

Afscheid van Raimond van der Boom

Door Paul Lindeboom



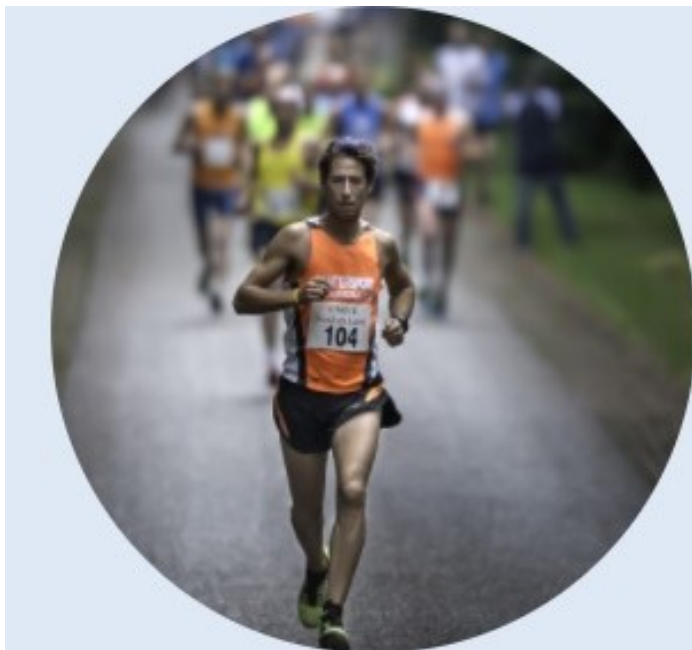
AFSCHEID VAN RAIMOND (RAI-BIKE RUN) VAN DER BOOM

Normaliter houden we bij het afscheid van een collega een interview met betrokkene, en dan ook nog meestal digitaal en vanaf afstand.

In het geval van Raimond (Rai voor intimi) is dat nergens voor nodig, want de hoofdredacteur heeft meer dan genoeg mooie herinneringen.

Lees hier het eerbetoon aan een zeer prettige collega maar bovenal een groot sportman.

Vervolg Afscheid van Raimond van der Boom



Met spijt in het hart heeft de redactie van www.fitforaction.nl vorige week woensdag in Assen afscheid genomen van Raimond van der Boom, waarmee een speciale band bestond. Met een eerbetoon zwaaien we Rai op onze website uit.

Vanaf vandaag is Raimond van der Boom helaas niet meer onder de wapenen. De LO&Sportorganisatie verliest daarmee een zeer gewaardeerde collega, en eentje waarmee ik een bijzondere band had. Want als hoofdredacteur mocht ik al met behoorlijke regelmaat goed geschreven artikelen ontvangen, met uiteenlopende onderwerpen als de Foamroller, Falcon Legion, Dynamisch Hardlopen en Yoga in de praktijk, maar ook als sportman heb ik een aantal mooie herinneringen aan Raimond.

Hoofddoel 2011

Mijn deelname aan de Powerman van Zofingen is daarin de meest beklijvende. In de triathlonwereld

vinden ze deelname aan een duathlon niet zo erg tot de verbeelding spreken – een beetje machogedrag is ook een triatleet niet vreemd – maar ik kan uit eigen ervaring vaststellen dat een wedstrijd zonder zwemmen niet voor sissies is.

Eind 2010 besluit ik met een flink aantal leden van mijn (tri)vereniging dat Zofingen het hoofddoel voor 2011 wordt. Omdat ik weet dat Raimond daaraan al eens had deelgenomen, neem ik contact op met hem en ontvang binnen een paar dagen een heel epistel aan informatie. Met onderstaande passage zet hij ons een half jaar voor de start al in de juiste mindset.

Epistel Raimond

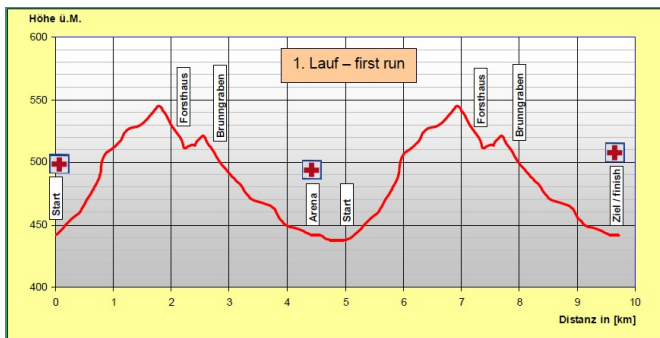
“Onderschat het parcours niet, dit is er 1 van formaat...zowel lopen als fietsen! De 1e run is de start al gelijk bergop, rondje van net geen 10km (in totaal 2 lussen) door de bossen (onverhard) en stratenparcours.

Fietsen is in totaal 150km (3 lussen van 50km) met in elke ronde 3 klimmetjes waarvan de Bodenberg met 13% toch echt pittig is. De rest van het parcours is goed te doen, brede asfalt wegen gedeeltelijk verkeersvrij. Je kan met tijdrifiets goed uit de

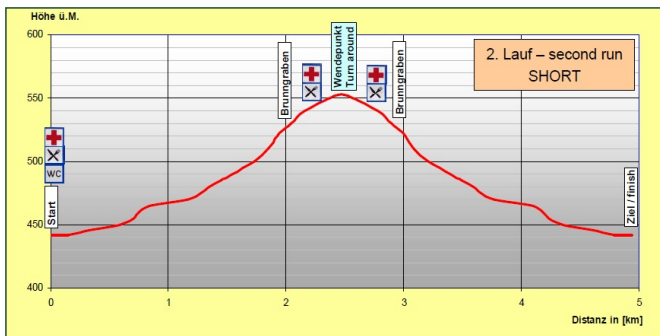
Vervolg Afscheid van Raimond van der Boom

voeten, speciale klimfiets is niet echt nodig de tijd die je daarmee wint verlies je weer op de vlakke gedeelten.

De laatste 30km lopen is veel onverhard door het bos, 2 lussen van 15km. Het is een heen en weer parcours waarbij je een "berg/heuvel"oploopt met hierin 900 hoogtemeters.

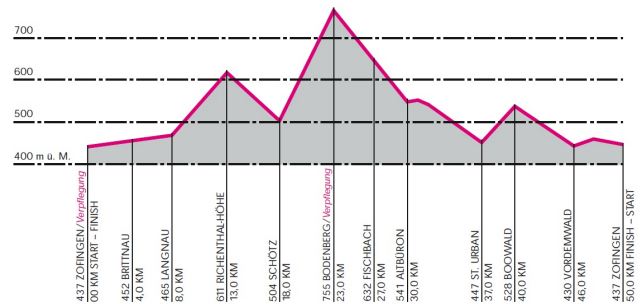


Het is iets anders dan bijv een Ironman, de eerste 10 krijgen je benen al redelijk klappen van het dalen. Het fietsen kan hard gaan en de klimmetjes tussendoor zijn kort maar hevig (Bodenberg) die behoorlijk wat energie kosten.



Zwaarte zit in het bergop en aflopen, dat is voor ons Nederlanders iets wat niet echt in de genen zit... zeker onder vermoeide omstandigheden."

Onze voorbereidingsperiode wordt een hele bijzondere, omdat we niet slechts een aantal specifieke duathlons als trainingswedstrijden inplannen maar ook bij Jaco Bras in de Eifel een trainingskamp beleggen. Op camping Auenland trainen normaliter sporters in voorbereiding op Adventure Races en hebben wij het in tipi's, een aantal gruwelijk steile beklimmingen en outdoor-braadpannen reuze naar de zin.



De Muur

Dat hebben we in de eerste kilometers van de start beduidend minder. Ik zwem echt veel liever een kilometer of vier dan dit eerste onderdeel in Zwitserland. De eerste 50m kunnen we gelukkig nog naar iets van een ritme zoeken want die zijn relatief vlak. Zodra we de bocht omkomen, zien we echt letterlijk een muur voor ons. Tering, wat steil!!

Binnen no-time stijgt je hartslag naar hoge waarden terwijl het lichaam amper opgewarmd is door het lang in het startvak wachten op het startsein. Boven vlakt het wat af, maar daarin gaat het in het bos alleen maar op en af en is er van een steady-state (zoals bij zwemmen) totaal nooit sprake. En die muur moeten we nog een keer op!!

Het fietsen is al niet anders. Onderaan de door Raimond genoemde Bodenbergrast staat een stel Zwitserse supporters met een ghettoblaster, waarmee AC/DC met het fabuleuze 'Highway to Hell' de al enigszins verzuurde duatleten aanmoedigt. Dat nummer krijgen we dus drie keer te horen, afgewisseld met het 'hop, hop, hop' en de onvermijdelijke koeiebellens.

En dan komen we dus al bijna verrot aan de voet van het tweede looprondje. Iets minder steile maar dan wel weer langere beklimmingen.

Met vlak voor het einde van het eerste rondje dan voor mij persoonlijk het ergste wat een sportman kan overkomen. Ik heb namelijk langdurig het idee dat het best lekker gaat, maar krijg dan de befaamde biltik uitgedeeld. Raimond haalt mij in een nog behoorlijk ferme tred in en spreekt mij bemoedigende woorden toe.

Vervolg Afscheid van Raimond van der Boom



Rappe Raimond = Snelle Jelle

Kansloze actie. Zodra Raimond finisht en ik aan mijn tweede loopronde begin, stortten de Zwitserse weergoden zich op de recreatieve agegroupers. Wie niet snel is, moet pijn lijden. Eerst is het nog gewone slagregen, maar die gaat over in fikse hagel. Wie wel eens onder dit soort omstandigheden heeft hardgelopen in een bergachtige omgeving weet waar je dan mee geconfronteerd wordt, maar ach... dat maakte voor ons de wedstrijd slechts heroïscher.

Raimond heeft van dit alles weinig meegekregen want was als eerste Nederlander op tijd binnen. In eerdere edities wist hij al eens de 20e plaats te bereiken en dat evenaart hij deze keer. Het jaar erop wordt hij zelfs 16e.

Als je dan weet dat Zofingen in duathlonland synoniem is met Hawaï voor de triatleten en in 'ons' jaar 2011 het WK georganiseerd werd en de complete wereldtop aan de start stond, dan weet je uit welk kaliber Raimond geschapen is. Want dat hoop ik met de beschrijving van dit zware parcours overduidelijk gemaakt te hebben!

In Zofingen stond Raimond nooit op het podium, maar in andere Powermanwedstrijden wist hij al eens tweede te worden, en in nationale wedstrijden trok hij meermaals de overwinning naar zich toe. In latere jaren werd hij assistent-bondscoach duathlon. In de (militaire) hardlooperwereld wist hij ook vele prijzen te winnen.

