

My first wetsuit... (die echt goed zit)

Overweeg je een wetsuit aan te schaffen, maar heb je geen idee waar je op moet letten? Of heb je een keer een wetsuit gekocht maar zit die eigenlijk niet zo lekker? Wij zochten voor je uit hoe je aan de ideale wetsuit komt en interviewden daarvoor Jeroen van Geelen van tri-run in Hilversum (www.tri-run.nl). Tri-run is wetsuit-specialist en heeft veel merken en modellen in de winkel hangen. Je kunt ze kopen of huren. Soms organiseren zij wetsuit passessies waar je verschillende pakken kunt uitproberen in het water.

Jeroen, wat zijn de grootste voordelen van zwemmen met wetsuit?

- Een wetsuit beschermt tegen kou. Je kunt in een wetsuit al buiten zwemmen als de watertemperatuur ongeveer 16 graden is, en dat is een temperatuur waarbij je zonder pak er echt niet voor je lol inspringt. Nog kouder kan ook, maar dan niet te lang en met extra neopreen badmuts en voetbescherming.
- Een wetsuit geeft meer drijfvermogen dus een hogere ligging. Bijna alle mannen hebben hier profijt van (sinking legs syndrome vanwege de andere vetverdeling dan vrouwen), maar veel vrouwen profiteren ook van een wetsuit. Eigenlijk geldt: hoe slechter je zwemt, hoe groter de tijdswinst met een wetsuit. Bij sommige zwemmers scheelt het wel 10 tot 15 seconden per 100 meter. Voor heel goede zwemmers is dit tijdsvoordeel veel minder.
- Door het dragen van een wetsuit spaar je energie (kouverlies en beenkracht) en die kun je in een triatlon goed gebruiken bij het fiets- en looponderdeel.

Zie je ook nadelen aan het zwemmen in wetsuit?

- Met een wetsuit lijkt het zwemmen makkelijker te gaan. Er lijkt dus minder noodzaak om op techniek te letten, want het pak corrigeert dat toch wel. Als je dan weer in september het binnenbad opzoekt merk je dat je in de zomer eigenlijk slechter bent gaan zwemmen en dat is zonde.

Zou je iets kunnen vertellen over de basistypes?

- De meest geadviseerde variant is met lange pijpen en lange mouwen. Er zijn ook pakken zonder mouwen, maar via je armen verlies je veel warmte en kun je juist daar de isolatie goed gebruiken.

- Het basismateriaal is neopreen dat eigenlijk door elke producent bij dezelfde fabriek wordt ingekocht. Elk merk heeft verschillende types, van basismodel tot topproduct.
- De pakken variëren in dikte. Hoe dikker, hoe meer isolatie / drijfvermogen. Fabrikanten maken neutrale modellen of modellen met extra drijfvermogen bij de benen.
- En fabrikanten stemmen hun modellen af op de markt die ze voornamelijk bedienen. Je kunt je voorstellen dat voor de Aziatische markt een heel andere basisvorm geldt dan voor de Noord-Europese markt. De maattabellen geven daarom geen garantie dat je ook het best passende pak koopt.
- De pasvorm wordt verfijnt wanneer een pak uit meer panelen bestaat. Hoe meer losse onderdelen, hoe beter een pak gevormd kan worden.

Er zijn zoveel merken, uitvoeringen en prijsverschillen. Welke vragen stel jij als wetsuitadviseur, om te zorgen dat iemand de beste keus maakt?

- Wat is je doel? Ben je een starter met de triatlonsport en ga je beginnen met een relatief korte afstand of weet je nog niet of je ermee doorgaat, dan zou je een instapmodel kunnen nemen. Ben je een serieuze atleet die lange afstanden maakt – en dus ook langer moet trainen in buitenwater – dan kun je beter een soepel kwaliteitspak aanschaffen.
- Wat is je zwemachtergrond? Hoe zwem je zonder pak? Is je ligging goed of niet?
- Wat is je bouw? Lengte en gewicht zijn daarbij belangrijke indicatoren, maar zeker ook je lichaamsbouw is van belang. Twee personen kunnen allebei 85 kilo zijn, maar de een kan breed zijn in de schouders en de ander rond de buik. Dat betekent dat het pak voor de een ruimte moet bieden aan de bovenkant en de ander bij de taille.
- Wat is je budget?

Een wetsuit aantrekken is nog een heel gedoe. Heb je tips?

- Boterhamzakjes om je voeten bij het instappen
- Het pak rustig aantrekken
- De binnenkant van het materiaal goed vastpakken en optrekken om ruimte te maken, niet de buitenkant
- En kijk eens op <http://www.triathlon226.nl/2010/05/hoe-trek-je-een-triathlon-wetsuit-aan/>

En je wetsuit snel uitkrijgen is ook een hele kunst. Vaak oefenen helpt, maar wat kun je nog meer doen om snel een wetsuit uit te trekken en hem daarbij heel te laten?

- Vaak meenemen naar het zwembad, en uittrekken oefenen
- Hoe meer water er in het pak zit, hoe makkelijker het uitgaat. Dus vlak voordat je klaar bent met zwemmen trek je je kraag open om er water in te laten lopen.
- Afhankelijk van de loopafstand naar het park ferme: hoe verder je moet lopen, hoe eerder je het pak uit moet trekken. Anders kom je bij de fiets zonder dat er water in zit en dan gaat het

stroevers (check even of je van de wedstrijdorganisatie je pak direct uit het water mag uittrekken of dat je dat pas in het parc ferme moet doen)

- Trek je pak omlaag en trek daarna om en om je voeten hoog op
- Een pak uittrekken mag iets minder voorzichtig dan aantrekken, de meeste wetsuits gaan kapot bij het aantrekken en niet bij het uittrekken.

Hoe zorg je dat je wetsuit lang goed blijft?

- Uitspoelen en op een hangertje uit de zon laten drogen
- Als het droog is neerleggen (bij de schouders zit het dunste materiaal). Als dat niet helemaal plat kan is een keer dubbelvouwen niet erg, maar leg een keukenrol bij de vouw zodat het geen scherpe vouw kan worden die in het pak blijft.
- Geen vaseline gebruiken om schuurplekken tegen te gaan. Baby olie of een bodyglide stick mag wel. (Bij vaseline vervalt de garantie van het pak omdat het niet oplost in water en eventueel herstel / lijmen van het pak niet meer mogelijk is)

Wat zijn de nieuwste trends op wetsuit gebied?

- Fabrikanten streven naar steeds soepeler pakken.
- Er is een bouyancy short die zorgt dat je benen aanzienlijk hoger komen te liggen. Voor verstokte pullbuoy zwemmers een uitkomst want je kunt je benen meer ontspannen houden en zonder pullbouy toch hoog liggen. Gebruik het als trainingstool en zwem er niet de hele training mee.
- Er is een versie voor mensen met lage rugklachten, waarbij de corespieren met een verstevigde gordel worden ondersteund.

Kun je een checklist geven voor iemand die voor het eerst een wetsuit gaat aanschaffen?

- ✓ Wat wil ik met triatlon en hoe vaak en lang zal ik in een pak zwemmen? (is bij incidenteel gebruik huren ook een optie voor je?)
- ✓ Hoe goed zwem ik nu en heb ik extra drijfvermogen nodig?
- ✓ Ga voor de beste pasvorm die hoort bij jouw lichaamsbouw (en dat is niet automatisch uit een maattabel af te leiden!)
- ✓ Wat heb ik financieel te besteden?