

September 2024

02

Nieuwsbrief

triade

T.V. Triade

Beste Triade leden,

Het seizoen komt alweer ten einde en daarom is het tijd om terug te blikken. In deze tweede editie van de nieuwsbrief vinden jullie raceverhalen, worden de nieuwe leden voorgesteld, kijken we vooruit naar de laatste teamcompetitie wedstrijd in Roermond, worden er nog vrijwilligers gezocht voor de triathlon van Zwolle en hebben we naast de trainingen een aantal leuke dingen op de agenda!

Triade is er voor de multi duursporter van elk niveau. We vinden het mooi om te zien hoe ieder lid ervaren of onervaren, hard trainend of minder hard trainend, met een lach of een traan gaat voor zijn/haar doel(en). Het blijft sport en de medaille heeft altijd twee kanten. Helaas is dit seizoen niet voor iedereen verlopen zoals gehoopt. De verwachte gezelligheid tijdens de seizoensafsluiter zal ons allen positieve energie geven.

Sportieve groet en tot snel!

Triade bestuur

Rob, Henk, Olga, Erik-Jan, Lars en Claire

TRIATHLON ZWOLLE

Nog een paar weken en dan is het weer zover!

De 13de editie van Triathlon Zwolle. Zo'n 1000 enthousiaste deelnemers gaan op zaterdag 21 september van start bij de Milligerplas. Als organisatie zijn we blij dat we dit mooie sportevenement mogen organiseren in Zwolle én dat hier zoveel animo voor is.

De laatste voorbereidingen zijn nu in volle gang en met de hulp van zo'n 100 betrokken vrijwilligers kunnen we er weer een geslaagd sportevenement van maken!

Wil jij ook een bijdrage leveren, meld je dan nog even aan:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScG3te_d2iz4YORj1_17zVk6D_1-sYDYrA9IQ6-dM71Qx8ofw/viewform

Deel uitmaken van de organisatie?

We zijn nog op zoek naar enthousiaste Triade-leden die deel willen uitmaken van de organisatie. Stuur hiervoor een mailtje naar: vrijwilligers@triathlonzwolle.nl

Tot de 21ste! Wij hebben er zin in!

Met sportieve groet,
het bestuur van Triathlon Zwolle

Edward Dootingh,
Anneke Reuver
Wouter Pol

Ken jij nog iemand die ook lid moet worden? Stuur deze link naar hem/haar door: [Triade website](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScG3te_d2iz4YORj1_17zVk6D_1-sYDYrA9IQ6-dM71Qx8ofw/viewform)

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK

Afgelopen ALV is bekend geworden dat onze voorzitter, Rob, zal aftreden. We zijn daarom opzoek naar een nieuw bestuurslid. Heb je interesse en/of vragen? Neem dan laagdrempelig contact op met iemand uit het bestuur.

AGENDAZAKEN

Zet de activiteiten voor het naseizoen in de agenda!

Triathlon Zwolle - vrijwilligers gezocht

Datum: 21 sept, Locatie: Milligersplas

Nieuwe leden welkom avond - wegens succes herhaald

Datum: 11 okt, Tijd: 20:45, Locatie: AV Pec

Seizoensafsluiter: finisher shirt party - elk shirt telt

Datum: 8 nov, Tijd: 20 uur, Locatie: Café de Hete Brij

WINTERTRAININGEN

Helemaal warm gelopen door alle raceverhalen en ready om jezelf deze winter klaar te stomen voor alle spannende plannen voor volgend jaar? Dit zijn de trainingen:

Woensdag: Zwemtraining 20:45 - 21:45

Vrijdag: Looptraining 19:30 - 20:30

Zondag: MTB 9:00 ~ 12:00

Actuele informatie is te vinden in Mighty Network.

EVEN VOORSTELLEN

We verwelkomen de volgende nieuwe leden:

Alexandra Boll
Bennie Overmars
Bram Veenhuizen
Fenna Daniels
Leon Beuze
Milou Wolbers
Rutger Beekman
Stefan de Graaff
Wez Haveman

Maak jij iets mee op het gebied van multi-duursport, werk, privé of iets anders dat je graag met andere Triade leden zou willen delen? Mail naar bestuurslid-bb@tvtriade.nl en misschien sta jij in de volgende nieuwsbrief!



Volg Triade ook via Mighty Networks, Facebook of [Instagram](#)





Johan Bos, Jeroen Flear, Simon Inkelaar, Anneke, en Marco Reuvers deden dit jaar mee aan de halve triathlon in Luxemburg. Tijdens de voorbereidingen zagen we elkaar in de wisselzone bij het klaarzetten van de spullen. De een wat relaxter dan de ander. Helaas voor Simon gebeurde waar je altijd bang voor bent: een last-minute bezoek aan de plaatselijke mecaniciens voor een kapotte fiets! De weersverwachtingen waren niet al te best. De avond voor de race was er nog een flinke storm en op de ochtend zelf viel er nog flink wat regen.

Het zwemmen in de Moezel was niet helemaal ons ding. De rommelige start, de stroming en de drukte maakten het zwemonderdeel een beetje tegenvallend. Maar hé, iedereen heeft het gehaald en kon door naar de super mega ultra lange wisselzone 😊 en Anneke mag helemaal niet zeuren die was de snelste zwemmer van haar leeftijd!

Het fiets onderdeel begon eerst met een lekker vlak stuk heen en terug langs de Moezel. Hier kwamen sommige elkaar al even tegen om te zwaaien. Na 20 km begonnen de heuvels, met een paar stevige klimmen en verder alleen maar glooiend parcours. De weg was nog nat, dus het bleef oppassen geblazen.

Aangekomen bij T2 werd de lange wisselzone extra zwaar door de modder. Johan was als eerste op het loopparcours en zag tot zijn opluchting dat de fiets van Simon het ook gewoon 90 km had volgehouden. Ook Jeroen had zonder tijdrifciets toch lekker door kunnen fietsen door het voordeel dat hij had tijdens de hoogte meters.

Op het loopparcours kwamen we elkaar vaak tegen om elkaar aan te moedigen, super leuk! Johan moest nog even aanzetten om Jeroen precies bij te halen om tegelijk de vriendin van Jeroen te passeren. (Bedankt voor de support en foto's, Maartje!) Ik denk dat Anneke de prijs voor strijdlustigste deelnemer wel verdiend had met haar prestatie op het looponderdeel. Het was erg druk bij de finish en lastig om elkaar binnen te halen, maar Marco heeft netjes staan wachten na zijn eigen top prestatie, op zijn liefvallige Anneke!

Na afloop hebben we superleuke verhalen uitgewisseld en gaan we zeker weer plannen maken voor volgend jaar! Simon gefeliciteerd met je eerste halve triathlon! En ook Jeroen stond met een big smile zijn finish medaille te showen. Hopelijk volgend jaar weer een nieuwe gezamenlijke halve triathlon, maar dan wel met z'n allen op de camping, op een Triade-veldje, rondom de Triade-partytent, met al onze campers en tentjes 😊



Van proeflid tot halve triathlon - Djoeke

Gewoon beginnen! 23 juni 2024 heb ik mijn eerste ironman 70.3 gedaan, wat een gave ervaring zeg! Met nul ervaring in triathlon en ik denk ook een beetje weinig besef van waar ik nou weer aan begonnen was ben ik dit avontuur begonnen. December 2023 heb ik het in mijn kop gekregen en na wat research op internet hing ik al vrij snel met Lars aan de telefoon. Ook daar voelde ik het enthousiasme. Dus ik dacht, weet je wat, ik ga gewoon beginnen! Heb me aangemeld als proeflid bij Triade en al gauw lag ik braaf elke week bij Anneke en Johan in het zwembad. Dat ging niet vanzelf kan ik wel zeggen. Er werden toen ik nog maar net begonnen was al filmpjes gemaakt waar ik bijna verticaal in het water lag (haha oké klein beetje overdreven) en we deden een CSS test. Maar.. 200 meter aan één stuk door borstcrawl? En dan ook nog 400? Zonder pullbuoy?!? Dat lukte voor geen meter natuurlijk! Gelukkig ging het fietsen en hardlopen me beter af. Ik had een mooi schema van de Triathlonbond website geplukt en ben maar aan de slag gegaan. Koppeltrainingen waren ook nieuw voor mij, jemig wat voelden die benen zwaar de eerste paar keer rennen na fietsen. Maar wat gaaf om te merken dat ik fitter werd! In het begin wel overweldigd door de hoeveelheid training en vermoeidheid die daar bij komt kijken. Na zelf een paar maanden stuntelen toch maar via de Krachtcentrale een inspanningstest gedaan en met hartslagzones waar ik nog nooit van gehoord had (D wattes?) gaan trainen. Het was flink inhouden, maar merkte ook dat het beter ging met mijn herstel en vermoeidheid. Toen was de dag daar! Alles ingepakt en wel, fiets ingecheckt in de wisselzone. Spannend zeg! Sta je daar flink voor 7:00 's ochtends in je wetsuit te wachten. Gaaf! Zwemmen was bij de boeien even knokken maar voor de rest netjes borstcrawl gedaan (wie had dat gedacht). En sneller gezwommen dan ik had verwacht! Na een kleine struikel het water uit (blijf mezelf hè) en door naar die wissel! Ik deed geen gekkigheden met schoenen aan mijn fiets want dat zag ik nog weleens verkeerd gaan. Uiteindelijk prima snel gewisseld, ging soepel. Dan 90 kilometer fietsen... had al vrij snel flink tempo te pakken waar ik een beetje van schrok, kan ik dat wel volhouden. Maar bleef netjes in D2 en voor de benen voelde het easy dus daarop vertrouwd. En dat ging perfect! En weer veel sneller klaar dan ik had gepland. Wederom prima snel gewisseld en was dus ook weer vrij snel aan het lopen! Daar heb ik me even laten gaan, niet goed op mijn hartslag gelet. Iets te hard van stapel gegaan en verkeken op het rondje. 2,5 keer?! Potdomme dacht dat dit het was. Iets na halverwege de halve marathon kakte ik een beetje in maar toen ik mijn tijd zag heb ik me daar ab-so-luut niet meer druk om gemaakt. Uiteindelijk gefinisht in 5:40:11! Man, dat is bijna een uur sneller dan ik had gedacht! Heb ik de smaak te pakken? Jazeker! Op naar Challenge Almere!

Stuur je
raceverhaal
naar:
[bestuurslid-
bb@tvtriade.nl](mailto:bestuurslid-bb@tvtriade.nl)
En wie weet
staat die in de
volgende
nieuwsbrief

