TTvW Hof van Twente

Inhoud

nieuwsitems	pag. 1-2
wedstrijdverslagen	pag. 2-4
sponsoren	pag. 5

Iron Man community

TTvW is vanaf heden ook vertegenwoordigd in de Iron Man community.

Mocht je in een IM wedstrijd, 70.3 of 140.6, uitkomen en je registreert je als atleet op www.ironman.com, dan kun je je linken aan TTvW. Als vereniging verzamel je per atleet die voor je vereniging uitkomt punten. Op die manier wordt er een vereniging van het jaar verkozen, wanneer je de meeste punten binnenhaalt. Leuk voor de promotie van onze vereniging.

Open water trainen? Check www.zwemwater.nl

Ga je de komende tijd zwemmen in open water en wil je relatief zeker zijn dat je in kwalitatief goed water zwemt? Check dan voordat je erin duikt www.zwemwater.nl

Samenwerking bonden

Tri- en duatleten beoefenen meerdere sporten en doen daardoor ook met enige regelmaat mee aan evenementen die georganiseerd worden door aanverwante bonden. In de meeste gevallen is daarvoor een lidmaatschap/licentie van de betreffende bond noodzakelijk, maar met de KNWU en de KNZB zijn afspraken gemaakt over de (gedeeltelijke) onderlinge uitwisseling van licenties. De afspraken verschillen per bond en discipline, maar zijn hieronder terug te vinden. Met andere bonden is het vooralsnog niet gelukt om dergelijke afspraken te maken.

NTB en KNZB

NTB-leden die in het bezit zijn van een zogenaamde Atletenlicentie kunnen onder dezelfde voorwaarden als KNZB-leden die in het bezit zijn van een startvergunning inschrijven voor wedstrijden uit het Open Water Circuit en Lange Afstand Circuit. Zij kunnen zonder bijkomende kosten via het NTB-bondsbureau de hiervoor benodigde startvergunning aanvragen. Deze startvergunning is geldig zolang jij je atletenlicentie bij de NTB behoudt.
NTB-leden die geen Atletenlicentie bezitten (maar wel een basislidmaatschap of aspirantlidmaatschap) kunnen meedoen aan wedstrijden uit het Open Water Circuit en Lange Afstand Circuit na aanschaf van een dagstartvergunning (€ 6,20).
Aanvragen en verrekening van een (dag)startvergunning vindt plaats via het NTB bondsbureau.
Aanmelding voor de wedstrijden en betaling van startgelden vindt plaats via de KNZB wedstrijdorganisatie.
Bovenstaande geldt voor alle Open Water Circuit wedstrijden en LAC wedstrijden.
Deelname aan NK's is voor NTB-leden wel mogelijk, maar alleen KNZB startvergunninghouders komen in aanmerking voor een NK-medaille.
NTB-leden nemen bij KNZB wedstrijden deel onder de KNZB reglementen, dat betekent onder andere dat wetsuits niet zijn toegestaan.

Voor wedstrijden in het open water circuit : kijk op
https://www.knzb.nl/vereniging__wedstrijdsport/wedstrijdsport/openwaterzwemmen/open_water_circuit

Kijk in de onderstaande link voor alle LAC wedstrijden (via geavanceerd zoeken, kies discipline zwemmen en vervolgens zoeken op soort wedstrijd).
https://www.knzb.nl/vereniging__wedstrijdsport/wedstrijdsport/openwaterzwemmen/webkalender

NTB en KNWU

De NTB en de Wielren Unie (KNWU) hebben onlangs ook nieuwe afspraken gemaakt over de mogelijkheden voor de onderlinge uitwisseling van hun licenties. De nieuwe NTB-licentiestructuur, waarin aan alle NTB-evenementen kan worden deelgenomen op basis van een daglicentie, maakte dit noodzakelijk. Voortaan kunnen KNWU-licentiehouders zonder de extra kosten voor een daglicentie deelnemen aan evenementen tot en met de categorie 3A (maximale kosten daglicentie € 5,-). Voor NTB-leden geldt dat zij op vertoon van hun (Atleten-)licentie aan alle KNWU-evenementen mogen meedoen waar met een zogenaamde Dagkaart kan worden ingeschreven. De extra kosten voor deze dagkaart hoeven zij dan niet te betalen.
Voor evenementen vanaf categorie 3 of langer (Daglicenties € 10,- of duurder) geldt de regeling niet. Ook een korting van € 5,- op de kosten van de daglicentie is in dat geval niet van toepassing.
Kijk voor een overzicht van KNWU-wedstrijden waaraan NTB-leden op basis van hun atletenlicentie of aspirant lidmaatschap aan kunnen deelnemen op de volgende pagina van de NTB. Op deze pagina kijk je aan de rechterkant onder het kopje KNWU :
http://www.triathlonbond.nl/Atleten/Lidmaatschapsstructuur.aspx
Zie voor een totaaloverzicht van de KNWU-evenementen www.knwu.nl.

Inventarisatie interesse cursus

In de toekomstvisie van TTvW is o.a. te lezen dat we in de toekomst met eigen trainers willen werken. Daarvoor willen we in het voorbereidende stadium graag inventariseren welke leden interesse hebben in het volgen van een trainerscursus. Kijk op http://www.triathlonbond.nl/Atleten/Opleidingen.aspx voor de mogelijkheden.

Momenteel zijn we op beleidsniveau tevens bezig om te bekijken of en hoe we dit als vereniging zouden kunnen bekostigen.

Voor interesse (vrijblijvend), kun je je melden bij voorzitter@ttvw.nl. Vermeld dan ook waar je interesse naar uit gaat.

Martijn en Rudi in LD team ByLars

Sinds dit jaar is er een nieuw Long Distance team in Nederland. Coach Lars Karmelk heeft dit geïnitieerd onder de naam ByLars. Martijn Paalman en Rudi Jansen behoren momenteel tot de 4 atleten die hierin uitkomen. Zij doen dit naast hun teamverplichtingen van het Eredivisieteam.

Het LD team richt zich op de lange afstand, Iron Man. Martijn zal 6 augustus zijn opwachting maken in de IM Maastricht, Rudi start 2 weken later bij de IM Kopenhagen.

Erik Doornbos en Maxime Severijns zijn de andere 2 atleten.

Nieuws uit de divisies

In de Eredivisie triathlon heeft Heren 1 in Amsterdam goede zaken gedaan door 7e overall te worden. Het team dat bestond uit Ruben, Oliver, Martijn, Klaas Jan en Rudi behaalde gezamenlijk 129 punten, 1 punt minder dan Hellas. Door deze prestatie staan de mannen nu 9e in de tussenstand.

In de dames 2eDivisie Noord zijn onze TTvW dames ook goed op weg, na een ietwat teleurstellende seizoensopening. In Almere eindigden de dames net buiten het podium op de 4e plek, in Zeewolde hebben zij dit keurig rechtgezet door 2e te worden achter Triteam Groningen 3. In de tussenstand bezet TTvW nu de 7e plek.

Heren 2 heeft inmiddels ook 3 van de 5 wedstrijden erop zitten. Zij staan op een keurige 6e plek in de Pioneer 4eDivisie Noord. Ook zij moesten even alle schroom van zich afgooien na de seizoensopening in Arnhem. Daarna pakte de mannen een 4e plek in Zeewolde en een week later de 6e positie in Wijdewormer.

Zaterdag 15 juli is het Super Saturday in Rotterdam. In en rondom de Willem Alexander Roeibaan staan al onze teams aan de start voor een Sprinttriathlon. In de Eredivisie telt deze wedstrijd als NK Sprint.

Heren 4 start om 9.40 uur.

Heren 1 start om 13.55 uur.

De dames starten om 16.20 uur.

Komt je kijken? Ga dan op zoek naar de TTvW tent!

Wedstrijdverslagen Erik Lentfert

Mijn seizoen is op 30 april begonnen de supersprint in Deventer: op een 1/16e afstand (250m zwemmen, 10 km fietsen en 2,5 km lopen) werd ik 3e overall in 33'14".
Daarna volgde de OD in Heerenveen op 20 mei. Daar deed ik geen echt super goede wedstrijd, maar op intensiteit van een halve triathlon in voorbereiding op de Ironman 70.3 Luxembourg kwam ik tot 2h10'01".
Wel tevreden mee en aangezien dat een kwalificatiewedstrijd was voor het WK bleek ik me daar als 5e M45 voor te hebben gekwalificeerd. Het hoge inschrijfgeld (€ 345.-) stond me echter zodanig tegen dat ik besloot dat WK aan me voorbij te laten gaan.
Een week later deed ik mee aan de internationale looptienkamp in het FBK-stadion: in vier dagen tijd tien loopafstanden (60, 100, 200, 400, 800, 1000, 1500, 3000, 5000, 10000). Dit was ook het officiële EK looptienkamp en werd voor het eerst in Nederland georganiseerd. Geweldig leuk evenement en daar herontdekte ik hoe leuk ik baanatletiek eigenlijk vind. Met twee PR's (200 in 31'12" en 1000 in 3'15"29) en de rest ook acceptabel liep ik een goede tienkamp en werd in de categorie M45 "best-of-the-rest": 4e. Geen optimale voorbereiding op Luxemburg, maar zo'n evenement doe je maar 1x in je leven denk ik, dus was leuk om mee te maken.
Begin juni de laatste test voor Luxemburg: de kwart triathlon van Hengelo. Daar won ik mijn serie in 2h05'02" en was tijdelijk dus even de snelste. Maar na mij kwam nog een serie met snelle mannen en uiteindelijk waren in die serie nog negen mannen sneller, dus 10e overall en 4e M40.
Luxemburg dan. Een geweldig mooie locatie en een topdag. Helaas werd het die dag erg warm en ging ik op het lopen volledig door de ondergrens. Ik kon mijn ritme niet vinden, na een zeer goede zwemtijd (1900 meter in 26'40", was iets korter bleek achteraf) en een degelijke fietsproef van 2u25'45" over 90.1 km (37.1 gemiddeld met 900 hoogtemeters). Ik dacht reserve te hebben, maar kwam met lopen dus niet in mijn ritme. Het werd afwisselend lopen en wandelen en na een teleurstellende halve marathon in 1u49" bereikte ik de finish na 4u48'53". Een "normale" halve marathon van 1u30 had me in de top100 overall gebracht en top 10 M45, nu werd ik 303e overall en 30e M45. Maar toch wel tevreden met mijn tijd, zo snel was ik nog niet eerder op de IM70.3. Daarna terug naar ons vakantiehuisje en zwemmen met de kids. Kreeg ik later te horen dat mijn naam tijdens de ceremonie nog was omgeroepen bij de WK-slot roll-down, als ik daar was geweest had ik in september dus naar Chattanooga, Tennessee gekund voor het WK Ironman 70.3.
Dat zijn dus twee WK's die ik niet mis... Daarop besloten toch maar terug te keren op mijn besluit om niet in Rotterdam te starten. Hoe vaak in je leven ga je per slot van rekening op een WK starten? Dus alsnog aangemeld en daarmee ga ik dus toch naar het WK in Rotterdam.
De laatste twee wedstrijden werden overigens geen succes door een opspelende achillespeesblessure. Op de halve van Didam uitgestapt (die race liep op geen enkel onderdeel voor geen meter). Met name het fietsen was het afgelopen jaar onder de maat, op bijna alle triathlons. Ik reed gewoon 2-3 kilometer gemiddeld langzamer sinds ik mijn oude TT-bike heb verkocht en een nieuwe heb aangeschaft. Mijn coach Chris Brands daarom na Didam eens wat foto's gestuurd en een snelle analyse leerde dat ik lang niet zo diep zit als op mijn oude fiets. Daarop afgelopen week het stuur van de TT-bike wat omlaag gezet en tijdens de triathlon van Hardenberg reed ik voor het eerst in ruim een jaar tijd weer een fatsoenlijke fietstijd met een moyenne van boven de 40. Zonder dat ik daar echt diep voor hoefde te gaan. Ook het zwemmen (als 9e uit het water) was zeer okay, door de verbeterde fietshouding begon ik ook sterk aan het lopen en leek op weg naar het podium. De achillespees speelde echter halverwege op en even dacht ik opnieuw aan uitstappen. Maar een tempootje rustiger lopen bleek gelukkig goed te doen en zo haalde ik de finish. Ik zakte wel wat plaatsen (8e overall, i.p.v. podium, uiteindelijk een minuutje achter de 4e plek gefinisht), maar de uitvoering tot en met halverwege het lopen stemden me zeer tevreden. Een dag later vraag ik me af of ik er wel goed aan heb gedaan om de wedstrijd uit te lopen, want nu is het strompelen en is de achillespees helemaal stijf...

WK Age-Groupers Rotterdam: 17 september 2017

Op 17 september is het WK Age-Groupers in Rotterdam.
Werner Wessels plaatste zich onlangs in Holten op de Sprint afstand. Rudi Jansen en Erik Lentfert deden dit in Heerenveen voor de OD afstand.
Andy de Jong plaatste zich vorig jaar al voor de Sprint in de wedstrijd in Rotterdam.

Heb jij je ook geplaatst? Meld je dan bij voorzitter@ttvw.nl, dan maken we een overzicht van alle TTvW'ers die deel gaan nemen.

Robert Schreurs 2 dagen actief tijden Triathlon Holten weekend.

Het weekend van 30 juni – 1 juli stond voor atleet Robert Schreurs in het teken van de Viverarun en sprint-triathlon. Vrijdagavond stond Robert aan de start van de 10km Vivera run. De run, die gelijk met de 5km variant startte leidde de lopers over de hardloopronde van de triathlon. Robert nam gelijk de leiding in de kopgroep maar liep vervolgens zijn eigen tempo, wat resulteerde in een 4e plek met een netto eindtijd van 38:52.

Op zaterdag stond Robert met het team Biketotaal Bloemendal uit Rijssen, samen met André Aanstoot en Stefan Paalman wel op het podium bij de sprint-triathlon voor bedrijventeams. Na 750m zwemmen, 25km fietsen en 5km lopen was het team Biketotaal Bloemendal met de 3 deelnemers het snelste. Robert zette de 8ste tijd neer 1:21:29.

Marcel ten Hove in actie voor Heren 2 in Zeewolde

Dames 2e in Zeewolde

Verhuizing Bodyfit

Hofpas

Binnenkort gaat in de gemeente Hof van Twente de Hofpas van start. Met deze pas en app kunnen mensen meedoen aan het spaarprogramma, om voor jezelf kortingen te sparen en je vereniging te steunen.

Hoe werkt het?

Je laat de pas/app zien bij lokale ondernemers in de hof van twente die hier bij aangesloten zijn en je spaart mee voor leuke acties en kortingen. Van dit spaartegoed gaat er ook een deel (25%) naar de vereniging die je zelf uit kiest. De vereniging kan het gespaarde bedrag gebruiken om zaken aan te schaffen bij de aangesloten ondernemers.

Als vereniging willen we hier graag aan mee gaan doen.

Voor meer informatie zie: https://vimeo.com/216185641/a5965a2dd8

AUTOBEDRIJF SJOUKE DIJKSTRA
Bike Totaal BLOEMENDAL RIJSSEN
LSS Sounddesign live en opnames Geluidsset
de echte groenteman! WIEMERINK sedert 1938 Meer dan 75 jaar Vers voor u!
SCHREURS Advocatuur
ATHLETE SPORTS WORLD.COM SWIM | BIKE | RUN | TRIATHLON YOUR ENDURANCE SPORTS WEBSHOP
G-SKIN Personalized Teamwear
ROSTIR TO BETTER YOUR SPORTS
ROBERS MAKELAARDIJ & ASSURANTIËN
BODY Fitness CENTRE MARKELO
WIELDRAAIJER Verlichting
VOS AUTOTECHNIEK