



Op vrijdag 22 december 2017 had ik mijn eerste afspraak met Hartger. Ik wilde de hele Triathlon in Almere gaan doen en had me bedacht dat ik dat niet zoals al die andere triatlons op zijn janboerenfluitjes moest gaan doen. Nee, dit zou ik grondig aanpakken met iemand die er verstand van had. Daarvoor ben je bij Hartger aan het goede adres.

De training

Week na week en maand na maand werd er gepland, Garmin uitlezen, een dagboek bijhouden, allemaal super professioneel. Een rustdag.....nee, wel herstelloloopjes.

Als mijn janboerenfluitjes-mentaliteit boven kwam, kreeg ik te horen dat het een beetje een-mak- weekje was (*toelichting: makke weekjes bestonden overigens uit 6-7 uur trainen*).

Achteraf bleek dit precies wat ik nodig had om weer serieus aan de bak te gaan. Maar ik had niet alleen motivatie nodig, maar ook geruststelling. Bijvoorbeeld als ik vertelde dat ik huilend, helemaal "geparkeerd" had gestaan in het bos, niet meer wetend hoe ik in hemelsnaam nog naar huis moest komen door de vermoeidheid. Hartger stelde mij gerust door te vertellen, dat dit normaal is; hij had iets dergelijks ook wel meegemaakt, kortom hoort erbij. Zweet en tranen. Maar het wierp zijn vruchten af, mijn lijf veranderde.

Het resultaat

Zweet en tranen het wierp zijn vruchten af, mijn lijf veranderde. Op de halve Triathlon, in Didam haalde ik een nette tijd van 5:11, nog nooit was ik zo snel!

Na lang twijfelen heb ik mijn eigen plan uiteindelijk bijgesteld van de hele naar de halve Triathlon Almere. De halve triatlon had ik inmiddels al twee keer gedaan. (Stiekem denk ik dat Hartger het jammer vond, want hei zei: "Je lijf is er klaar voor". Maar zelf wist ik, dat mijn hoofd er niet klaar voor was, het was mij teveel. Heel fijn dat ook dat goed begrepen en ontvangen werd.

Op 8 september was het uiteindelijk *de* dag, het zwemmen ging heerlijk, het fietsen was vanwege de wind wel afzien, lopenpfff. Als ik wilde gaan wandelen, zei Hartger: "Nee, ga maar dribbelen. En hop daar ging ik weer. Lopen is gewoon dom door gaan, dus ging ik dom door. Wat kan die man (*Hartger*) kletsen tegen mij en ieder ander die daar liep; motivatie, humor en afleiding. Heel fijn!

Uiteindelijk eindigde ik op een 18 de plek in mijn leeftijdscategorie (Vrouwen 45-50) op een Europees kampioen schap. Dit is een resultaat om heel tevreden mee te zijn.

Negen maanden lang zwemmen, fietsen, lopen, krachttraining, eten (heel veel eten) en lachen. Het was het een hele ervaring, niet alleen met Hartger natuurlijk maar ook met Nelly die altijd even begripvol is, maar ook iedereen die ik in de sportschool heb leren kennen.

Vitia Akkerman
September 2018.