TRIBUNE

Startklaar voor een nieuw triatlonseizoen!

DUTCH TRIATHLON COLLEGE

MAART 2019

Dit exemplaar is bestemd voor:

DUTCH TRIATHLON COLLEGE

Redactioneel

Nu het weer zich al van zijn lenteachtige kant heeft laten zien begint bij de meeste van jullie het triatlonseizoen vast alweer een beetje te kriebelen…of zijn het lentekriebels?

De racefiets mag weer uit het stof en de korte broek kan al aan, al zijn er natuurlijk altijd bikkels te vinden die het hele jaar door in een korte broek lopen 😊 Dus de lente zit in de lucht, de zon geeft plezier en energie, dat is goed voor iedereen!!

Een nieuw seizoen voor de boeg, de inschrijvingen zijn al volle gang, welke wedstrijden staan er dit jaar op de agenda?

De redactie kijkt weer uit naar de uitdagingen die dit jaar weer worden ondernomen door de leden. Laat het ons weten en maak er een mooi verslag van, dan kunnen wij met zijn allen meegenieten met jouw ervaring!

Denny Hes
Dagmar Krijnen

Woordje van de voorzitter

Vlak voor de kerstdagen kregen de leden tijdens de looptraining bij Marcel een speciale opdracht. Bouw met elkaar een pyramide, als een soort kerstboom. Omdat de loopgroep altijd goed luistert naar de instructies van Marcel, werd de boom in no-time geregeld. Natuurlijk moest dit even op de gevoelige plaat worden vastgelegd.

Het schieten van het plaatje op het juiste moment bleek echter een lastigere opgave te zijn. De foto is iets bewogen, de top van de kerstboom op dat moment wat stomp, maar het blijft desondanks wel de moeite waard om te delen. Het geeft immers een beeld hoe de binding met elkaar is.

Het plezier in ‘samen sporten’ is duidelijk zichtbaar. Want of je nu snel of langzaam loopt, recreant of wedstrijdsporter bent, iedereen die wil graag sporten, samen wil bezig zijn, is welkom bij de looptraining (en andere trainingen). Dat is namelijk waar DTC voor staat; “Triatlon voor iedereen”, of je nu één, twee of meerdere onderdelen meedoet.

Vrijwilligers
Het samen sporten is leuk, vooral tijdens evenementen. De schaats- en loopliefhebbers hebben daarom op 21 januari in Alkmaar weer genoten tijdens de door DTC zelf georganiseerde Winterduathlon. Het evenement was geslaagd, mede dankzij het prachtige weer, maar vooral door de inzet van vele vrijwilligers!

De mensen die hielpen bij de inschrijftafel, langs het parcours stonden of in de voorbereiding betrokken waren, zijn van grote waarde. Zonder hen zou zo'n evenement niet mogelijk zijn. Een indruk van wat een vrijwilliger meemaakt is verderop in deze Tribune te lezen.

Wil jij eens een handje meehelpen bij zo'n 'project'? Stuur dan een mail naar voorzitter@dtc-triatlon.nl Er is behoefte aan minimaal twee personen om bijv. de inschrijving te coördineren en bij de wisselzone lopen/schaatsen te helpen.

De foto's van de wedstrijd zijn te bekijken via de website https://winterduathlonalkmaar.nl/

Swimstart- en Zomercursus
Inmiddels hebben de deelnemers aan de SwimStartcursus de eerste zwemtrainingen er op zitten. Onder leiding van onze trainsters, Marian en Petra, worden de fijne kneepjes van de borstcrawl-techniek bijgebracht. De cursisten zijn enthousiast en maken al flink progressie. Begin april wordt de cursus afgerond en start vlak daarna (15 april) de zomercursus. Voor de zomercursus zijn nog enkele plekken vrij. Zie verderop in deze Tribune daarover meer.

ALV en unieke presentatie
De afgelopen maanden heeft het bestuur hard gewerkt aan het samenstellen van een informatieboekje over de club. Het geeft een beschrijving wie we zijn, wat we doen en hoe we dat doen. Tijdens de algemene ledenvergadering op dinsdag 12 maart zal hierover een toelichting worden gegeven. Naast dit en het officiële deel is er een zeer interessante presentatie van onze fietstrainer Tim Visser en zijn vrouw (tevens vrijwilligerscoördinator) Carolien. Zij hebben een 9 maanden durende zeilreis gemaakt samen met hun drie kinderen.

Zelf mocht ik hen vijf dagen vergezellen op hun boot, toen zij voor de kust van Afrika, bij de Canarische Eilanden lagen. Dat was een bijzondere belevenis, want ik zag dat het maken van zo'n reis zowel topsport als genieten tegelijk is. Ik kan iedereen aanraden om naar hun spannende, boeiende en unieke ervaringen te komen luisteren. De aankondiging voor de ALV vind je in deze Tribune.

Laat na dit alles de lente maar komen, zodat de racefiets weer van stal kan worden gehaald. Ik wens iedereen een mooie triatlonzomer!!

Marion Visser

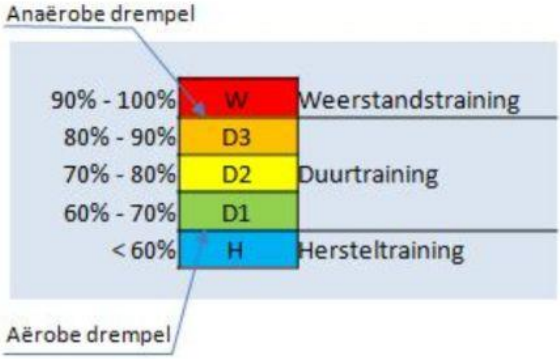
Van de bestuurstafel

De winter lijkt alweer voorbij en helaas was er geen natuurijs dit seizoen. Gelukkig ben ik dit jaar zelf weer op de Weissensee geweest, zelfs op het Grote meer. Langzaamaan starten de voorbereidingen voor het komende triatlon seizoen.

Op dinsdag 12 maart aanstaande is het weer tijd voor de Algemene Ledenvergadering. Om 19.30 uur in het Clusiuscollege. Wij geven een terugblik op het afgelopen jaar en kijken vooruit naar het komende jaar. Met na de pauze een boeiende lezing door Tim en Carolien over hun zeilreis. Komt dus allen!

De inschrijvingen voor de diverse triatlons zijn geopend. En sommigen zijn zoals bekend alweer snel vol. Ook de Stad van de Zon triatlon was al heel snel vol. De triatlonsport is nog steeds groeiend. Voor de zomercursus hebben zich ook al bijna 20 nieuwe mensen gemeld, terwijl er nog niets over in de krant gestaan heeft.

Inmiddels zijn ook de trainingen voor Didam begonnen, onder de enthousiaste leiding van Laura en Ruud. Op de atletiekbaan is de Conconi-test gedaan en in het zwembad is de kritische zwemsnelheid bepaald. We weten nu alles over supercompensatie en aerobe en anaerobe verbranding. Leerzaam, nuttig en vooral ook heel gezellig. Lachen tijdens het sporten is heel belangrijk.



Het is fijn om te melden dat er weer nieuwe vrijwilligers in actie gaan komen: Carla Broers (Carla B., niet te verwarren met Carla A.) gaat de zomercursus regelen. Karin Groenveld (wie kent haar niet?) wordt vrijwilligers coördinator en neemt het stokje over van Carolien. Zoals eerder gezegd: de vereniging is van en voor de leden. Je kunt bij DTC wat komen halen, maar we verwachten ook dat je wat komt brengen als dat nodig is.

Dan nog even over de AVG:
Er zijn helaas nog steeds leden die geen toestemmingsverklaring hebben ondertekend en teruggestuurd. Wees je ervan bewust dat dit een wettelijke verplichting is. Dus neem even de moeite om de verklaring te ondertekenen. Hetzelfde geldt voor het ondertekenen van de machtiging om je DTC-contributie te innen: gewoon even doen!!!

Voor de volgende zaken vragen wij je om op de DTC-website te kijken:
- Agenda voor de ALV
- Het nieuwe huishoudelijk reglement
- Het nieuwe DTC-informatie boekje

Allemaal tot ziens op de ALV of tijdens een van de trainingen.

Carla Aalders, secretaris DTC

SELECTED VIEW
CORPORATE FILMS • VIDEOCLIPS • MULTI-MEDIA
COMMERCIALS • DOCUMENTARIES

Schaats&Skeeler
Speciaalzaak Norg
Helderseweg 30a 1817 BA Alkmaar
www.norgsportonline.nl
Tel: 072-5204747 info@norgsport.nl

DTC Trainingsnieuws

Terwijl ik dit tik schijnt buiten uitbundig de zon en is het voor februari zeer aangenaam van temperatuur buiten. De temperatuurmeter in de tuin geeft bijna 20 graden aan en je kan gerust met je korte mouwtjes buiten vertoeven. Goed weer dus om het stof van de tijdrit/triatlonfiets af te stoffen en weer heerlijk in de Aero houding een snel rondje door Noord-Holland te knallen. Ik zie dan ook dat Strava zo een beetje ontploft is door de vele fietskilometers die diverse DTC leden hebben gemaakt. Kan me ook niet herinneren dat ik ook al zo vroeg in het seizoen op de triatlonfiets gestapt ben. Heerlijk dus om naast de reguliere DTC-trainingen lekker wat omvang te kunnen maken in de lage HF-zones. Toch is het nog even wachten voor dat ook de fietstrainingen weer gaan aanvangen bij DTC. Als de klok eind maart weer een uurtje vooruit wordt gezet dan zullen we rond half april weer van start gaan met de fietstrainingen op industrieterrein de Vaandel van 19.00 tot 20.30 uur op de dinsdagavond. Hou de berichtgeving hieromtrent in de gaten via Facebook en de Nieuwsbrief.

Vanaf 3 februari is de Start to Swim cursus weer van start gegaan met een mooie groep zwemmers die weer de fijne kneepjes van de borstcrawl bijgebracht worden door onze zwemtrainsters Petra en Marian. De komende periode zal er naast de techniek oefeningen meer omvang gemaakt gaan worden. Ook zal er door extensieve interval aan de zwemsnelheid worden gewerkt. Een mooi meetmoment is er dan weer op 4 en 7 april; dan staat de 500m zwemmen op het programma van het LEEF! Wedstrijdcircuit DTC 2019.

Bij het hardlopen zorgt Marcel weer voor een afwisselend programma op de baan. Hier wisselen we de komende periode af met extensieve en intensieve intervallen. Hierin kan een ieder trainen op zijn eigen niveau. Uiteraard beginnen we de training eerst met een uitgebreide warming-up en loopscholing; de basis voor een goede looptechniek. Ook hier een mooi meetmoment om te kijken hoe de vorm er voor staat; op 27 maart gaan we 3 maal 1 km hardlopen op de baan bij HERA voor het LEEF! Wedstrijdcircuit DTC 2019.

Het schaatsen gaat nog door tot half maart. Helaas is er maar minimaal natuurijs geweest in de maand januari, maar daar moest je wel even een eindje voor rijden in de auto. Maar het blijft natuurlijk heerlijk om lekker je rondjes te kunnen rijden op schaatsbaan de Meent.
Genoeg te beleven dus weer en de voorbereiding op het triatlonseizoen komt gelukkig weer in de fase dat de dagen langer worden en we allemaal weer verlangen naar korte mouwtjes en spetterend natuurwater langs de oren!

Met vriendelijke groet,

Hans Bader
Trainingscoördinator DTC

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering DTC

Op dinsdagavond 12 maart vindt de algemene ledenvergadering van triatlonvereniging DTC. De locatie is in het vmbo Clusius College, Deimoslaan 11 in Heerhugowaard.
In lokaal 2 staat vanaf 19.20 uur de koffie en thee voor iedereen klaar. De vergadering start om 19.30 uur.

Na het algemene gedeelte zullen Carolien en Tim Visser hun bijzondere ervaringen vertellen over hun 9 maanden durende zeilreis die zij hebben gemaakt.

We eindigen met een drankje en sluiten uiterlijk 22.30 uur de deuren.

We zien jullie graag op 12 maart!

Het bestuur van DTC

DUTCH TRIATHLON COLLEGE

Agenda

- Opening
- Notulen ledenvergadering 13 maart 208
- Ingekomen stukken
- Bestuur met o.a. voorstel vaststelling Huishoudelijk reglement
- Jaarverslag
    - Beleid DTC
    - Trainingen & Trainerszaken
    - Commissies
- Financieel verslag 2018
- Verslag kascontrolecommissie
- Begroting 2019
- Rondvraag
- Pauze
- Presentatie Zeilreis Carolien en Tim Visser

Kolkman Zijdewind

Hot ITem

Nieuws van het LEEF! Wedstrijdcircuit DTC 2019

De eerste 2 maanden van het nieuwe jaar zitten er alweer op en daarin zijn de eerste drie wedstrijden gehouden van het wedstrijdcircuit. Daarbij zijn weer mooie prestaties geleverd door de deelnemende DTC leden. De voorlopige tussenklassementen worden binnenkort op de website geplaatst.

De eerstvolgende wedstrijd is op woensdag 27 maart en betreft het lopen van de 3 x 1 km op de baan van Hera. Deze wedstrijd wordt gehouden tijdens de reguliere looptraining.
Vervolgens wordt op donderdag 4 april en zondag 7 april de 500 meter zwemwedstrijd gehouden in het zwembad Waardergolf. Ook deze wedstrijd wordt op beide dagen tijdens de reguliere zwemtrainingen gehouden onder leiding van de zwemtrainers.

Dan is er op woensdag 17 april weer een combiwedstrijd. Dat betreft de Run-Bike-Run die plaats vindt in het Geestmerambacht. De wedstrijd bestaat uit 5 km lopen, 20 km fietsen en 2,5 km lopen. Deze wedstrijd staat ook open voor leden van Zwefilo. We verzamelen om 18:45 uur aan de noordkant van het meer bij de fietsenstalling en starten om 19:15 uur.

Wij als wedstrijdcommissie hopen dat er weer veel deelnemers zijn bij deze wedstrijden. Samen met onze vrijwilligers doen wij er alles aan om de wedstrijden weer veilig te laten verlopen en dat de deelnemers daardoor met plezier de strijd met elkaar aan kunnen gaan.
Heel veel succes voor alle deelnemers.

Namens de wedstrijdcommissie,

Ad Beers

Uitslag 5 km op de baan 30 januari

		Tijd	1	2	3	4	5
1	Michael Krijnen	18:41	50				
2	Folkert Brolsma	18:50	49				
3	Ruud Kuipers	20:15		48			
4	Steven Pranger	20:56					47
5	Frank Brink	21:02	46				
6	Maikel Smit	21:06					45
7	Her Tesselaar	21:13	44				
8	Laura Hak	21:15			43		
9	Oscar Koopmans	21:31		42			
10	Marcel Clement	21:33		41			
11	Sander Bergers	21:47	40				
12	René Bakker	21:52	39				
13	Johnny van Beers	23:14			38		
14	René Mulder	23:25			37		
15	Patrick Zeelen	23:40			36		
16	Rob Zweekhorst	23:42	35				
17	Jacob Jan Deen	24:10					34
18	René Seegers	24:22			33		
19	Silvia de Reus – Stoop	24:24	32				
20	Richard Hes	24::47					31
21	Carla Aalders	24:49			30		
22	Ad Beers	25:29	29				
23	Dagmar Krijnen	25:33		28			
24	Mark Hagens	26:38					27
25	Monique Smit	32:48					26

Clubcircuit 5 km loop

30 januari 2019 zou weer een dag worden met veel sneeuwval, net als de week ervoor. De sneeuw bleef uit tot net voor de start van de 5 km hardloopwedstrijd uit het clubcircuit op de baan van Hera. Het werd een wedstrijd in het winterwonderland van Heerhugowaard. 12½ ronden vol aan de bak om maar een goede tijd neer te zetten. In iedere geval beter als vorig jaar, want toen dacht ik dat ik na 11½ rond al klaar was. Johnny Beers riep mij tot de orde dat ik nog een ronde moest, en daar ging mij snelle tijd.
Dit jaar was dus het jaar van mijn revanche. Ik kreeg al het advies om dan maar 13½ ronden moest gaan lopen om zeker te weten dat ik de juiste afstand zou afleggen. Nee, ik zou dit jaar echt goed gaan tellen, hard op.

Na de start vormden ik samen met René en Sander een lekker groepje. Het tempo zat er goed in en we namen om beurten het kopwerk over. Af en toe zette René net voor de finish even een versnelling, maar dat was alleen maar voor het foto moment. We bleven lang samen maar na een rondje of negen vond ik het mooi geweest, met een klein versnelling liep ik weg bij de mannen. Toch voelde ik een hete adem in mijn nek, het was die van Marcel. Voorblijven blijven dacht. Met mijn laatste energie die nog ergens vandaan kon halen zette ik nog een tandje bij en het lukte.

Na de wedstrijd werden de prijzen weer uitgereikt in de kleedkamer met dit jaar voor iedereen een pakje zuurkool, dit kwam natuurlijk goed uit met dit winterse weer.

Alle vrijwilligers weer bedankt voor jullie inzet, op naar de volgende wedstrijd in het circuit.

Een sportieve groet, Oscar

A.S Family 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, seniorencircuit en -lessen, zumba, bodyshape, powerpump, balance, pilates, kickboksen en conditieboksen, verschillende jeugdlessen, kinderopvang, kleedruimtes met douches en sauna en nog veel meer...

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 Liefting, Rijksweg 137, 1906 BG Limmen. Tel: 072-505 12 39
www.kroone liefting.nl

Commissie “Lief en Leed”

DTC is een vereniging die zeer betrokken is bij zijn leden, het is een club voor- en van iedereen! DTC wil daarom graag naast het delen van mooie sportprestaties ook aandacht besteden aan het wel en wee van de leden.

Daarvoor is er een commissie "**Lief en Leed**" samengesteld. De commissie bestaat uit de leden Cees Luttikhuizen en Denny Hes. Als een lid het op prijs stelt, kan hij/zij één van de bestuursleden tijdig op de hoogte stellen van geboortes, huwelijken, jubilea, ziekte, ongevallen, overlijden of andere belangrijke gebeurtenissen. Er zal dan op gepaste wijze door deze commissie actie worden genomen.

Werkwijze commissie

1. Een lid meldt bij het bestuur (mondeling, telefonisch, via de mail of post) welke bijzondere omstandigheid er is.
2. Het bestuurslid beoordeeld (evt. in overleg met andere bestuursleden) welke actie passend is.
3. Bestuurslid vraagt de commissie om dit te regelen. Bij overlijden vindt er afstemming tussen bestuur en commissie (en evt. familie) plaats wat gepast is.

Bikkels op de atletiekbaan

De 5 km circuitwedstrijd kon vanwege de ijzige atletiekbaan niet doorgaan, maar is wel lekker getraind!

Vrijwilliger 0.1

Het is zomer 2018, ik ren naast de voorzitter op woensdagavond over de atletiekbaan, de mussen vallen nog net niet dood van het dak door de hitte. “Schaats je ook”? vraagt Marion, “nee” zeg ik lachend, “ik ben vooral goed in water in vloeibare vorm maar bevroren…. nee, daar ik echt niets mee”! “Dus als je een vrijwilliger nodig hebt in de winter bied ik me bij deze aan”.

Zo gezegd zo gedaan: op 20 januari 2019 mocht ik vrijwilliger zijn bij de winterduatlon van DTC. De weken ervoor was ik gemaild met alle informatie door Caroline dus mijn vrijwilligerstaak kon beginnen. Ik mocht starten achter de inschrijftafel. Met vereende krachten wisten we alle deelnemers met een grote glimlach te verwelkomen en van hun spulletjes te voorzien: “klopt het startnummer, het chipnummer, hier even tekenen voor ontvangst alstublieft, als u doorloopt vangt mijn collega u daar op voor de helm en schaatscontrole, fijne wedstrijd, zet ‘m op, en vooral veel plezier!”. Ook een heel aantal na-inschrijvingen werden geregeld door collega-vrijwilligers die dit al jaren doen volgens mij; het zag er professioneel uit.

Wat het extra leuk maakte is dat we iedereen konden voorzien van de goodie-bag met daarin een lekker zuurkoolpakket wat natuurlijk leuk is om uit te delen.

Toen de dozen leeg waren en alle deelnemers naar binnen, had ik even tijd om af te stemmen over mijn volgende taak: het noteren van alle finishtijden. Dit handwerk wordt als back-up gebruikt voor als de tijdwaarneming (op onderdelen) faalt en is daardoor een precies werkje. Na de werkwijze te hebben uitgelegd gekregen en de lijsten en mijn collega vrijwilliger voor deze taak te hebben gevonden hadden we even tijd om naar de start te kijken. Het was schitterende vriezend winterweer en onder een blauwe hemel ging het lange kleurrijke lint van duatleten van start. De meeste individueel maar ook een heel aantal duo’s deden ermee. Je sporthart gaat dan toch sneller kloppen maar ja deelname van mij zou de vereniging op enorme kosten jagen: ik denk dat ik zeker 3 uur nodig heb om slechts 5(!) km op de schaats af te leggen achter een stoeltje wel te verstaan: geen goed idee dus.

De eerste deelnemers arriveerde op het ijs om te starten met het schaatsonderdeel dus wij namen onze positie in bij de finish. Na verloop van tijd begonnen de eerste deelnemers te finishen, tijd en startnummer moesten wij hierbij noteren en rug aan rug riepen we tijden en startnummer aan elkaar door. Als het startnummer tenminste goed te zien was; hier en daar “vloog” er iemand voorbij met zijn of har startnummer op de buik of linkerzijde waardoor deze niet te zien was en noteerde we de tijd met uiterlijke kenmerken: “vrouw, blauwgroen pak, witte helm” noteerde we dan. Want een half rondje verder stapte de deelneemster in dit geval van het ijs op weg naar de kleedkamer en was het startnummer voor ons nooit meer te achterhalen. Dat het geen overbodige taak was bleek later op de middag toen hier en daar de transponders het hadden laten afweten. Zelfs bij de degene die in de prijzen waren gevallen moest een en ander geverifieerd worden d.m.v. onze lijsten.

Tot en met de laatste deelnemers bleven we op onze post en moedigde vooral hen aan die als laatste op de inmiddels stiller en stiller wordende ijsbaan hun rondjes draaide. Diep respect had ik voor deze sportievelingen. Toen de laatste gefinisht was heb ik nog geholpen met opruimen van allerhanden spullen die langs de baan stonden en bij de ontvangst in de hal. Ik keek nog even naar de prijsuitreiking en ging moe maar tevreden naar huis.

Terugdenkend aan de dag vond ik het harstikke leuk om als vrijwilliger aan de andere kant van de wedstrijd mee te doen en te helpen. De volgende keer kan ik door inzet van andere vrijwilligers weer heerlijk sporten en dus het is leuk om zoiets op deze manier “terug” te kunnen doen. Bedankt dat ik mee mocht helpen!

Carla Broers

LEEF!

Je kan 't

LEEF! is een modern multidisciplinair gezondheidscentrum met vestigingen in Heerhugowaard, Obdam, Krommenie, Zaandam en Obdam. Bij LEEF! staat u centraal. We richten ons niet alleen op de klachten maar nemen de tijd om uw functioneren en doelen in kaart te brengen. Zo kunnen wij u optimaal ondersteunen waar u het nodig heeft, of dit nu een fysiotherapeutische behandeling is, een consult bij de diëtist of begeleiding bij het sporten. Wij werken samen aan uw herstel met een team van enthousiaste specialisten.

Als klant van LEEF! staat u er nooit alleen voor. Onze visie is dat mensen zelf hun kwaliteit van leven kunnen verbeteren, mits zij voldoende en goed ondersteund worden. Onze aanpak is daarbij innovatief, professioneel en klantgericht. Onze specialisten werken vol passie en er is altijd ruimte voor een lach.

Het is ons doel om onze patiënten te begeleiden in een actieve en gezonde leefstijl. Binnen LEEF! stimuleren wij hen dan ook

om hun vooruitgang ook tijdens en na de behandeling vast te houden. Dat kan door regelmatig aan de gezondheid te blijven werken. Wij, als LEEF!, willen daar een belangrijke rol in spelen.

WAT KUNT U VAN ONS VERWACHTEN?

Wanneer u voor het eerst bij ons binnenkomt volgt een intakegesprek. Wij kijken naar uw klachten en bepalen met welke zorgprofessionals we deze klachten kunnen aanpakken. Bij LEEF! zorgen we dat u alle middelen krijgt om uw kwaliteit van leven zo hoog mogelijk te maken of te houden.

Ons team van professionals werkt nauw met elkaar samen om ervoor te zorgen dat u optimaal ondersteund wordt en weer actief en gezond in het leven komt te staan.

LEEF! is aangesloten bij diverse netwerken zoals Schouder Netwerk, Artrose Netwerk, Netwerk Orthopedie, Claudicationet

LEEF! BIEDT DE VOLGENDE DIENSTEN AAN:

- Fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Manuele therapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Oedeemtherapie
- Diëtetiek
- SMI Keuringen
- Oefentherapie Cesar
- Medisch Pedicure
- Podologie
- Logopedie
- Oncologische revalidatie
- Hartrevalidatie
- Shockwave
- Echografie
- EPTE
- FysioSport
- Personal Training

LEEF! Heerhugowaard	Oosttangent 4, 1705 PA Heerhugowaard	T: 072 - 534 5080
LEEF! Obdam	Overweg 9, 1713 HX Obdam	T: 0226 - 453 320
LEEF! Zaandam	Brikstraat 4, 1503 BK Zaandam	T: 075 - 616 9542
LEEF! Krommenie	Rosariumplein 1b, 1561 DX Krommenie	T: 075 - 621 4260

MEER INFORMATIE? INFO@LEEF.NU • WWW.LEEF.NU

NIEUW: LEEF! OBDAM

LEEFSTIJL MAGAZINE TIP: Neem een gezond tussendoortje zoals kwark. De kans is dan groter dat je snel en blijvend afvalt. P. 16

Uitslag 100 m zwemmen in de Waardegolf 31 januari en 3 februari

		Tijd 100m	1	2	3	4	5
1	Ivar Ottenbros	1:08:62	50				
2	Talisa van der Fluit	1:13:70			49		
3	Hans Munster	1:13:82					48
4	Michael Krijnen	1:15:77	47				
5	René Hol	1:16:36		46			
6	Ruud Kuipers	1:18:44		45			
7	Dick van Winsum	1:18:80					44
8	Rob Zweekhorst	1:20:08	43				
9	Denny Hes	1:22:53					42
10	Robert Willems	1:23:17					41
11	Niels Tesselaar	1:23:73			40		
12	Sander Bergers	1:25:88	39				
13	Ciaran Doheny	1:26:00					38
14	Michel Bustamente	1:26:76					37
15	Ruud Voerman	1:27:96		36			
16	Peter Weijers	1:28:60					35
17	Wim Opdam	1:28:80					34
18	René van der Flier	1:28:97			Swimstarter		
19	Niels Westhof	1:29:40				33	
20	Kivilcim Pinar	1:29:74					32
21	Frank Brink	1:30:03	31				
22	Dagmar Krijnen	1:30:22		30			
23	Jurgen Veer	1:31:36				29	
24	Johnny van Beers	1:32:33			28		
25	Peter Hubregtsen	1:32:43		27			
26	Erik Simons	1:33:30			26		
27	René Bakker	1:35:05	25				
28	Kasper de Vos	1:35:30					24
29	Mark Overtoom	1:36:80					23
30	Oscar Koopmans	1:37:03		22			
31	Wouter Sprengers	1:37:05			Swimstarter		
32	Nico Groot	1:38:50		21			
33	Lonneke Schipper – Hummelink	1:39:23					20
34	Paula Volkers	1:40:04				19	
35	Maurice Wokke	1:42:10		18			
36	Rene Mulder	1:42:24			17		
37	Silvia de Reus - Stoop	1:42:60	16				
38	Ruud Roemersma	1:43:17	15				
39	Carolien Visser- Groot	1:44:39					40
40	Jeroen Wouda	1:48:38			13		
41	Joost Duin	1:48:48			Swimstarter		
42	Erik de Wit	1:50:00				12	
43	Dick Maas	1:51:50					11
44	Brigitta Commandeur	1:57:80			10		
45	Frank Smit	1:58:27					9
46	Arie Lover	2:00:00				8	
47	Ellen de Schiffart	2:00:01					7

48	Jacqueline Wassenaar	2:06:48			Swimstarter		
49	Astrid van ‘t Veer	2:07:00					6
50	Marit Groot	2:14:00			Swimstarter		
51	Bernd Mintjes	2:17:00			Swimstarter		
52	Conny van Stralen	2:18:00			Swimstarter		
53	Johan Jongeneel	2:25:00			Swimstarter		
53	Her Tesselaar	3:38:67	5				
	Jeugd						
1	Noël Sterk	1:38:50					
2	Elize Willems	1:40:20					
3	Lars Westhof	1:45:42					

Alpe d’HuZes

Ik, Carolien Visser, doe weer mee aan Alpe d’HuZes omdat ik geloof dat wij samen kunnen werken aan een wereld waarin je niet meer doodgaat aan kanker, wil jij mij steunen?

https://www.opgevenisgeenoptie.nl/s/707/837/

https://www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/carolienvisser/alpe-dhuzes-captain

Stichting Alpe d’HuZes - Carolien Visser

Een donatie per factuur zal pas op de pagina verschijnen als de betaling ontvangen is.
www.opgevenisgeenoptie.nl

Advies, oplossingen en ondersteuning bij bedrijfscertificering?

MKB bedrijfscertificering is een organisatie-adviesbureau 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:

QHSE Online
Software voor Kwaliteit- Arbo- en Milieucertificeringen

KAM DASHBOARD
Software voor Kwaliteit- Arbo- en Milieucertificeringen

COLOFON

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

DUTCH TRIATHLON COLLEGE

REDACTIE TRIBUNE

Denny Hes
denny.hes@gmail.com

Dagmar Krijnen

WEBMASTER

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

BESTUUR

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

Secretaris
Carla Aalders
secretaris@dtc-triatlon.nl

Penningmeester
Jan de Jong
penningmeester@dtc-triatlon.nl

Ledenadministratie
Eric Klepper
ledenadministratie@dtc-triatlon.nl

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

Trainingscoördinator
Hans Bader
triatleet@ziggo.nl

TRAINERS

Combitrainers
Talisa van der Fluit
talisavanderfluit@hotmail.com

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

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

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

Zwemtrainers
Marian van Mourik
m.mourik55@upcmail.nl

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

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

Fietstrainer
Tim Visser
aj.visser@planet.nl

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

Jeugdzwemtrainster
Sue Anne van der Lee
sueanne@hotmail.nl

NIEUWSBRIEF

nieuwsbrief@dtc-triatlon.nl

Bouwbedrijf Ted Groot BV

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

Heeft u een bouwkavel? 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.