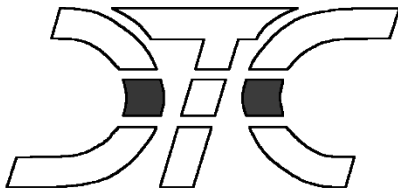


# TRIBUNE



Spetterende actie tijdens de Stad van de Zon triatlon!



**DUTCH TRIATHLON  
COLLEGE**

**JULI 2018**

Dit exemplaar is bestemd voor:

**30 minutes women only workout**

**hart<sup>®</sup>**  
*for her*  
Heerhugowaard



**Interval  
Uithouding  
& Kracht**

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

# FLEX

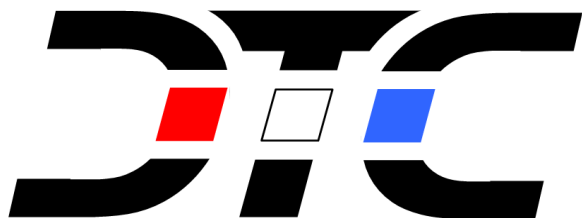
## FYSIOTHERAPIE

• 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](http://www.flexfysiotherapie.nl) • J. van Scorelkade 61 • Alkmaar



**DUTCH TRIATHLON  
COLLEGE**

## Redactioneel

Bij het uitbrengen van de vorige Tribune hadden we niet kunnen bedenken dat we in een hittegolf zouden belanden, toen hadden we het nog over natuurijs! Nu kan de redactie wel een heerlijk koud ijsje gebruiken, zo zwetend achter de pc!



Maar wat treffen we het toch met het weer, daar worden wij als atleet toch erg blij van! Heerlijk buiten zwemmen, fietsen en hardlopen. We zitten nu midden in het wedstrijdseizoen en lekker weer tijdens een wedstrijd is toch wel heel fijn. Ook voor de toeschouwers die de atleten aanmoedigen. Laat ons weten wat je beleefd hebt tijdens dit mooie warme triatlon seizoen. Dan kunnen we in de volgende Tribune lekker met een warm drankje genieten van de vele mooie uitdagingen.

Geniet van deze mooie zomer, fijne vakantie en we zijn erg benieuwd naar jullie mooie verhalen! Volgende editie van de Tribune komt uit in september, tot dan!

Denny Hes  
Dagmar Krijnen

## Woordje van de voorzitter

Voor je ligt de tweede uitgave van de Tribune in 2018. De eerste kwam half maart uit en deze dus vlak voor de zomervakantie. Het is nog even wennen aan het feit dat er minder "boekjes" per jaar in de bus vallen, maar we ervaren ook dat de maandelijkse Nieuwsbrief voldoet aan vele wensen. Per mail ontvangt iedereen actueel en informatief nieuws vanuit DTC en bijkomend voordeel is dat het kostenbesparend is voor de club. Belangrijk is wel dat het juiste e-mailadres bij ons bekend is. Ontvang jij de Nieuwsbrief niet via de mail? Stuur dan een berichtje naar [nieuwsbrief@dct-triatlon.nl](mailto:nieuwsbrief@dct-triatlon.nl) en krijg 'm ook maandelijks opgestuurd.



We blijven tegelijkertijd ook deze Tribune uitgeven (zei het wat minder frequent), omdat het de mogelijkheid geeft om achtergronden, leuke verhalen, interessante weetjes en andere informatie te kunnen delen met de leden en andere betrokkenen. Dit keer dus ook weer een gevarieerde uitgave.

## AVG

Het zal niemand zijn ontgaan dat op 25 mei de wet op de privacy is ingegaan. DTC dient als sportvereniging ook zorgvuldig met jouw persoonsgegevens om te gaan. Verderop in deze Tribune lees je in het kort hoe we dit als vereniging dat denken te doen.

## **Nagenieten van triatlon**

Hoewel de échte zomer nog maar net is aangebroken en de vakantie voor de schooljeugd nog moet beginnen, lijkt het al maanden prachtig weer te zijn in Nederland. Dat we daardoor van goede temperaturen hebben mogen genieten is voor ons zwemliefhebbers/triatleten een groot voordeel. Dit voordeel zorgde o.a. namelijk voor het welslagen van de zomercursus. We zullen wat jaren hebben gehad dat de temperatuur van het water in het Park van Luna aan de frisse kant was. Zeg maar gerust..... gewoon koud! En dat is voor startende triatleten geen fijne eerste ervaring.

Dit keer troffen we het en kon er al ruimschoots vóór de triatlon worden geoefend worden in het buitenwater. Voor de 24 cursisten die we dit jaar hadden, werd daarmee het eerste onderdeel er niet een van angst voor het koude, donkere water, maar ééntje zonder belemmeringen, hooguit de afstand. Daarop was gelukkig in het zwembad goed geoefend. Het werd een prachtige woensdagavond op 6 juni! Alle deelnemers en supporters hebben genoten van een geslaagde editie van het Hot ITem Stad van de Zon triatlon. Verderop in deze Tribune kun je een verslag van één van de cursisten lezen.

## **Website**

Het zal jullie vast niet zijn ontgaan..... maar sinds half juni is de originele website van DTC gehackt en daardoor uit de lucht. We zijn druk bezig met het "opknappen" van de site en ondertussen gebruiken we een tijdelijke site. We hopen iedereen zo spoedig mogelijk weer via de DTC-site te voorzien van de nodige informatie.

## **Uitdagingen**

Al jaren worden er allerlei activiteiten georganiseerd binnen DTC. Vooral de laatste weken en komende maanden staan er nog voldoende uitdagingen op het programma waar je (vrijwel altijd) gratis aan mee kunt doen. In deze Tribune, maar ook op de tijdelijke website, lees je hier meer over.

Zelf sta (of stond) ik op 8 juli in Didam ook weer eens voor een uitdaging. Na lange tijd stond er weer eens een halve triatlon op het programma. Volgend jaar is het plan om met een groep geïnteresseerde DTC-leden te trainen voor de 70.3 Ironman in Hoorn. Het lijkt ons fantastisch om samen met clubgenoten aan zo'n groot evenement mee te doen, want dat het een mega-triatlonevenement gaat worden, staat buiten kijf. Deze wedstrijd in Didam is voor mij dan alvast een leuke opwarmer.

## **Beterschap**

Bij het schrijven van bovenstaande tekst, realiseer ik me ook opeens weer het volgende. Waar we namelijk niet altijd bij stil staan als alles lekker gaat, is het feit dat soms het lijf ons wel eens in de steek laat. Voor een sportliefhebber is dat natuurlijk een geen fijne ervaring. We spreken elkaar vaak tijdens/over trainingen of leuke wedstrijden, maar hoe vervelend is het als je even niet meer je gelieve sport kan uitoefenen vanwege ziekte of een blessure. Vanaf deze plaats wil ik daarom alle DTC-leden die op het ogenblik even niet in staat zijn om deel te nemen aan de trainingen of wedstrijdje beterschap en sterkte wensen. Hopelijk treffen we elkaar toch gauw weer bij de club!

Ik wens iedereen een goede, sportieve en gezonde zomer toe!

Marion Visser  
Voorzitter DTC

## Van de bestuurstafel

Achter de schermen zijn wij als bestuur altijd weer hard aan het werk om alles zo soepel mogelijk te laten lopen binnen onze vereniging. En tussendoor natuurlijk ook nog zelf trainen en aan wedstrijden meedoen.

### SWOT

We hebben als bestuur o.a. een inspirerende zaterdagmiddag en -avond bijeen gezeten.

We wilden namelijk als, deels nieuw bestuur, eens goed kijken naar:

- Waar staan we nu?
- Wat zijn onze kernwaarden en kernactiviteiten?
- Wat willen we in de toekomst?

Eens in de zoveel jaar moet je daar als bestuur weer even voor gaan zitten.

We hebben daarbij gebruik gemaakt van de SWOT-analyse: de sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen van de club in kaart brengen. Dat is uiteraard niet in 1 middag allemaal geregeld, dus de komende tijd gaan we daar verder mee aan de slag.

Zo zijn we bezig met een nieuw DTC-informatieboekje waar dit in naar voren komt.

### Wat vonden we onze sterke punten?

Dit zijn o.a. een open, toegankelijke en sociale vereniging waar alle niveaus welkom zijn. Groot gevarieerd aanbod aan trainingen, veel vrijwilligers.

### Wat zijn onze zwaktes?

Dat er nogal eens ad hoc zaken gebeuren en er is een onevenwichtige taakverdeling binnen de bestuursleden.

### Wat zijn onze kansen?

Er is een groeiende belangstelling voor de triatlon.

Wat zijn onze bedreigingen? Evt. overbelasting van trainers en bestuur bij snelle groei vereniging en het evt. wegvallen van sponsors.

Het zijn al met al punten genoeg om de komende periode mee aan de gang te gaan.

Bovendien zouden we graag vaker aan de leden willen vragen om een (kleine of grotere) bijdrage te leveren aan de vereniging (bv. als vrijwilliger). DTC zijn we namelijk: vóór en dóór de leden!

### AVG

Daarnaast zijn we druk bezig geweest met de AVG, de wet algemene verordening gegevensbescherming. Op de website staat inmiddels ons privacy reglement. Een aantal zaken moet nog gebeuren, zoals het tekenen van privacyreglementen door betrokkenen die inzage hebben in persoonsgegevens. En de website moet veilig worden (op het ogenblik van schrijven is de site gehackt dus dat gaat zeker verbeteren). Gelukkig hebben wij niet te maken met extra gevoelige persoonlijke gegevens, zoals geloof, afkomst, huidskleur etc.

Wij maken voornamelijk gebruik van NAW-gegevens (naam, adres en woonplaats) en (mobiele-) telefoonnummers. En natuurlijk de banknummers voor de inning van de contributie en licentiekosten van de NTB. Zonder deze gegevens kan de club natuurlijk niet haar taken uitvoeren. Al met al is dit een flinke klus om netjes te regelen.

## **Kleding**

Inmiddels lopen al diverse leden rond in de mooie nieuwe DTC-kleding van Bioracer. De levering liep niet helemaal vlekkeloos, maar wij hopen dat dit slechts kinderziekten waren. Een nieuwe bestelronde zal rond eind augustus/begin september plaatsvinden, zodat er voor de wintermaanden weer nieuwe kleding beschikbaar is.

## **Triatlon**

De 1/8e Hot ITem Stad van de Zon triatlon was weer een fantastisch evenement. Het was prachtig weer, er waren vele trotse deelnemers, waaronder ook alle zomercursisten. We zijn trots op het organiserende team, maar natuurlijk nog meer op de deelnemers die zijn gefinisht! Mooie reclame voor DTC.

## **Fietstocht**

DTC heeft op zaterdag 23 juni met een enthousiaste groep fietsers meegedaan aan de Sponsortfietstocht van de Stichting NUT en Omnisport (zie foto op deze pagina).

En aan het Raboclubkasevenement, waarover elders meer. Op deze manier sprokkelen we toch een leuke financiële bijdrage bij elkaar voor de club!

Voor de komende periode: veel plezier op de trainingen en succes tijdens de vele triatlons en natuurlijk ook bij wedstrijden van ons eigen clubcircuit!

Carla Aalders, secretaris



## D.T.C. Trainingen/Circuit wedstrijden

|     | Maandag | Dinsdag                                  | Woensdag   | Donderdag                                       | Vrijdag | Zaterdag | Zondag                                      |
|-----|---------|--|--|---|---------|----------|---|
| Aug | 18 juni | 19 juni<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij | 20 juni<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl               | 21 juni<br>Zwemmen<br>18.00                     | 22 juni | 23 juni  | 24 juni<br>Zwemmen<br>Laatste x<br>19:00 !! |
|     | 25 juni | 26 juni<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij | 27 juni<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl               | 28 juni<br>Zwemmen<br>DTC-circuit<br>1,2 km GMA | 29 juni | 30 juni  | 1 Juli                                      |
|     | 2       | 3<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij       | 4<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl                     | 5   | 6       | 7        | 8   |
|     | 9       | 10<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij      | 11<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl                    | 12  | 13      | 14       | 15  |
|     | 16      | 17<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij      | 18<br>3x Combi<br>zw-fie-lo in<br>Park van<br>Luna | 19  | 20      | 21       | 22  |
|     | 23      | 24<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij      | 25<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl                    | 26  | 27      | 28       | 29  |
|     | 30      | 31<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij      | 1 Aug<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl                 | 2   | 3       | 4        | 5   |
|     | 6       | 7<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij       | 8<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl                     | 9   | 10      | 11       | 12  |
|     | 13      | 14<br>Fietsen<br>19.00<br>Snackerij      | 15<br>Lopen<br>19.00<br>Schoorl                    | 16  | 17      | 18       | 19  |



**Schaats & Skeeler**  
**Speciaalzaak Norg**

Helderseweg 30a 1817 BA Alkmaar  
[www.norgsportonline.nl](http://www.norgsportonline.nl)  
Tel: 072-5204747      [info@norgsport.nl](mailto:info@norgsport.nl)



## DTC Trainingsnieuws

De zomer viert momenteel hoogtij en er zijn veel clubleden actief op de diverse triatlon wedstrijden in de regio of daarbuiten. De vele gemaakte trainingsuren gaan nu hun rendement opleveren. In de zomerperiode is het trainingsaanbod minder maar er kan nog steeds op vaste avonden getraind worden op scherp te blijven of de conditie te onderhouden!



### Zwemtraining

- De laatste zwemtraining heeft plaatsgevonden op zondag 24 juni.
- Na de zomervakantie beginnen we weer met de zwemtrainingen vanaf donderdag 6 september.
- Er wordt wel regelmatig door clubleden in de zomerperiode in het buitenwater gezwommen. Het zijn geen officiële clubtrainingen maar iedereen kan aansluiten en wel op de maandagavond om 19.30 uur in het Park van Luna en op de zaterdagmiddag om 17.00 uur in het Geestmerambacht (aan de noordkant verzamelen).



### Fietstraining

- De fietstrainingen gaan de hele zomer door en wel op de dinsdagavond. Vertrek vanaf de Snackerij in Heerhugowaard om 19.00 uur. Een mooie manier om de snelheid erin te houden dit zomerseizoen!



### Looptraining

- Ook de looptrainingen blijven de hele zomer op de planning. Op de woensdagavonden gaan we vanaf 19.00 uur weer lekker de Schoorlse Duinen in!

Op woensdagavond 18 juli is er weer een uitdagende DTC Clubdcircuit wedstrijd: we gaan driemaal een combi doen van zwemmen/fietsen/lopen maar dan steeds in een andere volgorde! Deze heeft inmiddels plaatsgevonden in het Park van Luna.

Na de zomer en het wedstrijd triatlon seizoen kunnen jullie weer gaan opbouwen naar het nieuwe seizoen in 2019. Dit lijkt nog wel heel ver weg maar we zijn nu al bezig met onze trainers om te kijken hoe we de trainingen nog beter kunnen invullen en afstemmen op de behoeften van de leden. Zo staat er bijvoorbeeld een eerste Ironman 70.3 halve afstand in 2019 in Noord-Holland op de kalender. Dit moet in Hoorn gaan plaatsvinden en er worden 1500-2000 deelnemers verwacht. Een exacte datum is nog niet bekend maar vermoedelijk zal het een maand voor de Ironman van Maastricht plaatsvinden.

De verwachting is dat er veel clubleden gaan deelnemen aan deze halve afstand (1900m zwemmen, 90 km fietsen en 21.1 km lopen). In de loop van het seizoen 2018-2019 willen we dan ook in de trainingen meer duurblokken gaan inbouwen zodat iedereen goed voorbereid aan de start komt van deze eerste echte West-Friese Ironman!

Hans Bader

# **Kolkman** *Zijdewind*



## AVG ook voor DTC

Zoals in het voorwoord aangekondigd, tref je hieronder een korte schets hoe DTC denkt goed om te gaan met de persoonsgegevens van de leden.

DTC beschikt over persoonsgegevens van haar leden met het specifieke doel een ordelijke administratie van de vereniging te kunnen voeren, en over de sportieve prestaties van de vereniging te kunnen communiceren. Het bestuur en commissies van DTC spannen zich in om jouw privacy te waarborgen, gaan daarom zorgvuldig om met persoonsgegevens en wil zich hiermee houden aan de Algemene Verordening Gegevensbescherming.

Het kan zijn dat persoonsgegevens met derde partijen worden gedeeld (zoals een ledenadministrateur of de verspreider van de nieuwsbrief). Met zulke derden zal DTC afspraken maken over de bescherming van uw persoonsgegevens. De vereniging zal in algemene zin bewaken dat de persoonsgegevens niet voor andere doelen dan waarvoor zij verzameld zijn worden gebruikt.



Dit brengt met zich mee dat DTC in ieder geval:

- Jouw persoonsgegevens verwerkt in overeenstemming met het doel waarvoor deze zijn verstrekt;
- De verwerking van jouw persoonsgegevens beperkt tot die gegevens welke minimaal nodig zijn voor de doeleinden waarvoor ze worden verwerkt;
- Je om uitdrukkelijke toestemming vraagt als deze nodig is voor de verwerking van jouw persoonsgegevens;
- Passende technische en organisatorische maatregelen neemt zodat de beveiliging van jouw persoonsgegevens gewaarborgd is;
- Geen persoonsgegevens doorgeeft aan derden, tenzij dit nodig is voor uitvoering van de doeleinden waarvoor ze worden verstrekt;
- Op de hoogte is van de rechten omtrent jouw persoonsgegevens, je hierop wijst en deze rechten respecteert.

Als vereniging is DTC verantwoordelijk voor de verwerking van persoonsgegevens voor zover je deze aan de vereniging ter beschikking hebt gesteld.

Indien je over deze informatie, of over privacy in het algemeen, vragen hebt, kun je met ons opnemen via [secretaris@dct-triatlon.nl](mailto:secretaris@dct-triatlon.nl)

## Een impressie van de leuke clubwedstrijdjes!

Als beginnend sporter is het leuk om aan kneuterige wedstrijdjes mee te doen. Daar waar je in de anonimiteit nog eens een foutje kunt maken, rustig aan kan doen en waar iedereen wacht totdat de laatste klaar is. Voor de gevorderde sporters is het een mooie gelegenheid om te peilen hoe de conditie ervoor staat. Dit is het typische kenmerk van de wedstrijden uit het DTC-clubcircuit. De meeste wedstrijdjes zijn gratis en heel laagdrempelig. Het organiserend comité, bestaande uit Arie Lover, Ad Beers, Rob Zweekhorst en Geertje Bakker, vaak gesteund door een aantal vaste vrijwilligers, geven op deze manier beginners en gevorderden een aantal unieke kansen gedurende het jaar, om de conditie te meten en punten te verdienen voor een totaal klassement.

### R-B-R

Begin april verruilden we daarom de atletiekbaan voor het recreatiegebied Geestemerambacht in Langedijk. Die woensdagavond stond er een run-bike-run op het programma. Nadat iedereen zijn fiets, helm en loopschoenen keurig had weggezet, werd er een heldere uitleg van Ad Beers over het parcours en spelregels gegeven. In korte broek (het weer werkte goed mee!) kon er daarna naar hartenlust worden gelopen en gefietst. Nadat alle tijden na afloop werden opgenoemd keerde iedereen weer moe maar voldaan huiswaarts.



### Zwemloop

Een ander kneuterig evenement was de zwemloop in Tuitjenhorn. Deze werd op een zaterdagochtend gehouden. Ieder jaar mogen wij, DTC-leden en zomercursisten, deelnemen aan enkele wedstrijdjes van Zwefilo en andersom. Zo bundelen we de krachten en delen we de inzet van vrijwilligers. Dat gaat al jaren goed en de samenwerking wordt zeer gewaardeerd. Na 500 meter zwemmen, klommen de deelnemers het bad uit en trokken de schoenen aan voor 5 km hardlopen op de naastgelegen sintelbaan. Na deze loopsessie gingen de schoenen uit en de zwembril weer op voor nog eens 250 meter zwemmen. Ook hier werkte het weer mee en was het gezellig napraten in Tuitjenhorn.



### **Tijdrit Mijzenpolder**

Als laatste voorbeeld verplaatsten we half mei van ons vaste trainingsrondje op industrieterrein de Vaandel naar de Mijzenpolder nabij Ursem. Zo'n 50 fietsliefhebbers kwamen daar opdagen voor de 12 km lange tijdrit. Hoe is het om in je uppie de pedalen rond te trappen en na afloop op de klok te zien hoe lang je hierover hebt gedaan?

Sommige hebben genoten, anderen afgezien en weer anderen verrasten zichzelf met een goede tijd. Met een tevreden gevoel reden de fietsers weer naar huis waar een warme douche wachtte....





# ASFamily FITNESS CENTER

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

*“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...

**19**  
SPINNING  
LESSEN  
PER WEEK

## SPINNING AANBIEDING

20-RITTENKAART €95,-

(EEN JAAR GELDIG)

## ONBEPERKT FITNESS

VANAF €20,- PER MAAND



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.krooneliefding.nl](http://www.krooneliefding.nl)





# “Kanotriatlon”

Bij deze willen wij jullie uitnodigen voor de kanotriatlon van Heerhugowaard. De triatlon wordt gehouden op vrijdag 31 augustus a.s.

De kanotriatlon bestaat uit de volgende afstanden:

1. 500 meter zwemmen
2. 5000 meter kanoën
3. 5000 meter hardlopen

De start v.d. kanotriatlon is om 19.30 uur bij kanovereniging Kanowaard te Heerhugowaard. De briefing van de wedstrijd is om 19.15 uur. Deelnemers die niet in het bezit zijn van een eigen kano kunnen deze huren bij de kanovereniging. Let wel dat er een beperkt aantal kano's beschikbaar is en vol is vol. Bij aanmelding dient men dan ook aan te geven of men een kano wil huren of in het bezit is van een eigen kano.

Er kan deelgenomen worden als individu, duo of trio. Duo's en trio's dienen zelf samengesteld te worden. Kosten van deelname zijn € 3,- per deelnemer (ongeacht duo, trio of individuele deelname). De kosten voor het huren van een kano is € 2,-. De betaling vindt plaats op wedstrijddag en dient contant betaald te worden. **Deelname is voor eigen risico.**

Het zwem- en kano-onderdeel vindt plaats in het kanaal Alkmaar-Kolhorn. De start v.h. zwemmen vindt plaats op het kanaal vóór de kanovereniging. Bij terugkomst van het zwemmen dient men in het aangewezen wisselvlak te wisselen en met de kano het aangegeven parcours af te leggen. Het loop gedeelte is over het fietspad dat langs het kanaal loopt en is ook een heen en terug parcours. De finish is bij de kanovereniging Kanowaard.

Het adres v.d. kanovereniging Kanowaard is: Westdijk 14, 1704 AK Heerhugowaard.

Voor inschrijving en vragen kunt u terecht bij Léon Beers, email: [leon.beers@live.nl](mailto:leon.beers@live.nl) tel. nr. 0642355838

Wij hopen u voldoende te hebben geïnformeerd en hopen op enthousiaste deelname.

## Best knap! ..... voor een meisje.

Hoi, ik ben Carla Broers 47 jaar en nieuw lid van DTC. Ik werk bij de Veiligheidsregio-NHN als onderzoeker en ben daarnaast reservist bij de Landmacht. Omdat dat laatste momenteel op een laag pitje staat kon ik dit voorjaar eindelijk meedoen aan iets wat ik al heel lang wilde: de zomercursus van DTC. Nou, nou wat een ervaring was dat! Als oud zwemmer, recreatief fietser en hardloper tegen wil en dank heb ik me in februari ingeschreven. Na heel lang wachten kwam dan eindelijk de intro avond in het Clusius-college.



Wat er precies gezegd is weet ik niet meer maar het enthousiasme van Ad, Carla en Marion maakte dat ik er helemaal zin in had: we konden de volgende dag al beginnen! Mijn eerste training was in het zwembad; homebase! Als exchange afstand zwemmer voelde ik me snel op mijn gemak. Ik promoveerde binnen 5 minuten naar baan 4, dat was alvast binnen. Mijn schouders vonden dit fanatisme wat minder leuk, dus rustig weer opbouwen en na enkele weken voelde ik me weer als een vis in het water.

Op naar de fietstrainingen van Bert-Jan. Voor het eerst in mijn leven kreeg ik fietstraining! Zeer zinvolle aanwijzingen volgden van deze ervaren fietser. Met vaderlijke toewijding probeert hij ons "clubje ongeregeld" de kneepjes van het racefietsen bij te brengen. Op ons eigen parkoers gingen we met een vast groepje zomercursisten elke dinsdagavond los en verdomd: er zat vooruitgang in. Leuk was vaak aan het einde van de training de achtervolgingsoefening; Bert-Jan fietste dan 15km/ uur over het parkoers van ruim 600mtr en wij moesten hem een rondje inhalen. Dit leverde de volgende wiskunde opdracht op:

*"Bert-Jan rijdt 15km/ uur. Het parkoers is 629 mtr lang. Hoe hard moet de zomercursist minimaal fietsen om Bert-Jan binnen 2 rondjes in te halen?"*

We hadden het erg gezellig met elkaar en ik leerde een hoop. Dat betaalde zich uit in de tijdrit in de Mijzenpolder waar ik aan meedeed. "Niet sparen" waren de wijze woorden van Bert-Jan en dat werkte. Met 2 zure benen eindigde ik in mijn eerste tijdrit ooit in een nette tijd. "Best knap! ..... voor een meisje!" zei mijn vriend toen ik thuiskwam (zijn manier om te zeggen dat hij vet trots op me is.....).

Tja, en dan het hardlopen, dat was een ander verhaal. Onder handen genomen door Marcel en Ruud. De eerste keren viel dat niet mee: hoge hartslag, flink in het rood en om nou te zeggen dat ik vlot liep; nou nee! Ik ken dat van mijzelf en weet dat ik wel kan hardlopen, maar het is gewoon een tijdje geleden dus: kalm aan, geduld, "heel blijven" en regelmatig trainen. De mannen zorgden voor goede tips en langzaam ging mijn tempo omhoog en mijn hartslag naar beneden. Marcel gaf hierbij wijze tips: langzaam opbouwen, niet te zwaar willen trainen maar wel kwalitatief goed; dat hielp. Het zal nog wel even duren voordat ik toptijden haal maar hier valt nog genoeg te winnen en ik vind lopen weer leuk!

Wisseltraining! Hét domein van Talisa. Hilarisch was de eerste training. Haast je!: Blote voeten in het zand; rennen naar je fiets, bril op, helm op, sokken aan ("waarom wil ik sokken aan?!?!), schoenen aan, fiets mee, rennen, op je fiets springen (nu ja, springen: dat doet Talisa veel soepeler!) en gáán! Na het fietsen schoenen los maken, blijven trappen anders val je om, rennen, fiets neerzetten (waarom staat er iemand op MIJN plek?), helm af, bril



achterna (want de pootjes moeten ONDER je helmbandjes), bril weer op, loopschoenen aan en gáán-2, "help ik loop op wolken!", waarom zo hard?, heuvel op, heuvel af, kapot terug in de wisselzone.....

-Learning-by-doing-: elke avond werden we er handiger in. Ook de RBRBR in Waarland gebruikte ik voornamelijk om wissels te trainen: erg zinvol om zo ook de overgangen goed te ervaren.

En dan na weken trainen, en de laatste dagen niks doen (moeilijk!!!) was het dan eindelijk 6 juni: D-day. In mijn nieuwe leven heet dat tegenwoordig T-day! Mooi om mijn eerste T-day op deze datum te kunnen afvinken.

Ik had lekker vrij dus ik sleepte me de dag door; duurt lang! Nog eens alles controleren: tas, spullen, fiets, bandjes pompen, reservespullen, bidons, etc etc. Wetsuit ben ik (nog) niet van dus dat scheelt tijd, op tijd richting Park van Luna. Blijf vrijwilligers die me een hart onder de riem staken: wat een organisatie, chapeau! Spulletjes klaar leggen en op advies van Talisa de wisselroute door het park-fermee gelopen. Even voor half acht het startsein: ik ben vertrokken! Zwemmen: leuk, druk, vol, zon tegen, slokje meer van Luna, boei, waterplantjes, navigeren, nog steeds druk, elleboog, vaste grond en rennen naar mijn fiets. Tot zover alles oké. Snelle wissel kunnen doen, en vlot op de fiets. Fietsen ging prima, verstandig op hartslag gefietst. Toch wel een afwisselend parcours met wat stuurwerk rondom de hoge brug, een flink stuk wind mee, vlak voor de wisselzone nog een venijnige klim, kunnen zorgen dat mijn benen niet te vol liepen en dat lukte aardig. Onderweg kwam een onbekende dame achterop rijden en we reden ongeveer hetzelfde tempo. Met reglementaire tussenruimte samen een heel stuk kunnen rijden met wisselend "kop"werk. Uiteindelijk deze dame (nr 154) moeten laten gaan na een wat rommelig stuk met veel fietsers om ons heen.

Eenmaal in de wisselzone weer een vlotte wissel kunnen doen. En dan lopen, altijd lastig in het begin, hoge hartslag dus kalm aan starten. Dit blijft toch het meest lastige onderdeel: van fietsen naar lopen. In een lang lint van lopers geprobeerd mijn eigen tempo te vinden, dat vond ik nog best moeilijk maar na een tijdje een beetje ritme gevonden: afijn ik liep.... hard.... soort van... . Inmiddels was ik eraan gewend dat ik her en der werd ingehaald, want ja als vlotte zwemmer is dat je lot. Geeft niks dacht ik want in de verte doemde toch wat lopers op die ik bijhaalde en verrek: "nummer 154!". "sorry voor de late overname" zei ik toe ik naast haar liep, "gaat ie?" Het ging goed met mijn mede-compaan en we liepen samen door tot de finish. Na de finish onszelf maar even aan elkaar voorgesteld en zo kwamen Martine Wilms en ik na 1 uur 29 over de blauwe mat, en mijn eerste 1/8 triatlon was een feit.

Zeer voldaan en tevreden hebben we nog even heerlijk nagezeten met de zomercursisten en werden door Marion in het zonnetje gezet. Ik hoop dat ik nog vele jaren onderdeel kan zijn van de DTC-familie.

Dank aan alle vrijwilligers en trainers die het mogelijk maakte om aan dit evenement deel te nemen, dat kan wat mij betreft niet vaak genoeg gezegd worden.

Sportieve groet, Carla Broers

**-Bekendmaking-**

De zomercursisten van 2018 bedanken de volgende mensen voor hun deskundige begeleiding op weg naar de Stad van de Zon Triatlon:

**Bert-Jan:**

Voor zijn vaderlijke fietsadviezen, bidonspellen, “éénbeens-technieken” en grootverzet oefeningen. (en Edwin & Tim voor hun aanvullingen)

**Marcel:**

Voor zijn deskundige hardlooptraining, zijn “zuinig zijn” op ons en zijn leuke schema's.

**Ruud:**

Voor zijn rare inloopspellen, kennismakingsoefeningen en de “8-minuten slaapkamer workout”.

**Ronald, Marian, Petra & Anne:**

Voor hun geduld, technische adviezen en inzwaaioefeningen.

**Talisa:**

Voor het delen van haar wisselkennis, haar trainingen en haar vlekkeloze demo's. (en Nynke voor de aanvullingen en de weergaloze -boetje ronden techniek-)

**Ad:**

Voor het inpassen en ontvangen van ons in zijn beroemde circuit, wat waren we welkom!

**Carla:**

Voor haar bemoedigende woorden tijdens de introductie avond: “als ik het kan...”

**Marion onze “triatlon-mamma”:**

voor haar warme ontvangst, haar invalbeurten, haar e-mails, haar interesse, haar..... (tis teveel om op te noemen)

Alle leden van DTC die ons tegen kwamen tijdens de trainingen: voor jullie vragen: “hoe we heten” en “hoe het met ons ging”, voor jullie verhalen “zo zijn wij ook begonnen” en voor jullie bemoedigende woorden!

En tenslotte alle vrijwilligers en sponsors die de Stad van Zon Triatlon mogelijk maakte: Dank jullie wel, allemaal!

**Sportieve groeten van de zomercursisten van 2018:**

Jacob, Kasper, Matthijs, Simone, Aom, Astrid, Bernd, Daphne, Dennis, Jörg, Jos, Oscar, Paul, Richard, Sandra, Thomas, Eefje, Eric, Erik, Frank en Carla



## Uitslagen Triatlon Stad van de Zon 9 juni

|                        | Z     | F     | L     | Eindtijd | 1  | 2            | 3  | 4  |
|------------------------|-------|-------|-------|----------|----|--------------|----|----|
| 1 Peter Johan Dillo    | 6:42  | 37:09 | 20:01 | 1:03:52  |    |              |    | 60 |
| 2 Joris de Boer        | 8:20  | 35:51 | 21:33 | 1:05:44  | 59 |              |    |    |
| 3 Michael Krijnen      | 6:43  | 38:29 | 20:43 | 1:05:44  | 58 |              |    |    |
| 4 Koos Zut             | 7:10  | 37:04 | 22:24 | 1:06:38  |    | 57           |    |    |
| 5 Ivar Ottenbros       | 7:49  | 37:26 | 21:42 | 1:06:57  | 56 |              |    |    |
| 6 Hans Bader           | 9:21  | 37:30 | 20:22 | 1:07:13  | 55 |              |    |    |
| 7 Bob van Walsum       | 7:47  | 37:45 | 21:54 | 1:07:26  | 54 |              |    |    |
| 8 Eric Klepper         | 8:41  | 38:51 | 23:00 | 1:10:32  |    |              |    | 53 |
| 9 Talisa van der Fluit | 7:34  | 40:00 | 23:40 | 1:11:14  |    |              | 52 |    |
| 10 Peter Borst         | 8:37  | 39:21 | 23:31 | 1:11:29  |    |              |    | 51 |
| 11 Rob Zweekhorst      | 9:03  | 37:29 | 25:25 | 1:11:57  | 50 |              |    |    |
| 12 Rob Hetsen          | 9:22  | 39:42 | 23:49 | 1:12:53  |    |              |    | 49 |
| 13 Rens Sterk          | 11:16 | 39:39 | 21:59 | 1:12:54  |    |              |    | 48 |
| 14 Sten Albracht       | 7:46  | 39:42 | 25:31 | 1:12:59  | 47 |              |    |    |
| 15 Ruud Roemersma      | 10:00 | 40:28 | 22:57 | 1:13:25  |    |              |    | 46 |
| 16 Sander Bergers      | 8:33  | 41:58 | 23:16 | 1:13:47  |    | 45           |    |    |
| 17 Rene Bakker         | 10:12 | 41:55 | 22:44 | 1:14:51  |    | 44           |    |    |
| 18 Oscar Koopmans      | 9:42  | 41:04 | 24:58 | 1:15:44  |    | 43           |    |    |
| 19 Leon Huisman        | 10:08 | 41:11 | 24:30 | 1:15:49  |    | 42           |    |    |
| 20 René Hol            | 7:51  | 41:45 | 26:37 | 1:16:13  |    |              |    | 41 |
| 21 Erik Simon          | 9:15  | 42:09 | 25:55 | 1:17:19  |    | 40           |    |    |
| 22 Thomas Born         | 9:21  | 43:30 | 25:19 | 1:18:10  |    | Zomercursist |    |    |
| 23 Frank Brink         | 9:31  | 45:12 | 23:58 | 1:18:41  |    |              |    | 39 |
| 24 Joost Baalbergen    | 10:58 | 42:04 | 26:02 | 1:19:04  |    |              |    | 38 |
| 25 Her Tesselaar       | 14:05 | 41:37 | 23:25 | 1:19:07  | 37 |              |    |    |
| 26 Nico Groot          | 9:30  | 41:14 | 29:01 | 1:19:45  |    | 36           |    |    |
| 27 Gerben van der Weij | 11:17 | 43:20 | 25:11 | 1:19:48  | 35 |              |    |    |
| 28 Luuk Schoenmakers   | 11:06 | 42:05 | 26:43 | 1:19:54  |    |              |    | 34 |
| 29 Dennis van der Veen | 11:44 | 42:58 | 26:11 | 1:20:53  |    | Zomercursist |    |    |
| 30 Bert Jan Moll       | 9:48  | 42:01 | 29:08 | 1:20:57  |    |              |    | 33 |
| 31 Silvia Reus-Stoop   | 10:53 | 43:56 | 26:25 | 1:21:14  | 32 |              |    |    |
| 32 Egbert Boxma        | 9:52  | 44:27 | 27:03 | 1:21:22  | 31 |              |    |    |
| 33 Peter Hubregtsen    | 10:10 | 45:55 | 25:37 | 1:21:42  |    |              |    | 30 |
| 34 Erik de Wit         | 11:11 | 44:06 | 27:04 | 1:22:21  |    |              | 29 |    |
| 35 Paul Homan          | 9:46  | 45:42 | 26:59 | 1:22:27  |    |              |    | 28 |
| 36 Jörg Dryer          | 10:40 | 45:38 | 26:30 | 1:22:48  |    | Zomercursist |    |    |
| 37 Marion Visser       | 8:38  | 47:02 | 27:18 | 1:22:58  |    | 27           |    |    |
| 38 Cora Blankendaal    | 10:48 | 44:50 | 27:46 | 1:23:24  |    |              |    | 26 |
| 39 Dick van Winsum     | 9:11  | 49:55 | 24:37 | 1:23:43  |    |              |    | 25 |
| 40 Brigitta Commandeur | 10:27 | 46:57 | 26:40 | 1:24:04  |    |              |    | 24 |
| 41 Dick Commandeur     | 12:48 | 41:49 | 29:28 | 1:24:05  |    |              |    | 23 |
| 42 Kasper de Vos       | 11:32 | 46:55 | 25:48 | 1:24:15  |    | Zomercursist |    |    |
| 43 Eric Spaan          | 10:08 | 44:17 | 29:52 | 1:24:17  |    |              |    | 22 |
| 44 Adriaan Klijn       | 12:23 | 44:04 | 27:54 | 1:24:21  |    |              |    | 21 |
| 45 Jurgen Veer         | 10:37 | 44:29 | 29:29 | 1:24:35  |    |              |    | 20 |
| 46 Karin Groenveld     | 9:59  | 48:25 | 26:43 | 1:25:07  |    |              | 19 |    |
| 47 Jeroen Wouda        | 12:12 | 45:56 | 27:32 | 1:25:40  |    |              |    | 18 |
| 48 Margret IJdema      | 8:58  | 55:57 | 21:38 | 1:26:33  |    |              |    | 17 |

# DTC TRIBUNE JULI 2018

|               |                            |       |       |       |         |              |   |  |    |
|---------------|----------------------------|-------|-------|-------|---------|--------------|---|--|----|
| 49            | Sicco Brouwer              | 10:03 | 47:45 | 30:45 | 1:28:33 |              |   |  | 16 |
| 50            | Barry Visscher             | 9:38  | 49:13 | 30:02 | 1:28:53 |              |   |  | 15 |
| 51            | Carla Broers               | 9:00  | 48:17 | 32:05 | 1:29:22 |              |   |  | 14 |
| 52            | Johan Mosch                | 10:04 | 49:31 | 29:59 | 1:29:34 |              |   |  | 13 |
| 53            | Sandra Somford-Panneket    | 8:12  | 51:10 | 30:24 | 1:29:46 | Zomercursist |   |  |    |
| 54            | René Mulder                | 10:23 | 50:42 | 28:47 | 1:29:52 | 12           |   |  |    |
| 55            | Moniek van Kilsdonk        | 11:15 | 47:08 | 31:31 | 1:29:54 |              |   |  | 11 |
| 56            | Frank Smit                 | 12:21 | 49:08 | 28:51 | 1:30:20 |              |   |  | 10 |
| 57            | Richard van Zoolingen      | 11:31 | 47:41 | 31:13 | 1:30:25 | Zomercursist |   |  |    |
| 58            | Astrid van 't Veer         | 10:35 | 52:33 | 28:07 | 1:31:15 | Zomercursist |   |  |    |
| 59            | Maiko Rummens              | 10:29 | 50:17 | 30:33 | 1:31:19 |              |   |  | 9  |
| 60            | Niels Westhof              | 10:07 | 47:31 | 34:55 | 1:32:33 |              |   |  | 8  |
| 61            | Eric Sikma                 | 10:34 | 47:21 | 35:24 | 1:33:19 |              | 7 |  |    |
| 62            | Daphne van der Geest       | 13:13 | 51:44 | 30:49 | 1:35:46 | Zomercursist |   |  |    |
| 63            | Jacob de Jong              | 11:40 | 50:03 | 36:23 | 1:38:06 | Zomercursist |   |  |    |
| 64            | Erwin van Vreden           | 10:44 | 50:45 | 37:09 | 1:38:38 |              |   |  | 6  |
| 65            | Oscar Zethoven             | 13:14 | 53:39 | 32:25 | 1:39:18 | Zomercursist |   |  |    |
| 66            | Aom Ratana                 | 11:14 | 58:09 | 31:51 | 1:41:14 | Zomercursist |   |  |    |
| 67            | Martine Dogger             | 10:40 | 54:10 | 37:16 | 1:42:06 |              |   |  | 5  |
| 68            | Bernd Mintjes              | 13:35 | 57:43 | 36:42 | 1:48:00 | Zomercursist |   |  |    |
| 69            | Linda van Baar             | 13:49 | 59:53 | 42:39 | 1:56:21 |              |   |  | 4  |
| 70            | Jos Duijves: 1 ronde lopen | 11:41 | 46:22 | 15:29 | 1:13:32 | Zomercursist |   |  |    |
| 71            | Ruud Kuipers               | 08:06 |       |       | DNF     | 2            |   |  |    |
| 72            | Matthijs Kolkman           | 11:13 |       |       | DQF     | Zomercursist |   |  |    |
| 73            | Simone Klooster            | 10:07 |       |       | DQF     | Zomercursist |   |  |    |
| <b>Trio's</b> |                            |       |       |       |         |              |   |  |    |
| 74            | Klazina Korver             | 8:54  | 37:20 | 25:49 | 1:12:03 |              |   |  | 3  |
| 75            | Richard Hes                | 8:54  | 37:20 | 25:49 | 1:12:03 |              |   |  | 3  |
| 76            | Ellen de Schiffart         | 11:19 | 42:59 | 26:49 | 1:21:07 | Zomercursist |   |  |    |
| 77            | Geertje Bakker             | 10:01 | 44:51 | 31:34 | 1:26:26 |              | 2 |  |    |
| 78            | Arie Lover                 | 10:01 | 44:51 | 31:34 | 1:26:26 | 2            |   |  |    |
| 79            | Paula Volkers              | 10:01 | 47:55 | 29:31 | 1:27:36 |              |   |  | 2  |

## Even voorstellen

Hoi Allemaal!

Ik ben Fleur Lassche, 21 jaar en sinds enkele maanden lid van DTC. Ik woon in Alkmaar en ben een (net afgestudeerde) diëtist. Ik ben een (reddings)zwemmer en heb enkele jaren geleden ook hardgelopen. Sinds dit jaar ben ik erbij gaan fietsen. De combinatie van deze drie sporten vind ik erg leuk.

Ik heb afgelopen maanden veel geleerd. Begin dit jaar kon ik nog niet met klikpedalen fietsen, fietsen in groep enz. Tijdens de leuke trainingen (zwemmen, hardlopen én fietsen) krijg je handvatten mee waarmee je letterlijk en figuurlijk verder komt. Afgelopen zondag (15 juli) heb ik de Ronde van de West-Friese Omringdijk gefietst. Ook heb ik 'fanatiek' deelgenomen aan drie (triatlon)wedstrijden. Ik vind het leuk om mijzelf uit te dagen. Dat is de reden dat ik volgend jaar de Ironman 70.3 in Hoorn wil gaan doen.

Nog veel sportplezier toegewenst!

Groetjes Fleur



## Blazen

Op zondag 27 mei 2018 ging het heren divisieteam van DTC al vroeg in de ochtend naar Almere voor de 1/8e triatlon.

De start zou om 8.45 uur 's morgens plaatsvinden. De wekker was al vroeg gegaan dus. In de auto zaten Bob, Koos, Ivar en chauffeur Hans Bader.

Nu verwacht je natuurlijk geen grote drukte op de weg om 7.15 uur in de ochtend, maar al helemaal niet dat er moet worden geblazen! Toch overkwam onze trainingscoördinator, Hans, dit. Vlak voordat hij bij het parkeerterrein in Almere arriveerde vond er een grootscheepse alcoholcontrole plaats!

Nu staan triatleten niet echt bekend als "indrinkers", hooguit met wat energydrink of water voorafgaand aan een wedstrijd. De vangst zal daarom ook niet zo groot zijn geweest. Hans kon ook zo doorrijden, hup naar de triatlon, waarin ze keurig op een 4e plaats eindigden met het team!!



## Trainen

Bij de Algemene Ledenvergadering van DTC op 13 maart jl. heb ik een presentatie gegeven over het thema "trainen". In deze Tribune treffen jullie een samenvatting. Trainen is oefenen om prestaties te verbeteren. Je kunt uiteraard ook andere doelen hebben om te trainen, zoals je prestaties gelijk te houden of het verval te vertragen, bijvoorbeeld bij ouderen. Trainen bestaat uit oefenen en herhalen.

### Bepalende factoren

Sportprestaties worden door allerlei factoren beïnvloed. Om je prestaties te verbeteren moet je die factoren dus gaan trainen. We kunnen vijf groepen van factoren onderscheiden:

#### *1 Het prestatievermogen.*

Voor de triatleet wordt het prestatievermogen voor het grootste deel bepaald door fysieke eigenschappen, uithoudingsvermogen/conditie, kracht en snelheid, coördinatie en lenigheid. Voor de triatleet zijn uithoudingsvermogen, kracht en snelheid van het grootste belang.

#### *2 Techniek en tactiek.*

Bij techniek gaat het er om de bewegingen op een zo efficiënt mogelijk manier uit te voeren met een goede balans, timing en coördinatie. Kortom: efficiënt bewegen met maximaal rendement. We letten er ook op om onnodige bewegingen te vermijden, want die verstoren de optimale uitvoering. Daarnaast is er de tactiek (strategie). Iedere sport vereist zijn eigen strategie. Voor triatlon is bijvoorbeeld de strategie bij het wisselen en de race-indeling van belang. Je kunt ook een tactiek hebben die gericht is op de tegenstander.

#### *3 Mentale aspecten.*

Bij mentale aspecten moet je denken aan inzet, discipline, incasseringsvermogen, doorzettingsvermogen, concentratie, zelfvertrouwen, inspiratie en ontspanning.

#### *4 Omstandigheden.*

Hierbij moet je denken aan het materiaal, de kleding, het schoeisel, de fiets, het weer en de voeding.

#### *5 Aanleg en gezondheid.*

Denk hierbij aan het talent dat je hebt mee gekregen, je lichaamsbouw, de spiervezelsamenstelling, het geslacht, de leeftijd, de belastbaarheid en de gezondheid. Een marathontopper is bijvoorbeeld vaak klein, licht en heeft vaak relatief lange benen (Haile Gebreselassie: 1,65m lang en 56 kg). Een sprinter daarentegen is vaak groot en sterk (Usain Bolt 1.96m lang en 93 kg). Een zwemmer met grote voeten heeft een voordeel: Michael Phelps heeft schoenmaat 49 en hij heeft extreem flexibele enkels. De spanwijdte van zijn armen bedraagt 2.03m.

### Trainingsbelasting

Het vinden van de optimale trainingsbelasting is een erg moeilijk onderdeel. Het gaat er hierbij om de juiste balans te vinden tussen belasting (de inspanning) en belastbaarheid (wat je aankunt). Bij een goede training is er een goede balans. Dat geldt tevens voor je hele programma: week, jaar, periodisering. Een weekprogramma bestaat uit trainingen die je volgt plus de eigen trainingen. Er ligt voor jezelf een grote verantwoordelijkheid om dit te bewaken. Een trainer kan het per training bewaken, maar niet voor je hele programma. Sommige atleten laten zich volledig begeleiden door een coach.

Bij trainingsbelasting onderscheiden we vier bouwstenen:

- **Omvang:** bijvoorbeeld de totale afgelegde afstand (in een training of in een week).
- **Duur:** bijvoorbeeld de totale duur van de training(en).
- **Intensiteit:** bijvoorbeeld de snelheid of hartslagzones.
- **Pauses en herstel** (binnen de training en tussen de trainingen).

## **Supercompensatie**

Door een juiste afwisseling tussen inspanning en herstel kun je een verbetering van het prestatievermogen bereiken. Dit is een belangrijke trainingswetmatigheid. Door inspanning heb je belasting en krijg je tijdelijk een daling in je prestatievermogen. Het lichaam wil daarna echter herstellen, compenseren. Door op de juiste manier te trainen en te herstellen bouwt het lichaam versterking in. Het overcompenseert! Het prestatieniveau kan na herstel van een training boven het oude niveau uit komen. We weten allemaal dat dat effect helaas tijdelijk is. Het is dus de kunst om dit spel van supercompensatie zo goed mogelijk uit te voeren!

De tijd waarin supercompensatie plaats vindt hangt af van:

- De atleet zelf (de een herstelt sneller dan de ander), de leeftijd.
- De gedane inspanning, de intensiteit van de training.
- Allerlei andere factoren, zoals bijvoorbeeld voeding, gezondheid, leeftijd.

Het kan zijn dat je voor de ene sport nog aan het herstellen bent, maar wel alvast een andere sport kunt doen (bijvoorbeeld, je bent nog aan het herstellen van hardlopen, maar je kunt wel zwemmen). Ruwe indicaties van de hersteltijd:

- bij een rustige niet te lange duurloop is het herstel bijvoorbeeld 8-12 uur;
- bij een intensieve interval bijvoorbeeld 24-30 uur;
- bij een zware wedstrijd bijvoorbeeld 72 uur (3 dagen). Bij een marathon of hele triatlon duurt het herstel nog veel langer.

Het is dus belangrijk de trainingen goed te plannen. Trainen is dus niet alleen hard werken, maar ook voldoende herstellen. Hoe kun je bepalen of je voldoende hersteld bent? In eerste instantie doe je dat op basis van je gevoel: hoe voel je je, ervaar je vermoeidheid, heb je spierpijn, heb je zin om te trainen? Een andere methode is om te kijken naar de hartslag in rust, bijvoorbeeld net na het wakker worden. Als de hartslag dan hoger is dan normaal, dan is het lichaam nog bezig met herstellen.

Je kunt ook te veel trainen. Bij te veel of te intensief trainen, waarbij het lichaam niet de kans krijgt om voldoende te herstellen, treedt geen supercompensatie op en kan zelfs een structurele daling van het prestatieniveau optreden! Je kunt zelfs overtraind raken, waarbij het herstel vele maanden of meer dan een jaar kan duren!

Hoe kunnen we supercompensatie bereiken? Enkele wetmatigheden:

- *Overload.* Als je je wilt verbeteren zal je extra moeten trainen. Bijvoorbeeld: als je net begint met hardlopen en je gaat 3 keer per week een half uur met 10 km/uur hardlopen, dan ga je met sprongen vooruit. Na een tijdje boek je geen vooruitgang meer. Dan moet je bijvoorbeeld met 11 km/uur gaan lopen of 4 keer per week met 10 km/uur.
- *Verminderde meeropbrengst.* Bij een ongetrainde is het trainingseffect spectaculair. Als het prestatieniveau hoger is, wordt het steeds moeilijker om je te verbeteren.
- Je moet steeds meer trainen om je prestatieniveau te verbeteren. In de topsport kan het zelfs gaan om het verbeteren van details.



- *Stil staan is achteruit gaan.* Als je niet vaak genoeg traint of geblesseerd raakt, gaat het effect van supercompensatie snel verloren. Het bereikte niveau moet dus onderhouden worden, anders zak je terug.
- *Ieder individu is anders.* Een lichte training voor de ene atleet, kan een zware training voor de ander zijn. Hier ligt voor de atleet ook een eigen verantwoordelijkheid. Je moet je zelf ook verdiepen in het trainen en zelf gaan ontdekken wat voor jou goed is, waar voor jou een goede balans ligt tussen trainen en rust en hoe belastbaar je bent. En wat je leuk vindt. De trainer moet proberen een training aan te bieden die voor atleten van verschillende niveaus goed is.
- *Duurzaamheid.* Verbeteringen die geleidelijk zijn ontwikkeld, blijven langer bestaan en je bent dan beter belastbaar.

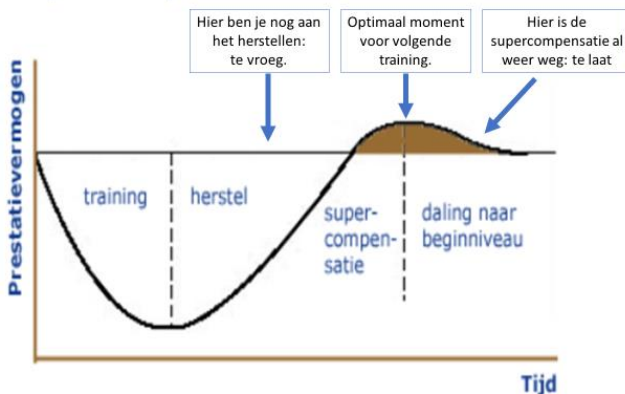
## Planning en periodisering

Als je op een goede manier aan de gang wilt met je trainingen en optimaal voorbereid aan de start van wedstrijden wilt staan, is een goede planning en periodisering onmisbaar. Dit is een moeilijk onderdeel van je trainingsplan en je kunt er boeken over schrijven. Het is onder andere afhankelijk van je doelen: wat wil je bereiken, aan welke wedstrijden doe je mee, wanneer zijn die gepland, wat vind je leuk, etc. Het hangt ook af van jou als persoon: hoe belastbaar ben je en hoe snel herstel je? Voor triatlon is het nog extra lastig want je zult je inspanningen over meerdere sporten moeten verdelen. In het kort kun je enkele opties volgen:

- DTC-trainingen volgen en naar eigen inzicht aanvullen met eigen trainingen.
- Informatie verzamelen via internet of boeken. Ook het bondsblad *Transition* verschaft veel informatie (ook oudere jaargangen zijn via de website van de NTB te bekijken).
- Kant-en-klare schema's volgen, bijvoorbeeld die van bondsarts en triatleet Guido Vroemen (zie [www.triathlonbond.nl/kenniscentrum/trainingschemas](http://www.triathlonbond.nl/kenniscentrum/trainingschemas)).
- Dan is er nog de optie om te kiezen voor een persoonlijke coach die voor jou trainingsschema's maakt en begeleiding op maat biedt.

Marcel Clement

## Supercompensatie





## 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](http://www.mkb-bedrijfscertificering.nl)

MKB bedrijfscertificering wordt ondersteund door:



## Hoe word ik een triatleet?

Dat is een vraag die ik me nog nooit gesteld heb. Hoe word ik een triatleet?

Ik doe alle takken van sport, maar ben geen triatleet, dat is mijn motto.

Laat mij maar lekker zwemmen in het zwembad, m'n rondjes lopen op de baan of in het bos en af en toe een stukkie fietsen. Meer heb ik niet nodig.

Na een aantal halve marathons en 10km wedstrijdje te hebben gedaan is het fietsen ook wel mijn dingetje geworden. De afstanden die ik ging fietsen werden steeds groter en dat leidde uiteindelijk tot een nieuwe racefiets. En wat ben ik hier blij mee. Natuurlijk moeten er op een nieuwe fiets km'tjes gemaakt worden. Ook dat is gelukt.

Maar dat zwemmen ... dat was nog wel een dingetje. Dat is bij veel triatleten het geval, maar die gaan nog wel het buitenwater in ... nou ... ik niet.

Ik ben van mening dat je angsten kunt overwinnen door ze aan te gaan.

Dus daar ging ik, wetsuit gekocht en het water in. Langs het lijntje, voetjes aan de grond. Honderd keer stoppen en weer gaan. Na heel veel pogingen kon ik toch wat metertjes achter elkaar zwemmen.

Wat is de volgende stap? In mijn hoofd speelde toch wel een keer mee om een triatlon te doen maar waar en wanneer? Maar wat is er mooier om de 1<sup>e</sup> triatlon bij je eigen cluppie te doen? Zo gezegd, zo gedaan. Enigszins stiekem ingeschreven voor de Stad van de Zon triatlon. Deze stiekeme actie bleef niet zo heel lang stiekem hahaha...! Maar mijn geest moest er echt nog even aan wennen dat ik me echt had ingeschreven.

6 juni 2018, de start van de triatlon

Parcours al een keer gefietst van tevoren, spullen klaar gelegd, wetsuit aan en gaan!!!!

Totaal geen zenuwen, voelde me wel op mijn gemak. Wonder boven wonder. Het startschot voor de mannen en nog steeds niet echt zenuwachtig. Beetje gezonde kriebels, maar de spanning, die ik verwacht had, bleef uit. Startschot voor de vrouwen, ik ga beginnen.

Heerlijke wedstrijd gehad en onwijs genoten!!!!

Wat een publiek en wat een vrijwilligers! Iedereen moedigt je aan en geeft mooie woorden.

Wat is dit leuk zeg.

Zo word je dus een triatleet!

Karin



## Zomerbiatlon/ Targetsprint



Tijdens de afgelopen winterspelen in Pyeongchang, bleek de biatlon het best bekeken sportonderdeel, bij Eurosport. Niet zo gek, want wat ons betreft is het een uitdaging die tot de verbeelding spreekt. Een prachtige combinatie van heel intensieve inspanning en het op tijd onder controle krijgen van je ademhaling om ook 5 keer raak te kunnen schieten.

Een wellicht onbekende aftakking van deze sport is de zomerbiatlon/targetsprint. Een combinatie van hardlopen en schieten.

Bij de zomerbiatlon wordt 5 keer een kilometer hardgelopen en daar tussendoor 2 keer liggend en 2 keer staand geschoten, met een luchtgeweer. De bedoeling is, bij iedere schietbeurt, 5 keer raak te schieten met steeds 5 kogels en voor ieder gemist schot moet je een strafronde lopen van 70 meter.

Bij de targetsprint gaat het om 3 keer 400 meter lopen en 2 keer staand schieten. Ook hier weer de bedoeling om steeds 5 keer raak te schieten en in dit geval krijg je daar 15, 20 of officieel een

onbeperkt aantal kogeltjes voor en hoef je geen strafronde te lopen maar krijg je afhankelijk van de wedstrijd (de spelregels verschillen wel eens) per gemist schot strafseconden.

Voor beide onderdelen geldt: Degene die als eerste binnenkomt/ de snelste tijd neerzet (inclusief eventuele strafseconden) heeft gewonnen.

Nadat Sicco vorig jaar al aan 2 wedstrijden mee had gedaan (waaronder het NK, waar hij officieus (want geen lid van een schietvereniging) 1<sup>e</sup> werd in zijn leeftijdsklasse), hebben we dit jaar voor het eerst samen deelgenomen aan wedstrijden in Ede en Baarn.

In Ede vond de wedstrijd plaats op een atletiekbaan en in Baarn op een schietbaan in het bos. Je kunt dus te maken krijgen met heel verschillende loopparcoursen. En hoewel je natuurlijk enorm in het voordeel bent wanneer je een beetje kunt hardlopen, kun je het verliezen van een mindere loper wanneer die een stuk beter schiet.



Waarom nu dit stukje in de Tribune?

Omdat we graag onze ervaring met deze relatief onbekende sport willen delen en hopelijk DTC-leden kunnen prikkelen om ook eens mee te doen aan een wedstrijd, want ik denk dat de discipline prima aansluit bij de triatlon.

Meedoen aan wedstrijden in Nederland is laagdrempelig en ontzettend leuk om te doen! De organisatie van de wedstrijd zorgt voor een leenwep van de KNSA (Koninklijke Nederlandse Schietsport Associatie) wanneer je dat zelf niet hebt. En vaak is er voor mensen die nog nooit hebben meegedaan, voor de wedstrijd, nog een mogelijkheid om kennis te maken met het wapen, waarmee je ook tijdens de wedstrijd gaat schieten.

Verdeeld over het land worden er per jaar een aantal wedstrijden georganiseerd en de planning hiervan is te vinden via de facebookpagina **KNSA Target Sprint** en zijn terug te vinden via <https://sites.google.com/site/nordicsportsagenda/>

Het zou leuk zijn wanneer we jullie daar in de toekomst ook eens zouden zien.

Sicco & Martine

### Uitslagen 5 km hardlopen Park van Luna 30 mei

|                        | Tijd  | 1  | 2            | 3     | 4  |
|------------------------|-------|----|--------------|-------|----|
| 1 Hans Bader           | 18:18 | 50 |              |       |    |
| 2 Michael Krijnen      | 18:38 | 49 |              |       |    |
| 3 Ronald Nijssen       | 18:49 |    |              |       | 48 |
| 4 Folkert Brolsma      | 18:59 |    |              | 47    |    |
| 5 Dave Kanbier         | 19:03 |    |              |       | 46 |
| 6 Bob van Walsum       | 19:11 | 45 |              |       |    |
| 7 Ruud Roemersma       | 19:25 |    |              |       | 44 |
| 8 Luuk Schoenmakers    | 19:32 |    |              |       | 43 |
| 9 René Bakker          | 19:46 |    | 42           |       |    |
| 10 Eric Klepper        | 19:59 |    |              |       | 41 |
| 11 Jochem Zutt         | 20:22 |    |              |       | 40 |
| 12 Wim van Altena      | 20:33 |    |              |       | 39 |
| 13 Frank Brink         | 20:35 |    |              |       | 39 |
| 14 Oscar Koopmans      | 20:52 |    | 37           |       |    |
| 15 Rob Zweekhorst      | 21:34 | 36 |              |       |    |
| 16 Sander Bergers      | 21:37 |    | 35           |       |    |
| 17 Her Tesselaar       | 21:52 | 34 |              |       |    |
| 18 Peter Hubregtsen    | 21:55 |    |              |       |    |
| 19 Marcel Clement      | 22:00 | 32 |              |       |    |
| 20 Johnny van Beers    | 22:08 | 31 |              |       |    |
| 21 Paul Homan          | 22:17 |    |              |       | 30 |
| 22 René Seegers        | 22:23 |    |              |       | 29 |
| 23 Jorg Dreyer         | 23:07 |    | Zomercursist |       |    |
| 24 Ruud Voerman        | 23:10 | 28 |              |       |    |
| 25 Patrick Zeelen      | 23:20 |    |              | 27    |    |
| 26 Sivia de Reus-Stoop | 23:21 | 26 |              |       |    |
| 27 Karin Groenveld     | 23:22 |    |              | 25    |    |
| 28 Jeroen Wouda        | 23:22 |    |              |       | 24 |
| 29 Dick Visscher       | 23:38 |    |              |       | 23 |
| 30 Erik de Wit         | 24:02 |    |              | 22    |    |
| 31 Ad Beers            | 24:15 |    | 21           |       |    |
| 32 Jan de Jong         | 24:16 |    |              |       | 20 |
| 33 Maurice Wokke       | 24:41 |    |              | 19    |    |
| 34 Denny Hes           | 24:42 |    |              |       | 18 |
| 35 Frank Smit          | 25:30 |    |              |       | 17 |
| 36 Mark Nijssen        | 25:50 |    |              | Jeugd |    |
| 37 Rene Mulder         | 25:55 |    |              |       | 16 |
| 38 Rinus Visser        | 26:00 |    |              |       | 15 |

# DTC TRIBUNE JULI 2018

|    |                       |       |              |    |    |
|----|-----------------------|-------|--------------|----|----|
| 39 | Marion Visser         | 26:27 | 14           |    |    |
| 40 | Richard van Zoolingen | 26:55 | Zomercursist |    |    |
| 41 | Fleur Lassche         | 27:17 |              |    | 13 |
| 42 | Carla Aalders         | 27:43 | 12           |    |    |
| 43 | Carla Broers          | 28:25 |              |    | 11 |
| 44 | Geertje Bakker        | 28:38 |              | 10 |    |
| 45 | Erwin van Vreden      | 30:16 |              |    | 9  |
| 46 | Sineke Zutt           | 31:16 |              |    | 8  |
| 47 | Eric Sikma            | 31:24 |              | 7  |    |
| 48 | Monique Smit          | 31:42 |              | 6  |    |

## Het resultaat van de Rabobank Clubkas Campagne



**Rabobank Clubkas Campagne**

Ten gunste van **DTC triathlon vereniging**

Aantal Stemmen 78

Bedrag **€ 496,53**

Rabobank Alkmaar e.o.  
juni 2018



## Paratriatleet Margret IJdema voelt zich meer dan welkom bij DTC

Ik train al een tijdje met jullie mee, maar stel me toch nog maar even netjes voor. Ik ben Margret IJdema en getrouwd met Patrick IJdema, samen hebben wij 2 dochters Bridt van 13 en Anna van 12. In 2000 heb ik een zwaar ongeluk gehad en sindsdien ben ik rolstoel gebonden. Ik ben dus een Paratriatleet in de rolstoel klasse.

Ik doe voornamelijk wedstrijden in de olympische afstand:

- 750 m zwemmen
- 20 fietsen (handbiken)
- 5 lopen (wheelen)

Ik ben ook zeker van plan om mee te doen met de olympische spelen in 2020 in Tokyo!

Ik train met jullie op zondag middag met zwemmen. En op woensdag avond met mijn Wheeler de looptraining.

Ik ben nu de stichting Paratriaton Heerhugowaard aan het op zetten om in de toekomst meer mensen te helpen! Wie heeft er trouwens nog zin om mij daar mee te helpen??

Ik ben op zoek naar een voorzitter en een penningmeester.



Ik ben ook al druk punten aan het sparen voor de olympische spelen. En ga veel ITU wedstrijden af. Dus als ik er niet ben ben ik niet lui 😊 maar vast op trainingskamp of naar de wedstrijden.

Duimen dan voor me hè!!!

Lieve groetjes,  
Margret IJdema

## Jeugdtriathlon 6 juli 2018

Triatleten in de dop! Foto's zijn gemaakt door Vincent Brouwer





## 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.



### REDACTIE TRIBUNE

Denny Hes  
[denny.hes@gmail.com](mailto:denny.hes@gmail.com)

Dagmar Krijnen

*Distributie*  
Jos Huisman

### WEBMASTER

Richard van der Veldt  
[info@dtc-triatlon.nl](mailto:info@dtc-triatlon.nl)  
website:  
[www.dtc-triatlon.nl](http://www.dtc-triatlon.nl)

### BESTUUR

*Voorzitter*  
Marion Visser,  
0226-312326  
[1968.visser@quicknet.nl](mailto:1968.visser@quicknet.nl)

*Secretaris*  
Carla Aalders  
[secretaris@dtc-triatlon.nl](mailto:secretaris@dtc-triatlon.nl)

*Penningmeester*  
Jan de Jong  
[penningmeester@dtc-triatlon.nl](mailto:penningmeester@dtc-triatlon.nl)

*Ledenadministratie*  
Eric Klepper  
[eric.klepper@hotmail.com](mailto:eric.klepper@hotmail.com)

*Communicatie commissies & sponsors, vice-voorzitter*  
René Bakker  
06-10122988  
[rene.c.bakker@gmail.com](mailto:rene.c.bakker@gmail.com)

*Trainingscoördinator*  
Hans Bader  
[triatleet@ziggo.nl](mailto:triatleet@ziggo.nl)

### TRAINERS

*Combitrainers*  
Talissa van der Fluit  
[talisavanderfluit@hotmail.com](mailto:talisavanderfluit@hotmail.com)

*Schaatstrainers*  
Mona Sanders  
0224-223144  
[m.m.sanders@hotmail.com](mailto:m.m.sanders@hotmail.com)

Marion Visser  
0226-312326  
[1968.visser@quicknet.nl](mailto:1968.visser@quicknet.nl)

*Looptrainer*  
Marcel Clement  
072-5727765  
[mc.marcelclement@gmail.com](mailto:mc.marcelclement@gmail.com)

*Zwemtrainers*  
Marian van Mourik  
[m.mourik55@upcmail.nl](mailto:m.mourik55@upcmail.nl)

Ronald van Straten  
06-30602680  
[ron.vanstraten@gmail.com](mailto:ron.vanstraten@gmail.com)

Petra Vis  
06-42070488  
[sipetra@hotmail.com](mailto:sipetra@hotmail.com)

*Fietstrainer*  
Tim Visser  
[aj.visser@planet.nl](mailto:aj.visser@planet.nl)

Edwin den Hertog  
[edwin.den.hertog@hccnet.nl](mailto:edwin.den.hertog@hccnet.nl)

*Invaltrainers*  
Selma Admiraal,  
Jaap Bootsman  
Eline Lute

*Jeugdtrainers*  
Sue Anne van der Lee  
[sueanne@hotmail.nl](mailto:sueanne@hotmail.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](http://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.

