

Hey clubgenoten, mijn naam is Joris de Boer en sinds 2015 lid van DTC. Ik ben destijds lid geworden om een soort van grootspraak-actie te bewijzen.

Ik zou aan mijn vriendin Talisa wel even laten zien dat ik ook wel een stukje kon zwemmen en lopen voor en na het fietsen. Dat alles moest gebeuren tijdens de triathlon van Niedorp in 2015.

In 4 maanden tijd heb ik geleerd om 500 meter achter elkaar te borstcrawl. De eerste keer dat ik een 500 meter moest zwemmen voor het clubklassement moest ik tussendoor nog meermaals aan de kant hangen om op adem te komen.

Lopen daar had ik geen techniek trainingen voor nodig vond ik zelf dus dat ging wel lukken... Ik kan me de spierpijn de dag na mijn eerste triathlon nog herinneren, dat was erger na Almere 2018!

Na Niedorp 2015 had ik mezelf voorgenomen om elk jaar de triathlonafstand te verdubbelen, dus in 2016 Anna Paulowna de kwart, in 2017 Klazienaveen de halve en in 2018 de hele van Almere. Zo voerde ik de belasting relatief rustig op en kon mijn lichaam langzaam wennen van de switch van wielrenner naar triatleet. Wat mij ook wel hielp was de deelname aan diverse halve en hele marathons om zo met name de loopbelasting op te voeren.

Op dit moment ben ik aan het trainen voor de Ironman van Hamburg, deze zou oorspronkelijk 21 juni plaatsvinden maar is verplaatst naar 6 september.

Ik had op weg naar Hamburg ook nog diverse wedstrijden ingepland ter voorbereiding maar die zijn helaas allemaal afgelast. Wedstrijden heb ik wel echt nodig om diep te kunnen gaan en daarmee weer een stap te zetten.

Daarom ga ik in de laatste 10 weken wel wat wedstrijdssimulaties doen om zo toch die hardheid te krijgen. Dus dat betekent koppeltrainingen tot het gaatje gaan en wat korte loopjes op tijd.

Nadat bekend werd dat Hamburg verplaatst zou worden heb ik mijn schema er nog eens bij gepakt en een realistische route uitgestippeld naar het eerste weekend van september.

Ik heb een lijstje van 10 trainingen die ik gedaan moet hebben voor dit tijd en in mijn dagelijkse trainingen bereid ik me alvast voor op die trainingen.

Verder werk ik in blokken van 4 weken waarvan 3 serieuze trainingsweken en 1 goede week rust. En sowieso heb ik elke maandag een rustdag.

Als tip voor jullie, ik heb de afgelopen periode heel veel gefietst en ook eens buiten de provincie gekeken. Ik heb nu een app gevonden, Komoot, waarmee je routes kan maken die andere fietsers aanbevelen.

Zo ben laatst met een vriend naar Arnhem gefietst via de mooiste paden en klimmetjes, weer eens wat anders dan de Houtribdijk of de Wieringermeer.

Ik hoop dat jullie ook de motivatie hebben gehouden of teruggevonden om weer lekker te trainen en hopelijk zijn er snel weer meer wedstrijden!

