

07-08-2011 Powerman in Geel

Door mijn deelname aan de Alpe D'HuZes in 2010 heb ik naast de kick van hardlopen ook de kick van fietsen ontdekt. In de zomer kon ik dan ook geen keuze maken tussen die twee en besloot ik het gewoon beide te doen. Aangezien het altijd motiverend werkt om ergens voor een doel te trainen besloot ik aan een run-bike-run deel te deelnemen. Helaas is er in de zomerperiode niet zoveel keuze, dus moest ik uitwijken naar ons buurland. In Geel werd een Powerman georganiseerd, maar die run-bike-run loog er niet om: 10 km-60km-10km.

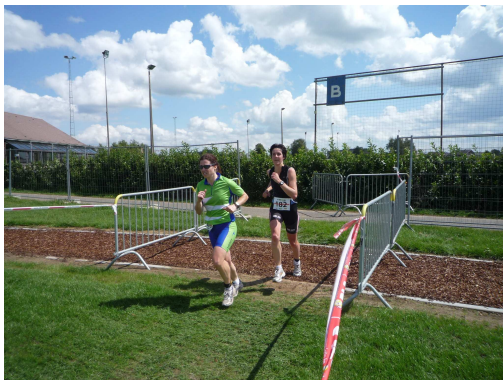
Ik vond 't heerlijk om beide onderdelen te trainen en ook om het te combineren. Alleen zat er totaal geen opbouw of logica in mijn trainingsschema: had ik veel tijd en was het goed weer dan ging ik fietsen en bij slecht weer en beperkte tijd werd het 'n rondje rennen. Verder merkte ik dat de overgang naar fietsen en ook van het fietsen naar rennen lastig is, de beweging en het beenritme is bij fietsen totaal anders dan tijdens het hardlopen.

Inmiddels had ik enkele trainingsmaatjes gevonden die in Geel ook gingen meedoen: Anton Peeters uit Helden, Judith uit Venray en Leon Mooren uit Horst. Judith en Leon trainten erg fanatiek volgens een trainingsprogramma van Peter Scheres (Passion4Sport), maar helaas moest Leon voortijdig afhaken vanwege een gebroken sleutelbeen.

Omdat ik me nogal zorgen maakte over het eten tijdens de wedstrijd ben ik nog even bij Peter Scheres geweest. Ik heb er sportvoeding gekocht en hij heeft me voorzien van goede adviezen en tips.

Uiteindelijk reden we op 7 Augustus met heel wat loop -en fietskilometers in de benen en een portie goede moed naar het Belgische plaatsje Geel. We waren mooi op tijd, waardoor we de tactiek alvast konden afkijken tijdens de city-duathlon (korte afstand). Het was een wirwar van rennende -en fietsende atleten, dus het was voor ons even goed kijken hoe de loop-, wissel- en fietsroutes verliepen.

Tijd om de fiets te halen en naar het wisselvak te brengen. Tot mijn grote schrik zag ik allemaal profi-uitziende atleten met hun werkelijk bijna als vliegtuigen uitziende fietsen in



het wisselvak; dichte wielen, gelletjes en bidon op het stuur, ligsturen, urbanus-helmen en de schoenen met elastiekjes aan de fiets vastgemaakt. Ik dacht even, wat heb ik hier te zoeken....kom ik hier met mijn Trek 1200....

Maar ach wat kan mij het schelen, ik kom hier om mee te doen, af te zien en uiteindelijk de finish te halen. Na wat warmlopen begonnen de zenuwen toch wel te komen en vele vragen spookten door mijn hoofd: hoe hard moet ik weggaan? Gaat dat



wel goed met eten en drinken onderweg? dat te koud op de het wisselvak? Wat

Moet ik toch mijn helmje aandoen of is fiets? Waar moest ik ook alweer naar als ik een platte band krijg?

Eindelijk geen tijd meer om na te startstreep. De dames en heren 50+ 10 min. later. Zoals ik al gevreesd had

“profies” aan de start met van die duathlon-pakjes en kon ik vanaf het startschot blij zijn dat ik nog enkele atleten achter me kon houden. Het loopparcours bestond uit 4 ronden van ruim 2,5km en was hoofdzakelijk over het gras van de voetbalvelden. Judith en ik hadden hetzelfde tempo en we wisselden elkaar regelmatig af. Uiteindelijk kwam ik na 44.49 min. (10 km 43.40 min) iets eerder bij het wisselvak, maar door mijn onhandigheid met schoenen



verwisselen, was Judith met haar fiets eerder vertrokken. Judith was duidelijk beter getraind op het fietswerk waardoor ik haar al snel uit het oog verloor. De fietsronde die we 4x moesten afleggen bestond uit een volledig verkeersvrije - en vlakke route was bijna 15km. Er stond die dag een behoorlijke wind dus het fietsen was echt afzien. Doordat ik voortdurend werd ingehaald door de mannen met die vliegmachines die als straaljagers voorbij vlogen leek het alsof ik zelf stilstond. Met een snelheid van 'slechts' 30km/u mocht ik na bijna

2uur mijn fietsschoenen weer verwisselen voor de hardloepschoenen.

Helaas viel het rennen niet mee, gedurende de eerste 20 min. had ik vervelende steken in mijn middenrif en door gespannen hamstrings leek het alsof ik enkel met minipasjes kon rennen. Hierna ging het allemaal wat soepeler en heb ik nog iets kunnen versnellen en kon ik na 3.24.36u eindelijk de finishlijn overstappen. Ondertussen hadden de 1^e mannen zich al gedoucht, want die waren al een bijna één uur binnen en had de 1^{ste} vrouw ook al één half uur eerder de finishlijn gepasseerd. Eerlijk is eerlijk, ik had niet gedacht dat het zo zwaar zou zijn; ik had er toch iets te ligt over gedacht, maar hierdoor was de kick des te groter! Dus missie geslaagd! Op naar de volgende uitdaging.....?
Sportieve groet, Sabine Zelen

