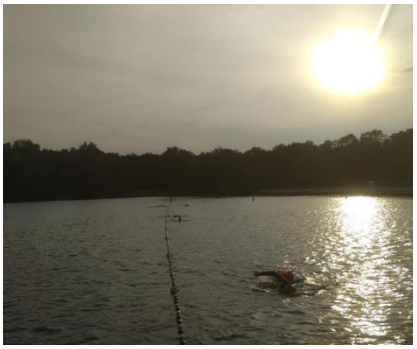
Hoihoi Triotters,

Na ruim twee maanden mochten we weer, eindelijk weer samen trainen! En wat stonden we er allemaal om te smachten! Jullie kwamen dan ook in grote getalen naar de loop- en fietstrainingen. Met meer dan 20 man zijn de records bij de Triotters wel gebroken. Toen begonnen deze maand ook nog eens de open water zwemtrainingen en hadden we het heugelijke bericht dat we dit jaar wel in Nuenen mogen zwemmen. Het leek er even op dat we naar Berkendonk zouden gaan, maar tijdens de eerste dinsdagtraining mochten we al direct ons oude vertrouwde water in Nuenen betreden. Het was heerlijke weer deze eerste dinsdag en het water was ook al lekker opgewarmd. Zowel met als zonder wetsuit hebben ruim 30 Triotters hun meters gemaakt.



Triotter challenges
Ik hoor vele positieve verhalen en de challenge hebben jullie plezier gegeven in een tijd dat we elkaar weinig zagen en geen doelen hadden om naar een wedstrijd toe te werken. Velen hebben deelgenomen aan de loopchallenge via Erik, daar komt aan het einde van het seizoen nog een uitslag van. We hebben nog één challenge lopen, de uur-fiets challenge via Fred.

1. **Uur-fiets uitdaging**

Onder leiding van Fred hebben een aantal van jullie al deelgenomen aan de uitdaging om zoveel mogelijk kilometers te fietsen in één uur. In principe zou Fred deze uitdaging graag op dinsdagen organiseren, maar heb je interesse en zou je het liever op een andere dag doen neem dan vooral contact op met hem. Fred zal de resultaten bijhouden en later aan jullie presenteren. Heb je interesse, neem dan contact op via: 06 22923806
De tussenstand na de eerste weken:

40+
1.Frank Harperink 38.39 km
2.Edwin de Groen 34.37

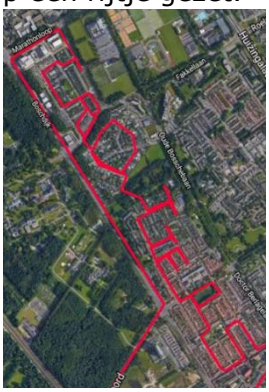
40-
1. Mark vd Laan 40.42
2.Bart Huisman 39.14

2. Damesteam

Vorige keer hebben we jullie al verteld over de challenges van het damesteam. Hester en Mieke hadden na de eerste challenge de volgende mogen kiezen. Dit werd 20km fietsen en 5km lopen.
Alexane heeft alles voor ons bijgehouden en daarbij de uitslagen van de challenges:

		Challenge #1			Challenge #2				
Group	Name	Indiv. Bike	Group Total	Rank	Indiv. Bike	indiv. Run	indiv. Tota	Group Total	Rank
	Vivienne	0:56:10			0:37:23	0:24:42	1:02:05		
Group 1	Doris	0:57:15	1:53:25	1	0:40:55	0:21:25	1:02:20	2:04:25	1
	Margo	1:01:56			0:40:16	0:27:47	1:08:03		
Group 2	Tietsa	0:59:20	2:01:16	2	0:40:58	0:32:27	1:13:25	2:21:28	3
	Lexa	0:57:50			DNF	DNF	DNF		
Group 3	Naomi	1:05:26	2:03:16	3	0:44:13	0:34:31	1:18:44	DNF	DNF
	Mieke Bon	1:05:00			0:44:49	0:32:01	1:16:50		
Group 4	Karin	1:00:15	2:05:15	4	0:39:34	0:21:44	1:01:18	2:18:08	2
	Alex	1:00:02			0:40:39	0:25:18	1:05:57		
Group 5	Anouk	1:08:13	2:08:15	5	DNF	DNF	DNF	DNF	DNF
	Jose	1:00:00			0:39:54	0:21	1:01:32		
Group 6	Sandra	1:08:33	2:08:33	6	0:38:09	DNF	DNF	DNF	DNF
	Hester	1:01:54			0:38:58	0:27:26	1:06:24		
Group 7	Mieke de Rooij	1:21:00	2:22:54	7	0:49:25	0:30:27	1:19:52	2:26:16	4

Hierna kwam de uitdaging om zo goed en creatief mogelijk Triotters te schrijven tijdens een tochtje lopen of fietsen. We hebben een paar creaties voor jullie op een rijtje gezet.



Fietsen naar Friesland en wie weet nog verder!
Op de volgende pagina hebben we een mooi verhaal van Alex. Prachtige tocht heeft ze gemaakt en daar wil ze ons graag iets over vertellen. Met tips en ideeën om zelf ook zo'n (mooie) lange tocht te kunnen maken.

Road to Friesland

I consider myself lucky to live in a country where the bicycle is king. Where I come from bikers are not always accepted, sometimes they are honked at or even pushed off the roads. So I try to make the best out of my dutch stay with a new type of tourism….

On May 21st I left my home in Eindhoven with the objective to ride as North as possible and benefit from the nice tail wind. I do not consider myself as a strong biker. I just recently completed my very first 100km ride. Yet there was something attractive in pedaling for as long as possible, being outside and enjoying the ride. After watching many endurance Athletes and explorers on YouTube (my favorites being Beau Miles and Courtney Dauwalter) I decided it was my turn to try an "endurance" activity at my own level and pace.

I decided for a 2 day expedition to reach Friesland starting from Eindhoven with a stop overnight in Hellendoorn .

An overnight expedition requires a few more essentials than a spare tube and a few marshmallows. Of course for those who like to pack light, there is the credit card option. I favored camping and carrying my own croissants alternative on the one condition that it would fit the bike. Here is a list of essentials for a similar summer trip :

- Water + Food
- Tent + Sleeping Bag
- Rain Jacket + Socks
- Toothbrush

My whole kit would fit with quite some additional space for more food and sunscreen.

Then it comes down to pedaling, enjoying being outside and opening your eyes.

This trip was great first solo bikepacking experience. With a few lessons learnt : take your time, talk to people on the way, sugar is great but plan some salty snacks. I am looking forward to my next bikepacking trip where I hope to head towards Danemark. I think provided a good amount of stretching, a good sleeping bag and chill pace this type of ride is open to all.

Stephan's marathon

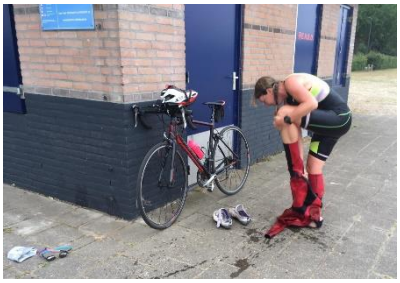
We zaten allemaal niet stil en sommigen maakten er net wat grotere uitdagingen en trainingen van de anderen. Met zijn twee persoonlijke en duidelijk super trotse supporters heeft Stephan Suiker zijn eigen hele marathon gelopen.
En in wat een tijd: 2:56:22
Het was waarschijnlijk goed uitgevoerde training nog voor de hele triathlon in Almere, nu maar duimen dat deze doorgang mag vinden dit jaar!

Organiseren van je eigen triathlon

Zoals uit alle initiatieven en ideeën wel blijkt is het goed mogelijk om je eigen wedstrijd te organiseren. Lees hieronder Niko zijn verhaal:

Het triatlon seizoen zou nu in volle gang zijn. Om het gemis van wedstrijden een beetje op te vangen besloten Karin en ik voor onszelf een triatlon te organiseren. 24 Mei was het zover. Het was 17 graden die dag, met kans op lichte buien. Maar dat houdt een triatleet natuurlijk niet tegen. Karin ging voor de Olympische afstand (1500m zwemmen, 40km fietsen, en 10km lopen), ik voor een sprint (750m zwemmen, 20km fietsen, 5km lopen). Recreatiegebied Berkendonk bleek de ideale locatie, waarbij we afwisselend de rol van triatleet, organisatie, en supporter op ons namen.

Eenmaal aangekomen begonnen we uiteraard eerst met het parcours verkennen. Ging de loopronde over het naaktstrand? Nee, daar stond een hek. Vervolgens kozen we de in- en uitloop plaats bij het water die ook tijdens de Brabant Triatlon wordt gebruikt. Naast de surf en zeilvereniging. Heen en terug langs de boeien zwemmen bleek bijna exact 750m te zijn. De wisselzone was bij de wc-hokjes. Om de wissels zonder verwondingen te laten verlopen veegden we de looproutes schoon van scherpe steentjes en glasscherven.



Vervolgens maakte Karin zich klaar voor haar wedstrijd. Na het zwemmen kwam ze uiteraard op kop het water uit. De wissel verliep soepel, dus ik had maar weinig tijd voor aanmoedigingen. Het miezerde tijdens de vier rondes van 10km fietsen en er stond een straffe wind, maar dat hinderde Karin niet een PR te fietsen. De wissel naar het lopen verliep iets minder soepel vanwege mijn dubbelrol als supporter en organisatie. Ik wilde de fietsaankomst fotograferen, maar moest ook bij haar schoenen staan om de fiets aan te pakken. Tijdens het lopen arriveerden Pim en Gerard toevallig voor een zwemtraining. Dus Karin finishte bij aanwezigheid van 3 supporters.

Toen was het mijn beurt. Het zwemmen ging verrassend goed, dus ik was voor mijn doen vrij snel weer het water uit. De haastige wissel bij het wc-hokje en de koude benen aan het begin van het fietsen zorgden voor dat kenmerkende triatlon

gevoel. Mijn wissel naar het lopen verliep niet soepel omdat ik eens wilde proberen met sokken te wisselen. Conclusie, niet doen tijdens een sprint. De loopronde om de waterplas liep lekker en de finish gaf bijna evenveel voldoening als tijdens een georganiseerde triatlonwedstrijd. Uiteraard miste ik wel de drukte van een echte wedstrijd, maar al met al was het een geslaagde simulatie. Fijn om dat triatlongevoel toch weer eens mee te maken ondanks alle afgelastingen.

Vragenlijst Triotters

Als bestuur dienen wij onze leden, daarom willen wij graag van jullie horen wat jullie vinden van onze vereniging, van de trainingen en waar jullie interesses en behoeftes liggen. Daarvoor hebben we een vragenlijst gemaakte en vragen jullie deze in te vullen. Het is geheel anoniem, mocht je er iets over willen zeggen of vragen dan kun je ons altijd benaderen.
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfOE2YpFTSWfGKdtXPsFlIHeIy7i6NUrGorOHFHwmRyB8TO6w/viewform?usp=sf_link

Alvast bedankt!
Jullie bestuur

Tot bij de volgende trainingen!

We mogen nu weer samen sporten, maar helaas hebben we nog niet veel wedstrijden en andere evenementen in het vooruitzicht. Dus opnieuw mijn oproep of jullie nog leuke dingen hebben ondernomen, een mooi rondje gefietst of een leuke persoonlijke uitdaging, alles is mogelijk om met elkaar te delen. Stuur je bericht of misschien wel mooie foto naar mij voor de volgende nieuwsbrief, karinvleersum@gmail.com.