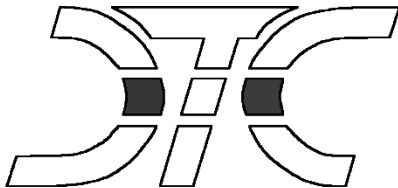


TRIBUNE



Go with the ...flow!!



**DUTCH TRIATHLON
COLLEGE**

FEBRUARI 2020

Dit exemplaar is bestemd voor:



FLEX

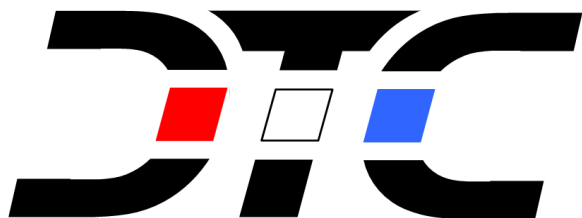
FYSIOTHERAPIE

• 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 • J. van Scorelkade 61 • Alkmaar



**DUTCH TRIATHLON
COLLEGE**

Redactioneel

Hier zijn we dan met de 1^e editie van 2020! En we kunnen wel zeggen het is een stormachtig begin van "the 20s" waar we opeens andere uitdagingen erbij hebben gekregen.

Het is onstuimig weer, de winter heeft zich dit keer van een hele andere kant laten zien. Geen sneeuw en natuurijs, maar wind, wind en nog eens wind. Diverse evenementen zijn afgelast, wat erg jammer is voor veel atleten. Toch zijn wij wel benieuwd of er toch leden zijn die een stormachtig avontuur hebben beleefd.

Wat ons betreft mag de lente lekker komen, heerlijk op de racefiets rondje toeren door de polder met een lekker lente briesje die je vooruit duwt en genietend van het zonnetje op je bol. Voorbereiden op de wedstrijden, uitdagingen of gewoon lekker bezig zijn.

Maar op dit moment is de beste plek, lekker met een warme deken en drank, op de bank deze Tribune lezen.

Veel leesplezier!

Denny Hes
Dagmar Krijnen

Woordje van de voorzitter

In december 2020 bestaat onze triathlonvereniging in Heerhugowaard dertig jaar. DTC bestaat dertig jaar! Dat is best een lange tijd. Hoewel.... we zijn niet de oudste triathlonvereniging in Nederland.

Onlangs vierden in november 2019 namelijk TC Twente in Enschede en AV Triathlon in Amersfoort hun 35-jarig bestaan. Daarmee zijn het na TV Dordrecht, dat vorig jaar al eerder haar 35-jarig bestaan vierde, de oudste triathlonverenigingen van ons land. Deze clubs zijn slechts zes jaar jonger dan de eerste Ironman op Hawaii, daar waar de triathlon ooit is ontstaan.



Triathlonhistorie

Ik neem jullie even mee naar het jaar 1990. Was jij toen al bekend met de triatlonsport? Deed je überhaupt al aan sport of was je misschien nog niet eens geboren?

Hieronder tref je een typische foto van een triatleet in de jaren '90. Opvallend was dat men toen gebruik maakte van een zogenaamde 'spaghetti-stuur' op de fiets. Dit was het eerste stuur waarmee men met de onderarmen op het stuur kon leunen, gemaakt van vaak wat harde rubbers, en waarbij met de handen het uiteinde vast kon houden.

De gekke krul in het stuur zorgde voor een bijzonder uiterlijk en deze bijnaam. Met dit stuur kon men een aerodynamische houding aannemen. Dat scheelde in luchtweerstand.

Schuurplekken

Daarnaast gebruikte men veelal een aluminium frame. Geen dikke buizen of carbon voorvorken. Dat bestond toen nog niet.

Een dicht wiel zorgde voor de aerodynamica. Qua kleding droeg men daarentegen een zwembroekje en een topje.



Het topje was vaak een wapperend shirtje. Een beetje tegenstrijdig met het stuur en dichte achterwiel. Strakke pakjes waren er toen nog niet. Bovendien klaagde men vaak over schuurplekken bij de billen tijdens of na het fietsen. Niet gek als je 90 of 180 km in zijn klein broekje met dikke naden moest fietsen.

DTC vanaf 1990

Het was ook 1990 toen een aantal enthousiaste triatleten in Heerhugowaard het tijd vonden om een eigen triathlonvereniging op te richten. Ze konden daarmee zelf “zwenwater” huren in zwembad de Horst, destijds de naam van het zwembad in Heerhugowaard. Immers, triatleten konden overal fietsen en hardlopen, maar voor het zwemmen had men een zwembad nodig. En welke zwemclub heeft er nu baantjes vrij voor zwemmers die liefst 20 x 100 meter zwemmen of 3 keer een kilometer achter elkaar willen zwemmen? Er zat niets anders op dan een eigen club op te richten. En zo geschiedde. DTC stond op de kaart!

Ontwikkeling

Al snel kwam er naast een aantal zwemtrainingen ook een loop-, fiets- en schaatstraining bij omdat er behoefte was aan het ‘samen trainen’. En om onder deskundige begeleiding aan de techniek en conditie te werken. Van 40 leden in het begin, groeiden we uit naar een vereniging nu van ruim 200 leden. Op deze manier is onze vereniging ontstaan en zijn we een volwaardige triathlonvereniging geworden met een divers trainingsaanbod voor een ieder die graag wil sporten. Van de recreatieve sporter tot gevorderde triatleet, iedereen is van harte welkom. Dat motto geldt al jaren voor DTC. En zo hopen we dit nog jaren vol te houden.

In de loop van dit jaar zullen we je op de hoogte houden van de activiteiten die gaan plaatsvinden. Op unieke wijze zullen we het dertig jarig bestaan vieren.

Natuurlijk kun je ook gewoon verder blijven trainen en kan iedereen hopelijk genieten van de aantrekkelijke trainingen en mooie wedstrijden die op het programma staan.

Veel plezier en geniet ervan!!

Marion Visser

Van de bestuurstafel

- Tijdens de Nieuwjaarsreceptie heeft het bestuur afscheid genomen van René Bakker. René was ongeveer vijf jaar algemeen bestuurslid en onderhield bijvoorbeeld de contacten met de commissies, was betrokken bij de jeugdtriathlon en was contactpersoon voor de sponsors. Inmiddels heeft Talisa van der Fluit een aantal keren een bestuursvergadering bijgewoond en heeft zij te kennen gegeven een bijdrage te willen leveren aan de club. Het bestuur is daar erg blij mee en zal haar tijdens de ALV voordragen als nieuw bestuurslid. Talisa heeft o.a. de Nieuwsbrief voor haar rekening genomen.
- Het bestuur is blij met de nieuwe sponsor, de Van der Voort Groep. Zij hebben het hoofdsponsorschap overgenomen van Hot Item. Na een jarenlange samenwerking hadden zij te kennen gegeven per 2020 te willen stoppen. De 1/8^e triathlon in het Park van Luna zal nu een nieuwe naam krijgen, de zgn. Van der Voort Triathlon Heerhugowaard. Dit geldt ook voor de winterduathlon.
- Op 17 maart wordt de algemene ledenvergadering gehouden. Verderop in deze Tribune tref je de agenda voor deze avond. Na het algemene gedeelte zal Geert Schipper, paratriatleet uit Spanbroek vertellen en laten zien hoe hij na een ongeluk zijn grenzen heeft verlegd en geniet van een leven als profsporter. Alle leden en belangstellenden zijn van harte welkom.
- De trainers hebben een trainersoverleg gehad waarin goede ervaringen zijn gedeeld, behoeften kenbaar zijn gemaakt en afstemming heeft plaatsgevonden. Vanuit alle disciplines waren trainers vertegenwoordigd. De zwemcursus is in januari van start gegaan. Dit is gecoördineerd door Marian van Mourik. De zomercursus start op 23 maart. Carla Broers is organisator van de zomercursus.
- De jeugdtriathlon heeft versterking gekregen van twee leden Laura Hak en Simone Ganzevoort, zodat ook dit evenement weer kan worden georganiseerd.
- De winterduathloncommissie was ten tijde van de laatste bestuursvergadering druk bezig met de laatste voorbereidingen.
- De redactie van de Tribune wordt uitgenodigd om te brainstormen over het clubblad.



- Er is een jubileumcommissie gevormd en gaat brainstormen over het 30 jarig bestaan van de club.

Wil jij meeluisteren of meedenken binnen DTC? Kom dan naar de **ALV op 17 maart 2020!**

Carla Aalders, secretaris DTC

Dtc-triatlon@hotmail.com

DTC Trainingsnieuws

De wintertrainingsperiode gaat langzaam over in het voorjaar en daarmee zullen de trainingen bij DTC een meer gerichte invulling krijgen in voorbereiding op het aankomende triathlonseizoen. We schakelen over naar de voorbereidingsperiode 2 en dat wil zeggen dat we de omvang in combinatie met de intensiteit gaan trainen.

Er komen meer blokken in de trainingen met langere extensieve inspanningen. Ook zullen we meer intensief gaan trainen rondom onze AD (anaerobe drempel). De anaerobe drempel is het punt waarop het lichaam bij een inspanning de maximale zuurstofopname bereikt. Er wordt niet meer voldoende zuurstof opgenomen en daardoor zal bij de verbranding van het glycogeen in de spieren de hoeveelheid melkzuur toenemen. Het bekende gevoel van verzuring, iedereen zal het wel herkennen, zal de prestatie negatief beïnvloeden. Door de juiste training kun je de drempel verhogen waardoor je dus langer kunt blijven presteren. Dus dit even voor wat betreft het inzichtelijk maken van de komende trainingen en de bedoeling van bepaalde trainingsvormen.

Looptrainingen

De trainingskalender is weer lekker gevuld de komende weken. Zoals je kunt lezen in deze Tribune komt er vanaf medio april een zeer gevarieerd aanbod van de looptrainingen op diverse locaties in de regio. Wij hopen hiermee de looptrainingen nog aantrekkelijker te maken, we zijn benieuwd naar jullie reacties!

Fietstrainingen

Eind maart gaan ook de fietstrainingen op de dinsdagavond weer los. Dit is op de eerste dinsdag na invoering van de zomertijd, 31 maart! Ook start dan weer de combi training op de maandagavond in het Park van Luna.

Zwemtrainingen

De zwemtrainingen lopen lekker door in de Waardergolf. Voor de jeugd is nog altijd een heerlijk uurtje beschikbaar op de zondagmiddag van 15.30 tot 16.30 uur. Dus zonen en dochters van actieve DTC leden, sluit lekker aan en spring in het diepe, Simone zal jullie de kneepjes van het zwemmen bij brengen!

Schaatstrainingen

Op vrijdag 13 maart vindt alweer de laatste schaatstraining plaats. Helaas laat het natuurijs het weer afweten deze winter maar gelukkig hebben wij het alternatief.

Winterstorm

De weersomstandigheden tijdens de wintertrainingsperiode zijn niet altijd ideaal te noemen. Zo werden we in het weekend van 08/09 februari getraakteerd op een ouderwetse storm met de naam Ciara. Diverse evenementen werden vanwege de voorspelde zware windstoten tot 130-140 km/uur afgelast.

Zo ook werd de Groet uit Schoorl Run afgelast. Vele leden hadden zich voor de diverse afstanden ingeschreven maar mochten thuisblijven. Ook binnen het bestuur van DTC had deze storm de aandacht en in overleg met de trainers is er besloten om de zwemtrainingen op de zondag tijdens het hoogtepunt van de storm te laten vervallen.

Dit mede het feit dat er serieus gewaarschuwd werd om vooral niet de weg op te gaan als het niet nodig is. De veiligheid van onze leden en trainers gaat ons voor alles.

Ik wens iedereen weer heel veel trainingsplezier de komende periode!

Met vriendelijke sportgroeten,

Hans Bader
Trainingscoördinator DTC



Estafette Rondje HHW 2019



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



Schaats & Skeeler Speciaalzaak Norg



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

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering DTC

Op dinsdagavond 17 maart vindt de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering van triatlonvereniging DTC plaats. De vergadering zal plaatsvinden in het Clusius College, locatie Deimoslaan 11, te Heerhugowaard. De vergadering begint om 19.30 uur. De notulen van de vorige vergadering en de agenda zullen binnenkort op de website beschikbaar zijn.



Na het algemene gedeelte hebben we weer een interessante spreker uitgenodigd:

Geert Schipper, pro para triatleet.

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

Reserveer deze datum alvast in je agenda, we zien jullie graag op 17 maart!
We vertrouwen op een grote opkomst.

Het bestuur van DTC



Agenda

1. Opening
2. Notulen ledenvergadering maart 2019
3. Ingekomen stukken
4. Jaarverslag en beleid
 - Bestuur: voorstel Talisa van der Fluit als nieuw bestuurslid
 - Jaarverslag, communicatie, ledenbestand
 - Trainerszaken
 - Activiteitencommissies
 - Beleid
5. Financieel verslag, contributie en toekomstbeeld
 - Verslag kascontrolecommissie
 - Benoeming kascontrolecommissie voor komend jaar
 - Jaarrekening
 - Begroting
 -
6. Jubileum 2020
7. Rondvraag
8. Pauze
9. Lezing na de pauze: Geert Schippers
10. Borrel

D.T.C. Trainingen/Circuit wedstrijden

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Jan	13 jan	14	15 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	16 Zwemmen 18.00	17 Schaatsen 17.00 De Meent	18	19 Zwemmen 15.30 en 19.30
	20	21	22 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	23 Zwemmen 18.00	24 Schaatsen 17.00 De Meent	25	26 Winterduathlon Start 14.00 uur Zwemmen 15.30 en 19.30
Feb	27	28	29 5km LEEF Circuit DTC Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	30 100m LEEF Circuit DTC Zwemmen 18.00	31 Schaatsen 17.00 De Meent	01 feb	02 100m LEEF Circuit DTC Zwemmen 15.30 en 19.30
	03	04	05 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	06 Zwemmen 18.00	07 Schaatsen 17.00 De Meent	08	09 Zwemmen 15.30 en 19.30
	10	11	12 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	13 Zwemmen 18.00	14 Schaatsen 17.00 De Meent	15	16 Zwemmen 15.30 en 19.30
	17	18	19 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	20 Zwemmen 18.00	21 Schaatsen 17.00 De Meent	22	23 Zwemmen 15.30 en 19.30

DTC TRIBUNE FEBRUARI 2020

Maart	24	25	26 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	27 Zwemmen 18.00	28 Schaatsen 17.00 De Meent	29	1 maart Zwemmen Zuurs blok 18.30 tot 20.30
	2	3	4 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	5 Zwemmen 18.00	6 Schaatsen 17.00 De Meent	7	8 Zwemmen 15.30 en 19.30
	9	10	11 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	12 Zwemmen 18.00	13 Schaatsen 17.00 De Meent	14	15 Zwemmen 15.30 en 19.30
	16	17	18 Lopen 19.00 Atletiekbaan HHW	19 Zwemmen 18.00	20	21	22 Zwemmen 15.30 en 19.30



Ironman Multisport in Maastricht

Begin augustus was zondag de Ironman Multisport in Maastricht. Een onverwacht toetje toen i.v.m. werk een vakantie moest worden verzet. Tja en als je er dan toch vlakbij aan het kamperen bent....



Het was een mooie dag en echt super georganiseerd. Egbert, Niels en Ruud waren er ook dus voor de start was het al gezellig. Het was door de warme temperatuur nog even de vraag of er met wetsuit mocht worden gezwommen maar gelukkig mocht het pak aan. Dat hebben we geweten in het startdag. De eerste liters vocht waren we al kwijt voor de start.

Geweldig om te zwemmen onder die bruggen met al die toeschouwers die er in grote getallen waren. Zwemmen ging lekker en was echt genieten in heerlijk water. Lang stuk lopen langs de maas, snelle wissel en toen fietsen. Geen tijdrif fiets deze keer maar gewoon op mijn woon/werk verkeer racer. Klaar voor de mooie Limburgse heuvel.

Na een kilometer of 7 à 8 vreemd geluid bij mijn achterwiel. Gestopt maar niks te zien. Dacht aan een tak ofzo. Weer verder en pssst.... lek. Een spijker zo groot dat ik me afvraag waarom ik die niet heb gezien. Band verwisselen met



adrenaline in mijn lijf viel tegen. Eerste keer lek tijdens een wedstrijd. Viel vies tegen want ik kreeg mijn reserveband niet vol en ook de twee gaspatronen deden niks. Denk dat het ook wel 4 à 5 jaar geleden was dat ik een lekke band had gehad. Had wel alle spullen voor een lekke band mee maar niks gecontroleerd. Een official meldt me dat ik meer in het gras moet gaan staan maar weet niet te melden wat te doen als ik mijn band niet vol krijg. Is er een bezemwagen ofzo? En in mijn grote frustraties verlies ik ook nog de dop van mijn snel spanner in het hoge gras. Toen was het echt over en uit. Lopend terug naar de finish (6 à 7 km wandelen op mijn blote voeten op hete stenen). Geen succes.

Als een van de laatste in het park ferme aangekomen. Onderweg al bedacht dat ik hoe dan ook wou lopen. Ook als het niet meer mocht. Een lieve NTB-official vroeg of ik nog wou hardlopen. Mag dat dan? Ja dus maar ik zou niet in de uitslag komen. Dat maakte me niets meer uit maar deze nare smaak kon ik er mooi nog even uit lopen. Dus als één van de laatste nog wel aan het lopen begonnen. Lege straten en volle terrasjes. Zodoende toch nog over de streep gekomen.



Ik heb mijn les geleerd en check mijn materiaal voortaan beter. Jammer dat ik deze les kreeg tijdens een IRONMAN en niet tijdens een trainingsrit.

..... dus, doe je voordeel met deze informatie!

Sander Bergers

Kolkman Zijdewind



Van der Voort
GROEP

Financiële dienstverlening
voor de uitzendbranche

Sponsor van
sport



In winterse sferen....

Op zondag 26 januari waren het prachtige weeromstandigheden. Beter konden de organisatie, de vrijwilligers en de deelnemers het niet treffen. Zelfs in korte broek (o.a. Laura) werd er genoten van het hardlooponderdeel. In de polder, achter de ijsbaan, liepen de deelnemers 5 of 10 km en kwamen zij elkaar onderweg tegen.

Op de ijsbaan werden de schaatsers door de supporters hard aangemoedigd om hun 27 of 54 rondjes te volbrengen. Met een tas gevuld met zuurkool en worst ging iedereen weer voldaan en tevreden naar huis. De organisatie, onder leiding van Dick van Winsum kijkt tevreden terug op het evenement.

Tot en met vrijdag 13 maart zijn alle schaatsliefhebbers nog welkom op de ijsbaan van Alkmaar bij de schaatstraining van DTC. Vanaf 17.15 uur tot 18.45 uur wordt er getraind en geoefend op de schaatstechniek. Na deze datum gaan de schaatsen voor een paar maanden in de kast, om er half oktober weer uit te komen voor een nieuw schaatsseizoen.



Jubeleditie Zomercursus 2020 “Start to triatlon” bij DTC

DTC, de triatlonvereniging van Heerhugowaard bestaat in 2020: 30 jaar. Daarom houden wij dit jaar een speciale jubel editie van de befaamde Zomercursus!

Droom jij ook van een sportieve zomer waarin je kunt zwemmen, fietsen, hardlopen of zelfs de drie sporten kunt combineren? Dan heb je vanaf 23 maart de kans om de zomercursus “Start to triatlon” te volgen bij triathlonvereniging DTC in Heerhugowaard. Vanwege ons jubileumjaar trainen we dit jaar niet in 7 maar in ruim 9 weken toe naar de triatlon. Als je een sportieve uitdaging aan wilt gaan en eens een (combi-)wedstrijd wilt uitproberen, dan kun je met deze cursus een goede basis leggen met de hulp van ervaren trainers. De cursus wordt afgesloten met de “Van der Voort Groep Stad van de Zon-triatlon” op woensdagavond 3 juni. Het is een echte triatlonwedstrijd die bestaat uit 500 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen.

Met één keer per week een training voor het zwemmen, fietsen en lopen, word je onder deskundige leiding voorbereid om deze 1/8 triatlon te volbrengen. Dat blijkt al vele jaren een succes te zijn. Vele oud-cursisten zijn bij de vereniging blijven “plakken” omdat ze weer een nieuwe uitdaging aan wilden gaan. En sommigen hadden van tevoren niet van zichzelf gedacht zo sportief te zijn. Naast de afzonderlijke trainingen op de drie onderdelen is er ook de gelegenheid om met een combi-training mee te doen, waarbij bijvoorbeeld de overgang van fietsen naar lopen geoefend kan worden.

Weinig kosten, veel plezier

De cursus wordt ingeleid met een informatieavond op dinsdag 23 maart 2019 om 19.30 uur in het gebouw van het Clusius College aan de Deimoslaan 11, in Heerhugowaard. Daar word je alles verteld over de inhoud van de trainingen. Alle vragen die je hebt kunnen op deze avond beantwoord worden. De hele cursus kost 50 euro. Daarvoor kun je de trainingen volgen, meedoen aan de triatlon zelf en deelnemen aan het clubkampioenschap van DTC. Je ontvangt na afloop van deze 1/8 “Stad van de Zon-triatlon” een leuke attentie.

Materiaal

Je hoeft je geen zorgen te maken over het benodigde materiaal. Een supersonische fiets is geen vereiste. Menig cursist heeft de fietsafstand op z'n eigen stadsfiets, of mountainbike uitgereden. Ook voor het zwemmen volstaat de oude vertrouwde zwembroek of het badpak, mits de temperatuur van het water dat toelaat. Natuurlijk is voor het lopen wel raadzaam om goede loopschoenen aan je voeten te hebben. Een fietshelm is verplicht, maar deze kun je eventueel lenen van de vereniging.

Voor iedereen

De cursus is geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Atleten die al langer bezig zijn en zich ten doel stellen hun persoonlijke prestaties te verbeteren, maar ook de “gewone” sporter die niet zo competitief is ingesteld, maar wel zijn eigen grenzen wil verleggen.

Plezier in de sport en gezelligheid onder elkaar staat bij triatlonvereniging DTC uit Heerhugowaard hoog in het vaandel. Een ieder presteert op zijn of haar niveau. Wij hebben leden uit een brede leeftijdsklasse, variërend van 5 tot 80 jaar. De cursus is laagdrempelig, en men zal zich snel thuis voelen bij een club waar men respect heeft voor elke sportieve prestatie.

Je kunt je opgeven voor de DTC Zomercursus bij Carla Broers carla.broers@xs4all.nl
Je ontvang dan een inschrijfformulier en de datums van de eerste trainingen.

Tevens kun je op de site van de Heerhugowaardse triatlonvereniging DTC www.dtc-triatlon.nl
kijken voor informatie over de vereniging.





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 • 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!
OB DAM**

De Winterduatlon: wil de laatste het licht uitdoen?

Het was voor mij alweer twee geleden dat ik meedeed aan de lange afstand van de Winterduatlon. Dit jaar wilde ik het toch nog weer een keer gaan proberen. Dit is voor mij het eerste seizoen dat ik meedoe met de schaatstrainingen van Marion en Mona. Voor wie niet schaats: het is echt een aanrader. Dol enthousiaste schaatstrainers, elke week weer een ander programma en een super leuke groep. Er wordt veel aan techniek gedaan wat mij erg aanspreekt.

In voorgaande jaren mocht ik bij de duatlon in het treintje met Ad en Arie meedoen. Nu zaten we in dezelfde trainingsgroep dus mijn plekje was snel gereserveerd. Op de laatste training voor de duatlon gingen Ad en Arie alvast oefenen. Ik ging er snel achteraan en met wisselen om de 5 ronden hebben we zo'n 45 ronden gereden tot de dwiel. Ad als hardop teller. Dat gaf een heel goed gevoel, want dan moesten de 54 ronden op zondag toch ook goed gaan. Overigens waren het voorheen altijd 50 ronden, maar dat bleek in kilometers net te weinig te zijn.

Op zondag was het prima weer: niet te warm, niet te koud, weinig wind en een zonnetje. Het loopparcours is een heen en weertje, vier keer voor de lange afstand dus acht keer langs het crematorium. Op de terugweg van het parcours hadden we wind mee. En je komt elkaar onderweg steeds tegen en kunt dan even aanmoedigen. Er werd naar mijn idee behoorlijk hardgelopen. Ik heb nog een tijdje met een andere vrouw gelopen: 'moet u ook nog schaatsen hierna? Ja, u ook?'



Helaas stonden Co en Riet Zut niet meer op hun vertrouwde stek bij de ingang van de ijsbaan. Toen ik bij de kleedkamer kwam voor de wissel zag ik dat ik behoorlijk doorgelopen had, 55 minuten. De eerste mannen van de korte afstand zijn dan al klaar. Terwijl ik mijn schaatsen aantrek, doen zijn hun schaatsen al uit en gaan naar huis. Eenmaal op de baan had Ad mij snel in de gaten. Hij zat al op 8 ronden (hij en Arie deden ieder in een duo mee). Even later kwam Arie erbij en nog een onbekende man. Het ging prima met steeds na 5 ronden van kop wisselen. Gelukkig was er veel aanmoediging vanaf de zijkant!

Ook de speaker noemde ons een aantal keren: daar komt de DTC-trein weer aan! Maar het ijs werd helaas slechter en Ad en Arie waren eerder klaar. Nog een rondje achter de onbekende man gereden, maar toen moest ik het toch echt alleen doen.

Opeens hoorde ik de speaker omroepen dat ik mijn laatste ronde inging. Het ging lukken! Ik was de een na laatste schaatser die van het ijs afgang. Het scorebord werkte goed dit jaar. Toch zag ik in een flits 52 ronden achter mijn naam staan. Hoe kon dat? Wat was er misgegaan? Die speaker had toch wel goed gekeken? Of vond hij dat het voor mij wel lang genoeg geduurd had?

In de kleedkamer kreeg ik van Ad en Arie een heerlijk kopje warme thee. Later heb ik nog eens goed gekeken op het scorebord: mijn naam stond er diverse keren op, en bovenaan (gelukkig!) 54 ronden.

Onderweg met schaatsen kwam bij mij dezelfde gedachte op als twee jaar geleden: 'de korte afstand mag ook hoor, Carla'. Uiteindelijk was ik natuurlijk blij en trots dat ik het volbracht heb. Ik werd vierde bij de dames lange afstand. De drie dames voor mij waren uiteraard iets jonger en allemaal wedstrijd of marathonrijders. Mijn eindtijd: 1.50.48. En bij het schrijven van dit stukje zag ik op de website dat ik maar liefst 58 punten heb gehaald in het wedstrijdcircuit.

Op de korte afstand was onze eigen Ivar Ottenbros de winnaar.

De organisatie was weer top. Ik heb zelf nergens een hapering of misser gemerkt. En de aanmoedigingen van alle DTC'ers waren weer hartverwarmend. Met een tasje zuurkool, worst en kaas en een bosje Alstroemerias ging ik voldaan naar huis.

Hopelijk is er volgend jaar weer een Winterduatlon. Ik heb een jaar de tijd om na te denken over de korte of lange afstand.

Carla A.



Uitslagen 5 km op de baan bij Hera

	Tijd	1	2	3	4
1 Hans Bader	18:10	50			
2 Jeroen Lutte	18:17	49			
3 Michael Krijnen	18:41	48			
4 Ruud Roemersma	18:59			47	
5 Frank Brink	20:03	46			
6 Niels van der Hoek	20:06		Zwefilo		
7 Steven Pranger	20:07				45
8 Bart Winter	20:11		Zwefilo		
9 Jasper van Langen	20:17		44		
10 Don Boersen	20:36		Zwefilo		
11 Peter Hubregtse	21:08				43
12 Gerard Fijnheer	21:31		Zwefilo		
13 Kasper de Vos	21:48				42
14 Laura Hak	22:11	41			
15 Peter Borst	22:32				40
16 Selma Admiraal	22:44				39
17 Justin van de Grootevheen	22:48		Zwefilo		
18 Jeroen Wouda	23:04				38
19 Rene Mulder	23:05				37
20 Erik de Wit	23:15			36	
21 Johnny van Beers	23:21	35			
22 Adrian Klein	23:37				34
23 Nick Berger	24:25		Zwefilo		
24 Henk van de Grootevheen	24:40		Zwefilo		
25 Paula Volkers	24:59			33	
26 Jacob Jan Deen	25:11				32
27 Peter den Exter	25:16				31
28 Cora Blankendaal	25:30		Zwefilo		
29 Carla Aalders	25:38		30		
30 Ronja Winter	26:31		Zwefilo		
31 Marieke Wessels	26:38				29
32 Marleen Stroomer	26:48				28
33 Nico Groot	27:39		27		
34 Ad Beers	27:39		26		
35 Jaqueline Oliemans	27:45		Zwefilo		
36 Frank Smit	29:14				
37 Lonneke Hummelink	29:29		24		
38 Miranda Emmanouilidis	29:30		Zwefilo		
39 Folkert Brolsma	DNF	2			

Looptrainingen: trainingslocaties

We gaan dit jaar een vernieuwing toepassen bij de looptrainingen ten aanzien van de trainingslocaties. We gaan namelijk op meer verschillende locaties trainen. Wij wonen in een prachtige regio met tal van mogelijkheden en we willen deze mogelijkheden nog beter benutten. Zo gaan we dit jaar bijvoorbeeld ook enkele keren op het strand trainen. Het zijn ruwweg blokjes van drie keer per gebied. Wat is het plan?



- **Geestmerambacht.** Zodra het lang genoeg licht is, verlaten we de baan en op 15 april beginnen we bij het Geestmerambacht. We verzamelen bij het parkeerterrein aan de noordzijde. Dit is een geweldige trainingslocatie waar je o.a. een prachtige ronde van 5 km om het meer hebt en er zijn allerlei soorten ondergrond en tal van hellingen. Er zijn ook avontuurlijke paadjes waar we de natuur in gaan. Op 22 april hebben wij daar de Run-Bike-Run en een week later weer een looptraining.
- **Park van Luna.** Vervolgens gaan we trainen bij het meer van Luna, waar we verzamelen op het gras halverwege het strand. Ook hier hebben we veel mogelijkheden: gras, strand, hellingen, trapjes, verharde fietspaden en goede mogelijkheden voor mooi parcoursjes. Vervolgens hebben we daar de circuitwedstrijd van 5 km en de week daarna onze eigen 1/8^e triathlon.
- **Sportlagune.** Op 10 juni beginnen we aan een cyclus van drie trainingen bij de Sportlagune. We verzamelen op de parkeerplaats. Daar hebben we weer andere mogelijkheden zoals de hoge fietsbrug, leuke routes met hellingen en schelpenpaadjes.
- **Schoorl.** Dan gaan we naar Schoorl waar we verzamelen bij de bekende parkeerplaats aan de Oorsprongweg. Hier hebben we normaal onze zomertrainingen en je kunt er eigenlijk alles. Er zijn hellingen (ook flink zware!), allerlei soorten ondergrond en prachtige natuur met bos en heide. Mogelijk gaan we hier ook weer een keer trailrunning organiseren.
- **Groet.** Op 22 juli verkassen wij voor drie trainingen vanuit Groet. We verzamelen bij de parkeerplaats Heereweg hoek Hargerweg. Van daar is het slechts 2 km naar het strand, zodat we ook strand trainingen kunnen doen. Ook het rondje langs de Camperduin zullen we een keer gaan doen.
- **Schoorl.** Op 12 augustus gaan we voor twee keer weer trainen in Schoorl. Daarop volgen twee circuit wedstrijden, waaronder op 2 september de bosloop in Schoorl we traditioneel de zomertrainingen afsluiten omdat het weer vroeg donker wordt. Op 9 september beginnen we weer aan onze trainingen op de baan.

Het is belangrijk dat alle deelnemers goed op de hoogte zijn van de trainingslocaties. Daarom ook dit stuk in de Tribune. Daarnaast staat het in de trainingskalender en ik zal het melden in de reguliere mailings. Daarnaast vraagt het ook van jullie een stukje discipline: zet de trainingen in je agenda en voorkom teleurstellingen.

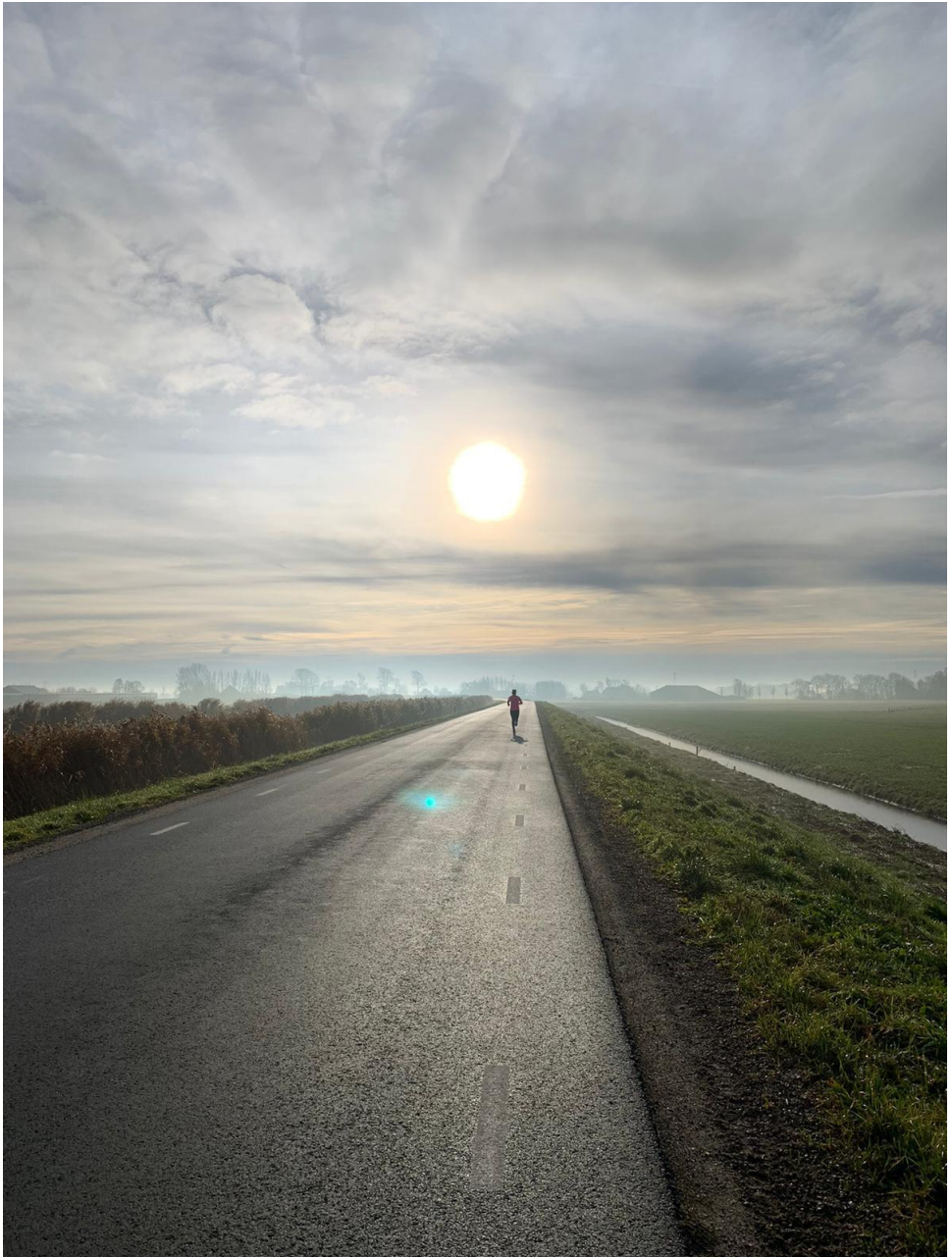
Marcel Clement, mede namens de andere looptrainers (Ruud, Eric, Laura, Marion)

Overzicht trainingslocaties looptrainingen 2020:

Datum	Trainingslocatie
15 april	Geestmerambacht, NZ
22 april	Geestmerambacht, Circuit RBR, geen training
29 april	Geestmerambacht, NZ
6 mei - 13 mei - 20 mei	Luna, strand
27 mei	Circuit 5 km Luna, ipv training
3 juni	Circuit 1/8e Luna, geen training
10 juni, 17 juni, 24 juni	Sportlagune, parkeerplaats
1 juli, 8 juli, 15 juli	Schoorl, Oorsprongweg pp
22 juli, 29 juli, 5 augustus	Groet, pp Heereweg hoek Hargerweg
12 augustus, 19 augustus	Schoorl, Oorsprongweg pp
26 augustus	Circuit Combi Luna, ipv training
2 september	Circuit Bosloop Schoorl



**Prachtige foto van Erik Simons tijdens de Estafette “Rondje HHW”
(foto voorpagina)**



Uitslagen 100 mrt. zwemmen

	Tijd	1	2	3	4
1	Ivar Ottenbros	1:08:72	50		
2	Talisa van der Fluit	1:10:20		49	
3	Joris de Boer	1:12:90			48
4	Eric van de Linden	1:14:30			47
5	Michael Krijnen	1:14:30	46		
6	Ruud Kuipers	1:16:45		45	
7	Rob Zweekhorst	1:22:30	44		
8	Cairan Doheny	1:22:88			43
9	Jan Blokland	1:23:90			42
10	Eric Klepper	1:25:22		41	
11	Lars Westhof	1:25:60			40
12	Geertje Bakker	1:26:10			39
13	Ruud Voerman	1:26:34		38	
14	Conny van Stralen	1:26:67			37
15	Peter Wijers	1:27:20			36
16	Laura Hak	1:27:31	35		
17	Dagmar Krijnen	1:27:85	34		
18	Peter den Extern	1:29:50			33
19	Bert- Jan Moll	1:29:58			32
20	Mariëlle Hester	1:30:25			31
21	Niels Westhof	1:31:22		30	
22	Kasper de Vos	1:31:30			29
23	Paula Volkers	1:31:60		28	
24	Marion Visser	1:32:37		27	
25	Lonneke Schipper	1:32:60			26
26	Jasper van Langen	1:32:98		25	
27	Quedo Groet	1:33:57			24
28	Rene Mulder	1:35:01		23	
29	Eric Spaan	1:35:60			22
30	Frank Brink	1:35:93	21		
31	Peter Hubregtsen	1:36:02			20
32	Nico Groot	1:38:00		19	
33	Jaap Bootsman	1:38:37			18
34	Steven Pranger	1:38:49			17
35	Ruud Roemersma	1:39:00		16	
36	Nico Drolinga	1:39:30			15
37	Maurice Wokke	1:39:48		14	
38	Eric de Wit	1:44:57			13
39	Jos Duijves	1:46:83			12
40	Dick Maas	1:50:75			11
41	Frank Smit	1:53:43			10
42	Inge Hoytink	1:55:00			9
43	Arie Lover	1:56:80		8	
44	Dirk-Jan Lieuwes	2:08:00			7
45	Barry Visscher	2:10:38			6
46	Sjors Rood	2:23:00			

STZ

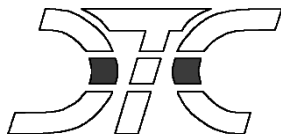
DTC TRIBUNE FEBRUARI 2020

47	Peter Visser	2:28:54				
48	Stefan Brons	2:36:00			STZ	
49	Marja Flameling	2:40:00			STZ	
50	Iris Plasmans	2:52:00			STZ	
Jeugdleden						
1	Niek Lute	2:23:00				
2	Noor Lute	2:25:00				
3	Sanne de Vos	2:37:00				
4	Loe van Schie	2:45:00				



COLOFON

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



**DUTCH TRIATHLON
COLLEGE**

REDACTIE TRIBUNE

Denny Hes

denny.hes@gmail.com

Dagmar Krijnen

WEBMASTER

Richard van der Veldt

info@dtc-triatlon.nl

website:

www.dtc-triatlon.nl

BESTUUR

Voorzitter

Marion Visser,
0226-312326

1968.visser@quicknet.nl

Secretaris

Carla Aalders

secretaris@dtc-triatlon.nl

Penningmeester

Jan de Jong

penningmeester@dtc-triatlon.nl

Ledenadministratie

Eric Klepper

ledenadministratie@dtc-triatlon.nl

*Communicatie commissies &
sponsors, vice-voorzitter
vacant*

Trainingscoördinator

Hans Bader

triatleet@ziggo.nl

TRAINERS

Combitrainers

Talisa van der Fluit

talisavanderfluit@hotmail.com

Schaatstrainers

Mona Sanders

0224-223144

m.m.sanders@hotmail.com

Marion Visser

0226-312326

1968.visser@quicknet.nl

Looptrainer

Marcel Clement

072-5727765

mc.marcelclement@gmail.com

Zwemtrainers

Marian van Mourik

m.mourik55@upcmail.nl

Ronald van Straten

06-30602680

ron.vanstraten@gmail.com

Petra van der Vis

06-42070488

sipetra@hotmail.com

Fietstrainer

Tim Visser

aj.visser@planet.nl

Edwin den Hertog

edwin.den.hertog@hccnet.nl

Jeugdzwemtrainster

Simone Ganzevoort

NIEUWSBRIEF

nieuwsbrief@dtc-triatlon.nl



Bouwbedrijf Ted Groot BV

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

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

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

www.tedgroot.nl

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

