



Nieuwsbrief november 2020

Beste TTR'er

Dit is niet de nieuwsbrief die we gehoopt hadden te versturen...

In normale tijden staat de eerste nieuwsbrief van het seizoen vol met plannen en activiteiten, en kunnen we niet wachten om eraan te beginnen. Jammerlijk genoeg zijn het uitzonderlijke tijden en kampen we zoals alle sportclubs met veel onzekerheden. Laten we er het beste van maken!

Corona maatregelen bij het sporten

Wellicht ken je de maatregelen al, maar voor de duidelijkheid zetten we de belangrijkste nog eens op een rijtje:

Vanaf donderdag 29 oktober 2020 zijn volgende maatregelen van kracht:

Sporten in georganiseerd verband (in clubs, sportlessen, groepen, personal training...) is verboden, behalve outdoor voor kinderen tot 13 jaar (geboortjaar 2008 of later). Indoor sporten is verboden.

Niet-georganiseerde (individuele) sportactiviteiten zijn enkel toegelaten indien u outdoor sport: met het huishouden, eventueel aangevuld met 1 toegestaan nauw contact. Enkel in deze context mag u sporten zonder afstand te houden of met maximum 4 personen inclusief uzelf en dat altijd met afstand van 1,5m. Alle zwembaden, fitnesscentra en bowlingzalen zijn gesloten, ook voor kinderen. Kleedkamers en douches blijven gesloten, behalve voor kinderen tot 13 jaar die op sportkamp zijn. Sportkantines blijven gesloten.

Mogen we vragen dat je de regels volgt als je in clubkledij sport? Je vertegenwoordigt onze club en hebt dus een voorbeeldfunctie. Trouwens... ook in andere kledij is het raadzaam om de regels te volgen. Enkel zo kunnen we misschien binnen afzienbare tijd terug vrijuit sporten.

Pasmomenten

Normaal gezien waren er in november twee pasmomenten voor de clubkledij voorzien. Die kunnen om de gekende redenen niet doorgaan. We zijn aan het zoeken hoe we dit kunnen oplossen. Zodra we meer weten houden we jou via e-mail op de hoogte.

Inloggen TTR website

Het is de bedoeling dat nieuwe leden een account aanmaken met een zelfgekozen username en wachtwoord. Dit kan via <http://triatlonteamroeselare.be/registratie/>





Nieuwsbrief november 2020

Trainingpeaks

Sinds twee seizoenen gebruiken we een platform voor trainers en atleten, genaamd Trainingpeaks. Onze club heeft een abonnement bij dit toonaangevende bedrijf zodat we de trainingen nog beter kunnen sturen. Onze wekelijkse trainingsschema's kunnen jullie via dit platform raadplegen. Voor mensen die maar heel recreatief met onze sport bezig zijn, of die niet zo goed overweg kunnen met computers, hartslagmeters en andere technologische hoogstandjes, kan dit misschien overbodig lijken, maar toch is dit een absolute meerwaarde voor onze club.

Normaliter bestaat het schema uit 3 trainingen per sporttak per week. Aangevuld met core-stability in de winter (ca. 3 maanden). Dit seizoen start niet zoals anders, maar we willen toch dat iedereen fit uit de lockdown komt. In deze periode zullen we wat droogtrainingen voorzien voor het zwemmen en ook voor de core-stability krijg je via Trainingpeaks toegang tot een bestand waarbij je thuis de training kan afwerken. Voor allebei voorzien we wekelijks 2 trainingen.

Voor de mensen die pas beginnen te sporten is het ZEKER niet de bedoeling om al die trainingen af te werken, maar daarover wordt meer uitleg gegeven in Trainingpeaks zelf.

De doelwedstrijden worden via dit forum gecommuniceerd. Ook vind je er tal van interessante data terug (startontbijt, winteractiviteiten). Dit alles onder voorbehoud natuurlijk.

De mogelijkheden van dit programma op sportief vlak zijn eindeloos, wie voor de eerste keer met dit platform aan de slag zal wellicht een grote hulp hebben aan de uitleg die je op onze website kan vinden via onze website onder de rubriek trainingen / Trainingpeaks.

Er worden via onze club drie gratis trainingsschema's aangeboden (uniek onder de triatlonclubs!)

- Kort: voor wie $\frac{1}{8}$ en $\frac{1}{4}$ triatlons wil doen
- Lang: voor wie $\frac{1}{2}$ triatlons wil doen
- Ironman: voor wie gaat voor de volledige afstand (opgepast: jullie zitten allemaal terug op schema 'lang' voorlopig)

Nieuwe leden of wie wil veranderen van schema (mensen die bij hetzelfde schema blijven hoeven dit niet te doen) vullen volgend formulier in:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdHj6U_vXPylhoscout8iCR16s4KUkk78XWzD9wsDwsB7y54Q/viewform

Om te registreren bij trainingpeaks ga je naar deze pagina:

<https://home.trainingpeaks.com/attachtocoach?sharedKey=UN2KDJXZOKMTQ>

Geef ons dan even de tijd vooraleer we je toewijzen aan het juiste schema. Het is normaal als je de trainingen na registratie niet direct ziet staan ;-)

Veel trainingsplezier!





Nieuwsbrief november 2020

Attest ziekenfonds

Bij heel wat ziekenfondsen kan je een gedeeltelijke terugbetaling van het inschrijvingsgeld verkrijgen. Daarvoor moet je zelf het aanvraagformulier van jouw ziekenfonds downloaden, zo veel mogelijk gegevens zelf invullen en doorsturen via e-mail naar triatlonteamroeselare@gmail.com. Het ingevulde formulier krijg je dan via e-mail terug.

TTR enquête

Wij vinden het heel belangrijk om de mening van onze leden te kennen over de werking van de club. Zo kunnen we bijsturen waar het nodig is. Misschien heb je zelfs enkele fantastische tips voor ons om TTR nog beter te maken! Neem je even de tijd om de enquête in te vullen?

We verloten drie pakketten met TTR-gadgets onder de deelnemers!

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLAX4VyUMuYtZZwVM0r-CvIYfF9V8RHZwWcYW1TSs9nzyPQ/viewform>

Belangrijke TTR data:

Momenteel is het heel moeilijk om op korte termijn plannen te maken, daarvoor is de situatie te onvoorspelbaar. Op langere termijn durven we heel voorzichtig hopen dat deze activiteiten toch kunnen plaatsvinden, eventueel in een aangepaste vorm.

- zondag 27/12/2020: TTR trailloop
- zondag 17/01/2021: TTR MTB tocht
- zondag 31/01/2021: Startontbijt
- zondag 07/02/2021: Eerste fietstraining
- zondag 06/06/2021: Roeseltriatlon

De laatste info vind je altijd op de website.
Tot heel binnenkort!

TriatlonTeam Roeselare vzw
www.triatlonteamroeselare.be

