DE TRIADE

ISSUE N°19 oktober 2026

Clubblad Triathlon & Loopvereniging de Langstraat

BESTUUR

Rol Maarten Bikker in TC

VERSLAG

Start2Tri

In deze editie

INTERVIEW

Leo Tanis

VERSLAG

Team-competities

Social Media

Facebook & WhatsApp

TLV de Langstraat heeft een Facebookpagina waar we diverse nieuwtjes en evenementen delen. Deze pagina kun je vinden onder de naam 'Triathlon en Loopvereniging'. Daarnaast is er ook een besloten facebookgroep genaamd 'Vrienden van TLV de Langstraat'. Voor de snelle onderlinge afstemming en specifieke trainings gerelateerde zaken hebben we daarnaast 3 WhatsApp groepen, 1 per discipline. Via de facebookgroep 'Vrienden van TLV de Langstraat' kun je aanmeldlinks vinden voor deze WhatsApp groepen. Mocht je geen facebook hebben vraag dan 1 van je trainingsmaatjes om je toe te voegen aan de WhatsApp groep waar je graag bij wil.

Om ervoor te zorgen dat de Whatsapp groepen wel overzichtelijk blijven willen we jullie vragen om de app groepen te gebruiken waarvoor ze bedoeld zijn, dus informatief. Afspreken wie er gaat zwemmen, hoever er gefietst wordt, waar er verzameld wordt, etc.. Afmelden wordt door de trainers gewaardeerd, maar wel liever in een privé berichtje in plaats van in de groepsapp. Voor de uitgebreidere verslagen over bijvoorbeeld wedstrijden of het delen van foto's willen we jullie vragen om de facebookgroep 'Vrienden van TLV de Langstraat' te gebruiken.

TLV De Langstraat is ook actief op Instagram en LinkedIn. Mocht je nou leuke foto's hebben die we mogen gebruiken voor op de social media, schroom niet om deze met ons te delen via: redactie@tlvdelangstraat.nl

TLV de Langstraat
Vrienden van TLV de Langstraat

tlvdelangstraat

TLV De Langstraat-zwemmers
TLV De Langstraat-loopgroep
TLV De Langstraat-fietsers

Triathlon & Loop-vereniging De Lang-straat

HONDA
POLS MOTOREN Waalwijk
HVM Hans van Mierlo AUTOSCHADE
Expert v.d. Griendt Drunen

Voorwoord

Van de voorzitter

Beste atleten,

De zomer loopt op zijn einde. De dagen worden korter en het droge bos krijgt weer wat vocht te verwerken. Het was een prachtige maar hete zomer. Als atleten moesten we ons daarop aanpassen; op andere momenten trainen, goed drinken en vooral naar je lichaam luisteren. Toch zijn de meeste wedstrijden en evenementen deze zomer ondanks de hitte gelukkig gewoon doorgegaan.

Het clubkampioenschap 2026 vond weer ouderwets plaats in Waspik. Een mooi deelnemersveld en mooie winnaars! Dat de jeugd de toekomst heeft bleek wel uit het feit dat Saar en Xavi de senioren hun hielen lieten zien. Maar daar konden de kampioenen Diederik en Susan wel vrede mee hebben; zij namen de grote bokalen mee naar huis. Het was wel erg jammer dat we dit keer werden gehinderd door wegwerkzaamheden en het fietsonderdeel moesten schrappen. Vooral jammer voor de Start2Tri-groep. Hopelijk volgend jaar wel weer eens een 'normale' triathlon.

Verder loopt de NTB Clubcompetitie bijna op zijn eind. Er is keihard geracet en vooral heel veel plezier gemaakt door onze vier teams. En we doen ook serieus mee met TLV de Langstraat met prima uitslagen. De slow triathlon is ook een mooi evenement dat we eind augustus met een klein groepje hebben volbracht. Voor ieder wat wils in ons sportieve aanbod. Een aantal jeugdleden spanden trouwens deze zomer de kroon, door tijdens een vakantie een triathlon in Zweden af te werken en die ook nog eens te winnen. Knap hoor Saar!

Het moeten afgelasten van onze succesvolle Tanis Triathlon is natuurlijk een gemis en een enorme tegenvaller voor onze vereniging en het sportaanbod in Waalwijk en omgeving. We duimen dat de lopende werkzaamheden aan een aantal noodzakelijk bruggen tijdig zullen worden afgerond. De voorbereidingen voor de Tanis Backyard Ultra Run en de Lopers Company Roestelberg Cross zijn weer in volle gang. De belangstelling is groot, dus we verwachten een mooi deelnemersveld en spannende races. We wensen de organisatie veel succes!

Op bestuurlijk niveau zijn we druk bezig met het handen en voeten geven van ons beleidsplan. We maken mooie vorderingen en praten jullie op onze volgende ALV hierover bij.

Ik wens iedereen een mooi najaar en succes met de laatste wedstrijden of evenementen. Het donkere en koude weer komt er weer aan, maar dat is ook altijd een mooie tijd om veel in het bos te zijn. Geniet van de lange duurlopen door de prachtige natuur!

Sportieve groeten,

Huberto van der Schuit

Voorzitter

RABBIT
CYCLING EXPERIENCE

Triathlon en Loop-vereniging De Langstraat Triathlonteam

Clubinformatie

Bestuur
Voorzitter: Huberto v/d Schuit, 06-29475895
voorzitter@tlvdelangstraat.nl
Secretaris: Jan v/d Vleuten, 06-19428455
secretariaat@tlvdelangstraat.nl,
info@tlvdelangstraat.nl
Penningmeester: Ad Schoonderbeek, 06-46144088
penningmeester@tlvdelangstraat.nl
Bestuurder / Sponsoring en PR: Vanessa Roest, 06-25056580 pr.sponsoring@tlvdelangstraat.nl
Bestuurder / TC: Maarten Bikker (aspirant)
Bestuurder / JC: Manoeska Verhoeven en Ina van Boven, jeugd@tlvdelangstraat.nl
Bestuurder / AC: Eric v/d Wiel, 06-47495617
activiteiten@tlvdelangstraat.nl
Bestuurder / WC: Dick van Delft, 06-12887939
wedstrijden@tlvdelangstraat.nl

Commissies
Jeugdcommissie: jeugd@tlvdelangstraat.nl
Ledenadministratie: administratie@tlvdelangstraat.nl
Technische Commissie: trainers@tlvdelangstraat.nl
Redactie: redactie@tlvdelangstraat.nl
Activiteiten Commissie:
activiteiten@tlvdelangstraat.nl

Lidmaatschapsabonnementen 2026:

Triathlonleden
Senioren (24 en ouder) € 57,00 per kwartaal (incl. basis bondslicentie NTB)
Jongeren (20 t/m 23) € 52,00 per kwartaal (incl. basis bondslicentie NTB)
Junioren (16 t/m 19) € 38,00 per kwartaal (incl. basis bonds +atletenlicentie NTB)
Jeugd (6 t/m 15) € 28,00 per kwartaal (incl. basis bonds+atleten licentie NTB)

Fietsleden
Senioren Fi € 20,00 per kwartaal (incl. basis bondslicentie NTB)

Duathlonleden
Senioren Lo/Fi € €42,00 per kwartaal (incl. basis bondslicentie NTB)
Senioren Zw/Fi € 45,00 per kwartaal (incl. basis basislicentie NTB)
Senioren Zw/Lo € 47,00 per kwartaal (incl. basis bondslicentie NTB)

Zwemleden
Senioren Zw € 37,00 per kwartaal (incl. basis bondslicentie NTB)

Loopleden
Senioren/Junioren € 34,00 per kwartaal (incl. basis bondslicentie AU of NTB)
Jeugd (6 t/m 15) € 25,00 per kwartaal (incl. basis en atleten licentie AU of NTB)

Wandelleden
€ 15,00 per kwartaal (incl.basislid AU)

Administratieve leden
In overleg per jaar

Financiën
De contributie dient per kwartaal te worden voldaan, voor de 16e van de eerste maand van het kwartaal en geschiedt via automatische incasso.
(Het geboortejaar is maatgevend voor de leeftijdsbepaling voor contributie).

Kledingbeheer
Heb je belangstelling voor clubkleding neem dan contact op met Huberto van der Schuit.

Wil je lid worden of meer willen weten over onze vereniging?
Website: https://tlvdelangstraat.nl/over-ons/
Hier vindt u ook ons online inschrijfformulier.

De Triade verschijnt ten minste 2x per jaar.

Trainingsschema oktober

Het zomerseizoen zit er weer op. Een seizoen waarin weer het nodige is gebeurd.
De meerderheid van ons gaat nu even wat rustiger aan doen om later weer op te kunnen bouwen naar een nieuw seizoen met nieuwe uitdagingen.

Maar stilstaan is natuurlijk uit den boze, dus hierbij het schema voor de komende maand.

Let op: m.i.v. zaterdag 3 oktober vertrekken we op de zaterdagochtend weer vanaf het parkeerterrein van Camping Marvilla Parks (vroeger Het Genieten) achter de Roestelberg in Kaatsheuvel.

Train ze!

Met sportieve groet,

Johan Sperber

Locatie clubhuis : Drunenseweg 23, 5143NE Waalwijk | Actuele trainingstijden te vinden op onze website.

DE LANGSTRAAT
TRIATHLON & LOOP VERENIGING

Schema voor de maand: **oktober** Periode = OP opgesteld door: **Johan Sperber**
Startdatum **28-9-2025** (Week 39) datum: **28 september 2026**

Weeknummer Startdatum	Week 39 28-9	Week 40 5-10	Week 41 12-10	Week 42 19-10	Week 43 26-10
maandag (weg)	DI 1-2-3-1 20'-20'-5'-20'	DL 1 60'	DI 1-2-1 15'-30'-15'	DI 1-3-1 45'-10'-20'	DL 1-2-3-1 30'-10'-5'-20'
dinsdag	zwemmen Olympiabad(21:30u)	zwemmen Olympiabad(21:30u)	zwemmen Olympiabad(21:30u)	zwemmen Olympiabad(21:30u)	zwemmen Olympiabad(21:30u)
woensdag (baan)	Loopscholing	Loopscholing	Oefeningen (lenigheid)	Krachtcircuit	Oefeningen
	8x400m -Z4 3x1000m waarvan 800m-Z3 200m-Z5 HP=oversteek wnd	10 a12 x 600m Z3 HP=overst wnd/dr	5*200 m Z5 5*400 m Z4 max 5*600 m Z3 HP= oversteek	6x in/out 7 tot 9*800 m afwisselend Z4-Z3 HP=2' act. rust	3*(1000-800-200 m) Z3-Z4-Z5 HP=200m dribbelen SP=400 m drib/wnd
	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen/Stretchen
donderdag	DLH- 60'	DL1 - 30'	DL1 - 45'	DL1 - 45'	DLH-60'
vrijdag					
zaterdag (bos) **per 03-10 start bij parking Marvilla Parks**	20' warming up	20' inlopen	20' inlopen	20' inlopen	20' warming up
	6 x heuvel/trap op/af 6x(3'-2') Z3-Z5 HP=1' wnd	6 x 3 x heuvel op (3 paslengtes) 6x5' Z3 HP=2' wnd	6*(1-2-3') bospad/heuvels Z3 HP=30" SP=1' (wnd)	8*(30"-4'30") bospad Z5-Z3	7*5' bospad afw. Z2/Z4 HP=2'wandel
	Uitlopen/Stretchen	Stretchen	Uitlopen	Uitlopen/Stretchen	Uitlopen
	zw. Olympiabad 12:30u	zw. Olympiabad 12:30u	Zw: Olympiabad(12:30)	Zw: Olympiabad(12:30)	Zw: Olympiabad(12:30)
zondag	ATB-gewenning Clubhuis 9:00 uur	ATB-gewenning Clubhuis 9:00 uur	ATB Clubhuis 9:00 uur	ATB Clubhuis 9:00 uur	ATB Clubhuis 9:00 uur
opmerking	3-10 Zeelandmarathon	11-10 Amerongen Trail Crossduathlon Geel	18-10 Herperduintrail		1-11 Trainun Someren

trainingstempo's op basis van anaerobe drempel (Zoladz-zone)

tempo's DL	*DLH = 80%AD(Zone 1)*	*DL 1 = 80-85%AD (Zone 1)*	*DL 2 = 85-90%AD (Zone 2)*	"	*TD = 95-100%AD(Zone 4)*
intervaltempo	*TL = 85-95%AD(Zone 2/3)*	*TM = 90-100%AD (Zone 3/4)*	*TK = 105-110%AD (Zone4/5)*	*SU = 110-120%AD (Zone5)*	*S = maximaal*

Verslag

The Cave Triathlon in Riemst

Dennis Maas

Zwemmen of niet zwemmen, dat is de vraag...

Kanne, Riemst, 24 juli 2026. Op weg naar The Cave Triathlon via de Mergelweg. Deze weg is eigenlijk in het weekend afgesloten voor gemotoriseerd verkeer. Andere weggebruikers kijken ons boos aan. Weten zij niet dat het vandaag koers is? Dat de dichtstbijzijnde andere toegangsweg kilometers om is? Dat ik koste wat het kost op tijd aan de start wil staan? Dat Google Maps mij nu eenmaal deze weg instuurde? Ik maak een verontschuldigend gebaar als ik een boze recreatieve fietser eindelijk kan passeren.

Het had de laatste voorbereidingsrace voor de Gelreman moeten zijn, deze sprint triathlon in Kanne. In zekere zin was het dat nog steeds, want ik stond aan de start en er werd geracet. Maar blauwalg in het Albertkanaal zette een streep door het zwemonderdeel, dus een triathlon werd een run-bike-run. De 750 meter zwemmen werd vervangen door een extra looponderdeel van twee kilometer. Geen voorbereidingsrace met alle drie de onderdelen dus.

Zo'n wijziging is niet helemaal in mijn voordeel. Ik kom tijdens een triathlon meestal ontspannen uit het water en kan dan daarna optimaal profiteren van mijn sterkste onderdeel: het fietsen. Ik kom niet ontspannen uit het water, omdat ik een sterke of snelle zwemmer ben. Integendeel, ik kom doorgaans pas in het derde kwart van het veld het water uit. Maar ik ben het zwemmen gaan zien als een luxe warming-up. Sinds ik met die mindset het water in ga, kan ik mijn energie veel beter verdelen over de hele race en zet ik veel betere uitslagen neer. Zelfs sprint afstanden in de triathlon duren tenslotte nog best lang, dus het goed verdelen van de energie is belangrijk.

En daar ging het precies mis in Kanne. Na eerst vol gas hardlopen, zoals nu, zit mijn ademhaling en hartslag al zo hoog, dat ik daar eerst van moet bijkomen op de fiets.

Natuurlijk, ik moet dan ook langzamer starten en niet als een malle achter de rest aan sprinten, maar dat lukt me lopend toch minder goed dan zwemmend.

Hier stopt de klaagzang hoor, want verder was het een fantastisch evenement om aan deel te nemen. Het zal niet voor iedereen zijn, maar ik vind die kleine plaatselijke rondjes geweldig. Zoveel passages langs al dat enthousiaste publiek. Ik had met mijn vrouw mijn eigen support meegenomen. Zo konden we er meteen een lang weekend Limburg van maken. Maar daar bleef het niet bij. Bij het inschrijven kwamen we Hans tegen, die mij ook de hele wedstrijd fanatiek heeft aangemoedigd. Super bedankt daarvoor Hans, dat was erg fijn en motiverend.

De scherprechter van de dag was de Slingerberg: 600 meter aan 7,6%, met stukjes 10%. Het leek wel een doortocht op de Alpe d'Huez, zo veel volk stond er. Volgende keer vraag ik of ze me willen duwen. Ik vind klimmen leuk, maar ik ben er niet goed in. Gelreman is gelukkig vlak.

The Cave Triathlon in Riemst

Dennis Maas

Na 30 kilometer fietsen en drie passages Slingerberg stond nog zes kilometer hardlopen op het programma. Hierbij liepen we twee keer door de grotten van Kanne, goed voor zo'n 1400 ondergrondse meters in totaal. Dat scheelde meteen een graad of tien qua temperatuur, wat een fijne afwisseling was tijdens het lopen. In de middag was het kwik alweer opgelopen tot 28 graden. En ontzettend leuk om langs het skelet van een Mosasaurus te lopen in die grotten.

Na de laatste passage door de grotten was het nog een klein stukje naar de finish, waar de enthousiaste menigte iedereen met net zoveel kabaal binnen haalde. Het lukte om er nog even een sprintje uit te persen op de laatste meters en nog een plekje op te schuiven in de uitslag. Verder compleet nietszeggend 140^{e} in plaats van 141^{e} van de 315, maar even een sprintje winnen op het eind is zo leuk.

Het was een mooie dag en een mooi evenement waar ik zeker nog eens aan de start wil staan. Hopelijk dan wel met zwemmen. Voor nu gaat de focus op de twee resterende hoofddoelen van dit seizoen, de halve triathlon Gelreman op 22 augustus en natuurlijk de allerbelangrijkste: onze eigen Tanis Backyard Ultra Run op 31 oktober.

Groeten,

Dennis

maas ECOLOGIE

DE LANGSTRAAT TRIATHLON & LOOP VERENIGING

Start2Tri

Sabrina Leemans

Het begin van het triathlonavontuur. Dit begon op 24 maart 2026 met de bemoedigende woorden in het e-mail bericht: iedereen kan het!

Triathlon ervaring had ik nog niet en met mij gelukkig meerderen. Wel had ik ervaring met hardlopen en van hieruit ben ik gaan uitbreiden naar de triathlonsport. In november 2025 liep ik de Marathon van Eindhoven waar ik enorm van genoot. Na deze succesvol te hebben volbracht kwam de vraag: Wat wordt dan de volgende uitdaging? Want een marathon lopen...'dat kan ik nu'. Waarom pakken we er dan niet nog twee sporten bij op? Ervaring met fietsen had ik naast een klein rondje op de stadfiets niet en zwemmen betrof ook voornamelijk wat ronddobberen.

Zo startte het avontuur met stuk voor stuk enorm enthousiaste en bloedfantieke trainers. Maar ook met gedreven sportfanaten die maar wat graag volgden. Op dinsdag zwemmen, donderdag fietstraining en zaterdag hardlooptraining. Voor elke discipline weer nieuwe technieken, trainingsvarianten en veel interessante inzichten om te leren. Loopscholing, cadans, wrikken, hoge elleboog, hartslagzones, intervals, kop over kop. Allemaal woorden die nu nog steeds in mijn hoofd oppoppen tijdens trainingen.

Naast de drie individuele trainingen werden de diciplines uiteindelijk ook gecombineerd. Rondjes draaien en dan vervolgens je helm en schoenen aan doen en op je fiets springen. Om na een paar fietsrondes eraf te springen en te wisselen naar je loopschoenen. Zo kun je goed trainen op de wissels zelf maar ook de overgang van "zwemmen" naar fietsen en van fietsen naar hardlopen ervaren.

Goede les om te leren; ook je helm weer afzetten na het fietsen en niet met je helm nog op je hoofd je hardloopronde gaan doen...

Alle tips en tricks werden gedeeld: helm start klaar met de bandjes open gelegd, fiets in de juiste versnelling, zonnebril in de juiste positie en de hardloopschoenen liefst met snelveters want ook de transities moeten zo snel mogelijk.

Dolenthousiast hebben we alle leuke maar soms ook zware trainingen doorlopen met als einddoel de Clubkampioenschappen op 14 juni. Door onvoorziene omstandigheden werd het geen triathlon maar een swimrun, dus: 500 meter zwemmen en vervolgens nog 5km hardlopen met alle clubleden en ook startende triathleten. Wat een mooi gezicht en fantastisch gevoel was dat.

Na deze clubkampioenschappen waren we geen "Starters" meer maar zijn we gepromoveerd tot volwaardig Triathleet. Gelukkig hoeft het aan het trainingsaanbod niet te liggen want elke dag van de week is er een clubtraining te volgen om een nog betere triathleet te worden. Daarbij geeft het een trots gevoel om veel starters te blijven terugzien op trainingen maar ook bij evenementen en wedstrijden.

Het begin van het triathlonavontuur, maar zeker nog lang niet het einde!

Stelvio for Life

Melissa

Sommige beklimmingen begin je met je benen. Andere beklimmingen begin je met een reden.

Voor mij was de Stelvio zo'n beklimming. Niet op de fiets, maar hardlopend omhoog vanaf Bormio (Italië). Kilometers lang omhoog, bocht na bocht, met uiteindelijk ruim 1533 hoogtemeters onder de voeten. Een fysieke uitdaging die ik vooral aanging voor iets dat groter was dan mijzelf: Stelvio for Life.

Vanaf de eerste meters voelde ik dat dit geen gewone hardloopwedstrijd was. De weg lijkt eindeloos omhoog te lopen en iedere haarspeldbocht brengt je letterlijk een stukje hoger. Waar je normaal gesproken tijdens het lopen vooral bezig bent met tempo en afstand, draaide het hier om iets anders: blijven bewegen, blijven geloven en genieten van het feit dat je hier überhaupt staat.

De benen werden zwaarder maar het uitzicht en het idee waarvoor ik het deed, hielpen enorm. Ik liep de Stelvio namelijk voor Stelvio for Life, om geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker. Dat maakte het voor mij extra bijzonder.

Toen ik uiteindelijk boven stond, was het vooral een gevoel van trots en dankbaarheid. Trots dat ik deze uitdaging had volbracht en dankbaar dat ik op deze manier mijn steentje kon bijdragen aan Stelvio for Life.

Voor mij was de Stelvio geen eindpunt. Het was een manier om letterlijk en figuurlijk hoger te komen, voor mezelf en voor iedereen voor wie Stelvio for Life zich inzet.

JJC circuit jeugd en junioren

Saar en Marit

Ook dit jaar was de jeugd weer actief in het landelijke JJC circuit van de NTB. We waren dit jaar met lekker veel jeugdleden: Tristan, Xavie, Mark, Marit, Tijs en Saar. Mira was bij sommige wedstrijden ook van de partij in haar eigen categorie.
Alle wedstrijden waren erg leuk. Sommige wedstrijden hebben we al vaker meegedaan en anderen waren compleet nieuw. Dit jaar waren we helemaal te vinden in Groningen. Dit was echt voor zowel de jeugd als de ouders een hele bijzondere ervaring. We stonden op een biologische camping met veel groen. Iedereen had zijn eigen mening over deze bijzondere plek. Zo werd je om vier uur 's ochtends gewekt door een zeer enthousiaste haan. Ondanks dat hebben we goed gepresteerd in het circuit. Er zijn zowel op individueel vlak als in de teamverband goede prestaties behaald. Zo zijn we in het totaal teamklassement op de vierde plaats geëindigd.

Dit jaar was er ook nog een extra wedstrijd. De teamrelay in Deventer. Hier streden we in teamverband. Dit vonden we allemaal erg leuk en we hebben hier ook goed samengewerkt. De bedoeling was om in een estafette allemaal een soort mini triatlon af te leggen. We hadden dit allemaal nog nooit eerder gedaan en we hebben hier echt van genoten.

Ook Mira heeft hier en daar hard meegestreden in haar eigen categorie. Zo werd ze in Apeldoorn vierde, in Groningen derde en in Spijkenisse behaalde ze zelfs plek nummer één met een bizar snelle tijd van 5 minuten en 30 seconden op 1250 meter hardlopen.
Al met al weer een mooi en gezellig jaar met goede individuele en teamprestaties!

Groetjes, Saar en Marit

*Noot van de redactie: Saar is weer 2e geworden in het klassement, een prestatie waar ze super trots op mag zijn!!

Verslag

Kwarttriathlon Rosmalen: een mooi verjaardagscadeau

Marij Sweep

In mijn voorbereiding op het grote doel van 2026, de halve triatlon van Keulen, stonden deze zomer de kwarttriatlon van Rosmalen, Tiel en Embrun op het programma. Ik had al veel verhalen gehoord over Rosmalen, dus deze wedstrijd moest ik op zijn minst één keer hebben meegemaakt.

Op de wedstrijddag was het behoorlijk warm. De omstandigheden waren dan ook uitdagend, maar de sfeer maakte veel goed. Samen met Suzanne, Thijs en Bart stond ik aan de start. Voor Thijs was er nog een extra aandachtspunt: voorkomen dat hij voor de tweede keer zijn ring zou verliezen. De eerste ligt namelijk nog steeds ergens op de bodem van de plas...

De start vond plaats vanaf het strand, terwijl er volop toeschouwers op de tribunes zaten. Dat gaf direct een bijzondere sfeer. Het zwemonderdeel bestond uit twee rondes. Zwemmen is nog niet mijn sterkste onderdeel, maar daar wordt hard aan gewerkt en daar is zeker nog winst te behalen richting Keulen.

Extra leuk was dat op het moment dat ik uit het water kwam, er een oud-collega langs de kant stond om mij aan te moedigen.

Na het zwemmen volgde mijn favoriete onderdeel: fietsen. Ook hierbij moesten twee rondes worden afgelegd. Onderweg kon ik veel deelnemers inhalen, al zorgde de wind af en toe wel voor wat extra weerstand. Desondanks genoot ik volop van dit onderdeel.

Als laatste stond het lopen op het programma. Vanwege de warmte werd de afstand ingekort naar 5 kilometer. Hoewel de omstandigheden pittig waren, wist ik de finish te bereiken. Daar was ik ontzettend blij mee, want wat was het warm!

De verrassing kwam pas na afloop. Ik hoorde dat ik eerste was geworden in mijn leeftijdscategorie. Alsof dat nog niet mooi genoeg was, stonden ook Bart en Suzanne op het podium. Samen mochten we onze bekers ophalen. Een prachtige beloning voor een mooie sportdag.
Een leuk verjaardagscadeau voor mijzelf.

Clubsponsoren

- Tanis, Oosterhout
- Lopers Company, Tilburg
- JB Design, Sprang Capelle
- Pols Motoren, Waalwijk
- Rabbit Bikestore, Elshout
- Maas Ecologie, Raamsdonksveer
- Expert v.d. Griendt, Drunen
- Hans van Mierlo Autoschade, Waalwijk

Clubkampioenschappen 2026

Xavie Pot

Deze editie van de clubkampioenschappen was een editie zonder fietsen. Daarom heb ik deze clubkampioenschappen gewonnen, dus bij de volgende editie met fietsen wordt het een uitdaging om mijn titel te verdedigen. Het parcours was duidelijk aangegeven en goed afgezet. Ook het telsysteem door middel van elastiekjes was makkelijk. Dus mijn complimenten voor de organisatie!

Het was ook leuk en handig dat je kon zien waar de concurrentie liep en je ze recht in de ogen kon aankijken. Ik kwam als vierde uit het water, maar na de wissel zat ik al op plek twee. In het tweede rondje lag ik al op de eerste plek. In het laatste rondje nog even Diederik in de ogen kijken en nog even iets bijzetten en toen kwam ik als eerste over de finish. Een geslaagde wedstrijd dus! Na de wedstrijd was er ook nog een gezellige BBQ.

*Noot van de redactie: wat er niet bij zit, hoef je ook niet te bewijzen en wie er niet bij was hoef je ook niet te verslaan! Je mag hier gewoon trots op zijn!!

Triathlon Zaltbommel

Joyce Muskens

Zaterdag 29 augustus jl. stond de 25e Paul Meijering recreatieve 1/8 triatlon op de planning.
Wat is het leuk om deel te nemen aan een kleinschalig evenement.

Na een korte autorit was ik in Zaltbommel aangekomen (waar ik nog niet eerder had meegedaan) en ben ik me gaan melden bij de organisatie. Daarna kon ik mijn fiets weghangen.
Een gereserveerde plek was er niet. Wie het eerst komt, heeft de beste (oftewel vooraan) plek. Mijn fiets kon ik ergens achteraan kwijt.

Gezwommen werd er in de Tijningenplas. Een mooie zwemplas met wat dreigende wolken in de lucht.

Na een redelijk slechte start kon ik mezelf herpakken en zwom een ronde van 500 meter. Daarna rennen naar 'parc fermé'.

Na een leuk rondje (op de dijk tussen de schapen) van 20 km door Zaltbommel, Gameren, Nieuwaal en Zuilichem kwamen we weer terug in Zaltbommel.
Toen het loopparcours. Dit liep door verschillende woonwijken met wat meters vals plat, om via de Waalkade uiteindelijk bij de Waterpoort te finishen.
Gelukkig begon het na de finish pas te regenen, wat een welkome verkoeling was.

Deze triatlon staat alweer op het lijstje voor volgend jaar.

Joyce Muskens

Tanis Backyard Ultra Run

LAST CALL voor de Tanis Backyard Ultra Run!

De zomer is voorbij, oktober is alweer begonnen… en daarmee komt ook de Tanis Backyard Ultra Run steeds dichterbij!

Heb jij je al ingeschreven? Nog niet? Doe het nu! Want voor je het weet is het 31 oktober en sta je langs de kant te denken: had ik me maar ingeschreven…

Ieder uur een nieuwe ronde. Hoe lang houd jij het vol? Eén rondje, een paar uur of ga je voor last man standing?

Wanneer: 31 oktober & 1 november

Waar: TLV De Langstraat

Schrijf je in (www.tlvdelangstraat.nl) en zorg dat je erbij bent; ofwel als deelnemer ofwel als vrijwilliger!

*Noot van de redactie: bij het verschijnen van de Triade is de inschrijving als deelnemer waarschijnlijk al gesloten. Uiteraard kun je komen aanmoedigen of helpen als vrijwilliger!!

Tanis
BACKYARD
ULTRA RUN
TLV De Langstraat

De jeugd van TLV De Langstraat gaat internationaal!

Saar Berkers

Ik ben Saar en ik ben momenteel 15 jaar.

Op 8 augustus deed ik mee aan een triatlon in Zweden. Dit was voor mij een hele ervaring. Het was niet alleen mijn eerste wedstrijd internationaal, het was ook nog eens mijn eerste 1/8ste triatlon ooit. Ik had mezelf een doel gesteld dat mij realistisch haalbaar leek. Ik wilde onder 1uur en 20 minuten finishen.

De dag voor de wedstrijd heb ik het parcours al verkend, want ik vond het spannend om op een weg te fietsen waar de auto's ook op reden en dat alles in het Zweeds stond aangegeven. "Een goede voorbereiding is het halve werk" zeggen we dan maar. Toen was de dag aangebroken; "Match day". We begonnen natuurlijk met het zwemmen. Voor mij was dit de eerste keer dat ik in mijn eigen wetsuit zwom. Dit vond ik spannend en tegelijkertijd cool. Als ik hem maar snel uit krijg, dacht ik.

Het zwemmen ging erg vlot ik kwam als eerste uit het water. Ook over mijn wissel was ik erg tevreden, maar toen kwam het fietsen. Ik kan mijn benen nog steeds voelen als ik eraan terug denk. Het was alles behalve vlak fietsen en hier werd ik dan ook vaak ingehaald.

Hier en daar lag er ook gravel op de weg en dan moest je ook nog op het verkeer letten. Na het fietsen moest ik nog maar één onderdeel. Het hardlopen. Dit ging echt fantastisch! Ik haalde hier iedereen in en eindigde op de eerste plaats met een mooie tijd van 1uur en 16 minuten.

Echt een topdag met een top eindresultaat.

Groetjes,

Saar

Team Time Trial Oss 2026

Marloes van de Wielen

Het leuke van een team trial is dat je het echt samen doet. Het begon al met de voorbereiding. Ellen, Jeanet, Susan en ik zijn verschillende keren samen gaan zwemmen om de juiste tactiek te bepalen. Al snel bleek dat met z'n vieren samen zwemmen niet de beste optie was. Met wat zwemtips van Chantal erbij besloten we om in duo's te zwemmen. Ook zijn we een keer samen gaan fietsen. Ellen gaf ons toen wat fietsdiscipline mee en daarmee moest het goedkomen tijdens de wedstrijd.

Op zaterdagavond 20 juni was het dan zover. Melanie en Monique waren mee voor de support en het andere damesteam met Inge, Brenda, Joyce en Suzanne was er natuurlijk ook. Het startsignaal klonk, daar gingen we. Ellen zwom achter mij aan, maar ik ging wat te enthousiast van start. Ellen trok mij een paar keer aan mijn enkel om mij wat af te remmen en daarna zijn we de 750 meter goed doorgekomen. Jeanet zwom achter Susan aan en die kwamen een paar seconden later het water uit.

We raceten door het wisselvak heen en toen waren de rollen omgedraaid. Jeanet en Ellen zouden het meest op kop rijden en Susan en ik zouden minder vaak op kop rijden om zo genoeg energie over te houden voor het hardlopen. Dat werkte goed, we hebben samen erg hard gefietst. Daarna raceten we weer door het wisselvak heen. Onderdeel van onze tactiek was ook dat Ellen daarna op haar eigen tempo zou gaan lopen en dat Susan, Jeanet en ik samen zouden gaan lopen.

Vanwege de hitte moesten we ons looptempo wat aanpassen, maar we liepen toch lekker door. We hadden het mooi gedaan met een 8ste plek en het andere damesteam eindigde net boven ons op de 7de plek. Die zwommen dan wel een heel stuk sneller, wij wonnen toch best veel tijd op hun met de andere onderdelen. Al met al een leuke wedstrijd en vooral veel plezier gehad met het samen trainen.

Activiteitenkalender TLV de Langstraat

Zaterdag 31 oktober 2026 Tanis Backyard Ultra Run

Zondag 8 november 2026 Lopers Company Roestelberg Cross

Zaterdag 2 januari 2027 Nieuwjaarsreceptie

Vrijdag 8 januari 2027 Nieuwjaarsduik

Zondag 21 februari 2027 JB Design Cross Duathlon

Verslag

Embrunman 2026

Rob van den Broek

Vandaag; 15 augustus 2026, 05.59 uur: Oh nee, nu is het echt. Waar begin ik aan? Mijn wetsuit zit niet lekker, mijn enkel is een beetje stroef, moet ik nu alweer naar de wc? Het is echt mijn dag niet vandaag. Al die mensen om mij heen zijn veel fitter dan ik. Ik heb hier niets te zoeken. Echt veel te weinig getraind hiervoor, slecht idee, die Embrunman. Lopen we nu al echt naar de startlijn?
Naar de buitenkant, niet in de wasmachine terechtkomen. Wat er ook gebeurt: niet in de wasmachine!

06.00 uur: Start. Yes, ik loop aan de buitenkant, dit gaat goed. Let's go! Mooie, lange slagen, dit moet goedkomen.

06.00 uur en 15 seconden: Hoe kom ik nu midden in de wasmachine? Duw van links. Trekt er nu iemand aan mijn been? Duw van rechts. Onder water. Wordt er nu over mij heen gezwommen? Rustig blijven, geen paniek. Van zwemmen naar survival! Waar begin ik aan…

Mijn eerste hele triatlon, dus dan maar gelijk de Embrunman. Het idee om ooit deel te nemen aan de Embrunman ontstaat in 2020 tijdens een vakantie in Embrun. Ik had op dat moment nog nooit van de Embrunman gehoord. Tijdens mijn ochtendloopje had ik al door dat er veel heel erg fitte mensen waren. Ondanks dat ik echt wel een beetje fit was, waren triatleten voor mij een speciale buitencategorie. Na een aantal gesprekjes en wat googelen werd de uitdaging van de Embrunman mij duidelijk en besloot ik direct: dit wil ik ooit doen!

Zoals het gaat met 'dit ga ik ooit doen': veel te vaag en de Embrunman veel te groot om zomaar aan te beginnen. Een marathon of ultra is overzichtelijker dan drie sporten. De eerste jaren heb ik daarom geen concrete stappen gezet.

Tot het moment dat ik in het zwembad, in een baan naast mij, een groepje van onze club zag zwemmen. Interessant volk, want dat zijn van die echte. Na een kort gesprekje heb ik gelijk de uitnodiging aangenomen om een keer mee te trainen.

De ambitie om ooit de Embrunman te gaan doen, was gelijk terug. Eerst maar eens heel veel leren. Niet alleen zwemmen, fietsen en lopen, maar alles wat nodig is om een triatlon te doen. En dan de keuze om me in te schrijven en een halfjaar te trainen, trainen en nog eens trainen.

De eerste 300 meter bestaat uit vechten voor positie. Vanaf boei 2 is er eindelijk ruimte om echt te zwemmen. Al snel zwem ik in een groepje. Het zwemonderdeel bestaat uit twee rondjes van 1,9 km. Vanaf ronde twee valt het me op dat ik vooraan in de groep zwem. Het lukt om van groep naar groep te zwemmen. Dit geeft vertrouwen. De zon is inmiddels opgekomen. Ik heb geen idee van mijn tempo, maar het voelt goed.
Als ik uit het water kom, zie ik op mijn horloge dat ik 1 uur en 17 minuten heb gezwommen. Heel blij mee, want dit was boven mijn snelste verwachting.

In T1 neem ik even de tijd om te eten en snel te checken of ik alles bij me heb op de fiets wat ik nodig ga hebben. Op weg naar de startlijn voor het fietsen krijg ik nog wat aanmoediging van Ton. Dat voelt goed.

Het fietsparcours is een soort acht: eerst een kleine lus van ongeveer 45 km en daarna de grote lus van 140+ km.

Vanaf de eerste meters bestaat er geen twijfel over wat de komende uren gaan brengen. Direct start de eerste klim. Vanaf nu is het een strijd tegen de tijdslimiet op de Col d'Izoard. Ik moet vóór 13.10 uur op de top staan. De eerste klim mag ik redelijk gas geven. Hierna volgt een lange afdaling en een relatief vlak gedeelte tot ik weer terug ben in Embrun. Dit is mijn eerste checkpunt om te kijken of ik nog op schema lig en gelukkig blijkt dit zo te zijn.

In de 30 km die hierna volgen, zijn er een paar klimmetjes, maar ook wat vlakkere stukken. Er vormt zich een groepje dat redelijk bij elkaar in de buurt blijft. Dat is fijn, want hierdoor is het makkelijker om tempo te blijven maken. Ondertussen is het 30+ graden geworden en de zon laat zich ook goed zien. Ik gebruik de tijd om zoveel mogelijk te eten.

Ondertussen stijgt de spanning, want de Col d'Izoard komt eraan. Dit betekent 13 km lang klimmen met 1.350 hoogtemeters. Aan de voet van de klim heb ik nog twee uur om de top te halen. Als er niets geks gebeurt, moet dit te doen zijn.

Het feest begint na het dorp en duurt tot ongeveer 3 kilometer onder de top. Hier lopen de stijgingspercentages op tot 14%, met een gemiddelde van 8,5%. Het is ontzettend druk op de Col d'Izoard. Langs de kant staan overal mensen en hoe hoger we komen, hoe meer publiek er staat. De benen beginnen op sommige punten flink te branden, maar de sfeer langs de kant maakt veel goed.

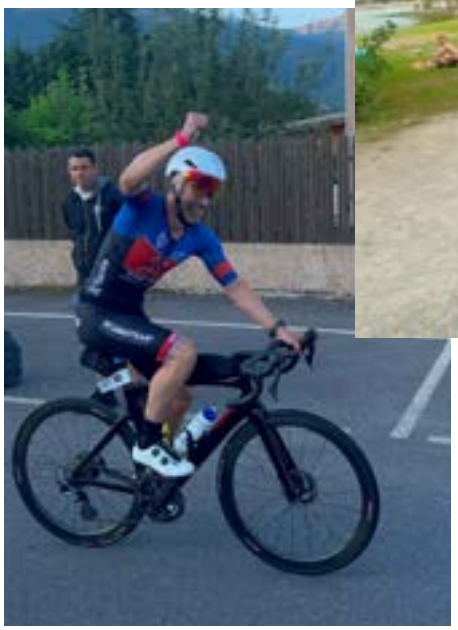
Tijdens de klim kom ik Remi tegen. Omdat hij in de bergen woont, gaat hij een stuk makkelijker de berg op dan ik. Dit is eigenlijk wel fijn, want hierdoor heb ik maar één doel: redelijk in zijn buurt blijven. Het tempo ligt daardoor wat hoger dan ik zou willen, maar de winst van het samen fietsen weegt daar ruimschoots tegenop.

Hoe hoger we op de berg komen, hoe meer mensen er stil langs de kant van de weg staan. Het wordt steeds stiller in mijn hoofd en de focus ligt alleen nog maar op de volgende bocht en het wiel van Remi. Af en toe neem ik zelfs de koppositie tijdens de klim. Dat geeft vertrouwen.

Om 12.30 uur sta ik aan de top van de Col d'Izoard. Een overwinning binnen de wedstrijd. Maandenlang ben ik aan het rekenen geweest of het zou lukken om binnen de tijdslimieten boven te komen en nu is het gelukt. Nog maar 85 km fietsen.

Vanaf kilometer 160 wordt het echt zwaar en probeer ik vooral nog niet aan de marathon te denken. Op kilometer 170 zie ik Embrun liggen en spot ik de eerste lopers. Yes… we zijn er bijna! Of toch niet.
Ik was al gewaarschuwd dat er vlak voor het einde nog één laatste klim zou komen. Maar goed, hoe erg kan zo'n laatste klim nou zijn? Nou… heel erg dus.

Wat volgt is geen klimmetje, maar een soort persoonlijke afrekening van de organisatie met alle deelnemers. Veertig minuten lang percentages tot 12 à 13%. Het lichaam is leeg, mijn motivatie is ergens halverwege achtergebleven en mijn enige gedachte is nog: kan ik mijn fiets van deze berg afgooien? Ik stop alle vormen van sport voor de rest van mijn leven. Dit is geen sport meer, maar puur sadisme.



Embrunman 2026

Rob van den Broek

Toch komt er uiteindelijk een einde aan. Na een snelle afdaling en 8 uur en 30 minuten fietsen ben ik rond 16.00 uur terug in Embrun. Dit voelt weer als een kleine overwinning. Nu mag ik gaan lopen, nog maar een marathon en daar heb ik nog zeven uur voor.

De marathon bestaat uit drie rondjes met in elk rondje een klim van 1,5 km. Na het fietsen voelt het lopen toch iets anders. De eerste kilometers zijn dan ook voornamelijk zoeken naar ritme en ik wissel rennen en wandelen met elkaar af. Dit valt me een beetje tegen en het kost me even tijd om te accepteren dat het geen vloeiende marathon gaat worden.

Vanaf ronde twee heb ik een redelijk ritme, waarbij ik de klim probeer te snelwandelen en de rest probeer te rennen. Op tempo lopen lukt niet meer en mijn maag werkt ook niet mee, maar aan motivatie geen gebrek.

Het leuke aan de rondjes is dat ik Barbara en de meiden, maar ook Ad, Ton en Marij redelijk vaak zie. Het is fijn om bekende gezichten te zien. De laatste ronde begint het te regenen, hierdoor koelt het flink af en dat is lekker.

En dan, na 15 uur en 18 minuten, zie ik de finish en mag ik mezelf eindelijk een Embrunman noemen. Wat een supertoffe en op momenten ook zware dag. De Embrunman (wedstrijddag) is supergaaf. De weg ernaartoe is misschien nog wel veel leuker. Het hele traject heb ik als een echt avontuur ervaren.

Ondanks dat ik de Embrunman alleen heb gedaan, zou het niet gelukt zijn zonder jullie. Alle adviezen, motivaties en trainingen, en uiteraard speciaal die van met name Ad, Ton en Erik over de Embrunman.

Evenement Sponsoren

- Vos Citroen
- Fitmasters
- Elektrolas
- REDviewBI
- Langstraat Hoveniers
- Feel
- Smelt, Drunen
- Marcel Vermeulen Reclame
- Oarta
- R&R Gerechtsdeurwaarders
- van der Steen van Breugel
- Haveco
- van de Mierden
- Industriele Club Waspik
- Z Accountants
- Esbeco Sport
- Focus
- ATB Medical
- Jac Klijn
- vd Wouw
- Plus
- Fysio-en Healthcenter De Beemd

Teamcompetitie Epe

Wendy Kroesen

Het was weer zover, de 2de divisie damesteams mochten op 23 augustus weer van start voor hun derde wedstrijd in de teamcompetitie. In Epe dit keer de standaard afstand.
Wij hebben sinds dit jaar twee teams en voor vandaag waren deze dames ingedeeld:

Team 1:
Jeanet, Susan, Chantal en Wendy

Team 2:
Marloes, Catharina, Paulien en Noortje

En Monique ging mee voor de support.
Wij moesten vroeg vertrekken (06.00 uur) want de start was al om 09.23 uur en we hadden twee parc fermés waar ook nog eens 5 km tussen zat.
Gelukkig hadden Noortje en Paulien die week al wel de online briefing bijgewoond en 's morgens de startnummers opgehaald.

Aangekomen bij het zwemonderdeel wilden wij inchecken en onze fietsen stallen maar het was er een drukte van jewelste. In rijen stonden de atleten te wachten, er werd persoonlijk aan iedereen de chip geregistreerd en uitgedeeld!!

Dat werkt natuurlijk niet, maar gelukkig kwam de organisatie daar ook achter en is de start uitgesteld.

We gingen twee ronden zwemmen in het mooie heldere water van het Kievitsveld; eerst 550 meter, dan een landlap en dan nog eens 950 meter.

Het fietsen was één ronde van 40 km door de uitgestrekte bossen om daarna vervolgens 2 ronden van 5 km te lopen in het hart van het dorp, met gedeeltelijke harde en onverharde paden.

Het was leuk dat het een heen en weer parcours was zodat je regelmatig je hand op kon steken naar je teamgenoten.

Allemaal gefinisht en genoten, toch maar weer mooi gedaan.

Uitslag team 1: 10de plek

Uitslag team 2: 25ste plek

Nu weer op naar Apeldoorn op 5 september.

De Eigenwijze Gelreman

Roel van den Brand

"Strijden tussen de rivieren", zo luidt de ondertitel van de Gelreman, en dat is precies wat het is. Op 22 augustus stond ik aan de start van de Eigenwijze Halve, in Elst bij de Rijkerswoerdse Plas, midden in het prachtige rivierenland van Gelderland.

Voor wie mij nog niet kent: ik ben ruim een jaar lid van TLV de Langstraat. Ik kwam via het wielrennen bij de sport en toen ik toe was aan een nieuwe uitdaging rolde ik via Start2Tri de triatlon in. Dankzij de begeleiding van Johan (lopen) en Inge en Ad (zwemmen) kreeg ik het onder de knie en na een paar kortere triatlons en mijn eerste halve in mei was er dit jaar nog één doel: de Eigenwijze Gelreman.
En de eigenwijze is geen gewone halve. Waar de reguliere halve twee keer het fietsparcours rijdt, rijden wij eigenwijzen er drie: 135 kilometer in plaats van 90. Zwemmen 1,9 km, fietsen 135 km, lopen 21,1 km.

De aanloop was een feestje op zich. In 2026 hield ik vooral een goede basisconditie vast, en de laatste 8 weken ben ik heel specifiek naar de Gelreman gaan trainen, met een eigen schema (en ja, ook wat minder wijntjes op het menu, dat hoort erbij). Het was een prachtige zomer om te trainen, en ik hou van trainen in de warmte, dus dat kwam mooi uit. Met mijn nieuwe TT-fiets met powermeter kon ik lekker met de watts spelen en zo naar een wedstrijdplan toewerken.

En het mooiste blijft het samen trainen: de gezellige baantrainingen op woensdag en op zondag lekker spelen op de fiets met het clubje van TLV. Al moet er natuurlijk ook gezwommen worden en laten we zeggen dat de borstcrawl en ik elkaar steeds leuker gaan vinden, maar vanzelf gaat het niet.

En dan die laatste taperweek, wat is dat toch lastig. Een 'rustig' rondje lopen, toch even naar de baan op woensdag, zondag nog even met het clubje mee. Johan die nog roept: "Rustig aan doen hè?" Eh, ja, ja, ik blijf wel een beetje achterin hangen. Maar ja… dan gaat het vanzelf. Lekker op kop, de Merwedebrug op, sprinten… een hoop plezier, oh ja. Taper. Na al die uren trainen merk ik dat mezelf beheersen de grootste uitdaging is.

Op 22 augustus was het zover. Een prachtig georganiseerde wedstrijd, met veel publiek langs de route en een gemoedelijke sfeer. In en rondom de wisselzone kwam ik voor de start allerlei clubgenoten tegen, leuk om even bij te kletsen en die laatste spanning samen te delen. En Janine (mijn vrouw) was de hele dag mee om me aan te moedigen, dat maakte het extra bijzonder.

Het zwemmen vond plaats in de Rijkerswoerdse Plas, en het water was op wetsuit-temperatuur ;-) en lekker helder. In het begin van de race vielen er wat buitjes, maar verder was het heerlijk sportweer. Pas na de helft (toch wat schoolslag tussendoor) zat ik er lekker in en dacht ik aan de tips van Inge tijdens onze laatste training in Zidewinde. In ongeveer 45 minuten kwam ik eruit en daar was ik best tevreden mee. Al zag Merijn dat na afloop anders: "45 minuten? Zo, dat is traag!" En hij voegde er fijntjes aan toe: "Volgens mij heb ik je nog ingehaald met zwemmen en naar je gezwaaid." Hij startte een wave later. Tsja, daar kon ik weinig tegenin brengen.

Toen op de fiets, en dat is waar dit parcours zijn naam waarmaakt. Over de dijken langs de Waal en de Rijn, door de natuurgebieden. Prachtig, afwisselend rivierenland en lekker verkeersluw. Drie ronden van 45 kilometer en na elke ronde weer even langs start-finish, mooi voor het contact met het publiek. Hier moest ik mijn race maken: gedisciplineerd rijden, niet te hard, netjes op mijn wattages. Dat pakte goed uit, de benen bleven fris genoeg voor de loop. Al denk ik dat het sneller had gekund.

Maar die loop voelde lekker en werd mijn onderdeel. Na de fiets even wennen, maar ik startte al sterk en daarna kon ik mijn eigen tempo lopen: drie ronden, 21,1 kilometer rondom de plassen en door Park Lingezegen. Het vloog voorbij, al werd het in de laatste ronde wel pittig. Maar precies met lopen haalde ik veel atleten in, al was dat soms lastig op de smalle zandpaden.

Maar uiteindelijk een heerlijk gevoel, die finish! Lekker hoor!
Daarna gezellig uit eten geweest met Janine, want ik had haar een schnitzel beloofd. ;-)

De eretekenen kreeg ik erbij: wat spierpijn en een verloren teennagel. Maar wat een topdag.
En het mooiste: maandag zat ik alweer op de fiets. En dacht ik: Ga ik voor een hele?

*Noot van de redactie: Ironman Knokke-Heist 140.6 it is in 2027!

Triathlon Rosmalen

Harold Wijgers

“Wil je een verslag aanleveren voor de Triade?” Uiteraard! Ik vind het altijd leuk de Triade te lezen en te zien wat andere clubleden ondernemen. Dus even graven in het geheugen…

Triathlon Rosmalen ‘26, een drukbezocht, maar goed georganiseerd evenement. Altijd gezellig met veel bekenden uit de omgeving en een mooie locatie voor het publiek dat altijd goed vertegenwoordigd is.

Nadat de eigen Tanis geannuleerd werd had ik me direct voor de wachtlijst voor de ¼ triathlon Rosmalen aangemeld. Gelukkig kreeg ik na een paar maanden een mailtje: ik mocht meedoen. Het zou mijn eerste triathlon worden van 2026.
Weet je nog? Die zomer van 2026? Die begon al vroeg. De hitteprotocollen voor sportevenementen kwamen dit jaar alweer vroeg aan de orde.

Zo ook voor de Triathlon Rosmalen. In de weken voorafgaand aan het evenement al temperaturen in de 30 graden. En ook op de dag van het evenement zelf werd het warm. Zwemmen was uiteraard zonder wetsuit en het hardlopen werd voor alle afstanden ingekort naar zo’n 4 km. Ik had zelf eerder ingeschat dat de starttijden vervroegd zouden worden, maar die bleven staan. Dus om 12.20 uur starten met de mannen 40+.

Als eerste waren er vanaf 11 uur twee startwaves voor de sprintafstanden. Daar waren ook deelnemers van onze club bij. Zo zag ik Claudia van Drunen bij de eerste dames uit het water komen terwijl ik in parc fermé mijn plekje zocht. Later zag ik ook Marcel Muskens nog bij de eerste van zijn wave finishen. Die doen het goed! Nu ik nog...

Triathlon Rosmalen

Harold Wijgers

In mijn startwave ook leden van TLV de Langstraat: Bart, Thijs en Hans. Dat is leuk! Marij en Susanne namen ook deel aan de ¼ en zaten in de startwave voor ons.

Ik had me voorgenomen om het vanwege de warmte iets rustiger aan te doen in de wedstrijd. Maar het was toch alweer een paar jaar geleden dat ik deelnam aan een ¼ triathlon. Wat is dan iets rustiger aan? Ik had me voorgenomen me vooral met fietsen niet op te blazen.

Als altijd gaat de hartslag toch omhoog als je staat te wachten op het startschot voor het zwemmen. Na een wasmachine gedurende de eerste 100 meter kon ik al snel m'n eigen tempo gaan zwemmen. Dat zwemmen blijft voor mij een noodzakelijk kwaad; we zien wel hoe we uit het water komen. Dat viel achteraf alles mee.

Op de fiets ging het lekker! Door de rijwind geen last van de temperatuur. En ik bleef consequent iedere 15 minuten een paar slokken water drinken. Bart aan den Toorn kwam me na 500 meter als een stoomlocomotief voorbij rijden. Zal ik toch ook nog extra aanzetten? Oh nee, ik zou me inhouden...

Ik bleef toch maar bij m'n plan om rond 210 W te trappen. Het was gedurende de 40 km fietsen geregeld stuivertje wisselen met Thijs de Vries. We hadden hetzelfde tempo en bleven elkaar zo mooi scherp houden. Met een voor mij mooie tijd van 1.06 uur waren we weer in parc fermé.

Ik verloor onnodig tijd met de wissel. Stond te klungelen met m'n sokken. Achteraf had ik niet met sokken moeten gaan lopen. Het was toch maar een paar kilometer. Ik was daarom de aansluiting met Thijs kwijt; balen! Met lopen kon je duidelijk merken dat het echt warmer werd. Ik had graag meer willen versnellen, maar het lichaam dacht daar toch anders over.

Toch kwam ik boven verwachting goed binnen! Ruim binnen mijn doelstelling van een finish bij de eerste 50%. Heerlijke race gehad en niet gesloopt. Zo wordt een ¼-afstand leuk!
Na afloop bij de prijsuitreiking nog gezellig met veel clubleden nagepraat. Erg leuk dat Marij, Susanne en Bart een podiumplek hadden; gefeliciteerd! Al met al een mooie en sportieve middag. Grote kans dat ik volgend jaar weer meedoe.

Harold

Lopers Company Roestelberg Cross

Zand. Bos. Modder. Afzien.

Op 8 november is het weer tijd voor onze jaarlijkse Lopers Company Roestelberg Cross! Een heerlijk (of heroïsch) parcours waarin je alles tegenkomt wat een echte cross zo mooi maakt.

Geen strak asfalt, maar klimmen, ploeteren, modder happen en vooral: lekker afzien in de natuur!
Ben jij klaar voor de uitdaging?

Schrijf je in via onze website: www.tlvdelangstraat.nl of meld je aan als vrijwilliger!

Rat Race Coast to coast

Brenda Cornelissen

Vorig jaar september stelde Elmar voor om dit jaar mee te doen aan de Rat Race Coast to Coast in Schotland, een tocht dwars door Schotland van Nairn aan de oostkust tot Glencoe aan de westkust. Daar moest ik even over nadenken. Ik ben namelijk niet iemand die snel denkt: dat doen we wel even. Bij grote sportieve uitdagingen vraag ik me al snel af of ik het wel kan. En als ik ergens zenuwachtig van word, is de lol er voor mij ook snel vanaf.

Maar 130 kilometer (gravel)biken, 33 kilometer lopen en 2400 hoogtemeters, verdeeld over twee dagen, leek me trainbaar. En de afsluiter van 1,5 kilometer kajakken leek me vooral heel leuk. Dus na een week moed verzamelen zei ik ja.

Vervolgens maakte ik vol goede moed een trainingsschema voor een heel jaar, compleet met simulaties. Ik wilde natuurlijk wel weten dat ik dit zou kunnen volbrengen.

Dat plan kon in februari meteen de prullenbak in. Ik ontdekte dat ik een gaatje in mijn netvlies had en stopte uit voorzorg met hardlopen. In april werd ik geopereerd en pas in juni mocht ik het sporten weer rustig oppakken. Net op tijd voor de teamcompetitie in Oss.

Eind juni volgde alweer een nieuwe tegenvaller: gescheurde enkelbanden en een enkelbreukje. Na drie weken kon ik gelukkig weer op de binnenfiets, maar buiten fietsen vond ik nog te spannend.

Lopen ging pas vanaf half augustus weer voorzichtig. Minder dan een maand voor de start.
Of het zou lukken, wist ik toen nog steeds niet. Op 5 september vertrokken we naar Schotland voor onze vakantie, met onder andere een paar dagen gravelen in de Cairngorms. Daar maakte ik mijn eerste echte hoogtemeters van het jaar. Een mooie generale repetitie.

Dag 1
Op zaterdag 12 september was het zover. Na het afgeven van onze hoteltas stonden we ruim op tijd klaar voor de eerste 11 kilometer lopen. Opvallend was het aantal Nederlandse deelnemers. We waren daar goed vertegenwoordigd.

Het parcours was smal, met veel boomwortels en stenen. Voor mij betekende dat vooral goed opletten met mijn enkel. Met de brace ging dat gelukkig prima. We deden er bijna anderhalf uur over. Rustig aan, heel blijven en vooral niet te veel nadenken over wat er nog moest komen.

Daarna gingen de hardloopschoenen achterop de rugzak en stapten we op de fiets voor 85 kilometer. Met windkracht 4 recht tegen en 4 seizoenen in een dag. Het plan was dat ik zoveel mogelijk in Elmars wiel zou blijven, maar dat lukte niet altijd. Onderweg kregen we ook een aantal stevige klimmetjes, waaronder eentje van 4,5 kilometer. Het uitzicht boven maakte veel goed.

Het laatste deel was nog even pittig: vijf kilometer offroad over een smal pad met klimmetjes en technische afdalingen. Dat had voor mij op dat moment niet echt meer gehoeven.

Rat Race Coast to coast

Brenda Cornelissen

Na 1064 hoogtemeters kwamen we rond 15.00 uur over de finish van dag één. Met een shuttlebus werden we naar ons hotel in Fort Augustus gebracht. Douchen, eten en vroeg naar bed, want de volgende ochtend wachtte alweer de tweede dag.

Dag 2
Om 5.45 uur ging de wekker. De benen waren behoorlijk stram, in ieder geval die van mij. We hesen ons snel in onze sportkleding en probeerden ons drie dagen oude ontbijt op te eten. Dat bleek geen succes. Mijn brood verdween in de prullenbak en ik hield het bij twee bananen, een muffin en thee.

Om 7.30 uur vertrokken we voor de tweede fietsetappe van 45 kilometer. Een paar klimmetjes, maar vooral veel afdalen. En het belangrijkste: geen wind!

Het landschap was vandaag prachtig. Na ruim twee uur konden de fietsen gestald worden en waren de loopschoenen aan de beurt. Elmar had graag willen hardlopen, maar dat zat er voor mij niet in. Dus wandelden we de 22 kilometer. Bij de beklimmingen gaf Elmar me regelmatig een duwtje in de rug

Het venijn zat opnieuw in de staart. Eerst moesten we door een riviertje en toen volgde onverwachts een lange klim gevolgd door ongeveer drie kilometer afdalen door dikke modder. Ik ben, net als veel andere deelnemers, meerdere keren languit uitgegleden. Niet bepaald elegant.

Na ongeveer vijf uur kwamen we bij de kajaks. In een prachtig decor van water en bergen peddelden we de laatste 1,5 kilometer naar de finish. Om 15.45 uur waren we er.

We hadden het gehaald!

Niet helemaal zoals ik het een jaar eerder had bedacht, maar wel op een manier die bij de omstandigheden paste.

En natuurlijk met dank aan Elmar, die onderweg regelmatig letterlijk en figuurlijk een duwtje in de rug gaf

Rat Race Coast to Coast is een heel goed georganiseerd evenement, dat je ook in de eendaagse wedstrijd variant kunt aangaan.

Vrijwilliger aan het woord

Mark Kleinloog

Sinds 2015 ben ik lid van TLV. Geregeld doe ik mee met de zwem-, fiets- of looptrainingen. Af en toe doe ik mee aan wedstrijden die door TLV georganiseerd worden, maar natuurlijk doe ik ook mee aan wedstrijden buiten onze vereniging.

Om een wedstrijd te organiseren zijn veel vrijwilligers nodig. Sterker nog: vrijwilligers zijn hierbij eigenlijk onmisbaar. Zonder vrijwilligers geen evenement!

Daarom ben ik zelf ook geregeld vrijwilliger bij een wedstrijd. Zo zijn er onder andere de Roestelberg Cross, de Tanis Triathlon en de Cross Duathlon. De taken die vervuld moeten worden zijn heel divers. Je kunt als vrijwilliger een deel van de organisatie van zo'n evenement op je nemen, maar je kunt natuurlijk ook kleinere taken vervullen zoals bijvoorbeeld broodjes smeren of het klaarmaken van het parcours. Er is eigenlijk voor ieder wel wat wils.

Het is leuk om met alle vrijwilligers samen aan een evenement te bouwen. Je leert elkaar, buiten het sporten om, op een andere manier kennen en je leert gebruik te maken van ieders kwaliteiten. Daarnaast is het natuurlijk super leuk om achter af te horen dat een evenement geslaagd is en dat de support van onze vrijwilligers heel erg gewaardeerd wordt.

Als vrijwilliger kun je echter ook een deel van de trainingen verzorgen. Zo train ik zelf af en toe de oudere jeugd bij het fietsen op zaterdagochtend. Dat is iedere keer weer een feestje. Je kunt als trainer je kennis overdragen maar ook je eigen ervaringen delen.
De jeugd is erg fanatiek en neemt deze kennis en ervaring mee naar hun eigen wedstrijden. En andersom leer je hier zelf ook weer van.

Kortom: vrijwilliger zijn is leuk. Je kunt wat doen voor je eigen club, je kunt er veel van leren, maar je krijgt er zeker ook veel voor terug.

De club van 50
U kunt lid worden van de club van 50 en zo participeren in het jeugdfonds. Deelname door het kopen van één of meer participaties van 50 Euro per jaar. De club van 50 is speciaal opgericht voor het Jeugdfonds Triathlon Vereniging de Langstraat. De gelden à € 50,00 per certificaat komen specifiek ten goede aan onze jeugdafdeling om extra activiteiten te kunnen verwezenlijken en de contributie toch laagdrempelig te houden.

Hieronder de namen van de participanten van de Club van 50.

- Fam. Vugts, Waalwijk
- Teamcompetitie teams TLV De Langstraat

VAN DER HEIJDEN TWEEWIELERS

Hoofdsponsor aan het woord

Leo Tanis

Kun je in het kort iets vertellen over Tanis en wat jullie als bedrijf doen?

Wij zijn een bedrijf in de machinebouw, simpel gezegd Nederlandse snoepmachines. Dus alles wat met snoepjes te maken heeft en dan zogezegd aan de soft kant en aan de repen kant. Daar maken wij installaties voor. Dan praten we over keukens en over vorm- en gietlijnen, dus het is vrij massief en eigenlijk alles wat wij bouwen is voor 99% export.
We hebben wel wat afnemers in Nederland, maar dat zijn er niet heel erg veel, want er zit niet heel veel productie in Nederland. Dan praat je een beetje over Cloetta, dat is eigenlijk het oude Venco, Red Band en King. En dan nog Van Slooten met bijvoorbeeld de Autodrop, dat zijn allemaal klanten van ons. Maar indirect is het maar relatief weinig wat wij in Nederland afzetten. Niet dat we orders verliezen aan concurrentie of zo. Het heeft echt puur te maken met het feit dat de markt niet groot is.

Zijn er bepaalde plaatsen op de wereld waar de snoepproductie met name zit?

Wij zijn heel groot in de Verenigde Staten en zeker aan de soft kant snoepjes. Dus alles wat te maken heeft met 'gums en jellies' (alles wat zacht is; gummibeertjes, slangetjes) zoals je die ziet bij de benzinepomp.

Dat zijn allemaal producten waar wij installaties voor bouwen. Op dit moment zijn wij marktleider op ons gebied. We zetten heel erg veel af in de Verenigde Staten, Azië en Europa begint heel hard te groeien.

Maar we zijn wel een Nederlands bedrijf en we hebben inmiddels vestigingen in Australië, waar 60 man werken en een vestiging in Amerika, waar 25 man werken. Hier in Nederland hebben we zo'n 260 werknemers.

Hoe gaan jullie om met de vermindering van suiker wat nu dan echt een beetje een tendens is?

Het is net als met autorijden; als je zegt dat je niet moet gaan autorijden krijg je meer files omdat mensen dan juist gaan autorijden. Zo werkt het met suikerinname ook.
Je ziet dus wel dat er wat meer suikervervangers zijn, maar die zijn vaak heel laxerend, dus dat is ook niet zo bevorderlijk voor het lichaam. En je ziet wat meer aan de vegan kant komen. Maar dat is allemaal echt nog wel heel erg betrekkelijk hoor.

Wat doen jullie aan ontwikkeling?

Wij bouwen machines voor bijvoorbeeld repen (Nuts, Snickers, Mars en energyrepen) en voor de soft snoepjes. Daarin kunnen we meedenken met de klant en dingen uittesten in ons eigen testcentrum, maar we ontwikkelen voornamelijk onze eigen productielijn en niet de uitkomst van de klant.

Kun je iets vertellen over jullie wereldrecords?

Drie jaar geleden hadden het wij het wereldrecord van de grootste gummibeer en dit jaar hebben we het grootste schilderij à la de Nachtwacht nagebootst met 81.000 gummiberen.

Daar is het marketing team echt maanden mee bezig geweest om het goed op touw te zetten. Je moet het aanvragen bij Guinness Book of World Records, dat is toch een hele officiële organisatie. En op het moment dat je het gaat doen, dan komen hier ook mensen van Guinness Book of World Records kijken. We hebben dat hier in een mooi museum gedaan en dat geeft ons ook een hoop exposure, zowel binnen als buiten Europa. Daarnaast is het hartstikke leuk voor het personeel en dat vinden wij ook heel belangrijk, dat zij buiten het werk ook andere leuke dingen hebben. Als mensen ideeën hebben, dan overleggen ze met elkaar en als zo'n schilderij geplakt moet worden, zijn er per dag zo'n 40-50 mensen bezig. Wij vinden het belangrijk om een leuk en goed bedrijf voor onze werknemers te zijn en proberen dat op deze manier te ondersteunen, net als met Tanis Vitaal.

Wat houdt Tanis Vitaal precies in?

Precies wat het zegt eigenlijk, vitaliteit dus. Ik denk dat wij één van de bedrijven zijn in Nederland met het laagste ziekteverzuim. Wij zitten altijd een 20, 30, 40% onder het landelijk gemiddelde. En wij zijn ervan overtuigd dat dat komt door Tanis Vitaal.

Wat wordt er dan concreet aangeboden?

Elke dag zijn er (groeps-)trainingen bij ons in onze eigen gym. Per dag wordt er zo'n 2 à 3 uur lesgegeven in groepen van 6 tot 10 mensen en die krijgen dan personal training. Dat zijn verschillende soorten trainingen; van fitness tot krachttraining, maar ook van fietsen tot hardlopen en bijvoorbeeld ook pilates. De leden mogen zelf bepalen wat ze doen en ze hebben inspraak in nieuwe activiteiten. Daarnaast mogen ze ook gewoon vrij sporten.

Doen jullie ook als bedrijf aan evenementen mee?

Ja, we doen aan heel veel evenementen mee; de Singelloop en Amstel Gold Race doen we altijd mee.

Hoofdsponsor aan het woord

Leo Tanis

En bij jullie doen we natuurlijk aan de Tanis triatlon mee. En we doen één keer in de 3 jaar aan een evenement van 3 à 4 dagen mee. Dat kan bijvoorbeeld de Alpe d'Huzes zijn. Het is dan ook de bedoeling dat iedereen die naar boven gaat de top haalt en of dat lopend of fietsend is, dat maakt niet uit. Daar moet uiteraard wel veel voor getraind worden. Dus mensen worden gewoon ook wel uitgedaagd om hun grenzen op te zoeken.

Sport je zelf ook?

Ja, ik ben een verwoed zwemmer, zeiler en fietser. Vooral fietsen doen wij heel veel. Mijn vrouw en ik zijn verwoede Alpe d'Huzes fietsers. Doen we al jaren. Mijn vrouw gaat dit jaar voor de zesde keer, want ik rij dit jaar niet. Dit jaar ben ik er echt voor de ondersteuning.
En daarnaast golfen en skiën we nog.

Wat heeft jullie destijds doen besluiten om TLV De Langstraat te gaan sponsoren?

Ja, dat is heel simpel, dat komt door Mark Kleinloog. En omdat wij natuurlijk fietsers, lopers en zwemmers hebben, past dat ook wel bij ons. Daarnaast zit het ook nog eens in de regio, dus dat heeft ook weer een dubbele functie, meer bekendheid in de omgeving, wat natuurlijk belangrijk voor ons is. We zijn gewoon een snel groeiend bedrijf.

Hebben jullie veel vacatures?

We hebben altijd veel vacatures en die zijn ook lastig in te vullen omdat we toch wel een complex bedrijf zijn en handjes nodig hebben, alles is technisch. Maar we hebben ook commerciële functies natuurlijk.
We zitten heel veel bij scholen en we doen ontzettend veel op social media. We hebben een eigen studio en elke 2 of 3 maanden praat de CEO met de managers hier en hebben we een soort Voetbal Inside, maar dan een Tanis Inside zeg maar. Ze zitten gezamenlijk op een bank en het gesprek wordt opgenomen en mensen mogen ook altijd kijken als ze het opgenomen wordt. Maar ze mogen het ook later terugzien omdat we het gewoon op ons YouTube kanaal zetten dus. Er wordt verteld over het bedrijf, welke dingen we hebben gedaan en over de status van het bedrijf. We hebben echt een open cultuur dus!

Wat betekent het voor jullie om lokaal betrokken te zijn bij evenementen zoals de Tanis triathlon?

Wij vinden dat niet alleen voor de omgeving belangrijk, maar ook voor het personeel zelf, omdat die ook aan de evenementen meedoen. Dus alles wat wij doen, of het nu gaat over inkopen, restaurants en al dat soort zaken, dat wil ik allemaal lokaal doen.

Een stukje maatschappelijk verantwoord ondernemen in de omgeving. Daarnaast vinden we het belangrijk dat mensen Tanis leren kennen als een leuk bedrijf met weinig verloop dat de mensen veel te bieden heeft.

UHUT 100

Dion Leemans

Op 30 mei 2026 stond voor mij de UHUT 100 op het programma, een trail van 100K met 900 hoogtemeters over de Utrechtse Heuvelrug.

Trailen is eigenlijk niet mijn ding, ik loop liever over asfalt, daar kan ik mijn energie beter kwijt. Maar aangezien ik wel hou van activiteiten buiten mijn comfortzone, toch maar ingeschreven.
Ik moet zeggen dat ik trailen wel ben gaan waarderen in de voorbereiding. Vanaf januari heb ik 1800 trainingskilometers gemaakt, maar wel rustig opgebouwd en blessurevrij en geen dip in de motivatie.

In de week voorafgaand aan UHUT kregen we al een update voor de route; in verband met het warme weer waren er 4 extra waterpunten in de route opgenomen.
En warm was het! Bij de start om 07.00 was het 15 graden, maar vanaf 11.00 uur werd het met 27 graden serieus warm. Gelukkig stonden ze bij de posten nog met sprinklers, zodat je nog wat extra kon koelen.

De omgeving was geweldig! De eerste helft vooral heuvelachtig, de tweede helft bossen, heide, akkers, maar ook stuifzand…daar liep de temperatuur flink op.

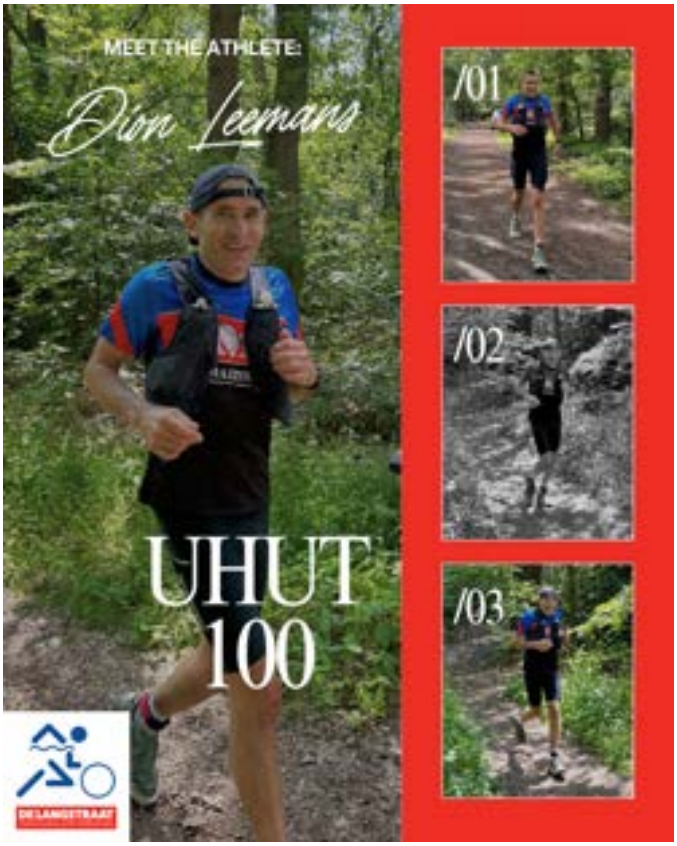
Maar gelukkig kwam de familie me aanmoedigen vanaf de 52K en was Cindy ook van de partij. Zij kwam ook een ander aanmoedigen, maar die liep achter in het veld, dus Cindy had een logistieke uitdaging. Tussen de 90K en 100K heeft ze ook nog een stuk meegelopen.

Tot de 50K lag mijn tempo op een mooi niveau, maar daarna zakte het flink. Ik dacht dat het aan mij lag, maar het was bij iedereen zo.

Het doel was uitlopen, dus druk had ik niet. Hoewel het niet snel ging, voelde het niet verkeerd. Ik finishte uiteindelijk in 11.31 op een 5e plaats bij de mannen. Dik tevreden, zeker gezien de omstandigheden.

Dat het een slijtageslag was geweest was wel duidelijk. Slechts 71 lopers haalden de finish. Er waren er 22 niet gestart, 29 kregen een DNF. Ongetwijfeld vanwege het weer, want niemand start aan een 100K trail zonder goede voorbereiding.

De day after verloopt prima. Geen schade, alleen wat stijve spieren. Ik mag me thuis 1 dag aanstellen en dan is dat ook weer over! Vandaag dus lekker chillen en nagenieten.



Nieuwe impuls voor technische organisatie TLV De Langstraat

Jan van der Vleuten

Tijdens de bestuursvergadering van 11 mei 2026 heeft het bestuur van TLV De Langstraat besloten om Maarten Bikker aan te stellen als kandidaat-bestuurslid Technische Beleidscoördinatie.
Met deze stap wil de vereniging de sporttechnische organisatie binnen TLV verder versterken en toekomstbestendig ontwikkelen, passend binnen het beleidsplan 2024-2028 van de vereniging.

Ontwikkeling van de technische organisatie
Binnen TLV De Langstraat waren de technische portefeuille en de jeugdportefeuille tot voor kort gecombineerd binnen één functie, die de afgelopen jaren werd ingevuld door Micky Winkelmolen. Met het vertrek van Micky kwam deze positie vacant.

Voor de jeugdportefeuille hebben Ina Boven en Manoeska Berkers zich vervolgens gezamenlijk gemeld als duo in de rol van Jeugdbeleidscoördinator. Daarmee ontstond tegelijkertijd ruimte om de technische portefeuille als afzonderlijke rol verder vorm te geven.

Tijdens de laatste Algemene Ledenvergadering heeft het bestuur daarom ook een oproep gedaan voor invulling van de rol van Technisch Beleidscoördinator. Het bestuur ziet 2026 nadrukkelijk als een ontwikkel- en evaluatiejaar, waarin ervaring wordt opgedaan met deze aangepaste organisatiestructuur en de samenwerking tussen beide portefeuilles.

Daarbij is nadrukkelijk geen sprake van twee volledig losstaande onderdelen. Integendeel: jeugdbeleid, trainersontwikkeling, sporttechnische begeleiding, veiligheid en ledenontwikkeling zijn in de praktijk sterk met elkaar verbonden en vragen om voortdurende afstemming tussen trainers, commissies en bestuur.

Met deze tijdelijke splitsing wil het bestuur beter inzicht krijgen in:
- de taakverdeling;
- de samenwerking tussen beide rollen;
- de organisatorische belasting;
- en de toekomstige inrichting van de technische en jeugdorganisatie binnen TLV De Langstraat.

De ervaringen die in 2026 worden opgedaan, worden meegenomen in de verdere ontwikkeling van de vereniging en mogelijke toekomstige aanpassing van het huishoudelijk reglement.

Rol van Maarten
Maarten gaat zich in eerste instantie tot en met december 2026, voor gemiddeld circa acht uur per week, inzetten voor de verdere ontwikkeling van de technische portefeuille binnen TLV De Langstraat.
De inzet van Maarten vloeit voort uit het beleidsplan 2024-2028 van de vereniging, waarin onder andere aandacht wordt gevraagd voor kwalitatief goede trainingen, voldoende trainerskader, ledenbinding, veiligheid en versterking van de sporttechnische organisatie.

Zijn opdracht kan worden gezien als een eerste concrete operationele vervolgactie op deze beleidsdoelen.
De komende periode zal Maarten zich onder andere richten op:
- het in beeld brengen van het trainersbestand, diploma's en certificeringen;
- opleidings- en ontwikkelbehoefte binnen het trainerskader;
- gesprekken met trainers en betrokken vrijwilligers;
- analyse van het huidige trainingsaanbod;
- en het versterken van samenwerking en afstemming binnen de technische organisatie van de vereniging.

Daarnaast zal Maarten zich ook bezighouden met kleinere praktische en organisatorische vraagstukken die spelen binnen de vereniging.

Een eerste voorbeeld daarvan is de verkenning rondom EHBO en sportveiligheid binnen de vereniging. Daarbij wordt gekeken naar onderwerpen zoals sportletsels, AED/reanimatie, openwaterveiligheid en de kennis en ervaring die al binnen de vereniging aanwezig is.

Binnen de vereniging beschikken we immers over veel kennis en ervaring van leden met een medische, sporttechnische of zorgachtergrond. Het bestuur wil verkennen hoe die kennis mogelijk beter benut kan worden binnen de vereniging.

Samen bouwen aan de toekomst van TLV

Met deze ontwikkeling wil het bestuur niet alleen werken aan structuur en organisatie, maar vooral ook aan verbinding binnen de vereniging.

TLV De Langstraat wil een vereniging blijven waar zowel recreatieve sporters als wedstrijdsporters zich thuis voelen, met ruimte voor kwaliteit, veiligheid, sportplezier en onderlinge betrokkenheid.
De komende maanden zal Maarten daarom vooral veel gesprekken voeren, luisteren, inventariseren en meedenken. Op basis daarvan worden later mogelijke vervolgstappen richting bestuur en vereniging voorbereid.

Het bestuur wenst Maarten veel succes in deze nieuwe rol.

Teamcompetitie Hulst

Arno Winkelmolen

Laatste competitiewedstrijd 2026 in Hulst

Nadat we na de eerste vier wedstrijden op de 12e plek stonden in de 2e divisie zuid was het tijd om op 20 september af te reizen naar Hulst voor de seizoensfinale. Alle divisies zuid waren aanwezig, ere, eerste, tweede en derde. Als TLV de Langstraat present in de tweede divisie met 2 dames- en een herenteam en in de derde divisie met een herenteam.

Met de tot teambus omgedoopte en zeer geschikt bevonden auto van Merijn konden we met maar liefst vijf man tegelijkertijd op pad. Te weten Merijn, Dick, Roel, Peter en ikzelf. Snelwegen, tunnels, buitenwegen en buitengebied trotserend kwamen we comfortabel aan in Hulst.

De hogere divisies waren al bezig met hun wedstrijden en een groot deel van de andere TLV atleten was al aanwezig. Mark had de wedstrijdbescheiden al opgehaald en na het plakken van de diverse stickers op helm, fiets en tas konden we ons installeren in de wisselzone.

Voor mij betekende dit deelnemen aan het team dat meedeed in de 2e divisie zuid heren. De wedstrijd was een 2x2 supersprint, waarbij een duo tegelijkertijd start voor 375 m zwemmen, 11 km fietsen en 2,5 km lopen. Ons team startte met Peter en Chris, die ergens rond de helft van het deelnemersveld weer binnenkwamen, waarna Dick en ik het overnamen voor de 2e helft.

Zwemmen is normaliter al niet mijn sterkste kant, maar vandaag leek het water wel heel erg stroperig. Uit het water nog hulp van Dick nodig om mijn wetsuit te openen en na een vlugge wissel op de fiets. Een parcours met veel korte bochten met daarin veel groen, aangedroogd zand en behoorlijke tegenwind in het laatste stuk. Hierdoor moeizaam de bochten door en dus veel kracht kwijt iedere keer, althans voor mij met slecht bochtenwerk. De tweede wissel weer lekker, het lopen moeizaam maar dankzij een duw hier en daar van Dick toch nog een looptijd van onder de 10 minuten.

Als team 12e van de 22 in de wedstrijd en in de eindstand van de competitie toch nog een plekje opgeschoven naar plek 11. Daarna de andere TLV atleten die nog in wedstrijd waren aangemoedigd, waarna een pastaparty en de terugreis volgde.

Al met al een mooie wedstrijddag als afsluiter van een seizoen waarin alle teams zich hebben weten te handhaven in de betreffende divisies met merendeels zelfs een plek in de eerste helft van het deelnemersveld.

Tot volgend jaar,

Arno Winkelmolen

Hoe gaat het met de heren?

Merijn van den Berg & Joeri Vinkx

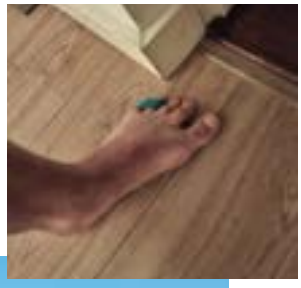
Daar zijn de heren weer!

Jullie hebben Merijn en Joeri inmiddels vast al voorbij zien komen op onze socials. Maar hoe staat het er eigenlijk voor met de voorbereidingen op hun grote sportieve uitdagingen?

Zijn de trainingskilometers gemaakt, begint de spanning al te komen en liggen ze nog op schema? Of is het inmiddels meer een kwestie van hopen dat het allemaal goedkomt?

Tijd voor een update van onze heren! Het lijkt erop dat Merijn en Joeri aardig op weg zijn met hun voorbereidingen op hun sportieve uitdagingen. Al is er hier en daar wel een kink in de kabel gekomen…

Merijn: 'Zo'n 2,5 maand voor Dubai had ik nog een mooi tussendoel met de eigenwijze halve Gelreman.



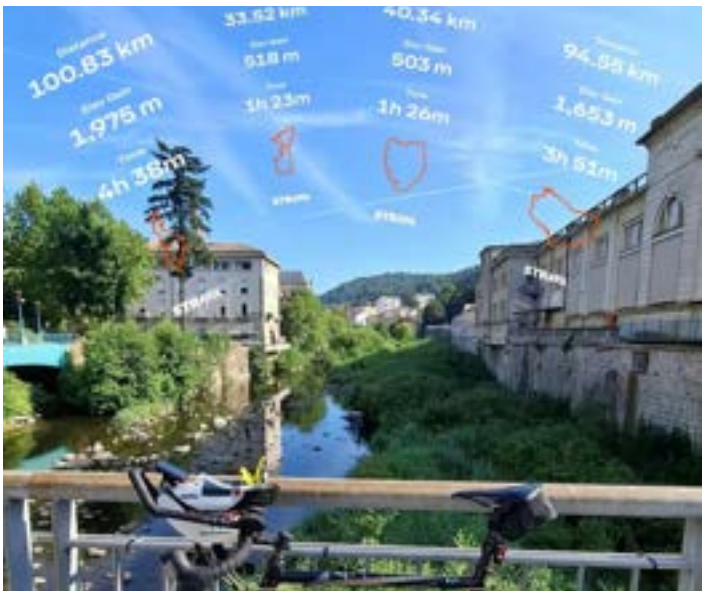
Racen ging super, maar natuurlijk ging er weer van alles mis met wisselen: vizier kwijt, zadel schoot los, drinksystem schoot los en was daardoor slechts ballast. Goede lessen en alsnog een hele mooie eindtijd met 6 uur en 18 minuten.

Nu zakken de temperaturen in Nederland en dus wordt het trainen met hitte een nog grotere uitdaging. De indoor fietstrainer is inmiddels opgezet, zonder ventilator om het goed warm te krijgen. Ik merk al gelijk dat het nog niet makkelijk is om genoeg te drinken tegen al dat vochtverlies, duidelijk iets om te trainen.

Alle voorbereidingen gingen haast te voorspoedig, plots kwam dus toch nog een tegenslag. Zes weken van tevoren stoot ik thuis mijn kleine teen tegen een hoekje van de muur: gebroken! Zo stom! Rennen lukt even niet, maar gelukkig kan zwemmen en fietsen wel. Dat wordt dus veel fietsen binnen en buiten, zwemmen in het zwembad of op de pianokruk met elastieken en hopelijk over een paar weken weer rustig rennen. Tickets zijn geboekt, show must go on!'

En bij Joeri blijkt zwemmen off-shore ook niet zomaar toegestaan. Maar de heren laten zich niet zomaar uit het veld slaan! We wensen ze de komende maanden heel veel succes met de laatste voorbereidingen en natuurlijk met hun grote uitdaging!

Hoe het allemaal is afgelopen? Dat lezen jullie in het voorjaar… En dat is nog eens een cliffhanger hè?!



Verslag

X-Terra Ardennen

Hans van Wijk

X-Terra Ardennen - Lac de la Gileppe

Thijs en Suzanne deden het al een hele tijd en bij mij werd het vlammetje steeds verder aangewakkerd. Zeker na elk wedstrijd die ze gedaan hadden en waar zij dan met geuren en kleuren weer over vertelden. “Waarom ga jij dat ook niet doen?” zeiden ze. “Dat is echt iets voor jou!” En als de Nederlands kampioene dat tegen jou zegt, dan luister je gewoon!

Dus op 8 augustus was het zover, X-TERRA Ardennen! Daar stond ik dan, best wel nerveus, aan de start. Het was een massastart bij het zwemmen en ik wist mijn plaats, ergens driekwart in het veld. Een luide scheepstoeter was het startschot en hop, daar gingen we!

De eerste 300meter sloeg mijn bril constant aan, wel 5x afgezet en schoongemaakt. Daar gingen mijn goede start en goede voornemens. Uiteindelijk toch redelijk gezwommen en hop, naar de mountainbike en de bossen in.

Eerst een lange steile 3 km klim over asfalt om vervolgens links het bos in te vliegen en je heerlijk te laten gaan over een mooi breed bospad dat licht naar beneden ging! Heerlijk! Deze route had veel gravelpaden, bospaden maar ook gedeeltes asfalt met lekker veel hoogtemeters.

Het zwemgedeelte was 1000 m, de MTB route 45 km en daarna 8 km lopen door het bos met ook weer genoeg hoogtemeters. Na het fietsen dus lopen, omkleden en pats, wegwezen. Na 50 m eerst een venijnige klim van 6 trapgedeeltes met elk 28 treden, nou geloof mij, ik was warm! Daarna rustig aan mijn tempo gelopen en in het begin van de looproute kwamen er mij veel voorbij maar door mijn rustiger tempo in het begin had ik ze bijna allemaal weer ingehaald voor de finish.

Dit was een fantastische ervaring en ik ga meer van dit soort wedstrijden doen!!

Sponsoren

Interieur & exterieur, van ontwerp tot uitvoering!