

Diskwalificatie intervall duathlon Zofingen

19 jaar geleden maakte ik voor het eerst kennis met de duathlonsport, bij de voetbalvereniging in Willemstad werd naast de triatlon deze combinatie georganiseerd. Vele jaren later en vele hoogte en dieptepunten verder heb ik in het Zwitserse Zofingen mijn eerste rode kaart gekregen. Net zoals in de voetbal betekent dit uit de wedstrijd. Ik had mijn rentree in mijn geliefde sport anders voorgesteld.

Na mijn sleutelbeenbreuk was de intervallduathlon van Zofingen (4-16-4-16-4) mijn eerste duathlonwedstrijd, een wedstrijd welke ik ook kon combineren met een vakantie in het Zwarte Woud. Na een winter aan mijn conditie te hebben gewerkt was de marathon van Zeeuws Vlaanderen een mooie afsluiting van de revalidatieperiode. Het volgende doel was/is een mooie uitslag rijden in La Marmotte (5 juli aanstaande) tussendoor denk ik ook al aan de tweede helft van het jaar met het NK duathlon eind oktober. Om de draad van duathlonwedstrijden op te pakken ben ik gestart in de intervall duathlon van Zofingen. De bekendste duathlonplaats van de wereld was dit jaar het strijdtoneel van het Zwitsers kampioenschap. Ondanks een beenblessure na de marathon en dankzij een intensieve behandeling bij Dynamico stond ik pijnvrij aan de start. Vanwege de marathon ontbreekt het aan pure snelheid, desondanks kon tijdens de eerste loopproef in de schade beperkt houden en begon ik als 6^e aan het fietsonderdeel. Op de fiets was te merken dat het lang geleden was dat ik tempoblokken heb gefietst en de overgang had getraind. Gelukkig zat er ook een beklimming in het fietsrondje van 8 Km waardoor ik de schade kon beperken. Tijdens het tweede lopen kon ik opschuiven naar de vijfde plaats. Ook tijdens de tweede keer fietsen waren de benen niet top, maar kon ik de schade lange tijd beperkt houden. In gezelschap van Erik van der Heijden kon ik mijn klassering consolideren, tot het moment een jury mij een rode kaart liet zien. Na een Duits/Engelse conversatie werd het mij duidelijk dat ik ergens de middellijn had gepasseerd, ik was me van geen kwaad bewust, enkel dat ik over een verdrijvingsvlak had gereden. Blijkbaar was dit voldoende voor de rode kaart en diskwalificatie, schrale troost ik mocht wel voor 'spek en bonen' de wedstrijd vervolgen. Door de conversatie had ik de aansluiting met Erik verloren, en ondanks mijn inspanningen was de echte spirit uit de benen. Het laatste lopen was op ervaring de wedstrijd tot een goed resultaat brengen, om uiteindelijk als zevende te finishen.

Ondanks de rode kaart was het fijn om weer terug in de duathlonsport te zijn, wel was het duidelijk dat het duathlongevoel grotendeels uit de benen was. De overgang tussen de verschillende disciplines ging niet soepel en tijdens het fietsonderdeel had ik nog geen krachtig gevoel. Na 14 dagen in de heuvel/bergen getraind te hebben is de kracht nu wel terug in de benen alleen moet dit omgezet worden naar snelheid. De volgende duathlon is wederom een intervall duathlon, ditmaal aanstaande donderdag in Dordrecht. Hierna gaat de focus voor een maand op La Marmotte (met een uitstapje naar de Bemelen Beste Boeren Bergloop) vanaf juli ben ik weer duatleet op weg naar het NK in Assen. Uitdagingen genoeg!



Sport met gedrevenheid en passie

Wim Nieuwkerk

www.wimnieuwkerk.nl

