

De Iron man

Als Koen zich begin 2015 inschrijft voor de Iron man op Mallorca staat hij een half uur lang te juichen in de woonkamer, tot hij zich realiseert wat dit betekent... Hij gaat een hele triatlon doen! Maar hoe? Hij had nog nooit meer dan 2 km gezwommen, 150 km gefietst en meer dan een halve marathon gelopen. Hij had nog 20 weken tot aan de wedstrijd. Een paar jaar geleden dacht hij nog: "Bij triatleten die een hele Iron man doen zit echt en steekje los." Maar op 26 september 2015 nam Koen van de Weijenberg toch echt zelf deel aan de Iron Man op Mallorca. En dat lukte hem allemaal binnen 10,5 uur.

Hoe heb je deze dag ervaren?

Om 6 uur 's ochtends liepen we met onze club mensen in het donker naar de startplek. Overal was het nog rustig op straat, tot we steeds meer mensen uit straatjes zagen komen lopen met sportkleding aan. En dan kom je aan bij de startplek: 2500 mensen die volledig geconcentreerd zijn. Iedereen gefocust en muisstil. Een heel mooi gevoel om met zijn allen daar te staan. Bij de start had ik een dubbel gevoel: ik wil graag starten maar zie er ook tegenop. Ik had me goed van tevoren bedacht rustig te blijven en mezelf vooral niet op te blazen. 'ik wil genieten van vandaag', had ik mezelf voorgenomen. En ik heb oprecht genoten van de dag. Ik had hier weken naar toe gewerkt en dan is het fantastisch om dit resultaat te behalen. Bij de finish voelde ik een pure ontlasting en kwamen de tranen.

Welke talenten heb je ingezet om dit doel te behalen?

Ik vind het leuk om actief bezig te zijn. Gevoel van fit zijn is een heerlijk gevoel, je raakt eraan verslaafd. Ik ga graag met mensen om die een zelfde doel nastreven. In het traject naar de triatlon heb ik veel geleerd en talenten ingezet; ik heb geduld getoond, naar mezelf geluisterd, een plan bedacht en mezelf verbaasd dat ik het voor elkaar heb gekregen. Ik vind het belangrijk me te blijven ontwikkelen. De Iron man is voor mij dan ook geen eindpunt, maar slecht een hoogtepunt in mijn reis van ontwikkeling.

Wat is de volgende stap?

Ik heb me al ingeschreven voor de triatlon in Maastricht, met als doel daar een snellere tijd neer te zetten als de vorige keer.

