



Lopen door de wisselzone: bij voorkeur aan de linkerkant van de fiets.

AUGUSTUS 2011

FOTO KOELKEN KHG

Eerst helm op, dan pas fiets pakken en naar de uitgang van de wisselzone lopen.

FOTO JEROEN B. KOPENBERG

Het vierde onderdeel: de wissel

De wissel is niet voor niets het vierde onderdeel van de triathlon. Naast een zwem-, fiets- en een looponderdeel kent een triathlon immers twee wissels. Met een goede wissel kan je veel tijdswinst behalen. Als je een aantal regels in de gaten houdt scheelt je dit een hoop tijdverlies en ook onnodige stress in de wedstrijd.

TEKST GUIDO VROEMEN

Oefen je wissel

Bedenk hoe je wilt wisselen en blijf die wissel trainen tot je hem foutloos kan uitvoeren. Je kan de wissel trainen in de praktijk, maar ook visualiseren is een manier om je wissel te trainen. Door je wissel heel vaak te trainen kan je hem in de wedstrijd op de automatische piloot doen. Het is daarom ook goed om in je trainingen ook de wissel op snelheid te trainen. Dus zet bijvoorbeeld je loopschoenen thuis klaar als je gaat fietsen zodat je meteen kunt gaan lopen als je na de fietstraining thuiskomt.

Oriënteren

Zorg dat je niet verdwaald in de wisselzone. Kijk daarom goed op welk rek en in welke 'gang' je fiets staat gestald. Probeer een duidelijk herkenningspunt te onthouden waar je fiets in de buurt staat. Verken vooraf ook de routing door de wisselzone: Waar kom je na het zwemmen de wisselzone binnen, waar bevinden zich in- en uitgang naar het fietsparkeren en hoe loop je naar het loopparkeren.

Een outfit voor alle onderdelen

Omkleden tijdens een triathlon kost veel

tijd. Kies daarom een outfit waarin je alle drie onderdelen kunt doen. Een een- of tweedelig trisuit is dus perfect. Bij koude en regen kunnen losse mouwstukken en beenstukken en eventueel een windvest helpen om op de fiets warm te blijven. Deze kun je dan in de wissel naar het lopen of tijdens het lopen weer makkelijk en snel uittrekken.

Helm, bril en startnummerband

Leg de helm met geopende sluiting naar boven op het stuur neer. Ook de bril kun je hier inleggen met geopende pootjes. Bril en

helm zijn de eerste attributen die je opzet, de helm moet goed vastzitten voor je met de fiets aan de hand naar de uitgang van de wisselzone rent! Het startnummer dat je vooraf hebt vastgemaakt aan de startnummerband ligt ook op het stuur en doe je, na helm en bril te hebben opgezet, direct om met het nummer op de rug gedraaid.

Fiets als pakezel

Losse spullen bij elkaar pakken kost veel tijd. Maak daarom zoveel mogelijk vast aan je fiets. Gels en energierepen kun je op je frame plakken met tape. Bidons moeten al klaar op je fiets zitten, je tasje met reparatiespul en reserveband is klaar voor gebruik.

Wetsuit uittrekken

Als je het water uitkomt zet dan je zwembril op je voorhoofd in plaats van deze af te doen en vast te houden. Zo hou je je handen vrij om tijdens het lopen naar je fiets de rits van je wetsuit open te doen en het je wetsuit tot aan je middel uit te trekken. Bij je fiets trek je je wetsuit verder uit door krachtig het midden van je wetsuit naar beneden te duwen en je benen er uit te trekken. Moet je een hele lange weg afleggen tot de wisselzone dan is het verstandig al direct uit het water je wetsuit helemaal uit te trekken aangezien een nat wetsuit makkelijker uitgaat. Door de uiteinden van mouwen en pijpen in te laten smeren met bijvoorbeeld babyolie (doe dat bij voorkeur niet zelf in verband met vette handen of gebruik een plastic zakje als bescherming) gaat je wetsuit nog makkelijker uit.

Rennen met fiets in wisselzone

Vooraf in grote triathlons kan de afstand

die je moet afleggen in de wisselzone best lang zijn. Probeer deze afstand dan ook hardlopend met je fiets af te leggen. Loop goed rechtop en loop aan de linkerkant van je fiets (de kant waar de ketting NIET zit). Gebruik je rechterhand om je fiets vast te houden en je linkerarm om balans te vinden. Hou je fiets recht, dit kan door de fiets aan het zadel vast te houden maar ook aan het stuur, dit laatste is stabiel. Oefen dit voor de wedstrijd op een veilige plek.

Schoenen in de pedalen

Je kunt voor twee mogelijkheden kiezen om je fietsschoenen aan te trekken. Je kunt ze bij je fiets neerzetten en meteen aantrekken na het zwemmen of – en dit is sneller – je kunt ze al aan de pedalen hebben vast geklikt. Middels een elastiekje aan het lusje van je schoen kun je deze bijvoorbeeld aan de snelspanners van je achterwiel of aan je bidonhouder bevestigen zodat wordt voorkomen dat de schoenen los aan de fiets bengelen met het risico dat ze los stoten wanneer ze de grond raken. De elastiekjes trap je vanzelf kapot als je gaat fietsen. Probeer rennend met je fiets op de fiets te springen (net zoals een cyclocrosser), stilstaan met fiets en dan opstappen kost veel extra tijd.

Dat op de fiets springen kun je oefenen door het eerst eens met hardloopschoenen aan te proberen. Als je het springen op je fiets beheerst kan je verder oefenen op blote voeten en met de fietsschoenen op de pedalen geklikt. De uitvoering is als volgt: Pak je fiets met twee handen

aan het stuur beet en kijk in de richting die je wilt gaan. Neem een paar snelle stappen, spring op je fiets met het been het dichtst bij de fiets eerst. Je landt op het zadel met de binnenzijde van je bovenbeen en glijdt dan op het zadel. Zet vervolgens je voeten bovenop de fietsschoenen en maak dan eerst snelheid. Vervolgens trek je één schoen aan, trapt dan weer even door om daarna de andere fietsschoen aan te trekken. Oefen hier wel goed op en let er ook op dat je je stuur recht houdt en niet te veel slingerd.

Afstappen zonder te stoppen

Als je na het fietsen weer terug rijdt richting de wisselzone kan je de fietsschoenen vast uittrekken en vastgeklikt op de pedalen laten zitten. De laatste meters fiets je dus weer met je blote voeten op de schoenen. Maar let op: oefen ook hier eerst goed op deze techniek voordat je hem toepast in een wedstrijd. Afstappen is ook sneller als je al met het ene been over je zadel naar de andere kant zwaait en dan al rennend afstapt (wederom als cyclocrosser). De uitvoering: Hou je stuur vast met twee handen, zwaai één voet over je achterwiel en breng je voet naar voren, naast je andere been. Stap met je andere voet van het pedaal af net voordat je eerste voet de grond raakt en ren verder.

Minder is beter

Hoe minder je meeneemt in de wisselzone, hoe minder je moet wisselen. Wil je niet met sokken lopen, laat ze dan weg. Let wel op: train het lopen zonder sokken want anders is de kans op blaren groot.



Met snelsluiters trek je je loopschoenen makkelijker aan.

FOTO JEROEN B. KOPPENBERG



Met een elastiekje zorg je dat je fietsschoen niet aan de pedaal gaat hangen.

FOTO JEROEN B. KOPPENBERG



Snel veteranen

Veters vastmaken met koude handen is erg lastig. Probeer daarom eens elastische veters of gebruik snelsluiters. Om nog sneller in je schoenen te komen kan je ze voorbewerken met babypoeder. Ook kan het handig zijn om gebruik te maken van een schoenlepel die je naast de loopschoenen klaar legt.

Pakken en weg

Bij de fiets-loopwissel moet je proberen je drinkgordel, zonnebril en petje op te zetten tijdens het lopen. Dus pakken en dan direct weg. Tijdens het lopen kun je dan de gordel omdoen, ook dit goed oefenen.

Elke hiervoor genoemde tip levert misschien maar een paar seconden tijdswinst op, maar bij elkaar opgeteld kan het één

tot enkele minuten schelen zonder dat dit extra energie kost. Het is daardoor dan ook mogelijk dat een atleet die op alle drie de onderdelen net iets langzamer is dan een tegenstander door snellere wissels toch voor hem of haar eindigt!

Succes!



TRAININGSSCHEMA WEEK 34-37

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
22/8	23/8	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 00:30 Buitenwater	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 4 x 2 min zone 3, P1min 2 x 4 min zone 2-3, P2min CD 15min	Tijd: 01:30 Zone 1 3 x 6 min zone 2-3, P2min 1 x 20 min zone 2	Tijd: 00:45 Duurloop Zone 1	Tijd: 01:30 Rustige duurrit Souplesse rijden, trapfrequentie ongeveer 90-100/min houden	Tijd: 01:00 3x(100m SS - 100m RC - 100m BC) 3x300m BC Z1 met de 2e 100 in Z2 P=30sec. 4x50m BC tempo en op techniek Z4	Tijd: 00:30 Blok 1 eerst fietsen, zone 1 Tijd: 00:15 na fietsen 15 min hardlopen Zone 1 Tijd: 00:45 Blok 2, zone 2 laatste 15 min zone 3, Snel wisselen Tijd: 00:30 hardlopen eerste 10 min zone 2-3 daarna uitlopen in zone 1

Totaal uren: 8.45

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
29/8	30/8	31/8	1/9	2/9	3/9	4/9
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 Buitenwater zwemmen met wetsuit. Korte versnellingen van 1 minuut inbouwen (8x)	Tijd: 01:30 WU 15 min 2 x (3-4-5 min zone 3, P2min) Seriepauze 10min CD 15min	Tijd: 02:00 Zone 1 2e uur 3 x 10 min zone 2, P5min	Tijd: 00:40 Duurloop Zone 1	Tijd: 01:30 Rustige duurrit 60 min zone 1 10 min zone 2 5min zone 3 en 15 min zone 1	Tijd: 01:00 3x(100m SS - 100m RC - 100m BC) 3x300m BC Z1 met de 2e 100 in Z2 P=30sec. 4x50m BC tempo en op techniek Z4	Tijd: 01:00 eerst fietsen, zone 1 Tijd: 00:30 na fietsen 30 min hardlopen Zone 1

Totaal uren: 9.10

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 Buitenwater 3 x 10 minuten Wedstrijdtempo, P5min	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 10 x 1 min zone 3, P1min CD 15min	Tijd: 01:30 Zone 1	Tijd: 01:00 Duurloop Zone 1	Tijd: 02:00 Rustige duurrit 30 min zone 1 60 min zone 2 30 min zone 1	Tijd: 01:00 300m Gevarieerd inzwemmen 8x200m BC in Z1 P=30 sec 300m Gevarieerd uitzwemmen	Tijd: 01:00 Koppeltraining zone 1 gedurende 30 min dan 20 min zone 2 en 10 min zone 3 Tijd: 00:40 na fietsen snel wisselen 5 min zone 3-15 min zone 2 en 20 min zone 1 uitlopen

Totaal uren: 9.40

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 00:30 Buitenwater	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 rustige tempo's 4-6x 3 min zone 2, P2min CD 15min	Tijd: 01:30 Zone 1 Souplesse rijden trapfrequentie 90-100/min	Tijd: 00:30 Herstelloop Zone 0-1	Tijd: 01:30 Rustige duurrit Souplesse rijden trapfrequentie 90-100/min	Tijd: 00:45 Rustige duurtraining 6-8 x 100 m BC	Tijd: 01:30 Rustige duurrit Tijd: 00:30 evt. nog uitlopen in zone 1

Totaal uren: 8.15

Bij SMA Midden-Nederland (www.sportarts.org) kun je terecht voor alle sportmedische en op maat gemaakte trainingsbegeleiding, inspanningstesten (zowel op de fiets als op de loopband) om je trainingszones nauwkeurig te bepalen, metabole efficiëntie testen (bepaling vetverbranding en koolhydraatverbranding) en fietspositieanalyse.