



## Nieuwsbrief november 2021

Beste TTR'er,

Ook genoten van de rustmaand? Of had je toch nog een extra doel gepland?

Op ons schitterende clubfeest bleek alvast dat de rustmodus niet belette dat heel wat leden tot het uiterste gingen op de dansvloer ;-). Bij de trainers en het bestuur zijn de batterijen alvast weer opgeladen! Deze nieuwsbrief staat vol met nieuwe initiatieven om er een prachtig seizoen van te maken.

### Welkom aan de nieuwe leden

Na een geslaagde info avond kunnen we terug een aantal nieuwe leden welkom heten. Sommigen zijn echte starters, anderen hebben al heel wat ervaring in de triatlonwereld. We zijn ervan overtuigd dat je met open armen in onze groep zal opgenomen worden.

### Trainingschema op Trainingpeaks

Alle bestaande leden zijn ingedeeld bij een welbepaald trainingschema. (kort, lang of Ironman)

Wie wil veranderen van schema zendt een e-mail naar david.verheye@pandora.be

Nieuwe leden die al ervaring hebben met de opbouw naar een wedstrijd of het volgen van een trainingsplan kunnen intekenen op één van onze schema's. De nieuwe leden die echt nieuw zijn in onze sport raden we aan hier nog een beetje mee te wachten.

### Zwemtest zaterdag 6 november

Op deze dag worden er geen gewone trainingen georganiseerd.

Door een zwemtest te doen kunnen we jouw Critical Swim Speed (CSS) bepalen zodat je een indicatie krijgt in welke baan je best zwemt tijdens de clubtrainingen. Deze test is enkel voor nieuwe leden (niet de start-to-crawlers) of bestaande leden die denken dat hun zwemniveau geëvolueerd is. Ben je er vast van overtuigd dat je in de juiste baan zwemt, dan is deze test niet noodzakelijk.

Inschrijven voor de test kan je via dit formulier:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMUjBI1QUxBc\\_cAiz5Z83C5n-2PnqsdM9d6dltnXHoP\\_FvAg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMUjBI1QUxBc_cAiz5Z83C5n-2PnqsdM9d6dltnXHoP_FvAg/viewform)





## Nieuwsbrief november 2021

### Zwemtrainingen

Vanaf dinsdag 2 november worden de zwemtrainingen terug hervat.

Dit zijn de trainingsuren:

Dinsdag: 20u45 tot 21u45 (vanaf 9-11 een kwartier later: 21-22u)

Donderdag: 19u45 tot 20u45 **of** 20u45 tot 21u45 **Opgelet: donderdag 11/11 geen training!**

Zaterdag: 8u tot 9u **of** 9u tot 10u

Start-to-crawl: zaterdag van 10u tot 11u

Praktische richtlijnen zwemtrainingen:

- Kom op tijd! We gaan een kwartier voor het begin van de trainingen naar binnen. Zeker op zaterdagmorgen om 7u45 is dit heel belangrijk! Sportoase heeft ons gemeld dat we dan in groep moeten binnen gaan. Wie te laat komt moet wachten tot het zwembad voor het publiek open gaat.
- Breng altijd de hulpmiddelen (korte zwemvliezen, pullbuoy, handpaddles) mee. Soms kan een zwemtrainer beslissen om de zwemtraining toch nog aan te passen met hulpmiddelen.
- We zetten de zwemzak altijd aan de verste kant van het zwembad op de bankjes.
- Je zwemt altijd de zwemtraining van de club, indien bepaalde oefeningen niet lukken overleg je met de zwemtrainer.
- Iedereen kiest zelf in welke baan hij/zij zwemt. Indien nodig kan de zwemtrainer de banen herverdelen.

### Looptest dinsdag 9 november

Om je hartslag -en tempozones voor het lopen te bepalen, organiseren we dit jaar op 9 november tijdens de looptraining een 20-minutentest op de piste. Na een grondige opwarming mag je eens 20' het beste van jezelf geven. Zo snel als je kan probeer je 20' een constante snelheid aan te houden. Hartslagmeter en polshorloge zijn onmisbaar voor deze test. Bedoeling is dat deze test herhaald wordt in een latere fase om zo jouw progressie te merken.

### Core stability trainingen in De Vlieger

We zijn heel verheugd dat we deze trainingen terug kunnen aanbieden in de maanden november, december en januari. Aline laat ons spieren ontdekken die heel dikwijls verwaarloosd worden. Zeer aan te raden ivm blessurepreventie! Afspraak iedere woensdag van 20u30 tot 21u30 in De Vlieger Hoogstraat 58 in Rumbeke. Zitbal meebrengen! Matjes zijn er ter plaatse.





## Nieuwsbrief november 2021

### Bestellen clubkledij Bioracer

Dit jaar geen nieuw ontwerp voor de bestaande leden, maar wel een mogelijkheid om te bestellen. Vorig jaar kreeg ieder bestaand lid een nieuw pakket, dit jaar is dit enkel voor de nieuwe leden.

Het pakket bestaat uit een trisuit, korte fietsbroek en fietstrui met lange mouwen.

Het virus bepaalt momenteel nog altijd deels het doen en laten van de club. Vandaar dat we dit jaar kiezen voor slechts 1 pasmoment voor de nieuwe leden op **dinsdag 16 januari van 19u tot 20u** in het Sportstadion aan de Mandellaan. Voor de bestaande leden die iets willen bijbestellen, werken we vanzelfsprekend opnieuw via de website van Bioracer. Iedereen kan zich dus bij het bestellen laten leiden door de maat die hij vorig jaar had. Mochten er wat corona-kilo's zijn bijgekomen of ben je net behoorlijk afgevallen, dan kan je uitzonderlijk ook naar het pasmoment komen.

Belangrijk om weten is dat je de maten voor alle kledij mag doortrekken. Heb je momenteel een fietstrui medium, dan kies je ook voor de loopkledij medium.

Werkwijze om te bestellen voor de nieuwe en bestaande leden :

Je gaat naar onderstaand webadres en logt in met de gegevens van vorig jaar of je maakt een nieuwe account aan <https://www.bioracer.be/nl/mybioracer/?r=QCjVCyD4mK>

**De website wordt opengezet van woensdag 10 nov tot zondag 28 nov.** Daarna kan er niet bijbesteld worden en kunnen er geen gratis pakketten meer besteld worden. Let goed op dat je de juiste maat kiest. De nieuwe leden dienen aandacht te hebben bij het kiezen van het juiste pakket (trisuit met of zonder mouw, rits vooraan of achteraan, ...).

Nieuwe leden: vergeet bij het kiezen van het pakket ook je naam niet in te vullen als je wil dat jouw trisuit gepersonaliseerd wordt op de rug. Denk er aan om in het pakket alle maten van alle kledijstukken in te vullen.

Nadat je jouw kledij hebt besteld dien je onmiddellijk online te betalen (met uitzondering van het gratis pakket).

### Extra bestellingen uit onze stock:

Bestaande of nieuwe leden die extra fietskledij willen kopen (fietsbroek kort, fietstrui korte mouw of fietstrui lange mouw), kan dit altijd bestellen bij iemand van het bestuur (betaling nadien via overschrijving). We hebben momenteel nog een voorraad liggen.

Nieuwe leden die rechtstreeks aan het bestuur fietskledij kopen, kunnen deze niet schrappen uit hun startpakket, dit staat los van elkaar. Bestaande leden die enkel extra fietskledij nodig hebben, maken beter gebruik van deze mogelijkheid. Je krijgt dan onmiddellijk jouw kledij en wij kunnen de voorraad voor het einde van dit seizoen opgebruiken.





## Nieuwsbrief november 2021

### Winterdoelen bij TTR

Ook in de winter kiezen we doelen uit die ons helpen om de motivatie te behouden en de conditie te testen. Je kan de meeste ook in het schema van Trainingpeaks terug vinden, het wordt precies een drukke winter bij TTR!

### Westlaanrun op zaterdag 13 november

Een stratenloop waar we altijd met een grote delegatie aanwezig zijn. Een organisatie van de KAVR in samenwerking met Kloen. Door mee te lopen steun je het goede doel, een aanrader!

Inschrijven: <https://westlaanrun.jouwweb.be/>

### MTB techniektraining met Klaas Vantornout op zaterdag 27 november

We hebben Klaas Vantornout (ja de echte) kunnen strikken om een workshop mountainbiketechiek te geven aan de geïnteresseerden van onze club. Afspraak op 27-11 van 10u tot 12u in de Warande in Torhout. Inschrijven kan je via deze link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfmTf5EpbZPjfJGet9LyETklXvOkGB4K4gS8aKy4ZwxligwrA/viewform>

Opgepast! Bij 30 deelnemers worden de inschrijvingen afgesloten!

### TTR trailrun op zondag 12 december

Onze looptrainers organiseren zelf een trailrun op een mooie locatie voor alle TTR'ers die graag in de natuur lopen. Meer info volgt later.

### Santa Run op zondag 26 december

Ook een klassieker bij TTR, een kerstloop door het centrum van Roeselare georganiseerd door FLAC Roeselare en de Broederschool. Inschrijven: <https://santarunroeselare.be/>

### TTR MTB rit op zondag 9 januari

Velle neemt ons op sleeptouw over de mooiste singletracks door de duinen van Koksijde. Meer info volgt later.

### Crossduation Westrozebeke op 29 januari

Een pittige wedstrijd waar je jouw MTB skills én loopconditie kan tonen.





## Nieuwsbrief november 2021

### Doelwedstrijden voorjaar en zomer 2022

We kregen al heel wat vragen van de leden welke doelwedstrijden er voor het volgende seizoen uitgekozen werden. Dit zijn wedstrijden die ingepast worden in het trainingschema op Trainingpeaks, waar we met heel wat supporters proberen aanwezig te zijn én waarvoor je een waardebon van Sportline krijgt bij deelname.

Volgende wedstrijden werden gekozen:

1/8 wedstrijd: Roeseltriatlon op zondag 5 juni 2022

1/4 wedstrijd: Kortrijk op zondag 19 juni 2022

1/2 wedstrijd: Challenge Geraardsbergen op zondag 12 juni 2022

Volledige triatlon: Ironman Thun op zondag 10 juli 2022

### Belangrijke TTR data:

- zaterdag 06/11/2021: Zwemtest
- dinsdag 09/11/2021: Looptest
- dinsdag 16/11/2021 : pasmoment
- zaterdag 13/11/2021: Westlaanrun
- zaterdag 27/11/2021: Workshop MTB techniek
- zondag 12/12/2021: TTR Trailrun
- zondag 26/12/2021: Santa Run
- zaterdag 08/01/2022: TTR Nieuwjaarsreceptie
- zondag 09/01/2022: TTR Mountainbike
- zaterdag 29/01/2022: Crossduatlon Westrozebeke
- zondag 30/01/2022: Startontbijt

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

TriatlonTeam Roeselare vzw  
[www.triatlonteamroeselare.be](http://www.triatlonteamroeselare.be)

