

## Case Triathlon

*In deze case komt de theorie van alle hoofdstukken van Marketingplanning aan bod. Deze case is net als de Stretch-29-case illustratief van aard. De illustratie betreft alleen de systematiek van het marketingplanningsproces in een andere setting dan de marketingfunctie.*

De metafoor Triathlon is bedoeld om te laten zien dat het planningsproces niet iets is voor alleen de marketingfunctie. De onderdelen daarvan zijn ook goed te vertalen naar hele andere situaties, zoals naar een andere functie maar bijvoorbeeld ook het voorbereiden op en het daadwerkelijk doen van een triathlon. Voor elk hoofdstuk vertalen we de behandelde onderwerpen naar het voorbeeld van de Triathlon. De volgorde van behandeling is 1 tot en met 6 waarbij we niet streven naar volledigheid maar alleen de hoofdlijn van strategisch kader, externe, interne en confrontatieanalyse, gewenste situatie en keuzes op strategisch, tactisch en operationeel niveau, gevolgd door uitvoering, evaluatie en terugkoppeling. De beschrijving heeft als enig doel een illustratie van een metafoor uit de praktijk te geven van het marketingplanningsproces, zonder daarbij een oordeel te geven of de keuzes gemaakt tijdens het proces de juiste zijn. Voor de eventuele extra bronnen verwijzen we naar de genoemde bronnen aan het eind van de hoofdstukken 1 tot en met 6 in het boek.

### De aanleiding

De laatste wedstrijd van het voetbalseizoen zit erop. Een afgetekende 1-6 overwinning, uit bij de hekkensluiter, vormt een mooie afsluiting van een goed seizoen van het veteranenelftal. Het elftal heeft dit jaar versterking gekregen van drie oud-eerste elftal spelers: Tom, Mark en Erik. De drie zijn jaren steunpilaar geweest in het eerste elftal maar de leeftijd begon een rol te spelen, ze lopen alledrie tegen de 40. Bovendien is de concurrentie sterk toegenomen, mede door de aanwas van doorstromende jeugdspelers maar ook door een aantal nieuwe spelers van buiten de club.

Omdat de drie al vanaf de eerste jeugd samen hebben gespeeld hebben ze vorig jaar besloten om over te stappen naar het 7e, het veteranenelftal. In de kantine, onder het genot van een potje bier, mijmeren ze nog wat na over het afgelopen seizoen. Na het tweede pilsje komt bij Tom het hoge woord eruit. 'Ik heb er eigenlijk geen zin meer in, ik voel me nog te jong en te ambitieus om dit volgend jaar weer te doen. Weinig trainen, tegenstanders van niks, dramatische wedstrijden en een hoop bier, voor mij hoeft het niet meer.' 'Ik denk niet dat ze ons weer met open armen ontvangen bij het eerste', zegt Mark, 'of wil je soms naar het 2e of 3e?'

'Ik wil eigenlijk heel wat anders' zegt Tom, 'ik heb afgelopen week een triathlon bijgewoond van een collega van het werk en ik vond dat echt fantastisch, leuke sfeer, iedereen op zijn eigen niveau bezig, fantastisch.' Mark en Erik fronsen hun wenkbrauwen en kijken elkaar eens aan. 'Meen je dat nu echt?' vraagt Erik. 'Wat vinden jullie ervan als wij dat met zijn drietjes ook gaan doen', vraagt Tom, 'of blijven jullie liever hier voetballen?'

'Eerlijk gezegd, is het voetballen mij dit jaar ook zwaar tegengevallen en om nu al niks te gaan doen, daar voel ik me nog wat te jong voor', antwoordt Erik, 'eigenlijk vind ik het niet eens zo'n gek idee.' Mark, die een gezicht trekt van 'wat gebeurt hier nu allemaal', zegt 'als jullie ervoor gaan, dan doe ik ook mee, zo ben ik ook ooit begonnen met voetballen. Eerst nog een biertje? Nu kan het nog.' Tom en Erik knikken glimlachend en Mark staat op en loopt richting de bar, zich afvragend waar hij nu weer aan begonnen is.

### Een inleiding

Triathlon komt uit het Grieks. 'Tri' betekent drie en 'atlon' betekent wedstrijd (zowel triathlon als triatlon, zonder h, komt voor). De triathlon is dus drie wedstrijden in één wedstrijd. De triathlon is ontstaan in 1978 op Hawaï, waar een aantal vrienden het idee opperde om de drie belangrijkste wedstrijden van Hawaï achter elkaar te doen: de 'Waikiki rough water' zwemwedstrijd over een afstand van 3,8 kilometer, de 'wielerwedstrijd van Oahu' over 180 kilometer en de 'marathon van Honolulu' van ruim 42 kilometer. De triathlon was geboren.

In 1981 werd de eerste echte triathlon in Nederland georganiseerd en sindsdien heeft deze sport zich in ons land snel ontwikkeld. Om de sport voor iedereen optimaal toegankelijk te maken, bestaan er verschillende afstanden, naast de traditionele lange-afstandstriathlon, namelijk de Middenafstand (2,5 km zwemmen, 80 km fietsen en 20 km lopen), de Kwart (1,0 km zwemmen, 40 km fietsen en 10 km lopen), de Olympische afstand (1,5 km zwemmen, 40 km fietsen en 10 km lopen), de Sprint (0,5 tot 0,75 km zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen) en de Mini (0,25 km zwemmen, 10 km fietsen en 2,5 km lopen).

Naast de normale disciplines, die in een vaste volgorde (eerst zwemmen, dan fietsen en dan lopen) moet worden afgelegd, zijn er ondertussen vele varianten. Zo zijn er wintertriathlons, indoor triathlons, kanotriathlons, aquathlons en de duatlon. Vooral de duatlon is een snel groeiende variant waarbij gelopen, gefietst en dan weer gelopen moet worden. Dit alles ook weer in verschillende afstanden, van de lange afstand (10 km lopen, 60 km fietsen en 10 km lopen) tot de miniafstand (tot 2,5 km lopen, tot 10 km fietsen en tot 2,5 km lopen). Verder wordt er een onderscheid gemaakt tussen wedstrijden en zogenaamde recreatieve triathlons, waar het uitlopen en plezier in de sport voorop staat.<sup>[1, 2]</sup>

Kortom, voor iedereen wat wils. 'Dan zit er vast ook wel iets tussen wat wij met zijn drieën kunnen', besluit Tom zijn verhaal over de mogelijkheden van de triathlon. 'Gaan we nog steeds voor de triathlon of willen jullie iets anders?' 'De traditionele triathlon lijkt me toch het mooist', vindt Erik. Mark, die het nog niet helemaal ziet zitten, beaamt dat: 'Als we ervoor gaan, dan wil ik ook het origineel.' 'Zullen we volgende week bij mij er verder over door praten?' vraagt Erik. Tom en Mark vinden het prima

## Strategisch kader

Tom, Mark en Erik hebben uiteindelijk de knoop doorgehakt. Ze hebben, zij het met een bloedend hart, hun lidmaatschap van de voetbalclub opgezegd en gezamenlijk het besluit genomen volgend jaar een triathlon te gaan doen. Bij Erik thuis spreken ze een aantal zaken door.

Het eerste punt dat op tafel komt is de afstand. Tom oppert voorzichtig om te gaan voor een halve triathlon maar Mark en Erik zijn daar niet direct enthousiast over. Nadat ze duidelijk hebben afgesproken dat het 'samen uit, samen thuis' is (alledrie dezelfde afstand met de ambitie deze uit te lopen), wil Mark zeker de optie open houden voor een kwart triathlon. Hij verzucht: 'Ik zou het al een prestatie vinden als ik die kan uitlopen.' Ze besluiten niet gelijk te kiezen maar hun keuze af te laten hangen van hoe het met de trainingen gaat. Vlak voor de wedstrijd kunnen ze nog kiezen, waarbij de halve het maximale is en de kwart als minimum wordt gezien. Ook Mark gaat, zij het met een lichte zucht, akkoord.

Wanneer gaan we het doen is de volgende vraag. Tom lijkt het best getraind van de drie en hij wil er wel over een paar maanden eentje doen. Mark en Erik hebben wel wat hardlooperervaring (aan het begin van het voetbalseizoen lopen ze vaak een aantal keer met zijn drietjes), maar fietsen en vooral zwemmen moet toch helemaal opgebouwd worden. 'Ik stel voor dat we volgend jaar zomervakantie op zijn vroegst een wedstrijd doen', stelt Erik voor, 'ik wil er toch goed voorbereid aan beginnen.' Mark kan zich daar prima in vinden en ook Tom ziet inmiddels in dat een goede voorbereiding essentieel is.

Waar gaan we het doen is de volgende vraag. Het buitenland? 'Laten we het gewoon in Nederland doen en wat mij betreft gewoon in de buurt', geeft Mark aan. Erik is het daar wel mee eens. Tom zag een buitenlandse trip wel zitten, maar sluit zich aan bij de meerderheid. 'Ik zoek op internet wel waar in de buurt volgend jaar een triathlon is', biedt hij aan. Erik en Mark vinden dat een goed idee. 'Dus we gaan voor een kwart of een halve, volgend jaar zomer, ergens in de buurt en we gaan we zijn drieën. Zullen we volgende week bij mij thuis eens bespreken wat er allemaal bij komt kijken?' vraagt Tom. De eerste stap is gezet.

## Externe analyse

Bij Tom thuis wordt eens voorzichtig een aantal zaken langsgelopen die komen kijken bij een triathlon. Tom heeft een en ander op het internet gelezen, waaronder het wedstrijdreglement van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB). Het zwemmen, het eerste onderdeel, is soms in een buitenbad

maar ook wel eens in open water. 'Als we eentje doen in open water, is dat dus hartstikke koud, zeker als we het ergens in mei of juni doen', merkt Erik op. Mark reageert direct: 'Mag ik dan alvast mijn voorkeur aangeven voor een verwarmd zwembad?' 'Je hebt dan wel meer last van de andere deelnemers', waarschuwt Tom. 'Ze zullen toch niet iedereen tegelijk in het zwembad laten starten?' vraagt Erik. 'Welnee, volgens het wedstrijdreglement starten er zes tegelijk in een baan, als het tenminste een 25-meterbad is', antwoordt Tom.

'Volgens mij mag er bij het fietsen in principe niet gestayerd worden, maar wellicht dat er uitzonderingen mogelijk zijn. Volgens mij mag het wel bij recreatieve triatlons. Bij de recreatieve triathlon van mijn collega zag ik tenminste dat iedereen het doet. We zien het wel bij onze eigen triathlon', geeft Tom aan. 'Dat biedt dan weer mogelijkheden,' vindt Mark, 'dan blijven we lekker met zijn drietjes bij elkaar. Hebben we ook niet zo'n last van de wind.'

'Bij het lopen kan vooral de warmte een probleem zijn. Tijdens de triathlon van mijn collega was het smoorheet en je zag veel mensen uitvallen bij het lopen. Het fietsen was blijkbaar niet zo'n probleem, maar het lopen wel', merkt Tom op. 'Met warm weer ben ik niet echt op mijn best', reageert Mark, 'ook met voetballen moet ik het dan meer van mijn techniek hebben dan van mijn loopvermogen.' 'We hebben het niet voor het zeggen, dus afwachten maar', berust Erik.

'Hebben we eigenlijk nog last van andere deelnemers?' wil Erik weten. 'Niet echt, het aantal deelnemers kan dan wel veel zijn, heb ik begrepen, maar je bent meer met jezelf bezig dan met anderen,' antwoordt Tom, 'misschien dat je in het begin bij het zwemmen last hebt van elkaar. Bij het fietsen en lopen heb je volgens mij van niemand last.' Dan wil Mark weten wat ze eigenlijk allemaal moeten aanschaffen en ervoor moeten doen om enige kans te hebben de eindstreep te halen. 'Dat bespreken we de volgende keer wel bij jou thuis', antwoordt Tom

## Interne analyse

Nadat Mark wat drinken heeft ingeschonken voor iedereen laat Tom een lijstje zien met een aantal punten waaraan gedacht moet worden. 'Laten we ze maar eens langslopen', geeft Erik aan. 'We beginnen met de zwemkleding. Je kunt een soort wetsuit overwegen maar dat is meer voor open water. Bij bepaalde temperaturen is het in wedstrijden zelfs verplicht volgens mij', begint Tom. 'Dan lijkt het me duidelijk dat we eentje gaan doen in een zwembad', reageert Mark gevat. 'Dan heb je een zwembroek nodig die je aan kunt houden met fietsen en lopen, zo'n fietsbroekje tot aan de knieën, die we in de winter ook wel eens onder onze voetbalbroekjes aan hadden', gaat Tom door. 'Die hebben we nog wel', zegt Erik.

'Shirtjes moeten een beetje luchtig zijn maar die hebben we allemaal ook wel', gaat Tom door. 'Maar wat doen we met de schoenen? Je kunt kiezen om met je loopschoenen te fietsen, dan hoeft je niet te wisselen tussen fietsen en lopen, of je kiest voor aparte fietsschoenen en dan wissel je na het fietsen wel van schoenen.' Omdat geen van de drie fietsschoenen heeft wordt besloten het fietsen met loopschoenen te doen.

'Verder hebben we een goede racefiets nodig, met een bidonhouder en bidon', vervolgt Tom. Mark en Tom hebben een mooie racefiets maar Erik niet. Hij heeft wel een mountainbike, met bidonhouder, maar die heeft veel dikkere banden en meer gewicht (en dus meer weerstand). 'Volgens mij mag dat wel, ik heb vorige week ook verschillende deelnemers op een mountainbike gezien. De reglementen sluiten mountainbikes volgens mij niet uit, als ze maar voldoen aan een aantal criteria', geeft Tom aan. 'Bij NTB-wedstrijden is ook een helm verplicht maar volgens mij geldt dat niet voor recreatieve triatlons. Vorige week heb ik niet veel gezien met een helm.' Ze besluiten om een helm eerst achterwege te laten.

'Het laatste punt is onze beschikbare tijd om te trainen. Ik denk dat we minimaal drie keer in de week moeten trainen, gezien onze conditie op de drie disciplines', oppert Tom voorzichtig. 'Met minimaal bedoel je dat je ook vaker zou willen?' vraagt Mark. 'Dat wordt dan aardig plannen, tenminste als we zo veel mogelijk met zijn drieën willen trainen.' 'Als ik eerlijk ben dan heb ik wel vertrouwen in het lopen

maar het fietsen en zwemmen, dat moet ik nog zien', vervolgt Erik. 'Ik zie tegen alles op', roept Mark. 'Ik denk dat het allemaal wel meevalt, we hebben toch ook jarenlang getraind met het eerste.' probeert Tom optimistisch te blijven.

## De confrontatieanalyse

'Laten we eens beginnen met alle plussen en minnen gewoon op een rijtje zetten, dan zien we waar we staan en hoe we verder moeten', stelt Tom voor. 'Ik bedoel, we kunnen er nu nog van af.' Een klein half uurtje nadenken levert het volgende lijstje op:

### Interne plussen

Samen uit, samen thuis (met zijn drieën besluiten om mee te doen motiveert meer)  
Kleding en fietsen grotendeels reeds aanwezig  
Intentie om zo veel mogelijk samen te trainen  
Jarenlange sportervaring (voetbal)

### Interne minnen

Erik heeft geen racefiets  
Geen fietsschoenen (dus op loopschoenen fietsen)  
Geen wetsuits, dus zwemmen met 'slechts' een zwembroek  
De huidige conditie op de drie disciplines is nog (ver) onder de maat

### Externe plussen

Geen echte concurrentie, je doet het vooral voor jezelf  
Watertemperatuur bij zwembad is aantrekkelijk  
Keuze voor verschillende afstanden is kort voor de wedstrijd nog mogelijk  
Keuze voor recreatieve triatlon is altijd mogelijk

### Externe minnen

Watertemperatuur bij open water is laag  
Mogelijk veel wind bij het fietsen  
Mogelijke warmte bij het lopen  
Officieel mag er bij het fietsen bij de meeste NTB-wedstrijden niet gestayerd worden  
Bij NTB-wedstrijden is een helm verplicht

'Oké, we staan nog aan het begin en we moeten nog starten met de trainingen, maar ik denk dat onze missie zeker kans van slagen heeft. Het is volgens mij zeker geen onhaalbare klus', geeft Tom aan. Ook Mark moet toegeven dat ze met een goede voorbereiding een heel eind kunnen komen (als het maar niet zo warm is). 'Ik geloof er nu ook wel in', geeft Erik enthousiast aan. 'Ik zal proberen of ik wat trainingsschema's van mijn collega kan krijgen, of anders kijk ik wel even op internet.' 'We moeten maar eens beginnen een planning te maken met wat we de komende tijd allemaal gaan doen, wat als we niks doen, dan halen we eindstreep niet eens', reageert Tom, die steeds enthousiaster wordt. Het drietal besluit dat ze maar eens moeten gaan beginnen met trainen.

## De strategische keuzes

Na een paar weken, waarin ze alle disciplines een aantal keren hebben getraind, spreken Tom, Erik en Mark nog een keer af om wat meer knopen door te hakken. Ze hebben dertien keer getraind: drie keer gezwommen, vijf keer gefietst en vijf keer gelopen. Mark en Erik hebben al wat kleine blessures opgelopen maar niets ernstigs. Op zich verliepen de trainingen, grotendeels gebaseerd op de schema's van de collega van Tom, vrij voorspoedig.

Mark steekt als eerste van wal en maakt duidelijk dat een kwart triatlon voor hem echt het maximale is. 'Als jullie verder willen, prima, maar dan haak ik echt af en als ik heel eerlijk ben vind ik dat nog te veel.' Markt vervolgt: 'waarom doen we niet iets geks, out-of-the-box, bijvoorbeeld elk van ons doet één onderdeel of we passen de afstanden aan naar onze eigen voorkeuren of we combineren het met iets waar we goed in zijn, penaltyschieten of zo.' 'Dat kan allemaal' zegt Erik, 'maar ik wil graag aanhaken bij een bestaande sport met bestaande regels en tegenstand, anders haak ik snel af ben ik

bang.' Tom valt Erik bij dat het leuke ideeën zijn, wellicht voor later, maar dat nu de behoefte is aan iets echts.' Al snel komen ze er met zijn drieën er uit dat een kwart triathlon toch maar het eerste doel moet zijn. Tom en Erik moeten na de eerste trainingen ook toegeven dat ze een halve voor de eerste keer wel heel erg lang vinden en dat een kwart ook een mooi begin is. Erik heeft verder geen problemen met zijn mountainbike. De eerste vijf trainingen op de fiets laten zien dat hij goed mee kan komen. 'Ik ga gewoon eerst op de mountainbike meedoen. Ik ben eraan gewend en het fietst eigenlijk best wel lekker, zelfs met loopschoenen', concludeert hij.

Ook die discussie is snel afgerond: er worden eerst geen aparte fietsschoenen gekocht, de eerste keer gaan het trio het doen met loopschoenen. 'Is de duatlon nog een optie?' vraagt Tom, die naast de beste fietser ook de beste zwemmer is van de drie. 'Nee, dat zwemmen bevalt me wel. Bovendien heb ik het idee dat ook als je daar niet goed in getraind bent het zwemmen altijd wel lukt. Laten we dat er maar inhouden', vindt Erik. Ook Mark vindt het zwemmen leuker dan gedacht (als het maar in een verwarmd zwembad is).

'Moeten we nog lid van een club worden of gaan we voor onszelf aan de gang, met onze eigen schema's?' vraagt Erik. Mark geeft aan dat hij het liefst met zijn drietjes blijft trainen en een club voor hem nu nog niet hoeft. Erik is akkoord en geeft verder aan dat zijn voorkeur de eerste keer uitgaat om een recreatieve triatlon te doen in plaats van een officiële wedstrijd. Mark en Tom kunnen zich daar prima in vinden. Op aandringen van Tom schrijven de drie voorzichtig een streeftijd op die ze willen halen bij hun eerste kwart triathlon, inclusief 2 x 1 minuut wisseltijd tussen de verschillende onderdelen. De gestelde doelstellingen zijn:

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Totaal
Tom	25	1 uur 20	45	2 uur 30
Erik	30	1 uur 25	48	2 uur 43
Mark	35	1 uur 30	55	3 uur 00

'Zal ik volgende week eens een jaarplanning maken, als een soort ruw schema?' biedt Tom aan. Erik en Mark vertrouwen Tom, veruit de fanatiekste van de drie, dat volledig toe.

## Tactische en operationele keuzes

Vol trots presenteert Tom de jaarplanning. Hij geeft een korte toelichting: 'In de winter gaan we niet fietsen en verminderen we het zwemmen ook wat. De nadruk zal dan liggen op bijhouden en onderhouden en dat doen we voornamelijk met lopen.' 'Ik zie dat je een aantal keren een T hebt staan in mei en juni, wat is dat?' vraagt Mark. 'Dat staat voor een test. Ik stel voor om drie keer, steeds met iets langere afstanden, alle disciplines achter elkaar te proberen', legt Tom uit. 'Waarom kies je dan de laatste keer voor maar 750 meter zwemmen, 30 kilometer fietsen en 5 kilometer lopen?' vraagt Erik. 'Je hoeft niet de hele afstand getraind te hebben, wil je het in de wedstrijd kunnen halen. Dit is op zich voldoende als test, met alle andere trainingen uiteraard', verduidelijkt Tom. 'Mijn gevoel zegt dat we bij de laatste test toch de hele afstand moeten doen, gewoon om zeker te zijn', antwoordt Erik. 'Voor mij hoeven die tests niet echt', geeft Mark aan. Ze besluiten om dat later opnieuw te bekijken. Tom laat verder de schema's zien van de eerste zes weken. Een kwartier later staan alle trainingen in de agenda's.

Zes weken later is de eerste trainingscyclus achter de rug. Niet alles is gegaan zoals vooraf gepland. Tom is een week lang ziek geweest en heeft toen niet kunnen trainen. De week daarna is hij voorzichtig weer aangesloten. Mark heeft het zo druk gehad op het werk (zijn bedrijf had een grote order binnengehaald) dat hij vaak laat thuis was. Omdat trainen niet direct boven aan zijn lijstje stond, heeft hij de meeste trainingen gemist. De laatste twee weken schijnt het weer iets rustiger te worden op het werk. Ook Erik is niet ongeschonden uit de eerste cyclus gekomen. Tijdens de laatste fietstraining ging hij onderuit na een ongelukkige aanvaring met een overstekende kat. Op wat schaafwonden en pijnlijke spieren na, viel de schade gelukkig mee, zowel voor Erik als de kat. Na het incident is wel direct afgesproken toch maar fietshelmen aan te schaffen en die zowel bij het trainen als de wedstrijd op te zetten.

‘Dat wordt niet veel met die planning van jou’, schampert Mark glimlachend richting Tom. Tom, die alles per training netjes bijhoudt (datum, afstand, snelheid en opmerkingen) is het helemaal niet met Mark eens. ‘We zijn natuurtalenten’, zegt hij. ‘Als je ziet hoe we ons nu al verbeterd hebben, dan wordt die kwart straks een makkie. Natuurlijk gaat niet alles volgens schema, maar de grote lijn zit er nog steeds in en we gaan het zeker redden’

## Uitvoering, evaluatie en terugkoppeling

Eindelijk is het zover: de wedstrijddag. Tom, Erik en Mark zijn op tijd opgestaan en zitten om 9.00 uur aan de koffie en beschuit met bananen. De gevreesde hitte is gelukkig uitgebleven maar het waait wel vrij stevig. De fietsen worden achterop de auto gezet en de tassen worden ingeladen en vol goede moed wordt koers gezet naar de startplaats. Een uur later staan de drie klaar voor de start. Om 10.30 uur mogen ze alledrie gelijktijdig met de eerste groep het zwembad in voor hun kilometer zwemmen. Tom is, zoals verwacht, het eerste uit het zwembad en zit na 25 minuten al op zijn fiets voor zijn 40 kilometer. Erik komt na een half uur uit het bad, twee minuten later gevolgd door Mark.

Ruim een uur en vijftientig minuten na het zwemmen, komt Tom als eerste binnen, Erik doet drie minuten langer over het fietsen en Mark tien minuten langer. Ze beginnen aan het laatste onderdeel, de 10 kilometer hardlopen. Alles gaat tot nu toe goed maar het lopen wordt voor iedereen een eenzame strijd. Tom komt na 50 minuten over de finish, Erik is drie minuten langzamer en Mark finisht zijn looponderdeel net binnen het uur en komt, zesentwintig minuten na Tom, helemaal kapot over de eindstreep. Moe maar voldaan zijn ze een uur later weer thuis. Ze pakken eerst de doelstellingen erbij en zetten hun werkelijke tijd er tussen haakjes achter:

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Totaal
Tom	25 (25)	1 uur 20 (1 uur 25)	45 (50)	2 uur 30 (2 uur 40)
Erik	30 (30)	1 uur 25 (1 uur 28)	48 (53)	2 uur 43 (2 uur 51)
Mark	35 (32)	1 uur 30 (1 uur 35)	55 (59)	3 uur 00 (3 uur 06)

‘Allemaal net even langzamer dan gepland maar toch dicht in de buurt bij onze streefscores’ concludeert Mark met enige trots. Hun angst voor de warmte bij het lopen bleek gelukkig ongegrond (het was net 20 graden Celsius) maar fietsen met zoveel tegenwind was wel een afknapper. Alleen fietsen of in een groep fietsen scheelt nogal, zeker als het zo hard waait. Voor Erik was het een tegenvaller dat een deel van het loopparcours door het bos ging op zachte ondergrond. Ze hadden alle looptrainingen op de weg gedaan en Erik zijn ritme stokte helemaal in het bos. Voor Mark was de grootste afknapper om direct van zijn fiets zijn loopritme te vinden. Met 40 kilometers fietsen in de benen en dan direct in je loopritme komen viel niet mee, alles blokkeerde in het begin. Misschien hadden ze toch minimaal één test moeten doen. Ook het tijdstip was wennen. Veruit de meeste trainingen hadden ze gedaan in de avonduren. Het was alsof hun lichamen niet gewend waren om in de ochtend zo’n inspanning te leveren.

‘We hebben het in ieder geval gehaald en we weten nu ook hoe we een volgende keer ons beter kunnen voorbereiden,’ concludeert Tom opgewekt. ‘Waar gaan we volgend jaar voor?’ vervolgt Tom, ‘Een verbetering van onze tijd op de kwart of gaan we voor de halve?’ ‘We gaan eerst even genieten van onze prestatie, een beetje bijkomen en volgende week praten we wel weer verder’, antwoordt Erik. Mark, nog steeds helemaal kapot maar inwendig trots op zich zelf, is het deze keer helemaal mee Erik eens.<sup>[1, 2]</sup>

1. Ruyter, B. de, 1994, *Triathlon: training, techniek, tactiek*, 3e druk, Elmar.
2. [www.triathlonbond.nl](http://www.triathlonbond.nl), geraadpleegd op 26 april 2016.