

Bigman Triathlon Praag

Bigman festival Tjechie

-

<http://www.czechbigman.cz/en>



Afgelopen winter was het idee ontstaan om een bijzondere triathlon te gaan doen. Voor Peerke en John het jaar dat ze 50 werden, en dat moest dus op een aparte manier gevierd worden. John had een triathlon in Praag gevonden. Iedereen was het er over eens dat het sowieso de moeite waard was, en na een paar weken was de kogel door de kerk en hadden we besloten dat dit het ging worden. Ondertussen had ik gezien dat ook de mogelijkheid bestond om de "Bigman" te doen, een combinatie van een terrein triathlon met een Long distance op twee opeenvolgende dagen. John Heeren, en Will Franken zouden debuten op de hele en Michel Lauwerijssen op de halve afstand. Peerke van de Broek en Rob Konings moesten helaas later van de plannen afzien, dus waren we uiteindelijk met vieren over.

Vorig weekend was het dan eindelijk zo ver....

Donderdag

Nadat ik nogmaals de checklijst had doorgenomen kon de aanhanger op slot, en vertrokken we richting Praag. Na wat oponthoud rond Tilburg en in de buurt van Essen (D), verliep de reis voorspoedig en rond 7 uur arriveerden we in hotel Angelis. Een mooi hotel, recht tegenover een bierbrouwerij, gelegen in een soort uitgaans-centrum op 10 minuten rijden van het terrein waar later de Bigman festiviteiten plaats zouden gaan vinden.

Vrijdag

We vertrokken ruim op tijd naar "Velká Chuchle". Een soort scheepswerf, die langzaam omgetoverd werd tot wedstrijdzone. De auto en aanhanger konden geparkeerd worden op een

bewaakte parkeerplaats, en da's in Tjechie wel zo verstandig.

De wisselzone ging open om 12:00u en de briefing stond om 13:00u op het programma. John en Michel waren ondertussen de spullen aan het klaarmaken voor de Zaterdag, want die hadden op vrijdag nog een "rustdag" alhoewel later bleek dat supporteren ook nog best wat energie kan kosten.

De briefing was goed te volgen.....voor de Tsjechen. Gelukkig stond er een dame die af en toe iets vertaalde, en hieruit bleek dat een groot gedeelte van de briefing gebruikt werd om de gevaarlijke stukken uit te leggen. Volgens mij maar goed dat ik niet alles verstaan had, want later bleek dat het een hele kunst zou worden om het er levend van af te brengen, wanneer je niet zo'n handige MTB'er bent als ik. Dat had ik me trouwens sowieso wel voorgenomen, niet al mijn energie verbruiken, want die zou ik de dag later nog hard genoeg nodig hebben, en heel blijven want finishen is het hoofddoel.

Iets voor 2 werden we vervoerd naar de start. Het zwemmen in de "Vltava river" begon n.l. 1 kilometer van de wisselzone, en met die hitte is lopen naar de start in je wetsuit geen aanrader. Het water was voelde heel erg koud aan, misschien omdat de omgeving



stemperatuur c.a. 30 graden was, maar het duurde vrij lang voordat ik er aan gewend was. Na de fluit zwommen we stroomafwaarts richting de vlonder, waar we na een kilometer weer uit de rivier mochten klimmen.

Zwemmen gaat de laatste tijd vrij goed, (of de rest zwom zo slecht) want ik kwam ongeveer middenmoot uit het water.



Mountainbike opgezocht, en weg was ik. Over een stuk verharde weg liep het traject naar een zandpad, wat vrij steil omhoog liep. Na 100 meter trappen waren de benen al compleet verzuurd, en het voorwiel op de grond houden was eigenlijk alleen mogelijk wanneer je het gewicht goed verdeelde. Op een paar geoefende MTB'ers na zag ik iedereen van de fiets stappen. Na het eerste klimstuk een stukje vlak, en hierna weer een flink stuk veel te steile helling. Hierna een lekkere afdaling op vlakke weg door de bossen, en het snelle dalen zorgde voor een lekkere koele wind.

Onderin aangekomen begon het tweede stuk van het traject. Minder steil gelukkig, zodat het in ieder geval helemaal fietsend afgelegd kon worden. Daarna weer een afdaling, maar die ging met beide handen aan de remmen. Dit was dus het stuk waar voor gewaarschuwd was, en het was echt levensgevaarlijk. Valt me nog steeds mee dat er geen gewonden gevallen zijn. Het rotsachtige smalle paadje was steil omlaag, en lag vol met losse keien. Er zaten flinke gaten in, en aan de rechterkant was een flink ravijn, afgezet met ...afzet lint. Hierna kwam ik weer op het stuk waar ik begonnen was, en daar waren ook John en Michel om me aan te moedigen. Dit nog twee keer herhaald, en daarna weer terug naar de wisselzone.



Heel erg opgelucht dat het tweede onderdeel er op zat begon ik aan het looponderdeel. Daar merkte ik gelijk dat alleen de doelstelling om heel te blijven gehaald was, want het fietsen had me heel veel energie gekost. Lopende kwam ik nog een aantal fietsers tegen, en dat is altijd wel fijn, het gevoel dat je er nog een aantal achter je hebt gelaten. Het rondje liep wel erg lekker. Een koel briesje langs het kanaal, en daarna afwisselend schaduw/zon in het licht glooiende gedeelte. Na ruim 2 uur loop ik weer terug de wisselzone in. De eerste wedstrijd zit er op.

In de avond moeten we weer terug voor de briefing voor de hele triathlon. Will was ondertussen ook aangekomen (hij kwam met het vliegtuig). Ook deze keer weer helemaal in het Tsjechisch af en toe vertaald door een paar mensen van de organisatie. Er was nog onduidelijkheid over het zwemmen, maar voor de rest begrepen we wel hoe het ongeveer in zijn werk zou gaan op de zaterdag. Hierna de stad in voor een pasta en een paar bakken koffie.



Zaterdag

Rond 5 uur hadden we bij de receptie afgesproken. Hier lag ons lunchpakketje klaar, en gelukkig konden we ook een bakje koffie krijgen. Het stond te regenen op dat moment, wat voor de temperatuur wel gunstig was, maar voor de rest natuurlijk niet. John, Will en ik startten om 7:00u en Michel mocht om 10:00u aan de bak.

Zwemmen was 2KM stroomopwaarts, zodat je dus stroomafwaarts kon starten. In totaal eerst 2900M stroom afwaarts, en daarna 900 meter tegen de stroom in. De laatste 900 kostten ongeveer net zoveel energie als de eerste 2900, zelfs wanneer dicht tegen de kant gezwommen werd. Flinke stroming in de rivier.

Ik kwam gelijk met Will uit het water, en zat als eerste weer op mijn fiets. Een klein stukje langs het water, en daarna de snelweg op. Hier was een kilometer of 10 verkeersvrij gemaakt, en dit werd

door verschillende politiemensen continu bewaakt. Fietsen ging lekker. Na 6KM kwam de verrassing van de dag.....een flinke helling, die ik probeerde op het grote blad af te werken, maar al snel zat ik achterom in mijn achterwiel te kijken of ik niet toevallig nog een lichter verzetje over had. Ik kon er amper tegenop komen, en na iedere bocht zag ik dat het nog een tijdje door ging. Na flink afzien zag ik in de verte een parasolletje staan, en dat was het keerpunt. Ik schakelde en mijn ketting lag gelijk naast mijn tandwielen. Ik kreeg hem er niet goed op, omdat mijn voor derailleur te ver naar buiten stond. Will kwam op dat moment voorbij en vroeg nog of ik hulp nodig had, maar ik gaf aan dat hij door kon fietsen. Hierna met ruim 60KM per uur naar beneden, en daar kon ik minuten lang weer op adem komen. Na de afdaling weer een vlak stuk, en aan het eind de verzorgingspost waar gels/magnesium/sportdrank/water/bananen/brood/meloen uitgedeeld werd. Beter geregeld als in Almere vorig jaar! John was ik ook al tegen gekomen ondertussen, en Will zat nog steeds voor mij. Dit stuk moest in totaal 9x afgelegd worden. Het klimmen was zo'n 4 KM, dus op de gehele wedstrijd werd zo'n 36kilometer geklommen en gedaald. Na een paar rondes kwam ik ook Michel tegen, dus die zat ook al lekker in de wedstrijd. Vooral de laatste paar rondes begon ik heel erg te twijfelen of ik fietsend boven kon komen. John kwam ik nog tegen tijdens de laatste klim, en hij had net van te voren lek gereden, en vertelde me dat hij nog een paar rondjes moest.



Fietsprofiel

Net binnen de 6 uur kon mijn fiets weer terug het rek in. Hier kwam ik Will ook weer tegen, en hij was snel klaar met wisselen. Juist op het moment dat de zon flink begon te schijnen, kwam ik de wisselzone weer uit. Eerst voldoende water gedronken, en toen rustig gaan lopen. Omdat ik nog steeds buiten adem was, en bleef, besloot ik een groot deel van de eerste ronde (4,7KM) te wandelen om zodoende mijn hartslag wat te laten zakken. Een slechte start van het looponderdeel, en dit had volgens mij vrijwel zeker met de inspanning van de dag er voor te maken, of met de stukken die ik had moeten klimmen. Na een paar rondes haalde ik Michel in, en daar hebben we samen even een stukje gewandeld om bij te kletsen. Hierna een combinatie wandelen/hardlopen, en op een gegeven moment liep ik ook Will weer voorbij. De laatste twee rondes (het waren er in totaal 9)

voelden niet goed, en omdat mijn bovenbenen helemaal stijf en erg pijnlijk aanvoelde besloot ik de laatste 10KM uit te wandelen. Na 12uur en 45 minuten ging ik uiteindelijk over de finish, en dit viel me helemaal niet tegen.

Ondertussen was ik toch wel een beetje ongerust geworden, want ik had al uren niets meer vernomen van 1 van de anderen. Na c.a. 10 minuten kwam Will over de finish. Zijn eerste hele triathlon zat er op, en hij was dol gelukkig. Na een kwartiertje zagen we Michel, die ondertussen omgekleed was. Hij was ook gefinished op de halve afstand, dus ook dolgelukkig! Nu was het wachten op John....

Op een gegeven moment kwam John voorbij, en hij riep "Cola Cola". Die van de organisatie was inderdaad op, dus zijn we op zoek gegaan naar wat Cola. Nadat hij een beker op had in de volgende ronde ging het een heel stuk beter met hem. Na een paar rondjes kwam ook hij over de finish, en had zijn eerste hele er op zitten. Van geluk sprong hij bijna de race director nog omver. Toen snel terug naar het hotel, zodat we de Nederlanders nog konden zien voetballen. Twee verlengingen en een aantal strafschoppen later (en 3 flinke pullen bier) ging ik weer mijn bedje in. Het sportieve gedeelte zat er op, en de andere dag gingen we Praag verkennen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Super weekendje gehad! Ook mooi dat de mensen van de organisatie, met de middelen die ze hadden, een heel leuk evenement opgezet hebben. En heel blij dat we allemaal gefinisht zijn!!!