

Ter inleiding van ons race verslag geven we even de kilometers en de uren voorbereiding mee, geteld vanaf 1 januari 2011, dus 6 maanden voorafgaand aan de wedstrijd:

	Zwemmen	Lopen	Fietsen	TOTAAL		GEMIDDELD per week
	Kms	Kms	kms	kms	uren	uren
Nico	250	1.009	6.620	7.880	379	14u05m
Wim	149	903	6.314	7.365	345	13u17m

Zonder de actieve steun van onze vrouw en kinderen was dergelijke voorbereiding en uiteindelijk behaald resultaat niet mogelijk.

Raceverslag Wim

Na de blokkage van het linkerbekken 10 dagen voor D-Day met de daaropvolgende bezoeken aan osteopaat en kine en de knagende platte rust, voel ik me de morgen van de race voor het eerst weer fit als ik om 4 uur 's morgens opsta voor een wel heel vroeg ontbijt. Om half zes zijn we ter plaatse in het fietspark om de laatste voorbereidingen te treffen. De spanning hangt in de lucht. Iedereen is gefocust. Dit wordt een lange dag. De zwemstart om 7 uur, voorafgegaan door het Zwitsers volkslied, is indrukwekkend als 2.000 atleten bij het startschot Zurichsee inlopen. Er wordt een gigantische "wasmachine" gecreeerd met daarin allemaal om zich heen slaande mensen (<http://www.youtube.com/watch?v=fFm97Fijq6g>). Al snel vind ik toch de ruimte om op kruissnelheid te komen zonder evenwel te forceren. De groep wordt na enkele honderden meters op een lint getrokken. Na de eerste 2,0km moet iedereen even het water uit ("Australian exit") om na een 30-tal meter lopen opnieuw het water in te duiken voor een tweede rondje zwemmen van 1,8km. Mooi binnen de vooropgestelde tijd van 1u10m zet ik voet aan wal op positie 486. Snel de wetsuit uit en de fiets op voor 2 rondes van 90km elk.



De eerste kilometers kan ik niet gaan liggen op de tijdrifciets omwille van een verkrampte rechterhamstring. Niet panikeren, eerst rechtop wat "losfietsen" op een kleinere versnelling en dan pas voluit gaan voor de eerste 35 vlakke kilometers langs het meer. Het fietst lekker, ik haal onmiddellijk een pak atleten in wat altijd goed voelt. De volgende 35km zijn klimmend, weg van het meer, de heuvels in. Over de 2 rondes worden ca 1.400 hoogtemeters overbrugd wat in de buurt komt van de beklimming van de Mont Ventoux. Bij elk dorp dat we doorkruisen staan muziekbands die voor de nodige ambiance zorgen aangevuld met supporters met de typische zwitserse koebellen. Ik haal ondertussen 2 bevriende Leuvense triatleten bij na respectievelijk 45 en 55 km fietsen. Bij het afdalen richting Zurichsee gaat de kilometerteller vlot naar 75km/u. Op het einde van elke ronde is er de klim op "Heartbreak Hill" (7%) waar zich een massa toeschouwers hebben verzameld. Zo moeten de Ronde renners zich voelen als ze zich een weg banen door de mensenzee in de Alpen. Super! Ronde twee gaat al wat moeilijker en zeker naar het einde van de 180



km en de 5u30m fietsen, laat de geleverde inspanning zich voor het eerst voelen. Na het fietsen schuif ik toch mooi op naar positie 276.

Snel de loopschoenen aantrekken. Van bij de aanvang van de marathon heb ik een prima gevoel in de benen en ik haal onmiddellijk mijn vooropgesteld tempo van 12-12,5 km/u. De eerste 30 km lopen echt super. Meer en meer deelnemers gaan stappen wat onmiddellijk ook een mentale klap betekent. De marathon in IRONMAN racing scheidt de spreekwoordelijke mannen van de jongens. Er breekt ondertussen een kort maar hevig onweder los dat de straten blank zet en de schoenen iets zwaarder maakt. Niets lijkt me te deren, tot ... km 32 en dan gaat het een pak moeilijker en het gezegde “de marathon begint na 32 kilometer” wordt nogmaals bevestigd. De bovenbenen verkrampen, mijn snelheid zakt zelfs bij momenten onder de 10km/u, het hoofd gaat ook letterlijk wat hangen, en mijn vrouw roept me nu vanop de fiets letterlijk “vooruit”. De aanmoedigingen helpen me door dit zwakke “moment” van de volgende 6 km. De laatste 4 kilometers lopen weer beter mede doordat de finish lijn dichtbij komt, nomaals het bewijs van de “mentale” kant van de zaak. Na 3u35m lopen bereik ik als nummer 187 overall (en 39^{ste} van de +440 deelnemers in agegroupe 40-44) de eindstreep, het einde van 10u21m intensief duursporten aan een gemiddelde hartslag van 137 slagen per minuut m.a.w. “a pretty hard day, this time ‘out’ of the office”.



Welke lessen kan ik trekken uit deze eerste IRONMAN ervaring?

Les 1 : positief denken namelijk denken aan de weg die je al succesvol afgelegd hebt, niet denken aan wat er nog komt en het lange parcours in gedachten opbreken in te behappen stukken

Les 2 : sport is de pijngrens verleggen en de winnaar is diegene die de pijn het langst kan verbijten (en diegene die geen pijn voelt presteert niet naar vermogen)

Les 3 : wilskracht, overtuiging en ondersteuning van je naasten is even belangrijk als de fysieke voorbereiding

Les 4 : alles kan beter!

Raceverslag Nico

“Elk jaar wordt het moeilijker om je te kwalificeren voor Hawaii”, “De tijden worden scherper en scherper”. Deze statements hoorde ik de laatste jaren regelmatig nadat ik in 2003 voor de tweede maal gefinished was in de Ironman van Hawaii en daarna mijn actieve triathloncarrière had stopgezet. Eerlijk is eerlijk, dit knaagde toch een beetje ... Dus zat er maar één ding op; bewijzen dat het me ook zou lukken om me in deze “moderne” tijden te kwalificeren.

Het verhaal begint eind 2009, 2 jaar en 15kg geleden. Onder impuls van KTT Projects ging ik me nog eens wagen aan een Ironman. In geen 5 jaar had ik nog gezwommen en slechts sporadisch gefietst of gelopen. Een hele opgave zou het worden. Maar ik had er echt wel zin in! Gedreven door het

enthousiasme van Liesbeth en de groepsgeest van KTT Projects zette ik een mooie voorbereiding neer. Dit resulteerde in een degelijk resultaat in de Ironman Zurich 2010. Voor een "come back year" was ik zeer tevreden met 9u44 en bovendien was ik slechts een paar minuten achter één van onze KTT-toppertjes Hans Helsen. Maar stiekem had ik nog een plannetje. In 2011 zou ik de jongste zijn van de age group 45 – 49 en de toptijden in die reeks leken me zeker haalbaar. Enkele dagen na Zurich 2010 schreef ik me al in voor Zurich 2011. De keuze voor deze wedstrijd lag voor de hand; met mijn vierde deelname ken ik het parcours als mijn binnenzak (altijd een voordeel!). Het vergde maar weinig overtuigingskracht om ook Wim Folens over de streep te halen voor zijn eerste Ironman deelname. Een "partner in crime" was snel gevonden. Samen met Wim legde ik een zo goed als perfect voorbereidingstraject af. Tijdens de februari-stage in Altea legden we de "fond" voor onze koerskilometers. Onze loopbenen hadden we duidelijk nog niet gevonden. Op Fuerteventura in april boksten we tegen de wind en wonnen we aan kracht. Honderden kilometers Wim achtervolgen is niet niks. Gelukkig kon ik me ook eens bewijzen in de laatste looptraining (goed voor de moral!). De KTT-stage aan de Moezel in juni was de "fijnafstelling". We testten mekaar regelmatig en ik kwam zelfs een keer boven op een klim voor de Wim (alhoewel hij het daar niet mee eens zal zijn ;-)). Het wedstrijdseizoen begon nochtans niet echt lekker. In de halve van Leuven had ik de benen van een oude man, wat toch even een twijfelmoment opleverde. "Waarom doe ik dit nog?" "Ik ben er te oud voor geworden" waren slechts enkele zinnestukjes die tijdens het etentje die avond na de wedstrijd over de tafel gingen. Maar de twijfel was snel weg toen ik in de Van Moer kwart triathlon in Zwijndrecht een tweede plaats behaalde bij de 40+ en de 11^{de} plaats overall. Ik reed er op 30 seconden na de derde snelste algemene fietstijd. Zo een sterk fietsgevoel had ik nog maar zelden gehad. De bevestiging van mijn "form" kwam er in de kwart van Retie waar ik wederom als tweede bij de 40+ op het podium stond, zelfs voor Kurt Jurgens, al jaren een gevestigde waarde in het regionaal triathlon circuit en ooit nog winnaar in Viersel. Ik zat duidelijk in de "zone" de laatste weken. Met goede moed vertrokken we naar Zurich. Door wat "tube-perikelen" de dagen voor de wedstrijd stond ik toch met wat meer stress dan gewoonlijk aan de start. Geholpen door mijn jarenlange ervaring kon ik me onder controle houden. Helemaal voorin starten is blijkbaar dan toch niet zo gunstig voor iemand met mijn zwemcapaciteiten. Het was een gevecht van begin tot einde. Onbegrijpelijk hoe sommige atleten het zo moeilijk willen maken en persé ook achter die man willen zwemmen waar net ik achter zwem. Er zijn toch benen genoeg! Enfin, de 250 zwemkilometers hebben niet het gewenste resultaat opgeleverd; slechts 2 minuutjes sneller dan vorig jaar uit het water. In de wisselzone (T1 genoemd) ben ik normaal gezien bij de snelsten, maar dat was buiten de krampe in mijn rechter kwadriceps gerekend. Kalm blijven, het is nog lang... en mijn beste onderdeel komt eraan. Bij het op mijn fiets stappen verlies ik één van mijn 2 brilglazen, maar dat zou ik tijdens de wedstrijd niet meer gemerkt hebben, de toeschouwers blijkbaar wel. Een redelijk belachelijk zicht was het als ik het nu terugzie op de foto's. De eerste 35 fietskilometers zijn een kolfje naar mijn hand, vlak, geen wind, rechtdoor, vlammen op de 54 dus! Het gaat snel, boven de 40, maar het gevoel van vorig jaar heb ik niet, er komen mij zelfs enkele atleten voorbijgestoken (had ik de laatste maanden nog maar zelden



meegemaakt). Geen probleem, het is nog lang... en als ik ergens goed in ben dan is het doseren (volgens de Rudy toch). De eerste ronde rij ik in 2u30m rond. Wetende dat ik vorig jaar 4u59m gereden heb is dat niet zo geweldig. Wetende dat het parcours nu 1,7 km per ronde langer is valt het nogal mee. Na 120km krijg ik een dipje, geen probleem, het is nog lang... gewoon wat eten en kleine slokjes drinken en alles komt in orde had de Johnny mij aangeraden. Ik hou mij de volgende 30km rustig en zet mij in een groepje (op 10 triathlonmeters afstand natuurlijk). Alle atleten rond mij zijn van het jongere type, dus dat was al geen slecht teken. Tot we op km 150 een M45'er inhalen. Hij pikt aan. Het is een Italiaantje, een spichtig mannetje, een loperstype... gevaarlijk! Later zou blijken dat dit Tonino Tundo was (2^{de} plaats vorig jaar in onze age group). Na de heuveltjes zet ik er mijn 54 nog eens op en geef de laatste 20km nog eens goed gas. Ik sla een gat. Een goede zet, zou later blijken. Na 5u11m rijd ik T2 binnen. Eerlijk toegeven dat ik andere tijden in mijn gedachte had. Maar het is nog lang... Een uitstekend loopparcours afleggen is nu een noodzaak. Ik moet risico's nemen. Onder het motto "meten is weten" en "gissen is missen" had ik de looptijden van vorig jaar zeer goed bestudeerd. Ik wist dat er weinigen in onze age group een tijd van 3u20 zouden lopen. Ik wist ook dat ik in staat was om deze tijd te lopen, maar dan moest alles meezitten. En zoals velen ondertussen al weten ben ik een aanhanger van een "negative split" (2^{de} helft minstens even snel als de 1^{ste} helft). Met weinig moeite loop ik vlot onder de 4m40s per km de eerste van de vier ronden. Liesbeth had zich ondertussen al geïnformeerd via het internet (en via een helper thuis) en roept dat ik goed bezig ben en dat ik op een zevende plaats hang. Er zijn 6 plaatsen voor Hawaii. Het is niet waar hé! Ik moet dit tempo blijven lopen. Het is nog lang... De eerste halve marathon leg ik af in 1u38m. Ik heb een goed loopgevoel. Telkens ik voorbij mijn supporters loop hoor ik dezelfde boodschap "Je hangt zevende en de vijfde loopt zwak, volhouden!". Later zou blijken dat het resultaatensysteem op de website niet zo goed marcheerde. Straf toch, waarschijnlijk hebben ze bij Ironman een project improvement traject nodig. Na 3 ronden en bijna 32 km hang ik nog steeds zevende. Waar zit die vijfde toch? Ik zal er een goeie laatste ronde moeten uitpersen. Dat lukt me in het begin nog, maar na 35km is het vet van de soep, ik krijg een klopje! Maar het is niet lang meer... na 37km pak ik een Red Bull aan, alle middelen zijn goed nu. En waarlijk, op het laatste keerpunt, 3km van de finish, zie ik onze vriend Tonino Tundo een paar honderd meter achter mij. Dat gaf me vleugels (of was het de Red Bull?). Ik loop de laatste 2,5km in een tempo van 4m20s per km. Ik ga diep, heel diep! Ik steek minstens nog 2 M45'ers voorbij. Opnieuw 9u44m, exact dezelfde tijd als vorig jaar. Maar nu een 62^{ste} plaats overall i.p.v. een 138^{ste} vorig jaar. En het hele mooie nieuws zou nog komen. Liesbeth vertelt me dat ik zowaar derde ben in mijn reeks. Ik kan het niet geloven, een droom komt uit, podiumplaats in een Ironman! Zelfs de dag nadien, net voor de prijsuitreiking ga ik nog eens verifiëren of het wel klopt. En ja hoor, Nico Marien from BEL staat nog steeds op de



Later zou blijken dat het resultaatensysteem op de website niet zo goed marcheerde. Straf toch, waarschijnlijk hebben ze bij Ironman een project improvement traject nodig. Na 3 ronden en bijna 32 km hang ik nog steeds zevende. Waar zit die vijfde toch? Ik zal er een goeie laatste ronde moeten uitpersen. Dat lukt me in het begin nog, maar na 35km is het vet van de soep, ik krijg een klopje! Maar het is niet lang meer... na 37km pak ik een Red Bull aan, alle middelen zijn goed nu. En waarlijk, op het laatste keerpunt, 3km van de finish, zie ik onze vriend Tonino Tundo een paar honderd meter achter mij. Dat gaf me vleugels (of was het de Red Bull?). Ik loop de laatste 2,5km in een tempo van 4m20s per km. Ik ga diep, heel diep! Ik steek minstens nog 2 M45'ers voorbij. Opnieuw 9u44m, exact dezelfde tijd als vorig jaar. Maar nu een 62^{ste} plaats overall i.p.v. een 138^{ste} vorig jaar. En het hele mooie nieuws zou nog komen. Liesbeth vertelt me dat ik zowaar derde ben in mijn reeks. Ik kan het niet geloven, een droom komt uit, podiumplaats in een Ironman! Zelfs de dag nadien, net voor de prijsuitreiking ga ik nog eens verifiëren of het wel klopt. En ja hoor, Nico Marien from BEL staat nog steeds op de



derde plaats. Hawaii here I come! Afspraak op zaterdag 8 oktober voor de Ford Ironman Worldchampionships.