

## **Een dag uit het leven van Tristan**

Ambassadeur van het Foppe Fonds Rixt van der Horst heeft onlangs al een kijkje in haar leven gegeven. Nu is het de beurt aan Tristan Bangma, 'onze' wielrenner die door een zichtbeperking op de tandem fietst.

“Langzaam komt het 'normale' leven weer op gang en worden de Corona maatregelen versoepeld. Dit is ook te merken in mijn leven als topsporter. Met aanpassingen en protocollen is er weer iets meer mogelijk. Naast dat het heel fijn is, vind ik het ook ontzettend spannend hoe het virus zich gaat gedragen de aankomende periode. Langzaam maken we weer plannen en kijken we vooruit naar de Paralympische Spelen van volgend jaar in Tokyo. Op dit moment maken we vooral korte termijnplannen. Op de planning staan een trainingskamp in de Franse Elzas, het NK weg en NK tijdrijden.

### **Corona-tijd**

De dagen tijdens de intelligente lockdown zagen er zo uit:

07.00: ontbijt

07.30 – 09.00: studeren

09.30 – 11.30: training 1

12.00: lunch

12.30 – 14.30: studeren

15.00 – 16.30: training 2

17.30: diner

21.30: naar bed

Af en toe een keer naar de supermarkt en soms één training op een dag, maar andere activiteiten stonden er niet op het programma. Alle trainingen heb ik binnen op de Tacx of Wattbike moeten doen, dit omdat ik niet solo buiten kan trainen op een racefiets. Helaas hebben we in deze periode niet op de tandem kunnen trainen omdat we hier geen 1,5m afstand kunnen houden.

### **Koers!!**

Sinds een paar weken kunnen Patrick Bos en ik gelukkig weer op de tandem trainen. Ook zijn topsportlocaties zoals Papendal en Omnisport weer open. We zijn zelfs alweer naar het buitenland geweest voor wedstrijden. Patrick en ik zijn van 1 tot en met 14 juli in Polen geweest voor de eerste wedstrijden van het seizoen. Mijn dagen zien er alweer heel anders uit dan eerder beschreven.

## Dag 2 van de Hetman Cycling Cup in Lublin, Polen

06.45 uur

De wekker. We verblijven in een hotel, het ontbijt hier is niet geweldig dus we maken ons eigen ontbijt. We hebben een rijstkoker mee, hierin maken we havermout. Een kop koffie erbij en de 2<sup>de</sup> wedstrijddag kan beginnen. Vandaag staat er een tijdrit en een wegwedstrijd op het programma.

10.00 uur

Op de fiets naar de tijdrit, de start is 3km vanaf het hotel. Het parcours is vrij dus we doen de warming-up op het parcours. Resultaat: 2<sup>de</sup> op 1,06 seconde van de winnaar.



11.30 uur

Terug in het hotel. Een herstel shake en eten op de hotelkamer. Gisteren wonnen we de eerste etappe en pakten een voorsprong in het klassement. We staan ook na de tijdrit nog bovenaan in het klassement.

12.00 uur

Fiets klaar maken voor de wegwedstrijd van vanmiddag.

13.00 uur

Lunch. De laatste maaltijd voor de wedstrijd, drie uren van tevoren.

15.00 uur

Op de fiets naar de start.

16.00 uur

Start, 15 minuten voor de start begon het heel hard te regenen. De wedstrijd is op een rondje van 5km met een snelle afdaling en een pittig klimmetje. Al snel vormt er een kopgroep waar wij bij zitten. We demarreren een paar keer maar komen niet weg. In de laatste ronde proberen we het nog eens op het vlakke waar niemand het verwacht, we rijden weg en finishen uiteindelijk 10 seconden voor de nummer twee.



Foto: Natalia Bos

20.00 uur

Diner in hotel.

21.00 uur

Alles is vies geworden vandaag. Alle kleren, schoenen en de helm heb ik schoongemaakt onder de douche. Nu de fiets nog, met plastic flessen en een emmer met een sopje maken we de fiets schoon. Lastig want het begint al te schemeren en op de parkeerplaats bij het hotel is weinig verlichting.

22.30 uur

Naar bed (eindelijk), morgenochtend wacht de laatste etappe. We staan bovenaan in het klassement met 18 seconden voorsprong op de nummer 2.

Welterusten.

Uiteindelijk winnen we de Hetman Cycling Cup met 28 seconden voorsprong.



Foto: Natalia Bos

Hopelijk houden we het corona virus onder controle.  
Blijf gezond en pas goed op elkaar!"