tijd neemt om te rusten en herstellen. Dat is soms beter dan weer een training afwerken. Zeker met een druk gezinsleven is het - afhankelijk van de afstand waarop je je voorbereidt - misschien juist effectiever om acht uur per week te trainen dan veertien uur.

EXPERIMENTEER EN STEL TUSSENDOELEN

4

Zorg dat je in trainingen experimenteert met voeding, kleding en nieuw materiaal. “Doe dat nooit op de wedstrijddag zelf, want dat kan wel eens heel verkeerd uitpakken”, waarschuwt Sione. “Triatleten zijn vaak erg gefocust op het eindresultaat, maar vergeet niet te genieten van het proces. Stel tussendoelen qua tijd en afstand en wees blij met kleine stapjes. De hele triathlon is tegenwoordig een bucketlist-item. Iedereen wil die afstand volbrengen, maar triathlon is zoveel meer dan dat. Begin met een achtste of kwart en bouw van daar de afstanden verder uit.”

LAAT JE NIET UIT HET VELD SLAAN

5

Loopblessures zijn veruit de meest voorkomende blessures bij triatleten. Hoe vervelend ook, bij een blessure is niet gelijk alles verloren. “Als triatleet heb je het geluk dat je vaak nog voor een ander onderdeel kunt trainen. Focus op wat je wél kan en probeer van tegenslagen te leren. Houd een logboek bij, zodat je bij overbelastingsblessures kunt achterhalen wat er fout is gegaan. Wees zuinig op je lichaam, dan kun je tot op latere leeftijd deze prachtige sport beoefenen.”



DRIE DIVISIES, DRIE KEER WINST

Drie divisies, drie keer op het hoogste schavot. Aquapoldro, de triathlonvereniging uit Apeldoorn, presteerde het dit seizoen. De mannen van de 2e, 3e en 4e Divisie wonnen het klassement en behaalden samen zeven dagwinsten. Samen met Hinke van Wezep en Jeroen Hagen – atleten uit de 3e Divisie – bliken we terug op het succesvolle seizoen voor de vereniging. Hinke vormt samen met Laurens Verwoest de technische commissie en samen verzorgen zij de organisatie rondom de Teamcompetities binnen de vereniging. Jeroen is naast atleet ook bestuurslid en hij focust zich met name op de sponsoring.

Tekst **Kim van 't Verlaat**
Beeld: **Tim Buitenhuis**

“Aan het begin van het seizoen hadden we een duidelijke ambitie uitgesproken en iedereen committeerde daaraan. Heel mooi om te zien dat het uiteindelijk gelukt is”, spreekt Hinke uit. De vereniging – die zo’n 160 leden telt – had teveel mannen die wilde deelnemen aan de Teamcompetities, en daarmee ontstond een optimistisch doel. Jeroen: “We wilden een vierde team inschrijven, wat betekende dat alle drie de teams moesten promoveren.” Ondanks dat de divisies er volgend jaar anders uit zullen zien ([klik hier voor meer informatie](#)), kijken Hinke en Jeroen terug op een geslaagd plan.

“We kregen er in de winter een aantal sterke mannen bij, dus we wisten dat het mogelijk was om in de 2e Divisie goed mee te draaien. Zo kon een aantal ‘middenmoters’ in de 2e Divisie van vorig seizoen de 3e- en 4e Divisie teams dit jaar versterken”, legt Hinke uit: “En de vierde atleet was overigens heel belangrijk in 2023”, voegt Jeroen er nog aan toe: “We hebben vaker in de daguitslag hetzelfde



puntenaantal gehad als een ander team, en door de goede prestatie van de vierde atleet (welke dan bepalend was voor de einduitslag) wisten we steeds toch nog een plekje hoger te eindigen. Iedereen was dus van waarde!”
Beide mannen beseffen dat ze het geluk misschien ook hebben afgedwongen. “We hebben vrijwel geen atleten gehad met blessures en over het seizoen weinig tegen-ge-slagen gehad. Overigens valt daar de wedstrijd in Enschede niet onder. Daar fietste het 2eDivisie team te lang en werd daardoor vijfde”, sluit Hinke lachend af.

Wat doet de wil om te winnen met de sfeer binnen de teams?

Jeroen: “De sfeer was eigenlijk altijd goed, maar dat kan ook niet anders als je steeds bovenin meedraait, haha. Maar we zijn een vereniging die iedereen in zijn waarde laat. Soms kwam het voor dat we de sterkste atleten moesten opstellen, waardoor er een aantal op de ‘reservebank’ zaten. Iedereen heeft daar begrip voor omdat je samen voor een bepaald doel gaat.”

“Uiteindelijk gaat het erom dat de jongens kunnen sporten. Druk heeft er nooit echt opgestaan”,

voegt Hinke toe. Dat Hinke en Jeroen voor de sportiviteit en achter het teamverband staan is ook duidelijk als de vrouwen van Aquapoldro ter sprake komen. “Zij zijn steeds beter gaan presteren gedurende het seizoen. Ze doen lekker hun wedstrijden en met de aanwinst van een aantal atleten met ervaring kunnen ze veel van elkaar leren. Dat doet het team goed”, vertelt Hinke.

Jullie hebben naam gemaakt in de teamcompetities van 2023. Wat zijn jullie ambities voor volgend seizoen?

“We moesten ons vooral afvragen wat realistisch was voor onze atleten en wat iedereen wilde. We hebben na een goed gesprek met de snelste atleten van de vereniging besloten om volgend jaar uit de komen in de Eredivisie”, geeft Hinke aan: “Uiteindelijk was het doel om teams te hebben in divisie 1 tot en met 4. Dat is dus niet helemaal gelukt vanwege de aanpassingen van de divisies, maar we hopen wel alle mannen startgelegenheid te bieden volgend seizoen.”

“Uiteindelijk zijn we een vereniging die staat voor gezelligheid

HINKE VAN WEZEP

“Uiteindelijk gaat het erom dat de jongens kunnen sporten. Druk heeft er nooit echt opgestaan”

en je thuis voelen in het team. We moesten overwegen of het eerste team zich thuis zou kunnen voelen in de hoogste competitie van Nederland”, aldus Jeroen. De vereniging gaat volgend jaar opnieuw voor het hoogste haalbare, maar er zal ook meer ruimte komen voor de deelname van een diverse groep atleten. “We gaan eerst om de tafel met alle atleten die graag willen starten en zullen dan een aantal groepstrainingen plannen richting het nieuwe seizoen. Dan zien we verder hoe 2024 eruit gaat zien voor Aquapoldro”, sluit Jeroen af.

Achtergrond: wat doen hinke en jeroen voor de vereniging?

Hinke van Wezep is fanatiek

triatleet en kwam dit jaar een aantal keer in actie in de 3eDivisie. Ook finishte hij de hele triathlon van Almere in 10 uur en 2 minuten. Inmiddels is hij vijf jaar actief voor Aquapoldro in de technische commissie, die hij samen vormt met Laurens Verwoest. Samen zorgen ze voor de indeling van het seizoen, maken ze de opstellingen, schrijven de teams in en organiseren gezamenlijke trainingen.

Jeroen Hagen zit in het bestuur en zorgt met name voor de sponsoring binnen de vereniging. Daarnaast kwam hij zelf in actie in de 3eDivisie en nam hij de taak als teamcaptain van de 3eDivisie over van Hinke.



**NEDERLANDSE
LOTERIJ**

hoofdsponsor van TeamNL

nederlandseloterij.nl
speel bewust 18+

Maurits Morsink In zijn jongere jaren hockeyde en rugbyde Maurits en in 2015 werd hij gevraagd om mee te doen aan de paralympische talentdag. Hij heeft de afgelopen jaren meerdere Europese titels op zijn naam geschreven en in 2023 stond hij driemaal op de bovenste trede. Zo won hij de World Paratriathlon Series in Montréal, de European Championship in Madrid en het Paralympic Test Event in Parijs. Tevens werd hij derde tijdens de World Championship in Pontevedra. Maurits werkt fulltime als verenigingsconsulent bij Rotterdam Sportsupport en komt uit in de PTS2-klasse. Hij is aan één zijde van zijn lichaam spastisch en heeft daardoor een functiebeperking in de rechterarm en -been. Als er geen 'gekke' dingen gebeuren dan komt Maurits volgend jaar uit op de Paralympische Spelen in Parijs. Wij wensen Maurits heel veel succes in zijn voorbereiding én tijdens de spelen!

Allergrootste supporter van sport



STARTERSPRAAT

DE TRIATHLONSPORT LEVERT BIJ IEDERE ATLEET UNIEKE HERINNERINGEN OP. ZEVEN (BEGINNENDE) TRIATLETEN DELEN HUN ERVARINGEN.



“Ik zocht een doel om fit te worden voor mijn kleinkinderen. Met een schema van internet deed ik in juli 2017 mijn eerste triathlon. Wat was dat gaaf! Ik ging gelijk groot dromen: op mijn 65e naar het EK. Dat is gelukt! Inmiddels ben ik een superfitte oma en leer ik nog genoeg bij over de sport.”

YVONNE VAL
67 jaar, Zaandam

“Grote afstanden, afzien en vooral ongelooflijke sportprestaties. Dat was mijn beeld van triathlon. Terwijl mijn leven draaide om golfen. Nu, na twee sprinttriathlons, is dat op de achtergrond gekomen. De standaard afstand en ooit een keer een Ironman zijn het streven. Triathlon geeft een nieuw doel op mijn levenspad. Was ik er maar eerder mee begonnen.”

ALBERTO DANIELS
56 jaar, Sittard



“De finish is het mooiste. Die medaille om je nek na al het harde werk... Laten we eerlijk zijn: daar doe je het toch voor?”

RUBINA KENNIS
23 jaar, Maastricht

“Raak ik tijdens het zwemmen gedesoriënteerd? Niet vergeten om de badmuts af te doen en fietshelm op! Is de route goed aangegeven? Rondes tellen en doseren! Gezonde spanning voor mijn eerste wedstrijd, maar wat een topervaring. De tweede plek (en genoeg ruimte voor verbetering) smaakt naar meer!”

TESSA VAN DER WATER
34 jaar, Maassluis



“Geïnspireerd door de Olympische Spelen deed ik in 2021 mijn eerste triathlon in Stiens. De wisselzone was een dingetje: ik kwam als tweede uit het water, maar stapte als laatste op de fiets. Inmiddels heb ik mijn debuut gemaakt in de Europacup in Polen, een heel mooie ervaring.”

LARS VAN ZESSEN
16 jaar, Heerenveen

“De sfeer rondom triathlons sprak mij altijd al erg aan. In juni 2023 deed ik mijn eerste wedstrijd. Het zwemmen vond ik de grootste uitdaging, maar de spanning hiervoor verdween al snel op de wedstrijddag. Ik genoot van de uitdaging, de sfeer en het mooie parcours!”

MENNO VAN LOCHEM
22 jaar, Enschede



“Aangewezen op je eigen krachten, genieten van de drie disciplines en publiek dat je vleugels geeft. Dat is zo mooi aan triathlon!”

NOÉMIE VAN DER BORCHT
25 jaar, Spijkenisse



DE BASIS

Zwemmen in open water

Bij de meeste triatlons wordt er gezwommen in buitenwater. Het is goed om dat – zodra de omstandigheden het toelaten – ook te trainen. Zwemmen in open water is namelijk heel anders dan in het zwembad.

Tekst: **Jeannet Pennings**
Beeld: **Tim Buitenhuis**

Het zwemmen in open water kan bij veel triatleten voor stress zorgen. Het zijn met name de omstandigheden die angst inboezemen. Kou, donker water, slecht zicht, golven, stroming en chaos. Het zijn slechts enkele aspecten die je in het zwembad niet zult ervaren. Het goede nieuws is: je kunt ze voor een groot deel trainen. Op deze manier sta je zelfverzekerder aan de start van jouw triathlon.

Juiste koers bepalen

Wil je echt goed voorbereid zijn, dan zoek je in aanloop naar jouw wedstrijd professionele begeleiding bij zwemmen in open water. Op verschillende locaties worden cursussen en clinics aangeboden. Ook de meeste triathlonverenigingen besteden aandacht aan dit aspect van de sport. Met name het navigeren vraagt enige behendigheid. Anders dan in het zwembad is er geen zwarte lijn op de bodem

die je kunt volgen. Kijk goed waar de boei ligt of neem een herkenningspunt op de kant om de juiste koers te bepalen. Til vervolgens om de tien slagen je hoofd iets naar voren op om te zien of je nog in een rechte lijn zwemt.

Vorbereid op chaos

Andere aspecten die je vooraf goed kunt trainen zijn je ademhaling, je zwemtechniek en slagfrequentie, het rondenvan een boei en – als je met een groepje traint – de (drukke) bij de start en boeien. Voor een wedstrijd is het belangrijk dat je voorbereid bent op chaos. Zoek eventueel een rustiger plekje aan de zijkant of achterin het startveld. Verder is het belangrijk dat je rustig begint, je eigen tempo zwemt en pauzeert als het even niet gaat. Kies voor schoolslag of ga even op je rug liggen om je ademhaling onder controle te brengen. Dan kun je daarna weer koers zetten naar de wisselzone.



Veiligheid voorop

Zwemmen in open water is niet zonder risico's. Met deze voorzorgsmaatregelen, zorg je voor jouw eigen veiligheid.

■ Zwem alleen op locaties die aangewezen zijn als zwemwater. Hier wordt de waterkwaliteit gemonitord en ander vaarverkeer houdt rekening met jou als zwemmer. Check zwemwater.nl.

■ Ga nooit alleen zwemmen. Zorg dat je altijd een buddy hebt die je kan helpen mocht je in de problemen komen.

■ Voorkom een shockeffect door direct het (koude) water in te duiken. Of het nu om een training gaat of een wedstrijd, zorg voor een goede warming-up. Dat kan ook gewoon op de kant met kleding aan.

■ Draag bij voorkeur een wetsuit, zeker als de watertemperatuur laag is. Een wetsuit beschermt je tegen kou en biedt drijfvermogen. Als het water echt koud is, kunnen een neopreen cap, handschoentjes en schoentjes prettig zijn.

■ Gebruik een safeswimmer of zwimmersboei die je aan je middel vastmaakt. Deze vergroot de zichtbaarheid en je kunt er op drijven als je vermoeid bent. Extra handig: je kunt er je waardevolle spullen in meenemen.

■ Draag een felgekleurde badmuts voor de zichtbaarheid.

MEER WETEN?

Lees alles over trainen op transition.nl





PARATRIATHLON

Beeld: Tim Buitenhuis

Paratriathlon is de internationale naam voor de aangepaste vorm van de triathlon voor sporters met een fysieke of visuele beperking. Internationaal is gekozen voor de sprintafstand (750 m zwemmen, 20 km fietsen en 5 km hardlopen). Steeds vaker zijn er echter ook evenementen over langere of kortere afstanden.

In veel gevallen is het voor atleten met een beperking (in welke vorm dan ook) mogelijk om mee te doen aan een regulier combiduurstevenement. Vaak is het handig om van te voren even contact te hebben met de organisatie of het evenement geschikt is voor jou. Soms is het door het type parcours of beperkte ruimte in een wisselzone praktisch niet mogelijk bijvoorbeeld. Er staan per jaar meer dan 100 evenementen op de kalender en veel van die wedstrijden zijn voor iedereen toegankelijk.

Paralympische sport

Sinds Rio de Janeiro 2016 – waar Jetze Plat namens Nederland goud won en Geert Schipper zilvermaakt triathlon deel uit van het paralympische programma. In Tokyo 2020 won Jetze Plat wederom een gouden medaille. De paralympische triathlon is toegankelijk voor sporters met een fysieke of visuele beperking die binnen één van de, door World Triathlon, vastgestelde klassen valt: PTWC H1 of H2: rolstoelatleten (met een correctietijd voor de fysiek zwaarder beperkte rolstoelatleten

in H1), PTS2 tot en met PTS5 staande atleten en PTVI: visueel beperkte atleten (met een correctietijd voor de volledig blinde atleten). Om mee te doen aan de internationale paratriathlons van World Triathlon is er een zogenaamde classificatie nodig.

Individuele sport

Voor deelname aan de reguliere of open paratriathlon evenementen in Nederland is geen classificatie nodig en is het uitgangspunt dat de basisdisciplines van het evenement gehandhaafd blijven (dus i.g.v. triathlon: zwemmen-fietsen/handbikenlopen/wheelen). Ook de veiligheid van jou en je medeatleten moet te allen tijde gegarandeerd kunnen worden. In overleg met de organisatie en indien nodig de Nederlandse Triathlon Bond is er vaak heel veel mogelijk. De slogan is dan ook: 'aangepast waar nodig, samen waar kan'.

ALGEMENE INFORMATIE

VOOR **ALGEMENE INFORMATIE**, VRAGEN OF OPMERKINGEN KUN JE TERECHT BIJ DE VOLGENDE PERSONEN

Neiske Becks

talent/breedtesportcoach
paratriathlon (regio zuid)
neiske.becks@triathlonbond.nl

Ruud Kuipers

talent/breedtesportcoach
paratriathlon (regio noord)
ruud.kuipers@triathlonbond.nl

INTERVIEW

Van hobby zijn beroep maken



Youri Keulen won in juni als langeafstandstriatleet, én op een trainingsfiets, het NK standaard afstand. De succesvolle atleet bewandelde de afgelopen jaren een bijzonder pad dat hem zowel successen op de korte- als de lange afstand bracht. Zijn ervaringen deelt hij graag met beginnende triatleten. “Zij hoeven niet de fouten te maken die ervaren atleten al hebben gemaakt.”

Tekst Job Boers Beeld: PTO en Tim Buitenhuis

Youri (1998) groeide op in Spaubeek waar hij op jonge leeftijd begon met voetballen en het tot verschillende KNVB-selecties schopte. De Limburger stapte daarna over op atletiek, behaalde verschillende Nederlandse indoortitels en voltooide meerdere duathlons. Een nieuwe carrière was geboren toen hij op vijftienjarige leeftijd voor het eerst meedeed aan een triathlon. Hij ontwikkelde zich in meerdere disciplines en ondanks dat hij in juni nog Nederlands kampioen op de standaard afstand

werd, ligt zijn focus tegenwoordig op de lange afstand.

De liefde voor de triathlonsport ontstond toen hij in 2007 meedeed aan de kinderduathlon van Stein, die hij ook direct won. “Dat was erg leuk, al duurde het daarna nog een aantal jaar voordat ik me in 2013 meldde bij een talentendag. Ik was toen vijftien en zwemmen was niet mijn sterkste onderdeel. Ik kon een bommetje maken, maar daar was alles wel mee gezegd. Ik investeerde in mezelf door veel vragen te stellen en ervaren zwemmers een tientje te

betalen voor tips. Het werd vervolgens serieuzer en ik heb onder begeleiding van Edo van der Meer veel tijd in het zwemmen gestoken. Ik ben hem daar nog steeds onwijs dankbaar voor”, aldus Youri die aangeeft dat zijn loopsnelheid wel opviel bij de bond.

Doorontwikkelen

Hij trainde in die periode bij een zwem- en atletiekvereniging. Fietsen deed hij er een beetje bij met vrienden, en naar eigen zeggen, voornamelijk met mooi weer. “Ik was nog niet zo serieus

bezig en dat hoort er ook bij als je met een nieuwe sport begint”, lacht hij. “Ik trainde zonder een plan en was op zoek naar wat bij me paste. Ik liep drie keer per week met de MiLa (middellange afstand) selectie van de Atletiekunie en zwom eenmaal per week. Ik moest de keuze maken of ik triatleet, baanwielrenner of mountainbiker wilde worden. Het scheelde weinig of ik was in een andere sport terecht gekomen.”

Als we Youri vragen naar zijn eerste ‘echte’ kennismaking met de triathlonsport begint hij te lachen. De eerste triathlon die hij voltooide was het NK junioren in Weert tijdens het NK-junioren in 2013. “Ik kan me dat nog heel goed herinneren, vooral omdat ik veel beginnersfouten heb gemaakt. Het was superkoud en ik had een wetsuit geleend dat niet eens paste. Het zag er echt niet uit en de wedstrijd zelf was ook niet om over naar huis te schrijven. Ik



werd ingehaald door de vrouwen die vier minuten achter ons waren gestart. Mijn fiets- en looptijden waren prima al wist ik niet hoe het wisselen ging en ik maar één paar schoenen bij me had. Dat ik daarna niet gestopt ben, is bizar. Mijn vader stond ook klaar om me uit het water te halen. Het is bijzonder om terug te denken aan de beginperiode waarin je, logischerwijs, nog niet de kennis, ervaring en de meest ideale begeleiding hebt. Mijn ouders wisten ook niet wat we konden verwachten van een wedstrijd. Ik kan daarom ook iedereen adviseren om de juiste mensen om je heen te verzamelen, eventueel bij een vereniging lid te worden, een oefentriathlon te voltooien én niet te hoog van de toren te blazen”, vertelt hij op serieuze toon.

Zorgen voor de basis

Youri ontwikkelde zich stap voor stap en hij fietste jarenlang op een fiets van €300. Hij benadrukt dat het in de sport niet alleen draait om peperdure materialen, maar dat je er ook hard voor moet werken en je jezelf moet blootstellen aan zware trainingen en minder comfortabele trainings- en racesituaties.

YOURI KEULEN

“Plezier moet centraal staan in het begin”

“Daarin ben ik ook door schade en schande wijzer geworden. Ik heb het idee dat nieuwe triatleten soms op zoek zijn naar shortcuts om zo min mogelijk te trainen en zo hard mogelijk te gaan. Het gaat er in de sport ook om dat je af en toe tot het gaatje gaat. Daarnaast moet je basismateriaal in orde zijn, zoals een prettig wetsuit, helm, fijne schoenen en fietsbanden die je niet snel lek rijdt. Je hoeft geen dure en hightech materialen te kopen maar je moet wel investeren in je veiligheid. Ook om meer plezier te halen uit de trainingen. Ik wil niet tegenstrijdig overkomen qua investeringen, maar je kan beter investeren in een iets betere wetsuitkwaliteit dan dat je tijdens het zwemmen in de problemen komt. Gezondheid staat voorop. Ik heb het regelmatig met mijn

partner over de beginperiode waarin je in een ‘high’ kwam als je met nieuwe attributen trainde. Je voelde je echt het mannetje. In het begin zou plezier centraal moeten staan, daar draait het tenslotte vooral om.”

Dat het materiaal niet doorslaggevend is in het behalen van prestaties bewees Youri in juni van dit jaar toen hij op zijn trainingsfiets Nederlands kampioen werd. Het is vooral een bevestiging dat het ook om het aantal trainingsuren draait.

Openstaan voor vragen

Nationaal ging het na die beginperiode steeds beter voor Youri, al weet hij van zijn debuut in Holten in 2014 nog dat de speaker riep dat er nog ‘veel werk aan de winkel’ was voor hem. Hij kwam binnen toen de hekken al opgeruimd werden. “Dat zijn keiharde leermomenten, die je alleen kunt overwinnen door vooruit te kijken en doelen te stellen.”

Hij plaatste zich in 2016 als eerste Nederlandse junior sinds vijf jaar, voor het WK junioren in Mexico (Cozumel). Youri erkent dat het belangrijk is om kennis te delen met nieuwkomers in de sport. “Beginnende triatleten hoeven niet

de fouten te maken die ervaren atleten al hebben gemaakt. Wees vooral niet bang om profatleten een bericht te sturen. Om te vragen en te absorberen. Je leert van fouten, maar zorg er in ieder geval voor dat je veilig kan racen.”

Nadat hij enkele jaren gefocust was op de korte afstand, maakte hij een stormachtige ontwikkeling door op de lange afstand. Hij schreef meerdere wedstrijden, zoals de IM 70.3 in Maastricht in 2021, op zijn naam.

Van hobby zijn beroep maken

Youri heeft een hobbelige weg afgelegd in de triathlonsport waar hij mentaal sterker is uitgekomen. Na acht jaar op het nationale trainingcentrum gewoond en getraind te hebben, verhuisde hij eind 2021 naar het Spaanse Girona. Dé triathlonstad van Europa waar veel topatleten trainen en hij gebruik kan maken van de beste faciliteiten. De uitgesproken Limburger is een doorzetter, geniet van de sport en hij weet precies wat hij wil: internationale successen behalen.

“Het was een heel belangrijke stap in mijn carrière om naar het buitenland te gaan. Ik heb de switch gemaakt, zodat ik me beter kon focussen op de lange afstand én omdat ik me niet meer kon vinden in de aangeboden trainingsmethode en begeleiding in Nederland. Als ik thuis in Limburg ben, heb ik het er soms nog over met mijn naasten en realiseer ik me dat ik nu het leven leid dat ik wil leiden. Ik heb mixed feelings over mijn tijd in Sittard. Ik heb er zowel in positieve als negatieve zin veel geleerd. De belangrijkste les was dat triathlon mijn grootste hobby en passie is. Ik ben op de aardkloot voor deze sport. Op school werkte ik hard maar haalde ik zesjes. Ik heb geen verstand van auto’s of computers, maar ik doe vanaf jonge leeftijd wat ik leuk vind, waardoor ik van mijn hobby een beroep heb kunnen maken. Zonder de mensen die altijd voor me klaarstaan en in me investeren had ik dit niet kunnen bereiken. Ja, ik ben Team Youri - mijn ouders, vrienden, coaches, trainers en sponsors - onwijs dankbaar, want zij helpen me in het najagen van mijn dromen. Uiteindelijk kun je pas goed presteren als je goed in je vel zit en plezier hebt. Dat is wellicht de belangrijkste les geweest in mijn triathloncarrière: zorgen voor een goede balans”, sluit hij af.

VOEDING

Fit aan de start

Ben jij gegrepen door het triathlonvirus en sta je binnenkort aan de start van jouw eerste triatlon? Dan maak je hopelijk de nodige loop-, fiets- en zwemmers. Als je daarnaast op je voeding let, dan haal je meer winst uit al die trainingsarbeid en sta je op racedag nog fitter aan de start. We geven je een aantal insiders' tips voor het finetunen van jouw voeding.

Tekst: **Miriam van Reijen**
Beeld: **iStock**



■ CARBS ARE KING

Als je meer gaat trainen heb je vooral meer koolhydraten in je dieet nodig. Hoe intensiever de inspanning, hoe meer het lijf koolhydraten gebruikt als energiebron. Merk je dat je vaak (te) moe bent na trainingen en onvoldoende herstelt? Dan zijn het eerder koolhydraten dan eiwitten – wat veel mensen denken – die je te kort komt. Maar overdrijf niet. Na een half uurtje hardlopen of 1.500 meter zwemmen heb je echt geen tweede bord pasta of vier extra boterhammen nodig. Eén extra boterham, iets meer opscheppen of een extra (koolhydraatrijk) tussendoortje kan zeker geen kwaad. Rijpe bananen, rozijnen of brood met zoet beleg zijn slimme en makkelijke keuzes net voor of tijdens je training.

■ EAT PLANTS

Dit is geen poging om jou te overtuigen vegetarisch of veganistisch te eten. Die keuze is helemaal aan jou. Maar je krijgt wel meer voedingsstoffen binnen door meer planten te eten. En die voedingsstoffen zijn nodig voor jouw beste prestatie en herstel. Zo is vitamine C nodig om (spier)cellen op te bouwen en voorkomt zink dat je ziek wordt. De vezels in planten zijn bovendien essentieel voor een goede darmflora, wat helpt bij een goede weerstand en zorg voor een goed humeur. Eet daarom meer groenten, fruit, zaden, noten, kruiden, peulvruchten, volkoren granen en plantaardige oliën.



■ FOOD FIRST

De sportvoedingsmarkt probeert je met alle macht wat anders te doen geloven, maar met gewone voeding kom je een heel eind, ook als sporter. Op de meeste dagen heb je geen sportdrink, gels, energierepen of hersteldranken nodig. Door te kiezen voor voedzame maaltijden en tussendoortjes krijg je veel meer voedingsstoffen binnen dan wanneer je (vaker) kiest voor supplementen. Eet na je training liever kwark met muesli en vers fruit dan dat je een eiwit- of herstelshake achterover tikt. Die kwark levert je naast eiwitten ook vitaminen, vezels, mineralen en wat gezonde vetten. Die combinatie, en het feit dat je het moet kauwen, zorgen ervoor dat je de voedingsstoffen ook nog eens beter opneemt.

VOOR, TIJDENS & NA

De vraag die veel (beginnende) triatleten hebben: wat kan ik het beste eten voor, tijdens en na mijn wedstrijd? Dat kun je het beste zelf ontdekken. Jij kent jouw lichaam het beste en leert het nog beter kennen tijdens je trainingen. Door te ervaren weet je het beste waar jij goed op presteert en wat iets minder prettig valt tijdens het zwemmen, fietsen en lopen. Een aantal basisprincipes kun je in ieder geval in de gaten houden:

- 1 Eet je laatste (grote) maaltijd minimaal twee uur voor de start van jouw training of wedstrijd. Vermijd daarbij pittige, te vette of vezelrijke maaltijden.
- 2 Eet tijdens de training of wedstrijd vooral simpele koolhydraten. Die zitten in sportdrink, gels, winegums, rijpe bananen en rozijnen. Ben je minder dan een uur bezig, dan is het niet nodig om energie aan te vullen. Ben je tot 90 minuten bezig, zorg dan voor zo'n 45 gram koolhydraten per uur. Bij twee tot drie uur intensieve inspanning kun je uitgaan van 60 gram koolhydraten per uur en vanaf drie uur zo'n 90 gram koolhydraten per uur. Let op: dit gaat om intensieve inspanningen. Doe je een rustige duurloop of duurrit, dan kun je met iets minder toe en is 30-60 gram een mooi streven.

3 Weeg jezelf een paar keer voor en na een training, zodat je weet hoeveel vocht je verliest. Dan weet je meteen hoeveel je ongeveer moet aanvullen. De verschillen per persoon zijn namelijk groot.

4 Eet binnen een uur na de wedstrijd of training een combinatie van koolhydraten en eiwitten. Voorbeelden zijn kwark met fruit en muesli, een boterham met kipfilet, kaas en/of hummus of een gewone maaltijd van pasta met zalm of tofu en spinazie.

ZIJ-INSTROMERS

VIJF VRAGEN AAN:

Lees meer!

Lees ook het verhaal van **Taxandria Triathlon**, als vereniging een zij-instromer in de sport.

ERLINDE SCHEPS
(TRIATLEETE SINDS 2017)

LEES HET HELE INTERVIEW MET ERLINDE



JORIAN LEERLING
(TRIATLEET SINDS 2022)

LEES HET HELE INTERVIEW MET JORIAN



JIP SANDERS
(TRIATLEET SINDS 2022)

LEES HET HELE INTERVIEW MET JIP

Welke sport deed je eerst?

■ **ERLINDE:** "Ik was een echte hardlooper en bracht veel uren al hardlopend door. Zo heb ik aan meerdere marathons en trailruns deelgenomen."

■ **JORIAN:** "In mijn tienerjaren deed ik aan hockey en in mijn studententijd was ik wedstrijdroeier. Het roeien combineerde ik met mooie ritjes op de fiets."

■ **JIP:** "Ik begon met voetbal, voordat ik met triathlon startte heb ik veel hardgelopen en in de sportschool deed ik aan krachttraining."

Waarom stapte je over op triathlon?

■ **ERLINDE:** "Na een blessure pakte ik eerst, mijn oude liefde, mountainbiken weer op. Kort daarna kocht ik een wielrenfiets. Ondanks dat ik opzag tegen het zwemmen wilde ik graag toewerken naar een triathlonwedstrijd."

■ **JORIAN:** "Het was in eerste instantie een bucketlist-dingetje. Ik vond het heerlijk om lange fietstochten te maken en wilde vervolgens graag een triathlon proberen. De uitdaging bij de sport sprak me erg aan."

■ **JIP:** "Ik ben er stap voor stap ingerold. Ik heb lang in een leuk meidenteam gevoetbald tot ik last kreeg van een voetblessure. Na het voltooien van meerdere (halve) marathons, begon ik met fietsen en zwemmen. Ik vind het fijn om sportieve doelen te stellen waardoor ik richting een triathlon wilde trainen."

Merkte je verschil in fitheid en techniek?

■ **ERLINDE:** "Conditioneel kon ik goed meekomen. Ik was gewend om lange afstanden te lopen. Voor nu vind ik het nog fijn om me in triathlon te richten op de korte afstand, mede vanwege de intensiteit. Verder merkte ik dat zwemmen meer techniek vraagt dan hardlopen en fietsen."

■ **JORIAN:** "Qua techniek lijken zwemmen en roeien enigszins op elkaar. Het gaat er in beide gevallen om dat je je door het water voortstuwt. Sinds ik begonnen ben met triathlon ben ik een stuk fitter geworden, al heb ik wel ingeleverd op mijn fietsconditie."

■ **JIP:** "Ik merkte door de vele trainingsouren dat trainingen mij makkelijker afgingen. Bij hardlopen merkte ik vooral verschil in fitheid door de intervaltrainingen. Qua zwemmen merk ik het meeste verschil door op techniek te trainen. Door ondersteuning van een trainer merk ik steeds meer verschil."

Hoe kijk je terug op je eerste wedstrijd?

■ **ERLINDE:** "Dat was de 1/8e Triathlon Stroombroek. Ik werd derde nadat ik als één van de laatsten uit het water kwam. Gelukkig had ik een sterk fiets- en hardloonderdeel. Het was een mooie ervaring, erg leerzaam en toch ook wel een beetje indrukwekkend."

■ **JORIAN:** "Die was heel vet, maar ook zwaar. Het gaf motivatie om een volgende keer nog beter voorbereid aan de start te staan. Ik wil niet zeggen dat ik het onderschat had, maar ik kwam mezelf wel tegen."

■ **JIP:** "Die was leuk en indrukwekkend. Het begon vooraf al met de voorpret, de wedstrijd zelf was gaaf en achteraf smaakte het naar meer."

Wat vind je leuk aan triathlon?

■ **ERLINDE:** "Ik vind de combinatie van de drie sporten het leukste. Je hoeft niet in alle drie de onderdelen uit te blinken, het gaat er juist om dat je kan doseren en je energie op de juiste momenten gebruikt. De wisselwerking maakt het een mooi spel."

■ **JORIAN:** "De afwisseling. Drie verschillende onderdelen in één sport, dat maakt triathlon nooit saai. Daarnaast vind ik het samenwerken in de Teamcompetities erg leuk."

■ **JIP:** "De variatie! Het is bijzonder om van drie sporten een geheel te maken. Ik kwam bij hardlopen vaak in een runnershigh waardoor ik eindeloos kon doorgaan. Met triathlon kom ik veel eerder in die raceflow."

T-DAY

VAN START TOT FINISH

Bij je eerste triathlon komen er veel nieuwe dingen op je af. We loodsen je per onderdeel door de wedstrijd heen. Zo sta je goed voorbereid aan de start en kun je doen wat je moet doen: genieten van een mooie race!

VOORAF

MATERIAAL CHECKEN

Check een paar dagen voor de wedstrijd alvast je materiaal. Heb je alles in huis wat je nodig hebt en doet alles het goed? Als er iets mis is, kun je het nu nog fixen. Pak de dag voor de wedstrijd alvast je tas in. Dat geeft rust in de voorbereiding én op de dag zelf.

ETEN

Zorg dat je minimaal twee uur voor de start van jouw wedstrijd gegeten hebt. Eet niet te vet, te vezelrijk of te pittig. Vlak voor de wedstrijd kun je eventueel nog een kleine snack nemen met weinig vezels en vet. Bijvoorbeeld een krentenbol of rijpe banaan.

AANMELDEN

Ga op tijd van huis, zodat je voldoende tijd hebt om je op de wedstrijdlocatie goed voor te bereiden. Meestal moet je je eerst registreren. Je krijgt dan een tasje met spullen, zoals je startnummer en een chip.



SPULLEN KLAARZETTEN

Zet ruim voor de start van de wedstrijd je fiets en andere spullen klaar in de wisselzone. Denk bij het indelen na over de volgorde waarin je de spullen nodig hebt. Bij de ingang van de wisselzone controleren officials je fiets en helm op veiligheid en of je startnummers goed zijn bevestigd.

VERKENNING

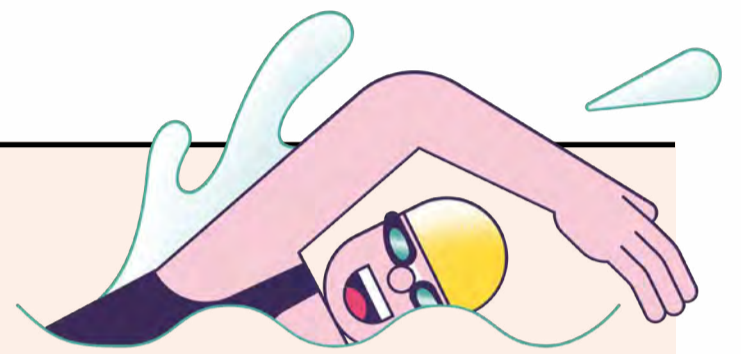
Bestudeer vooraf goed het raceparcours en vooral hoe je door de wisselzone moet lopen (fietsen mag hier niet!). Waar kom je de wisselzone in en waar moet je eruit? Zoek een herkenningspunt, zoals een boom of lantaarnpaal, zodat je snel je eigen fiets kunt terugvinden.

WEDSTRIJDSPANNING

Moet je voor de zoveelste keer naar het toilet? Heb je een onrustig gevoel in je hoofd of buik? Waarschijnlijk is dat gezonde wedstrijdspanning. Dat hoort er een beetje bij. Vertrouw op je goede voorbereiding en alle trainingsarbeid. Voor je het weet ben je bij de finish, dus geniet ervan!



ONDERDEEL 1



ZWEMMEN Het zwemmen is misschien het onderdeel waar je het meest tegenop ziet. De chaos van de start, met al die andere triatleten om je heen, kan intimiderend overkomen en als een wasmachine aanvoelen. Ben je hier bang voor? Start dan aan de zijkant of achteraan en

zoek de ruimte op. Kijk wel goed wat de kortste route is naar de eerste boei. Je wilt niet onnodig veel extra meters zwemmen. Zorg dat je goed en regelmatig blijft navigeren. Bepaal tijdens het zwemmen je eigen tempo en laat je niet gek maken door je omgeving.

WISSEL 1



ZWEMMEN – FIETSEN Ga aan het einde van het zwemonderdeel in gedachten alvast door de wisselzone. Wat moet je straks doen en in welke volgorde? Bij het verlaten van het zwemwater kun je even duizelig worden door de verandering van houding. Geen paniek, gewoon rustig aandoen. Zet voordat je je fiets pakt en richting de uitgang

gaat, eerst je helm op en maak deze vast. Vervolgens ren je met de fiets aan de hand naar de uitgang van de wisselzone. Pas na de balk stap je op en mag je gaan fietsen. Juryleden zien erop toe dat je aan deze regels houdt.

WIST-JE-DATJE

Stayeren is niet toegestaan, dus houd voldoende afstand van andere fietsers



TRIATHLON CHECKLIST

- Trisuit
- Wetsuit (optioneel)
- Sport BH
- Zwembril
- Badmuts (krijg je meestal)
- Startnummerband
- Wedstrijdchip*
- Enkelband voor de chip*
- Handdoek
- Fiets
- Fiets schoenen
- Fiets helm
- Reservebandje
- Fietsreparatiespullen
- Fietspompje
- Loopschoenen
- Sokken
- Bidon(s)
- Water
- Sportvoeding
- Gelletjes
- Zonnebril
- Petje/zonneklep
- Sporthorloge/
- hartslagband
- Zonnebrand (waterproof!)
- Legitimatie/ NTB-licentiebewijs
- Inschrijfbewijs (bij vooraanmelding)
- Droge kleding voor en na afloop

*Krijg je meestal

ONDERDEEL 2

■ **FIETSEN** Zoek een tempo dat je goed kunt volhouden. Houd voldoende afstand van andere fietsers, want stayeren is niet toegestaan. Officials op motoren zullen hierop toezien en kunnen een waarschuwing of

penalty uitdelen. Gaat je voorganger te langzaam, probeer dan vlot te passeren. Let op aanwijzingen van vrijwilligers langs het parcours en houd onderweg pijlen en bordjes in de gaten.

WISSEL 2

■ **FIETSEN – LOPEN** Ga ook aan het einde van je fietsonderdeel in gedachten alvast door de wisselzone. Hoe hang je je fiets straks terug (aan het zadel of stuur)? Wat trek je uit en wat trek je aan? En in welke volgorde doe je dat? Na het fietsen stap je vóór de balk af en loop je met de fiets aan de hand naar jouw plek in de



wisselzone. Maak je helm pas los, nadat je je fiets hebt teruggeplaatst. Soms is de oriëntatie daarna even lastig, dus let goed op waar de uitgang richting het loopparcours is.



ONDERDEEL 3

■ **LOPEN** Het laatste onderdeel, je bent er bijna. Grote kans dat je benen in de eerste meters alle kanten op zwabberen en het lopen heel onnatuurlijk voelt. Dat hoort erbij. Forceer niets en probeer een prettig

loopritme te vinden. Na verloop van tijd gaat het vanzelf beter. Pak waar nodig wat verzorging die je door de vrijwilligers bij de verzorgingsposten wordt aangereikt. Is het erg warm, dan is koelen heel belangrijk.

FINISH

■ **YES, YOU DID IT** Jouw eerste triathlon is een feit. In de meeste gevallen ligt er een medaille, t-shirt of ander aandenken voor je klaar. Zorg voor voldoende vocht en zodra je op adem bent wellicht wat te eten. Het is tijd voor herstel en het grote nagenieten. Wat wordt de volgende uitdaging?



Wat heb je écht nodig?



Trisuit

In dit speciale triathlonpakje kun je zwemmen, fietsen én hardlopen. Omkleden is dan niet nodig.



ELKE FIETS IS OKE!

Elke fiets met werkende remmen en zonder gevaarlijk uitstekende onderdelen is geschikt om een triathlon op te doen. Je hoeft dus niet gelijk te investeren in de duurste racefiets of tijdritfiets.

Sportschoenen

Een paar schoenen voor het hardlopen is wel zo prettig om de finish te halen.



FIETSHELM

Een fiets helm is voor jouw eigen veiligheid verplicht.

STARTNUMMERBAND

Tijdens een triathlon draag je officieel je startnummer tijdens het fietsen op je rug en tijdens het hardlopen op je buik. Met een startnummerband (waar je nummer aan vast zit) is dat in één handbeweging gefixt.

MEER WETEN?

Een volledige Triathlon checklist, met alles wat je tijdens een race nodig hebt, vind je op transition.nl

INTERVIEW

“Een duathlon of een aquathlon is een perfecte voorbereiding voor een triathlon”



Wouter Dijkshoorn (1989)

is niet alleen triatleet en duatleet maar ook

bewegingswetenschapper, fysiotherapeut, docent, niveau 3 hardlooptrainer opleider, niveau 4 triathlon coach en Xterra coach. Hij geeft individuele hardloop- en zwemtraining maar hij verzorgt als club- en Eredivisie hoofdtrainer bij Triathlonvereniging De Dolfijn ook de triathlon trainingen.

“In 2003 begon ik als handbaltrainer waar ik de jongste jeugd training gaf. Het gaf me veel energie en sinds 2017 train ik ook atleten in de multisport. Zowel beginners als de meer ervaren atleten. Ik doe het met onwijs veel plezier”, aldus Wouter.

Tekst **Jeroen Kreule**

Beeld: **Carel de Plesis en Koen de Leeuw**

De triathlon van Maarsse in 2015 was zijn vuurdoop in de nieuwe sport nadat zijn roeicoach, Roy Lagerburg, vroeg of hij mee wilde doen. De wedstrijd staat nog op het netvlies gegrift van de multisporter, mede omdat het voor hem een volledig nieuwe ervaring was.

“Het klopt inderdaad dat mijn coach vroeg om mee te doen. Ik was nog erg bleu en was twee uur vooraf al aanwezig om te zien hoe anderen het deden. Je doet zoveel indrukken op waardoor de voorbereiding erg belangrijk is voor een beginnende atleet. Mede doordat ik weet wat er in het hoofd omgaat van iemand die nieuw is in de sport, vind ik het tegenwoordig erg leuk om atleten door dat proces heen te helpen”, geeft Wouter enthousiast aan.

Een ‘om de hoek’ wedstrijd De regerend Nederlands kampioen crosstriathlon juicht het van harte toe dat atleten kleinschalig beginnen in de multisport. Hij ziet veel voordelen aan de zogenaamde voorbereidingsevenementen.

“Om toe te werken naar een triathlon is het voltooien van een duathlon of een aquathlon een perfecte stap. Een duathlon is laagdrempeliger omdat het zwemonderdeel vervalt en aquathlons zijn vaak vroeg in het voorjaar, waardoor je in een zwembad zwemt. Dat is eenvoudiger dan in het open water. Tijdens trainingen focus ik op welke manier atleten op technisch gebied kunnen ontwikkelen. Conditie opbouwen is overstijgend al moet de wedstrijdvoorbereiding goed in balans zijn.”

Als Wouter gevraagd wordt naar de belangrijkste elementen bij de begeleiding richting een eerste wedstrijd, stipt hij heel snel een aantal onderdelen aan. “Laat ik vooropstellen dat gezonde wedstrijdspanning goed is kan dat, zeker in het begin, overslaan. Zeker bij complexe evenementen met twee verschillende wisselzones is het niet gek dat een nieuwkomer overprikkeld raakt. Door als coach rust uit te stralen, vertrouwen te geven en door samen met de atleet een oefentriathlon of duathlon te doen, zorg je ervoor dat hij of zij al



snel is 'ingeburgerd'. Als je vervolgens een bijdrage kan leveren bij het aanmelden en het inrichten van de wisselzone, dan is het spannendste er vanaf. Het verkennen van het parcours geeft een gevoel van veiligheid en dat is een belangrijke taak van een trainer."

Plezier en veiligheid

Volgens Wouter is de leergierigheid van nieuwe atleten erg groot. De gekwalificeerde coach vindt het leerproces onwijs interessant. Hij stimuleert tijdens trainingen juist ook in wat de persoon leuk vindt om te doen. Daarnaast staat de veiligheid van een atleet centraal, namelijk op een gezonde manier duurzaam sporten met kleine kans op blessures.

"Waar de meeste mensen tegenop zien is zwemmen in een grote massa. Ik help met de tactische keuzes zoals voorin of achteraan liggen en hoe je de zijkanten kan opzoeken. Ik vind het belangrijk om altijd te zorgen voor een uitwijkmogelijkheid. Hierdoor kan je jezelf 'indekken' voor een vervelende situatie in het water. Daarnaast is het aan- en uittrekken van je wetsuit iets wat volledig nieuw is

voor beginnende triatleten. Dat is trainbaar, net als rustig het water uitkomen en niet te gehaast zijn. Als ervaren atleten mogen we ook zeker een oogje in het zeil houden als we iemand zien die zich niet comfortabel voelt in een situatie."

Diverse trainingen

Naast zijn werk in de sportpraktijk Training Tweaks is Wouter part-time werkzaam bij het Amsterdam UMC als docent bij de huisartsopleiding. Bij Training Tweaks geeft hij wisselclinics en triathlontrainingen voor alle atleten. Van de beginner die graag de basistechniek van een triathlon of duathlon wil leren, tot de ervaren routinier die de laatste procentjes wil verbeteren naar een nóg snellere tijd.

WOUTER DIJKSHOORN

"Bij de beginnende atleet kijken we goed naar het type trainingen"

"Bij de beginnende atleet kijken we goed naar het type trainingen. Techniek is een erg belangrijk onderdeel. Mensen moeten eerst leren hard te lopen op een goede techniek. Een goed voorbeeld is dat er een periode was waarin veel mensen persé op de voorvoet wilden lopen. Dat op een geforceerde manier toepassen geeft vaak blessures. Je moet de techniek eerst goed en gedegen aanleren", vertelt Wouter terwijl hij aangeeft dat de sportachtergrond erg belangrijk is, evenals de werk- en privé balans.

"De achtergrond is een goede maatgever voor de mogelijke trainingsmethode van een atleet. Bij hardlopers focus je dan bewust minder op de hardlooptechniek omdat ze al een goede basis hebben. Ik focus op behandelbare aspecten zoals bij de korte afstand op handigheid en snelheid."

Als laatste advies geeft Wouter aan dat het lid worden bij een vereniging veel voordelen met zich meebrengt.

"Ik zie bij de atleten die ik persoonlijk begeleid dat ze ook veel leren van ervaren atleten. Naast

het groepsgevoel en de sfeer krijg je bij een vereniging ook meer persoonlijke aandacht. Natuurlijk is het nadeel dat je niet op ieder gewenst moment je training kunt beginnen maar de groeicurve is vaak wel groter door te trainen met gelijkgestemden."

Komende periode

Het geven van trainingen is voor Wouter begonnen vanuit zijn hobby en omdat hij graag andere mensen wil helpen om beter te worden. Hij haalt er nog steeds veel plezier en energie uit en daardoor is zijn motivatie driedig.

"Als je veel plezier ziet bij je atleten dan haal ik daar veel voldoening uit. Daarnaast geniet ik van de leergierigheid en ik word zelf nog steeds een betere atleet door de begeleiding. Na het geven van trainingen let ik ook beter op mijn eigen techniek. Ik volg veel bijscholing en ik kijk er dus met twee petten naar, als trainer en als atleet. Het is een schitterend vak en ik hoop dat ik nog lang op deze manier mag doorgaan", sluit Wouter af.

Meer informatie over het werk van Wouter vind je [hier](#).

BEKENDE ATHLETEN

MIJN EERSTE TRIATHLON



LEES HET HELE INTERVIEW MET ELS VISSER

ELS VISSER

‘Ik had nog geen idee dat je niet mocht stayeren’

■ Els Visser, professioneel triatlete op de lange afstand, deed in 2016 haar eerste triathlon. Een sprintwedstrijd in Ouderkerk, geheel ongepland. “Ik ging er onbevangen in met de gedachte ‘iedereen zal wel beter zijn’. Daardoor voelde ik geen druk. Alles was compleet nieuw. Ik zwom behoorlijk uit de richting en heb in de wisselzone redelijk wat tijd verloren met het zoeken naar mijn fiets”, lacht de triatlete. Tijdens het

fietsen kreeg ze een compliment van de man voor haar. “Hij stelde voor dat ik in zijn wiel zou komen. Ik had nog geen idee dat je niet mocht stayeren. Uiteindelijk liep ik tijdens het hardlopen met een grote lach op mijn gezicht. Het ging niet vanzelf, maar dat hoort ook bij een eerste triathlon.” Els kon haar geluk niet op toen ze als eerste finishte. “Ik ben blij dat ik toen deelnam, het heeft me veel gebracht.”

MARCEL GIERMAN

‘Ik werd geliquideerd in het water’

■ “Alle begin is lastig”, vertelt Marcel Gierman, terugdenkend aan zijn eerste triathlon. “Dat was in Arnhem. Het ging redelijk goed, maar je kan wel zeggen dat ik geliquideerd werd in het water”, vertelt hij lachend. De atleet en coach draait inmiddels al dertig jaar mee in de triathlonwereld. Op negentienjarige leeftijd raakte hij verknocht aan de sport. “Door een knieblesure kon ik niet meer judoën. Dat was natuurlijk een domper, maar ik bleek talent

te hebben voor fietsen. Ik heb ondertussen vijf knieoperaties ondergaan, ruim vijftig triathlons gewonnen en meer dan tien keer aan een Ironman meegedaan. Daar ben ik erg trots op. Ik sport nog steeds vrij fanatiek, maar ik haal er al jaren vooral veel voldoening uit als ik andere atleten mooie prestaties zie behalen. Het inspireert me als ik zie dat iemand plezier combineert met mooie progressie.”



LEES HET HELE INTERVIEW MET MARCEL GIERMAN

NELLEKE BALDÉ

‘Het stuntelen hoort er in het begin gewoon bij’

■ “Ik had geen extra spanning”, vertelt Nelleke Baldé over haar eerste triathlons. “Ik wist totaal niet wat me te wachten stond. Daardoor was ik wel heel erg aan het stuntelen, maar dat hoort er in het begin natuurlijk gewoon bij.” De gemotiveerde amateur triatlete deed in 2017 haar eerste wedstrijd, de 1/8 triathlon in Terheijden. Daar stond ze direct op het podium en dat herhaalde ze het weekend erna op

de Vrouwentriathlon. Ze haalde op haar Bianchi-racefiets met opzetstuur vrouwen op een tijdrif-fiets in. Daarmee benadrukt Nelleke dat beginnende atleten niet gelijk met een dure, professionele fiets hoeven te beginnen. “Het is in het begin belangrijk om ‘gewoon’ te starten en jezelf niet te vergelijken met ervaren triatleten. Lekker sporten en plezier hebben, dan komt de rest vanzelf.”



LEES HET HELE INTERVIEW MET NELLEKE BALDÉ

TRIATHLON IN NEDERLAND

EEN START2TRI-CURSUS HELPT JE OP WEG

Triathlon is een gecompliceerde sport. Hoe train je drie onderdelen, welke materialen heb je nodig en hoe kun je het beste wisselen? Een Start2Tri-cursus is de perfecte gelegenheid om op een laagdrempelige manier kennis te maken met de sport. Aan het woord een aantal organisatoren, trainers en enthousiaste deelnemers.

IN 2023 DEDEN ER IN TOTAAL 370 ATLETEN MEE AAN START2TRI-CURSUS



SUZANNE GROEN TV DE LANGSTRAAT

'Je kunt in tien weken veel bereiken'

■ Suzanne Groen rondde in het voorjaar van 2023 met een achtste triathlon de Start2Tri-cursus van TV de Langstraat af. "Ik was toe aan een nieuwe uitdaging en wilde graag een keer een triathlon proberen. Maar ja, hoe begin je dan? Deze cursus was een mooie manier om kennis te maken met de sport. Het is een perfecte introductie en met drie trainingen per week kun je in tien weken een hoop bereiken. Ik had eerlijk gezegd niet gedacht dat ik het zo leuk zou vinden. Ik had bij het fietsen een beetje mijn bedenkingen, maar nu pak ik vaak in het weekend de fiets en ben ik zo drie uur weg."



TIM JONGMAN TC TWENTE

'Samen alles rustig uitproberen'

■ Tim Jongman deed in 2018 mee aan de Start2Tri-cursus van TC Twente. Vijf jaar later is hij een fanatiek triatleet en komt hij namens de vereniging uit Enschede uit in de 2e Divisie Triathlon. De Start2Tri-cursus maakte het voor hem makkelijker om zich aan te sluiten bij de vereniging. "Ik kan het echt iedereen aanraden om zo'n cursus te doen. Je kunt alles rustig uitproberen, samen met anderen die ook net beginnen. Je hoeft het niet allemaal zelf uit te zoeken en je zit nergens aan vast. Het maakt de drempel een stuk lager."



BAS CORBIJN TRIHALIS TIEL

'Zwemmen is de grootste uitdaging'

■ Bas Corbijn geeft fiets- en zwemtrainingen aan de deelnemers van de Start2Tri-cursus van Trihalis. "In Tiel en omgeving werken we in tien weken toe naar een sprint-triathlon. Het zwemmen is voor de meeste deelnemers de grootste uitdaging. Sommigen halen in het begin nog geen volledige baan borstcrawl. Het is mooi om iemand dan uiteindelijk 500 meter achter elkaar te zien zwemmen in een triathlon. Lukt dat niet, dan is een combinatie van borstcrawl en schoolslag natuurlijk ook prima. Als een deelnemer na de cursus besluit om lid te worden van de club, schaven we gewoon verder aan de techniek."



THOMAS FROHN EDOSPORTS

'In twaalf weken klaargestoomd'

■ Thomas Frohn had vanaf zijn jeugd een enorme angst voor water en om daar vanaf te komen, schreef hij zich in voor een borstcrawl-cursus bij EDOsports in Maastricht. Van het een, kwam het ander. "Ik liep al marathons en was daar bij gaan fietsen. Nadat ik mijn angst voor zwemmen had overwonnen, wilde ik ook graag een triathlon doen. Vandaar dat ik me in 2022 heb aangemeld voor de Start2Tri-cursus. In twaalf weken zijn we klaargestoomd voor de 043 Triathlon. Ik vond het echt geweldig en heb me meteen als lid aangemeld. Nog hetzelfde jaar deed ik een halve triathlon en nu ben ik me aan het voorbereiden op mijn eerste hele triathlon in Almere."



KLIK HIER VOOR EEN ACTUEEL OVERZICHT VAN START2TRI-CURSUSSEN IN NEDERLAND



JAN BAARDMAN HOF VAN TWENTE

'Ik heb de smaak te pakken'

■ Jan Baardman werd door zijn zwemtrainster in zwembad De Vijf Heuvels in Markelo gewezen op de Start2Tri-cursus van TTvW Hof van Twente. "Zij was er zo enthousiast over dat ik me heb aangemeld. Het plezier stond voorop in de cursus, de begeleiding was heel goed en de opbouw van de trainingen maakte dat ik ook echt van de wedstrijd - de 1/8e Hof van Twente Triathlon - heb kunnen genieten. Ik heb in ieder geval de smaak te pakken. Ik wil dit seizoen nog een triathlon doen en het plan is om van de Hof van Twente Triathlon ieder jaar een traditie te maken."



BETTINA HAMMING GVAV GRONINGEN

'De saamhorigheid is het leukst'

■ Bettina Hamming deed in 2019 mee aan de Start2Tri-cursus van GVAV Groningen. Sindsdien haalde ze haar triathlontrainersdiploma en helpt ze zelf mee de cursus te organiseren. "Onze cursus is vrijwel altijd in no-time volgeboekt en ook in 2023 hadden we weer 25 enthousiaste deelnemers. Naast de trainingen bieden we ook clinics aan over voeding, training, blessurepreventie en wedstrijdvoorbereiding. Triathlon is een complexe sport, dus dat wordt altijd goed gewaardeerd. Ik zelf vond de saamhorigheid het leukste aspect van de cursus. Iedereen vindt het spannend en werkt toe naar hetzelfde doel. Dat motiveert enorm!"

ABC

TRIATHLON DOEN WE MET Z'N ALLEN

ATLEET Wat is een wedstrijd zonder atleten? Je staat nooit alleen aan de start (tenzij je je in de datum vergist). **BIDON** Of je nu naar het zwembad gaat, op de fiets stapt of na elk rondje op de atletiekbaan snakt naar een slokje water, zonder bidon ben je nergens. **CHIP** De chip die je tijdens een wedstrijd draagt, registreert jouw tussentijden. En soms kunnen supporters via een app jou live volgen. **DOORZETTER** Drie sporten? Was één niet genoeg? Een portie doorzettingsvermogen heb je nodig als je aan triathlon doet. **ELEKTRONICA** Horloges, fietscomputers, vermogensmeters: we kunnen bijna niet meer zonder. 'If it's not on Strava, it didn't happen.' **FIETS** Of het nu een snelle tijdritfiets is of een stadsfiets, zonder fiets geen triathlon. Of je moet wielrennen héél letterlijk nemen, dan volstaat een wiel ook. **GEZELLIGHEID** Gezelligheid kent geen tijd, ook niet in de triathlonscene. **HARDLOPEN** Het laatste onderdeel! De finish komt in zicht (tenzij je nu nog aan een marathon mag beginnen). **IK ZIT OP TRIATHLON** De hashtag voor iedereen die aan triathlon doet: #ikzitoptriathlon. Gebruik jij hem al? **JEUGDTRIATHLON** Triathlon is voor jong en oud. Een veelzijdige sport voor kinderen die van afwisseling en uitdaging houden. **KNALLEN** Zodra je aan de start staat, is er geen weg meer terug. Tijd om te knallen! **LACHEN** Koud water, overal wind tegen of een oneindige race? Altijd blijven lachen! **MOTIVATIE** Wat is jouw motivatie om een triathlon te doen? **NAVIGEREN** Een belangrijke skill voor tijdens het zwemmen, want als je de boei niet vindt, wordt het een héél lang eerste onderdeel. **ORGANISATIES** Zonder organisaties, officials en vrijwilligers geen evenementen. Hulde! **PARATRIATHLON** Triathlon is voor iedereen. De meeste wedstrijden zijn ook geschikt voor sporters met een fysieke of visuele beperking. **QOM (OF KOM)** Queen (of King) of the Mountain. Het kroontje op Strava geeft de snelste sporter op een bepaald segment aan. Altijd goed voor wat extra motivatie. **REGIOGROEPEN** De plek om als triathlontalent onder begeleiding van een regiotrainer met leeftijdsgenoten te kunnen trainen. **SUPPORTERS** Familie, vrienden of je buurman. Wat is een wedstrijd zonder supporters? **TEAMCOMPETITIES** Triathlon als teamsport: het kan in de teamcompetities! Vijf niveaus, voor elk wat wils. **UITZICHT** Vergeet niet te genieten van de omgeving tijdens jouw wedstrijd. **VERENIGING** De plek waar je gelijkgestemden vindt om samen mee te trainen. **WISSELS** De 'vierde discipline'. Neem jij graag de tijd, of ben jij zo snel mogelijk weg uit de wisselzone? **X** Wat mag wel en wat mag niet tijdens een wedstrijd? Alle regels vindt je in het NTB-reglement. **YES, I DID IT!** Wat gaat er door je heen als jij over de finish komt? **ZWEET** Het kost wellicht bloed (hopelijk niet te veel), zweet en tranen, maar het is het allemaal waard: een triathlon finishen.

FINISH

#SAMEN MAKEN WE SPORT

