Hoihoi Triotters,

Op dit moment zitten we weer in een periode met maatregelen waardoor het grootste gedeelte van onze trainingen niet door kan gaan. Tijdens de core training maandag heeft iedereen goed meegedaan en tijdens controle werd onze opzet als coronaveilig beoordeeld. Dat is fijn om te horen en kunnen we in elk geval nog een week zo verder.
Vorige week hebben we ook nog een workshop foamrollen met voorafgaand een pilates les gekregen van David. Met een mooie groep Triotters hebben we hieraan deelgenomen. Over de andere trainingen blijven we positief en wie weet met de dalende aantallen kunnen we eind volgende week weer naar de zwembaden.
Toch hebben er nog een aantal wedstrijden plaatsgevonden afgelopen september en oktober waar een aantal van ons aan hebben deelgenomen. Hierover een stukje van Paul de Munk en ook nog de prijsuitreiking van de dames corona triathlon editie.

Triathlon Roermond en Maastricht
Niet alleen Maarten van der Weijden heeft deelgenomen aan deze twee triathlons, ook een aantal Triotters waren de geluksvogels om toch een wedstrijd te kunnen volbrengen aan het einde van dit corona seizoen. Niemand heeft Maarten mogen verslaan, maar toch goede resultaten. Ik hoop dat ik niemand ben vergeten.

Uitslagen kwart Roermond

15. Lars van Elderen	2.04.41
27. Frank Harperink	2.14.27
94. Rob Jansen	2.33.48
112. Roger Jacobs	2.40.15

Uitslagen 5150 Maastricht

149. Mark van der Laan	2.36.57

Triathlon Oudekerk – 4 oktober

Paul de Munk heeft meegedaan met de OD in Oudekerk. Hij schreef hier een mooi stukje over:

Ik heb het geluk gehad dat ik mee mocht doen aan een uitgestelde triathlon (van juli) op 4oktober jl. Het woord geluk was echter betrekkelijk als je kijkt naar de weersomstandigheden. Met een watertemperatuur van 14 graden en een luchttemperatuur van 12 graden met windkracht 7. Uiterst gemotiveerd stortte ik mij in dit avontuur. Na het zwemmen moest ik door de kou met mijn mond het klipje van mijn helm los maken. Na een slechte wissel begon ik met het fietsen. Het fietsparcours langs de Amstel was mooi en gevaarlijk tegelijkertijd door de forse zijwind. Na het lopen finishte ik in een tijd van 2 u 55.
Van de drie 60 plussers werd ik toch nog nummer 1, de andere twee DNF.
Al met al toch nog een tevreden gevoel.
Gr Paul de Munk

Dames corona triathlon editie

Alexane heeft voor de dames een leuk initiatief van de grond doen komen. Hierover hadden we al meer geschreven in vorige nieuwsbrieven. Na nog wat pluspunten en minpunten te verdelen is nu de definitieve uitslag bekend. Zelfs de mooie foto's van Lexa om Triotters uit te beelden hielpen haar niet om te winnen. In groepjes van twee zijn de dames de strijd aangegaan en kwamen Doris en Viviënne als winnaars uit de bus. Met dank aan Mieke de Rooij was er een leuke zelfgemaakte prijs.

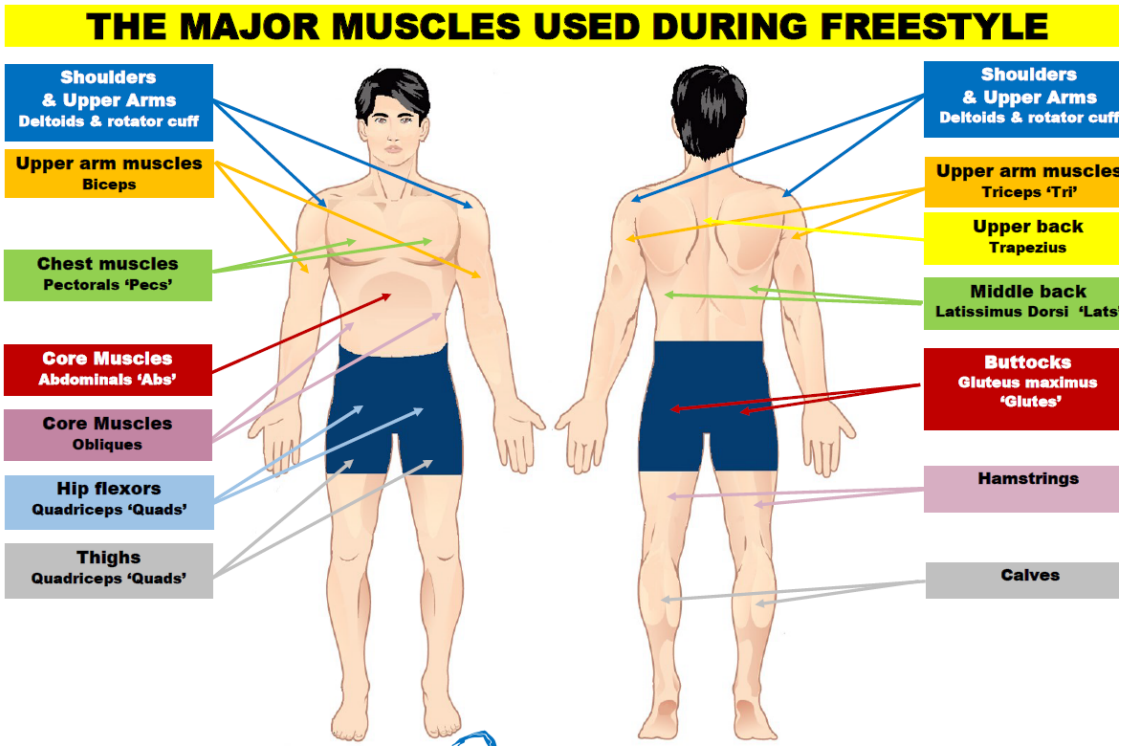
Al gehoord over poepdoping?

Ja, het schijnt echt te bestaan, poepdoping. Ik had er nog nooit van gehoord en het klinkt mij ook niet heel aantrekkelijk in de oren gehaal. Misschien hebben jullie het allemaal al gelezen, maar in de laatste editie van Transition stond er een stuk hierover. Ook te lezen op hun website: https://transition.nl/publicatie/eet-jezelf-mentaal-gezond/

Welke spieren gebruik je nu tijdens de borstcrawl

Wat te doen als we langer niet kunnen zwemmen…

Mogelijk gaan de zwembaden snel weer open. Mocht dit niet zo zijn, dan zullen de meesten van jullie niet lekker naar buiten gaan om te zwemmen. Dus om te weten welke spiergroepen je nu gebruikt bij het zwemmen van de borstcrawl en welke je dus net een beetje extra aandacht kan geven tijdens een kracht- of core-training, hier een mooi overzicht.



Tot slot
Als ledenactiviteit hebben we dit jaar een online event:

We weten niet wat ons staat te wachten de laatste maanden van dit jaar. Jullie horen van ons wat er mogelijk is en wat we kunnen doen. Laten we allen gezond en sportief blijven. Om elkaar op de hoogte te houden hebben we deze nieuwsbrief. Dus, stuur al jullie leuke berichten of foto's naar mij karinvleersum@gmail.com. Alles mag 😊