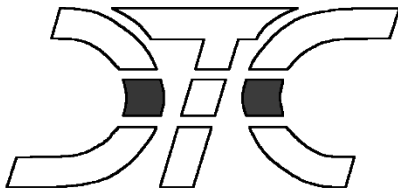


# TRIBUNE



Zo vader, zo zoon!



**DUTCH TRIATHLON  
COLLEGE**

**OKTOBER 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

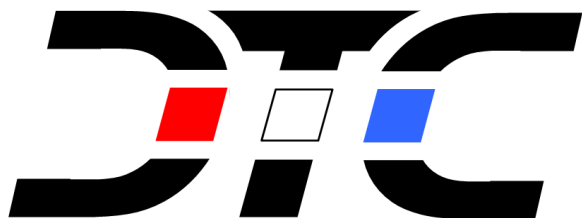
## FYSIOTHERAPIE

• 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

En plotseling mochten onze zomerkleren weer uit de kast...of waren ze nog niet eens opgeruimd? De terrassen liepen weer vol en de ijsboer draaide alsof het zomer was! Het weer laat ons altijd weer verrassen en als de zon schijnt is iedereen toch extra vrolijk. De ijsmeesters zullen er misschien iets minder vrolijk van zijn geworden maar gelukkig is de huidige techniek in staat om toch weer de schaatstraining van start te laten gaan.



Is het warme weer nu toch echt over? Geen idee, maar we laten ons gewoon weer verrassen! Haal de winterkleding alvast maar uit de kast!

Veel leesplezier!

Denny Hes  
Dagmar Krijnen

## Woordje van de voorzitter

Het is eind oktober en voor bijna alle leden zit het zomertriatlonseizoen erop. Nog niet voor iedereen, want op het moment van schrijven zijn er nog enkele leden in het buitenland voor een mooie triatlonwedstrijd. Zo zijn Jan Blokland en Ruud Kuipers op Hawaii, het zgn. mekka van de triatlonsport, om deel te nemen aan de Ironman aldaar en is Michael Krijnen in Barcelona om daar een hele triatlon te volbrengen.



Dichterbij huis hebben in Wommels (Fr.) onlangs nog een aantal clubleden de triatlon volbracht en waren de divisieteamleden in Nijmegen voor een korte triatlon. Het buitenwater begint nu aardig af te koelen en keert men terug naar het zwembad. Daar start straks de periode van 'werken aan de techniek' en opbouwen naar de volgende zomer. Een zomer die ongetwijfeld weer bol zal staan van mooie triatlons of andere activiteiten. Eerst nog even nagenieten van de mooie zomer die we hebben gehad.

## Herfst

Wat volgt is de herfst en winterperiode. Hoewel de temperaturen buiten nu nog aangenaam zijn (deze week nog 20 graden), draaien de ijsmachines van Hoorn en Alkmaar op volle toeren om een mooie ijsvloer neer te leggen. Vanaf vrijdag 19 oktober kan iedereen de schaatsen aantrekken en aansluiten bij de DTC schaatstraining. Verder staat op zondag 11 november de Estafette rondom Heerhugowaard op de kalender en kunnen er nog punten worden gescoord voor het DTC circuit tijdens de Run-ATB-Run in Schoorl. Wil jij getraind aan de start staan van deze activiteiten? Sluit dan aan bij één van de trainingen!

## Website

Zoals vele van jullie het waarschijnlijk al hebben gezien, is de website weer in de lucht. Dankzij onze webmaster, Richard van der Veldt, kunnen we iedereen voorzien van actuele informatie. Het bestuur is daar erg blij mee.



## Tribune

In deze uitgave van de Tribune treffen jullie geen kalender meer aan. Deze zal voortaan alleen op de website vinden zijn. In het verleden is het nog wel eens voorgekomen dat de trainingstijden, door omstandigheden, soms moesten worden verplaatst of zelfs uitvallen. Dit kwam dan bijvoorbeeld door een wijziging in de beschikbare uren van het zwembad. Om verwarring te voorkomen is er daarom voor gekozen om voortaan via de website de meest actuele kalender te presenteren. Dit betekent dat de Tribune nog meer ruimte geeft voor leuke achtergrond verhalen en interessante ervaringen van clubleden. Heb jij ook een goed verhaal (lieft met foto) en wil je dit delen? Stuur het dan op via de knop "insturen artikel" op [www.dtc-triatlon.nl](http://www.dtc-triatlon.nl).

## Nieuwe leden

Na de zomercursus hebben we een aantal nieuwe leden mogen begroeten. Het virus van de triatlon is overgeslagen en het plezier van samen duursport uit te oefenen is blijkaar goed bevallen. We heten alle nieuwe leden van harte welkom en wensen jullie veel plezier bij onze vereniging!

## Sprintcircuit

Afgelopen zomer hebben de vier regionale (avond-)1/8<sup>e</sup> triatlons de handen ineen geslagen en het Sprintcircuit opgericht. De organisaties van Heerhugowaard (DTC), Langedijk (Zwefilo), Nieuwe- Niedorp en Schagen werken op kleinschalige manier samen, door van de deelnemers die aan 3 van de 4 wedstrijden hebben meegedaan en punten hebben verdiend, een klassement op te maken.

Op vrijdagavond 2 november is de afsluitende feestavond in Alpha (Schagen) waar o.a. de prijzen voor het klassement zullen worden uitgereikt. Daarnaast is er ook een pastaparty, een spreker, presenteren de sponsors en verenigingen zich en is er muziek waarbij de voeten van de vloer kunnen! Iedereen, dus alle deelnemers van iedere wedstrijd, maar ook supporters en vrijwilligers, zijn van harte welkom om het Sprintcircuit op deze feestelijke wijze af te sluiten. Kijk voor meer informatie op [www.triathlonsprintcircuit.nl](http://www.triathlonsprintcircuit.nl)

Uit bovenstaande is af te lezen dat DTC-ers zelden stil zitten. De komende periode valt er dus weer van alles te beleven en wens ik iedereen veel trainings-, wedstrijd- en feestplezier!

Marion Visser  
Voorzitter DTC

## DTC Trainingsnieuws

De laatste triatlonwedstrijden zitten erop! Na een prachtige warme en droge zomer gaan de meeste onder ons een korte periode van relatieve rust in. Even het lichaam laten herstellen om vervolgens de draad weer op te pakken richting nieuwe uitdagingen voor 2019. De maanden oktober, november en december zijn dan ook de ideale maanden om rustig weer aan duurofbouw te doen op lage intensiteit en met name ook te werken aan de techniek.



De DTC trainers zullen hier zeker aandacht aan besteden. Daar waar de fietstrainingen gestopt zijn worden de zwemtrainingen weer opgepakt. Op donderdagavond staat Ronald voor de groep, op zondagmiddag Petra en bij de jeugd Sue-Anne, zondagavond kun je bij Marian terecht. Op de woensdagavond kun je bij Marcel terecht voor de looptraining op de baan van Hera in Heerhugowaard.

Elke trainer heeft een programma maar de rode draad is conform de DTC Trainingsjaarplanning.

Dat wil zeggen dat we vanaf oktober tot en met februari in de eerste voorbereidingsperiode de focus ligt op lange duur met lage intensiteit en veel werken aan de techniek. Het doel is dan om een hogere snelheid te ontplooiën bij een lagere hartslag.

We gebruiken elementen als extensieve duurtraining (< 70% HF), normale duurtraining (<80% HF), tempo duurtraining (<85% HF) en extensieve interval (<95% HF). Hierbij is de HF, hartslagfrequentie, bepaald volgens de methode Karvonen:

$HF\text{-training} = \% * (HF_{\max} - H_{\text{frust}}) + H_{\text{frust}}$ . Voorbeeld:  $80\% = 80\% * (180 - 60) + 60 = 96 + 60 = 156$  hartslagen per minuut.

Daarnaast is natuurlijk de hersteltraining (<60% HF) ook een belangrijk onderdeel van de trainingen.

Vanaf medio maart gaan we ons weer specifiek voorbereiden op het wedstrijdseizoen en zullen de extensieve blokken langer worden in combinatie met hogere intensiteit.

We willen met de trainers voor het komende seizoen ook meer specifiek duurelementen inbouwen op een aantal trainingen als voorbereiding op eventueel deelname aan de IM 70.3 in Hoorn (medio 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> weekend van juli 2019)

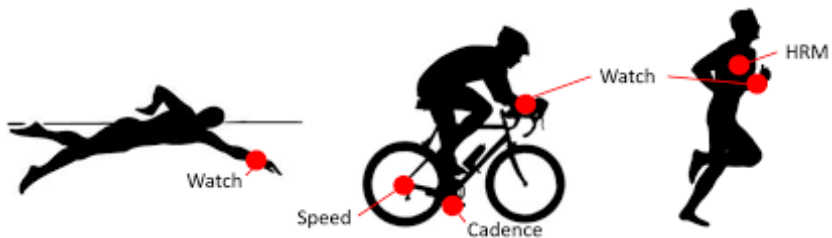
Op dit moment is er nog wel veel onduidelijkheid of deze wedstrijd nog doorgaat. Er zijn nog veel hobbels te nemen op organisatorisch vlak. Maar evengoed hebben veel leden een halve triatlon als uitdaging en daarom willen we aankomend seizoen voor deze afstand meer aandacht besteden in de trainingen.

Voor de schaatsliefhebbers en wintertriatlonners onder ons zullen Mona en Marion weer een gevarieerde training aanbieden vanaf 19 oktober op de schaatsbaan de Meent in Alkmaar.

We hopen natuurlijk weer op een mooie winter met een aantal dagen natuurijs en misschien nog wel eens weer een Elfstedentocht. Mocht je dat niet af willen wachten kun je natuurlijk eind januari in Oostenrijk terecht op de Weissensee voor de alternatieve Elfstedentocht. Nieuw in 2019 is daar ook de organisatie van een Wintertriathlon waarbij je eerst 5 km gaat lopen, vervolgens 12 km schaatsen en afsluit met 8 km langlaufen!

Naast alle DTC trainingen hebben we ook nog een wedstrijd open staan van het DTC Wedstrijdcircuit. Deze gaat los op zondag 9 december alwaar we in Schoorl aan Zee een Crossduathlon houden. We gaan het strand op met de mountainbike en ook hardlopen tussendoor; B-R-B-R-B-R !! We verzamelen om 09.30 uur en de start is om 10.00 uur. Altijd een mooie onderlinge strijd met de weerslelementen als scherprechter!

Ik wens iedereen heel veel trainingsplezier en vooral een blessurevrije periode!



Met vriendelijke groet,

Hans Bader  
Trainingscoördinator DTC



**Schaats & Skeeler**  
**Specialzaak Norg**

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

**Uitslagen 7 km bosloop Schoorl 5 september**

1	Matthijs Kunzel	28:30		Zwefilo	
2	Folkert Broisma	28:41			50
3	Ruud Doodeman	28:46		Zwefilo	
4	Allan Simmonds	28:58		Zwefilo	
5	Her Tesselaar	30:04	49		
6	Frank Brink	30:11			48
7	Ruud Roemersma	30:13			47
8	Marcel Clement	31:27	46		
9	René Bakker	31:31		45	
10	Oscar Koopmans	31:48		44	
11	Maikel Smit	31:54			43
12	Leon Huisman	32:00		42	
13	Peter Hubregtsen	32:16			41
14	Ton Visser	32:29		Zwefilo	
15	Rob Zweekhorst	32:54	40		
16	Yoni Pronk	33:13		Zwefilo	
17	Niels van der Hoek	33:47		Zwefilo	
18	Don Broersen	33:48		Zwefilo	
19	Johnny van Beers	33:49	39		
20	Theo van der Fluit	33:58		Zwefilo	
21	Ruud Voerman	34:00	38		
22	Edward Karidnaal	34:06		Zwefilo	
23	Peter Buter	34:19		Zwefilo	
24	Laura Hak	35:10			37
25	Arno Looyen	35:15		Zwefilo	
26	Justin van de Grootevheen	35:16		Zwefilo	
27	Erik Klepper	35:17			36
28	René Seegers	35:25			35
29	Jos van der Pol	35:37		Zwefilo	
30	Silvia de Reus-Stoop	36:09	34		
31	Maurice Wokke	36:10			33
32	Selma Admiraal	36:19			32
33	Patrick Zeelen	36:28			31
34	Adriaan Klijn	36:36			30
35	Ad Beers	36:38		29	
36	Karin Groenveld	36:47			28
37	Carla Aalders	38:00			27
38	Rene de Vries	38:19		Zwefilo	
39	Jo-Ann Kruijer	38:46		Zwefilo	
40	Erik de Wit	38:55			26
41	Rinus Visser	39:00			25
42	Marion Visser	39:03		24	
43	Richard van Zoolingen	40:18			23
44	Ruud Heytink	40:18		Zwefilo	
45	Casey Kruijer	42:10		Zwefilo	
47	Amy van der Fluit	44:30		Zwefilo	
48	Zus Poland	44:30		Zwefilo	
49	Eva Kok	22:10		Zwefilo	
50	Wendy Pancras	22:10		Zwefilo	



## De Kanotriathlon

“Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan “ ( uitspraak Pippi Langkous)

Op vrijdagavond 31 augustus werd alweer voor de 5e keer de Kanotriathlon gehouden. Een samenwerkingsproject van Kanowaard en DTC.

Voor mij was het de eerste keer dat ik meedeed. De uitspraak “ik heb het nog nooit gedaan” slaat op het kanoën. Nog nooit eerder had ik in zo'n kano gezeten. Van te voren waren er wat instructies door Marion en ik mocht even een rondje varen bij de steiger. Het viel eigenlijk reuze mee.

De weersomstandigheden waren uitstekend. Bijna geen wind en een zonnetje. Eerst werd er 500 meter gezwommen en dat ging prima. Daarna met hulp van Moniek de kano in het water getild want in mijn eentje lukte dat niet zonder mijn rug te forceren.



Het was een prachtige tocht in de kano en ik heb onderweg genoten van het uitzicht. Zo heb ik een fuut met jongen zien zwemmen en twee ratten zien lopen. Op de terugweg werd ik begeleid door 3 ervaren kanovaarders. En zo heb ik nog wat privéles gekregen, maar het was vooral erg gezellig. Ik kwam als laatste aan en mocht met alleen mijn peddel naar de wisselzone lopen. Ik dacht dat het lopen heel gemakkelijk zou gaan want in de kano had ik niet veel gedaan met mijn benen (dacht ik).

In het begin ging het echter zeer moeizaam: koude, stijve benen. Maar gelukkig ging het al snel beter en ik heb die 5 km in een vlot tempo gelopen. Al met al echt een leuke ervaring, goed georganiseerd met voldoende vrijwilligers. Als ik kan doe ik volgend jaar zeker weer mee.

Tot slot was er nog de prijsuitreiking met koffie thee en andere drankjes in de kantine van Kanowaard. Met voor iedereen een bosje alstroemeria's.

Carla Aalders.

# **Kolkman** *Zijdewind*



## Mijn eerste Dam tot Damloop

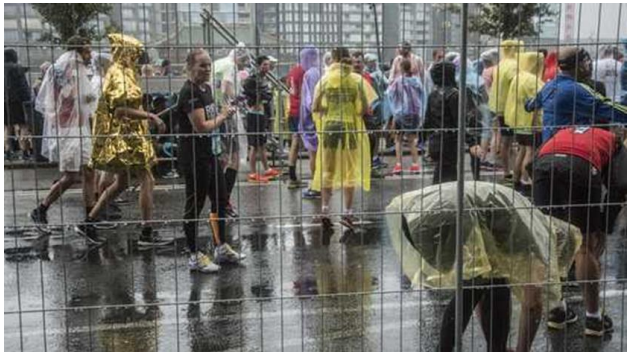
Het is zondag 23 september 2018, als de regen zachtjes naar beneden valt en ik als 41-jarige vrouw mijn eerste keer mag beleven met de Dam tot Dam loop. Zo vaak had ik er iets over gehoord van anderen, maar zelf nooit de behoefte gehad om mee te doen. Zo had ik als excuus dat het veel te druk zou zijn, dat je de ene voet niet voor de andere kunt zetten. Waarom een halve dag kwijt zijn aan 16 kilometer, als je gewoon je hardloepschoenen aan kunt trekken om 16 kilometer in de duinen hard te lopen....

Het antwoord heb ik sinds vandaag, namelijk dat de Dam tot Dam loop een bijzondere beleving is. Het begint al met de sfeer in de trein, waar de conducteur bij het langslopen zegt: "spaar je energie, want jullie zullen het nodig hebben" en "veel succes". De trein ademt de sfeer van vrolijke mensen die zin hebben om met elkaar die hardloop beleving te ervaren.

Bij aankomst in de stationshal spreken mensen elkaar aan om te zeggen waar je de kleding kunt brengen en waar je een wc kunt vinden zonder lange wachtrij. Er wordt gelachen, gegeten, de spanning voorafgaand aan de start die voelbaar is en met elkaar wordt gedeeld.

Dan naar de startplek, mensen die heen en weer lopen en rijden bij de 'Dixie'. Langzaam loopt het vak waar ik samen met Nico en Marion start vol. Ik zie lachende mensen, ze hebben er zin in net als ik. De regen en de kou ben ik al lang vergeten en ik voel de adrenaline om te beginnen aan mijn eerste Dam tot Dam loop. Maar voordat we beginnen krijgen we nog een opzwepende warming up met uptempo muziek. Ik voel de beat door mijn lijf. Lets go!!

Het startschot klinkt....ik word van de ene muziekstand naar de volgende begeleid. De kilometers vliegen voorbij en ik ben alleen maar volop aan het genieten. Genieten van de muziek, de saamhorigheid, de mensen langs de kant die de moeite nemen ons in de regen aan te moedigen. Een kind met een schaal sinaasappelen, andere kinderen die op een high five wachten. Het is een groot feest en voor ik het weet is het einde in zicht. Een kleine sprint om de adrenaline uit het lijf te gooien. En dan voldaan de finish over.



Met een medaille om mijn nek en een sportdrankje in mijn hand gaan we op zoek naar een afdakje om wat droge kleding aan te trekken. Onderweg naar de trein pakken we nog even een droge zitplaats en drinken we een kop koffie of thee. Mensen die elkaar aanspreken of het goed is gegaan, de sfeer van samen iets beleven is niet gestopt bij de finish. Eenmaal in de trein valt een voldaan gevoel en vermoeidheid over mij heen, wat een heerlijke ervaring.

Op naar de volgende Dam tot Damloop!

Mirjam Beelen

## She believed, She could, So she did!

Na ongeveer een half jaar aan trainingsvoorbereidingen was dan op 25 augustus 2018 mijn debuut in de halve triathlon van Vichy in Frankrijk. Tevens deed ik dit voor KIKA (Kinderen kankervrij). Donderdag 23 augustus vertrokken we met de overige Kika leden waaronder ook Egbert Boxma met de bus naar Vichy. Vrijdag 24 augustus naar het wedstrijdterrein om ons aan te melden en waar de fiets- en hardloopspullen werden ingeleverd.

Na een heel kort nachtje aan slaap, vanaf half 2 wakker en niet meer kunnen slapen, gingen mijn kamergenoot Miranda en ik om 4 uur uit bed. We vertrokken rond 5 uur richting het parc ferme.

Wat was het nog donker en de wedstrijdspanning steeg behoorlijk. Het fietszadel nog even droog maken, diverse toilet bezoeken en toen ging het wetsuit aan. De zwemstart was een rolstart. Iedere 10 seconden starten er 6 deelnemers. Ik besloot om in de zwemserie van 40 minuten te gaan starten. Ondanks de rolstart kreeg je evengoed de duwen en klappen van je medezwimmers.

De eerste helft van het zwemgedeelte ging niet erg vloeiend maar gelukkig kon ik het tweede gedeelte wel weer in mijn slag komen. Wat fijn dat er bij het verlaten van het water een andere triatleet in de gaten had dat het naar beneden trekken van mijn rits niet erg vlot ging en zo aardig was om mij daarbij te helpen!  
Zwemtijd 41:18



Een sprintje trekken naar de wisselzone, spullen wisselen, toiletbezoek en verder sprinten naar mijn fiets. We begonnen na het verlaten van het park met vals plat omhoog dus niet te hard van start gegaan en even wennen aan het parcours. Daarna hartslag, voeding, drinken in de gaten houden en gaan...Genoten onderweg, mooie omgeving en nog tijd voor een praatje met een Zwitserse dame en haar uiteraard een mooie wedstrijd toegewenst!  
Fietstijd 2:56:36 De fiets weer in de stalling en sprinten naar de wisselzone voor de hardloopwissel en na 90 km fietsen uiteraard weer een toiletbezoek!

Het loopparcours bestond uit 2 rondes van ongeveer 11 km. Onderweg van het eerste rondje het parcours verkennen, een high 5 met de familie, genieten en de route alvast in stukjes verdelen voor de 2<sup>de</sup> ronde. Bij het ingaan van de tweede ronde ging je langs de finish: wat was dat gaaf al die mensen. Nog even een high 5 met de familie, nog 1 ronde te gaan, Yes! Hoe dan ook: ik ga het halen die eindstreep! Tijdens het looponderdeel was het hier en daar afzien maar ik ga door en houd mijn hartslag goed in de gaten. Ik zie dat mijn tempo wat zakt maar ik maak mij niet druk.

Daarom tijdens de 2<sup>de</sup> ronde nog even een Dixie bezoek. De laatste kilometers gaan in en ik kan aftellen de finish komt in zicht, ik kan nog iets versnellen en dan... juichend over de finish, maar er is ook emotie. Ik heb het gehaald. Wat is dit gaaf.

Looptijd 1.49.41

Eindtijd 5.39.22

Ik kijk naar de familie en mijn dochter zegt: mam je bent 3<sup>de</sup> ! Nee joh ik ben 4<sup>de</sup> Kika finisher. (wel 1<sup>ste</sup> kika dame) Nee, mam je bent 3<sup>de</sup> in je age group 50-54 Jaar. .. Dit kan niet waar zijn? Echt waar, ja echt waar mam!!

Silvia



# ASFamily FITNESS CENTER

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

## SPINNING AANBIEDING

20-RITTENKAART €95,-

(EEN JAAR GELDIG)

## ONBEPERKT FITNESS

VANAF €20,- PER MAAND

**“Top kwaliteit en een gezellige sfeer!”**

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



**19**  
SPINNING  
LESSEN  
PER WEEK

WWW.ASFAMILYFITNESS.NL



## KROONE LIEFTING

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



Rijwielhandel Kroone Liefing, Rijksweg 137, 1906 BG Limmen. Tel: 072-505 12 39

[www.kroonelifting.nl](http://www.kroonelifting.nl)

TRIATLON



## Brug tot Brug Zwemtocht

(Langebalkbrug naar kanovereniging "Kanowaard")

Op 7 september stond er een uitdagende, 3,5 km lange, prestatie zwemtocht op de agenda. Dit zwemevenement zou gaan plaatsvinden in het kanaal Kolhorn-Omval, van de "Langebalk brug naar de kanovereniging "Kanowaard".

Om 19:00 uur hadden zich 12 enthousiaste zwemmers gemeld bij de zeer gastvrije kanovereniging. De eerste kano's van onze begeleiders lagen al in het water en sommige waren al onderweg naar het startpunt.

We wilden natuurlijk allemaal een zwemtocht met een mooi zonnetje erbij, maar de weersvooruitzichten zagen er net een beetje anders uit. Na een korte briefing, waarbij ook nog even goed gekeken werd naar richting van de mogelijke onweersbuien, besloten we om de pakken aan te trekken en met de auto's te vertrekken naar het startpunt (Langebalkbrug).

Aangekomen bij de start kregen we gelijk al onze eerste stortbui over ons heen. De stoere kanovaarders lagen ons onder de brug al op te wachten. Snel te water en om 19:20 uur begonnen aan de tocht. Het eerste gedeelte zwemmen verliep onder wisselende omstandigheden. Vooral voor de kanoërs moeten de buien en relatief lage buiten temperaturen niet echt comfortabel zijn geweest.



Na ongeveer 50 minuten zwemmen begon het toch plotseling te onweren. Ja, wat doe je dan?? Een aantal zwemmers zijn of op eigen initiatief of in onderling overleg met de begeleiders de kant op gegaan de overige zwemmers hebben aan de kant in het water de bui over laten komen. Na het onweer heeft de laatste groep te tocht vervolgd en afgemaakt.

Gelukkig zijn alle deelnemers en begeleiders weer veilig bij de kanovereniging aangekomen. Na een heerlijke warme douche stond er in de kantine een lekker bakje koffie/thee met gebak klaar. Nog even een uurtje gezellig zitten kletsen over dit mooie avontuur en toen op huis aan.

Ik wil bij deze met name de begeleiders in de kano's bedanken voor hun inzet onder deze barre omstandigheden.

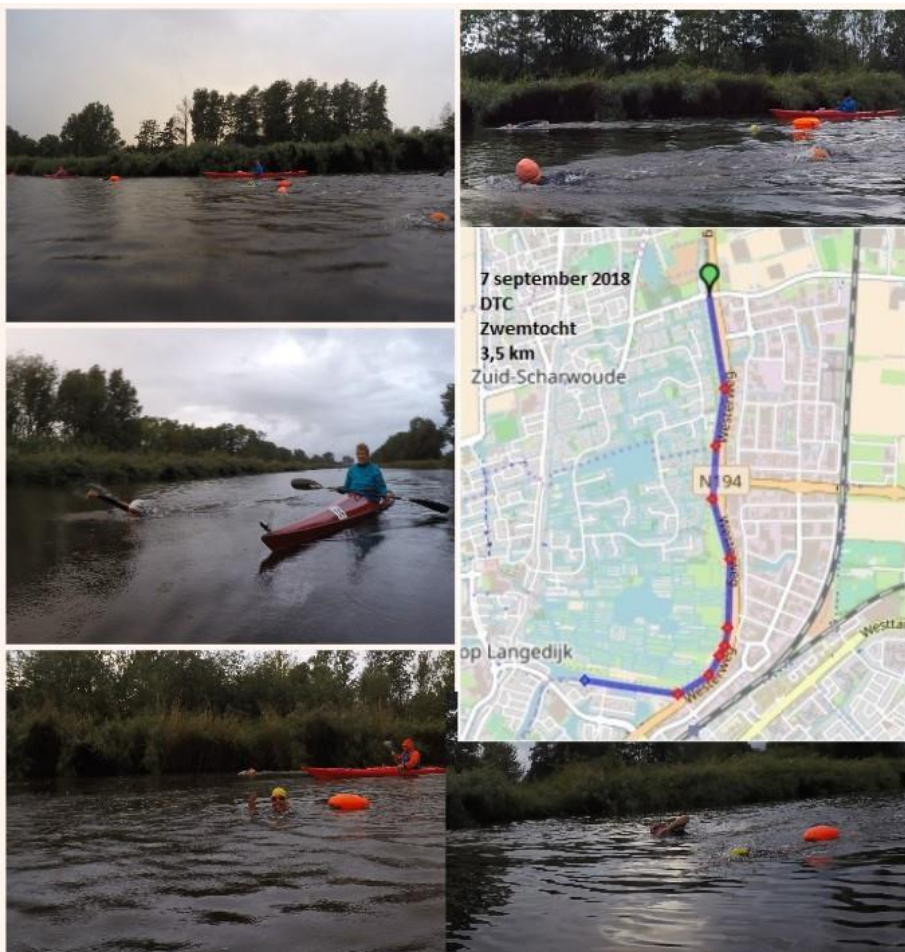
Ook alle lof voor de vereniging Kanowaard voor hun gastvrije ontvangst en verder iedereen die ook maar een bijdrage heeft geleverd om de 2<sup>e</sup> editie van deze 3,5 km lange zwemtocht mogelijk te maken.

De deelnemers waren: Edwin Heiblom, Peter Weijers, Robert van der Hulst, Leon Huisman, Johnny van Beers, Silvia de Reus, Yoni Pronk, Martine Dogger, Sicco Brouwer, Geertje Bakker, Marion Visser en Peter Hubregtsen.

Volgend jaar de 3<sup>e</sup> editie met veel enthousiaste deelnemers en mooi weer. Het is een leuke uitdagende zwemtocht langs een mooie route.

TOT VOLGEND JAAR!

Peter Hubregtsen





## Estafette, een ochtend plezier!

Een rondje rondom Heerhugowaard samen in een team, hardlopend (en fietsend) afleggen? Ruim 33 kilometer? Ja, dat kan! Zowel jong als oud kunnen meedoen aan dit leuke laagdrempelige evenement.

Op zondag 11 november is het weer zover. Je kunt in een team van max. 4 mensen of individueel meedoen. Er wordt gestart bij de fietsbrug "de Krul", vlakbij het station van Heerhugowaard.

### Hoe werkt het?

Er loopt telkens één looper en de rest zit op de fiets. Er mag naar keuze worden gewisseld. Bij het wisselen geeft men een lintje aan elkaar over.

Verzamelen bij "de Krul" is om 9.15 uur, de start om 9.30 uur.

Onderweg is er een verzorgingspost. En natuurlijk na afloop de beloning: koffie/thee en lekkere gebak. Het is een recreatief en ludiek evenement wat inmiddels een vast plek op de DTC-kalender heeft verworven.



Wanneer: **zondagochtend 11 november 2018**  
Opgeven bij: [nam.groot@gmail.com](mailto:nam.groot@gmail.com)



## De tweede looptraining: zorg voor variatie en plezier

De atleet is altijd op zoek naar een goede invulling van de trainingen. Zo krijg ik geregeld vragen over tips voor extra trainingen naast de wekelijkse looptraining. Dat is natuurlijk lastig aan te geven, want we hebben te maken met een grote diversiteit aan atleten die ook verschillende disciplines beoefenen op allerlei niveaus en met tal van doelen. In dit artikel ligt de focus alleen op het hardlopen en besteed ik geen aandacht aan de inpassing in periodisering en trainingsprogramma's. Het is slechts bedoeld om ideeën aan te reiken voor degenen die een leuke invulling zoeken van hun tweede of derde training naast de wekelijkse looptraining.

Hopelijk leidt het tot inspiratie en extra loopplezier. Bij de wekelijkse looptrainingen zijn we veelal bezig met intervaltraining. Een looptraining per week is eigenlijk te weinig om een gewenst niveau te behalen. Hoe kun je de tweede of derde looptraining invullen?

1. Het is heel gebruikelijk om de tweede training in te vullen met een **lange rustige duurloop**. Daarbij zijn allerlei variaties mogelijk. Zo is er elke zaterdag een groep van DTC bezig in Schoorl op onverharde paden en met hellingen: lekker rennen in de natuur. Je kunt het ook dichterbij huis zoeken en variëren in routes, ondergrond en afstand, afhankelijk van wat je leuk vindt en welke doelen je hebt. De rustige duurloop heeft vele voordelen. Je bent bezig in een lage hartslagzone en hebt voldoende tijd om met elkaar te praten en van de omgeving te genieten. Bovendien wen je je lichaam aan langdurige inspanningen. Voordelen zijn het verbeteren van het uithoudingsvermogen en het stimuleren van de vetverbranding. Een nadeel is dat de snelheid laag ligt en de techniek naarmate de vermoeidheid toeneemt vaak wat minder goed wordt uitgevoerd.
2. Onze trainingscoördinator en bestuurslid (en fanatiek hardloper) Hans Bader: ik ben altijd een fan van **fartlek trainingen**. Letterlijk heet dit vaartspel. Gewoon lekker spelen met je snelheid of je nu in een woonwijk traint of in het bos/duinen. Viaductje sprinten, tempoloop door het park of rustig dribbelen door de straat. Continu variëren in afstand, tempo, ondergrond en herstel. Lekker vrij hollen zonder tijdmeting.... zoals toen je nog een kind was.
3. **Trailrunning**. Dit is een heel populaire tak van sport geworden. Er worden veel trails georganiseerd, meestal over smalle onverharde paadjes en met veel klimmen dwars door de natuur. Het gaat niet om de snelheid of persoonlijke records, maar om de beleving, het genieten van hardlopen in de natuur. En ondertussen is het een geweldige training. Trailrunning is een beetje net als mountainbiken bij het fietsen. Zie bijvoorbeeld: [www.trail-running.eu](http://www.trail-running.eu), en [www.mudsweatrails.nl](http://www.mudsweatrails.nl).
4. **Wedstrijden en tempoduurlopen**. Een wedstrijd is een mooie manier om een tempoduurloop te doen (een tempoduurloop als training is moeilijker uit te voeren en voelt vaak als afzien). Denk bij wedstrijden aan onze eigen circuitwedstrijden, de voorjaar- en najaarsloop van Hera, en de talloze bekende prestatielopen tot aan de marathon of verder. Wedstrijden kunnen ook inspirerende doelen zijn om naar toe te werken.
5. **Versnellingen na je duurloop**. Bijvoorbeeld 5 tot 10 keer een 80 tot 100 meter op souplesse (dus niet sprinten). Dit is eigenlijk een vorm van krachttraining. Voer die versnellingen soepel uit met zo goed mogelijke uitvoering van de techniek (mooie strekking, goede bijhaal gevolgd door knie-inzet, pasfrequentie-paslengte-zweeffase, actieve armbeweging). Zorg wel dat je je lichaam aan dit soort oefeningen laat wennen om blessures te voorkomen.

6. **Een speelse opzet van je training met lichte intervallen**, bijvoorbeeld: 2-4 km inlopen, losmaakoefeningen, vervolgens over 2-4 km blokjes van (30-60 seconden ontspannen op techniek, afgewisseld met herstelpauzes van 20-30 sec wandel). Daarna bijvoorbeeld 2-4 km uitlopen. Je hebt er dan een speelse training op zitten met verschillende snelheden. Die snellere blokjes kun je zonder veel inspanning op een keurige snelheid en met mooie techniek lopen, omdat vermoeidheid door de korte tijd en de matige snelheid beperkt blijft. Een dergelijke training kun je eindeloos variëren (bijvoorbeeld met lantaarnpalen of andere herkenningpunten). Zorg ervoor dat je een dergelijke training rustiger en in een lagere hartslagzone uitvoert dan je intervaltraining op woensdag, want anders heb je twee dezelfde intervaltrainingen. @bijvoorbeeld met lantaarnpalen, .....
7. **Core stability oefeningen** opnemen in je training. Bijvoorbeeld planken, opdrukken, optrekken, enzovoort.
8. Lopen **combineren met een andere sport**: bijvoorbeeld op de fiets naar de training en op de fiets weer terug. Dat geeft een mooie warming up, een goed herstel en een goede training voor de triatleet.

Marcel Clement



## Onderlinge DTC strijd in kwart triatlon Wommels

15 september 2018 is het triatlon circus weer geland in metropool Wommels, iets ten noordoosten van Bolsward. In alle bescheidenheid hebben DTC'ers Peter Hubregtsen, Steven Pranger en Frank Brink dit prestigieuze evenement gekozen voor hun debuut op de kwart triatlon. Nu wil het geval dat de IRONMAN Hawaiï door veel triatleten als het hoogst haalbare wordt gezien, maar zonder het Wommels finish shirt is je carrière toch echt niet compleet.



Naast de debutanten was ook DTC veteraan Koos Zut van de partij. Om met Koos te beginnen, hij lag 1<sup>ste</sup> na het zwemmen, nog dikker 1<sup>ste</sup> na het fietsen, maar moest bij het lopen toch 4 atleten voor laten om met een tijd van 2:05:04 op een hele mooie 5<sup>de</sup> plaats te finishen. Gelukkig voor ons strijdt Koos in een andere categorie, niet omdat dat zo is, maar omdat wij dat vinden. Dit verslag gaat dus verder met de onderlinge strijd van de debutanten.

### Verwachtingen

Geen evenement zonder verwachtingen, met mogelijke euforie of teleurstelling tot gevolg. Alle 3 verwachten rond de 2 ½ uur te kunnen finishen dus het belooft een spannende strijd te gaan worden, wat beslist zal worden op details. Met argusogen wordt vooraf naar de concurrentie gekeken. Peter heeft het recent bijzonder goed gedaan op het zwemevenement "van brug naar brug". Hij zal dan wel de leiding nemen bij het zwemmen. Op

de dinsdagavond fietstrainingen mag de rest alleen maar dromen van het vermogen dat Steven elke keer weet te leveren. Op het finish onderdeel lopen lijkt Frank de sterkste. Over ongeveer 2 ½ uur zullen we het weten.

### It giet oan!

Het 1000 meter zwemonderdeel start vanuit de jachthaven van Wommels met veel geklaag om het ijskoude water. De route leidt ons richting het dorp, onder een bruggetje door met luidruchtige supporters, keren bij de boei, terug langs de haven naar de volgende boei, opnieuw keren en dan bij de trap (!) er uit. De kade is hoog dus er staan 3 trappen klaar om uit het water te komen. Op voorhand waren we wat bang dat dit tot opstopping zou leiden, maar dit ging eigenlijk wel prima. Peter heeft de verwachting waar gemaakt door als eerste in het parc fermé aan te komen, gevolgd door Frank en daarna Steven.

Vervolgens mochten we 2 keer een ronde van 21 km fietsen langs de voorsteden van Wommels, waarbij het mooie Lytsewierum, Reahûs en Easterein niet onbenoemd mogen blijven. Die ene bocht met gaten in de weg mag de pret niet drukken. De wind in combinatie met weinig bebouwing, lees: geen boom te vinden, was wel een serieuze factor. Niet voor Steven, die schoof op naar plek 2 waardoor Frank vanaf plek 3 aan zijn favoriete onderdeel mocht beginnen. Peter was nog steeds ver vooruit.

De hardlooproute van 5 km moest 2 keer gelopen worden met als letterlijk hoogtepunt de steile brug die ons een beetje aan de Park van Luna brug deed denken, maar dan steiler. Steven was al snel prooi van Frank, Peter kon nog lang weerstand bieden, maar net niet lang genoeg. Onze onderlinge strijd is geëindigd in: Frank (27<sup>ste</sup> 2:28:49), Peter (32<sup>ste</sup> 2:30:09),

Steven (39<sup>ste</sup> 2:33:54). Allemaal rond de doelstelling van 2 ½ uur en dus allemaal terecht trots op de prestatie. Met een goed gevoel naar de volgende uitdaging...

## **Ervaring**

Wommels is een kleinschalig evenement, maar bijzonder goed georganiseerd met dank aan de vele vrijwilligers. Ook na de finish biedt het zwembad een gezellige plek voor een hapje en een drankje. Wij kunnen iedereen aanraden om een keer mee te doen. Tegelijkertijd wordt er ook een 1/8 triatlon gehouden voor wie de kwart nog te veel vindt. Misschien tot volgend jaar?

Frank Brink



## Lange rechte stukken

Als op zondagmorgen de wekker om 6.45 uur gaat is het nog donker. Het is eind september en rond die tijd zijn de avonden al korter en is het 's morgens nog lang donker. Op dit tijdstip wakker worden; het lijkt wel een normale werkdag! Toch staat er vandaag iets speciaals op het programma. Het is namelijk de dag van de DTC tijdrit op de Afsluitdijk. Het hoogtepunt, of climax zoals sommigen het noemen, van het DTC fietsseizoen en één van de laatste wedstrijden uit het DTC circuit. Gelukkig is het deze dag prachtig weer. De zon schijnt al volop als er om 8.00 uur wordt verzameld bij de kruising van de Hasselaarsweg/Middenweg. Een groepje van vijf fietsers verzamelt daar om gezamenlijk naar het startpunt te rijden. Het is zo'n 35 km naar Den Oever. Lekker even "infietsen"....



### Twee aan twee

Via Oude Niedorp, Nieuwe Niedorp, Middenmeer gaat de route richting Wieringerwerf en naar Den Oever. Het zijn lange rechte stukken en het windje waait zachtjes in de rug. Het is heerlijk. En het is gezellig, want er wordt twee aan twee gereden. Iedereen is zich aan het opmaken voor de tijdrit en is benieuwd naar de windsterkte op de dijk.

Eenmaal bij Den Oever gearriveerd staan er al diverse leden hun fiets uit of van de auto te laden. De wielen worden in de fiets gezet. De gewone schoenen worden geruild voor fietsschoenen. Er wordt door sommigen nog even warm gereden en de geur van massageolie waait in het rond.

### Tot het keerpunt

Rond 10.00 uur staat er een groep van bijna vijf en twintig DTC-ers net iets voorbij de sluisen klaar voor het fietsspektakel van het jaar. Zenuwen bonken in de keel. De starter (fietstrainer Tim Visser) legt rustig en duidelijk de procedure uit; er wordt om de 30 seconden gestart. Iedereen rijdt individueel 13,5 km heen en 13,5 km terug.

Het zijn lange rechte stukken. Verkeerd rijden kan bijna niet. Op het keerpunt staat twee vrijwilligers om je duidelijk de weg terug te wijzen. Een heldere instructie.

De vrijwilligers op het keerpunt stappen op de motor als de eerste fietsers bijna klaar zijn om te vertrekken. Goud waard, deze mensen overigens: Hans en Sandra bedankt!



### Klok

De race tegen klok begint bij Ad Beers. Hij neemt het stokje van Tim over en laat de zoon van Tim, Gijs, als eerste zijn fiets in beweging zetten. Gijs heeft er zichtbaar zin in, maar vindt het tegelijkertijd ook wel een beetje spannend. Hij mag tot het monument en terug. Dat is 10 kilometer. Op zijn nieuwe fiets is dat een peulenschilletje voor hem. Hij heeft ook geoefend met pappa, dus dat komt helemaal goed. Vader (en onze trainer) Tim start een halve minuut later achter Gijs aan. Met vertrouwen haalt hij zijn zoon in, op weg naar zijn eigen keerpunt.

Kan niet fout gaan, denkt Tim, dus gas op de plank, op weg naar het keerpunt voor de volwassenen. Zoon Gijs keert inderdaad weer keurig terug bij Ad na 28 minuten en 58 seconden. Knap, hoor!

### Appelgebak

Achter Tim volgen er nog 22 rijders die tegen de klok rijden. En vooral het laatste (lange rechte) stuk, tegen de wind in, is even doorbijten. De verzuring zit bij velen dan al ongeveer in de oren. Na de klok te zijn gepasseerd is het even uitfietsen en verzamelt iedereen op de parkeerplaats vlak voorbij de sluizen, terug op het vaste land. Daar wordt het bushokje gearresteerd en gezellig ingericht met kannen koffie/thee, pakjes drinken en appelgebak. Tim rekent vervolgens snel de tijden uit en noemt daarna alle tijden op. Iedereen is winnaar, hoewel Jeroen Lute wel heel erg snel was met 39 minuten en 32 seconden. Na het eten van heerlijke gebak met slagroom en het bedanken van de vrijwilligers keert iedereen met een tevreden gevoel weer terug naar huis.

Nog één keer over die lange rechte wegen, op weg naar de douche....

Ad, Tim en alle mensen die voor de catering hebben gezorgd; bedankt!  
Het was een prachtige ochtend en de moeite waard om zo vroeg op te staan!

### Uitslagen 27 km Tijdrit Afsluitdijk 30 september

	Tijd	1	2	3	4
1 Jeroen Lute	39:32				50
2 Koos Zut	41:00		49		
3 Ivar Ottenbros	41:02	48			
4 Michael Krijnen	42:32	47			
5 Sten Albracht	43:20	46			
6 Jochem Zutt	43:29				45
7 Kim Albracht-Kardinaal	45:17		Zwefilo		
8 Leon Huisman	45:28		44		
9 Tim Visser	45:35				43
10 Steven Pranger	46:44				42
11 Sam Albracht	46:45		Zwefilo		
12 Eduard Borst	47:04				41
13 René Bakker	47:46		40		
14 Niels Tesselaar	48:18	39			
15 Peter Hubregtsen	48:35				38
16 Niels Westhof	48:56				37
17 Frank Brink	49:11				36
18 Stephan Procee	49:42		Gastrijder		
19 Silvia de Reus-Stoop	49:55	35			
20 Cees Luttkhuizen	51:25		34		
21 Jan de Jong	51:55				33
22 Marion Visser	52:34		32		
23 Carla Broers	54:03				31
24 Gijs Visser (verkorte afstand)	28:58		Jeugd		



## 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:





## Schaatsnieuws

De ijsbaan van Alkmaar heeft vanaf 12 oktober de deuren weer open gezet. De eerste schaatstraining van DTC is op vrijdagmiddag 19 oktober en vanaf dat moment kan er iedere vrijdag worden mee getraind. De schaatsen kunnen dus uit het vet, de messen worden geslepen en de handschoenen in de sporttas.



De afgelopen maanden is er hard gewerkt op en rond de ijsbaan. Er is een nieuwe ijsvloer neergelegd, voorzien van diverse lussen om de tijden (tussentijden) te registreren en het dak is voorzien van zonnepanelen. De kleedkamers zijn gereed en er wordt gewerkt aan een ijsbaantje op het middenterrein. Er is dus voor iedere schaatsliefhebber wat te doen!

Zowel beginners als gevorderden zijn welkom bij de DTC schaatstraining. De training duurt van 17.15 – 18.45 uur. De training bestaat uit een deel techniek- en een deel conditietraining. De schaatstrainers, Marion en Mona, staan voor iedereen klaar!

## Winterduathlon

Om alvast in de agenda te zetten:

Op **zondagmiddag 20 januari** organiseert de Hot ITem Winterduathlon commissie weer een duathlon in Alkmaar.

Er zijn twee afstanden die je kunt doen, te weten:

- 5 km hardlopen en 10 km schaatsen
- 10 km hardlopen en 20 km schaatsen



Zoals ieder jaar kan er individueel of in een duo worden meegedaan. Ook jongeren zijn van harte welkom om aan dit leuke sportspektakel mee te doen. Inschrijven kan via [www.ntbinschrijvingen.nl](http://www.ntbinschrijvingen.nl)



### Wil jij vrijwilliger zijn en meehelpen?

Dat kan natuurlijk ook. Voor iedereen ligt er een leuk winters aandenken klaar.

Opgave voor een vrijwilligerstaak kan door een mail te sturen naar Carolien Visser: ([cegroot@hotmail.com](mailto:cegroot@hotmail.com)).

Tot ziens op het ijs!



## Estafette “Rondje Heerhugowaard”



DTC Heerhugowaard organiseert op **zondag 11 november 2018** weer de gezellige en uitdagende Estafette “Rondje Heerhugowaard” over een afstand van totaal 33,6 km.

### **Wat is de bedoeling?**

Met een team (maximaal een 4-tal) leg je samen het rondje af, waarbij er telkens één loopt. Afwisselen mag naar keuze. De anderen fietsen mee. Natuurlijk mag je ook individueel fietsend, lopend het rondje volbrengen. Het gaat vooral om gezellig en gezond bezig zijn. Deelname is gratis en op eigen risico.

### **Aanvang**

We verzamelen om **9.15 uur** voor de briefing bij de “Krul”, de nieuwe fietsbrug nabij het station Heerhugowaard. De start is om **9.30 uur!**

### **Aanmelden**

Verzin een originele naam voor je team en geef je op bij Nico Groot. Dit kan voor zowel de teams als de individuele deelnemers:

- email: [nam.groot@gmail.com](mailto:nam.groot@gmail.com)
- graag aanmelden vóór 8 november 2018

### **Komt u met de auto?**

Parkeren kan op het terrein vlak voor de opgang van de fietsbrug (nabij de start). Zorg voor warme kleding tijdens het fietsen en na afloop, dan zorgen wij voor drinken onderweg en wat lekkers na afloop!

### **Tot dan?**

De estafettecommissie kijkt er al naar uit!

Denny Hes, Nico Groot Cees Luttikhuisen

## 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.

