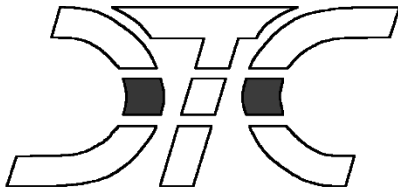


# TRIBUNE



© Tim Hezemans

De triathlon spirit!



**DUTCH TRIATHLON  
COLLEGE**

## JULI 2019

Dit exemplaar is bestemd voor:



# FLEX

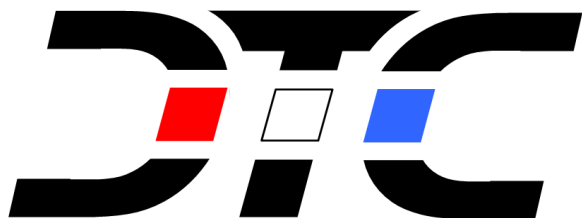
## FYSIOTHERAPIE

• 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

Genieten jullie ook zo van de wedstrijden? Wij wel! Samen zijn wij gestart in Langedijk onder de naam D2. We hebben enorm genoten van de wedstrijd en konden mooi zien dat veel DTC'ers aan de start stonden. Leuk om dat mee te maken, wat een enthousiasme.

Het seizoen is in volle gang, het Noord Hollandcircuit is alweer afgelopen en er zijn mooie resultaten neergezet. Laat weten welke uitdaging je hebt gedaan zodat alle DTC'ers hier ook van kunnen genieten in de volgende Tribune.



Wat ons betreft, D2, gaan wij volgend jaar weer van start en misschien wel alle wedstrijden van het Noord Hollandcircuit. Voor nu heel veel succes bij je volgende wedstrijd. Van ons krijgen jullie alvast een dikke duim voor je prestatie.

Fijne vakantie allemaal, geniet lekker van dit mooie zomerseizoen!

Denny Hes  
Dagmar Krijnen

## Woordje van de voorzitter

Een nieuwe Tribune in hartje zomer 2019. Het triatloneizoen draait volop en hopelijk genieten jullie van de, af en toe, prachtige omstandigheden om in te zwemmen, fietsen en hardlopen. Wat is er de afgelopen tijd binnen DTC gebeurt en wat staat er allemaal nog op de planning? Hieronder een korte schets.

### Informatieboekje

Het afgelopen jaar is er door het bestuur en diverse (commissie-) leden hard gewerkt aan de totstandkoming van het informatieboekje van DTC. Dit is via de Nieuwsbrief en op de website gepresenteerd en wellicht heb je dit al even bekeken.

Het informatieboekje is opgesteld met het doel om voor iedereen die lid of geïnteresseerd is in DTC, helder te maken wie we zijn, hoe de organisatie in elkaar zit, welke afspraken er binnen onze vereniging gelden en de waarde die wij daaraan hechten. Het bestuur had er behoefte aan om dit eens op papier te zetten. Immers, een vereniging kan niet bestaan zonder de inzet van vele vrijwilligers en dat is het fijn om te weten hoe bepaalde zaken georganiseerd zijn. Belangrijkste is natuurlijk dat er vooral met veel plezier bij onze vereniging nog jarenlang kan worden gesport.

Omdat we altijd 'in beweging' zijn is het van belang om continue veranderingen en wijzigingen te verwerken. De input van de leden is daarom erg belangrijk. Geef wijzigingen en nieuwe en/of aanvullende informatie daarom door aan de betreffende commissie of aan het bestuur. En wil jij ook je steentje bijdragen in de club? Je krijgt er vaak veel voldoening en blijde gezichten voor terug! Schiet dus gerust één van de bestuursleden aan. Op het ogenblik zijn we bijv. nog op zoek naar versterking in de Winterduathlon-commissie (voor de inschrijving en PR), een leuk winters project waar jij misschien interesse voor hebt. Laat het weten!



## Zomercursus

Doel behaald!! Begin april zijn er ruim 20 deelnemers gestart met de zomercursus. Onder de bezielende leiding van Carla Broers en alle vaste en extra trainers hebben de cursisten het uiteindelijke doel, het meedoen aan de 1/8<sup>e</sup> triatlon, weer op fantastische wijze volbracht. Ruim 7 weken hebben ze kunnen trainen en zij ze voorzien van diverse nuttige tips. Lees verder in deze Tribune hoe bijvoorbeeld Jasper van Langen de cursus heeft beleefd.

## Jeugdtriathlon

Voor de jeugd was het op vrijdagavond 28 juni dan zover. Na 4 vrijdagavonden flink oefenen op het wisselen, aantrekken van de loopschoenen, rennen met de fiets, het zwemmen e.d. viel om 19.00 uur die avond het startschot voor de jongsten. Om 19.15 uur mocht de oudere jeugd "los". En wat een spektakel was dat weer! Iedere deelnemer werd naar de finish toegejuicht door ouders, opa's, oma's broers, zusjes en andere enthousiaste supporters. Het werd een onvergetelijke avond!

## Halve traject

Een grote groep (volwassen) DTC-leden hebben onder leiding van Ruud Kuipers en Laura Hak de afgelopen maanden getraind voor een wat langere afstand, de halve triatlon. Op 6 juli in Didam is/was de afsluiting van het succesvolle traject. Er zal een evaluatie plaatsvinden en worden onderzocht of zo'n inspirerend traject kan worden herhaald.



## Estafette en andere activiteiten

Na hopelijk straks een fantastische zomervakantie zal straks (in november) de recreatieve estafette rond Heerhugowaard weer worden georganiseerd. Rondom onze standplaats kan er op een gezellige en (recreatief) sportieve manier worden genoten van een gezamenlijke activiteit. Binnenkort zal er via de website meer informatie hierover volgen. Hou de site dus in de gaten. En vergeet de kanotriatlon niet in de agenda te zetten. Op vrijdagavond 30 augustus is het weer zover.

Naast dit alles kan er de hele zomer door worden gelopen bij Marcel op woensdagavond en op dinsdag bij Tim en Edwin.

Kortom: er is weer van alles beleefd en nog te doen bij DTC. Ik zou zeggen: geniet ervan en veel plezier!!

Marion Visser

## Van de bestuurstafel

Het triatlonseizoen is inmiddels in volle gang. Onze leden doen mee in binnen- en buitenland en velen zijn te volgen via Strava of we horen hun verhalen tijdens de trainingen.

De clinics als voorbereiding op Didam, gegeven door Ruud en Laura (en o.a. Talisa en Dirk Jan) zijn een groot succes geworden. Er is tijdens de clinics heel veel nuttige informatie gegeven en daarna aan de deelnemers toegestuurd. De triatlon van Didam is op 6 juli en jullie kunnen t.z.t. een uitgebreid verslag hiervan tegemoet zien, met foto's, ook van het DTC tentenkamp en het gezamenlijke eten op zaterdagavond.

Zoals jullie op de website kunnen zien: het informatieboekje is klaar! Er is hier door het bestuur, vooral door Marion, hard aan gewerkt. Het is uiteindelijk een goed document geworden waar alles wat onze vereniging betreft in staat. Dus staat er in jouw trainingsschema een dag rust: ga dan naar de DTC-website en lees het eens aandachtig door!

Inmiddels is de Stad van de Zon triatlon alweer achter rug, we kunnen terugkijken op een zeer geslaagde 10<sup>e</sup> editie. Met voor iedere deelnemer een prachtige DTC buff. Er waren veel deelnemers en alles is goed verlopen op wat glassnijwondjes en 1 lekke band na. Ook waren de weergoden ons goed gezind: de nacht na de triatlon ontstond een noodweer met veel regen, harde wind, een lokale windhoos en onweer. Op de avond zelf was er relatief weinig wind, wat prettig is met zwemmen en fietsen.

De zomercursisten hebben de triatlon weer goed volbracht en een aantal van hen zijn lid geworden. Er waren veel complimenten over de zomercursus. Al met al een goede PR voor DTC, met leuke stukjes in de krant na afloop.

Het wedstrijd circuit is ook in volle gang met een goede deelname bij de diverse wedstrijden. Op de website staan de data en locaties van de nog komende wedstrijden.

Op 15 juni hebben een aantal DTC leden (slechts 3, deels door het slechte weer) meegedaan aan de NUT/Omnisport sponsortocht. We mochten uiteindelijk toch nog 240 euro ontvangen van de stichting NUT. Dus onze inspanning is rijkelijk beloond. Bovendien was het reuze gezellig om mee te fietsen. Aangezien we gewacht hadden tot het een beetje droog werd konden we op onze racefietsen goed doorrijden. Overigens is het jammer dat het zoveel moeite kost om 10 DTC leden op de fiets te krijgen voor deze tocht.

Dinsdagavond 18 juni heb ik in het Afas stadion in Alkmaar de cheque opgehaald van het Rabo clubkas evenement: 341 euro! Dank voor diegenen (Rabobank –leden) die op DTC gestemd hebben.

Van de NTB ontvingen we kadootjes voor onze jeugdleden: een buff en een cadeau kaart voor de Decathlon. Dit omdat de Decathlon is gaan samenwerken met de NTB, met als doel om meer jeugd bij de triatlonsport te krijgen.

Het bestuur heeft nu even een “zomerreces” en in september gaan we weer flink van start. Uiteraard gaan de lopende zaken gewoon door en doen wij ook mee aan de diverse triatlons en wedstrijden.

Heb je suggesties of zit je iets dwars: meld het bij een van de bestuursleden, dan kunnen we ermee aan de slag.

DTC is er **van** en **voor** de leden!

Carla Aalders, secretaris DTC

## Cadeautje voor de jeugdleden

Onlangs ontvingen onze 12 jeugdleden een cadeautje van de NTB en de Decathlon. Een buff en een cadeaubon van de Decathlon. De Decathlon en de NTB zijn gaan samenwerken om meer jeugd te betrekken bij de triathlon sport. Dat is geen gemakkelijke doelgroep.

Meestal zijn het de “kinderen van” die lid worden. Onze jeugdtriathlon is elk jaar weer een daverend succes, maar het levert geen nieuwe jeugdleden op. Met zo weinig jeugdleden is het ook lastig om een aparte jeugd trainingsgroep op te zetten.

Maar wie weet, in de toekomst? We zijn uiteraard heel blij met onze huidige jeugdleden en een leuk cadeautje hebben ze wel verdiend.



## DTC Trainingsnieuws

Het triathlonseizoen is in volle gang en veel atleten hebben al aan een of meerdere wedstrijden deelgenomen. Het blijft altijd weer spannend of de gedane trainingen gaan renderen tijdens het langverwachte triathlonseizoen. Zit je net even lekkerder in je zwemslag? Heb je net even dat beetje meer power met fietsen en geeft die opgeschroefde pasfrequentie het laatste beetje winstvoordeel op het laatste onderdeel? Een lange periode van trainingen kan zich nu gaan uitbetalen in of snellere tijden of het beter en gemakkelijker volbrengen van de triathlon. Iedereen heeft zo zijn eigen doelen. De een vindt de Sprint geweldig en de ander verlegt zijn grenzen op de halve en hele afstand. Competitie en saamhorigheid gaan hand in hand. Het aanbod van wedstrijden is enorm. Je moet er soms snel bij zijn anders is er geen startplaats meer beschikbaar.

De wedstrijden van het Sprintcircuit Noord-Holland zijn erg populair bij onze leden. Laagdrempelig en dichtbij huis. Even zo een geweldige sfeer met veel enthousiaste supporters geven je altijd een voldaan gevoel bij deelname aan een van deze wedstrijden.

Naast een goede voorbereiding liggen er soms andere tegenstanders op de loer waartegen je maatregelen moet nemen. Zo hebben we alweer met een aantal tropische dagen te maken gehad. Hitte kan een gevaarlijke tegenstander zijn tijdens de triathlon. Goed drinken en koelen is het advies maar ook je tempo aanpassen is noodzakelijk om hittestuwing tegen te gaan.

Met de zomervakantie voor de deur hebben we nog slechts een aantal trainingen in clubverband op het programma.

De zwemtrainingen zijn inmiddels afgerond en hiermee vangen we weer aan na de zomervakantie. Op donderdag 29 augustus starten we dan weer met de zwemtraining van 18.00-19.00 uur in de Waardergolf te Heerhugowaard.

Doordat de openingstijden van het zwembad na de zomervakantie wijzigingen zullen de zwemtrainingen op de zondag een half uur eerder aanvangen. Op 1 september start dan de zondagavondzwemtraining om 19.30 uur! Vanaf zondag 15 september starten we dan ook weer met de zondagmiddagtraining, deze vangt dan aan om 15.30 uur!

Rest mij om jullie succes te wensen op de vele mooie triathlon evenementen en een hele fijne sportieve zomervakantie!

Hans Bader





# KROONE LIEFTING

*“Een echte snoepwinkel voor de fietsliefhebber. 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)



## Schaats & Skeeler Speciaalzaak Norg



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



**Uitslagen zwem-loop-zwem Warmenhuizen 11 mei**

	Tijd	1	2	3	4	5	DC
1 Michael Krijnen	29:15	60					
2 Ivar Ottenbros	33:47	59					
3 Frank Brink	37:52	58					
4 Erik Simons	38:05			57			
5 Laura Hak	38:15			56			
6 Dagmar Krijnen	38:38		55				
7 Carla Broers	39:53					54	
8 Niels Tesselaar	40:07			53			
9 Johnny van Beers	40:13			52			
10 Silvia de Reus-Stoop	41:32	51					
11 Wim van Altena	42:06	50					
12 Eric Spaan	42:16					49	
13 Brigitte Commandeur	44:13			48			
14 Rob Tavenier	44:56			Zomercursist			
15 Carla Aalders	47:16			47			
16 Lonneke Schippers	51:10					46	
17 Her Tesselaar	54:12	45					



**Uitslagen Run Bike Run Bike Run Waarland 26 mei**

	Tijd	Punten
1 Michael Krijnen	1:00:10	60
2 Rob Zweekhorst	1:00:34	59
3 Folkert Brolsma	1:05:22	58
4 Laura Hak	1:07:03	57
5 Her Tesselaar	1:07:08	56
6 Frank Brink	1:07:14	55
7 Erik Simons	1:09:35	54
8 Niels Tesselaar	1:10:20	53
9 Silvia de Reus-Stoop	1:10:43	52
10 Jasper Langer	Zomercursist	1:11:12
11 Dagmar Krijnen	1:11:40	51
12 Johnny van Beers	1:13:17	50
13 Renee Mulder	1:15:18	49
14 Maurice Wokke	1:15:29	48
15 Ruud Voerman	1:16:17	47
16 Jeroen Wouda	1:16:50	46
17 Carla Broers	1:18:46	45
18 Tanneke Pouwer	Zomercursist	1:27:22

## **Dromen, durven, doen..... “the road to Kona loopt langs ..... Stiens”!**

Kijk, je hebt triatleten en triatleten. Allemaal met verschillende doelen, trainingen, wedstrijden, kledij, materialen en intenties. Maar uiteindelijk dromen we allemaal hetzelfde: om ooit juichend over de finish in Kona te komen.

Het is voor de happy few, dat begrijpen wij helemaal, maar sinds Tim en Caroline ons op de ALV leerde, dat alle dromen waarheid kunnen worden zijn wij; Carla A, Karin, Moniek en Carla B geïnspireerd geraakt. We hebben, op een donkere dinsdagavond in januari, besloten een meerjarenplanning te maken langs zeer gerenommeerde triatlons om zo ons doel: ooit Kona halen, te verwezenlijken. Moniek besloot om dit jaar nog aan gezinsuitbreiding te doen, dus met K3 (Carla, Karin en Carla) togen wij dit voorjaar via Almere, Heerhugowaard en Langedijk naar het wunderschone Stiens voor het echte serieuze werk: een sprint voor Karin en een OD voor de Carla's. We wisten bij aankomst bijna zeker dat Ruud hier ooit zijn trainingsschema voor Kona was begonnen. Het was heet; water 24 graden, temperatuur boven de 30 graden. De omstandigheden deden Hawaïaans aan dus wij voelden direct: dit is 'the place to be!'

We schrijven 29 juni 11:10 uur en Karin ging met gezonde spanning van start voor de sprintafstand. Naar aanleiding van de eerdere wedstrijden dit jaar vermenigvuldigd de ervaring van Karin zich bijna wekelijks en kan ze zich momenteel een echte triatleet noemen. Zwemmen zonder wetsuit is geen enkel probleem meer voor Karin en met het juiste advies van Dirk-Jan fietst ze als een beest de laatste tijd. Lopen kon Karin al heel lang heel goed, dus na 1.25 kwam Karin nog behoorlijk fris en fruitig over de finish. Dat dit een knappe tijd was bewezen het fiets en loopparcours die behoorlijk langer bleken te zijn dan de gebruikelijk 20/5 die haar op de website beloofd was. Karin bouwt zo keurig op en gaat zich binnenkort weer toeleggen op de langere loopafstanden. De eerste kwarttriatlon voor Karin komt zo steeds dichterbij. Na de finish ontloopte Karin zich tot DTC-paparazzi en legde de andere 2 clubleden vast op de gevoelige plaat.

De Carla's startte 15 minuutjes na Karin, ook zonder wetsuit: je kan Carla B niet blijer maken. “dan komen de echte zwemmers bovendien” hoorde we haar nog zeggen. Carla A. daarentegen waande zich de oudere zus van Maarten van der Weijden die minder dan een week ervoor net zoals “La A”, zich door de Friese water trok. Na 1500 mtr kwam Carla A, toch enigszins gekoeld uit het water maar het lukte haar om op de fiets met behulp van eten en de zon weer op temperatuur te komen. 4 fietsrondes van een dikke 10 km en 4 looprondes van 2,7 km lagen voor de Carla's te wachten en gestaag werkten ze zich beide door het Friese landschap. Luid aangemoedigd door Karin werden de looprondes in de hitte volbracht en door het koppie er goed bij te houden finishten ze beide in knappe tijden. Carla A scoorde een keurige 3.24 en Carla B een nette 2.52. Carla A kan zich toch wel de meest ervaren van de 3 noemen en overweegt zich dit jaar al aan de halve triatlon te wagen!

Op de terugweg hebben Karin en Carla B nog een uitgebreid gesprek gevoerd met Carla A over deze keuze maar “La A” is ervan overtuigd dat als zij rond “twintig-dertig” (2030 red.) haar deelname aan Kona wil veiligstellen ze dit deze zomer MOET ondernemen. Carla B probeert haar ervaring, net als Karin, voornamelijk uit te bereiden deze zomer, en aangezien zij meer een diesel is doet ze dat voornamelijk op kwart en OD-triatlon deze zomer met hier en daar een uitstapje naar een swim-run.

Afijn het is eruit: heel DTC weet nu waar wij voor trainen. Mocht je geïnspireerd zijn geraakt: denk eens na om te starten in Stiens in 20-20. De vriendelijke friezen, het mooie water, landschap en de rustige reis er naartoe maakte het tot een prachtige dag.

Binnenkort meer avonturen vanaf "the road to Kona", vanaf verrassende triatlons uit andere wereldsteden: wordt vervolgt!

Carla A, Karin, Moniek en Carla B



*Acquisitie naar aanleiding van dit artikel wordt door ons niet op prijs gesteld. Commerciële trainers, fysio's en ondersteuners hoeven zich niet te melden: wij doen het namelijk helemaal zelf! Aanmoediging vanaf de zijlijn daarentegen worden wel enorm gewaardeerd dus maak gerust een praatje met ons tijdens de trainingen en noteer alvast één van de volgende wedstrijden in uw agenda: Wommels 14 september 2019!*

**Uitslagen 5 km Park van Luna**

		<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1	Folkert Brolsma	18:07	50
2	Ronald Nijssen	19:10	49
3	Dean van der Lelie	19:35	48
4	Frank Brink	19:41	47
5	Maikel Smit	20:21	46
6	Rob Zweekhorst	20:55	45
7	René Bakker	21:12	44
8	Johnny van Beers	21:15	43
9	Rene Seegers	21:27	42
10	Willem van Altena	21:44	41
11	Rob Tavenier	Zomercursist	21:53
12	Erik de Wit	22:18	40
13	Silvia de Reus-Stoop	22:34	39
14	Rene Mulder	22:51	38
15	Barry Hoogland	Zomercursist	24:52
16	Richard van Zoolingen	Zomercursist	26:34
17	Niels Tesselaar	26:40	37
18	Her Tesselaar	27:10	36
19	Nico Groot	27:16	35
20	Lars Dekker	28:59	34
21	Marion Visser	30:20	33
22	Geertje Bakker	30:21	32
23	Jolanda Custers	Zomercursist	31:54
24	Monique Smit	32:03	31



## De Rabo Clubkas campagne

De Rabo Clubkas campagne heeft voor DTC € 341,14 opgebracht. Heel hartelijk dank voor iedereen die zijn of haar stem heeft uitgebracht op DTC!

Er was € 225.000 te verdelen en er deden 567 verenigingen mee. De cheques werden op dinsdagavond 18 juni uitgedeeld in het AFAS stadion. Het was weer een feestelijke avond en er waren 1500 mensen aanwezig. De meeste stemmen zijn naar het Praethuis gegaan, zij ontvingen bijna 2700 euro. Een heel goed doel dus. DTC kreeg 74 stemmen (vorig jaar 78) en doordat er meer verenigingen meededen was het bedrag dit jaar iets lager (vorig jaar 496 euro). Maar al met al met geringe inspanning toch een mooie opbrengst, die we goed gaan besteden.

Carla Aalders

**Rabobank  
CLUBKAS  
CAMPAGNE**

Ten gunste van	<i>DTC Dutch Triathlon College</i>
Aantal stemmen	<i>74</i>
Bedrag	<i>€ 341,14</i>

**Rabobank Alkmaar e.o.**  
juni 2019

## Zwemwedstrijd Geestmerambacht

Op een mooie zomeravond, op donderdag 27 juni, werd de zwemwedstrijd 1200 meter gehouden. De watertemperatuur was prima, met wetsuit aan was het heerlijk zwemmen. En er was wat bewolking zodat we ook geen last hadden van de zon. Er waren maar liefst 55 deelnemers. Voor de veiligheid waren er 2 bootjes van de reddingsbrigaden en 6 kanovaarders. Een van de kanovaarders kwam mij bekend voor, zij bleek een oud collega van mij te zijn. De wedstrijd werd prima geregeld door Geertje, Karin, Sandra en Rinus.

Na afloop zat iedereen gezellig bij elkaar in het gras, met toen een aangenaam zonnetje erbij. Voor de beste 6 mannen en vrouwen waren er prijzen. En aanmoedigingsprijzen voor degenen die het langst hadden genoten van het water. Al met al was het weer een zeer geslaagde avond.



**Uitslagen 1200 meter zwemmen Geestmerambacht 27 juni**

	<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1 Michael Krijnen	13:57	50
2 Ruud Doodeman	16:07	49
3 Ivar Ottenbros	16:32	48
4 Talisa van der Fluit	16:36	47
5 Ruud Voerman	16:07	46
6 Carla Broers	16:53	45
7 Eric Simons	17:02	44
8 Peter Wijers	17:24	43
9 Sander Bergers	17:35	42
10 Hans Bader	17:47	41
11 Laura Hak	17:50	40
12 Erik Klepper	18:05	39
13 Marion Visser	18:08	38
14 Rob Zweekhorst	18:34	37
15 Alan Simons	19:27	36
16 Lonneke Schipper	19:28	35
17 Niels Tesselaar	19:32	34
18 Johnny van Beers	20:00	33
19 Erik Sikma	20:21	32
20 Niels Westhof	20:22	31
21 Frank Brink	20:26	30
22 Paul Volkers	20:40	29
23 Sylvia Reus	20:45	28
24 Maurice Wokke	20:48	27
25 Nico Groot	20:50	26
26 Jasper van Langen	21:18	25
27 Ruud Roemersma	21:26	24
28 Erik de Wit	22:52	23
29 Carla Aalders	23:07	22
30 Brigitte Commandeur	23:21	21
31 Jeroen Wouda	23:40	20
32 Adriaan Klijn	23:51	19
33 Astrid van 't Veer	24:33	18
34 Her Tesselaar	33:12	17

# **Kolkman** *Zijdewind*





## Have a nice day in en rond ijsshal Twente

Op zaterdag 23 maart deed ik mee aan mijn allereerste Wintertriathlon, in Enschede. Ik had al wel een paar keer meegedaan aan de Winterduathlon in Alkmaar. Eerst had ik in Alkmaar de korte afstand gedaan en toen dat goed ging de lange afstand.

Maar een triatlon met het onderdeel schaatsen aan het eind leek mij toch wel een hele uitdaging (oftewel: zou ik het wel halen binnen de tijd). Maar, denkend aan de beroemde uitspraak van Pippi Langkous: "ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan."

Ik had her en der geïnformeerd bij DTC'ers die eerder meegedaan hadden en dit jaar had ik dan eindelijk besloten om het maar eens te proberen. Om te beginnen had ik mij ingeschreven voor de korte afstand: 5 km. Hardlopen, 22 km fietsen en 10 km schaatsen. Het plan was om samen met Moniek te gaan, maar helaas viel zij af vanwege een blessure. Na enig mailverkeer kon ik meerijden met Eduard en Mona. Top dus! Het was een auto rit van ruim 2 uur (inclusief sightseeing Hengelo), maar dankzij de meegebrachte koffie en paaseitjes was het een gezellige rit.

In Hengelo herkende Mona opeens het loopparcours, dus dat hebben we deels al per auto afgelegd. Het parkeren was pal voor de ingang van de ijsbaan. Na de inschrijving ben ik het begin van het loop, fiets en schaatsparcours gaan verkennen. Het fiets parcours begon smal en stijl, over een kanaal. Goed om van tevoren te weten, vooral ook voor de terugweg. Ook heb ik nog even staan kletsen met een paar vrijwilligers daar ter plekke: dat levert extra aanmoediging op als je daar later langs komt. Bij de fiets heb ik alles klaar gelegd: geen wetsuit dit keer, maar schaatsen. Om half twaalf stond ik, toch wel een beetje zenuwachtig, in het startvak.

Het lopen ging heel goed (mijn beste onderdeel) en daarna op de fiets 3 rondjes door het mooie Twentse coulissen landschap. Her en der stonden vrijwilligers, op 1 punt zelfs met een caravan. Terug weer over die smalle steile brug en snel de fiets schoenen uitgetrokken. Op advies van Eline ben ik op mijn dunne schaatssockken naar de ijsbaan gelopen. De eerste 2 ronden vielen niet mee! Wat een ander ijs dan in Alkmaar. Aan de binnenkant reden uiteraard de snelle mannen en vrouwen. Maar gelukkig kon ik na een aantal ronden aansluiten in een treintje dat in mijn tempo reed (de duatlon van Alkmaar heb ik ook overleefd door in het treintje met Ad en Arie mee te mogen rijden).



Onderweg werd ik regelmatig aangemoedigd door andere DTC'ers. Het lukte gelukkig goed om in elke ronde aan mijn ronde teller te denken. En na 26 ronden stond ik met mijn naam op het ronde bord (ik zag dat bord pas staan na 10 ronden). Nog 1 ronde te gaan: dat moest gaan lukken! Heerlijk om door de finish zone te mogen rijden. Voor de zekerheid heb ik nog twee rondjes uitgereden (in Alkmaar had ik per ongeluk een keer 1 ronde te weinig gereden).

Na de finish was er van alles te eten en te drinken: fruit, snoep, koek, yoghurt met muesli, water, sportdrink. In het finish vak stonden mensen op blote voeten, op sokken en met schaatsen aan bij elkaar. Gelukkig was er EHBO.

Daarna ben ik Mona gaan aanmoedigen: zij moest 10 km lopen. Daarna ging Eduard fietsen en schaatsen. Zij deden de lange afstand in een duo. Op de ijsbaan hebben we zowel Jeroen als Her aangemoedigd. Jeroen was zo snel (hij werd Nederlands kampioen!) dat we zijn ronde bord mochten gebruiken om Eduard te coachen. En natuurlijk hebben we Her binnengehaald: hij werd kampioen in zijn leeftijdscategorie. Een top dag dus voor DTC.



Bij het ophalen van de fietsen bleek het parc fermee al bijna afgebroken te zijn. Onderweg terug naar huis hebben we wat gegeten en zo was ik tegen acht uur weer thuis. Een lange dag, maar wel een heel gezellige en sportieve dag.

Het is altijd spannend om een uitdaging aan te gaan. Maar het geeft een heel goed gevoel als het gelukt is. Uiteindelijk was ik gedeeld zesde in mijn leeftijdscategorie.

Volgend jaar weer?

Carla Aalders



## Uitslagen Tijdrit Mijzenpolder 14 mei

		<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1	Rob Zweekhorst	16:44	50
2	Ivar Ottenbros	17:14	49
3	Ruud Kuipers	17:25	48
4	Eric Klepper	17:26	47
5	Hans Bader	17:42	46
6	Jochem Zutt	18:06	45
7	Dirk Jan Liewes	18:15	44
8	Tim Visser	18:16	43
9	Laura Hak	18:20	42
10	Luuk Schoenmakers	18:22	41
11	Wim Altena	18:31	40
12	Nico Groot	18:33	39
13	Bert Jan Moll	18:35	38
14	Jasper Eschweiler	18:42	37
15	Leon Huisman	19:02	36
16	Sander Bergers	19:38	35
17	Erik de Wit	19:38	34
18	Jasper van Langen	19:39	33
19	Her Tesselaar	19:42	32
20	Ronald Nijssen	19:49	31
21	Niels Tesselaar	19:50	30
22	Frank Brink	19:54	29
23	Adriaan Klijn	20:00	28
24	Erik Simons	20:03	27
25	Maurice Wokke	20:05	26
26	Johnny van Beers	20:08	25
27	Niels Westhof	20:11	24
28	Sylvia de Reus	20:30	23
29	Folkert Broisma	20:39	22
30	Sander Brink	21:00	21
31	Kasper de Vos	21:05	20
32	Erik Sikma	21:10	19
33	Peter Visser	21:12	18
34	Carolien Visser	21:24	17
35	Richard van Zoolingen	21:31	16
36	Jacob-Jan Deen	21:46	15
37	Rene Mulder	21:47	14
38	Bert Groen	21:55	13
39	Carla Broers	22:00	12
40	Paula Volkers	22:17	11
41	Jan de Jong	22:24	10
42	Klazina Korver	22:35	9
43	Rob Tavenier	Zomercursist	23:43
44	Conny van Stralen	23:57	8
45	Nico Koenis	23:58	7
46	Erwin van Vreden	24:10	6
47	Carla Aalders	24:17	
48	Jolanda Custer	Zomercursist	25:05

49	Karin Appelman	Zomercursist	25:34
50	Tanneke Douwer	Zomercursist	27:21

## Zomercursus

Begin februari had ik mijzelf aangemeld als lid bij DTC en ben ik begonnen met de verschillende trainingen. Op dat punt had ik mij reeds ingeschreven voor de Iron-man in Hoorn. Op mijn eerste training bij DTC vroeg Carla of ik mij al op had gegeven voor de zomercursus, na wat informatie daarover in te winnen leek mij dat een top idee. Mooie manier om kennis te maken met de triatlon sport samen met een groep andere sportievelingen.

Het startschot van de zomercursus was een informatieavond met alle deelnemers. Waar een enthousiaste deelnemer van het jaar daarvoor ons het programma toelichtte en wat voor uitrusting je kan gebruiken. Daarnaast waren er veel bestuursleden aanwezig die ons bekend maakte met DTC. De deelnemers vertelde hun eigen motivatie voor deelname en hun sportachtergrond. Leuk om te horen en het bleek een diverse en gezellige groep mensen.

Goed en dan het programma van de zomercursus zelf; omdat de triatlon uit 4 onderdelen bestaat en elke discipline een eigen training heeft..... TRAINEN ☺ en veel dus. Maandagen wisseltraining, dinsdag fietstraining, woensdag looptraining en zondag zwemtraining. Haha als triatleet hoef je je eigenlijk nooit meer te vervelen!



Even over mijn eigen sportachtergrond; de laatste jaren ben ik veel aan het fietsen en hardlopen. Een vriendin had mij daarnaast zover gekregen om af en toe ook te gaan zwemmen. Toen kwam bij ons de gedachte om met een triatlon mee te doen. Het fietsen en lopen gaat mij redelijk af en dat zwemmen zou ook te leren moeten zijn. Een inschrijving voor een triatlon geeft dan een mooi doel voor het trainen.

Dankzij alle tips van de zwemtrainers en andere leden heb ik nu af en toe een baantje borstcrawl dat wel aardig gaat. Bij de fiets- & looptraining was ik verbaasd hoeveel techniek er bij komt kijken dat echt verschil maakt. Het oefenen van het wisselen tussen de verschillende disciplines geeft meer vertrouwen voor de triatlon, fijn om te weten wat te moeten doen.

Afsluitend aan alle trainingen uiteraard het punt waar wij alle naartoe werkten, de Hot Item Stad van de Zon triatlon in Heerhugowaard. Inmiddels waren wij daar allemaal goed op

voorbereid en hadden geen moeite om ons plekje in de wisselzone klaar te maken. Gaaf om te merken dat iedereen toch wel een beetje zenuwachtig was voor wedstrijd, gezonde wedstrijdspanning vermoed ik.

Om met zijn alle het water in te gaan bij de start vond ik zelf best spannend, maar eerlijk gezegd was het prima te doen. Door vooral mijn gebrek aan open water zwemmen met allemaal mensen om mij heen was wel blij het water weer uit zijn en op de fiets te kunnen springen. Lopen na een stuk zwemmen en fietsen was een hele nieuwe ervaring, een mooie. Leuk om te doen zo'n triatlon.

Na afloop nog een drankje en goede afsluiting gehad. Al en met al een topcursus! Mooi om kennis te maken met de sport en zeker ook met de mensen en vereniging van DTC. Van de zomercursisten hoop ik nog veel vaker te zien bij trainingen of wedstrijdjjes.

Bedankt Carla & iedereen DTC voor de goede en enthousiaste organisatie!

Groetjes,  
Jasper van Langen



De looptraining in Schoorl op 19 juni. Deze training viel samen met de triathlon van Langedijk. Flink wat clubgenoten waren dus elders actief.

## Clinic trailrunning met Susan Nieman

Zaterdag 1 juni, is er door een aantal leden van DTC deelgenomen aan een 2 uur durende Trail Running clinic. Susan Nieman was bereid gevonden deze clinic te geven. Susan is een zeer ervaren atlete, die zowel op de weg als in het trailrunnen mooie prestaties heeft geleverd.

Om 09:30 uur waren zo'n elf atleten verzameld op het parkeerterrein aan de Molenweg in Schoorl. Na een korte introductie zijn we in een rustig tempo naar de eerste oefenplek gelopen.



De eerste oefening was een redelijk steil pad, met veel wortels, omhoog. Op zo'n pad is rechte houding, goede core-spanning, korte passen en actieve arminzet erg belangrijk. Met name de core-spanning is erg belangrijk, daar je anders bij iedere stap "afremt" i.p.v. mooi weg veert naar je volgende afzet. Het lastige van deze oefening is dat de meeste geneigd zijn te grote stappen te nemen.

De tweede oefening was een nog steiler pad omhoog, waarbij het runnen niet meer mogelijk was. Hierbij is het de bedoeling dat de handen op de bovenbenen worden geplaatst ter ondersteuning (duwen) van je afzet. Hoe steiler het pad hoe verder de handen naar voren geplaatst dienen te worden.



Bij de derde oefening werd het omhoog lopen in mul zand uitgelegd. Hierbij is met name de plaatsing van de voeten belangrijk. Het mooiste is als je op de gehele voet land en van daaruit je afzet genereert. En natuurlijk weer niet te vergeten de actieve arm inzet.

Van hieruit zijn we naar een deel van het nieuwe MTB-parcours gelopen. Hier konden we het steil naar beneden lopen, op schapenhekjes, oefenen. Bij het naar

beneden lopen bestaat al snel het risico dat je jezelf overloopt of als je te veel achterover leunt je onderuit glijdt.

Bij het naar beneden lopen, op een hardere ondergrond, zijn korte passen waarbij op de voorvoet geland wordt aan te bevelen. De ellebogen of zelf de hele arm gaan naar buiten om een beter balans te verkrijgen tijdens het naar beneden rennen.

Om alles samen te laten komen had Suzan een mooi rondje van zo'n 700 m uitgezet, waarbij alle facetten nog een keer voorbij kwamen. De meeste hebben het rondje driemaal gelopen. Helaas zat de clinic er toen al weer op. Susan had nog wel een leuk toetje ingebouwd. Zo snel als je kan (durft) het klimduin af.



Het was een zeer inspirerende en pittige clinic. Ik wil hierbij dan ook iedereen bedanken voor het mogelijk maken van deze ochtend.

Op 10 juli kwam Susan terug voor een extra clinic, hoe leuk!!





# 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! Heerhugowaard  
LEEF! Obdam  
LEEF! Zaandam  
LEEF! Krommenie

Gosttangent 4, 1705 PA Heerhugowaard  
Overweg 9, 1713 HK Obdam  
Brikstraat 4, 1503 BK Zaandam  
Rosariumplein 1b, 1561 DX Krommenie

T: 072 - 534 5080  
T: 0226 - 453 320  
T: 075 - 616 9542  
T: 075 - 621 4260

MEER INFORMATIE? [INFO@LEEF.NU](mailto:INFO@LEEF.NU) • [WWW.LEEF.NU](http://WWW.LEEF.NU)

#### 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

**NIEUW:  
LEEF!  
OBDAM**





## Uitnodiging kanotriatlon 2019

Bij deze willen wij jullie uitnodigen voor de kanotriatlon van Heerhugowaard, welke wordt gehouden op **vrijdag 30 augustus 2019**.

De kanotriatlon bestaat uit de volgende afstanden:

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

De kanotriatlon wordt gehouden bij kanovereniging Kanowaard te Heerhugowaard en start om 19.30 uur. De briefing van de wedstrijd is om 19.15 uur. Deelnemers, die niet in het bezit zijn van een eigen kano, kunnen deze huren bij de kanovereniging. Bij aanmelding dient men dan ook aan te geven of men een kano wil huren of in het bezit is van een eigen kano.

Er kan deelgenomen worden als individu, duo of trio. Duo's en trio's dienen zelf samengesteld te worden. Kosten van deelname zijn € 3,00 per deelnemer (ongeacht duo, trio of individuele deelname). De kosten voor het huren van een kano is € 2,00. De betaling vindt plaats op wedstrijddag en dient contant betaald te worden.

Het zwem- en kano-onderdeel vindt plaats in het kanaal Alkmaar-Kolhorn. De start zal plaatsvinden in het kanaal vóór de steiger van de kanovereniging. Bij terugkomst dient men in het aangewezen wisselvak te wisselen en met de kano het aangegeven parcours af te leggen. Het afsluitende loopgedeelte vindt plaats over het fietspad dat langs het kanaal loopt. Deze dient tweemaal te worden afgelegd.

**Deelname aan de triatlon is voor eigen risico!**

Locatie triatlon: Westdijk 14 - 1704 AK Heerhugowaard

Voor inschrijving en vragen kunt u terecht bij Léon Beers  
Email: [leon.beers@live.nl](mailto:leon.beers@live.nl) – mobiel: 0642355838.

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

Léon Beers

## Vansbrosimningen: 10 km zwemmen in Zweden

Op 30 juni was het zo ver! Nadat Martine een jaar eerder op Facebook het bestaan van de Vansbrosimningen en dan met name de Vansbro 10K ontdekte en we ons al op 8 juli 2018 inschreven, mochten we dan eindelijk van start!

De Vansbrosimningen is een evenement dat in 1950 is ontstaan toen 2 inwoners van Vansbro zich afvroegen hoe ze het lange-afstand-zwemmen populairder konden maken. Verschillende ideeën werden geopperd maar uiteindelijk werd het een zwemtocht van 3 km onder de 6 bruggen van Vansbro door. 2 km van de tocht over de rivier de Vanån en daarna de bocht om de rivier de Vasterdalälven op om nog 1 km tegen de stroom in te zwemmen.

Inmiddels is het evenement uitgegroeid tot één van de grootste zwemevenementen ter wereld met in een week zo'n 16.000 deelnemers en zijn er naast de klassieke 3 km allerlei andere afstanden aan toegevoegd. Zo is er inmiddels een swimrun, 2 triatlonafstanden (kwart en halve) en kun je diverse afstanden zwemmen. En sinds 2017 staat ook de 10K in het schema en aan die laatste afstand deden wij dus op 30 juni mee.

Op 21 juni zijn we al vertrokken naar Zweden, zodat we er ook gelijk 2 weken vakantie aan konden plakken, die eerste week toch wel gericht op het zwemmen (dagelijks in het meer bij onze camping, wat eigenlijk een verbreding van de rivier de Vanån 30 km stroomopwaarts was) om aan de watertemperatuur en het soort water te wennen.... (dat smaakt namelijk heel anders dan het Geestmerambacht). En vooraf toch een beetje het parcours verkennen. We hoorden ondertussen van verschillende kanten dat je veel voordeel zou gaan hebben van de stroming en dat je als je gemakkelijk 7 km in het zwembad zwemt, geen moeite zou hebben met de 10K.... Dat gaf moed!

De dag voor de tocht alle spullen opgehaald bij het wedstrijdkantoor: badmuts, nummer dat we zelf nog op de badmuts moesten plakken, kledingtas en schema voor vertrek, het werd nu toch ook wel een beetje spannend....

Op zondagochtend 30 juni, zou onze start om 10.01 uur zijn, direct na de elite. We moesten ons al om 8.00 uur melden bij het wedstrijdkantoor om met de bus richting de start te worden gebracht en omdat we op een camping ca. 38 km verderop zaten, moesten we al vroeg de deur uit. Zoals altijd, toch een flinke hoeveelheid spanning en een gezonde nieuwsgierigheid: zouden we het allebei gaan redden?

Om 8.30 uur vertrokken we met 212 deelnemers in bussen richting het startgebied. Dit lag aan het einde van een bospaadje, dus we werden aan de doorgaande weg uit de bus gezet en mochten het laatste stukje (500 meter) lopen.



Eerder die week waren we al bij de start geweest en toen was het een paradijselijke, stille plek in het bos aan het water, nu was het een krioelende groep gespannen zwimmers, officials en publiek. Op de meest gekke plekken waren mensen zich in hun wetsuit aan het hijsen, dus wij ook, met de nodige voorzichtigheid want het startgebied was ook een paradijs van grote bosmieren.....

Voor de start mochten we nog even inzwemmen en de temperatuur van het water testen, dat was op dat moment 17,9 graden dus eigenlijk helemaal niet zo verkeerd. De temperatuur boven water was zo'n 20 graden.

Nadat de elite in 1 groep vanuit het water gestart was, mochten wij een voor een over de startmat en ging het hele spektakel dan eindelijk van start. Vooraf hadden we afgesproken dat we vooral zouden gaan genieten van de tocht en zouden proberen bij elkaar in de buurt te blijven. Dat was vooral in het begin heel lastig omdat er een heel gemêleerd gezelschap meezwom, waarbij niet iedereen even snel zwom en sommige mensen wel heel veel ruimte nodig hadden maar het lukte toch om bij elkaar te blijven.

Tijdens de tocht werd de tijd waargenomen door middel van een chip om de enkel en om die te kunnen registreren waren er 4 punten waar je verplicht het water uit moest en dan ook gelijk even wat kon eten en drinken. Vooraf was verteld dat er bananen, rozijnen, snickers, sportdrink en water op de posten beschikbaar zouden zijn, dus we hadden ons ingesteld op bananen, sportdrink en water, omdat we niet het idee had dat een snicker lekker zou vallen. Toen we echter bij de eerste stop het water uit kwamen was daar een compleet assortiment sportvoeding van Enervit beschikbaar: sportdrink, gelletjes, repen en carbotabletten en natuurlijk water.

In het eerste blok van 2,4 km had Martine het onverwacht zwaar.... Ze had het gevoel te moeten overgeven en eigenlijk al het idee dat het niet verder ging worden dan dat eerste blok, ze maakte zich onderweg al zorgen hoe ze dan terug in Vansbro moest komen.....

Echter de goede verzorging bij de eerste post gaf voldoende moed om door te gaan. De daarop volgende blokken waren wat korter op elkaar (2,0 – 2,2 -1,8 km) en na de goede opsteker bij post 1 en rustig de tijd nemen om te drinken en te eventueel iets te eten bij de volgende posten hebben ons geholpen om de eerst 9K kunnen zwemmen. Maar daarna kwam het lastigste stuk pas, aan het einde moesten we dus nog 1 km tegen de stroom inzwemmen. Eerder die week leek het met de stroming wel mee te vallen maar op de wedstrijddag was de wind uit de verkeerde richting waardoor er veel meer stroming was. Hierdoor was de laatste km een ware martelgang waar geen eind aan leek te komen. Later hoorden we ook dat deze editie daardoor veel zwaarder was geweest dan de eerdere edities. Maar gelukkig, allebei hebben we de tocht volbracht! Een prachtige ervaring in een fantastisch mooi land!

Voor een impressie van de tocht: <https://youtu.be/3RmdH5UVi1A>

Eindtijd Sicco: 3:43:53.1

Eindtijd Martine: 3:42:20.6

De Vansbrosimningen is een geweldig evenement dat, voor zover wij hebben begrepen, volledig draait op de inzet van vrijwilligers. Vansbro heeft ca.2000 inwoners en wanneer die inwoners niet zelf meezwemmen dan zijn ze volgens ons als vrijwilliger actief.

Nadat we uit het water kwamen was onze gedachte: "Eens maar nooit meer..." Maar inmiddels begint er toch wel weer wat te kriebelen. De Vansbro 3K is namelijk onderdeel van de Zweedse klassieker: binnen 1 jaar een specifieke langlauftocht van 60 of 90K, een fietstocht van 300K, een "hardlooptocht" van 30K en de zwemtocht van 3K volbrengen.

Sicco heeft de langlauftocht al eens gedaan en wie weet, nog niet volgend jaar, maar heel voorzichtig denken we er toch al over na wat er nodig zijn om die hele Svensk Klassiker te gaan volbrengen.....



## De Halve van Didam: een avontuur in Montferland

Eind 2018 ontstond het plan om met een groepje DTC'ers te gaan trainen voor de Halve triathlon in Didam. Onder de bezielende leiding van Ruud en Laura doorliepen we een aantal leuke en leerzame trainingen. Met als gasttrainers Talissa en Dirk Jan. Na lang aarzelen heb ik mij in januari aangemeld voor Didam. De OD was tot dan toe mijn langste afstand. Tot op de dag zelf was ik aan het twijfelen of het mij wel zou lukken. Om mij heen was er al bewondering voor het feit dat ik mee ging doen, tja ... dan was opgeven geen optie meer. Ik kreeg zelfs per post een aanmoedigingskaartje toegestuurd.

Toevallig moest ik in mei in Didam zijn, dus ben ik even gaan kijken naar het zwemwater en naar de camping. Vooral de camping, een oud landgoed midden in het bos, was zo prachtig dat dat al voldoende reden was om mee te gaan. Tentje, matrasje en slaapzak geleend van mijn zoon, dus dat moest wel goed gaan. Mijn mini tentje stond netjes naast de strak opgezette de Waard tent van René en Rene. Mijn andere burens waren Laura en Erik. Er was een klein minpuntje op de camping: dat weekend waren de schuttersfeesten in het dorp verderop. In Europa heeft de gemeente Didam de meeste schutterijen (!).

Harde muziek tot 1 uur 's nachts, daarna sirenes, een helikopter vlak boven ons en in de tweede nacht schreeuwende uilen. Thuis is het rustiger.

Mijn grootste uitdagingen waren:

- Kunnen mijn benen nog een halve marathon lopen na 90 km fietsen?
- Hoe zal het gaan met eten en drinken?

Voor de zekerheid had ik van alles mee op de fiets: gelletjes in verschillende smaken, ook met cafeïne, Isostar knijpflacons, knijpfruit van de Lidl en in de bidons Isostar, cola met de prik er af en water. Zo had ik wat te kiezen onderweg.

Na een vroeg ontbijt in mijn tentje (gewoon volkorenbrood met kaas en jam, een kopje thee en koffie), vertrokken we naar de start. Het was een zeer ruim parc fermee, op kunstgras (met bolletjes!). Op slippertjes naar de zwemstart. Gelukkig mochten wij bij de Halve onze wetsuits aan. Bij de kortere afstanden was dat verboden. Er stonden meerdere DTC'ers aan de start. En het was prima weer: zon en later iets bewolkt, niet te warm.

Het zwemmen ging goed en lekker. Grote goed zichtbare gele boeien. Helaas ook een kanovaarder in een geel jasje: 'wat een rare boei dacht ik onderweg?'. Bij de steile trap waar je het water uit moest stonden twee mannen met sombrero's om je uit het water te helpen en succes toe te wensen. En toen dus op de fiets. Wij hadden nou juist gekozen om naar Didam te gaan i.v.m. minder wind. Helaas, ook in Didam kan het aardig waaien.

Onderweg waren er veel vrijwilligers om de weg te wijzen en een auto- luw parcours. Ik heb de tijd genomen om van de mooie omgeving te genieten. Eten en drinken ging prima in de eerste ronde, maar in de vierde ronde lukte het met veel moeite om nog wat naar binnen te werken. Ik kreeg wel veel aanmoedigingen van alle DTC'ers die mij inhaalden. En in de coach zone stond de vrouw van Rene klaar om mijn bidons te wisselen. Ook stonden langs de kant mijn camping burens René en Rene (hij ging later de sprint doen) mij flink aan te moedigen. Wat helpt dat toch altijd enorm! Wat mij ook helpt: tijdens het zwemmen even denken aan Maarten van der Weijden, en bij het hardlopen aan onze zoon Julian, hij had een spierziekte en kon helemaal niet lopen.

Na ruim 90 km fietsen (ik had ergens nog een stukje te veel gereden) mocht ik eindelijk van mijn fiets af. De overgang naar het lopen ging prima. Ik moest 8 rondjes lopen en er waren per ronde twee drinkposten. Meestal loop ik door, maar nu ging ik toch heel even stilstaan om te drinken. En ik kwam dus ook 8 keer door het parc fermee, waar ik weer flink aangemoedigd werd. Ik had onderweg al uitgerekend (ach, je hebt verder toch niets te doen) dat ik zelfs wandelend nog op tijd binnen kon zijn. Uiteraard heb ik die 21 km. hardlopend volbracht.

En toen, na zes uur en drie kwartier was daar de finish in zicht: wat een heerlijk gevoel! Van de speaker hoorde ik dat ik ook nog een prijs gewonnen had: de vermoeidheid was in een klap weg. De prijsuitreiking voor de Halve was allang geweest, maar ik mocht na de prijsuitreiking van de OD in mijn eentje op het podium staan. Zo bleek maar weer: hoe ouder, hoe minder concurrentie. Ik was de oudste vrouwelijke deelnemer, er was 1 man ouder dan ik. De vrouw in leeftijd voor mij was tien jaar jonger.

DTC won nog meer prijzen: ook Jan, Michael, Bob en Dagmar vielen in de prijzen in hun age group. Een goed resultaat dus voor DTC. Daarna gingen we moe en voldaan terug naar de camping. Erik, Frank en Jeroen kwamen, nadat ze onderweg nog verdwaald waren, gezellig mee eten op de camping. Daar had René een werkelijk fantastische maaltijd voor ons bereid. Met als toetje overheerlijke appeltaart met slagroom.

Uiteraard hebben we alle prestaties uitvoerig geëvalueerd. Mijn ultieme troef om te winnen: mijn leeftijd en dan wel "even" finishen. Al met al was het een geweldige ervaring en ben ik boven mijzelf uitgestegen. Met veel dank aan allen die mij ondersteunden. Maar of het voor herhaling vatbaar is???

Carla A



De verbrande calorieën moeten natuurlijk weer worden aangevuld!

## 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

### 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  
[ledenadministratie@dtc-triatlon.nl](mailto:ledenadministratie@dtc-triatlon.nl)

*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*  
Talisa 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 van der 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)

*Jeugdzwemtrainster*  
Sue Anne van der Lee  
[sueanne@hotmail.nl](mailto:sueanne@hotmail.nl)

### NIEUWSBRIEF

[nieuwsbrief@dtc-triatlon.nl](mailto:nieuwsbrief@dtc-triatlon.nl)



## Bouwbedrijf Ted Groot BV

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

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

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

[www.tedgroot.nl](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.

