

TTB Informatieblad

Jaargang 35 nummer 5

september 2022

Inhoud

Inhoud.....	1
Woord van de voorzitter.....	2
De clubkampioenschappen 2022 in beeld.....	3
Trainingsoverzicht.....	4
Prikbord.....	5
Zeezwemmen in Zeeland.....	6
Zwemloop Gouderak.....	10
Walking triathlon.....	11
Andy in actie!.....	13
Zwemloop Haastrecht - Senna.....	15
Zwemloop Haastrecht - Wilfried.....	15
Uitslagen.....	17
Het bestuur.....	20

Woord van de voorzitter

Beste TTB-ers,

Op het moment dat ik dit schrijf is Stephan van Eijk letterlijk net gefinisht bij de Gelreman in een fantastische tijd! Het triathlonseizoen nadert alweer het einde met de laatste wedstrijden, maar voor mij is het seizoen eigenlijk nog niet eens begonnen. Ronald en ik filosofeerden er nog over om dit seizoen dan eindelijk toch eens een „echte“, hele triathlon te doen. Dat was wellicht sowieso een beetje te hoog gegrepen, maar ik ging er wel vanuit dit seizoen dan eindelijk weer eens wat wedstrijden te doen, na een aantal seizoenen met nagenoeg geen wedstrijdkalender vanwege Corona. Maar, uiteindelijk heb ik door allerlei omstandigheden dit jaar alleen deelgenomen aan de clubkampioenschappen , staat volgende week dan nog de Najaarstriathlon op de agenda en sta ik op de wachtlijst voor Alphen. Ronald en ik zijn nu ook alweer zo'n 10 jaar lid. Ik weet nog goed dat we samen al aan hardlopen en fietsen deden en het wel vaker hadden over triathlon , maar ja...ik hikte toch wel aan tegen het zwemmen. Uiteindelijk hebben de Ten Brinkjes (destijds onze burens) me over de streep getrokken. De eerste zwemloop was voor mij een combinatie van baantje schoolslag, baantje borstcrawl. Ik zie de dames en heren in baan 4 en 5 (waarschijnlijk die in baan 3 ook wel) de wenkbrauwen al fronsen als ze lezen dat ik al 10 jaar lid ben en me dan nog steeds zien worstelen met zwemmen. Maar, dan weet je van hoe ver ik kwam 😊 en alhoewel ik in die 10 jaar niet veel harder ben gaan zwemmen, hou ik het inmiddels in ieder geval wel makkelijk vol en vind ik het leuk, vooral open water zwemmen. De TTB bestaat dit jaar 35 jaar en dat vieren we 30 september. Ik hoop jullie niet alleen daar te zien, maar hoop ook dat algemene ledenvergadering goed bezocht wordt. Voor ons als bestuur is jullie mening belangrijk !

Sportieve groet, Arian

De clubkampioenschappen 2022



Deelnemers en vrijwilligers!



Alle prijswinnaars!

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: Evan (13 jaar) en Thomas (16 jaar) den Butter

Opgezegd (tot einde jaar nog lid): Thom Hardeman en Paul Schermers

Hiep Hiep Hoera!!

Jarig in september:

3 Gerrit van der Horst
9 Harry Blom
12 Wouter van Catz
14 Ron Noordergraaf
16 Sander Vermeulen
18 Luuk Noordergraaf
19 Tony Jacobs
23 Rein Geers
26 Peter Pijnacker
28 Jan Geerling
28 Erica Geelkerken
29 Ed Noorland
30 Jan Boot

Jarig in oktober:

2 Teun Edelman
2 Jada den Butter
6 Liv van der Kraan
16 Niels Olsthoorn
18 Ronald van der Meer
20 Sven Strijk
21 Hanny Maarleveld
21 Gert Terlouw

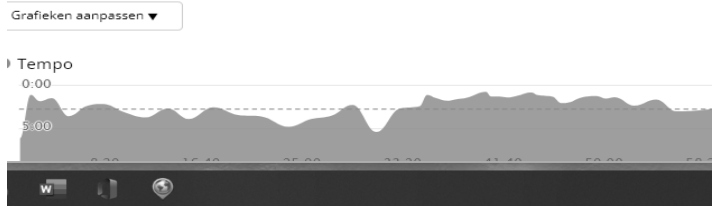
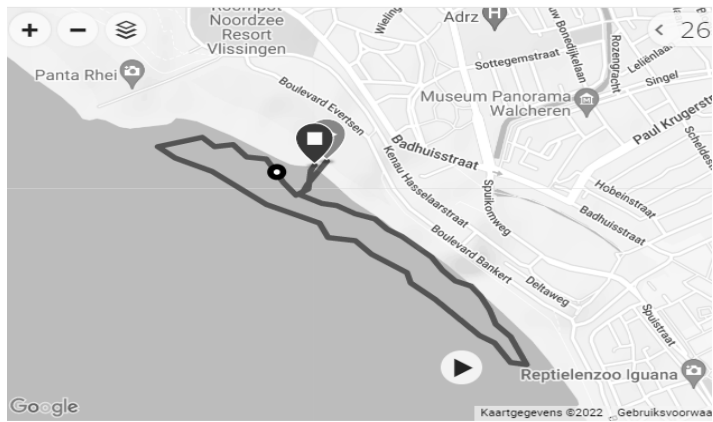
Zeezwemmen in Zeeland

Elk jaar zwemt ondergetekende zeezwemtochten in Zeeland. Wat er leuk aan is? En wat je moet doen bij de voorbereiding?

Het leuke aan zeezwemtochten is dat door de omstandigheden, denk aan wind, stroming en golven, elke tocht anders is. Dit jaar hebben we deel genomen aan Kattendijke Wemeldinge 3,8 km (Oosterschelde) en in de Westerschelde Breskens-Cadzand 6 km, Dishoek Zoutelande 4,5 km, Vlissingse zeemijl race en Westkapelle Zoutelande 3,4 km. En eind augustus komt als klap op de vuurpijl Vlissingen Zoutelande 7,9 km. We zwemmen van badplaats naar badplaats in Walcheren. De voorbereidingen betreffen vooral heb je voldoende vervoer, want de start en finish zijn altijd op verschillende plekken. Bij de start heb je zwemspullen nodig. Bij de finishplek je kleding enzovoorts. Er rijdt wel een wagen met aanhanger van start naar finish. Dan kunnen bijvoorbeeld de slippers mee. De start is als volgt allemaal opstellen aan de waterlijn dan hoor je starttoeter en het zeewater in. Meestal ruim 200 mensen dus dringen. Maar dat is na een paar honderd meter al een lint van zwemmers. Bij de finish, aangegeven met een grote boei, kom je uit de zee en moet je vaak nog ongeveer 100 meter lopen. En daar wordt de zwemtijd gemeten. De sfeer is altijd uitstekend en ongedwongen. Het gaat om lekker zwemmen in zee.

Vlissingse zeemijl.

Daar zwemmen we voor de Vlissingse boulevard. Ze noemen het de zeemijl, maar de start is veranderd. Dus ruim 2500 meter, waarvan een kilometer stroom mee en 1,5 km stroom tegen. Dus dat was dit jaar ploeteren. De tactiek bij stroming tegen is dicht bij de kust. (zie hieronder) En bij stroming mee, altijd dieper in zee. Omdat dan de stroming sterker is en meer voordeel. (zie hieronder) En verder zwemmen door het vele zeewier en boven wat kleine kwalletjes. Deze mooie tocht duurde ruim een uur en gezwommen zonder wetsuit, temperatuur zeewater ruim 20 Celsius.



Tempo links =
stroom tegen
Tempo rechts =
stroming mee



Langs
varend
schip

Vlissingse
Zeerace
2022
Breskens
Cadzand
(6 km)

Een bijzondere tocht. Waarom? De tocht is bij springtij en dat betekent dat je extra zeestroom voordeel hebt. Vorig jaar viel dat nogal tegen, want de natuur had besloten dat in 2021 het voordeel niet geldig was. Wind tegen en forse golfslag. Mijn tijd was 1 uur 31 minuten.

Dit jaar zag het er goed uit en bij de briefing werd gemeld dat de stroming optimaal zou zijn. Enigszins sceptisch zijn wij gestart. En alras bleek dat het erg goed ging. Redelijk ver van de kust gezwommen. Als ik enige tijd aan het zwemmen ben kijk ik altijd op de Garmin 920XT en wat bleek; toptijd over de eerste twee kilometer. Iets meer dan 20 minuten. Ik dacht meteen de Garmin is kapot. Maar lekker doorgezwommen en het bleef goed gaan en snel. Uiteindelijk bleek mijn eindtijd 1 uur en 4 minuten. Dit is wel categorie 'Once in a lifetime!'

Westkapelle Zoutelande 3,4 km



Voor de start.

Op woensdag 10 augustus vertrokken naar Zoutelande. We spreken altijd af bij de finishplaats. We zijn de zwemmers en zwemsters van zwemclub Old Dutch uit Breda. Zwembenodigdheden in de auto naar de startplaats i.c. Westkapelle. Daar parkeerplek zoeken, omkleden en aanmelden tijdchip om de rechterenkel en autosleutel meenemen in de verplichte safe-

swimmer. De start is bij het KNRM-station. Op de startplek verzamelen zich ook de begeleidende vrijwilligers van kano vereniging, reddingsbrigade en kustwacht. Het weer was uitstekend 27 graden, Zeewater 21 graden, bijna geen wind en bleek een forse stroming mee (volle maan). Het was eigenlijk een Reeuwijkse plassen tocht met stroming. Aantal deelnemer(ste)rs 245. De snelste van ons clubje was Chantall met ruim 38 minuten. Wel een prachtige tocht en heerlijk gezwommen. Iets meer golven had het wel meer een zeezwemtocht gemaakt. Edoch de eindtijd van mij 44 minuten 21 seconden is dan wel weer tof.

Dus wil je je zwemtijden verbeteren; doe mee!!! Succes verzekerd.

We sluiten de zeetochten altijd af met een vorkje prikken in een strandtent in dit geval “de Branding”. Mocht je een keer in Zoutelande komen , is dit etablissement aan te raden (naast vele anderen langs de Zeeuwse kust).

Tips voor zeezwemmen

Je moet geen angst hebben voor kwallen, golven, wind en zeer wisselende wateromstandigheden. By the way oostenwind veel kwallen, westenwind weinig tot geen.

Zwem nooit alleen en safe swimmer gebruiken.

Train op oriëntatie en op langere afstanden (meer dan 4 kilometer). Een kerk en of vuurtoren op 4 kilometer afstand blijft lang klein. Onderschat nooit de kracht van de zeestroming. Om te weten waar je ligt ten tijde van de zeezwemtocht tellen zeezwemmers bijvoorbeeld het aantal strandtenten en of pieren die ze moeten passeren. Uiteraard met hulp van Google Earth. Last but not least

Heb altijd respect voor de zee!

Kees van Geel

Zwemloop Gouderak

Aan het mooie weer lijkt deze zomer geen einde te komen. Maar half augustus kwam dan toch echt de regen waar door sommigen naar werd gesnakt. Op donderdag 18 augustus was het echter heel aangenaam en droog weer, dus ideaal voor de 3e zwemloop van het circuit. Het viel direct op er veel deelname was, en ook vanuit de TTB waren veel sporters naar Gouderak afgereisd om te zwemmen en te lopen. De zwemlopen zijn laagdrempelig en gezellig, dus mij verbaasd me de grote opkomst dan ook niet. Zelf ben ik niet de sterkste zwemmer, dus als je dan in de snelste baan ingedeeld wordt weet je dat je het treintje zal moeten laten gaan en alleen zal moeten zwemmen. Uiteindelijk werd ik maar net 1x gedubbeld, dus dat viel nog alles mee na een weken nauwelijks gezwommen te hebben. Geheel naar verwachting stapte Nadine als 1e op de kant, met 2 heren in haar kielzog. Ik begon als 5e aan het lopen en kon voor het keerpunt op 2,5km iedereen inhalen waardoor ik de 2e helft me kon richten op een goede tijd. Nadine eindigde net achter het duo Jaap en Ed als 2e dame. Op de korte(re) afstand werden Henk en Rosita 2e heer en 2e dame.

Groetjes, Wouter



Walking triathlon

Een mooie vrijdagavond die een mooie zaterdag beloofde: dat was de druppel om ons op het laatste moment in te schrijven voor de walking triathlon. De wat?? Walking triathlon, lekker bezig zijn met elkaar, met zwemmen, fietsen en lopen, maar dan allemaal zeer op het gemak. Van begin af aan vond ik het een mooi plan, dat Alexander, Arthur en Niels hadden uitgewerkt. Maar het echte aanmelden was er nog niet van gekomen. Zoveel te doen, zoveel te denken, het duurde nog zolang... Tot die bewuste vrijdagavond voor die zaterdagochtend. Dus alsnog ingeschreven. Kinderen nog even gepolst, maar nee, we moesten maar met z'n tweeën gaan. Waarop Ronald en ik ons zo tegen negen uur meldden bij de Surfplas. Een heus parc fermé was er gebouwd, voor ons stalen ros. Let wel: dat was dus onze gewone boodschappenfiets, en we stonden in onze gewone korte broek.

Maar goed, we meldden ons aan, kregen een bandje om de fiets en om de pols (want ja, je zou eens met een andere fiets op pad willen gaan...) en konden ons omkleden in die prachtige TTB-partytent. Eerst het zwemonderdeel. Twee keer langs de ketting op en neer, was de opdracht. Nu is het zwemmen niet ons zwakste onderdeel. En: de consumpties die ons onderweg beloofd waren, kon je niet te vroeg opeisen, dus we moesten niet al te snel zijn in onze wissel. Het plan dat we na 500m zwemmen nog in het water bedachten: we gaan gewoon nog twee keer op en neer. We hebben er dus 1000m zwemmen van gemaakt. Het water was toch heerlijk van temperatuur, het was gezellig, elke 250m wachtten we even op elkaar. Precies in lijn met de bedoeling van de organisatoren!

In de wissel eerst nog even een praatje gemaakt met de ijszwemmers die ook ter plekke waren. In de wisselzone kennis gemaakt met een mede walking triathlete uit Hoorn, die me haar belevenissen in de afgelopen opgesloten coronaperiode haarfijn uit de doeken deed. Een diepgaand gesprek, gewoon even tussendoor, al uitkijkend op de plas. Alle tijd, alle rust.

Toen werd het wel tijd om op de fiets te stappen. Een heel klein stukje, want we besloten om de koffie-met-taart consumptie in het paviljoen van

het Reeuwijkse Hout eerst soldaat te maken. We waren niet de enigen die dat hadden bedacht: het terras zat vol met andere walkers. Dus pas na de koffie met hazelnoot-schuimtaart gingen we echt op pad. Al snel kwamen we Theo van der Meer tegen die al aan het wandelen was begonnen. Hij had nog meer te doen die dag dus had toch wel ietsje meer haast gemaakt. Het fietsen was een mooie tocht tussen de plassen door naar Hekendorp, langs de IJssel naar Haastrecht en door het Goudse Hout weer terug naar Reeuwijk. Daarbij kwamen we Miriam en Aad Brugman en Gerrit van der Horst ook tegen. Onderweg nog even een stop bij Opa Antonio voor het ijsje dat ook door de organisatie geregeld was. Na het fietsen weer even bijkletsen met de organisatie en dan, na een stroopwafel, op pad om rondje plas te wandelen. Het is weliswaar een vertrouwde omgeving maar het blijft toch een mooi gebied. En wandelend hoor je de vele vogels een stuk beter dan op de fiets. Bij de stroper nog even een broodje paling met een drankje genuttigd en toen het laatste stukje afgelegd. Rond 14.00 uur zat het erop.

Wij vonden het een geslaagd evenement, dus wie weet tot volgend jaar. Arthur, Alexander en Niels, bedankt!

Groeten,
Annemiek en Ronald van der Meer



Andy in actie!

En daar lag ik dan. Kort voor dat ik de glibbersteentjes stak een tiener nog snel de weg over, waardoor ik het zicht denk deels verloor op een smal strookje klinkers tussen dranghekken. Ik reed al niet erg hard omdat een vrijwilliger riep dat het glad was. Maar ik gleed toch weg en viel op mijn rechterpols en elleboog. Daarna tuimelde een andere atleet deels over me heen. „Eikel” riep hij. Toen ik gevraagd had of hij in orde was en niets zei sprong ik in een reflex op mijn fiets en ging weer verder fietsen. Er kwam de nodige herrie uit mijn fiets. Mijn ketting was naar het binnenblad geschoten. Na wat schakelen opgelost. Na een kilometertje was ik de binnenstad uit. Eenmaal op de rechte weg zag ik dat mijn elleboog opgezwollen was. Maar ik was als eerste uit het water gekomen met zwemmen en was in de wisselzone ook iemand net voorgebleven, dus ik wist dat ik op kop lag in de Masterserie. Das mijn eigenwijze kop zei: gewoon doorgaan!

Nog geen kilometer later fietste iemand me hard voorbij, maar ik zag meteen dat dit een veertigplusser en geen vijftigplusser was. Dus ik bleef gewoon strak mijn plan volgen om te pogen eerste vijftiger te worden en een zo goed mogelijke race te doen. Bij de terugkeer in het centrum voelde ik de pijn aan pols en elleboog en dus nam ik de bochten daar allemaal voorzichtig. In de tweede ronde kwam ook weer beter in mijn ritme, ik zag ook dat verder niemand inliep op me en dat motiveerde. Op de terugweg in de tweede en laatste ronde lukte het rond de 38 kilometer per uur te fietsen met tegen- en zijwind en dat gaf moed om concurrenten voor te blijven. De wissel in de parkeergarage ging vlot. Met lopen was het met gladde steentjes in het centrum soms wat inhouden, maar langs de singels kan ik een lekker tempo pakken. Waar ik gewoonlijk vaak de kleinste gaatjes tussen langzamere lopers neem, liep ik er nu liever omheen om niemand te raken met mijn elleboog. Toch ging het behoorlijk en had ik een iets snellere looptijd dan bij mijn vorige deelname. Na de finish ging ik direct naar de Rode Kruis tent. Daar hebben ze pols en elleboog 20 minuten gekoeld en bleek dat ik ook wat wondjes op mijn linkerbeen had, maar dat stelde weinig voor. Het omkleden terug bij mijn fiets ging

moeizaam en langzaam. Toen ik klaar was hoorde ik van oud-clubgenoot Frans Snel dat ik de prijsuitreiking gemist had. Dat vond ik echter minder belangrijk dan weer een beetje opgelapt te zijn.

De volgende dag bleek ik last van een paar ribben bij mijn linker oksel te hebben. De eerste dagen waren niet prettig. Normale dingen zoals een deurkruk naar beneden duwen, aan- en uitkleden en fietsslot dichtdoen gingen allemaal lastig. De eerste zwemtraining na 2 dagen was ook pijnlijk voor de rechterarm. Na een paar dagen ging het gelukkig beter met onder meer schakelen op de racefiets en zwemmen. Uiteindelijk ben ik nog geen drie weken later toch gestart in de eerste divisiewedstrijd in Rotterdam toen de nood aan de man was (de ongelukkige Stefan brak zijn pols 2 dagen voor de race). Ik had ook nog een infectie bij mijn rechteroog (hordoleum) opgelopen een paar dagen voor de race, maar daar had ik op wat jeuk na weinig last van. Met fietsen was ik nog angstig in de natte bochten en kan ik nog niet voor 100 procent aanzetten, maar op de rechte stukken kon ik de schade nog een beetje beperken. Door redelijk goed mee te zwemmen met de middenmoters had ik na het slechte fietsen nog een paar mensen achter me. Met lopen haalde ik nog een mannetje of tien in waardoor ik van sommige andere teams de derde man een extra strafpunt bezorgde. Een bescheiden bijdrage, maar we werden gelukkig toch nog dertiende, drie plaatsen beter dan tijdens de eerste wedstrijd,

Sportieve groet,
Andy



Zwemloop Haastrecht - Senna

Ik heb voor de eerste keer een zwemloop gedaan. Ik had wel al vaker een triathlon gedaan maar dit was wel heel anders. Ik vond het best wel spannend want het was voor mij de eerste keer dat ik in open water zwom, maar het viel heel erg mee. De 250m zwemmen ging hartstikke goed. Op de heen weg van het zwemmen was het een stuk makkelijker dan terug want heen hadden we wind mee en terug wind tegen. Toen we bijna klaar waren met het rondje stond mijn vader aan de kant om me uit het water te halen. Daarna deed ik snel mijn hardloop schoenen aan en begon ik te rennen maar ik maakte wel een iets te snelle start dus ging ik wat langzamer rennen want 4 kilometer is best veel. Toen ik finishte stonden er mensen in een boog dat was de finish boog. Ik vond het ook erg leuk dat mensen die voorbij liepen ook de andere deelnemers van de wedstrijd mij aanmoedigden. Ik vond de wedstrijd heel erg leuk. Ik kijk nu al uit naar de volgende wedstrijd.

Groetjes, Senna

Zwemloop Haastrecht – Wilfried

Zwemloop Haastrecht woensdag voor de zwemloop spontaan opgegeven. Omdat het lekker laagdrempelig is en ook lekker dichtbij en mooi weer natuurlijk. De laatste wedstrijd die ik gedaan had is volgens mij de Clubkampioenschappen uit mijn hoofd gezegd en dat was 2019 of 2020. Lekker met de fiets richting Haastrecht lekker op tijd daar aangekomen misschien kan ik nog wel helpen met dingen klaarzetten, al daar aangekomen zag ik Andy al zwemmend terug komen hij had de boeien al uitgezet. Het loopparcours was anders dan anders geen idee de eerste keer dat ik hier aan deze wedstrijd mee doe, het andere parcours is voornamelijk off the road karrenspoor. (Het fietspad was afgesloten vanwege werkzaamheden aan het fiets/wandelpad). Kwamen langzaam aan steeds meer mensen. Ook aantal bekende zoals Wouter, Rosanne, Jaap, Roland, en nog een paar bekenden. Voordat ik wegging van huis had

ik al besloten om zonder wetsuite te zwemmen, omdat ik waarschijnlijk meer tijd zou verliezen met uittrekken, dan de winst met het zwemmen met wetsuit. Het was zo ver, de start was geweest en zwemmen maar. Mijn zwem snelheid is niet meer zoals het geweest is had zelf bedacht dat ik gemiddeld 1:30 per 100m dat zou wel haalbaar moeten zijn, dat zou dan ongeveer uitkomen op 11:15 met ongeveer 750 m zwemmen. Voor de start had ik ook al besloten om niet helemaal vooraan te gaan liggen. Er werd afgeteld voor de start, daar gingen we met man en vrouw of 22 van start. Na een paar minuten zwemmen zwommen ik achteraan van een groepje of 4, 1 zwom als een stuk verder vooraan, heb af en toen toe toch wel kleine tikjes gehad en waarschijnlijk ook wel wat uitgedeeld, kwamen we bij de keerboei waar ik toch wel het gevoel had dat het toch wel iets sneller kon en heb toen de rest ingehaald, en kwam volgens mij dan als 2^e uit het water gevolgd door Wouter, Roland, en de vader van Rick. Ik had, helaas mij zelf dus overschat volgens mij kwam ik na ruim 12 min het water uit en hup op het knopje drukken om de overgang van zwemmen naar het hardlopen op te nemen, ook dat ging niet volgens plan, lang leve nieuwe sporthorloge (was geblokkeerd). Ik zat nog effe knopjes in te drukken om te kijken of ik toch nog van de blokkade af kon krijgen maar helaas. Toen schoenen aangetrokken en veters gestrikt (heb wel loopschoenen waarmee dat niet hoeft, dacht, trek mijn schoenen aan en weglopen zonder te strikken). Tijdens het inlopen voelde ik al dat het niet helemaal ging worden zonder te strikken. Eindelijk van start met hardlopen vader van Rick die liep al klein stukje voor mij en Roland haalde mij in en kon hem net bijhouden dacht van zie wel waar het schip strand. We liepen eerst door een woonwijk heen waar we de vader van Rick inhaalde. We liepen uiteindelijk het onverharde karrenspoor op, maar wel oppassen dat je niet door je enkels ging omdat het best ongelijk was. Werd ingehaald door 2 mensen en zag Roland bijna door zijn enkel gaan en had het gevoel dat hij net iets inzakte en haalde hem in. Uit eindelijk ben ik 5^e geworden. Na afloop samen met Wouter en Rosanne naar huis gefietst en bij Haastrecht ben ik getrakteerd op een ijsje (volgens mij heb ik jullie daar niet eens voor bedankt, dus alsnog bij deze bedankt voor het ijsje). Al met al toch lekker bezig geweest op de vrijdagavond.

Cheers Wilfried

Uitslagen

Hellevoet Heroes **9-jul**

Sprint : Zw 750 m - F 20 km - L 5 km

Jan Boot 01:06:23

Voorster Triathlon 2022 Wilp **10-jul**

Mini : Zw 250 m - F 10 km - L 2,5 km

Raigen Kool 00:39:00

achste : Zw 500 m - F 20 km - L 5 km

Siwar Kool (2e H) 01:01:19

Breskens - Cadzand **15-jul**

zwemtocht 6.000 m

Kees van Geel 01:04:49

Reeuwijkse Hout parkrun **23-jul**

Lp 5 km

Siwar Kool (1e H) 00:16:30

Andy Koolmees (2e H) 00:18:24

Dishoek - Zoutelande **27-jul**

zwemtocht 4.500 m

Kees van Geel 00:55:21

Reeuwijkse Hout parkrun **30-jul**

Lp 5 km

Andy Koolmees (1e H) 00:18:04

Vlissingse zeezwemrace **3-aug**

zwemtocht 2.500 m

Kees van Geel 01:13:03

Kooyman Polderloop - de Kwakel *4-aug*

Lp 10 km

Ed Noorland 00:46:30

Westkapelle - Zoutelande *10-aug*

zwemtocht 3.400 m

Kees van Geel 00:44:21

EK Xterra Cross Triathlon *13-aug*

Prachatice /Tjechië

Zw 1500 m - F 35 km - L 10,5 km

Ferdinand Oldeman (2e H40+) 03:09:37

Zwemloop Gouderak *18-aug*

Zw 500 m - L 4 km

Henk Klaassenbos (2e H) 00:33:25

Rosita Pos (2e D) 00:34:17

Zw 750 m - L 5 km

Wouter van Catz (1e H) 00:31:38

Jaap Lips / Ed Noorland - duo 00:37:20

Nadine Naaijken (2e D) 00:38:04

Run2day PAC trackmeeting *19-aug*

Barendrecht

Lp 3 km

Siwar Kool (1e H-U18) 00:09:16

Raigen Kool 00:10:25

Uitslagen graag doorgeven aan jaap.lips@tele2.nl

**Baanderij Triathlom -
Leiderdorp**

21-aug

zw 750 m - F 20 km - Lp 5 km

Andy Koolmees (2e H) 01:06:29

zw 1500 m - F 40 km - Lp 10 km

Martin Hartvelt 02:32:05

zw 1400 m - F 60 km - Lp 14 km

Thijmen Polman 03:12:29

Vivian Boijens 03:42:23



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