

TTB Informatieblad

Jaargang 35 nummer 6

november 2022

Inhoud

Inhoud.....	1
Woord van de voorzitter.....	2
Trainingsoverzicht.....	3
Prikbord.....	4
Hoe het allemaal begon.....	5
Gelreman 2022.....	6
Eindelijk weer eens de triathlon van Bodegraven.....	10
Reïntegreren bij de Najaarstriathlon.....	11
Frissen zwemloop in de Surfplas Reeuwijk.....	13
Najaarstriathlon Bodegraven.....	14
De Najaarstriathlon in beeld, een impressie.....	17
Uitslagen.....	19
Het bestuur.....	24

Woord van de voorzitter

Beste TTB-ers,

Het wedstrijdseizoen is nu toch echt wel voorbij.

De afgelopen weken waren er echter nog veel TTB-ers actief. Zo heb ik zelf meegedaan aan de Triathlon in Alphen en deden onze teams mee aan de laatste wedstrijden in Nijmegen. Deze verliepen helaas chaotisch verliep en door meerdere ongelukken werd de wedstrijd afgelast. Het toont nog maar eens aan hoe moeilijk het is om een wedstrijd te organiseren en dus ook bij deze nogmaals de complimenten aan onze eigen wedstrijdcommissie en alle betrokken vrijwilligers voor een vlekkeloos verlopen Najaarstriathlon met een hele positieve evaluatie door de jury van de NTB. Maar de TTB was niet alleen actief in Nederland; Ferdinand, Vivian en Thijmen hebben op 1 oktober deelgenomen aan de WK Xterra Crosstriathlon in Italië. Fantastisch toch, dat zo'n kleine vereniging met 3 leden actief is op zo'n internationaal podium! Dit jaar bestaat onze vereniging al 35 jaar en hebben we dit gevierd met een goedbezochte BBQ. Met name de ijscoke was een hit. Bij deze wil ik Henriette, Gerrit en andere betrokkenen nogmaals bedanken voor de organisatie. Het wedstrijdseizoen mag dan zijn afgelopen, maar dat betekent niet dat onze leden in winterslaap gaan. Guido is alweer gestart met de Zwift trainingen en Stefan organiseert 17 december weer een „wintertriathlon“, met hardlopen, mountainbiken en LANGLAUFEN,... dus als je nog een uitdaging zoekt voor het winterseizoen! Ik heb zelf recent een gravelbike aangeschaft en hoop deze winter samen met Ronald het gravelbiken te gaan ontdekken. Ik ben benieuwd welke ambities jullie hebben voor komende winter, of welke plannen jullie wellicht al aan het maken zijn voor het volgend wedstrijdseizoen. Wellicht een suggestie als leden in de komende Trispoke's hun winterambities delen ?!

Sportieve groet,

Arian

TRAININGSOVERZICHT

Onderdeel	Periode in jaar	Weekdagen en tijden	Locatie
Zwemmen	hele jaar (m.u.v. zomervakantie)	zondag 08.30-09.15 & 09.15-10.00	Zwembad de Kuil, Bodegraven
	hele jaar	Woensdag 19:15-20:15	
Fietsen	april t/m augustus	maandag: april 19:00 uur, mei t/m aug 19:30 uur	Treinweg, Alphen a/d Rijn
	3 maart t/m 28 september	donderdag 20:30-22:00 uur	Wielersbaan Excelsior, Kale Jonkerpad 3 Gouda
Lopen	t/m 31 mei	dinsdag 19:30-22:00 uur	Atletiekbaan Reeuwijk
	vanaf 7 juni		Reeuwijkse Hout
Kids	Zwemmen	08:30-09.15	Zwembad de Kuil, Bodegraven
	Loop/fietstraining	Tot oktober 09:30-10:30	
	Training in de zaal	Vanaf oktober 09:30-10:30	

* Op woensdag- en vrijdagochtend kun je van 7:00 - 8:00 uur zwemmen a €1,50 in zwembad de Kuil.

* Zodra en zolang de watertemperatuur het toelaat wordt er op zondagochtend gezwommen in de surfplas. Dit is geen officiële clubtraining!

In de TTB App van PaynPlan vind je alle trainingen en kun je intekenen.

PRIKBORD

Nieuwe leden:

Opgezegd (tot einde jaar nog lid): Corné van Klink,
Diederick Hofman, Ewout den Ouden, Jack van Staalduinen,
Jacqueline Jacobs, Thom Hardeman, Machteld Bruijnis,
Marjolein Witte, Paul Schermers, Simon Overes

Hiep Hiep Hoera!!

Jarig in november:

3 Richard de Groot
4 Kees van Geel
6 Hans Riede
8 Roland Scholte
12 André Veldman
13 Perry Laukens
15 Yael Sluijs
22 Wencke Kazemier
27 Bart Witzier

Jarig in december:

1 Machteld Bruijnis
10 Hans van de Brule
10 Martin van Es
13 Frank Kuipers
18 Rosanne Malschaert
21 Stephan van Eijk
21 Ewout den Ouden
22 Arthur van Dijk
24 Victoria Postma
27 Gert-Jan Kempers

Hoe het allemaal begon

In 1984 was er een club vrienden die samen trinden en ook meededen aan de Bodegraafse Driekamp die al enige jaren werd georganiseerd. De Hawaï Ironman sprak bij vele tot de verbeelding. Frank, Theo, Ada, Bas Corbijn, Gerard, Jan en Cor van Dam, Georg Habold onder andere. Enige daarna organiseerde in 1985 en 1986 een 1/3 triathlon waar enthousiast aan deelgenomen werd. Frank had grote plannen in zijn hoofd en bracht de bal aan het rollen. Er kwam een oprichtingsvergadering in het clubhuis van BZPC, toen nog aan de laan van Turkenburg. De Stichting Triathlon Bodegraven was een feit. Dit was in december 1986. Statuten en een bezoek aan de notaris maakte het officieel. Het beginkapitaal was 25 gulden. Peter Brugman was penningmeester, Dorien van der Meer voorzitter en Frank secretaris. De bestuursleden Ineke van de Poll, Jaqueline van Zoest en Ton Benschop maakten het bestuur compleet. Een jaar later werd de trainingsgroep Triathlon Bodegraven een feit, november 1987. De Stichting organiseerde de wedstrijden en alles daaromheen. In de trainingsgroep werden trainers aangetrokken en serieus aan techniekverbetering gewerkt. Vooral het zwemmen. Onder leiding van Bas en Jan Quak werden we omgeschoold van schoolslagzwemmers in borstcrawlzwemmers. We moesten nog een kaartje kopen voor het zwembad en een gulden meenemen voor de trainer. Al gauw werd dit een trainingskaart. Toen ook al trinden we op de woensdagavond. Wel van 22.00 tot 23.00 uur. Zo is de club uitgegroeid tot wat we nu zijn met zo'n 110 leden. Een club die er voor elkaar staat. Van fiks trainen houden maar ook van gezelligheid en vooral sportiviteit. Een levensvatbare club, dat bewijst dit 35 jarig jubileum.



Henriëtte van Gerven

Gelreman 2022

Op 27 augustus staat mijn eerste hele triathlon op het programma. Hiervoor heb ik de Gelreman uitgekozen, nadat ik de eerste 2 edities vrijwilliger ben geweest. De ontspannen sfeer en de kleinschaligheid rondom dit evenement trok mij erg aan. Nadat het langlaufseizoen voorbij was, ben ik begin maart begonnen met de voorbereidende trainingen voor deze uitdaging. De aard van deze trainingen lag met name op trainen op lage hartslag zowel met fietsen als hardlopen. De eerste maanden had ik hier wel erg veel moeite mee. Ik was niet gewend om op deze manier te trainen, waardoor ik me regelmatig gefrustreerd voelde tijdens de training. Gaandeweg ging mij dit steeds beter af en kreeg ik meer plezier in de trainingen. In het Hemelvaartsweekend was er tijd om het fietsparcours te verkennen, zodat ik in de wedstrijd niet voor grote verrassingen zou komen te staan met fietsen. Tijdens de zomervakantie, ongeveer 4 weken voor mijn uitdaging, kon ik nog een flink trainingsblok met veel duurtrainingen afwerken. Qua snelheid gaf me dit nog geen groot vertrouwen om het doel dat ik voor ogen had te behalen. Op vrijdagmiddag afgereisd richting Arnhem om in te checken, de briefing en de pasta party bij te wonen en op tijd naar bed te gaan. Wonder boven wonder heb ik goed geslapen ondanks een week zenuwen. Zaterdagochtend om 4.30u opgestaan, nog even douchen om wakker te worden en fris aan de dag te beginnen. Nog even eten, bidonnen klaar maken en de laatste spulletjes inpakken om om 5.30u te vertrekken naar het evenemententerrein bij de Rijkerswoerdse plassen. Wencke meld zich bij de vrijwilligerspost omdat ze een kano bemand om mij op het water toch nog een beetje in de gaten te kunnen houden. Met haar oranje vrijwilligersshirt komt ze stiekem toch nog even de wisselzone in om te



vragen of ze nog ergens mee kan helpen, waarna ze vertrekt naar de overkant van de plas. Zoals altijd had ik het idee alle tijd van de wereld te hebben bij het klaar maken van de wisselzone. Ik schrik dan ook als ik zie hoe laat is, nog moet toiletteren en mijn wetsuit nog aan moet trekken. Zwemmen met wetsuit was toegestaan ondanks de hoge watertemperatuur rond de 23-24 graden. Ik lig op tijd in het water en kan een mooi startplekje bemachtigen. Om 7.00u klinkt het startschot en dan begint mijn lange dag. Het zwemmen is niet mijn sterkste onderdeel. Na ongeveer 300m verbaas ik mij dat er maar weinig mensen voor mij zwemmen. Rond 500m zwem ik in een groepje van 4-5 man, waarvan ik het tempo makkelijk kan bijhouden. Ik merk wel dat het water warm is, maar ik kook niet weg in mijn wetsuit. Wencke ligt met haar kano ongeveer halverwege de zwemronde, zo rond 1km. Zij verteld mij later dat ik daar de eerste ronde als 8^e langs kom en in de tweede ronde in een grotere groep als 10^e. Met deze groep kom ik het water uit na 1.05u zwemmen. Dit is een stuk sneller als verwacht n.a.v. de trainingen in de vakantie. In de wisselzone kom ik tot ontdekking dat ik mijn stuurbidon nog niet vast heb gezet en dit is lastig vastzetten met natte handen. Ik loop met fiets al richting de uitgang en kom tot ontdekking dat ik vergeten ben om mijn sokken aan te trekken, toch maar weer even terug voor de sokken. Al met al niet een snelle en zeer rommelige wissel. Dat kan de volgende keer beter. Door het gerommel in de wisselzone start ik het fietsen met een behoorlijk hoge hartslag. Dit is niet volgens plan en de eerste kilometers is het zoeken naar een lagere hartslag en kom ik tot rust. Het fietsen gaat makkelijk, ik kan mijn hartslag goed onder controle houden. Tijdens het fietsen heb ik er bewust voor gekozen om alleen mijn hartslag en de afstand te kunnen zien en de snelheid van ondergeschikt belang te houden. Voor mijn gevoel



fiets ik rustig en gecontroleerd, hierdoor ben ik verbaasd dat ik niet ingehaald wordt. Zo nu en dan haal ik een voorligger in. Bij het keerpunt, na 30km, zie ik dat er maar een paar mensen voor mij zitten. Wencke staat in de coachpost met mijn sportvoeding en weet te vertellen dat ik rond de 7^e plek lig na 60km fietsen. Niet verkeerd denk ik dan, stap weer op de fiets en ga op dezelfde voet verder. Na ruim 100km gefietst te hebben, word ik verrast door de aanmoedigen van clubgenoot Jan en zijn vrouw Yvonne. Harry (TTB) had ik al in de eerste ronde gezien bij de verzorgingspost bij Fort Pannerden, welke ik totaal 6x ben gepasseerd. Op 120km tref ik Wencke weer bij de coachpost, voor mijn laatste voedingsstop. Ik begrijp dat ik nu 3^e lig, maar dat had ik al doorgekregen bij het keerpunt van 90km. Ik ga de laatste ronde in en probeer steady te blijven fietsen. Bij de verzorgingspost van Harry mis ik 2x een waterbidon, welke ik nodig heb naast mijn sportvoeding. Ik baal hier flink van en krijg het zwaarder op de fiets. Gelukkig staat Jan even voor het keerpunt van 150km. Ik gil naar Jan of hij een bidon water heeft en krijg na het keerpunt zijn bidon met water. Heel fijn, nu kan ik weer verder met mijn voedingsplan. De laatste 40km op de fiets vallen me zwaar. Ik kan gelukkig wel mijn tempo blijven behouden, al is het minder krachtig als daarvoor. Gelukkig komt de wisselzone in zicht en ben ik blij dat ik van de fiets af kan na 5.02u fietsen. Opnieuw geen super wissel.... Ik kom stram en stijf van de fiets, krijg met geen mogelijkheid mijn gelletje open, de tijd genomen om mijn voeten met de antiblaarstick in te smeren, de schoenen goed te veteren en nog wat te drinken. Ik begin als 5^e aan het lopen, waar Wencke net na de 1^e voedingspost bij de doorkomst staat samen met Riekje en Martien (supporters van de langlaufvereniging). Ik roep dat ik niet weet hoe ik nu een hele marathon kan lopen, ik krijg het antwoord stap voor stap en mijn 1^e soft flask met sportvoeding voor het lopen. Gelukkig kom ik toch in mijn ritme en gaat het lopen steeds gemakkelijker. Wencke is samen met de andere supporters naar een meer strategisch punt gegaan waar ik 2x per ronde passeer. Jan en Yvonne staan op het evenemententerrein bij de doorkomst van mijn 2^e ronde. Als ik mijn 3^e loopronde in ga, staat mijn trainer/coach te schreeuwen langs de kant. Hij is op de mountainbike en fietst een stuk mee om te vragen hoe het gaat. Ik krijg complimenten over mijn tempo. Tijdens het lopen elke rond

rustig de tijd genomen om te drinken en mijn voeding te nemen. De laatste 2 rondes (14km) waren zwaar en tempo zakt. Ik blijf mezelf vertellen dat ik moet blijven dribbelen en hoef, buiten de verzorgingsposten, niet te wandelen. Bij de laatste verzorgingspost van het lopen, neem ik rustig mijn tijd. Ik maak een opmerking naar een andere deelnemer dat ik maar weer eens moet gaan lopen, omdat ik anders misschien nog weer ingehaald wordt en mijn 4e plek zou kunnen verliezen. Dat blijkt uiteindelijk bij de finish een goede beslissing geweest te zijn. Eindelijk komt dan de finish in zicht, zonder mij de hele dag druk gemaakt te hebben over tijd en snelheid. Zelfs de klok bij de finish heb ik niet bewust gezien en wist dus ook niet in welke tijd over de meet kwam. Een halve minuut later, komt nummer 5 over de streep en dan zie ik pas de tijd op de klok. Ik ben gefinisht in 9.46.51u, WOW boven verwachting ! En ondanks de struggels in de laatste looprondes een marathon tijd onder de 3.30u. Dat had ik ook niet kunnen bedenken na het fietsen. Zeer tevreden met mijn prestatie, ga ik stijfjes naar de douche om vervolgens een welverdiende massage te krijgen. Na wat gegeten te hebben, stap ik op Wencke haar fiets naar de B&B om nog even 8km uit te fietsen. Het herstel was eigenlijk voorspoedig, de zaterdag er na al direct weer een divisie wedstrijd welke goed verliep. Inmiddels zijn de plannen voor een volgende hele triathlon al gemaakt, op naar Almere 2023.

Met sportieve
groet,
Stephan van Eijk



Eindelijk weer eens de triathlon van Bodegraven

4 september liep ik eindelijk weer eens de kwart-triathlon van Bodegraven (1km zwemmen, 40km fietsen en 10km lopen). Het was een echte thuiswedstrijd voor mij. Om 14:35 mocht mijn heat van start. Ik voelde me supergoed en het weer was lekker warm, daar houd ik van. Het zwemonderdeel werd gehouden in zwembad De Kuil, en ging vanaf het begin super. Ik concentreerde me op lange slagen maken en probeerde energie te sparen voor de andere onderdelen. Eenmaal uit het water sprintte ik naar mijn fiets in het parc fermée, dat op 350m van het zwembad lag. Na een soepele wissel (de snelste van het veld) en een solide fietsrit begon ik nog redelijk fris aan het looponderdeel.

Met de perikelen van de Halve van Nieuwkoop nog in mijn achterhoofd, had ik vooraf én onderweg veel gedronken. Dat pakte goed uit, want het loopgevoel was direct goed, en de aanmoedigingen van mijn teamgenoten hielpen me ook. Onderweg pakte ik nog een gelletje aan van mijn schoonvader, maar die viel dan weer niet goed. Ik kreeg maagzuur en steken onder mijn ribben. Even daalde mijn loopsnelheid naar 4:15/km, maar het lukte me om na een matig loopprondje het tempo weer op te voeren naar 3:50/km. Ik finishte in een tijd van 2:05:02 als 4e overall!

Ik ben veel voldoening gehaald uit deze race. Gevoelsmatig heb ik mijn krachten optimaal verdeeld en geleerd van wat mis ging in het verleden. Ik heb volgens mij een mooie stap gemaakt in mijn comeback dit jaar. Ook ben ik zéér gemotiveerd om deze winter te knallen met sport, zodat ik volgend jaar weer een mooie stap kan zetten!



Sportieve groet, Anton

Reïntegreren bij de Najaarstriathlon

In 2021 moest het er maar eens van komen. Door Corona hoefde ik voor mijn werk niet te reizen en meer thuis/betere balans maakte dat ik de knoop doorhakte om te gaan trainen voor een volledige triathlon. Ik wilde Gelre-man worden en onder de bezielende leiding van Guido als coach en met Sander als trouwe trainingsmaat, ging ik aan de slag. Helaas kon er 6 weken vòòr de Gelreman een dikke streep door mijn plan. Notabene tijdens de parcours verkenning klapte ik op 17 juli in de buurt van Huissen op een auto die moest stoppen voor een zebrapad. Eigen schuld, dikke bult ... of eigenlijk meer een kapot been. Met mijn rechteronderbeen ving ik de klap op. Fiets heel, helm heel ... alleen wel mijn kuit-en scheenbeen gebroken. Weg plan, weg Gelreman. Uithuilen en revalideren. Het bleek een langere weg dan gedacht. Twee grote ritssluitingen op mijn been die moesten helen, een pin in mijn been, zenuwpijn, niet belasten, krukken en een beetje belasten en opnieuw leren lopen. Je gaat er van uit dat alles weer goed komt, maar naarmate de tijd verstrijkt kom je erachter dat niets vanzelfsprekend is en slaat soms de twijfel toe. Spierkracht opbouwen blijkt een proces van lange adem en pas in April/Mei begon lopen weer ergens op te lijken. Maar rennen wilde nog niet echt lukken. Er zijn ergere dingen in het leven natuurlijk, maar toch merkte ik hoe zeer ik het miste om een paar keer per week mijn hardloopkloffie aan te trekken en lekker te draven. Dus hard doorwerken bij de fysiotherapeut 2 keer in de week. Afgelopen juli kon ik eindelijk weer 5 kilometer hardlopen en toen ging de vlag uit. Of ik ooit weer een marathon kan rennen, geen idee. Laat staan een hele triathlon. Maar als je 5 kilometer kan hardlopen, dan kan je ook een Sprint triathlon doen! Snel dus ingeschreven voor Bodegraven en Alphen. Zondag was het dan zover. De finish in goede gezondheid halen was het doel en dat maakte dat ik vrij relaxed aan het voorbereiden was. Even goed nadenken wat je ook alweer allemaal nodig hebt en op pad naar het Raadhuisplein. Het weer was goed, het parc-fermé zag er logisch ingericht uit en leuk om zowel met fietsen als lopen weer langs het plein te komen. Om 15.20 uur was het dan zover. De laatste serie van de dag. Het zwemmen was in De Kuil en ik heb heerlijk ontspannen in de slipstream

gezwommen van een net iets snellere dame. Uit het zwembad, de tijd genomen om sokken en schoenen aan te doen (zonder sokken is geen prettig gevoel voor de overgevoelige zenuwen in mijn voet) en naar het parc fermé gerend. Onderdeel 1 geslaagd. Ik had mezelf op de fiets voorgenomen om wel iets in de benen te sparen voor het lopen, ook omdat lopen op dit moment nog het meeste energie en moeite kost. Toch ging het op de fiets lang niet slecht. Er stond weinig wind en de provinciale weg leent zich om goed tempo te maken. Onderweg werd ik ingehaald door een dame die ik daarna weer in kon halen. Toen zij mij weer en ik haar weer, dit alles zonder al te veel te stayeren. Maar het maakte het wel een mooie competitie in de competitie. Alles boven de 30 gemiddeld was winst en uiteindelijk bleek ik 33,2km per uur gemiddeld te hebben. Prima voor nu! Onderdeel 2 voldoende. Lopen viel me mee. Er zat nog genoeg in de benen en het lichaam om solide op 5.15 minuut de km gemiddeld te kunnen gaan. Fijne aanmoedigingen van TTB'ers die veelal als vrijwilliger langs het parcours stonden. Ik liep het rondje met een grote glimlach en ik voelde me precies zoals ik hoopte dat ik me zou voelen. Geen patiënt meer, maar weer een (tri)atleet. Juichend over de finish komen bij een sprint-afstand is niet direct wat ik normaal zou doen, maar nu voelde het als het juiste gebaar om een lastige periode af te sluiten! Ik ben er weer. Het was leuk om weer mee te kunnen doen bij onze eigen TTB Najaarstriathlon. Bedankt wedstrijdcommissie voor een leuke wedstrijd op een leuk parcours, bedankt alle vrijwilligers en bedankt alle TTB'ers die me in de afgelopen tijd een hart onder de riem hebben gestoken.



Sportieve groet
Perry Laukens

Frisse zwemloop in de surfplas Reeuwijk

De laatste zwemloop van het seizoen. Een paar keer gewisseld in datum en programma. Maar op zaterdag 8 oktober om 11 uur was daar uiteindelijk toch nog het startsein. Omdat de datum steeds verder naar achteren geschoven was, was het water in de surfplas al aardig afgekoeld naar ca 14 graden. Niet helemaal mijn ding. Roland gaf nog het advies om zonder pak te gaan zwemmen, waardoor je hoofd en voeten minder koud aanvoelen. Maar dat ging mij toch te ver. Voor het beeld, ik heb al moeite om het zwembad in te gaan iedere woensdag en zondag. Na het startsein trok de kou al snel weg en zwom ik met Jaap als trouwe metgezel naast mij, drie rondjes in het verlengde van het strandje. Uit het water gekomen werd ik enthousiast onthaald door Wouter en de jongens die mee waren gekomen om aan te moedigen. Bij het wisselen bleken mijn handen en voeten toch wel erg afgekoeld en was ik aan het trillen. Gelukkig waren daar Lukas en Maxim die de verleiding niet konden weerstaan om mijn loopschoenen op te pakken en aan te geven. Dit bleek een snelle wissel op te leveren, want toen ik startte met het loopparcours waren de zwemmers om mij heen nergens meer te bekennen. Het eerste looprondje had ik nog erg koude voeten, maar na 3 kilometer ging dat beter. Uiteindelijk lekker gerend en tevreden met een tweede plek. Omdat dit de laatste zwemloop van het seizoen was, werd ook gelijk de overall prijsuitreiking gehouden. Daarbij gingen een aantal TTB'ers met een prijs naar huis. Jaap en Wouter hadden een gedeelde derde plek bij de mannen en zelf was ik tweede vrouw in het overall klassement geworden. Bij de prijsuitreiking staat Jaap met een pion, zijn echte prijs heeft hij nog te goed.



Rosanne

Najaarstriathlon Bodegraven

Het wedstrijdseizoen is voorbij, maar het is een verrassend mooi jaar geweest. Dat zeg ik omdat er naar alle Covid perikelen weer eens normaal gesport kon worden. Voor mijzelf kwam daar in 2021 ook nog de nodige medische malheur bij maar gelukkig lijkt dat ook achter de rug.

Op zondag 4 september was het dan weer zover dat ik een wat grotere, echte wedstrijd kon gaan doen. De kwart van Bodegraven. De wedstrijd spanning voelde weer als vanouds, maar het klaar leggen van de benodigdheden was weer nieuw. Het was effe behoorlijk zoeken naar waar alle spullen ook alweer gebleven waren. Alweer een eeuwigheid geleden had ik het nieuwe pakje van onze vereniging aangeschaft, maar omdat ik niet meer aan divisie wedstrijden heb deelgenomen heb ik dat zelf eigenlijk niet gedragen maar uitgeleend aan diverse clubgenoten die wel deelnamen en nog geen pakje hadden kunnen bemachtigen. Hetzelfde gold voor mijn gele wedstrijdchip. Het pakje werd op zaterdag nog thuis bezorgd, maar de chip is tot op moment van schrijven nog niet boven water. We gaan zwemmen in het zwembad dus wetsuit is niet nodig.

Gelukkig maar want die heb ik al geen drie jaar aangehad 😊. Ook fijn is dat André een nummerband voor me heeft en ik geen gebruik hoef te maken van mijn oude ondertussen wat rekloze nummerband die ik ook nog eens niet kan vinden. Ik besluit om op de fiets in mijn TTB trisuit naar Bodegraven te rijden. Onderweg merk ik al snel dat het pakje maat L toch wat aan de kleine kant is en absoluut niet lekker zit. Gelukkig had ik bij het aantrekken al zo een vermoeden dus ook mijn Team NL pak meegenomen. In het zwembad aangekomen dus maar snel van Trisuit gewisseld. Maar goed, de wedstrijd. Omdat ik een heel optimistische zwemtijd van 17:30 heb opgegeven mag ik in de laatste startserie starten. Jullie weten waarschijnlijk wel dat ik een voorkeur heb om achter in de zwembaan te liggen en dat had ik ook in de zwembaan zo geregeld. Bij het startschot dus ff wachten en dan er achteraan. Lekker in het Turks de baantjes tellen zodat ik een beetje bij kan houden hoever ik ben. Het lukt heel aardig om de ontspanning vast te houden en ook nog redelijk vooruit te komen. De kracht in de schouders is grotendeels weg dus komt het

vooral op techniek aan. Ik ben als laatste van de baan klaar en omdat het niet meer lukt via de badrand het bad te verlaten ga ik rustig naar het trapje. Uiteraard schiet daar nog wel ff de kramp erin maar dat ben ik wel gewend. De wissel verloopt verder best soepel en omdat het nog best een stuk rennen is van het zwembad naar de markt heb ik ook alle gelegenheid weer rustig op adem te komen. De schoenen heb ik al op de fiets en ofschoon de echte routine ontbreekt weet ik ze zonder veel tijdsverlies al snel helemaal aan te krijgen. Bij de wisseltraining op de baan van Excelsior had ik al gemerkt dat vast doen lastig was en losmaken fietsend eigenlijk onmogelijk. Dus besluit ik dat allemaal niet te doen en gewoon met losse schoenen er flink de sokken in te zetten. Voor me rijdt een jongen in ongeveer hetzelfde tempo en bij het eerste keerpunt in Nieuwerbrug rem ik er grotendeels naartoe. Omdat het een mooi richtpunt is blijf ik er maar achter. Nee nee niet stayeren maar wel op zo tussen de 15 en 50 meter. In de laatste ronde versneld hij echter dus laat ik hem maar gaan. Het lopen zal nog zwaar zat worden. De fiets/loop wissel gaat super en ik haal daarbij weer aardig wat atleten in, maar die komen al snel weer voorbij. Tijdens het lopen is er prima verzorging bij de Van de Meertjes en overal langs het parcours staan bekende vrijwilligers. De meeste zijn lid van onze club en toch zie je die maar zelden op de trainingen. Super natuurlijk dat ze nu dan wel hier hun vrije tijd aan opofferen. Dank daarvoor! Tja en dan het lopen zelf. Tegenwoordig ren ik vrijwel elke ochtend zo rond de 5 kilometer met mijn hondjes. Maar dit is heel anders. Niet elke boom of struik stoppen om te snuffelen of wat anders te doen, maar doorgaan en vooral niet gaan wandelen of stilstaan. Bij de doorkomst van de eerste ronde wordt ik wat afgeleid en loop ik de finishstraat in maar gelukkig wordt ik terug geroepen en vind ik alsnog mijn weg naar de tweede ronde. En daar staat mijn schoonzoon met Djando de herder. Zodra die me hoort en ziet denkt die dat die mee mag, maar laten we dat maar niet doen 😊. Bij het keerpunt is het ook weer gezellig en hoewel het niet zo snel gaat ben ik best tevreden met het lopen en ook blij als ik wel de finishstraat in mag. Met een eindtijd (zie uitslagen) die maar 2 minuten langzamer is dan tijdens mijn eerste kwart 33 jaar geleden ben ik heel tevreden. Na de finish is het nog heel gezellig

bijkletsen met andere deelnemers toeschouwers en vrijwilligers en dan weer op de fiets terug naar Gouda. Al met al een hele mooie dag en super georganiseerd.

Wees wel,
Harry



De Najaarstriathlon in beeld, een impressie





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

Vulkan Cross Triathlon - Schalkenmehren

(Dld)

30-jul

zw 1,5 km - MTB 32 km - Lp 8,5 km

Ferdinand Oldeman 2:33:40 *2eH 40+*

Gelreman Arnhem

27-aug

zw 3,8 km - F 180 km - Lp 42,2 km

Stephan van Eijk 9:46:51

Zwemloop Wassenaar

28-aug

zw 1000 m - Lp 10 km

Ferdinand Oldeman 1:06:10 *1eH*

de Meijloop - Bodegraven

29-aug

Lp 15 km

Tonny Zaal 0:55:23 *3eH*

TTB : Testloop - Reeuwijkse Hout

31-aug

3 km

Ferdinand Oldeman 0:10:00

Roel Boiten 0:11:16

Martin Hartvelt 0:11:19

Wilfried Boer 0:11:33

Rosanne Malschaert 0:13:37

Sander Vermeulen 0:13:51

Nadine Naaijken 0:14:30

Harry Blom 0:14:47

Perry Laukens 0:14:57

Henk Klaasenbos 0:15:35

Peter Pijnacker 0:16:47

Vlissingen - Zoutelande	31-aug	
<u>zwemtocht 7.900 m</u>		
Kees van Geel	1:44:31	
Keistad Triathlon - Amersfoort	4-sep	
TTB Dames, 2e divisie		7e pts
<u>Run 2,5 km - Bike 20 km - Run 5 km</u>		
Vivian Boijens	1:15:16	
Rosanne Malschaert	1:20:43	
Nadine Naaijkens	1:22:45	
TTB 2, 2e divisie		5e pts
<u>Run 2,5 km - Bike 20 km - Run 5 km</u>		
Wouter van Catz	1:04:24	
Jan Boot	1:04:46	
Stephan van Eijk	1:04:56	
Roel Boiten	1:08:00	
Najaarstriathlon Bodegraven	4-sep	
<u>Jeugd - Halve Sprint : zw 375 m - F 10 km - Lp 2,5 km</u>		
Jaco Boot	0:42:24	
<u>Jeugd - Sprint : zw 750 m - F 20 km - Lp 5 km</u>		
Siwar Kool	1:01:45	2e H jgd
Jonne Boot	1:29:48	
<u>1/16 : zw 250 m - F 10 km - Lp 2,5 km</u>		
Pien Klaassenbos	0:42:38	3e D
<u>1/8 : zw 500 m - F 20 km - Lp 5 km</u>		
Andy Koolmees	1:01:33	1eH
Jan Boot	1:01:59	2eH
Ronald van der Kraan	1:10:29	
Perry Laukens	1:16:21	

Triathlon Team Bodegraven

Liv van der Kraan	1:20:41	
Annelies van Dorp	1:23:29	
Cees Overes	1:28:36	
Kees van Geel	1:39:49	
<u><i>1/4 : zw 1000 m - F 40 km - Lp 10 km</i></u>		
Sven Strijk	1:51:44	<i>1eH</i>
Anton Reijerse	2:05:02	
Rick Huisman	2:12:40	
Arian de Korte	2:15:12	
Harry Blom	2:33:07	
Anton van der Elst	2:31:41	
Niels Oltshoorn	2:44:45	
XTERRA NL - Ameland	10-sep	
<u><i>zw 1500 m - F 36 km - Lp 10 km</i></u>		
Ferdinand Oldeman	2:41:25	<i>2eH 40+</i>
Goudsesingelloop	11-sep	
<u><i>5 km</i></u>		
Raigen Kool	0:18:39	
Alexander Docter	0:20:23	
<u><i>10 km</i></u>		
Siwar Kool	0:33:58	
Anton Reijerse	0:35:41	
Stephan van Eijk	0:37:04	
Roel Boiten	0:39:38	
Roermond City Triathlon	18-sep	
<i>TTB Dames, 2e divisie</i>		<i>8e pts</i>
<u><i>zw 375 m - F 10 km - L 2,5 km - zw 375 m - F 10 km - L 2,5 km</i></u>		
Vivian Boijens	1:17:34	

Triathlon Team Bodegraven

Nadine Naaijken	1:22:53	
Rosanne Malschaert	1:26:41	
Cissy Bon	1:30:55	

Eindstand *8e pts*

TTB 2, 2e divisie *5e pts*

zw 375 m - F 10 km - L 2,5 km - zw 375 m - F 10 km - L 2,5 km

Sven Strijk	1:05:45	
Jan Boot	1:08:05	
Wouter van Catz	1:09:01	
Stephan van Eijk	1:09:38	

Eindstand *5e pts*

Tri Nijmegen *25-sep*

NK Jeugd Triathlon

zw 375 m - F 10 km - L 2,5 km

Raigen Kool	0:44:48	
-------------	---------	--

NK JUnioren Triathlon

zw 750 m - F 20 km - L 5 km

Siwar Kool	01:02:12	
------------	----------	--

TTB 1, 1e divisie (gewijzigt in duathlon) *8e pts*

L 2,5 km - F 10 km - L 2,5 km - F 10 km - L 2,5 km

Siwar Kool	1:09:14	
Jan Boot	1:12:46	
Stephan van Eijk	1:12:50	
Andy Koolmees	1:15:52	

Eindstand *11e pts*

TTB 3, 3e divisie (afgelast)

zw 375 m - F 10 km - L 2,5 km - zw 375 m - F 10 km - L 2,5 km

Eindstand *16e pts*

Triathlon Team Bodegraven

7e Triathlon - Alphen a/d Rijn	25-sep	
<u>sprint : zw 7500 m - F 20 km - Lp 5 km</u>		
Perry Laukens	1:24:33	
Pien Klaasenbos	1:34:14	2e D 16+
Annelies van Dorp	1:36:53	3e D 50+
Cees Overes	1:37:45	3e H 70+
<u>1/4 : zw 1000 m - F 40 km - Lp 10 km</u>		
Sven Strijk	1:54:33	1eH 24+
Arian de Korte	2:22:55	
Langs de Gouwe Loop - Waddinxveen	1-okt	
<u>5 km</u>		
Roland Scholte	0:20:59	
Zwemloop Reeuwijkse Hout	8-okt	
<u>zw 500 m - Lp 5 km</u>		
Jaap Lips / Erik den Boer - duo	0:36:00	
<u>zw 750 m - Lp 8,2 km</u>		
Rick Huisman / Erik - duo	0:47:53	
Roland Scholte	0:56:12	3e H
Rosanne Malschaert	1:00:24	2e D
ASML Marathon - Eindhoven	9-okt	
<u>42 km</u>		
Wouter van Catz	2:59:32	
Tonny Zaal	3:07:14	
NK Veldloop Ambtenaren	12-okt	
<u>6 km</u>		
Ferdinand Oldeman	0:21:07	3e H

Het bestuur

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

Secretaris **Tonny Zaal, De Bleek 7, 2411 DT Bodegraven**
Tel. 06 40524331
info@ttb-bodegraven.nl

Penningmeester **Gerrit van der Horst, Vinkebuurt 104 2471 XD Zwammerdam**
Tel. 0172 617477 of 06 28905181

Lid **Henriëtte van Gerven, Buitenkerk 66 2411 PD Bodegraven**
Tel. 0172 611749
Ronald van der Kraan, Watersnip 22, 2411 MC, Bodegraven
Tel. 06-23949607
Jan Boot, Emmakade 137, 2411 JH Bodegraven
Tel. 0172 611603

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