

Erik Simons is al ruim drie jaar enthousiast lid van DTC en op het moment in training voor de long distance van Challenge Almere Amsterdam. Hij doet dit jaar voor de tweede keer op rij mee, als de triatlon door kan gaan. 'De organisatie gaat er nog steeds vanuit dat we kunnen en mogen starten op 12 september... al heb ik daar een hard hoofd in.'

Ter voorbereiding was Erik van plan om mee te doen aan een aantal achtste triatlons zoals Heerhugowaard, Anna Paulowna en een langere afstand in Didam, maar die gaan allemaal niet door. Wat nu?

'Plan B is om een eigen long distance te doen in Noord-Holland. Het trainen is toch een onderdeel van mijn leven geworden waar ik me goed bij voel en wat ik graag doorzet met vaste maatjes Rene en Egbert.'



De afgelopen periode heeft Erik zijn trainingen flink aangepast, vooral ter voorbereiding op Almere. 'Vorig jaar maakte ik de stap van een halve naar hele triatlon en heb daarin nog veel meer op een veel lagere hartslag getraind. Ik dacht dat ik dat al wist wat ik deed, maar nader onderzoek wees uit dat dat niet afdoende was. In november 2018 gingen de eerste 5,5 kilometer opeens in een tempo van 8:19 per km. Maar de lange adem gaf me de basis die ik nodig had om uiteindelijk een vlakke marathon af te leggen in bijna 4 uur aan het eind van de triatlon.'

Zijn tip aan alle andere triatleten is dan ook: 'Ga dat fundament in Z1 opbouwen met een bijna beschamend tempo.' Het heeft Erik veel gebracht. Ondanks dat de wedstrijden niet doorgaan zijn er ook veel mooie en bijzondere momenten, voor Erik was dat toch wel weer voor het eerst buitenzwemmen: 'de eerste keer buitenzwemsessie 😊 is toch altijd weer bijzonder (koud)'

*Erik traint nog even door, in de hoop dat Almere-Amsterdam gewoon doorgaat. Wat hij daarbij het meest mist, is de club en de bijzondere wedstrijden: 'Ik mis het clubcircuit het meest. Allemaal blij triatleten van de club, die de bijzonderste wedstrijdvormen afwerken zoals de 3*1/24, de R-B-R-B-R, de zwem-loop-zwem en de altijd druk bezochte tijdrit.'*