

Zwemcommissie

Er is vanuit de vereniging een “zwemcommissie” opgezet, deze commissie communiceert met de zwemclub over onze zwemmogelijkheden, die geboden worden door lid te worden van ZPC de Hof.

De zwemcommissie heeft een emailadres aangemaakt: ttvwzwemcommissie@gmail.com

Alle zaken die voor deze commissie van toepassing zijn, kunnen naar dit mailadres gemaïld worden.

Vragen en opmerkingen waarmee ze naar de ZPC kunnen stappen zijn welkom.

Algemene Ledenvergadering

Op dinsdag 23 mei staat de jaarlijkse Algemene Leden Vergadering (ALV) gepland. Daarin blikken we terug op 2016 en kijken we vooruit naar het triathlonjaar 2017.

De vergadering is voor alle leden, we gaan er derhalve dan ook vanuit dat eenieder er is. Mocht je onverhoopt niet kunnen, meld je dan af bij secretaris@ttvw.nl

De ALV begin om 19.30 uur en zal zo'n half uur duren. Aansluitend is er een infoavond over trainingsopbouw, verderop in deze nieuwsbrief meer daarover.

Locatie: AV Goor, Lintelerweg 3a, Goor

Lezing Lars Karmelk op 23 mei

Op 23 mei om 20.00 uur is er een lezing van Lars Karmelk. Voor leden van TTvW is deze lezing gratis. Niet-leden betalen 2,- entree. De inkomsten hiervan komen ten goede aan de mogelijkheden tot het opstarten van een jeugdafdeling.

Lars Karmelk

Lars Karmelk is sinds 2002 actief als (online) triathloncoach. Sindsdien heeft hij honderden sporters waaronder veel triatleten- van allerlei- niveau met succes getraind.

Al 30 jaar 'adem' ik de triathlon sport en volg ik prestaties en ontwikkelingen- soms letterlijk- op de voet. Vanuit mijn rijke ervaring als sporter, mijn praktijkervaring als coach en studies zullen we de volgende onderwerpen aan de orde stellen:



- Trainingsopbouw
- Waarom is 'reversed periodisation' interessant voor triatleten?
- Gebruik van hulpmiddelen tijdens training en het belang daarvan
- Seizoensplanning: hoe kun je een heel seizoen lang blijven presteren?

Meer info over Lars is te vinden op www.bylars.coach of bereikbaar via lars@bylars.coach



Start Teamcompetities 2017

Zondag 30 april stond voor alle teams van TTVW de opening van het seizoen op het programma. Hieronder lees je hoe dit voor de teams vergaan is.

Eredivisie Heren

De Eredivisie heren stonden met Scott, Martijn, Joost, Klaas Jan en Rudi aan de start.

We besloten zonder wetsuit te starten op de 475 meter zwemmen, we verwachtten daar niet veel tijd mee te verliezen en wellicht iets sneller dat de rest dan ook door de wissel te komen. Met de 1-na-minste zwemtijd was dit wellicht een kleine miscalculatie. Op de fiets werd er goed samengewerkt en gezorgd dat we met vijf man bij elkaar konden blijven. De fietstijd was prima. Martijn moest een klein gaatje laten bij de wissel maar schreeuwde dat hij wel terug kwam. Met vier man daarom aan het lopen begonnen. Na zo'n 1,5 km. gaf Scott aan niet verder te kunnen. Aangezien Martijn nog niet aangesloten was, moest er gewacht worden op de "nieuwe" 4^e man. Joost heeft zich laten afzakken om Martijn weer op te pikken. Nadat Martijn aangesloten was konden de overgebleven vier mannen zich naar de finish snellen.

Met de plekken 7 t/m 11 allemaal in een tijdsbestek van 1 minuut, overheerst de gedachte dat er wellicht iets meer had ingezeten dan de 11^e plek. Aan de andere kant kunnen we trots zijn op het teamwork tijdens het fietsen, waar we niemand hebben laten vallen en als team gewerkt hebben.

Op naar Amsterdam op 4 juni, NK Olympic Distance.

Met dank aan onze teamcaptain die op de dag van te voren samen met Joost de teamtent heeft opgezet en achteraf weer afgebroken. Ook dan aan sponsoren voor het mogelijk maken van dit nieuwe seizoen. Tjellens, Bike Totaal Bloemendal, AthleteSportsWorld.com en in het bijzonder Rosiir, ook voor het beschikbaar stellen van de bedrijfswagen.

2e Divisie Dames

Zondag 30 april was het zover, super sunday! Maren, Mieke, Laura en Riande zijn gestart, Janneke heeft zich als vrijwilliger ingezet en Annedien was natuurlijk aanwezig om alles goed te laten verlopen! De ochtend begon gespannen door problemen met de licenties, maar gelukkig kon dit op tijd worden opgelost! We hadden geluk, waar we vorig jaar nog last hadden van kou en hagel tijdens de race scheen zondag de zon en kon er zonder wetsuit gezwommen worden.

Vlak voor de wedstrijd nog snel een foto gemaakt bij de tent van sponsor Matthias van Athletesportsworld.com en daarna moest het gebeuren. Om 13.48 begon het triathlon seizoen voor ons en mochten wij het water in. Zwemmen verliep zoals geoefend en dit resulteerde dan ook in een mooie 2e snelste tijd! Daarna richting de wisselzone en kon er gefietst worden over het heuvelige parcours van Arnhem. Mieke en Maren fietsten goed kop over kop en konden zo het tempo hoog houden. Na het fietsen stapte Maren af vanwege blessureleed Mieke, Riande en Laura hadden nog 5 kilometer te gaan richting de finish. Helaas verliep de overgang van fietsen naar lopen minder, achteraf misschien wel iets te veel gegeven tijdens het fietsen. Dit heeft aan het begin tijd gekost, waardoor de looptijd tegenviel. De komende trainingen zal de focus dan ook op de overgang fietsen-lopen liggen.

Uiteindelijk gefinisht met een tijd van 1.14.57, wat ons de 15e positie in het klassement heeft opgeleverd. De kop is eraf, de volgende race (28 mei in Almere) gaan we weer hard knallen om onze positie op de ranglijst te verbeteren.

Het was een heerlijke dag en onze complimenten naar de organisatie van de super sunday! Ook super dat TTVW 4e divisie, Eredivisie en andere supporters er waren om ons aan te moedigen! Bedankt allemaal! ROSIIR Athletesportsworld.com

4e Divisie Heren

Zondag 30 april stond voor de heren van het tweede team van TTvW de eerste wedstrijd in de 4e Divisie Noord van Teamcompetities Triathlon op het programma, een Team Triathlon over de achtste afstand tijdens de Super Sunday in Arnhem. De gebroeders Emiel, Richard, Michel Huisken en Andy de Jong zouden vandaag de eer van TTvW hoog proberen te houden. Aan het weer zou het niet liggen, na een frisse start van de dag, warmde het gelukkig snel op. Alleen de wind zou in de loop van de dag wat aantrekken.

Na de spullen in de wisselzone geïnstalleerd en de intrek in de TTvW tent genomen te hebben, werd onder leiding van coach Remco Geerdink de volgen strategie en tactiek besproken.

Inmiddels kwamen ook de eerste supporters aan en ook de dames van TTvW waren vroeg present om de heren tijdens hun race aan te moedigen.

Om exact 10:19 uur vertrokken de mannen voor hun wedstrijd met het zwemonderdeel. Mede door het kopwerk van Richard en het duwwerk van Emiel op Andy, werd een goede zwemtijd gerealiseerd dat uiteindelijk de derde in het veld bleek te zijn. Na een redelijke eerste wissel begon het bikkelen op de fiets. Direct na een korte afdaling uit de wissel, begon het eerste klimmetje. Helaas moest Richard de overige drie al snel laten gaan. Er werd mede door sterk kopwerk van Michel een strak tempo gereden. De wind stond met name in de tweede ronde op sommige stukken flink tegen. Desalniettemin kwamen de mannen na iets meer dan 33 minuten weer terug in de wissel zone. Goed voor een vijfde fietstijd in het veld. Na een redelijke tweede wissel begonnen de heren aan het lopen over een pittig parcours met een stuk onverhard en pittige klimmetjes. Met een onbedoelde koprol van Andy net na de wisselzone en het duwen van Emiel wanneer het bergop ging, werd het looponderdeel in een kleine 22 minuten volbracht. Direct na de finish bleek dat Emiel erg diep was gegaan.

Uiteindelijk bleek de eindtijd van 1:05:46 goed voor een negende plek in de 4e Divisie Noord. Een prestatie waar de heren zeker trots op en tevreden mee mogen zijn. Het spits van het seizoen is eraf en de mannen kijken al weer uit naar de volgende wedstrijd, een OD in Zeewolde.

Speciale dank gaat uit naar de supporters en de dames van Rosiir/ TTvW Hof van Twente dames die vroeg naar Arnhem waren gekomen. Supertof dat jullie er waren!

Van D Tweewielers, TTvW, TTvW Hof van Twente 2



Nieuw bij Rosiir: de Powerpod vermogensmeter.

Een concept vermogensmeter welke overzetbaar is op 4 verschillende fietsen. De gemeten waardes zijn 100% betrouwbaar en komen overeen met de meest gangbare merken. Dit en meer dan dit. Lees er alles over op de site (zie hieronder)

Zelfs voor die atleten die nog niet toe zijn aan een vermogensmeter, is de Powerpod interessant. Omdat je niet perse een dure fietscomputer hoeft te hebben hiervoor, maar heel simpel m.b.v. de (IOS) app al kan gaan trainen in je zones.

<http://rosiir.com/nl/velocomp/874-powerpod-vermogensmeter-bluetooth-en-ant.html>

RABO Clubkas Campagne

TTvW is een groeiende vereniging. We willen daarom wat extra aandacht besteden aan het aantrekken en trainen van jeugdleden. Hiervoor willen we een jeugdtrainer aantrekken/opleiden. Hier is geld voor nodig, de NTB opleiding kost rond de € 1000,-

Via de Rabobank Clubkas Campagne hebben we nu een geslaagde aanmelding. Oftewel dit doel is goedgekeurd. Op Facebook gaan we binnenkort nog een aantal berichten hieromtrent plaatsen. Zou mooi zijn als dit zoveel mogelijk gedeeld en geliked wordt. Doel hiervan is dat er zoveel mogelijk gestemd wordt op ons doel, daarmee halen we zoveel mogelijk geld binnen voor ons doel.

Vergeet natuurlijk niet zelf te stemmen en vrienden / familie over te halen op TTvW te stemmen. Alle Rabobank klanten hebben op 2 mei een mail ontvangen met een unieke code om 3 stemmen uit te brengen.

