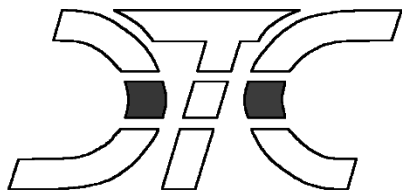


# TRIBUNE



Lange afstandsmannen!



**DUTCH TRIATHLON  
COLLEGE**

## OKTOBER 2019

Dit exemplaar is bestemd voor:



# FLEX

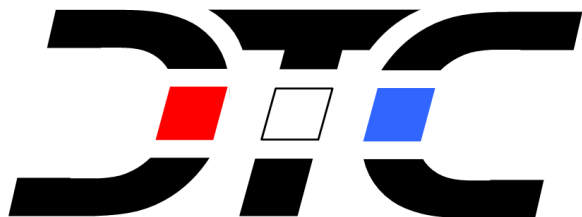
## FYSIOTHERAPIE

• 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

We hebben een mooi triatloneizoen achter de rug! Vele van je jullie hebben meegedaan aan korte afstanden, de hele afstand (niet iedereen die een hele afstand dit jaar heeft volbracht staat op de cover helaas) of combi's en er zijn zelf marathons getrotseerd. In deze Tribune lees je meer hierover!

De herfst is weer ingetreden, eigenlijk best een mooie periode om buiten te zijn. De bladeren vallen van de bomen, als het mee zit schijnt er een heerlijk zonnetje en soms kom je ook bijzondere objecten tegen tijdens een training in het bos!

Tijd dus voor trailruns, atb tochten en schaatstrainingen. Genieten van andere evenementen, opladen voor het nieuwe seizoen en misschien al doelen stellen voor 2020. We zijn erg benieuwd! Laat ons weten wat je gaat doen, dat inspireert ook andere atleten. Leuke foto's zijn ook welkom.



Maar nu even lekker op de bank met een warme kop thee of koffie en geniet weer van deze Tribune.

Denny Hes  
Dagmar Krijnen

## Van de bestuurstafel

Dit keer een stukje vanuit het bestuur mede namens onze voorzitter Marion. Het zomer-triatloneizoen is alweer ten einde gekomen. Het was een prachtig seizoen met mooie resultaten in binnen- en buitenland (waaronder Friesland).

Ook internationaal niveau was er ook succes: ons lid Margret IJdema won haar eerste worldcup in Alanya in Turkije. Iedereen had zo zijn of haar eigen doelen, variërend van het volbrengen van een eerste sprint triatlon tot het volbrengen van een hele of halve (Didam) triatlon. In diverse app-groepen werden de prestaties meestal op de voet gevolgd. Op Strava werden weer heel veel kudo's uitgedeeld.

Er werd hard getraind tijdens de fiets en looptrainingen onder de bezielende leiding van onze trainers. Gezwommen werd er voornamelijk in buitenwater. Dat ging prima afgelopen zomer met die hittegolven. In september zijn de zwemtrainingen in de Waardergolf weer begonnen. Hier wordt geschaafd aan de techniek. De schaatstrainingen in de Meent gaan weer beginnen op de vrijdagmiddag.

**PROEFTRAINING:** denken jullie er aan dat het mogelijk is om bijvoorbeeld je buurman/-vrouw of je vriend/vriendin GRATIS twee weken mee te laten trainen? Laat ze ook eens ervaren hoe dat gaat: een zwemtraining, een looptraining of een schaatstraining. Ze zijn allemaal van harte welkom! Ook is er voldoende ruimte voor de jeugd om mee te komen trainen.

Als bestuur zijn wij o.a. druk bezig met het op peil houden van de bezetting binnen ons bestuur. Voor volgend jaar staat er een jubileum voor de deur, namelijk het 30-jarig bestaan van onze vereniging! Uiteraard gaan we daar aandacht aan besteden.

En er zijn ook alweer enkele data bekend voor leuke activiteiten:

- Het van der Voort sprintcircuitgala op 8 november
- De estafette (hardlopen met 2, 3 of 4 personen) op zondag 1 december
- De Winterduatlon op zondag 26 januari 2020
- De Stad van de Zon triatlon op woensdag 3 juni 2020

Noteer deze data dus alvast maar in je agenda.

DTC is van en voor de leden, dus we hopen op jullie medewerking als er een beroep op een van jullie wordt gedaan.

Carla Aalders, secretaris

## DTC Trainingsnieuws

Het triathlonseizoen 2019 zit er weer op. Er zijn weer heel veel wedstrijden gedaan door onze leden, goede en minder goede wedstrijden. Iedereen zal op zijn/haar manier terugkijken naar de afgelopen wedstrijdmaanden. Plezier in de wedstrijdssport staat voorop maar het is altijd goed om leerpunten mee te nemen naar het volgende seizoen. En het volgende seizoen begint eigenlijk nu al in de komende winter. Om weer goed te kunnen presteren in het nieuwe seizoen is het nu een belangrijke periode om te bouwen aan je conditie.

Alles op lage intensiteit en lekker genieten van de prachtige herfstkleuren. Het najaarsweer nodigt weer uit om op de mountainbike lekker te gaan crossen door de duinen en over het strand. Op de dikke bandjes dus! Of lekker op je crossschoenen mooie trails lopen. Het crossen versterkt je spieren en hierdoor ga je sneller en makkelijker hardlopen en fietsen.

Ook is deze periode uitstekend geschikt om te werken aan je core-stability. Het versterken van je buik- en rugspieren kun je heel gemakkelijk zelf thuis doen. De winterperiode biedt ook weer andere uitdagingen op wedstrijdgebied. Doe eens mee aan een crossduatlon of een van de vele strandraces. Ook een crossloop of een veldrit is een mooie trainingsprikkel in de komende periode. Kortom er is elke jaargetijde weer heel veel te beleven en te doen!



Onze trainers zullen de komende maanden weer veel aandacht schenken aan techniek en daarbij een rustige opbouw in trainingsintensiteit en omvang. De fietstrainingen zijn gestopt maar we gaan wel weer los op het ijs met Marion en Mona. Elke vrijdagmiddag om 17.00 staan zij voor je klaar op de ijsbaan De Meent in Alkmaar. Een mooie gelegenheid dus om je schaatstechniek te verbeteren en misschien wel lekker naar de Winterduathlon toe te trainen welke plaats vindt op zondag 26 januari 2020.

De zwemtrainingen op de zondag gaan al een tijdje van start op de nieuwe aanvangstijden van 15.30 uur en 19.30 uur met als trainsters Petra en Marian. Hou de kalender in de gaten voor eventuele wijzigingen welke soms voorkomen omdat het zwembad ook gebruikt wordt voor zwemwedstrijden van de diverse zwemverenigingen. Via de Nieuwsbrief proberen we altijd iedereen op tijd te informeren.

Voor de Jeugdzwemmers hebben we sinds het begin van het nieuwe trainingsseizoen een nieuwe trainster. Simone Ganzevoort gaat deze groep met veel enthousiasme begeleiden. Zij is gediplomeerd zwemtrainster en heeft ook al een aantal jaren trainerservaring. Wij zijn erg blij met haar komst!

De woensdagavond is natuurlijk een vast baken elke week voor de looptraining van Marcel. We lopen in de winterperiode weer op de prima verlichte baan van AV HERA in Heerhugowaard. Aandacht voor een goede warming-up en loopscholing en daarna de kern met voor twee niveaus een afwisselend loopprogramma.

De donderdagavond zwemtraining van Ronald is niet te missen en zal ongetwijfeld weer voor verrassingen zorgen op gebied van zwemtechniek maar je ook de nodige zwemeters opleveren.

Medio november zal er ook het jaarlijkse trainersoverleg weer plaatsvinden. Met alle trainers gezamenlijk evalueren we dan het afgelopen trainingsjaar. Ook kijken we dan naar wat we kunnen verbeteren om zo nog leukere en kwalitatief goede trainingen aan te bieden. Misschien heb jij nog vragen/opmerkingen en ideeën over de trainingen? Laat het mij weten dan nemen we dit mee in het overleg. Stuur gerust een e-mail naar [triatleet@ziggo.nl](mailto:triatleet@ziggo.nl)

Veel trainingsplezier de komende maanden!

Hans Bader  
Trainingscoördinator DTC





# KROONE LIEFTING

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



Rijwielhandel Kroone Liefding, Rijksweg 137, 1906 BG Limmen. Tel: 072-505 12 39  
[www.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 6 KM Bosloop Schoolr 4 september

	<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1 Ruud Doodeman	24:06	Zwefilo
2 Frank Brink	24:25	50
3 Alan Simmonds	25:10	Zwefilo
4 Jasper van Langen	25:32	49
5 Eric Klepper	25:54	48
6 Bart Winter	26:02	Zwefilo
7 Ton Visser	26:27	Zwefilo
8 Peter Duineveld	26:39	Zwefilo
9 Marcel Clement	26:51	47
10 Frank Kamermans	27:28	Zwefilo
11 Roy Kok	27:38	Zwefilo
12 Rob Hof	27:52	Zwefilo
13 Laura Hak	27:57	46
14 Johnny van Beers	28:03	45
15 Peter Buter	28:05	Zwefilo
16 Arno Looijen	28:07	Zwefilo
17 Silvia de Reus – Stoop	28:23	44
18 Niels Tesselaar	28:36	43
19 Jos van der Pol	29:04	Zwefilo
20 Dagmar Krijnen	29:21	42
21 Karin Groenveld	29:41	41
22 Jo-Ann Kruijer	30:20	Zwefilo
23 Wim Suiker	30:36	Zwefilo
24 Kim Albracht – Kardinaal	31:10	Zwefilo
25 Her Tesselaar	31:47	40
26 Peter Blokdijk	32:01	Zwefilo
27 Carla Aalders	32:05	39
28 Ad Beers	33:20	38
29 Casey Kruyer	34:39	Zwefilo
30 Ronja Winter	36:12	Zwefilo
31 Lonneke Schippers	36:30	37

## Rabo talentendagen Thialf Heerenveen, zaterdag 21-09-2019

In alle vroegte (5.45 uur!) ging ik die dag op pad om mee te helpen als testbegeleider aan de Rabo talenten dag in het Thialf stadion in Heerenveen. Het was de bedoeling dat wij, de begeleiders, al om 7.00 uur uitleg kregen om vervolgens om 8.30 uur de talenten, ongeveer 30 over de hele dag, uit het Regionale Talenten Centra Noord te begeleiden tijdens een aantal testen.

Bij de KNSB konden trainers met een geldig trainerslicentie zich opgeven en dit leek me wel eens interessant om mee te maken en dan ook nog in schaatstempel Thialf! Het leverde ook weer 6 punten op voor mijn trainers licentie dus dat was gelijk mooi meegenomen.

Het doel van deze dagen is om de ontwikkeling van de jonge talenten, jongens en meisjes van 14 t/m 18 jaar d.m.v. een aantal testen bij te houden. Indien nodig kunnen hierdoor o.a. trainingen bijgestuurd worden en kijken ze of ze op de goede weg zijn. Ook kunnen ze kijken of ze al in een vroeg stadium talenten kunnen herkennen. Alle talenten van de andere 6 RTC's in ons schaatslandje worden 2 keer per jaar op dezelfde manier getest. In het afgelopen voorjaar is er een eerste testdag geweest. Dit hele gebeuren wordt 4 jaar lang gesponsord door de Rabobank.

Bij Thialf aangekomen was het allemaal wel heel stilletjes, geen juichend publiek, geen schaatsers op de baan maar wel een hele prachtige strakke glimmende ijsvloer. Wouw, dan krijg je wel zin om een paar rondjes te schaatsen. Maar goed, daar kwam ik deze keer niet voor.

We werden door de catacomben via allerlei trappen en gangetjes naar het testgedeelte gebracht. Dat was ook de plek waar o.a. de topschaatsers tijdens belangrijke wedstrijden zich warm kunnen lopen of fietsen en rekken/strekken. Er stonden ook nog heel veel apparaten om krachttraining te kunnen doen. Tijdens grote wedstrijden zie je er weleens beelden van op televisie. Je kunt daar via het enorme raam naar beneden op de ijsbaan kijken.

Later die dag werd er op de baan getraind door diverse verenigingen uit de buurt, was de baan open voor recreatie schaatsers en waren er shorttrackwedstrijden. Het nieuwe schaatsseizoen was daar al begonnen!

Tijdens deze testdag waren namens de KNSB Jetske Wiersma (Hoofdcoach talentontwikkeling) en Sander van Ginkel (Embadded Scientist) aanwezig en Wouter van de Ploeg, hoofdcoach van RTC Noord.

Er waren die dag 6 testen. De meeste testen stonden in verbinding met een Lap Top en sommige moesten handmatig ingevoerd worden. De volgende testen werden gedaan:

### 1. Antropometrie:

Hierbij wordt o.a. de lengte, gewicht en beenlengte gemeten.

### 2. Wingate fietstest:

Hierbij wordt het vermogen bijgehouden tijdens een sprinttest van 30 seconden.



### 3. Star Excursion Balance Test:

De eerste 2 testen zeggen nog weinig over hoe iemand presteert op het ijs. Bij deze test wordt gekeken naar de balans en enkelstabiliteit van de schaatser, wat erg belangrijk is tijdens het schaatsen.

De schaatser moet tijdens de test op 1 been staan, handen in de zij en met het andere been zo ver mogelijk een punt in een 8-hoekig figuur proberen aan te tikken.

### 4. Coördinatie-test:

Op een Balance bord moeten de schaatsers op het ritme van een metronoom hun gewicht heen en weer bewegen terwijl ze in schaatshouding op 1 been staan. Dit bord ziet hoe de schaatser zijn gewicht verdeelt en hoe groot het gedeelte van de voet hierbij beweegt en hoe vloeiend dit gaat.

### 5. Sprongtest:

Hierbij wordt de explosiviteit per been gemeten. De schaatser staat met elk been op een aparte plaat zodat er ook gekeken kan worden of er verschil zit in de mate waarin afgezet wordt. Ze doen zowel eenbenige- als twee benige sprongen.

### 6. Mentale vragenlijst:

De onderwerpen verschillen per keer. Er zitten o.a. vragen tussen over motivatie, omgaan met tegenslagen en het stellen van doelen.

Op een ander moment is er nog een VO2 max-test. Hierbij testen ze de maximale zuurstofopname. Ook worden er tijdens wedstrijden video-opnames gemaakt en op basis hiervan maken ze een analyse van de schaatstechniek.

Ik was de hele dag bij de STAR Excursion Balance Test (zie foto) ingedeeld. Deze test kun je ook vinden op You Tube en misschien wel eens aardig om te proberen/voelen hoe dat gaat.

Al met al was dit een hele leuke en interessante dag. Ik weet dat Jac Orië, trainer van o.a. Sven Kramer, Patrick Roest en Kjeld Nuis veel testen met zijn schaatsers doet. Meten is weten, vindt hij. Nu heb ik een aantal van die testen eens kunnen zien.

Ook is het heel mooi om te zien hoe gedreven en serieus de jonge talenten al bezig zijn en hun best doen om de testen zo goed mogelijk uit te voeren.



Verder konden we als begeleiders niets met de test scores van de schaatsers maar wie weet hebben we wel een kleine bijdrage kunnen leveren aan een toekomstige olympische medaillewinnaar of -winnares.

Mona

**Uitslagen 27 KM Tijdrit op 29 september**

		Tijd	1	2	3	4	5
1	Hans Bader	40:15	50				
2	Tim Visser	41:18					49
3	Steven Pranger	43:10					48
4	Eduard Borst	46:51			47		
5	Her Tesselaar	48:10	46				
6	Silvia de Reus Stoop	49:35	45				
7	Arie Lover	49:40				44	
8	Carla Broers	52:20					43
9	Jan de Jong	52:30					42
10	Erik Spaan (lekke band)	DNF					2
	Gijs Visser (korte aftand)	17:44			Jeugd		





## Estafette “Rondje Heerhugowaard”



DTC Heerhugowaard organiseert op **zondag 1 december 2019** 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 29 november 2019

### **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

# **Kolkman** *Zijdewind*



## KLEDING PASAVOND: donderdag 14 november

Op donderdagavond 14 november is er vanaf 19.30 uur weer een kleding pasavond bij Kolkman in Zijdewind. Je kunt daarna onze mooie clubkleding bestellen via de website. Er kan besteld worden tussen 13 en 30 november.

Op deze avond zal tevens het voorbereidingstraject op de halve triatlon van Didam geëvalueerd worden. Laura Hak en Ruud Kuipers zijn aanwezig om een en ander toe te lichten. Ook voor degenen die hier niet aan mee gedaan hebben kan er nuttige informatie worden gegeven. Komt dus allen.

Het wordt weer een leerzame avond met een gezellig hapje en drankje!



## Road to Kona, next stop: Wommels!

Zoals in de vorige Tribune beloofd toog de topklasse van DTC medio september richting Wommels. De weg naar Kona is nog lang en gerenommeerde triatlons vragen om onze deelname. Wil je echt iets op je triatlon-CV hebben staan is Wommels een must zo liet Frank Brink ons in de Tribune van najaar 2018 weten: dus wij erop af! Frank en Peter Hubregsen (red) waren, net als vorig jaar in Wommels, van de partij en voor Bart Visser, Geertje Bakker, Carla A&B was Wommels "de eerste keer". Het team was niet geheel compleet horen wij u denken. Topper Karin werkt op naar de halve marathon van Amsterdam en was er niet bij. Moniek deed een bakfietsstraining van 22 km, zo lazen wij op Strava. Voorwaar een puike prestatie als je 38 weken zwanger bent!

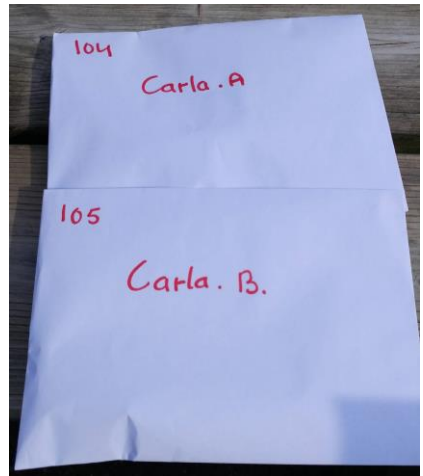
Dan Wommels, een uurtje rijden en je bent er, de Friese gastvrijheid die we kende van Stiens viel ons direct op. De ontvangst was gezellig en de briefing idem dito. Deels in het Fries met wat vertaling voor de Hollanders, we waanden ons bijna in het buitenland. De ene helft versta je de andere helft niet maar ach, triatlon kent een internationaal vocabulaire van swimmmn, bikennnnn en runnnn, dus dat snapt iedereen!

Dat ze echte diva's zijn zagen de Carla's aan de start enveloppen, die lagen geheel in onze stijl op ons te wachten:

Wat zo'n wedstrijd leuk maakt is een startnummer met je naam erop i.p.v. een nummer. Zeker in Friesland! We keken onze ogen uit aan de mooie namen: Gerben, Wytse, Lammert, Teatse, Ytzen, Tjipke, Sjirk, en Syb (vd Ploeg, van de Kast, van die band, die zanger, met dat lange haar, die ook aan triatlon doet, ja die ja!)

Rond 13:00 gingen wij debutanten van start op de 1/8 afstand. Na een zomer vol kwartjes en zelfs een halve voor Carla A vonden we dit een mooie afsluiting van het triatlonseizoen. Frank en Peter hadden voor de kwart afstand ingeschreven en zouden 10 minuutjes na ons van start gaan. Het eerste deel mochten we lekker zwemmen door een vaart. Altijd prettig want dat navigeert makkelijk. Een wetsuit was ondanks de korte afstand geen overbodige luxe: het water was best fris. We kwamen alle vier vlot door het zwemonderdeel heen, voor Geertje een onderdeel wat haar uitstekend ligt! Daarna een vlotte wissel en hop: op de fiets het Friese landschap in. Bart en Geertje sprongen bijna gelijktijdig op de fiets en Carla A volgde op nette afstand om te beginnen aan de 2 onderdelen die haar 2de natuur zijn. Carla B was door haar snelle zwemmen al met de snellere heren vertrokken. Het fietsen ging over een prachtig parcours langs mooie Friese dorpjes. Prachtig asfalt, hier en daar een klinkerweg en goed te sturen bochtjes. Het fietsen was heerlijk!

Op het eind wat wind in rug zodat we met redelijk frisse benen van de fiets konden springen. Terug bij de wisselzone bij het plaatselijk zwembad, verbaasde het Carla B dat ze nog niet ingehaald was door een van de ander dames, de speaker vertelde haar dat ze voorop lag bij



de dames. Bart had de andere DTC-dames inmiddels achter zich gelaten en had nog maar 1 doel: eerder dan Carla B over de finish komen.

Carla A en Geertje zaten nog prima in de wedstrijd en we konden nu al beamen: Frank en Peter hadden niets te veel gezegd. Ook het loopparcours was knus; door en rond het pittoreske Wommels met een leuke steile brug op zo'n 2 km voor de finish. Bart haalde de ene na de nadere loper in schoof op van plaats 14 na de wissel richting plaats 8 waar Carla B liep. Op 300 meter voor de finish had hij Carla B te pakken en kon hij 7 sec voor haar op een keurige 8ste plek eindigen in 1.14.48 op zijn 2de triatlon ooit! Carla B kwam tot haar eigen verbazing in 1.14.55 als 1ste dame over de finish en haalde zo haar eerste overall winst op een triatlon binnen. Carla A en Geertje eindigen met een resp. nette 1.27.58 en 1.30.14. Daarna was het wachten op Frank en Peter. Het werd een mooie strijd tijdens het looponderdeel tussen de 2 heren. Frank liep in op Peter en ging hem in de laatste looprond net voorbij. Frank kwam binnen als 21<sup>ste</sup> in 2.23.07 en Peter volgde daar kort op als 23<sup>ste</sup> in 2.23.21.

We vierde het einde van het seizoen heerlijk gezeten in de zon en waren allemaal moe en tevreden. Carla B mocht de eerste prijs nog ophalen: een 12 badenkaart voor het seizoen 2020. Ons trainingskamp is bij deze belegd. The road to Kona zal zich via een trainingskamp in Wommels vervolgen.

Tot dan allemaal, fijne winter, blijf fit en in beweging.

Moniek, Karin, Carla A en Carla B





# 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**

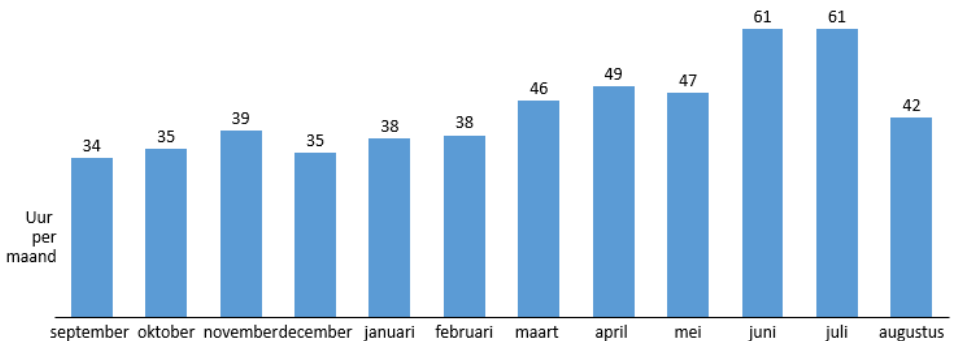


## IRONMAN van Kopenhagen

Dit jaar stond voor mij de IRONMAN van Kopenhagen op het programma. Vorig jaar was een prima voorbereiding voor dit avontuur met twee halve triatlons waarvan de eerste in Helsingør, net iets boven Kopenhagen en de tweede in het altijd gezellige Klazienaveen (DR).

De opbouw in de winter bestond uit ongeveer 9 uur per week gevarieerd trainen in het bos, op het strand en op de baan. In maart en april ging het trainingsvolume omhoog - vooral in zone 1 - en fietste ik één à twee keer per week naar het werk. Tijdens deze woon-werkritjes deed ik op de terugweg naar huis oefeningen op de fiets. Standaard stond 12 keer 2 minuten met één been fietsen op het programma. Het schema werd wekelijks door Harry de Boer van triathlon vereniging Amersfoort opgesteld. In juni zat het volume rond de 17 uur gemiddeld, nog steeds in zone 1, en in juli ging de intensiteit omhoog met blokjes in zone 2 en in zone 3.

Ook stond dit jaar de halve van Klazienaveen weer op het programma als training om het wedstrijdritme op te bouwen. Mijn zwaarste training was op tweede pinksterdag; 4 keer - vijfkwartier fietsen gevolgd door drie kwartier lopen -. De twee maanden daarop volgend stond de koppeltraining drie keer fietsen + lopen vaak op het programma. Deze opbouwend van geheel zone 1 in de eerste week naar geheel zone 3 in de laatste trainingsweek. De allerlaatste week voor mijn grote wedstrijd stond de taperweek op het programma. Dit was mentaal eigenlijk zwaarder dan een volle week trainen.



Race weekend; samen met Wendy reisde ik via Noord-Duitsland naar Kopenhagen. We verbleven in het hotel welke door de organisatie was aanbevolen. Het personeel vond het daarom ook redelijk normaal dat alle atleten met hun fiets richting hun kamer vertrokken.

De dag voor de race was de race-briefing. Het parcours werd uitgelegd, de rolling zwemstart en benadrukt werd dat naaktlopen niet was toegestaan en direct zou leiden tot diskwalificatie. Na de briefing bracht ik mijn fiets en de tassen met kleding voor T1 en T2 naar het parc fermé. Ik plaatste mijn fiets in het rek en checkte de banden op steentjes, dit om de kans op lekrijden te verminderen. Bij het verlaten van het Parc Fermé werd de chip overhandigd.

De volgende ochtend, na drie uurtjes slaap en tien bezoeken aan de WC, ging om vijf uur eindelijk de wekker. Race day! Lekker ontbeten en met de metro naar de start. De atleten stonden netjes op verwachte zweimeindtijd opgesteld en elke zes seconden startte er zes atleeten. Het zwemparcours was super mooi; we zwommen als een soort avondvierdaagse achter elkaar een ronde van 3.8 km in een lagune met twee bruggen welke het oriënteren erg makkelijk maakte. Het zoute water was even wennen maar voor ik het wist stond ik alweer aan de finish van het eerste onderdeel. Ik pakte mijn fiets en letterlijk twee meter na T1 een lekke band. Volgens mij een algemeen record op de IRONMAN maar wel eentje met een hoop stres! Het wisselen van de band lukte uiteindelijk wel maar kostte veel tijd.

Fietsen ging verder erg lekker. De eerste 40 kilometer waren langs de Deense kust en voerde ik uit volgens plan in zone 2. Daarna landinwaarts met iets meer heuvels opschakelend naar zone 3. Het was een mooie omgeving met twee rondes van 90 kilometer. Bij de zwaarste klim stond een paar honderd man te juichen en te joelen wat de race extra leuk maakte. De finish van het fietsonderdeel was in het centrum van Kopenhagen.

Ik gaf mijn fiets af aan één van de vrijwilligers die de fiets voor mij stalde en ik hoefde in T2 alleen maar mijn hardloopschoenen aan te trekken.

Na honderdmeter kwam ik in de straten van Kopenhagen. Letterlijk zes rijen diep stonden mensen langs het parcours te juichen en mij aan te moedigen. Wow, dit was overdonderend en gaf een enorme boost. Helaas ging het na de eerste ronde van 10 kilometer regenen en vertrok het merendeel van de meute.

Mijn focus was goed en het parcours zat vol afwisseling. Ik merkte De kleine zeemeermin pas op in mijn laatste ronde. Ook een cruiseschip, welke in ronde één en twee nog aan de kade lag, was plotseling verdwenen. De tijd vloog voorbij en ik realiseerde mij eigenlijk niet dat een ronde ongeveer een uur lopen was.

En toen, na 11 uur en 19 minuten, de finish van de IRONMAN in Kopenhagen met de verlossende woorden "Maurice you are an IRONMAN". Wat was dit een fantastische ervaring.



De volgende ochtend in het restaurant van het hotel zaten de atleten stijf en stram te genieten van het ontbijt in onze welverdiende finisher T-shirt. Trots op onszelf en trots op elkaar.

Maurice Wokke

## Gala avond & prijsuitreiking 8 november, Alpha Schagen

Graag nodigen wij jullie uit voor een feestelijke gala avond op 8 november aanstaande in ALPHA te Schagen. Deze feestelijke avond wordt vooraf gegaan door een informele beurs in de sfeervolle triatletenarena welke ALPHA die avond zal zijn. De winnaars van de vier triatlons in de regio worden gehuldigd (Stad van de Zon, Schagen, Nieuwe Niedorp en Langedijk). Ook wordt vooruit gekeken naar het triatlon seizoen 2020.

Als DTC lid ben je van harte welkom. Wel graag aanmelden op: [www.triatlonsprintcircuit.nl](http://www.triatlonsprintcircuit.nl)

Dresscode: feestelijk



Looptraining in juli in Schoorl. Heerlijk weer en een mooi uitzicht vanaf de uitkijktoren!

Dresscode: zomers 😊

## Swimrun 21 september Lauwersoog

Al enkele jaren volg ik de ontwikkelingen rondom de Swimrun-sport. Het is een sport die in Scandinavië is ontstaan in de 2002. Een groep vrienden sloten een weddenschap: wie als eerste van het eiland Utö, het eiland Sandhamn al zwemmend en rennend zou bereiken. Wat startte als een weddenschap groeide al snel uit tot een jaarlijkse wedstrijd. Inmiddels is er een grote Swimrun community in Europa met tientallen wedstrijden, echter nog amper in Nederland. Het bijzondere van Swimrun is dat het hardlopen echt trailrunnen is en het zwemmen altijd in buitenwater gebeurt en dat beide onderdelen meerdere keren worden gedaan. Volgende bijzonderheid is dat je als deelnemer dus rent in je wetsuit (verplicht) en zwemt met je hardloopschoenen aan. Eventuele ondersteunende middelen zoals pullboy, paddles of flippers mogen gebruikt worden maar moeten van start tot finish meegevoerd worden. Tenslotte is het een duo sport; je legt het parcours samen af waarbij je fysieke afstand niet meer dan 5 meter bedraagt, je bent daardoor fysiek verbonden met een elastisch koord.

In Nederland wordt momenteel nog maar 1 Swimrun gehouden; een in september in Lauwersoog zowel voor duo's als individuen deelnemers. Bart Visser en ik besloten begin van de zomer dit eens te gaan proberen als gemengd team. We hebben specifiek getraind met het rennen en zwemmen aan elkaar vast en ook diverse wetsuits, schoenen en andere materialen uitgeprobeerd. Uiteindelijk kwamen we beide uit op het dragen van een wetsuit met korte pijpen en lange mouwen, onze normale hardloopschoenen en verder geen pullboy of paddles. Het drijfvermogen van onze schoenen vonden we groot genoeg om prettig mee te kunnen zwemmen dus vandaar geen pullboy. Paddles bewaren we voor het volgend jaar als we het zwemmen echt alleen op armkracht willen gaan doen.

Op 21 september was het zover. De Swimrun hier werd voor de 2<sup>de</sup> keer gehouden. Het was dit jaar weer een prestatietocht maar er zou wel voor het eerst een uitslag bekend worden gemaakt, dus als je wilde mocht je erom racen. Om 12:00 gingen we van start na een korte briefing die voornamelijk in het teken van veiligheid stond. Wij deden mee aan de tussenafstand (18km) er was ook een korte (10km) en lange afstand (28km) mogelijk. Onze afstand bestond uit 7 renstukken en 6 zwemstukken:

10M				
Segment	Run	Swim		
1		825		825
2			545	1370
3	2500			3870
4			685	4555
5	4900			9455
6			400	9855
7	1200			11055
8			235	11290
9	4300			15590
10			520	16110
11	1100			17210
12			420	17630
13	300			17930
<b>Sum</b>	<b>15125</b>	<b>2805</b>		

Na een korte loop konden we gelijk het water in van het Nieuwe Robbengat. Hier moest worden overgestoken door het koude water wat slechts 13 graden was.

Het was even wennen maar al snel hadden we de slag te pakken en na een minuut of 10 bereikte een soort schiereiland in het Lauwersmeer. Hier, uit het water en hardlopend over een single track trailrun-achtig pad, door het bos, langs een dijkje, een paar hekjes door. De route stond goed aangegeven en we konden goed navigeren door het dichte bos. Hierna de oversteek terug via het langste zwemtraject van de dag ruim 650 meter.

Het water wende nu sneller qua temperatuur en we werden hier en daar voorbij gezwommen door mensen die wel voor paddles hadden gekozen. Maar de route was nog lang dus wij maakte ons geen zorgen. Onze tactiek was: goed blijven samenwerken en blijven gaan, niet stilstaan, altijd in een lichte dribbel no-matter-what.

Ondanks dat Bart wat sneller loopt dan ik, kon ik met wat moeite hem goed bijhouden, bij het zwemmen werkte dit precies andersom. Terug op het vaste land het langste loopstuk: bijna 5km richting de haven van Lauwersoog. Na een prachtige route door het dennenbos, bereikte we de dijk waar we zicht kregen op Schiermonnikoog. Een prachtig uitzicht over het wad en met wind in de rug en zon op de badmuts rende we gestaag door het Groningse land. Hier en daar haalde we weer koppels en individuele deelnemers in.

In de haven aangekomen moesten we een lus maken langs een verzorgingspost om vervolgens tussen de vissersschepen door via een steiger, klimmend over de trossen de haven in te springen. Het water werkte verkoelend na de lange loop in onze wetsuits en was.... zout! Een bijzondere ervaring, we moesten de hele haven doorzwemmen naar de andere zijde zo'n 400 mtr verderop, langs de grote viskotters: super mooi! Via een trapje er weer uit en dwars door de haven rennend naar de volgende haven: de binnenhaven van Lauwersoog. Via de dijk en een mooi voetpad met houten plankieren kwam we daar om daar weer het water in te duiken voor een kort zwemstuk naar het startfinish terrein.

Daar stonden veel toeschouwers en leidde de route dwars over het terras van het plaatselijke restaurant. Hierna doken we het bos weer in voor weer een lang loop stuk van 4,3 km. Via een MTB-route navigeerde we snel door het bos en leken we redelijk "los" van andere koppels. Terug aan het water volgde nog 2 zwemlussen over het meer waarbij we van landtong naar landtong moesten zwemmen, alsof je op GMA van het ene strandje naar het andere zwemt. Dit ging vlot en alhoewel het beste er toch wel af was, konden we blijven gaan.

Na het laatste zwemstuk moesten we nog een basaltblokken dijk op klimmen en konden we de laatste 300mtr naar de finish rennen. Na 2.27 uur waren we binnen en hadden we ruim 15 km gerend en bijna 3km gezwommen. We finishten als eerste duo op onze afstand en wisten direct: dit smaakt naar meer! Na de finish was er voor iedereen een mooi aandenken en een bord heerlijke pasta.



Het evenement was nu met 150 deelnemers nog heerlijk knus en groeit elk jaar iets. Volgend jaar gaan we zeker terug. Dan zal de wedstrijd voor de 3<sup>de</sup> keer gehouden worden en zal het voor het eerst een officiële wedstrijd zijn op diverse afstanden. Of het dan alléén voor koppels is of dat individuen ook nog mee kunnen doen gaan we wel merken. Mocht je meer informatie willen over deze wedstrijd kijk op [www.swimrunsport.nl](http://www.swimrunsport.nl) .

Carla Broers



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

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Nov	04	05	06 Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	07 Zwemmen 18.00 Waardergolf	08 Schaatsen De Meent 17.00	09	10 Zwemmen 15.30 en 19.30
	11	12	13 Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	14 Zwemmen 18.00	15 Schaatsen De Meent 17.00	16	17 Zwemmen 15.30 en 19.30
	18	19	20 Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	21 Zwemmen 18.00	22 Schaatsen De Meent 17.00	23	24 Zwemmen 15.30 en 19.30
	25	26	27 Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	28 Zwemmen 18.00	29 Schaatsen De Meent 17.00	30	01 Zwemmen 15.30 en 19.30
	02	03	04 Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	05 Sinterklaas  Geen zwemmen	06 Schaatsen De Meent 17.00	07	08 DTC Wedstrijd Circuit LEEF! ATB RBRBR Vanaf 09.30 start om 10.00 School aan Zee  Zwemmen 15.30 en 19.30
December							

# DTC TRIBUNE OKTOBER 2019

<b>Januari</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b> Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	<b>12</b> Zwemmen 18.00	<b>13</b> Schaatsen De Meent 17.00	<b>14</b>	<b>15</b> Zwemmen 15.30 en 19.30
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b> Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	<b>19</b> Zwemmen 18.00	<b>20</b> Schaatsen De Meent 17.00	<b>21</b>	<b>22</b> Geen zwemmen
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 1° Kerstdag	<b>26</b> 2° Kerstdag	<b>27</b> Schaatsen De Meent 17.00	<b>28</b>	<b>29</b> Geen zwemmen
	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>01</b> Nieuwjaarsdag	<b>02</b> Geen zwemmen	<b>03</b> Schaatsen De Meent 17.00	<b>04</b>	<b>05</b> Zwemmen 15.30 en aansluitend Nieuwjaarsborrel DTC
<b>2020</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b> Lopen 19.00 Atletiekbaan HERA	<b>09</b> Zwemmen 18.00	<b>10</b> Schaatsen De Meent 17.00	<b>11</b>	<b>12</b> Zwemmen 15.30 en 19.30





**Bestaat  
in 2020**

**30 jaar!!**



### Estafette 'Rondje HHW' 2015

Tijdens het 25-jarige  
jubileumjaar!  
Dikke mist en heerlijke  
appeltaart.



### Estafette "Rondje HHW" 1 december 2019

Zijn jullie erbij dit jaar?  
Schrijf je in bij Nico Groot:

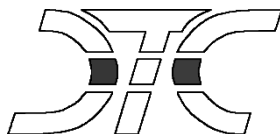
[nam.groot@gmail.com](mailto:nam.groot@gmail.com)

Tot dan!

Nico, Cees & Denny

## COLOFON

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



**DUTCH TRIATHLON  
COLLEGE**

### REDACTIE TRIBUNE

Denny Hes  
[denny.hes@gmail.com](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*  
vacant

*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.

