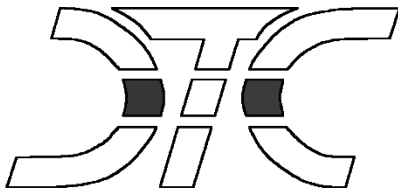


TRIBUNE



Samen sporten is genieten!



**DUTCH TRIATHLON
COLLEGE**

DECEMBER 2018

Dit exemplaar is bestemd voor:

30 minutes women only workout

hart[®]
for her
Heerhugowaard

Interval
Uithouding
& Kracht

Vraag een proefles aan: hartforher.nl
Locatie: Brandpunt 63 (bij de Vomar)

FLEX

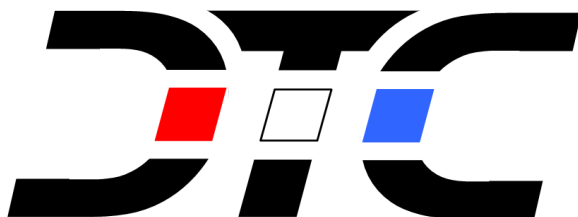
FYSIOTHERAPIE

• Cock Groot • 072-5117008

Sportrevalidatie / Manuele Therapie /
Instabiliteit & spanningsklachten

- zonder verwijzing toegankelijk
- duidelijke diagnose en prognose
- begeleiding bij werk of sporthervatting
- ook 's avonds therapie

www.flexfysiotherapie.nl • J. van Scorelkade 61 • Alkmaar



**DUTCH TRIATHLON
COLLEGE**

Redactioneel

De donkere dagen voor kerst, grauw en nat. Sporten dan maar op een laag pitje, toch houdt het de triatleet niet tegen om naar buiten te gaan. Het is ook een mooie periode om nieuwe doelen, evenementen voor het komende jaar te plannen en voor uit te kijken naar een nieuw seizoen. Wij als redactie zijn erg benieuwd naar jullie nieuwe uitdagingen.

Hou ons op de hoogte en vertel wat je nieuwe uitdaging is. Wie weet maak je andere clubgenoten enthousiast en ga je niet alleen. Want wat is nu leuker om samen naar een evenement te gaan en samen te kunnen trainen.

Maar eerst genieten van de feestdagen.

Namens de redactie fijne dagen en sportief 2019 gewenst!

Denny Hes
Dagmar Krijnen



Woordje van de voorzitter

In deze tijd van het jaar kijken diverse clubgenoten alweer reikhalzend uit naar het komende triatlonseizoen. Maar eerst liggen er nog een aantal feestdagen in het verschiet. Dagen waarin velen van jullie ongetwijfeld met familie, vrienden en kennissen samen zullen doorbrengen en lekker zullen 'tafelen'.

In beweging

Tussen (en na) deze, hopelijk voor iedereen, fijne dagen, komt vanzelf de drang om wat overtollige calorieën te verbranden. Er zijn gelukkig allerlei sportactiviteiten rondom deze veelal "zit"-dagen waaraan je kunt meedoen. Zo gaan de schaatstrainingen gewoon door op de vrijdagmiddag tijdens de kerstvakantie en kan er op woensdagavond 2 januari ook worden gelopen bij Marcel.

Naast de clubtrainingen zijn er diverse loopjes, zoals de kerstloop in Bergen, Oudejaarsdijkenloop in Aartswoud en de kerstcross in Opmeer waarin een ieder zich kan uitleven. Dit zijn altijd gezellige loopjes waar je veel DTC-ers kunt tegenkomen. Helemaal tof zou het zijn als er natuurlijk komt. Dan kunnen de schaatsen uit de kast en kan er alvast worden geoefend voor de



Hot ITem Winterduathlon die op zondagmiddag 20 januari gaat plaatsvinden. Heb jij jezelf ook al ingeschreven voor het evenement? Schrijf dan in via www.ntbinschrijvingen.nl Of wil je een handje meehelpen als vrijwilliger? Geef je dan op bij Carolien Visser door haar een mail te sturen (cegroot@hotmail.com). Vele handen maken immers licht werk!

Nieuwjaarsreceptie

Om in feeststemming te blijven beginnen we het nieuwe jaar goed op zondagmiddag 6 januari met de eerste zwemtraining van 2019. Aansluitend op deze eerste zwemtraining zal de Nieuwjaarsreceptie in de kantine van de Waardergolf plaatsvinden. Vanaf 17.15 uur is iedereen, met aanhang, van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Zie meer informatie hierover verderop in deze TRIBUNE.

Nieuw gezicht bij DTC zomercursus

Het duurt nog even, maar vanaf half april zal er een nieuwe zomercursus starten. Dit is de cursus die al meer dan 15 jaar de mogelijkheid biedt om op een laagdrempelige manier kennis te maken met de 1/8^e triatlon. In acht weken tijd worden de cursisten klaargestoomd voor het volbrengen van de triatlon die op woensdagavond 5 juni in het Park van Luna zal plaatsvinden. Deze keer zal een nieuw (voor diverse leden bekend) gezicht de cursus gaan coördineren. We zijn blij te kunnen aangeven dat oud-zomercursiste en dus ervaringsdeskundige, Carla Broers, het stokje binnenkort van mij zal overnemen. Carla ziet het, na een succesvolle ervaring afgelopen zomer, helemaal zitten om ook de nieuwe cursisten op weg te helpen en daar we natuurlijk erg blij mee. Informatie over de nieuwe zomercursus zal binnenkort in de Nieuwsbrief en via de website bekend worden gemaakt.

Uitdagingen

Ondertussen staan mijn eigen loopschoenen te trappelen om straks “los” te kunnen gaan tijdens de halve marathon van Egmond.

Na een aantal langere duurlopen (in Schoorl op zaterdagmorgen met een groepje DTC-leden), een paar vrijdagochtendtrainingen met de zgn. “society-girls” en de woensdagavondtrainingen van Marcel (heerlijke intervaltraining), ben ik er klaar voor.

Nou ja..... bijna dan. Eerst nog de kerstdagen zien door te komen, maar dat gaat vast lukken!



Hopelijk hebben jullie ook voor de komende tijd weer sportieve doelen gesteld. Dat hoeft dan natuurlijk niet direct een halve marathon te zijn. Dat kan ook bijvoorbeeld gewoon het volgen van de trainingen zijn omdat je net terugkomt uit een blessure. Of dat je een 10 km onder het uur wil lopen. Wat het ook moge zijn, het is mooi dat je doelen kunt stellen. Dat geeft spirit en voldoening als het ook daadwerkelijk lukt. Als de trainingen en wedstrijden van DTC daarin een stukje kunnen helpen, zou dat prachtig zijn. We zien jullie graag!

Ik wens iedereen alvast hele fijne feestdagen en een sportief, gezond en succesvol 2019!

Marion Visser

Van de bestuurstafel

Tussen het sporten door wordt er door de diverse bestuursleden hard gewerkt om alles binnen de vereniging goed te laten verlopen. Waar zijn we zoal mee bezig?

Alvast voor in je agenda:

- Op dinsdagavond 14 maart 2019 is de **Algemene Ledenvergadering** (ALV). De agenda volgt nog. Na het bestuurlijke gedeelte zal er een voordracht gehouden worden door Tim en Carolien Visser over hun grote zeilreis. Dat belooft dus een leuke, interessante avond te worden. Komt allen!
- De **Hot IItemwinterduathlon** staat binnenkort alweer voor de deur. Op zondagmiddag 20 januari 2019 is het zover. Je kunt je nog opgeven voor de korte of de lange afstand, alleen of in een duo.
- Vanaf 7 februari begint weer een **Start to Swimcursus**. Niet-leden kunnen zich opgeven door een mail te sturen naar Marian van Mourik (m.mourik55@upcmail.nl)



Verder:

- Een deel van het opgebrachte geld van het Rabo clubkas evenement is besteed aan nieuwe zwemflippers en zwemplankjes.
- AVG (privacywet): er zijn al veel toestemmingsformulieren ondertekend. Binnenkort ontvangen leden die nog niet getekend hebben per mail een verzoek om dat alsnog te doen. Graag inleveren bij een van de bestuursleden of per mail retour sturen.
- Er wordt druk gewerkt aan de diverse websites. Ook buigen wij ons over een uniforme huisstijl in alle communicatiemiddelen: websites, Facebook, Instagram, de Tribune en de Nieuwsbrief.
- Onze vrijwilligers (met grotere taken) worden in december uitgenodigd voor het welverdiende en gezellig, jaarlijkse etentje. Wil je ook iets bijdragen in een commissie of een leuke taak doen? Meld je aan bij een van de bestuursleden.
- Ook zijn we bezig met het uitzoeken hoe onze verzekeringen zijn geregeld.
- Er zijn concrete plannen om met een groep enthousiaste leden een weekend naar de triathlon in Didam te gaan (1/8, kwart en halve triathlon). De triathlon is op zaterdag 6 juli 2019. Er zal een trainingstraject opgestart worden ter voorbereiding op deze halve triathlon. Je gaat hier meer over horen. De inschrijving zal waarschijnlijk in januari zijn.
- Verder wordt er gewerkt aan een informatieboekje, waar echt alles over onze vereniging in staat.
- Wat betreft de financiën: DTC staat er wat beter voor, mede dankzij een groei in het aantal leden, de wijziging van de lidmaatschapsstructuur (vorig jaar), het letten op de kosten, een goede samenwerking met sponsors en onze evenementen.

Heb je opmerkingen, vragen, suggesties? Meld ze bij de bestuursleden, dan kunnen we ermee aan de slag. DTC is van en voor de leden!

Namens het bestuur: een goed en sportief 2019!

Carla Aalders, secretaris DTC



Schaats & Skeeler
Speciaalzaak Norg

Helderseweg 30a 1817 BA Alkmaar
www.norgsportonline.nl
Tel: 072-5204747 info@norgsport.nl

DTC Trainingsnieuws

Het jaar 2018 is weer omgevlogen! We kunnen terugkijken op een mooi trainingsjaar waarop de diverse DTC trainingen zeer goed bezocht zijn. Het is goed om te zien dat er zoveel DTC leden deelnemen aan de trainingen. Naast de sportieve zin en voorbereiding voor een bepaald doel is ook het sociale aspect van de training een belangrijke factor om te komen.

Gelukkig hebben wij bij DTC ook voldoende opgeleide trainers die met enthousiasme de trainingen deskundig begeleiden. Daar waar er uitval is/was hebben we nog steeds voldoende back-up om de trainingen over te laten nemen. Ook in 2019 zal het trainingsaanbod weer ruim zijn en kan elk lid hiermee naar zijn of haar sportdoel toewerken! En misschien is dat doel wel een van de verschillende triatlon afstanden in Didam op zaterdag 6 juli. Dit evenement hebben we aangegrepen om naar toe te werken via een aantal centrale trainingen! Je kunt in Didam kiezen voor de middenafstand (2000m/80km/20km) de Olympische afstand (1500m/40km/10km) en de sprintafstand (750m/20km/5km). Ook kun je deelnemen aan de sprintafstand als trio. En voor de Jeugd (8 tot 17 jaar) is er een mini-triatlon (250m/7.5km/2.5km) Dus voor elk wat wils!

Verderop in deze Tribune kun je lezen wat deze centrale trainingen inhouden. Organisator Ruud Kuipers heeft een zeer gevarieerd programma opgesteld, deze trainingen staan open voor alle leden!

In de kerstvakantie zijn er een beperkt aantal trainingen. De zwemtrainingen komen te vervallen en de eerste zwemtraining is er weer op zondag 6 januari 2019 met aansluitend de DTC Nieuwjaarsreceptie, komt allen!

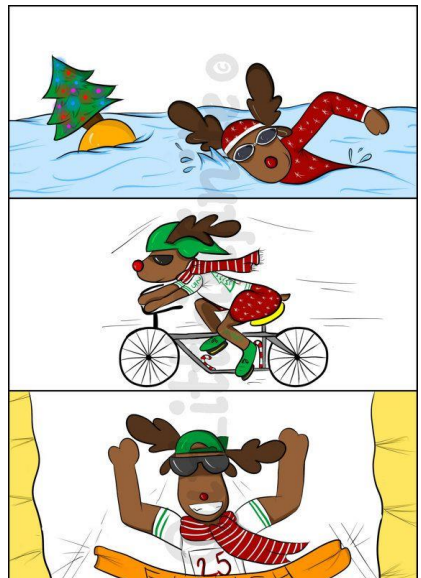
Op 2 januari 2019 is er op woensdagavond de looptraining. Aandacht hierbij voor het meenemen van loopverlichting/ veiligheidshesje met reflectiestrepen. Het kan voorkomen in de winterperiode dat door het opvriezen van de atletiekbaan er niet op gelopen kan worden en men dan uitwijkt naar de straten/weg rondom de atletiekbaan. Het is van belang dat iedereen dan goed zichtbaar is.

Natuurlijk zijn er dan nog de schaatstrainingen op 28 december en 4 januari.

Rest mij iedereen hele Fijne Feestdagen te wensen en een Sportief en Gezond 2019!

Met vriendelijke groet,

Hans Bader
Trainingscoördinator DTC



Inschrijving Hot Item Winterduathlon Alkmaar geopend

Op zondagmiddag 20 januari organiseert we voor de 20^{ste} maal op rij de Hot Item Winterduathlon in Alkmaar. Een jubileumeditie waar hopelijk weer veel sporters met elkaar de uitdaging aangaan. Deelnemers mogen zich individueel of in duo's inschrijven, daarnaast is er weer een korte en een lange afstand. De Hot Item Winterduathlon is daardoor een ideale wedstrijd voor sporters van ieder niveau.



Comité druk bezig

Voorzitter Dick van Winsum is samen met het organiserend comité al geruime tijd druk bezig om het evenement tot in de puntjes toe te verzorgen. De tasjes, startnummers, prijsjes, atleteninformatie, transponders, vlaggen, linten, hesjes, pionnen en natuurlijk de vrijwilligers; alles moet op 20 januari weer gereed zijn om de deelnemers te kunnen laten genieten van het leuke loop- en schaatsevenement. Vorig jaar had het evenement nog te maken met de verbouwing van de ijsbaan. Dit keer zijn alle kleedkamers gereed en ligt er een mooie ijsvloer te wachten op de sportliefhebbers.

Programma

De duathlon start die middag om 14.15 uur met het onderdeel hardlopen vlak buiten de ijsbaan. Vervolgens lopen de deelnemers 5 of 10 km door de achterliggende polder. Daarna stapt men de ijsbaan op voor het schaatsonderdeel. De lange variant bestaat uit 20 km schaatsen. De korte afstand gaat over 10 km schaatsen. De deelnemers dragen een transponder om hun enkel gedurende de wedstrijd t.b.v. de tijdsregistratie. De tijdslijm is ruim opgesteld zodat iedereen zijn/haar sportonderdeel kan afmaken. De combinatie kan individueel, maar ook in een duo worden volbracht.

De wedstrijd staat open voor iedereen die schaatsen en hardlopen leuk vindt. En na afloop ligt er voor iedere deelnemer een winterse maaltijd klaar.

Masterclass door Nederlands Kampioen

Speciaal voor de jubileumeditie organiseren we met Nederlands Kampioen Wintertriathlon, Jeroen Lute (voor vele natuurlijk een bekend lid) een masterclass. Op zondagmiddag 6 januari geeft Jeroen aan 5 deelnemers van de winterduathlon tips op en rond de ijsbaan. Jeroen neemt de deelnemers mee op het parcours, laat zien hoe je het beste en snelste kunt wisselen en geeft de deelnemers een aantal tips op het ijs. Wil je ook kans maken op deze mooie prijs? Stuur dan een mail naar jolanda@jansenpr.nl

Meedoen aan de duathlon?

Wil jij alleen of met iemand samen meedoen met de duathlon? Schrijf je dan in via de website www.ntbinschrijvingen.nl of www.winterduathlonalkmaar.nl



Kolkman *Zijdewind*



DTC Swim- Start cursus voor triatlon

Vanaf zondag 3 februari 2019 organiseren we wederom een borstcrawl cursus voor sportievelingen (niet-leden) die graag de techniek onder de knie willen krijgen! Het is een 10 weken durende cursus voor beginners en gevorderden. Het eerste onderdeel van de triatlon, het zwemmen, wordt soms als lastig ervaren. DTC biedt daarom een mooie voorjaarscursus om straks in de zomer mee te kunnen doen.

Onder begeleiding van onze goed opgeleide zwemtrainers worden diverse techniek oefeningen ingezet om de borstcrawl beter te beheersen. Iedereen traint op zijn/haar eigen niveau. Het doel is om technisch en makkelijker door het water te glijden. De cursus wordt beëindigd met een zwemtest.

De eerste training is op zondag 3 februari 2019 en de cursus duurt tot en met zondag 7 april 2019. Op deze manier wordt er een goede basis gelegd om op een prettige manier de triatlon te kunnen volbrengen. Deelnemers kunnen kiezen uit het volgen van de training op zondagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur of zondagavond van 20.00 tot 21.00 uur.

Opgave voor deze cursus kan bij: Marian van Mourik email: m.mourik55@upcmail.nl
Het inschrijfgeld bedraagt € 50,00. Dit is inclusief de entree voor het zwembad de Waardergolf in Heerhugowaard.



Rondje Heerhugowaard: Opgeven was zeker een optie!

Dus dat hebben we dan ook maar gedaan met Carla A, Carla B en Sylvia. In het Lady's only team. Ik was gevraagd, wat ik erg leuk vond maar de druk bleek hoog! Vaste waarde Ad was namelijk even uit de roulatie vanwege een hardnekkige kwaal dus ik mocht zijn plek innemen; voorwaar een opdracht van formaat om deze nestor te mogen vervangen. Dus een week lang koolhydraten gestapeld, op tijd naar bed gegaan, geen alcohol gedronken, langs de masseur geweest en de benen geschoren om maar "shaved en tapered" aan de start te staan.

Ontvangen door Nico, Cees, Eduard, Denny en een duo aan paparazzi klonk om 9:30 uur het startschot aan de HHW-sche krul. Ik mocht het spits afbijten dus gelijk gas erop en achter de meute aan. Geel lintje om de schouders om te laten zien dat ik met de benenwagen was en de andere 2 diva's in het zadel mochten blijven. Na 5 minuten was het voor het eerst wisseltijd: Car-A vooruit, jas uit, klaar gaan staan, lintje van de schouder, lintje doorgeven en Car-A kon gaan lopen. Ikke jasje aan en ondertussen bleef Sylvia mee fietsen om Car-A zo goed mogelijk te coachen. Na 5 minuten was Sylvia aan de beurt; ook hier een vlekkeloze wissel.

Intussen was het veld wat verdeeld geraakt, de families Klepper en Krijnen waren al in geen velden of wegen meer te bekennen, wij bevonden ons in het gezelschap van de familie Ottenbros. Geen verkeerd uitzicht de kuiten van Ivar, maar er was iets vreemds aan dit team.

Terwijl wij al 5 keer gewisseld hadden bleef Ivar maar rennen en bleef zijn broer maar fietsen. We gingen de wissel tactiek eens navragen en wat bleek Ivar zou de 30 (34 bleek later) km solo lopen en zijn broer fietste met hem mee met koek en zopie. Wat een toppers deze broers, we waren zo onder de indruk dat we bijna zonder te kijken de A.C. de Graafweg overstaken maar gelukkig daar stond Arie met een rode vlag te zwaaien om het verkeer te waarschuwen voor alle teams. Intussen werden we menigmaal door een in berm liggende fotograaf gekiekt waardoor we over een aantal jaren kunnen zeggen "gelukkig hebben we de foto's nog". Nog een paar kilometer bleven we samen lopen tot wij afsloegen voor koffie aan de Berkmeerdijk. De koffie en thee smaakte heerlijk en was prima verzorgd door de heren.

Na de korte pauze vertrokken we weer en gingen we tegen wind verder. Het bleef gelukkig droog maar de wind zorgde dat we elkaar uit de wind moesten houden met de fietser(s) voor de looper en zo kwam de Gouden Karper in Rustenburg in zicht.

Ons tempo rond de 12 km per uur konden we (nou ja, de andere twee schijnbaar moeiteloos en ik moest er flink voor werken) goed volhouden en al snel draaide we de Westdijk weer op om het laatste deel met wind in de rug naar de finish te lopen. De wens was om een tijd onder de 3 uur te lopen en dat bleek uiteindelijk haalbaar. Ruim onder de 3 uur bereikte we moe maar voldaan de finish. Ik was erg blij dat we er waren en de heerlijke cake van René hielp bij het herstel.



De prijsuitreiking volgde, de families Klepper en Krijnen gingen er met de ereprijzen vandoor, Ivar kreeg als solist een verdiende eervolle vermelding en wij werden eerste bij de meisjes*. De organisatie werd erg hartelijk bedankt, evenals de beide fotografen. Volgend jaar weer?

Jazeker, en dan hoop ik dat Ad er ook weer bij is. Want opgeven voor het rondje HHW is een optie!

*en het enige damesteam van 2018

Carla A, Sylvia en Carla B

ASFamily FITNESS CENTER

W.M. DUDOKWEG 20 • 1703 DB • HEERHUGOWAARD
TEL. 072-5744369 • INFO@ASFAMILYFITNESS.NL

SPINNING AANBIEDING

20-RITTENKAART €95,-

(EEN JAAR GELDIG)

ONBEPERKT FITNESS

VANAF €20,- PER MAAND

"Top kwaliteit en een gezellige sfeer!"

Spinning, conditietraining, (medisch) fitness, fysiotherapie en revalidatie, circuittrainingen, senioren circuit en -lessen, zumba, bodyshape, powerpump, balance, pilates, kickboksen en conditieboksen, verschillende jeugdlessen, kinderopvang, kleedruimtes met douches en sauna en nog veel meer...



WWW.ASFAMILYFITNESS.NL



KROONE LIEFTING

"Een echte snoepwinkel voor de fietsliefhebber. Naast fietsen is er ook een uitgebreide keuze aan accessoires, tassen, kleding en schoenen."



Rijwielhandel Kroone Liefding, Rijksweg 137, 1906 BG Limmen. Tel: 072-505 12 39
www.kroonelifting.nl



Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie 2019, met prijsuitreiking DTC-circuit!

Het bestuur nodigt iedereen uit om het nieuwe jaar in te luiden tijdens de nieuwjaarsreceptie. Een mooi moment om na een welverdiende kerstvakantie de sportieve plannen voor het komende jaar uit te wisselen en natuurlijk om gezellig bij te praten.

Zoals ieder jaar kan iedereen eerst een frisse duik nemen van 16.00-17.00 uur.



Wanneer?	Op <u>zondagmiddag 6 januari 2019!</u>
Hoe laat?	Om 17.15 uur (na de zwemtraining)
Waar?	In de kantine van zwembad de Waardergolf in Heerhugowaard
Voor wie?	Alle clubleden + aanhang

Tijdens deze feestelijke bijeenkomst zal Geertje Bakker, lid van de wedstrijdcommissie, terugblikken op alle geleverde prestaties van alle clubleden in het DTC-wedstrijdcircuit 2018.

Na 15 wedstrijden is de stand opgemaakt en kunnen de prijzen worden uitgereikt aan de kampioenen van hun groep. En wie gaat er promoveren? Wie wordt er overall kampioen? En hoe ziet het nieuwe "LEEF"-wedstrijdcircuit van 2019 eruit? Dit hoor je allemaal op zondag 6 januari. Je bent van harte welkom!



Voor een drankje en hapje wordt gezorgd.

- Zondag 6 januari is er alleen een zwemtraining van 16.00-17.00 uur. De avondtraining vervalt.



LEEF!
Je kan 't

ONZE NIEUWE SPONSOR van het wedstrijd­circuit 2019

Laguna Phuket Triathlon Thailand

Op 18 november dit jaar was het de 25e editie van de Laguna Phuket Triathlon in Thailand. Een zeer goed georganiseerde triathlon op een prachtige locatie en een uitdagend parcours.

Het parcours bestaat uit 1800 meter zwemmen, waarvan 1300 meter in de zee (Andaman sea) en 500 meter in een meer op weg naar parc ferme. Dan volgt een 50 km lange fietstocht over idyllische wegen met als hoogste punt de beroemde (beruchte) Naithon hills, met stijgingspercentages tussen de 10 en 15%.

Na dit mooie en uitdagende fietsonderdeel komt aansluitend een loop over 12 km op het Laguna Phuket Resort. Waarbij ook deels op de looppaden van een geaccidenteerde golfbaan gelopen wordt. Zowel op het fiets- als loopparcours zijn er ruim voldoende verzorgingsposten aanwezig.

Op 1 november ben ik in Thailand aangekomen om te wennen aan de temperaturen en hoge luchtvochtigheid. Mijn trainingen heb ik afgewerkt in Hua Hin (180 km ten zuiden van Bangkok). Mooie locatie om te lopen en te fietsen. Op een politiekamp is net een nieuw 50 meterbad geopend waar ik prima mijn baantjes kon zwemmen.

Op 13 november zijn we naar Phuket gereden (650 km), waar we een mooi appartement gehuurd hadden op het resort waar ook het evenement zou plaats vinden. De volgende dag gelijk maar eens in de zee gesprongen om een stukje te zwemmen. De zee was erg warm 28 /29 graden en super zout (lekker voor je drijfvermogen).

Twee dagen voor de race was er een fietsparcours verkenning onder politie-escorte. Goed dat ik hier aan heb meegedaan. Kon ik in ieder geval even proeven aan de beklimmingen.

Op de racedag zelf gingen de profs om 6:30 uur van start (7 mannen, 7 vrouwen) om te strijden voor \$20.000 prijzengeld. Yvonne van Vlerken zou ook meedoen, maar op de racedag zelf was ze ziek. Haar man deed wel mee.

Na de profs mochten wij (ruim 700 deelnemers) start volgens het "Rolling Start" principe. In het start vak stond je al op een geschatte zwemtijd, met bijbehorende kleur badmuts. Steeds 7 tegelijk om de 10 seconden. Wat een rust geeft dat in het water.



Na 27 minuten had ik mijn zwemtocht in de zee erop zitten. Water uit over een zandbult heen en het meer in voor de laatste 500 meter. Het meer was zelfs nog warmer dan de zee (pffff). En weg al mijn drijfvermogen. Na ruim 39 minuten het zwemonderdeel afgerond, gauw de fiets op (deze keer geen gestoei met wetsuit uittrekken).

Het fietsen was nog goed te doen zo vroeg in de ochtend. Langs het parcours waren op diverse plaatsen de lokale schooljeugd opgesteld, in kleurrijke uniformen en vlaggetjes, om ons aan te moedigen. Al gedurende het fietsen voelde ik de buitenlucht temperatuur omhoog schieten. Met het loop onderdeel nog in het verschiet heb ik de gashendel maar een beetje dichtgedraaid. Naar later bleek niet geheel onverstandig.

Bij het begin van het looponderdeel was de temperatuur al opgelopen naar zo'n 36/37 graden en geen plekje schaduw te vinden. Hier heb ik het ook maar relatief rustig aan gedaan en bij elke verzorgingspost ijswater over mijzelf heen gegooid en ijsdoekjes in mijn nek gelegd. Na 3 uur 27 minuten en 16 seconden over de finish gekomen. Na de finish werd je gelijk naar een grote tent begeleid waar je iets te drinken en een 30 minuten durende massage door twee dames kreeg (zo wil ik het altijd wel!!!).

Mijn eindtijd betekende een 150e plaats overall (van de 700) en een 16e plaats (van de 80) in mijn agegroup. Het was een geweldige ervaring. Niets aan te merken op de organisatie. Alles SUPER!!! Bedankt alle trainers van DTC om mij, met jullie tomeloze inzet en geduld, klaar te stomen voor dit mooie evenement.

Smaakt naar meer!!!!
Peter Hubregtsen



Train je mee voor de (halve) triathlon Didam?

DTC biedt jou de mogelijkheid om samen naar de halve triathlon Didam toe te werken. Zo kun je op een leuke manier ergens op voorbereiden. Didam organiseert naast een halve ook een kwart en 1/8e triatlon. In principe is dit traject bedoeld voor leden die graag een halve triathlon willen doen.

Je krijgt 5 trainingsbijeenkomsten, waar je naast zwem-, fiets en looptrainingen, ook leert over:

- Trainingsleer
- Voedingsleer
- Fietshouding
- Koppeltraining

De trainingsbijeenkomsten worden aangeboden door DTC-trainers en -leden en ik neem een deel voor mijn rekening in het kader van de triathlon-trainersopleiding. Mocht je niet alle bijeenkomsten kunnen bijwonen, dan is dat geen probleem. Iedereen is welkom.

De voorlopige planning voor deze bijeenkomsten is:

Data Praktijk en Theorie 2019:

- 8 januari : inschrijfdatum Didam! Je regelt dit zelf via de NTB-site
- 26 januari : zwemmen videoanalyse + krachttraining voor triatleten
: wat is trainen/periodisering door Ruud/Laura
- 16 februari : zwemmen/lopen op hartslag/Zones en test door Ruud/Laura
- 30 maart : looptraining en voeding door Ruud/Laura
- 27 april : fietstraining/koppeltraining, fietshouding & bikefitting door Dirk Jan
- 1 juni : zwemmen in buitenwater door Talissa (?)
: taperen en Lopen en wedstrijdvoorbereiding door Laura
- **6 juli Didam!**



DTC-happening

Van de wedstrijd in Didam willen we een happening maken. Bij de wedstrijd is er een DTC-tent als centraal punt, waar we elkaar steeds weten te vinden. En natuurlijk ook een ontmoetingsplek voor jouw supporters. Op het einde van deze dag is er ook een prijsuitreiking voor de atleten, die deze dag een extra bijzondere prestatie hebben geleverd.

Trainingsschema

Wil je een persoonlijk trainingsschema, dan kan ik dit voor je maken. Je krijgt dan aan de hand van je testen een twee wekelijks persoonlijk schema en feedback. Hieraan zijn kosten verbonden.

Hoe kun jij je aanmelden?

Aanmelden doe je voor 19 januari via de mail bij mij: traithlontrainer@hotmail.com

Geef daarbij aan of je:

- in Didam wilt meedoen (of elders)
- voor de halve triathlon wilt gaan (of een kortere afstand)
- alle bijeenkomsten mee kan doen (of enkele en zo ja, welke)
- gebruik wilt maken van een trainingsschema

We kijken uit naar jouw aanmelding en ik heb er zin in om met elkaar er een mooi traject van te maken.

Groeten,

Ruud Kuipers – organisator Didam

Uitslagen Run Bike Run Schoorl aan Zee 9 december					
	Tijd	1	2	3	4
1 Hans Bader	34:20	60			
2 Rob Zweekhorst	35:02	59			
3 Oscar Koopmans	36:34		58		
4 Leon Huisman	36:54		57		
5 Alan Simmonds	38:32		Zwefilo		
6 Her Tesselaar	38:36	56			
7 Bob van Walsum	39:14	55			
8 Sten Albracht	39:16	54			
9 Jos van der Pol	39:52		Zwefilo		
10 Folkert Brolsma	42:00			53	
11 Frank Brink	42:09				52
12 Kim Albracht-Kardinaal	43:14		Zwefilo		
13 Justin v/d Grootevheen	43:44		Zwefilo		
14 Henk v/d Grootevheen	44:11		Zwefilo		
15 Silvia de Reus-Stoop	44:33	51			
16 Maurice Wokke	45:15			50	
17 Brigitta Commandeur	46:54				49



Advies, oplossingen en ondersteuning bij bedrijfscertificering?

MKB bedrijfscertificering is een organisatieadviesbureau op gebied van *Kwaliteit, Arbo en Milieu*. Met onze deskundige medewerkers begeleiden wij bedrijven bij het behalen, beheren en behouden van diverse bedrijfscertificeringen.

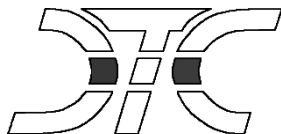
www.mkb-bedrijfscertificering.nl

MKB bedrijfscertificering wordt ondersteund door:



COLOFON

De Tribune verschijnt in de regel in de eerste helft van iedere even maand.
Deadlines voor kopij zijn 15 februari, 1 juli, 15 september, 1 december.



**DUTCH TRIATHLON
COLLEGE**

REDACTIE TRIBUNE

Denny Hes
denny.hes@gmail.com

Dagmar Krijnen

WEBMASTER

Richard van der Veldt
info@dtc-triatlon.nl
website:
www.dtc-triatlon.nl

BESTUUR

Voorzitter
Marion Visser,
0226-312326
1968.visser@quicknet.nl

Secretaris
Carla Aalders
secretaris@dtc-triatlon.nl

Penningmeester
Jan de Jong
penningmeester@dtc-triatlon.nl

Ledenadministratie
Eric Klepper
ledenadministratie@dtc-triatlon.nl

Communicatie commissies &
sponsors, vice-voorzitter
René Bakker
06-10122988
rene.c.bakker@gmail.com

Trainingscoördinator
Hans Bader
triatleet@ziggo.nl

TRAINERS

Combitrainers
Talissa van der Fluit
talisavanderfluit@hotmail.com

Schaatstrainers
Mona Sanders
0224-223144
m.m.sanders@hotmail.com

Marion Visser
0226-312326
1968.visser@quicknet.nl

Looptrainer
Marcel Clement
072-5727765
mc.marcelclement@gmail.com

Zwemtrainers
Marian van Mourik
m.mourik55@upcmail.nl

Ronald van Straten
06-30602680
ron.vanstraten@gmail.com

Petra van der Vis
06-42070488
sipetra@hotmail.com

Fietstrainer
Tim Visser
aj.visser@planet.nl

Edwin den Hertog
edwin.den.hertog@hccnet.nl

Jeugdzwemtrainster
Sue Anne van der Lee
sueanne@hotmail.nl

NIEUWSBRIEF

nieuwsbrief@dtc-triatlon.nl



Bouwbedrijf Ted Groot BV

Bouwbedrijf Ted Groot BV is een middelgroot aannemersbedrijf dat zich richt op alle facetten van de bouw zoals woning- en utiliteitsbouw, onderhoud en renovatie, voor zowel bedrijven als particulieren. Ook doen wij aan kleinschalige projectontwikkeling. Wij koppelen snelheid aan kwaliteit en bouwen met zorg voor elk detail.

Heeft u een bouwkaavel? Wij kunnen uw droomhuis bouwen! Wij bieden daarnaast de mogelijkheid onderdelen uit diverse basiswoningen te combineren naar uw eigen wensen:
zo kunt u zelf uw droomhuis samenstellen.

Meer informatie? Bel ons vrijblijvend op 072 – 571 74 08 of neem een kijkje op onze website

www.tedgroot.nl

Bouwbedrijf Ted Groot BV is aangesloten bij Bouwend Nederland en BouwGarant. Ook zijn wij lid van Woningborg waardoor wij kunnen bouwen met garantie.

