

TTB Informatieblad

Jaargang 36 nummer 1

februari 2023

Inhoud

Inhoud.....	1
Woord van de voorzitter.....	2
Trainingsoverzicht.....	3
Activiteiten	4
Prikbord.....	5
Dames Team Triathlon Bodegraven.....	7
NK IJSzwemmen / Amsterdam Ice Swim	8
Halve marathon zwemmen	11
WK IJSzwemmen / Samoëns	12
Polderloop Hazerswoude	15
Uitslagen	16
Het bestuur	24

Woord van de voorzitter

Beste TTB-ers,

Op het moment dat jullie deze Trispoke ontvangen is het al weer (bijna) maart, bizar hoe snel de tijd voorbij vliegt. 2022 was voor de vereniging en voor ons als bestuur een roerig jaar gezien de financiële situatie en ik hoop dat we het in 2023 vooral weer over sport hebben. In het kader van de WBTR (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen) hebben we de afspraken over goed bestuur en toezicht binnen onze vereniging vastgelegd. Hiervoor moeten we ook de statuten wijzigen. Deze wijzigingen willen we tijdens de Algemene Ledenvergadering op 22 maart a.s. in stemming brengen. Bij deze dus alvast een oproep om deze datum in je agenda te zetten, want zonder jouw stem kunnen we de statuten niet wijzigen. Tijdens de vorige ledenvergadering hebben Tonny en Gerrit het stokje overgedragen aan respectievelijk Jan en Carina en hebben we de eerste vergaderingen alweer achter de rug. Als bestuur hebben we tijdens de vorige ledenvergadering al aangegeven dat we meer aandacht willen geven aan externe communicatie en dat we hier versterking voor zoeken. Daarop heeft Jansien haar hulp aangeboden en willen we Jansien tijdens de komende ledenvergadering formeel voorstellen als bestuurslid. Jansien zit echter niet stil tot die tijd en is direct aan de slag gegaan waardoor we als TTB nu ook op Instagram te vinden zijn! Zoals al geschreven hoop ik dat het dit jaar vooral over sport gaat. 12 maart a.s. organiseert de TTB de zwemloop; een mooie aftrap van het nieuwe seizoen en ik hoop dat jullie in groten getale meedoen. Daarnaast wordt er traditiegetrouw ook elk jaar een Limburg trainingsweekend georganiseerd (zie ook de nieuwsbrief). Op dit moment is de animo echter nog erg laag. Mocht je interesse hebben, meld je dan alsnog aan.

Sportieve groet,

Arian

TRAININGSOVERZICHT

In de TTB Sporten.app vind je alle actuele trainingen en kun je intekenen.

<u>Dag</u>	<u>Onderdeel</u>	<u>Periode</u>	<u>Tijd</u>	<u>Plaats</u>
Zo	Zwemmen		8:30-10:00	Zwembad de Kuil
Di	Lopen		19:30-21:00	Atletiekbaan Reeuwijk
Wo	Zwemmen		7:00-8:00	Zwembad de Kuil*
Wo	Zwemmen		19:15-20:15	Zwembad de Kuil
Do	Fietsen Zwift		19:30-20:30	Zwift
Vr	Zwemmen		7:00-8:00	Zwembad de Kuil*

* Kosten €2,50 per keer

Jeugdtraining:

Zondagochtend van 8:30-10:30 uur: Jeugd (8 t/m 18)

Zwemtraining gevolgd door een looptraining.

Bij mooi weer mogelijk een fietstraining



ACTIVITEITEN

- 12 maart** Zwemloop vanaf 09.30 uur
22 maart Algemene Ledenvergadering om 20.30 uur
31 maart - 2 april Trainingsweekend Limburg

Limburg Training weekend 31 Maart t/m 3 April

Elk jaar organiseert de TTB een training weekend in de Limburgse heuvels.

De basis is het bungalow park in Schin op Geul. De huisjes liggen wat hoger in het landschap met mooie vergezichten. Van daar uit maken we fietstochten met veel klimmetjes op de route en hardlooproutes langs mooie paadjes en paden. Het fietsen gaat in 2 groepen, de snelle en de iets minder snelle deelnemers. Een klim tijdrif op zondagen wie weet een wisseltraining. Combinatie fietsen / hardlopen. Ook de trappen op een oude mijnafvalberg in de buurt van Landgraaf is een aardige uitdaging. Er is voor iedereen wat inspannends te doen, maar niets doen mag ook. Vinden jullie het leuk de kinderen mee te nemen die groot genoeg zijn om al kleine trainingen te doen, dan kunnen we in samenspraak wat leuke trainingen organiseren voor ouders en kinderen. Vrijdag bij aankomst kun je overwegen alvast een rondje te fietsen. Op zaterdagavond gaan we eten bij een chinees restaurant. Daar kun je je voor opgeven. Maar als je dat niet aantrekkelijk vind, er zijn restaurants en eetcafés op loop afstand van het park. Op het park is er ook een mogelijkheid om te eten of eten af te halen. Zelf koken in het huisje kan ook. In Valkenburg zijn zeker veel eetgelegenheden, dat is een flinke tippel, ongeveer 4 KM. Voor ontbijt en lunch mag je zelf zorgen, dus meenemen van huis. Er is een afwasmachine aanwezig. Dus meld je aan bij via e-mail jet.van.gerven@planet.nl en geniet.

Een opkikker voor het nieuwe seizoen 2023.

Henriëtte van Gerven



Foto, Limburgweekend 2022

PRIKBORD

Nieuwe leden:

Olivia Schouten, Annelies van Dorp, Jansien van Dijk, Laura van der Eijk, Patricia van Waas, Esther van Vliet, Donna van der Meer, Willem de Gouw

Opgezegd: Henk de Mars, Evan den Butter, Jada den Butter, Thomas den Butter (alle 4 lid tot 31-12-2022) en Ton de Bruijn (lid tot 31-12-2023)

Hiep Hiep Hoera!!

Jarig in februari:

4 Laura de Groot
5 Annemiek van der Meer
9 Hanneke van Wijk
12 Bentley Resoort
12 Rick van Wijngaarden
13 Elly van der Laan
15 Anton Reijerse
17 Jaco Boot

Jarig in maart:

2 Vivian Boijens
3 Anja Slingerland
6 Ronald van der Kraan
9 Klaas van Leeuwen
10 Pien Klaassenbos
13 Duco Verhage
13 Hugo Leyte
19 Petra Suiskens
20 Alexander Docter
25 Henk Klaassenbos
26 Focco Prins
27 Andy Koolmees
27 Hans Veraar
29 Lynn Geelkerken
30 Aad Oosterom

Jarig in april:

4 Donna van der Meer
5 Ton de Bruijn
12 Guus Geelkerken
12 Lian Gebhardt
12 Roel Boiten
13 Denise de Korte
17 Tim Verweij
25 Ferdinand Oldeman
26 Atie Schouten
26 Marijke Habben Jansen
28 Tonny Zaal

Dames Team Triathlon Bodegraven



MEET THE TEAM



Het TTB Damesteam bestaat uit ongeveer 10 positief ingestelde en competitieve dames! Komend jaar is de focus sterk gericht op GROEI. Het streven is om mee te doen voor de prijzen in de 2e divisie. Het doel hierbij is: "Op een gezellige manier doorgroeien en als een hecht TEAM mooie sportieve prestaties behalen. In ons team gaat gezelligheid en ambitie hand in hand!"

In de komende weken zullen alle teamleden inclusief de nieuwe TOPPERS voorgesteld worden op het Instagram account TTB_dames. Het team kijkt terug op een mooi seizoen en is READY om deze winter samen te trainen, doelen te stellen en veel te lachen ! Het team wordt hierin ondersteund door hun sponsor van 2023 ‘BW-vastgoeddenken’.
Op naar seizoen 2023, met team TTB-BWVD!

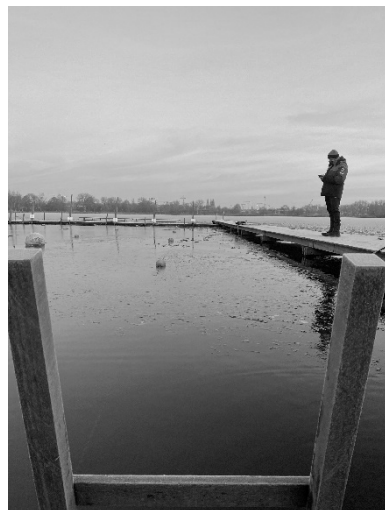


Benieuwd naar de favoriete finish snacks van de dames?
Check dan TTB_dames op Instagram.

**WITZIER
VASTGOED
DENKEN >**
Saur

NK IJszwemmen / Amsterdam Ice Swim

Als Corona één positief effect heeft gehad, dan is het dat er veel meer mensen in open water zijn gaan zwemmen. En een deel daarvan heeft besloten om ook in de winter door te zwemmen. Met of zonder wetsuit en allerlei andere attributen. Dat zorgt er in ieder geval voor dat de die-hard ijszwemmers van de TTB niet meer met zijn drieën of vieren in de kou bij een bankje aan de Surfplas staan. Nee, op zondagochtend is het tegenwoordig



gewoon heel druk en wordt er in verschillende shifts gezwommen. En nagenoeg elke dag zwemmen er wel mensen en TTB-ers in de Surfplas. Dat leidt nog niet tot meer TTB-ers bij wedstrijden. Er komen er hooguit een paar bij, als er een wedstrijd is in de Surfplas, maar daarbuiten, nee. Voor een Ironman komen ze wel hun bed uit, maar ijszwemmen is voor velen toch nog een te grote uitdaging. En dus waren het ook dit jaar de usual suspects die mee gingen doen aan de Amsterdam Ice Swim, dit jaar tevens het NK IJszwemmen. Het eerste team ooit, zes jaar geleden, bestond uit Theo van der Meer, Peter Groot, Alexander Docter en Arthur van Dijk. Later kwam daar ook Rosita Pos bij, mede omdat er soms een dame deel moet uitmaken van een estafetteteam. Alexander zwemt al een tijdje niet meer, dus hij gaf al snel aan dit jaar geen onderdeel te willen zijn van een dreamteam. We wilden dit jaar twee estafetteteams inschrijven. De 4x250 en de 4x50 meter. Rosita wilde wel de 50 zwemmen, maar niet de 250 meter. In Caroline Stel vonden we een vervangster. Peter Groot werd uiteindelijk vlak voor het weekend ziek, waardoor hij bij de 250 meter vervangen werd door Edwin Romijn en bij de 50 meter door Caroline Stel. Verder zwemt Theo natuurlijk de lange afstanden. Sommige mensen willen tenslotte altijd lijden. Dit jaar vond het evenement niet in de Amstel plaats, maar in een buitenzwembad in het

Nieuwe Diep. Het werd gehouden op 17 en 18 december. Dagen waarvan je denkt dat het nog lang niet koud genoeg is om te ijszwemmen. Nou, niets was minder waar. Het was de eerste helft van december koud. Er kon op veel plekken worden geschaatst. En dus lag het Nieuwe Diep dicht en was het 25 meter 'zwembad' uitgehakt. Met een watertemperatuur van iets minder dan 3 graden en een koude wind over het ijs was het oprecht ijszwemmen. En dat leidt tot stress. Zeker bij mij. Want ik dacht tot drie weken geleden dat de lange estafette 4x100 was. Voor mij is 250 meter zwemmen namelijk best ver. Ik doe er tenslotte ongeveer 8 minuten over en dan is het probleem dus niet meer de afstand, maar wel de tijd. En Theo slaapt volgens mij al zijn hele leven lang wat minder als er een wedstrijd is, dus zat er bij hem ook best wel wat spanning. Zijn kilometer ging goed en niet goed. Wat niet lukte, was rechtuit zwemmen. Hij zwom zijn kilometer zowel in baan 2, 3 als 4. De scheidrechter, de arts en het jurylid kwamen allemaal met mij overleggen of het wel goed ging. Uiteraard kan je dan het bier niet de schuld geven, dus ik gaf aan dat hij een echte open



water zwemmer is en dan komt het niet zo nauw als het om de richting gaat. De schatting is dan ook dat Theo 1.100 meter heeft gezwommen die zaterdagochtend. Maar met 20:36,21 had hij nog een acceptabele tijd. Hij werd zelfs vierde Nederlander. Op zaterdagmiddag was het de beurt aan de

4x250 meter. Er deden maar drie teams mee en het is een officieel NK nummer, dus we wisten, finishen levert een medaille op. Die druk werkt bij niet zo goed. Wat een stress. Maar goed, gezwommen moet er worden. Al jaren ben ik derde zwemmer en Theo vierde. Theo heeft dan de eer om alleen te zwemmen, want als ik heb gezwommen, zijn alle andere teams al

klaar. Theo kan dat gelukkig. Uiteraard haalden we het en kregen we onze bronzen plak. Zondagnacht had het weer 7 graden gevoren en lag het hele zwembad weer dicht. Omdat ik pas het laatste nummer ging zwemmen, heb ik in een bootje ijs zitten scheppen. Want zwemmen met ijs in het water is geen goed idee. Theo zwom eerst de 500 meter. Met 9:28,39 zette hij een veel betere wedstrijd neer dan de dag ervoor. Enkele andere Surfplas Ice Swimmers waren wel sneller, maar hij zat er dicht op. Daarna wilde Theo ook nog even de 100 meter schoolslag zwemmen, als oefening voor het WK in Frankrijk, waar Theo en ik naar toe gaan in januari. Met 2:01,86 kwam hij net niet onder de twee minuten uit. Omkleden en opwarmen zat er dit keer niet in, want nog geen half uur later was de start van de 4x50 meter estafette. De 4x50 meter estafette is eigenlijk een feestnummer. Echt iedereen die een beetje kan zwemmen, haalt die 50 meter wel. Natuurlijk is het schrikken en hyperventileren, maar op adrenaline zwem je dat bad wel een keer heen en weer. En met zoveel zwemmers bij het bad en veel toeschouwers, is het ook echt een leuk nummer. Helaas weten mijn teamgenoten dat het met mij in het team lastig wordt om vooraan te eindigen. Al was ik met mijn splittijd van 1.11 best wel tevreden.

We werden dan ook zevende en laatste, al scheelde dat maar 3 seconden. Al met al was het een heel geslaagd evenement.



Groet,
Arthur

Halve marathon zwemmen

Zaterdagavond 7 januari was een sportieve en gezellige avond in zwembad De Wel in Nieuwkoop. Ook dit jaar deed er weer een team van 8 TTB zwemmers mee aan de estafettewedstrijd 'de 6 uur van Nieuwkoop'. De winnaar is het team die na zes uur zwemmen de grootste afstand heeft afgelegd (dat waren wij niet). Elke zwemmer wordt na een kwartier afgelost door een team lid. Annemiek was onze teamleider en banenteller. Carina had een heerlijke appeltaart voor ons allemaal gebakken, een hele bakplaat vol, die schoon op ging! Aart-Jan was niet alleen zwemmer maar ook onze sponsor Dunavast 😊. Helaas kon Ronald door rugproblemen niet meedoen maar Hugo was een prima vervanger. Bart was onze snelste zwemmer, op de voet gevolgd door Ferdinand. Iedereen heeft lekker gezwommen en tussendoor gezellig bijgepraat met elkaar. De avond was sneller voorbij dan je van te voren denkt. Hopelijk kunnen we volgend jaar weer met 2 of 3 TTB teams meedoen. Zet het alvast in je agenda, de eerste zaterdagavond in januari, 6-1-2024.

Zes uur van Nieuwkoop, 7 januari 2023

TTB - 1	starttijd, afstand	starttijd, afstand	starttijd, afstand	totaal
Bart Witzier	18:00 1100	20:00 1050	22:00 1050	3200
Aart-Jan Verdoold	18:15 950	20:15 950	22:15 950	2850
Ferdinand Oldeman	18:30 1050	20:30 1050	22:30 1050	3150
Kees van Geel	18:45 700	20:45 700	22:45 700	2100
Rosita Pos	19:00 750	21:00 750	23:00 750	2250
Ed Noorland	19:15 800	21:15 800	23:15 800	2400
Carina Speksnijder	19:30 900	21:30 900	23:30 850	2650
Hugo Leyte	19:45 800	21:45 850	23:45 800	2450
	7.050	7.050	6.950	21.050

groetjes Rosita

WK ijszwemmen Samoëns

Als jaarrond openwaterzwemmer (zonder wetsuit) vind ik het ook leuk om af en toe een wedstrijd te zwemmen en als van IISA (International Ice Swim Association) lid mag je dan meedoen met het open NK en dit jaar ook het WK ijszwemmen in Samoëns Frankrijk. Dus toen dit najaar de inschrijving openging heb ik me samen met Arthur van Dijk ingeschreven.

De korte afstanden mag je al snel meedoen, maar de 1000- en 500 meter, waar ik ook graag op wilde uitkomen, had maar een beperkt aantal startplaatsen. Ik kwam op de reservelijst.... maar ooh wonder, Nederland kreeg er startplaatsen bij en de hele reservelijst mocht meedoen. En zo vertrokken we dinsdag 10 januari, matig getraind, omdat ik net voor de kerst zwaar verkouden werd en de longen uit m'n lijf hoestte, terwijl ik eind november ook al wat kniebanden had verrekt.

Arthur was de chauffeur en ik deed wat schoonheidsslaapjes (heeft niet geholpen). Na een uurtje of elf kwamen we net voor het donker aan in Samoëns, waar we bij het wedstrijdwater opgewacht werden door onze huisgenoten voor een week, Raymond Oosterbaan uit Gouda en Annabel Médard uit Amsterdam. Of we even wilden zwemmen... ik zei 'ja', maar dacht 'nee'. Sociale druk is bij het ijszwemmen vrij groot, dus vijf min. later lagen we in het meertje te genieten van zo'n vier graden Celsius warm water. Het water voelde ijskoud na zo lang stilzitten, dus ik vond het na vijf min. wel weer lang genoeg. Dus weer aangekleed en op naar het huisje. Wat erg gezellig, maar voor 4 personen vrij tiny bleek.

De volgende dag stond in het teken van aanmelden bij de WK organisatie en met je sportkeuring en medische formulieren langs de dokter. De dokter die ik trof had een T-shirt van Iron Ice Miler aan (dat ben ik ook als 1^e Nederlander) met het verschil dat hij in één jaar/seizoen een ice mile, ofwel 1609 meter in water onder de 5 graden en een hele triathlon had volbracht, terwijl er bij mij 20 jaar tussen zat. Ik werd oké bevonden en na een fotoshoot over en weer mocht ik weer gaan.



Het was in de Alpen ook een beetje soepkippenweer, dus het beetje sneeuw dat er lag verdween langzamerhand. Wat erg jammer was voor de winterse foto's, maar toen ik op donderdag de 1000 meter had gezwommen (19.48 min.) vond ik het wel fris genoeg en zat ik in de saunawagen te stuiteren op het bankje. Daarna nog 15 min. in een hottub en je ziet het leven weer helemaal zitten. (En Arthur, mijn buddy, maar wachten in de kou!)

De dag erop, vrijdag dus, moest ik 3 keer zwemmen en Arthur ook twee keer,

terwijl tussendoor ook naar de andere Nederlandse teamleden en snelste series op de diverse afstanden werd gekeken. En dan waren er ook nog de lange (age) prijsuitreikingen, dus je kwam tijd tekort om alles te zien en beleven.

De 500 meter dus, ook op die afstand is een buddy (second) verplicht om tot 30 min. na de wedstrijd te kijken of het goed met je gaat. Arthur had het dus druk, want hij was ook second voor Raymond Oosterbaan. Ik had het idee dat de 500 meter super ging, maar de tijd viel me wat tegen (9.24 min!). Maar snel opwarmen, want 's middags was de 100 meter schoolslag die ik net binnen de 2.00 min. aflegde. En tot slot hadden we ons ter plekke nog met de nodige moeite ingeschreven voor een 4x50 meter wissel­slag estafette; met op vlinder Iris (ingeleend), rugslag ikzelf, op schoolslag Arthur en borstcrawl Annabel.



Raymond zat ik het snelle landenteam en kon dus niet in ons team. Zo'n estafette geeft veel stress en spanning, maar na afloop óók veel plezier. Als je tenminste niet gediskwalificeerd wordt... wij eindigden kansloos in 3.41.36 min.

Die zaterdag hoefde ik niet te zwemmen, maar diverse andere teamleden, o.a. Arthur, Annabel en Raymond wel, waarbij Annabel en Raymond ook nog eens in de prijzen meedeelden in hun agegroup.

Zaterdagavond was er ook nog een gala-avond. Erg leuk idee, maar de officiële presentatie en diverse prijsuitreikingen duurden erg lang en de volgende morgen (zondag) begon om 9:00 uur alweer met de 250 meter dames. Dus al vroeg vertrokken er alweer mensen terwijl de live muziek amper begonnen was, eigenlijk is het programma te vol.

Zondagmorgen bleek huisgenoot Raymond ziek en meldde hij zich af voor zijn resterende twee individuele afstanden en de landenestafette 250 meter. Ik zwom vrij ontspannen 4.24 min. op de individuele 250 meter, waar ik zeer tevreden mee was. Het laatste onderdeel was de 4x250 meter landenteam estafette wat Duitsland won in 11.40.55 min. en Nederland 9^e werd in 13.59.30 min. Vervolgens nog de nodige prijsuitreikingen en toen was het gedaan met het feest.



Terug naar ons huisje, koelkast leegeten en het nodige opruimen en schoonmaken. Alvast de meeste spullen in de auto gezet hopen dat de sneeuw, die nu opeens wel viel, de terugtocht niet te veel zou belemmeren. De terugreis was 1000 km. Eerst met sneeuw en de rest in de regen, maar verliep toch oké en al met al was het een fantastische week.

Tot schrijfs,
Theo van der Meer

Polderloop Hazerswoude

De Polderloop is een hardloopevenement door het polderlandschap van Hazerswoude-Dorp. Dit evenement vindt 4 keer per jaar plaats, namelijk op elke laatste zondag van de maanden januari, februari, maart en april. De inschrijving vindt plaats op de dag zelf vanaf 10.00 uur in de kantine van Hazerswoudse Boys. Elk evenement kan je kiezen voor de afstanden; 1.5 km, 5 km, 10 km, 15 km & halve marathon. Inmiddels wordt de Polderloop al meer dan 30 jaar georganiseerd door spelers en oud-spelers van de selectie. Zij doen dit op vrijwillige basis en vinden het nog altijd leuk om hun steentje bij te dragen. Die jaar zijn de data: zondag 29 januari, zondag 26 februari, zondag 26 maart en zondag 30 april. Bij de loop in januari deden Ed, Hanneke en ik mee. Ed liep de 10 km, Hanneke en ik deden de 5km. Voor Hanneke was het weer sinds lange tijd een wedstrijdje en het ging goed, zij werd de derde dame die over de finishstreep kwam. Ed ging ook lekker, hij liep samen met een clubgenoot van AV47 de 10 km in 44 minuten, dat was ook al weer een tijdje geleden dat dat gelukt was. Zelf had ik in oktober een zweepslag in mijn kuit gehad en ik was ook blij om weer een 5km te kunnen lopen. Alle drie waren we dik tevreden met onze prestatie die dag. Mijn plan is om elke maand mee te doen en telkens iets sneller te lopen. En als je 3 van de 4 wedstrijdjes meedoet, dan 'win' je een t-shirt. Daar doen we het natuurlijk voor 😊. Na de wedstrijd wordt er altijd gezellig nagepraat in de kantine onder het genot van een biertje en snacks uit de frituur. Het is ook prima te combineren met de zondagochtend zwemtraining want de start is pas om 11.15 uur. Kortom een leuk, kleinschalig evenement, niet ver van huis.

Sportieve groeten,
Rosita

Uitslagen

<i>WK XTERRA Cross Triathlon : Molveno - Italié</i>	<i>1-okt</i>	
<i><u>zw 1,5 km - MTB 33,1 km - Lp 10,3 km</u></i>		
Ferdinand Oldeman	3:20:37	
Thijmen Polman	3:54:31	
Vivian Boijens	5:20:16	
<i>Postbanktrail - Rheden</i>	<i>29-okt</i>	
<i><u>13 km</u></i>		
Victoria de Ruiter - Postma	2:07:08	
<i>Zuidduinloop - Katwijk</i>	<i>12-nov</i>	
<i><u>10 km</u></i>		
Cees Overes	1:02:12	
<i>Erasmusronde - Rotterdam</i>	<i>12-nov</i>	
<i><u>5 km</u></i>		
Ferdinand Oldeman	0:17:20	1e H
<i>Duinloop Circuit - Katwijk</i>	<i>3-dec</i>	
<i><u>10 km</u></i>		
Cees Overes	1:00:30	
<i>Gouse K & S Cross - Gouda</i>	<i>10-okt</i>	
<i><u>9.700 m</u></i>		
Siwar Kool	0:38:30	

Triathlon Team Bodegraven

<i>Amsterdam Ice Swim - NK</i>	<i>17-okt</i>	
<u>1.000 m1 vrije slag</u>		
Theo van der Meer	0:20:36	
<u>Estafette 4 x 250 m1</u>		
TTB -Team Surfplas Ice Swimmers	0:23:57	
<i>Meeuwen & Makrelenloop - Scheveningen</i>	<i>17-okt</i>	
<u>10 Engelse Mijl</u>		
Ed Noorland	1:25:58	
Rosita Pos	1:49:29	
<i>Amsterdam Ice Swim - NK</i>	<i>18-okt</i>	
<u>100 m1 schoolslag</u>		
Theo van der Meer	0:02:01	
<u>500 m1</u>		
Theo van der Meer	0:09:28	
<u>1.000 m1</u>		
Theo van der Meer	0:20:36	
<u>Estafette 4 x 50 m1 vrije slag</u>		
Team Surfplas Ice Swimmers	0:03:57	
<u>Estafette 4 x 250 m1 vrije slag</u>		
Team Surfplas Ice Swimmers	0:23:57	3e pts
<i>Reeuwijkse Houtcross</i>	<i>19-nov</i>	
<u>2000 m1</u>		
Raigen Kool	0:07:09	1e Jun C1
<u>6000 m1</u>		
Siwar Kool	0:22:33	1e Jun A
<u>9000 m1</u>		
Rick Huisman	0:38:07	
Ed Noorland	0:45:53	

Triathlon Team Bodegraven

Wintertriathlon - Gouda

17-dec

L 6 km - MTB 18 km - Langlaufen 6 km

Stephan van Eijk

1:58:45

2e H



Oliebollenloop - Schoonhoven

31-dec

10 km

Andy Koolmees

0:38:15

Stefan Nieuwenhuis

0:38:46

Annelies van Dorp

0:48:01

Triathlon Team Bodegraven

Nieuwjaarsloop - Gouda

5-jan

5 km

Tonny Zaal	0:18:39
Wouter van Catz	0:18:48
Roland Scholte	0:20:09
Ed Noorland	0:22:46
Nadine Naaikens	0:22:46
Rosanne Malschaert	0:24:34
Jonne Boot	0:26:13
Jan Boot	0:26:15
Henk Klaassenbos	0:27:57

6 uur van Nieuwkoop

7-jan

Team TTB / Dunavast

Bart Witzier	3.200
Ferdinand Oldeman	3.150
Aart-Jan Verdoold	2.850
Carina Speksnijder	2.650
Ed Noorland	2.500
Hugo Leyte	2.400
Rosita Pos	2.250
Kees van Geel	2.100

Totaal **21.100** **8e pts**

NN Egmond Halve Marathon

8-jan

21,1 km

Anton Reijerse	1:23:27
----------------	---------

10,55 km

Lian Gebhardt	1:18:43
---------------	---------

Triathlon Team Bodegraven

NSL Stayoky Duinrail

15-jan

10 km

Ed Noorland 0:54:07

Rosita Pos 1:03:31

NK Langlaufen - Ramsau am Drachten

11-jan

7,5 km Vrije stijl

Stephan van Eijk 0:24:06 **2e H40+**

10 km Klassiek *12-jan*

Stephan van Eijk 0:28:50 **1e H40+**

30 km Marathon Klassiek *14-jan*

Stephan van Eijk 1:44:15 **2e H**

WK Ice Swim : Samoëns - Frankrijk

12 t/m 14 jan

100 m1 schoolslag

Theo van der Meer 0:01:59

Arthur van Dijk 0:02:43

100 m1 vrije slag

Arthur van Dijk 0:02:54

250 m1 vrije slag

Theo van der Meer 0:04:23

500 m1 vrije slag

Theo van der Meer 0:09:24

1.000 m1 vrije slag

Theo van der Meer 0:19:48

Estafette 4 x 50 m1 wisselslag

Theo - Arthur - Iris - Annabel 0:03:41

Triathlon Team Bodegraven

Gouweboscross - Waddinxveen

14-jan

3,600 m1

Raigen Kool 0:14:47 **1e Jun C1**

2,000 m1

Siwar Kool 0:07:03 **1e H**

10,800 m1

Ed Noorland 1:02:54

Halve Marathon - Zoetermeer

22-jan

21,1 km

Anton Reijerse 1:17:51

NK indoor - Apeldoorn

22-jan

1500 m1

Raigen Kool 0:04:35 **1e Jun C1**

Polderloop - Hazerswoude

29-jan

5 km1

Hanneke van Wijk 0:24:35 **3e D**

Rosita Pos 0:26:10

10 k m1

Ed Noorland 0:44:02

Alternatieve Elfstedentocht -

Weissensee (Oostenrijk)

104,4 km1 *31-jan*

Henriette van Gerven 6:01:44

Gerrit van der Horst 7:02:59

121,8 km1

Cees Overes 7:23:11



<u>104,4 km1</u>	<i>3-feb</i>
Cees Overes	6:42:07
Gerrit van der Horst (via de EHBO-post)	7:53:43

Green Haert Ice Swim ***4 & 5 feb***

<u>50 m1 vrije slag</u>	
Jaap Lips	0:01:06

<u>100 m1 schoolslag</u>	
Theo van der Meer	0:02:13

<u>100 m1 vrije slag</u>	
Nico Groen	0:02:04
Jaap Lips	0:02:27

<u>250 m1 vrije slag</u>	
Theo van der Meer	0:04:44

Nico Groen	0:06:01
------------	---------

<u>500 m1 vrije slag</u>	
Theo van der Meer	0:10:52

Triathlon Team Bodegraven

1000 m1 vrije slag

Theo van der Meer 0:22:06

Estafette 4 x 100 m1 vrije slag

Dreamteam: Theo-Arthur-Peter-Alexander 0:08:36

Groenehartloop

5-feb

5 km1

Siwar Kool 0:15:59

Raigen Kool 0:17:25

Kees van Geel 0:33:17

21,1 km1

Jan Boot 1:20:32

Aarcross - Alphen aan den Rijn

11-feb

3,110 m1

Raigen Kool 0:12:12 **2e Jun C**

10,100 m1

Ed Noorland 0:52:55

Uitslagen (graag doorgeven aan jaap.lips@tele2.nl)

Het bestuur

Voorzitter **Arian de Korte, Oud Bodegraafseweg 107a, 2411 HZ, Bodegraven**
Tel. 0172 612607 e-mail: fam.dekorte@hotmail.com

Secretaris **Jan Boot, Emmakade 137, 2411 JH Bodegraven**
Tel. 0172 611603
info@ttb-bodegraven.nl

Penningmeester **Carina Speksnijder, Tentweg 107N, 2821 AC Stolwijk**
Tel. 06 20645951 e-mail: carinaspeksnijder@live.nl

Lid **Henriëtte van Gerven, Buitenkerk 66 2411 PD Bodegraven**
Tel. 0172 611749
Ronald van der Kraan, Watersnip 22, 2411 MC, Bodegraven
Tel. 06-23949607

Gegevens TTB

Postadres **TTB, De Bleek 7, 2411 DT Bodegraven**
Bankrekening **Rabobank nummer NL96 RABO 0336 9920 41, t.a.v. TTB**
Inschrijvingsnummer **KvK 40465548 te Leiden**
Website **www.ttb-bodegraven.nl**
E-mail **ttb@ttb-bodegraven.nl**

Commissies

Communicatie-commissie **Arian de Korte** **Tel. 0172- 612607**
Technische commissie **Ronald van der Kraan** **Tel. 06- 23949607**
Wedstrijd commissie **Gerrit van der Horst** **Tel. 06- 28905181**

Vertrouwenscontactpersoon

Annemiek van der Meer **E-mail: vcp@ttb-bodegraven.nl**

Redactie Tri-Spoke

Algemeen: **Trispoke@hotmail.com**
Jaap Lips **jaap.lips@tele2.nl** **06 - 36555891**
Rosita Pos **rosita.pos@xs4all.nl** **06 -14633556**

Telefoon tijdens training **Zwembad De Kuil, Bodegraven 0172 - 612 818**