



## Nieuwsbrief november 2022

Beste TTR-leden,

Op het einde van de rustmaand blikken we terug op een geslaagde infoavond en leuk clubfeest! Aan ondermeer het drankverbruik te zien lag de focus in oktober duidelijk niet op sportief presteren maar op ontmoeting, plezier, gezelligheid... TOP! We zitten echter in de laatste dagen van de "rustmaand" dus wordt het tijd om ook vooruit te kijken! Met deze nieuwsbrief kan je alvast goed geïnformeerd het seizoen starten!

### WELKOM

Met 119 leden en 23 nieuwe leden kijken we terug op een geslaagde inschrijvingsronde. We heten de nieuwe leden hartelijk welkom in onze club! Of je nu een absolute beginner, recreant of ervaren atleet bent, we zijn ervan overtuigd dat je bij TTR goed zit om er een leuk en geslaagd seizoen van te maken!

### NIEUW BESTUUR

Je kon het al horen op de infoavond en/of clubfeest... Er is een nieuw bestuur. Voor alle duidelijkheid hieronder nog eens de namen:

Pieter-Jan Dumolein: Voorzitter

Evelien Persyn: Ondervoorzitter, Sportief verantwoordelijke

Cosie Goudeseune: Penningmeester

Simon Vanthomme: Secretaris

Sam Vander Meiren: Communicatie , Organisatorische cel



## Nieuwsbrief november 2022

### BELANGRIJKE INFO ZWEMTRAINING

Vanaf donderdag 3 november worden de trainingen hervat (**geen training op 1/11!**). Hieronder nog eens de timing van de zwemtrainingen op een rijtje:

*Dinsdag: 21u00 tot 22u00*

*Donderdag: 19u45 tot 20u45 en van 20u45 tot 21u45*

*Zaterdag: 8u00 tot 9u00 en van 9u00 tot 10u00, **Start to crawl van 10u tot 11u00.***

### Praktische richtlijnen:

- 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.
- Vanwege Sportoase willen we nog vriendelijk vragen om je **schoenen niet aan te houden tot in de gemeenschappelijke kleedruimtes** maar deze vroeger aan de voorziene plaats uit te doen.



## Nieuwsbrief november 2022

### LOOPTRAINING

Vanaf november is er opnieuw looptraining op het sportstadion van 19u15 tot 20u30. Stijn Hollevoet begeleidt de groep "kort" (ter vervanging van Liesbeth Vandevelde) en Günther Vinckier begeleidt de groep "lang". Bedankt aan Liesbeth voor haar jarenlang enthousiasme als looptrainer! En natuurlijk ook succes aan Stijn!



### FIETSTRAINING

De wekelijkse ritten op zondag worden opnieuw georganiseerd vanaf 5 februari. Uiteraard kan er op de facebookpagina "TTR vrienden" (aan de nieuwe leden, zend gerust een verzoek) altijd afgesproken worden om samen te fietsen. Zo is er ene Frans Vander Meiren die al eens graag een groep op sleeptouw neemt.

### CORE STABILITY VANAF 9 NOVEMBER

No core, no gain! Een goeie core is onontbeerlijk in de preventie van blessures. Vanaf woensdag 9 november trainen we daarom elke woensdag onze core-stability onder leiding van Aline Verackx (12 weken lang behalve in de kerstvakantie).

De training vindt plaats in de turnzaal van basisschool De Vlieger in Rumbeke (Hoogstraat 58), van 20u30 tot 21u30





## Nieuwsbrief november 2022

### NIEUWE CLUBKLEDIJ

Na twee jaar werden de sponsorcontracten vernieuwd, kwamen er nieuwe sponsors bij en is er dus binnenkort ook nieuwe clubkledij beschikbaar! Het ontwerp van de fietskledij werd ook licht gewijzigd (beide mouwen zijn nu zwart).

Ondanks bijzondere tijden zijn heel wat bedrijven dus nog bereid ons te steunen. We willen dan ook met aandrang vragen om de clubkledij zoveel mogelijk te dragen!

Dit jaar is er opnieuw voor iedereen een gratis pakket. Dit pakket bestaat uit een trisuit (zonder mouw of met korte mouw, rits vooraan of achteraan), een korte fietsbroek en een fietstrui met lange mouwen. Wie nog een fietstrui korte mouw, winterjas, of loopkledij wil, kan dit makkelijk bijbestellen op de webshop tijdens het bestellen van het gratis pakket.

De trisuits en loopkledij zijn qua pasvorm ongewijzigd. **Door het lanceren van een nieuwe lijn bij BioRacer is de pasvorm van de fietskledij gewijzigd waardoor het aangeraden is om niet zomaar dezelfde maat te nemen maar even te komen passen!** We voorzien hiervoor onderstaande pasmomenten:

We plannen **dit jaar 3 pasmomenten** in.

Moment 1 : **zaterdag 12/11 van 8u15 tot 9u45** in de spinningzaal (boven) van Sportoase. Ideaal in combinatie met de zwemtraining

Moment 2 : **dinsdag 15/11 van 19u tot 20u** in een kleedkamer van het Sportstadion in de Mandellaan. Ideaal dus om voor het lopen snel te komen passen.

Moment 3 : **donderdag 17/11 van 21u tot 21u45** in de spinningzaal van Sportoase. Ideaal om na de eerste zwemtraining op donderdag langs te komen.

We werken opnieuw met een gepersonaliseerde webshop van Bioracer.

Om te bestellen ga je naar onderstaand webadres en logt in met de gegevens van vorig jaar of maak je een nieuwe account aan. Kies daarna het juiste jaar: TTR webshop 2022.

<https://www.bioracer.be//nl/mybioracer/?r=QCjVCyD4mK>



## Nieuwsbrief november 2022

De **website wordt opengezet van vrijdag 11 november tot en met zondag 27 november.**

Daarna kan er niet bijbesteld worden en kunnen er geen gratis pakketten meer besteld worden. Let goed op dat je de juiste maat kiest en het juiste pakket. In het pakket dien je ook apart van alle stukken de maat in te vullen. Nadat je jouw kledij hebt besteld dien je onmiddellijk online te betalen (met uitzondering van het gratis pakket).

We verwachten dat de kledij eind februari of begin maart wordt geleverd. Eind maart plannen we een tweede bestelmoment in om kledij bij te bestellen indien nodig. Er worden dan wel geen pasmomenten meer georganiseerd.

### TRAININGSPEAKS

Sinds een viertal jaar werken we met het trainingsplatform 'trainingpeaks' om trainingen te delen met de leden. In de eerste plaats de clubtrainingen (want het is quasi onmogelijk om die allemaal te doen), maar ook wat extra trainingen met een bepaald doel voor ogen. Zo kiezen we met de trainerscel jaarlijks 2x een sprint, 2x een kwart en 2x een halve triatlon als doel. Telkens één per afstand per seizoenshelft. De schema's worden zo opgebouwd dat je in topvorm op jouw doelwedstrijd verschijnt. Trainingpeaks is een veelzijdig programma die voor zowel de recreant als competitieve triatleet een serieuze meerwaarde is.

Dit jaar is er echter geen gezamenlijke wedstrijd voor de volledige afstand, maar toch doen er een aantal leden één op diverse locaties. Daarom wordt er achter de schermen gewerkt aan een algemeen ironmanschema, waar jullie die gemakkelijk kunnen omvormen naar jullie eigen doelwedstrijd (Hamburg, Frankfurt, Kopenhagen, Barcelona, ...) Voorlopig dienen jullie nog even het schema 'lang' te volgen tot Nieuwjaar, daarna kunnen jullie overstappen op het schema voor de volledige triatlon.

Meer informatie over de activatie en gebruik van trainingpeaks zullen jullie deze week nog in een afzonderlijke mail ontvangen. Aan wie nog geen schema's ontvangt of wil veranderen van schema willen we vragen onderstaande link in te vullen. Dan brengen we dit in orde voor jullie!

<https://forms.gle/Eygw8ECnkgvHEbECA>





## Nieuwsbrief november 2022

### WINTERACTIVITEITEN

Ook in de winter nemen we samen deel aan wedstrijden en organiseren we zelf enkele leuke groepsactiviteiten. Je kan de meeste ook in het schema van Trainingpeaks terug vinden, het wordt precies een drukke winter bij TTR!

#### Westlaanrun op zaterdag 19 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/>

#### TTR trailrun zondag 4 december

Wie er vorig jaar bij was weet dat het heel leuk was! Meer info in de volgende nieuwsbrief

#### Natuurloop Zonnebeke 17-18 december

Twee dagen met vrije starturen. Ideaal om af te spreken met TTR-vrienden en te genieten van de natuur in en rond Zonnebeke.

<https://natuurloopzonnebeke.be>

#### Santa Run op zondag 28 december

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

#### TTR MTB rit op zondag 15 januari

Velle neemt ons op sleeptouw. Meer info volgt later.



## Nieuwsbrief november 2022

### DOELWEDSTRIJDEN VOORJAAR EN ZOMER 2023

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:

#### Voorjaar:

1/8 wedstrijd: Roeseltriatlon op zondag 4 juni 2023

1/4 wedstrijd: Kortrijk op zondag 18 juni 2023

1/2 wedstrijd Luxemburg 18 juni 2023

#### Zomer:

1/8 wedstrijd Mister T Gent 27 augustus 2023

1/2 wedstrijd: EK Menen op zondag 27 augustus 2023

1/4 wedstrijd Ieper 10 september 2023

### Belangrijke TTR data:

- dinsdag 29/11/2022: Looptest
- zaterdag 12/11/2022 Pasmoment 1 (8u15 tot 9u45 @Sportoase)
- dinsdag 15/11/2022 Pasmoment 2 (19u tot 20u @Sportstadion)
- donderdag 17/11/2022 Pasmoment 3 (21u tot 21u45 @Sportoase)
- zaterdag 19/11/2022 Westlaanrun
- zondag 04/12/2022 TTR Trailrun
- zondag 28/12/2022 Santa Run
- zaterdag 07/01/2023 TTR Nieuwjaarsreceptie
- zondag 15/01/2023 TTR Mountainbiketocht
- zondag 29/01/2023 Startontbijt
- zondag 05/02/2023 Eerste fietstraining

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

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