

# Triatlon van de ziel



# De triatlon van de ziel

Scharon Dehuysser

Dit boek is opgebouwd uit twee duidelijke delen, elk met een eigen doel en meerwaarde voor de lezer.

Eenzijds is er een uitgebreid theoretisch luik, waarin je onderbouwde en praktische inzichten krijgt in de wereld van triatlon. Hier worden essentiële thema's zoals training, voeding, herstel en mindset helder en toegankelijk uitgelegd, zodat zowel beginners als meer ervaren sporters er concrete handvatten uit kunnen halen.

Anderzijds neem ik je mee in mijn persoonlijke traject: een reis van nul ervaring naar triatlon, maar ook het verhaal van een zware terugval na een ongeval, waarbij zelfs basisbeweging opnieuw een uitdaging werd.

Van volledige immobiliteit tot het stap voor stap heropbouwen richting sport en competitie.

Ik besef dat een persoonlijk verhaal niet voor iedereen de hoofdreden is om dit boek vast te nemen. Toch vormt net dit traject de rode draad van doorzettingsvermogen, veerkracht en wilskracht. Het zijn geen uitzonderlijke situaties, maar herkenbare momenten van twijfel, frustratie en opnieuw beginnen — ervaringen die iedereen vroeg of laat tegenkomt, zowel binnen als buiten de sport.

Door deze combinatie van kennis en beleving wil dit boek niet alleen informeren, maar ook inspireren en ondersteunen tijdens ieders eigen weg richting triatlon.

Schrijver: Scharon Dehuysser

Coverontwerp: Scharon Dehuysser

© Scharon Dehuysser

# Inhoudsopgave

## Voorwoord

### Mijn verhaal – Hoe het begon

## DEEL 1 – WAT IS TRIATLON? (DE BASIS)

### Hoofdstuk 1 – De oorsprong van triatlon: Van Franse excentriekelingen naar wereldwijde iconen

De vergeten pioniers (1902 – 1920)

De vonk in Mission Bay (1974)

De legende van de Ironman (1978)

De weg naar Sydney en verder

### Hoofdstuk 2 – De verschillende triatlonafstanden

Sprint triatlon – de instap naar de sport

Olympische triatlon – de internationale standaard

Halve triatlon – Ironman 70.3

Ironman – de ultieme uitdaging

Speciale variaties

### Hoofdstuk 3 – De drie disciplines uitgelegd: Techniek en Strategie

Zwemmen: De strijd tegen de elementen

Basis zwemtechniek

Zwemtraining voor beginners

Fietsen: De langste weg

Type fietsen

Racefiets:

Tijdritfiets (TT-fiets):

Basis fietstechniek voor beginners

Trainingsprincipes voor beginners

Lopen: De finale

Basis looptechniek

Blessurepreventie

Mentale aspecten

Samenvatting voor beginners

### Hoofdstuk 4 – Wedstrijdverloop en regels: De wetten van de wisselzone

Transities (T1 & T2)

Zwemmen

Techniek en veiligheid

Kleding

Start

Fietsen

Mount-line en dismount-line

Helm

Drafting

Hinderen

Technische staat van de fiets

Fietsuitrusting

Cadans, vermogen en houding

Regels en Fair Play

## **DEEL 2 – MATERIAAL & VOORBEREIDING**

### **Hoofdstuk 5 – Basisuitrusting: Wat heb je écht nodig?**

Zwemmen: Hydrodynamica en Thermoregulatie

Fietsen: Veiligheid en Mechanica

Lopen: De laatste kilometers

### **Hoofdstuk 6 – Geavanceerd materiaal: De jacht op seconden**

Sporthorloges en Data

Vermogensmeters (Powermeters)

Aero-uitrusting

### **Hoofdstuk 7 – De Psychologie van de Keuze: Hoe kies je het juiste materiaal?**

De beginners strategie: Slim investeren in de basis

De kracht van de tweedehandsmarkt

De enige onmisbare investering: De Professionele Bikefit

Wanneer upgrade je je materiaal?

De vijf kritieke valkuilen van materiaal management

Te veel aero, te weinig comfort

De logistieke fout: Een slechte voeding-setup

De psychologische fout: Het wetsuit-trauma

Blind vertrouwen op marketing-termen

De biomechanische fout: Verkeerde maat of pasvorm

De Gouden Regel: Koop geen snelheid, bouw ze op

Samenvattende Checklist voor Materiaalkeuze:

## **DEEL 3 – TRAINING & OPBOUW**

## **Persoonlijke ervaring: van overbelasting naar structuur**

### **Hoofdstuk 8 – De Architectuur van de Atleet: Grondbeginselen van Triathlon Training**

Progressieve Overload: De Motor van Biologische Verandering

Het Concept van Homeostase en Adaptatie

De Variabelen van Overload

De Wet van de Geleidelijkheid:

Herstel: De Onzichtbare Training

Wat Gebeurt er Tijdens de Rust?

De Pijlers van Optimaal Herstel

Consistentie: Het Geheime Ingrediënt van Duursport

Trainingscomponenten: De Gereedschapskist van de Coach

Duurtraining (De Aerobe Basis)

Intervaltraining (Intensieve Prikkels)

Tempotraining

Techniektraining

Krachttraining en Stabiliteit

Hartslagzones: Navigeren op je Interne Dashboard

Berekening en Toepassing

De Strategische Voordelen van Zone-training

De Vijf Zones Onder de Microscop: Fysiologie en Functie

Zone 1: Active Recovery (50% – 60% van Max HF)

Zone 2: Aerobic Base / Endurance (60% – 70% van Max HF)

Zone 3: Tempo / Aerobic Power (70% – 80% van Max HF)

Zone 4: Lactate Threshold / Omslagpunt (80% – 90% van Max HF)

Zone 5: Anaerobic Capacity / VO2 Max (90% – 100% van Max HF)

De Wet van de Polarisatie: De 80/20-Regel en de Biometrie van het Herstel

De Paradox van de Snelheid: Wat is de 80/20-Regel?

De Herkomst: Van Observatie naar Wetenschap

Fysiologische Onderbouwing: Waarom 'Traag' Werkt

De Biometrische Spiegel: Hartslagvariabiliteit (HRV)

Het Autonome Zenuwstelsel

De Synergie tussen 80/20 en HRV

Praktische Toepassing: HRV-Guided Training

Periodisering: De Strategie van het Jaarplan

### **Hoofdstuk 9 – Trainingsschema's en hun toepassing**

Progressieve ontwikkeling  
Controle van belasting  
Optimalisatie van prestaties  
Trainen zonder schema – een diepgaande analyse  
Rustdagen en herstelweken in detail

### **Hoofdstuk 10: Valkuilen voor beginnende en ambitieuze triatleten**

Te veel, te snel  
Onvoldoende herstel  
Onrealistische planning  
Geen structuur of plan  
Gebrek aan voorbereiding op wedstrijden  
Verkeerde materiaalkeuze  
Mentale druk en perfectionisme  
Verwaarlozen van techniek en efficiëntie

### **Hoofdstuk 11 – Zwemtraining**

Zwemslagen en techniek  
    Crawl (freestyle)  
    Schoolslag  
    Rugslag  
    Vlinderslag  
Dryland-oefeningen en nut  
    Core-stabiliteit  
    Schouder- en armkracht  
    Been- en kick training  
    Flexibiliteit en mobiliteit  
Intervaltrainingen  
Openwaterzwemmen  
    Verschillen met zwembad  
    Veelvoorkomende angsten

### **Hoofdstuk 12 – Fietstraining**

Duurtraining (Endurance Rides): De Aerobe Fundering en Metabole Efficiëntie  
    De Fysiologische Metamorfose  
    De Psychologie van de Duurrit  
Intervaltraining (HIIT): De Vergroting van het Plafond  
    De Wet van de Supercompensatie

- Anaerobe Capaciteit en Herstel (Lactate Shuttling)
- Klimtraining: Specifieke Kracht en Biomechanica
  - Kracht vs. Cadans
- Tempotraining: De Wet van de Lactaatdrempel
  - Verhoging van de Functionele Drempel (FTP)
- Cadans- en Traptechniektraining: De Efficiëntie van de Cirkel
  - De Vier Fasen van de Pedaalslag
- Bricktraining: De Symbiose van Wisselwerking
  - Neurologische Adaptatie
- Praktische tips per fietstraining vorm
  - Duurtraining (Endurance Rides)
  - Intervaltraining (High Intensity Intervals)
  - Klimtraining
  - Tempotraining
  - Cadans- en traptechniektraining
  - Brick Training (Fietsen + Lopen)

### **Hoofdstuk 13**

#### **Looptraining: Duur, Interval en Blessurepreventie**

- Duurlopen: De Architectuur van de Aerobe Kathedraal
  - De Fysiologische Transformatie in de Cel
  - Structurele Hardheid (Tissue Loading)
  - Praktische tips
- Intervaltraining: De Turbodruk op de Motor
  - Snelheid en Lactaat-management
  - De Mentale Tunnel
  - Praktische tips
- Progressieve Overload en de Wet van Adaptatie
  - Het 10%-Dogma en de Periodisering
  - Het Gevaar van "Ghost Training"
- Blessurepreventie: Het Pantser van de Loper
  - De Anatomie van Veelvoorkomende Klachten
  - De Drie Pijlers van Preventie
- De Synergie van Discipline en Geduld
- Praktische tips per trainingsvorm

#### **Hoofdstuk 14: Krachttraining en Core-Stability voor Triatleten**

- De Wet van de Krachtoverdracht: Waarom Core-Stability?

De Discipline-Specifieke Voordelen

Gedetailleerde Core-Stability Oefeningen

De Dead Bug (De Koning van de Controle)

De Bird Dog (Diagonale Ketens)

De Pallof Press (Anti-Rotatie)

Functionele Kracht: De Grote Oefeningen

Trap Bar Deadlift (De Motor van de Achterste Keten)

Bulgarian Split Squats (Unilaterale Dominantie)

Goblet Squats (Mobiliteit en Kracht)

Wanneer Krachttraining Integreren?

Samenvattend Schema: De Krachtmatrix

Krachttrainingoefeningen per discipline

Zwemmen

Fietsen

Lopen

## **Hoofdstuk 15: De Brick-Methodiek: De Wetenschap van de Naadloze Transitie**

De Fysiologische Paradox: Waarom de Benen als Bakstenen Voelen

Neuromusculaire Interferentie

Bloed-Shunting en Hemodynamica

De Biomechanische "Verkorte" Heup

Het Strategische Nut: De Vier Pijlers van de Brick

De Progressieve Opbouw: Van Beginner tot Elite

Niveau 1: De Beginner (Focus op Gewenning)

Niveau 2: Intermediate (Focus op Kracht-uthoudingsvermogen)

Niveau 3: Gevorderd (Race Simulatie & Tactiek)

De "Inverse Brick" en de Zwem-Fiets Overgang

Veelvoorkomende Valkuilen en Professionele Oplossingen

## **Tussenhoofdstuk – Brick Trainingen: Mijn ervaringen**

### **DEEL 4 – VOEDING, HERSTEL & LEVENSTIJL**

## **Hoofdstuk 16 – Voeding voor triatleten**

De brandstof strategie: Voeding als de Vierde Discipline

Macronutriënten: De Biochemische Fundering

Koolhydraten: De Valuta van Snelheid

Eiwitten: De Architecten van de Spiercel

Vetten: De Oneindige Reserve

Nutrient Timing: De Strategie van de Klok  
Pre-Workout: De Voorbereiding  
Intra-Workout: De Bijvulling  
Post-Workout: Het Anabole Venster  
"Train Your Gut": Het Trainen van het Spijsverteringsstelsel  
Hydratatie en Elektrolyten: De Chemie van de Contractie  
Het Natrium-Mysterie  
Wedstrijdprotocol: Carbo-Loading & Race-Day  
48 Uur voor de Race: Het Laden  
Race-Day Strategie per Discipline:

## **Hoofdstuk 17 – Het Labyrint van de Supplementen: Wetenschap, Biochemie en de Natuurlijke Apotheek**

De Piramide van Prestatie  
De 'A-Lijst': Wetenschappelijk Bewezen Supplementen  
Cafeïne: De Neurologische Turbo  
Nitraten: De Mitochondriële Optimalisator  
Bèta-alanine: De Interne Buffer  
Elektrolyten: Het Elektrische Netwerk  
Natrium (Het fundament)  
Magnesium (De ontspanner)  
Kalium en Calcium  
Herstelproducten: Structurele Reparatie  
Eiwitten en Amino-zuren  
Omega-3 (EPA/DHA)  
De 'Zwarte Lijst': Wat werkt niet (of is schadelijk)?  
Samenvattend Schema: De Natuurlijke Apotheek

## **Hoofdstuk 18 – De Vloeibare Motor: De Fysiologie en Strategie van Hydratatie**

De Thermodynamica van de Atleten  
De Fysiologische Kettingreactie van Dehydratatie  
Cardiovasculaire Drift  
Metabole Shift en Glycogeenputting  
De Drie Fasen van een Hydratatiestrategie  
Fase 1: Pre-hydratatie (De Buffer)  
Fase 2: Intra-hydratatie (Het Management)  
Fase 3: Rehydratatie (Het Herstel)  
Signalen van Dehydratatie: Herken de Rode Vlaggen

De Zweettest: Jouw Persoonlijke Blauwdruk

## **Hoofdstuk 19: De Biologie van de Rust: Slaaparchitectuur, Hormonale Adaptatie en de Wetenschap van het Herstel**

De Architectuur van de Nacht

De Diepe Slaap: Waar het Lichaam Zich Herbouwt

REM-slaap: De Architect van Techniek en Mentale Kracht

Wanneer Slaap Tekortschiet: De Weg naar Afbraak

Herstel Optimaliseren: Meer dan Alleen Slapen

De Dunne Lijn naar Overtraining

Slaap als Trainbare Variabele

## **Hoofdstuk 20 – Mentale gezondheid & De Triatlon-Levensstijl**

Stressmanagement en Psychologie

Balans: Werk, Gezin, Sport

## **DEEL 5 – MIJN PERSOONLIJK VERHAAL**

### **Hoofdstuk 21 – Mijn eerste stappen in triatlon**

Waarom triatlon

Mijn eerste trainingen

### **Hoofdstuk 22 – Groei en ambitie**

Mijn eerste wedstrijd

Ronde van Vlaanderen

Coureur Café 2025

Start: Zwemcursus Start 2 Crawl

Terugblik: 4 Mei 2025

Flandrienloop 2025

Colourrun Roeselare

Openwater zwemmen: Voorbereiding Roeselare Duatlon

Wisseltraining - Ter voorbereiding Roeselare Duatlon

Duatlon Roeselare 2025

Urban Swim Brugge 2025

Duatlon van Vlaanderen 2025

## **DEEL 6 – HET ONGEVAL EN DE KEERPUNTEN**

### **Hoofdstuk 22 – Het ongeval**

### **Hoofdstuk 23 – Het revalidatieproces**

De eerste 3 maanden in een notendop

September

Oktober  
November  
December  
Maand 3 tot 6  
Januari  
Februari  
De verrassende wending  
Maart  
April  
Road to Comeback

### **Dankwoord**

#### **Bijlages:**

Uitgebreide checklist per discipline  
Algemene triatlon checklist  
Beginner Starter Kader – 4–6 weken  
Wedstrijdvoorbereiding en praktische tips voor beginners  
Triatlon Praktische Checklist – Beginnersnaslag  
Triatlon Checklist – Overzicht per Discipline  
Overzicht Materiaal per Niveau – Triatlon  
Wat koop je eerst? – Prioriteitenlijst voor triatlonmateriaal  
Veelgemaakte fouten bij aankoop  
(en hoe ze te vermijden)  
Samenvatting – Slim investeren in triatlon

# Voorwoord

Dit boek draag ik op aan mijn zoontje.

Hij is mijn reden geweest om te blijven doorgaan op momenten dat opgeven zoveel gemakkelijker leek. Zonder het zelf te beseffen, heeft hij mij geleerd wat echte wilskracht is. In periodes waarin alles donker aanvoelde en de weg vooruit onduidelijk was, was hij mijn lichtpunt. Mijn houvast. Het sprankeltje hoop dat mij telkens opnieuw deed rechtstaan.

Dit boek is geen klassiek sportverhaal. Het is geen opsomming van trainingen, wedstrijden of prestaties. Het is een verhaal over vallen en opnieuw opstaan. Over breken... en toch verder gaan. Over zoeken naar jezelf wanneer je het gevoel hebt jezelf volledig kwijt te zijn.

Triatlon is in dit boek slechts een deel van het verhaal. Het is het middel. De rode draad. Maar wat erachter schuilt, gaat veel dieper.

In de loop van dit boek zal ik meer van mijn persoonlijk verhaal delen. Momenten van twijfel, pijn, verlies en strijd — maar ook van groei, inzicht en doorzettingsvermogen. Verhalen waarin velen zich ongetwijfeld zullen herkennen, elk op hun eigen manier. Want iedereen kent wel periodes waarin het leven zwaarder weegt dan verwacht.

**Mijn hoop is dat dit boek niet alleen informeert, maar ook raakt. Dat het iets losmaakt. En misschien... dat het iemand helpt om net dat ene stapje vooruit te zetten wanneer alles tegen lijkt te zitten.**

Triatlon zoals we het  
vandaag kennen zwemmen,  
fietsen en lopen in één  
doorlopende wedstrijd lijkt  
logisch.

Alsof deze combinatie altijd  
al bestaan heeft.

Maar niets is minder waar.

# Mijn verhaal – Hoe het begon

Als je mij vroeger zou hebben verteld dat ik ooit triatlons zou doen, had ik je waarschijnlijk gewoon uitgelachen.

Ik was nooit echt sportief. Ik was — en ben — een levensgenieter. Iemand die met plezier op een terras zat met een Duvel in de hand... en eerlijk? Dat mochten er gerust twee of drie zijn. Avonden eindigden vaak in de zetel, met een film op de achtergrond en het gevoel dat het leven eigenlijk best goed was zoals het was.

Comfort. Rust. Genieten. Tot er, zonder dat ik het echt besepte, iets begon te veranderen.

Tijdens een avondactiviteit ten voordele van het goede doel stond er een fiets op rollen. Nieuwsgierig stapte ik erop. Geen verwachtingen. Geen doel. Maar daar gebeurde iets.

Daar verloor ik, zonder het te beseffen, een stukje van mijn hart aan de koersfiets.

Niet veel later kocht ik mijn eerste — budgetvriendelijke — koersfiets bij Decathlon. Ik begon te rijden. Zonder plan, zonder structuur. Gewoon vertrekken en zien waar ik uitkwam. Maar wat ik daar vond, was iets wat ik nog niet eerder had ervaren: rust in mijn hoofd.

Het leven was toen nog eenvoudiger. Ik had tijd. Ruimte. Geen verplichtingen die mijn dagen volledig invulden.

Maar het leven verandert.

Met de komst van mijn zoontje veranderde alles. En dat bedoel ik op de mooiste manier mogelijk. Prioriteiten verschoven. Tijd werd schaars. De fiets bleef vaker in de garage staan... tot hij uiteindelijk, met pijn in het hart, verdween.

Jaren gingen voorbij.

Tot die kriebel, ergens diep vanbinnen, opnieuw begon te groeien.

Ik kocht opnieuw een koersfiets. Tweedehands dit keer — realistischer, aangepast aan het leven dat ik toen had. Want tijd bleef een uitdaging.

Ik probeerde het te combineren. Ik kocht een fietskar, zodat ik mijn zoontje kon meenemen. En hoewel dat op zich mooie momenten waren... was het gevoel anders. Het moment waarop je alleen bent, met de wind langs je gezicht, je gedachten die stilvallen... dat bleef onvergelijkbaar.

En toen sloeg het leven opnieuw toe.

Een woningbrand maakte in één klap een einde aan alles wat er nog was. Mijn fiets ging volledig verloren. Versmolten tot niets. Maar op dat moment was dat slechts bijzaak. Er waren grotere zorgen. Dingen die zwaarder doorwogen dan materiële verliezen.

Koersen verdween volledig naar de achtergrond. Het leven ging verder — of probeerde dat toch.

Mijn zoontje werd ouder. Ging naar school. Er kwam opnieuw een beetje ruimte. Maar tegelijk kwamen er ook momenten die mij mentaal tot het uiterste dreven.

Ik ben iemand die alles binnenhoudt. Een binnenvetter. Iemand die zelden uitspreekt wat er echt speelt. Wat pijn doet. Wat knaagt. Wat blijft hangen.

Mijn hoofd staat zelden stil. Gedachten blijven draaien, zich herhalen, zich opstapelen... tot het te veel wordt.

En op een bepaald moment was er nog maar één manier om dat te doorbreken: mezelf fysiek uitputten. Zodanig diep gaan dat mijn lichaam het overnam van mijn hoofd. Dat er simpelweg geen ruimte meer was om te blijven denken.

**Daar, op dat punt, zijn mijn eerste echte  
stappen gezet.**

Niet vanuit passie. Niet vanuit ambitie. Maar vanuit pijn.

Vanuit gebroken vertrouwen. Vanuit een gevoel van leegte. Vanuit het idee dat ik ergens onderweg mezelf was kwijtgeraakt.

Maar net daar... begon ook iets nieuws.

**Stap per stap. Zonder het te beseffen. Zonder  
groot plan.**

Mijn eerste stappen richting triatlon hebben ervoor gezorgd dat ik niet heb opgegeven op momenten dat dat wel had gekund. Ze hebben mij gevormd. Mij veranderd.

Vandaag kijk ik anders naar het leven. Anders naar mensen. Anders naar gezondheid. Maar vooral... anders naar mezelf.

En misschien ligt net daar de echte kracht. Niet in hoe snel je gaat. Maar in het feit dat je blijft gaan.

# DEEL 1 – WAT IS TRIATLON? (DE BASIS)

Triatlon is meer dan de som der delen. Het is een synergetische discipline waarbij de overgang tussen de onderdelen — de zogenaamde 'vierde discipline' — even cruciaal is als de sporten zelf.

Het vraagt om een unieke fysiologische adaptatie: het vermogen van het lichaam om te schakelen tussen de horizontale, gewichtloze inspanning van het zwemmen naar de cyclische kracht van het fietsen, om te eindigen met de zware schokbelasting van het hardlopen.

# Hoofdstuk 1 – De oorsprong van triatlon: Van Franse excentriekelingen naar wereldwijde iconen

## De vergeten pioniers (1902 – 1920)

Hoewel de moderne triatlon vaak als een kind van de Californische surf- en fitnesscultuur wordt gezien, liggen de werkelijke wortels in het Frankrijk van de vroege 20e eeuw. In 1902 werd in Meulan de eerste gedocumenteerde "multisport-wedstrijd" gehouden onder de naam *Les Trois Sports*. De deelnemers moesten hardlopen, fietsen en kanoën.

In de jaren '20 evolueerde dit naar *La Course des Touche-à-Tout* in Joinville-le-Pont. De volgorde was toen al opmerkelijk modern: drie kilometer hardlopen, twaalf kilometer fietsen en eindigen met het overzwemmen van de rivier de Marne. De Franse kranten spraken over de "onvermoeibaren" die de grenzen van het menselijk uithoudingsvermogen opzochten.

**Wat in Frankrijk nog speels en experimenteel was, kreeg in de Verenigde Staten een duidelijkere vorm. Daar werd triatlon voor het eerst herkenbaar als sport.**

# De vonk in Mission Bay (1974)

De moderne structuur van de sport ontstond op 25 september 1974 in San Diego. Jack Johnstone en Don Shanahan organiseerden de **Mission Bay Triathlon**. Johnstone, een fervent loper, wilde een wedstrijd die meer variatie bood.

Er stonden 46 deelnemers aan de start. De afstand was grillig: een mix van hardlopen op het asfalt en door het zand, fietsen en een afsluitend zwemnummer waarbij de atleten door het donkere water van de baai moesten navigeren, enkel geleid door de koplampen van geparkeerde auto's op de kade.

Er waren nog geen vaste regels:

- elke organisator bepaalde zelf de afstanden
- er was geen uniforme volgorde
- er bestond geen officiële federatie

Dit zorgde voor een unieke sfeer. Triatlon was geen strakke, gereguleerde sport — het was een uitdaging. Een experiment.

De deelnemers waren vaak geen professionele atleten, maar avonturiers. Mensen die wilden testen waar hun grenzen lagen. Mensen die niet bang waren om te falen.

Het idee achter triatlon sprak aan omdat het anders was:

- het combineerde meerdere disciplines
- het vereiste veelzijdigheid
- het ging niet alleen om snelheid, maar om uithouding en karakter

**De vraag “wie is de beste atleet?” werd steeds vaker gesteld. En triatlon leek het antwoord te kunnen geven.**

# De legende van de Ironman (1978)

Het meest iconische moment in de triatlonhistorie vond plaats tijdens een prijsuitreiking voor een zwemwedstrijd op Hawaï in 1977. Er ontstond een verhit debat over wie de meest fitte atleet was: de zwemmer, de fietser of de marathonloper? Marineofficier John Collins stelde voor om de drie zwaarste wedstrijden van het eiland te combineren tot één monsterlijke beproeving:

1. **Waikiki Roughwater Swim** (3,86 km)
2. **Around-Oahu Bike Race** (180,2 km)
3. **Honolulu Marathon** (42,195 km)

Op 18 februari 1978 startten vijftien mannen aan deze uitdaging. De winnaar, **Gordon Haller**, finishte na 11 uur, 46 minuten en 58 seconden. De sport kreeg wereldwijde bekendheid toen ABC Sports de wedstrijd in 1980 begon uit te zenden, met de legendarische finish van **Julie Moss** in 1982, die kruipend over de lijn kwam, als ultiem symbool van doorzettingsvermogen.

**Wat begon als een discussie,  
werd een legende.**

De naam “Ironman” zegt alles.

Het staat symbool voor:

- mentale hardheid
- fysieke weerbaarheid
- doorzettingsvermogen

**De slogan die bij de eerste editie hoorde, is  
vandaag nog steeds iconisch:**

**“Swim 2.4 miles, bike 112 miles, run 26.2  
miles... and brag for the rest of your life.”**

Het gaat dus niet alleen om winnen. Het gaat om finishen.

## De weg naar Sydney en verder

In de jaren '80 en '90 groeide de sport uit zijn rebelse jasje. De oprichting van de **International Triathlon Union (ITU)** in 1989 zorgde voor een gestandaardiseerde afstand (de Olympische Afstand). In 2000 werd triatlon een officiële olympische sport in Sydney. Vandaag de dag is de sport verdeeld in twee kampen: de tactische, korte afstand (vaak met stayeren toegestaan) en de solitaire, mentale uitputtingsslag van de lange afstand.

## Hoofdstuk 2 – De verschillende triatlonafstanden

Triatlon is geen éénvormige sport. Het is een verzamelnaam voor verschillende wedstrijdvormen die allemaal dezelfde basis hebben — zwemmen, fietsen en lopen — maar sterk verschillen in afstand, intensiteit, strategie en materiaal.

Wat vandaag vanzelfsprekend lijkt, is eigenlijk het resultaat van jaren evolutie. Elke afstand heeft zijn eigen geschiedenis, zijn eigen type atleet en zelfs zijn eigen “cultuur”.

In dit hoofdstuk duiken we diep in die verschillen.

Triatlon is een inclusieve sport omdat de afstanden variëren van een korte sprint tot een dagenlange expeditie.

<b>Afstand</b>	<b>Zwemmen</b>	<b>Fietsen</b>	<b>Lopen</b>	<b>Kenmerken</b>
<b>Supersprint</b>	375m	10km	2,5km	Explosief, ideaal voor beginners en jeugd.
<b>Sprint</b>	750m	20km	5km	De meest toegankelijke afstand voor recreanten.
<b>Olympisch</b>	1,5km	40km	10km	De 'Standard Distance', tactisch en technisch.
<b>Halve Ironman (70.3)</b>	1,9km	90km	21,1km	Test voor uithoudingsvermogen en voeding.
<b>Full Ironman (140.6)</b>	3,8km	180km	42,2km	De ultieme fysieke en mentale beproeving.

# Sprint triatlon – de instap naar de sport

## Afstanden:

- 750 meter zwemmen
- 20 km fietsen
- 5 km lopen

## Oorsprong:

De sprintafstand is niet ontstaan als één specifieke historische wedstrijd, maar eerder als een afgeleide van grotere wedstrijden. Naarmate triatlon populairder werd in de jaren '80, ontstond de nood aan kortere en toegankelijker formats.

Lokale wedstrijden in de VS en Europa begonnen deze kortere afstanden aan te bieden om beginners aan te trekken.

## Eerste wedstrijden:

Er is geen exacte “eerste sprinttriatlon”, maar vanaf begin jaren '80 werden deze afstanden massaal georganiseerd in recreatieve circuits.

## Gemiddelde tijden:

- Beginners: 1u20 – 1u45
- Gevorderden: 1u00 – 1u20
- Elite: ± 50 – 60 minuten

**Kenmerken:**

- Hoge intensiteit
- Weinig marge voor fouten
- Zeer toegankelijk

## **Olympische triatlon – de internationale standaard**

**Afstanden:**

- 1,5 km zwemmen
- 40 km fietsen
- 10 km lopen

**Oorsprong:**

Deze afstand werd officieel vastgelegd door de ITU in 1989 als standaard voor internationale competitie.

**Eerste grote wedstrijd:**

De eerste officiële wereldkampioenschappen triatlon werden georganiseerd in Avignon (Frankrijk) in 1989.

**Eerste wereldkampioen:**

- Mannen: Mark Allen (VS)
- Vrouwen: Erin Baker (Nieuw-Zeeland)

**Olympische erkenning:**

Triatlon werd voor het eerst olympisch in Sydney 2000.

**Eerste olympische winnaars:**

- Mannen: Simon Whitfield (Canada)
- Vrouwen: Brigitte McMahon (Zwitserland)

**Gemiddelde tijden:**

- Beginners: 2u30 – 3u30
- Gevorderden: 2u00 – 2u30
- Elite: ± 1u45 – 1u55

**Kenmerken:**

- Snelle en tactische wedstrijden
- Drafting toegestaan (in elitewedstrijden)
- Veel positionering en strategie

# Halve triatlon – Ironman 70.3

## Afstanden:

- 1,9 km zwemmen
- 90 km fietsen
- 21,1 km lopen

## Oorsprong:

De Ironman 70.3 werd geïntroduceerd in 2005 door de World Triathlon Corporation (WTC).

De naam “70.3” verwijst naar het totaal aantal mijlen (113 km).

## Eerste officiële wedstrijd:

De eerste officiële Ironman 70.3 vond plaats in Florida (VS) in 2005.

## Eerste winnaars:

- Mannen: Andy Potts (VS)
- Vrouwen: Lisa Bentley (Canada)

## Gemiddelde tijden:

- Beginners: 5u30 – 7u00
- Gevorderden: 4u30 – 5u30
- Elite: ± 3u30 – 4u00

**Kenmerken:**

- Eerste echte uithoudingstest
- Grote impact van voeding en pacing
- Balans tussen snelheid en duur

## **Ironman – de ultieme uitdaging**

**Afstanden:**

- 3,8 km zwemmen
- 180 km fietsen
- 42,2 km lopen

**Oorsprong:**

Eerste wedstrijd: Hawaï, 1978

**Eerste winnaar:**

- Gordon Haller (VS)
- Tijd: 11u46min58s

**Eerste vrouwelijke winnaar:**

- Lyn Lemaire (1979)

**Evolutie:**

- 1981: verhuis naar Kona (Hawaï)
- Wereldkampioenschap ontstaat

- Wereldwijde kwalificaties

### **Gemiddelde tijden:**

- Beginners: 11u – 15u
- Gevorderden: 9u – 11u
- Elite: ± 7u30 – 8u30

### **Kenmerken:**

- Extreem fysiek én mentaal
- Lange duurbelasting
- Energiebeheer cruciaal

## **Speciale variaties**

- **XTERRA (Off-road):** Zwemmen in open water, gevolgd door mountainbiken en trailrunnen. Hierbij telt techniek op ruw terrein zwaarder dan pure aerodynamica.
- **Wintertriathlon:** Bestaat uit hardlopen, mountainbiken en langlaufen, meestal volledig op sneeuw.
- **Duathlon:** Een variant zonder zwemmen (Lopen - Fietsen - Lopen). Vaak zwaarder voor de benen omdat er direct met een hoge hartslag wordt gestart.

Elke afstand heeft zijn eigen verhaal.

- De sprint is snel en toegankelijk
- De olympische afstand is tactisch
- De halve triatlon is een echte test
- De Ironman is een levensdoel

Er is geen “juiste” afstand.

Alleen de afstand die past bij jouw verhaal.

Wanneer je naar deze afstanden kijkt, lijkt het alsof triatlon een wereld op zich is.

Met regels. Structuren. Afstanden.

Maar uiteindelijk...

Begint elke triatleet op dezelfde manier.

Zonder ervaring. Zonder zekerheid. Met enkel een idee. En een eerste stap.

# Hoofdstuk 3 – De drie disciplines uitgelegd: Techniek en Strategie

Triatlon combineert drie compleet verschillende sporten: zwemmen, fietsen en lopen. Voor beginners kan dit intimiderend lijken, omdat elke discipline een andere techniek, fysieke aanpassing en mentale focus vraagt.

In dit hoofdstuk behandelen we alles stap voor stap, zodat iemand zonder ervaring een volledig overzicht krijgt van wat triatlon inhoudt en hoe je veilig en efficiënt kunt beginnen, van basisprincipes tot tips die ook de beginnende triatleet helpen.

## Zwemmen: De strijd tegen de elementen

In triatlon is zwemmen de discipline waarbij je de wedstrijd niet kunt winnen, maar wel kunt verliezen.

Zwemmen is vaak de **grootste drempel** voor beginnende triatleten, vooral omdat het in open water plaatsvindt. Zwemmen is niet alleen kracht, maar vooral techniek en efficiëntie.

Zwemmen is vaak de grootste uitdaging voor triatleten, zeker in open water. Het vraagt niet alleen kracht, maar vooral techniek en efficiëntie.

Bij triatlon wordt meestal de **vrije slag (crawl)** gebruikt omdat dit de snelste zwemstijl is. Hierbij beweegt één arm tegelijk in een cirkelvormige beweging, terwijl de benen ritmisch trappen om balans te houden. Het hoofd blijft laag in het water en ademhaling vindt om de paar slagen aan de zijkant plaats.

Beginners maken vaak de fout om te veel kracht met de armen te zetten, waardoor de benen slap blijven of om het hoofd te hoog te houden, wat vermoeidheid versnelt. Een strakke core en ontspannen ademhaling zijn cruciaal.

Zwemmen in een **zwembad** verschilt sterk van open water. In een zwembad is alles voorspelbaar: lijnen op de bodem, constante temperatuur en geen stroming.

Open water brengt uitdagingen zoals golven, wind, stroming en massa starts, en vereist navigatie naar boeien om de richting te behouden.

Beginners doen er goed aan een **fel gekleurd badmuts** te dragen, rustig te starten en regelmatig te oefenen met het oriënteren tussen boeien.

Trainingen voor beginners bestaan uit 2–3 sessies per week in het zwembad, afwisselend korte sprints, lange afstanden en technieksets zoals armen hoog houden, romp draaien of trappen met een kickboard.

Open water kan later worden toegevoegd om ervaring op te doen met zicht, temperatuur en andere deelnemers.

- **Open water dynamiek:** Je hebt te maken met stroming, golven en het gebrek aan een zwarte lijn op de bodem. "Sighting" (om de paar slagen je hoofd even optillen om naar een boei te kijken) is essentieel.
- **Wetsuit techniek:** Het neopreen geeft extra drijfvermogen, wat vooral minder goede zwemmers helpt om de benen hoog te houden. De techniek verschuift hierdoor meer naar de armen en het bovenlichaam.

## Basis zwemtechniek

Vrije slag (crawl) – dit is de standaard zwemstijl in triatlon:

- Armen bewegen afwisselend in een cirkelvormige beweging
- Voeten trappen ritmisch om balans te behouden
- Het hoofd blijft laag in het water, met ademhaling aan de zijkant

### Tips voor beginners:

- Begin langzaam, focus op lange, rustige slagen
- Adem om de 3–4 slagen, afwisselend links en rechts
- Houd je core (buikspieren) strak voor betere stabiliteit

### Veel voorkomende beginnersfouten:

- Te veel kracht met de armen, waardoor de benen slap blijven
- Hoofd te hoog houden, waardoor je sneller moe wordt
- Ademhaling te snel of te oppervlakkig

## Zwemtraining voor beginners

- 2–3 sessies per week in het zwembad
- Afwisselen van korte sprints en langere, rustige sets
- Techniekoefeningen: armen hoog, romp draaien, trappen met een kickboard

### **Praktijkvoorbeeld:**

- 200 m rustig inzwemmen
- 4 x 50 m techniekfocus (bijv. alleen armbeweging)
- 4 x 100 m continue slag, afwisselend snel/langzaam

### **Waarom dit belangrijk is:**

- Zwemmen kost relatief veel energie in triatlon, vooral open water
- Goede techniek voorkomt overbelasting van schouders en nek
- Je leert efficiënt energie gebruiken

# Fietsen: De langste weg

Fietsen beslaat ongeveer **50% tot 60%** van de totale wedstrijdduur.

Fietsen is het middelste onderdeel en vaak het langste qua tijd. Hier gaat efficiëntie hand in hand met **techniek en strategie**.

Fietsen is het middendeel van een triatlon en vaak het langste qua tijd. Het gaat niet alleen om **kracht**, maar ook om **techniek, houding en aerodynamica**.

Beginners starten meestal op een racefiets, die licht en wendbaar is en ideaal voor korte afstanden. Voor langere afstanden zoals halve of hele triatlons wordt vaak een tijdritfiets (TT-fiets) gebruikt, ontworpen voor snelheid en aerodynamica, maar minder wendbaar in bochten.

## **Belangrijk bij fietsen zijn cadans, vermogen en houding.**

**Cadans** is het aantal omwentelingen van de pedalen per minuut; een beginnende triatleet fietst meestal rond 80–85 omwentelingen per minuut om spiervermoeidheid te beperken.

## **Vermogen meet de kracht op de pedalen en helpt bij pacing.**

De juiste houding, of je nu op een racefiets of TT-fiets rijdt, voorkomt blessures en verbetert efficiëntie.

Een **bikefit**, waarbij de fiets professioneel wordt aangepast aan je lichaam, kan hierbij helpen: zadelhoogte, stuurpositie en pedaalplaatjes worden afgesteld voor comfort en prestatie.

**Trainingsprincipes** voor beginners zijn onder meer lange rustige ritten om uithouding op te bouwen, korte sprints om kracht en snelheid te verbeteren, klim trainingen voor beenkracht en variatie in cadans om spieren te conditioneren. Kleine, gerichte trainingen leveren vaak meer effect dan urenlang zonder doelmatig tempo te fietsen.

- **Aerodynamica vs. Comfort:** Hoe langer de afstand, hoe belangrijker het comfort. Een aerodynamische houding die je niet kunt volhouden omdat je rug blokkeert, is zinloos.
- **Cadans management:** Ervaren triatleten houden een cadans van 85-95 omwentelingen per minuut aan om de spieren "soepel" te houden voor de afsluitende loop.
- **Cadans:** aantal omwentelingen van de pedalen per minuut

Beginners: 80–85 rpm

Voordeel: minder spiervermoeidheid, hogere efficiëntie

- **Vermogen (wattage):** kracht die je levert op de pedalen

Gemiddeld beginner: 120–180 watt

Meetbaar via fietscomputer of powermeter

- **Houding:**

Racefiets: licht voorover, rug recht, core actief

Tijdritfiets: liggend in aero houding, ellebogen op aero bars

## Type fietsen

### Racefiets:

- Licht en wendbaar
- Ideaal voor korte afstanden (sprint en olympisch)
- Comfortabel voor bochten, minder aerodynamica

### Tijdritfiets (TT-fiets):

- Ontworpen voor lange afstand en aerodynamica
- Aero bars, liggende houding
- Minder wendbaar, gevoeliger voor wind