

### **“Triatlon? Dat is zwaar joh!”**

Dat is meestal de eerste reactie als je vertelt dat je aan triatlon doet... Een combinatie van zwemmen, fietsen en dan ook nog eens hardlopen! Natuurlijk is dat niet voor watjes. Maar het kan wel een hele leuke (nieuwe) uitdaging zijn. Want wie kan er nou niet zwemmen, fietsen en lopen? Bijna iedereen toch zeker? Dus jij vast ook! En saai is het zeker niet, want in welke sport vind je nou meer afwisseling dan in de triatlon?

Hoewel triatlon is ontstaan als een combinatie van een aantal extreme duursporten (3,8 km. zwemmen – 180 km. fietsen – 42,195 km. hardlopen, dit vormt nog altijd de zogenaamde klassieke afstand, die jaarlijks één keer in Nederland - in Almere - gehouden wordt) zijn er inmiddels vele (ultra)korte varianten voor jong en oud en voor zowel beginners als toppers. En ook de duatlon (een combinatie van lopen-fietsen-lopen) of de zwemloop (eerst zwemmen, dan lopen) zijn uitdagende alternatieven.

### **“Maar ik kan alleen maar schoolslag zwemmen en ik heb geen racefiets!”**

Nou en? Je kan ook op een gewone (of zelfs geleende) fiets meedoen en met schoolslag kom je toch ook aan de overkant? Denk er wel om dat het dragen van een goede fietshelm eigenlijk altijd verplicht is. Vaak kan je die echter via de organisatie lenen (de Nederlandse Triathlon Bond (NTB), heeft hiervoor speciale leenhelmen beschikbaar).

### **“Dat kan toch niet gezond zijn?”**

Zeker wel! Voor iedereen, zowel jong als oud is triatlon, duatlon of zwemloop een uitstekende keuze. Door de veelzijdigheid en de afwisseling in de belasting wordt je hele lichaam getraind. Voor een goede ontwikkeling is het, zelfs als je nog in de groei bent, aan te raden om te proberen je hele lichaam, inclusief je rompspieren te trainen. Triatlon en duatlon hebben als voordeel dat je dit kunt bereiken in één en dezelfde sport.

### **“Hoe en waar kan ik aan een triatlon meedoen?”**

Kijk hiervoor eens op [www.ntbinschrijvingen.nl](http://www.ntbinschrijvingen.nl). Daar staan alle evenementen die worden georganiseerd onder de vlag van de Nederlandse Triathlon Bond overzichtelijk op een rijtje. Ook de kortere evenementjes, die bedoeld zijn als kennismakingswedstrijdjes en de zogenaamde trio-triatlons, waaraan je met z'n drieën mee kunt doen (één zwemmer, één fietser en één loper).

Voor scholieren geldt tevens dat steeds meer scholen scholierentriatlons organiseren, waar meedoen weliswaar véél belangrijker is dan winnen, maar waar de strijd tussen de scholieren en de scholen onderling natuurlijk ook niet vergeten wordt. Vraag er eens naar bij je gymleraar! Organiseert jouw school nog niets, of worden er bij jou in de buurt geen scholierenwedstrijden gehouden? Kijk dan eens op de website van de Nederlandse Triathlon Bond ([www.nedtriathlonbond.org](http://www.nedtriathlonbond.org)) onder 'jeugd', voor alle evenementen bij jou in de buurt.

### **“Hoe bereid ik me voor op een triatlon?”**

Natuurlijk is het verstandig om vooraf te weten of je de af te leggen afstanden, onafhankelijk van elkaar, kunt zwemmen, fietsen en lopen. Is dat (nog) niet het geval, of lukt het maar nét, dan is het misschien een idee om vooraf een paar keer te gaan oefenen. Ook in de triatlonsport geldt: oefening baart kunst. Je kan dit natuurlijk heel goed zelf doen (dat is het grote voordeel van de triatlonsport, je hoeft niet meteen lid te worden van een (dure) sportvereniging). Uiteraard kan je ook altijd aankloppen bij een triatlonvereniging bij jou in de buurt (zie voor een overzicht eveneens de NTB website).

### **“Wat moet ik allemaal meenemen voor een triatlon?”**

Voor het zwemmen heb je eigenlijk alleen een zwembroek of badpak nodig en is een zwembrillette aan te raden. Vaak krijg je van de organisatie een badmuts, die meteen dienst kan doen tegen evt. kou. Een wetsuit, dat je misschien wel eens gezien hebt bij de 'profs',

houdt je extra warm en heeft extra drijfvermogen, maar is voor korte wedstrijden echt niet noodzakelijk.

Voor het fietsen is zoals gezegd een fiets noodzakelijk en ook een helm is verplicht (vaak ook te leen via de organisatie). Een sport(race)fiets is natuurlijk goed voor de snelheid, maar om gewoon eens te proberen of je triatlon leuk vindt, is een gewone (stads)fiets ook heel goed bruikbaar.

Tenslotte mag je zelf kiezen wat voor kleren je draagt tijdens het lopen. Het is natuurlijk het gemakkelijkst als dit de kleding is waar je al ook mee gefietst hebt.

Op [www.nedtriathlonbond.org](http://www.nedtriathlonbond.org) vindt je onder atleten nog veel meer tips voor de beginnende triatleet.

### **‘Wisselen’ is een sport op zich**

Triatlon is eigenlijk méér dan alleen maar de drie losse onderdelen. Als je voor een snelle tijd wilt gaan, is ook het ‘wisselen’ een sport op zich. Je kunt veel tijdswinst boeken door hier vooraf goed over na te denken en het zelfs te oefenen. De overgang van fietsen naar lopen is vaak vrij zwaar voor met name je kuitspieren, dus het is goed om dat vooraf een paar keer te doen. Echte triatleten hebben verder vaak allerlei handige manieren om snel te wisselen: lopen zonder sokken (ook wel vooraf oefenen om blaren te voorkomen!), kleding die zwem-, fiets- en loopkleding in één is, elastieke banden om het startnummer aan vast te maken, etc. etc. Bij een triatlonvereniging kunnen ze je hier alles over vertellen en ook op de website van de NTB is hierover de nodige informatie te vinden.