



Nieuwsbrief februari 2022

Beste TTR'er,

Het seizoen komt er nu echt aan! Met het startontbijt en de eerste officiële fietstraining kunnen we zeggen dat het nu werkelijk van start is gegaan. Hopelijk wordt het een seizoen zoals in de 'goede oude tijd'. Met veel mooie wedstrijden, veel 'schone momenten', en natuurlijk een fantastische Roeseltriatlon.

Inschrijven bij wedstrijden

We merken dat nogal wat leden er niet aan denken om bij hun inschrijving ook de club te vermelden. Dit is jammer want bij heel wat wedstrijden wordt er een ranking per club opgemaakt. Soms is er zelfs een extra 'clubprijs' voorzien. Verder is het ook veel handiger om in de deelnemerslijst alle atleten van onze club te kunnen opsporen. Mogen we vragen om bij inschrijving altijd **TriatlonTeam Roeselare** (voluit) te vermelden?

Doelwedstrijden 2022

Al heel wat leden vulden de doodle van de doelwedstrijden in. Je weet wel: die wedstrijden waar we met een grote delegatie proberen aanwezig zijn én waarvoor je bij deelname een waardebon van €40 kan verdienen. Voorwaarden: je neemt individueel deel, je draagt de clubkledij, én je vermeldt bij inschrijving TriatlonTeam Roeselare als club.

Binnenkort komen er natuurlijk een heleboel inschrijvingen bij want vanaf 1 februari kan je inschrijven voor onze wedstrijd! <https://www.roeseltriatlon.be/>

Hieronder nog eens de link naar de doodle van de doelwedstrijden:

https://doodle.com/poll/qxsvbmi4nzt44gax?utm_source=poll&utm_medium=link

Op TrainingPeaks vind je op het trainingsschema ook nog andere mooie wedstrijden die door de trainers als tussendoel geselecteerd werden. Voor deze wedstrijden krijg je geen waardebon, maar ze kunnen een extra motivatie zijn in jouw voorbereiding naar de echte doelwedstrijd.

Volgende wedstrijden vind je op TrainingPeaks:

6/3 Sprinttriatlon Diksmuide

13/3 Lenteloop Gits: 5 - 10 - 21 km stratenloop

9/4 Klassieker van het Goede Doel (toertocht cyclo en MTB)

1/5 Ploegentriatlon Doornik (1/8 triatlon)

6/5 Dwars over de Mandel: 10 km stratenloop





Nieuwsbrief februari 2022

TTR trailrun Kemmel

De eerste trailrun aan de Palingbeek was een groot succes met heel wat tevreden deelnemers. De trainerscel heeft de smaak te pakken en daarom kunnen we al een tweede trailrun aankondigen. Op zaterdagmiddag 12/2 organiseren we een trailrun rond de Kemmel. We starten rond 13u30 en je kan kiezen tussen twee afstanden. We lopen zoals de eerste keer terug in verschillende groepjes. Wie wil deelnemen vult het formulier in en krijgt dan in de week vooraf via e-mail alle praktische info. https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6ofGT5kCbbhP8c-UHI775Tjge0kM_ysuSfVmfXQPhZwmGpg/viewform

Lactaattesten

Om de looptrainingen aan de juiste intensiteit te doen is het heel belangrijk om jouw verschillende zones te bepalen. Dit doen we ieder seizoen door een twintig-minuten-looptest af te leggen. Voor de meeste leden volstaat dit, wil je echter nog gericht gaan trainen dan is er de mogelijkheid om een lactaattest te doen. Een aantal leden vroeg aan Thijs Dekiere om een voorstel uit te werken. Dit was zijn antwoord:

“Een lactaattest op de piste bestaat uit 5 tot 7 herhalingen van 4-8 minuten. Afhankelijk van je niveau zijn dit herhalingen van 1200 of 1600m. Elke herhaling wordt sneller afgewerkt, waarbij de laatste een quasi maximale inspanning is. Na elke herhaling meten we lactaat, registreren we de hartslag en RPE (vermoeidheidsgevoel).

Op basis van de evolutie van de lactaatwaarden worden jouw persoonlijke trainingszones bepaald (hartslag en tempo). Met deze trainingszones kan je je trainingen gericht uitvoeren in de toekomst. Tijdens een veldtest kunnen 4 a 5 personen tegelijk getest worden. De test zelf duurt ongeveer 40 a 50 minuten. Reken dus op 1u mits de nodige voorafgaande uitleg.

Achteraf ontvang je een gedetailleerd testverslag met je persoonlijke trainingszones.

Benodigheden: eigen hartslagmeter (bij voorkeur borstband) en sporthorloge.

Kostprijs: gemiddeld €50-60 pp. Hoe meer personen deelnemen hoe lager de prijs.”

Ben je geïnteresseerd dan kan je onderstaand document invullen. Je wordt dan gecontacteerd voor de praktische regeling van de test.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfr6bUgRnMYIWiKuWIGC3tpZyVpUA5tGEk0_iPNxh6djNVUWw/viewform





Nieuwsbrief februari 2022

Eerste fietstraining

Op zondag 6/2 starten we met de eerste officiële fietstraining van het nieuwe seizoen. We raden de nieuwe leden (maar eigenlijk iedereen) aan om vooraf eens de fietsrichtlijnen op onze website door te nemen. Afspraak om 9.00u aan Koers!

<http://triatlonteamroeselare.be/trainingen/fietsrichtlijnen/>

Fietsbegeleiders

We zijn nog altijd op zoek naar nieuwe fietsbegeleiders voor onze fietstrainingen op zondagmorgen. Heb je een fiets-gps en zie je het zitten om een rit uit te stippelen en een groepje op sleeptouw te nemen dan kan je een e-mail zenden naar ttr.fietsbegeleiding@gmail.com.

Naast onze eeuwige dank krijg je er ook nog een kleine vergoeding bovenop!

Engagement voor onze wedstrijd

We kunnen het niet genoeg benadrukken dat onze wedstrijd heel erg belangrijk is. We zetten er onze club mee in de spotlights, we promoten onze sport, en we bieden onze (nieuwe) leden een prachtige ervaring aan. Onze wedstrijdcel draait al enkele maanden op volle toeren, maar het spreekt vanzelf dat we heel wat vrijwilligers zullen nodig hebben. Kunnen wij op jou rekenen? Hou alvast het weekend van 4-5 juni vrij zodat je jouw steentje kan bijdragen als deelnemer of als medewerker (of beide).

www.roeseltriatlon.be





Nieuwsbrief februari 2022

Belangrijke TTR data:

- zondag 06/02/2022: Eerste fietstraining
- zaterdag 12/02/2022: TTR trailrun Kemmel
- zondag 05/06/2022: Roeseltriatlon
- zondag 12/06/2022 : 1/2 Triatlon Geraardsbergen
- zondag 19/06/2022 : 1/4 Triatlon Kortrijk
- zondag 10/07/2022 : IronMan Thun
- maandag 15/08/2022: TTR Gran Fondo

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

TriatlonTeam Roeselare vzw
www.triatlonteamroeselare.be

