

TRANSITION

Magazine over Triathlon & Duathlon

MET O.A.
LIFESTYLE
AVONTUUR
INSPIRATIE
VOEDING



8 ISLANDS

HITTE,
PASSAATWINDEN,
SLAAPGEBREK
EN HALLUCINATIES

MATTHIEU BONNE

29
2022

BETOVEREND AMELAND

CROSSTRIATHLON
ALS AFSLUITER VAN
HET SEIZOEN

EINDELIJK,
WE MOGEN
WEER
RACES IN
BEELD

BIJPRATEN MET

ELS VISSER
DAAN DE GROOT
JOEP STAPS
DIEDE DIEDERIKS
EVERT SCHELTINGA



DAAN DE GROOT

'Mezelf blijven verbeteren'

De afgelopen twee jaar waren er vanwege het coronavirus maar weinig wedstrijden. Duatleet Daan de Groot had er niet zoveel moeite mee. Er was voor hem genoeg afleiding. Zijn verhuizing naar Zwitserland bijvoorbeeld en zijn nieuwe baan aan de Universiteit van Basel, waar hij onderzoek doet naar de veranderende eigenschappen van stamcellen. "Natuurlijk heb ik de wedstrijden wel gemist."

Beeld **Matias Garcia Posadas**

De Groot was in 2020 heel goed in vorm. Allereerst voor het WK Powerman in Zofingen en in 2021 voor het EK in Alsdorf. Uiteindelijk gingen beide wedstrijden niet door. "Daar sta je dan in topvorm, het is jammer dat die climax dan uitblijft." Bij gebrek aan wedstrijden focuste de oud-wielrenner zich de afgelopen

twee jaar op het verbeteren van zijn looponderdeel. "Ik denk dat als je op je top zit, je gedemotiveerd kunt raken van een jaar zonder wedstrijden, maar voor mij valt er nog veel te verbeteren. Mezelf uitdagen vind ik heel leuk en dat hoeft voor mij niet per se in een wedstrijd."

Alle looptrainingen wierpen in ieder geval zijn vruchten af. "Op het WK liep ik per kilometer vijf seconden harder dan voorheen, dat is toch wel leuk", vervolgt hij. De concurrentie blijkt echter ook niet te hebben stilgezeten. Nadat hij in 2019 het WK middenafstand in Viborg op zijn naam schreef, moest hij dit jaar genoegen nemen met een zevende plek. "In Viborg stonden ook prof-triatleten aan de start en die waren daar een maatje te groot voor mij. Natuurlijk win ik liever zelf, maar voor de sport is het alleen maar goed als de kwaliteit van het deelnemersveld omhoog gaat."

Mentale ervaring

Ook in Nederland staat de opvolging te trappelen, onder andere met de acht jaar jongere Lars van der Knaap. "Ik kende Lars niet en haalde hem op het EK in Alsdorf tijdens het fietsen bij, maar ik kon hem niet losrijden. Uiteindelijk was hij in de tweede run een stuk sneller dan ik en won hij daar zilver. Helaas was Lars er niet bij op het NK in Almere waar ik door de tegenstand van Bram Smit de titel overigens niet cadeau kreeg. Het is mooi om te zien dat ook in Nederland het deelnemersveld sterker wordt. Voor mij was Almere een les in tevredenheid. Ik was niet blij met mijn vierde plek in Alsdorf, maar iedereen in Almere stond te juichen toen ik daar kampioen werd. Moest ik met deze titel blijer zijn dan met mijn vierde plek, terwijl ik waarschijnlijk tweede was geworden als Lars had meegedaan? Het was een interessante mentale ervaring."

“ Ik heb het eigenlijk wel een beetje gezien met al dat reizen en hoef me niet zo nodig steeds weer te meten met anderen.

De World Games in het Amerikaanse Birmingham - zeg maar de Olympische Spelen voor niet-olympische sporten - is dit jaar het hoofddoel voor De Groot. "Het is een uithangbord voor de duathlon-sport en het lijkt me ook een heel mooie ervaring om dit met sporters uit andere disciplines te beleven. Waar ik ook naar uitkijk, is de mixed teamrelay. Het teamgevoel heb ik altijd gemist, vroeger als wielrenner was dat ook vaak ver te zoeken."

Onder de dertig

De wereldtitel in Zofingen, daar waar hij vorig jaar onderkoeld raakte en als vierde eindigde, staat ook nog hoog op zijn verlanglijstje. Of hij volgend jaar ook nog actief zal zijn in de internationale duathlons, weet hij echter nog niet. "Ik heb het eigenlijk wel een beetje gezien met al dat reizen en hoef me niet zo nodig steeds weer te meten met anderen. Ik haal net zo veel voldoening uit mijn eigen tijden verbeteren. Zo hoop ik graag nog een keertje onder de dertig minuten te lopen op de 10 kilometer. Dat is een mooi doel." **I**

