Gefinished

Dit jaar was het me dan eindelijk gelukt om een slot te krijgen voor de Swissman....
Niet helemaal vanzelf sprekend, want:

> As in previous years, the SWISSMAN Xtreme Triathlon enjoyed great popularity in 2017: Out of about 1000 applicants, 250 have been drawn to compete. As always, half of the starting places went to Swiss athletes, the other half to athletes from all over the world. this year, people from a total of 34 nations took part in the competition.

Na de Celtman in 2015 dus nog zo'n hele speciale wedstrijd, die ik gelukkig mee mag maken.

Donderdagochtend vertrok ik samen met John naar Zwitserland, voor de eerste grote wedstrijd van dit jaar; "de Swissman", een van de 3 uit de allxtri Xtreme triathlon familie: Celtman,Swissman en Norseman.

Na weinig oponthoud passeerden we al op tijd de Zwitserse grens, en omdat we tijd genoeg hadden, besloten we alvast een stukje parcours te gaan verkennen. Tegen de eerste pas omhoog rijdend viel het me gelijk op dat ze een flink stuk vangrail vergeten te monteren waren. Achteraf gezien bleek dat normaal te zijn, en zijn er flinke stukken waar de rand van de weg alleen af en toe een betonpaaltje als afscherming heeft. Goed uitkijken dus, vooral bij het dalen.

Nadat we bij het hotel ingecheckt hadden, aten we wat(uiteraard spaghetti), en zodra we weer bijgekomen waren van de schrik (de rekening) gingen we op tijd naar bed. De buiten temperatuur was nog steeds rond de 35 graden, en de airco deed heel erg zijn best om het een paar graden frisser te maken.




SWISSMAN



Vrijdag hadden we eerst even de wisselzone bekeken, en daarna zijn we naar de briefing gegaan. Mooi om te zien hoe veel nationaliteiten er op zo'n wedstrijd afkomen, en de sfeer die er hangt is heel apart. Alles verliep heel erg soepel daar, en je merkt dat je met een heel professionele organisatie te maken hebt! Na het ontvangen van de "goodiebag", de GPS tracker etc. volgt de briefing. Hierna hebben we alvast het eerste stuk van het fietsonderdeel verkend, en onderweg hebben we nog een flinke pasta maaltijd gegeten. Daarna de auto alvast weer ingeladen, en op tijd naar bed. Na een hele slechte nachtrust gaan we 2 uur in de ochtend weer het bed uit, en niet veel later vertrekken we weer naar Ascona.

5:00u De zwemstart.
Na een boottocht van c.a. 15 minuten wachten we in het water op het verlossende moment. Ik was weer flink zenuwachtig, zo erg zelfs dat ik tijdens het interview van de TV ploeg helemaal niet meer op mijn woorden kan komen. Hopelijk knippen ze dat stuk er uit...



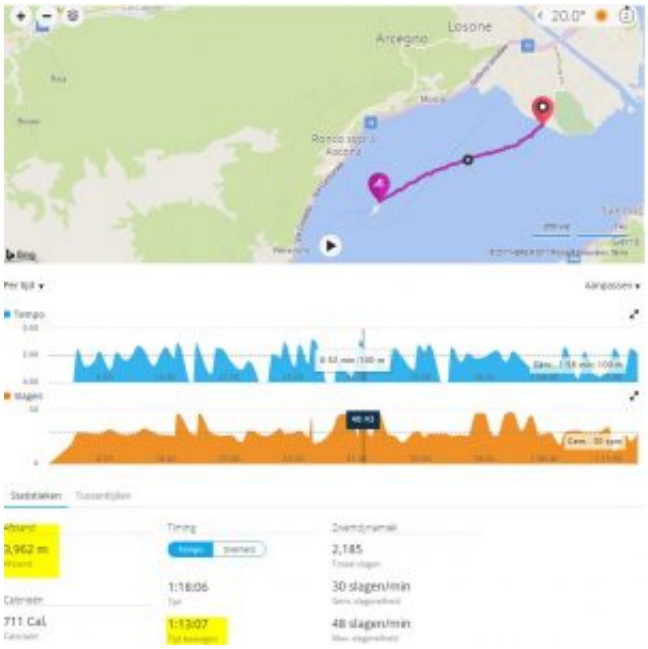
Precies om 5 uur klonk het start signaal(koeiebellen). De lamp die in de verte (3,8KM verderop) aangezet was, was goed te zien. Zwemmen in het donker is wel lastig, en je ontkomt niet aan een

paar rake klappen of trappen. Na een paar minuten kreeg ik de ruimte, en begon ik lekker in mijn ritme te komen. Het navigeren ging heel erg goed. Gewoon een klein stukje je hoofd uit het water halen, kijken waar de hele grote lamp staat, onthouden, en die kant op zwemmen....En dat herhaal je dan om de 6 a 8 slagen.





De temperatuur was goed, en al snel werd het licht. Af en toe zwom ik bij een paar anderen in de buurt, en dan zwom ik weer een stuk alleen. Na ongeveer een uurtje kwam de kust al aardig in zicht, en ook zag ik nu al weer wat meer triathleten zwemmen. Niet veel later stapte ik aan land. Volgens mijn Garmin 1u13 op 3,96KM, dus maar 160M te veel gezwommen. De wissel ging razend snel. De snelste wissel ooit tijdens een hele triathlon! Het leek wel een Formule1 pitstop, zoals John het aan pakte, en ik zat binnen no time op mijn fiets..



Fietsen
Fietsen ging heel erg goed, en bij de eerste stop hoorde ik van John dat ik ondertussen ergens op een 160ste plaats zat. En alhoewel finishen het doel was, is het toch goed om te weten dat er nog zo'n 90 man achter je zitten. Het gemiddelde tempo was goed, en buiten af en toe wat slalommen door de volgauto's fietste het heel erg lekker.

Tot.....de Gotthard pas dichterbij kwam. Daar begon het serieuze klim werk, en dat viel tegen. Al heel snel zat ik op het lichtste verzet, en met heel veel moeite haal ik soms net 10km/u. De klimmers worden hier gescheiden van de dalers, en gelukkig leek ik nog bij de eerste groep te horen, want ik haalde af en toe nog mensen in. Het lukte me om de hele pas fietsend te doen op 1 plaspauze na. Afleiding genoeg, want de mooie natuur, de vele Porsches(er was een tocht can de Porsche club), en de vele motor rijders onderweg wisselden elkaar af. Boven gekomen gaf John mijn Jas aan, want het was een flink stuk kouder geworden, en de eerste echte afdaling ging beginnen.

Ik had me voor de wedstrijd 2 doelen gesteld, 1 - niet van mijn fiets vallen, en 2 - finishen.
Na de val vorige keer in Luxemburg tijdens een afdaling heeft mijn zelfvertrouwen een flinke deuk opgelopen, en je weet dat een gelijke val tijdens een afdaling hier in Zwitserland fataal af kan lopen. Voor mezelf had ik een maximum snelheid van 65KM/u als limiet ingesteld, maar dan alleen op plaatsen waar het echt kon.



Na de afdaling volgde de Furka and Grimsel pas, die ook behoorlijk zwaar waren. Onderweg nog even John een keer gemist, en even zonder drinken en voeding gezeten, terwijl de liters zweet mijn lichaam verlieten. Na de Grimsel pas zag ik John weer, en daar heb ik eerst even goed wat eten gepakt, en flink wat gedronken. Niet veel later kwam de eerste verassing van de dag. Een zwaar ongeluk was gebeurd, en de triathleten moesten de loopspullen mee nemen, omdat het niet mogelijk was voor de verzorgers op tijd de wisselzone (T2) te bereiken. Voordat dit goed en wel geregeld was, waren er flink wat minuten voorbij gegaan.



Met een rugzak op dus de laatste 60KM in gegaan, en na c.a. 10 KM stond ik voor het eerste ongeluk. 2 motoren lagen helemaal in onderdelen uiteen, en niemand mocht verder. Na lang aandringen, mochten we uiteindelijk verder, maar niet veel later stonden we voor het tweede ongeluk. Net voor de tunnel stonden nog c.a. 20 atleten te wachten, en hier bleek dus een motor frontaal op een fietser gereden te zijn, en achteraf hoorden we het trieste bericht dat beiden het niet overleefd hebben.

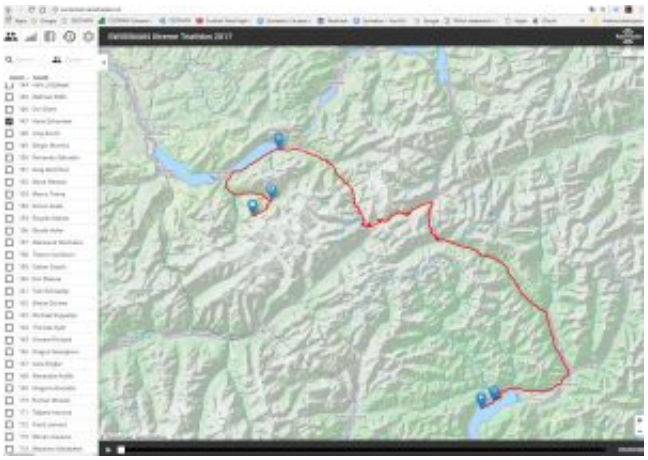




Tja...en daar sta je dan te wachten. Het groepje werd steeds groter, en er sloten veel atleten aan die ik eerder op de dag ingehaald heb. Maar dat maakte eigenlijk niets uit, want de enige vraag die iedereen bezig hield was....kunnen we nog finishen, of wordt de wedstrijd gestaakt...
Het leek eeuwen te duren, maar uiteindelijk mochten de triatleten door de tunnel. Er lag nog van alles op de rijbaan, en ik nam mezelf voor nog voorzichtiger aan de laatste afdalingen te beginnen. Dus op een paar man na, hing ik helemaal achteraan de groep, en niet veel later was iedereen uit het zicht verdwenen.

Lopen
Aangekomen in Brienz moest er eerst een plaats gezocht worden om mijn fiets te stallen, zodat ik mezelf om kon kleden. Zo snel als de zwemwissel ging, zo langzaam ging deze wissel. Vele minuten waren verstreken voordat ik alles geregeld had, en weer op weg kon. Wel een fantastisch gevoel, niet meer fietsen, en lekker lopen. Na 2 kilometer klimmen bereikte ik een van de mooiste stukken van de dag, met onder ander de waterval waar je onderdoor loopt. Daarna wisselden afdalingen en klimmen elkaar af, en begon ik veel mensen in te halen. Ondanks de erg hoge temperatuur (volgens mij was het nog boven de 30 graden) voelde het fantastisch, en ik heb zelden in zo'n mooie omgeving gelopen. Gelukkig waren er onderweg drinkvoorzieningen, want buiten de drinkposten heeft ieder dorpje wel 1 of meerdere drinkbakken waar lekker koel water in loopt.

Na een tocht om het meer van Brienz kwam ik aan in Griendewald na zo'n 33KM, en daar stond John me op te wachten met de spullen voor het laatste stuk van c.a. 9 KM klimmen, met 1000 hoogtemeters naar "Kleine Scheidegg op 2016Meter" waar de finish is. Het is namelijk verplicht om samen met een "support runner" de berg op te gaan, uit veiligheidsoverwegingen.Het eerste stuk was zo steil dat we bijna achterover vielen, maar gelukkig werden na een kilometer ongeveer de paden iets minder steil. Mijn energie nivo was inmiddels onder 0 gedaald, en buiten af en toe een slokje cola kreeg ik niets meer naar binnen. Ook merkte ik de invloed van de hoogte, want ik was continu buiten adem, en zodoende werd het tempo flink omlaag bijgesteld.



En dan ineens komt de finish in beeld, en weet je dat de in totaal 226KM met 5500 hoogtemeters overwonnen zijn. Volgens de race tracker ben ik 147ste, dus c.a. 100 man achter me gelaten.



Een fantastisch gevoel!! Na een lekkere bouillon, snel het treinstation opgezocht, en daar met John een paar halve liter's Weissbier weg gewerkt. Beetje duur was ie wel (c.a. 8 Euro per stuk), en ik had er maar heel kort van kunnen genieten want na nog geen 10 seconden was ie op.....

T-shirt ceremonie

Een dag later de T-shirt ceremonie in Kleine Scheidegg.Jammer van de regen, maar wel heel mooi om mee te maken!





Thuis gekomen was het huis versierd, en waren Wilma, Ad, Michel, Peerke, Rob, Levi, John en Maaike er om mij te feliciteren.

Iedereen bedankt voor alle berichten voor/tijdens/na de wedstrijd!
Maaike, bedankt voor alle steun, in de voorbereidingen voor (vanaf eind November 2016 draaide alles om deze wedstrijd), tijdens en na de wedstrijd!
En uiteraard John die weer een lang weekend opgeofferd heeft om deze race tot een goed einde te kunnen brengen,. Zonder support geen Swissman, want dit kun je niet alleen!!!

Nog een quote van een Swissman finisher:

> *"A marathon* you do with your *muscles*. An *Ironman* you do with your head.
> The *SWISSMAN* you can only achieve with your *heart*."



Volgende uitdaging - 1 September - de Icon triathlon in Italie. Een extreme Long distance triathlon met o.a. de Stelvio pas.