

Vrouwvriathlon

Met groot vertoon van macht naar zege in Vrouwvriathlon

Heleen van der Meijden triomfeert in Beesd

Met groot vertoon van macht heeft Heleen van der Meijden afgelopen zondag de 1/8e Vrouwvriathlon van Beesd op haar naam geschreven.

BEESD • De adlete uit Herwijnen, een week eerder winnares van de Linge-waalloop, hoefde niet eens tot het uiterste te gaan om Kirsten van de Ruit en Mirte van der Wel op minuten achterstand te zetten.

Terwijl de deelnemers aan de 1/8 triathlon zich op het strand van het bij de recreatieplas onderwerpen aan een korte maar intensieve warming-up waren de vrouwen van de 1/16 triathlon bezig aan de laatste meters van het loopgedeelte. Dat gebeurde zowel zwoegend en ploeterend, soepel, naar adem snakkend, zichzelf bijna voortduwend, ontspannen als opvallend fit. Met de finish in zicht hadden de meesten een blik in de ogen van 'Het zit erop, ik heb het gered en ik heb een prestatie geleverd'. Meer dan de helft van de deelnemers zat in de categorie 40+ tot 60+, een bewijs dat heel lang aan duursport kan worden gedaan.

Nimf

Lang niet iedereen was over de meet-toe de groep vrouwen die voor de dubbele afstand had gekozen in het water (ruim 21 graden) begon aan een half ronde van 500 meter. Omdat de verschillen enorm zijn is het klassement ha het zweven vaak al voor een deel gemaakt. Na iets meer dan zeven minuten dook Charissa Zijlstra als een nimf als eerste uit het water op. De winnares van de eerder dit jaar gehouden vrouwvriathlon van Nijveen stelde daarmee haar kandidatuur voor een tweede zege. De laatste vrouw verliet het water pas na ruim een kwartier.

Vreemd genoeg is nadien van Zijlstra niets meer veruomen. Haar naam is zelfs opgenomen in het klassement, zelfs niet bij de uitvalsters. Voor het fietsgedeelte was een mooi parkoers gevonden, gedeeltelijk gelegen langs de provinciale weg naar Leerdam. Niet bovenmatig lastig en bochtig, en met name de geoevende wielrensters hadden hun cadans en ritme snel gevonden. Niet iedereen was echter vertrouwd met de strikte regel dat de fiets bij terugkomst lopend naar het rek moest worden gebracht, en dat de helm pas dáár mocht worden afgezet. Op de kop af 46 minuten nadat de deelnemers waren weggeschoten parkeerde Heleen van der Meijden haar tweewieler als eerste in de stal-

ling. Een half minuutje later slipte Esther Koolen binnen, op de hielen gezeten door onder andere Annette Vogelsang en Sanne de Krijger. In de afsluitende 10 kilometer bleef Van der Meijden als enige moeiteloos overvloedig. De anderen waren heel wat mindere loopwonders en alleen Koolen eindigde bij de snelste tien.

De 30-jarige Van der Meijden, lid van hardloopervereniging Typhoon uit Gorinchem, was vorig jaar ook van de partij in Beesd. Ze deed daar voor het eerst mee aan 1/8 triathlon, en viel met een achtste plaats, in een tijd van 1.13,35 uur, bepaald niet uit de toon. Later dat jaar werd ze tweede in Zaltboommel, en nu liet ze iedereen haar

hielen zien in een tijd die bijna acht minuten sneller was: 1.05,08 uur.

Afkoeling

"Deze combinatie van drie disciplines vind ik heel leuk," vertelde een opvallend frisse Heleen van der Meijden nadat ze, ter afkoeling eerst even een duik in het strandbad had genomen. "Maar ik sta toch een beetje verbaasd van mezelf. Ik had vooraf niet gedacht dat ik zou winnen, maar ik vermoedde dat ik een kans had als ik bij het zwemmen niet te veel tijd zou verliezen. Met minder dan een minuut achterstand kwam ik als zesde uit het water, en het fietsen ging supergoed. Ondanks de lastige zijwind kon ik een gemiddelde van 37 kilometer per uur aanhouden.

Toen ik als eerst aan de afsluitende 10 kilometer kon beginnen, en dat is mijn sterkste onderdeel, wist ik er weinig meer kon gebeuren. Ambities? Weet ik nog niet. Ik had dit jaar een kwart triathlon willen doen, maar die zitten allemaal vol. Dat staat voor volgend jaar op mijn lijstje, en ik denk dat ik dan ook in Beesd mijn titel kom verdedigen." Sione Jongstra, de grote animator van de drie vrouwvriathlons die jaarlijks in ons land worden gehouden, was uitermate tevreden. "We zijn blij dat we al weer voor de zesde keer gebruik konden maken van recreatiepark BetuweStrand. Voor beide partijen is het een win-winsituatie. Er waren 225 inschrijvingen en uiteindelijk zijn er

bijna tweehonderd gestart. Dat is toch prachtig!"

Uitslagen:

1/8 20+: 1. Heleen van der Meijden: 1.05,08; 2. Kirsten van de Ruit: 1.10,09; 3. Mirte van der Wel: 1.10,17; 4. Annemarie Rustenburg: 1.11,02; 5. Anita Hendriks: 1.11,22.
1/8 40+: 1. Roos van Leengoed: 1.10,38; 2. Yvette van Wegen-de Kruijff: 1.13,04; 3. Anneke van Paasen: 1.14,03; 4. Susanne van Noort: 1.14,04; 5. Joke Huizinga: 1.14,53;
1/16: 1. Cris Rosmolen: 39,05; 2. Maryvonne van den Berg: 40,27; 3. Dorine Verluis: 41,25; 4. Ineke Maatjes: 42,32; 5. Anne-Marje Worm: 42,50.

Peter Verbeek



• Met een brede grijns wint Heleen van der Meijden de 1/8 triathlon van Beesd.

FOTO: PETER VERBEEK