

TRIATLON

De eenzame missie van Huib Rost

Huib Rost behoort inmiddels tien jaar tot de Nederlandse triatlon-top. Aan motivatie heeft de Boxmerenaar, die vandaag in Stein het NK afwerkt, nog altijd geen gebrek. „Ik heb er veel te veel plezier in.”

Door HENK BALTUSSEN

Triatlon staat synoniem voor trainen, trainen en nog eens trainen. Meestal in je dooie eentje. En daarbij is het vaak honderden kilometers in de auto zitten om in het buitenland aan wedstrijden deel te kunnen nemen. Voor de Nederlandse triatlon-topper Huib Rost (29) uit Boxmeer zijn de ongeveer dertig wekelijkse traininguren een levenswijze geworden. Al een jaar of tien doet hij niet anders. Vrijwel iedere dag ligt hij vroeg in het water om eenzaam baantjes te trekken, dan urenlang zit vlees kweken op het zadel van de racefiets. Om bij het hardlopen, het laatste onderdeel van de triatlon, geen modderfiguur te slaan, gaan vele trainingkilometers onder zijn voeten door. „Het is een keuze die je maakt”, merkt de afgetrainde, fris ogende Rost, die werkzaam is in een fysiotherapiepraktijk in Boxmeer, nuchter op. „Ik voel mij er prettig bij. Iedere training is voor mij een uitdaging. En ik verbeter nog steeds. Elk jaar gaan het harder op mijn trainingen. Dat kan ik opmaken uit de logboeken die ik bijhoud.”

De mensen hebben die progressie niet zo in de gaten, zegt Rost. „Drie weken terug bijvoorbeeld werd ik in Madrid tijdens een wereldbekerwedstrijd 56ste. Wat is dat nu voor een uitslag”, hoor je dan. „Wat een prutser”. Je legt dan uit dat in zo'n topwedstrijd alles moet meezitten. Het kleinste foutje kan al fataal zijn. Het zwemmen is van levensbelang geworden. Raak je in het water al op achterstand, dan kun je het vergeten. De eerste driehonderd meter zijn tegenwoordig één lange sprint. Als je bij de koplopers zit, moet je stevig blijven doortrekken. Eigenlijk weer een sprint. Dat kun je dat wel doen in de slipstream van je voorganger. Dat spaart kracht.

„In Madrid liep ik in de eerste honderden meters al direct een paar seconden achterstand op. Je ziet ze vlak voor je zwemmen, maar dat gaatje kun je net niet dichtmaken. Niemand, hoor. Je komt dan in de tweede groep uit het water om aan het fietsen te beginnen.



Triatleet Huib Rost. „Drie weken terug werd ik in Madrid tijdens een wereldbekerwedstrijd 56ste. 'Wat is dat nu voor een uitslag', hoor je dan. 'Wat een prutser'.

Foto: Filip Franssen

Dan weet je al dat het voorbij is. Vooraan rijden ze volle bak. Ik heb in Madrid zes ronden vrijwel alleen op kop gereden. In de laatste twee was het over. Tja, en dan finish je met een minuut of zeven achterstand als 56ste. Zo werkt dat.”

Om bij het zwemmen die paar seconden harder te gaan, is Rost in zee gegaan met trainer Onko Drent van de Udense zwemclub Zeester/Meerval.

„Van hem krijg ik nieuwe trainingsschema's die nodig zijn om die paar tellen winst te pakken. Met Rob Barel en mijn broer Tim timmer ik de rest van de trainingsschema's in elkaar. Je moet met van alles rekening houden: met mijn werk bij fysiotherapiepraktijk Maassen, mijn beste sponsor overigens, met perioden waarin je moet herstellen, met het leggen van accenten. Het is telkens een hele puzzel om dat

allemaal passend te maken.”

Rost maakt met Sander Berk, Bas Diederen, Dennis Looze en Raymond Lotz deel uit van de nationale selectie van de olympische afstand (1,5 kilometer zwemmen, 40 km fietsen en 10 km hardlopen). „Dat betekent dat je kunt deelnemen aan twee wedstrijden in het Europese circuit en aan een trainingstage van twee weken op Mallorca. Verder moet je het alleen zien te roeien.”

Dat Rost bij de beste vijf van Nederland hoort, zegt hem niet veel. „Het gaat erom wat je internationaal voorstelt. In Nederland pik ik maar een paar wedstrijdes mee, zoals Holten en het NK. In Duitsland heb je vaak sterk bezette bundesliga-triatlons. Nadeel is dat je urenlang in de auto moet zitten om er te komen. Maar je moet wel om je te kunnen blijven meten met de Eu-

ropese top.”

Op de Europese ranglijst vindt Rost zich terug rond de twintigste plaats, mondiaal staat hij rond plek driehonderd. „De uitdaging blijft in de eerste plaats om met de Europese top mee te draaien. Korte uitslagen neerzetten op WK's en in wereldbekerwedstrijden is momenteel niet reëel. Maar die wereldbeker moet je wel blijven doen. Om voeling te houden en om jezelf te kunnen testen. Daarom hoop ik om dit jaar behalve in Madrid in Manchester en in Hongarije te starten.”

De eerstvolgende serieuze test voor de Boxmerenaar vindt vandaag plaats in het Zuid-Limburgse Stein waar de Nederlandse titelstrijd wordt gehouden. „Na het NK wordt bekend wie naar de Europese kampioenschappen in Lausanne mogen. Ik voel mij lekker in mijn vel zitten. Ik ga ervan uit dat plaat-

sing voor het EK geen probleem is. Een plaats op het podium moet te doen zijn. De onderlinge verschillen tussen de beste vijf, zes van Nederland zijn klein. Nederland als triatlonland is langzaam maar zeker uit een dal aan het klimmen. Maar het niveau buiten de landsgrens stijgt snel. Precies tien jaar geleden maakte ik mijn Europese debuut bij het EK voor junioren. Ik werd twintigste. „Leuk dat je meedeed, maar het stelt niet veel voor”, kreeg ik toen van de bond te horen. Nu zou de bond een moord willen doen om een junior bij de eerste twintig te krijgen.”

Na dit seizoen maakt Rost voor de zoveelste keer de balans op. De uitkomst weet hij echter eigenlijk al. „Ik vind de triatlon veel te mooi om er nu al mee te stoppen. En ik kan beter, er zit meer in, dat weet ik. Aan die gedachte blijft ik mij vastklampen.”