



IRONMAN 70.3 VALENCIA 2024

Donderdag 18 april 2024, vandaag eindelijk op weg naar het zonnige Spanje en mijn eerste race van dit jaar, de Ironman 70.3 van Valencia. Wat zijn mijn verwachtingen? Geen idee. De hele winter goed kunnen trainen. Alles volgens plan kunnen doen. Tot een maand geleden. De klad kwam er even goed in. Luchtwegproblemen, benauwdheid en infectie in mijn mond waardoor ik bijna twee weken niet normaal heb kunnen eten. Het kwam mijn motivatie allemaal niet ten goede. CPC en als optie week later Amstelveen moeten laten schieten. Ik was gewoon niet fit. Dus was ik nu er klaar voor? We zullen zien....

Met veel dank aan Niels twee weken voor de race me kunnen herpakken. Het ging weer lekker, pace kwam terug en kreeg er weer zin in. De racekriebels vloeide weer door mijn lichaam. Op tijd klaar voor mijn eerste race van dit jaar, allemaal als voorbereiding voor the big race later dit jaar in oktober, WK Ironman Kona-Hawaii.



Dus staan we, ikzelf met mijn vrouw Annemarie, vandaag gewoon op Rotterdam Airport. Fiets goed ingepakt in de koffer, boardingpass bij de hand, let's go. Dat fiets inpakken is ook wel een dingetje tegenwoordig. Mocht je vroegâh nog gewoon tot 40 kg je fietskoffer volstouwen, paar jaar geleden nog 30 kg, maar tegenwoordig stopt het bij 23 kg. Dus je hele voedingspakket, wat gereedschap en wat kleding erbij gooien gaat niet meer lukken. Ja, kan wel, maar grote kans dat je alsnog flink moet bijbetalen. De koffer zelf weegt al nabij de 10 kg. Dan je fiets, pomp,

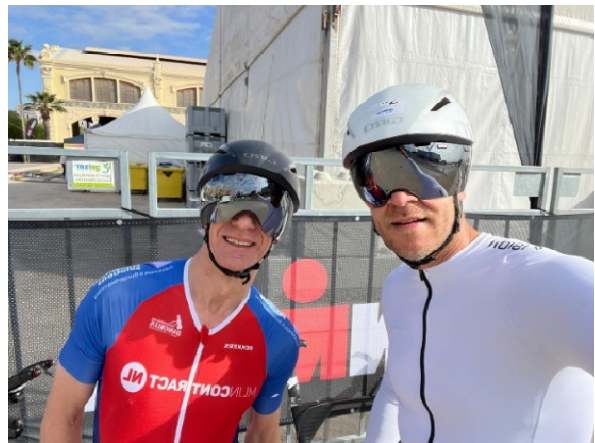
wetsuit en helm. Hoppa, 23 kg. Nog wel een pot energypoeder bij kunnen gooien maar dat is het dan ook.

Enfin, alles gepakt, gewogen en ingecheckt zaten we in de middag al hoog in de lucht. Op naar Valencia. Aangekomen gelijk huurautootje opgehaald. Ook altijd een verrassing. Je krijgt nooit wat je reserveert. Het zouden een Peugeot moeten zijn, het werd een KIA. Ook goed. Zolang mijn fietskoffer erin gaat ben ik tevreden. Nu naar ons Airbnb appartement. Hoe zal dat eruit zien? Foto's zien er altijd beter uit dan wat het eigenlijk is. Intussen al heel wat Airbnb appartementjes gezien de afgelopen jaren en eigenlijk nooit echt slecht getroffen. In ieder geval geen onvoldoendes.

Aangekomen viel het dit keer ook weer mee, niet echt top maar prima om 5 dagen uit te houden. Alleen geen lift. Dat was even sjouwen naar de tweede verdieping. Maar dat wisten we al. Bed is goed, keuken is compleet en genoeg ruimte voor mijn fiets. Mij hoor je niet klagen. Even bijkomen van de reis en dan fiets in elkaar zetten. Morgen eerste test fietsrit met Arno, die inmiddels ook al is gearriveerd in Valencia.

Vandaag twee dagen voor de race. Fiets klaar voor een testritje. Probleempje is dat ik de CO2 patronen heb thuis gelaten. Mogen niet mee op het vliegtuig. Die koop wel bij de Ironman Merchandise store. Maar ja, daar heb ik nu niks aan. Maar aangezien het alleen een kort (let op wat ik zeg, kort!!!) testritje zou zijn, durf ik het wel aan zonder. Nou, ik heb het geweten. Hoezo komt later.

9.00 uur, Arno geappt dat ik eraan kom. Met de fiets dwars door Valencia naar La Marina de Valencia. Dat was al een hele tour op zich. In spitsuur, 10.000 stoplichten en wegversperringen. Leuk een appartement in het centrum maar logistiek niet handig. Begon al lekker dus. Ruim half uur onderweg en eigenlijk nog niets gefietst. Toch nog gevonden. Met Arno gauw Valencia uit. Fiets voelde goed en alles draaide als een tierelier. Dat zit goed. Voelde één met mijn bike. Omdat het zonnetje weer heerlijk zijn best deed was de verleiding al gauw om lekker door te trappen. Maar even koppie erbij, geen onnodig energie verspillen. Over twee dagen mag ik rammen. Arno halt moeten roepen om te keren. Want voor je het weet zit je 60 km verder ergens in de bergen. Gaan we niet doen.



Arno afgezet bij zijn hut, ik weer rustig terug dwars door Valencia. Nou, rustig werd het zeker. Eerst weer natuurlijk verkeerd gereden door allerlei omleidingen en om de ellende nog groter te maken, ja hoor, 2 km voor thuis lekke band achter. Tjongjonge, heb ik weer, en geen CO2 patronen. Dat wordt lopen. Ik had er goed de smoor in. Nogmaals weer een goede les, nooit zonder CO2 patronen of pompje de deur uit. Een voordeel. Teruglopen ging over de looproute dus kleine verkenning had ik al binnen. Maar had het liever anders gezien. Pissig als ik was, vooral op mezelf, me er maar bij neer gelegd. Het is zoals het is en dacht aan de wijze woorden die Gerrit ooit tegen me zei; is de voorbereiding klote, dan gaat race super. Zou een tegeltje kunnen zijn.



Vrijdagmiddag naar de Ironman registratie. Melden, licentie tonen en tasjes met BIB nummer ophalen. Inmiddels na heel wat jaartjes routine geworden. Dat ging vlot en waren we gauw klaar. Eindelijk tijd voor een terrasje en de frustratie van vanmorgen weg drinken met een nul punt nulletje. Hoofd leeg maken. Relaxen en focus op de race.

Zaterdag stond half uurtje zwemmen op de planning. Ik heb deze even laten schieten. Voor een half uurtje zwemmen zou ik minimaal uur onderweg zijn na mijn ervaring een dag eerder. Misschien niet verstandig, inzwemmen is eigenlijk een must, maar ik heb voor rust gekozen en wat core en stability gedaan. Tenslotte moest ook alles gereed gemaakt worden voor het wegbrengen fiets en inleveren van de tassen in de transition area's. Dat wil ik op tijd doen zonder te haasten. En dat je dat goed moet checken weet Arno alles van. Hier kom ik later op terug. Arno heeft overigens wel gezwommen. Maar hij zou ook bij wijze van speken met een glijbaan zo vanuit

zijn appartement het water in kunnen glijden. Temperatuur water was prima, dat was al een opluchting aangezien ik niks van kou moet hebben. Eigenlijk was dat het belangrijkste wat ik wou weten en zien we morgen wel als we het water induiken. Ik vond het prima zo.

Fiets ophangen in de rekken van T1, blauwe tas ophangen met de fietsspullen, nogmaals checken, vervolgens naar T2 locatie 3 km verderop om de rode tas met de loopspullen op te hangen. Uiteraard steeds check-dubbel-check bij het ophangen van de tassen. Bij de tassen even de wissel in je hoofd visualiseren hoe je aan komt lopen, je schoenen e.d. pakt en aantrekt en waar je heen moet. Arno heeft het andersom gedaan. Ja, waarom zou je dat niet doen. Hij ging uur voor sluitingstijd van de area's snel de rode tas in T2 ophangen, door naar T1 fiets inleveren en blauwe tas op nummertje hangen. Gelukkig nam hij toch nog even de tijd om de blauwe tas te checken. Huh, even tas weer dicht doen en dan nog maar een keer kijken. Het was echt waar. Wat bleek. I.p.v. zijn fietsschoenen zaten zijn loopschoenen in de tas. Dat was paniek en stress. Inmiddels was het zo goed als sluitingstijd van de transition area's. Gelukkig was een belletje van de organisatie genoeg om T2 voor Arno nog even open te houden. Op zijn fiets rapido in racepace naar T2 om zijn spullen om te ruilen. Al met al nog goed gekomen. Ik ken Arno nu al wat langer en gelukkig zei hij het nu zelf maar dit was weer echt een Arno actie. Achteraf kunnen we er om lachen maar hij had bijna 90 km met zijn hardloopschoenen op de fiets gezeten. Niet echt fijn.



5.00 uur. Yeah Race day. Goed geslapen, even wat pannenkoekjes met chocopasta naar binnen werken en met bidonnetje malto dextrine wegspoelen. Trisuit aan, timing chip om enkel, horlogesetup checken en warming-up kleding aan. Wetsuit, bidons met cocktailmix en water in tas en go. Op naar het slagveld. 6.00 uur ging T1 open. Was er 6.15, genoeg tijd om alles nog een keer te checken. Bandjes op spanning brengen, fietscomputer instellen, bidons vullen. Wat rekken en strekken en ontspannen. Thuis al een grote boodschap gedaan dus die was ik ook al kwijt. Nog half uurtje voor de start. Wetsuit aan.



Dit jaar nog niet gezwommen in wetsuit, zal wel wennen worden. Aangekomen bij de startvakken kies ik voor 25'-30'. Iets te snel voor mij, maar je weet tenslotte nooit hoe een koe een haas vangt. Gewoon going with the flow. Het was een rolling start zoals bij de meeste races. Ik had goede wedstrijdspanning en had er zin in. Ja, ik ben aan de beurt. Even wachten op het piepje, en go.... Je moest vanaf de 2 meter hoge kade het water inspringen en dan gelijk zwemmen. Het ging steeds per 3 tegelijk maar redelijk snel.

Dat ging goed, watertemperatuur was lekker. Kom op, knallen. Het werd druk. Eerste helft flink zon tegen. Boeien waren nauwelijks of niet te zien door het zonlicht. Gokken dat de rest voor je ook goed zwom en gewoon maar volgen. Af en toe een glimp proberen op te vangen van de gele of rode boeien. Oranje rechts en geel rechts passeren. Ik kon aardig mee maar er werd ook flink geduwd, gepord en getrokken. Was weer ouderwetse wasmachine. Knokken voor je plekje. Maar ging voor mijn gevoel wel goed. Kon lekker doorhalen en na 35 minuten kwam ik eruit. Had wel sneller gemoeten maar gezien de omstandigheden en gevecht in het water kon ik er wel mee leven. Aan de kant moest je door vrijwilligers uit het water worden getrokken want je kwam anders die steiger niet op. Aangezien we met veel gelijk aankwamen ging dit niet echt vlot. Je zelf op de krant trekken ging gewoon niet. Dat is voor organisatie wel een verbeterpuntje voor volgend jaar.



Eenmaal het water uit rennen naar T1. Was niet ver. Wetsuit ging nu vlot uit, pfff dat zit keer mee. Zo snel als Ingrid Eelkema het kan was het nog niet maar er zit verbetering in. Vaak blijven oefenen. Schoenen aan, helm op, BIB omdoen en gaan met die banaan. Fiets pakken en naar buiten rennen. Ja, je leest het goed. Naar buiten. De fietsen stonden in een grote hal. Was mooi gezicht. Eenmaal buiten op de fiets springen en trappen. Ohohoh, wat ging dit ook weer lekker. Lijkt echt mijn dag te worden. Had gelijk al goede pace en verbaasde mezelf eigenlijk hoe goed het ging. Wat ging het makkelijk. Wel op vermogen letten en met de wijze woorden van Niels in mijn achterhoofd vol gaan racen. De weg was nog lang. Houding was perfect gezien mijn snelheid met het vermogen wat ik trapte. Na 3 km maakte iemand voor mij een flinke schuiver in een bocht. Was minder om te zien en gelijk waarschuwing voor mij goed opletten bij scherpe bochten. Want die waren er best wel veel. En ik ben wel eens eerder goed onderuit gegaan in een bocht. Na 15 km begon het klimmen tot aan 37 km. Ik had het parcours goed in mijn hoofd en wist waar klimmen begon en eindigde en dus ook het afdalen. Verzorgingsposten wist ik wel maar niet nodig. Op mijn cocktail en bidon water kon ik de hele race uitrijden en alle posten voorbij knallen. Afdalen ging super. Volle bak naar beneden. Heerlijk dat gesuis van je wielen bij 60km/h. Ik kan er van blijven genieten. En dan door die flauwe bochten heen zoeven. Dit is wel mijn dingetje. Eenmaal vlak ging het hard tot aan de finish. Laatste kilometers beetje losjes gefietst zodat ik gelijk op lekker tempo met het lopen kon beginnen.



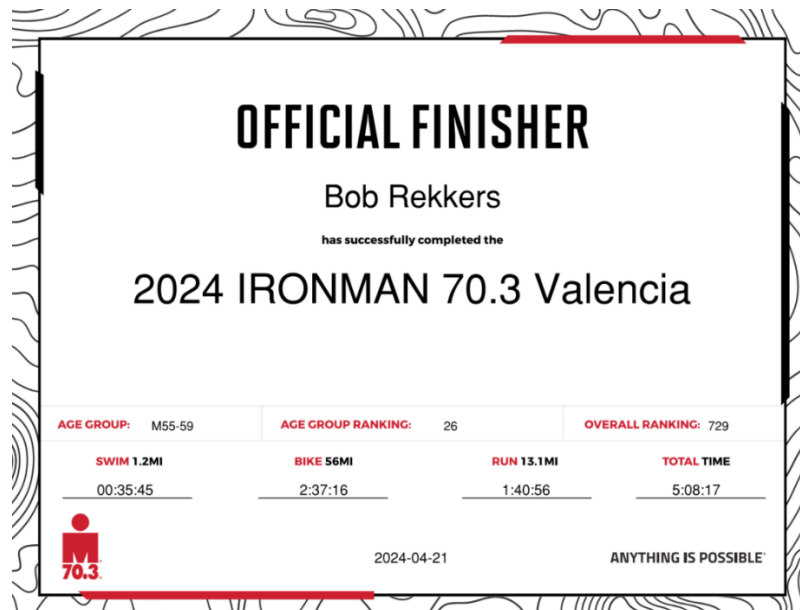
Fiets ophangen, aardig stuk rennen naar de tassen, schoenen wisselen, twee drinkgels op links, twee op rechts van mijn trisuit en saltstickcaps in mijn achterzak. En go. Lopen ging gelijk goed. Het zonnetje scheen lekker en het werd warmer wat ik prettig vind. Hoe warmer hoe beter. Ik merkte dat al gauw dat de pace goed was en dit wel lang kon vasthouden. Goed mij voedingsplan aanhouden. Elke 20' een gellie en om de 30' een saltstick capsule met water. Het lopen bestond uit twee rondes. Elke 2,5 km was een energy post. Daar nam ik bij elke post, bij gebrek aan ijs, flesjes water aan voor verkoeling. Deze gooide over mijn hoofd en mijn benen. Zolang ik dit bleef doen kon ik tempo vasthouden zonder enig vorm kramp. Dit was voor mij een nieuwe belevenis. Ik wist niet wat ik meemaakte. Ik werd er gewoon vrolijk van. Ik liep in één ruk door zonder enig verval en kramp. Moet jaren geleden zijn dat ik zo goed heb gelopen in een triathlon. Ik liep met een lach de tweede ronde in en wist dat ik deze ook op dit tempo kon uitlopen. Kat in het bakkie. Mijn grootste fans, Annemarie en mijn vader, stonden bij het keerpunt van de eerste ronde en later bij de finish aan te moedigen. Gaf me ook een boost om zeker niet te verzwakken. Support is altijd fijn. Mentaal zat het helemaal goed.

Halverwege zag ik Arno. Gelukkig, hij zit ook nog in de race. Hij begon net met lopen. De tweede ronde werd een kopie van het eerste rondje zonder enig verval. Klinkt saai, maar voor mij was het zeker niet. Ik was happy! Naar de finish toe passeerden we elkaar nog met een high5. Nog paar honderd meter. Iets tempo terug en genieten van de aankomst. Heerlijk gevoel.



Over de finish klokte ik mijn tijd. Helaas niet onder de 5 uur wat mijn doel was. Even een teleurstelling maar gezien waar ik de afgelopen maand van moest komen toch tevreden. Ook geen top 10 in de AG maar gezien het grote en sterke veld vond ik het prima. En de grootste winst voor mij was dat ik eindelijk weer een volledige race kon hardlopen zonder enig vorm van kramp of verval. Gewoon strakke race. Afgelopen jaren was dat wel anders. Mede dankzij Niels gaat het lopen weer ergens op lijken maar ben er nog niet.

De eerste race als voorbereiding naar Kona is in de pocket. Over een maandje weer aan de start bij twee old classics. Nieuwkoop en Oud Gastel. Worden twee mooie wedstrijden waar ook naar verwachting veel ZVL'ers aan de start zullen staan om te strijden. Ik kijk er naar uit.



Met dank aan trainer en coach Niels Ros, Movement Solutions en de trainers van ZVL-1886!