

Verslag IM Nice - Bart Becquart

Een impressie van ZONDAG 27 JUNI

3u20

Opstaan, naar de kamer van Nico gaan voor een 3 gangendiner: Rijst, Patatjes en Pasta.

Het eten gaat vlot binnen, er is zelfs nog plaats voor een dessertje: Cornflakes en een banaan.

Nog even op het bed rusten en licht stretchen. Even het lichaam duidelijk maken dat vandaag 'werkdag' wordt. Ook al lig ik stil, mijn hart klopt tot in mijn keel. Eindelijk is het zover, ik voel me goed, geen blessures gehad in de voorbereiding, vandaag moet het gebeuren.

4u30 – 5u30

Aankleden, alle spullen verzamelen en samen met de andere ITC'ers in het busje van Nico naar de start. Eens daar aangekomen stel ik vast dat we niet de enigen zijn met het plan om 'vroeg' te zijn. Een gespannen, stille drukte is voelbaar in het fietsenpark. Iedereen voert als stille robotjes de laatste voorbereidingen uit – banden pompen, drank, eten en schoenen op de fiets en ... een laatste toiletbezoek. Helaas, intussen staan er al rijtjes voor elk toilet.

6u

Nu telt er maar 1 ding. Zo snel mogelijk aan de zwemstart geraken en een plaatsje vooraan op de eerste rij veroveren. Van zodra de toegang tot het (keien)strand wordt geopend stap ik met de eersten naar beneden...

Inzwemmen mag niet meer maar ik sta vooraan in mijn box en besluit geen stap meer te verzetten. Ik verwittig de persoon achter me dat ik mijn schouders wat zal loszwaaien en probeer me wat op te warmen.

6u15 – 6u30

Nu gaat het snel. Dankzij de DJ van dienst, de prachtige zonsopgang boven de zee en een helikopter komen we in een roes op de tonen van "I've Got A Feeling" en dan plots – KNAL! – Eindelijk ! We zijn weg ...

6u30

Vlekkeloze zwemstart, geen klop gekregen van 1 van de overig 2766 deelnemers en ook geen moeten uitdelen. Eventjes goed doorrammen in het begin om uit de massa te geraken en dan op zoek naar voetjes waarin ik kan meeschuiven. Het zwemgevoel zit goed, alleen is de oriëntatie niet gemakkelijk door de vele boeien en zwemmen we daardoor wellicht wat extra meters.

7u08

2400 m zit erop. Even uit de zee en er weer in, tijd checken en vaststellen dat we binnen de minuut van de verwachtingen zitten. Nog 1400m, even doortrekken, mijn armen heb ik daarna toch niet meer van doen ...

7u29

Het zwemmen zit erop. Net onder het uur gebleven ... Ik schat ergens rond de 100^{ste} plaats uit het water ... Achteraf blijkt: 120^{ste}.

Terwijl ik de wisselzone doorvlam, hoor ik de speaker omroepen dat de winnares van vorig jaar, Tine Deckers ook uit het water is gekomen net voor mij. Prima, net als in België, uit het water gekomen in het spoor van Tine... De wissel gaat vlot, en voor ik het goed en wel beseft zit ik op de fiets en rijdt ik Tine voorbij.

Ik neem me voor om mijn plan te volgen en de eerste 50 à 60 km zeker niet te geweldig aan te vatten. Nog tijd genoeg daarna om te vlammen ... Toch schuif ik vlot voorbij een 20-tal atleten die stuk voor stuk meeschuiven in een grote groep waar het opletten is ... vandaag pak ik geen kaart ! Tine begint door te stampen op de eerste stukken tegenwind - licht bergop en de groep wordt een lint, het lint knapt in stukjes ... Ik schuif economisch mee.

20km ver ...

Côte de la Condamine – Tiens, ze hebben hier een Valkenberg gelegd ! Klein schakelen ...

Eerste harde confrontatie met de benen, ik peddel naar boven maar van POWER is geen sprake. OEI, wat is dat hier ... Na deze bult loopt het nog 3 à 4 km licht bergop en 'om te volgen' moet ik meer inspanning leveren dan ik zou willen.

Nog eens 5km verder – BOK – voorste velg tegen de grond ... Een leegloper vooraan.
Even de realiteit proberen te ontkennen, ik heb het me ingebeeld, ik heb geen lekke band.
Negeren helpt duidelijk niet bij een lekke band – SHIT – ik HEB een platte band (fase van de aanvaarding ...).
Ik schakel op mijn zwaarste versnelling (wat natuurlijk ontzettend nutteloos is om uw voorwiel uit te halen) en stop om de band te vervangen. Dit gaat nog verbazingwekkend vlot en zonder veel nervositeit.
Terwijl ik bezig ben zie ik Nico voorbij rijden ... Aha, Nico is goed mee, een geruststelling.
Nog een bommeke om de band op te blazen, het wiel goed insteken ... en GO GO GO.
Hopelijk ben ik niet te rap geweest en rijd ik opnieuw lek... Hopelijk is er voldoende druk op de band met dat bommeke ... Ik heb nog slechts 1 reserveband en 2 bommekes ... Allemaal extra beslommeringen die me tijdens het fietsen gaan bezighouden de komende 20 km.
Ik zit terug op de fiets en de komende km's liggen me ... Glooiend, redelijk plat. Ik haal een deel van de renners terug in die me zijn voorbijgereden tijdens mijn bandenwissel en vloek nog wat na ...
Het zou leuk zijn moest ik bij Nico geraken, maar dan moet dat wel voor Col De L'Ecre gebeuren ... Op die klim moet ik toch mijn eigen tempo rijden.

55km

Ik rijd voorbij de ITC-supporters die vlak voor een haarspeldbocht staan, dit leverde wel een grappig moment op. Eerst paniekerige en vragende blikken in mijn richting ... Ik informeer hen over de platte band en als gekken stormen ze binnendoor omhoog. Als ik opnieuw passeer schreeuwen ze elk hun advies in mijn richting: Bart, kalm blijven ! Nu niet zot doen ! Een platte band is maar 5 minuutjes verschil op het einde ! Vanwaar toch die schrik dat ik na een platte band furieus zou beginnen fietsen ???
De supporters waren merkbaar blij dat dit de reden was waarom ik wat was teruggeslagen.

Intussen zijn we bezig de Col De L'Ecre aan het oprijden, een klim van 20km met zo'n 5,5% gemiddelde stijging. Ook al ben ik geen klimgeit, ik zou hier toch stand moeten houden, zeker na Les 3 Ballons in den Elzas 2 weken geleden met veel hoogtemeters ...

Opnieuw OEI ! , terug dat gevoel bergop, peddelen OK maar kracht zetten gaat niet. Ik peddel me naar boven, beseft dat het nog serieus zal moeten keren met die benen vandaag maar panikeer alsnog niet. Intussen zie ik de ene stamper na de andere mij voorbij schieten waaronder heel wat atleten binnen mijn categorie M30 (staat op de nummers goed zichtbaar).

Op 4km van de top een klopje in mijn rug, Frank Seynaeve is bij mij gekomen – Gaat het ?

Ik zeg JAJA uit gewoonte, vooral omdat ik de VERDORIE NEE aan het negeren ben. Dit lukt gelukkig beter dan een platte band negeren ...

70km

Door dit slechte gevoel in de benen besluit ik me te focussen op finishen en niet meer bezig te zijn met mijn plaats binnen mijn categorie of Hawaii ... Er komt hierdoor een rust over mij en samen met Frank haal ik de top van de col de L'Ecre, ik vermoed ergens rond de 150^{ste} plaats want halverwege de klim riep een hulpvaardige Brit me toe dat ik 137^{ste} was (kon die nu niet zwijgen). Eens boven gekomen blijft het wat bergop lopen en roep ik Frank toe dat we net als op zondagtraining wat samen kunnen vlammen nu.

75km

Hier leer ik op triatlonvlak de les van mijn leven. Plots krijg ik het goede gevoel te pakken op de fiets en kan ik kracht zetten op mijn pedalen. Verbazingwekkend hoe het kan keren binnen eenzelfde wedstrijd. Vanaf dan gaat het snel ... Een na één van de atleten die me zijn voorbijgereden haal ik terug bij en zonder om te zien geef ik door. Frank kiest voor zijn tempo. Ik kom bij een Fransman die het parcours duidelijk kent wat helpt om de bochten goed in te schatten en op een glooiend stuk schuif ik weer op. Bergop rijd ik deze keer van groep tot groep en op de Col de Vence (km 120) waar we heen en terug moeten rijden en dus de atleten kruisen merk ik dat de schade al bij al beperkt is gebleven. Ik lig zo'n 6 min. achter op de ITC-klimgeit Nico ...

Verder op die manier en in een afdaling waar je serieus kan 'bijduwen' blijf ik opschuiven en kom ik uiteindelijk als 94^{ste} de wisselzone binnen. Tussen de oren alles weer OK, niet zoveel opgeschoven als gehoopt tijdens het fietsen maar gezien mijn eerst fietshelft was ik nog tevreden, en sowieso kwam er nog een toetje na het fietsen...

IETS NA 13u, na 6u31 wedstrijd en op het warmste moment van de dag :

DE MARATHON

Ik spring van mijn fiets en verwacht (zoals steeds tijdens een ½ triathlon) opkomende spierkrampen die ik er even moet uitlopen de eerste km's ... Dit is echter niet het geval, YES !

Ik begin aan mijn marathon en besluit om zo snel mogelijk te lopen, zonder reserve in te bouwen, al wat ik heb afgelegd pakken ze me niet meer af ... Iedereen zegt dat er toch een KLOP komt aan 30 km, traag of snel starten. Het eerste rondje gaat goed, iets meer dan 13 km/u maar de hitte komt hard aan. In de zon en op het asfalt van de Promenade des Anglais moet het rond de 34° zijn geweest en op een lus van 10,5 km was er misschien 500m schaduw rond de luchthaven. Vanaf nu is het een kwestie van 'all you can eat & drink' toe te passen. Als enorme zweter probeer ik me niet te laten vangen en drink ik elke bevoorrading (om de 1,7km) 3 à 4 bekertjes. In het begin water en energiedrank (die wellicht al vanaf 13u klaar stond in de zon, ze konden even goed warme chocomelk geven), vanaf halverwege cola, water en energiedrank.

Een ding staat vast, vandaag heb ik een maag van beton, alles wat ik erin kap wordt zonder problemen verwerkt ondanks de enorme hitte.

Dirk loopt even mee en zegt me dat iedereen nu even zwaar afziet. Ik stel hem gerust en zeg hem dat ik (nog) niet zwaar aan het afzien ben. Alles nog onder controle.

Dirk roept me na ...

Zonnecrème afvegen !! - Ik denk: Zot ! Met die zon ?

Gellekes blijven eten tot je diarree krijgt ! - Ik denk: Zot ! En mijn pakske dan ?

Er blijven in geloven, je bent opgeschoven van plaats 24 naar 23 in je categorie !! - Ik denk: Whatever ...

Blijven drinken, 2 cola's per keer !! - Dit advies volg ik.

De 2^{de} ronde leg ik af aan ongeveer 12 km/u. Door de toegenomen drukte van lopers op het parcours en steeds meer aanvaarden van drank verlies ik meer en meer tijd in de bevoorradingzones – een noodzakelijk kwaad. Ook mijn supporters hebben duidelijk last van de hitte. Het knappe 'EL TORO' spandoek dat ze hebben gemaakt staan ze fier te zwaaien langs het parcours. Ik moet hen er echter op wijzen dat ze het omgekeerd vast hebben ...

Net na het begin van de 3^e ronde, voor de eerste keer krampen in mijn hamstrings ...

Ik plooi me 20 sec dubbel toe, trek die spieren even terug open en kan onmiddellijk terug verder. Ik neem wat zouttabletten bij de volgende bevoorrading. Wellicht door het gigantische zweten verlies ik nu te veel zout en krijg ik hierdoor krampen. Dit ritueel herhaalt zich nog 3 keer voor het einde van de wedstrijd ...

Ik loop nu ook door de douches die zijn opgesteld en neem de natte voeten en gevaar voor blaren erbij. Het is gewoon te heet en de afkoeling is onmisbaar.

Ik kijk op mijn uurwerk, na 15u zal het hopelijk wat afkoelen maar het aangekondigde 'hitte onweer' blijft jammergenoeg uit. Die paar schapenwolkjes lachen me vanuit de verte boven de Middellandse Zee toe ...

Ik passeer de kaap van de 30km. Op voorhand zei iedereen me dat het licht dan voor iedereen uitgaat. Valentijn (een gepassioneerde triatlonhooligan) loopt op dat moment naast me en samen brullen we even omdat ik deze kaap rond. Mijn betonnen muur zijn ze vergeten te bouwen aan km 30, ik loop gewoon door en zie niet meer af dan net ervoor. Dit geeft me moed ...

Nu begin ik Km's af te tellen in plaats van op te tellen, de finish nadert. Door wat verval in de 3^e ronde, die mentaal toch het zwaarst is, loop ik rond de 10km/u en is een tijd onder de 10u niet meer haalbaar ...

De 4^e ronde kan ik nog een klein beetje versnellen en leg ik af aan 11km/u, ook omdat ik terug sneller door de bevoorradingen loop, nu gaan we toch niet meer crashen zeker !?!

De laatste 5 km zijn een roes. Mijn laatste gelleke van de dag (nummer 15 of zo ...) is er ééntje met cafeïne en ik steven op de finish af ... Nog 2km, nog 1,5 km (nog wat versnellen) ...

Net voor het ingaan van de finish lane komt er nog een atleet over maar in een reflex begin ik een spurt en finish ik in 10u13, als 115^e – 26^e in mijn leeftijdscategorie.

De kick van de finish is onbeschrijfelijk!!

Het is gelukt, al bij al binnen de verwachtingen.

Wat kan iemand verwachten van een 1st Ironman op een bergachtig parcours in zo'n hitte ?

Aan de finish zoeken supporters en vrienden me op en is de euforie compleet.

Bedankt vrouwke om samen met mij dit avontuur aan te gaan en me te blijven steunen ! ONMOGELIJK om nog maar de start te halen zonder deze steun !

Sorry kindjes voor het vele afwezig zijn !

Bedankt meegereisde supporters om me aan te steken met jullie enthousiasme en me op die manier vooruit te stuwten !

Bedankt collega ITC'ers en trainersstaf voor het samen trainen, begeleiden en uitwisselen van advies !

Bedankt supporters thuis voor de steun ook al is het 'Waarom?' van zo'n onderneming voor jullie als leek niet altijd duidelijk ...

Conclusie:

Ik ben tevreden en heb heel veel geleerd van deze Ironman in Nice. Lessen die ik zal kunnen gebruiken in een volgende Ironman ? We zien wel ... Het fietsparcours in Klagenfurt ligt me in elk geval beter ;-)

Bart

