



The TT is always with you,
also in times of corona.



't H♥rtje

**Scriptie/Thesis
printen?***

**PRIJSVOORBEELD:
100 pagina's (zwart-wit)
incl. inbinden**

€ 9,35

*Gebaseerd op self-service

Inhoud

Redactioneel	4
Algemene informatie	5
Van de Feurzitter	6
Agenda	6
De grote Tritanium Strava Challenge.....	6
Bestur gezocht	7
Wie is de Commissie: De WedCie!	8
Trainer talk: Henk-Jan.....	10
De online Batavorbeschouwing.....	12
More Trainer Talk: Michiel.....	14
Trainen in tijden van corona	16
Treinen op een nuchtere maag.....	18
GVAVillage	20
HJD baby namen	21
Gadgets To Boost Your Performance	22
De grote Tritanium Emoji Puzzel	24
Trainingsweekend DDOV Zoë	25
Wat je in het buitenland over Nederland hoort	27
Wedstrijd: een mix van psychologie en uithoudingsvermogen	28
Wist je Datjes.....	29
Onze sponsors.....	31

Redactioneel

Redactie

Friederike Rost
Johanna Lorenz
Alke Takken
Milou Berends
Anne van Wijngaarden
redactie@tritanium.nl

Volgende deadline

26 juni 2020

Ledenadministratie

Telma van de Kamp
secretaris@tritanium.nl

Tritanium

Bankrekeningnummer:
38.51.94.641 t.n.v. G.S.T.V
Tritanium te Groningen
www.tritanium.nl
info@tritanium.nl

Lieve Tritanen,

Wat een tijden. Ik heb er maar weinig aan toe te voegen dan hetgeen we allemaal al weten en waar we dagelijks mee overspoeld worden. Ik hoop vooral dat jullie deze tijd fysiek en mentaal goed doorkomen en elkaar daarbij steunen waar nodig is. Wij als redactie hebben ook aardig de plannen om moeten gooien om deze TT te kunnen leveren. Waar hele wedstrijdverslagen en voorbeschouwingen op de planning stonden, zijn deze omgebouwd tot hele andere artikelen, en puzzels en hopen daarmee voor wat aangename afleiding te zorgen:)

Daarnaast heeft het bestuur voor mooie Strava Challenges gezorgd, EN vindt er toch een Batavierenrace plaats! Om toch een gevoel van verbinding en teamspirit te krijgen, stuur vooral je mooie selfies door en samen gaan we weer voor een mooie volgende TT.

Tot dan,
#TRAINSOLO
Stay Safe,

En veel liefs van jullie Redactie!

Alke Takken,
Johanna Lorenz,
Friederike Rost,
Milou Berends,
Anne van Wijngaarden



Like & follow us!

Volg ons op de sociale media en blijf op de hoogte van de laatste ins en outs van de vereniging!

Algemene informatie

Bestuur 2019-2020

Voorzitter	Lotte Wouda	voorzitter@tritanium.nl
Penningmeester	Bas Schoonbeek	penningmeester@tritanium.nl
Secretaris	Telma van de Kamp	secretaris@tritanium.nl
Vice-voorzitter	Bobby Pranger	vice-voorzitter@tritanium.nl
Technisch Coordinator	Sanne van den Tol	tc@tritanium.nl

Commissies

AcCie	Leander van Beek	accie@tritanium.nl
BataCie	Thijs Wiggers	batalauwcie@tritanium.nl
Wedcie	Sanne van den Tol	wedcie@tritanium.nl
DuCo	Fenna Heijen	duathlon@tritanium.nl
Redactie	Anne van Wijngaarden	redactie.tritanium@gmail.com
WebCie	Ina Karn	webcie@tritanium.nl
SponsorCie	Jeroen van Schaik	-
KasCie	Ernst van Bergen	kascie@tritanium.nl
KarCie	Hans Groenbroek	karcie@tritanium.nl
Raad van Advies	Thijs Wiggers, Jeroen van Schaik	rva.tritanium@gmail.com

Trainingen

Dinsdag	19:00	Zwemtraining	WAS-complex	Michiel Riemslag
Woensdag	19:00	Looptraining	Atletiekbaan	Dirk Dijkstra
Donderdag*	19:30	Spinningtraining	ACLO-sportcentrum	Henk-jan Dolsma
Vrijdag**	07:30	TTZT zwemtraining	WAS-Complex	Michiel Riemslag
Zaterdag	10:00	Looptraining	Hoornse plas	GVAV-trainer

* In de zomer is er buiten fietstraining i.p.v. de spinning training.

Voor het spinnen is er de mogelijkheid om een rustig duurlooptje te doen. Meestal vertrek om 18:30 Aclo-sportcentrum. (Houd de facebookpagina in de gaten voor eventuele wijzigingen!)

**Tritanium Top Zwem Training. Hiervoor moet je je kwalificeren. Vraag de TC'er voor meer informatie.

Borrels & Eten: Iedere 2^e woensdag van de maand is er een borrel samen met Vitalis in Tram13. Iedere 4^e dinsdag van de maand gaan we gezamenlijk uit eten.

Statuten & HR: De statuten en het huishoudelijk reglement zijn te vinden op de site (inloggen op www.tritanium.nl)

Van de Feurzitter

Lieve Tritanen,

vorige week begonnen ze bij mij: de corona-blues. Na een maand volhouden begon toch een onstilbare dorst naar sociaal contact en 'dingen doen' mij te kwellen. Het leven lijkt overal stil te staan in de quarantaine. In de kranten kun je bladzijde na bladzijde hetzelfde corona-verhaal lezen, maar dan door andere auteurs. Ondertussen glippen zelfs de grote vissen door het net van de journalistiek. We lijken bijna geobsedeerd. Op sociale media wordt daarentegen gegild dat je nu nieuwe hobby's moet zoeken, moet gaan sporten en afvallen en alles moet doen waar je nooit tijd voor had. Dat is onzin: het is volkomen normaal als je tijdens een pandemie niet bezig bent met de zolder die je al twee jaar wil opruimen. Dit is niet een 'chill' periode, en de quarantaine kan veel stress en onzekerheid met zich meebrengen. Toch is het belangrijk om geprikkeld te blijven, ook al lijkt het leven stil te staan. Houd je ritme, blijf dingen doen, bel je vrienden op. Zo voorkom je dat je het moeilijk hebt om terug te moeten naar 'normaal', en kun je de corona-blues buiten de deur houden. Ik ben wel benieuwd hoe dat 'normaal' eruit zal gaan zien, en of we als collectief dingen hebben geleerd tijdens de quarantaine. Bedenk voor jezelf ook: "welke dingen zijn het waard om weer op te pakken als we terug gaan naar 'normaal'?"

Blijf gezond, veel liefs,

de veurzitter

Agenda

Iedereen heeft een individueel agenda!

De grote Tritanium Strava Challenge

Het was een spannende strijd tot het laatste moment maar de winnaars, op wie eeuwige roem (en een stuk taart) wacht, van de grote Tritanium Strava challenge zijn:

Luuk en Fenna!

Gefeliciteerd!!

Overall Leaderboard

Rank	Name	Pace	Time
1	Luuk Molenaar	3:18/km	10:43
2	Thijs Wiggers	3:26/km	11:06
3	Bobby Pranger	3:33/km	11:29
4	Ernst van Bergen	3:39/km	11:48
5	Jeroen van Schaik	3:44/km	12:07
6	Lisanne W.	3:50/km	12:25
7	Marieke V.	3:55/km	12:42
8	Fenna H.	3:58/km	12:52
9	Leander van Beek	4:01/km	13:02
10	Zoë M.	4:03/km	13:08

Women's Leaderboard

Rank	Name	Pace	Time
1	Lisanne W.	3:50/km	12:25
2	Marieke V.	3:55/km	12:42
3	Fenna H.	3:58/km	12:52
4	Zoë M.	4:03/km	13:08
5	Teima van de Kamp	4:33/km	14:44
6	Lotte Wouda	7:50/km	25:22

Marieke van der Zee heeft m ook gelopen, en die was eigenlijk snelst, maar zij is niet lid, ze is veteraan. Het zusje van Thijs heeft m ook harder gelopen, maar zij is ook geen lid.

Bestur gezocht

Beste Tritanen,

De tijd lijkt misschien een beetje stil te staan door de huidige situatie, maar sommige dingen gaan gewoon door, zoals de zoektocht naar een nieuw Tritanium bestuur! Vanaf oktober 2020 zal een aantal van jullie de eer krijgen om aan het roer te staan van onze mooie vereniging!

Hieronder hebben wij, de huidige bestuursleden, ieder een kort stukje over onze functie geschreven. Helaas spreken we jullie op het moment niet zoveel. Mocht je vragen hebben over een bepaalde functie of over een bestuursjaar bij Tritanium in het algemeen, mail, app, bel of Skype ons dan!

Een van de voordelen van een bestuursjaar bij Tritanium is dat er naast je vaste functietaken ook genoeg ruimte is om zaken op te pakken die jij leuk vindt, waar jij goed in bent en tijd voor hebt.

Voorzitter:

Als voorzitter is het belangrijk om overzicht te hebben en het bestuur de goede richting op te sturen. Je leert, naast de gewone zaken binnen Tritanium en de ACLO, communiceren, leiden en samenwerken. Daarnaast ben je, als het gezicht van de vereniging, belangrijk voor de contacten van Tritanium.

Vicevoorzitter:

Als vicevoorzitter ondersteun je de rest van het bestuur en spring je bij waar dat nodig is. Je voert de taken van de voorzitter uit indien deze afwezig is. Er is vaak ruimte om

zaken op te pakken waarvoor je interesse hebt of waar extra aandacht voor nodig is tijdens je bestuursjaar (zoals sponsoring dit jaar).

Secretaris:

Als secretaris is het jouw verantwoordelijkheid dat alle nieuwe leden goed geïnformeerd en overal aangemeld (ACLO, NTB, ledenlijst) worden. Aan het begin van het jaar is dit een leuke uitdaging en een leuk voordeel is dat je alle nieuwe leden kent. Uiteraard heb je als secretaris meer dingen te doen. Samengevat is het informeren, communiceren en de boel op orde houden.

Penningmeester:

Als penningmeester beheer je de financiële middelen van de vereniging. Je maakt de begroting en houdt overzicht over kosten en inkomsten gedurende het jaar, waarvan de incasso's bij leden het meest bekende voorbeeld zijn. Wil je meer weten over hoe de financiën van Tritanium werken, meer kennis opdoen over boekhouden of je CV boosten op een leuke manier, wordt de nieuwe penningmeester!

Technisch Coördinator:

Als TC ben je betrokken met alles wat te maken heeft met de trainers, trainingen, trainingsdagen, wedstrijden en nog veel meer! Je bent daarom vooral bezig met communiceren, organiseren en plannen. Dus liggen daar jouw sterke punten? Geef je dan snel op als potentieel TC!

Stuur uiterlijk 15 mei je motivatie op naar bestuur@tritanium.nl met daarbij naar welke functie je voorkeur uitgaat en waarom.

Met sportieve groet,

Namens het bestuur,

Telma van de Kamp

Secretaris

Wie is de Commissie: De WedCie!

Afgelopen 4 April had de dag moeten zijn: de Tritanium Sporteiland Zwemloop. Helaasch heeft ook daar Corona een stokje voor gestoken. Niet alleen jammer voor de deelnemers en vrijwilligers, ook voor de commissie die daar toch al wat uur in had gestoken. Maar wat gebeurde er eigenlijk allemaal binnen deze commissie? Wie was er dit jaar verantwoordelijk voor de zwemloop? Wie mocht achter de taartenbakkers aan? Mochten ze de verkeersshesjes van GVAV wel lenen? Hadden ze de weergoden al omgekocht voor zon in plaats van sneeuw dit jaar? Hierbij presenteren we: de Wedcie!

De wedcie bestaat dit jaar uit Lotte, Irene, Sanne, Bart en Bas. Met het halve bestuur aan het roer *moet* het goedkomen.

Een kijkje binnen de vergaderingen: iedereen present? Hebben we een laptop? Naast de geheel uit elkaar geschroefde laptop van Bart? Bas schijnt te missen. Weet iemand waar hij is? Late studiesessie? Aduard voor een andere soort late sessie? Kerstdiner? o nee hij drinkt geen bier meer. FLM meeting dan? Maar Bas neemt zijn mobiel niet op. Dan maar door naar de notulen en de agenda. Heeft iedereen de excel sheet gezien die Sanne op de dropbox heeft gezet? NEE?! GEBRUIK NOU DE EXCEL SHEET JONGENS. Zucht. Wat bedoel je Bart dat je niet naar Ina kan fietsen? JE HEBT EEN BIJL IN JE HAND GEZET? Zoals jullie kunnen lezen zijn de wedcie vergaderingen nooit saai. Maar ook de rest van de Wedcie ziet het weinig zitten om de 50km naar Ina af te leggen voor het tellen van plastic dozen. En dan heb je natuurlijk ook nog het gevaar van aardbevingen daar in het Noorden... Nee, de Wedcie blijft liever in het WAS zitten, waar ze druk bezig zijn met het volgende artikel voor de zwemloop website. Een kledingadvies, want na verscheidene mailtjes is het duidelijk dat de wedcie hun stijlvolle klederdracht moet delen met de rest van de wereld. Deze is echter niet gepost, vanwege een bepaald virus. Maar de TT heeft toch handen gekregen op de draft van dit exclusieve artikel!

Wat is er essentieel voor een zwemloop?

- Trisuit / badpak (eventueel met hardloopbroekje) (zoals gedemonstreerd door Sanne: foto)
- Badmuts (wel graag allemaal in verschillende kleuren, we willen dit jaar namelijk onderscheid maken op basis van badmutskleur voor het banentellen)
- zwembril (eentje waarvan de bandjes heel blijven tijdens het zwemmen)
- Schoenen voor hardlopen
- Elastische veters voor een snelle wissel (ook hierbij willen we er op wijzen dat kleurtheorie belangrijk is: roze past niet bij zwart, en geel past niet bij bruin)
- Snelle planga (zoals gedemonstreerd door Irene: foto)
- Zonnebrand! Veiligheid voor alles, toch Bart?



Trainer talk: Henk-Jan

Hoe is het met je winroes na Ameland, Henk-Jan?

Daar ben ik wel van hersteld.

Komt er een rematch? Wordt er volgend jaar op Ameland een nieuwe strijd gevoerd?

Nee, Ernst krijgt nu wat rust. Bovendien moet een sport zich niet beperken tot een onderlinge strijd tussen twee mensen.

Wat is nu je doel?

Ik wil zelf wel weer gaan hardlopen. Ik ben van plan om een beetje in de richting van een persoonlijk record op de vijfduizend te gaan. Ik zit in de leukste trainingsgroep van Heerenveen en trainen voor de vijfduizend kost niet heel veel tijd. Mijn huidige PR is 16:40. Stefanie heeft op dezelfde afstand 16:36 gelopen. Alles is relatief, behalve op de Olympische Spelen. Maar sport is sport.

Is er nog iets spannends gebeurd tijdens de spinningtraining?

Iedereen gaat wel goed. Voor de Kerst was het hartstikke druk, in het najaar zat bijna de hele zaal vol. Nu het seizoen eraan komt, lijkt de groep echter kleiner te worden. De puntjes worden nu op de I gezet, dus mensen moeten wel komen. Het verleden wijst wel uit dat triatleten die naar de spinningtraining komen, sterker in de benen zijn op de fiets en daardoor makkelijker aan de boom kunnen schudden. De kwaliteit die je uit één spinningtraining haalt, is hoog. Daarvoor hoef je niet per se vaker per week te trainen. Je mag niet zeuren als je niet hard rijdt in het voorjaar of de zomer, terwijl je niet genoeg hebt getraind. Niemand moet trouwens iets, maar iedereen is van harte welkom op de training.

Die trainingsrondjes, hè. Dorkwerd, hoe kom je erbij?

Het heeft een historische basis, het rondje is wel vaker gebruikt. Een van mijn liefhebberijen is Google Maps en kaarten afspeuren om leuke trainingsrondjes te zoeken.

Hoe is de oprichting van Tritanium verlopen?

Dat begon met het Universiteitsteam bij de Batavierenrace. We hadden een groep harde lopers bij elkaar, met onder andere Hanneke Schipper en Jan Manenschijn. Hanneke was destijds voorzitter van Vitalis en vroeg aan Jan en onze trainer 'Willen jullie geen Tritanium oprichten?'. De ACLO zei dat een ondervereniging oprichten niet mogelijk was, het moest een losse, nieuwe vereniging zijn. Zo gezegd, zo gedaan, en met Menno ter Bals, Jasper Eijsink en Mark Huisman erbij hebben we dat geregeld.

Hoe kwamen jullie op de naam?

Dat weet ik niet meer precies, iemand van ons kwam ermee. We hadden een lijst met verschillende namen. Jans specialiteit was correcte namen, die van mij was vieze namen. Mark Huisman heeft uiteindelijk het logo gemaakt. Het oprichtingsbestuur was behoorlijk serieus. Niet alle mannen waren even enthousiast student, we waren

voornamelijk aan het trainen. Vóór elke vergadering startten we met het punt 'eigen functioneren', daarna volgde 'functioneren van anderen', zodat je anderen op hun gedrag kon aanspreken. Die vergaderingen werden uiteraard niet zonder koffie gevoerd. Menno woonde bij het UMCG (toentertijd het AZG) in de buurt, maar hij had geen koffiezetapparaat. In de notulen is terug te vinden dat ik zei dat vergaderen zonder koffie niet mogelijk was, naar huis ben gefietst, mijn eigen apparaat heb opgehaald en dat de vergadering toen ik terugkwam is heropend.

Wat vind je nu van Tritanium? Is er veel veranderd sinds de beginjaren?

Het is een leuke club. Tritanium is Tritanium, maar alles is anders. De kern blijft hetzelfde: jonge mensen die allemaal aan sport doen, van feestvieren houden en die op zoek zijn naar een manier om studie, sport en sociale activiteiten met elkaar te combineren. De druk op alles is wel hoger geworden, maar voornamelijk wat de studie betreft. De gemiddelde student heeft óf alles heel goed voor elkaar, óf moet stoppen omdat het allemaal niet lukt. Dat slaat nergens op. Het zijn dus niet alleen maar positieve veranderingen. Iedereen heeft een verschrikkelijk volle agenda en is vaak bezig met randzaken. Van triathlon wordt bijvoorbeeld een heel verhaal gemaakt voor sociale media, maar nogmaals: sport is sport. Triathlon is niets anders dan een stuk zwemmen, fietsen en lopen, en dáár plezier in hebben. Eindeloos erover schrijven hoeft niet, je moet het gewoon doen.

Mogen we jouw standpunt op de volgende zaken horen?

Avocado's.

Daar moet je niet op gaan staan, dan zijn ze plat. Mijn neefje heeft weleens een avocado gepakt en onder het roepen van 'Stuiterbal, stuiterbal' het ding tegen de grond gegooid.

Blauwe bessen.

Hetzelfde verhaal.

Supplementen.

Daar moet je ook niet op gaan staan. Nee, suppletie kan, individueel en slim ingezet, een goede aanvulling zijn. Je moet goed kijken wat je gebruikt, wanneer je het gebruikt en hoe je het gebruikt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het in verschillende gevallen erg handig kan zijn.

Hopeloze gevallen tijdens de training.

Als mensen zich hopeloos voelen, hoop ik dat ik dat tijdig waarneem en dat ik dat gevoel kan wegnemen. Hopeloosheid is een emotie die vaak kan worden opgelost met de hulp van Nietzsche. Overigens zie ik mensen op training niet als een hopeloos geval, met die visie werk ik niet. Het is alleen maar leuk om de eerste stappen mee te maken en mooi om verbetering te zien.

Wat kies je?

Favoriete onderdeel van triathlon?

Deze vraag wordt altijd gesteld. De finish.

Je moet kiezen.

Hardlopen, want dat kan altijd en overal, daar heb je bijna niets voor nodig. Ik vind echter de combinatie juist mooi. Iets doen om er supergoed in te worden is moeilijk, want definieer 'supergoed'. Generalisten hebben de toekomst, want specialistische

kennis kun je uit computers halen. Als je focust op zaken die je in de hand hebt, blijf je rustiger en heb je meer controle.

Andere sport dan triathlon?

Roeien.

Waar zou je dat gaan doen?

Niet bij Aegir, maar Sanne is really not amused over Gyas. Ik heb de meeste natuurlijke aanleg om te roeien, maar ik denk niet dat ik lekker zou gedijen in een roeicultuur. As is verbrande turf en ik heb het nooit gedaan, alleen op een ergometer, maar roeiers hebben niet zo'n vrije geest. Dat is het fijne aan Tritanium: het is een groep, omdat het als groep groeit. Er bestaat geen hele duidelijke cultuur waar je je aan moet conformeren.

Fiets- of spinningtraining?

Fietstraining. Ik ben een groot muzikliefhebber en bij spinnen kun je goede muziek uitkiezen. Dit is niet leidend, maar bij een goede oefenvorm de juiste muziek hebben is het leukst. De beste fietstrainingen zijn die waar groepsdynamiek en een spelelement in zit en waar mensen redelijk diep in de buidel moeten tasten.

Fietsen of mountainbiken?

Mountainbike.

And last but not least: hoe gaat het met Stefanie en Babyboems?

Het gaat goed met Stefanie. Ze is zeventien weken en behoorlijk dik. Dat vindt ze niet zo top. Afgelopen week hebben we een pretecho gehad. Ze is tijdens de Olympische Spelen uitgerekend, op 12 augustus. In het begin was het heel spannend. Nu nog steeds wel, want je weet dat er van alles gaat veranderen. Je gaat je verdiepen in de materie. Je kijkt er een beetje met een kennisbril naar, dan zie je best wel veel risico's en de grootte ervan, maar het is vooral heel bijzonder. De bevalling is wel spannend, maar aan de andere kant gaat het hartstikke snel en krijg je nauwelijks de tijd om aan het idee te wennen. Maar het is voornamelijk heel tof!

Tekst: Alke Takken

De online Batavorbeschouwing

It ging net oan

Mar, it giet toch oan!

Dames en heren, De eerste Online-Corona-Solo-Racing-Apart-Together-Batavierenrace

Gaat

Gewoon

Door

Het nieuws was tragisch, de Bata2020 zou worden afgelast. Tot we vorige week het heuglijke nieuws kregen dat er een #SoLO #Online versie zal plaatsvinden! Op 1 en 2 Mei zal Tritanium de billen en ballen uit de broek lopen om heel Nederland een poepie te laten ruiken. Geen busje, geen eenhoorn, geen afterparty op het UT-terrein, wel een stel hele snelle triatleten die waar dan ook ter wereld ten strijde trekt. Hoe is de vorm

van de Tritaan momenteel. De redactie heeft Strava afgestruind en komt tot de volgende voor

Een voorbeschouwing van enige atleten.

Laten we beginnen met l'homme d'equipe, HansieHansie. Wat kunnen we van hem verwachten? Het lijkt erop dat hij een voorspellende blik had. Alvorens bekend werd dat de Bata online door zou gaan en plaats zou vinden had hij zijn trainingen al hervat. Als dat geen moordvorm wordt op de 3.5km, dan weet ik het ook niet meer. Tenzij er geen bier bij de finish staat.

Dan Irene Menkveld, pas sinds dit jaar lid bij titanium, maar haar Strava staat op roodgloeiend. Ze heeft in het voorseizoen in Vorden al flink laten zien wat ze kan en momenteel zijn de segmentjes op de holterberg niet aan te slepen. We zijn benieuwd wat zij gaat brengen in deze Bata-editie!

Onze enige echte Dolsma. Ja, ondanks hij ten strijde zal trekken met zijn foute vrienden om 'onze ass te kicken', is de voornaamste kwaliteitstraining die we op zijn Strava terugvinden een flinke houthaksessie. Als dit een voorbode is van hoe de strijd gaat verlopen, dan is de quarantaine- grimmigheid flink opgelopen bij de foute vrienden. Tritanen, als je lopers met bijlen tegenkomt, blijf uit de buurt.

Als er iemand is die gewaarschuwd moet worden voor deze bijl is het wel Ernst. Er mag dan wel een coronacriss zijn, de onderliggende rivaliteit zal altijd voort blijven etteren. Ondanks de coronacrisis gaan De competitie tussen deze twee heren. Ondanks geringe Strava-Activiteit, wist hij wel het Tritanium Challenge Segment te pakken en voor 8 dagen te behouden. Er zit zeker snelheid in deze man, maar is het genoeg?

Wie pakte dat segmentje af? Juist ja, dat was onze Vieze Pranger. Ondanks een flinke val tijdens de skivakantie en een voorseizoen in het gips, lijkt deze man toch aardig op te krabbelen. Zijn aanmelding hebben we nog niet tegenmoet zien komen, maar hij is onmisbaar in het team.

De aanmelding die al wel binnen is, is die van Telma. Ook haar voorjaar liep wat anders. Een afgekapt skiseizoen was natuurlijk een grote teleurstelling, maar gelukkig was het verdriet al snel als sneeuw voor de zon verdwenen toen ze Amelandse bodem onder de voeten voelde. Skibenen werden ingeruild voor loopbenen en ze is er helemaal klaar voor.

Zoals u lees houdt de redactie alles goed in de gaten en we kijken dan ook zeer uit naar de resultaten. Vergeet niet een leuke foto te sturen voor het wedstrijdverslag! Maar voor nu eerst
KICK SOME ASS!

Tekst: AvW

More Trainer Talk: Michiel

Hoi Michiel! We beginnen met een aantal algemenere vragen. Hoe lang zit je al bij Tritanium en hoe is dat zo gekomen?

Ik geef sinds drie jaar training aan Tritanen. Twee bestuursleden van De Golfbreker vroegen of ik daar trainer wilde worden en toen vroeg Klaas Gansevoort (*adjunct directeur ACLO, red.*) of ik ook Tritanium wilde trainen. Hiervoor heb ik al vaker met triatleten gewerkt, in Assen en Stadskanaal.

Wat deed je voor deze tijd?

Ik was leraar aan het voortgezet onderwijs, het vmbo. Daarnaast was ik ook zwemtrainer. Ik ben een hele tijd lang om vier uur opgestaan, om op tijd (half zes) in Drachten te staan. Vaak lag ik niet voor twaalf uur op bed.

Zwom je vroeger zelf ook?

Ja, bij ZON, Zwemvereniging Oranje Nassau. Dit was ten tijde van de mijnen in Limburg, de naam van de zwemvereniging hield hier verband mee.

Vraag van Sanne: we hoorden dat je haar favoriete sport beoefent, hoe bevalt het om op het water te zitten in plaats van erin te liggen?

Water is voor mij altijd een hele grote uitdaging geweest. Op tweejarige leeftijd woonde ik in een huis met een hele grote vijver. Vanaf het moment dat ik leerde lopen, werd ik door mijn ouders aan een touw vastgebonden, want ik was al drie keer in die vijver gevonden. Één keer ben ik zelfs vanuit een boom erin gevallen. Op mijn twaalfde heb ik mijn zeilbrevet gehaald en nu doe ik aan zwemmen, roeien en zeilen. De conclusie is denk ik dat water een grote aantrekkingskracht heeft.

Wat vind je het leukste aan training geven?

Het contact tussen zwemmer en trainer. En ik vind het uitdagend om met mensen met een hele andere instelling te werken. Triatleten zijn bijvoorbeeld anders dan zwemmers. Die laatste kunnen heel fanatiek zijn, ze zijn heel gedreven in het juist uitvoeren van opdrachten. Goede triatleten moet je afremmen, zij hebben vaak veel moeite met rust nemen.

Sanne: 'Soms is slim trainen hard trainen, soms ook niet.'

Daar hebben triatleten soms moeite mee.

Gaat het training geven nooit vervelen?

Ik sta veel duidelijker in het leven door het contact met studenten, dichter bij de werkelijkheid. Als je ouder wordt, moet je hobby's hebben. Lessen en trainingen geven zijn altijd een hobby van mij geweest, ik ben ook nooit met tegenzin naar mijn werk gegaan. Anderen zien mij als een vrolijke man en vinden dat best bijzonder. Verder heb ik nog genoeg ideeën over hoe zaken beter kunnen, voornamelijk in het onderwijs. Door mijn oude beroep ben ik daar nog steeds mee bezig.

Wat vind je van de zwambaan?

Jullie zijn zelfstandige mensen en jullie weten waar je mee bezig bent, maar ik heb niet zo veel met zwambanen. Het is leuk dat het voor bepaalde mensen een invulling van hun tijd en een reden is om te komen, want plezier is belangrijk. Niet iedereen hoeft tot op dezelfde manier gedreven te zijn, daarvoor is de TTZT ook.

Hoe gaat het met onze cursisten?

Ik ben er veel mee bezig geweest en krijg het idee dat ze de trainingen heel leuk vinden. Ze komen ook, er zijn weinig afhakers. Ik heb de indruk dat als ik het goed heb gedaan, we er wel een paar aan over houden.

Wat zijn de hardnekkigste trekjes van Tritanen?

Ze willen serieus bezig zijn, maar ze laten zich ook weer snel afleiden van hun doel. Een grote groep komt bijvoorbeeld op dinsdag gewoon voor de gezelligheid. De eerste baan is erg fanatiek en degenen die willen leren, de zwemmers in baan vijf en zes, zijn daar gedreven in.

Wij hebben ons voorwerk gedaan en het valt ons op dat je erg actief bent op sociale media. Je hebt een account op zowel Instagram, Twitter, als Facebook. Waar gebruik jij deze voor en hoe komt het dat je zo hip bent?

De voornaamste reden is dat je jezelf buitensluit, als je niet meedoet. Het wordt allemaal veel gebruikt door anderen. Ik kijk erop om te zien wat er aan de hand is, maar zet er zelf niets op. Alleen Whatsapp gebruik ik om te communiceren. Het is een andere manier van doen dan ik gewend ben, maar het is niet verkeerd. Je leert er wel het een en ander van.

We zouden graag jouw standpunt over bepaalde zaken willen horen. Wat vind je van: Avocado's?

In de sport ben ik een tegenstander van alcohol...

Avocado, geen advocaat.

Ahh! Die zijn goed voor snel herstel, avocado's zijn heel belangrijk. Ze bevatten veel vitamines en zijn erg lekker.

Dolfijnen?

Die zijn prachtig, want ze zwemmen ook. Er gaat zoveel sierlijkheid en plezier vanuit. Ik wou dat elke zwemmer met dat gemak kon zwemmen.

En wat kies je: open water of zwembad?

Trainingen in het zwembad. Dan zijn de zwemmers beter te bereiken, anders moeten ze met koptelefoon gaan zwemmen. In een bad bestaat er ook meer controle. Het buitenwater is nieuw. Na genoeg trainingen krijg je daar uiteindelijk ook wel 'feeling' voor, dat is een kwestie van vaak doen.

Wat wil je Tritanen meegeven?

Je moet je plezier zien te halen uit 1) contact met je medesporter en 2) de inspanning die je levert. Je kunt elkaar altijd pushen, ondersteunen en verbeteren.

Tekst: Alke Takken

Trainen in tijden van corona

Het zijn gekke tijden. De bloembollen komen uit, de vogeltjes fluiten en de zon schijnt 's ochtends vroeg al vrolijk door je ramen. De tijd is verzet dus het is weer mogelijk om 's avonds bij licht een training te doen.

Maar goed, nu dus allemaal even niet. Het advies blijft in ieder geval nog gelden tot 28 april: blij zoveel mogelijk binnen, beperk sociale contacten en houdt 1,5 meter afstand. Ook jullie redactie is het binnen zitten echt wel een beetje beu maar we zetten door! Gelukkig kunnen wij ons nog vermaken met het schrijven van een TT voor jullie. Daarnaast kunnen we nog wat werken aan de studie maar daar blijft het dan ook wel bij: het zwembad is gesloten (dus geen baantjes trekken), het water in de plassen is echt nog te koud (ja zelfs met wetsuit moet je dat niet proberen), en de eenzame fiets- en hardloop rondjes beginnen nu toch ook echt wel te vervelen.

Een seizoensplanning kunnen we niet maken, maar toch willen we fit blijven. Stel je voor dat er binnenkort een triathlonwedstrijd wordt aangekondigd dan moet je wel in topvorm aan de start kunnen verschijnen. Dus zet je trainingen nog even door! En wie weet helpen de volgende trainingsvarianten jou wel iets!

We hebben wat leuke binnenshuis trainingsvarianten bedacht. Het is zeker géén Goedemorgen Nederland met beweeg maar lekker mee. Nee, hieraan heb je zeker ook iets als alle beperkingen voorbij zijn. Trainze dus!

Zwemmen op het droge

- Heb je nog een skateboard van vroeger? Ga op het skateboard liggen en maak een borstcrawlslag.
- De sportschool is dicht maar misschien staat er in de garage bij je ouders nog wel een ergometer. Wij gaan hem niet gebruiken om te roeien maar om te zwemmen. Weten hoe? Check dit filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=ZTQpF_mmg44 (vanaf 2 minuten)

Of toch liever zwemmen in het water?

Haal het opblaaszwembad van vroeger maar weer van de zolder. Pak een stuk touw of elastiek en knoop deze aan je enkels. Kraan aanzetten, bad goed vullen en klaar is Kees. Tijd om te gaan zwemmen!











Fietsen met je vrienden

Hoe dan? #socialdistancing

Stap op de Tacx of hometrainer, zet Skype of FaceTime aan en start je fietstocht en praat bij over jouw quarantaineleven met je vrienden.

Eventjes die core bijwerken

Dit kan natuurlijk altijd en je hoeft het huis er echt niet voor uit. Heb je geen gewichten? Vul een paar grote frisdrankflessen met water en je kunt aan de slag gaan!

DEFENING 1 WARMING UP		Oefening naar keuze	5 - 7 min.
DEFENING 2 LUNGE		15-20 herhalingen (3x)	45 sec. rust
DEFENING 3 CRUNCH		Max. herhalingen (3x)	45 sec. rust
DEFENING 4 BICEPS CURL		20-30 herhalingen (3x)	45 sec. rust
DEFENING 5 OPDRUKKEN		5-20 herhalingen (3x)	45 sec. rust
DEFENING 6 ADDUCTIE BENEN		15-20 herhalingen (3x)	45 sec. rust
DEFENING 7 TWIST MET MATERIAAL		20-30 herhalingen (3x)	45 sec. rust
DEFENING 8 TRICEPS EXTENSION		10-20 herhalingen (3x)	45 sec. rust
DEFENING 9 SQUAT		Uitproberen 3x10 herh.	45 sec. rust
DEFENING 10 COOLING DOWN		Oefening naar keuze	5 - 7 min.

Tekst: Milou Berends

Treinen op een nuchtere maag



De ochtendzwemtraining in het WAS worden door velen van ons op een nuchtere maag uitgevoerd en de before breakfast runs (BBR) zijn ook populair. Maar is een train low (trainen op een beperkte glycogeenvoorraad) training wel goed voor je? Behaal je betere prestaties, of niet? Ik zal jullie de principes en effecten uitleggen van een train low training.

Train low betekent trainen op een nuchtere maag, dus nog voor het ontbijt. Het algemene idee is dat door dit soort trainingen je capaciteit om vet te verbranden toeneemt en je langer met je glycogeenreserves (de opgeslagen voorraad koolhydraten in lever en spieren) kan doen. Dit zou dan duurprestaties bevorderen.

Koolhydraten zijn een van onze belangrijkste energiebronnen tijdens inspanning. Ze vormen namelijk een 'snelle' brandstofbron. Je lichaam kan koolhydraten relatief snel omzetten in energie, ATP. Hoe meer 'snelle' brandstof je tot je beschikking hebt, hoe

langer je een hoog prestatieniveau kan handhaven tijdens duurinspanning. Vetverbranding gaat veel langzamer. Maar toch zien we het dus steeds vaker: nuchter trainen. Waarom zouden we dit doen als koolhydraten juist nodig zijn als snelle brandstofbron bij een training?

Tijdens een train low training leer je jouw lichaam tijdens inspanning om vetten te verbranden omdat jouw glycogeenvoorraad in je spieren en lever niet toereikend is. Als je vaak genoeg iets oefent, word je er meestal beter in. Dit geldt ook voor vetverbranding. De 'machines in je spiercellen' die energie (ATP) leveren uit vetten en koolhydraten worden beter in het omzetten van vet naar bruikbare energie voor een inspanning. Dit gaat niet van deze ene op de andere dag en om effect te hebben zul je dus zo'n training vaker moeten doen. In het begin kan het zelfs zo zijn dat je een hypoglycemie (lage bloedsuiker) krijgt en je daarom duf bent tijdens een training. Je hebt bijvoorbeeld een verlaagde reactiesnelheid of het voelt alsof je met lood in je schoenen je trainingsprogramma afwerkt.

Maar als je blijft doorzetten wordt je lichaam vanzelf beter in vetverbranding. Dit heeft ook een nadeel want de capaciteit om koolhydraten om te zetten in energie gaat hierbij deels verloren. En als jij een sprintje trekt dan heb je toch echt die snelle koolhydraten nodig.

Wat is optimaal?

1-3 train low trainingen per week brengen veranderingen in de spiercellen aan ten gunste van vetverbranding maar zorgen niet voor een dramatische verandering in de koolhydratenverbranding capaciteit.

Bedenk wel welke training je train low doet: intervallen en sprintjes zijn totaal niet geschikt voor train low. De intensiteit van de training haal je op deze manier niet waardoor het trainingseffect niet optimaal is. Terwijl een duurtraining of hersteltraining juist wel weer geschikt is. Ook heeft het voordelen voor (halve) marathonlopers die snel maag- en darmklachten krijgen bij het innemen van veel koolhydraten voor een inspanning. Door train low trainingen kunnen zij met minder koolhydraten in een wedstrijd volstaan en hebben ze minder last van hun klachten.

Maar verbetert het mijn prestaties?

Train low zorgt er niet voor dat je in totaliteit meer energie beschikbaar hebt. Je leert je lichaam alleen maar om te kunnen switchen tussen verschillende energiebronnen als er bijvoorbeeld onvoldoende koolhydraten beschikbaar zijn. Je lichaam wordt dus flexibeler. In dit opzicht kan je voorkomen dat je een hypo krijgt omdat je snel vet vrijmaakt voor energie maar of je prestaties beter worden blijft nog altijd de vraag.

Ondanks dat het geen aantoonbaar effect heeft op prestaties blijft iedereen het doen. En weet je waarom? Het is een hele goede mentale training. Het kan zwaar zijn maar als je doorzet leer je ook hoe het is om in de laatste fase van een wedstrijd door te zetten: wilskracht!

Tekst: Milou Berends

De Vuurjuffer 14

5700 PV Solarpanelen
€ 625.000 k.k. Wel worden mijn maatstaven!



GVAVillage

In deze bijzondere tijden, moeten we toch proberen om onzelf bezig te houden nu je niet 5 keer per week in het zwembad kan liggen en elke dag >200Km fietsen is niet voor iedereen weggelegd. Het online cursusmateriaal is eindeloos, elke skill die je maar wil kan opgekrikt worden, maar heeft u ook wel eens gedacht aan verhuizen? Het lijkt wellicht geen gunstige tijd, maar

weldra zullen huiszenprijzen zakken als een oude onderbroek. Het is daarom verstandig om alvast met de toekomst bezig te gaan en toch eens rond te kijken naar een mooi optrekje in het Walhalla van de noordelijke triathleet: GVAVillage.

Als 'instapmodel' kunt u bijvoorbeeld eens denken aan een pand aan de Johan van Weldeveldlaan. Met een koopprijs van rond de 5 ton is dit een perfecte start om met uw keurig opgebouwde studieschuld een hypotheek af te sluiten.

Mocht u hoger in willen zetten, hebben we ook zeer interessante nieuwbouwprojecten waaronder 'De Waterjuffer', 'Villa Epsilon' en 'Het Koraal'. Mochten de foto's u nog niet overtuigen, lees dan het oordeel van een aantal tevreden bewoners.

Dhr. En mevr. Stutter: Wij zijn recentelijk verhuisd naar deze wijk en het is ons alleen maar positief bevallen. Het de perfecte uitvalsbasis voor rondje Peize en ook Bakkenveen is makkelijk te bereiken. Voor een rondje Oost Groningen is het enigszins omfietsen, maar daar zijn we wel voor in.

Andere bewoners: 'Naast de locatie is er ook veel motivatie in de buurt te vinden om te sporten. Als ik een dag even geen zin heb om te trainen, maar mijn buurman zie beginnen aan zijn duurloopje van 30km, dan gaat het toch kriebelen. Ik kan niet achterblijven met een lege Strava, dus dan trek ik toch de schoenen aan om te gaan.' 'De buurt is erg sociaal, niet alleen op het gebied van sport. Als je even de oprijlaan afloopt en de buurman tegenkomt, is het zo makkelijk om even een praatje te maken over de kinderen, de hypotheek, de moestuin. En iedereen is altijd behulpzaam. Zo hielp de buurman van nummer 14 laatst nog met het installeren van mijn AquaGym infinity Pool. Als dank kon ik hem weer helpen met zijn HomeGym. Fantastisch deze support!'

U lees het, alleen maar goed in deze fantastische buurt. Dus schroom niet en klop bij ons aan voor advies op maat! We helpen u graag!

Johan van Weldeveldlaan 13

5700 PV Solarpanelen
€ 535.000 k.k. Wel worden mijn maatstaven!



Tekst: Anne van Wijngaarden

HJD baby namen

Het grote nieuws is eruit, Henk Jan Dolsma en Stefanie Bouma zijn in blijde verwachting van nageslacht. Groot nieuws en goed nieuws! Uiteraard wordt er in zowel Groningen als Zuidwolde al flink gespeculeerd over de naam van de kleine. De redactie is eens rond gaan vragen en kwam uit op deze shortlist.

Vanaf de uitgiftedatum van deze TT zijn de stembussen open en kan er gestemd worden op de favoriete naam! Geef je voorkeur zo snel mogelijk door en dan oefenen wij onze invloed uit op de aanstaande ouders! Daarnaast zijn suggesties natuurlijk altijd welkom! Zorg er wel voor dat de naam, net zoals de hieronder genoemden, volledig genderneutral, queer en glutenvrij is zodat het perfect past in de huidige maatschappij.

- Boemerang Dolsma
- Boems Dorkwerd Dolsma
- Kanarie Dolsma
- Pondematen Postpaard Dolsma
- Bioom Boemsma
- Olympia Dolsma
- Vinketering Dorkwerd Dolsma
- Bizzey Boemsma
- Badr Junior

Tekst: Anne van Wijngaarden

Triathlon checklist

Mijn eerste triathlon: wat neem ik mee naar zo'n wedstrijd? Hier een handige checklist van dingen die je vooral niet moet vergeten.

Zwemmen

- Trisuit/ zwembroek/ badpak
- Zwembril
- Badmuts
- Handdoek
- Wetsuit

Fietsen

- Fiets
- Wielerschoenen
- Fietshelm
- Bidon met drinken
- Fietskleding als je geen trisuit hebt: fietsshirt en fietsbroek
- Sokken
- Sportbril/ zonnebril
- Wielerhandschoenen
- Voor de zekerheid: fietspomp, reserve binnenband/ tube, plakspullen, bandenlichters

Lopen

- Hardloopschoenen
- Hardloopkleding als je gene trisuit hebt: hardloopbroek, hardloopshirt
- Sokken

Algemeen

- Trainingspak
- Droge sportkleding voor na de wedstrijd
- Droge schoenen
- Slippers
- Droge sokken
- Startnummerband
- Veiligheidsspelden
- NTB licentie
- Startbewijs
- Geld
- Sporthorloge
- Talkpoeder voor in je schoenen
- Zonnebrandcrème
- Handdoek
- Shampoo/ zeep

Tekst: Milou Berends

Gadgets To Boost Your Performance

If the above mentioned checklist doesn't seem exciting and advanced enough for you, check this collection of more or less useful gadget:



1. Smart Skipping Rope

This tool transforms a vintage playground kit into a smart skipping rope with magnetic sensors to track your workouts, monitor your calorie burn and log your data in real time. Everyone who is sick of doing HIIT circuits will love this device to get some sudorific training sessions.



2. Smart Foam Roller

It is well known that a foam roller is perfect to loosen the knots in your muscles and facias. Rolling out tired muscles helps to stimulate myofascial release. But if that is not enough, a vibrating foam roller will take the effect beyond what you are known. The roll prevents any painful post-workout knots forming and sore legs will become a loanword to you. A must have for any hard working athlete.



3. PowerDot

This is for everyone who was to get a recovery even beyond a vibrating foam roller. The PowerDot is a muscle stimulator featuring more than 10 stimulation programs such as: recover faster, massage out knots, avoid fatigue and my more. Hence, to get the most out of your recovery period, this device is clinically tested and current STOTA.



4. Massage Gun

Just because Corvid 19 is threatening the world, we don't stop working out. To relief your body from the resulting muscle pain, the percussive device called massage gun is the must-have. Besides derogating the pain in every muscle from your shoulder to the thigh, it helps to forget the stress about Corvid 19 and find relaxed and recharging sleep.



5. Phone Holder Running Belt

This is a tool for all the instagramers and photographers among you runners. Are you annoyed of carrying your phone around? Then here comes the solution! A breathable running vest with a comfortable front pocket that allows quick access to your phone such that you never miss a great shot again!



6. Smart Swimming Goggles

This is an amazing gadget for the nerds among all mermaids. These goggles put your real-time statistics in your eye line via a smart display.

The anti-fog material keeps your vision clear while the tracking accuracy can be compared with commercial sports watches. For only 200€ you can

constantly track your swimming performance without the need to interrupt your training to check your watch.

























Tekst: Johanna Lorenz

De grote Tritanium Emoji Puzzel

Het is door deze tijden steeds populairder geworden: De emoji puzzel. Al heel wat (sport) clubs, maken een lijst met hun leden uitgedrukt in emojis. Tsja, dan kunnen wij niet achter blijven!

Hoe werkt het: Hieronder staat een lijst met emojis die staan voor leden van Tritanium. Er zitten een aantal oudgedienden bij. De emojis kunnen letterlijk (een deel van de) naam uitdrukken, slaan op een Batanaam of om iets waarmee iemand bekend staat. De antwoorden komen in de volgende TT. SUCCES!

1. - 🚗
2. - 📧 👤
3. - 🧑🏻 🌸 😊
4. - 🧑🏻 🌸 😊
5. - 🚗
6. - 🏔️ 🏔️
7. - 😊 🧑🏻
8. - 🧑🏻 😊
9. - 🐻 🐻
10. - 👍 🐦
11. - 🍦 🍦 🍦
12. - 🏹 🏹
13. - 🇯🇵 🇸🇰
14. - 🏃 Ke
15. - 🍔 ⚽
16. - 🧑🏻 🕒 ➡ 🌳
17. - 🧑🏻 📧 1M
18. - 🇷🇺 RU
19. - 😊
20. - 📄 📄 🔴
21. - 🧑🏻 🛎️
22. - 🌳 👤 👤
23. - ❤️ 🏠

24. - FR 
25. -   
26. -  
27. -  
28. -  
29. - GB  L=
30. - ©
31. - F1 
32. -  R10 
33. - 
34. - 
35. -  
36. - 
37. - 
38. -  
39. - ( + )  ↑

Tekst: Anne van Wijgaarden

Trainingsweekend DDOV Zoë

Jaa Hallooo, de Redactie vroeg mij dus hier een stukje te schrijven over het Trainingsweekend, Luie flikkers zijn het ook zeg. Maarja, Ik had natuurlijk alweer toegezegd, dus vooruit dan maar. Maar ik vind het wel een beetje lullig hoor. Ze kunne toch best zelf wat verzinnen.

BESTUUR! Zeg er eens wat van. Dat kan natuurlijk niet he!

Maargoed, het trainingsweekend. Ik moest natuurlijk wel mee om fit te worden voor m'n halve die ik ga doen met de Duco. En na die tocht in Peru heb ik echt geen vorm meer, veel te veel gezopen. Maar het was wel mooooi.

Nou, het begon al helemaal kut. Lotte moest naar mij komen want we zouden met de Modus naar de boot. Lotte natuurlijk te laat, kan ik helemaal niks mee. Die moest nog even met Leander neuken ofzo, slaat weer helemaal nergens op. Nou, uiteindelijk was ze er dan dus konden we gaan. Maar ik had fucking honger dus we moesten nog wel even langs de Mac natuurlijk. Die jongen begreep helemaal niks van m'n bestelling, duurt allemaal drie lang drie breed en was ik ook nog m'n nuggets vergeten. Echt hoor, wat een ellende.

Nou hehe, konden we eindelijk verder, eindelijk die boot op en eindelijk aan het bier. Ja dat is wel belangrijk he. Goeie wedstrijdvoorbereiding!

Oké, nou de volgende dag begonnen we met zwemmen. Maar iedereen deed superfanatiek en ik dacht echt HALLO ik moet nog een wedstrijd winnen. Waarom gaan jullie zo hard? Dus ik ben maar even gestopt om te taperen, vet slim. Nou toen gingen

we dus naar de wedstrijd en ik wilde sowieso een podiumplek, dat zit er echt wel in. Maar iedereen ging dringen bij de start, maar ik heb me er gewoon tussen gewrongen, hallo, iedereen mag weten wie deze wedstrijd gaat winnen. Toen gingen we van start en het ging best wel lekker, op het onverharde was wel zwaaaaar zeg en ineens zaten Sanne en Irene achter me, ja hallo, gvd wat is dit. Hier ben ik het zo niet mee eens! Gelukkig, daar fietst Jeroen op het fietspad, even een sprintje om die andere twee achter me te houden, ik moet wel winnen hoor.

Nou toen hup op die fiets, maar Jezus dat is echt zwaar hoor op zo'n mountainbike. Ik maar trappen, maar ik had sowieso vette wind tegen en toen gingen Sanne en Irene achter me zitten chillen. Ja hallo zo kan ik het ook zeg. Pff wat was dat zwaar zeg. En toen kwamen ze me ook nog voorbij fietsen. Pff, ik heb echt geen vorm, allemaal door Peru. Ik moet echt meer fietsen. Misschien moet ik met Tys gaan fietsen. Naar de VAM ofzo.

Nou en toen dus nog een keer lopen over dat kutzand. Had ik nou maar een doggo mee, dat zou het zoveel beter maken. Uiteindelijk gefinisht, maar echt niet blij met m'n plek, ik moet echt beter trainen. Gelukkig heeft Jeroen wel leuke foto's gemaakt voor op Strava en kan ik vanavond bieeer drinken.



Tekst: Anne van Wijngaarden

Wat je in het buitenland over Nederland hoort

Ik ben nu al sinds februari niet meer in Nederland geweest en mijn Nederlands is een beetje roestig. Tijd om te oefenen en om jullie uitleggen wat de Duitse nieuws (die lees en hoor en zie ik in tijden van Corona vaker dan in andere tijden) over Nederland rapporteren.

1. Tagesschau (dagelijkse nieuws) – belangrijke politieker hebben WC-papier gehamsterd

Eigelijk is “Tagesschau” een serieuze nieuws- programma. Die informatie dat Mark Rutte zo veel WC- papier heeft dat hij tien jaar maag kakken is dus denk ik ook heel belangrijk. Het geeft mij eerst een indruk dat er geen grotere problemen in Nederland zijn.



2. Weltspiegel Podcast 27.03.2020 over Landen die ontspant met het Corona virus omgaan

„Unsere Nachbarn die Holländer gingen im Kampf gegen Corona bisher anders ran als wir Deutschen“ - Onze burenen de Nederlanders benaderden Corona anders dan wij Duitsers.

Ik heb het deel over Nederland even voor jullie vertaald:

Nederlanders zijn niet hysterisch en heel pragmatisch en dat kun je nu zien. Die stemming is kalm maar niet zorgeloos. Hamsteren is ook in Nederland een thema. Veel Nederlanders hebben nu niet meer in Duitsland ingekocht. Zij hebben een beetje later dan Duitsers de gesnapt dat die situatie ernstig is maar nu zijn er ook regelen zoals in Duitsland. Dit is een bijzonder situatie in Nederland want zij vinden regelen en verbod van dingen niet zo goed. Die politiek probeert het altijd eerst met redelijkheid van die

mensen maar dat was niet mogelijk met corona. Rutter heeft van “collectieve immuniteit” gepraat maar hij meende het niet: Misverstand.

3. Deutschlandfunk 22.04.2020 – niet Corona maar ook niet goed

Het is aan het branden in de Duits-Nederlandse grensgebied. Er is een dorp geëvacueerd. Nederlanders hebben Tanks en Brandweer gestuurd. Op die Duitse zijde is alles onder controle maar een bos in Nationaalpark De Meinweg is aan het branden en het veur gaat niet uit.

Naar al deze nieuws ben ik nu niet zeker of het goed is om weer naar Nederland te komen. Als jullie mij niet meer zien, dan heb ik te veel Duits nieuws gekeken en ben te bang om in het Chaos terug te gaan. Maar als ik in Duitsland geen WC- papier meer heb, dan ga ik definitief komen want er is genoeg in het Nederland om te kakken hoorde ik.

Groetjes,

Friederike

Wedstrijd: een mix van psychologie en uithoudingsvermogen

Quote: Denk ‘naar buiten toe’ en niet ‘naar binnen’! Veel sporters worden tijdens een inspanning te veel in beslag genomen door het registreren van signalen van het lichaam (warm, koud, pijn, vermoeidheid). Naar binnen gerichte gedachten betekenen dikwijls een versterking van de vermoeidheid en het pijngevoel.

Pijn is een signaal van je lijf, en je natuurlijke reactie is om daar direct op te reageren. Weg die pijn! Als jij per ongeluk in je vinger snijdt, dan stop je met snijden. Als jij je vingers brandt aan de oven, dan trek je je hand terug. Maar met sporten ligt dit anders. Je wilt niet opgeven, je wilt de finishlijn halen. Hoewel het niet altijd slim is om pijn te negeren (zoals blessures en overtraindheid) en het beter is om op jezelf te letten zodat je je niet sloopt kan het in andere situaties toch goed zijn om door te zetten. Lastig is het wel want pijn of vermoeidheid is zeker niet fijn maar als je over de finish komt heb je wel een voldaan gevoel!

“Als je lichaam moord en brand schreeuwt om herstel, is de neiging groot om op te geven. Pijn en vermoeidheid horen nu eenmaal bij een zware sport als triathlon. Maar hoe kan ik dit verminderen? Niet... Je kunt het alleen maar leren verdragen: verleg je aandacht. Een mens heeft namelijk maar een beperkte capaciteit om zich te focussen op meerdere taken/ signalen. Als je geen aandacht besteed aan pijn zul je deze ook minder ervaren. Terwijl focus op pijn het alleen maar erger maakt.

Oplossingen:

- focus op de handeling die je moet uitvoeren. Denk na over je ademhaling, armzwaai of looptechniek in plaats van je vermoeide armen of pijnlijke voeten. Dat komt allemaal wel na de wedstrijd.
- Zing je lievelingsliedje, ga hoofdrekenen, kijk naar de omgeving, denk na over wat je na de wedstrijd wilt doen. Je verlegt hierdoor je aandacht en bent met hele andere dingen bezig. Waarschijnlijk lukt het je helemaal niet om bijvoorbeeld te gaan hoofdrekenen want daarmee zijn je hersenen niet bezig maar dat maakt niet uit want het leidt jou wel eventjes af.
- Mantras: schrijf positieve opbeurende teksten op je bidon of op je hand. Dit sleept jou door de wedstrijd heen:
 - focus on the task at hand, focus on the task at hand.
 - you never know how strong you are, until being strong is the only choice you have.
 - No pain no gain.
 - As the day gets longer, I get stronger.
 - No day but today.
 - The faster you run, the faster you're done

Kortom, een wedstrijdvoorbereiding vergt dus niet alleen trainen, trainen en nog eens trainen om je conditie te verbeteren. Het is ook belangrijk om aandacht te besteden aan de mentale aspecten waarmee je te maken krijgt in een wedstrijd. Probeer tijdens trainingen wat van bovenstaande oplossingen uit om te kijken wat het beste bij jou past. Want er wordt wel eens gezegd dat een wedstrijd voor 90% mentaal en maar voor 10% fysiek is.

Tekst: Milou Berends



Wist je Datjes

Wist je dat...

...Robbert een ondergemiddeld gezicht heeft?

...er in Piens hoofd neuronen zitten?

...En eekhoorns in dat van Sanne?

...Sanne met een goed beschermde core uit isolatie komt?

...Anne Sally überhaupt niet omhoog krijgt?

...Jens ligt te wachten op chickies?

...ze schrikken van zijn gleuf?

...het nog vroeg is?

...dus er zo galloperende hertjes aankomen?

...hij nou een nieuwe goed sluitende gleuf heeft?

...zonder trainingen en club activiteiten maar weinig interactie is?

...We daardoor maar weinig wist je datjes verzamelen?

...We daarom jullie nodig hebben voor meer wist je datjes?

...Je ze altijd naar een van onze redactieleden kan sturen?

Onze sponsors



**Work for the next TT is already
in progress. For now: Stay strong
and train alone!**

