

Mijn weg naar Almere

In 2021 deed ik mijn eerste halve triathlon (het was een officieuze wedstrijd, want de echte wedstrijd ging niet door i.v.m. corona), en dat ging goed en was zo leuk, dat ik dacht: 'volgend jaar is het tijd voor een hele'. En ik schreef me in voor Challenge Almere 2022.

Ik zocht contact met Sione, die ik kende van de vrouwentriathlon en een clinic, met de vraag of zij mij wilde coachen. We waren nog niet gestart met dit traject, of een blessure gooide roet in het eten. De verschillende fysio's en behandelingen hielpen niet echt, en na maanden proberen, heb ik in juni 2022 samen met Sione de knoop doorgehakt om de hele triathlon in september te annuleren en te focussen op herstel. Na een hardlopanalyse en een nieuwe diagnose: ITB fractiesyndroom konden we ook werken aan de oplossingen: regelmatig stretchen en foamrollen, af en toe naar de sportmasseur, en meer kracht en flexibiliteit in de sportschool. Met het schema van Sione begon ik ook het hardlopen weer heel rustig op te bouwen. Langzaam begon deze nieuwe aanpak z'n vruchten af te werpen. Ik kreeg steeds meer vertrouwen in mijn lijf, en kon steeds verder opbouwen.



In december 2022 schreef ik mij opnieuw in voor Challenge Almere! Vanaf 2023 ging het als een speer: PR 10km in januari, PR 15km in februari, PR halve marathon bij de CPC in Den Haag! Tussendoor nog 'even' verhuizen en daarna serieus doortraining richting de halve triathlon begin juni in Nieuwkoop. Een hele leuke wedstrijd en een dik PR. Dit gaf nog meer vertrouwen richting de hele. Ik wist dat ik op de goede weg was. Eind juni startte ik nog in Rotterdam op de kwart triathlon met mijn divisieteam, waar ik ook steady kon racen en tot mijn eigen verbazing 3^e werd!

In juli en augustus begon het zware werk. Ik ging tijdelijk een dag minder trainen zodat ik nog meer kon focussen op de triathlon. De trainingen werden langer en intensiever. Na een heel mooi voorjaar, was het minder lekker weer in de zomermaanden. Dus er moesten ook een hoop trainingen in de regen. Gelukkig hoefde ik niet al mijn trainingen alleen te doen. Ook al waren de trainingen soms lang en zwaar, ik merkte ook dat ik steeds sneller en sterker werd. Deze stijgende lijn was goed voor de motivatie!

En op 9 september 2023 was het dan eindelijk zo ver. Met een gezonde balans tussen zenuwen en vertrouwen stond ik, na 1,5 jaar ernaar toe leven, aan de start van mijn eerste Long Distance Triathlon. Het was een hele warme, maar ook windstille editie. Het zwemmen verliep perfect volgens plan, het fietsen ging (dankzij windkracht 1) veel sneller dan ik ooit had kunnen dromen, het lopen was zwaar (door de hitte) maar ging goed en ik liep maar een 1 minuutje langzamer dan mijn marathon PR.

Ik had van tevoren gehoopt op een eindtijd tussen de 11 en 12 uur, en merkte tijdens de wedstrijd al dat ik een stuk sneller ging. Ik finishte uiteindelijk in 10:26:15, en werd daarmee ook nog 2^e in de agegroup F24-29 open serie! Een hele mooie afsluiter van een traject van 1,5 jaar waarin ik mijn eigen grenzen heb verlegd, heb moeten omgaan met tegenslagen en keihard heb toegewerkt naar dit ene doel. De ervaringen, het vertrouwen en de schema's van Sione hebben mij hier enorm bij geholpen!