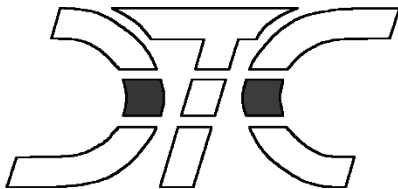


TRIBUNE



'Join the Club'!



**DUTCH TRIATHLON
COLLEGE**

MAART 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

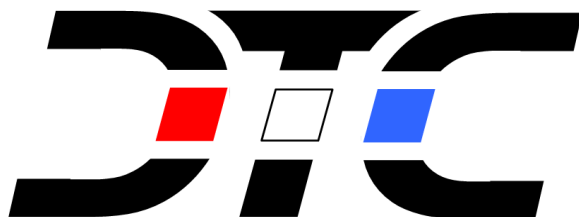
FYSIOTHERAPIE

• 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

Op de valreep werd het toch nog bibberen buiten en konden de schaatsen eindelijk uit het vet gehaald worden! Voor een aantal leden van DTC super fijn. Hopelijk houdt het nog even aan want wie weet kunnen er mooie tochten gemaakt worden op natuurijs. Laat ons weten of je een leuk avontuur beleefd hebt in de bittere kou want dat vinden wij natuurlijk leuk om te vermelden in de Tribune.



Voor andere wedstrijdervaringen of sportieve verslagen is er ook altijd een plekje in dit leuke clubblad vrij! Kijk achterin de Tribune wanneer de deadline is voor de volgende editie of houd onze Facebookpagina in de gaten voor een oproep van de redactie!!

Denny Hes
Dagmar Krijnen

Woordje van de voorzitter

Op het moment van schrijven (13 februari) zitten we ongetwijfeld met velen gekluisterd aan de buis of scherm te kijken naar de Olympische Winterspelen. We zien de Nederlanders op schitterende wijze topsport bedrijven en diverse medailles binnenhalen. Deze dag behaalde Kjeld Nuis zijn gouden medaille op de 1000 meter. Wat een kanjer!



Een sport op zich

Ondertussen klopte het sporthart van vele DTC-leden afgelopen weken ook wat sneller, want in de aanloop naar het zomerseizoen gingen de inschrijfpagina's van de regionale 1/8^e triatlon open. Ook dát is tegenwoordig een sport geworden. Als je een plekje wilde reserveren voor deze wedstrijden moest je er snel bij zijn. Dat gold in ieder geval voor de woensdagavondwedstrijdjes in Langedijk, Schagen, Nieuwe Niedorp en Heerhugowaard, die sinds kort een Sprintcircuit vormen. Binnen een paar minuten zaten de inschrijvingen vol. Gelukkig is er voor ieder DTC-lid in de Stad van de Zon-triatlon een plekje, want dat wil je natuurlijk niet missen!

Clubcircuit

Ben je nou niet ingeschreven of wil je op een laagdrempelige manier eens een wedstrijdje proberen? Doe dan eens mee met DTC clubwedstrijdjes. Er zijn er zo'n 15 door het jaar heen gepland en kosten voor jou als lid niets extra. Kijk hiervoor op <http://www.dtc-triatlon.nl/?p=8452> naar welke wedstrijdjes voor jou leuk zijn. De wedstrijdjes variëren van een tijdrit tot een run-bike-run tot 100 meter zwemmen. Doe gerust eens mee! En hoe gaaf zou het zijn als je daar in de clubkleding zou kunnen starten?

Clubkleding

Nu we het er toch over hebben. Begin februari was het eerste bestelmoment voor onze nieuwe clubkleding. Het was even wennen hoe deze manier van bestellen werkt, maar veel clubgenoten hebben de kans aangegrepen om de nieuwe kledingset te bestellen. Zoals eerder aangegeven zijn de kleuren van DTC kleding hetzelfde gebleven, maar is de leverancier nieuw. Kijk maar eens op <https://www.youtube.com/watch?v=vKMb8APhgM0&feature=youtu.be>

Vanaf 26 maart tot 8 april zal de firma Bioracer wederom de site openzetten zodat ook jij je de kleding kunt bestellen. Wil jij tijdens de 1/8^e triatlon in Heerhugowaard of gewoon tijdens je trainingen in de clubkleding zwemmen, fietsen, schaatsen of lopen? Zorg dan dat je vanaf 26 maart je bestelling plaatst. Kijk voor meer informatie op www.dtc-triatlon.nl

ALV mét interessant trainingsadvies

Tijd voor wat serieuze zaken. Ben jij nieuwsgierig hoe de club is georganiseerd? Lees dan verderop in deze Tribune de uitnodiging voor de algemene ledenvergadering op dinsdag 13 maart. Kom eens meeluisteren. Tijdens het eerste deel van deze avond zal het bestuur namelijk een verantwoording afleggen voor het gevoerde beleid en een bestuurswisseling voorstellen. Ook is er ruimte om vragen te stellen of mee te denken. Dat wordt erg op prijs gesteld.

Na de pauze is er een interessant tweede deel. Onze eigen looptrainer, Marcel Clement, zal namelijk iedereen van nuttige **trainingsadviezen** voorzien! Deze zijn voor iedereen handig om te weten ongeacht het niveau waarop je sport. Natuurlijk biedt deze avond ook ruimte voor een gezellig praatje en drankje tijdens de pauze en na afloop. Je bent van harte welkom om deze avond bij te wonen!

Swim start en Zomercursus

Ondertussen zijn er diverse nieuwe gezichten bezig om de borstcrawl (zwemtechniek) onder de knie te krijgen. Of om gewoon goed te leren zwemmen. De tweede Swimstartcursus is namelijk in volle gang. Iedere zondagmiddag en avond zien we de trainsters Petra en Marian actief bezig om de fijne kneepjes van de zwemslagen bij te brengen. Uiteraard hopen we dat alle deelnemers met veel plezier en succes de cursus afronden. Vanaf 16 april gaat de Zomercursus beginnen en de inschrijving hiervoor zit inmiddels vol. Deze cursisten gaan zich in 7 weken tijd voorbereiden om de Stad van de Zon triatlon te kunnen volbrengen. Ook hen wensen we veel plezier en succes!

Heb jij je doelen voor komende zomer ook al gesteld? Hopelijk dragen dan de clubtrainingen en wedstrijdjes hieraan bij! Sport omdat het gezond is, maar sport vooral met elkaar en met plezier

Marion Visser
Voorzitter DTC



Van de ledenadministratie

Nieuwe leden:

Eric van der Linden	Triathlon
Michiel Neidhöfer	Triathlon
Alex Bruijnzeel	Looplid
Peter Hubregtsen	Triathlon
Martin Weerstand	Triathlon
Eric Spaan	Triathlon

Opgezegd per 31-12-2018

René Groot
Juliette Groot-Mensink
Kim Groeneveld

Bericht over incasso contributies en licentie

Dit jaar wordt eind februari via incasso de helft van de contributie geïnd.
Eind augustus volgt dan het restant van de jaarcontributie.
De verschuldigde licentiekosten worden eind mei geïncasseerd.

Jan de Jong, penningmeester



Wil jij ook in de DTC-clubkleding trainen of je wedstrijden doen? Of ben je op zoek naar loop-, fiets-, zwem-, schaats- of triatlonkleding?

Met ingang van 22 januari '18 kan er nieuwe clubkleding worden besteld bij de firma **Bioracer** i.p.v. bij **Sportswear de Groot**. Na een jarenlange (prima) samenwerking is de overeenkomst met Sportswear de Groot m.i.v. 1-1-2018 beëindigen.

De leverancier verandert, maar de clubkleuren blijven bestaan zoals we die gewend zijn. Het eerste bestelmoment is helaas al voorbij, hopelijk heb je hem niet gemist! Maar niet getreurd, later in het jaar volgen er nog 2 bestelmomenten die tijdig zullen worden aangekondigd via de Nieuwsbrief, website en het clubblad de Tribune.

De levering van de bestellingen vindt plaats bij Kolkman in Zijdedewind en kan daar worden opgehaald



Schaats & Skeeler
Speciaalzaak Norg

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

Van de bestuurstafel

Algemene Ledenvergadering

De voorbereidingen voor de komende ALV zijn in volle gang. De ALV staat gepland voor dinsdag 13 maart 2018. Aanvang 19.30 uur en vindt plaats op het Clusius College, Deimoslaan 11 in Heerhugowaard. Voor de pauze de ALV met o.a. verslagen van de diverse commissies. Na de pauze zal Marcel Clement, onze looptrainer het een en ander vertellen over handig trainingsprincipes en tips die iedere sporter kan gebruiken. Komt allen! Laat je zien, laat je horen en laat je informeren.

Bestuur

Tijdens de ALV zullen twee nieuwe bestuursleden voorgesteld worden: Carla Aalders (secretaris) en Hans Bader (trainingszaken). We nemen na drie jaren, met veel dank voor zijn inzet, afscheid van John van Roosmalen (secretaris). Inmiddels hebben Hans en Carla al een aantal keren meegedraaid tijdens een vergadering van het bestuur en zijn dus al enigszins ingewerkt.

Activiteiten

Inmiddels is er een gezellige nieuwjaarsborrel geweest, met de prijsuitreiking (op rijm!) van het clubcircuit van 2017.

De Hot Item Winterduathlon was dit jaar zeer succesvol. Uitstekend georganiseerd, veel enthousiaste deelnemers van alle leeftijden en dit jaar een goed werkend scorebord op de ijsbaan. Een evenement waar DTC trots op kan zijn.

Tijdens een regenachtige woensdagavond zijn er weer punten verdiend met de 5 kilometer loopwedstrijd op de atletiekbaan.

Clubkleding

Na een succesvolle pasavond in het zwembad kon tot 4 februari de nieuwe clubkleding van Bioracer besteld worden via de website. Binnenkort komt er nieuw bestelmoment. Informatie hierover komt via de Nieuwsbrief en via de website. Als bestuur stellen wij het op prijs als je onze clubkleding draagt.

Heb je vragen of ideeën: meldt het aan het bestuur, via de mail: dtc-triatlon@hotmail.com of benader één van de bestuursleden gerust persoonlijk tijdens een training.

Carla Aalders, (aankomend) secretaris

D.T.C. Trainingen/Circuit wedstrijden

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Maart	26 Feb	27 Feb	28 Feb Lopen 19.00 De vork	1 Maart Zwemmen 18.00	2 Schaatsen 17:15	3	4 Zwemmen 16:00 en 20.00
	5	6	7 Lopen 19.00 De vork	8 Zwemmen 18:00	9 Schaatsen 17:15	10	11 Zwemmen 19.00 en 20:00
	12	13 ALV	14 Lopen 19.00 De vork	15 Zwemmen 18:00	16 Laatste x Schaatsen 17:15	17	18 Zwemmen 16:00 en 20:00
	19	20	21 Lopen 19.00 De vork	22 Zwemmen 18:00	23	24 <i>Start zomertijd</i>	25 Zwemmen 16:00 en 20:00
	26	27 Start fietsen 19.00 Snackerij	28 3 x 1 km lopen DTC circuit	29 Zwemmen 18:00	30	31	1 April Geen zwemmen Pasen
	2	3 Fietsen 19.00 Snackerij	4 Lopen 19.00 De vork	5 500 mtr zwemmen DTC circuit	6	7	8 500 mtr zwemmen DTC circuit
	9	10 Fietsen 19.00 Snackerij	11 Lopen 19.00 De vork	12 Zwemmen 18:00	13	14	15 Zwemmen 16:00 en 20:00
	16 Start ZC infoavond	17 Fietsen 19.00 Snackerij	18 Run-Bike- Run G'amb 18.45	19 Zwemmen 18:00	20	21	22 Zwemmen 16:00 en 19:00 !!
	23 Combi Training PvL	24 Fietsen 19.00 Snackerij	25 Lopen 19.00 De vork	26 Zwemmen 18:00	27	28	29 Zwemmen 16:00 en 20:00
	April						

DTC Trainingsnieuws

De komende weken zijn er weer diverse DTC-clubtrainingen en wedstrijdjes of andere activiteiten waaraan je kunt deelnemen.

Zwemtraining

- Zondag 1 april is er geen zwemtraining i.v.m. het Paasweekend
- Op zondag 29 april wordt de zwemtraining verplaatst van 20.00 - 21.00 uur naar 19.00-20.00 uur. De middagtraining gaat die dag gewoon door.



Looptraining

- De komende weken kun je heerlijk blijven trainen bij Marcel op de atletiekbaan van sportpark de Vork in Heerhugowaard.
- Op 28 maart is de 3 x 1 km loop welke meetelt voor het DTC-wedstrijdcircuit. Ieder lid is hier van harte welkom (ook als je geen loop-lid bent).

Schaatstraining

- Op vrijdag 9 maart zal er een Mystery Guest-trainer aanwezig zijn bij de schaatstraining. Een paar extra ogen en nieuwe inzichten op het gebied van de schaatstechniek is uniek om mee te maken. Zorg dus dat je daarbij bent!
- De schaatstrainingen eindigen op vrijdagavond 16 maart. Met alle schaatsliefhebbers wordt er op ludieke wijze afscheid genomen van het bevroren water en onder het genot van een kop warme chocomel elkaar uitgezwaaid. De ijzers gaan dan voor een aantal maanden in het vet om vervolgens half oktober '18 er weer tevoorschijn te halen.

Kijk voor de actuele kalender op www.dtc-triatlon.nl bij Trainingen.

Heb je nog meer zin om te trainen of een wedstrijdje te lopen? In de regio zijn natuurlijk diverse kleinere en grotere evenementjes om aan mee te doen.

Zomercursus gaat starten

Vanaf dinsdag 16 april gaan de zomercursisten starten met hun 7-weken durende voorbereiding op de 1/8^e triatlon in het Park van Luna. Op maandag 16 april vindt de informatieavond plaats op het Clusius College in Heerhugowaard aanvang 19.30 uur. Tijdens de trainingen zullen we dus diverse nieuwe gezichten ontmoeten.



Maak gerust eens een praatje met de cursisten en help ze waar nodig een stukje op weg bij vragen die er zijn omtrent de trainingen of de triatlon.




**KROONE
LIEFTING**

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


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

 **inbewegen**
Vitaliteit en Gezondheid

Blessure vrij sporten!

 Sport-Oefentherapie

 Fit-Running

 Sport-Massage

 Minding Movement Medisch

www.inbewegen.nl

info@inbewegen.nl

06-40058184

Het wereldrecord

Op Canvas is er een mooie documentaire-reeks "Het wereldrecord" door sportjournalist Maarten Vangramberen. Hierbij wordt per uitzending een bepaald wereldrecord met behulp van deskundigen geanalyseerd. In een van de uitzendingen probeerde Maarten het mysterie van het wereldrecord op de marathon van Dennis Kimetto uit Kenia te ontrafelen. Het wereldrecord is gelopen op 28 september 2014 in Berlijn: 2.02.57. Voor het eerst onder de 2.03! Het was een zeer interessant programma. Hier kunnen we wat van leren. Ik heb de *highlights* eruit gehaald om met elkaar te delen. Hoe komt het dat Kimetto als de grens van 2.03 kon doorbreken?

1) Aanleg. Allereerst werd besproken dat toppers op de marathon bijzondere capaciteiten hebben als het gaat om uithoudingsvermogen en mentale vermogens. Veel toplopers komen uit Kenia, uit de Rift vallei. Ze hebben een bijzondere manier van leven. Het lopen is voor velen een manier om uit de armoede te komen en dat brengt een zeer grote motivatie met zich mee. Sommigen hebben in hun jeugd dagelijks hardgelopen naar hun school. Ze trainen in een trainingskamp dat heel afgelegen ligt en geen afleiding biedt. Na de zware trainingen rusten ze veel, waardoor ze goed herstellen.

2) Fysieke eigenschappen. Een ander punt is een fysieke eigenschap van Kenianen. Een professor in de biomechanica aan de Universiteit van Leuven verklaart de uitzonderlijke prestaties van Kenianen voor een deel uit hun lichaamsbouw. Ze heeft uitgezocht dat Kenianen relatief lange benen hebben en dat hun onderbenen gemiddeld 400 gram minder gewicht hebben dan bij Europeanen. Ze hebben een test gedaan met Maarten, de presentator van het programma. Maarten is zelf een vrij goede recreatieve loper. Ze hebben hem op de loopband twee keer 3 kilometer laten lopen, eerst zonder en daarna met extra gewicht aan de onderbenen. Bij de test met extra gewicht had hij een lagere pasfrequentie en kortere paslengte. Ze berekende dat hij met extra gewicht aan de onderbenen 25 minuten langer over de marathon zou doen. Naast het gewicht van de onderbenen speelt ook het totale gewicht mee: Dennis Kimetto weegt 55 kilogram heeft een lengte van 1.71 meter.

3) Hazen. Bij de wereldrecordloop hadden ze enkele zeer goede hazen tot 30 kilometer. Zij vangen wind en daardoor bespaar je energie, net als bij wielrennen. De hazen hadden als opdracht een zo constant mogelijk tempo te lopen en voerden dat perfect uit.

4) Omslagpunt. Kimetto liep bij zijn wereldrecord een gemiddelde snelheid 20,6 km/uur. Maarten heeft een test gedaan om na te gaan hoe lang hij de toppers kon bijhouden bij de halve marathon van Zwolle, waar ook Kimetto mee deed. Maarten is een goed getrainde recreatieve atleet met een omslagpunt rond 14 km/uur. Maar hier moest hij boven de 20 km/uur lopen! Daarbij raakte hij snel in de verzuring en ging hij vrij snel richting maximale hartslag. Dat kun je niet lang volhouden: het lukte hem om ze 920 meter bij te houden. Om na te gaan waarom hij zo snel moest lossen, is hij te rade gegaan bij prof Andy Jones, ooit een begeleider van Paula Radcliff. Jones gaf aan dat zo lang je comfortabel loopt, het lactaatgehalte in het bloed constant blijft. Als je de snelheid laat toenemen, neemt het lactaatgehalte toe. Boven het omslagpunt neemt het lactaatgehalte snel toe en ontstaat verzuring. Dat kun je wel 1-2 km volhouden, maar geen halve marathon.

Ze hebben een test gedaan op de loopband. Ze begonnen op 9 km/uur en elke 3 min ging de snelheid met 1 km/uur omhoog. Bij elke verhoging werd het lactaat gemeten. Hij moest doorgaan tot uitputting, die hij bereikte bij een hartslag van 193. Met de test kon de aerobe drempel en de anaerobe drempel gemeten worden en daartussen ligt je optimum die je lang kunt volhouden. Bij Maarten bleef bij 9 tot 13 km/uur het lactaatgehalte vrijwel constant. Bij 14 kwam het iets hoger, bij 15 flink hoger en bij 16 nog meer, waarna snel uitputting volgde. Zie bijgevoegde foto die genomen is van het tv-scherm. In de grafiek geeft de bovenste lijn de vrij constant oplopende hartslag. De onderste lijn toont het lactaatniveau.

Jones liet zien dat toplopers een dergelijke test beginnen waar Maarten moest stoppen: zij beginnen de test bij 17 km/u, na 19 km/u gaat het lactaat omhoog en ze hebben hun omslagpunt bijvoorbeeld bij 20 km/u. Om de marathon onder de 2 uur te lopen, moeten zij boven 21 km/uur lopen.



5) Drinken. Door zweten verlies je vocht, vocht komt uit bloed. Je moet dus vocht toevoegen om hartslag redelijk constant te houden. Kenianen zijn echter gewend om weinig te drinken, ook in de trainingen. Drinken of gelletjes tijdens een marathon zijn lastig en kosten tijd. Er is vaak om de 5 km een drinkpost en daar is het vaak chaotisch. Het is erg moeilijk om op hoge snelheid te drinken en je kunt er zelfs misselijk van worden. Je kunt het drinken wel leren en het is goed om het in de trainingen te oefenen.

6) Berlijn. De locatie Berlijn is ook van invloed. De zes laatste wereldrecords op de marathon werden allemaal in Berlijn gelopen: 2003 Paul Tergat, 2007 en 2008 Haile Gebreselassie, 2011 Patrick Makau, 2013 Wilson Kiprethich, 2014 Kimetto. Het is een snel parcours met vlakke brede wegen en blijkbaar een snel wegdek. Ook de tijd van het jaar – eind september - speelt een rol. Een temperatuur van 12-15 en windstil weer is perfect voor records. Ook is van belang dat er geen scherpe bochten of U-turns in zitten: de rechte lijn is het best. Tenslotte speelt mee dat Berlijn veel toppers trekt, die elkaar kunnen versterken.

7) Efficiënte looptechniek. Philippe Vermalen, bewegingswetenschapper bij Runners Lab gaf uitleg over de looptechniek. Het lichaam moet vooral voorwaarts van punt A naar punt B. Daarbij moet je zijwaartse en onnodige bewegingen vermijden en je schouders en je bekken recht houden. Een zo lang mogelijke zweeffase en zo kort mogelijk grondcontact is gunstig. Daarbij moet het landingspunt niet te ver voor je lichaamszwaartepunt liggen om afremming te vermijden. Ze deden een test: bij Maarten was dat 21 cm en bij Kimetto ca 10 cm. Ook viel op bij de test dat Maarten kleine onnodige bewegingen had: bij Maarten zag je bij de landing op het rechterbeen dat de rechterschouder iets omlaag ging en zijn linker heup ging eveneens iets omlaag. Dat zorgt voor asymmetrie en dat kost energie. Bij Kimetto bewegen de armen en benen heel actief, maar is de romp heel stabiel zonder torsie. Bij iedere stap is er nauwelijks energieverlies. Dat kun je trainen met stabiliteitsoefeningen en bijvoorbeeld skippings.

8) Negatieve split. Het tweede deel liep hij sneller dan het eerste deel.

9) Samen naar de finish. Dennis Kimetto liep samen met Emmanuel Mutai naar de finish. Dat is een voordeel, doordat je elkaar stimuleert. De energie is bijna op, je gaat op wilskracht naar de finish. Het publiek moedigt aan. Je gaat de snelste tijd in de geschiedenis lopen. Sportgeschiedenis. Wereldrecord!

Marcel Clement



Kolkman *Zijdewind*



Winterduathlon 2018

Na een paar keer meedoen op de korte afstand, besloot ik vorig jaar me aan te melden voor de lange afstand. Het doel was om binnen de tijd de finish te bereiken. Helaas werkte dat jaar de tijdwaarneming niet. Iedereen was al naar huis toen ik de eindstreep bereikte. Maar dik binnen de vastgestelde tijd! Ook dit jaar besloot ik de uitdaging aan te gaan, weer de lange afstand. Ook nu weer mooi weer om te lopen. Het leuke van het heen en weer parcours is dat je elkaar steeds tegenkomt. Beetje frustrerend als de snelle mannen al naar de ijsbaan lopen en ik dan nog een ronde moet lopen. Gelukkig stonden Co en Riet Zut zoals altijd bij de ingang van de ijsbaan en moedigden iedereen aan. De overgang van lopen naar schaatsen viel weer niet mee. Eenmaal in cadans ging het echter al snel beter.

Gelukkig mocht ik ook dit jaar weer meerijden in een treintje. Op kop Bert en daarachter Ad en dan ik. Mijn (door mij uitgenodigde) Weissensee vriendin Margreet hebben we ook meegenomen. Hulde aan Bert: hij heeft 50 ronden steeds op kop gereden, terwijl hij daarvoor ook al 25 ronden had gereden voor de korte afstand. Heel plezierig dit jaar was het scorebord waarop je precies kon zien hoeveel ronden je had gereden. En dit jaar veel meer aanmoedigingen langs de baan. En uiteindelijk is het toch weer gelukt om de 50 ronden te volbrengen. Na afloop een welverdiende beker heerlijk warme chocolademelk. Er deden slechts 7 vrouwen mee op de lange afstand en ik ben 7^e geworden. Helaas zijn de dames nog ver in de minderheid bij de duathlon.

Het was dit jaar ook gelukt om vanuit verschillende verenigingen duo's te formeren. Bijvoorbeeld DTC leden gekoppeld aan Omnisport leden. Het zou in de toekomst leuk zijn om nog meer van dergelijke gelegenheidsduo's te formeren. Bijvoorbeeld ook met leden van schaatsclub de Draai.



Jammer van de twee gevallen mannen, maar verder was het een prima georganiseerd evenement. Volgend jaar een jubileum editie (20e keer): dus doe allemaal mee. Als deelnemer of als vrijwilliger.



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, seniorencircuit 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



WWW.ASFAMILYFITNESS.NL



Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

De jaarlijkse **Algemene Ledenvergadering** zal worden gehouden op dinsdagavond 13 maart 2018. De vergadering vindt plaats in een ruimte van het Clusius College, locatie Deimoslaan 11 te Heerhugowaard. De vergadering begint om 19.30 uur. De notulen van de vorige vergadering staan op de website van DTC onder de knop "Vereniging- Documenten".



Ben jij betrokken bij je sportclub en wil je graag horen wat de club doet of wil je meedenken? Kom dan naar deze avond! Je bent van harte welkom.

De bestuursperiode van John van Roosmalen loopt na drie jaar af en zal aftreden als secretaris. Het bestuur stelt Carla Aalders voor als zijn opvolgster. Rudy Boogaard heeft van het bestuur reeds afscheid genomen als trainingscoördinator. Hans Bader wordt voorgesteld als zijn opvolger. Mochten er tegenkandidaten zijn, dan kunnen zij zich bij het bestuur melden.

Agenda

- Opening en welkom om 19.30 uur
- Notulen ledenvergadering maart 2017
- Ingekomen stukken
- Bestuurszaken
- Jaarverslag
- Communicatie
- Trainerszaken
- Activiteitencommissies
- Verslag kascontrolecommissie
- Financieel verslag 2017
- Begroting 2018
- Stichting Duur sportief
- Rondvraag

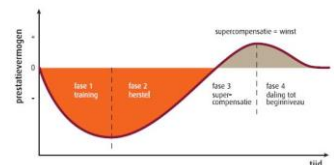


Pauze



Na de pauze zal **trainer Marcel Clement** alle leden van handige trainingsadviezen voorzien. Wat gebeurt er als je traint, waarom is een goed herstel zo belangrijk, waardoor worden prestaties bepaald en welke wetmatigheden zijn van belang?

Inzicht in achtergronden van "trainen" is voor ons allemaal van belang, of je nu een recreatieve sporter bent of wedstrijdathleet.



Reserveer deze datum vast in je agenda! We vertrouwen op een grote opkomst.

Het DTC bestuur

Uitslagen Winterduathlon 21 januari

Afstand 20 – 10 solo		Tijd			1	2	3	4
1	Her Tesselaar	1:16:07			60			
2	Gerben van der Weij	1:26:41			59			
3	Marcel Clement	1:28:35			58			
4	Wim van Altena	1:28:45						57
5	Marion Visser	1:32:38				56		
6	Ad Beers	1:38:07				55		
7	Carla Aalders	1:43:30				54		

Afstand 10 – 5 solo		Tijd			1	2	3	4
1	Ivar Ottenbros	38:07			53			
2	Frans Muus	50:40			52			
3	Jurgen Veer	51:14						51
4	Moniek van Kilsdonk	53:06						50
5	Bert van de Broek	53:18						49

Afstand 20 – 10 duo		Tijd			1	2	3	4
1	Stefan Heistek	1:17:32						48
2	Sten Albracht	1:21:06			47			
3	Alex Buijnzeel	1:25:09						46
4	Niels Tesselaar	1:25:25			45			
5	Piet Berkhout	1:25:25						45
6	Selma Admiraal	1:27:48						44
7	Eduard Borst	1:27:48						44
8	Egbert Boxma	1:28:33			43			
9	Cor van Langen	1:28:33						43
10	René Seegers	1:30:14						42
11	Ted Groot	1:30:14						42
12	René Tiest	1:30:23						41
13	Cees Luttkhuizen	1:30:23						41
14	Karin Groenveld	1:31:53					40	
15	Tom Neervoort	1:38:34						39
16	Silvia de Reus - Stoop	1:39:45			38			
17	Geertje Bakker	1:42:32					37	
18	Arie Lover	1:42:32				37		

Afstand 10 – 5 duo		Tijd			1	2	3	4
1	Laura Hak	49:08						36

Mooie editie Hot ITem Winterduathlon!!

Wat een fantastisch evenement en wat een leuke wedstrijd om aan mee te doen!

Het was een veel gehoord geluid na de succesvol verlopen Winterduathlon op zondagmiddag 21 januari jl.



- Het weer zat mee; er stond weinig wind en de temperatuur was net iets boven nul.
- De deelnemers genoten zichtbaar tijdens het hardlopen en schaatsen. Duo-maatjes en het toegestroomde publiek moedigden de deelnemers aan. De sfeer was opperbest.
- De tijdwaarneming deed het goed; de uitslag was direct bekend en de prijzen konden worden uitgereikt aan trotse deelnemers.
- Van de zuurkool met worst kon iedereen weer smullen! Net als van het kaasje. En voor de nodige spierpijn was een spiergelletje toegevoegd. Aan alles was gedacht.

Dank aan alle sponsors en vrijwilligers die dit DTC-evenement hebben mogelijk gemaakt! Zonder jullie was dit nooit geluk! En (potentiële) deelnemers....tot volgend jaar!



Even voorstellen

Ik ben Michiel Neidhöfer en ben sinds 1 januari 2018 lid van DTC. Ik ben 36 jaar, getrouwd met Anita en samen hebben wij twee kinderen. Wij wonen nu met z'n allen in Nieuwe Niedorp.

Voordat ik aan de triatlonsport ben begonnen heb ik jaren aan waterpolo gedaan. Ik ben op 11-jarige leeftijd begonnen bij ZCC Alliance in Zaandam en heb daar op zeer fanatiek niveau gespeeld. Ik heb op mijn 17^{de} een uitstapje gemaakt naar ZWV Nereus. Daar kreeg ik de kans om op het hoogste niveau te spelen, maar heb na 3 jaar besloten om weer terug te gaan naar ZCC Alliance.

Nadat ik in 2005 mijn vrouw heb leren kennen, zijn wij in 2006 verhuist naar Nieuwe Niedorp. Het sporten kwam op een laag pitje te staan, maar na een afwezigheid van 8 jaar toch weer het waterpolo opgepakt. Ik heb drie seizoenen gespeeld bij ZC de Reuring, maar kreeg geen voldoening.

In de Reuring periode ben ik gevraagd voor het zwemonderdeel van de triatlon Nieuwe Niedorp. Dat heb ik twee jaar gedaan. Een leuke ervaring, maar het smaakte naar meer. De volgende editie wilde ik de triatlon zelf volbrengen en dat heb ik met een niet al te beste voorbereiding gedaan. Ik deed nog aan waterpolo en zwemmen was geen probleem, fietsen deed ik op karakter en het lopen trainde ik op de loopband. Niet echt een goede voorbereiding, maar wel kicken als je daarna over de finish komt.

Ondertussen ben ik gestopt met waterpolo, maar zit zeker niet stil. Iedere maandag en donderdag sta ik in de sportschool voor een uurtje circuitfitness gecombineerd met spinning. Woensdagochtend heb ik een trail-training van 2 uur in Schoorl.

Mijn doel voor dit jaar is werken aan mijn zwemtechniek en het fietsen. Op de zondag volg ik nu de zwemtraining en wanneer de trainingen voor het fietsen starten wil ik mij daar ook bij gaan aansluiten.

Ik sta open voor advies, maar kan daar soms wel wat eigenwijs in zijn.

IK HEB ER ZIN IN!!



Rabobank Clubkas Campagne

Oproep om lid te worden en te stemmen voor DTC!

De Rabobank is dit jaar gestopt met de Sponsorfietstocht. Daarvoor in de plaats is de Rabo Clubkas Campagne gekomen. Ook DTC gaat zich hiervoor aanmelden. Er moet voor sponsoring wel een concreet doel aangegeven worden. Alle leden van de Rabobank regio Alkmaar mogen in mei stemmen op de club of vereniging van voorkeur.

Ieder Rabo lid krijgt 5 stemmen. Per club mogen maximaal 2 stemmen gegeven worden. Het geld (150.000 euro) wordt verdeeld onder de clubs met de meeste stemmen. Er kunnen maximaal 800 clubs en verenigingen in onze regio meedoen en er zijn maximaal 12.000 stemmers (Rabobank leden). Bij minimaal 10 stemmen krijgt de club in ieder geval 50 euro.

Vraag aan alle DTC leden: heb jij een rekening bij de Rabobank? Zo, ja: wil je dan lid worden van de Rabobank? Dit is gratis en eenvoudig te regelen via de Rabo app of de website. Je kunt dan in mei op DTC stemmen!

Hoe meer DTC leden stemmen: hoe groter de financiële bijdrage voor onze eigen club.
Voor meer informatie: zie de website van de Rabobank.

Carla Aalders



The screenshot shows the Rabobank Alkmaar e.o. website. At the top, there are navigation links for 'Particulieren', 'Private Banking', and 'Bedrijven'. The Rabobank logo is on the left, and the text 'Rabobank Alkmaar e.o.' is in the center. Below this is a blue header with a back arrow and the text '< Alkmaar e.o.'. The main content area features a large photograph of a diverse group of people (a woman in a suit, a man in an orange shirt, a young boy in a blue shirt, a young girl in a pink dress, a man in a white shirt, and a woman in an orange shirt) all smiling and raising their hands in celebration. Overlaid on the photo is the text 'Verdien geld voor uw club: Rabobank Clubkas Campagne'. Below the photo, there is a paragraph of text: 'Rabobank Alkmaar e.o. draagt de lokale samenleving van Alkmaar e.o. een warm hart toe. Dit doen wij door de Rabobank Clubkas Campagne. De Rabobank Clubkas Campagne is dé donatie actie voor verenigingen en stichtingen, waarbij de leden van onze bank bepalen welke clubs een donatie ontvangen door het uitbrengen van hun stem. De Clubkas Campagne komt in plaats van de Fietssponsorstocht. Bij de Clubkas Campagne zijn er veel meer mensen betrokken en dat vinden wij belangrijk!'



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:



Uitslagen 100 meter zwemmen in de Waardergolf 1 en 4 februari

	100 mtr	1	2	3	4
1 Bob van Walsum	1:02:60	50			
2 Michiel Neidhofer	1:05:90				49
3 Ivar Ottenbros	1:10:44	48			
4 Talisa van der Fluit	1:12:53			47	
5 Koos Zut	1:13:17		46		
6 Michael Krijnen	1:14:42	45			
7 René Hol	1:14:83				44
8 Tygo Kortekaas	1:14:85			Gast	
9 Joris de Boer	1:15:62			43	
10 Nils Kaan	1:15:97				42
11 Richard Gillebaard	1:21:00				41
12 Daniëlle van der Meulen	1:22:14				40
13 Niels Tesselaar	1:22:28	39			
14 Rob Zweekhorst	1:22:58	39			
15 Ruud Kuipers	1:22:96		37		
16 Sue-Anne van der Lee	1:23:85				36
17 Geertje Bakker	1:24:49			35	
18 Bert-Jan Moll	1:24:52				34
19 Ruud Voerman	1:24:56	33			
20 Eline Lute- Kuin	1:25:08	32			
21 Frans Muus	1:25:45	31			
22 Sander Bergers	1:26:37		30		
23 Marion Visser	1:27:10		29		
24 Mark Overtoom	1:28:08				28
25 Ellen Zuurbier	1:28:23				27
26 Dick van Winsum	1:28:28	26			
27 Michel Bustamente	1:28:33				25
28 Vincent Broekkamp	1:29:10		24		
29 Mariëlle Hester	1:30:35				23
30 Eric Spaan	1:31:31				22
31 Frank Brink	1:31:64				21
32 Dagmar Krijnen - van Dijk	1:32:90			20	
33 Karin Groenveld	1:33:47			19	
34 Laura Hak	1:33:50				18
35 Barry Visscher	1:33:80				17
36 Jurgen Veer	1:33:90				16
37 Margret IJdema	1:33:96				15
38 Niels Westhof	1:34:87				14
39 Erik Simons	1:35:10		13		
40 Oscar Koopmans	1:38:20		12		
41 Fred Zut	1:38:41				11
42 Lonneke Schipper-Hummelink	1:38:58				10
43 Paul van Venrooij	1:39:00			Swimstart	
44 Egbert Boxma	1:39:73	9			
45 René Bakker	1:40:00		8		
46 Maurice Wokke	1:42:70			7	
47 René Mulder	1:45:27		6		
48 Wim van Altena	1:45:42				5

DTC TRIBUNE MAART 2018

49	Silvia van de Reus- Stoop	1:45:45	4		
50	Erik de Wit	1:46:00			3
51	Mathijs Kolkman	1:46:27		Swimstart	
52	Ger Breure	1:49:51			2
53	Peter Hubregtsen	1:49:54			2
54	Dick Maas	1:49:54			2
55	Paula Volkers	1:51:50			2
56	Arie Lover	1:51:80			2
57	Remco Wighman	1:52:00			2
58	Kasper de Vos	1:55:00		Swimstart	
59	Cees Luttkhuizen	1:58:01			2
60	Niels Vaars	1:58:07		Swimstart	
61	Jacob de Jong	2:00:00		Swimstart	
62	Frank Smit	2:00:00			2
63	Carla Aalders	2:00:59			2
64	Lonneke Dekker	2:00:62		Swimstart	
65	Ruud Roemersma	2:01:00			2
66	Maybritt Barends	2:07:00		Swimstart	
67	Inge Koopman	2:07:51		Gast	
68	Adriaan Klijn	2:14:10			2
69	Martin Weerstand	2:21:00			2
70	Her Tesselaar	2:43:00			2
71	Marriët Veening	2:50:00		Swimstart	

Jeugd		100 mtr
1	Noël Sterk	1:42:19
2	Daan Tesselaar	2:15:35
3	Niek Lute	2:48:72
4	Ties Overtoom	2:56:97
5	Fienne Overtoom	3:07:19
6	Noor Lute	3:08:77

Siberische omstandigheden



Hier de deelnemers aan de barre looptraining van 28 februari. Ondanks de Siberische omstandigheden waren er toch 17 bikkels aanwezig! Temperatuur -8 graden, windkracht 6 uit het oosten en een gevoelstemperatuur van -18!



Uitslagen 5 km op de baan 24 januari

	Tijd	1	2	3	4
1 Michael Krijnen	18:36	50			
2 Hans Bader	19:21	49			
3 Alex Bruynzeel	19:43				48
4 Her Tesselaar	19:50	47			
5 Bob van Walsum	20:04	46			
6 Rudy Boogaard	20:09				45
7 Folkert Brolsma	20:24			44	
8 Eric Klepper	20:39				43
9 Frank Brink	20:43				42
10 Erik Simons	21:05		41		
11 Leon Huisman	21:06		40		
12 Marcel Clement	21:07	39			
13 Ruud Roemersma	21:25				38
14 Johnny van Beers	21:56	37			
15 René Seegers	22:00				36
16 Oscar Koopmans	22:23		35		
17 Adriaan Klijn	22:43				34
18 Ad Beers	24:08		33		
19 Jeroen Wouda	24:20				32
20 Marion Visser	24:21		31		
21 Egbert Boxma	24:38	30			
22 Patrick Zeelen	24:45			29	
23 Maurice Wokke	25:18			28	
24 Silvia de Reus Stoop	25:50	27			
25 Richard Hes	26:20				26
26 Karin Dousi	26:20		Gastloper		
27 Geertje Bakker	26:48			25	
28 Inge Koopman	26:48		Gastloper		
29 Monique Smit	27:21			24	

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

Dagmar Krijnen

Distributie
Jos Huisman

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
eric.klepper@hotmail.com

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 Vis
06-42070488
sipetra@hotmail.com

Fietstrainer
Tim Visser
aj.visser@planet.nl

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

Invaltrainers
Selma Admiraal,
Jaap Bootsman
Eline Lute

Jeugdtrainers
Sue Anne van der Lee
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

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

