

De trainingsweek van Roel

Maandag 20 november tot en met zondag 26 november 2006

(Verschenen in: TVH Triatlon Vereniging Hilversum, klupcourant, 2006)

'Je gaat je toch niet voorstellen?' zei mijn vrouw toen ik haar vertelde dat ik gevraagd was een stukje te schrijven in de rubriek 'de trainingsweek van'.

'Dat is wel de bedoeling,' antwoordde ik voorzichtig. 'Dat hoort nu eenmaal bij deze rubriek. Dat doet namelijk iedereen.'

'Iedereen!' stoof ze op. 'Iedereen! Maar jij toch zeker niet? Je bent al ik weet niet hoe lang aan het triatlonnen.'

'Ik weet het ook niet precies, maar inderdaad al wel heel lang,' bekende ik.

'Precies heel lang! Ik zal het je zeggen: sinds 1985! Meer dan twintig jaar! Wie is er nog over van die generatie? Niemand! Niemand!'

'Nou, nou niemand,' relativeerde ik en ik wilde al een paar namen noemen, maar ze onderbrak mij direct.

'Ja, ja dat weten we wel. Het gaat om jou. Hoe vaak heb je nu meegedaan met de triatlon van Almere?'

Ik begon te tellen.

'Nou, vooruit? Zal ik het zelf zeggen? Acht keer. Je hebt bijkans aan alle categorieën wel meegedaan. Vijfenvieftig plus, vijftig plus, vijfenvijftig plus! En toen je zestig werd, vijf jaar geleden, hoe hoog eindigde je toen?'

'Dat jaar was ik eerste,' zei ik trots.

'Precies! En dit jaar?'

'Dit jaar deed ik niet mee.'

'Maar wel aan die Nederlandse kampioenschappen op Ameland of Terschelling, wat was het? En je werd wéér eerste! Weer eerste in je eigen categorie van 65 plus.'

'Dat klopt,' antwoordde ik wat ongemakkelijk. Waar wilde ze naar toe? Als ze zo begon kon het namelijk alle kanten op gaan, behalve de kant waar ik het liefst naar toe zou willen.

'Zeg me dan niet dat je je nog moet voorstellen. Iedereen kent je. Zo is het toch?'

'Maar ik stel mij altijd zeer bescheiden op,' wierp ik nog tegen. Dat bleek de druppel. Ze sloeg hard met haar vuist op tafel en siste: 'En je stelt je niet voor! Ik wil het niet, heb je het begrepen?'

Maandag 20 november

De dag begint met huishoudelijke taken.

Rust tussen 11.00 en 12.00. Klaarmaken van een lichte lunch.

Vervolgens looptraining, een rustige duurtraining van ongeveer tien kilometer. 's Avonds zwemmen in Laren (om 20.30). Op tijd thuis. Kopje thee. De dag eindigt met huishoudelijke taken.

Dinsdag 21 november

De dag begint met huishoudelijke taken.

Met de ATB een stukje fietsen, zo'n veertig kilometer.

In de winter werk ik niet zo met schema's. Ik heb nog oude schema's van BasF, bekend onder de oudere leden, en die pak ik er in februari eens bij. Ik heb schema's van 1992 tot en met 2001 en stel daaruit dan zelf een nieuw schema samen.

's Middags voor herstel wat lopen, ongeveer zes kilometer.

Fanbrieven ontvangen, retour gezonden.

De dag eindigt met huishoudelijke taken.

Woensdag 22 november

De dag begint met huishoudelijke taken.

Om elf uur zwemmen in de Lieberg. Dit is een zogenaamde ouwe lullenuurtje. Het betekent zwemmen met reductie en elke week ruzie omdat de meeste mensen in de weg zwemmen. Vier op een rij en maar kakelen. Vervolgens één uur duurtraining met af en toe honderd meter versnellen.

Zojuist las mijn vrouw mijn notities van de afgelopen dagen.

'Is dit alles wat je kunt opschrijven?' vroeg ze kritisch.

'Ik begin toch altijd met de huishoudelijke taken?' zei ik.

'Heb je geen schema? Geen trainingsschema?'

'Niet in de winter.'

'Niet in de winter!' Ze sloeg van woede weer met haar vuist op tafel.

'Je moet een schema hebben! Zonder schema ben je nergens! Waar is je schema!'

'Ik heb geen schema!' schreeuwde ik terug, want ik werd een beetje pissig.

'Wat heb je niet?' overschreeuwde m'n vrouw mij.

'Geen s-c-h-e-m-a!'

'Wat zullen we nu krijgen! Hou je je een beetje gedeisd? Je gaat toch niet tegen mij schreeuwen hè? Je moet wel een schema hebben! Wat zullen we nu krijgen!'

'Maar ik heb geen schema!'

M'n vrouw duwde me op een stoel, gaf mij een pen en papier en dicteerde een schema.

Dat schema heb ik hier niet opgenomen, omdat ze vond dat ik dat geheim moest houden. 'Voor je het weet profiteert iedereen er van.'

De dag eindigt met huishoudelijke taken.

Van woensdag op donderdag

Nachttraining. Met de Tomtom op mijn fiets richting Loosdrechtse plassen. Daar gezwommen tot een uurtje of drie. Vervolgens naar huis. Pas kwart over zeven uur thuis omdat Tomtom niet goed werkte.

Donderdag 23 november

De dag begint met huishoudelijke taken.

Na de koffie een duurloop van ongeveer vijftien kilometer. Heel rustig. Flesje drinken mee. Ik heb mij voorgenomen één keer in de week een lange duurtraining te doen als voorbereiding op de halve marathon van Egmond.

Fanmail ontvangen, adressen op de zwarte lijst gezet en geblokkeerd.
De dag eindigt met huishoudelijke taken.

Vrijdag 24 november

De dag begint met huishoudelijke taken.

Met de ATB een stukje 'los' fietsen, ongeveer vijftig kilometer.

's Middags boodschappen gedaan voor het weekend. Veel natuurproducten en biologisch vlees. Lang achtervolgd door iemand met een daklozenkrant. Of een Strijdkreet. Op zulke momenten blij dat ik aan triatlon doe.

De dag eindigt met huishoudelijke taken.

Zaterdag 25 november

De dag begint met huishoudelijke taken.

Daarna de clubtraining in de Lieberg. Het was vandaag lekker weer, dus ik ben wezen fietsen.

Onverwacht bezoek van bewonderaars. Niet opengedaan.

De dag eindigt met huishoudelijke taken.

Zondag 26 november

De dag begint met huishoudelijke taken. Daarna ontbijt. 's Ochtends deed ik nog een klein loopje van ongeveer zes kilometer. Als de lange duurtraining op donderdag uitvalt dan doe ik hem op zondag. Deze week hoefde dat niet. Gelezen in poëziebundel van Kavafis:

Ithaka

*Als je de tocht aanvaardt naar Ithaka
wens dat de weg dan lang mag zijn,
vol avonturen, vol ervaringen.*

*De Kyklopen en de Laistrygonen,
de woedende Poseidon behoef je niet te vrezen,*

*hen zul je niet ontmoeten op je weg
wanneer je denken hoog blijft, en verfijnd
de emotie die je hart en lijf beroert.
De Kyklopen en de Laistrygonen,
de woedende Poseidon zul je niet treffen
wanneer je ze niet in eigen geest meedraagt,
wanneer je geest hun niet gestalte voor je geeft.*

*Wens dat de weg dan lang mag zijn.
Dat er veel zomermorgens zullen komen
waarop je, met grote vreugde en genot
zult binnenvaren in onbekende havens,
pleisteren in Phoenicische handelssteden
om daar aantrekkelijke dingen aan te schaffen
van parelmoer, koraal, barnsteen en ebbehout,
ook opwindende geurstoffen van alle soorten,
opwindende geurstoffen zoveel je krijgen kunt;
dat je talrijke steden in Egypte aan zult doen
om veel, heel veel te leren van de wijzen.*

*Houd Ithaka wel altijd in gedachten.
Daar aan te komen is je doel.
Maar overhaast je reis in geen geval.
't Is beter dat die vele jaren duurt,
zodat je als oude man pas bij het eiland
het anker uitwerpt, rijk aan wat je onderweg verwierf,
zonder te hopen dat Ithaka je rijkdom schenken zal.
Ithaka gaf je de mooie reis.
Was het er niet, dan was je nooit vertrokken,
verder heeft het je niets te bieden meer.*

En vind je het er wat pover, Ithaka bedroog je niet.

Zo wijs geworden, met zoveel ervaring, zul je al begrepen hebben wat Ithaka's beduiden.

Dat is triatlon voor mij.

De dag eindigt met huishoudelijke taken.