

15-voudig Nederlands Kampioen

Het nieuwsbericht wil ik met vijf woorden beginnen; de klus zit er op! Afgelopen zaterdag was het dan eindelijk zover, na vele pogingen is het me eindelijk gelukt de Nederlandse titel op de korte afstand duathlon te behalen. Vaak was ik er dichtbij om de snelste atleet op de 10-40-5 afstand te zijn, maar net zo vaak strandde ik.

Het seizoen 2014 zag er ten opzichte van de voorgaande jaren, totaal anders uit. De eerste maanden was het werken aan de conditie om in april de marathon van Zeeuws-Vlaanderen te lopen. Na de marathon volgde de voorbereiding op La Marmotte, waar ik uiteindelijk een verdienstelijke 43^e plaats behaalde. Vanaf half juli was de focus gericht op het NK duathlon in Assen. De afgelopen maanden heb ik er volledig voor geleefd en mezelf voorbereid. Wekelijks 20 tot 25 uur in weer en wind en de afgelopen periode zelfs tweemaal naar Assen voor een parcoursverkenning. Ik kon niet de gewenste loopsnelheid behalen en moest daardoor kijken waar ik winst kon pakken. De specifieke voorbereiding op het parcours heeft zich uitbetaald.

Afgelopen zaterdag om 13:35 was het dan zover, PANG. Vertrokken voor mijn laatste nationale kampioenschap, in de eerste meters liet ik al merken gemotiveerd aan de start te staan. Samen met Michael Groen nam ik het deelnemersveld op sleeptouw voor 4 ronden van 2,5 Km. De eerste ronde konden we met een groepje van 6 man afwerken, daarna ging het tempo verder omhoog. Halverwege het looponderdeel versnelde Michael Groen nogmaals en moest ik hem even laten gaan, de schade bleef beperkt tot 20 meter. In de laatste drie kilometer kon ik orde op zaken stellen om als eerste het fietsenpark te betreden. Mede door een uitstekende wissel kon ik met een kleine voorsprong aan het fietsonderdeel beginnen. Door mijn terrein kennis en direct hoge snelheid had ik binnen 10 Km een voorsprong van 30 seconden. Deze voorsprong kon ik uitbouwen naar 50 seconden aan het einde van het fietsonderdeel. Inmiddels was er achter mij veel veranderd, maar ik fietste onbedreigd aan kop. Het fietsonderdeel had toch wat krachten gekost, want het afsluitende looponderdeel begon ik met krampaanvallen in de kuit en hamstrings. Na anderhalve kilometer kon ik zonder ongemakken het tempo opschroeven om met de snelste looptijd naar mijn 15^e nationale titel te lopen. Achter mij kon Daan de Groot de tweede plaats voor Teun van der Meulen behalen.

Met mijn eerste nationale titel in 1999 in Assen, is nu 15 jaar later op dezelfde plaats maar met een anders nationale titel de cirkel rond. De topsportcarrière zit er op, van topsport ga ik getransformeerd worden naar fanatieke recreant. Ik zal me richten op regionale loop- en wielervedstrijden waarbij plezier hebben in wedstrijden en trainingen het belangrijkste is.



Sport met gedrevenheid en passie

Wim Nieuwkerk

www.wimnieuwkerk.nl

