

# Uit de vereniging

## Start2Tri 2022

Zaterdag 23 maart: Informatie en Kennismakingsmiddag voor Start2Tri. Het is gezellig vol in het clubhuis met enthousiaste Start2Tri deelnemers, Remco en Cees en trainers voor de diverse onderdelen.

Een leuke, gemengde groep die veel praktische informatie krijgt. En het/een trainingsplan met zwem-, fiets- en looptrainingen, workshops en koppel trainingen.

Tijdens de eerste looptraining was een Coopertest gepland. Tja, die ging vanwege sneeuw(!) niet door: te glad op de baan. De flexibiliteit werd dus meteen getest. Het maakte de deelnemers niet minder enthousiast. De week erop is de Coopertest alsnog gedaan. Onder andere op basis daarvan konden de deelnemers worden ingedeeld in de groep A t/m E voor het hardlopen. Zodat iedereen op de juiste manier (niet te veel of te weinig en niet te snel of te langzaam) kon trainen.

Daarnaast zijn er 'actie-filmpjes' gemaakt tijdens het hardlopen. Zo konden we (hardloop-

trainers) goed bekijken waar nog puntjes op de i mochten komen qua looptechniek en daar in de trainingen extra aandacht aan besteden. Er werd serieus getraind en altijd met een lach. Een heerlijke groep die lief en leed samen deelde. Heel fijn! Een aantal van de deelnemers stelt zich hieronder verder voor. Daarbij ook een persoonlijk leed berichtje dat gelukkig een goede afloop kende omdat Margriet toch heeft kunnen meedoen!

Inmiddels is het Ironman weekend achter de rug. Met op zaterdag de 5150 (Olympische afstand) en de 4:18:4 (sprintafstand) en zondag de 70.3 (halve Ironman). Wat hebben de deelnemers het super goed gedaan! Blij en trots dat ik een stukje heb mogen meereizen. Blij ook met de samenwerking met Bart en Kris waardoor voor de hardlooptrainingen steeds voldoende trainers aanwezig waren.

Op bijgaande foto's een aantal Start2Tri deelnemers met 'reguliere' donderdagavond lopers.

**Karin**



PS: Excuus als deze tekst vooral over het hardlopen gaat: komt helemaal door mijn 'hardloopbril'.

PPS: Natuurlijk ben ik even blij met/voor onze andere deelnemende triatleten!

# Uit de vereniging

## *Start2Tri 2022*

### IRONMAN afstanden

benaming	onderdeel	zwemmen	fietsen	hardlopen
<b>4:18:4</b>	1/8 triatlon - sprintafstand	400 m	18 km	4 km
<b>5150</b>	1/4 triatlon - standaard afstand	1500 m	40 km	10 km
<b>70:3</b>	1/2 triatlon	1900 m	90 km	21,1 km



# Uit de vereniging

## Start2Tri 2022

Ik ben Jaap Pijning en woon met Jeannette en onze hond in Hoorn. We hebben 2 volwassen zoons die beiden het huis uit zijn.

De cursus Start2Tri was voor mij een goede wijze om weer in een trainingsritme te komen. Door de corona jaren was mijn sportritme (2 maal sportschool en 2 maal hardlopen) erg verwaterd. Door de trainingen ben ik weer in een trainingsritme gekomen en het is leuk om weer met een groep te trainen. Ik doe de drie trainingen mee en dat kost mij als nieuweling al veel energie.

Het zwemmen vind ik het lastigste onderdeel en daar zal ik extra voor moeten trainen. Sinds het behalen van diploma's op de lagere school heb ik niet meer serieus gezwommen. Het lopen gaat me nog het beste af, maar tijdens de trainingen leer ik nog veel. Het racefietsen op de weg vind ik het minst leuk. Ik fiets liever op de MTB door de bossen en duinen.

Omdat mijn vrouw en ik onze vakanties al in december moeten plannen en we deze maand juni met vakantie zijn kan ik helaas niet deelnemen aan de triathlon in Hoorn eind juni. Maar ik wil wel doorgaan met de trainingen en hoop later alsnog een kwart triathlon te voltooien.

Mijn tip voor mijn mede triatleten: 'Race je eigen race'. Veel succes op de triatlon en hopelijk tot ziens.

**Jaap Pijning**

Eigenlijk was ik altijd een beetje jaloers als ik hoorde dat iemand trainde voor een triathlon. "Stoer maar niet voor mij" dacht ik dan. "Ik kan wel een beetje zwemmen fietsen lukt me ook nog wel maar hardlopen? Alsjeblieft zeg, veel te zwaar!"

Wat een ellende dat hardlopen. Ik was in de voorbije jaren wel al 10 keer gestart maar na een paar keer haakte ik altijd af. Zere benen, geen lucht, te zwaar: "Voor die sport ben ik niet gebouwd!" riep ik dan. Totdat ik in 2019 leerde om rustig te lopen met mijn hartslag als graadmeter. Wat een openbaring, ik kon steeds sneller én verder dan ooit tevoren!

En toen we in 2020 met z'n allen thuis kwamen te zitten kocht ik uit frustratie weer een racefiets (die had ik na mijn eerste zwangerschap aan de wilgen gehangen) en herontdekte ik hoe fijn het is om de wind door mijn haren te voelen terwijl ik de grenzen van mijn bovenbenen op zoek.

Daarnaast was ik erg geïnteresseerd in koude training en sloot ik me in januari 2021 aan bij de "Wild Swimmers West-Friesland" een groepje zeer fijne soortgenoten die van kou en zwemmen houden. En zo ontstond mijn liefde voor zwemmen in open water.

Met de 'Wild Swimmers' verlegde ik grenzen. De kou trotseren, zwemmen in het IJsselmeer, swim runnen bij de Zoete Zee en uiteindelijk met elkaar een sprint triathlon rondom Medemblik. Wat was ik na deze ervaring verrukt dat mijn lijf, dat ook wat oorlogswonden kent, dit kan!

In de zomer kreeg ik een appje van Arno: "Je kan een ticket winnen voor de Ironman." Alsof het zo moest zijn won ik dit ticket voor de sprint in september 2021. Euforisch kwam ik uit de race en zo ontstond mijn nieuwe uitdaging: De Ironman 5110.

Omdat ik het leuk vind om tips, trics en wat aanmoediging te krijgen meldde ik me aan voor de Start2Tri. Samen sporten naar een gezamenlijk doel vind ik uitdagend én gezellig

# Uit de vereniging

## Start2Tri 2022

en het zorgt ervoor dat ik nét even meer doe of durf dan alleen. En deelname heeft mijn verwachtingen overtroffen. We moedigen elkaar aan en het is leuk om samen te trainen en ervaringen uit te wisselen.

En mijn vooruitziende blik laat me af en toe al een beetje wegdromen. Ik weet bijna zeker dat na de Olympic Distance (= kwart triatlon) van 25 juni een stemmetje in mijn hoofd zal fluisteren: "Pee, zou je die halve dan toch ook kunnen?"



Samen grenzen verleggen, ik raad het iedereen aan!!

Tot de volgende training!!

**Petra Kooistra**



Hoi! Ik ben Isa Brandsen, 19 jaar oud en ik woon in Hoorn. Ik heb bijna mijn sociaal werk diploma en wil in die tak graag gaan werken.

Mijn triatlon verhaal begint in september 2021: toen kreeg ik de kans om een fietsrit te rijden met Els Visser. Door haar raakte ik zo geïnspireerd dat ik toen bedacht om te kijken tot hoe ver ik mijn lichaam kon krijgen. Begin april heb ik mij aangemeld bij de triatlon vereniging voor de Start2Tri cursus. Inmiddels heb ik mijn eerste wedstrijd gedraaid en daar ben ik heel trots op! Ik ben van ver gekomen en toen ik daar over de finish kwam... dat gevoel was waanzinnig!

Volgend seizoen wil ik graag een halve triatlon

volbrengen. Dat is mijn volgende doel, maar eerst genieten van dit seizoen.

Mijn favoriete onderdeel is zwemmen of fietsen, het lopen zeker niet. Dat zijn ook die trainingen die ik het minst leuk vind vooral als er heel veel korte of hele lange intervallen op het programma staan. Daarentegen zijn mijn favoriete trainingen lange fietsritten: lekker veel zien van de omgeving en heel hard trappen. Maar de diversiteit in de training is wat het voor mij heel leuk maakt.

Voor de andere atleten zou ik zeggen: Je kan veel meer dan je denkt; val een keer en sta weer op. Want onthoud: vaak ben je te bang!

**Isa Brandsen**

Ik ben Pieter en woon sinds een half jaar in West-Friesland. Eerst een paar maanden in het pittoreske Twisk en sinds februari met inmiddels een hoogzwangere vriendin in Hoorn.

Een enthousiaste oud-huisgenoot uit mijn studententijd vroeg of ik aan de triatlon mee wilde doen, dus ja waarom ook niet. Ervaring met de triatlon heb ik niet: toen ik me aanmeldde voor Start2Tri had ik niet eens een fiets.

Mijn favoriete onderdeel is hardlopen! Met inmiddels 6 (ultra)marathons in de benen gaat het hardlopen over het strand en bergen uitstekend. Ik probeer zo'n 4 keer in de week te trainen en bij voorkeur een beetje afwisselend. De leukste training vind ik de lange duurloop: verstand op nul, muziekje op en me zondagochtend laten verwonderen door de natuur en omgeving. Daarna uitgebreid ontbijten en van de dag te genieten. Zijn er goeie tochtjes

# Uit de vereniging

## Start2Tri 2022

in de omgeving van Hoorn?

Het meest trots ben ik op de 11 Strandentocht, georganiseerd door de Hartstichting: 60 km hardlopend over het strand met mijn stempelboekje van Bloemendaal naar Hoek van Holland voor het goede doel.

Mijn triatlon doel is eerst deze maar eens zien te finishen. En daarna? Geen idee. Genoeg dromen en voldoende avonturen. Als zelfbenoemd Bever-buitenmens houd ik ook van bergbeklimmen en hoop met mijn aanstaande gezin mooie surf trips te maken.

Wat jullie absoluut van me moeten weten: Ik heb met 1 zwemdiploma op zak leren zwemmen tijdens de lockdowns, beginnend in het Amsterdamse Flevoparkbad en met de goede en enthousiaste trainers van de Swimgym die me techniek goed hebben aangeleerd. Vlak voordat ik naar West-Friesland verhuisde ben ik een paar keer in het ijskoude water van het Nieuwe Diep ingedoken met de Amstel Ice-swimmers.

Mijn guilty pleasure? Ik heb een fantastisch metabolisme en eet graag een kilobak lasagne uit de supermarkt

Tips voor mede-triatleten heb ik niet. Ik ben vooral op zoek naar de tips van anderen

**Pieter Marcus**

Lieve iedereen, helaas moet ik even (kort) afhaken. Sinds enige tijd weten we dat mijn zoon (hij in heftigere mate) en ik, EDS hebben, een zeldzame bindweefselafwijking (hypermobiel lijf en zwak weefsel).

Om aan hem te laten zien dat je ondanks EDS, met inzet en wilskracht zelfs een (korte) triatlon kan doen ben ik gaan trainen.

Begin juni kreeg ik plotseling een darm probleem. Naar de chirurg en gelijk geopereerd. Na een paar dagen rust en hoop ik snel weer



mee te trainen.

Ik mis jullie! Zelfs het belachelijk vroege zwem moment - wie had dat gedacht.

Tot snel!  
**Margriet**



Mijn naam is Han en ik ben triatleet. Tevens vader, echtgenoot, Horinees, begin-der-tiger, elektrotechneut en gitarist. Voorheen hardloper, later ook wielrenner, maar sinds kort toch echt: triatleet.

Dit verhaal begon toen een vriend tijdens een obstacle run zei dat het hem wel leuk leek om samen eens een (korte) triatlon te doen. Licht verontrust hoopte ik nog dat het zo ver niet zou komen, maar het zaadje was geplant. Een jaar of twee later las ik een bericht over de Iron Man West-Friesland en begon het toch een beetje te kriebelen. Wielrennen en hardlopen deed ik al jaren, dus het zwemmen maakte het een mooie uitdaging. Bij de triatlon bond las ik toen over Start2Tri en het aanbod van Hollandia met twaalf weken zwemtraining trok me over de streep. Ik besloot me aan te melden bij de introductiegroep en schreef me in voor de kwart-triatlon of '5150' in Hoorn.

## Uit de vereniging

### **Start2Tri 2022**

Het gaf enorm veel voldoening om tijdens de eerste zwemlessen bijna elke week vooruitgang te merken. Inmiddels zwem ik in de kou, om half 7's morgens of in open water. En wat ik zelf absoluut niet had verwacht, is dat ik het nog ontzettend leuk ben gaan vinden ook! Het meest trots ben ik dan ook dat ik de stap naar triatlon heb gemaakt om met zwemmen aan de slag te gaan. Gratis tip voor de lezers van dit stukje: Probeer eens wat nieuws - juist als je twijfelt of het iets voor je is.

# 4:18:4

Trainen vind ik heerlijk, elke sport en elk soort oefening is voor mij goed. Als er één favoriet moet zijn, dan is het VO2max-werk. Blokjes van een paar minuten stampen tegen de wind in op de fiets, of 400-meters hardlopen, dat kan de beroerdste dag weer goed maken. Maar misschien nog wel belangrijker vind ik afwisseling. Daarover heb ik de afgelopen weken bepaald niet kunnen klagen. Op het moment train ik zo'n 5 uur per week, meestal in 4 tot 6 sessies.

# 5150

Aan de vooravond van mijn eerste triatlon doel (de 5150 in Hoorn) weet ik al zeker dat ik voorlopig verder wil blijven zwemmen, fietsen en lopen. Lekker trainen met zo nu en dan een evenement, om het leuk te houden op weg naar de volgende stap: een halve!

**Han Sierkstra**

# 70.3