

# TRANSITION

Magazine over Triathlon & Duathlon

MET O.A.  
LIFESTYLE  
AVONTUUR  
INSPIRATIE  
VOEDING



## 8 ISLANDS

HITTE,  
PASSAATWINDEN,  
SLAAPGEBREK  
EN HALLUCINATIES

MATTHIEU BONNE

29  
2022

## BETOVEREND AMELAND

CROSSTRIATHLON  
ALS AFSLUITER VAN  
HET SEIZOEN

EINDELIJK,  
WE MOGEN  
WEER  
RACES IN  
BEELD

BIJPRATEN MET

ELS VISSER  
DAAN DE GROOT  
JOEP STAPS  
DIEDE DIEDERIKS  
EVERT SCHELTINGA



*Cadomotus*



**YOU WILL BE  
MORE ORGANISED  
THEN EVER**

**Worldcup  
Race Day Bag**

[WWW.CADOMOTUS.COM](http://WWW.CADOMOTUS.COM)

## INHOUD

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>06</b> Beeldverhaal<br/><i>Eindelijk weer volop racen</i></p> <p><b>18</b> Start2tri<br/><i>De gids naar je eerste triathlon</i></p> <p><b>24</b> Spotlight</p> <p><b>28</b> Rondje<br/><i>Hoe gaat het nu met?</i></p> <p><b>42</b> Avontuur<br/><i>8Islands, Matthieu Bonne</i></p> | <p><b>48</b> Garmin</p> <p><b>50</b> Interview<br/><i>Quinty Schoens</i></p> <p><b>56</b> Voeding<br/><i>Het perfecte race-ontbijt</i></p> <p><b>60</b> Interview<br/><i>The Wild One</i></p> <p><b>70</b> Beeldverhaal<br/><i>De wijde wereld in</i></p> | <p><b>82</b> Interview<br/><i>Youri Zoon</i></p> <p><b>86</b> SLOWTriatlon<br/><i>Snelheid is niet van belang</i></p> <p><b>92</b> Avontuur<br/><i>XTERRA Netherlands</i></p> <p><b>99</b> Finish</p> |
|---|---|---|

## COLOFON

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

**Uitgever**  
Nederlandse Triathlon Bond

**Hoofredactie**  
Jeannet Pennings  
T 06 - 12662499  
E pennings.jeannet@gmail.com

**Eindredactie**  
Nederlandse Triathlon Bond

**Medewerkers**  
Jeroen Boot, Christie Brouwer (eindredactie), Martijn van Egmond, Martijn Herremans, Marcia Jansen, Martijn Keijsers, Jeannet Pennings, Ilona Rullens

**Art-direction & vormgeving**  
studiotmo.nl

**Aan dit nummer werkten mee**  
*Tekst:* Marcia Jansen, Martijn Keijsers, Barbara Kerkhof, Jeroen Kreule, Miriam van Reijen, Vivian Ruijters, Kim van 't Verlaat

*Beeld:* Marcel Berrevoets, Christie Brouwer, Tim Buitenhuis, Rob van Efferen, Pieter Elshout, Rob Janssen, Barbara Kerkhof, Floor Kerkhof, Meike Kuipers, Ingo Kutsche,

André Kwakernaat, James Mitchell, Carel du Plessis, Matias Garcia Posadas, Stefanie Reynaert, Mirjam Riemens, Janos M. Schmidt, Harry van 't Veld, Jeroen van 't Verlaat, Kim van 't Verlaat, Carolien Visser, Mike Vlietstra, Richard de Vries, Freek van der Weijden, Tommy Zafers, Orestis Zoumpou

**Advertenties, verspreiding en druk**  
Ying Media bv  
Zwarteweg 3 / 8603 AA Sneek  
T 06 - 10042999  
E info@yingmedia.nl

**Abonnementen**  
Leden van de Nederlandse Triathlon Bond krijgen Transition magazine gratis toegestuurd.

Losse exemplaren kunnen tegen betaling nabesteld worden bij de NTB.

Adreswijzigingen dienen uiterlijk een maand voor het verschijnen van de eerstvolgende uitgave van Transition magazine te worden doorgegeven. Dit kan door een e-mail te sturen naar: info@triathlonbond.nl Of per post naar: NTB, Papendallaan 49 6816 VD, Arnhem. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of vermenigvuldigd door middel van druk, digitaal of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredactie.



# GERSE START



**B**ijna een jaar moest jij het als NTB-lid zonder jouw favoriete periodiek stellen. Barre tijden voor de samenleving, onze sport en voor de bond. Van onze Makers ben je gewend dat wij graag vooruit kijken, samen op zoek gaan naar inspiratie, naar verbinding, jou gidsen op weg naar fraaie bestemmingen en uitdagende races, je helpen met training en voeding en je tippen welk materiaal jou daarbij van dienst kan zijn. En als je moe maar voldaan in de zetel hangt, dan hebben wij een boek, een podcast of een docu voor je weten te vinden. Laten wij dat vooral blijven doen, voor jou!

Transition #29 zit van voor tot achter vol met alles wat onze sport -en de lifestyle die erbij hoort- zo lekker maakt. Jeroen Kreule ging op zoek naar de magie van Ameland. 20 jaren crosstriathlon op het Friese Waddeneiland zijn goed voor veel herinneringen en ook veel beloften, want de cross is in beweging. De beelden van het WK in Târgu Mureş laten zien waarom deze discipline de avonturier in ons onvermoeibaar aan blijft wakkeren. Ook Michiel de Wilde is een avonturier. Hij reist de wereld over om zijn droom als proftriathleteet waar te maken. The Wild One doet een boekje open over zijn motivatie, zijn leefstijl en zijn gewoonten. Avontuur vonden we ook bij onze zuiderbuur Mathieu Bonne, die op alle Canarische Eilanden een hele triathlon deed. Dag na dag. Als je ooit 'hoe dan' denkt, dan in elk geval hierbij. Marcia Jansen sprak hem na zijn beproevingen. Zij maakte ook de verhalen over Start2Tri. De nieuwkomers in onze sport worden liefdevol en deskundig opgevangen door vele verenigingen en triathlonorganisaties. Een warm bad voor de startende triathleteet!

Barbara Kerkhof was voor een wetenschappelijk project in Namibië en trof daar in dezelfde periode ook een

aantal Nederlandse topatleten die er op hoogtestage waren. Ze sprak met Quinty Schoens over ambities, de combinatie van profwielrennen en triathlon en de dromen van een voormalige turnster met onoverkomelijke blessures die een multisporttalent met een enorme motor bleek. En dat beeld. Windhoek is zo fantastisch mooi! Natuurlijk hebben onze Makers ook weer veel inspiratie voor jou gebundeld in de Wisselzone, heeft Miriam van Reijen een perfect race-ontbijt voor jou samengesteld en gidst Kim van 't Verlaat ons in Spotlight langs populaire hashtags uit het duursportlandschap #genieton.

Heb jij al een triathlon gedaan dit jaar? Ik nog niet, moet ik bekennen. Als ik door het magazine blader en in de beeldverhalen al die gave racebeelden uit binnen- en buitenland zie, dan begint het wel weer te kriebelen. Hopelijk heb jij dat gevoel ook. Schrijf je dan snel in voor een mooie wedstrijd. Onze wedstrijdorganisaties ontvangen je met open armen. Laten we er met elkaar voor zorgen dat na de dip van de afgelopen twee jaar onze sport weer in de lift kan. Help de triathlonorganisaties de zomer door! Als jullie je na het lezen van dit voorwoord inschrijven voor een race, dan zal ik het ook doen. Laten we elkaar daar dan ook treffen en samen genieten van onze prachtige sport. Van de uitdaging die we met onszelf...en ook met elkaar aan gaan.

Dit is mijn laatste editie als hoofdredacteur. Ooit heb ik mijn hobby mijn werk mogen maken. Nu kijk ik ernaar uit om samen met jullie mijn hobby weer mijn hobby te maken. Het magazine is in goede handen bij onze Makers. Ik laat het met vertrouwen achter. Fijne lezers, het was mij een waar genoegen. Tot in de wisselzone!

Martijn Keijsers



## BEELDVERHAAL

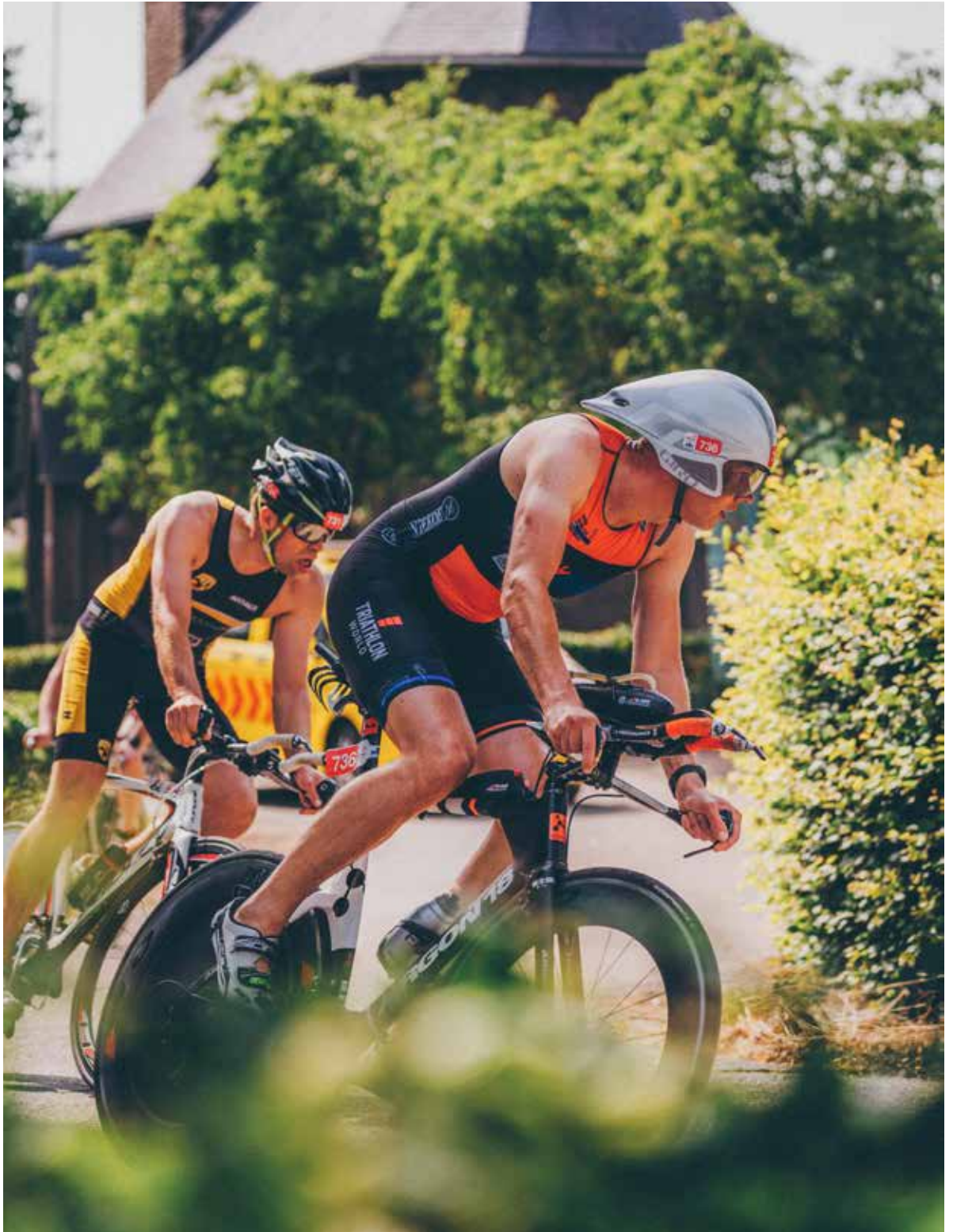
# EINDELIGK WEER VOLOP GENIETEN VAN ONZE SPORT

Het tot in detail inrichten van de wisselzone, de spanning op de gezichten, het publiek langs de dranghekken, de opzweepende muziek, de bananen en krentenbollen, de aromatische lucht rond de dixi's, de bemoedigende woorden van de speaker en dan... PANG! Eindelijk, we mogen weer!

Beeld **Freek van der Weijden**











## EXTRA WATER

Beeld **Freek van der Weijden**

Oss en omgeving vormden dit jaar het decor voor een bloedhete editie van 'De Maasdijk'. Maar met extra waterposten was het prima vertoeven in het Brabantse land. Dit jaar vormde de triathlon ook het toneel voor de Teamcompetities (3e en 4e Divisie) en een paratriathlonserie.





## VLIEGEN

Beeld **Richard de Vries**

De UT-Triathlon in Enschede is er typisch zo één van en voor triatleten. De vrijwilligers van DSTV Aloha weten niet alleen hoe je een strakke wedstrijd moet organiseren, maar ook wat je als deelnemer graag wilt horen tijdens je race. En dan vlieg je net iets harder over het campus-terrein.

## HANDJE

Beeld **Floor Kerkhof**

Teamwork makes the dream work! De hoge zwembadrand kan een ware beproeving zijn voor sommige triatleten, maar met de helpende hand van je teamgenoten sta je binnen no-time op de kant. In formatie rennen over de blauwe looper, op naar T1. In de Team Time Trial draait het allemaal om samenwerking en tactiek.





## SUPERHELD

Beeld **Harry van 't Veld**

Supporters, wat zouden we zonder hen moeten? Ze geven je net dat zetje in de rug als je deze het hardst nodig hebt. En soms geven ze je superkrachten, omdat ze weten dat jij gaat vandaag gaat winnen. Goed voorbeeld doet goed volgen. De deelnemers aan de Junior Challenge in Almere zijn het levende bewijs.





## UIT DE WIND

Beeld **Harry van 't Veld**

Op de dijk bij Almere kan het soms taai zijn. Het Gooimeer aan de ene kant, het Polderse landschap aan de andere kant en je kop vol in de wind. Gelukkig is stayeren (met je teamgenoten) in de Team Time Trial wel toegestaan. Daar maakten de dames in de 1e Divisie dankbaar gebruik van. Wiel pakken en niet meer loslaten!

## SNELLE WISSEL

Beeld **Tim Buitenhuis**

Een wedstrijd in het zwembad is niet per definitie non-wetsuit. Zeker niet vroeg in het seizoen, zoals de Team triathlon Arnhem. Maar wanneer begin je met het afpellen van die tweede huid? De wissel kan het verschil maken.



## PODIUMBEESTEN

Beeld **Christie Brouwer**

Met een volle wedstrijdskalender lijkt het alweer even geleden, maar eerder dit jaar vond NK Duathlon plaats in Almere. Daan de Groot en Marieke Brouwers veroverden de eerste plaatsen.



## RACEPRET

Beeld **Rob Janssen**

Lokale pareltjes, de triathlonwedstrijdkalender telt er verschillende. Noordwijkerhout is er zo eentje. Strakke organisatie, leuke omgeving en altijd een goede sfeer. Dan rijd je als deelnemer vanzelf rond met een lach op je gezicht.



# 24kika

2 & 3 september 2022

6- OF 24UUR LANG SKEELEREN IN ESTAFETTE  
OP DE NEDEREINDSE BERG

**SAMEN SKATEN TEGEN KANKER**



Een uniek skate-evenement voor mensen die in teamverband een bijzondere prestatie willen leveren. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor een goed doel. Alle opbrengsten gaan naar Stichting KIKA!

**WWW.24KIKI.NL**





Schrijf je nu in!

Schrijf je nu in via:  
[www.24kika.nl](http://www.24kika.nl)

Of scan  
de QR code!



 SKATE24KIKA

 24KIKA

 SKATE24KIKA

**univé**

**ROCES®**

# DE GIDS NAAR JE EERSTE TRIATHLON

De Start2Tri-cursussen, die door het hele land heen worden georganiseerd, brengen jaarlijks een groot aantal mensen op de been. Ze zijn een laagdrempelige manier om kennis te maken met onze sport. Triathlon is voor buitenstaanders tenslotte vaak een brug te ver. Voor de één is Start2Tri een mooie, maar eenmalige ervaring. Voor de ander is het een opstapje naar meer, want het werkt al snel verslavend.

**START2TRI**

Tekst: **Marcia Jansen**  
Beeld **Pieter Elshout**





## DTC HEERHUGOWAARD 'Meer dan een zwempak en fiets heb je niet nodig'

**D**e zomercursus van DTC Heerhugowaard, die nieuwe triatleten voorbereid op de Stad van de Zon Triathlon in juni, bestaat al sinds 1999. Het doel van het toenmalige bestuur was mensen te enthousiasmeren voor de triathlonsport en daarmee ook de vereniging. "We vinden het heel leuk om mensen een sportieve ervaring op te laten doen."

### Boodschappenfiets

Breedtesport staat hoog in het vaandel bij DTC Heerhugowaard. De cursus die de vereniging aanbiedt, is dan ook heel laagdrempelig. "Iedereen kan meedoen en dat resulteert vaak in een bont gezelschap", vertelt Carla Broers die in 2018 zelf meedeed, verslingerd raakte aan de sport en tegenwoordig de cursus coördineert. "Het enige wat je nodig hebt is een zwempak en een fiets. Er zijn zelfs mensen die op een boodschappenfiets hun eerste triathlon hebben gedaan. De rest

kun je allemaal wel bij ons lenen." De zomercursus trok de afgelopen jaren gemiddeld 15 tot 25 enthousiastelingen. Na twee covid-jaren waarin de cursus niet door kon gaan, was er dit voorjaar dan eindelijk weer een nieuwe lichter cursisten. "Vanwege de lockdown waren we lang niet zeker of de cursus dit jaar wel door kon gaan en zijn we pas laat begonnen met werven. We hadden uiteindelijk maar vijf deelnemers, maar dat mocht de pret niet drukken. Al was het er maar eentje, doorgaan zou het. We vinden het gewoon heel leuk om mensen een sportieve ervaring op te laten doen in een tak van sport die ze niet kennen."



## Er zijn zelfs mensen die op een boodschappenfiets hun eerste triathlon hebben gedaan.

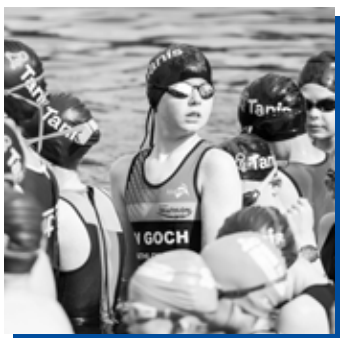
De deelnemers kunnen gedurende zeven of acht weken iedere week aan een zwem-, loop- en fietstraining meedoen. "De cursisten trainen mee tijdens onze reguliere trainingen, maar er is wel een extra trainer, zodat ze de volle aandacht krijgen", vervolgt Broers. "We starten met een informatiebijeenkomst en we verzorgen ook combi- en wisseltrainingen. Daarnaast hebben we een speciale appgroep, waarin mensen terecht kunnen met vragen. Heel

handig, want iedereen kan meelesen en heeft dan misschien ook iets aan de antwoorden."

De Stad van de Zon Triathlon begin juni in Heerhugowaard is het hoogtepunt waar alle cursisten naar toe werken. "We zorgen dat iedereen weet wat er in de laatste week moet gebeuren. Dat ze wat gas terugnemen bijvoorbeeld. Ook geven we informatie over wat je het beste een dag voor de triathlon kunt eten en op de dag zelf. Zelf begeleid ik de cursisten voor de start van de wedstrijd. Ik help mensen met het inrichten van de wisselplek, doorloop de wisselzone met ze - waar kom je er in, waar staat de fiets, waar moet je er weer uit - en vang ze na afloop weer op."

### Mooi meegenomen

Na de cursus kunnen deelnemers nog twee weken gratis mee blijven trainen. "We informeren daarna altijd nog even of mensen nog meer triathlons willen gaan doen of dat ze misschien lid willen worden. We houden er ieder jaar wel nieuwe leden aan over. Daar zit overigens geen hele marketingstrategie achter. We vinden het leuk om mensen kennis te laten maken met onze sport, helpen ze graag op weg en als ze uiteindelijk lid worden, is dat mooi meegenomen."



## TLV DE LANGSTRAAT WAALWIJK 'Ook kinderen van mooie sport laten genieten'

**T**LV De Langstraat organiseert jaarlijks twee Start2Tri-cursussen. De ene cursus is voor de jeugd, de andere voor volwassenen. Trainer Ad Schoonderbeek is sinds de start van de cursus tien jaar geleden betrokken. "Ik vind het heel leuk om beginners te coachen. Er valt zoveel te leren."

### Nieuwe aanwas

Tijdens de Start2Tri-cursus in Waalwijk oefenen de deelnemers de beginselen van de drie triathlononderdelen. Ook zijn er wisseltrainingen en diverse clinics over bijvoorbeeld de wedstrijdvoorbereiding. Gemiddeld blijft 50 tot 60 procent van de deelnemers na de cursus in Waalwijk hangen. Al was nieuwe aanwas in eerste instantie niet het doel van de cursus. "We zijn als vereniging al best groot", vertelt Schoonderbeek. "De cursus helpt ons vooral om een evenwichtige balans te houden. Soms lijkt het

ledenbestand wat te verouderen, maar dan komen er via de cursus vaak weer wat jongere mensen bij. Dat zorgt voor een mooi evenwicht." Schoonderbeek verzorgt bij TLV De Langstraat de zwemtrainingen voor de Start2Tri-cursisten. "Zwemmen is voor veel deelnemers het lastigste onderdeel. Er komt heel veel techniek bij kijken. We gaan daar dan ook heel intensief mee aan de slag. Ik vind het heel leuk om beginners te coachen. Er valt zoveel te leren. Het is heel mooi als je de vooruitgang ziet. Dat geeft veel voldoening." De deelnemers in Waalwijk beginnen in het binnenbad, maar verhuizen na een paar weken naar het buitenwater. "Zwemmen in open water is een heel ander fenomeen. Het water is kouder, sommige mensen vinden het donkere water ook wat eng en zijn onzeker in het begin. We geven dan ook alle deelnemers een zwemboei en we bouwen de afstanden langzaam uit."



## We geven alle deelnemers een zwemboei en we bouwen de afstanden langzaam uit.

Alle tips en trucs die van pas kunnen komen in het eerste onderdeel van een triathlon, komen voorbij. "Zoals het oriënteren en het in een rechte lijn zwemmen tussen twee boeien. Als je dat niet onder de knie hebt,

zwem je veel verder dan nodig is. Ook proberen we de zwemstart na te bootsen. Dat kan ook in het binnenbad door de deelnemers in groepjes zo hard mogelijk naar de overkant te laten zwemmen. De start kan een uitdaging zijn voor minder ervaren zwemmers. We adviseren hen dan ook altijd om zoveel mogelijk aan de zijkant te gaan liggen en zo te voorkomen dat ze in de 'wasmachine' terechtkomen."

### Spelelementen

Plezier staat voorop in Waalwijk. Dat geldt zeker ook voor de Start2Tri-cursus die de club voor de jeugd organiseert. "Voor de jeugd proberen we zoveel mogelijk spelelementen in de trainingen te integreren. De Start2Tri voor jeugd organiseren we al bijna net zo lang als de cursus voor volwassenen. De jeugd is een belangrijk speerpunt binnen onze club. We hebben een bloeiende jeugdafdeling en we laten ook graag kinderen van deze mooie sport genieten."

De cursisten werken in precies tien weken toe naar de Tanis Triathlon De Langstraat in Waalwijk. Wie enthousiast is, kan nog een tijdje gratis mee blijven trainen en daarna lid worden van de vereniging. "Ook dit jaar kregen we weer veel positieve reacties en sommigen cursisten hebben zich meteen ingeschreven voor een volgende wedstrijd. Daar doen we het voor."



## TC TWENTE

### 'Ik was meteen verkocht'

**T**im Jongman deed in 2018 mee aan de Start2Tri-cursus van TC Twente. Vier jaar later is hij een fanatiek triatleet en komt hij namens de vereniging uit Enschede uit in de badmutsen.com 3eDivisie Triathlon.

Jongman besloot zich vier jaar geleden in te schrijven voor de cursus van TC Twente nadat hij gestopt was met voetballen. "Ik was 33, had inmiddels twee kleine kinderen en wilde graag wat meer tijd aan mijn gezin besteden. Naast het voetballen op zaterdag, deed ik ook wel eens mee aan hardloophwedstrijdjes op zondag, maar hardlopen alleen vond ik een beetje saai. Een vriendin van mij had de cursus een jaar eerder gedaan en was zo enthousiast dat haar vriend en ik ons in 2018 inschreven. Niet wetende dat in triathlon nog veel meer tijd zou gaan zitten dan in voetbal", lacht hij.

Hardlopen en fietsen kon hij al, maar zwemmen was, zoals voor veel

startende triatleten, iets minder vanzelfsprekend voor de gymleraar uit Enschede. "Ik heb in mijn opleiding wel eens gezwommen. Bovendien had ik een redelijke conditie, dus ik dacht dat het zwemmen geen probleem zou zijn. Na een baantje borstcrawl bleek dat nogal tegen te vallen. Ik heb tijdens de cursus dan ook het meest gehad aan de zwemtrainingen. In het begin ging ik bijna achteruit als ik een baantje benen moest zwemmen. Door de begeleiding van de trainers zag ik gelukkig snel vooruitgang."



### **Je kunt alles rustig uitproberen, samen met anderen die ook net beginnen.**

De start2tri-deelnemers in Twente, zwommen tegelijk met de andere clubleden, maar wel in twee aparte banen. Voor de loop- en fiets-trainingen konden ze aansluiten bij de reguliere trainingen. "In het begin keek ik heel erg op tegen de meer ervaren clubgenoten. Ik dacht dat ze allemaal hartstikke goed waren, maar net zoals bij iedere andere vereniging zijn er bij TC Twente atleten van allerlei niveaus. Ik voelde me er snel thuis."

De Start2Tri-cursus maakte het voor Jongman 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."

### **Eerste sprintwedstrijd**

In Twente bereiden de deelnemers zich voor op de Rutbeek Triathlon in september. Jongman was echter zo enthousiast dat hij niet zo lang kon wachten. "Ik vond het zo leuk dat ik daarvoor al een keer meedeed aan een sprint triathlon. Ook bij de Rutbeek Triathlon deed ik mee aan de sprintafstand. Ik deed geloof ik 12 minuten over 500 meter zwemmen, dus daar viel nog wel wat winst te behalen, maar ik was echt meteen verkocht."

Inmiddels is hij ook voor zijn nieuwe hobby veel op pad. "Ik probeer drie keer in de week te zwemmen, twee tot drie keer te lopen en fietsen en doe graag mee aan wedstrijden. Ik maak bij TC Twente deel uit van het mannenteam in de derde divisie en dat vind ik enorm leuk. De verschillende formats en afstanden in de Teamcompetities Triathlon spreken me aan. Als voormalig voetballer beleef ik bovendien veel plezier aan het teamaspect. Je moet het echt samen doen." **T**



# SPOTLIGHT

**Volgers, filters, hashtags, likes... Het is een opgave om alles bij te houden op social media. Transition helpt de duursporter deze editie op pad met een aantal populaire hashtags. Zo'n hashtag is namelijk niet alleen handig om meer bereik te generen, je kunt elkaar er ook mee inspireren om bepaalde activiteiten te doen. Na afloop deel je dit weer met elkaar. Ken jij de volgende hashtags (en hun bereik) al?**

Tekst **Kim van 't Verlaat**

Jouw duursportgids door Nederland – en ver daarbuiten – vind je in Spotlight. De redactie van Transition verzamelt evenementen, uitdagingen, en toffe plekken die je echt een keer sportend bezocht moet hebben. Bucketlist op een presenteerblaadje!



## 1 #SUNRISECHALLENGENL

83 volgers

Als er een hashtag is die je van de bank of uit je bed moet krijgen, dan is het deze wel. Meike Kuipers riep deze hashtag twee jaar geleden in het leven. De sportieveling – die ook al eens een triathlon deed – bedacht de ‘Sunrise Challenge NL’ waarin ze haar volgers uitdaagde om voor zonsopkomst te gaan sporten. Iedereen die meedeed kreeg een

zelfontworpen medaille door Meike thuisgestuurd. Ondanks dat de challenge in 2020 gehouden werd, zijn er nog veel atleten op Instagram die Meike noemen als ze voor of met zonsopkomst een sportieve activiteit doen. Niets beter dan elkaar motiveren om op pad te gaan, toch?

Beeld: @meikekuipersnl

## 2 #OUTSIDEISFREE

5.800.000 volgers

Wij als triatleten kunnen deze hashtag eigenlijk toe-eigenen. We doen een echte buitensport en zeker in het zomerseizoen doen we veel trainingen buiten. Zowel het zwemmen, fietsen als lopen kunnen we dan in de buitenlucht doen. Outside is free geldt voor de triatleet dus altijd. Deze hashtag krijgt de mensen die tot laat op de dag werken op pad. Na een kantoor dag naar buiten om nog even te sporten: ontspanning door inspanning. We moeten blijven bewegen in ons drukke leven. En



dat hoeft echt niet altijd zwemmen, fietsen of lopen te zijn. Een stukje wandelen kan ook buiten, en is ook goed voor je. Outside is free!

Beeld: Jeroen van 't Verlaat



### 3 #TIMETRIALTUESDAY 77.000 VOLGERS

Dit is duidelijk een inkoppertje voor triatleten en wielrenners. Time Trial Tuesday – letterlijk Tijdrit Dinsdag – wordt vanzelfsprekend elke tweede dag van de week gebruikt om die mooie foto van je tijdritfiets of een foto van jezelf in tijdrithouding op social media te delen. Dat kan een actiefoto zijn, maar ook de fiets zelf, zonder

dat je zelf in beeld bent. Voor veel triatleten is deze dag het perfecte excuus om hun fiets te showen aan hun volgers. Het handige aan deze hashtag is dat hij ook wel eens gebruikt wordt als Time Trial Thursday. Mocht het plaatsen van de foto op dinsdag erbij ingeschoten zijn, kan het altijd nog op donderdag. Je zal de eerste niet zijn.



### 4 #IKLOOPHARD 244.000 VOLGERS

‘Ik loop hard’ kan door iedereen gebruikt worden die naar buiten is gegaan voor een rondje lopen. Deze hashtag komt vooral tot leven tijdens marathonevents of wanneer iemand voor de eerste keer de hardloopschoenen aantrekt. Hoe leuk is het dat dit zoveel mensen op de been krijgt? Het Instagramaccount ‘Ik loop hard’ licht verschillende hardlopers uit. Van beginners tot de echte profs, van korte tot lange afstand. Een ware community ontstaat door slechts het delen van dezelfde passie! Ondanks dat je als triatleet meer doet dan alleen hardlopen, krijg je een deel van jouw volgers wellicht de weg op door hen te inspireren met deze hashtag!

Beeld: Rob van Efferen  
(via @runningcoachlisa)

### 5 #OPENWATERSWIMMING 810.000 VOLGERS

De zomer is begonnen en het triathlonseizoen is al even onderweg. De zwemkilometers kunnen dus eindelijk weer in het buitenwater gemaakt worden! Niet altijd maar baantjes zwemmen in het chloorwater met tientallen, misschien wel honderden keerpunten. Open water zwemmen kan op heel veel locaties in Nederland en zorgt voor de mooiste plaatjes. Met zonsopkomst, zonsopgang of gewoon in een fantastisch gelegen meertje. Met een groep atleten is het veiliger én vaak ook veel



gezelliger. Wat is er beter dan op een zomerse dag het water induiken voor een stukje #openwaterswimming?

Volg ons! [transition.nl](https://www.instagram.com/transition.nl)



*cadomotus*



**GREAT FOR  
EVERY DAY USE  
IN ANY SPORT**

**Versatile 2.0  
Race Day Bag**

[WWW.CADOMOTUS.COM](http://WWW.CADOMOTUS.COM)



**MEER DAN 200  
RACEFIETSEN EN MTB  
OP VOORRAAD!**



# DÉ SPECIALIST IN RACEFIETSEN EN MOUNTAINBIKES!

Wij zijn dealer van ondermeer:  
Specialized, Colnago, Cube, Bianchi,  
Giant, Fuji en De Rosa.

*Voor beginner tot 'crack' een passende fiets!*

**RUIM 750 M<sup>2</sup>  
FIETSKEUZE!**

**HAICO  
BOUMA**

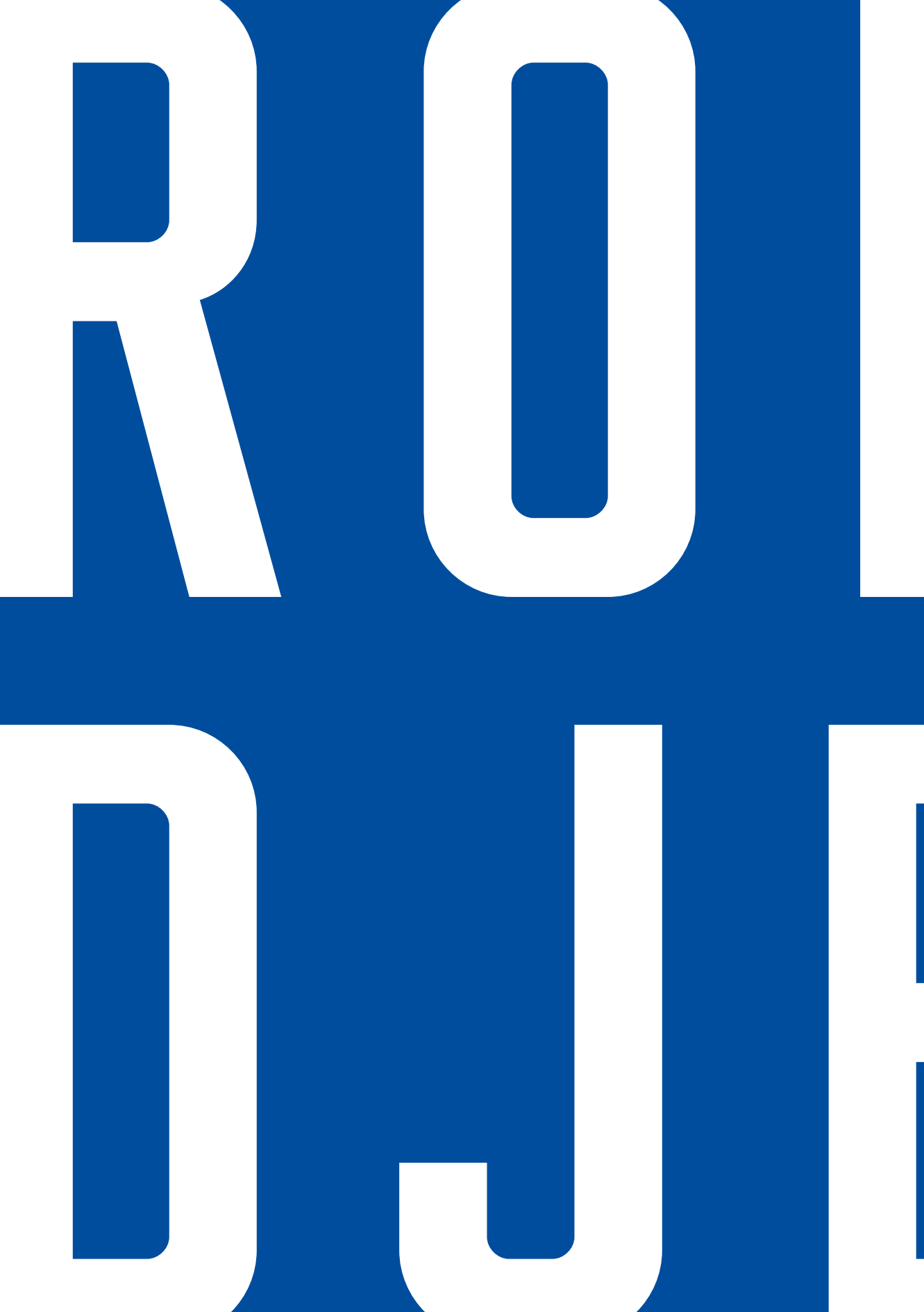



**SCHAATSEN  
SKEELERS &  
FIETSEN**

Haskerutgongen 7 - Oudehaske  
Tel: 0513 677234 • info@haicobouma.nl



**KIJK OOK OP: WWW.HAICOBOUMA.NL**



The background is a solid blue color. On the left side, there are several white geometric shapes: a large, irregular shape at the top, a horizontal rectangle below it, and another horizontal rectangle further down. A vertical dotted white line runs down the right side of the page, separating the text from the rest of the layout.

De afgelopen twee jaren waren voor veel triatleten niet de meest uitdagende. Met weinig tot geen wedstrijden op de kalender kan de motivatie flink wegzakken. Hoe gingen de pro's daar mee om? En hoe gaat het nu ze hun oude routine kunnen hervatten? Transition maakte een ronde langs de velden en bespeurt vooral nieuw enthousiasme. What doesn't kill you makes you stronger.

Tekst **Marcia Jansen**





**EVERT SCHELTINGA**

*Doel bereikt*

**Trainen zonder wedstrijdgoal; Evert Scheltinga bleek het beter te kunnen dan hij zelf verwacht had. Hij benutte de coronacrisis door te experimenteren met zijn trainingsaanpak. Hij probeerde polarisatietrainingen uit en mixte daar uiteindelijk ook trainingen rond het omslagpunt doorheen. Het werkte.**

Beeld **André Kwakernaat**

In 2021 bereikte Scheltinga een voorlopig hoogtepunt in zijn carrière door in Almere het 22 jaar oude Nederlandse record van Jan van der Marel te verbreken. “Al is het natuurlijk moeilijk te zeggen of dat aan die nieuwe trainingsaanpak lag of dat ik met mijn oude trainingswijze ook zo ver was gekomen. Wat ik in ieder geval geleerd heb van de pandemie, is dat ik ook van de trainingen zelf kan

genieten. Ik heb geen moeite gehad om me te blijven motiveren. Al was het wel spannend om in de eerste wedstrijden te zien of ik die periode echt goed was doorgekomen, want daarvoor moet je je toch echt met anderen vergelijken.”

#### Zonder zadel

Na de euforie van Almere verlegde Scheltinga de focus alweer snel naar andere wedstrijden. In november reisde hij naar Zuid-Afrika, waar hij traditiegetrouw overwintert, om in november aan de uitgestelde Ironman in Port Elizabeth mee te doen. Die race verliep minder succesvol. Na 120 kilometer brak zijn zadel af en reed hij de resterende 60 kilometer staand op de pedalen. “Ik wilde eigenlijk opgeven, maar wilde eerst mijn zadel zoeken. Toen ik het zadel niet kon vinden en ik toch alweer een aardig eind op de weg terug was, besloot ik om maar door te rijden”, lacht hij.

Scheltinga wist ondanks zijn verzuurde bovenbeenspieren toch nog een redelijke marathon neer te zetten. “Michiel de Wilde was me op de fiets gepasseerd en liep twintig minuten voor me. Hij werd mijn richtpunt en mijn marathon was goed genoeg om hem te kunnen achterhalen.” Achteraf kijkt hij terug op een mooie ervaring. “Ik ben er wel trots op dat ik door ben gegaan en ik kreeg na afloop ook hele leuke reacties”, blikt hij terug. “Het is een wedstrijd die ik niet zo snel zal vergeten.”

#### Hongerklop

Vier maanden later stond hij weer aan de start in Port Elizabeth. “Ik had goed getraind in Zuid-Afrika, had met het zwemmen weer een stap gemaakt en had er echt zin in. Ik kwam als eerste uit het water, maar het was heel koud en regenachtig die dag en ik liep tegen een ouderwetse hongerklop aan. Na 120 kilometer

**“ Ik hoef nu geen snelle wedstrijden uit te zoeken en te hopen op de juiste omstandigheden en tegenstanders.**

fietsen stond ik volledig geparkeerd. Ik was echt helemaal leeg en kon gewoon niet verder.” Kort voordat hij weer naar Nederland zou reizen voor de seizoensstart in Europa, kwam hij in Zuid-Afrika ten val en kneusde daarbij zijn ribben. “Het was de bedoeling dat ik net als vorig jaar, toen ik als vijfde eindigde, aan de Ironman Lanzarote mee zou doen, maar ik was niet op tijd hersteld.”

Zijn volgende doel is de Ironman Vitoria-Gasteiz op 10 juli. Ook doet hij dit jaar weer mee in Almere. Zonder dat record na te streven dit keer. “Het is lastig dat die drijfveer er niet meer is, maar tegelijkertijd is het ook relaxt. Ik hoef nu geen snelle wedstrijden uit te zoeken en te hopen op de juiste omstandigheden en tegenstanders. Ik kan me nu op mezelf focussen en wedstrijden doen die ik leuk vind. Ik kan heel erg genieten van racen op mooie locaties, maar toch staat Almere ook weer op het programma. Het is een thuiswedstrijd en de sfeer is uniek. Dat wil ik niet missen.” **I**



## DAAN DE GROOT

*'Mezelf blijven verbeteren'*

**De afgelopen twee jaar waren er vanwege het coronavirus maar weinig wedstrijden. Duatleet Daan de Groot had er niet zoveel moeite mee. Er was voor hem genoeg afleiding. Zijn verhuizing naar Zwitserland bijvoorbeeld en zijn nieuwe baan aan de Universiteit van Basel, waar hij onderzoek doet naar de veranderende eigenschappen van stamcellen. "Natuurlijk heb ik de wedstrijden wel gemist."**

Beeld **Matias Garcia Posadas**

**D**e Groot was in 2020 heel goed in vorm. Allereerst voor het WK Powerman in Zofingen en in 2021 voor het EK in Alsdorf. Uiteindelijk gingen beide wedstrijden niet door. "Daar sta je dan in topvorm, het is jammer dat die climax dan uitblijft." Bij gebrek aan wedstrijden focuste de oud-wielrenner zich de afgelopen

twee jaar op het verbeteren van zijn looponderdeel. "Ik denk dat als je op je top zit, je gedemotiveerd kunt raken van een jaar zonder wedstrijden, maar voor mij valt er nog veel te verbeteren. Mezelf uitdagen vind ik heel leuk en dat hoeft voor mij niet per se in een wedstrijd."

Alle looptrainingen wierpen in ieder geval zijn vruchten af. "Op het WK liep ik per kilometer vijf seconden harder dan voorheen, dat is toch wel leuk", vervolgt hij. De concurrentie blijkt echter ook niet te hebben stilgezeten. Nadat hij in 2019 het WK middenafstand in Viborg op zijn naam schreef, moest hij dit jaar genoegen nemen met een zevende plek. "In Viborg stonden ook prof-triatleten aan de start en die waren daar een maatje te groot voor mij. Natuurlijk win ik liever zelf, maar voor de sport is het alleen maar goed als de kwaliteit van het deelnemersveld omhoog gaat."

### Mentale ervaring

Ook in Nederland staat de opvolging te trappelen, onder andere met de acht jaar jongere Lars van der Knaap. "Ik kende Lars niet en haalde hem op het EK in Alsdorf tijdens het fietsen bij, maar ik kon hem niet losrijden. Uiteindelijk was hij in de tweede run een stuk sneller dan ik en won hij daar zilver. Helaas was Lars er niet bij op het NK in Almere waar ik door de tegenstand van Bram Smit de titel overigens niet cadeau kreeg. Het is mooi om te zien dat ook in Nederland het deelnemersveld sterker wordt. Voor mij was Almere een les in tevredenheid. Ik was niet blij met mijn vierde plek in Alsdorf, maar iedereen in Almere stond te juichen toen ik daar kampioen werd. Moest ik met deze titel blijer zijn dan met mijn vierde plek, terwijl ik waarschijnlijk tweede was geworden als Lars had meegedaan? Het was een interessante mentale ervaring."

**“ Ik heb het eigenlijk wel een beetje gezien met al dat reizen en hoef me niet zo nodig steeds weer te meten met anderen.**

De World Games in het Amerikaanse Birmingham - zeg maar de Olympische Spelen voor niet-olympische sporten - is dit jaar het hoofddoel voor De Groot. "Het is een uithangbord voor de duathlon-sport en het lijkt me ook een heel mooie ervaring om dit met sporters uit andere disciplines te beleven. Waar ik ook naar uitkijk, is de mixed teamrelay. Het teamgevoel heb ik altijd gemist, vroeger als wielrenner was dat ook vaak ver te zoeken."

### Onder de dertig

De wereldtitel in Zofingen, daar waar hij vorig jaar onderkoeld raakte en als vierde eindigde, staat ook nog hoog op zijn verlanglijstje. Of hij volgend jaar ook nog actief zal zijn in de internationale duathlons, weet hij echter nog niet. "Ik heb het eigenlijk wel een beetje gezien met al dat reizen en hoef me niet zo nodig steeds weer te meten met anderen. Ik haal net zo veel voldoening uit mijn eigen tijden verbeteren. Zo hoop ik graag nog een keertje onder de dertig minuten te lopen op de 10 kilometer. Dat is een mooi doel." **I**









**JOEP STAPS**

*'Genieten van het moment'*

**Zonder ook maar in een wedstrijd te zijn gestart dit seizoen, kon Joep Staps zijn grote doel voor 2022 al afvinken. Na een periode van Long Covid, waarin hij vaak te moe was om zelfs maar aan triathlon te denken, is hij weer helemaal fit. "Ik heb er lang over gedaan, maar mijn waarden waren in februari/maart weer op het oude niveau."**

Beeld **World Triathlon/Janos M. Schmidt**

**D**at gold in eerste instantie alleen voor het zwemmen en fietsen. "Met het lopen had ik nog een kleine achterstand, maar na een maand trainen op hoogte in het Amerikaanse Flagstaff is ook die weggewerkt." Wat hij van zijn ziekteperiode leerde, is dat hij dit seizoen meer wil genieten. "Ik was iemand die, net als veel andere sporters, altijd meer, beter en sneller wilde. Iemand die pas als hij veel later terugkeek op een wedstrijd, echt van een prestatie kon genieten", blikt hij terug. "Nu ik een tijd lang niet heb kunnen sporten, kwam het besef ik dat ik ook meer van het moment zelf en het proces moet genieten. Wat dat betreft ben ik als atleet meer volwassen geworden."

Na een verloren seizoen in 2021, is Staps dan ook blij dat hij zich dit seizoen wist te kwalificeren voor het WK crosstriathlon- en duathlon in het Roemeense Targu Mures. De Tilburger eindigde in Transsylvanië begin juni als negende in de crosduathlon en als negentiende in de crosstriathlon. "Het was alweer de vijftiende keer dat ik voor Nederland mocht uitkomen op een WK of EK. Als je ziet waar ik vandaan kom - ik kon een jaar geleden rond deze tijd nauwelijks een paar minuten achter elkaar hardlopen - ben ik daar best trots op."

#### **Focus op kortere werk**

Prestaties zijn nog steeds belangrijk voor Staps die zijn sport combineert met een parttime baan als manager bij ASML in Veldhoven. "Ik heb dit seizoen een leuke mix aan wedstrijden op het programma staan", vertelt de Nederlands kampioen crosstriathlon van 2018. "Ik ga weer lekker crossen. Daarnaast wil ik ontdekken wat ik kan in de gewone wegtriathlons en ik wil een halve triathlon proberen, omdat me dat een leuke afstand lijkt. De focus blijft overigens nu nog wel

**“ Nu ik een tijd lang niet heb kunnen sporten, kwam het besef ik dat ik ook meer van het moment zelf en het proces moet genieten.**

even op het kortere werk. Ik heb op die afstand nog niet laten zien wat ik kan. Er is genoeg ruimte om te verbeteren en daarnaast hou ik van het snelle en het tactische onderdeel van de kortere afstand. Daar ben ik nog lang niet op uitgekeken."

Voordat de pandemie uitbrak en hij door het coronavirus zelf maandenlang langs de kant bleef, had Staps de ambitie om zijn sport fulltime te gaan beoefenen. Om er zo alles uit te halen wat er in zit. "Die ambitie is er nog steeds, maar wat ik vooral wil, is gewoon lekker racen. Dan zie ik wel wat voor resultaten er uitrollen. Je kunt wel veel willen, maar als atleet ben je enorm kwetsbaar. In topsport is niets zeker, ook dat heb ik van de afgelopen periode geleerd." **T**



## DIEDE DIEDERIKS

'Alles kan weer'

**Diede Diederiks begon als vijftienjarige met triathlon, aangestoken door haar moeder die op 66-jarige leeftijd nog steeds actief is. Tijdens haar studies was ze er een paar jaar uit, maar toen Diederiks in 2019 serieus ging trainen voor duathlons en triathlons, maakte ze meteen indruk. Ze veroverde de Nederlandse titel crosstriathlon, pakte de winst bij de halve in Didam en werd derde op het NK duathlon.**

Beeld **Carel du Plessis/XTERRA**

**N**et nadat ze besloten had om de stap naar de professionals te maken, brak de coronacrisis uit. "Ik moet eerlijk zeggen dat ik het een lastige periode vond", vertelt Diederiks die sinds eind 2019 wordt begeleid door haar vriend en triatleet Robert de Korte. "Vooral de onzekerheid en onduidelijkheid speelde me parten. Bovendien ben ik pas op latere leeftijd met zwemmen begonnen, dus dat de zwembaden dicht waren, hielp niet mee. Maar ik ben niet bij de pakken neer gaan zitten en heb in die periode meer aandacht aan het fietsen en lopen besteed. Het was een jaar waarin ik heb geleerd om met teleurstellingen om te gaan."

### Grote impact

Na een jaar vrijwel zonder wedstrijden, stond ze in 2021 te trappelen om de draad weer op te pakken. De Ironman 70.3 in Dubai, waarin ze zevende werd, was haar eerste profrace. "Ik heb er lang over na moeten denken of ik midden in een pandemie wel het vliegtuig moest nemen. Ik wilde er niet te lichtvoetig mee omgaan, maar toen ik eenmaal in Dubai was, bleken er nog vijftig landgenoten aan de start te staan. Nog steeds ben ik voorzichtig. In november van vorig jaar kreeg ik zelf corona en daar ben ik een maand ziek van geweest. De nasleep duurde nog eens twee maanden. Het heeft echt een grote impact op mijn trainingen gehad."

Diederiks bleek het jaar 2020 zonder wedstrijden goed doorgelopen te zijn. Zo schreef ze in 2021 de Ironman 70.3 Warsaw op haar naam, won ze twee keer zilver op het WK crosduathlon- en triathlon, en veroverde ze in oktober de Nederlandse duathlontitel. Ze lijkt een alleskunner. "Nou, was dat maar zo", lacht ze. "Wat ik in ieder geval niet goed kan, is kiezen. Ik vind

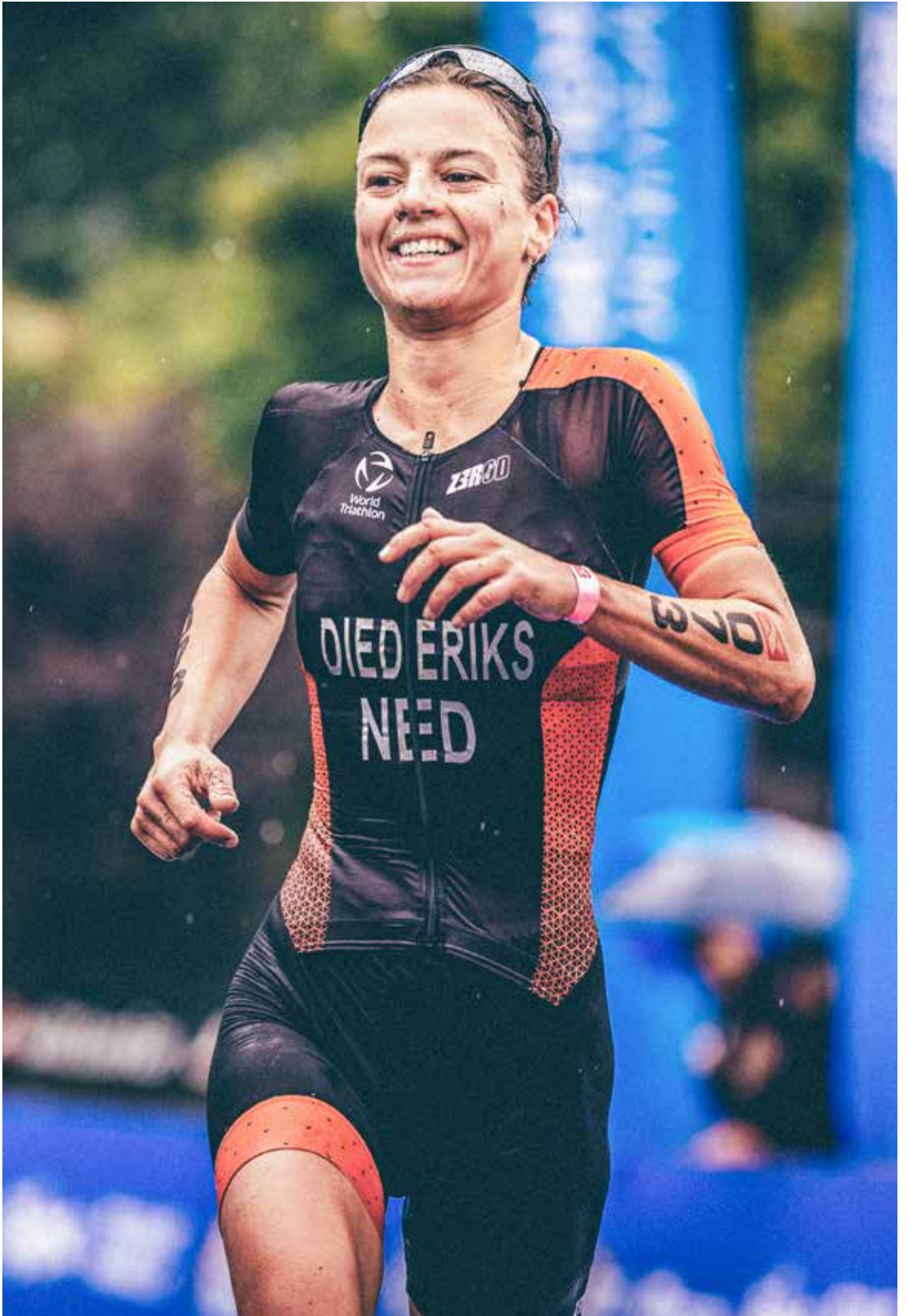


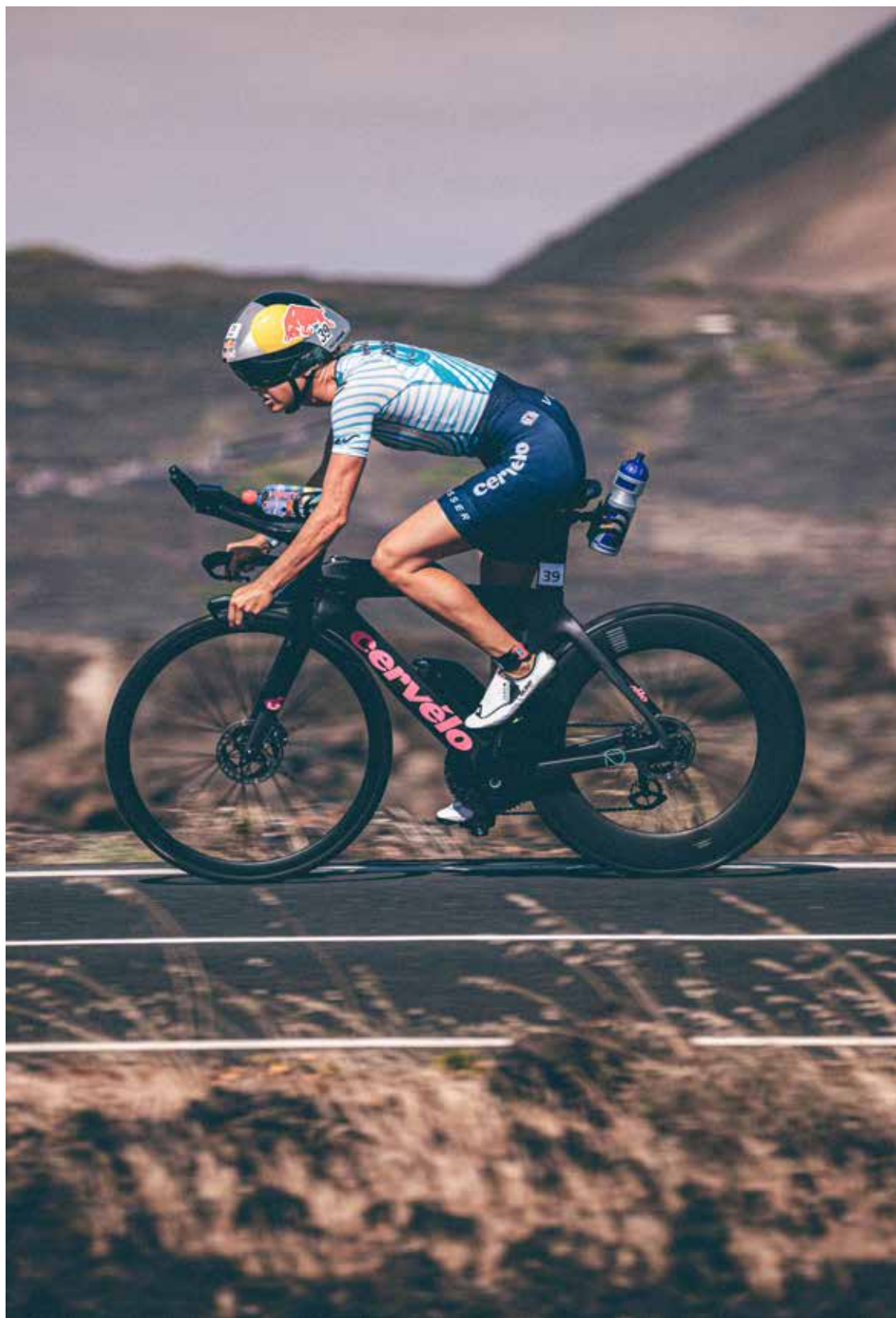
**Een hele triathlon lijkt me echt heel erg lang. Maar ja, zo dacht ik een paar jaar geleden ook over een halve triathlon.**

het allemaal even leuk. Vorig jaar hoefde dat ook niet, want er waren gewoonweg niet veel wedstrijden. Dit jaar is de kalender weer goed gevuld. Alles kan, dus nu word ik gedwongen om keuzes te maken."

### Periodiseren

De focus ligt dit jaar op de langere afstanden en punten halen voor de wereldranglijst. "Door de winst in Warschau plaatste ik me voor het WK Ironman 70.3 in St. George dit jaar. Daardoor zal ik dit seizoen vooral veel halve triathlons doen", vervolgt Diederiks. Dit seizoen werd ze Europees kampioen duathlon in het Duitse Alsdorf en plaatste zich daarmee meteen voor de World Games in Amerika. Toch weet ze nog niet aan welke wedstrijden over de midden afstand ze mee zal doen. "Voor het niveau waarop ik nu actief ben, is het het handigst om te periodiseren en me pas voor een wedstrijd in te schrijven wanneer ik echt in vorm ben." Verder dan dit jaar wil ze trouwens nog niet kijken. "Ik ben niet bezig met de toekomst. Ik geniet nu volop van alles wat weer kan en mag op sportgebied. Natuurlijk krijg ik wel eens de vraag of ik op termijn aan een hele triathlon wil meedoen. Dat lijkt me echt heel erg lang. Maar ja, zo dacht ik een paar jaar geleden ook over een halve triathlon." **I**







**ELS VISSER**

*'Niet alleen triatleet'*

**Sinds het WK in Hawaii in 2019 waar ze als zestiende eindigde, is er nogal wat veranderd in het leven van Els Visser. Een nieuwe trainingsomgeving, een andere coach en sinds kort ook een nieuwe maatschappelijke uitdaging. "Mijn nieuwe coach heeft me doen beseffen dat ik meer ben dan alleen een atleet."**

Beeld **James Mitchell**

**V**isser was zich in het voorjaar van 2020 in Australië aan het voorbereiden op het seizoen toen de coronacrisis uitbrak. Ze besloot niet terug te reizen naar Nederland, maar in Australië te blijven. Ze trainde hard, raakte overtraint en kreeg te maken met een stressfractuur in haar heup. "Ik had goed gepresteerd in Kona, kreeg nieuwe sponsors en begon mezelf druk op te leggen om te presteren. Daar kwam bij dat ik in Australië in een

ongezonde trainingcultuur terecht was gekomen. Nadat ik geblesseerd was geraakt, kreeg ik weinig ondersteuning van mijn coach. Ik voelde me heel erg verloren", blikte Visser terug op die periode.

#### **Grote verandering**

In september 2020 keerde ze terug naar Nederland. Ze bivakkeerde twee maanden bij haar ouders en de enige training die ze in die periode kon doen, was zwemmen. Kort daarna wisselde ze van trainer. Sinds januari 2021 traint ze bij de Australische topcoach Brett Sutton. "Dat was echt een heel grote verandering. Brett heeft me ontzettend goed geholpen. De atleet staat centraal in alles wat hij doet. Hij heeft me ook doen beseffen dat ik meer ben dan alleen een atleet. Ik ben ook arts en heb een sociaal leven, die gebieden moet je ook aandacht blijven geven."

Met die wetenschap startte Visser, die gepromoveerd is in de chirurgie, een samenwerking met Open Up. "Zij geven bedrijven en hun werknemers laagdrempelige toegang tot consulten met psychologen en artsen. Dit om burn-outs te voorkomen, maar ook om een gezonde leefstijl te promoten. Ik vind het leuk om daar naast mijn sport als ambassadeur een bijdrage aan te leveren, maar triathlon blijft mijn prioriteit."

Rond april/mei vorig jaar, was Visser weer volledig belastbaar en werkte ze onder leiding van Sutton toe naar het WK in Almere. "Helaas kreeg ik in augustus corona en was het niet haalbaar om in topvorm in Almere aan de start te staan", vervolgt Visser, die het WK daarom liet schieten. Ze richtte daarna haar pijlen op de Ironman in Zuid-Afrika, maar werd in de voorbereiding aangereden door een auto waarbij ze haar enkel brak. "Het was een

**“ Nadat ik geblesseerd was geraakt, kreeg ik weinig ondersteuning van mijn coach. Ik voelde me heel erg verloren.**

aaneenschakeling van pech, maar toch heb ik die periode niet als heel erg lastig ervaren. Dit keer had ik een coach die er echt voor me was."

#### **Echt genieten**

Inmiddels is Visser de weg omhoog weer ingeslagen. Ze trainde een lange periode op de Canarische Eilanden, de standplaats van veel Sutton-atleten in de winter, en eindigde in mei als tweede in de loodzware Ironman Lanzarote. "Het was mijn eerste hele triathlon sinds 2019. Naast het resultaat en het feit dat ik het fietsrecord verbrak en nog nooit eerder zo hard had gelopen in een Ironman, was ik gewoon heel erg blij dat mijn lichaam dat weer kon. Het was echt genieten."

Met die tweede plaats op Lanzarote, plaatste Visser zich meteen voor het WK Ironman op Hawaii. "Voor die tijd wil ik eerst nog meedoen aan het EK in Almere. Als ik goed herstel, ga ik naar Kona. Ik wil daar een goede race neerzetten en hopelijk is dat goed genoeg om die zestiende plek van 2019 te verbeteren. Mijn doel voor de toekomst is om als atlete nog wat meer body te krijgen in deze sport. Ik wil met de top mee kunnen doen en in iedere wedstrijd bij de favorieten horen." **I**

# WISSELZONE



## DOCU

“Triathlon is de zwaarste sport op aarde.” Die openingswoorden zetten de toon in *Beyond Human: Triathlon Documentary*, te zien op YouTube. De docu volgt drie toptriathleten op weg naar de Collins Cup: Sebastian Kienle, Lionel Sanders en Heather Jackson.

[YouTube > Beyond Human: Triathlon Documentary](#)

## BOEK



## BETER SLAPEN

“De Tour win je in bed”, zei Joop Zoetemelk ooit. Slapen is dus minstens zo belangrijk als trainen. Benieuwd hoe dat precies zit? En hoe jij aan een betere diepere slaap kunt werken? Wurm je dan eens door *Het no-nonsense slaapboek* van Steven Laureys.

[Bol.com](#) (€22,99)

## EVENT

### GRAVEL MEETS TRIATHLON

Zwemmen, gravelbiken en traillopen: welkom in de nieuwe wereld van graveltriathlon. Op 23 oktober vindt de tweede editie plaats van SGRAIL100, een event uit de koker van Jan Frodeno. Met Girona ben je verzekerd van een fraai decor.

[sgrail100.com](http://sgrail100.com)





# **14carbon**

*Pushing Limits*



Stefan van der Pal  
14CARBON Aero 20 TT  
De Elfstedentriathlon



14carbon.com

**AVONTUUR**Tekst **Marcia Jansen**Beeld **Stefanie Reynaert**

Hitte, passaatwinden, slaapgebrek en hallucinaties; Matthieu Bonne liet zich er niet door van de wijs brengen. De 28-jarige Belg volbracht in mei van dit jaar de 8Islands. Dat zijn acht hele triathlons binnen acht dagen op acht verschillende Canarische Eilanden.

# 8 EILANDEN DAGEN HELE TRIATHLONS





**H**ij beklom de Mont Blanc, liep de Marathon des Sables, zwom het Kanaal over van Engeland naar Frankrijk, zwom langs de gehele Belgische kust en voltooidde een 1.224 kilometer lange fietsronde door België in iets meer dan 53 uur. Ook deed hij mee aan Kamp Waes, de Belgische tegenhanger van Kamp Van Koningsbrugge, waarin gewone burgers de zware opleiding van de Special Forces doorlopen. Al die ervaringen nam Matthieu Bonne mee in het ultieme avontuur: 8Islands.

Het was niemand minder dan Luc van Lierde die Bonne op het spoor bracht van 8Islands. De tweevoudig wereldkampioen Ironman wist dat de Spanjaard Josef Arjam in 2012 en 2013 twee pogingen had gedaan om in zeven dagen zeven hele triathlons op de Canarische Eilanden te volbrengen, maar daarin niet was geslaagd. “Ik heb een diepe band met de Canarische Eilanden”, vertelt Bonne die parttime als lifeguard in een zwembad in Brugge werkt. “Ik ben een echt natuurmens en hou van de zon, de zee en de bergen. Ik was tijdens mijn reizen al op veel eilanden geweest en heb daar echt

mijn hart verloren. Voor mij was het de ultieme uitdaging.”

#### Extra eiland

Nadat Bonne zich in zijn nieuwe avontuur verdiepte, deed hij een ontdekking die de onderneming er niet makkelijker op maakte. Het bleek dat in 2018 het eiland Graciosa, 2 kilometer ten noorden van Lanzarote en 29 vierkante meters groot, toegevoegd was als achtste hoofdeiland van de Canarische Eilanden. “Er zijn geen asfaltwegen op Graciosa, dus dat betekende dat ik het 180 kilometer lange fietsonderdeel op de mountainbike zou moeten afleggen.”

De onderneming begon op 5 mei op **La Palma**, het meest noordwestelijke eiland van de archipel in de Atlantische oceaan. Het eiland werd als startlocatie gekozen vanwege de passaatwind die meestal vanuit het noordoosten blaast en het feit dat Bonne er voor koos om per zeilboot van het ene naar het andere eiland te reizen. “La Palma, El Hierro en La Gomera zijn erg bergachtig. Er is bijna geen meter vlak. Het zou heel zwaar worden, dus het was fijn dat dat in het begin zat.”

## “ Er zijn geen asfaltwegen op Graciosa, dus dat betekende dat ik het 180 kilometer lange fietsonderdeel op de mountainbike zou moeten afleggen.

De eerste dag op La Palma, die zwaarder was dan gedacht, werd gevolgd door een korte nacht op de zeilboot. “Ik liep bijna slaapwandelend de zee in op **El Hierro**”, lacht Bonne die vanaf El Hierro naar La Gomera zeilde. “**La Gomera** is het meest bergachtige eiland, maar we hebben geprobeerd om een zo vlak mogelijk fietsparcours te vinden. Het werd uiteindelijk een rondje van 5 kilometer dat ik 35 keer heb afgelegd.”

#### Gebrek aan slaap

Het zeilavontuur begon op de vierde dag bijna zijn tol te eisen. Na een ruwe nacht, waarin Bonne van links naar rechts door de hut werd geslingerd, begon hij op **Tenerife** aan zijn vierde triathlon. “Ik had last van mijn enkel, mijn knie en mijn rug. En door mijn gebrek aan slaap vreesde ik echt dat ik de dag niet zou gaan overleven. Maar dan spring je in het water, kom je weer in je routine en dan vind je toch weer de kracht om verder te gaan. Het parcours op Tenerife was redelijk vlak. Ik zag het van tevoren als een verkapte rustdag, maar mentaal was dit echt de zwaarste dag.”

Bonne besloot in overleg met zijn begeleidingsteam de plannen na de finish op Tenerife om te gooien. In plaats van op de zeilboot, sliep hij









## Negatieve gedachten probeerde ik te onderdrukken door me te focussen op de natuur en niet op het afzien.

die nacht in een hotel en vloog hij in de vroege ochtend van Tenerife naar Gran Canaria. “Ik had een goede nachtrust nodig om goed te kunnen herstellen”, vervolgt hij.

De zesde triathlon op **Gran Canaria** werd de minst leuke. “Om de meest vlakke route te kunnen rijden, reed ik op drukke wegen tussen de toeterende auto’s. Dat was niet fijn.” Het volgende eiland, **Fuertaventura**, maakte een dag later veel goed. “De natuur is heel mooi en ik voelde me fysiek ook goed, maar het was weer een heel zware dag. Ik kreeg hallucinaties door het slaapgebrek, begon dingen te zien die er niet waren, zoals rare figuurtjes en wezentjes. Gelukkig had ik daar tijdens Kamp Waes al eens eerder mee te maken gehad. De ervaring die ik daar heb opgedaan, heeft me er die dag doorheen gesleept.”

### Einde in zicht

Na de finish op Fuertaventura, begon Bonne er voorzichtig in te geloven dat hij het avontuur ook echt tot een goed einde zou kunnen brengen. “Tot dan toe was het echt van dag tot dag overleven, maar met nog maar twee dagen te gaan kwam het einde langzaam in zicht.” Het was een winderige dag op **Lanzarote**, de plek waar tijdens een trainingskamp met Luc van Lierde het idee voor 8Islands was ontstaan. “De wind in combinatie met de bergen is heel wreed. Negatieve



gedachten probeerde ik te onderdrukken door me te focussen op de natuur en niet op het afzien.”

En toen was er nog maar één eiland te gaan: La Graciosa. Bonne had de route, uitgestippeld door zijn lokale gids, op **Graciosa** van tevoren niet verkend. “Ik wilde het mysterie van dit achtste eiland in stand houden, maar misschien was het ook wel uit zelfbescherming.” Hij lag die morgen extra vroeg in het water. “Wilde ik de challenge binnen acht dagen volbrengen, dan moest ik voor middernacht finishen.” Tijdens het mountainbiken op de onverharde route lag hij goed op schema, maar 20 kilometer voor het einde leek het avontuur plots tot een halt te komen. “Ik vloog over de kop, maar gelukkig hield ik er alleen schaaftwonden aan over”, blikt Bonne terug op het

mountainbikeonderdeel waar hij exact tien uur voor nodig had.

### Zwaarste avontuur

Uiteindelijk bereikte hij ruim een half uur voor middernacht euforisch de finishlijn. Op de teller in totaal 30,4 kilometer zwemmen, 1.440 kilometer fietsen en 337,6 kilometer lopen. “Van alle dingen die ik heb gedaan, was dit zeker het zwaarst. Er wordt me nu al gevraagd wat mijn volgende uitdaging zal zijn. Ik heb me anderhalf jaar voorbereid op 8Islands en al mijn eerdere avonturen kwamen in deze uitdaging bij elkaar. De cirkel lijkt daarmee rond. Ik ben nog zeker niet uitgeavontuurierd, maar ik heb nog niks nieuws in de planning. Ik heb tijd nodig om dit te laten bezinken en wil nog niet te ver vooruitkijken. Nu is het enige wat we hebben.” **I**

**Sporters van alle niveaus** gebruiken de producten van Garmin om te trainen en analyseren, maar ook om hun gezondheid en algemene fitheid 24/7 in de gaten te houden. Waarom? We vroegen het aan Jetze en Rachel, twee topatleten die met Garmin samenwerken.

# GARMIN



Beeld Carolien Visser

## “Met de producten van Garmin kan ik naast ‘lekker trainen’ ook goed aflezen wat ik precies aan het doen ben.”

### JETZE PLAT

**D**ata is essentieel voor professioneel paratriatleet en handbiker Jetze Plat. Het helpt hem om zijn trainingen en wedstrijden goed te kunnen pacen. De Garmin producten voor (tri)atleten bieden hem op elk onderdeel een passende oplossing. “Ze zijn super simpel in gebruik en altijd betrouwbaar.”

Een belangrijk instrument voor Jetze is de Garmin Forerunner 945. “Een perfect sporthorloge, vooral met zwemmen. Het is een mooi licht horloge, waardoor ik hem niet voel tijdens het sporten en toch inzicht krijg in wat ik heb gedaan.” Jetze gebruikt hem ook vaak tijdens het wielrennen, maar dan naast de Garmin Edge. “Die is echt onmisbaar. Gekoppeld aan de vermogensmeter en hartslagband een perfecte tool om de intervallen goed uit te voeren, mooie routes te rijden of gewoon lekker achteraf de data te kunnen teruglezen.” Samen met zijn trainer Guido Vroemen gebruikt Jetze

TrainingPeaks en Garmin Connect om alle data te verzamelen. “Aangevuld met mijn gevoel kunnen we hiermee perfect zien hoe ik ervoor sta.”

Inmiddels ook bijna onmisbaar is de Garmin Tacx Neo 2T indoortrainer. “Een aantal jaar geleden was ik absoluut geen fan van binnen trainen. Met de smarttrainer, in combinatie met de Tacx software of Zwift, betrap ik mijzelf er op dat ik soms zelfs binnen train als het gewoon licht en droog is buiten. Het is super efficiënt en leuk qua afwisseling!” Gaat hij buiten fietsen, dan is veiligheid een belangrijk thema. “De Varia Rearview Radar geeft mij een veilig gevoel. Ik gebruik de lamp altijd in het buitenland (handig bijvoorbeeld in donkere tunnels), maar ook in Nederland tijdens grijs weer. Je bent beter zichtbaar en ziet in je scherm dat er auto’s aan komen. Ook dat geeft een veiliger gevoel.”

Om het geheel af te maken draagt Jetze nu de Garmin Venu 2. “Voornamelijk als casual horloge en voor het meten van mijn slaap en body battery. Altijd goed om te kijken of dit matcht met mijn gevoel.”





**“Ik werk meestal op afstand, maar mijn coaches kunnen zo toch in de gaten houden wat ik doe en feedback geven.”**

#### RACHEL KLAMER

**T**opatlete Rachel Klamer werkt met de producten van Garmin om in de juiste zones te trainen. “Train je te hard, dan raak je snel geblesseerd of overtraint. Train je te langzaam, dan maak je geen progressie.”

Rachel gebruikt de Garmin Forerunner 945 elke dag. “Niet alleen om mee hard te lopen, maar ook gewoon om de tijd in de gaten te houden en mijn slaap te registreren. Het is een ontzettend fijn horloge. Hij is makkelijk in gebruik en zit comfortabel, zelfs met mijn vrij smalle polsen.” Stapt Rachel op de fiets, dan is de Garmin Edge haar trouwe trainingsmaatje. “Ik kan makkelijk de afstanden en wattages aflezen en ook leuke routes plannen, zodat ik niet elke keer hetzelfde rondje hoeft te rijden.” Bijna altijd gebruikt ze daarbij de Garmin Varia radar (RTL515). “Je bent van ver te zien en je krijgt een melding op je Edge dat er

een auto aan komt. Dat voelt een stuk veiliger.”

Rachel noemt zichzelf een echt buitenmens. Toch zit ze ook regelmatig op de Tacx Neo 2T. Als het weer minder goed is, maar ook voor een koppeltraining of specifieke warming-up. “Je hoeft niet op het verkeer te letten, zodat je je echt kan focussen op wat je moet doen.”

Volgens Rachel zijn de producten van Garmin makkelijk in gebruik. “Het kost mij geen enkele moeite om mijn trainingen te uploaden, onder andere naar TrainingPeaks. Zo kunnen coaches makkelijk meekijken en snel feedback geven. Erg handig aangezien ik vrijwel altijd op afstand zit. Ook voor mijzelf is het goed om na een tijd terug te kunnen kijken wat ik in het verleden deed. Maak ik progressie?”

## HET COMPLETE ECOSYSTEEM VAN GARMIN

Garmin biedt een compleet ecosysteem voor triatleten. Recentelijk werden daar nieuwe introducties aan toegevoegd: de Forerunner 955, Edge 1040 Solar en Varia Radar met camera RCT715. Met producten als smartwatches, vermogensmeters, fietscomputers en indoortrainers kun je alles meten en analyseren om het beste uit jezelf te halen. [www.garmin.com](http://www.garmin.com)



Forerunner 955



Edge 1040 Solar



Varia Radar RCT715



# MENTAAL VAN TITANIUM



**Triatlete en wielrenster Quinty Schoens is een energieboom. Transition spreekt haar daags na Luik-Bastenaken-Luik. Amper op adem gekomen van de wielerklassieker is ze voor triathlon op trainingsstage in Windhoek, Namibië. De plek waar alle drukte van thuis vervalst. "Je traint, je eet, je rust, that's it."**

## INTERVIEW

Tekst en beeld **Barbara Kerkhof**

In haar minihuisje op het resort waar ze verblijft, is het een geordende chaos van reepjes, gels, sportdrink, badpakken en hardloepschoenen. Tegen de muur staat haar fiets te shinen. Quinty verontschuldigt zich voor de chaos. Niet nodig; triatleten hebben nu eenmaal veel trainingsmateriaal. Ze zit, maar ze zit nauwelijks stil, zo uitgelaten is Quinty als ze vertelt over haar carrière als triatlete én wielrenster. Wielrennen? “Ja!”, klinkt het enthousiast. “Fietsen vond ik altijd mooi. Mijn opa en vader waren professionele wielrenners. Mijn coach Louis Delaheije was ook head coach bij de NTB én coach van Marianne Vos, dus wielrennen was altijd al dichtbij mij.”

### Profrijden

Vanaf haar zeventiende deed de Limburgse Quinty al mee aan wielervedstrijden als voorbereiding op het triathlonseizoen. Coach Delaheije liet haar met Annemiek van Vleuten meetrainen en de twee raakten bevriend. “Annemiek zei, dat als ik bepaalde races goed zou rijden, ik bij een pro-club kon komen. Die kans wilde ik wel grijpen, want dat betekende dat ik aan de World Tour-wedstrijden mocht meedoen. Ze heeft mij uiteindelijk voorgedragen bij het team van Park Hotel Valkenburg. Dat profrijden wil ik graag naast triathlon doen, nu én in de toekomst. Het is heel gaaf dat Annemiek mij er

tussen heeft weten te krijgen, omdat ze potentie in mij zag.”

Inmiddels heeft Quinty zich van haar beste kant laten zien. Nadat ze onder andere de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik heeft gereden, werd ze geselecteerd voor de Tour. “Dat ik dit als triatleet mag meemaken, vind ik prachtig”, zegt Quinty stralend. Wielrennen fascineert haar. “Trialeten zijn einzelgängers. Wielrenners zijn teamsporters; je offert je soms op voor een ander en dan heb je toch met z’n allen een succes behaald. Ik voel me nog niet 100 procent een wielrenner, want ik blijf triatleet.



**“Ik ben er vrij zeker van dat ik deze zomer de Tour ga rijden. Dat moet ik meemaken.”**

Toch ben ik er vrij zeker van dat ik deze zomer de Tour ga rijden. Dat moet ik meemaken, echt.”

Op een bepaald moment zal ze keuzes moeten maken: knopen doorhakken en doelen (bij)stellen. Ze heeft nu twee carrières als prof naast elkaar. “Ik moet constant zorgen voor balans. Soms kan ik door het vele fietsen bijna een week niet zwemmen en dat betekent dat ik daarin achteruit ga. Het kost me dan twee weken om weer op niveau

te komen.” Triathlon staat tot 2024 sowieso op de eerste plaats voor Quinty. “Na die tijd ga ik kijken hoeveel er voor mij mogelijk is in het wielrennen. Ik zit nu in de UCI-ploeg, net onder het niveau van World Tour, maar ik mag wel aan dezelfde koersen meedoen. Na de Spelen van Parijs beslis ik of ik beide sporten wil blijven combineren of dat ik voor het wielrennen ga. Ik weet dat op dit moment nog niet. De ervaringen die ik opdoe met wielrennen zijn groots en bijzonder.

Ik was toe aan een nieuwe prikkel en wielrennen opent een nieuwe wereld voor mij. Het maakt dat ik nu constant in twee werelden leef. De dag na Luik-Bastenaken-Luik zat ik in het vliegtuig voor deze trainingsstage met de Nederlandse Triathlon Bond (NTB).”

### Gebroken rug

Quinty kan niet alleen keihard fietsen, goed hardlopen en stevig zwemmen, ze is mentaal van titanium. Een ongeluk in haar jeugd lijkt haar superkrachten te hebben gegeven. Ze turnde vanaf haar vijfde jaar en al gauw op hoog niveau. Nog steeds maakt ze onbewust radslagen. Als jong meisje trainde ze 24 uur per week, tot op een dag bij een vrij onschuldige oefening op de balk haar overbelaste rug ineens brak. “Mijn rug was achteraf te stijf voor die sport. Ik had naar de Spelen gewild als turnster, maar achteraf is het een godsgeschenk dat er aan de rem werd getrokken. Er ging een nieuwe deur voor mij open.”

Ze kijkt terug op een positieve jeugd. “Ik had het best zwaar met al die trainingen, maar dat had ik destijds helemaal niet door. Terugkijkend als volwassene zie ik wel: dat was eigenlijk niet oké. Tegelijkertijd brengt die tijd me nu verder, want ik weet één ding zeker: ik krijg het nooit meer zo zwaar als toen.” Quinty moest twee jaar lang een gipskorset dragen en afkicken van het vele sporten. En dat als meisje van tien jaar oud. “Het heeft me gevormd. Natuurlijk was ik verdrietig, met dat gips om mijn buik, maar als kind was ik redelijk luchtig. Voor mijn ouders was het zwaar om hun kind zo te zien.”

### Afkickverschijnselen

Aan het einde van de gipsperiode begon ze met zwemmen. “Dat was het enige dat ik mocht doen, omdat er geen zwaartekracht bij kwam kijken. Ik had last van de





**“ Soms kan ik door het vele fietsen bijna een week niet zwemmen. Het kost me dan twee weken om weer op niveau te komen.**

afkickverschijnselen door het plotselinge niet-sporten. Ik mocht mijn gips afdoen en het water in. Van het hoogste niveau turnen ging ik naar het laagste niveau zwemmen, maar ik was dankbaar dat ik eindelijk iets mocht doen. Ik stortte me er vol op en al gauw steeg mijn niveau en mocht ik meedoen aan NK's." Eenmaal hersteld begon Quinty op haar middelbare school met hardlopen en deed ze aan mountainbiken met haar vader. "Eigenlijk deed ik al aan triathlontraining zonder dat ik het doorhad. Op mijn vijftiende werd ik geselecteerd door de NTB."

#### Relaxte sfeer

Ze schenkt nog iets te drinken in. Het is warm op het terrasje van haar kamer. Krekels zingen, bloemen geuren: het leven is hier heerlijk. Op haar blote arm staan tatoeages. Het getal 26 staat erop. "Dat is ons familiegetal", lacht ze. Verder haar geboortjaar (1999), een planeet

vanwege haar fascinatie voor de ruimte, een bliksemschicht, een vlinder en een bloem. Op haar been prijkt de maan. "Een hobby", noemt Quinty haar tatoeages. We kijken even om ons heen. "Het is hier fijn hè?", zegt ze. Quinty komt hier al sinds 2018 (en de NTB sinds 2017). In 2021 was ze hier een maand lang om zich voor te bereiden op de Spelen en in mei was ze er nog eens drie weken. "De sfeer is relaxt, er is geen tijdsverschil en we hebben hier onze vaste fysio's, chiropractor en masseurs. Alle drukte van thuis vervalt hier. Je traint, je eet, je rust, that's it. Het weer is hier altijd goed en alles is dichtbij elkaar. Je weet waar je heen moet als er iets is. Ik vind het top en ik voel me hier altijd veilig." **I**

# WISSELZONE

## DOCU

### CHASING 400

100 mijl hardlopen met flink wat hoogtemeters klinkt als een stevige ultrarun. Justin Kinner volbracht vier van deze uitdagingen in één zomer. In de YouTube-documentaire CHASING 400: The Grand Slam of Ultrarunning zie je zijn hoogten en dieptepunten. Letterlijk en figuurlijk.

[YouTube > Chasing 400](#)



## CITAAT

ONE  
DAY.

VERSUS

DAY  
ONE.



## ZIJ-INSTROMERS

Kennelijk is de markt voor fietskleding nog niet verzadigd. Merken als Protest en Zara lanceren een eigen lijn met fiets- en outdoor-kleding. Zit jij er graag fancy bij op je zadel? Shoppen maar!

[Protest.eu](#)

# WHAT IF YOU COULD CHARGE ON THE RUN?

WHAT IF SOLAR POWER COULD POWER YOUR TRAINING? AND THE ONLY THING YOU EVER HAD TO RACE WAS THE SUN? IT WOULD MAKE EVERY SESSION NOT JUST A CHANCE TO GET BETTER — BUT ALSO AN OPPORTUNITY TO RUN LONGER. WITH POWER GLASS™ ON THE FORERUNNER 955 SOLAR, YOU CAN GET OUR MOST ADVANCED RUNNING SMARTWATCH — PLUS, A BATTERY BOOST FROM ABOVE ANYTIME YOU'RE OUTSIDE.

---

## FORERUNNER® 955 SOLAR

---





# Het perfecte race-ontbijt

## VOEDING

Tekst **Miriam van Reijen**

**De wedstrijddag is aangebroken: je bent optimaal voorbereid en hebt goed nagedacht over jouw triathlon. Toch kan het op de dag zelf nog mis gaan. Een verkeerd gekozen of slecht getimed ontbijt kan ervoor zorgen dat je race op onvoorziene manier een extra uitdaging wordt. Transition laat je zien waar het optimale triathlonontbijt uit bestaat. Of je nu kiest voor een achtste, kwart, halve of zelfs hele triathlon. Spoiler alert: een bord pasta kán, maar raden we je niet aan.**





## CHOCOLATE FOR BREAKFAST!

Dit ontbijt geeft je alles wat je nodig hebt en een extra prestatiekick dankzij de cacao. Cacao zorgt namelijk voor verwijding van de bloedvaten. Test het wel eerst een paar keer voordat je dit op de dag van jouw race gaat eten. Groot voordeel: je kunt dit ontbijt makkelijk van thuis meenemen. Het enige dat je nodig hebt is wat (plantaardige) melk.

Per persoon (105 gram koolhydraten per portie):

- 80 gram cornflakes
- 200 ml melk naar keuze (plantaardig mag ook)
- 1 zeer rijpe banaan
- 20 gram (pure) chocolade, in flinke blokjes gehakt
- 1 zakje vanillesuiker

**O**ngeacht de afstand die je gaat racen: het beste resultaat behaal je als je voldoende koolhydraten aan boord hebt. Koolhydraten zijn voor ons lichaam de beste bron van energie tijdens hoogintensieve inspanning. Vet of eiwit vragen meer zuurstof voor de verbranding. Zuurstof die jouw spieren tijdens het zwemmen, lopen en fietsen hard nodig hebben. Koolhydraten die je voorafgaand aan een wedstrijd eet, worden als glycogeen opgeslagen in onze spieren en lever.

Afhankelijk van hoeveel spiermassa jij hebt én hoe getraind je bent, kun je zo'n 400-600 gram glycogeen opslaan. Deze brandstoftank wordt pas aangesproken als je spieren daadwerkelijk actief zijn, dus niet in rust of tijdens je slaap. Glycogeen in je lever wordt wel tijdens rust gebruikt en dus ook in de nacht tussen je laatste avondmaaltijd en je race. Dit leverglycogeen wil je bij je ontbijt aanvullen. Het gaat om zo'n 100 gram.

Het betekent dat je de dag voor een race voldoende koolhydraten zou moeten eten: zoet beleg op brood, pasta, rijst, pannenkoeken, sportdrank, winegums of rijpe bananen. Hoe langer de race, hoe meer je wilt stapelen. Met een volle glycogeen-tank in je spieren kun je zo'n 90 minuten gas geven. Een race die langer dan 90 minuten duurt, wil je dus zeker volgeladen beginnen. Uit onderzoek weten we dat 8-10 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht de dag voor de race zorgt voor een beter eindresultaat.

### Ontbijt als een PRO

Ervan uitgaande dat je de dag voor je race gekozen hebt voor koolhydraatrijke maaltijden, dan is het 's ochtends zaak om je aan een aantal richtlijnen te houden:

1. Eet op de wedstrijddag geen dingen die je niet gewend bent.
2. Sta ruim op tijd op om te ontbijten.
3. Ontbijt voldoende, maar niet te veel.
4. Blijf weg van vezelrijke, pittige of vetrijke producten.
5. Drink geen zes koppen koffie.
6. Eet iets dat je lekker vindt.

Ongeacht de afstand die je gaat volbrengen wil je het liefst een

ontbijt eten dat je gewend bent. Iets dat al meerdere keren op een (stevige) trainingsdag hebt gegeten en waarvan je weet dat het goed valt. Ben je gewend om havermout of bruine boterhammen te eten? Dan kan dat op de race-ochtend meestal ook geen kwaad. Ga niet opeens ontbijten met speltpannenkoeken, een bord pasta (zeker geen volkoren!) of een carbo-cake. Om ervoor te zorgen dat je ontbijt voldoende verteerd is en door je lever omgezet kan worden in glycogeen, is het zaak om op tijd te ontbijten. Lees: twee à drie uur voor de start. Weersta de verleiding om te veel te eten. Een beetje vet en eiwit bij je ontbijt is prima, maar pas op met grote hoeveelheden. Vet

en eiwit vragen extra energie van je lichaam om verteerd te worden. Ben je gewend om koffie te drinken? Dan kan het zeker geen kwaad om een kop bij het ontbijt te nemen, maar drink er geen drie of meer. Cafeïnevrije producten kunnen zorgen voor maag- en darmklachten en – zeker in combinatie met wedstrijdspanning – te veel darmactiviteit. Cafeïne wil je liever gebruiken tijdens je race. Tot slot wil je het liefst een ontbijt dat je lekker vindt. Lekker eten brengt je in een positieve stemming en kan net dat beetje ontspanning brengen dat je nodig hebt. Of eet, zoals menig triatleet, een stukje chocola bij het ontbijt.

### Continue aanvoer

Je hebt wellicht gehoord van de glycemische index: de snelheid waarmee koolhydraten worden opgenomen in onze bloedbaan. Het is echter beter om naar de glycemische load te kijken. Die houdt niet alleen rekening met het soort koolhydraten, maar ook met de hoeveelheid ervan. Hoe meer vezels, vet en eiwit een product bevat, hoe langer het duurt voordat het afgebroken wordt en hoe trager de energie dus vrijkomt. Eet je een witte boterham met jam, dan komt deze energie vrij snel in je bloedbaan terecht. Eet je een volkoren boterham met pinda-kaas, dan zal je lichaam wat langer tijd nodig hebben.

Maar wat is nu verstandig op een dag dat je een paar uur actief zult zijn? In ieder geval niet langzame koolhydraten. Tijdens je wedstrijd wil je een continue aanvoer van glucose in je bloed, direct vanaf de start. Dit om je gedurende de hele race zo energiek mogelijk te voelen. Dit betekent ook dat je vanaf dat de start van de race energie zou moeten aanvullen. Via gels, sportdrink, winegums of andere sportvoeding (waarmee je hebt getraind).



## ACHTSTE OF OD

Afhankelijk van jouw niveau en het parcours ben je met een achtste of OD-triathlon tussen de 50 en 150 minuten actief. Dat betekent dat je behoorlijk wat koolhydraten zult verbranden. Probeer zeker zo'n 80-100 gram koolhydraten bij je ontbijt te eten. Hoe korter de afstand, hoe intensiever de inspanning. Dit betekent dat ook je maag en darmen behoorlijk uitgedaagd worden. Kies dus voor een makkelijk verteerbaar ontbijt: wit brood, cornflakes of eventueel een vloeibare combinatie van eiwit en koolhydraten (zie recept). Start jouw wedstrijd later op de dag? Dan wil je nog steeds een koolhydraatrijk ontbijt van producten die je kent. Eet drie uur na je ontbijt (en in ieder geval niet binnen een uur voor de start) nog een kleinere koolhydraatrijke maaltijd, zoals een krentenbol of twee witte boterhammen met zoet beleg. Blijf ook goed drinken.



## HALVE OF HELE

Doe jij een halve of hele triathlon? Zorg dan dat je drie uur voor de start aan het ontbijt zit. Kies voor makkelijk verteerbare koolhydraten, zoals cornflakes, wit brood, bagels of witte toast. Neem zoet beleg (appelstroop, hagel, vruchtenhagel, honing) en vermijd producten met veel vezels, eiwit of vet. Dat betekent bijvoorbeeld geen eieren, worst, roggebrood en noten. Neem eventueel een klein beetje yoghurt. Vier witte boterhammen of anderhalve bagel met zoet beleg levert je zo'n 100 gram koolhydraten. Net zoals 100 gram cornflakes met 200 ml melk. Neem net voor de zwemstart nog een klein portie koolhydraten uit bijvoorbeeld een gel of 200-300 ml isotone sportdrink.

### Train en test

Misschien ben jij gewend om *low carb* te trainen of train je vaak op nuchtere maag. In dat geval is het belangrijk om je het volgende te realiseren: jouw lichaam wordt beter in wat je vaak doet en minder in wat je niet doet. Als je niet gewend bent om te sporten op koolhydraten zal je lichaam beter in staat zijn om vetten als energiebron te gebruiken. Maar ook minder goed in de verbranding van koolhydraten. Onderzoek laat zien dat wanneer je op de wedstrijd-dag ineens wél kiest voor koolhydraten, je lichaam hier iets minder goed mee uit de voeten kan. Je kunt twee dingen doen: af en toe trainen mét koolhydraten om je lichaam te leren hier energie uit te halen of doen wat je altijd gewend bent en dus ook op de wedstrijddag. Ineens switchen van weinig koolhydraten naar volgeladen op de wedstrijddag of andersom is in ieder geval geen goed idee.

### Vochtinnname

Tijdens het slapen verlies je vocht via zweet en je ademhaling. Het is belangrijk om dit aan te vullen voor je wedstrijd. Drink bij je ontbijt minimaal 300 ml vocht. Dat kan water, thee, (deels koffie) of bijvoorbeeld vruchtensap zijn. Drink je deze hoeveelheid anderhalf uur voor de start van de race, dan hoef je niet bang te zijn dat je (veel) moet plassen. Al het overtollige vocht heb je in die anderhalf uur uitgeplast. Drink eventueel in het laatste kwartier voor de start nog wat water of sportdrink.

Let bij het opstaan goed op de kleur van je urine. Is deze (donker)geel of zelfs oranje (en heb je geen biesap gedronken) dan mag je zeker wat meer dan die 300 ml drinken. En ja, koffie werkt vochtafdrijvend, maar alleen bij grote hoeveelheden. Dat wil zeggen: meer dan een halve

liter. Eén of twee kopjes koffie mag je meetellen als vochtinnname. Let nog wel even op: high energy drinks, (geconcentreerd) vruchtensap of frisdrank zijn geen goed idee bij het ontbijt. Onderzoek laat zien dat deze het risico op maag- en darmklachten verhogen.

Heb je veel moeite met ontbijten of heb je vaker problemen gehad? Dan is een vloeibaar ontbijt ook een prima optie. Een sportdrink die normaliter als herstel wordt gebruikt (met koolhydraten én een beetje eiwit) is een prima ontbijt op de ochtend van jouw wedstrijd. Zorg ook in dat geval voor zo'n 100 gram koolhydraten en rond de 20-30 gram eiwit. **T**



**Over de auteur** **Miriam van Reijen** (1983) is professioneel triatlete en duatlete. Naast het trainen heeft van Reijen haar eigen bedrijf, waarmee ze presentaties verzorgt over voeding, hardlopen en training en schreef ze het *Hardloperskookboek* (deel 1 & 2). In 2019 promoveerde ze aan het aan het Amsterdam UMC. Miriam woont, werkt en traint in Amsterdam.

# WILD ONE

## INTERVIEW

Tekst **Jeroen Kreule**

Als kind wilde Michiel de Wilde alias The Wild One dierenverzorger, automonteur of cowboy worden. De endorfine-junkie uit Amsterdam koos drie jaar geleden voor een leven als pro-triatleet. Met dank aan zijn moeder, de grote stimulator. De 30-jarige langeafstandstriatleet over hardlopen met een zatte kop, een nagenoeg perfecte race in Brazilië, de lol van netwerken en zijn band met sponsors. "Durf te vragen, dan heb je echt een leuker leven."







Beeld Mike Vlietstra

# G

elukzalig en tegelijkertijd volledig naar de kloten, zo voelde de 30-jarige Michiel de Wilde zich vlak na de finish van Ironman Brazilië op 29 mei. Terwijl Michiel samen met

collega-triatleten Andreas Jung en Arnaud Guilloux iets wilde eten, begon het hem ineens te duizelen. De pro-triatleet uit Amsterdam dacht aanvankelijk: even lekker liggen. Hij kan zich nog herinneren dat hij naar de voeten van Andreas en Arnaud keek. The Wild One ging vervolgens knock-out. Hij kwam bij op een bedje, aan het infuus. Of hij zich beroerd voelde? Integendeel, het was louter euforie. “Ik werd wakker en dacht alleen maar: wat een toffe race. Het was mijn beste wedstrijd ooit.”

Zijn tijd: 8 uur, 27 minuten en 23 seconden. De race in en rond Florianópolis, in Zuid-Brazilië, was goed voor een dertiende plek. Zwemmen ging al rap, in 53 minuten. Fietsen verliep niet geheel naar wens, omdat zijn vermogensmeter er vrij snel de brui aan gaf. Dat kwam waarschijnlijk door de regen. Michiel: “Ik wilde juist een keer verstandig fietsen. Normaal gesproken fiets ik mezelf tijdens een race behoorlijk over de kop, met als gevolg een zwaar looponderdeel, inclusief stukjes wandelen. Ik moest nu op gevoel fietsen in de tropische regen. Lastig, maar het ging.”

Tijdens de afsluitende marathon steeg hij boven zichzelf uit. “Alsof iemand me duwde. Overal lagen dikke plassen, bovendien was het asfalt slecht. Het kon me echter niet schelen, ik zat in een flow. Iemand



## Tijdens de marathon heb ik voor het eerst ervaren wat echt kapotgaan betekent. En het is verslavend.

zei later dat ik er uit zag als een personage uit The Walking Dead, maar zo heb ik het niet ervaren. Ik deed 2.53 uur over de marathon, zo gaaf. Als ik na de finish nog 10 kilometer had moeten doorlopen, was het ook goed. Ik vergelijk een triathlon wel eens met een grote legpuzzel: alle stukjes moeten passen. In Brazilië ging het verdomd goed. Het was voor mij een bevestiging dat ik op de goede weg ben.”

### Cowboy

Als kind was Michiel niet heel sportief. Hij zat twee maanden op voetbal en ontdekte dat hij bang was voor de bal. Hij wilde cowboy worden en besloot te gaan paardrijden. Maar nadat hij twee keer van een paard was gevallen, liet hij die droom varen. Als puber van zestien woog hij 94 kilo. Hij deed een beetje aan zeilen en volleybal. Zijn stiefvader probeerde hem aan het racefietsen te krijgen, maar na 20 kilometer trappen wilde Michiel het liefst de hele koelkast leeg eten. Hij was geen sporter, laat staan een duursporter. Hij had hardloopschoenen, maar droeg ze nauwelijks. Ineens moet Michiel denken aan een rondje snoeihard rennen in

de binnenstad van zijn vorige woonplaats Enkhuizen. Het was een uur of drie in de nacht, hij had te veel biertjes gedronken en was een café uitgezet. “Ik had een leuke avond met vrienden in de kroeg, tot ik ruzie kreeg aan de bar. De uitsmijter gooide mij eruit. Ik was echt pissig en zat vol adrenaline. Ik ben naar huis gelopen en heb mijn hardloopschoenen aangetrokken. In spijkerbroek heb ik toen een rondje van zo’n 5 kilometer gerend. Maximaal. Daarna kon ik pas slapen.”

### New York Marathon

Niet lang daarna werd hij achttien. Zijn moeder gaf hem een bijzonder cadeau: een startbewijs voor de New York Marathon. Ze trainden vaak samen. “Ik had geen vrienden die zoiets deden.” New York was zwaar. Na een kilometer of 26 kreeg hij kramp. “Een hele grote Amerikaan langs de kant zei: ‘You can lean on me, son!’ Ik heb de finish gehaald. Tijdens die marathon heb ik voor het eerst ervaren wat echt kapotgaan betekent. En het is verslavend.”

### Topsport mindset

Michiel wilde automonteur worden, maar na een week vmbo-opleiding wist hij genoeg: niks voor hem. Ook de hotelschool bleek geen goede keuze. Hij besloot het vwo alsnog af te maken en ging naar de Universiteit van Amsterdam om economie te studeren. In de introductieweek leerde hij een paar mensen van roeivereniging Nereus kennen. “Sporten en biertjes drinken, dat leek me een prima combinatie”, aldus Michiel. Door het hardlopen was hij zijn overtollige kilo’s intussen kwijtgeraakt. “Iemand zei: je bent lang. Is wedstrijdroeien niks voor jou? Ik besloot er voor te gaan.

## “ Meisjes van twaalf jaar gingen me voorbij. Toen wist ik: zwemmen heeft niet zoveel met kracht te maken.

Uiteindelijk had ik een plek in de lichte acht.

We traiden twaalf tot veertien keer per week. 's Ochtends om zeven uur roeien op de Bosbaan, dan studeren, 's middags krachttraining of de trappen bij Nemo tien keer op en af rennen tot je ogen er uit klapten. Daar is mijn topsport mindset echt begonnen. Fysiek en mentaal ben ik daar supersterk geworden.”

### Triathlon proberen

Na drie jaar roeien met anderen wilde Michiel iets individualistisch doen. Hij raakte in 2016 aan de praat met Pleuni Hooijman, een triatlete die ook bij Nereus had geroeid. “Ik wist nauwelijks iets over triathlon, maar Pleuni vertelde er heel enthousiast over. Ik dacht: leuk om eens te proberen.” Michiel kocht voor 300 euro een tweedehands racefiets en werd lid van Dolfijn. Zwemmen was aanvankelijk ploeteren. “Ik kon alleen schoolslag en moest leren borstcrawl. Meisjes van twaalf jaar gingen me voorbij. Toen wist ik: zwemmen heeft niet zoveel met kracht te maken, maar vooral met techniek.”

Michiel boekte snel progressie en deed namens Dolfijn mee aan de Teamcompetities Triathlon. Eerst tweede divisie, later eerste divisie.

Hij raakte in de ban van triathlon en bleek bovengemiddeld veel talent te hebben. Na het behalen van zijn bachelor twijfelde hij over zijn toekomst. Doorstuderen? Werken? “Mijn moeder kwam uiteindelijk met het advies om een totaal ander pad te bewandelen. Ze zei: Michiel, durf te kiezen voor iets wat je écht leuk vindt. Toen heb ik besloten om het als pro-triatleet te gaan proberen. Ik was en ben benieuwd hoe ver ik kan komen in deze sport. Mijn moeder is de grote stimulator.”

### Tijgerstrepen

Inmiddels heeft Michiel een aantal grote sponsors aan zich weten te binden, zoals Cervélo, BBB, True-Kinetix en Ride Out. Hij rijdt in een Land Rover van Broekhuis en heeft dankzij Apex zijn eigen kledinglijn: The Wilde One, met tijgerstrepen. De tijgerprint zit ook op zijn auto. Daarnaast wordt hij gesponsord door projectontwikkelaars en andere vermogende ondernemers die niet per se met naam en toenaam genoemd hoeven worden. “Hun namen staan ook niet op mijn trisuit. Het zijn ondernemers die het me oprecht gunnen. In hun kantoor hangt bijvoorbeeld een medaille of foto van mij. Als ze bezoek krijgen, wordt er wel eens naar gevraagd. Als tegenprestatie houd ik regelmatig een motivational speech. De eerste speech kan ik me nog goed herinneren. Het leek me een leuk idee om mijn trisuit aan te trekken. Stond ik daar voor 150 mensen in pak te praten. Het was supertof om te doen. Na afloop kwamen mensen naar me toe en zeiden: door jouw verhaal ga ik vanmiddag hardlopen.”

### Bravoure

Michiel heeft de gave om de juiste mensen om zich heen te verzamelen.









Hij heeft bravoure, hij is slim, hij houdt van netwerken en kan snel enthousiast over iets of iemand raken. Wanneer hij in Dubai aan het trainen is en erachter komt dat wereldtopper Joe Skipper op dat moment ook in Dubai is, zoekt hij contact met hem. “Waarom niet? Ik heb hem via Instagram een berichtje gestuurd met de vraag om samen te fietsen. En dat wilde hij. Toen ik besloot om het als pro te proberen, heb ik ook Nederlandse toppers benaderd. Ik wilde echt alles van ze weten. Wat dat betreft ben ik net een spons. Nog steeds leer ik van andere triatleten, schrijf ik dingen op. Ik hou van mensen met passie, maakt niet uit waar het over gaat. Als een aardappelboer met passie over aardappels kan vertellen, hang ik aan zijn



**Ik wil niet de beste van de wereld worden, maar streef naar de beste versie van mezelf.**

lippen. Durf te vragen, dan heb je echt een leuker leven.”

The Wilde One, zo luidt zijn bijnaam. “Mijn alter ego. Het is een goede naam, toch? Het is een manier om mezelf als een soort merk in de markt te zetten. Het is ook nodig, omdat ik van de sport wil kunnen leven. In het begin moest ik er een beetje aan wennen, maar ik kan er ook met een grote knipoog naar kijken. Het werkt wel. Ik heb een huis, een auto, een schitterende fiets en ik kan op trainingskamp.”

#### **Beste versie**

Zo lang Michiel progressie maakt, blijft hij pro-triatleet. Hij is lid van de vereniging Apollo Triathlon en Paul Verkleij is zijn coach. Hij zwemt intussen bij Tri2One. Ambities heeft hij genoeg. Natuurlijk wil hij als pro naar Kona, natuurlijk wil hij daar zo hoog mogelijk eindigen. “Een open deur, toch? Ik wil niet de beste van de wereld worden, maar streef naar de beste versie van mezelf. Ik ben een endorfine-junkie, dat klopt. Maar waarom ik van triathlon houd, kan ik niet in één woord samenvatten. Simpelweg omdat dat woord niet bestaat.”

“Trainen is net zo’n belangrijk onderdeel van mijn leven als plassen en eten”, vervolgt Michiel. “Ik moet wel regelmatig kunnen racen. Twee wedstrijden per jaar vind ik te weinig, ik heb prikkels nodig. En progressie maken móet. Voor sponsors, voor mezelf. Als ik stil kom te staan, kap ik er mee. Weet je? Het leven is er om te leven. Dat doe ik. Ik ben me er heel erg van bewust dat ik in Nederland ben geboren, dat ik het geluk heb om te gaan en staan waar ik wil en dat we onze eigen keuzes mogen maken. Ik benut alle mogelijkheden die er zijn en heb de luxe om te doen wat ik leuk vind. Met grote dank aan mijn moeder.” **I**



SWIM TO FIGHT CANCER AMSTEL

# ZWEM MEE! FIGHT CANCER



**1 &  
2 KM**  
ZATERDAG  
10 SEPTEMBER



**KIDS**  
500 METER  
ZATERDAG  
10 SEPTEMBER



☆ doe mee    ❤️ of doneer

[SwimtoFightCancer.nl/amstel](https://SwimtoFightCancer.nl/amstel)



SWIM TO FIGHT CANCER AMSTEL

# ZWEM MEE! FIGHT CANCER

ZATERDAG 10  
SEPTEMBER 2022

Ouderkerk  
aan de Amstel /  
Amstelveen

Op zaterdag 10 september 2022 vindt de langverwachte Swim To Fight Cancer Amstel plaats! Ouder-Amstel & Amstelveen slaan de handen ineen om exact op de grens van beide gemeenten een groot zwemfestijn te laten plaatsvinden. De gezellige terrasjes van Loetje, Heisa, Ron's Gastrobar, India Port en Brasserie Paardenburg vormen de finish én de locatie van het langverwachte sportieve zomerfeest!

In de Amstel gaan we 1 of 2 kilometer (kids 500 meter) zwemmen van Ouderkerk a/d Amstel naar Amstelveen en proberen met deze prestatie zo veel mogelijk geld in te zamelen voor Stichting Fight cancer. Want iedereen wil een wereld waarin kanker hopelijk geen dodelijke ziekte meer hoeft te zijn. Doe jij ook mee om dit prachtige doel te halen en zwem en feest je met ons mee?

Schrijf je dan NU in op [www.swimtofightcancer.nl/amstel](http://www.swimtofightcancer.nl/amstel), maak eenvoudig je actiepagina aan en laat je sponsoren door je vrienden en familie voor jouw ultieme zwemprestatie.



## Stichting Fight cancer

Onder het motto 'Love life. Fight cancer.' wil Stichting Fight cancer mensen inspireren om samen in actie te komen voor meer onderzoek naar kanker. Iedereen kan een bijdrage leveren: door een eigen actie te starten, deel te nemen aan een van onze lokale evenementen door het hele land, geld te doneren of vrijwilliger te worden. Met de fondsen die wij werven, financieren wij via KWF Kankerbestrijding wetenschappelijk kankeronderzoek en preventie. Dat zorgt voor meer genezing en minder kanker, en is daarom van levensbelang.

**FIGHT**  
cancer

☆ doe mee    ♥ of doneer

[SwimtoFightCancer.nl/amstel](http://SwimtoFightCancer.nl/amstel)

## BEELDVERHAAL

# DE WIJDE WERELD IN OP JACHT NAAR EEUWIGE ROEM

Triathlon en de Emiraten is een steeds bekender duo. Marten van Riel schitterde met een wereldbestdijd op de 70.3 in 'The City of Gold' en hoopt dat aan het eind van het seizoen weer te doen in de Grand Final van 'Abu Dhabi'. Michiel de Wilde opende in Dubai zijn seizoen en verblijft er graag om te trainen. Auto's niet toegestaan op het Al Quadra woestijnparcours. Kamelen wel!







## DEBUUT

WTPS Yokohama - **World Triathlon Media/Tommy Zaferes**

Vlakbij de heilige Olympische gronden van Tokio 2021 maakte paratriatleet Sander Koomen zijn debuut in de World Paratriathlon Series. Hij werd er met guide Davy Heijsteeg zevende. Margret IJdema won de roelstoelklasse.

## VALLEN EN OPSTAAN

WTCS Leeds - **World Triathlon Media/Tommy Zaferes**

Soms zit het mee, soms zit het tegen. Ook Olympisch kampioenen vallen en ze staan weer op. In Leeds kon Alex Yee het niet waarmaken en twee weken later in Montreal kwam de revanche. Gevallen en opgestaan.

## TIKKIE

WTCS Leeds - **World Triathlon Media/Tommy Zaferes**

Stellen in een mixed relay-team zijn al vaker gezien. Rachel Klamer en Richard Murray waren het eerste echtbaar op het hoogste niveau in een nationaal relay-team. Plek 10 was hun deel.











## PIEK

Challenge Salou - **Ingo Kutsche**

Milan Brons leverde in Frankfurt tijdens het EK Ironman een van zijn beste prestaties door negende te worden in 8u14. Brons bouwde lekker op met stops in Salou, Texas, zijn eerste podium in Geraardsbergen en daarna de piek-race in Frankfurt. Blijft enkel de vraag over wat Jan Frodeno hem als advies gaf toen de twee samen een dagje sportend op pad waren in Andorra.

## NOPJES

WK Multisport - **World Triathlon Media/Janos Schmidt**

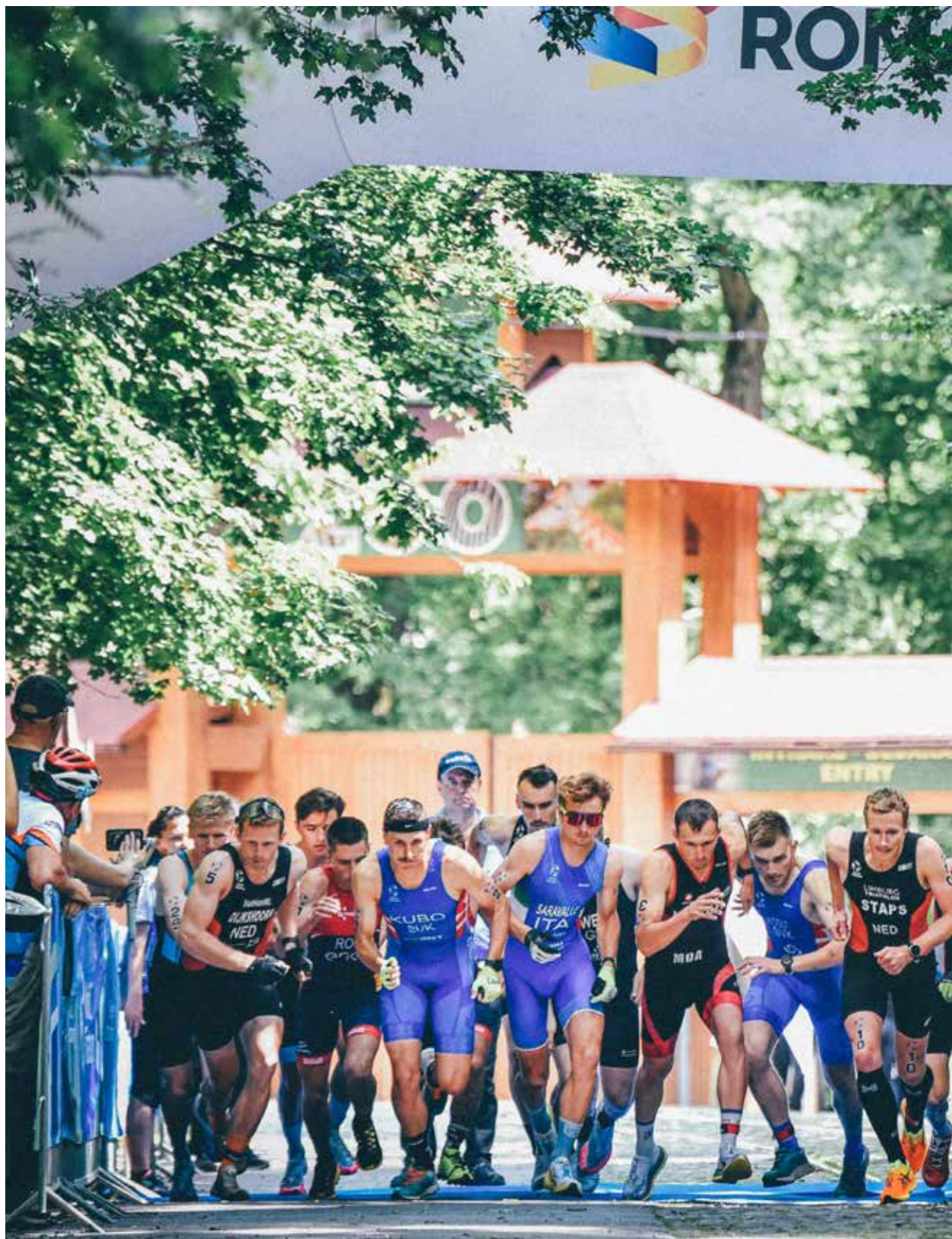
Sommige atleten vreten alles op combiduursportgebied. Anderen zie je alleen in hun eigen biotoop. Willemijn Fuite is pas in haar element zodra het asfalt uit beeld verdwijnt.



## TERUG

Challenge Salou - **Ingo Kutsche**

Na de ups leerde Els Visser ook de downs van het profbestaan kennen. In Salou en op Lanzarote was Visser terug aan de top. Kona-ticket op zak, het EK in Almere als grote doel dit jaar en Visser doet weer mee met de big guns. Want dat is wat ze wil.





### DRACULA

WK Multisport - **World Triathlon Media/Janos Schmidt**

Targu Mures is een duursportparadijs van naam aan het worden. De regio die zijn naam dankt aan graaf Dracula zag veel atleten de tanden stuk bijten op de WK-onderdelen crosduathlon, crosstriathlon en duathlon. De Nederlandse afvaardiging won er tweemaal zilver en eenmaal brons.

**HAAS****The Championship - Ingo Kutsche**

Waar Sarissa de Vries dit jaar nog zoekende is naar de Grote Vorm, is Youri Keulen hard op weg om een Grote Naam te worden. De Limburger rijgt dit voorjaar de topklasseringen aaneen op de middenafstand en is internationaal een factor aan het worden die niet uit te vlakken is. De overwinning in de halve ironman van Zwitserland vormt daarvoor het beste bewijs.

**THUISVOORDEEL****Triathlonwereld - Ingo Kutsche**

We mogen weer. Niet alleen de pro's. Wij allemaal mogen. 150 Nederlanders op Mallorca. Hoeveel in Frankfurt? Massa-evenementen zijn terug en we genieten er massaal van. Niet vergeten dat dat ook dichtbij huis heel erg gaaf kan zijn...

**TEAM4TALENT****Ironman Marbella - Ingo Kutsche/André Kwakernaat**

Joost Somsen is de nieuwe coming man van Team4Talent. De jonge Achterhoeker krijgt van teambaas André Kwakernaat de ruimte om te groeien in de schaduw van boegbeeld Evert Scheltinga. Somsen werd achtste tijdens de 70.3 van Marbella.



*Ontdek ons volledig gamma  
(cycling, running, triathlon en lifestyle)  
op onze website:  
[netherlands.z3r0d.com](http://netherlands.z3r0d.com)*



**Z3R0D**

X



NTB

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

[netherlands.z3r0d.com](http://netherlands.z3r0d.com)



# Z3R0D

*Volledige nieuwe wetsuit  
collectie op onze website  
[www.z3rod.com](http://www.z3rod.com)*





# KITEN & TRIATHLON



Hij is een man van de adrenaline rush. Youri Zoon is tweevoudig wereldkampioen kitesurfen. Toch raakte hij verknocht aan triathlon. Het was even wennen: van een paar minuten pieken met een maximale hartslag naar urenlang braaf die hartslag onder de 120 houden. En toch, na die eerste onbezonnen deelname aan de Brouwersdam-triathlon is hij verknocht. "Dat racen, opgejaagd worden, op iemand anders jagen, het tactische deel, dat vind ik fantastisch."

## INTERVIEW

Tekst **Vivian Ruijters**  
 Beeld **Marcel Berrevoets,**  
**Orestis Zoumpos**

**V**an kitesurfen naar triathlon, een groter contrast is bijna ondenkbaar. Van korte impacttrainingen met een hoge intensiteit en impact op je lijf naar urenlange, monotone trainingen op een gecontroleerde hartslag en wattage. Van extreme sport naar duursport. “Ja, dat was vooral in de training wennen”, beaamt Youri. “In het begin deed ik een looptraining met als opdracht dat de hartslag rond de 120 moest blijven. Ik keek op mijn klokje, zag mijn tempo en zei: ‘Hier ga niet beter van worden, wat is dit?’ Toch is dat wel de manier van trainen. Dat was een gigantisch verschil met de kitesurftrainingen waar je in een sessie van 45 minuten alles gaf. Truc doen, heen en weer varen en de volgende truc. Dat was echt focus en maximaal gaan.”

### Gelijk een klik

Eind 2019 is Youri gestopt met wedstrijdkiten, maar kitesurfen is nog steeds zijn werk. Hij reist de wereld over voor demo's, fotoshoots en promotiewerk. Het is juist dat wedstrijdement dat hem aantrok in de triathlonsport. “Ik merkte dat ik dat wedstrijdgevoel heel erg miste en dat triathlon dat weer terugbracht. Het gebeurde gewoon, triathlon kwam min of meer op mijn pad. Ik deed een wedstrijdje mee en de klik was er gelijk. Ik wilde mezelf pushen en kijken wat erin zou zitten. Misschien ook wel omdat het zo'n verschrikkelijk andere sport is dan kitesurfen.”



Dat het een totaal ander soort wedstrijd is qua duur en spanningsboog deert hem niet. “Een wedstrijd blijft voor mij een wedstrijd. Of dat nu een heat van zeven minuten bij het kitesurfen is of een halve triathlon van enkele uren. In beide gevallen ben je gefocust en wil je het beste uit jezelf halen. Bovendien beleef ik tijdens een triathlon bijzondere momenten. Zoals afgelopen wedstrijd in Brouwersdam waar de mensen twee rijen dik langs de kant stonden. Als je er dan met windje mee, met een gangetje van krap zestig per uur tussendoor vliegt, dan krijg je wel kippenvel.”

### Wedstrijdervaring

Ook op mentaal vlak ziet hij parallellen tussen zijn twee sporten.

**“ De finish van Rotterdam kwam echt binnen. Het was een prachtige wedstrijd en ik had er hard voor getraind.**



**“** **Korte intensieve fietstrainingen vind ik het leukst, het lekkerste vind ik zwemmen en een uur lang lopen is het makkelijkst.**

“Kunnen anticiperen is heel belangrijk. Je kunt bij een wedstrijd vooraf bepalen hoe hard je wilt zwemmen, fietsen en lopen, maar als je net je dag niet hebt en het komt er niet uit op de fiets, dan moet je je plan bijstellen en er het beste van maken. Als ik met kiten al tijdens de eerste truc crashte, dan ging ik naar de rand van het wedstrijdveld waar ik even diep ademhaalde en tot mezelf kwam. Effectief verlies je daar misschien 30 seconden, maar dat maakt niet uit. Daarna ben je gereset en kun je de wedstrijd ombuigen. Bij een triathlon is dat niet anders. Ik weet dat ik daar een voordeel heb door mijn wedstrijdervaring.”

Gestaag verlegt Youri zijn grenzen qua afstand. Bij de marathon van Rotterdam debuteerde hij met als doel een tijd onder de drie uur. “Ik startte als een komeet en slalomde iedereen voorbij. Toen ik doorhad dat ik veel te hard ging, wist ik al snel het juiste tempo te vinden. Bij 38km kreeg ik het lastig en moest ik het tempo iets laten zaken. Bij kilometer 40 ging mijn veter nog los, maar als ik toen had gebukt was alles in de kramp geschoten. Uiteindelijk finishte ik in 2.48 en daar ben ik onwijs blij mee. De finish kwam echt binnen. Het was een prachtige wedstrijd en ik had er hard voor getraind.”



**Trainen lastig**

De triatleet bereidt zich momenteel voor op zijn debuut op de hele Ironman in Italië op 17 september. Zijn voorbereiding verloopt nog niet als gewenst. Hij is net terug van een kitetrip naar de Malediven. “Heel gaaf, maar dit maakt het trainen voor de triathlon lastig.” En het blijft komende tijd improviseren. “Op de Malediven had ik geen fiets bij me. Het is een klein eilandje. Hardlopen kan altijd wel en zwemmen was ook geen probleem. Maar over vier dagen vertrek ik naar de Dominicaanse Republiek en daarna ga ik gelijk door naar Mauritius. Zonder fiets.” Hij worstelt daardoor nog met hoe hoog hij de lat voor zichzelf wil

leggen. “Misschien dat ik mijn aanvankelijke doel om binnen de negen uur te finishen moet bijstellen. Aan de andere kant: starten en er vijftien uur over doen is ook geen uitdaging. Ik wil mezelf wel een beetje kietelen, dus daar moet ik nog eens goed over nadenken.”

Tot slot, de onvermijdelijke vraag: wat wil Youri komende jaren als triatleet bereiken? “Ik heb geen zwem-, fiets- of loopachtergrond. Dan sta je 1-0 achter. Zeker in het zwemmen, dat gat met de top krijg je niet meer dicht. Ik ben bovendien al 32, dus om nu te roepen dat ik de wereldtop of de Nederlandse top ga bereiken... Anderzijds: waar een wil is, is een weg.” **T**



# SNEL ZIJN IS NIET BELANGRIJK

SLOW

Tekst **Jeannet Pennings**

Beeld **Studio Vong**

**S**nelheid, materialen en prestatiedrang, dat is typisch triathlon. Maar wat als we die flitsende tijdritfiets inruilen voor een gewone stadsfiets en we voor het lopen een paar wandelschoenen aantrekken? In dat geval heb je de belangrijkste ingrediënten van SLOWTriatlon te pakken. Het relatief nieuwe fenomeen wint aan populariteit, want soms is ‘lekker actief bezig zijn’ genoeg.

Om gelijk een misverstand uit de weg te helpen: SLOWTriatlon is niet voor pussy’s en niet alleen voor oudere mensen. Net als bij een gewone triathlon gaan de deelnemers



**Om gelijk een misverstand uit de weg te helpen: SLOWTriatlon is niet voor pussy’s en niet alleen voor oudere mensen.**

de uitdaging aan om achter elkaar te zwemmen, fietsen en lopen. Het grote verschil is echter dat de factor tijd van ondergeschikt belang is. “De afstanden zijn vergelijkbaar met reguliere triathlons, namelijk een achtste of kwart, maar het uitgangspunt is anders”, vertelt Tamsin Campbell van Stichting SLOWTriatlon. “Er is geen tijdwaarneming en geen wisselzone waar het draait om snelheid. Integendeel. Alles is slow.”

#### **Jong en oud**

Het zwemonderdeel is niet evenzeer anders dan bij reguliere triathlons; hooguit wordt er wat vaker schoolslag gezwommen en wat minder borstcrawl. Het grote



**NIEUWGIERIG GEWORDEN?  
KIJK DAN EENS OP  
[WWW.SLOWTRIATLON.COM](http://WWW.SLOWTRIATLON.COM)**

verschil zit hem in de andere twee onderdelen. Een wielrenfiets is niet nodig, laat staan een tijdritfiets. Je kunt gewoon de stadsfiets uit de schuur pakken. Vervolgens mag je hardlopen, maar het uitgangspunt is wandelen. “Daarmee is deze vorm van triathlon voor elke sportieveling interessant”, stelt Campbell. “Voor jong en oud. Iedereen kan het doen. De afstanden zijn hetzelfde, maar de druk is veel minder groot.”

SLOWTriatlon is volgens Campbell meer een combinatie van in beweging komen en genieten. Het is een laagdrempelige manier om kennis te

maken met triathlon. Voor sommige deelnemers is het een opstapje naar een reguliere triathlon, maar voor de meesten is het vooral een sportief dagje uit. “We proberen ook een echt festivalsfeertje te creëren”, vertelt Campbell. “Met een foodcourt en entertainment. Gezelligheid is een belangrijke troef.”

### **Concept uitrollen**

Door corona lagen de sportevenementen afgelopen twee jaar nagenoeg stil, maar inmiddels is SLOWTriatlon nieuw leven ingeblazen. Op 25 juni vond de editie van Amsterdam plaats en op 10 september volgt die van Friesland. “We willen dit komende jaren verder uitrollen naar vier à vijf SLOWTriatlons verspreid door het land.” Daarvoor is de Stichting SLOWTriatlon, aangesloten bij de NTB, in het leven geroepen. Haar missie? Zo veel mogelijk mensen de kans bieden om een triathlon te ervaren.

“De gemiddelde leeftijd bij onze evenementen is 47”, vertelt Campbell. “Dat is vast iets hoger dan bij reguliere triatlons, maar het is zeker niet alleen voor ouderen. Ongeveer driekwart van de deelnemers is vrouw. Een keer deden er drie generaties mee, een oma met dochter en kleindochter. De deelnemers worden niet gestimuleerd door de omgeving om voor beste tijd te gaan. Er is zelfs geen winnaar na afloop, daar heeft niemand echt behoefte aan. Lekker samen bezig zijn, daar gaat het om.” **T**



# 20 augustus DTS OUDERKERK SPRINT & OD



**LIVE IS LIFE**



*Na, na, na, na-na*

*Na, na, na, na-na*

*Then you all get the **POWER***

*When we all  
give the **POWER***

*You all get the **BEST***

*We all give the **BEST***

*When everyone gives  
**EVERYTHING***

*Every minute of an hour*

*And every **TRI** everybody **WINS***

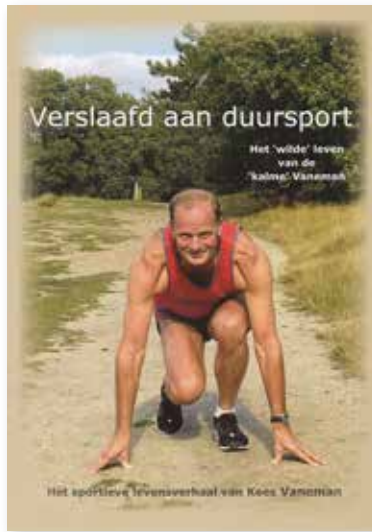
*Don't think about the **REST***

*Na, na, na, na-na Na, na, na, na-na*



# 17 september DTS BOSBAAN SPRINT & OD

**INSCHRIJVEN: [WWW.DUTCHTRIATHLONS.NL](http://WWW.DUTCHTRIATHLONS.NL)**

**BOEK****VERSLAAFD AAN DUURSPORT**

Dit boek beschrijft het sportieve levensverhaal van Kees Vaneman. Hij begon in 1969 als 17-jarige aan een stevige verslaving: duursport. Het begon met grote fietstochten in Europa en bracht hem uiteindelijk drie keer naar Hawaii en honderden andere wedstrijden en evenementen. Wat hij daarvoor moest doen (en laten), hoe hij het beleefde en de nodige anekdotes lees je in Verslaafd aan duursport.

Bestellen via [keesvaneman@gmail.com](mailto:keesvaneman@gmail.com) (€18,95)

**PODCAST****TRIATHLON  
MOCKERY**

Triatleten Joe Skipper en Tom Oosterdijk duiken wekelijks in een onderwerp dat met triathlon te maken heeft en bespreken wedstrijdresultaten. Volg je ze ook al op Instagram (@triathlonmockery)?

[triathlonmockery.com](http://triathlonmockery.com)

**PHOENIX SUB 7**

*“55.5km per hour average speed for the 180km ride from the fastest team. That’s 3km hour quicker than the fastest ever Tour the France stage longer than 100miles.”*

[Chris McCormack](#)



# TRIATHLON WORLD

# FIND YOUR BEST



*Bij TriathlonWorld vind je alles om het beste uit jouw trainingen en races te halen. Van tri-suits en hardloopschoenen tot recoveryproducten waarmee je snel weer klaar bent voor de volgende workout. Heb je een vraag? Onze specialisten voorzien je graag van gratis deskundig advies! TriathlonWorld: voor en door triatleten.*

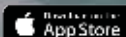
# 15% OFF

**CODE: TRANSITION**

**WWW.TRIATHLONWORLD.NL**



**DOWNLOAD NU DE  
TRIATHLONWORLD APP**



# DE REGELS ZIJN LOSSER, DE SFEER IS RELAXTER



## AVONTUUR

Tekst **Jeroen Kreule**

Beeld **XTERRA Ameland**



**Ameland is in het weekend van 10 en 11 september voor de twintigste keer gastheer van de grootste crosstriathlon van Nederland. De triathlon – die sinds 2019 officieel XTERRA Netherlands heet - stond in het verleden bekend als Tri-Ambla. Voor veel triatleten is deze off-road race de afsluiter van het seizoen. Organisator Casper van de Kamp over schuimkopjes, een aan gort getrapte mountainbike en de liefde voor Ameland.**

**E**en tikkie onstuimig weer, daar hoopt Casper van de Kamp van XTERRA Netherlands op Ameland stiekem een beetje op in het tweede weekend van september. Oké, liefst geen regen, want dat is voor niemand leuk. Maar als de organisator het voor het zeggen heeft, kiest hij voor een stevige zuiderwind, kracht vier. Dan wapperen de vlaggen en zie je kleine schuimkopjes op de Waddenzee. Het past bij een crosstriathlon op een eiland en maakt met name het zwemmen heroïsch, vindt hij. “Uiteraard hoop ik dat alle deelnemers finishen, maar tijdens zulke omstandigheden heb je altijd wel een paar zwemmers die na drie slagen omdraaien en hoofdschuddend uit het water komen, omdat ze het toch niet aandurven. We sturen ze niet naar huis. Ze mogen even later gewoon op de fiets stappen en het rondje

afmaken, maar komen niet in de uitslagen voor. Anders zijn ze voor niks naar Ameland gekomen, dat is zonde. Bij een triathlonwedstrijd op de weg is zoiets uit den boze, maar crossen is anders: de regels zijn lossler, de sfeer relaxter.”

De crosstriathlon op Ameland wordt dit jaar voor de twintigste keer gehouden. De off-road variant van de triathlonsport stond in het verleden bekend onder de naam Tri-Ambla, sinds 2019 is het XTERRA Netherlands. Onder het label XTERRA – een serie van internationale wedstrijden – heeft het evenement een flinke boost gekregen. Van de Kamp: “Het was een uitgelezen kans om aan te sluiten bij een wereldwijd circuit. De pro-elite race trekt veel toppers uit Europa en de rest van de wereld. Het was een behoorlijke investering om de licentie te verkrijgen, maar het is de moeite waard. Ook moest de pot voor het prijzengeld flink omhoog. Maar daardoor hebben we het evenement wel naar een hoger plan weten te tillen.”

### Het begin

Gerard Metz en Joep Oud zijn de grondleggers van de crosstriathlon op Ameland. Tijdens de allereerste editie in 2002 stonden er 36 triatleten aan de start, intussen zijn dat er circa 950. Van de Kamp was in 2003 van de partij. “Ik kwam zeer regelmatig op Ameland. Tijdens een van die bezoeken zag ik een aankondiging van Tri-Ambla hangen en dacht: laat ik me maar inschrijven, triathlon klinkt als een leuke sport. Ik deed altijd aan voetbal en tennis, maar had intussen ook een paar marathons gelopen. Bovendien was ik door blessures gaan zwemmen en fietsen. Mijn eerste triathlon was in Ten Boer, als opwarmertje voor Ameland. Ik vond de Tri-Ambla prachtig. Ik kan me nog goed herinneren dat ik een geleende

### LEX KIEWIED

#### ‘KIES VOOR DE JUISTE BANDEN’

De 41-jarige Lex Kiewied stond als toeschouwer langs de kant van de allereerste Tri-Ambla en dacht: volgend jaar doe ik mee. “Ik was die dag aan het werk bij de Hubo, maar mocht even kijken. Een crosstriathlon leek me gaaf om te doen.”

Kiewied heeft vaak meegedaan met als hoogtepunt een tweede plek in 2017. Nu coördineert hij de op- en afbouw van de wisselzones. “Als vrijwilliger kan ik ook genieten. Het evenement brengt heel veel liefhebbers op de been. Het is een prachtige wedstrijd met een fantastische entourage.”

Kiewied deelt graag een aantal tips. “Omdat je veel over het strand fietst, is het belangrijk de juiste banden te kiezen. Met droog weer zou ik voor slicks met een klein beetje profiel gaan. Zorg er verder voor dat de bandenspanning niet al te hoog is. Daarnaast raad ik deelnemers aan om zo dicht mogelijk tegen de waterlijn aan te fietsen, want daar zitten de harde stukken. Verder is het toch een beetje spoorzoeken. Kijk bij twijfel naar de sporen van je voorganger.”

## “Zodra je op de boot zit, vaar je weg van de bewoonde wereld.”

mountainbike helemaal aan gort had getrap. Al dat zoute water is niet goed voor het materiaal. Intussen weet ik dat je je fietst direct na de race moet afspoelen.”

### Snelste Amelander

In 2004 is Van de Kamp min of meer bij toeval naar Ameland verhuisd, om samen met zijn toenmalige echtgenoot een hotel te runnen. Uiteraard deed hij dat jaar ook weer mee aan de crosstriathlon, waar hij als kersverse eilander – geheel onverwachts – kampioen van Ameland werd. “Ik moest de organisatie er op attent maken, want niemand wist dat ik Amelander was. Zo is het eerste contact met de organisatie ontstaan. Een jaar later zat ik in het bestuur.”

Tri-Ambla werd de eerste jaren georganiseerd door de gelijknamige stichting. Later viel de race samen met een aantal andere outdoor-evenementen onder de stichting Sportpromotie Ameland. Van de Kamp, eigenaar van Sporteiland, heeft de organisatie van deze evenementen in 2016 overgenomen. Hij woont intussen in Velp, maar zijn liefde voor Ameland is gebleven.

Ameland voelt voor Van de Kamp als een exotische bestemming in Nederland. “Zodra je op de boot zit, vaar je weg van de bewoonde wereld. Je laat het vasteland los. Eb en vloed maakt het hele Waddengebied mooi en dynamisch. Het licht is helder en zuiver, de lucht die je inademt is anders, de vergezichten zijn elke keer weer verschillend.







Toen ik nog op Ameland woonde, liep ik vaak in de ochtend een rondje door de duinen en het bos. Ik kwam als herboren terug, de ideale manier om de dag te beginnen. Ameland is betoverend mooi.”

### Getijden

Een van de lastigste aspecten bij het organiseren van een triathlon op een Waddeneiland zijn de getijden. “We kunnen niet de hele dag starten”, vertelt Van de Kamp. “Bij hoogwater moet iedereen in het water liggen. De wedstrijd wordt altijd rondom springtij gehouden. De eerste start dit jaar is om 9.30 uur. Om 12.20 uur moeten alle deelnemers het water uit zijn. Daarna wordt zwemmen in zee gevaarlijk vanwege de stroming. We kunnen op zich wel iets eerder starten, maar de deelnemers die voor een dag op en neer gaan, kunnen dan niet meedoen. Dat willen we niet.”

De meeste deelnemers kiezen er voor om een (lang) weekend op Ameland te blijven: de race is voor veel crosstriatleten de laatste wedstrijd van het seizoen. “Verenigingen uit heel Nederland zien het als afsluiter. Het is zaterdagavond lekker druk in de horeca.”

### Instapmoment

Op donderdag druppelen de eerste sporters binnen, dan begint het langzaam te bruisen op het eiland. Naast toptriatleten en ervaren recreanten, trekt de crosstriathlon de laatste jaren vooral ook veel beginners. “Onder meer op basis van het aantal daglicenties schat ik in dat 30 procent van de deelnemers voor het eerst meedoet aan een crosstriathlon. Ik snap wel dat ze als instapmoment voor Ameland kiezen. Het mooie aan crossen is de combinatie van sportbeleving en natuurbeleving. Je speelt met natuurlijke hindernissen, het geeft je een kinderlijk en blij gevoel.”



## Het mooie aan crossen is de combinatie van sportbeleving en natuurbeleving. Je speelt met natuurlijke hindernissen, het geeft je een kinderlijk en blij gevoel

### INGRID VAN LUBEK 'DWARSDOOR DE NATUUR'

Doit moest je als deelnemer van de crosstriathlon op Ameland door een koeienstal, kan meervoudig Nederlandse kampioene Ingrid van Lubek (51) zich nog herinneren. “De stal is er uit gehaald, maar het parcours op Ameland blijft bijzonder. Je rijdt dwars door de natuur, ook over kleine sluippaadjes. Verder is het de enige XTERRA waarbij je over het strand fietst.”

Van Lubek, getogen op Texel, heeft een keer of zestien meegedaan aan de off-road triathlon op Ameland en is dit jaar weer van de partij. Niet bij de elite, maar als recreant. “Ik ben de 50 gepasseerd hè? Bovendien heb ik twee keer een trombose in mijn been gehad. Daardoor word je toch beperkt in het leven van topprestaties.

Zonder blessure kon ik altijd heel diep gaan bij dit soort intervalwedstrijden. Ik zoek nu races uit die ik leuk vind om te doen. Ameland is altijd al favoriet geweest.”

Als ambassadeur van het evenement mag Van Lubek vijf triatletes uitnodigen om mee te doen. Verder neemt ze haar twee kinderen (10 en 12 jaar) mee: ze staan allebei op de startlijst van de jeugdtriathlon op zondag. “We hebben een trekkershut gehuurd en maken er zoals elk jaar een gezellig weekend van. Voor veel mensen is deze race de laatste van het seizoen. Na de wedstrijd gaan we meestal met een groepje naar de pizzeria, op zondag gaan we samen uitfietsen en bij de kinderen kijken. Het is jammer dat de wedstrijd niet de status van een NK cross heeft gekregen. Zo'n NK heeft bestaansrecht op Ameland.”



In de aanloop naar het evenement is Van de Kamp wekelijks op Ameland te vinden. In augustus verzorgt hij elke woensdagmiddag clinics aan kinderen die op zondag aan de XTERRA junior meedoen. De organisatie beschikt over circa 175 vrijwilligers: de helft is eilander, de andere helft komt van het vasteland. Het aantal inschrijvingen loopt een beetje achter vergeleken met voorgaande jaren. “Organisaties van andere wedstrijden hebben daar ook last van. Ik weet niet goed waar het aan ligt. Ons evenement sowieso door.”

### Geen NK

De crosstriathlon op Ameland is uitgegroeid tot een van de belangrijkste wedstrijden in Nederland. Ameland was meerdere malen gastheer van het Nederlands Kampioenschap

### CROSSTRINL

Samen met Mark Waaijenberg, Ralph van Dijk en Wouter Dijkshoorn is Casper van de Kamp initiatiefnemer van CROSSTRINL, een platform voor liefhebbers van crosssport (inclusief crosstriathlon). Wat deze vier liefhebbers bindt is sportbeleving op mooie locaties in een natuurlijke en avontuurlijk omgeving. Met het platform willen ze crosssport en cross-evenementen stimuleren en promoten. Zie [tri-xperience.nl](http://tri-xperience.nl).

Cross Triathlon. Een van de hoogtepunten was het Europees Kampioen in 2008, met Ingrid van Lubek en Rob Barel als winnaars. Van de Kamp had dit jaar graag weer een officieel NK willen organiseren, maar de NTB wilde er niet aan. “De bond heeft voor verschillende triathlon-disciplines een NK uitgeschreven, maar de crosstriathlon zit daar dit jaar niet bij. Ik vind het jammer en heb daarom besloten om er een officieus NK van te maken. Onder de naam Cross Tri NL Kampioenschap, met een aparte prijzenpot voor de snelste Nederlanders.”

Voor alle informatie, zie [xterraplanet.com/netherlands](http://xterraplanet.com/netherlands)



IM Hamburg  
Beeld: Ingo Kutsche

# FINISH

.....

HET IS JOUW UITDAGING, JOUW STRIJD, JOUW OVERWINNING.  
EN NU MAG JIJ ERVAN GENIETEN.



# CELEBRATE MORE THAN 40 YEARS OF TRIATHLON HISTORY WITH US!

2022 Europe Triathlon Championships  
Long Distance  
Almere-Amsterdam  
September 8-10  
[www.challenge-almere.com](http://www.challenge-almere.com)



**CHALLENGE**  
**ALMERE-AMSTERDAM**  
wearetriathlon!

presented by  
**vahoo**

**REGISTER  
NOW!** OR HELP AS  
VOLUNTEER