



TRANSITION

IN DE BAN VAN

DUBBELINTERVIEW

**Vooruitblik
op de Spelen**

p.4

INTERVIEW

**Triathlon
Inside**

p.11

2024
2025

ANNA PAULOWNA

**Organisatie
geeft vijf tips**

p.14

VERENIGING

**Het succes van
TV Dordrecht**

p.25

VOORWOORD

IN DE BAN VAN...

Je trainingsweek, de Olympische en Paralympische Spelen, de organisatie van een wedstrijd en het verenigingsleven. We zijn gepassioneerd en halen daar elke dag voldoening uit. We leven van training naar wedstrijd, van vele overleggen aan de tekentafel tot een geslaagd evenement en we koesteren alle mooie vriendschappen die we hebben opgebouwd door onze mooie sport. We zijn in de ban van...

De passie voor alle vormen van de combiduursport maakt dat we meer doelen hebben dan enkel het neerzetten van een mooie prestatie. Het gaat veel verder. We zijn er voor elkaar op de moeilijke momenten, waarbij bemoedigende woorden net iets meer lading hebben. Bij verenigingen, trainingsgroepen en op wedstrijddagen bloeien atleten en vrijwilligers op. We vieren successen met elkaar. Hoe groot of klein dan ook. Onderdeel zijn van onze mooie triathloncommunity geeft een extra invulling aan je leven.

Het afgelopen jaar hebben we vanuit Transition regelmatig 'nieuws uit het land' gedeeld. De good practices van onze achterban zijn erg waardevol en er zijn mooie initiatieven uit ontstaan. De onderlinge verbinding is nog sterker geworden en ik vind de verbroedering in de sport fantastisch om te zien!

Wesley de Does heeft met zijn platform Triathlon Inside de triathloncommunity op veel vlakken geënthousiasmeerd. In deze special lees je over zijn drijfveren. Je komt er ook achter wat er leeft in het verenigingsleven, hoe Anna Paulowna haar jubileumeditie viert en op welke manier atleten hun sportdiscipline ervaren. Onze olympiërs en paralympiërs werken toe naar de spelen en verschillende partners en andere betrokkenen vertellen wat de sport voor hen bijzonder maakt.

Kortom, we zijn in de ban van... Veel leesplezier!



Met sportieve groet,
Job Boers | Hoofdredacteur Transition

COLOFON



Transition is het officiële magazine van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) met daarin aandacht voor triathlon, duathlon en andere combiduursporten. De Nederlandse Triathlon Bond stelt zich ten doel de beoefening en het organiseren van multidisciplinaire duursporten te bevorderen en de belangen van de bij haar aangesloten leden (verenigingen, wedstrijdorganisatoren en individuele leden) te behartigen. De NTB is aangesloten bij NOC*NSF, Europe Triathlon en World Triathlon.

Uitgever
Nederlandse Triathlon Bond

Hoofdredactie
Job Boers
job.boers@triathlonbond.nl

Eindredactie
Jeannet Pennings

Ontwerp
STUDIO TMO

Tekst
Marcia Jansen,
Jeroen Kreule,
Jeannet Pennings,
Miriam van Reijen,
Teun Rijken

Beeld
Tim Buitenhuis, Mathilde Dusol, Jelle van Lanen, Europe Triathlon, Ironman, iStock, Rempelberg Cycling Holidays, Triathlon Inside, TriathlonWorld, TV Dordrecht, World Triathlon

WISSELZONE

Van handig materiaal tot een leuke podcast of gaaf evenement. Wisselzone staat vol met tips, tricks, feitjes en informatie. Een bonte verzameling snacks, voor jou, bij elkaar gezocht door de redactie van Transition.



PODCAST

Gamechangers

In de podcast Gamechangers praten journalist Thijs Zeeman en ervaringsdeskundige Merijn Zeeman met mensen die hun sport blijvend hebben veranderd. In **aflevering #15** Axel Koenders en zijn coach Jos Geijssel over innoveren tegen de stroom in. In een periode dat de triathlonsport nog in de kinderschoenen stond. Materiaal was bijzaak en voeding bestond uit ontbijtkoek met honing. Wat kunnen wielrenners en schaatsers leren van deze triathlon innovators?

KIJKEN

BAS NAAR DE SPELEN

In aanloop naar de Olympische Spelen gaat Eredivisie-scheidsrechter Bas Nijhuis voor RTV Oost op pad met atleten die zich voorbereiden op 'Parijs'. De aftrap in **aflevering #1** is voor Rachel Klamer die zich klaarstoomt voor haar 'bonus-Spelen'. Zij beseft als geen ander dat er meer is in het leven dan het soms knellende keurslijf van een topsporter. "Ik heb de vorige Spelen geracet alsof het m'n laatste wedstrijd was."



WIST-JE-DATJE



mijntriathlonNL

Heb jij een gebruikersaccount voor **mijntriathlonNL**, het systeem van de NTB? En heb je meegedaan aan een wedstrijd waarvan de inschrijving via dit systeem liep? Dan kun je de uitslag(en) van die wedstrijd terugvinden in jouw account bij **UITSLAGEN**. Ook andere zaken – zoals je licentie(s) en inschrijvingen – kun je via mijntriathlonNL eenvoudig regelen. Ook kun je in je profiel een 'in geval van nood' naam en telefoonnummer zetten. Dat is heel handig voor organisaties mocht jou als deelnemer iets overkomen tijdens de wedstrijd. Deze gegevens zijn alleen zichtbaar voor jezelf en voor de organisatie van de wedstrijd waarvoor je je hebt ingeschreven.

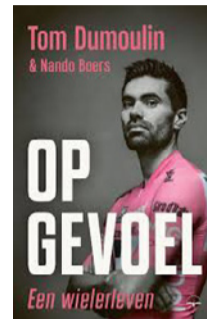
EVENT

Nieuwe triathlon

Nieuw dit jaar op de wedstrijdkalender: de Rivierenland Triathlon. Een initiatief van triathlonvereniging Trihalis. Er wordt gezwommen in het heldere water van zandafgraving de Beldert en gefietst en gelopen in het mooie rivierengebied. Daarbij kun je kiezen uit een achtste, een kwart en een jeugdtriathlon. Of als je geen zin hebt in tijdsdruk: Tri4Fun. De triathlon vindt dit jaar plaats op zaterdag 6 juli. Te laat met inschrijven? Zo'n mooi initiatief krijgt vast een vervolg, dus houd rivierenlandtriathlon.nl in de gaten.



BOEK



Op gevoel

In 'Op gevoel' reist voormalig profwielrenner Tom Dumoulin samen met schrijver en journalist Nando Boers naar belangrijke plaatsen uit zijn loopbaan. Grote prestaties en overwinningen passeren de revue, maar ook nederlagen, crashes en rivalen die een voedingsbodempelen voor twijfels, frustraties en onzekerheden. Sinds Tom een punt zette achter zijn wielercarrière – in 2022 – zien we hem regelmatig als hardloper en dat doet hij niet onverdienstelijk. Eerder flirte hij al eens openlijk met de triathlonsport. Wanneer zien we hem aan de start in een duathlon of triathlon?

FILM

SOUS LA SEINE

Heb jij angst voor zwemmen in open water? Dan kun je deze tip misschien beter overslaan. De film **Sous la Seine** speelt zich af in Parijs, aan de vooravond van het WK Triathlon. Er zal gezwommen worden in de Seine, maar dat dreigt een bloedbad te worden, want er zwemt een haai rond.



INZAMELACTIE

SPULLEN VOOR SYRIË

Feras Assani ontvluchtte in 2013 de oorlog in Syrië. Met zijn passie voor triathlon draagt hij in Nederland bij aan de sport als official. Ondertussen zamelt hij materiaal in voor jonge triatleten in zijn door de oorlog verwoeste thuisland. "Ik wil ze helpen met het uitoefenen van hun passie en het nastreven van hun dromen." Lees zijn verhaal op Transition.nl.



WIST-JE-DATJE

Man versus vrouw

Bij langere wedstrijden, zoals de Ironman of ultratriathlons, is de prestatiekloof tussen mannen en vrouwen kleiner dan bij kortere afstanden. Daar zijn verschillende redenen voor aan te wijzen. Zo hebben vrouwen in vergelijking met mannen meer langzame spiervezels. Deze zijn goed doorbloed, wat op de lange afstand van essentieel belang is. Meer weten? Lees [dit artikel](#) op Transition.nl.



INTERVIEW

‘Dat de beste maar mag winnen’

Tekst **Marcia Jansen**
Beeld **Mathilde Dusol**

Nico van der Burgt en Mitch Kolkman kennen elkaar uit Alkmaar waar de paratriatleten regelmatig samen trinden met de jonge triatlontalenten van het RTC. Beiden maken ze in Parijs hun debuut op de Olympische Spelen. Nico (40) is een kanshebber voor goud, maar weet nu al dat hij na Parijs gaat stoppen. Mitch (21) staat aan het begin van zijn carrière en hoopt in de toekomst mee te kunnen strijden om de medailles.



Mitch Kolkman: "We winnen samen, maar we verliezen ook samen."

Dat Nico van der Burgt dit jaar als een van de favorieten meedoet aan de Paralympische Spelen had hij vier jaar geleden niet durven dromen. Sterker nog, hij stond op het punt om te stoppen. De PTS3-categorie, waar Nico in uitkomt, maakte in Tokio niet deel uit van het paralympische programma. "Ik heb geprobeerd om me te kwalificeren in een lichtere handicapklasse, maar dat bleek onhaalbaar."

Na Tokio deed Nico nog mee aan het WK. "Ik had ook een topsportstatus, maar wist eigenlijk niet of ik nog verder wilde. Ik had me er bij neergelegd dat mijn categorie niet paralympisch was of zou worden, totdat dit tot mijn verrassing wel gebeurde. Toen was de keuze om door te gaan niet zo moeilijk."

Eigen route

Nico, die vanaf zijn geboorte een chronische spierziekte heeft, maakte vorig jaar samen met de Spanjaard Daniel Molina de dienst uit in de PTS3-klasse. Afgelopen maart won hij de eerste World Triathlon Para Series in Devenport en verzamelde zo genoeg punten voor de kwalificatieranking om zich te plaatsen voor Parijs. "Dat gaf rust. Ik wilde me zo snel mogelijk kwalificeren en de onzekerheid weghalen. De afgelopen tijd zijn er wedstrijden omgezet naar aquathlons of duathlons, zodat er minder punten te verdienen zijn. Dat risico wilde ik niet nemen. Nu het ticket zo goed als

Niemand verwacht iets van ons, dus komen we zonder al te veel druk aan de start



Nico van der Burgt: "Ik ga uit van mijn eigen kracht en dat de beste maar mag winnen."

binnen is - de kwalificatieperiode loopt nog tot begin juli, maar qua punten kan ik niet meer ingehaald worden - kan ik mijn eigen route richting Parijs bepalen."

Experimenteren

Die route loopt door Europa. Naast dat Nico meedoet in Swansea, en er een trainingstage met TeamNL Triathlon in Font Romeu staat gepland, is het ook de bedoeling dat hij aan een aantal reguliere wedstrijden in Nederland meedoet. "In parawedstrijden is mijn tactiek vaak berekenend. Als ik aan de leiding ga en genoeg voorsprong heb, neem ik geen grote risico's meer. Het is dan ook de bedoeling dat ik in een gewone wedstrijd wat meer ga experimenteren. Een keer voluit fietsen of lopen om te kijken wat er in zit en om zo ook weer te verbeteren."

Nico lijkt een favoriet voor goud in Parijs. "De PTS3-klasse was niet groot, maar heeft doordat het nu een paralympische categorie is, wel een impuls gekregen. Er zijn meer jonge mensen bijgekomen en die kunnen op het bochtige en daardoor technische parkoers misschien wel voor een verrassing zorgen. En dat is goed. Ik ga uit van mijn eigen kracht en dat de beste dan maar mag winnen."

Er is zoveel meer

Nico, die een paar uur per week les geeft op het ROC Midden Nederland, weet al zeker dat hij na de Spelen van Parijs zal stoppen. Ook als hij goud wint. "Ik ben nu veertig en het wordt tijd voor een ander leven. Als ik nu met mijn vriendin op vakantie ga, moet altijd de fiets

mee. Ik ben 24/7 met mijn sport bezig, maar er is zoveel meer. Ik wil reizen, weer meer lesgeven, ons huis opknappen... Huisje, boompje, beestje zeg maar." Sporten zal hij sowieso blijven doen. "Door mijn spierziekte heb ik veel last van stijve spieren, dus in beweging blijven is goed. Ik zal ook wel aan triathlon blijven doen en af en toe een wedstrijdje meepakken, maar alleen omdat ik het leuk vind en niet meer als topsport."

De kansen volgens de coaches

"Nooit eerder won Nederland een triathlonmedaille op de Spelen, maar ik zie mogelijkheden in Parijs", vertelt interim bondscoach Marcel Wouda. "Bij de vrouwen hebben we twee wereldtoppers, maar ook in de teamrelay gaan we vechten voor een goede klassering. Natuurlijk win je niet zomaar een medaille, maar we hebben met Rachel, Maya, Mitch en Richard een dijk van een team. Als alles op z'n plek valt, kunnen zij ver komen."

Ook Bas de Bruin, bondscoach van de paratriatleten, is positief gestemd. "De kans is reëel dat we drie of zelfs vier medailles winnen. Dat we in Nederland zulke goede atleten hebben, is een combinatie van toeval en efficiënt en effectief ondersteunen. En vooral hard werken door de atleten zelf. We proberen bij de NTB iedereen een kans te geven en atleten zo goed mogelijk te faciliteren. Daar zijn we goed in. Maar atleten moeten het uiteindelijk zelf doen."

Tot slot benadrukt Thorwald Veneberg, algemeen directeur NTB, dat de prestatiedichtheid in triathlon heel hoog is. "Anders gezegd: de verschillen aan de top zijn klein. Details kunnen ervoor zorgen dat je net wel of niet op het podium staat. Ik verwacht spannende races, het kan echt alle kanten op."



Nico van der Burgt: "In parawedstrijden is mijn tactiek vaak berekenend."

Nooit zo zenuwachtig

Nadat Nederland zich in het olympisch kwalificatie-evenement in Huatulco van het laatste startbewijs voor de Olympische Spelen in Parijs verzekerde, lag alle druk voor uiteindelijke plaatsing op de schouders van Mitch Kolkman. Hij moest in de individuele World Cup bij de eerste twintig finishen om in de top-140 op de olympische kwalificatieranking te eindigen.

"Ik ben nog nooit zo zenuwachtig geweest", vertelt Mitch, die uiteindelijk negende werd. "Eerst was er de spanning om bij de eerste twee landen te finishen in de mixed team relay. Die druk kon ik nog delen met de rest van het team. We winnen samen, maar we verliezen ook samen. In de individuele race kwam het echt op mij aan. Als ik niet genoeg punten zou halen, zou niet alleen ik niet naar de Spelen mogen, maar de rest van het team ook niet."

Veel vertrouwen

Zijn prestatie in de mixed relay, waar hij als starter tijdens het zwemmen meteen de leiding nam en vervolgens met Canada en Noorwegen voorop bleef, was een goede voorbode. "Dat gaf me veel vertrouwen in mijn eigen kunnen. Maar toch, in een wedstrijd kan er zoveel gebeuren. Ik ben er dan ook trots op dat ik rustig kon blijven en als negende finishte."

De weg naar Parijs was geen eenvoudige voor Mitch en de rest van het team. "Het is ons zeker niet komen aanwaaien. Er waren de afgelopen jaren veel veranderingen binnen het begeleidingsteam en er was veel onzekerheid." Mitch merkte dat de buitenwacht er niet veel vertrouwen in had dat het mixed relay team, met naast de jonge talenten Mitch en Barbara de Koning de ervaren Rachel Klamer en Richard Murray, het zou gaan halen. "Dat werkte voor mij juist motiverend. Ik laat graag het tegendeel zien. Ik heb er altijd vertrouwen in gehad dat we bij de eerste twee landen zouden eindigen in Huatulco."

Door mijn spierziekte heb ik veel last van stijve spieren, dus in beweging blijven is goed

Mitch debuteerde in 2022 in Leeds in de mixed relay. De eerste top 10-notering werd vorig seizoen tijdens het testevent in Parijs behaald. "We werden daar zesde tussen alle grote landen. Weliswaar in een duathlon, omdat er niet gezwommen kon worden, maar daarna begon het vertrouwen bij ons wel te groeien."

Toch hoog eindigen

TeamNL eindigde in Tokio – destijds met Rachel Klamer, Maya Kingma, Marco van der Stel en Jorik van Egdom – op een verrassende vierde plek. "Zij hebben laten zien dat een team vanuit een underdog positie toch hoog kan eindigen. In Parijs zijn alle ogen gericht op landen als Frankrijk, Duitsland en Engeland. Niemand verwacht iets van ons, dus komen we daar zonder al te veel druk aan de start."

Nu het team zich heeft geplaatst voor Parijs, kan Mitch ook meedoen aan de individuele wedstrijden in de Franse hoofdstad. "Dat is echt een bonus. Ik ga er alles aan doen om zo goed mogelijk aan de start te komen. Omdat ik nog zo jong ben, is het vooral mijn doel om ervaring op te doen en te genieten. Over vier jaar wil ik starten in Los Angeles en in 2032, als ik 29 ben, wil ik in Brisbane meedoen om de medailles."



Mitch Kolkman: "In 2032 wil ik meedoen om de medailles."



TeamNL Triathlon

Onze sporters in Oranje

 Volg de verhalen via [triathlonnl](https://www.instagram.com/triathlonnl)

MULTISPORT

OP ZOEK NAAR IETS ANDERS DAN 'GEWOON' TRIATHLON? PROBEER EENS EEN ANDERE VORM VAN COMBIDUURSPORT OF MISSCHIEN ZELFS EEN HELE TRIATHLON. LAAT JE INSPIREREN!

“Doe vooral wat je leuk vindt. Zwemmen ligt mij iets minder, dus de combinatie van lopen, fietsen, lopen past beter bij me. Op de fiets last van dat gekke gevoel in je benen na het lopen? Dat verdwijnt echt naarmate je het vaker doet. Eigenlijk net als met triathlon.”

ALINE KOOTSTRA
30 jaar, Duathlon



“De lange afstand is eerlijk. Het is altijd een race tegen jezelf. En hoe langer, hoe beter: ik ben een enorme diesel.”

MARLENE DE BOER
35 jaar, Lange afstand



“Aquathlon is een mooie aanvulling op triathlon. Het zijn explosieve wedstrijden over een relatief korte afstand met naar verhouding meer zwemmen. Door de korte afstand herstel je snel en is het goed te combineren met triathlon. Een mooie extra wedstrijd prikkel!”

SILKE DE WOLDE
23 jaar, Aquathlon

“Duathlon en triathlon zijn twee verschillende disciplines, maar vullen elkaar goed aan. Het niveau duathlon wordt, zeker internationaal, vaak onderschat. De sport maakt je goed in de overgangen en sterker als atleet in het algemeen. Probeer beide sporten te combineren en te omarmen.”

THOMAS CREMERS
25 jaar, Duathlon



“Ik vind trainen super vet en dat doe je veel als je je focust op hele triathlons. Ik geniet vooral van het lange fietsonderdeel. Kortere afstanden liggen mij niet zo. Mijn lichaam is meer gemaakt voor de lange afstand. Ik ben iemand die veel uren kan trainen en dat ook nodig heeft om goed te worden. Jezelf beter zien worden, geeft een kick.”

TRISTAN OLIJ
26 jaar, Lange afstand



“Door de combinatie zwemmen en lopen is er geen moment om je hartslag te laten zakken. Het is een half uur all out gaan!”

MAAIKE VOOREN
32 jaar, Aquathlon

[KLIK HIER](#)

Benieuwd naar de mooiste wedstrijdervaringen van Aline en Thomas? Lees het hele artikel op [Transition.nl](https://www.transition.nl). Daarin delen ze ook hun tips voor andere triatleten die 'hun' sport overwegen. Lees ook gelijk de verhalen van Marlene, Silke, Maaïke en Tristan!



TRIATHLON WORLD

DEN HAAG

MEPPEL

TERNEUZEN

FIND YOUR BEST

OFFICIAL
PARTNER



GARMIN



226ERS



PERFORM

FAVORIETEN VAN

TIJD VOOR ANDERE HOBBY'S?



GERRIT HEIJKOOP

‘Ik krijg er heel veel energie voor terug’

■ “Het is wel een beetje een gewetensvraag of podcasts maken mijn hobby is. Het is het idee, mijn droom, mijn wens dat we onszelf in de toekomst hiervan kunnen bedruipen. Dit seizoen zijn we bijna uit de kosten, dus we zijn op de goede weg. Het idee voor de **Slimmer Presteren Podcast** ontstond in 2019 tijdens een gesprek, onder de douche na een zwemtraining, met mijn clubgenoot Jurgen van Teeffelen. Ik ben van beroep

presentator en gespecialiseerd in online evenementen en Jurgen is sport- en wetenschapsjournalist. Het leidde uiteindelijk tot onze podcast waarin we nieuwe ontwikkelingen in de sport onder de loep nemen. Wat werkt wel en wat niet? Ik steek zo'n drie uur per week in de podcast, naast mijn gezin, baan en het sporten. Het levert financieel misschien nog niet zoveel op, maar ik krijg er veel meer energie voor terug dan dat ik er in stop.”

ERIK VAN DEN AKKER

‘Actie op juiste moment vastleggen’

■ “Ik heb veel interesses en hou van afwisseling, zo ben ik bij triathlon uitgekomen. De combinatie van drie sporten vind ik fantastisch. Het nadeel van veel interesses hebben, is dat je er ook tijd voor moet kunnen vrijmaken. Dat gaat beter sinds mijn kinderen het huis uit zijn en ik mijn baan als directeur heb verruild voor een bestaan als zelfstandig adviseur. Ik werk nog bovengemiddeld veel, maar kan dan ook moeilijk stilzitten.

Na een duurtraining van vier uur ga ik rustig nog twee uur golfen. Daarnaast steek ik veel tijd in fotograferen en bezoek ik graag concerten. Het is helemaal mooi als ik die twee hobby's kan combineren. Zo maak ik bijvoorbeeld deel uit van het fotografie-team van het jazzfestival in Den Bosch. Ik maak het liefst actiefoto's. Het is geweldig als je een mooi actiemoment ziet en dat op het juiste moment weet vast te leggen.”



MARJO DE RIJK

‘Veel zien en bijzondere gesprekken’

■ “Mijn clubgenote Martine Ouwerkerk van Trihalis wilde graag het Pieterpad lopen en vroeg of ik mee wilde. Ik vind het leuk om in beweging te zijn en zo kom je op plekken waar je anders nooit komt. We zijn drie jaar geleden in Pieterburen begonnen en hopen nog dit jaar te eindigen op de Sint Pietersberg in Limburg. Het Pieterpad is ruim 500 kilometer lang en wij lopen hem in etappes van 20 tot 25 kilometer. We

zijn natuurlijk gewend om te hardlopen, maar ik vind wandelen ook best belastend voor je benen. Dat moet je vaak doen, dan gaat het steeds beter. Een voordeel is dat je veel ziet. We lopen door landbouwgebied, bossen, over de hei en langs rivieren. Nederland is echt heel mooi. Ook geniet ik van bijzondere gesprekken met andere wandelaars. Ik vind het nu al jammer dat we er bijna zijn.”



INTERVIEW

Community voor iedereen met liefde voor triathlon

Tekst Jeroen Kreule
Beeld Triathlon Inside



Een podcast, een magazine en een professioneel team dat bij de wereldtop wil aansluiten: iedereen met liefde voor de sport kan eigenlijk niet meer om Triathlon Inside heen. Een initiatief van Wesley de Does en de broers Omar en Milan Brons.

“Wat ons bindt, is passie voor de sport.”

Zo op het eerste gezicht vertonen de levens Wesley de Does en Milan Brons weinig gelijkenissen. Wesley heeft een eigen bedrijf in de financiële dienstverlening en ontdekte in 2019 triathlon. Trainen doet hij in zijn spaarzame vrije tijd. Milan woont in het Spaanse Girona. Hij was als klein jochie al gegrepen door de sport en is nu professioneel triatleet.

Podcast maken

In 2022 stonden de mannen allebei aan de start van Ironman Frankfurt. Wesley besloot Milan een berichtje te sturen. “Ik vind hem een prachtige atleet, op een mooie manier bezeten van de sport. Al snel volgde een afspraak. Ik wilde best sponsoren, maar louter geld geven zagen we allebei niet zitten. Toen ontstond het idee voor een podcast. Nog dezelfde dag hebben we opnameapparatuur en microfoons gekocht. Zijn broer Omar wilde ook graag aanhaken. Zo is Triathlon Inside begonnen.”

De eerste podcast werd in augustus 2022 opgenomen, vlak voor Challenge Almere-Amsterdam. Wesley: “In de aanloop naar die race hebben we vrij veel podcasts gemaakt. De reacties waren goed, het aantal luisteraars groeide snel. Daardoor werden we zelf steeds enthousiaster. Toen ontstond het idee voor een magazine, dat een jaar later werd gelanceerd. We praten en schrijven over topsport en breedtesport, op een laagdrempelige manier.”

Niet aanwaaien

Langzaam maar zeker raakten bedrijven geïnteresseerd in een samenwerking. Zoals Freek van der Valk, triathlonliefhebber en eigenaar van het Van der Valk

Hotel in Ridderkerk. Wesley: “Hij wilde graag meehelpen met het opzetten van een Pro Team. Zeker voor triatleten die de lange afstand doen, is het in Nederland slecht geregeld: er is te weinig geld en aandacht. Met dank aan Freek is het ons gelukt om een eigen team op te zetten. Ook Sjoerd Pijpers van Lion Capital Group stapte in. Samen zijn zij de hoofdsponsors. Wij geloven dat de sport nog veel potentie heeft om verder te professionaliseren, zeker voor de langeafstandstriatleten.”

Teamambities

Het Triathlon Inside Pro Team bestaat uit langeafstandsathleten Diede Diederiks, Marlene de Boer, Menno Koolhaas, Tristan Olij en Milan Brons. Wesley: “Met het team hebben we genoeg ambities en uitdagingen. We proberen zo veel mogelijk dingen samen te doen.” Het doel: nog dit jaar minimaal drie atleten op een WK. Diede, Marlene en Tristan hebben zich intussen geplaatst. Daarnaast is er een Development Team opgericht met Joost Friderichs en Ivor Feunekes. Dit team wordt komende jaren uitgebreid met atleten die de potentie hebben om pro te worden.

Van elkaar leren

Milan Brons voelt zich als een vis in het water bij Triathlon Inside. Hij schuift regelmatig aan bij de podcasts, zij het op afstand. Zijn teamgenoten zijn bijna allemaal al bij hem in Girona geweest om te trainen. “Het voelt bijzonder om onderdeel te zijn van een team. Je hoort ergens bij. Als een teamgenoot ergens wint, voel ik echt trots. Ik kan het goed met iedereen vinden en we leren veel van elkaar.”

Milan wil dolgraag als pro naar Hawaï. Tijdens Ironman Lanzarote leek hij hard op weg, halverwege het fietsonderdeel was hij nog leider, maar hij kwam zichzelf tegen en kreeg te veel last van zijn knie. Hij richt zich nu op Ironman Frankfurt in augustus, de allerlaatste race om zich te kwalificeren. “Dankzij onze sponsoren hebben we nu de financiële middelen om volledig te focussen op de sport. Dat is een ongekende luxe.”

Inspireren

Met Triathlon Inside hopen de initiatiefnemers dat er een community ontstaat voor iedereen met liefde voor triathlon. “We willen het grootste platform voor triatleten uit Nederland en België te worden. Ideeën zat. We gaan binnenkort dagelijks nieuws brengen. De kans is groot dat we op termijn een eigen wedstrijd gaan organiseren. We willen uiteindelijk met Triathlon Inside zoveel mogelijk mensen inspireren en in beweging krijgen.”

**Met dank aan
Freek van der
Valk is het gelukt
om een eigen Pro
Team met lange-
afstandstriatleten
op te zetten**

LET THE JOURNEY BEGIN.

Jouw Triathlonspecialist op Mallorca!
Expertise, premium fietsen en topfaciliteiten.

ANNA PAULOWNA

HET GEHEIM VAN HET KWART(JE)

Sommige triathlons zijn echte pareltjes, daar wil je aan de start staan. Kwart(je) & Trio Triathlon Anna Paulowna is er zo één. Het evenement is al 40 jaar een succes. Het geheim van de organisatie? Voorzitter Martien Komen deelt vijf best practices.

GOEDE SFEER

1

“Kwart(je) & Trio Triathlon Anna Paulowna staat bekend om zijn goede sfeer, zowel langs de kant als in het deelnemersveld. Het is een hele gemoedelijke wedstrijd waar ruimte is voor iedereen. Aan de start staan altijd hele fanatiekelingen die voor de beste klassering gaan, maar zeker ook veel atleten die gewoon lekker bezig willen zijn en voor wie alleen de eigen prestatie telt. Veel deelnemers komen uit de omgeving en mensen komen ook graag terug naar Anna Paulowna. Dat zorgt voor veel vrienden, bekenden, een hoog ons-kent-ons-gehalte en een goede sfeer.”

2

“Het parcours is mede het succes van onze triathlon. Deze is weids, waardoor het niet snel te druk is en we veel deelnemers kunnen hebben. Er kunnen 200 mannen en 80 vrouwen meedoen en de inschrijving zit vaak vol. Daarnaast doen er enkele tientallen trioteams mee. Toen we daar mee begonnen, kreeg het evenement een flinke boost. Het grote aantal deelnemers brengt namelijk ook gezelligheid met zich mee op en rond het parcours. Meer atleten is ook meer toeschouwers.”

RUIME OPZET

3

SAMENWERKEN

“Een ruim parcours heeft helaas ook nadelen. Er zijn maar liefst tachtig verkeersregelaars nodig en dat is elk jaar een grote uitdaging. We hebben gelukkig een grote vaste kern, maar de laatste tien is altijd een hele zoektocht. Dat verkeersregelaars verplicht een cursus moeten volgen helpt niet mee. Bovendien valt ons evenement dit jaar in de zomervakantie, waardoor sommige mensen nog weg zijn. Het is belangrijk om van je netwerk gebruik te maken en waar mogelijk samen op te trekken met andere triathlons en evenementen. Mogelijk kun je verkeersregelaars uitwisselen. Elke vrijwilliger is er één.”

4

“Het is misschien een dooddoener, maar een goed bestuur is bepalend voor het succes van je evenement. Wij hebben een enthousiaste club van zeven mensen en nog eens honderd vrijwilligers (EHBO'ers, reddingszwemmers, verzorgingsposten onderweg, een op- en afbouwploeg en de watersportvereniging met boten). De kunst is om enerzijds groot te denken en anderzijds klein te blijven. Houd je evenement lokaal. Dan zijn ook plaatselijke ondernemers bereid om bij te dragen. Dat hoeft niet om grote sponsorbedragen te gaan; elke bijdrage telt. Zo houden we het inschrijfgeld laag en het evenement aantrekkelijk voor deelnemers.”

GROOT, MAAR KLEIN

5

“Na veertig jaar moet je ook weer eens iets nieuws proberen. Zo gaan wij dit jaar voor het eerst een jachtstart organiseren. Dat betekent dat de vrouwen vijftien minuten – het verschil tussen de snelste man en snelste vrouw afgelopen jaar – eerder starten dan de mannen. Daarmee hopen we dat we het wedstrijdelement tussen de mannen en vrouwen versterken. Ook verwachten we hiermee een compactere finish te realiseren. Dat is niet alleen leuk voor de atleten, maar ook voor het publiek.”

VERNIEUWING

PARTNER

‘Triathlon toegankelijker maken’

Tekst Marcia Jansen

TriathlonWorld is sinds dit jaar partner van de NTB. Zo ontvangen deelnemers aan Start2Tri-cursussen van bij de NTB aangesloten verenigingen dit seizoen allemaal een starterspakket van TriathlonWorld. “Triathlon is onze passie en samen met de NTB willen we deze sport meer toegankelijk maken.”



Ronald de Graaf, eigenaar van TriathlonWorld, startte zijn onderneming twaalf jaar geleden op zijn zolder in Den Haag. “Ik ben begonnen met een webwinkel voor trailrunning naast mijn gewone baan”, vertelt hij. “De connectie met triathlon volgde een paar jaar later toen we een triathlonmerk gingen importeren dat we vervolgens in de Benelux op de markt hebben gezet. We ondersteunden een team met Youri Keulen, Bart Candel en Edo van der Meer en hadden al snel zes teams in de Teamcompetities.”

Switch naar triathlon

Ronald raakte zelf ook enthousiast en deed de afgelopen jaren mee aan triathlons tot aan de halve afstand, afstanden die goed te combineren zijn met zijn gezin en het ondernemerschap. Nadat hij in de webwinkel ook andere triathlonmerken ging verkopen, maakte hij online de switch van trailrunning naar triathlon. TriathlonWorld was geboren. De eerste winkel opende hij in Meppel. “Daarna ging het snel. Na Meppel volgde Terneuzen en eind vorig jaar Den Haag.”

Het is een opvallende ontwikkeling in een tijd waarin winkels uit het straatbeeld verdwenen en de sportparticipatie daalde. “Ik denk dat iedere sport wel een dip heeft

gehad tijdens en na de coronacrisis. Er waren lange tijd geen evenementen. Het voordeel van triathlon was wel dat je grotendeels buiten door kon zwemmen, fietsen en lopen.”

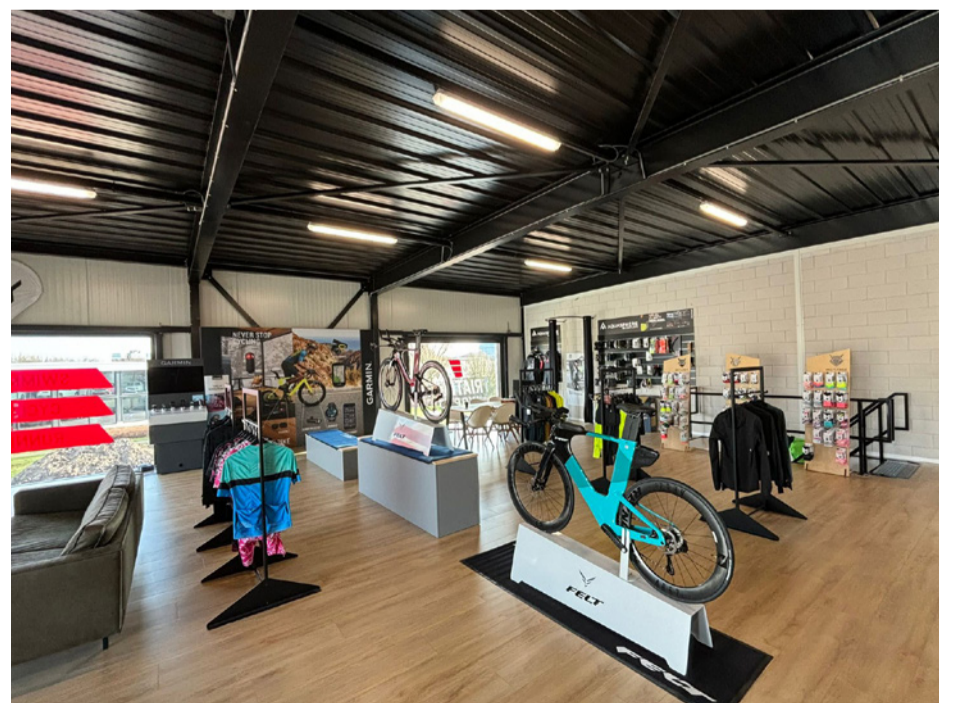
Passen en voelen

Het geheim van het succes van TriathlonWorld zit volgens hem in de combinatie van een webwinkel en fysieke winkels. “Sommige producten en artikelen wil je gewoon passen en voelen. We hebben bovendien een deskundig team. Iedereen die bij ons werkt doet zelf aan triathlon en kan dus putten uit eigen ervaring. Triathlon is best een gecompliceerde sport en als je nog maar net begonnen bent, kun je bij ons uitstekend terecht voor advies.”

Welke winkel van TriathlonWorld je ook binnenloopt, het plezier in de sport spat er van af. Die passie hoopt Ronald in de samenwerking met de NTB op meer mensen over te brengen. “Het geeft zo’n kick als je drie sporten achter elkaar volbrengt. Maar ik heb ook gemerkt dat de sport een beetje een afstandelijke uitstraling heeft. Vooral tijdens grote evenementen zie je veel mensen op dikke fietsen en in dure kleding. Dat kan afschrikken. Wij willen de sport graag toegankelijker maken. Je kunt ook op een tweedehands fiets beginnen. Met daarnaast een paar hardloopschoenen, trisuit en helm kom je een heel eind.”

Korting voor NTB-leden

Bij TriathlonWorld kunnen zowel beginners als doorgewinterde triatleten terecht. “Kwaliteit staat voorop. We bieden alleen producten van merken die we vertrouwen en waar we volledig achter staan. We zitten daardoor niet in het laagste segment, maar ook met een kleiner budget kun je goed bij ons terecht.” Triatleten die (via een vereniging of individueel) zijn aangesloten bij de NTB **profiteren** bovendien van 10% korting op het assortiment van TriathlonWorld.





Save 20% on Premium

 TODAY

 THURS

 WED

 TUES

TRAININGPEAKS™

OLYMPISCHE & PARALYMPISCHE SPELEN

VIJF VRAGEN AAN

Tekst **Marcia Jansen**
Beeld **Mathilde Dusol, World Triathlon**

RICHARD MURRAY JETZE PLAT BARBARA DE KONING MAURITS MORSINK RACHEL KLAMER GEERT SCHIPPER



Richard Murray



Jetze Plat

Heb je bepaalde rituelen of bijgeloof?

- **RICHARD:** "Ik heb geen echte rituelen. Wel zeg ik altijd tegen mezelf dat ik van de dag moet genieten, of het nu goed gaat of niet."
- **RACHEL:** "Mijn vaste voorbereiding kun je inmiddels wel een ritueel noemen."
- **BARBARA:** "Voor elke wedstrijd vlecht ik mijn haar in en lak ik mijn nagels. Verder heb ik niet echt strikte rituelen, omdat elke wedstrijd anders is en ik denk dat je je daaraan moet aanpassen."
- **JETZE:** "Die had ik wel in het verleden, maar daar ben ik van afgestapt. Ik had een armbandje dat ik altijd droeg, maar dat voor een wedstrijd brak. Die wedstrijd ging toen ook heel slecht. Toen heb ik besloten dat ik daar niet meer van afhankelijk wil zijn."
- **MAURITS:** "Nee hoor, ik hoef geen speciale sokken te dragen om goed te presteren."
- **GEERT:** "Helemaal niet. Daar ben ik veel te flexibel en nuchter voor."

Hoe ziet jouw ideale voorbereiding op de wedstrijddag er uit?

- **RICHARD:** "Ik wil altijd vier uur voor de start opstaan en ga dan eerst een kwartiertje hardlopen. Drieënhalf uur voor de start eet ik, en twee uur voor de start wil ik op het parkoers zijn. Ik wil altijd ruim op tijd zijn, zodat ik genoeg tijd heb om mijn warming-up te doen en in te checken."
- **RACHEL:** "Afhankelijk van hoe ik mij voel, loop ik 's ochtends circa tien minuten los, en ga uiterlijk drie uur voor de wedstrijd ontbijten. Als het heel warm is, of als het juist regent, dan ga ik later naar de start. Voor het inchecken doe ik nog een korte fiets warming-up en daarna een loop- en zwemwarming-up. Als de wedstrijd 's avonds is, dan doe ik overdag nog wat, zoals een stukje rustig fietsen. Dat is om de dag door te komen."
- **BARBARA:** "Elke wedstrijd is anders en dus is mijn voorbereiding is ook altijd een beetje anders. Maar ik heb altijd dezelfde voeding voor de race, ik doe mijn warming-ups en dan ben ik klaar om te racen."
- **JETZE:** "Onze wedstrijden starten meestal vroeg, dus meer tijd dan voor aankleden, ontbijten en inchecken voor de race is er bijna niet. Het is natuurlijk wel fijn als de voorbereiding goed is verlopen en je in je hoofd weet dat het goed zit. Dat geeft rust."
- **MAURITS:** "Idealiter is mijn race niet al te vroeg, zodat ik de tijd heb om rustig te

ontbijten en een kopje koffie te drinken. Verder vind ik het fijn wanneer we dicht bij de wedstrijdlocatie verblijven, zodat ik naar de race kan lopen of fietsen."

- **GEERT:** "Ik sta nooit uit, mijn gedachten razen altijd door en ben snel afgeleid. Het liefst ben ik voor de wedstrijd druk met het klaarzetten van mijn spullen en het aantrekken van mijn wetsuit, zodat ik alleen nog maar met mijn race bezig ben."



Rachel Klamer



Barbara de Koning

Wie spreek je het liefst nog even voor de start?

- **RICHARD:** “Ik spreek het liefst met mijn coach of met andere atleten. Ik maak grapjes of klets over het weer.”
- **RACHEL:** “Ik spreek altijd even met mijn vader en met mijn coach Louis Delahaije. Louis kent mij al jaren en voelt goed aan hoe ik er voor sta. Mijn vader luistert gewoon naar mijn geklets of gedachten.”
- **BARBARA:** “Vlak voor de wedstrijd hoef ik niemand specifiek te spreken, omdat ik me op dat moment graag op mezelf, mijn processen en de voorbereiding op de race concentreer.”
- **JETZE:** “In de avond bel ik meestal met mijn trainer Guido en mijn vriendin Berit, maar vlak voor de wedstrijd spreek ik eigenlijk niemand. Dan zit ik helemaal in mijn eigen wereldje.”
- **MAURITS:** “Omdat we zo vroeg starten, FaceTime ik de dag ervoor met mijn vriendin. Ik ben in februari vader geworden en zo kan ik mijn dochttertje Mia ook nog even zien.”
- **GEERT:** “Ik heb geen peptalk nodig, maar ik vind het wel fijn als er iemand in de buurt is die ik volledig vertrouw, zoals mijn coach Bas de Bruin of onze fysiotherapeut Edwin Meulenberg die in Parijs mijn handler is.”

Benieuwd naar de volledige selectie met triatleten die namens Nederland uitkomen op de Olympische en Paralympische Spelen? Op de website van de NTB vind je alle portretten van de [triatleten](#) en de [paratriatleten](#) met daarbij hun verhalen.

Wie inspireert jou?

- **RICHARD:** “Ik heb niemand nodig om me te inspireren. Ik doe deze sport al zo lang en ben heel gelukkig dat ik dit mag doen.”
- **RACHEL:** “Niemand zou ik in eerste instantie zeggen. Ik doe mijn eigen ding en doe dit omdat ik dat wil. Als ik iemand zou moeten kiezen dan zou het mijn moeder zijn. Die was goed voor anderen en leerde mij te zijn wie ik ben en te doen wat ik graag doe.”
- **BARBARA:** “Tijdens mijn sportcarrière tot nu toe heb ik al veel inspirerende atleten ontmoet. Eén daarvan is Flora Duffy, meervoudig wereldkampioen en huidig olympisch kampioen. Haar racestijl is erg inspirerend en ondanks al het succes dat ze heeft behaald, is ze bescheiden gebleven. Dat vind ik heel belangrijk.”
- **JETZE:** “Ik heb momenteel niet echt een collega-sporter tegen wie ik opkijk. Wel maakt mijn vriendin me gelukkig, dus zij inspireert mij zeker.”
- **MAURITS:** “Ik vind het tof hoe jongens als Niek Heldoorn en Youri Keulen de laatste jaren bezig zijn. Zij volgen hun gevoel, kiezen hun eigen pad en presteren op het hoogste niveau. Daarnaast ben ik erg trots op Mitch Kolkman. Ook hij heeft het net even anders durven doen en heeft zich gekwalificeerd voor Parijs. Drie voorbeelden van hoe ik mijn sport wil beleven.”
- **GEERT:** “Eigenlijk niemand. Ik haal inspiratie en motivatie uit mezelf.”



Maurits Morsink

Wat is jouw guilty pleasure?

- **RICHARD:** “Als een wedstrijd heel goed is gegaan, eet ik graag een hamburger of Kentucky Fried Chicken.”
- **RACHEL:** “Chocola. Wanneer ik maar wil.”
- **BARBARA:** “Die heb ik niet. Ik heb veel verschillende genoegens, maar ik koppel ze niet aan het verdienen ervan en ik voel me er zeker niet schuldig over.”
- **JETZE:** “Een heel goed kopje koffie, dat heb ik bijna dagelijks wel verdiend met een goede training. En dan is er nog een patatje saté, maar dat bewaar ik voor uitzonderlijke momenten buiten het seizoen.”
- **MAURITS:** “Mijn broer is wijnboer in Spanje en ik hou wel van een goed wijntje op zijn tijd. Ook ben ik een zoetekauw en bak graag taarten. Mijn basisdieet is zodanig dat ik me mijn guilty pleasures wel kan veroorloven.”
- **GEERT:** “Koffie! Wel een goed bakje, dus geen oploskoffie. Het liefst meteen na de wedstrijd, of ik nu wel of niet op het podium eindig.”



Geert Schipper

WISSELZONE

Van handig materiaal tot een leuke podcast of gaaf evenement. Wisselzone staat vol met tips, tricks, feitjes en informatie. Een bonte verzameling snacks, voor jou, bij elkaar gezocht door de redactie van Transition.



HOTELPLANNER

Korting op groepsaccommodaties
HotelPlanner.com is wereldwijd één van de grootste leveranciers van online hotelreserveringen voor groepen. Op de speciaal ingerichte [pagina voor NTB-leden](#) kun je jouw accommodatie vinden en boeken. Door gebruik te maken van HotelPlanner.com kunnen grote of kleinere groepen tot 65% (en gemiddeld zo'n 15%) korting krijgen op de standaardtarieven.

PODCAST

GOUDSPRAAK MET JETZE PLAT

Goud, dat is het enige dat écht telt voor topsporters. Jetze Plat was in de podcast Goudspraak te gast bij Minke Booi, voormalig top-hockeyster en directeur topsport bij Eiffel. Ze praten onder andere over hoe je maximaal kunt presteren als je alle mogelijke prestaties hebt behaald en wat écht belangrijk is in het leven. Benieuwd? Luister dan naar [aflevering #8](#) van de podcast.



GOEDE DOEL



€30.000 voor hospice
Cunera Koeleman werkt sinds 2019 als verpleegkundige bij hospice Kuria in Amsterdam. Tien bewoners verblijven daar tijdens de laatste fase van hun leven. Het hospice is toe aan een opknopbeurt. Vanwege onvoldoende budget stelde Cunera de Ironman van Hamburg, afgelopen 2 juni, als doel om voldoende geld op te halen. Dankzij haar opbrengst van €30.000 kunnen de huiskamers van het hospice worden opgeknapt. Een [mooie prestatie](#) voor het goede doel.

NTB-LEDEN



Korting bij Odido

Als één van de grootste telecomproviders van Nederland heeft Odido een belangrijke rol: mensen met elkaar verbinden. Ook in de sport is verbinding heel belangrijk. Digitaal, met apps en data, maar vooral met elkaar. Om voor meer verbinding te zorgen heeft Odido een aanbod voor jou als triatleet: korting op een nieuw abonnement of verlenging van je bestaande abonnement. Bovendien steun je daarmee jouw sport. Want ga je voor dit aanbod, dan doneert Odido €20 aan de triathlonsport. [Bekijk hier je voordeel](#). Je bondsnummer vind je in [mijntriathlonNL](#).

EVENT

DE GROOTSTE: HOLTEN

Triathlon Holten is met ruim 2.200 deelnemers en meer dan 1.000 vrijwilligers het grootste niet-commerciële triatlonevenement in Nederland. Hoe doen ze dat toch in Holten? Wat maakt de triathlon daar een langdurig succes? Voorzitter Anita Brinks vertelt er meer over op [Transition.nl](#). "De triathlon wordt breed gedragen in het dorp, veel mensen voelen zich betrokken en het feest na afloop is echt een dorpsfeest."



DUURZAAM

TRIATHLON ROSMALEN

Duurzaam ondernemen, het is een hot topic. We zitten midden in de transitie naar een andere, duurzame en meer circulaire samenleving. Ook triathlonorganisaties blijven niet achter. Triathlon Rosmalen is één van de voorlopers in Nederland als het gaat om duurzaam organiseren. Op [Transition.nl](#) lees je wat de organisatie doet, waarom en hoe.



CIRCUIT

Samenwerking zes triathlons
In de kop van Noord-Holland werken zes triathlonorganisaties samen in het [Van der Voort Triathlon Circuit](#). Het doel is om elkaar te versterken, organisaties en atleten te verbinden én de jeugd in Noord-Holland voldoende startgelegenheden te bieden. Het initiatief kwam van Willem van der Voort die al 35 jaar verslingerd is aan triathlon en met zijn familiebedrijf Van der Voort Groep, een financiële dienstverlener voor uitzendbureaus, ruim dertig jaar als sponsor betrokken is bij de triathlonsport.



EVERIONSPORT

Verzeker jouw sportfiets
Het is nu mogelijk om je sportfiets te verzekeren via de verzekeringen van de NTB. EverionSport heeft speciaal voor alle fietssporten afspraken gemaakt met sportverzekeraars. Er is een fietsverzekering ontwikkeld die dekking biedt voor jouw triathlonfiets. Als NTB-lid profiteer van een extra dekking van €500 voor je helm, schoenen en kleding als er ook schade is aan je fiets. [Meer informatie vind je hier](#).



PROFITEER NU VAN DE SPECIALE FIETSVZERKERING VOOR NTB-LEDEN

www.everionsport.nl/ntb

VOEDING

De zin en onzin van sportvoeding

Gels, eiwitrepen, energybars en herstelshakes. De markt voor sportvoeding groeit. Ook in de supermarkt vind je tegenwoordig een heel scala aan deze producten. De vraag is: heb je dit nodig? Helpen de producten bij een betere prestatie, beter herstel of een betere gezondheid? Met deze vier vragen kun jij zelf bepalen of je sportvoeding nodig hebt.

Tekst **Miriam van Reijen**
Beeld **iStock**



■ Hoe intensief is de inspanning die ik ga leveren?

Hoe intensiever de inspanning, hoe meer je lichaam koolhydraten als energiebron gebruikt. En hoe minder bloed er naar je maag en darmen gaat voor de vertering. Tijdens een intensieve (interval)training of een wedstrijd wil je vooral snel opneembare suikers innemen en is het fijn als je weinig of niet hoeft te kauwen. Ook minimaliseer je het liefst de inname van vet, eiwit en vezels, want die zorgen voor een vertraagde opname van energie. En ze zijn moeilijker voor het lijf om af te breken en op te nemen. Simpele suikers kun je natuurlijk halen uit sportdrink en gels. Voordeel daarvan is dat ze kant-en-klaar zijn, een exacte hoeveelheid koolhydraten bevatten en soms nog wat toevoegingen als cafeïne of natrium. Bedenk wel: een goede sportdrink is niets anders dan vocht, suiker en wat zout (natrium). Soms worden aan sportdrink en gels nog allerlei toeters en bellen toegevoegd, met meer of minder toegevoegde waarde. Zo zorgt vitamine C, vitamine B6 of bijvoorbeeld zink in een sportdrink niet voor een betere prestatie en is een felle kleur van een sportdrink niet altijd afkomstig van een

natuurlijke kleurstof. Je zou ook prima zelf sportdrink kunnen maken met ranja, wat keukenzout en de juiste hoeveelheid vocht.

■ **Hoe gevoelig zijn mijn maag en darmen?** Sommige triatleten kunnen prima boterhammen, candybars of bananen eten tijdens het fietsen of zelfs lopen. Anderen staan dan al snel geparkeerd met maag- en/of darmklachten. Heb jij daar vaak last van? Dan is het goed om te kijken naar je voeding vóór en tijdens de inspanning. Klachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Bijvoorbeeld door te weinig vocht, te weinig (of te veel) natrium, een te geconcentreerde hoeveelheid koolhydraten en de inname van vet of vezels voor of tijdens de inspanning. Er zijn ook atleten die slecht reageren op de fructose in sportvoeding. Een sportdrink op basis van glucose en maltodextrine kan dan uitkomst bieden.

■ **Hoe lekker vind ik de sportvoeding?** Zeker tijdens lange trainingen of wedstrijden is het belangrijk dat je een drank, gel of reep hebt die je lekker vindt. Des te groter is de kans dat je ook daadwerkelijk



blijft eten en drinken. Test voor een belangrijke wedstrijd verschillende dranken of gels, zodat je zeker weet dat het goed valt én dat je het lekker vindt. Heb jij in je vierde uur van je training of wedstrijd behoefte aan iets anders dan zoetheid? Dan werkt het wellicht prima om op de fiets een witte boterham met wat kaas of ham te eten of te kiezen voor een zoutere sportreep. Houd de porties beleg of de hoeveelheid noten in een reep wel beperkt, zodat je niet te veel vet binnenkrijgt.

■ Hoe snel kan ik na afloop aan tafel?

Voor een optimaal herstel na een intensieve training of wedstrijd heb je niet alleen eiwit nodig. Je lichaam heeft ook behoefte aan koolhydraten en vocht. Ook kunnen vitamines en mineralen uit voeding helpen om de ontstekingsprocessen na een training te reduceren. Een 'normale' maaltijd die alles levert (bijvoorbeeld een pasta met kip/zalm/eieren en spinazie) heeft altijd de voorkeur boven een herstelshake of herstelreep. Maar als je niet de mogelijkheid hebt om binnen een uur aan tafel te gaan, dan kan een herstelproduct uitkomst bieden. Overigens geldt ook dan: een boterham met ei en een glas chocolademelk is minstens zo goed als een (duurdere) herstelshake.

RECEPT EIWITSHAKE

Benieuwd hoe je zelf een eiwitshake kunt maken? Lees het hele artikel inclusief recept op Transition.nl.



**PROFITEER NU
VAN DE SPECIALE
FIETSVERZEKERING
VOOR NTB-LEDEN**

www.everionsport.nl/ntb

PARTNER

‘Mallorca is echt een fietswalhalla’

Tekst: Marcia Jansen

Beeld: Rompelberg Cycling Holidays

Rompelberg Cycling Holidays is sinds dit seizoen partner van de NTB en sponsor van de 1e Divisie Triathlon. Eigenaar Jetse Scholma keert daarmee terug op het oude nest. Hij was een van de initiatiefnemers van de teamtriathlon bij de UT-Triathlon in Enschede en zette in 2012 mede de Teamcompetities Triathlon op.

Scholma maakte kennis met het fenomeen teamtriathlon toen hij tijdens zijn studie in Enschede voor SuS Stadtlohn uitkwam in de Bundesliga. “De openingswedstrijd in Gladbeck werd georganiseerd op een compact sportterrein met zwembad en atletiekbaan. Zo kwam ik op het idee voor de teamtriathlon in Enschede, waar op de campus ook een zwembad is. Ik heb het idee bij studentenvereniging Aloha ingebracht. “We zagen de teamtriathlon binnen een paar jaar groeien van vijftien teams tot de limiet van honderd.”





Ook breedtesporters

Na zijn tijd in de Bundesliga, deed Jetse samen met Martijn Keijsers mee aan een regionale teamcompetitie in Noordrijn-Westfalen. “We waren zo gecharmeerd van het concept, dat we dit ook in Nederland wilden opzetten. Het feit dat je met je eigen prestatie invloed kunt hebben op het teamresultaat gaf een heel nieuwe dimensie aan triathlon, wat altijd een individuele sport is geweest. We zijn begonnen met de Eredivisie in 2012, maar wilden ook breedtesporters de kans geven om mee te doen. Het is mooi dat we daarin zijn geslaagd.”

Afwisselend terrein

Jetse was in 2002 op Mallorca een aantal maanden actief als fietsgids voor oud-beroepsrenner Fred Rompelberg. Zo leerde hij dochter Leatzia kennen met wie

hij in 2022 het bedrijf van (schoon)vader Fred overnam. Mallorca raakt ook bij triatleten steeds meer in zwang als trainingslocatie. In februari was een talentengroep van de NTB te gast bij Rompelberg Cycling Holidays en niet veel later ook twee teams van de Teamcompetities. “Mallorca is echt een fietswalhalla. Je hebt de afwisseling van de verschillende terreinen, je kunt klimmen en vlak fietsen, en de wegen zijn uitstekend onderhouden.”

Bovendien profiteren wielrenners van de uitgebreide infrastructuur die gericht is op strandvakanties. “Ons seizoen loopt grofweg van februari tot begin juni. In het voorjaar kunnen Nederlanders hier mooi kilometers in de zon maken. In deze periode zijn accommodaties en vluchten nog goed betaalbaar. Mallorca is eenvoudig en snel bereikbaar met rechtstreekse vluchten vanaf Amsterdam, Rotterdam, Eindhoven en vlak over de grens in Weeze en Brussel.”

Kwaliteitsfiets

Een fiets meenemen is niet nodig, want tegelijk met het hotel kunnen fietsen gereserveerd worden. “Wij verhuren fietsen van het merk Wilier. Zo kun je licht reizen en heb je toch een kwaliteitsfiets tot je beschikking.” Ook is er ruime gelegenheid om te zwemmen. Jetse zelf zwemt het hele jaar door in de Middellandse zee en daarnaast zijn er een aantal publieke zwembaden waarvoor via Rompelberg banen gereserveerd kunnen worden.

Wil jij je ook in de zon voorbereiden op het nieuwe seizoen? Bekijk [hier](#) het aanbod van Rompelberg Cycling Holidays. Daarbij kun je gebruik maken van [NTB-ledenvoordeel](#).

Het feit dat je met je eigen prestatie invloed kunt hebben op het teamresultaat gaf een heel nieuwe dimensie aan triathlon

JUNIORENPRAAT

IEDEREEN HEEFT ZIJN OF HAAR EIGEN REDEN OM AAN TRIATHLON TE DOEN. HOE ZIT DAT BIJ DE NIEUWE GENERATIE? ZES JUNIOREN OVER HUN DRIJFVEREN, DOELN EN ERVARINGEN.

“De combinatie van drie sporten maakt triathlon uitdagend. En natuurlijk is het trainen tof. Ik train zo’n vijftien uur per week, maar heb momenteel geen specifiek doel. Het belangrijkste is dat ik door de jaren heen progressie blijf maken. Zo werd ik vorig jaar derde op het NK voor junioren en dit jaar tweede op het NK duathlon, ook bij de junioren.”

SIWAR KOOL

19 jaar, Hellas / LABC, Utrecht



“De afwisseling en de uitdaging om op alle drie de onderdelen te presteren vind ik erg leuk aan triathlon. Ik train elke dag en mijn eerste wedstrijd in 2022 het Jeugd- en juniorencircuit in Almere tijdens het NK duathlon was bijzonder. Ik had de combinatie van sporten nog nooit gedaan en toch werd ik zesde.”

JIRI HEPPENER

16 jaar, Bolswaard



“Dit jaar doe ik voor het eerst mee aan het Jeugd- en juniorencircuit (JJC) en ik hoop daar op het podium te eindigen. Ik train drie tot vier keer per week en doe in het weekend één of twee wedstrijden. Dit zijn meestal triathlons of fietswedstrijden en soms een zwemwedstrijd. De mooiste wedstrijd? Dat was mijn eerste JJC-wedstrijd waar ik in een gouden badmuts mocht starten, omdat ik als leider aan de wedstrijd begon. Dat was een heel gaaf gevoel.”

MAUD LAMFERS

12 jaar, Aquapoldro, Apeldoorn

“Voor triathlon moet je alledrie de onderdelen beheersen en stressbestendig zijn tijdens de wedstrijden. Ik wil me dit jaar plaatsen voor het EK junioren in het Turkse Balikesir en train daarvoor twaalf tot veertien keer per week. Uiteindelijk hoop ik de Olympische Spelen 2032 in Brisbane te halen. Tot nu toe is het EK Jeugd in 2022 mijn mooiste ervaring. Mijn eerste grote internationale wedstrijd en mijn ouders waren erbij, dat maakte het extra speciaal.”

JULIAN BROODMAN

18 jaar, VZC, Veenendaal



“Het gave aan triathlon zijn de verschillende onderdelen en daarmee ook het verschillend trainen. Het mooiste aan trainingen – ik train ongeveer twaalf uur per week – vind ik het samen met vrienden buiten zijn. Je maakt altijd wat mee en het is nooit saai! Op korte termijn wil ik graag meedoen voor in de wedstrijd, met de eerste fietsgroep mee. Op lange termijn wil ik langeafstandswedstrijden doen.”

DAVID KOOLSTRA

17 jaar, VZC, Veenendaal



“Ik train twee keer per week met atletiek en wedstrijdzwemmen. Daarnaast fiets ik elke dag op hoog tempo naar school op mijn mountainbike. Het jeugdcircuit helpt mij om te wennen aan de afstanden en mezelf te blijven verbeteren. Zo kan ik op termijn meer wedstrijden doen. Het leukste tot nu toe vond ik de ouder-kind-triathlon in Weert. Het was alleen jammer dat mijn moeder minder snel was met lopen, haha. Het was mijn eerste triathlon op de oude racefiets van mijn opa, die ik kreeg voor mijn verjaardag. Opa kwam zelf ook kijken naar de wedstrijd, dat was erg leuk.”

JOAQUIM SOUDANT

12 jaar, Zoetermeer

VERENIGING

Gezellig en laagdrempelig

Tekst Jeroen Kreule
Beeld TV Dordrecht

Ons land telt 139 triathlonverenigingen. De oudste is Triathlonvereniging Dordrecht, opgericht in 1984. De club telt circa 85 leden en is vermoedelijk zelfs de oudste van Europa. De succesformule? “Het is gewoon een gezellige, stabiele en laagdrempelige club”, zegt Joke Heijmans.



De 69-jarige Joke is een laatbloeier. Tenminste, als triatlete. Ze was zestig toen ze zich aansloot bij **Triathlonvereniging Dordrecht**. Intussen heeft ze enkele halve triathlons volbracht. De mooiste was in 2022, het WK in St. George, Amerika. “Ik had me geplaatst tijdens de Ironman 70.3 in Hoorn. Daar was ik de enige deelnemer in mijn categorie”, lacht Joke. “Misschien had ik helemaal niks te zoeken op een WK, ik ben niet de snelste. Aan de andere kant: ik had er recht op, kon het betalen en had de tijd. Ik ben een na laatste geworden, maar het was een geweldige ervaring.”

Diverse groep

Joke was altijd (marathon)loper. In 2016 merkte ze dat ze stijfjes werd na het lopen, dus besloot ze te fietsen. Via een oude hardloophvriendin kwam ze terecht bij Triathlonvereniging Dordrecht. “Als kind heb ik aan wedstrijdzwemmen gedaan. Borstcrawl verloor je niet, al moest er wel geschaafd worden aan de techniek.” Joke voelt zich thuis bij de triathlonvereniging. De club biedt wekelijks twee zwemtrainingen, een fietstraining en een looptraining op de baan. In het voorjaar worden ook koppeltrainingen gegeven. “De groep is divers, dat maakt het leuk.”

Vrijwilliger

Joke is ook official bij de NTB en bondsgedelegeerde bij wedstrijden. “Als official vind ik laagdrempelige wedstrijden het allerleukst. Ik kan me nog herinneren dat twee dames op een stadsfiets tijdens een wedstrijd aan het keuvelen waren. ‘Mag dat niet?’, vroeg de één. Daar kan ik van genieten.” Verder is Joke - net als haar clubgenoten - vrijwilliger bij de **Dordtse Biesbosch Triathlon**, verzorgd door haar eigen vereniging. Deze triathlon is in het leven geroepen zodat de vereniging haar steentje kan bijdragen aan de triathloncommunity, zegt de 39-jarige penningmeester René Verheij. “Leden mogen in principe niet meedoen, maar worden ingezet als vrijwilliger.”

Triathlonvirus

René is het eens met Joke: hun vereniging is laagdrempelig en stabiel. “Het is een hele gevarieerde groep. De jongste is twintig, Joke is de oudste. Het niveau is verschillend: van absolute beginner tot hele ervaren atleten. Zo hebben we een mannenteam dat in de Eredivisie meedoet.” René is zelf in 2015 lid geworden. “Tot die tijd sportte ik nauwelijks.” Hij raakte snel besmet met het triathlonvirus en heeft inmiddels meerdere hele triathlons volbracht. Sterker nog: hij deed in 2022 een dubbele tijdens de Brutal Extreme Triathlon.

Gratis meetrainen

Begin dit jaar werd het 40-jarige bestaan van de vereniging gevierd met een interactieve speurtocht in het oude Dordrecht, gevolgd door een etentje voor alle leden. “Gelukkig zijn we financieel gezond”, aldus René. Leden betalen maandelijks 21 euro contributie. “Je kunt een maand gratis meetrainen. Vind je het niks, dan stop je. Vind je het leuk? Meer dan welkom. Je kunt bij ons echt alle kanten op, dat maakt het leuk.”



Great
Place
To
Work®

Certified

JAN 2024-JAN 2025

NL

TM

SAMEN
WERKEN
EN SAMEN
GROEIEN

WELKOM IN
ONS TEAM

IS JOUW
TOEKOMST
OOK ONZE
TOEKOMST?

werkenbijschuiteman.com

Scan mij



- Accountancy & Advies
- Audit & Assurance
- Fiscaal
- HR Services
- M&A - Corporate Finance



SCHUIITEMAN

FINISH

#SAMENMAKENWEDESPOORT

