

## Roosendaalse Gazet



door Bert Pessink

# De strijd tegen de Xtreme elementen

## Xtreme triatleet Hans Schoonen

Afgelopen vrijdag stond in het Italiaanse Livigno de ICON Xtreme triathlon op de agenda, met onder de selecte groep deelnemers ook Hans Schoonen uit Rucphen. De uitdaging: 3800 meter zwemmen in een bergmeer, 195 kilometer fietsen met 5000 hoogtemeters met de Stelvio pas en daarna nog een marathon lopen naar 2400 meter hoogte.

**RUCPHEN** - Hans Schoonen is een man van de lange afstanden, mocht door een hernia zijn sporten voetbal en kickboksen niet meer beoefenen. Hij begon met hardlopen, liep marathons, kreeg weer blessures en heeft toen het zwemmen en fietsen toegevoegd aan zijn trainingsprogramma. Schoonen: "Ik wilde mezelf in de sport steeds verbeteren, maar op een gegeven moment kom je echter op een leeftijd dat het niet meer sneller gaat. Dus dan ga je de afstanden maar verlengen en zo ben ik uitgekomen op de hele triathlon en later zelfs de Xtreme triathlon." Hierbij gaat het om de verzwarende omstandigheden zoals hoogtemeters en het doorstaan van vaak koudere temperaturen.

"Snelheid doet er in onze sport niet zo toe, een paar deelnemers gaan voor de winst, maar het merendeel gaat voor het volbrengen van de afstand en de voldoening die je krijgt als je na een dag

sporten in een vaak overwelldigend natuurlijke bergwereld onder de finish doorgaat."

Al een jaar lang was Schoonen met zijn vaste begeleider John Heeren in voorbereiding op wat zijn tiende hele triathlon zou moeten worden.

Starten in het zestien graden koude water van het Lago Gallo voor 3800 meter zwemmen, daarna 195 kilometer fietsen in de hoge Italiaanse

**'IK KREEG DE KOU VAN HET WATER NIET MEER UIT MIJN LICHAAM'**

en Zwitserse Alpen over de Forcola pas (2315 meter), de Bernina pas (2323 meter) en de beruchte Stelvio pas (2757 meter) gevolgd door een marathon met de finish op een hoogte van 2400 meter.

Dat een Xtreme triathlon ook wel eens heel extreem kan zijn ondervond Schoonen af-



Ultra triatleet Hans Schoonen voltooide inmiddels negen hele triatlons waaronder de wereldberoemde Swissman, Celtman en Bigman. (Foto Bauke Wagemakers)

gelopen vrijdag aan den lijve. "De weersvoorspelling in Italië was al slecht met veel regen, dus ik had me al extra voorbereid qua kleding. Na het zwemmen in mijn neopreen zwempak met handschoenen

ben ik op de fiets gestapt. Ik merkte al gauw dat ik de kou van het water niet uit mijn lichaam kreeg. Klimmen ging wel, maar bij het afdalen van de tweede pas zat ik bibberend op de fiets en was het

zeker met het oog op het remmen onverantwoord om door te gaan. Ook een tijd in een warme auto bracht geen verbetering zodat we hebben besloten te stoppen." Dat was voor Schoonen flink

balen. "Later bleek dat er op de Stelvio sneeuw was gevallen en dat die waarschijnlijk uit de route gehaald zou worden. Helaas, dit keer hebben de te extreme elementen het van mij gewonnen."