

Triatlete Heleen bij de Vaate

Seizoen 2013

Beste lezer,

Het jaar 2013 was een triathlon-seizoen dat zo goed begon, waarin we een team met Nederlandse lange afstand dames hebben opgericht, maar helaas voor mij door een blessure niet bracht wat ik had gehoopt. In de laatste week van 2013 wil ik toch graag even terugblikken op dit "stormachtige" jaar, waarbij ik tevens uitgebreide aandacht zal geven aan mijn sponsors, die het mogelijk maken om op dit niveau te kunnen sporten.

Januari

De eerste week van januari mocht ik de nieuwe Suunto Ambit in ontvangst nemen van sponsor Robijn. Ik ben erg blij met deze fantastische hartslagmeter, hij is zeer betrouwbaar en heeft enorm veel functies. Ik gebruik hem dan ook dagelijks. Hij heeft in 2013 net iets meer dan 20.000 fietskilometers geregistreerd, voor mij meer dan ooit. Het aantal loopkilometers bleef uiteindelijk door de blessure beperkt tot ongeveer 2700 kilometer: het klinkt toch nog veel, maar ik heb deze met name in de wintermaanden gelopen. In de zomer heb ik onvoldoende kunnen lopen om op niveau te zijn.

In Januari stond ook gelijk al de het eerste trainingskamp van het jaar op de planning. Ik had een nieuwe locatie op Lanzarote ontdekt en wilde dat wel eens proberen. Trisports is een relatief klein trainingscentrum gerund door een engels echtpaar. Ze hebben hun villa omgebouwd tot een echt trainingsparadijs. Ik werd gelijk verliefd op deze plek en mocht henn dan ook in mijn sponsor team opnemen. Tijdens deze stage deed ik mijn eerste wedstrijd van het seizoen, de (stayer) duatlon van Lanzarote. Met een achtste plaats wist ik meteen waar ik stond!



Februari

Deze maand heb ik met name thuis aan mijn lopen gewerkt. Ik heb twee keer een 10 km gelopen en een halve marathon. Goed om wat wedstrijdritme op te doen!

Maart



Voor de tweede keer dit jaar reisde ik af naar Lanzarote. Tijdens deze stage heb ik de nieuwe fietsschoenen van Fi'zi:k mogen testen. Heerlijke schoentjes en ze zien er nog sjiek uit ook!

Wederom heb ik een weekje doorgebracht bij Trisports. Het was een zware stage waarin ik nog een wat langere wedstrijd heb gedaan onder vermoeidheid waar ik als derde eindigde.

April

Vanaf Lanzarote ben ik naar het volgende Canarische Eiland vertrokken, Fuerteventura. Ik wilde de vorm testen en heb daar de halve triathlon, Challenge Fuerteventura, gedaan. De test was geslaagd en ik eindigde in een betere tijd dan vorig jaar als vijfde dame. Bij thuiskomst was mijn nieuwe sponsor pakket van Sailfish binnen gekomen. Ik had dus weer het snelle G-range wetsuit waar ik dit seizoen in kon starten. Ook mijn SLS3 wedstrijdkleding was binnen, net als de mooie hardloop en representatie kleding van TAO. Kortom ik was klaar voor komend seizoen!



Het laatste weekend van april hadden we onze eerste teamdag met het nieuwe Xendurance Long Distance team! Tijdens deze dag mocht ik mijn nieuwe Di2 afgemonteerde Meson in ontvangst nemen van sponsor Isaac. Op deze fiets zal ik de stayer-wedstrijden in de Eredivisie rijden. Ik ben trots dat een aantal van mijn persoonlijke sponsoren dit initiatief ook steunen en tevens teamsponsor wilden worden zoals Xendurance en Trivio (van Tehava, ook het moederbedrijf van Isaac).



Mei

Het eerste hoofddoel van dit jaar, de Ironman op Lanzarote. Helaas kreeg ik twee weken voor de wedstrijd last van mijn scheenbeen. Ik heb uit voorzorg deze twee weken helemaal niet gelopen om zo hopelijk toch de wedstrijd te kunnen doen. Van tevoren wist ik niet of ik in staat was om te finishen aangezien ik bij gewoon lopen zelfs pijn had. Voor de wedstrijd is mijn been heel goed ingetaped en gelukkig heb ik de hele wedstrijd niks gevoeld. Ik ben erg blij dat ik als tweede dame in mijn nieuwe race outfit van SLS3 over de finish kwam! Ik ben nu 4 keer gefinished in deze Ironman, en stond alle 4 de keren op het podium met 2x een 3^e en 2x een 2^e plaats. Helaas bleek mijn blessure achteraf toch wel serieus te zijn, een zelfs een stress fractuur. Het is een wonder dat ik de marathon goed heb kunnen finishen.



Juni

Vanwege mijn blessure kon ik niet hardlopen. Ik heb toch besloten om in Amsterdam (Eredivisie wedstrijd voor het team) en de halve van Stein te starten. Alleen zwemmen en fietsen is toch een goede training, en bovendien kon ik in Amsterdam als knecht op de fiets tempo maken voor mijn teamgenootjes.

Omdat ik het lopen weer mocht gaan proberen begin juli, ben ik bij Ron for Run langs geweest om nieuwe loopschoenen te halen. Hij sponsorde mij onder andere de Brooks Flow. Wat een heerlijke schoen is dat.



Juli

Deze maand geen wedstrijden. Maar een lekker weekje trainen rondom en op de Mont Ventoux. Hier heb ik een mooie fietsbasis kunnen leggen voor de rest van het seizoen.

Augustus

Doel was begin augustus de halve triathlon van Eupen in België. Helaas was de blessure nog niet helemaal weg en dus heb ik hier ook alleen maar gezwommen en gefietst. Ik heb mijn Isaac Meson laten voorzien van de keramische onderdelen van C-bear, zodat deze helemaal topklaar is voor het NK Olympische Afstand. De tweede helft van deze maand heb ik in de Nederlandse polder getraind, om helemaal goed voorbereid aan de start te staan van de Challenge Almere. Ook ben ik nu eindelijk met lopen begonnen na 3 maanden bijna niet gelopen te hebben. Het NK Olympische afstand was de eerste test case. Deze was geslaagd en ik eindigde als vijftiende op dit kampioenschap, met zelfs nog de 5^e looptijd op de afsluitende 10 kilometer.

September

Het tweede weekend van september stond de Challenge Almere op de agenda. Dit was tevens het NK lange afstand triathlon. Ik wilde hier mijn tweede piek leggen na Lanzarote. Mijn zwem- en fietsvorm was top, zodat ik al snel in 2^o positie kwam te liggen. Met een korte loopvoorbereiding van een maand dacht ik toch voldoende vertrouwen te kunnen hebben in een goede marathon. Helaas bleek dit toch te weinig, na 21 km lopen was het op en moest ik mijn tweede plek afstaan. Uiteindelijk finishte ik als vijfde overall en toch nog als tweede op het NK.



Oktober

Tijdens de Bike motion mocht ik voor sponsor Isaac als gastatlete optreden. Leuk om zo in het zonnetje gezet te worden en iets terug te kunnen doen voor je sponsor. Verder hebben we ook nog leuke gesprekken gehad met sponsors Fi'zi:k, Schwalbe en Xendurance.



Aan het einde van de maand ben ik voor de vierde keer dit jaar naar Lanzarote geweest. Mijn laatste trainingsstage voor de laatste wedstrijd van het jaar, de IM van Arizona. Ook dit keer was het weer goed verzorgd bij Trisports.

November

Op 17 november vond de Ironman Arizona plaats. Alsof ik dit jaar nog niet genoeg pech had gehad, kreeg ik na 120 km fietsen een klapband. Hiermee heb ik een kwartier verloren en was een achtste plek het hoogst haalbare. De looptraining tussen Almere en Arizona was wel goed verlopen, en de marathon liep dan ook al weer iets beter, maar nog niet top. Het was overigens wel een jubileum, mijn 25^e Ironman finish!



December

Na Arizona heb ik even lekker de rust gepakt, zeg maar de jaarlijkse vakantie om lichaam en geest goed te laten herstellen en de batterij op te laden. Op dit moment ben ik weer voorzichtig begonnen met de opbouw naar het nieuwe seizoen. En ik heb alweer mooie plannen gemaakt voor komend jaar. In ieder geval zal ik zowel op de lange afstand, als in het team op de kortere afstanden actief blijven!



RESULTATEN 2013

- 2nd place Ironman Lanzarote - Spain
- 5th place Challenge Almere - The Netherlands
- 5th place half Challenge Fuerteventura - Spain
 - 18th place Ironman Arizona - USA
 - 3rd place Tri112 Lanzarote - Spain
- 8th place International Duathlon Lanzarote - Spain
- 15th place Dutch Championships OD Veenendaal - The Netherlands
 - Half triathlon Stein - The Netherlands - DNF
 - Half triathlon Eupen - Belgium - DNF
- Dutch Sprint Championships Amsterdam - The Netherlands - DNF

SPONSOREN 2013

Uiteraard wil ik alle sponsors van harte bedanken voor de steun en prettige samenwerking! Ik hoop nog lang met deze bedrijven te kunnen samenwerken omdat zij met hun kennis, ervaring, producten of financiële steun allemaal bijdragen aan een professionele voorbereiding op mijn wedstrijden. Laten we hopen op een heel mooi 2014!

