



## Nieuwsbrief december 2018

Beste TTR'er

De kortste dag van het jaar is achter de rug, nu nog de feestdagen doorspartelen en we kunnen terug beginnen met het echte werk! Traditioneel worden goede voornemens gemaakt voor het nieuwe jaar, waarschijnlijk is dit bij jou niet anders. Het bestuur, de medewerkers en de trainers van TTR wensen jou een schitterend 2019 met vele sportieve hoogtepunten toe.

### Santa Run

De laatste doelwedstrijd van 2018 is de Santa Run die georganiseerd wordt voor het goede doel. Steevast nemen heel wat TTR'ers aan deze loopwedstrijd deel. Een ideale gelegenheid om ook wat reclame te maken voor onze wedstrijd. Wij proberen ook met de TTR-tent aanwezig zijn op de speelplaats van de Broederschool. Afspraak op woensdag 26 december!

### Nieuwjaarsreceptie

Zaterdag 5 januari nodigen we alle TTR'ers uit na de zwemtraining vanaf 18u in het cafetaria van Sportoase. Bij een hapje en drankje, aangeboden door de club, kunnen we elkaar het beste wensen, goede voornemens kenbaar maken of sportieve plannen smeden. Een licht gewijzigde formule maar terug een ideale gelegenheid om ook de nieuwe leden beter te leren kennen en het TTR-jaar feestelijk in te zetten. Jij komt toch ook?

### Startontbijt

Op zondag 27 januari blazen we terug "au grand complet" verzamelen voor ons befaamde startontbijt. Dit is de officiële start van ons nieuwe seizoen waarop niemand mag ontbreken. We verzamelen om 7u45 ( met fluo-hesje ! ) in het VTI in de Leenstraat voor een "nuchter" loopje van 45 minuten dat start om 8 u stipt. Dit is voor iedereen toegankelijk omdat we in vier verschillende groepen lopen: de start-to-runners die een heel rustige duurloop afwerken, groep 3 loopt 6 km, groep 2 loopt 8 km en groep 1 loopt 10 km. Iedereen is tegen 8u45 terug om de nieuwe groepsfoto te nemen. Wie niet loopt kan dus om 8u45 aansluiten. Gelieve in clubuitrusting (truitje ! ) aanwezig te zijn. Voor de nieuwe leden die nog geen clubkledij hebben voorzien we extra truitjes. Om 9u schuiven we aan voor een uitgebreid ontbijt. Wie er vorige jaren bij was kan getuigen: de afwezigen hebben altijd ongelijk!



lunette®



Klën

Solid\*  
maintenance

SPORTLINE  
LEER COÖPERATIE





## Nieuwsbrief december 2018

### Doelwedstrijden

In het trainingsplan worden een aantal doelwedstrijden vooropgesteld, dit zijn wedstrijden die goed passen in de opbouw van het trainingsschema, en waar we proberen met een grote TTR delegatie aanwezig te zijn. Soms lukt het zelfs om de TTR partytent bij de aankomst te plaatsen.

Het staat iedereen natuurlijk vrij om andere wedstrijden te kiezen, de keuze is heel uitgebreid.

Let op: voor sommige wedstrijden moet je er vroeg bij zijn om in te schrijven!

Soms is de prijs ook afhankelijk van het tijdstip van inschrijven: hoe vroeger hoe goedkoper.

De doelwedstrijden worden ingedeeld: C = wedstrijd in wintermodus, B = wedstrijd in de voorbereidingsperiode: een eerste test, A = een echt doel in het seizoen.

Dit zijn de doelwedstrijden voor 2019 die door de trainerscel uitgekozen werden en die je ook op Trainingpeaks terug kan vinden:

### Korte afstand:

26/1 Crossduatlon Westrozebeke C

24/3 Lenteloop Gits B

28/4 Ploegentriatlon Doornik 1/8 B

2/6 Poco Loco Roeselatriatlon 1/8 A

16/6 Triatlon Kortrijk 1/4 A

### Lange Afstand:

26/1 Crossduatlon Westrozebeke C

24/3 Lenteloop Gits B

28/4 Ploegentriatlon Doornik B

9/6 Kallemoeie Triatlon Beernem 1/4 B

30/6 Ch'triman triatlon Gravelines 1/2 en volledige A



lunette®



Klën

Solid\*  
maintenance

SPORTLINE  
ULTRA COOL PERSONAL TRAINER





## Nieuwsbrief december 2018

### T3 series

Met onze club nemen we al twee jaar deel aan de T3 series. Dit is een regelmatigheids criterium voor clubs waarbij vijf sprinttriatlons afgewerkt worden.

BK Ploegentriatlon	Doornik – 28/04/2019
Sprinttriatlon	Kinrooi – 30/06/2019
Sprinttriatlon	Retie – 07/07/2019
Sprinttriatlon	Weiswampach – 18/08/2019
Team Relay	Lille – 22/09/2019

Stijn Bruyneel die de grote voortrekker is van onze ploeg, is door het afhaken van enkele vaste waarden nog op zoek naar versterking. Wie geïnteresseerd is kan contact opnemen met Stijn of met iemand van het bestuur.

### Familieweekend

We zijn er al vroeg bij, maar toch willen we nu al het familieweekend op 3-4-5 mei in De Lork te Kemmel vermelden. Op het startontbijt krijg je alle info.

### Op tijd komen op de trainingen

Soms vallen we in herhaling, maar toch willen we nog eens het belang van op tijd te komen benadrukken. Zoniet mis je de opwarming die een essentieel onderdeel van de training vormt. Een goed voornemen voor volgend jaar?

### Kleedkamers Sportoase

Er bleef onduidelijkheid over het gebruik van de kleedkamers in Sportoase. Met volgende regeling zouden alle misverstanden moet opgelost zijn.

- Heren: ALTIJD kleedkamers 1 & 2
- Dames: zaterdag voormiddag kleedkamers 7 & 8  
ALLE ANDERE trainingen kleedkamers 3 & 4
- Start to crawl: heren kleedkamer 2, dames kleedkamer 3



lunette



Klën

Solid  
maintenance

SPORTLINE  
LIFE COACH PERSONAL TRAINER





## Nieuwsbrief december 2018

### **Belangrijke TTR data:**

- woensdag 26/12/2018: Santa Run
- zaterdag 06/01/2019: Nieuwjaarsreceptie
- zaterdag 26/01/2019: Crossduatlon Westrozebeke
- zondag 27/01/2019: Startontbijt
- zondag 03/02/2019: Eerste fietstraining
- zondag 24/03/2019: Lenteloop Gits
- vrijdag 03/05/2019: Begin familieweekend

De laatste info vind je altijd op de website.

Tot heel binnenkort!

TriatlonTeam Roeselare vzw

[www.triatlonteamroeselare.be](http://www.triatlonteamroeselare.be)



*lunette*



*Klën*

*Solid*  
maintenance

SPORTLINE  
ULTRA-COOL PERSONAL TRAINER

