



## Nieuwsbrief augustus 2022

Beste TTR'er,

Al genoten van het schitterende weer? Ideaal om leuke fietstrainingen te maken.

Op 15 augustus staat er een heel speciale training op het programma, in deze korte zomereditie van de nieuwsbrief lees je er meer over.

### Zwemtrainingen in augustus

- Dinsdag van 21u tot 22u in Sportoase
- Donderdag van 19u30 tot 20u30 openwatertraining in de Vossenbergh
- Zaterdag van 8u tot 9u in Sportoase **of**
- Zaterdag van 7u45 tot 8u45 in het openluchtbad van Izegem.

Opgelet: zaterdag **13 augustus** is er **geen** zwemtraining in Izegem, wel twee uren in Sportoase: van 8 tot 9 en van 9 tot 10

### Doelwedstrijden voor de lange afstand volgend jaar

Normaal worden de doelwedstrijden in het begin van het nieuwe seizoen door de trainerscel gekozen en bekend gemaakt. Vorig seizoen kozen we de Ironman van Vichy voor zowel de halve als voor de volledige afstand. Dit is enorm meegevallen omdat die twee wedstrijden in hetzelfde weekend doorgaan. De halve triatlon op zaterdag en de volledige triatlon op zondag. Zo kunnen de supporters er een echt weekend van maken om onze atleten aan te moedigen en kunnen de deelnemers aan de halve afstand op zondag al eens proeven van de sfeer die er heerst op de volledige afstand. Voor volgend seizoen kiezen we voor de Ironman in Maastricht waar ook de halve en volledige in hetzelfde weekend valt. Normaal gezien zal dit het weekend van 5 en 6 augustus 2023 worden. Maastricht heeft een aantal pluspunten: mooi parcours en niet te ver, dus voor de supporters gemakkelijk bereikbaar. Momenteel is er op de website van Ironman Maastricht nog geen datum voor volgend jaar terug te vinden. We vermoeden dat ze zullen wachten tot na de wedstrijden die het komende weekend van 6 en 7 augustus plaats vinden. Wie al zeker is dat hij wil deelnemen wacht best niet te lang om in te schrijven (waarschijnlijk mogelijk vanaf 8 augustus). Je hoeft niet te vrezen dat de wedstrijd direct volzet is, maar het inschrijvingsgeld gaat in de loop van het jaar enkel maar omhoog! In september plannen we dan voor de geïnteresseerden een infosessie over het project Ironman. We houden jou op de hoogte!





## Nieuwsbrief augustus 2022

### TTR Gran Fondo:

Op maandag 15 augustus gaat de derde TTR Gran Fondo door, wie er de vorige keren bij was weet dat dit een niet te missen evenement is. Wat uitleg voor wie dit nog niet meemaakte:

Op de Gran Fondo zijn de routes zijn ongeveer de helft langer dan de fietstrainingen van een gewone zondag. Afhankelijk van de afstand mag je rekenen op 5 tot 7 uur fietsen. Dit jaar kiezen we voor een heuvelachtig parcours met heel wat hoogtemeters in de Vlaamse Ardennen. Met dank aan Thijs Dekiere die 4 mooie routes uitgetekend heeft. We maken er terug een echte teambuilding activiteit van!

Het verloop van de dag:

- We verzamelen aan de tennisclub Alexander (100 meter voorbij Sportoase, naast Expo roeselare) Je kan er parkeren en wie met de fiets komt kan er ook douchegerief en reservekledij achter laten.

- Vertrekuur van de verschillende groepen:

Groep 1: 194 km met 1932 hoogtemeters , 7u fietsen, vertrek om **8.00u**

Groep 2: 152 km met 1359 hoogtemeters, 6.15u fietsen, vertrek om **8.30u**

Groep 3: 124 km met 1022 hoogtemeters, 5.30u fietsen, vertrek om **9.00u**

Groep 4: 103 km met 672 hoogtemeters, 5u fietsen, vertrek om **9.30u**

- Er is uitgebreide TTR bevoorrading op de Kluisberg, met mogelijkheid om naar het toilet te gaan. Je hoeft dus geen rugzak met eten te voorzien. Voor jouw persoonlijke bars en gellekes zorg je zelf.

- Iedere groep heeft 2 begeleiders die alles in goede banen leiden én het tempo aanpassen indien nodig

- Ook nu is het principe "samen-uit-samen-thuis" heilig. Je kan de beklimmingen altijd op jouw tempo rijden. Boven elke helling wordt er altijd gewacht zodat de groep samen blijft..

- We verwachten dat alle groepen ten laatste rond 16u terug zullen zijn, in de tennisclub kan je nog nagenieten van een (herstel) drankje en leggen we een worstje op de barbecue.

- We eindigen pas als alle koolhydraten terug aangevuld zijn 😊

- Om de bevoorrading tijdens de rit, en de bbq achteraf te kunnen inschatten vragen we om via onderstaande link in te schrijven (een nieuw platform door problemen met doodle)

Mogen we vragen om dit tegen maandagmorgen 8/8 te doen?

(Op het einde van het inschrijfformulier krijg je de vraag of je wil inschrijven voor de nieuwsbrief, dit heeft natuurlijk niets met onze nieuwsbrief te maken en hoeft je dus niet aan te vinken)

<https://cally.com/ptxikr82pt2ns6bs>





## Nieuwsbrief augustus 2022

### Belangrijke TTR data:

- zondag 14/08/2022: Geen fietstraining
- maandag 15/08/2022: TTR Gran Fondo
- dinsdag 04/10/2022: Info avond TTR
- zaterdag 08/10/2022: Clubfeest

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

TriatlonTeam Roeselare vzw  
[www.competitions.com](http://www.competitions.com)  
[www.competitions.com](http://www.competitions.com)

