

## Mijn loopervaring van zondag 5 april “Ironman-triatlon van Zuid-Afrika”

Eindelijk was het dan zover.

Bijna een jaar nadat ik de moed bij elkaar had geraapt om mezelf in te schrijven voor een Ironman, vertrok ik samen met mijn vriendin Francien naar het prachtige en verre Zuid-Afrika. In de maanden voorafgaand had ik mezelf geprobeerd voor te bereiden op de 3,8km zwemmen, 180km fietsen en 42,2km hardlopen. Vlak voor mijn vertrek vroegen velen of ik er klaar voor was. Meestal antwoordde ik “ik denk het” of “ik hoop het”, maar nooit volmondig “ja”. Want hoe kun je nu weten of je klaar bent om bijna 17 uur te gaan sporten, laat staan of je klaar bent voor alle onverwachte dingen die je tijdens dat lange en slopende avontuur kunnen overkomen? Natuurlijk, je traint hard (soms wel meer dan 15 uur per week) en probeert zaken als materiaalpech te voorkomen of te ondervangen. Maar er echt klaar voor zijn? Dan zal achteraf moeten blijken. Wel waren de laatste weken van mijn voorbereiding behoorlijk anders verlopen dan ik had gepland. Een geïrriteerde pees achter in mijn linker knieholte had er voor gezorgd mijn gehele looptraining de laatste zes weken voorafgaand aan de grote dag niet meer was geweest dan één lange duurloop van 36km. En iedereen die ooit voor een marathon heeft getraind of er over na heeft gedacht weet dat dat toch echt te weinig is. Het fietsen moest ook met de nodige voorzichtigheid worden gedaan. Niet te vaak en vooral niet te lang de ‘grote plaat’ erop. Daarnaast had ik tegelijkertijd met die pees ook last gekregen van een aanhechting in mijn onderrug. Vervelend en pijnlijk, maar met behulp van een bevriende en behulpzame fysiotherapeute kon ik dat dusdanig in de hand houden dat mijn trainingen niet nog verder in het gedrang kwamen. Maar genoeg smoesjes en excuses, er moest gesport worden.

De vliegreis was lang en vermoeiend, maar de beloning was er naar. Zuid-Afrika is een prachtig land vol vriendelijke en gastvrije mensen. Bovendien hadden we een geweldig hotel uitgezocht, waar we genoeg tijd hadden om bij te komen. Het was woensdag en D-Day was pas zondag. Achteraf prees ik mezelf gelukkig met de keuze om zover van tevoren al op de plek van bestemming te zijn. Er komt meer voorbereiding bij kijken dan je zou denken. Inschrijven, fiets in elkaar (laten) zetten, fiets testen, trainen op open-waterzwemmen, nog een keer alles langs lopen of je niets bent vergeten en nog een aantal van dat soort zaken. Maar zoals gezegd kon ik dit allemaal zonder stress doen. Wel begon ik langzamerhand de spanning te voelen. Bij het strand en op de pier werden voorbereidingen getroffen voor het zwemonderdeel en direct naast het strand stond een grote circustent van 75 bij 50 meter en lag het ‘transition area’, de plek waar ik daags voor de wedstrijd mijn fiets zou gaan stallen en waar tussen de onderdelen door omgekleed kon worden. Ook dat was voor mij allemaal nieuw, want dit ging niet alleen mijn eerste volledige triatlon worden, het ging zelfs mijn eerste triatlon worden. Als je iets doet, doe het dan meteen goed.

Spanning begon ik ook te voelen toen we op het internet de weersverwachting gingen bekijken. Na eerst het jammerlijke bericht te lezen dat één van de topfavorieten voor de mannenwedstrijd, de Belg Gerrit Schellens (winnaar Almere '08), wegens een blessure niet mee zou doen, klikte ik door naar het weerbericht. Normaal gesproken is het in Zuid-Afrika in april gemiddeld 21 graden met hier en daar een bui. De voorspelling die op het beeldscherm stond kwam daar niet eens bij in de buurt. Meer dan 30 graden! Mijn gedachten gingen direct terug naar mijn eerste marathon, Rotterdam 2007, waar het destijds ook uit het niets ineens ongeveer 30 graden was en wat de organisatie zelfs had moeten doen besluiten het evenement halverwege te staken. Maar goed, niets aan te doen zeiden Francien en ik tegen elkaar. We zien het zondag wel.

Voordat het zondag was hadden we echter nog één feestje op het programma staan, de traditionele pasta party op vrijdagavond. Ik wilde daar graag bij zijn, maar was een klein beetje huiverig voor al het eten dat niet in ons luxe hotel werd bereid. Zeker omdat een aantal jaren geleden het halve veld voedselvergiftiging had opgelopen door de pasta bij de party. Op hoop van zegen werkte ik toch het, overigens heerlijke, Italiaanse eten naar binnen. Ondertussen werden we bijgepraat over wat ons te wachten zou staan (warm weer), werden de favorieten geïnterviewd, etc. Wat me echter het meest bij is gebleven was de presentatie van Dave Orlowski. Hij was één van de deelnemers aan de allereerste Ironman op Hawaï in 1978, waar de race is ontstaan uit een weddenschap tussen een zwemmer, een fietser en een loper wie nu eigenlijk de beste conditie had. Dave vertelde hier op een prachtige, maar bescheiden manier over. Bovendien had hij foto's meegenomen om zijn verhaal kracht bij te zetten. Hierop konden de aanwezige atleten zien dat hij destijds echt een afgeknipte spijkerbroek droeg tijdens het fietsen, omdat daar zakken in zaten waar hij geld in kon doen om onderweg bij benzinstations eten te kopen. Sindsdien had hij nooit meer een Ironman gedaan, maar wij hadden de eer om op zondagochtend met deze pionier van de sport aan de start te staan. Voor mij de eerste keer, voor hem de eerste keer sinds 1978.

Mijn zaterdag bestond vooral uit rusten, eten en heel veel drinken. Mijn darmen rommelden wat en even vreesde ik voor voedselvergiftiging, maar een aantal bananen brachten uitkomst en werkten stoppend. Fiets afgeven in de transition area, tassen met kleding weghangen en vroeg naar bed.



*Let's get this party started!*

Zondagochtend 5 april stonden we om half 5 op, gewekt door twee wekkers en een wake-up call van de receptie. Op het gemakje wakker worden om vervolgens om 5 uur aan te schuiven voor het ontbijt. De spanning bij de andere atleten in het hotel was in de stilte hoorbaar en iedereen bereidde zich op zijn eigen manier voor.

Om half zes begaven Francien en ik ons richting Hobie Beach, de start van Ironman South Africa 2009. Ik stopte nog snel wat eten in mijn wisseltassen en duwde de bidons met sportdrank in de houders op mijn fiets, terwijl de zon twijfelachtig uit de Indische Oceaan opsteeg. Ik trok mijn kleren uit en mijn wetsuit aan en liep naar de branding om wat in te zwemmen. Mijn zwembrillette leek me wat los te zitten, dus ik trok hem aan en ging terug het strand op, richting de start. Daar werden we, als een stel Romeinse gladiatoren, door een soort open tunnel naar de startlijn gedirigeerd. Om 6.50u was het tijd voor het Zuid-Afrikaanse volkslied, gevolgd door een zegening van de plaatselijke dominee. Ik nam mezelf nogmaals voor om vooral rustig van start te gaan en mezelf niet gek te laten maken door snellere zwemmers. Terwijl ik dit aan het bedenken was klonk blijkbaar het startschot want de meute van meer dan 1550 atleten zette zich in beweging. Dus dan ben je als debutant niet eigenwijs en ga je mee, richting de oceaan. Let's get this party started!

Het zwemmen in de massa viel me niet tegen. Het was niet de menselijke blender van ellebogen en knieën die ik had gevreesd. Natuurlijk werd er her en der geduwd en aan je wetsuit of benen getrokken, maar op twee fikse uithalen tegen de zijkant van mijn hoofd na, kwam ik er redelijk ongeschonden uit. Bij de eerste boei was het natuurlijk file en moest iedereen watertrappelen en over op schoolslag. Dit herhaalde zich het gehele eerste rondje bij de overige drie boeien en kostte wat kracht die ik liever voor een ander moment had bewaard, maar ik maakte mezelf niet druk. Het water was lekker van temperatuur, mijn ademhaling was goed en ik kwam dan ook na iets meer dan 38 minuten en 1900 meter het strand weer op. Ik voelde echter dat ik voor de start iets te enthousiast was geweest met het strakker zetten van mijn zwembril, dus ik besloot hem lossier te doen. Slecht idee! Pats! Zwembril kapot. De ene na de andere zwemmer stootte mij op het strand voorbij om een paar meter verderop het water weer in te duiken voor de tweede ronde van bijna 2km. Ik prutste wat aan mijn brillette, maar had er eigenlijk al vrede mee dat ik het tweede rondje dan maar het zoute water in mijn ogen zou krijgen. Wonder boven wonder lukte het me uiteindelijk om het ding provisorisch weer in elkaar te zetten en ik kon weer verder. Een blik op mijn stopwatch leerde me dat ik een minuut of 4 had verloren, geen ramp in zo'n lange wedstrijd.

De tweede zwemronde ging minder voortvarend dan de eerste. Tot 3 keer toe timide ik mijn ademhaling recht in een aankomende golf, waardoor er grote hoeveelheden Indische Oceaan in mijn longen terecht kwamen. Gedurende het rondje werd ik hier misselijker en misselijker van, en op een gegeven moment zag ik mezelf genoodzaakt even op mijn rug in het water te gaan drijven en kokhalzend mijn longen te schonen. Ik zag in gedachten mijn complete ontbijt al om me heen drijven en voor een *split second* schoot het opgave-spook door mijn hoofd, maar ik verdreef dit meteen weer.

Ik oriënteerde me en zag dat ik nog een meter of 600 te zwemmen had. Rustig zette ik de borstcrawl weer in en vervolgde mijn avontuur. Niet veel later bereikte ik de vierde boei, waarna ik het laatste rechte eind richting het strand kon gaan zwemmen. Na bijna anderhalf uur kwam ik uit het water. One down, two to go!

Bij het opkomen van het strand stond Francien me al op te wachten en kon ik meteen even snel mijn ervaringen kwijt, zodat zij het thuisfront weer op de hoogte kon stellen. Achteraf heb ik begrepen dat er zo ongeveer een permanente hotline tussen Afrika en Europa was gedurende de dag.

Zoals bij eigenlijk alles wat ik deed probeerde ik kalm te blijven en energie te sparen. Zo ook bij de wissels. Ik zag mensen om mij heen naar hun tas met fietskleding rennen en vervolgens bijna met een snoekduik de omkleedtent bekleden, maar ik vond dit onzin. Je wint er misschien 15 of 20 seconden mee op een wedstrijd van een paar uur. Kortom, ik zocht rustig mijn tas en wandelde de tent binnen. Hier was plek zat en ik ging op een plastic stoeltje zitten om mijn zwemkleding uit te doen. Toen ik mijn fietskleding aan had stond meteen één van de 3000 geweldig vriendelijke en behulpzame vrijwilligers klaar met zonnebrandcrème. Of ik ook wat wilde. Nou, even denken hoor, ze verwachten een graadje of 35 vandaag, dus het kan geen kwaad denk ik.

Het fietsen bedroeg 3 rondjes van 60km en leek aanvankelijk goed te gaan. Ik had mezelf wijs gemaakt dat fietsen in de warmte niet zo heel erg is, omdat je door de wind en snelheid toch wel de nodige verkoeling krijgt. Fout! Bij de allereerste klim voelde ik meteen al de zon op mijn rug branden. En het was nog maar half 9 's ochtends! In totaal zou er die dag ongeveer 45km geklommen moeten worden (15km per rondje). Op het hoogtkaartje dat ik van tevoren had bestudeerd zag het er allemaal heel onschuldig uit, maar tijdens de tweede omloop vervloekte ik de persoon die het in zijn hoofd had gehaald om in een al loodzware wedstrijd een klim van meer dan 10km te stoppen. Het tweede gedeelte van de ronde was vlakker en met een prachtig uitzicht langs de kust. Ik dwong mezelf er ook zeker van te genieten, maar dat werd steeds moeilijker. De warmte begon me nu echt parten te spelen en vertaalde zich naar misselijkheid, hoofdpijn en duidelijk verbrande bovenbenen en armen. Deze tekenen van complete uitdroging verergerden de daarop volgende anderhalf uur.

Aan het einde van de lange klim in mijn laatste ronde was het gewoon klaar, over, finit, basta. Ik kon niet meer en zwalkte met zwarte vlekken voor mijn ogen naar een geparkeerde auto. Mijn fiets legde ik in de berm en ik plofte neer in de schaduw van de auto. Dit bleek een politieauto te zijn en de agent probeerde contact te leggen met de medische auto van de organisatie om mij op te laten halen. Ondertussen dronk ik nog maar een keer een bidon leeg en zelfs nu ik er op terug kijk verwijt ik mezelf niet te weinig gedronken te hebben. Ik kan gewoon heel slecht tegen de hitte en als ik meer had gedronken was het er even hard weer uitgekomen. Mijn redding was dat de agent de organisatie niet te pakken kreeg, want als ze er in dat half uur dat ik daar zat waren gekomen, had ik waarschijnlijk opgegeven. Niet omdat ik dat wilde, maar het ging gewoon niet meer. Ik zou de kracht niet hebben gehad om te protesteren. Gedurende dat half uur voelde ik langzaam weer kracht in mijn benen vloeien en verdwenen de vlekken voor mijn ogen. Kortom, tijd om verder te gaan. De verbaasde blikken op het gezicht van de agent en de drie toeschouwers die op dat verlaten punt stonden, sterkten mij alleen maar. Even voelde ik mezelf een echte Ironman; mensen die door gaan waar anderen al zouden zijn gestopt, gedoucht en in bed zouden zijn gekropen.

Hortend, stotend en piepend legde ik de laatste 50km af en terwijl de meeste triatleten allang aan het looponderdeel waren begonnen en de winnaar volgens mij zelfs al was gefinisht, kwam ik terug in Port Elizabeth om het fietsonderdeel af te sluiten. De speaker was zelfs nog zo vriendelijk om mij aan te kondigen: "There's Ruud Verpaalen, completing his bike section. Nice job!". Nice job? Daar verschilden wij echt over van mening.

Maar goed, ik was duidelijk niet laatste en herinnerde mezelf er aan dat ik een paar dozijn stoere mannen en vrouwen aan de kant van de weg had zien staan overgeven en zeker even zoveel triatleten door de af en aan rijdende ambulances had zien afgevoerd worden. Zo slecht deed ik het nog niet. Ook dacht ik terug aan een filmpje over de Ironman dat ik op Youtube had gekeken, waarin de volgende dingen over het lijden tijdens de wedstrijd werden gezegd:

“You are gonna wanna quit in that long period of time, hundreds may be even a thousand times. It is truly painful.”

Of:

“The pain let’s you know you’re still alive”

En de mooiste:

“If you can challenge yourself to finish an Ironman, you can do anything”

En ik had weer de motivatie te pakken om het laatste onderdeel aan te gaan pakken, de marathon. Er wachtten mij 42 warme, zware en lange kilometers, maar aan het einde ervan de voldoening van het finishen.

Toen ik aan het lopen begon keek ik op mijn klokje en zag dat ik iets minder dan 10 uur bezig was en dus nog dik 7 uur had om te finishen. Een snelle rekensom leerde me dat ik het niet zou halen als ik alleen zou wandelen. Niet dat ik dat van plan was, maar je kunt nooit weten. Ik nam mezelf voor om afwisselend 15 minuten hard te lopen en 5 minuten te wandelen. Met mijn minimale en slechte voorbereiding door de geïrriteerde pees zou dat net haalbaar moeten zijn. Een mooi staaltje zelfoverschatting zou dat later blijken. Het eerste rondje van 14km verliep redelijk naar wens, maar daarna kwam ik weer eens de man met de hamer tegen. Alleen leek hij een complete he-installatie te hebben meegenomen, zo hard kwam het aan. Ik voelde druk op mijn borst en pijn overal en iedere stap leek er één te veel te zijn, iedere ademhaling schroeide



*De Marathon als afsluiting (toetje)*

in mijn longen en weer speelde de misselijkheid op. En ik moest nog 28km! De moed zonk me per seconde dieper in de schoenen en ik wist dat ik de finish niet zou gaan halen. Niet vandaag tenminste. Na een paar kilometer kwam ik bij Francien en er brak iets in me. Ik deed mijn riem met drinkflesjes af en zakte door mijn knieën. “Ik kan echt niet meer, ik stop er mee.” Ze leek een beetje overdonderd en zei achteraf ook dat ze het niet had zien aankomen. Aan de ene kant probeerde ze me op te peppen, maar ik merkte ook dat ze het ergens wel fijn vond dat ik zelf mijn grens had aangegeven en dat een ambulance dat niet voor me had hoeven doen. Tranen rolden over mijn wangen van teleurstelling en uit het niets hervond ik mijn kracht om door te gaan. Ik besepte, vond en zei dat ik die dag al te veel pijn had geleden om nu op te geven met een miezerige 28km nog te gaan. Niet nu, niet hier, niet ik! Ik gaf Francien een kus en liep verder. Het was nu meer wandelen, afwisselen met hardlopen geworden dan andersom, maar dat deed er niet toe. Ik kwam weer vooruit.

Ondertussen pakten hele donkere wolken zich samen boven Port Elizabeth en het weer sloeg meteen om. Dag 36 graden, hallo tropische storm met windkracht 7. De bliksemschichten verlichtten onophoudelijk de inmiddels donker geworden hemel. Donker, omdat het al 8 uur in de avond was en de zon in rap tempo was ondergegaan. Regelmatig moest ik mezelf bij wind op kop omdraaien om niet door rondvliegende lege bekertjes en dergelijke in mijn gezicht te worden geraakt. En toen ik een paar kilometer buiten het stadje op een verlaten weggetje achter de universiteitscampus liep sloeg de bliksem blijkbaar ergens in, want alle straatverlichting viel uit. Het enige licht dat we hadden was van de *glowsticks* die de organisatie ons had gegeven om zichtbaar te zijn in het donker.

Na een uur of twee kwam ik doornat terug bij start/finish waar inmiddels de enorme circustent van de organisatie door de brandweer in hoog tempo was afgebroken, omdat deze dreigde te bezwijken onder de storm. En zoals altijd stond Francien weer op mij te wachten, de wind en regen getrotseerd hebbende. Ze liep een stukje met mij mee en dat vond ik eigenlijk wel fijn. De krachten waren nu echt definitief helemaal weg en hardlopen was geen optie meer. Wandelen, of iets wat daar voor door moest gaan, was het enige dat ik nog kon. Gelukkig had ik voldoende marge opgebouwd om ook wandelend de limiet van 17 uur te halen. Dus we besloten de laatste ronde van 14km dan maar samen te doen. Even nog dacht ik aan opgeven, maar echt serieuze vormen nam het dit keer niet aan. Ik zei tegen haar dat ik dit echt nooit meer zou doen, maar eigenlijk wisten we allebei wel dat ik hier achteraf op terug zou komen. Wat ik ook heb gedaan. Op dit moment is het: dit doe ik in ieder geval dit jaar niet nog een keer (al ben ik zelfs dáár al een beetje op terug aan het komen).

De laatste 14km hadden niets meer met sport te maken. Het was puur overleven en met iedere afgelegde kilometer kwam mijn droom om een Ironman te finishen een stapje dichterbij. In mijn droom had ik er echter nooit meer dan 16 uur over gedaan. Een uurtje of 13, 14 en heel misschien 15. Maar nooit 16. Aan de andere kant: vorig jaar waren er 32 uitvallers, dit jaar bijna 250. Dat zegt wel iets over de omstandigheden. Ik prijs mezelf gelukkig tot het selecte groepje malloten te behoren die kunnen zeggen dat ze een volledige triatlon hebben volbracht. Het was alle pijn meer dan waard.

Uiteindelijk hoorde ik de speaker na 16 uur, 15 minuten en 51 seconden mij de verlossende woorden toeschreeuwen: “You’re an Ironman now!”



*Deze nemen ze mij niet meer af !*