

TTB Informatieblad

Jaargang 36 nummer 2

mei 2023

Inhoud

Inhoud.....	1
Woord van de voorzitter.....	2
Trainingsoverzicht.....	4
Activiteiten	4
Prikbord.....	5
De Grand Raid XL.....	6
Marathon Rotterdam 16-04-2023	12
De mooiste 2023	14
De Rotterdam marathon	16
Krachtmeting via de tijdriftenserie TTB 2023	18
Uitslagen	21
Het bestuur	24

Woord van de voorzitter



Beste TTB-ers,

Op het moment dat ik het voorwoord schrijf is het 13 mei en eindelijk eens een zonnige lente dag.

Het fietsen leek vandaag ook gelijk een stuk soepeler te gaan.

Ik hoop dat het weer nu echt wel beter blijft, want het is om moedeloos van te worden telkens die kou, regen en wind. Het weer is niet echt motiverend om buiten te gaan trainen, terwijl het wedstrijdseizoen op het punt staat te beginnen.

Het zou leuk zijn als jullie in de Trispoke verslag blijven doen van jullie wedstrijden en/of evenementen waar jullie aan deelnemen of naartoe werken.

Ronald (vdK) en ik doen medio juni mee aan de Escape from Alcatraz. Het is een triathlon maar het gaat daar natuurlijk vooral om de “swim” van Alcatraz naar San Francisco. Niet alleen de stroming is daar de uitdaging, maar voor mij vooral de koude temperatuur van het water. Wat dat betreft is het voor ons een voordeel dat het zo koud is, dan kunnen we in Reeuwijk in elk geval wennen aan de kou.

Zelfs in mijn wetsuit met neopreen badmuts vind ik 14 graden niet echt comfortabel, ik heb dan ook echt veel respect voor de iceswimmers die het hele jaar door zónder wetsuit zwemmen!

Helaas dit jaar geen Najaarstriathlon. Niet alleen omdat het financieel een te groot risico is omdat de kosten van met name verkeersmaatregelen echt ontzettend hoog zijn, maar ook omdat de organisatie van zo’n evenement steeds complexer wordt. We hopen uiteraard dat we volgend jaar wel weer een Najaarstriathlon kunnen organiseren, maar dan heeft de

wedstrijdcommissie wel hulp nodig en zullen we ook op zoek moeten naar sponsors.

De wedstrijdcommissie zal binnenkort dan ook een oproep doen voor hulp, wellicht via een nieuwsbrief.

Het is jullie ook vast opgevallen dat de nieuwsbrief een nieuwe look heeft en dat we als TTB nu ook op Instagram bestaan, waar gestart is met “dit ben ik” waarin leden zich voorstellen. Dit met dank aan Jansien die ons bestuur is komen versterken op het gebied van communicatie.

Als afsluiting wil ik vanaf deze plaats nogmaals Gert-Jan sterkte en beterschap wensen na zijn crash tijdens de tijdrittraining. Ik ben kort langs geweest bij Gert-Jan om namens de vereniging een fruitmand te bezorgen. Het was enerzijds echt wel even schrikken om hem zo gehavend te zien, maar anderzijds was ik onder de indruk hoe Gert-Jan er zelf onder was. Vanaf deze plek ook nog bedankt aan allen die tegelijk te hulp zijn geschoten en zo adequaat gehandeld hebben.

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	t/m 21 mei	8:30-10:00	Zwembad de Kuil
Zo	Zwemmen	vanaf 28 mei	9.00-10.00	Surfplas
Ma	Fietsen		19.30-20.30	Treinweg
Di	Lopen		19:30-21:00	Reeuwijkse Hout
Wo	Zwemmen		7:00-8:00	Zwembad de Kuil*
Wo	Zwemmen		19:15-20:15	Zwembad de Kuil
Do	Fietsen/wissel	t/m 29 juni	19:30-20:30	Wielerbaan Excelsior
Vr	Zwemmen		7:00-8:00	Zwembad de Kuil*

* Kosten €2,50 per keer

Jeugdtraining: Jeugd (8 t/m 18 jaar) Zondagochtend

t/m 21 mei van 8:30-10:30 uur:

Zwemtraining gevolgd door een looptraining.

Bij mooi weer mogelijk een fietstraining

Vanaf 28 mei van 9:00-10:30 uur:

Loop/ fiets /zwem training. Reeuwijkse hout/surfplas

ACTIVITEITEN

18 juni 10:00 buiten zwem clinic.

Verzamelen bij de surfclub Reeuwijk

25 juni 10:00 buiten SwimRun.

Verzamelen 9:30 bij de surfclub Reeuwijk

PRIKBORD

Nieuwe leden: Aart Jan Verdoold, Menno van Es, Horia Zelmate

HIEP HIEP HOERA!

Jarig in mei:

- 2 Esther van Vliet
- 8 Cissy Bon
- 8 Patricia van Waas
- 8 Wilfried Boer
- 10 Theo van der Meer
- 11 Joris Tukker
- 13 Henriette van Gerven
- 16 Raigen Kool
- 17 Nico van Kippersluis
- 21 Tomasz Peszko
- 22 Senna Schouten
- 22 Stefan Nieuwenhuis

Jarig in juni:

- 1 Cees Overes
- 3 Ada van Zwieten
- 4 Laura van der Eijk
- 6 Joke van der Laan
- 16 Nadine Naaijken
- 27 Annelies van Dorp
- 28 Siwar Kool

HIEP HIEP HOERA!

Jarig in juli:

- 4 Lars van Bergen
- 6 Carina Speksnijder
- 7 Jaap Lips
- 8 Guido Goeting
- 10 Hans van den Berg
- 12 Koen van Wijngaarden
- 14 Aart Jan Verdoold
- 17 Bas Corbijn
- 19 Mathijs ten Berg
- 27 Anton van der Elst
- 30 Peter Groot

Jarig in augustus:

- 1 Marlene de Lange
- 5 Jaap de Lange
- 5 Peter Groothuizen
- 7 Pim Noordergraaf
- 11 Martin Hartevelt
- 12 Nico Groen
- 17 Olivia Schouten

De Grand Raid XL

Op 25 en 26 maart 2023 deed ik met Quirijn (geen TTB lid) mee aan de Grand Raid XL in de Belgische Ardennen. De Grand Raid is een duo race die bestaat uit 3 km Kajakken, 24 km mtb'en, 8 km trailrun, 11 km mtb'en en aan het eind een 4 km run-bike. Met een run-bike moet eentje lopen (met helm op) en de ander fietsen. Onderweg mag je zoveel wisselen als je wil. Wij deden de XL versie, wat betekent dat je de dag voor de Grand Raid in de ochtend een 20 km MTB race doet en in de middag een 11 km trailrun. Deze wedstrijd stond al enkele jaren op mijn verlanglijst, maar ik moest ook een duo partner vinden die dit een goed idee leek :).

Zaterdag 25 maart 2023, 09.00 uur start MTB race.

Vol goede moed haalde ik bij de start mijn mountainbike 30 minuten uit de bus. Shit, mijn achterband staat plat. Lichte stress. De band hard opgepompt en hopen dat die het volhoudt.

Goed gestart, nog niet volle bak. In de eerste klim onze positie gepakt. Het ging best prima, totdat ik links niet meer kon klikken. Dat klimt minder fijn en af en toe schiet ik uit het pedaal. Met mijn focus bij mijn pedaal niet op de bordjes gelet. Ik volg Quirijn. Vraagt Quirijn: hebben we een bordje gemist? Geen idee, ik was met mijn pedaal bezig. We waren verkeerd gereden dus. We stopten en ik keek naar mijn pedaal om te kijken of ik het kon verhelpen. Nee, dat ging nu niet lukken helaas. We zagen nu ook bordjes voor de terugweg. Toch maar besloten om het hele parcours te rijden. Mijn achterband was inmiddels ook weer zacht aan het worden. Quirijn vraagt of we doorgaan, de moed zakt me een beetje in de schoenen. Toch besloten we om door te gaan. Na een kleine kilometer terug klimmen, zaten we weer op het parcours. De afdaling ging ik enigszins vierkant door de bochten wetende dat mijn band zacht was. Ik had deze beter eerst kunnen bijvullen. Toch heelhuids beneden gekomen. Eenmaal beneden pakte ik het CO2 patroon en kon ik mijn band weer hard krijgen, nog 5 km, dat moeten we wel halen. We zaten inmiddels tussen de

mixed duo's en konden nog enkele inhalen voor de finish. Gelukkig haalde we de finish en we hebben een tijd neergezet, we doen nog mee. Maar hoe het morgen moet???

Snel terug naar huisje, fiets schoonmaken, douchen en lunchen. Daarna gevraagd naar een fietsenmaker in de buurt. De dichtstbijzijnde is 20 km. Het was inmiddels 13.00 uur en om 15.00 uur begon de trailrun. Dat zou precies moeten passen. Vlot heen en weer gegaan voor nieuwe pedalen en wat extra CO2 patronen als extra backup onderweg.

15.00 uur start Trailrun.

Alleen maar lopen dus daar kan weinig mis gaan. De regen stopt en het zonnetje komt er zelfs even door.

Vanaf de start ging het omhoog. Rustig een tempo gezocht dat ik omhoog nog wel even kan volhouden. Het wordt een zwaar rondje. Circa 10 duo's voor moeten laten gaan. Bijna boven is er nog een duo dat ons wil inhalen. Eenmaal boven volgt een vlak stuk. Hierbij blijven we dat duo voor en nemen er afstand van. Daarna volgt een lange afdaling. Ik kan me aardig naar beneden laten vallen. Ik zie dat we inlopen op een groep met 3 duo's. Zal wel tijdelijk zijn dacht ik, maar toch mooi. Quirijn volgt goed. We komen zelfs bij de groep en de afdaling gaat maar door. We gaan erop en erover. We krijgen zelfs nog een duo in het zicht. Volle bak genieten is dit zeg. En aan het eind van de afdaling halen we dat duo bij en gaan er voorbij. Daarna gaat het direct recht omhoog. We zijn nu halverwege. Wandelend met mijn handen op mijn knieën en geduwd door Quirijn gingen we omhoog, dat duo deed hetzelfde maar ging vlotter omhoog en moesten we laten gaan. We konden onze positie goed vasthouden. Slechts 1 duo haalde ons nog in. Volgens de uitslag waren we 6e maar eigenlijk 4e omdat er 2 halve duo's voor ons zaten. Met een heel goed gevoel en een beetje zware benen hebben we dit onderdeel afgerond. De tegenslag van de ochtend vergeten.

Snel weer terug, douchen en avondeten en daarna pedalen wisselen en in mijn achterband wat extra anti-lek vloeistof gegoten.



Zondag 26 maart 2023, 9.30 uur start Grand Raid

Eerst naar het stuwmeer fietsen waar de start van het kajakken was. De weersverwachtingen voor vandaag zijn niet goed, 5 graden en regen. Maar misschien hebben we wel geluk en fietsen tussen de buien door.

3 km kajakken

We lagen strategisch links het kortst bij de eerste bocht. We waren redelijk goed weg en gingen grotendeels rechtdoor. Op een gegeven moment zagen we een snel Nederlands duo ons links inhalen. Bij de start gingen ze dwars doordat anderen ze aanvaarden. Ze waren niet te volgen. We gingen best goed maar konden niet harder. Op de terugweg verloren we nog enkele posities en kwamen ongeveer halverwege het veld het water uit.

Niet heel goed, niet heel slecht, gewoon prima. Het regende nog niet, maar toch werden we nat.

Wissel Kajak -> MTB 1

We legden de kajak aan de kant, deden de zwemvesten uit, ik deed mijn regenkleding uit. Zodat ik droog kon starten aan het mtb'en.

MTB 1 (24 km)

Bij de start begon het meteen te regenen. Het eerste stuk was licht klimmen over een asfaltweg. Heel fijn, want hier konden we heel veel teams eenvoudig en veilig inhalen. Ook konden we op deze manier goed opwarmen. Maar op een gegeven moment gingen we toch echt off road. Het lag er nogal modderig bij en af en toe gleed je ook een beetje weg. We gingen best goed totdat het een steile afdaling werd en mijn fietsbril onder de modder zat en ik geen zicht meer had. Ik stapte af en deed mijn bril weg. Nu had ik meer zicht en kon ik goed afdalen. Beneden zag ik Quirijn die snel een plaspauze deed. Ik reed ondertussen door, maar hij sloot snel aan. De nieuwe pedalen deden het goed en ook mijn achterband hield het goed. Er volgden nog een paar technische passages en vaak ook gevolgd door een rivier waar je door moest fietsen. Fietsen en schoenen wel weer schoon voor even, maar ook weer koude en natte voeten. Het laatste deel herkenden we van de dag ervoor en zo kwamen we aan in de wissel. Quirijn was inmiddels al aardig verkleumd/onderkoeld.

Wissel MTB 1 -> Trailrun

We moeten een rondje om het voetbalveld lopen en komen dan op onze plek. Het gras is nog mooi groen. De uitgang begon al modderig te worden.

Trail run 8 km

Vol goede moed gingen we van start met de trail. Het is dezelfde route als gisteren minus een rondje van circa 3 km. In het begin had Quirijn weer een plaspauze. Ik ging rustig door, omdat hij wat makkelijker loopt. Zeker bergop want het scheelt zo'n 20 kilo. Het parcours was nog zompiger dan de dag ervoor. Zoeken naar plekjes waar je nog grip hebt en niet wegglijdt. Tot op een gegeven moment ik mijn schoen in de blubber verloor. De jongen achter me zat me uit te lachen en liep me voorbij. Ik probeer snel mijn schoen te pakken maar die was aardig goed vastgezogen. Ik doe mijn schoen aan en ik zie Quirijn ook weer aankomen. Maar goed dat ik was doorgelopen. Het beste is er bij Quirijn wel af maar hij warmt wel weer wat op. Op een rustig tempo maken we de ronde af. Na circa 50 minuten komen we weer bij de wissel.

Wissel trail run - MTB 2

Het grasveld is inmiddels wat zompig geworden. Met lichte tegenzin doe ik de koude en natte mtb schoenen weer aan en de helm. We vertrekken vlot weer.

MTB 2 (11 km met de nodige hoogtemeters)

Gelukkig beginnen we met klimmen om de voeten wat op te warmen. Helaas blijft het weer prut. In de afdalingen begin ik ook wat af te koelen en heb moeite met schakelen vanwege een beperkt gevoel in de vingers. Maar het is maar 11 km, houd ik mezelf voor. Zonder al te veel grote problemen halen we de wissel weer. Ja, dit moeten we gaan halen. Finishen was inmiddels het doel geworden. We hadden ook geen idee waar we in de race lagen.

Wissel MTB 2 - runbike

Het rondje grasveld is inmiddels veranderd in een grote blubber strook. Al strompelend komen we er goed doorheen. Nu op naar de run-bike op mijn

mtb want ik heb inmiddels een dropperpost erop. Gezien ons lengte verschil is dat wel handig.

run-bike (4 km)

Het rondje van 4 km kennen we inmiddels goed doordat we hier ook op enkele andere onderdelen over gingen. Eerst klimmen en het laatste stuk dalen. Quirijn ging eerst lopen en ik ging fietsen. Nadat ik hem had ingehaald, legde ik de fiets neer en ging ik lopen enzovoorts. Bij de volgende overname van mij op Quirijn, zit Quirijn er goed doorheen. Hij haalt mij dan ook niet meer in op de fiets naar de top. Bij mij gaat het nog lekker en ik kijk achterom of alles wel goed is met Quirijn. In de afdaling hoor ik hem al komen. We wisselen nog enkele keren af en moeten nog 1 keer de wissel door om de fiets weg te zetten en kunnen dan eindelijk finishen. Yeah, het doel bereikt in deze koude (5 graden) en verregende editie.

Het bleek vorig jaar 20 graden te zijn bij de Grand Raid. Met een ervaring rijker en 2 benen vol met spierpijn keren we na de opwarmende douche weer huiswaarts. Zeker voor herhaling vatbaar, maar dan graag in wat warmere omstandigheden :).

Groet, Ferdinand

Grand Ride XL - Nisramont : Duorace	25-mrt
Ferdinand Oldeman / Quirijn Waaijbergen	
Ferdinand Oldeman : MTB 21 km	1:29:46
Quirijn Waaijbergen : Trairun 11 km	0:55:38
Finishtijd	2:25:24

Grand Ride XL - Nisramont : Duorace	26-mrt
<u>kajakken 3 km - MTB 24 km - trailrun 8 km - run/bike 4 km</u>	
Ferdinand Oldeman / Quirijn Waaijbergen	4:04:04

Marathon Rotterdam 16-04-2023

Waar ik heel graag onder de 3 uur wilde finishen dacht trainingsapp Trenara dat ik dat onder de 2:42 uur moest kunnen. Zonder geloof daarin ben ik gaan trainen en in 16 weken (oké eerlijk toegeven in Oktober vorig jaar heb ik ook nog een marathon gelopen in 3:07 uur) steeds meer vertrouwen gekregen in de haalbaarheid.

Na de wedstrijdsimulatie van 25km in een gem tempo van 3:53 min/km, waarvan de laatste twee km in respectievelijk 3:36 en 3:30 min/km had ik vertrouwen om op 3:55 min\km (ongeveer 2:45 uur eindtijd) weg te gaan en als het nog zou gaan iets te versnellen.

Waar ik tijdens de vorige Marathon nog geen druk had dat het nu moest gaan gebeuren, had ik dat dit keer wel. Onze tweede zoon kon ieder moment geboren worden en een volgende keer trainen voor een marathon zou

er niet makkelijker op worden. Ik probeerde niets aan het toeval over te laten en vanaf begin van het jaar vrijwel geen alcohol te drinken.

Daarnaast lette ik zeker in de laatste maand erg op mijn voeding door zo min mogelijk suikers te nuttigen. Ook het stapelen van koolhydraten en het beperken van vezels twee dagen voor de marathon was nieuw voor mij maar viel niet tegen.

Het was geweldig loop weer met een gevoelstemperatuur van maar ongeveer 7 graden en er zat vanwege de eerdere regenval die dag lekker veel zuurstof in de lucht! Samen met Wouter van Catz gingen we vol goede moed ervoor om onze PR's te breken, wie weet wat er komen ging. Na de start voelde de benen goed en begon ik tijdens de race steeds meer te beseffen dat het wel eens zou kunnen lukken. Ik liep steeds net iets harder dan de 3:55 en had na 26km het gevoel dat het nog wel iets harder kon. Na nog wat te versnellen ging ik met zoveel vertrouwen het befaamde zware Kralingse Bos (31km) in en dacht ik, ik ga het doen vandaag! Ik kon op het iets hogere tempo blijven en had pas bij 37km het gevoel dat ik niet verder de grenzen moest opzoeken, wilde ik niet dat mijn benen

ontploften en ik geparkeerd zou staan. Dat bleef gelukkig uit en kon er nog een klein eindsprintje uitdrukken, al was het maar 300 meter.

Met een explosie van blijdschap mocht ik de meet passeren in een tijd van 2:43:13!!!

Ik weet niet hoe, maar met een voorspelde tijd van 2:42 uur zat Trenara's trainingsapp erg dichtbij.

Het was een prachtige dag die ik en Wouter niet snel vergeten zullen! Al zal ik niet verklappen hoe het er bij Wouter aan toe ging, mocht hij hier zelf graag over schrijven.

Met vriendelijke groet,
Tonny Zaal



De mooiste 2023

In 2022 was mijn doel om mijn marathontijd aan te scherpen naar sub-3 uur. Uiteindelijk lukte dat met 2:59 op de marathon van Eindhoven in oktober. Daarna heb ik doorgetraind voor de marathon van Rotterdam voor mijn eigen voorbereiding van het jaar, maar ook om samen met Tonny te kunnen lopen die nog op jacht was naar zijn sub-3.

Zondagochtend 16 april was het fris in Rotterdam en het miezerde licht. Voor mij perfect loopweer. Ongeveer een uur voor de start arriveerde ik met Roos bij de start en even later was Tonny er ook. Tijd om een beetje in te lopen en wat oefeningen te doen. Daarna ruim op tijd het startvak in en een praatje gemaakt met een loopkennis uit Gouda. Iets voor 10 uur zette Lee Towers You Never Walk Alone in en zongen we allemaal uit volle borst mee. Even later zijn we weg.

Vlak na de start meteen de Erasmusbrug op en daar kwamen we Peter al tegen die aan zijn 70e (!) en laatste marathon begon. Na de Erasmusbrug hadden we al snel aardig de ruimte om lekker ons eigen tempo te lopen en liepen we een tijdje op met Arjen Robben. Dat ging echter niet hard genoeg, dus erop en erover. Alle clichés over de indeling van een marathon zijn waar, dus de 1e 15km is het voor het gevoel een beetje met de rem erop. Uiteindelijk lopen we 25km met een tempo 3:50-3:55 per km. Dan heb ik al een tijdje het gevoel dat het niet mijn dag wordt, dus laat ik Tonny gaan. Mijn tempo verlaag ik maar een beetje, dus ik zie hem langzaam wegllopen.

Boven de 30km moet ik nog wat verder temporiseren en na 35km vind ik met 4:30 per km een tempo wat ik vast kan houden. Rond de Kralingse Plas geniet ik van de rust en kan ik even samen met de pijn zijn. Voor mij is dat een goede manier om daar doorheen te kunnen lopen. In Kralingen zie ik Roos, Lukas, Maxim en mijn schoonouders voor het laatst. Nog zo'n 4 km naar de Coolsingel. Dan begint het rekenen en kom ik tot de conclusie dat een tijd onder de 2u50min er nog in zit. Een kwestie van niet

vertragen en het tempo aanhouden. Het publiek neemt toe en ik zie wat bekenden die me keihard aanmoedigen. Helaas zie ik niet iedereen (top dat je er was Harry!).

Dan kom ik langs de borgen met nog 1 km te gaan. 2:55:30 op mijn horloge. Shit! Met mijn tempo van 4:30 wordt het te spannend, ik moet dus versnellen. Met mijn laatste krachten pers ik die versnelling eruit en geniet ik van het publiek op de Coolsingel en finish ik in 2:49:42! Direct na de finish komt Tonny naar me toe. Hij loopt uiteindelijk een bizar PR met 2:43:13!

Rotterdam liet zich weer van haar beste kant zien met een top parcours en super ambiance. Op naar de volgende!

Wouter



de Rotterdam Marathon

Zondag 16 april stond de Rotterdam Marathon weer op het programma. Het was een dag waar ik al maanden naar uitkeek en ik voelde me goed voorbereid. Vergeleken met voorgaande jaren was het een stuk frisser, dat zou ook gunstig zijn. voor mijn sub-3 doel dat ik had gesteld.

Na Lee Towers' "You never walk alone" klonk het startschot al snel. De eerste kilometers vlogen voorbij, maar al snel merkte ik dat ik achter de 3:00 gangmakers liep. Het was een enorme groep die zo'n 4:14 per kilometer liep. Ik had me voorgenomen om 4,10 per kilometer te lopen, dus het voelde frustrerend omdat inhalen bijna onmogelijk was met zoveel mensen. Uiteindelijk, na 14 kilometer en flink slalommen, lukte het me om de grote groep met gangmakers te passeren.

De volgende kilometers gingen goed in mijn eigen tempo. Ik had meer ruimte om me heen en een goede groep om bij te blijven. De tweede keer over de Erasmusbrug begon ik voor het eerst mijn benen een beetje te voelen. Dit was rond de 27 kilometer. Na 28 kilometer moedigde mijn familie me aan, wat me een goede boost gaf richting het Kralingse Bos. Toen ik het Kralingse Bos binnenkwam, voelde ik me zowel fysiek als mentaal nog heel sterk en begon ik te denken dat sub-3 dit jaar wel eens haalbaar zou kunnen zijn.

Maar bij kilometer 33 veranderde alles. Plotseling kreeg ik kramp in mijn rechterbovenbeen, en ik moest meteen mijn tempo vertragen. Ik wist meteen dat mijn sub-3-doel niet meer haalbaar was, maar ik was toch vastbesloten om de marathon uit te lopen en de schade te beperken.

Uiteindelijk lukte het me toch om met één heel zwaar aanvoelend bovenbeen nog aardig vooruit te komen. Op ongeveer 36 kilometer werd ik gepasseerd door de gangmakers van 3:00 uur. Ik probeerde het tempo van de gangmakers nog ongeveer 500 meter vol te houden, maar de kramp kwam al snel weer terug. Uiteindelijk heb ik nog vrij energiek op duurloop

tempo verder kunnen lopen. Alle kilometers gingen nog steeds ruim onder de 5:00 per kilometer, waar ik nog best tevreden mee was, aangezien ik dacht dat ik helemaal zou instorten. Tussen kilometer 38 en 41 werd ik nog een paar keer aangemoedigd door studiegenoten voordat ik uiteindelijk bij de Coolsingel aan kwam.

In de verte zag ik dat de klok nog steeds onder 3:05:00 stond. Dit gaf me wat moed om met zware benen een eindsprint te maken om in ieder geval onder de 3:05:00 te finishen. Ik kwam over de finish met een nieuw PR in een tijd van 3:04:10, nog redelijk fit en zwaaiend naar mijn vriendin, schoonvader en familie.

Na de finish was ik enorm teleurgesteld dat ik de sub-3 uur niet had gehaald, aangezien alles vrij goed verliep en ik ook nog enorm veel energie over had, ook mijn voeding ging goed en ik kon veel drinken bij elke verzorgingspost. Een aantal weken later ben ik toch best tevreden en kijk alweer uit naar de training voor de volgende editie. Ik ga deze trainingen volgen met de trainingsapp Trenara, waar meerdere TTB'ers gebruik van maken.

Tot slot mijn felicitaties aan Tonny, Wouter, Perry, Stephan, Alexander en Peter met hun geweldige prestaties!

Sportieve groet,
Rick



Krachtmeting via de tijdrittenserie TTB 2023

Een traditie binnen TTB is de tijdrittenserie aan het begin van het triatlonseizoen. Ik doe daar zo vaak mogelijk aan mee. Het zijn vier tijdritten op maandagavond in april te Alphen aan den Rijn over 3, 4, 5 en 6 ronden. Dus olopend van 19,2 km tot 38,4 km. En er wordt een klassement opgemaakt.

Natuurlijk geen echte wedstrijd, maar toch een mooie gelegenheid om de krachten te meten, na alle Zwift indoortrainingen, met andere clubleden. Van buiten trainen kwam door het gemiddelde “pokkenweer” bij mij niet veel terecht en het Limburgweekend viel helaas af. Altijd een mooie en gezellige voorbereiding voor de TTB tijdrittenserie.

Het parcours is op de Treinweg heeft alleen bochten naar rechts en een klein stukje weg van 60 meter iets omhoog/omlaag.

Onder het wakend en leidend oog van Jaap en hulp van Teun, Jack en Ada (in wisselende samenstelling). Zij houden de tijd en aantal ronden nauwkeurig bij. Dank daarvoor, want dat is ook in weer en wind.

Iedereen start 30 seconden na elkaar. Annelies, als nieuw lid, kwam voor het eerst meedoen en die startte gelijk met starter nummer 1 Gerrit. Gelukkig konden we haar terugroepen en is ze alsnog correct gestart.

De opkomst was niet zo hoog en de omstandigheden waren dit jaar vooral wind en niet echt warm. En ja een triatleet/atlete stoort zich daar niet aan. Sommige deelnemers hadden de “stalen ros” net uit de schuur gehaald, zoals Harry, die met duct-tape alles wat los zat, had vastgesjord.

Dit jaar was het maximum 11 deelnemers/sters. En werd lager naarmate het aantal rondes toenam. Maar toch is het leuk om voor jezelf tegen de weerselementen te strijden. Het is namelijk zo dat je op het Treinweg parcours altijd even moet uitgezocht hebben waar is de wind tegen en waar voor. Vooraf wordt dat altijd kort uitgewisseld, zodat we weten waar we aan toe zijn. Aan wind tegen heb ik een bloedhekel, alhoewel ik

probeer de druk op de pedalen te houden komen vele deelnemers/sters mij knetterhard voorbij.

Rosanne, Henriette en Annelies waren de vrouwen die het dit jaar “opnamen” tegen de mannen!



Wat ook een prima zaak is dat Rosanne als eerste TTB-dame ooit; eerste werd.! En eerste dame winnares. Chapeau.

De deelnemende “snelle” heren stonden wat beteuterd te kijken. Ik vond dat zeer grappig. Ik fiets zelf altijd in de contreien van -Lanterne rouge-positie.

Direct na elke tijdrift wordt de uitslag door Jaap bekend gemaakt. Iedere deelnemer/ster krijgt applaus.

Ter afronding van de tijddrittenreeks van 2023 een reflectie.

Zoals we weten is wielrennen de “sleutel” voor een goede overall triatlon. Zwemmen is bijvoorbeeld ongeveer 1/6 van de totale wedstrijdtijd. Noot: het verbaast mij dus persoonlijk weleens dat zwemmen qua

trainingsbezoek hoog scoort ten opzichte van wielrennen- en looptrainingen. Je zou anders kunnen verwachten.

De fietstrainingen zijn weer begonnen op maandag- en donderdagavond respectievelijk om 19:30 uur en 20:30 uur. O, ja en bij de looptrainingen zijn er ook momenten om je krachten te meten met onze clubgenoten. Guido organiseert een 4 tal maal per jaar een drie km testloop. En vergeten jullie het clubkampioenschap niet.

Derhalve heb ik een sportieve oproep. Doe volgende maal zoveel mogelijk mee. De krachtmetingen zijn leuk en prima te doen.

Tot ziens. En nogmaals iedereen die het mogelijk maakt. Bedankt voor de organisatie.

Met sportieve fietsloopzwemgroet,
Kees van Geel



Uitslagen

Zwemloop TTB - Bodegraven ***12-mrt***

zw 200 m - Lp 2 km

Pim Noordergraaf 0:12:58

zw 200 m - Lp 2 km

Luuk / Mels Noordergraaf : Duo 0:13:00

zw 250 m - Lp 2,5 km

Lars van Bergen 0:16:58

Senna Schouten 0:24:09

zw 500 m - Lp 5 km

Raigen Kool 0:31:00

Rosanne Malschaert 0:35:09

Harry Blom 0:36:12

Henk Klaasenbos 0:39:32

Annelies van Dorp 0:41:00

Cees Overes 0:43:27

zw 1000 m - Lp 10 km

Wouter van Catz 0:55:07

Jan Boot 0:57:20

Stephan van Eijk 0:57:29

Martin Hartvelt 1:03:55

Arian de Korte 1:04:23

Ronald van der Kraan 1:06:25

Niels Olsthoorn 1:10:26

Theo vd Meer / Arthur v Dijk : Duo 1:13:30

Tijdrit 1 – afstand 19,2 km

Naam :	cat.	1e ronde	2e ronde	3e ronde	eindtijd
Roel Boiten	m	00:10:26	00:10:18	00:10:14	0:30:58
Stefan Nieuwenhuis	m	00:10:24	00:10:17	00:10:21	0:31:02
Anton Reijerse	m	00:10:26	00:10:23	00:10:22	0:31:11
Roland Scholte	m	00:11:04	00:11:22	00:11:37	0:34:03
Martin Hartvelt	m	00:11:25	00:12:26	00:12:30	0:36:21
Rosanne Malschaert	v	00:12:42	00:12:17	00:12:29	0:37:28
Henk Klaasenbos	m	00:13:01	00:13:24	00:13:46	0:40:11
Kees van Geel	m	00:14:00	00:13:49	00:13:44	0:41:33
Henriëtte van Gerven	v	00:14:11	00:14:02	00:13:51	0:42:04

Tijdrit 2 – afstand 25,6 km

Naam :	cat.	1e ronde	2e ronde	3e ronde	4e ronde	eindtijd
Ferdinand Oldeman	m	00:09:22	00:09:30	00:09:34	00:09:31	0:37:57
Anton Reijerse	m	00:09:57	00:09:57	00:10:00	00:09:58	0:39:52
Gerard Zaalink	m	00:10:54	00:11:10	00:11:05	00:11:15	0:44:24
Rosanne Malschaert	v	00:11:40	00:11:34	00:11:49	00:11:53	0:46:56
Harry Blom	m	00:11:35	00:11:58	00:12:04	00:11:59	0:47:36
Henk Klaasenbos	m	00:12:10	00:12:13	00:12:31	00:12:28	0:49:22
Gert-Jan Kempers	m	00:12:13	00:12:31	00:12:30	00:12:22	0:49:36
Annelies van Dorp	v	00:12:53	00:13:32	00:13:22	00:13:35	0:53:22
Kees van Geel	m	00:13:12	00:13:18	00:13:34	00:13:22	0:53:26
Henriëtte v Gerven	v	00:13:48	00:13:31	00:13:26	00:13:38	0:54:23
Gerrit van der Horst	m	00:14:56	00:15:17	00:15:25	00:15:49	1:01:27

Tijdrit 3 – afstand 32,0 km

Naam :	1e ronde	2e ronde	3e ronde	4e ronde	5e ronde	eindtijd
Rosanne	00:12:21	00:12:22	00:12:38	00:12:52	00:12:33	1:02:46
Gert-Jan	00:12:57	00:12:53	00:13:00	00:12:49	00:12:27	1:04:06
Henk	00:12:45	00:13:01	00:13:17	00:13:26	00:13:43	1:06:12
Henriëtte	00:14:33	00:14:08	00:14:14	00:14:14	00:14:19	1:11:28
Kees	00:14:21	00:14:22	00:14:12	00:14:43	00:16:02	1:13:40
Gerrit	00:16:19	00:16:28	00:16:20	00:16:20	00:16:12	1:21:39

Tijdrit 4 – afstand 25,6 km

Naam :	cat.	1e ronde	2e ronde	3e ronde	4e ronde	eindtijd
Gerard Zaalmink	m	00:11:08	00:11:13	00:11:17	00:11:27	0:45:05
Rosanne Malschaert	v	00:11:44	00:11:36	00:11:42	00:11:49	0:46:51
Gert-Jan Kempers	m	00:12:00	00:11:57	00:11:55	00:12:02	0:47:54
Henk Klaasenbos	m	00:12:16	00:12:13	00:12:32	00:13:02	0:50:03
Kees van Geel	m	00:13:38	00:13:44	00:13:45	00:13:54	0:55:01
Henriëtte van Gerven	v	00:13:51	00:13:54	00:13:47	00:13:58	0:55:30
Annelies van Dorp	v	00:13:55	00:13:51	00:14:01	00:14:10	0:55:57
Gerrit van der Horst	m	00:14:51	00:14:56	00:14:58	00:15:07	0:59:52

Einduitslag tijdritten 2023

Naam :	cat.	1e tijdrit	2e tijdrit	3e tijdrit	4e tijdrit	Totaal	Plaats
Rosanne Malschaert	v	471	465	600	573	1.644	1eD
Gert-Jan Kempers	m		425	584	557	1.566	1eH
Henk Klaasenbos	m	417	429	559	525	1.513	2eH
Henriëtte v Gerven	v	380	354	496	443	1.319	2eD
Kees van Geel	m	390	368	470	450	1.310	3eH

Overige uitslagen zijn te vinden op www.ttb-bodegraven.nl

Uitslagen graag doorgeven aan jaaplips51@gmail.com

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 e-mail: info@ttb-bodegraven.nl

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

Lid **Jansien van Dijk**
Tel. 06 48939712 e-mail: jansien@live.nl

Ronald van der Kraan, Watersnip 22, 2411 MC, Bodegraven
Tel. 06-23949607 e-mail: ronald.vanderkraan@gmail.com

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	Jansien van Dijk	Tel. 06- 48939712
Technische commissie	Ronald van der Kraan	Tel. 06- 23949607
Wedstrijd commissie	Arian de Korte	Tel. 0172- 612607

Vertrouwenscontactpersoon

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

Redactie Tri-Spoke

Algemeen:	pr@ttb-bodegraven.nl	
Jaap Lips	jaaplips51@gmail.com	06 - 36555891
Rosita Pos	rosita.pos@xs4all.nl	06 -14633556

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