

Jeroens Blog Jaarboek 2023

Oceanus Triathlon Team



COMEBACK
TALENT



Oceanus



Inhoud

TRIATHLON BLOG 1 JANUARI 2023.....	4
TRIATHLON BLOG 12 JANUARI 2023	6
TRIATHLON BLOG 29 JANUARI 2023	8
TRIATHLON BLOG 12 FEBRUARI 2023	9
TRIATHLON BLOG 4 MAART 2023.....	12
TRIATHLON BLOG 19 MAART 2023.....	14
TRIATHLON BLOG 26 MAART 2023.....	16
TRIATHLON BLOG 2 APRIL 2023	18
TRIATHLON BLOG 10 APRIL 2023	19
TRIATHLON BLOG 16 APRIL 2023.....	21
TRIATHLON BLOG 23 APRIL 2023	23
TRIATHLON BLOG 30 APRIL 2023.....	24
TRIATHLON BLOG 7 MEI 2023.....	25
TRIATHLON BLOG 14 MEI 2023	26
TRIATHLON BLOG 21 MEI 2023	28
TRIATHLON BLOG 29 MEI 2023	30
TRIATHLON BLOG 4 JUNI 2023.....	33
TRIATHLON BLOG 12 JUNI 2023.....	36
TRIATHLON BLOG 18 JUNI 2023.....	39
TRIATHLON BLOG 26 JUNI 2023.....	41
TRIATHLON BLOG 2 JULI 2023	46
TRIATHLON BLOG 13 JULI 2023	50
TRIATHLON BLOG 17 JULI 2023	52
TRIATHLON BLOG 30 JULI 2023	54
TRIATHLON BLOG 6 AUGUSTUS 2023.....	55
TRIATHLON BLOG 13 AUGUSTUS 2023	57
TRIATHLON BLOG 20 AUGUSTUS 2023	59
TRIATHLON BLOG 27 AUGUSTUS 2023	63
TRIATHLON BLOG 5 SEPTEMBER 2023	65
TRIATHLON BLOG 10 SEPTEMBER 2023.....	70
TRIATHLON BLOG 17 SEPTEMBER 2023.....	73
TRIATHLON BLOG 25 SEPTEMBER 2023.....	76

TRIATHLON BLOG 1 OKTOBER 2023	79
TRIATHLON BLOG 15 OKTOBER 2023.....	81
TRIATHLON BLOG 22 OKTOBER 2023.....	84
TRIATHLON BLOG 7 NOVEMBER 2023.....	85
TRIATHLON BLOG 19 NOVEMBER 2023.....	88
TRIATHLON BLOG 24 DECEMBER 2023.....	90
TRIATHLON BLOG 26 DECEMBER 2023.....	91
TRIATHLON BLOG 31 DECEMBER 2023.....	92
SPONSORS	93

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 uitgewoed 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

TRIATHLON BLOG 12 JANUARI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo club genoten,

- Zoals veel van jullie zullen weten bivakkeren **Frans, Ingeborg, Henk van L.** en ik (**Jeroen**) deze week in Ramsau Oostenrijk om ons te bekwamen in de Langlauf sport. In het begin van de week werden door kundige instructeurs van Vasa sport middels allerhand oefeningen de fijne kneepjes bijgebracht. En op woensdag (vrije stijl) en donderdag (klassiek) werden er in samenwerking met de Nederlandse ski vereniging een heus Nederlands kampioenschap gehouden. Daar presteerden wij naar behoren met twee maal een tweede plaats voor Frans bij de H50. Al met al een heel toffe week die ik iedereen kan aanraden.





Verder heeft Menno Wiersma mijn berichtjes gebundeld en op de Oceanus website geplaatst <https://www.oceanusaalsmeer.nl/triathlonnieuwstriathlon-jaaroverzicht-2022-473>

Leuk om nog eens na te lezen of wellicht heb je er eens één gemist.

Ook op deze site vind je een [jaarplanning](#) van wedstrijden in de buurt, team competitie wedstrijden en clubwedstrijden.

Het is de bedoeling om in 2023 een onderlinge clubcompetitie te houden met allerlei onderdelen. Omdat (nog) niet alle wedstrijddata (bv NK's) bekend zijn, is de kalender nog niet in "beton gegoten".

Meer informatie volgt.

Tot slot jullie aandacht voor de [algemene Oceanus leden vergadering](#).

Deze zal worden gehouden op 24 januari.

Het bestuur is op zoek naar één bestuurslid en één lid voor de kascommissie.

Maar ook als je niet plaats wilt nemen in het bestuur en toch wat meer achtergronden over de gang van zaken wilt, of zelf wat te wensen of te melden hebt, ben je van harte welkom.

Een officiële uitnodiging met agenda volgt.

groet
Jeroen

Ik ga nog even de ski's onderbinden :-)

TRIATHLON BLOG 29 JANUARI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Eindelijk liet de zon zich zaterdag weer een beetje zien.

Bij mij geeft dat een gezonde drang om buiten te gaan spelen..

- En dat niet alleen bij mij, veel clubgenoten testten vandaag de basis conditie tijdens Uithoorns mooiste, een hardloop wedstrijd in de omgeving van Uithoorn over 10 EM (ruim 16 km). 10 of 5 km. **Menno W, Marcel en Floortje** (als enige dame van onze club) kozen voor de 5 km. **Ad, Leon, met zijn zoon Benjamin en Arno** (voorzichtigheidshalve ivm wat lichamelijk ongemak) liepen de 10 km. **John, Davy, Marco, Henk, Fred** en ik (**Jeroen**) zelf waagden ons aan de 10 EM. Onder prima, ietwat frisse omstandigheden, aangemoedigd door verschillende clubleden, en bijgestaan door tal van vrijwilligers waaronder ook bekenden (bedankt oa Kees Rekelhof) zette iedereen zijn beste beentje voor. Ik heb niet iedereen na de wedstrijd gesproken, maar iedereen is in de uitslag opgenomen, dus gefinisht. Uiteindelijk heeft onze Benjamin; Benjamin Spooen het beste gescoord, door als eerste te finishen bij de jongens tm 15 jaar, gefeliciteerd !!!



lets serieuzer....

- Zaterdag 11 februari staat de eerste van de vier wedstrijden, geldend voor ons clubkampioenschap op de agenda, nl 1 km zwemmen. Het verzoek is om voor woensdag 8 februari met behulp van de volgende link aan te geven of je wel of niet deel neemt.
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfzc95moxH9XWge5OGOTNEA8yvwE9FmwkLjHJm3jFievI5MOA/viewform?usp=pp_url&entry.483325449=Doet+mee&entry.389871085=00:00:00
- Wellicht te laat voor de clubkampioenschappen, maar ik wil jullie er op wijzen dat Oceanus een, voor leden gratis, zwemclinic aanbiedt, bedoelt voor gevorderden (< 18 min over 1 km) die de techniek willen perfectioneren. Voor meer info en inschrijven zie: <https://www.oceanusaalsmeer.nloceanus-zwemclinicsnieuwsborstcrawl-clinic-van-start-433>
- Tot slot heeft Menno Wiersma de wensen en mogelijkheden van het Oceanus triathlon team verzameld en is tot de volgende opstelling gekomen:

Wedstrijd	Enschede (UT-Triathlon)	Groningen	Zeewolde	Klazienaveen
Afstand	Team Time Trial (1/8)	Sprint	Standaard afstand	Team Relay (Supersprint)
Datum	zondag 14 mei 2023	zondag 4 juni 2023	zaterdag 24 juni 2023	zondag 9 juli 2023
Opstelling	John	Marco	John	John
	Henk	Chris	Davy	Menno
	Guido		Marco	Henk
	Juan		Arno	Juan
Reserve	Menno		Menno	Chris

Zoals jullie zien is er nog wat ruimte in dit dreamteam voor de wedstrijd op 4 juni. Mocht iemand deze vacature op kunnen en willen vullen, neem dan contact op met [Menno](#)

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 12 FEBRUARI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- Zaterdag waagden maar liefst ruim 30 clubgenoten zich aan de eerste wedstrijd van de clubkampioenschappen; 1 km zwemmen. Voor de één "a walk in the park" voor de ander een martelgang, maar iedereen presteerde naar behoren. Via [deze link](#) de uitslag. Wat de puntentelling betreft, de nummer 1 van iedere categorie krijgt 4 punten, de nummer 2 krijgt 3 punten en de nummer 3 krijgt 2 punten. Alle andere gefinishte deelnemers krijgen 1 punt. Aan het eind van de 4 wedstrijden wordt het klassement

opgemaakt. Wij hopen iedereen op zaterdag 25 maart bij de crossloop weer aan de start te zien. De crossloop zal worden gehouden rondom de atletiekbaan van de AKU in Uithoorn maar meer informatie volgt later.



Ook de jeugd blies zijn partijtje mee en zwommen de veertig baantjes allemaal tussen de 16 en 20 minuten.

Waarna een groot deel de fiets pakte en er nog een kilometer of veertig fietsen aan vast plakte. Die zijn goed bezig !!



- Ook stoer bezig was vorige week **Marjon van Harst** (vrouw van Theo Rekelhof) die zwom 500 meter in het ijskoude (5,7 Graden) water van de Reeuwijkse plassen. Door de Adrenaline had zij naar eigen zeggen weinig last van de kou, maar de mobiele sauna na het zwemmen was wel erreg lekker.



- Veder werd trouwe sponsor **Ron Schiedon** en zijn vrouw tijdens zijn "afscheids sale" namens het triathlon team door Frans verrast met een taart en bos bloemen. Zo te zien viel dat in goede aarde :-)



Tot slot een bericht wat niets met het Oceanus triathlon team te maken heeft, maar wellicht wel interessant kan zijn voor iemand die een nieuw wetsuit nodig heeft:

- Op **zondag 12 maart van 13.00-16.00h** organiseren wij weer een wetsuit testdag in de **Waterlelie, in Aalsmeer**. Uiteraard nodigen we hier de leden van uw club graag op uit! Op de testdag kunnen triathleten en open water zwemmers de wetsuits van bekende merken zelf testen in het zwemwater. Wij zijn ervan overtuigd dat dit een zeer interessant en informatief evenement is! Daarnaast ontvangt iedereen **15% korting** op de adviesprijs bij aanschaf van een wetsuit. Tijdens deze testdag heeft men de mogelijkheid alle wetsuits zelf te testen, zowel de beginnende triathleet als de gevorderde zwemmer. Naast een ruim aantal experts van onze eigen winkel, zullen ook de personen van de vertegenwoordigde merken aanwezig zijn. Het doel is een leuke, gezellige, informatieve dag waarop iedereen de mogelijkheid heeft om alle wetsuits zelf te testen, waardoor het verschil in materiaal, kwaliteit en maat zelf aan te voelen is. Ben je toe aan een upgrade van je wetsuit? Wil je kijken welke nieuwe technologieën er zijn in de wereld van wetsuits? Ken je iemand anders die misschien wel interesse heeft in een nieuw wetsuit? Aarzel niet en schrijf je in voor onze wetsuit testdagen. Het zou fijn zijn als dit evenement onder de aandacht kan worden gebracht van de leden van jullie club. Inschrijven kan je gemakkelijk online doen door naar de volgende pagina te gaan; **[Aanmelden wetsuit testdagen 2023](#)** Mocht het aanmelden online niet lukken, stuur dan een email naar info@triathlonaccessoires.nl of neemt contact op met +31 (0)413256800. Doe er je voordeel mee.
- Na gekomen bericht: vanmiddag (zondag) om 12.15 uur is **Diana** te horen in de uitzending van radio Rick over de winter triathlon

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 4 MAART 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Tja, was het nu goed buiten sport weer of niet?

Uit eigen ervaring kan ik melden, dat het heel lekker fiets weer was....:-)

- Maar voor om te lopen was het een stuk beter weer.

Graad of 9, beetje miezer, niet al te veel wind....was voor een flink aantal clubgenoten geen bezwaar om zich te wagen aan de



loop in Vinkeveen.

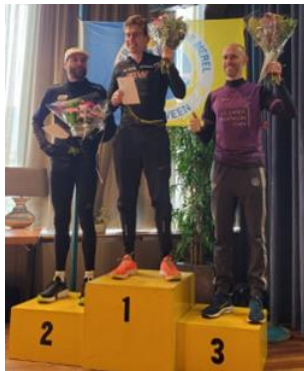
Menno koos voor de 5 km.

Er zijn geen beelden van maar hij finishte bij de eerste tien, dus zal tevreden geweest zijn.

Met **Arno** ging het naar eigen zeggen "best aardig" op de 10 km.

Dat is een wat je noemt een. "understatement" want Arno eindigde als derde bij de heren 35+ op deze afstand, en met een gemiddelde van 3:38km !!!

Met een bos bloemen en een goed gevulde enveloppe (snel in zijn achterzak gestopt ??) moet Arno zeer tevreden zijn geweest.



De langste afstand in Vinkeveen was een halve marathon.

Daar waagden, **Mariska, Henk, Tonny, Dennis en Fred** zich aan.

Voor de start waren dit nog de beste vrienden zo te zien.



Daarna ontbrandde een heuse battle of the sexes...





Uiteindelijk won Henk deze battle met, net zoals Dennis een dik persoonlijk record, maar ging Mariska er met de bloemen vandoor :-)

3e dame !!!



Al met al heeft het paarse Oceanus Triathlon Team, zich goed laten zien.



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 19 MAART 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- Was het zaterdag net lente, zondag was het, in ieder geval qua zonneshijn en temperatuur, tijdens de Lente ?? marathon van Amstelveen, minder "lente". Toch weerhield dat een aantal stoere Oceanus triathleten er niet van een lekker stukje te gaan hollen rond Amstelveen. 's Morgens om 10 uur meldden **Arno, Tony, Carla, Fred**

en **Kees Schouten** zich aan de start van de halve marathon. Gelukkig was ik halverwege net op tijd om een paar glimpen van hen op te vangen in volgorde van opkomst



Dit allemaal onder het toezien van de onder burgemeester van Amstelveen en omstreken.....



Deze volgorde bleef in stand tot aan de finish. Verhoudingsgewijs presteerde Carla het beste, met een tweede plaats in haar leeftijdscategorie; gefeliciteerd ! Dit met enig voorhoud, want Arno nam zijn startnummer op het laatste moment over en startte wellicht in een andere categorie.

- Praktisch op het zelfde moment liepen **Annika en Michelle** de Stevensloop in Nijmegen; ook een halve marathon



Ook zij presteerden naar behoren.

Al met al toch een lekkere zondag :-)

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 26 MAART 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Soms zit het mee en soms zit het tegen.....

- De organisatoren en deelnemers van de cross loop, tellend voor het clubkampioenschappen zat het wel heel erg mee. Zaterdag stond er weliswaar behoorlijk wat wind, maar bij de start van de cross loop in Uithoorn scheen volop de



zon!!

Parcours bouwer Frans had voor ons, een op het oog eenvoudig rondje uitgezet, maar full speed deed het rondje de benen toch behoorlijk wat pijn. Heuveltje op heuveltje af, en door het gras....dat zijn wij niet zo gewend. Maar, al met al een geslaagd evenement! De uitslag staat, of komt binnenkort, op de Oceanus website.



- En als of dat nog niet genoeg was, deed de captain van onze junioren; Leon Spooren het even voor bij de circuit run op het circuit van Zandvoort. Daar waar normaal Max en zijn maten op vier wielen met een turbo door de duinen scheuren, liep Leon dezelfde, leuke maar toch zware ronde op het circuit op eigen kracht. Met als toetje een stuk door de duinen en over het strand



!!

Wellicht waren er onder meer dan 7000 lopers nog een paar Oceanus leden, maar die kon ik in de uitslag niet terug vinden.

- Wel stapten onder andere Hans de Groot en Maikel van Hilten in Zandvoort op de fiets, om onder barbaarse omstandigheden ruim 80 km weg te trappen in die omgeving. Klasse mannen !!

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 2 APRIL 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Een weekeinde met twee gezichten.

- Zaterdag nogal regenachtig, maar dat weerhield een paar dapperen niet om de hardloop benen te trainen in het Amsterdamse bos. En zoals hier onder te zien is werd er ook genoten van het, op dit moment prachtige Bloesempark.



- En de zondag deed zijn naam eer aan, met eindelijk een lente achtig zonnetje. Zij het, dat het best nog wel fris was. En dat was het zeker aan het begin van de zondag toen er nog geen zon was, maar er wel om 8.00 uur gestart werd met de zwemloop in Nieuwkoop. Deze wedstrijd bestaat uit 1 km zwemmen in het zwembad van Nieuwkoop, gevolgd door 10 km hardlopen richting Noorden. Er kan ook voor de halve afstand gekozen worden, maar de Oceanus triathlon team bikkels, **Henk, Menno, Tonny, Frans en John** houden niet van "half werk".



Vanzelfsprekend kwamen deze zwem veteranen vooraan uit het water, moesten iets prijs geven tijdens het lopen, maar waren de zondag in ieder geval goed begonnen. Klasse mannen!

Groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 10 APRIL 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Langzaam maar zeker komt er weer wat leven in de triathlon brouwerij.

- Was er vorige week de zwemloop, dit weekeinde werd het NK duathlon of run-bike-run gehouden. Plaats van handeling:



Afstand: 5 km lopen, 20 km fietsen en 2,5 km lopen. Voor **Menno Koolhaas** was dit min of meer een thuis wedstrijd en pakte deze wedstrijd mee om eens te ontdekken hoe hij er voor staat. Zo te zien op zijn Instagram post is hij tevreden..... tweede !!! op een handvol seconden van de winnaar.



- Ook zaterdag werd er in Almere een tijdrit gehouden. **Marco van der Lippe** koos voor de 42 km (3 ronden) en raffelde deze met een gemiddelde van ruim 35 kmh af. **Henk van Laar** perste er 28 km (2 ronden) uit, met een gemiddelde van bijna 40 kmh



- En op tweede Paasdag testte **Chrisjan Hoffmans** hoe hij er na een paar vervelende blessures voorstaat tijdens de Poelster bosloop over 10 km. Zonder al te veel moeite bereikte hij de finish en kon hij nog een paar foto's van mij maken. Bedankt Chris! Zelf

liep ik (**Jeroen**) 10 EM om eens te zien hoe ik er voor sta. En tja...je wilt altijd sneller :-
)



Dan nog een reminder

Morgen (dinsdag) is er geen loop training na het zwemmen, maar geeft Diana een presentatie in het zwembad over de verzorging tijdens een triathlon. Mis het niet! Je hebt al een voorsprong voordat je gestart bent :-)

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 16 APRIL 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- Na een gedegen voorbereiding stonden vanmorgen **Annika Fangmann** en **Mariska Visser** aan de start van het grootste één daagse sportevenement van Nederland: de marathon van Rotterdam! Al snel kwam Annika in een mooi ritme, kon dat de volledige marathon volhouden en verpulverde haar persoonlijke record met maar liefst 23 minuten!! Maar het meest indrukwekkend vind ik haar km tijden. Tussen de langzaamste km en de snelste (laatste km) zat maar 8 seconden !!! Dus zo vlak als een pannenkoek, knap hoor !!!



Mariska startte een stukje sneller zoals verwacht mocht worden van deze top loopster. De laatste km's werden wel wat zwaarder, maar Mariska was uiteindelijk dik tevreden met haar 9e plaats in haar leeftijdscategorie bij deze internationale top marathon.

- Verder liep **Chris Hofmans** 10 km tijdens de Meentrun in Amstelveen. Chris liep deze 10 km ruim een minuut sneller dan die van vorige week. Het zit er dus weer aan te komen.

Volgende week zaterdag 22 april wordt de tijdrit tellend voor de **clubkampioenschappen** gehouden op de wielervedbaan van UWTC rond sportpark de Randhoorn in Uithoorn. De start is om 12.30 uur en de rit gaat over 15 ronden. Je kunt je aanmelden bij het jury huisje naast het clubhuis van Aku vanaf 12.00 uur er is dan ook een mogelijkheid om in te rijden. Aan de deelname zijn geen kosten verboden en alle leden en hun familie leden zijn welkom.

Tot slot een reminder. De inschrijving voor de **Poeloversteek** staat nu ook open voor niet Oceanus leden. Met name de inschrijving voor de 3 km gaat het hard, dus wacht niet te lang met

inschrijven om teleurstellingen te voorkomen. Is 3 of 6 km je nog wat te veel, er wordt ook een tocht over 1 of 2 km gehouden. Doe je niet mee, maar wil je je wel nuttig maken voor de vereniging, meld je aan bij Frans of Adrie. Er zijn nog wat taken voor niet zwemmers te verdelen.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 23 APRIL 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- Zaterdag werd de derde wedstrijd tellend voor de clubkampioenschappen gehouden; de tijdrit. Rond 12 uur verzamelden zich een leuke mengeling van jeugd leden, senioren en veteranen rond het jury huisje van de wielervedstbaan in Uithoorn.



Om de 15 seconden werd er gestart voor een tijdrit over 15 ronden, ruim 16 km. Niet de wind of regen, maar het tellen van de verreden ronden was eigenlijk nog de grootste uitdaging. Al leek het dat het viaductje ook iedere ronde flink hoger te worden :-). De wedstrijdleiding was echter heel coulant en heeft een eventueel te kort gereden ronden gecorrigeerd aan de hand van de gemiddelde snelheid. **Henk, Frans en Arno** slaagde erin de rondjes met meer dan 40 km/u af te leggen. Henk deed dat als allersnelste al scheelde het niet veel met Frans (welgeteld 1 seconde). Bij de jeugd waren **Daniël Spoor** en **Lucia van Leeuwen** het snelste bij de jongens respectievelijk meisjes. Via deze [link](#) vind je de [uitslagen](#) van de eerder gehouden wedstrijden en stand.

- Op zondag stonden **Carla** met haar maatje **André** aan de start bij één van de eerste serieuze triathlons dit jaar in het [Spaanse Peniscola](#). Dit is een pittige halve triathlon

door een wilde zee, een fiets parcours met onder andere 1000 hoogte meters en een ook lang niet vlak loopparcours. Beide zijn gefinisht en zien er er best nog fris uit na de wedstrijd, zeg nou zelf



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 30 APRIL 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Dit keer geen sportieve prestaties, maar leuk om te weten is zeker dat Theo Rekehof een lintje heeft gekregen voor al zijn vrijwilligers werk voor de visserij.

Buiten dat is Theo ook een stille kracht bij de organisatie van de Poeloversteek.

Dus meer dan verdiend.

Van harte gefeliciteerd Theo.



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 7 MEI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Deze week zijn er eigenlijk geen bijzondere prestaties te melden.
Daarom maar vooruit kijken naar wat er binnenkort staat te gebeuren.

Vanaf komende maandag (morgen) zal de **fietstraining** om 18.45 uur starten vanaf het zwembad.

De eerste georganiseerde **buitenwatertraining** zal op woensdagavond 24 mei van 18.30 tot 19.30 uur vanaf het surfstrandje bij de watertoren worden gehouden.

Hiervoor dien je in het bezit te zijn van een (oranje) zwemboei (zelf regelen) en gekleurde badmuts (geel, oranje of groen) eventueel verkrijgbaar bij Frans.

En volgende week zijn er enkele enthousiastelingen die mee doen aan de Brouwersdam triathlon. Door het frisse voorjaar werd er gevreesd voor de watertemperatuur, waardoor het eventueel een run bike run zou worden, maar de laatste dagen is het water aardig opgewarmd.

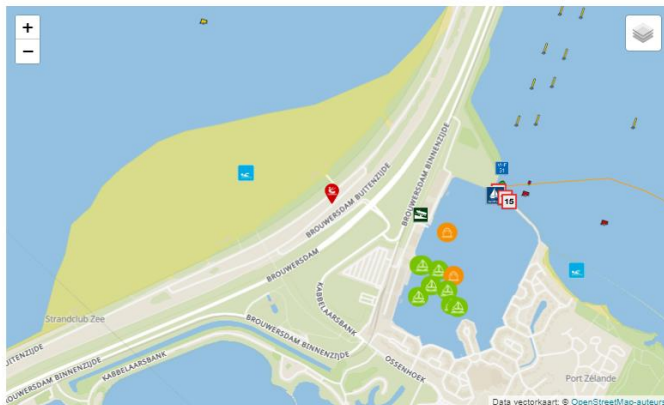
Nog wel fris, maar er zijn nog een paar dagen te gaan.

Volgende week meer hierover.

De waterkwaliteit van Brouwersdam Kabbelaarsbank bij Kabbelaarsbank

Hoe is het zwemwater bij Brouwersdam Kabbelaarsbank? Op de waterkaart hieronder zie je de zwemlocatie in zijn directe omgeving. Aan de rechterkant van deze pagina vind je alle informatie over het actuele weer, onderaan de zwemplekken in de buurt.

<< Terug naar het overzicht



Zwemmen bij Brouwersdam Kabbelaarsbank

De zwemwaterkwaliteit bij Brouwersdam Kabbelaarsbank is **goed**

Voorzieningen

Fietsenstalling
WC / Toiletten
Afvallbakken
Toezicht categorie D
Getijdewater
Zandstrand
Infobord

Watertemperatuur

~14.1°C

Meettijd: 7 mei, 13:10
(meer info)

Adres

Dammenweg, Kabbelaarsbank

Beheerder

Heb je vragen over deze

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 14 MEI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten.

Jippie !!! Eindelijk een beetje lekker buitensport weer!

En dat kwam goed uit, want er stonden verschillende evenementen op de agenda.

- Op zaterdag beten **Marco van der Lippe, Henk van Laar, Carla van Roijen en Frans van Heteren** het spits af bij de Brouwersdam triathlon. Dit is een triathlon zoals de naam al zegt, op en rond de Brouwersdam in Zeeland over wat incurante afstanden. 1 km zwemmen, 80 km fietsen en 10 km lopen. Uiteindelijk bleek niet het gevreesde frisse water van het Grevelingen meer (bijna 16 graden) maar de stevige wind op de kale Brouwersdam de grootste uitdaging. Carla en Frans finishten beiden met relatief rappe wissels net naast het podium in hun leeftijdscategorie. Bij Henk ging na zijn trainingskamp op Lanzarote zoals verwacht het fietsen het beste en Marco's beste

onderdeel was het zwemmen.



- **Ad Kempen** toog voor de "Koning van Spanje trail" naar Zuid Limburg. Eerlijk gezegd begrijp ik niet wat "Spanje" met hardlopen in Nederland te maken heeft; dat moeten wij Ad nog maar eens vragen.... Zo te zien heeft hij het wel naar zijn zin gehad in Limburgse heuvels.



- Op zondag werd de eerste derde divisie wedstrijd van dit jaar in Enschede gehouden. Bij deze teamtriathlon dien je als team 475 m te zwemmen, 19 km te fietsen en 4,7 km te lopen. Klinkt niet zo heel zwaar, maar je zult maar de minste van je team zijn..... Dat was wellicht de reden dat ondanks de flinke pool potentiële deelnemers, captain Menno de grootste moeite had een team om zich heen te verzamelen. Uiteindelijk durfden **John Heijsteeg**, **Henk van Laar** (jawel dezelfde als die van de Brouwersdam) en **Menno Wiersma** het aan.



Tussen de veelal (veel) jongere teams, werde dit dappere drietal zich waardig. Zij konden echter niet voorkomen in de achterhoede te finishen tijdens deze sprint wedstrijd, waarbij het minder op uithoudingsvermogen en ervaring uitkomt.

- En ikzelf (**Jeroen**) heb zondag een lekker rondje lopen rennen in Leiden en omgeving.

Ben tevreden met het resultaat.



Al met al heeft de paarse brigade zich dit weekeinde dus weer aardig laten zien!

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 21 MEI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Voor de meesten was het een lekker lang weekeinde, met bovendien prima weer !!!

- Ruim tien clubgenoten namen deel aan het traditionele Hemelvaart weekeinde in de Ardennen. Vanaf dinsdag werd er iedere dag heuvel op en heuvel af gefietst en door de grootste fanatiekeling een stukje gelopen. Bovendien was er ruim gelegenheid elkaar beter te leren kennen :-)



Door het lekkere weer en de uitstekend voorbereide routes door **Bart van Montfort** werd een heel geslaagd festijn. Het weekeinde werd afgesloten door de traditionele tijdrit op de Rosier waaraan zich dit jaar slechts drie dappers waagden. Het goede nieuws is; ze eindigden alle drie op het podium.

- En over podium gesproken... Zondag werd de 33 ste triathlon van ter Aar gehouden. Aan deze min of meer thuis wedstrijd deden namens Oceanus **Carla van Rooijen** en **Arno Stolk** mee.



En dat hebben zij geweten daar in ter Aar !!! Arno bereikte als 6e overall de finish met onder andere een fiets gemiddelde van rond de 40 kmh !!! .en werd daarmee 3e bij de H40. Carla werd 4e overall en 2e bij de dames 40.



Netjes gedaan dus door alle twee !!

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 29 MEI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

En weer een lekker lang weekeinde met flink wat zon!!

- Een leuke groep clubgenoten toog naar Zuid Limburg om daar, een zwemloop te doen, een MTB route te fietsen, een lus van de Amstelgold race te rijden op de race fiets. Een trail te lopen door Natuurpark Meinweg bij Roermond, gevolgd door een MTB tocht in het zelfde gebied. Al met al een vol programma, wat in diverse samenstellingen werd aevolad en mede door het mooie weer een groot succes was.



- Onze jeugdleden **Lucia, Aiton** en **Daniel** hebben zaterdag meegedaan aan de (volwassen) sprintrace tijdens TriAlmere.



Lucia en Daniël gelijk uit het water. De mannen hebben nog tijd ook om elkaar aan te moedigen Lucia werd met een heel sterke zwemafstand 2e bij de D-23. Voor Aiton was het de eerste keer op de volledige sprint en werd binnen zijnstreeftijd, heel verdienstelijk 4e in zijn age group H<23, waar Daniël ondanks een voetblessure toch nog met een 3e plek op het podium stond. Een heel succesvol weekend dus voor onze jeugd



Verder jullie aandacht voor enkele evenementen die op de agenda staan.

Voor het **NK halve triathlon** in Nieuwkoop aanstaande zondag 4 juni hebben zich minimaal 10 clubgenoten ingeschreven. Wellicht leuk om eens te komen kijken? De dames starten om 10.30 u en de heren 34 minuten later dus om 11.04 u (het verschil tussen de eerst aankomende dame en heer vorig jaar) bij strand Zomer aan het Meijepad in Nieuwkoop. Er is een leuk geldbedrag te winnen voor wie het eerst (man of vrouw) over de finish komt.

Op donderdag 29 juni wordt door het Oceanus Triathlon Team een **scholieren zwemloop** in en rond de Waterlelie georganiseerd.. Voor het tellen van banen, tijdwaarneming, controle en beveiliging van het loopparcours is iedere hulp welkom.. Meld je hiervoor aan bij Diana of Leon.



AALSMEER ACTIEF SCHOLIEREN ZWEMLOOP CHALLENGE GRATIS! DEELNAME

100^M ZWEMMEN - 1^{KM} LOPEN CATEGORIE A : DEELNEMERS 6 T/M 9 JAAR
200^M ZWEMMEN - 2^{KM} LOPEN CATEGORIE B : DEELNEMERS 10 T/M 12 JAAR
300^M ZWEMMEN - 3^{KM} LOPEN CATEGORIE C : DEELNEMERS 13 T/M 16 JAAR

Wanneer? **DONDERDAG 29 JUNI**

Waar? **ZWEMBAD DE WATERLELIE**
AANMELDEN RIJTBAD 18.00 - 18.15^{UUR}
BRIEFING ALLE STARTGROEPEN 18.20^{UUR}

HOELAAT? **STARTTIJDEN**
18.30^{UUR} LEERLINGEN 6 T/M 9 JAAR
18.45^{UUR} LEERLINGEN 10 T/M 12 JAAR
19.00^{UUR} LEERLINGEN 13 T/M 16 JAAR
19.45^{UUR} PEPUSUITREKING !

GRATIS! INSCHRIJVEN VIA QR CODE
→ 21 JUNI MOEDER

DESIGN: FORTSTUDIO ENJOYAN

OCEANUS TRIATHLON TEAM | Team Sportservice Aalsmeer | ESA | Oceanus

→ MAILADRES ORGANISATIE: JEUGDTRIATHLON@OCEANUS.AALSMEER.NL
MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR EEN BIJDRAGE VAN SPORT AKKOORD AALSMEER

De organisatie van de **Poeloversteek** heeft een tweetal partytenten nodig met minimaal 2 zijflappen om de zijkanten te kunnen afsluiten. Wij willen ze gebruiken om de tassen van de deelnemers veilig te kunnen stallen en te bewaken. En bij regenachtig weer staan de tassen dan natuurlijk droog. Indien mogelijk graag met hulp om ze op te zetten. Graag melden bij Frans

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 4 JUNI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Ook zo genoten van het bijna zomerse weekeinde?

- Zaterdag beet **Laura Staal** het spits af tijdens openwater zwemwedstrijden in Willebroek (België). Laura startte op de 1 en 3 km vrije slag en werd op beide afstanden eerste !! Als dat geen oed bein van het openwater zwemseizoen



is....

- En op zondag was het dan zover; de halve triathlon van Nieuwkoop. Deze wedstrijd stond op de agenda als het Nederlands kampioenschap over de halve triathlon afstand: 1,9 km zwemmen, 90 km fietsen en 21 km lopen. De controle van de waterkwaliteit eerder deze week leek een formaliteit. Maar wat bleek, men mat net als vorig jaar een "potentieel toxische blauwalg gehalte" boven de norm. Omdat dit eventueel gezondheidsrisico's met zich mee brengt, besloot de NTB dat het NK niet door kon gaan. Net als vorig jaar besloot de organisatie de wedstrijd wel door te laten gaan als N(ieuwkoopse) K(kampioenschap) :-). Gelukkig waren er maar weinig deelnemers die van deelname afzagen. Onder prima omstandig heden doken de hieronder afgebeelde clubgenoten, aangevuld met **John Heijsteeg** en **Menno Koolhaas** de Nieuwkoopse plassen in. Er hebben mij gelukkig geen berichten bereikt dat er iemand ziek van geworden is.....



Niet alleen deze gasten waren actief in Nieuwkoop ook Ingeborg, Annika en Michelle droegen hun steentje bij als vrijwilligsters. Bedankt dames! Al met al voelde het als een echte thuis wedstrijd, op de gekste plaatsen doeken clubgenoten langs het parcours op om ons aan te moedigen. Ook al heb je de nodige ervaring met wedstrijden het is altijd leuk om aanmoedigingen te ontvangen. Heel erg bedankt allen. Zoals ik al eerder schreef starten de dames 34,5 min eerder dan de mannen en zou de eerst aankomende (man of vrouw) worden beloond met een leuk prijs bedrag. Dit was voor Menno Koolhaas voldoende aanleiding om alles uit de kast te trekken om de snelste dame te achter halen. Met een minuut of 17 achterstand begon hij aan het lopen, knabbelde heel wat tijd ervan af, werd eerste bij de mannen, maar strandde op een minuut of drie.... Jammer genoeg moest Tonny na één rondje lopen de strijd staken door een pijnlijke knie, maar de rest is meer of minder tevreden gefinisht. Omdat het dus geen officieel Nederlands kampioenschap was, was er alleen een heel summiere huldiging, waar alleen Menno Koolhaas voor mocht opdraven.. De mannen van de foto waren toen nog (lang) onderweg :-)

- Ook zondag werd de tweede wedstrijd van het **derde divisie team** gehouden in het verre Groningen. Aan deze wedstrijd over de sprint afstand namen namens Oceanus **Daniel Spooren**, **Marco van der Lippe** en **Christjan Hoffmans** deel. Ondanks dat zij hun uiterste best deden finishten zij in de achterhoede. Het goede nieuws is dat de benjamin van het stel; Daniel, het beste scoorde en wie de jeugd heeft, heeft de toekomst, toch?

Tot slot ontving ik nog twee mails van organisaties die vroegen om hun evenement bij jullie onder de aandacht te brengen.

Op zaterdag 15 juli wordt het rondje eilanden gehouden in de Vinkenveense plassen. Voor meer info en inschrijven zie: <https://www.hetrondjeeilanden.nl/winkel>

En op zaterdag 26 augustus is de kwart triathlon van Anna Paulowna zie <https://triathlonannapaulowna.nl>

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 12 JUNI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Een weekeinde met heul veel wedstrijden.

Ik zal proberen compleet te zijn, maar wees niet al te teleurgesteld als ik je over het hoofd heb gezien. Je had het mij natuurlijk ook een stukje makkelijker kunnen maken :-)

- Zaterdag togen **Menno Wiersma** en **Guido van Walraven** naar Namen om daar deel te nemen aan XTERRA Europees Kampioenschap in Namen:



Guido "overleefde" zijn eerste lekke band, maar moest opgeven na de tweede. Menno lukte het wel om het fiets gedeelte af te ronden maar kwam niet tot een finish volgens de uitslagen. Hoe dat is gekomen is mij niet bekend.

- Zondag startten **Maikel van Hilten** en **Henk van Laar** hun NK over de olympische afstand in Amsterdam. Maikel had een goede race en werd 5e bij de H50. Henk lag op koers naar een ere plaats, maar "verdwaalde" ?? naar eigen zeggen, twee keer bij het lopen. Ook het op- en afstappen van de fiets ging niet helemaal vlekkeloos, waardoor Henk net het podium miste (4e)



Gelukkig kunnen zij allebei nog een soort van Lachen :-)

- Ook zondag werd op en rond het circuit van Zandvoort een triathlon over de kwart en een sprint afstand gehouden.



Frans van Heteren koos voor de kwart afstand en werd overall 13e, maar eerste in zijn leeftijdscategorie H50. Nummer 2 kwam pas een kwartier later over de finish. Nu deed er volgens mij ook een dame mee, die op woensdag mee zwemt in de Westeinder, maar helaas weet ik haar naam niet....

- Iets verder op in Noordwijkerhout deed **Carla van Rooijen** met haar maatje **André** mee aan de kwart triathlon. André was goed bezig op de fiets, toen een lekke band hem dwong te stoppen. Na het fietsen zag Carla al een paar fietsen van dames staan in de wisselzone, maar de eigenaresses van die fietsen kreeg zij tijdens het lopen te pakken. Eerste plaats dus !!!



- En over eerste plaatsen gesproken. Kind van de club **Menno Koolhaas**, sloeg na de winst vorige week in Nieuwkoop opnieuw toe. Deze keer was hij in Geraardsbergen te

sterk voor de concurrentie



- Tot slot deed **Ad Kempen** mee aan een Ironman 70.3 in Zwitserland met 1100 hoogtemeters. Ad was dik tevreden met een 19e plaats in een zeer sterk deelnemersveld.

Al met al een succesvol weekeinde met hier en daar een paar pech gevallen.

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 18 JUNI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Zover als ik heb kunnen nagaan waren er zaterdag geen clubgenoten actief tijdens wedstrijden.

Daar was het natuurlijk ook wel een beetje warm voor.

Maar zondag zag ik meer beweging.

- **Maikel van Hilten** deed mee aan de kwart triathlon van Delft. Met onder andere een fietsgemiddelde van bijna 35 kmh werd Maikel keurig 26e van de van de ruim 300

deelnemers op het toch wat bochtige parcours.



- Vorige week reisden **Menno Wiersma** en **Guido van Walraven** naar België voor een wedstrijd, dit weekeinde ging de reis naar Luxemburg voor de Ironman 70.3 van Luxemburg.



Het water was precies koud genoeg om met een wetsuit te kunnen zwemmen, fietsen ging goed ondanks de 30 graden, het lopen was zwaar, maar beide zijn gefinisht en ook nog ruim onder de streef tijd !!! Dat reist een stuk prettiger naar huis natuurlijk.

- En dan last but not least voltooide **Menno Koolhaas** zijn derde halve triathlon in drie weken. Ging hij er in Nieuwkoop en Gerardsberg met de winst van door, bij de Chalange van Gdanst in Polen moest hij genoeg nemen met een vierde plaats. Als één van de eerste kwam Menno uit het water, moest samen en een stel andere tijdens het fietsen een Pool laten gaan. De achtervolgers konden de achterstand wel verkleinen met lopen, maar kregen de Pool niet meer te pakken. Uiteindelijk werd Menno dus vierde op iets meer dan 100 seconden achter de winnaar en was dus ongeveer 1 seconde per kilometer langzamer. Dat is toch niets.....

Tot slot een bericht van één van onze zwemtrainers:

"Extra Poeloversteek training voor (met name) de een en twee kilometer zwemmers"! De Poeloversteek komt nu toch echt dichterbij, en omdat het niet alleen gaat om de 3 en 6 km zwemmers, hebben we een extra Buitenwater training in de planning! Wil je nog wat extra tips en techniek ontvangen, kom dan op zondagochtend 9 juli naar het Surfstrand voor een uurtje poedelen! We starten om 11.00 uur. Eerste half uur een techniektraining tussen de skippyballen, met aansluitend een kilometer duurtempo in twee of drietallen! Natuurlijk zijn de andere (snellere) zwemmers ook welkom, zij dienen zich alleen een beetje aan te passen aan het tempo! Dus kan je nog een laatste gezelligenuitige training gebruiken, dan zie ik je op zondag 9 juli om 11.00 uur! Gezellig en natuurlijk kosteloos haha!!! Vergeet natuurlijk niet je zwemboei en je (gele) badmuts!

Sportieve groet!

Frans van Heteren

Groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 26 JUNI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

En weer een weekeinde met verschillende wedstrijden.

- Als eerste was zaterdag **Carla van Rooijen** aan de beurt in Oud Gastel. Bij deze triathlon kan je keuzen tussen 18, 14 en een 1,3. Natuurlijk koos Carla voor de langste afstand met de wat afwijkende afstanden: 1300 m zwemmen, 60 km fietsen en 14 km lopen. Carla streed voor wat zij waard was en werd 5e dame en tweede bij de D40.



- Ook zaterdag, streed het derde divisie team in Zeewolde waar een wedstrijd over de standaard (kwart) afstand op het programma stond. Opgesteld werden voor deze wedstrijd vader en zoon **John en Davy Heijsteeg**, **Marco van der Lippe** en **Arno Stolk**. en met een ware coach (Menno Wiersma en mascotte)



Of het aan de afstand van de wedstrijd ligt, aan de coach of de mascotte ligt is niet bekend, maar er is een duidelijk stijgende lijn in de prestaties waarneembaar. Deze keer werden de mannen 12e van de 16 gestarte teams.

- Zondag was het de beurt aan **Maikel van Hilten**, die startte bij de Ironman 70.3 in het bloed hete Hoorn. Dat het warm was en dat dat hier en daar voor problemen leidde, hebben jullie vast wel vernomen. Maikel zwom heel goed en kwam als 10e van zijn leeftijdsgroep uit het water, maar moest met het fietsen en vooral het lopen wel wat

plaatsen inleveren. Finishte uiteindelijk in een mooie tijd net boven de 5 uur en was erbij!

- **Fred en Diana Gorter en Jeroen Hijstek** reisden naar Helsingor in Denemarken voor ook een Ironman 70.3. In Helsingor was het ook warm, maar niet zo extreem als in Hoorn.



Fred ging lekker alleen het lopen ging niet helemaal zoals hij gehoopt had. Diana ging heel lekker en bereikte ondanks heel weinig looptraining een mooie derde plaats in haar sterk bezette age group. En ik zelf kon ter nauwe nood een Zweed van mij afhouden en werd eerste. De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat er maar zes triathleten in mijn age group aan de start stonden.



Zo zie je maar als je lang genoeg doorgaat, val je vanzelf in de prijzen. Je kan natuurlijk ook vroeg beginnen.

- **Bram Stolk** deed zondag als de jongste telg van het Oceanus Triathlon zijn eerste triathlon (Tri Rotterdam). Bram had het met lopen zwaar, maar was heel tevreden met

het resultaat. Het smaakt naar meer.



Tot slot nog een laatste oproep naar vrijwilligers voor de zwemloop van aanstaande donderdag. Het belooft een heus spektakel te worden met zo'n 80 deelnemers. Dat moet wel veilig in goede banen worden geleid natuurlijk.

Heb je een uurtje de tijd donderdag, geef je op bij:

Leon Spooren : Leonsooren@gmail.com

Diana Gorter : fgorter@ziggo.nl

Zo, en nu vakantie, het kan gebeuren dat u een tijdje niets van mij hoort of leest.....:-)

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 2 JULI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Eigenlijk zijn wij een best veelzijdig clubje...

Hoe kom ik daar zo bij?

- Met vereende krachten werd er donderdag een scholieren zwemloop rond de Waterlelie uit de grond gestamd. Nu heb ik dat maar zijdelings meegekregen, maar je wilt niet weten wat er zoal bij komt kijken. Het zwembad moet mee werken, een loop parcours moet bedacht en uitgezet worden, uitnodigingen, geluid, startnummers, badmutsen geregeld worden en een zooi vrijwilligers zijn er nodig om de boel te administreren, banen te tellen, tent opzetten, parcours veilig houden en één en ander moet weer opgeruimd worden. En zo zal ik nog zat vergeten.....maar als je die blijde koppies na afloop ziet, moet dat toch enorm veel voldoening geven aan degene die er aan mee gewerkt hebben. Hulde!!!



- En dan zomaar op een doordeweekse vrijdag: deden **Henk de Raad en Menno Wiersma** mee aan de Mooie Nel Zwemtocht. Henk voltooide de 2 km en Menno zwom vier km.



- En deden **Cristjan Hoffmans en Carla van Rooijen** mee aan de midzomernachtcross in het Amsterdamse bos over 16 km. Cristjan eindigde in de middenmoot en Carla finishte fraai als derde dame.

- Zaterdag dan een heuse triathlon in het Haarlemmermeerse bos in Hoofddorp. Acte de presence gaven daar **Juan Pinazo, Arne Stolk, John Heijsteeg en Frans van Heteren**, die kozen voor de 14 afstand.en **Aiton en Daniel Spooren** deden mee aan de sprintrace. Frans werd 5e overall en eerste in zijn leeftijdsgroep, (nadat hij vorige week in Rotterdam tweede werd, zonder dat ik dat in de gaten had) Arno werd 6e overall en tweede in zijn age group, en John finishte als 7e bij zijn leeftijdsgenoten. Upcoming man Juan bereikte ruim in de eerste helft van zijn leeftijdsgroep de finish. Daar gaan wij nog meer van horen!!!



De meest linkse is niet John :-)



De jongere garde **Aiton Veldt en Daniël Spooren** deden het ook goed, kwamen als 7e en 8e overall het water uit, moesten met lopen en fietsen iets in leveren. Maar Daniël bereikte toch het podium; 3e bij de heren < 30.



- Op zondag reisden **Anika en Michelle Fangmann, Birgit en Sander Berk** samen met **Diana Gorter** naar de Belgische Ardennen om daar mee te doen aan een zwemloop.



Je kon er, alleen of als duo meedoen aan een korte en een lange afstand. Annika en Birgit werden als duo tweede op de lange afstand en Diana en Michelle eerste bij de korte wedstrijd. Sander deed de lange afstand in zijn eentje en werd fraai tweede. Allemaal dus niet voor niets zo ver gereisd.



- Een stuk dichterbij huis werd de 41 van de Hoef gehouden. Dit spektakel bestaat uit 1 km zwemmen, 30 km fietsen en 10 km lopen, bij elkaar dus 41 km. Eigenlijk zijn dit drie aparte recreatieve wedstrijden die je ook allemaal kunt doen. Namens de paarse brigade deden **Leon en Benjamin Spooren, Marco van de Lippe, Fred Gorter en Menno Wiersma** mee. Uitslagen zijn (nog) niet bekend, maar is ook van ondergeschikt belang bij dit evenement.



groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 13 JULI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Vakantie tijd !!

En nog zomers weer ook.

Dat is voor de één een zege.

- Bijvoorbeeld voor **Laura Staal** en **Margreet van der Pol** die zondag meededen aan de Lek tocht. Een zwemwedstrijd over 6 km over de Lek vanaf een veerboot in Beusichem tot Culemborg.



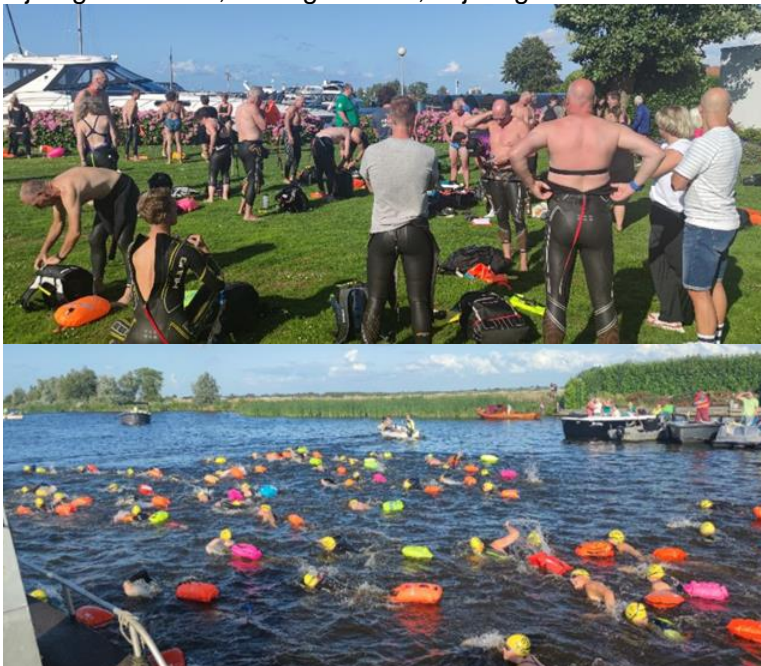
Doordat er niet heel veel smelt en regenwater werd aangevoerd stond er praktisch geen stroming. Beide bereikten dan ook zonder problemen Culemborg.

- Voor anderen was de warmte minder fijn, zoals voor het derde divisie team waarvoor een sprint wedstrijd in Klazienaveen op het programma stond. Het team bestond deze keer uit **Dennis de Groot, Juan Pinazo, Henk van Laar** en **Arno Stolk**.



Of het kwam doordat Dennis in voorbereiding is op een hele triathlon in Zweden is niet helemaal bekend, maar Dennis zwom meer dan de bedoeling was en verspeelde daardoor wat tijd. Het goede nieuws is dat het team ondanks dat niet als laatste eindigde en de deelnemers spraken over een "leuke dag".

- **John Heystee** en **Paul van Duijnhoven** hadden de omstandigheden weer meer mee tijdens hun "Swim to Fight Cancer" in de Amstel, waarmee zij een bijdrage leverden aan het behalen van een mooi geldbedrag.
- En dan was er gisteren de traditionele Poeloversteek waaraan veel clubgenoten een bijdrage leverden, als organisator, vrijwilliger en of deelnemer.





De omstandigheden waren deze keer pittig te noemen. De deelnemers hadden welleswaar windkracht 45 mee, maar deze wind veroorzaakte behoorlijke golven, waardoor het lastig was in een lekker ritme te komen. De meeste deelnemers deden er dit jaar dan ook wat langer over dan tijdens eerdere edities. Een uitgebreider verslag, foto's en de uitslagen staan inmiddels op de website.

Zie <https://www.oceanusaalsmeer.nl/triathlonpoeloversteek> Om direct naar de uitslagen te gaan, zie <https://www.oceanusaalsmeer.nl/triathlonpoeloversteekuitslagen>

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 17 JULI 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- **Guido van Walraven** en **Paul van Duijnhoven** trotseerden de pittige golven van de Vinkeveense Plassen tijdens "het Rondje Eilanden". Wat de ondeugende grijns precies voor betekenis heeft weet ik niet, maar de mannen zwommen relatief rap naar eiland 2, maar finishten, na het lopen over de 12 eilanden en het zwemmen er tussen, in de achterhoede ??? :-)



Dan een vooraankondiging POLDERLOOP DE KWAKEL

03

donderdag, 18:00 uur - 21:00 uur
augustus, 2023

Plaats: De Kwakel

Locatie: KDO terrein

Atletiekvereniging AKU en het Feestcomité De Kwakel zijn blij dat ook dit jaar de Kooyman Polderloop weer door kan gaan. En uiteraard is hier ook weer publiek bij welkom!

18:30 uur 1,2 km Specials G-Run (voorinschrijving €2,50, nainschrijving € 3,00)

19:00 1 km kidsrun (voorinschrijving €1,00, nainschrijving € 2,00)

19:15 4 km (voorinschrijving €5,00, nainschrijving € 6,00)

20:00 uur 10 km (voorinschrijving €6,00, nainschrijving € 7,00)

Op de 10 km is het mogelijk om aan de teambattle mee te doen.

Voor iedere 100e finischer een heerlijke taart van Westerbos

Bij het verbeteren van het parcours record de prijs van €100,00!!

Inschrijven: <https://inschrijven.nl/form/2023080301144-nl>

De na inschrijving kan 3 augustus ter plaatse. Deze donderdag zal er geen georganiseerde bos training zijn.

Leuk om te weten is dat **Kees Schouten** zaterdag getrouwd is met zijn Geertje



Wij wensen Kees en Geertje heel veel geluk en plezier samen.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 30 JULI 2023

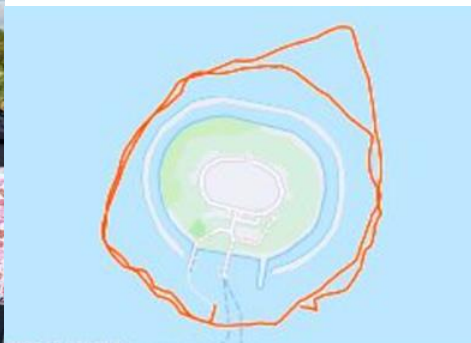
Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Vakantie tijd, dus veel leden op vakantie.

Maar niet allemaal.....

- Zo deden **Kees Rekelhof, Laura Staal, Marjolijn Paauwe** en **Menno Wiersma** mee aan een "rondje Pampus". Rondje Pampus is een uniek open water zwemevenement dat jaarlijks georganiseerd wordt om aandacht te vragen voor de kwetsbare natuur in het IJsselmeergebied. Deelnemers aan Rondje Pampus leveren met een deel van het inschrijfgeld een bijdrage aan een goed natuurdoel.



Kees, Menno en Marjolijn mochten van de organisatie na twee ronden van ongeveer 1 km niet verder zwemmen. Het was niet helemaal duidelijk of zij niet snel genoeg zwommen, of dat het door de hoge golven wat te gevaarlijk werd, maar ze vonden het allemaal een erg leuk evenement en steunden dus ook een goed doel. Openwater expert Laura haalde de "cut" wel, en zwom de volle afstand (3 ronden).

- En vorige week deed **Menno Koolhaas** van zich spreken in het Fransé Vichy. Daar werd een aquathlon gehouden waarbij 5 rondes (elk uur een nieuwe start) van steeds 1 kilometer zwemmen en acht kilometer lopen dienden te worden afgelegd. Menno was in alle vijf de rondes erg sterk en won deze wedstrijd. Naar eigen zeggen was het een zware uitdagende wedstrijd, maar hij won wel :-)



Zoals eerder aangekondigd wordt as donderdag 3 augustus de Kwakel polderloop gehouden. Er zal dan geen georganiseerde training in het bos zijn.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 6 AUGUSTUS 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Leuk, deze week weer eens wat meer te melden...

- Donderdag werd de traditionele Polderloop in de Kwakel gehouden, als onderdeel van het "Polderfeest" van de Kwakel. Namens Oceanus stonden **Frans van Heteren, Carla van Rooijen, Mariska Visser, Leon Spooren** met zijn zoons **Daniël en Benjamin** en ik zelf (**Jeroen**) aan de start.



Helaas was Benjamin even onvindbaar bij het maken van deze foto... Ik herinner mij alleen maar klam warm weer tijdens deze loop, die dit jaar aan zijn 35e editie toe was. Donderdag was het echter een soort van fris, met een behoorlijke bries, maar wel droog! Wij presteerden allemaal naar behoren, maar de dames traditie getrouw het beste Mariska 5e en Carla 8e !!!

- Zondag was het de beurt aan de leden met de lange adem. **Henk van Laar** en **Juan Pinazo** begonnen individueel aan de Ironman 70.3 in Duisburg, terwijl **Eva, Diana en Fred Gorter** de taken verdeelden tijdens deze wedstrijd. Juan debuteerde in een halve triathlon, maar van plankenkoorts was beslist geen sprake! Zwom met de beste mee, moest een paar plaatsen laten bij het fietsen en lopen, maar finishte ruim in de eerste helft van het deelnemers veld. Bravo !!! Dit smaakt vast naar meer.



Henk kwam in zijn leeftijdscategorie als vierde uit het water, wist met het fietsen een

mannelijke te passeren, wisselde razendsnel en begon daardoor als tweede aan het lopen, Henk liep zo vlak als een pannenkoek zijn halve marathon, maar dat deed nummer één ook en werd dus keurig tweede. in **4:42:18** (onthoud deze tijd). Dat belooft wat voor het Wereldkampioenschap in Lahti Finland over deze afstand waar Henk over drie weken aan de start staat. De familie Gorter startten als **Team Gorter Family** in estafette (relay) vorm, over dezelfde afstand. Eva nam het zwemmen voor haar rekening, en deed dat bijzonder goed. Niet zo gek natuurlijk als je bij Oceanus leert zwemmen :-). Diana hield op de fiets prima stand, en Fred liep iedere km iets in op de nr.1 maar kreeg dit team net niet te pakken, dus ook een mooie tweede plaats in jawel **4:42:18** , dus op de seconde dezelfde tijd als Henk. Hoe krijgen ze het voor elkaar!!



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 13 AUGUSTUS 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Nog steeds vakantie tijd.

Zwembad in onderhoud, blauw alg,.....het is behelpen deze periode.

Veel wedstrijden zijn er niet, maar toch wil je melden wat er "leuk om te weten is" :-).

Met het ene lid heb je wat meer "connectie" door allerhand sociale media dan de andere...

- Zo kom je er achter dat **Carla van Roijen** en haar maatje **Andre** (alias Facebookheld) zich donderdag uitsloofden tijdens de Waverloop. Een kleinschalig hardloop evenement, deel uitmakend van het Waverfeest; rond jawel: "de Waver". Lekker weer en het ging goed: André tweede en Carla derde overall !



- En zie je ook dat ene "**Kees Rekehof**" zondag mee gedaan heeft met de Zeemijl prestatie tocht zwemmen van de redding brigade van Bloemendaal. Nu weet ik het niet zeker of het onze Kees Rekelhof is, geen woonplaats ??? Maar mocht het zo zijn; een mooie prestatie !!

23	Marianne van Wijnen	Zaltbommel	35:37
24	Kees Rekelhof		35:46
25	Joyce Freriks	Bussum	36:01
26	Jan Bosse	Haarlem	36:09
27	Kristel van Heijst	Amsterdam	36:26

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 20 AUGUSTUS 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Lekker sportweer de laatste dagen en dat hebben wij ook gedaan !!!

- Zo deed **Laura** Staal zaterdag mee aan het open Duitse kampioenschap open water zwemmen over 2,5 km zwemmen.. En werd daar knap tweede in haar leeftijdsgroep. En dat nadat zij dinsdag ook al actief was in België (4e tijdens de 3 km en eerste bij de wedstrijd over 1 km). Lekker internationaal bezig dus die Laura!



Waarom zou die Duitse mevrouw haar badmuts nog op hebben tijdens de prijsuitreiking? :-)

- Maar de grootste uitdaging ging zaterdag **Dennis de Groot** aan, in het Zweedse Kalmar. De grote droom van Dennis was eens aan een complete Ironman mee te doen. Na lang wikken en wegen koos hij voor de Ironmen van Kalmar. Dat paste nog net binnen de schoolvakantie van zijn kinderen, dus de hele familie reisde mee. En dat niet alleen, dochter Eline gaf het goede voorbeeld door de Ironman kids te winnen !!! Je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen.... Dennis had drie doelstellingen in volg orde van belangrijkheid:: A. Finishen, B. binnen 12 uur, C. binnen 11 uur.



 **Dennis de Groot**
Ironman®, M35-39 Startnr. 600
Gem. Tempo: 05:42 min/km

🕒 Eindtijd
10:47:47

[Details bekijken](#)

55^e Plaats van de 175 [➤](#)
M35-39

282^e Plaats van de 1,266 [➤](#)
by Gender

313^e Plaats van de 1,596 [➤](#)
Overall

Kortom: Dik geslaagd !! Ook **Nathalie Ten Hoopen**, een bekend gezicht uit het zwembad en open water trainingen in de Westeinder, deed mee in het Zweedse Kalmar aan de complete Ironman.



Gefeliciteerd met deze top prestatie.

- Ook zaterdag, maar dan veel dichterbij huis, de DTS triathlon van Ouderkerk over een sprint en een OD (olympic distance) wedstrijd. **Daniel Spooren, Aiton Veldt** en **Paul van Duijnhoven** starten in de sprint wedstrijd en **Arno Stolk, Marco van der Lippe** en **Frans van Heteren** in de OD. De sprint mannen deden het naar behoren, net zoals Marco. Arno gaat steeds sneller en werd tweede in zijn leeftijd categorie. Frans kreeg een DQ achter zijn naam.. Niet omdat hij ruzie kreeg met een jurylid, maar omdat hij een lekke band niet snel genoeg gefixt kreeg en daarna een beetje aparte route nam...



- Zaterdag stond ook een [Ironman 70.3 in het Ierse Cork](#) op het programma waar voor **Ad Kempen** zich had ingeschreven en voorbereid. De nasleep van storm Betty zorgde er voor dat de wedstrijd een dag moest worden uitgesteld. Zondag kende Ad een prima wedstrijd en werd tweede in zijn leeftijd categorie. De wedstrijd werd echter

overschaduwd door dat twee atleten tijdens het zwemmen het leven lieten. Erg triest voor iedereen die hier direct mee te maken heeft.

- Vorige week vermoede ik dat het "onze" **Kees Rekelhof** was die aan de zeemijl van Bloemendaal had meegedaan. In de loop van de week kreeg ik de bevestiging van smeerKees zelf en van zijn schoonzus **Marjon van der Harst** (vrouw van Theo je weet wel, die visser van de Westeinder) dat zij inderdaad samen hadden meegedaan. Hoge golven en getijstrooming zorgde voor pittige omstandigheden, maar beide vonden het een gave zeezwemervaring.
- En open water zwemsters **Kim de Bruin** en **Froukje Hofmijster** waagden zich aan de sprint triathlon in Ouderkerk afgelopen zaterdag. Nog maar een paar maanden geleden zwom Froukje voor het eerst mee op de woensdagavond trainingen, en nu een geslaagde deelname aan de sprint triathlon. Ben benieuwd wat er volgend jaar gaat volgen.

Verder heeft het waterschap Rijnland de **waarschuwing voor Blauwalg ingetrokken**. . Er kan dus weer gezwommen worden vanaf het surfstrand.

Tot slot een vooraankondiging van de openwater zwemwedstrijd tellend voor de **clubkampioenschappen** op woensdag 6 september. Nadere info volgt.

En Frank Kleyn vraagt aandacht voor de heel leuke estafette marathon die hardloopvereniging Plantaris uit Roelofarendsveen organiseert op 16 september. Meer weten over deze feestelijke estafette-marathon Kijk op: <https://oneenonly.nl>.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 27 AUGUSTUS 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Lekker weekeinde gehad?

Met het wisselende weer moest je wel een beetje geluk hebben, om het buiten naar je zin te hebben dit weekeinde....

- Persoonlijk had ik een prima weekeinde. Ik deed zaterdag mee aan de kwart triathlon van Anna Paulowna en trof een leuk kleinschalige kwart triathlon, met opvallend enthousiast publiek en niet al te veel regen. Het ging erg lekker en uiteindelijk mocht ik zelfs blijven voor de prijs uitreiking. "Elk voordeel, heeft zijn nadeel" ; 2e in mijn leeftijdscategorie.



- En zondag waren de echt sterke mannen van ons cluppie aan de beurt. Aan het Wereld Kampioenschap Ironman 70.3 in het Finse Lahti mochten **Menno Koolhaas** bij de pro's en **Henk van Laar** in zijn age group meedoen. Ik schreef expres "mochten" want voor een dergelijk kampioenschap moet je je kwalificeren, en dat deden deze gasten ergens in Europa bij een andere Ironman 70.3. Menno zat lekker mee in de kopgroep bij het zwemmen, moest wat plaatsen laten met het fietsen, maar vocht zich lopend terug naar een keurige 10e plek. Van de wereld he? !!!! Henk kwam als 25e uit het water, fietste zich naar de 14e plaats en liep zelfs naar de 9e plaats in zijn leeftijd categorie. Hiermee was Henk de enige Nederlander met een top 10 plaats in een age group...
- **Laura Staal**, bleek ander maal in een top conditie te zijn. Reisde naar België voor een 1 km vrije slag wedstrijd. Kwam, zag en overwon, zelfs in een parcours records;

reiskosten weer terug verdiend :-)



- Anderen traiden, soms in een groepje (verstandig bij het zwemmen), maar meestal individueel. Als je dan in de buurt, bv. in het Amsterdamse bos loopt, kom je wel eens een clubgenoot tegen. Ik wil er geen gewoonte van maken, maar deze clubgenoten vonden het wel heel leuk dat zij elkaar tegen kwamen..... ??



Tot slot wil ik jullie wijzen op de Ronde Venen (duo) marathon, tot 30 augustus is daar prijsgunstig voor in te schrijven. Bij mijn weten schreven daar reeds vier dames en één heren duo team namens onze club voor in. Maar "hoe meer zielen, hoe meer vreugd" natuurlijk. Voor meer info zie: <https://derondevenenmarathon.nl>

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 5 SEPTEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Lekker, nog steeds een soort van zomer!!

Dit weekeinde streden de Oceanus dames en heren keurig gescheiden.

- Als eerste was het derde divisie team actief tijdens de sprint triathlon in Apeldoorn. Voor deze wedstrijd stonden **Arno Stolk, Guido van Walraven, Menno Wiersma, Marco van der Lippe** opgesteld. De mannen streden voor wat zij waard waren en lieten maar liefst twee teams achter zich.



Dit was de laatste team wedstrijd van dit seizoen. Al met al lekker mee gedaan, en hoewel maar tijdens één wedstrijd de laatste plaats werd gehaald, toch als laatste in de competitie geëindigd. De geruchten gaan dat de hele competitie opzet op de schop gaat, zodat het niet zeker is in welke divisie er volgend jaar kan worden deelgenomen.

Eindstand seizoen 2023			3-divisie triathlon				
NOORD – mannen			Enschede (UTT) 14 mei 2023	Groningen 4 juni 2023	Zeewoide 26 juni 2023	Klazienaveen 9 juli 2023	Apeldoorn 2 september 2023
Aquapoldro 2 - Apeldoorn	1	9 punten 84 plaatscijfer	1	1	1	4	2
AV Impala 2 - Drachten	2	22 punten 174 plaatscijfer	4	5	3	1	9
Van D Tweewielers / TtvW Hof van Twente - Goor	3	23 punten 183 plaatscijfer	3	4	2	3	11
Hellas 4 - Utrecht	4	24 punten 204 plaatscijfer	2	15	4	2	1
Triteam Groningen 4	5	27 punten 171 plaatscijfer	7	3	6	5	6
PromZ / In Zeer Goede Staat - Haarlem	6	35 punten 189 plaatscijfer	5	6	5	11	8
Triade 2 - Zwolle	7	39 punten 258 plaatscijfer	8	9	9	8	5
Triathlon Team Twente 3 - Enschede	8	45 punten 243 plaatscijfer	6	8	13	14	4
De Dolfijn 4 - Amsterdam	9	53 punten 175 plaatscijfer	19	2	10	19	3
AV Triathlon - Amersfoort	10	55 punten 316 plaatscijfer	10	7	15	7	16
Triathlonteam De Bols 2 - Klazienaveen	11	57 punten 315 plaatscijfer	11	10	11	13	12
Ter Steege / Triathlon Team Holten	12	58 punten 376 plaatscijfer	12	14	16	6	10
Triami 2 - Deventer	13	59 punten 298 plaatscijfer	9	11	7	18	14
Argo 3 - Wierden	14	68 punten 426 plaatscijfer	13	18	8	10	19
ASU II 3 - Amsterdam	15	71 punten 355 plaatscijfer	17	13	19	15	7
Van der Voort Groep / Team Oude Veer 2 - Breezand	16	71 punten 362 plaatscijfer	14	12	14	16	15
Triathlon Soest 2	17	75 punten 410 plaatscijfer	15	17	18	12	13
TV Almere 2	18	76 punten 450 plaatscijfer	16	16	17	9	18
Oceanus Triathlon Team - Aalsmeer	19	83 punten 462 plaatscijfer	18	19	12	17	17

Arno reisde niet alleen naar Apeldoorn, zijn zoon **Bram Stolk** deed mee aan de jeugd wedstrijd. Deed niet alleen mee, hij presteerde heel goed en behaalde zelfs een derde plaats. Misschien wordt hij wel net zo goed als zijn vader !!



- **Frans van Heteren** en **Maikel van Hilten** maten zondag hun krachten met andere triathleten tijdens de klassieke kwart triathlon in Weesp. Vooral langs het loopparcours is het in Weesp altijd erg gezellig, zeker als het zoals bij deze editie lekker weer



is.

Frans ging redelijk met het zwemmen en fietsen, maar het lopen ging lekker, zelfs zo lekker dat hij eerste werd bij de H50. Maikel had ook een goede dag, en was deze jaargang zelfs bijna een kwartier sneller dan vorig jaar!.

- Ook zondag waagden **Carla van Rooijen** en **Mariska Visser** zich aan de halve marathon van Nieuwkoop. Deze 21 km gaat door wat genoemd wordt "het groene hart". En het is zeker dit jaar met de relatief natte juli maand, echt groen rond de Nieuwkoopse plassen. Beide spraken over een prachtige route, waaruit blijkt dat zij zich de tijd gunde daar van te genieten. Extra knap dus dat Mariska de hoogste trede van het podium bereikte en Carla er net naast.



En net als Arno bereidt Mariska haar opvolging voor. Dochter **Maud** deed mee aan de 600 m kinderloop en ging ook heel blij met een medaille naar huis.

- Vaste "klant" de laatste weken in mijn berichten; **Laura Staal** deed de afgelopen week mee aan maar liefst 3 zwemtochten en wedstrijden en zwom in totaal niet minder dan 11,5 km !! Volgende week vrijdag de laatste, en wellicht de belangrijkste: Het NK open water zwemmen over 3 KM.

Dan iets anders, maar minstens net zo belangrijk,



Net als vorig jaar doen wij weer mee met Rabo Clubsupport. Jouw stem is letterlijk geld waard. Met jouw stem kunnen wij de club ondersteunen en evenementen blijven organiseren. Vorig jaar hebben de stemmen op onze club ons een mooie bijdrage opgeleverd. Stemmen kan tussen **4 en 26 september** online op <https://www.rabobank.nl/ledenclubsupport> of gebruik de Rabo App (bij instellingen naar service en lidmaatschappen). Je vindt ons door te zoeken naar "Oceanus triathlon team". Mogen wij op jouw steun rekenen? Onze dank is groot! Mogelijk kun je via deze link ook stemmen [Club Detail \(rabobank.nl\)](https://www.rabobank.nl/ledenclubsupport). Let op, je vindt onze club zeker als je lid bent van de Rabobank en woont in de regio van Rabobank Amstel en Vecht! Familie leden en vrienden woonachtig in de regio Amstel en Vecht kunnen ook op ons stemmen! Als je een rekening hebt

bij de Rabobank die onder regio Aalsmeer valt kan je waarschijnlijk niet op ons stemmen, maar proberen kan altijd en anders kan er gestemd worden op andere clubs uit de regio.

groet
Jeroen

Tot woensdag bij de clubkampioenschappen zwemmen, zie vorig bericht :-)

TRIATHLON BLOG 10 SEPTEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Wat een prachtige na zomer he?
En dat de hele week al....

- Te beginnen bij de laatste wedstrijd van onze clubkampioenschappen zwemmen in open water. Achter de schermen waren er wat zorgen. Gaat het allemaal wel samen met de surfers? Gooit de blauw alg geen roet in het water? Allemaal zorgen voor niets. Praktisch windstil; dus geen surfer te zien en ook van blauwalg was geen sprake. Met een paar skippy ballen zorgde Frans voor een mooi rondje van 500 m. Welke één of tweemaal gezwommen werd.



Bijna 20 clubgenoten aan de start, en allemaal tevreden gezichten na afloop, met als trotse winnaar **Tonny Blom**.bij de senioren en **Aiton Veldt** bij de jeugd. Over Tonny later meer. Als bijlage de uitslag van deze zwemwedstrijd en de eindslag van de clubkampioenschappen. Bedankt Diana en Ingeborg !!

- En toen was het de beurt aan de clubgenoten met de lange adem. Donderdag ging eindelijk een lang gekoesterde wens van **Margreet van der Pol** in vervulling: Het

IJsselmeer overzwemmen. Margreet zwom de 22 km van Stavoren naar Medenblik in bijna 7,5 uur. Poehé !



- En zaterdag zwom **Ad Kempen** 8,5 km van Texel naar Den Helder.



Ad had niet alleen stroom tegen, waardoor hij 500 meters zwom in 21 minuten, maar kwam ook knotsen van kwallen tegen. Naar eigen zeggen zo groot als skippy ballen. Dat zou wel iets van vissers latijn zijn, hij finishte immers in Den Helder, maar fijn is het natuurlijk niet als je zo'n beest in je gezicht of in je pak krijgt.

- Ook zaterdag de hele triathlon van Almere. Dit jaar naast Nederlands kampioenschap ook Europees kampioenschap. Aan de start onze clubgenoot **Tonny Blom** (voor de 10e keer !!!) en kanshebber voor de winst; kind van de club **Menno Koolhaas**. Zoals wij wel weten kunnen deze gasten wel een aardig potje zwemmen. Menno kwam met de eerste uit het water, kon zijn positie redelijk vast houden bij het fietsen, begon als eerste aan het lopen en zag daarna niemand meer voor zich.



Nederlands en Europees kampioen dus, in een nieuw parcours record 7.36.36 uur !!!
Wat een prestatie bij een temperatuur van 30+ C en praktisch geen wind. Tonny had een beetje vrees voor een knie die niet helemaal tof aanvoelde, maar was natuurlijk ervaren genoeg om zijn trainingen daar een beetje op aan te passen. Hij ging dan ook lekker, al was de laatste helft van de marathon zwaar, maar knokte zich daar door heen en was dik tevreden en trots op het resultaat.



Sorry Tonny, je was mij te snel voor een herkenbare foto :-). Maak het vast later goed met je.....

Wat betreft de trainingen:

Morgen (maandag) is de laatste fietstraining. Woensdag de laatste buitenwater training.

En donderdag de laatste looptraining. De eerste zaterdag looptraining is op 23 september van 14.30 tot 16.00 uur.

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 17 SEPTEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

De afgelopen week werd er weer volop gesport en meegedaan aan wedstrijden.

Waar zal ik eens beginnen?

- In één van mijn vorige berichten meldde ik dat **Laura Staal** zou meedoen aan het NK openwater zwemmen over 3 km. En dat heeft zij ook erg verdienstelijk gedaan. Bij deze wedstrijden wordt er gestreden in leeftijdsgroepen van 10 jaar. En het scheelt natuurlijk behoorlijk of je bijvoorbeeld net 50 bent of 59 :-). Hoewel Laura haar leeftijd dit jaar ongunstig valt in haar age group behaalde zij een prachtige 3e plaats.



- Zoals de meeste wel zullen weten, wordt op de tweede woensdag van iedere maand de AVA de Waterdrinker baanloop gehouden. Deze 5 km baanloop is een mooie gelegenheid te testen hoe het met de snelheid gesteld is. Afgelopen woensdag bonden vader en zoon **Leon en Benjamin Spooren** de strijd met elkaar aan. Benjamin liet pa zijn hielen zien en liep de 5 km voor het eerst binnen de 22 minuten. Op naar de 20 minuten zou ik zeggen.



Benjamin (links) en Leon

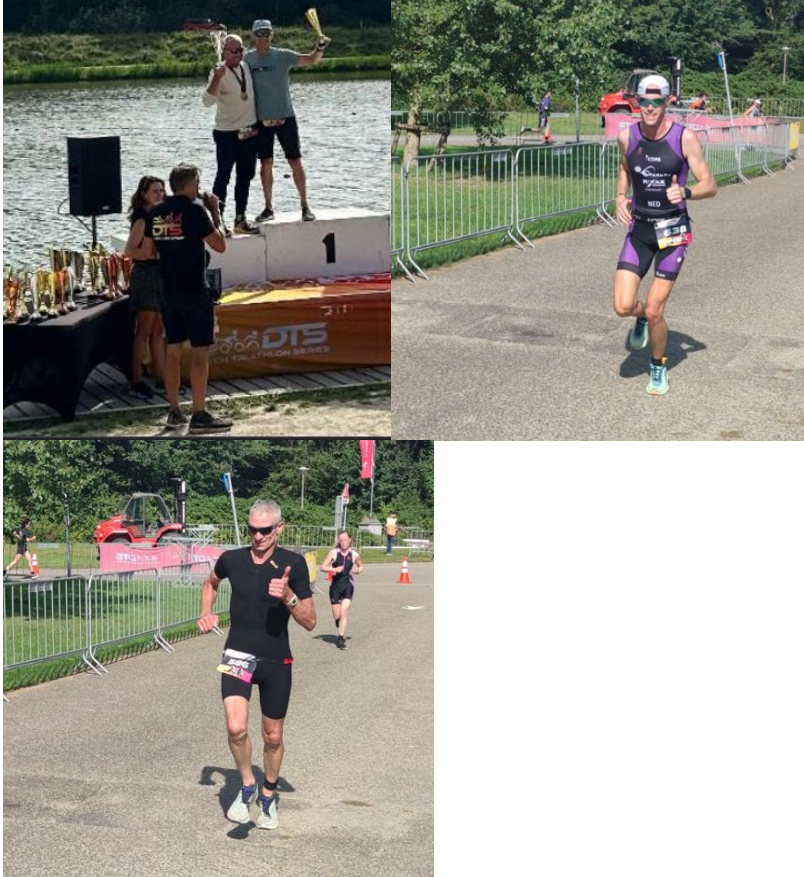
Toch moet het Leon goed doen dat de maker van deze foto er voor de zekerheid bij heeft gezet dat Benjamin links op de foto staat :-)

- En dan zaterdag de DTS Bosbaan triathlon met een forse paarse (soms zwarte) delegatie. In de dagen voor de triathlon werd duidelijk dat de hoeveelheid blauwalg er voor zorgde dat het niet verantwoord zou zijn te zwemmen in het water van de Bosbaan. De wedstrijd werd daarom gewijzigd van een sprint triathlon naar een run-bike-run over 3 - 20 -5 km. Voor de één een grote teleurstelling en voor de ander een zege, maar daarover later meer. Door blessures en het schrappen van het zwemmen was **Aiton Veldt** het enige jeugdlid aan de start. Jammer, maar des te groter de bewondering voor het doorzettingsvermogen van deze dappere strijder. Ook dapper was de deelname door **Kim de Bruin** als enige vrouwelijke Oceanus deelnemster. Kim had zich namelijk erg verheugd op het zwemmen, maar zette toch door.



Verder stonden **Paul van Duijnhoven** en **Eduardo Santos** aan de start. Ik heb beide mannen niet gesproken, maar ik kan mij zo voorstellen dat zij het niet zo heel erg vonden dat ze moesten lopen in plaats van zwemmen. Voor de senior van de Oceanus deelnemers **Henk van Laar** haalde het allemaal niet zo heel veel uit. Hoewel de langere afstanden tegenwoordig ook geen probleem voor Henk zijn, flitste hij van de

60+ mannen als eerste over de finish. De jongere 50+er **Frans van Heteren** moet het juist weer wat meer van het zwemmen hebben, zeker in zijn strijd met clubgenoot **Arno Stolk**. Op de donderdag avond looptrainingen werd al duidelijk dat Arno minimaal net zo hard kan lopen als Frans. Frans hoopte met het zwemmen voldoende voorsprong op te kunnen houden om Arno met het lopen van het lijf te houden. Maar nu het zwemmen werd omgezet naar lopen, waren de rollen omgedraaid. Frans moest Arno voorlaten, maar kon zich wel troosten met een eerste plaats bij de H50. Arno won de Oceanus battle dus en werd 10e overall en tweede bij de H40.



Grappig detail; Arno en Frans allebei hun likker duim ophoog !!!

- Ook zaterdag reisde **Menno Wiersma** naar Ameland om mee te doen aan Xterra. Deze wedstrijd bestaat uit 1,5 km zwemmen in de Waddenzee, 30 km Mountainbiken door de duinen en over het strand en tot slot 10 km hardlopen ook door de duinen en deels over het strand. Menno kwam brak over de finish, maar vond het leuk om er bij te zijn.



- En last but not least deed zondag **Carla van Rooijen** in Enschede mee aan de Rutbeek triathlon. Aan deze, naar eigen zeggen leuke race deed Carla niet alleen mee, maar werd tweede bij de dames en is daar erg blij mee. Foto's kon ik (nog) niet vinden.
- En de rest trainde of liep de van Dam tot Dam loop (in ieder geval **John Heysteeg** en **Chrisjan Hoffmans**)

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 25 SEPTEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Wat hebben wij als club deze week meegemaakt?

- Woensdag de surprise party voor de Almere winnaar **Menno Koolhaas** georganiseerd door Frans. Met de nodige smoesjes werd Menno naar het IJspaleis van de firma Koolhaas gelokt, waar een ferme delegatie van het Oceanus Triathlon Team en wat andere genodigden hem een geweldige verrassing bezorgde. Afgaande op de enthousiaste reacties, een geslaagde actie.



Een cluppie om trots op te zijn !!! Onder het genot van een (banketbakkers) hapje en een drankje werd Menno het hemd van het lijf gevraagd en haalde Frans nog wat verhalen op hoe het komt dat Menno zo goed is als hij nu is.



- En dan de sportieve prestaties van het weekeinde. **Carla van Rooijen** vond zaterdag een wedstrijd in Zwolle. De wedstrijd was eigenlijk vol, maar Carla mocht deel nemen op voorwaarde dat zij zich inzette als vrijwilligster bij een eerdere start serie. Zo stond zij aan de start tussen zo'n 70 andere dames in een aparte dames serie. Maar dat is wel aan deze veterane besteed. Met vooral een sterk loop onderdeel wist Carla als

tweede overall en als eerste D 40 te finishen.



- En op zondag stond de triathlon van Alphen aan de Rijn op de kalender. Vreemd genoeg "leeft" deze wedstrijd niet zo binnen onze vereniging, terwijl hij toch redelijk in de buurt is. Pas op het laatste moment wisten **Dawid Stabryla en Frans van Heteren** via de wachtlijst een startplaats te bemachtigen. Frans was tevreden over zijn zwemmen en lopen, alleen het fietsen was "onder de maat" vond hij zelf. Wel 6e overall en eerste bij de H40 !!! Ook Dawid zal tevreden geweest zijn, volgens mij zijn eerste finish bij een kwart triathlon en plannen zat! Van hem gaan wij zeker nog veel meer horen (en lezen in dit geval). Mede door het lekkere weer, maar zeker ook door de strakke organisatie een gezellige triathlon en een aanrader voor volgend jaar.
- Ook in dit weekeinde deed **Marjolijn Paauwe** voor het eerst mee aan een skate marathon. In Berlijn wordt de dag voor de hardloop marathon bijna hetzelfde parcours afgezet voor een inline skate marathon. Marjolijn vond het een heel gaaf evenement met 5000 deelnemers en een finish onder de Brandenburger Tor.





Veel en enthousiast publiek langs de kant. In het begin was het vooral vallende skaters en andere bewegende obstakels ontwijken maar daarna was het hard door rijden. Het streven was onder de 2 uur en het is 1.42.42 geworden !!! Een leuk weetje voor de fanatieke hardlopers, als je de skate marathon doet in het ene jaar dan kan je het jaar daarna gegarandeerd de hardloop marathon mee doen ('Skate to Run') en zo omzeil je de loterij.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 1 OKTOBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Het triathlon seizoen zit er bijna op. Dit weekeinde nog één wedstrijd in Zeeland waar volgens mij geen Oceanus Triathlon Team leden aan deelnamen. Maar sporten zit in ons bloed, dus dat blijven wij wel doen. De één wat fanatieker dan de andere.....

- Zo deed **Henk van Laar** mee aan het NK halve marathon in Breda. Hoewel Henk zijn leeftijd wat ongunstig viel dit jaar; er wordt immers gestreden in leeftijdscategorieën van 5 jaar. Henk wordt in november 60 maar startte vandaag in de leeftijdscategorie 55 - 59 en was dus zo'n beetje de oudste deelnemer in deze categorie. Des te knapper zijn 10e plaats met een persoonlijk record in iets meer dan ander en een half uur.
- Dichter bij huis, in Zevenhoven liepen **Mariska Visser, Carla van Rooijen, Ad Kempen en ik zelf (Jeroen)** de 7 loop in Zevenhoven. Je kon kiezen tussen 5, 10, en 10 EM. Natuurlijk kozen wij, als duursporters voor de langste afstand, de 10 EM. Voor mij was het de eerste keer dat ik aan dit kleinschalige evenement mee deed en ik kan het aanbevelen. Natuurlijk was het prima weer, beetje wind, beetje warm, maar prima georganiseerd. Volledig in de lijn van de verwachtingen lieten de dames de mannen

(Ad en ik) hun hielen zien. Natuurlijk geen schande deze toppers voor te moeten laten. Mariska won en Carla lukte het met nog een paar km te gaan, de op dat moment op de tweede plaats lopende dame in te halen. Nummers 1 en 2 dus.



groet
Jeroen

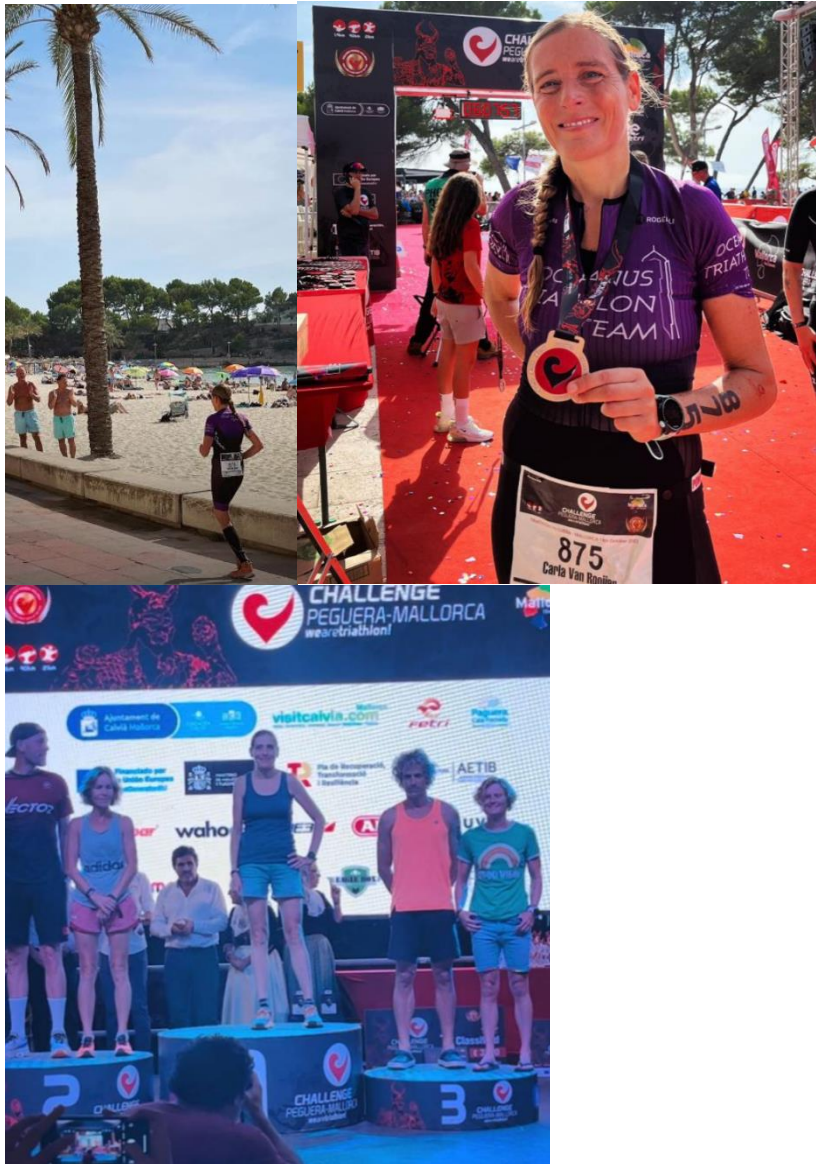
TRIATHLON BLOG 15 OKTOBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

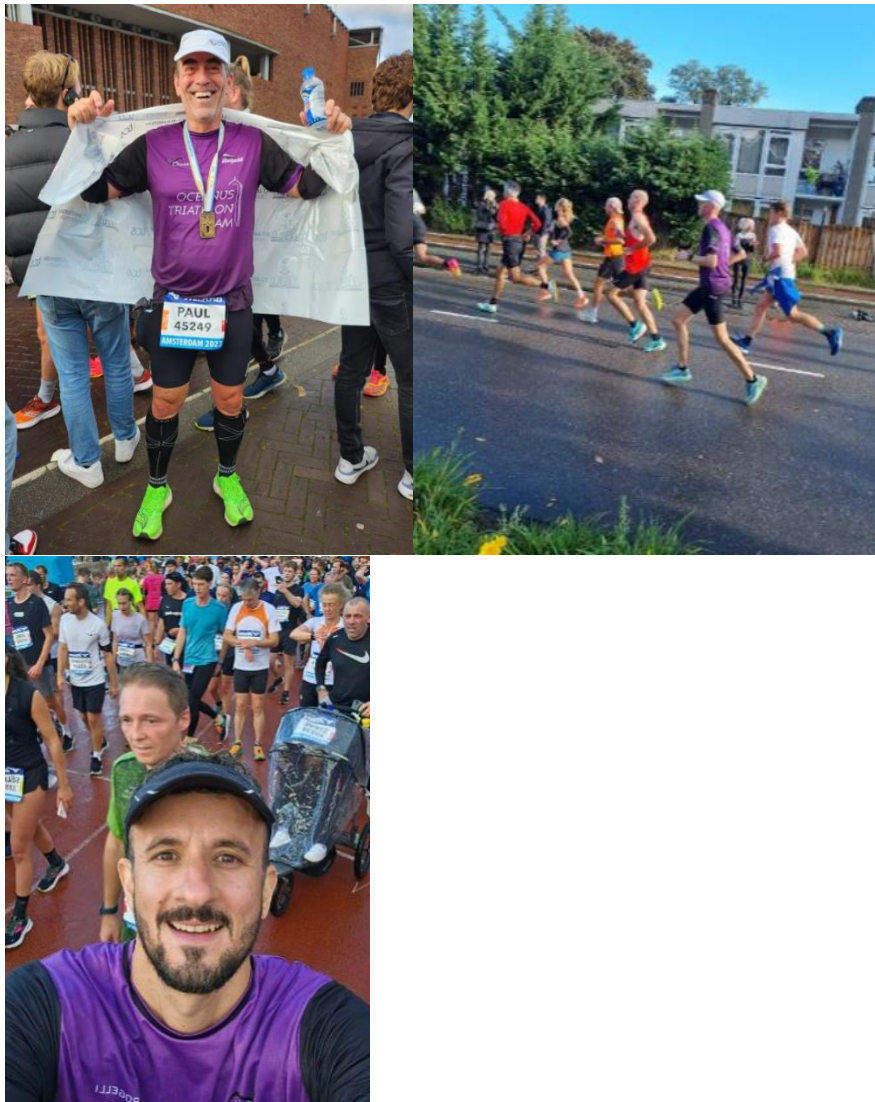
Hallo clubgenoten,

Er is weer van alles te melden in het weekeinde waarin uiteindelijk de herfst echt zijn intreden heeft gedaan. Tenminste in Nederland. Niet in Hawaii waar de vrouwen zaterdag hun Ironman WK afwerkten, maar ook niet op Mallorca.

- Op Mallorca werd een Challenge 70.3 (halve triathlon) gehouden, waarvoor "kind van de club" **Menno Koolhaas**, **Carla van Rooijen** en haar soulmate **André** voor zich hadden ingeschreven. Helaas maakte André tijdens één van de laatste fietstrainingen een flinke schuiver waarbij hij een aantal flinke schaafwonden opliep en nog vervelende een gekneusde of gebroken rib. Dit moest hem doen besluiten van deelname af te zien. Elk nadeel heeft zijn voordeel, nu kon hij Carla supporteren en af en toe een foto maken. Menno had niet de super benen, zoals hij een paar weken terug in Almere wel had, maar eindigde nog wel netjes net in de top tien van het sterke Pro veld. Voor Carla was het een pittige dag, met flinke golven, en een naar eigen zeggen "heftig parcours" bij het fietsen en lopen. Uiteindelijk liep de race zoals wij gewend zijn van deze bikkel; wat mensen voor laten bij het zwemmen, dan bij het fietsen en lopen de concurrentie "opeten" en als eerste in haar leeftijdscategorie over de finish gaan! .Wat knap als je dat kan....zelfs op één been, of zouden die beach boys daar wat mee te maken hebben. :-)



- En dan zondagde marathon van Amsterdam. Een ferme delegatie Oceanus Triathlon Team leden schreven zich daar voor in: Voor de hele marathon deden dat **Menno Wiersma, Arno Stolk, Leon Sporen**, en vader en zoon **Davy en John Heijsteeg**. Hoewel de laatste zich zelf niet inschreef, maar de inschrijving door zijn zoons "cadeau kreeg". Lekker zo'n cadeautje....?? En voor de halve: **Paul van Duijnhoven** en **Juan Pinazo**. Gelukkig vielen de buien en wind enorm mee, toch werd het voor de één een dag om snel te vergeten en voor de andere een top dag. Zo moest Leon, na weken, misschien wel maanden van voorbereiding, wegens ziekte verstek laten gaan, (balen Leon, hoop dat je snel hersteld). Maar hadden Arno (binnen de drie uur), Menno (binnen de vier uur), Juan (binnen de twee uur) en Paul (finishen) een top dag door in meer of mindere maten hun doelstellingen te bereiken. Hoe dat binnen de familie Heijsteeg uit kwam weet ik eerlijk gezegd niet, maar ook zij zullen niet ontevreden, over in ieder geval het weer geweest zijn.



Verder is "leuk om te weten" Dat UWTC samen met AKU komende zondag een laagdrempelige Run-Bike-Run organiseert, (zie onderstaand bericht). Heb je iemand in je omgeving die je wilt laten ruiken aan "onze sport" of wil je het zelf nog eens proberen? Dit is je kans !!!



groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 22 OKTOBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

De herfst heeft nu echt zijn intreden gedaan dat komt mooi uit want het triathlon seizoen is voorbij.

Ten minste, in Nederland, in Zuid Europa is het net even langer lekker weer en worden nog een paar wedstrijdjes georganiseerd. Ik schrijf expres dat ze worden georganiseerd, een enkele keer gooit ook in deze streken het weer roet in het eten en wordt het evenement afgeblazen.. Zo reisde Menno Koolhaas te vergeefs naar Italië om daar jacht te maken op Challenge world bonus punten, waarmee aan het einde van het seizoen leuke geld prijzen opgestreken kunnen worden. Het weer was echter zo slecht dat de race geen doorgang kon vinden, dus ook geen punten.

- Meer geluk had **Henk van Laar** in Cascais Portugal. Daar deed Henk mee aan een Ironman 70.3 (halve triathlon). Henk hoopte zich te kunnen kwalificeren voor het WK Ironman 70.3 volgend jaar in Nieuw Zeeland. Maar om daar zeker van te zijn moet je wel eerste worden in je leeftijdscategorie. Zoals altijd stond Henk goed getraind aan de start. en kwam als 7e na het zwemmen uit het water op dik 5 minuten van nummer één, maar die zit op zwemmen. De rest voor hem op "schootafstand". Door super snel te wisselen sprong Henk als tweede op de fiets, en lag binnen 25 km fietsen eerste.

Een Franse mijnheer startte echter 7 minuten na Henk met fietsen, bleek goede fietsbenen te hebben en knabbelde kilometer na kilometer wat van zijn achterstand af. Na het fietsen had Henk een voorsprong van welgeteld 6 seconde !!! Vraag is dan, kan deze mijnheer ook een beetje hardlopen? Die vraag werd snel beantwoord, tijdens de wissel verspeelde onze Franse vriend al twee minuten, en hardlopen deed hij een stuk minder goed dan snelle Henkie. Uiteindelijk liep Henk de halve marathon in een knappe tijd van 1.38.00 en finishte met een dikke 12 minuten voorsprong als eerste. Dus missie volbracht; en op naar Nieuw Zeeland !!



Dan nog heel wat anders::

De inschrijving voor de **Oceanus 100 x 100** is geopend. Dit zwemspektakel wordt gehouden op 30 december. Meer informatie vind je op de Oceanus website waar je je ook kunt inschrijven tot 10 december. Er is maar beperkt ruimte in de banen en vol = vol. dus wacht niet te lang.

groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 7 NOVEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Ruim een week geleden schreef ik onderstaand bericht, maar ging er iets mis met de verzending blijkbaar. Daarom als nog mijn bericht over de bezigheden van een aantal clubgenoten tijdens het laatste weekeinde van oktober. Nu er geen triathlon wedstrijden meer zijn, zoeken veel van ons, naast de reguliere trainingen andere soorten van beweging en vermaak.

- Zo bereiden **Menno Wiersma** en ik zelf ons voor op de Vasaloppet begin maar in Zweden. De vasaloppet is een langlauf marathon met 15.000 deelnemers over 90 km, verveelbaar met onze elfstedentocht.



Omdat er maar heel weinig sneeuw in de buurt is, oefenen wij in deze tijd van het jaar veel op rolskies.



Onze reisorganisatie Vasa verzorgde eerder dit jaar een aantal techniektrainingen en organiseerde zaterdag een soort eerste test; een rolskitoertocht over 30 km en 65 km. Wij kozen voor de 30 km en bereikten zonder al te veel moeilijkheden, moe maar voldaan en een ervaring rijker, na ruim 2 uur de finish.

- Anderen, zoals **Frans van Heteren** vermaken zich in de winter op zondag morgen met veldrijden bij UWTC.in Uithoorn. Wil je daar meer over weten, schiet Frans eens aan.
- En deze zondag waagden **Diana en Fred Gorter, Michelle en Annika Fangmann, Henk van Laar, Mariska Visser en Leonie Penterman** zich aan de duinen trail in Schoorl. De duintoppen zijn hier het hoogste van Nederland dus een pittige kluif. Dit jaar zat het de deelnemers niet tegen met de wind. Door de duinen tegenwind en terug over het strand wind mee.



Zo te zien was er genoeg energie over om te genieten van warme koffie of chocola met wat lekkers.

En verder wordt er al flink nagedacht over aan welke wedstrijden er volgend jaar deelgenomen kan worden. Leuk om te weten is dat in ieder geval Fred, Diana, Henk, Frans individueel en de familie Fangmann (Cock, Michelle en Annika) als estafette, mee gaan doen .aan de Ironman 70.3 van Erkner (bij Berlijn). Dus zoek je nog een buitenlandse wedstrijd waar ook clubgenoten aan meedoen, inschrijven is mogelijk. Zie <https://www.ironman.com/im703-erkner>

- Afgelopen weekeinde hebben Menno en ik onze eerste sneeuwmeters gemaakt op de langlauf latten de Langlaufhal in Oberhof Duitsland. Wij hebben daar veel geleerd.



Groet

Jeroen

TRIATHLON BLOG 19 NOVEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

Namens het bestuur willen wij iedereen bedanken voor het stemmen voor de Rabo ClubSupport. Dankzij deze stemmen hebben wij een leuk bedrag op de rekening bij geschreven gekregen.



- Vandaag, zondag werd voor de vijfde keer de Ronde venen marathon gehouden. Zoals eerder gemeld kan je deze marathon individueel lopen, maar ook als duo. Een flink aantal clubgenoten schreven zich in voor de duo marathon. Door wat ziekten en ander malheur konden een paar leden niet meedoen, maar werd hun plaats ingenomen door anderen. Uiteindelijk werd er deel genomen door de volgende duo's **Annika en Michelle Fangmann, Henk van Laar en Fred Gorter, Kees Schouten en Maikel van Hilten, Carla met een triathlon vriendinnetje, Ad Kempen met een maatje en Frans van Heteren en ik zelf.**



Daar naast deden ook een aantal oud leden mee zoals Birgit en Sander Berk en Marieke van Duin met haar broer en tal van andere meer of minder bekenden. Gelukkig was het eigenlijk prima loopweer. Ja, het waaide een beetje en hier en daar had de regen de dagen vooraf sommige delen nog al zwaar begaanbaar. Maar samen met de prima organisatie en de vele bekenden langs het parcours, maakte het weer een heel speciaal en gezellig evenement. De uitslag en gelopen tijd zijn eigenlijk van ondergeschikt belang, maar het "voelt" wel lekker als je zoals Frans en ik een kleine 10 minuten sneller de finish bereikt :-)



- Ook vandaag doet "kind van de club" Menno Koolhaas mee met een [Ironman triathlon wedstrijd over de volle afstand in Cozumel](#) een Mexicaans eiland. Wat er precies aan

de hand was is mij op dit moment niet bekend, maar het zwemmen is gecancelled en en is men op een n of andere manier met fietsen begonnen.??? Na ruim 100 km fietsen lijkt Menno in een groepje rond de 10e plaats te fietsen. De finish van deze race zal na het versturen van deze mail zijn, waardoor ik de uitslag en het hoe en waarom niet meer "mee kan nemen". Zal dinsdag pa Johan die is mee gereisd, vragen naar het hoe en waarom. Wordt vervolgd.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 24 DECEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

De triathlon community 3athlon.nl heeft onder haar volgers een stemming gehouden over wie zich de triathleet van 2023 mag noemen, met de volgende uitslag:

Jullie hebben massaal gestemd op de 3athlon atleet van het jaar 2023-verkiezing.

De top vijf vind je hieronder:

1. Youri Keulen – 37,1 procent
2. Mitch Kolkman – 25,7 procent
3. Menno Koolhaas – 18,5 procent
4. Niek Heldoorn – 10,3 procent
5. Maarten van der Weijden – 3,0 procent

Bij de vrouwen kozen jullie [Els Visser tot 3athlon.nl atlete van het jaar 2023](#).

"leuk om te weten" is dat de eerste vier ooit eens het paars van het Oceanus Triathlon Team droegen.

Nog maar twee nachtjes slapen en dan staat de 27e Kerstloop van Amstelveen op het programma.

Om mij heen hoorde ik al veel clubgenoten die van plan zijn hier aan mee te doen. Inschrijven is ter plaatse nog mogelijk. Voor meer info zie: <https://kerstloopamstelveen.nl>

De baan indeling voor de 1005030 x 100 is bekend en staat op de Oceanus website zie <https://www.oceanusaalsmeer.nalgemeennieuwsocanus-100x100-startlijst-537> Maar liefs 22 triathleten geven acte de presence. De eerste starts zijn om 15.00 u en rond 18:30 u zal er gefinisht worden. Waarschijnlijk overbodig is het te melden dat de hardlooptraining deze zaterdag 30 december hierdoor komt te vervallen.

Tot slot wens ik jullie een paar fijne Kerstdagen met de mensen om je heen.

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 26 DECEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten,

- Onder prima omstandigheden was het vandaag lekker lopen tijdens de Kerstloop in Amstelveen. Zoals op onderstaande foto te zien is, scheen zelfs de zon af en toe. Een kleine 20 Oceanus leden stonden aan de start. De meeste kozen voor de 10 km waaronder die p[de foto. Een paar snelle (Arno en Frans) startten natuurlijk helemaal vooraan en een paar bescheiden leden vonden wat meer naar achteren een startplek vandaar dat deze niet op de foto te zien zijn. Net zoals enkele anderen (waaronder Frank Kleijn, met kroost) die voor de 5 km kozen.



Al met al een lekker begin van de tweede Kerstdag :-)

groet
Jeroen

TRIATHLON BLOG 31 DECEMBER 2023

Jeroens blog: leuk om te weten

Hallo clubgenoten, Nog een paar uurtjes en 2023 is geschiedenis.

- Als laatste clubevenement stond gisteren de 100-50-30 x 100 meter zwemmen op het programma. Voor de één een makkie, maar voor de meeste toch een behoorlijke uitdaging. Iedereen heeft zijn doelen gehaald en zoals op onderstaande foto te zien is, zat de stemming er goed in. Gefeliciteerd allen



Mocht het nou regenen en je hebt geen zin om buiten te gaan trainen, vormt onderstaande link wellicht een bron van inspiratie. Deze mooie film gaat over een triathlon op Antarctica. Waarom zou je je druk maken over een beetje regen :-

) <https://www.youtube.com/watch?v=ROQNfVc4BYI> Fijne jaarwisseling gewenst.

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