



Een verslag

*No one's gonna take me alive,
The time has come to make things right.*

(Muse - Knights of Cydonia)

The Lanzarote Ironman. Just those three words are enough to get you respect among any group of athletes. It's tough, it's relentless, it's unpredictable. It's as near to the pure Ironman ethos as you'll find anywhere in the world.

(www.ironman.com)

Als om half vier de wekker gaat realiseer ik me dat het vandaag eindelijk zover is, the toughest IRONMAN in the world - zoals deze wedstrijd zich zelf graag verkoopt - zal over 3,5 uur van start gaan. Ik denk even terug aan mijn allereerste triathlon die ik hier op 16 februari 2000 op hetzelfde eiland deed. De Club La Santa mini-triathlon over een afstand van 400m zwemmen, 15km fietsen en 5km lopen. Wat was dat ver! Vandaag - acht jaar later - ben ik terug om hier mijn achtste 'hele' te doen: 3,8km zwemmen in de Atlantische Oceaan, ruim 180km fietsen met 2600 hoogtemeters door de lavavelden en als toetje 42,2km lopen over de warme boulevard in Puerto del Carmen. Het weerbericht voor vandaag: zonnig, 26 graden en een windkracht 5 uit het noorden waarbij gewaarschuwd wordt voor windstoten tot 70 k/u.

Het ontbijt bestaat zoals gewoonlijk voor een lange afstandtriathlon uit een paar koppen koffie en vier sneetjes wit brood met jam en honing. Als ik naar de start wandel is het nog donker in Puerto del Carmen. Het nachtleven in dit toeristenoord is nog in volle gang, uit Danceclub 929 klinken duizend drumbeats per minuut. Een heel andere wereld.

In het parc fermee is het nog rustig. Er hangt al wel die sfeer die iedere Ironman zo bijzonder maakt, een mix van haast niet te beschrijven emoties. Zo'n 1300 lotgenoten die allemaal hebben toegeleefd naar deze dag en die nu, zo'n anderhalf uur voor de start, ook allemaal niet goed weten wat hen te wachten staat en hoe daar mee om te gaan. Je voelt alom het respect voor de afstand. Kippenvel. Ik plaats de bidons in de houders, plak wat powergels op het stuur, controleer voor de laatste keer de banden en loop naar de omkleedtent. Ik eet nog een sportreep en drink wat water. Wetsuit aan en om half zeven sta ik op het strand. Langzaam maar zeker wordt het licht en breekt de zon door. Ik loop aarzelend de oceaan in voor mijn warming up en geniet van een stiltemoment onder water. Om tien voor zeven wordt iedereen uit het water geroepen en begint het aftellen tot de start.

Tegen beter weter in - het zwemmen is hier de eerste paar honderd meter een ware veldslag omdat na zo'n tweehonderd meter de eerste boei al gerond moet worden - ga ik op de derde startij staan. Vijftien meter voor ons staan de professionals. Dan een ijzingwekkende stilte tot het aftellen begint, tien, negen, acht en het startschot klinkt. We rennen met zijn allen het water in en ik kies de kortste weg naar de eerste boei. En dan begint het..... overal armen en benen, slaan en

schoppen, mensen zwemmen over mij heen, ik zwem over mensen heen en we zijn pas honderd meter onderweg. Het is veel te druk. Paniek begint zich over mij meester te maken. Gelukkig ben ik inmiddels voorbij de eerste boei en kan ik op zoek naar een uitweg. Uiteindelijk vind ik de ruimte en kom langzaam maar zeker in mijn slag.

Ik voel dat de eerste paar honderd meter mij al veel energie heeft gekost. Eerst maar eens proberen een beetje op reserve te zwemmen en op adem te komen. Na de eerste ronde van 1900m moet er een meter of twintig over het strand gelopen worden. Ik kijk op mijn horloge en zie dat we pas 29'30" bezig zijn. De tweede ronde verloopt een stuk minder gewelddadig. Af en toe voel je nog wel iemand om je heen maar het vooral lekker doorzwemmen. Uiteindelijk zwem ik de tweede ronde bijna exact dezelfde tijd als de eerste en kom na 59'03" uit het water. Dat is een goed begin van de dag. Helemaal omdat ik dit jaar niet erg veel tijd heb geïnvesteerd in het zwemmen.

Dan begint de langste wisselzone ter wereld. Eerst van het stand naar de boulevard, linksaf naar het rek met de tassen voor de fietsspullen, door naar de omkleedtent en vervolgens door het parc ferme naar de fiets. Al met al zo'n 800 meter.

Een kleine zes minuten later mag ik eindelijk op de fiets stappen. Ik wurm me in de fietsschoenen en verheug me op wat komen gaat. De eerste kilometers eerst maar eens de hartslag een heel eind naar beneden proberen te brengen. De eerste test staat na een kilometer of vijftien op het programma. Een niet al te zware beklimming van een kilometer of vijftien met de wind pal voor. De benen voelen goed aan en ik rij soepeltjes naar boven. Dan een lang stuk vals plat naar beneden. Voor ik het weet zitten de eerste 25 kilometer erop. Dan op weg naar Timanfaya (de Vuurbergen). Een beklimming van een kilometer of zes door een betoverend landschap, links en rechts lavavelden en als je rechtuit kijkt zie je de weg naar boven kronkelen en zie je waar je uiteindelijk naar toe moet. Ik geniet ervan. Toch begin ik ook al de benen te voelen en dat is vroeg want na deze beklimming is er nog zeker 120km te gaan. Eenmaal boven gekomen gebruik ik de afdaling en het lange vlakke stuk om zoveel mogelijk voeding naar binnen te werken. De route vervolgd van Tinajo via Club la Santa naar Soo, Famara, Teguisse op weg naar de Mirador del Haria. De omgeving is bekend als gevolg van een aantal trainingskampen in de afgelopen jaren hier. Het begint erg warm te worden en het is dus zaak goed op de voeding te blijven letten. En goed je stuur blijven vasthouden. Vooral bij zijwind heb ik het gevoel ieder moment van de weg af geblazen te kunnen worden. Dit vergt erg veel concentratie.

Tijdens de beklimming van de Haria slaat het weer om. De beklimming is lang, koud, mistig en er is vooral heel veel wind op kop. De weinige toeschouwers op de klim staan te bibberen van de kou. Ik schakel een zo licht mogelijk verzet en probeer zo soepel als mogelijk naar boven te rijden. Het duurt en duurt. Ik vecht en kom eindelijk boven. Op de top schijnt ook de zon weer. Dan een korte maar gevaarlijke afdaling met haarspeldbochten naar het dorpje Haria. Dit is de afdeling waar Marc Herremans ooit ten val kwam en daardoor in een rolstoel terecht kwam. Voorzichtigheid geboden dus. Vervolgens een erg lastig tussenstuk van een kilometer of tien naar de laatste grote beklimming van vandaag, de Mirador del Rio. Ik besluit behoudend van start te gaan op de klim en rij gestaag naar boven. Een dan ... op de een of andere manier loopt op de steilste stuk van de beklimming mijn ketting eraf. Snel van de fiets af, ketting erop maar dan, hoe kom ik hier überhaupt weer op gang. Het gaat 15% omhoog en de ketting ligt op het grote blad. Bang voor meer mechanische problemen durf ik niet naar het kleine blad te schakelen en dus duw en trek ik dat het een lieve lust is en al slalomend bereik ik

de top. Een dan is er het meest spectaculaire uitzicht dat een mens zich kan voorstellen.... ik neem even de tijd om hier van te genieten.

Nu is het nog zestig kilometer met de wind in de rug terug naar Puerto del Carmen. Ik maak een rekensommetje en schat in dat een fietstijd van 5 uur en 40 minuten mogelijk moet zijn. Het volgende uur verloopt weinig verheffend. Ik begin de kilometers af te tellen. Tussen de 145 en 165km is het wegdek erg slecht. Grof asfalt met grote gaten. In de beginjaren van deze Ironman schijnt het wegdek overal zo te zijn geweest. Wat ben ik blij dat het wegdek tegenwoordig vooral uit modern glad asfalt bestaat. Wat nu nog rest is de laatste afdaling van tien kilometer. En dan slaat het noodlot toe. Ik voel dat mijn voorband leegloopt. Dat kan niet waar zijn, toch niet nu, het is nog maar acht kilometer.

Ik vloek en scheld erop los en probeer met een co2-patroon of de band weer hard wordt en ik de laatste 15 minuten alsnog kan doorfietsen. Niet dus. Er zit niets anders op dan een nieuwe band op te leggen. Mijn moraal is gebroken. Een lekke band na 172 kilometer. Toch is ook dat Ironman. Uiteindelijk rij ik na 5u 52' het parc fermee weer binnen en probeer te vergeten wat geweest is en me te richten op wat nog komen gaat.

Dan weer door de wisselzone die nog langer lijkt dan vanochtend. Snel naar de tas met loopspullen. De benen voelen behoorlijk stijf als ik door de wisselzone ren. Met behulp van een enorme lading talkpoeder lukt het me mijn compressiesokken (je kent ze wel die lelijke lange witte sokken) toch behoorlijk snel aan te trekken. Zonneklep op, fuel belt om, schoenen aan en nog maar ruim 42 kilometer te gaan.

Het looproute is een out-and-back-parcours over de boulevard van 5.250 meter dat vier keer moet worden afgelegd. Het is niet helemaal vlak. Elke ronde bestaat uit een zestal korte klimmetjes die net vervelend genoeg zijn om het ritme te breken.

De eerste ronde van 10.500m loop ik geconcentreerd in iets meer dan 54 minuten. Als ik dit tempo toch een zou kunnen volhouden. In de tweede ronde krijg ik veel last van mijn voeten. Ik heb geen idee wat het is. Dit heb ik nog nooit eerder gehad. Ik stop een paar keer om mijn schoenen uit en opnieuw aan te doen. Dit verlicht de pijn maar even. Ik besef me dat ik hier niet aan te moet gaan geven. Dit zijn mentaal gezien de zwaarste momenten. Ga jezelf niet zielig vinden en richt je op andere zaken. Langzaam maar zeker klim ik uit het dal. Het is inmiddels erg warm geworden en de aid-stations zijn zeer welkom voor de nodige afkoeling. Ik probeer iedere vijf kilometer een powergel naar binnen te werken vergezeld met een grote hoeveelheid water. Ook probeer ik mij zoveel mogelijk te koelen met sponzen en zo af en toe een hand vol ijsblokjes. Gelukkig is het langs de hele route erg druk met toeschouwers.

Ik blijf rustig doorlopen waarbij ik gemiddeld zo'n 5'35" - 5'40" per kilometer loop. Vooraf had ik graag wat sneller gewild maar dit is onder de gegeven omstandigheden het maximale dat er inzit. Bij het laatste keerpunt reken ik uit wat nodig is om nog onder de 11 uur te finishen en kan wonder boven wonder het tempo nog een beetje opschroeven. Dit moet gaan lukken.

De laatste 400 meter is voor iedereen een ware zegetocht. Massa's mensen, een paar zeer enthousiaste speakers en het besef dat je jezelf hebt overwonnen. Magic moments. Blij en tevreden kom ik in 10u58'48"

over de finish en krijg een hand van de race director die iedereen die finisht persoonlijk onthaalt.

Vervolgens word ik opgevangen door de medische staf en voor ik er goed en wel erg in heb lig ik op een stretcher in een tent aan een infuus. Terwijl ik daar lig wordt er voor eten en drinken gezorgd en van top tot teen door een arts bekeken. Ik klets wat met mijn buurmannen en na een half uurtje word ik doorverwezen naar de massagetent. Daar gaan vervolgens twee masseurs ook nog eens uitgebreid aan de slag. Goed geregeld. Eindelijk kan ik door naar mijn spullen om telefonisch verslag uit te brengen aan Esther die er vandaag helaas niet live bij kon zijn maar de hele dag de wedstrijd heeft gevolgd op de computer. Daarna lekker gegeten bij het atletenbuffet en terug naar het appartement om tegen half elf 's-avonds weer terug te gaan naar de finish waar het nog steeds een drukte van belang is. De laatste deelnemer wordt om twee minuten voor twaalf onder oorverdovend lawaai binnengehaald alsof hij zojuist Ironman Lanzarote heeft gewonnen. Wat een sfeer.

Het is inmiddels zeventien uur na de start. Het zit erop. Ik ben moe maar weet dat slapen niet zal lukken. Ik sukkel terug naar mijn appartement.

Eindtijd onder de elf uur, binnen een uur gezwommen, fietsen minder dan zes uur en lopen onder de vier uur. Ik ben tevreden en besef me dat bij Ironman Lanzarote inderdaad "the normal limits don't apply". De hitte en vooral de wind bij het fietsen maken deze wedstrijd tot iets bijzonders. Ik ben blij dat ik de uitdaging ben aangegaan. Voor een tijdje is het goed geweest.