

# JEROEN THIELE: 'WORLD'S TOUGHEST IRONMAN IS NIET GEZOND, WEL EEN UITDAGING'

**DAT JEROEN THIELE OP 4 JUNI ZES KEER PER FIETS DE ALPE D'HUEZ BEKLIMT, IS OP ZICH AL EEN PRESTATIE. DAT IS HET HELEMAAL WANNEER JE BEDENKT DAT HIJ VLAK DAARVOOR, OP 23 MEI, MEDEED AAN DE IRONMAN LANZAROTE, 'THE WORLD'S TOUGHEST TRIATHLON'. 'SPONSORACTIE ALPE D'HUZES' IS INMIDDELS EEN BEGRIP, 'IRONMAN' NIET. TOCH HOUDT ADVOCaat MR. THIELE GEEN PLEIDOOI VOOR MEER DEELNEMERS AAN DIT SPEKTAKEL.**

Door Jolanda van Luinen

## OVER VERSLAVING

**Wat moeten wij ons voorstellen bij triatlon Ironman op het Spaanse eiland Lanzarote?**

„Deze triatlon bestaat uit 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer hardlopen. Het fietsparcours kent een totaal hoogteverschil van 2600 meter, de windkracht komt tot 6 en de temperatuur is 27 graden. Met de wind tegen heb ik me meerdere malen afgevraagd wat er ook al weer zo leuk is aan deze triatlon. Bij het halen van de finish wist ik het weer: jezelf ergens in vastbijten en je doel bereiken. Echter, zodra dat geluksgevoel wat op de achtergrond was geraakt, bedacht ik al waar voor de volgende keer verbeterpuntjes zitten. Door de aanmaak van endorfine is triatlon heus een verslaving.”

## OVER VERBETERING

**Hoe zag die bewuste 23ste mei eruit voor jou?**

„Het zwemonderdeel ging om 7 uur 's morgens vanaf het strand van start. Alle 1200 (!) deelnemers wilden zo snel mogelijk het water in, dus leek het met al dat schoppen en slaan meer op vrij worstelen dan op een zwemwedstrijd. Voor dat moment was ik erg gespannen. Het zwemparcours bestond uit een langwerpige rechthoek in zee welke je twee keer moest afleggen. Tussen de twee rondjes zit een zogenoemde 'landlap' waarbij je enkele meters over het strand moet rennen. Over het strand was misschien leuk voor de toeschouwers, maar het haalde je behoorlijk uit je ritme. Zwemmen is altijd m'n slechtste onderdeel geweest. Professionals deden er zo'n 50 minuten over, ik 1 uur 15. Dat voel je in je armen. Gelukkig gebruik je die bij het fietsen minder intensief. Op de wisselplaatsen was alles prima geregeld. Nadat je je wetsuit hebt uitgetrokken, smeert een vrijwilliger je zelfs gauw in met zonnebrandcrème. Het fietsen bestond uit één lange ronde over het eiland. Belangrijk is dat je minimaal 10 meter afstand houdt tot je voorganger. Want

Voor geïnteresseerden wordt door AZC op dinsdag 9 juni vanaf 20.00 uur bij AAV'36 een informatieavond gehouden over een triatlon-clinic voor beginners. Meer informatie is te vinden via <http://www.triathlonweb.nl/users/>



Jeroen Thiele bij foto's van zijn eerdere sportprestaties, waar hij 20 uur per week voor traint.

Foto: Wil Kokelaar

als je in zijn slipstream zou zitten, heb je zo'n 30 procent voordeel en dat mag bij zo'n individuele wedstrijd niet. Op mijn speciaal meegebrachte tijdritfiets ging ik super. Bij het zwemmen was ik als 700ste geëindigd, na het fietsen lag ik 300ste. Daar ben ik erg tevreden over. Ondanks dat ik afgetraind ben, zouden de verschillende klimmen - van nul tot 700 meter - makkelijker zijn gegaan als ik wat lichter was. Maar ja, ik ben dan ook wat langer dan de meeste triatleten. Van zuurstoftekort heb je op die hoogte gelukkig nog geen last. Dat krijg je pas bij 1500 meter. Wel had ik last van de wind die over de lavavelden blies.”

„Het lopen bestond uit vier rondjes heen en weer over de boulevard. Niet het meest spannende parcours, maar er was wel veel publiek aanwezig. Bij dit onderdeel had ik als nadeel dat ik vanwege een achillespeesblessure looptrainingen heb gemist. Daardoor heb ik er 4 uur 53 over gedaan. Wanneer ik alleen voor de marathon zou trainen, zou een tijd van drie uur haalbaar zijn. Nu is dat niet te vergelijken, omdat ik op Lanzarote eerst nog een zwaar zwem- en fietsparcours had afgelegd. Toch denk ik dat er in het lopen nog verbetering zit. Uiteindelijk kwam ik na twaalf uur als 536ste over de finish. Een mooi moment, waar mijn hele familie bij was.”

## OVER HERSTELLEN

**Hoe ben je eigenlijk triatleet geworden?**

„Als klein jongetje heb ik gevoetbald. Bij wijze van conditietraining moesten we toen rondjes om het veld rennen. Anderen vonden dat niks, ik wel.

Hardlopen heb ik altijd leuk gevonden; het is me met de paplepel ingegoten. Dus ben ik op atletiek gegaan en later ben ik aan survivalruns gaan doen. Een vriend van me was triatleet. Zo ben ik met de sport in aanraking gekomen. Nadat ik voor mijn werk naar Alphen was verhuisd, heb ik me op sportief gebied alleen nog gericht op de triatlon. Op dit moment train ik 20 uur per week, naast een meer dan fulltime baan. Zwemtraining volg ik bij AZC Electrolux. Loop- en fiets-trainingen doe ik zelf. Wel geef ik bij AAV'36 looptraining aan volwassenen. Voor hen maak ik trainingschema's. Voor jezelf een trainingschema maken, werkt bij mij niet. Daarom heeft Frank Heldoorn - hij won de Ironman Lanzarote maar liefst tweemaal - dat voor mij gedaan als voorbereiding op Lanzarote. Tegenover hem zou ik me schuldig voelen als ik me er niet aan hield.”

„Driekwart jaar geleden ben ik met de voorbereidingen begonnen. Blij toe dat het nu 's avonds langer licht is, want uren in het donker fietsen en lopen komt al snel je strot uit. Ik heb ook wel met de rollerbank voor de tv gefietst, maar dat hou ik na anderhalf uur wel voor gezien. Buiten fiets ik met gemak 6 uur achter elkaar. Eén dag in de week is mijn rustdag. Voor de rest train ik de verschillende spiergroepen of doe ik in een laag tempo hersteltraining. Herstellen is eigenlijk nog belangrijker dan het trainen zelf. Trainen is namelijk per definitie afbraak. Herstel maakt dat je, door de overcompensatie, nog beter wordt. Om in vaktermen te spreken: 'de cyclische groei gaat dan omhoog'.”

**Waren er bij Ironman veel uitval- lers?**

„Dat viel mee. Omdat de wedstrijd zo zwaar is, doen hier geen ongetrainde mensen aan mee. Doordat je een licentie moet hebben van de Nationale Triatlonbond en het inschrijfgeld 350 euro bedraagt, selecteert dat vanzelf verder uit. Toch zag ik voorbij de finish zeker vijftig man op een veldbedje aan een infuus liggen: uitgedroogd. En mijn ouders hebben een triatleet met z'n ogen zien rollen en neerploffen. Ik was alleen maar doodmoe, maar doordat ik zo vol afvalstoffen zat, moest ik er 's nachts steeds uit om naar de wc te gaan. Voordat je na een 'gewone' marathon weer op volle kracht bent, ben je een maand verder. Na Lanzarote zal dat dus nog langer duren. 'Gezond' zal ik Ironman dus nooit noemen, wel een uitdaging.”

## OVER SPONSORING

**Had je van sporten niet je beroep willen maken?**

„Eerst wel. Ik had me aangemeld bij het Korps Mariniers en alle testen gehaald op één dingetje na. Toen toebde ik namelijk al met m'n achillespees. Die test mocht ik overdoen zodra ik van die blessure hersteld was. Daar is nooit van gekomen. In de tussentijd was ik namelijk rechten gaan studeren. Al gauw werd ik door deze studie gepakt en heb ik me erin vastgebeten. Die vasthoudendheid is handig in de sport, maar zeker ook geen slechte eigenschap voor een advocaat. Toen ik na mijn studie een baan zocht op mijn rechtsgebied kwam ik uit in Alphen, bij Berntsen Mulder advocaten. Hier houd ik me bezig met ondernemingsrecht. Daar

is in deze tijd meer dan genoeg in te doen. Toch ben ik wel eens jaloers geweest op triatlondeelnemers die wel in het leger zitten. Die worden betaald om te mogen sporten. Aan de andere kant: als je van sporten je beroep maakt, ben je je hobby kwijt. En ik heb het heus niet verkeerd gedaan: mijn werkgever gaat er soepel mee om dat ik voor mijn sport regelmatig weg ben en ik word ook door hem gesponsord. Net zoals het team dat op 4 juni voor het goede doel meedoet aan Alpe d'HuZes.”

„Nu ben ik dus meester in de rechten én Ironman. Ik weet zo gauw niet op welke titel ik trots ben. Hoewel, in de kroeg zal ik me waarschijnlijk eerder Ironman dan meester noemen.”

## OVER TOEKOMSTPLANNEN

**Wat kunnen we nog van Jeroen Thiele verwachten?**

„Ironman triatlons worden over de hele wereld georganiseerd. Ik denk er nu over na om volgend jaar naar Florida te gaan. Dat is een vlak terrein, dus dat staat me wel aan. Ooit hoop ik mee te doen aan de wereldkampioenschappen Ironman op Hawaï, de bakermat van triatlon. Voor de WK moet je je kwalificeren, dus dat is helemaal een uitdaging!”

**Naam:** Jeroen Thiele  
**Geboortedatum:** 18 augustus 1980  
**Geboorteplaats:** Rhenen  
**Beroep:** advocaat  
**Relatie:** geen  
**Kinderen:** geen  
**Hobby's:** sporten, op stap met vrienden