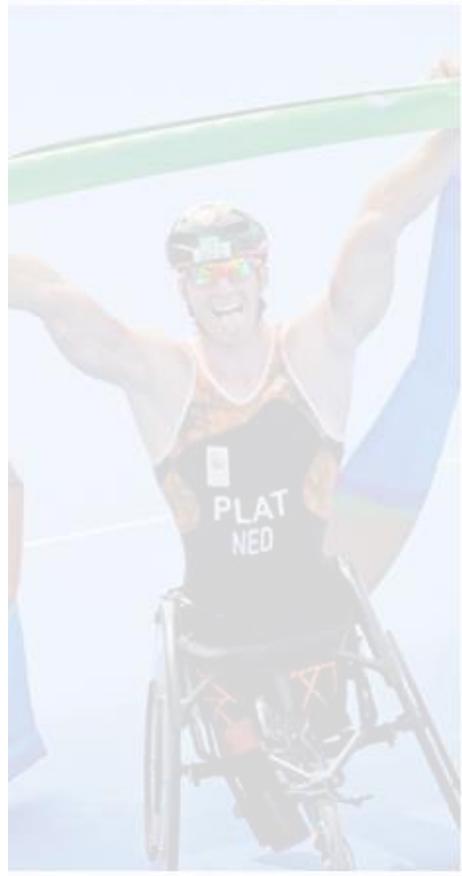


Jeroens Blog Jaarboek 2022

Oceanus Triathlon Team



COMEBACK
TALENT



Oceanus



Inhoud

TRIATHLON BLOG 13 JUNI 2022.....	3
TRIATHLON BLOG 26 JUNI 2022.....	5
TRIATHLON BLOG 4 JULI 2022	6
TRIATHLON BLOG 10 JULI 2022	8
TRIATHLON BLOG 17 JULI 2022	10
TRIATHLON BLOG 25 JULI 2022	11
TRIATHLON BLOG 31 JULI 2022	12
TRIATHLON BLOG 7 AUGUSTUS 2022.....	13
TRIATHLON BLOG 14 AUGUSTUS 2022	16
TRIATHLON BLOG 5 SEPTEMBER 2022	16
TRIATHLON BLOG 12 SEPTEMBER 2022	18
TRIATHLON BLOG 19 SEPTEMBER 2022	20
TRIATHLON BLOG 26 SEPTEMBER 2022.....	22
TRIATHLON BLOG 2 OKTOBER 2022	23
TRIATHLON BLOG 9 OKTOBER 2022	25
TRIATHLON BLOG 16 OKTOBER 2022.....	26
TRIATHLON BLOG 23 OKTOBER 2022.....	29
TRIATHLON BLOG 30 OKTOBER 2022.....	30
TRIATHLON BLOG 6 NOVEMBER 2022.....	32
TRIATHLON BLOG 13 NOVEMBER 2022.....	33
TRIATHLON BLOG 20 NOVEMBER 2022.....	35
TRIATHLON BLOG 27 NOVEMBER 2022.....	37
TRIATHLON BLOG 4 DECEMBER 2022	39
TRIATHLON BLOG 18 DECEMBER 2022	41
TRIATHLON BLOG 26 DECEMBER 2022	42
TRIATHLON BLOG 1 JANUARI 2023.....	43
SPONSORS	46

TRIATHLON BLOG 13 JUNI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Lekker getraind het afgelopen weekeinde?

Een aantal leden waren in wedstrijd verband in de weer, wellicht leuk om te weten dat:

- **Frans en Arno** mee deden aan de DTS Zandvoort triathlon. Dat betekent zwemmen in de Noordzee en met een beetje wind geeft dat al snel wat golven :-) Fietsen over het circuit en lopen er om heen. Frans werd tweede bij de H 50-59 waarbij hij met bijna 40 kmh over het circuit racete met zijn fiets. Arno vond het zwemmen naar eigen zeggen "bar en boos" maar werd wel 21e van de 143 gestarte H 40-49. De meeste dus achter hem gelaten....
- **Menno, Guido en Christjan** vroeg op pad gingen om de OTT kleuren te verdedigen in de 3e divisie wedstrijd in Groningen. De team uitslag kan ik nog niet vinden, maar ze zijn alle drie gefinisht ! Niet vooraan, maar het goede nieuws is dat er ruimte voor verbetering is..... Zo heeft Christjan vandaag een bezoek gebracht aan een Endless pool, met "verbluffende resultaten". Dat schept verwachtingen!!!
- **Diana, Tonny en Jeroen** zich inschreven voor het NK halve triathlon in Nieuwkoop. De NTB vertrouwde echter de kwaliteit van het zwemwater niet en besloot de middag voor de wedstrijd dat het NK niet door kon gaan. De organisatie van de Nieuwkoop triathlon dacht daar anders over en liet de wedstrijd gewoon doorgaan. Bij mijn weten leven al de deelnemers nog dus Diana werd tweede bij de Dames 50-54 na een sterk zwemonderdeel. Tonny werd vierde bij de H 55-59 met ook het zwemmen als beste deel. Jeroen werd vierde bij de H 60-64 met de snelste tijden in zijn leeftijdscategorie bij de wissels.... Als pseudo OTT lid werd **Ad Kempen** zesde bij de H 55-59, met de snelste OTT fietstijd. Verder waren Michele en Annika actief als vrijwilliger in Nieuwkoop. Bedankt dames !! En Toon Dompeling was er als fotograaf, net als een aantal andere clubgenoten die hun maatjes aanmoedigden.

Groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 20 JUNI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Na de overwegend positieve reactie op mijn mail van vorige week, hierbij zover als mij bekend de race resultaten van afgelopen weekeinde.

- **Maikel** deed mee aan de DTS triathlon van Amsterdam waarbij een halve, kwart en sprint afstand werd georganiseerd. Maikel koos voor de kwart en kwam daarbij net binnen de twee uur als eerste over de finish!!! Helaas werd hij door een onoplettende vrijwilliger bij het fietsen de verkeerde kant op gestuurd waardoor hij maar één in plaats van twee ronden fietste. Gevolg : diskwalificatie Zoals op de foto's hieronder te zien; wel lekker gesport....



- Ik zelf (**Jeroen**) deed mee aan de kwart triathlon van Noordwijkerhout in en rond het Oosterduinse Meer. Beetje kort fiets parcours wat vijf keer gereden moest worden, waardoor het voor mij ook opletten was het juiste aantal ronden te rijden. :-) Verder ging het prima; 22e overall en eerste in mijn leeftijdscategorie.



Groet
Jeroen

PS mocht je nou zelf de komende weken aan een wedstrijd meedoen en je weet niet zeker dat ik het weet, laat het mij even weten.....

TRIATHLON BLOG 26 JUNI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Tja, als je ergens mee begint.....:-)

Afgelopen weekeinde veel Oceanus Triathlon Team leden aan de start van een triathlon!!

- In Rotterdam werd in en rond de Alexander roeibaan het NK olympische afstand gehouden met daarin verweven een Eredivisie team wedstrijd. ZSC Oceanus wordt, onder leiding van John Heijsteeg in de Ere divisie vertegenwoordigd door vooral jeugdige talenten van buiten onze vereniging. En wanneer nodig, aangevuld met OTT (jeugd) leden. Zaterdag waren **Davy Heijsteeg** en **Arno Slot** van de partij bij miezerige weersomstandigheden. Gelukkig was het water wel lekker warm, hoewel Arno daar ook weer niet zo heel blij mee was; een wetsuit werd niet toegestaan. Hoewel alles gegeven finishte beide in de achter hoede, Davy zwom verhoudingsgewijs sterk en bij Arno was het loopgedeelte het beste.
- In Zeewolde was **Fred Gorter** zaterdag van de partij bij een olympische afstand triathlon, ter voorbereiding van zijn Ironman 70.3 in Barcelona later dit jaar. Fred presteerde heel regelmatig, waarbij opvalt dat hij zowel bij het zwemmen, fietsen, lopen en zelfs de wissels (dus ook bij de finish) een tweede tijd klokte bij de H50. (en 18e overall)



- Na vorige week zijn benen getest te hebben, was zondag **Maikel van Hilten** in Hoorn voor een Ironman 70.3 (halve triathlon) Maikel startte sterk met een 15e zwemtijd bij de M50-54 (112e overall) Moest wat plaatsen inleveren bij het fietsen (gem. 34 kmh) en het lopen, maar kon steady doorgaan met een eindtijd van 5:22:50 als resultaat. 53e plaats bij de M50-54 en 429e overall (van de 1229 deelnemers!!)
- In Utrecht werd de derde wedstrijd van het tweede divisie team uitkomend in de 3e divisie gehouden. Dit keer een sprint triathlon. Aan de start stonden: **Menno Wiersma**, **Guido van Walraven**, **Marco van der Lippe**, en **Patrick Waterreus**. Het goede nieuws is dat de mannen erg aan elkaar gewaagd zijn, getuige een 64, 68, 72 en 74 ste plaats. Geen

enkel van de 20 deelnemende teams was zo "homogeen". Het minder goede nieuws is dat hiermee de laatste plaats werd bereikt. Maar getuige onderstaande foto zitten zij daar niet zo mee.



- En dan, last but not least, debuteerde "kind van de club" **Menno Koolhaas** bij een complete triathlon en deed mee aan het Europees kampioenschap Ironman in Frankfurt, tussen een kleine 2500 deelnemers !! Menno zwom als een beest en kwam als eerste het water uit, miste bij het fietsen wat power en verloor wat plaatsen, maar kwam op de afsluitende marathon onder aanmoediging van een flink aantal OTT leden, erg sterk terug van de 14e, via een 11e plaats halverwege, naar een prachtige 7e plaats aan de finish. Hulde!

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 4 JULI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Natuurlijk allereerst nog even een paar woorden voor de zeer geslaagde Poeloversteek. Geholpen door het ideale weer, een prachtige beloning voor al de mensen die hier de afgelopen maanden veel tijd ingestoken hebben.

Ik zal geen namen noemen want dan vergeet ik er vast een paar, maar wat kan iedereen die er aan mee gewerkt heeft trots zijn op het resultaat..

Voor degene die het nog niet ontdekt hebben, de uitslagen en een flink aantal foto's staan op de Oceanus website: <https://www.oceanusaalsmeer.nl>

En een mooi kranten artikel over de Poleoversteek vind je hier: <https://www.meerbode.nl/ruim-100-deelnemers-bij-poeloversteek-oceanus>

En dan het weekeinde:

- Zondag stond de wekker bij **Liv van der Kraan, Claire Corvelijn** en **Floortje Krijenberg** het vroegst voor alweer een eerste divisie wedstrijd. Deze keer werden de dames helemaal in het Zuid Limburgse Stein verwacht voor een sprint triathlon Voor **Birgit Berk**, die daar in de buurt woont, uitslapen dus. De dames beten fel van zich af, wat net als vorige week een 14e plaats opleverde. Een stand kan ik (nog) niet vinden maar zoals ik het bereken blijven ze op de 15e plaats staan in het klassement, maar nemen wel wat meer afstand van de teams onder zich.
- Dichter bij huis werd door De Hoef sportief een recreatief sport evenement georganiseerd. Er wordt hierbij 1 km gezwommen, 30 km gefietst en 10 km gelopen. Waarbij er tussen de onderdelen voldoende tijd is om je om te kleden, wat te eten of verder te doen waar je behoefte aan hebt. Samen vormen deze onderdelen de "41 van de Hoef", maar er kan ook voor een enkel onderdeel gekozen worden. Zo nam **Annika Fangmann** alleen deel aan het zwemmen, waarbij zij een keurige tweede plaats behaalde. **Menno Wiersma, Guido van Walraven, Frans van Heteren** en **Diana Gorter** kozen voor de complete "41 van de Hoef". Menno en Guido deden niet veel voor elkaar onder en maakte er onder elkaar een spannende strijd van. Good old Frans werd derde bij de heren en Diana zelfs eerste bij de dames.



- Het snelst klaar dit weekeinde met haar wedstrijd was **Carla van Rooijen** die meedeed aan een recreatieve sprint triathlon in Castricum. Carla, kwam, zag, racete en overwon in iets meer dan een uur. Doordat het zwemmen in een zwembad plaats vond in meerdere series en Carla in één van de eerste series (van de acht) startte bleef het lang spannend.



- Verreweg het langst onderweg was pseudo clublid **Ad Kempen** die in het Engelse Bolton aan een complete Ironman triathlon meedeed. Dat Ad een potje kan zwemmen weten wij natuurlijk. Hij kwam dan ook als eerste van zijn leeftijdscategorie uit het water, maar de 2500 hm bij het fietsen was andere koek voor deze polder jongen. En aan het einde van de afsluitende marathon was de pijp echt wel zo'n beetje leeg, maar Ad finishte uiteindelijk netjes als 6e in zijn leeftijdscategorie in deze loodzware triathlon na ruim 12 uur knokken tegen onder andere de regen en de gaten in de weg.

Tot slot een herinnering voor de dinsdag avond zwemmers..

Morgen (en de komende weken) start de training voor iedereen om 18.00 uur

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 10 JULI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten.

Bij mijn weten waren er dit weekeinde geen triathlon wedstrijden waar Oceanus teamgenoten aan meededen.

Mocht mij iets ontgaan zijn verneem ik dat graag.

- Wel actief waren **Jan van der Meer, Frank Kleyn, Henk de Raad, Adrie Berk, Menno Wiersma** en pseudo lid **Marjon van der Harst (Rekelhof)** (niet op de foto) actief bij de tweede editie van de "**Mooie Nel Swim**" bij Haarlem afgelopen vrijdag.



Mocht je je nou afvragen waarom Henk een blauwe badmuts op heeft en de anderen een groene?... Henk zwom twee kilometer en de rest vier km bij deze prestatie tocht. Helaas kon de enige echte "mug" (inwoner van van Haarlem) onder ons Tonny, in verband met vakantie niet mee doen.

Bij gebrek aan triathlon wedstrijden in de regio de komende tijd kan je overwegen mee te doen aan bijvoorbeeld:

- de Polderloop in de Kwakel op 3 augustus. Deze gezellige dorpsloop over 1, 1,6, 4 of 10 km maakt onderdeel uit van de "Polderfeest week"
zie: <https://www.polderfeest.nl/?event=32e-kooyman-polderloop>
- HRE Het Rondje Eilanden Dit is een zwemloop over en tussen 12 eilanden bij Vinkeveen
zie: <https://www.hetrondjeeilanden.nl/>



Bij allebei deze evenementen zal je clubgenoten treffen.
Voor de Polderloop is het niet nodig je vooraf in te schrijven, maar voor het HRE is dit wel gewenst.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 17 JULI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Weer geen wedstrijden...
Dit zal wel iets met vakanties te maken hebben.... :-)

Wel leuk om te weten is dat het prima zwemmen is in de Toolenburgseplas in Hoofddorp.
Op **woensdag** van 18.30 tot 19.30 uur wordt er een training verzorgd door Frans.
En op zaterdag van 9.00 - 10.00 uur door Jan van der Meer.



Verder is het sinds kort ook mogelijk om zaterdag in het buitenbad van de Waterlelie te zwemmen van 9.00 - 10.00 uur.

Daarbij moet het zwembad wel gedeeld worden met andere afdelingen van Oceanus en dient er onderling voor toezicht worden gezorgd.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 25 JULI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Zoals jullie wellicht al op de Oceanus website hebben gelezen:

De blauwalg is volgens de laatste testrapporten van het unie van waterschappen weer verdwenen op de twee testlocaties in de Westeinderplas; de loswal in Kudelstaart en het surfstrand waterfront in Aalsmeer.

Daarom zal met ingang van as woensdag de openwatertrainingen weer verplaatst worden van Toolenburg naar het surfstrand in Aalsmeer.

De openwatertrainingen zijn er op woensdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur en op zaterdagmorgen van 09.00 tot 10.00 uur.

Eerder kondigde ik de Kwakelloop op 4 augustus aan daar is zoals hieronder te lezen is een team element aan toegevoegd.

Teambattle nieuw tijdens de Kooyman Polderloop

Naast de individuele deelname aan de Kooyman Polderloop is het mogelijk om als lid van een team bij de afstand van 10 km deel te nemen aan de zgn. 'Teambattle'.

- Een team bestaat uit minimaal 4 en maximaal 6 personen.
- De tijden van de 4 eerst aangekomen leden van een team worden opgeteld.
- Voor de 3 snelste teams ligt er een mooie prijs in de vorm van een barbecuepakket van de plaatselijke slager klaar.
- Als lid van een team meld je je individueel aan via – www.inschrijven.nl
- Het team meldt zich aan bij de organisatie via – kooymanpolderloop@gmail.com
- Aan deelname als team zijn **geen extra kosten** verbonden.

Wie kunnen meedoen aan de Teambattle: een groep vrienden/vriendinnen/buren, een sportteam van een vereniging, een bedrijfsteam, ouders en leerkrachten van een school, etc.

Voor meer info zie hieronder.



Dus wil je kans maken op een barbecue pakket; verzamel een aantal clubgenoten en meld je aan.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 31 JULI 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Geen wedstrijden in de buurt, dus dan maar wat anders zoeken.

Wat dacht je van een rondje Pampus?

- Rondje Pampus is een uniek zwemevenement dat jaarlijks georganiseerd wordt om aandacht te vragen voor de kwetsbare natuur in het IJsselmeergebied. Op zaterdag 30 juli 2022 vond alweer de 11e editie plaats.



Volgens één van de deelnemers was het heerlijk zwemmen, vrijwel vlak water in tegenstelling tot andere jaren. Je gaat met de veerboot heen en terug. Hierdoor werd het een ècht uitje. Ons cluppie werd vertegenwoordigd door; **Marjolijn Pauwe, Laua Staal, Margreet van der Pol en Kees Rekelhof**. Mocht je meer van dit evenement willen weten; vraag het deze toppers!



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 7 AUGUSTUS 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Ook zo genoten van het fantastische zomerweer deze week?
Nou ik wel !!!

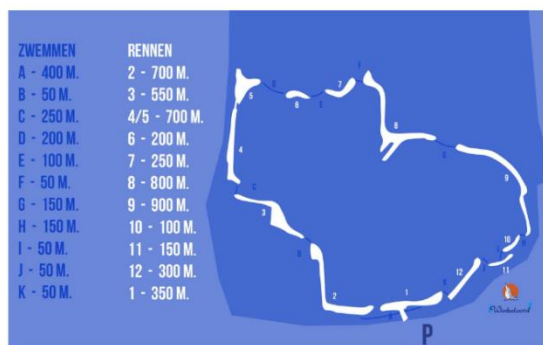
- Om te beginnen was er de traditionele Kwakel polderloop. Al voor de 34 ste keer werd deze loop over 10 km, als onderdeel van de feestweek van de Kwakel, afgelopen donderdag gehouden. Dit jaar loofde de plaatselijke slager drie barbecue pakketten uit voor de drie eerst aankomende teams. Je diende je hiervoor met maximaal zes

teamleden in te schrijven, waarvan de tijd van de eerste vier aankomende telde. Voor een "feestje" is Diana altijd in en ronselde zes clubgenoten, drie dames **Annika Fangmann**, **Mariska Visser**, zich zelf (**Diana Gorter**) en de heren **Frans van Heteren**, **Fred Gorter** en **Jeroen Hijstek**.



Onder prima omstandigheden streed dit team, onder aanmoediging van verschillende teamgenoten, voor wat het waard was. Vooral de dames lieten zich gelden; Annika 9e, Diana 8e en Mariska (bij haar comeback) 4e, hetgeen op het podium werd beloond met een mooie bos bloemen. Tijdens de prijsuitreiking bleek de organisatie niet helemaal zeker over de uitslag van de team wedstrijd. Meldde dat de uitslag hiervan later bekend zou worden gemaakt, maar omdat ik daarvan niets meer heb vernomen, zullen wij wel niet in de prijzen zijn gevallen.

- En dan was zaterdag Het Rondje Eilanden in de Vinkeveense Plassen. Dit is een zwemloop tussen en over 12 eilandjes in de Vinkeveense Plassen.



In totaal dus zo'n 1500 meter zwemmen en 5 km lopen. Hiervoor meldden zich **Annika Fangmann**, good old (oud lid) **Freek de Boer** en **Jeroen Hijstek** in hun paarse tenue aan, en werden door oa **Henk de Raad** (en zijn vrouw) van de wedstrijdbescheiden en startnummer voorzien.



Een officiële uitslag kan ik nog niet vinden maar Freek en Jeroen ontvingen een fraaie handdoek als beloning en Annika dezelfde handdoek en bovendien een beetje groot uitgevallen ijschip als snelste deelnemster uit "de Ronde Venen"



Tot slot deze week een raadseltje voor de oudgediende onder ons:
Van welke wedstrijd (en uit welk jaar) is onderstaande uitslag?

Heren

1. Koos Zut	1.53,04
2. Vincent Bruins	1.54,10
3. Mark Morsch	1.54,54
4. Michael Krijnen	1.55,34
5. Daniël Rewijk	1.57,01
6. Robin Zonneveld	1.59,22
7. Hans Leek	2.00,36
8. Jan Meeester	2.00,36
9. Pierre Berntsens	2.01,52
10. Ruud Schrijver	2.02,12

Heren Veteranen

1. Jos van Dorp	1.57,48
2. Gé Bakkum	2.04,46
3. Joop Menke	2.09,05

Dames

1. Lucienne Groenendijk	2.02,37
2. Judy v.d.Berg	2.06,15
3. Connie v.d.Lee	2.18,46

Deze wedstrijd wordt overigens op 20 augustus voor de 38 ste !!! keer weer gehouden en je kunt je nog inschrijven tot 13 augustus.....

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 14 AUGUSTUS 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Na opnieuw een week met top zomer weer moet ik tot de conclusie komen dat ik eigenlijk niet veel heb te melden wat "leuk is om te weten".

Woensdag hebben wij met ongeveer 14 clubgenoten heerlijk gezwommen in de Toolenburger plas in Hoofddorp.

Op zaterdag blijkt de animo wat minder om in het open water te zwemmen en kiezen de meeste voor het buitenbad van de Waterlelie.

Donderdag werd de bostraining onder een "hitte protocol" gehouden.

De deelnemers waren hier erg enthousiast over, te meer omdat het aangeboden flesje water alleen maar lichter werd :-)

En vanaf vrijdag ga ik een paar weken op vakantie en ik heb geen idee of ik gelegenheid heb tijdens mijn vakantie jullie te laten weten "wat leuk is om te weten".

Jullie merken het wel....

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 5 SEPTEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Na een heel geslaagde vakantie probeer ik weer een beetje terug naar normaal te komen. En normaal betekent dat ik op deze manier laat weten of er afgelopen weekeinde clubgenoten zijn geweest die iets bijzonders hebben gepresteerd. Tenminste zover als bij bekend :-)

Zo ook deze maandag.

Relatief dicht bij Aalsmeer werden twee noemenswaardige evenementen georganiseerd te weten:

- De halve marathon van Nieuwkoop. Hier schreef **Mariska Visser** zich voor in. Mariska deed niet alleen mee maar liet de concurrentie geen enkele kans en won de wedstrijd over ruim 21 km met zo'n 25 minuten !!! voorsprong op de nummer twee. Bovendien wordt er binnen de familie aan de toekomst gewerkt, getuige onderstaande foto.



- Iets verder werd er in Bodegraven een triathlon over de kwart afstand gehouden. Hierbij werden onze paarse kleuren verdedigd door **Arno Stolk** en **Henk van Laar**. Henk begint aardig in vorm te komen getuigen zijn 7e plaats overall en Arno finishte zelfs als derde overall. De wedstrijd werd overigens gewonnen door Sven Strijk met een paars verleden.



- En een heel stuk verder weg, namelijk in het Poolse Poznan deed kind van de club **Menno Koolhaas** mee aan een Ironman 70.3 Menno miste op een haar na het podium en finishte dus zeer verdienstelijk als vierde.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 12 SEPTEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

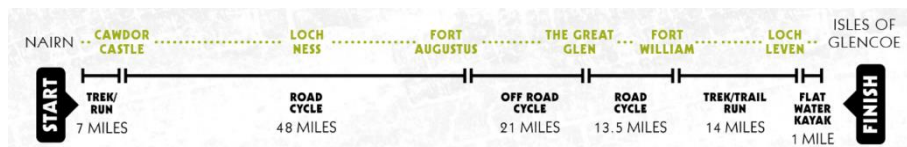
Hallo clubgenoten,

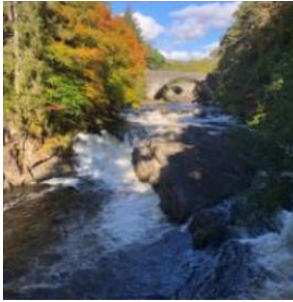
Er werd weer onder prima omstandigheden lekker gesport afgelopen weekeinde, maar eerst nog wat resultaten die zijn blijven liggen of die ik "vergeten" was.

- Zo werd **Laura Staal** tijdens het EK openwaterzwemmen voor masters heel knap 5e.



- En deden **Fred Gorter** en **John Heijsteeg** ook mee aan de triathlon in Bodegraven vorige week. Fred de kwart afstand als voorbereiding op zijn halve in Barcelona en John startte zijn herintrede als triathleteet op de achtste afstand.
- Dit weekeinde kwam als eerste **Sander Berk** zaterdag in actie in een adventure race van coast to coast in Schotland. Begeleid door Berk sr (Adrie) liep, fietste en kayakte Sander van de ene kant van Schotland naar de andere.





Alleen al voor de plaatjes zou je die kant eens op gaan.

- Dichter bij huis deden **Guido van Walraven** en **Menno Wiersma** mee aan de Xterra op Ameland. Tijdens deze wedstrijd zwem je in de waddenzee, rijd je op de ATB over strand en duiden, en loop je door de duinen naar de finish. Zoals je hieronder ziet deden de mannen niet veel voor elkaar onder....

Menno Wiersma				Guido van Walraven			
M 52 Aalsmeer, NLD #287				M 48 Ulboom, NLD #277			
XTERRA NETHERLANDS 10 september 2022 Ameland, NLD				XTERRA NETHERLANDS 10 september 2022 Ameland, NLD			
XTERRA NL Full Distance TIJD (CHIP) FULL COURSE				XTERRA NL Full Distance TIJD (CHIP) FULL COURSE			
3:23:58				3:22:03			
Positie				Positie			
OVERALL	MALE	AG 50-54 M		OVERALL	MALE	AG 45-49 M	
102	91	6		98	88	16	
NL M				NL M			
67				65			

- Op zondag deed **Mariska Visser** iets waar ze goed in is. Hardlopen !!! Deze keer vlak bij huis, bij de uitgestelde oranje loop in ter Aar werd Mariska ondanks een vervelende kuit knap tweede.
- En als laatste gingen **Carla van Rooijen** en haar maatje **André** van start bij de Ironman 70.3 in Santa Cruz Californië. Na het zwemmen werd het voor beide een traditionele inhaal race. André kwam in zijn leeftijdscategorie als 50 ste uit het water en wist zich op te werken tot de 6e plaats bij de finish. En Carla verliet in haar categorie als 29 ste het water en finishte zelfs als 3e !!! op slechts een minuutje van nummer twee.



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 19 SEPTEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Dit weekeinde eens geen top sport weer en juist nu veel evenementen. Dat was

- Op zaterdag stond de Bosbaan triathlon op het programma, met maar liefst acht waves over de Olympische en sprint afstand. Zon en regen wisselde elkaar af, de één had geluk en fietste in het zonnetje en de ander trof het minder. Het Oceanus Triathlon Team werd vertegenwoordigd door **Arno Stolk**, **Frans van Heteren** en **Juan Pinazo** op de olympische afstand en **Paul van Duijnhoven** op de sprint. Frans was als eerste bij de finish, als eerste in zijn leeftijd categorie. Arno kwam daar vlak achter, met een magnifiek loop onderdeel als tweede in zijn leeftijdsgroep en de op de olympische afstand debuterende Juan finishte precies op de helft van zijn leeftijd genoten. Paul presteerde naar behoren, waarbij opviel dat hij het beste scoorde bij zijn wissels :-)



- Op zondag werd de laatste wedstrijd van het derde divisie team gehouden tijdens de Rutbeek triathlon in Enschede. Daarvoor reisden **Menno Wiersma**, **Guido van Walraven**, **John Heysteeg** en debuterend voor dit team **Marco van de Lippe** naar het oosten van het land af. Gelukkig was het tijdens de race droog maar wel erg fris. De regen voorafgaande aan de race had met name het deels onverharde loop parcours en de wisselzone omgetoverd in een "baggerbende". Door materiaal pech in combinatie met de kou moest captain Menno de strijd staken tijdens het fietsen. Het goede nieuws is dat het team deze wedstrijd niet laatste is geworden, desondanks moet er voor degradatie worden gevreesd. Maar of dat erg is.....:-)
- Dichter bij huis deden **Maikel van Hilten** en **Frans van Heteren** mee aan de klassieker over de olympische afstand in Weesp.



Deze keer werd Frans tweede in zijn leeftijdsklasse op een paar tellen van de nummer één. Maikel racete naar behoren en zoals het hoort :-) (zie foto hieronder) en eindigde in het eerste kwart van het deelnemersveld.



- Ook bij de van Dam tot Dam loop was OTT aanwezig. **Chris Hoffmans** liep via de IJtunnel van Amsterdam naar Zaandam en oud lid **Jonas de Rese** deed hetzelfde. Je moet dit loopevent toch minimaal één keer in je leven gedaan hebben...
- Tot slot een evenement waar ik nog nooit van had gehoord "Zwemmeland" Zwemmeland is een zwemtocht van Marken over (of moet ik zeggen door?) de Gouwzee naar Monnickendam. **Frank Kleijn** deed hier aan mee en raadt dit iedereen aan die een leuke uitdaging zoekt.



Groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 26 SEPTEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Als je een beetje geluk had, was het best nog wel lekker sport weer het afgelopen weekeinde, toch?

- **Marco van der Lippe** reisde zondag net als het ere divisie team heren en een klein, maar taai deel van het dames eerste divisie team naar Nijmegen om daar deel te nemen aan een triathlon wedstrijd over de sprint afstand. Door de lage waterstand in de Spiegelwaal waar gezwommen zou worden, zat deze vol met blauwalg en werd de triathlon al eerder omgezet in een run bike run. Ondanks allerlei problemen met de stroom, chips en startnummerbanden heeft Marco "best lekker in het zonnetje zijn rondjes gedaan" en finishte in de middenmoot. Het was wel enorm druk op het smalle parcours waardoor er nogal onveilige situaties ontstonden met lelijke valpartijen als gevolg. Daarna was het de beurt aan het eerste divisie dames team. Oorspronkelijk zouden die een dubbele super sprint houden maar dat werd ook omgezet naar een run bike run bike run. Oceanus werd vertegenwoordigd door **Liv van der Kraan** en **Claire Corveleijn**. Beide hebben weer een bak met ervaring opgedaan, helaas moest Liv

door lichamelijk ongemak de strijd staken. Door de onveilige situatie werd later op de dag de geplande eredivisie wedstrijd, tevens NK sprint, in zijn geheel afgelast. Wel werd er nog wel een hardloophwedstrijdje gehouden, waar **Arno Stolk** in ieder geval wat frustratie in kwijt kon. Maar daar reis je natuurlijk niet voor naar Nijmegen....

- Hardlopen kan je ook hier in de buurt, getuige onderstaande foto's van **Mariska Visser** tijdens de 7Loop en van mijzelf (**Jeroen**) bij de halve van Haarlem.



Mariska won de loop bij de dames en ik heb vooral van het zonnetje en de aanmoedigingen van Tonny Blom genoten :-)

- Tot slot heb ik nog even gekeken of er clubgenoten mee hebben gedaan aan de triathlon van Alphen aan de Rijn zondag, maar die kon ik niet vinden in de uitslag. Toch best gek voor een triathlon zo dicht in de buurt.....

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 2 OKTOBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Al met al was het dit weekeinde nog best lekker buiten sportweer, maar een aantal clubgenoten kozen voor zekerheid en reisden naar zuidelijker oorden om aan wedstrijden mee te doen.

- Zo reisde **Laura Staal** naar Benidorm voor een openwater wedstrijd over 5 km. Laura werd 5e overall en eerste in haar leeftijdscategorie, knap hoor.



- En in Barcelona deden zelfs drie Oceanus leden, te weten **Fred** en **Diana Gorter** en **Henk van Laar** mee aan de Ironman 70.3 (halve triathlon)



Onder prima omstandigheden dook dit supertrio om half negen de Middellandse zee in voor hun 1,9 km zwemonderdeel. Als eerste zette Diana weer voet aan het strand en nam daarmee direct de leiding in haar leeftijdscategorie. Met een supersnelle wissel (2 min sneller dan nummer 2) nam ze afstand, welke ze op de fiets uitbreidde tot maar liefst 20 minuten!!! Het lopen was pittig. De marge was echter ruim voldoende zodat Diana de wedstrijd in haar categorie met overmacht won. Henk gaf niet veel toe bij het zwemmen, kwam als tweede in zijn leeftijdscategorie uit het water, maar de marges met nummer drie en vier waren niet groot. Henk moest met fietsen en wisselen wat plaatsen toegeven maar de tijdsverschillen liepen niet op. Tijdens het lopen rukte Henk gestaag op, van de vierde, naar de derde en met nog vijf km te gaan naar de tweede plaats en in de laatste kilometers passeerde Henk zelfs de koploper waardoor hij op het hoogste treetje van het podium mocht plaats nemen. Voor Fred was deze halve de eerste sinds maar liefst 13 jaar. Zijn 27e plaats van de bijna 100 deelnemers leert dat hij het nog niet verleerd is. Allemaal blije gezichten dus.



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 9 OKTOBER 2022

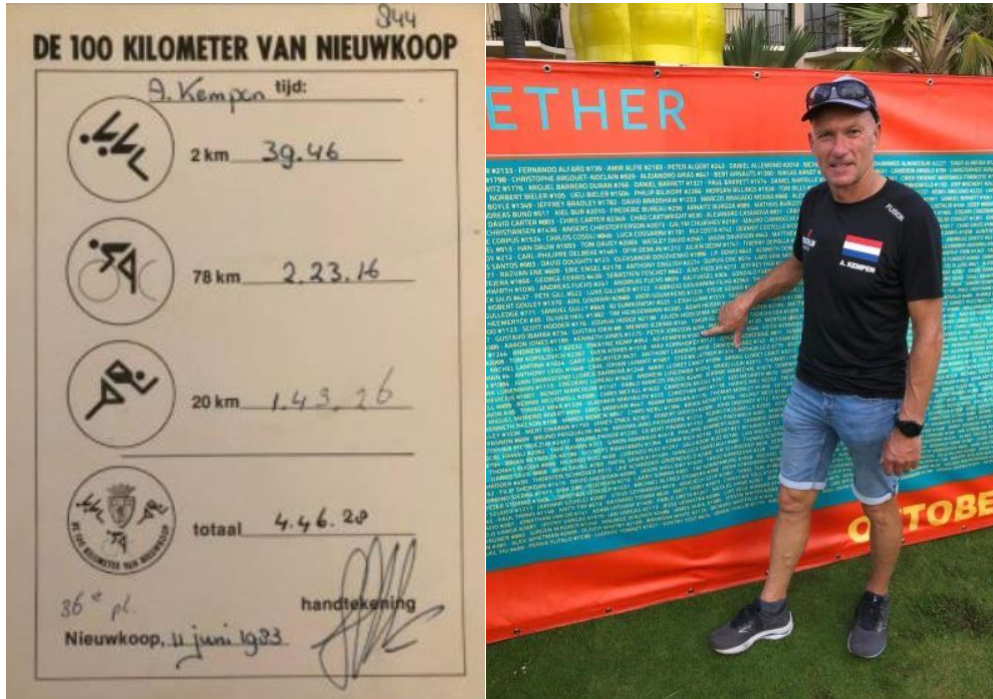
Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Wat was het een lekker (sport) weer he?

Tenminste hier in Nederland....

- Zo'n beetje aan de andere kant van de wereld deed "deeltijd Oceanus lid" **Ad Kempen** mee aan het Ironman WK in het altijd warme Hawaii. Dat Ad geen "groentje" was wist ik wel, maar dat hij al in 1983 aan zo'n beetje de eerste triathon in Nederland (Neuwkoop) deel nam, wist ik niet. Zie hieronder het bewijs. In het Zweedse Kalmar kwalificeerde Ad zich eerder dit jaar voor het Walhalla van triathlonland: Hawaii. Dus na 39 jaar!! was daar de Kers op de triathlontaart. Ad zwom als de beste, fietste naar behoren, had het lastig bij de afsluitende marathon, maar is gefinisht: Hulde !!!



- Verder deed **Leon Spooren** (vader, trainer en jeugdbegeleider) mee aan de marathon van Eindhoven. Leon had zich als doel gesteld binnen de 4 uur te finishen. Lag in het eerste deel ruim voor op dat schema, moest aan het einde wat toegeven, maar was dik tevreden met een tijd ruim binnen de doelstelling. Prima gedaan!!

Verder jullie aandacht voor het volgende:

- Op dinsdag 25 oktober, direct na het zwemmen staat er een leden overleg gepland, waarin de plannen voor volgend jaar worden voorgelegd en iedereen in de gelegenheid wordt gesteld ideeën te opperen, vragen te stellen enz. Een uitnodiging met grove agenda volgt.
- Op zaterdag 17 december wordt de inmiddels traditionele 100 x 100 gehouden. Voor meer informatie en inschrijven zie www.oceanusaalsmeer.nl

Deze activiteiten onder voorwaarden dat Corona ellende ons bespaart blijft natuurlijk.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 16 OKTOBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Goed voorbeeld doet goed volgen.....

- Waren het twee weken geleden Diana en Henk die in hun leeftijdsklassen de winst voor zich op eisten tijdens hun Ironman 70.3 wedstrijd. Zaterdag was het de beurt aan "kind van de club" **Menno Koolhaas** om in het Portugese Cascais te laten zien wat hij kan. Pa Johan en ma Monique zagen al na 20 minuten Menno als eerste uit het water komen, tijdens het fietsen nam een Fransman de leiding en kwam Menno in een mooi groepje terecht. Menno wisselde als snelste en begon met 2 minuten achterstand op de Fransman aan zijn halve marathon. Na één ronde lopen van ruim 10 km was Menno de Fransman tot 1 minuut genaderd en met nog 5 km te gaan was de achterstand 28 seconde, zou het kunnen?? Ja zeker !!! Met een voorsprong van 15 seconde bereikte Menno de finish en won de Ironman 70.3 Cascais overall! Wel een heeel puike prestatie.



En wat doen wij verder als het triathlon seizoen voor bij is?

- Dan gaan wij hardlopen, zoals **Carla van Rooijen** die de marathon van Amsterdam liep. Vooraf had zij gehoopt op een tijd tussen de 3.10 en 3.20 uur. En wat denk je? Ze liep 3.15 uur, wel lekker als je weet wat je kunt. :-)



- Of wij gaan "pacen" (dat is de snelheid aangeven) bij de halve marathon van Amsterdam. Dat deed **Ingeborg Couvee**. Zij werd "ingehuurd" om de lopers aan te geven hoe zij op precies twee uur uit zouden kunnen komen. Nou, Ingeborg kan je wel om een boodschap sturen getuigen onderstaand schema.

Ingeborg Couvee

F | 📅 22955

Event Name: Mizuno Half Marathon

Maps

Photos

Share BIB

GRAPH
LIST

RUNNER SPLITS

Splits (KM)	Time (HH:MM:SS)	Time of Day (HH:MM:SS)	Pace (MIN/KM)
Start	00:00:00	13:45:24	NA
5 K	00:28:35	14:13:59	05:43
8.9 K	00:50:05	14:35:29	05:37
10 K	00:56:39	14:42:03	05:39
13.9 K	01:18:25	15:03:49	05:38
15 K	01:24:27	15:09:51	05:37
18.9 K	01:47:06	15:32:30	05:40
Finish	01:59:49	15:45:13	05:40

- En op initiatief van **Bart van Montfoort** verzamelden **Frans, Michel, Henk v L, Hans, Wilko, Arno, Bart** en ik zelf (**Jeroen**), zich zondag morgen in Bussum voor een gravel tocht. Daar in het Gooi rond Hllversum blijken kilometers gravel (grind) paden te liggen waar je je prima kunt vermaken. Mede door het lekkere weer werd het een heel leuk "club evenement".



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 23 OKTOBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Dit weekeinde geen evenement bij mijn weten.

Maar er wordt natuurlijk wel iedere zaterdag middag hard getraind in het Amsterdamse bos. En dat was afgelopen zaterdag zeker geen straf.



Ook hebben jullie de de uitslag van de Rabo clubsupport actie nog te goed.

Met dank aan degene die zijn of haar stem hebben uitgebracht, heeft deze actie het team € 212,17 opgeleverd.

Toch weer mooi meegenomen.

Van de uitreiking heeft de Rabobank een film gemaakt zie hieronder.

[Klik hier voor de film van de uitreiking in Amstel en Vecht](#) of download de film [hier](#).

Nu wij het toch over geld zaken hebben, zoals de meeste zullen weten steun je de club wanneer je je online inkopen via "sponsorkliks" doet.

Tijdens het ledenberaad komende dinsdag zal hier ook nog aandacht aan besteed worden en indien gewenst uitlegt worden hoe dit werkt.

<https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=9508&cn=nl&ln=nl>

En tot slot een tip voor een ieder die eens wat anders wil of zich wil meten met anderen op de cross- gravel- of mountainbikers bij de wielervedbaan in Sloten



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 30 OKTOBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

En weer was het prima buitensport weer, toch?

Ik volg niet iedereen op de sociale media, maar ik zag dat er flink wat clubgenoten van het "buiten spelen" genoten hebben.

- Zo waren er maar liefst zeven die deelnamen aan de MudSweatTrial in Schoorl. Een trial is een hardloop "wedstrijd" door de natuur over niet altijd gebaande paden. Zoals waarschijnlijk algemeen bekend ligt Schoorl in de duinen in Noord Holland. Het parcours gaat dan ook voornamelijk door de duinen, waaronder de hoogste duintoppen van Nederland en een stukje strand, maar vooral over veel los zand.



Zo te zien hadden **Fred, Leonie, Michelle, Annika, Mariska, Henk en Diana** aangemoedigd door een verdwaalde Schot, het prima naar hun zin. Mariska 'vloog' zelfs over de duintoppen met een derde plaats als gevolg. Toch maar mooi op één podium met Andrea Deelstra (1e) die al twee maal deel nam aan de Olympische spelen en zeven maal Nederlands kampioene werd.

Zoals afgesproken tijdens het "ledenbijeenkomst" zal ik proberen vooraf evenementen te melden waar clubgenoten aan deelnemen.

Dus, heb je je ingeschreven voor een evenement, meld het mij.

Wellicht motiveert het andere ook deel te nemen of te komen kijken.... hoe meer zielen des te meer de vreugd.

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 6 NOVEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Dit weekeinde niet het lekkere weer wat wij gewend zijn de afgelopen tijd, maar trainen in het zwembad of lopen kan bijna altijd natuurlijk.....

- Zo togen **Johan Koolhaas** en **Frank Kleijn** naar Terschelling voor een weekeindje er tussen uit, en pikten daar hun wedstrijd mee. Het hele weekeinde stond op Terschelling in het teken van de Berenloop.



Op zondag werd er een marathon en halve marathon gehouden, maar Johan en Frank kozen voor de, beetje oneerbiedig genaamde "kleintje Berenloop", over 10 km op zaterdag. Beide zijn in de uitslag opgenomen, dus gefinisht, maar hoe het ging moet je ze zelf maar vragen. :-)

- En op zondag werd zoals aangekondigd de Zilveren turf loop in Mijdrecht gehouden waar best wat Oceanus leden acte de presence gaven. Zo was **Cock Fangmann** (vader van Michelle en Annika) vrijwilliger en stond midden in de polder, moeder ziel alleen het parcours auto vrij te houden. Bedankt Cock !! **John Heysteeg, Marco van der Lippe, Dennis de Groot** en **Ad Kempen** liepen 10 km en **Carla van Rooijen**, met maatje **André** en ik zelf (**Jeroen**) waagden ons aan de 10 EM (ruim 16 km) Wij hadden allemaal geluk. Voor de wedstrijd regende het, tijdens de loop was het droog, en nog geen kwartier na de laatste finisher begon het weer te regenen. Bij de één ging het lekker, bij de ander een stuk minder (ik zelf) en bij Carla ging het super. Zo goed zelfs dat ze als eerste van de vrouwen de finish bereikte. Das ging zij met een bos bloemen, enveloppe en een grote glimlach naar huis.



Gefeliciteerd !!

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 13 NOVEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

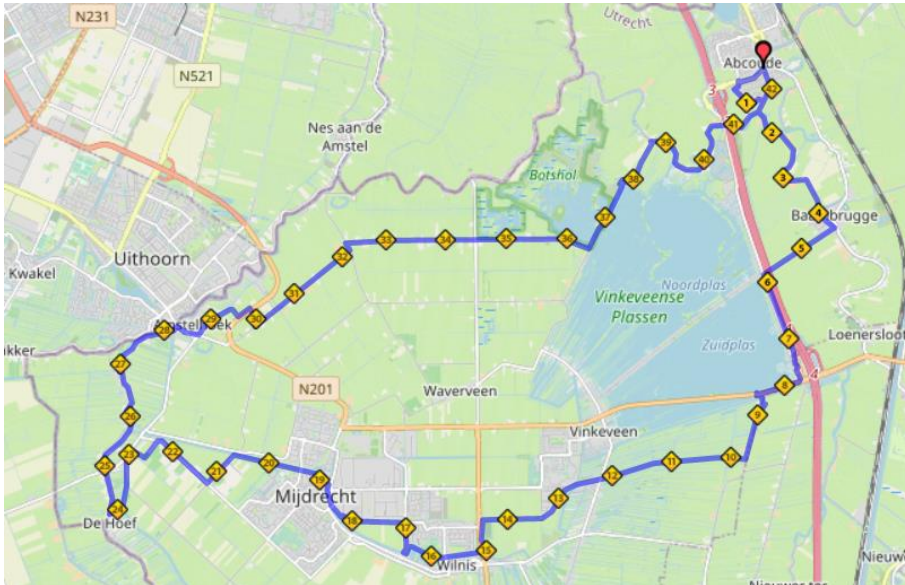
Wat was het weer een prachtig weekeinde om buiten te sporten.... en dat in november!!!

- In de weekend editie van het Parool staat iedere week een interview met een bekende of minder bekende Amsterdammer over de stad. Dit interview wordt geïllustreerd met een foto van de geïnterviewde op een karakteristieke locatie. Deze week was André Gieling aan de beurt (je weet wel, het "maatje" van Carla). Omdat de zaterdagmiddag looptraining langs dezelfde locatie kwam, hebben wij die ook vastgelegd. Zie voor het complete interview de bijlagen ([1](#), [2](#)).



Allemaal triathlon toppers bij elkaar.
 Ik tel zelfs vier buitenlandse Ironman 70.3 age group winnaars. (Her)ken je ze? Volgende week zal ik je geheugen oprispen. :-)

Over volgende week gesproken.
 Dan staat De ronde venen marathon op het programma.
 Deze kan solo gedaan worden, maar ook als duo. De bedoeling daarbij is dat het duo afwisselend loopt en fietst.
 Vanaf Abcoude voert de route door de acht dorpen van de gemeente Ronde Venen, de start is om 10 uur.



Aan de duo marathon doen namens het Oceanus Triathlon Team in ieder geval de volgende duo's mee:

Diana en Ingeborg
Fred en Henk
Michelle en Annika
Carla en Andre
Marcel en een maatje
Frans en Jeroen

De inschrijving is inmiddels gesloten, maar wellicht wel leuk om te kijken....

Groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 20 NOVEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

En in eens is het een soort van winter !!!

- Zaterdag was het al fris, maar aan de start van de aangekondigde Ronde Venen Marathon zondag om 10 uur vroom het behoorlijk. Het opspelden van de startnummers in een kroeg in Abcoude had dan ook veel weg van de start van een schaatstoertocht :-) Maar goed, je hebt je ingeschreven, afspraken met je duo partner gemaakt, dus je gaat !!! Zoals je hieronder kunt zien zat de stemming er goed in bij **Annika, Michelle,**

Jeroen, Frans, Ingeborg, Henk, Fred en Diana voor de start. Niet op de foto maar vast ook goed zin hadden **Carla, André en Marcel**.



De dames teams besloten met elkaar op te trekken en Fred en Henk sloten zich daarbij aan. Carla en André vertrokken als een speer, Frans en Jeroen trokken hun eigen plan en Marcel was er ook, maar die heb ik eerlijk gezegd niet gezien. Tijdens de route deden wij al de woonkernen van de gemeente Ronde Venen aan en liepen onder andere door de kassen van Ad Kempen en een heuse koeienstal.



Het leuke van dit soort "thuiswedstrijden" is dat er op tal van onverwachte plekken, clubgenoten, ouders van clubgenoten en vage kennissen opduiken. Bedankt allemaal voor de aanmoedigenen !! Speciale dank aan **Cock Fangmann**, die net als twee weken geleden een kruispunt vrij hield voor de lopers. Aan het einde van de route werden de lopers door het natuurgebied "Botshol" geleid. Hier is fietsen onmogelijk, dus de fietsers dienden een behoorlijke omweg te maken naar het 39 km punt, waar de lopers Botshol uit kwamen. Nadat ik behoorlijk door getrapt had, was ik net op tijd om Carla uit het natuurgebied te zien komen, met vlak daar achter Frans. Het kostte mij verrassend genoeg niet veel moeite Carla te achterhalen. Wat bleek? Maatje André kreeg te veel last van een blessure waardoor Carla maar liefst 33 km van de 42 liep !! Als echte clubgenoten finishten wij met zijn vieren en even daarna de andere 3 duo's gezamenlijk. Al met al een heel leuk evenement !

De oplossing van de vraag vorige week:

Diana en Henk wonnen hun age group tijdens de Ironman 70.3 dit jaar in Barcelona

Frans won in Zell am See in 2017

En ik zelf vorig jaar in Koper (Slovenië)

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 27 NOVEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- Als één van de laatste triathlon wedstrijden dit jaar stond afgelopen weekeinde de [Ironman van Israël](#) op het programma. Omdat in de Arabische wereld de zaterdag (Sjabbat) een rustdag is en er niet gesport wordt, werd deze al op vrijdag gehouden. Aan de start bij de professionele atleten drie Nederlanders waaronder "kind van de club" **Menno Koolhaas**. Menno kwam als eerste uit het meer van Gallilea en sloot zich aan bij een relatief grote groep tijdens het fietsen. Na een beetje geknoei bij het wisselen begon Menno heel voortvarend aan het lopen, moest dat een beetje bekopen, maar sloot af met een prima laatste 5 km. Een paar km voor het einde wist hij nog twee concurrenten te passeren waardoor hij tussen allemaal wereld toppers als vijfde finishte. De andere Nederlanders werden 9e en 10e dus drie bij de eerste 10!!!



Het triathlon seizoen is dus klaar, maar stil zitten hoeven wij niet.....

Zo wordt er in het Haarlemmermeerse bos een leuke cross gehouden op 11 december

RunX AV Haarlemmeer Cross

Op zondag 11 December organiseert de AV Haarlemmeer haar jaarlijkse Crossloop in het Haarlemmermeerse bos. De Start is bij het gebouw van de Scouting St Maarten aan de IJweg 969 naast de parkeerplaats van Papa's Beachhouse. Het parcours is 95 % onverhard. Inschrijven kan via www.inschrijven.nl

Categorie	Afstand	Starttijd	Voor inschrijving	Na inschrijving
G atleten	1,2 KM	10:15 uur	€ 4,-	€ 5,-
Pupillen	1,2 KM	10:15 uur	€ 4,-	€ 5,-
CD Junioren	2,5 Km	10:30 uur	€ 4,-	€ 5,-
AB Junioren & Sprintcross	2,5 Km	10:45 uur	€ 6,-	€ 7,-
Senioren dames en heren	5 en 10 KM	11:00 uur	€ 9,-	€ 10,-

Organiseert Oceanus zelf de 100 (of 30 en 50) x 100 meter zwemmen op 17 december

Je kunt je via de volgende link inschrijven tot en met 2 december (vol=vol)

<https://www.oceanusaalsmeer.nalgemeennieuwsinschrijven-oceanus-100x100-431>

En is er de traditionele Kerstloop in Bovenkerk op 26 december

Waar starten wij?
Bij het RODA Sportcomplex aan de Noorddammerweg in Amstelveen.
Je kunt er goed parkeren. En je kunt er omkleden en na afloop douchen.

Voor inschrijven?
Natuurlijk! Via [Inschrijven.nl](https://inschrijven.nl). Klik aan: [Inschrijfformulier 26e Kerstloop 26 december 2022 \(inschrijveninschrijven.nl\)](https://inschrijven.nl/inschrijveninschrijven.nl)

Wanneer en hoe laat?
Maandag 26 december. Eerste start: 11.00 uur. Ophalen van je startnummer vanaf 10.00 uur. Je kunt op de dag zelf ook nog inschrijven. Betaal bij voorkeur met een QR-code. Neem je mobieltje mee.

Kijk vooral ook op de site
www.kerstloopamstelveen.nl/2022

Tot slot een herinnering: Kleding kan je bestellen tot zondag 4 december.

Groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 4 DECEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

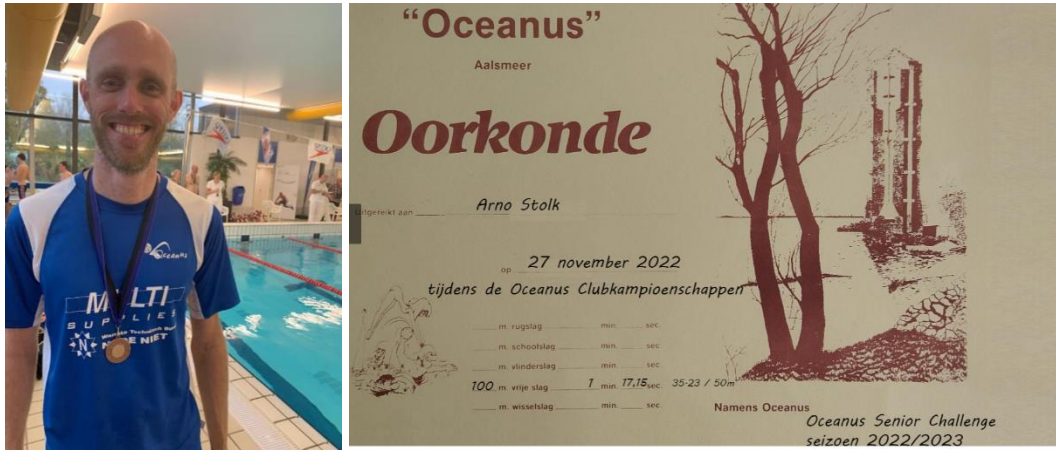
Hallo clubgenoten,

In mijn vorige bericht schreef ik nogal cryptisch bij het berichtje van Menno onder andere : "beetje geknoei bij het wisselen"

In de email is ook een filmpje meegestuurd (van Johan en Frans) om te weten wat er precies aan de hand was.

Mocht de toneelclub van Amstelveen en omstreken verlegen zitten om leden; ik weet er nog wel een paar.....:-)

- Aan mijn aandacht ontsnapt vorige week waren de Oceanus (zwem)clubkampioenschappen. **Arno Stolk** was daarbij de beste (en enige) triathleet.



- Een stuk verder van huis, in het Italiaans Livigno waren **Fred en Diana Gorter** en **Henk van Laar** actief in de sneeuw op de langlauf latten. Vrijdag deden zij mee aan de Vascambeda een Skiathlon over 21 km waarbij de eerste helft in klassieke stijl moet worden afgelegd en het de tweede helft in de vrije stijl (skating). Henk en Fred eindigde respectievelijk als 2e en 4e, en Diana won bij de dames met dank aan Fred die haar als een gentleman uit de wind hield.



Groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 18 DECEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

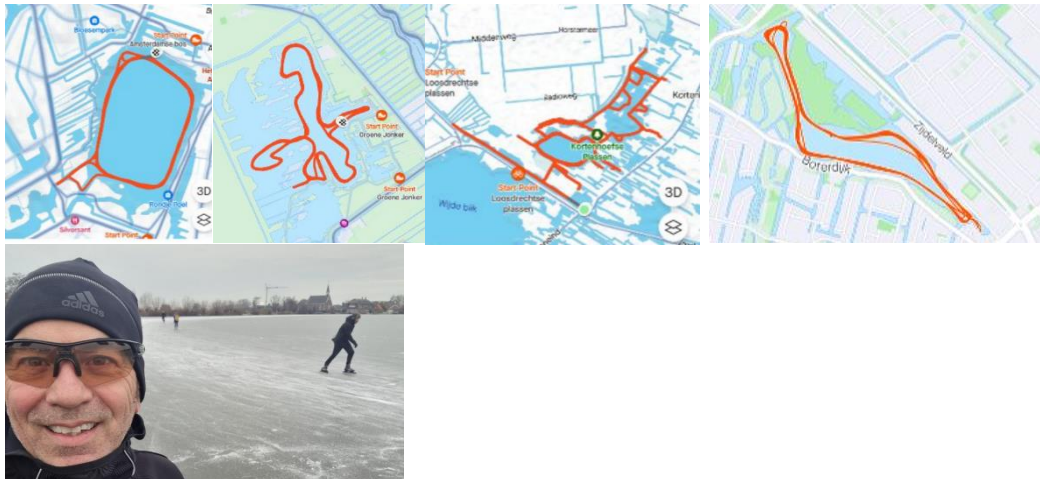
Hallo club genoten.

Voor de wintersport liefhebbers onder ons een top week einde, maar ook voor de fanatieke zwemmers waren er mogelijkheden.

- Op zaterdag werd de 100 x 100 (of 30, 50 x 100) door Oceanus in ons aller Waterlelie gehouden. 100 keer 4 baantjes zwemmen binnen een bepaalde tijd, hoe dan ook voor een ieder een hele prestatie. Eerlijk gezegd heb ik geen goed overzicht van wie welke prestatie leverde, maar petje af voor alle deelnemers. Er waren er zelfs die, door andere festiviteiten niet aanwezig konden zijn, tijdens de originele training 50 x 100 m zwommen ! Allemaal toppers!



- Andere kozen ervoor, de tegenwoordig zeldzame mogelijkheid, te benutten om wintersport in eigen land te bedrijven. Wat was het een feest voor de liefhebbers !!





Maar dit is wat is geweest.

Wat gaat er komen:

- De Roda Kerst loop op 2e Kerstdag zie: <https://kerstloopamstelveen.nl2022>
- De Oceanus nieuwjaars duik zie
: <https://www.oceanusaalsmeer.nlalgemeennieuwsnieuwjaarsduik-2023-440> Vooraf opgeven!!
- Ardennen weekeinde. Dat duurt nog even, maar wij moeten voor de Kerst doorgeven hoeveel huisjes er definitief door ons geboekt worden. Heb je je niet aangemeld en de huisjes zijn vol, jammer dan!!

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 26 DECEMBER 2022

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- Waar wij vorige week nog schaatsten !!!, was het vandaag prima hardloop weer. Aangemoedigd door vaders, moeders, broer, huisgenoten en andere bekenden, liepen maar liefst 12 clubgenoten vanmorgen de traditionele Roda Kerstloop in Bovenkerk over 10 km door het Amsterdamse bos. Tussen de Kerst maaltijden door, deed iedereen meer of minder zijn best, om zo snel mogelijk bij de finish te zijn.



De beste prestaties werden geleverd door de relatief nieuwe leden **Marco van der Lippe** en **Eduardo Santos** die, gehaast door respectievelijk **Henk en Fred en Annika en Michelle**, allebei naar een dik Persoonlijk Record liepen. Knap gedaan mannen!. Na afloop werd jullie reporter tijdens de even traditionele koffie met verrukkelijke appeltaart bij Diana en Fred, verrast met een cadeau voor de bewezen diensten. Jullie zijn dus voorlopig nog niet van mij af :-)

Tot slot wat reclame voor activiteiten aangeleverd door oud-leden en relaties. Dit zijn geen echte Oceanus clubactiviteiten, maar wellicht heb je er wat aan.

- Run bike run in Nijkerk: zie: <https://www.avnijkerk.nl/wedstrijden>
- Trainingskamp met oa Menno Koolhaas: zie: <https://mailchi.mp/686eccb7e796welkom-bij-dutch-triathlon-series-15335194?e=b4e913f34a>

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 1 JANUARI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Gelukkig nieuwjaar !!

Dat wij maar een hoop lekkere trainingen en mooie wedstrijden, blessure vrij kunnen volbrengen.

- Eindigde het vorige jaar met een nogal regenachtige zaterdag, 2023 begon met een stuk beter weer. En dat kwam mooi uit want dit jaar begon met een nieuwjaars

duik georganiseerd door Fitness Aalsmeer en Oceanus. Om half elf liep het strandje bij de watertoren vol met een behoorlijke groep dappere mensen. Het evenement begon met een behoorlijke warming up onder leiding van een Fitness instructeur. Daarna werd de kleding uitgegoid en dook iedereen, meer of minder snel het 6 graden koude water van de Westeinder in. Uit eigen ervaring kan ik je zeggen dat dat best koud aanvoelt. Gelukkig had de organisatie gezorgd voor een hartversterkertje, warme chocolade melk en een plak overheerlijke cake. Al met al een geslaagd evenement wat best wel eens een traditie kan worden. Speciaal woord van dank aan Frans en Adrie voor de voorbereiding en Els, Cock en Richard voor de ondersteuning op deze eerste dag van het jaar.





Zie ook een [video van de duik zelf](#). Triathleten zijn hierop niet te zien, die liepen bescheiden achteraan :-)

Groet
Jeroen

SPONSORS



Joore Meet en regeltechniek
Aalsmeer



Carwash



aalsmeer.nu
media en design

TRIATHLON
PRODUCTEN.NL



Gratis sponsoren!



ESA

EXPLOITATIE SPORTACCOMMODATIES AALSMEER



Warmte Technisch Bureau
N. DE NIET



KOM ZWEMMEN BIJ OCEANUS

"Een leven lang zwemmen"

Oceanus heeft verschillende zwemafdelingen voor jong en oud.

Ga naar jouw zwemafdeling en meld je aan voor **2 gratis kennismakingstrainingen**.

DE ZWEMAFDELINGEN:

- Waterpolo
- G-Waterpolo
- Wedstrijdzwemmen
- Recreatiezwemmen
- Triathlon
- Vinzwemmen
- Aangepast zwemmen
- Masterzwemmen
- Openwaterzwemmen