

De weg terug naar de top!

Vorige week was de kwalificatie tijdrit voor internationale wedstrijden van de KNWU voor para-atleten. 18,2 km op een glooiende weg, in de regen, windkracht 4 en 7 graden...
Wauw wat vond ik het spannend!

Vroeger (2017-2019, vóór mijn amputatie) heb ik ook veel van deze tijdritten gereden, dan wist ik meestal wel 'waar ik stond', ten opzichte van mijn eigen verwachtingen en ook van de concurrentie. Nu had ik geen enkel idee. Dus in de voorafgaande weken vond je mij geregeld struinend door alle oude trainingsdata, en al leek het er dan op dat ik nu best in vorm ben, ik putte er nog maar weinig vertrouwen uit. Mijn coach en trainer probeerden me rustig te houden en me te laten focussen op dat wat ik wel kan controleren: trainen, eten en rusten. En dat werkte redelijk, het gaf in ieder geval houvast, zeker omdat ik in de trainingen zelf ook al een aantal weken merk dat ik vooruit ga.

De trainingen bestaan vooral uit veel uren maken en 2 a 3x in de week heel heel diep gaan in diverse vormen van intervaltrainingen.

Dat diep gaan was meteen ook een goede voorbereiding op de tijdrit zelf, tijdens die rit moest ik mezelf weer tot 't uiterste pushen en als ik dat een tijd niet gedaan heb dan moet ik daar weer mee oefenen. Mijn lijf moet daar fysiek aan wennen en de psychische blokkades moet ik dan doorbreken. Gelukkig kon ik dit altijd goed en dat maakt het makkelijker om dat nu ook weer op te roepen.

En toen was de dag daar. S'ochtends pasta maken, alle reserve-onderdelen, race-wielen en de bike zelf in de bus. Rond de lunch rijden we weg voor een rit van 3,5 uur.

Onderweg pasta eten en bij aankomst regent het hard, perfect voor een goede warming-up... Gelukkig past de bike-tacx combinatie voor het grootste deel onder de achterklep waardoor ik redelijk droog en uit de wind toch goed warm kan rijden. Ook alle andere atleten zijn bezig met hun voorbereidingen.

Mijn man is mijn coach en mecanicien, hij heeft de bike vantevoren gecontroleerd en zorgt in de laatste voorbereidingen dat ik nog wat drink, dat alle meters op de bike zitten en vooral ook dat ik op tijd bij de start ben.

Met mijn trainer hebben we doorgesproken wat het raceplan is. De eerste 9 km vooral zorgen dat ik goede cadans rij en me niet opblaas, op de terugweg mag ik helemaal vol gas gaan en alles eruit persen.

Om 18:44 is mijn start, er is niemand vlak voor me gestart waar ik naar toe kan rijden dus het wordt echt helemaal mijn eigen race. Mijn streven is om 30kmh gemiddeld te rijden en als ik met 18 minuten precies het keerpunt na 9,1 km voorbij ben weet ik dat ik goed op koers lig. Mijn cadans loopt goed en ik hou me aan mijn taak. Continue je koppie erbij houden is voor mij cruciaal, niet gaan nadenken over de boodschappen later die week of de afwas, steeds weer totale focus op deze tijdrit, steeds weer proberen of ik een tandje kan bijschakelen en alsmaar pushen tot het uiterste. Op de momenten dat de weg glooiend naar beneden gaat proberen rust te pakken én tegelijk zorgen dat er genoeg snelheid in blijft zitten.

Op de terugweg staat de wind schuin tegen en lijken de hoogtemeters zwaarder dan op de heenweg, zal de vermoeidheid zijn. De hartslag is continu hoog en de wattages kan ik goed volhouden. Op de finish klok ik 35 minuten en 42 seconden. Bijna 31kmh en eenzelfde tijd als ik begin 2019 ook reed op dezelfde tijdrit. Helemaal kapot hang ik over mijn bike en 'voer' ik de natuur terwijl ik tevreden ben.

Als mijn hartslag weer wat is gezakt rij ik ondanks de regen toch nog even een paar rondjes door de omgeving zodat mijn lijf wat kan herstellen. Daarna snel warme droge kleding aan, eten en drinken en alle spullen weer in de bus voor de terugreis van weer 3,5 uur.

De volgende dag krijgen we de lijst met uitslagen gemaïld vanuit de KNWU. Ik heb een score van 94,9%. Daarmee kwalificeer ik me helaas niet voor het Europees kampioenschap (had ik 100% moeten scoren), maar het is wel goed genoeg volgens de bondscoach om mij uit te nodigen om deel te nemen aan de Wereldbeker en Europacup wedstrijden. De score die ze verbinden aan je gereden tijd is een som gemaakt op basis van de laatste 10 internationale tijdritten in mijn klasse. Vanaf een 100% score rij je een podiumplaats en dat is de kwalificatie eis voor deelname aan het EK.

Nu heb ik een kleine 4 weken om me voor te bereiden op een 'vlakke' tijdrit en wegwedstrijd begin mei, en een klimtijdrit en wegwedstrijd met veel hoogtemeters een week later.

Voor de eerste wedstrijd is er ook nog de classificatie procedure. Daarvoor moest allemaal administratie aangeleverd worden. Dat zijn veel formulieren en doktersattesten die verklaren dat mijn been is geamputeerd, hoe en waar. Op basis van deze gegevens wordt je ingedeeld in een bepaalde klasse, ik wil uitkomen in de WH5 (Woman Handbike 5, 5 staat voor de klasse met de minst gehandicapte atleten en in deze klasse moet je in een Kneesit-handbike rijden) pas als je in de dagen voor de wedstrijd door een team van artsen en classificeerders bent gezien en zij het erover eens zijn dat je de juiste handicap hebt voor de klasse waarin je wilt uitkomen mag je echt deelnemen. Dit proces vind normaal gesproken 1x per 2 jaar plaats zodat je classificatie up to date is ten opzichte van de geldende regels en ook van jouw actuele medische situatie.

Wereldbikers, here we come!