



Versie van 10.10.16

Infobrochure

Wat zijn duatlon en triatlon?

Dankzij de media-aandacht die de laatste jaren uitging naar de Ironman van Hawaï weten de meeste mensen dat **triatlon** een combinatie is van zwemmen, fietsen en lopen (in deze volgorde). Dit maakt van triatlon niet alleen een veelzijdige maar ook een zeer toegankelijke sport. De meeste mensen kunnen immers wel zwemmen, fietsen en lopen.

Bovendien gaat bij veel Vlamingen wel een belletje rinkelen als de namen van Luc Van Lierde, Frederik Van Lierde of Marino Vanhoenacker vallen.

Duatlon is de combinatie van lopen en fietsen, waarbij in de wedstrijden eerst gelopen, vervolgens gefietst en afsluitend nogmaals gelopen wordt. Duatlon is ondanks de grotere persbelangstelling van de laatste jaren jammer genoeg nog altijd het "kleine broertje" van het triatlon, ook al is het kleine België (lees: Vlaanderen) een reus in duatlonland. Dat is uiteraard vooral te danken aan meervoudig wereldkampioenen Benny en Joeri Vansteelant en Rob Woestenborghs maar ook andere toppers houden de eer van ons land hoog.

Wat hebben duatlon en triatlon met elkaar gemeen?

Beide zijn duursporten en hebben veel overeenkomsten. Dat heeft niet alleen te maken met het feit dat in beide sporten gelopen en gefietst wordt.

Uniek voor triatlon én duatlon is dat alle atleten, ongeacht hun niveau, in dezelfde wedstrijden aantreden: als kleine amateur kom je gewoon naast de profs aan de start. In het voetbal, het wielrennen en het veldrijden (om maar een paar populaire sporten te noemen) is zoiets gewoon ondenkbaar.

Als kleine recreant te mogen aantreden naast prof-atleten, het behoort tot de ziel van onze sport. Je grootste concurrent ben je immers zelf, niet die andere atleet. Een bijkomende motiverende factor is dat in elke wedstrijd naast een algemeen klassement ook een leeftijdsklassement wordt opge maakt. Op die manier weet je ook hoe je als atleet presteert ten opzichte van leeftijdsgenoten. Dit systeem van age groups of leeftijdsgroepen maakt een eerlijke vergelijking mogelijk van de onderlinge prestaties van de deelnemers. Zolang je gezond bent, is leeftijd in tegenstelling tot de gangbare opinie dus sportief, noch medisch een belemmering om aan triatlon of duatlon te doen. Leeftijd blijft natuurlijk wél een factor om rekening mee te houden. Het spreekt vanzelf dat iemand van 70 minder explosief en lenig is dan iemand van 20. Maar vergis je niet, zelfs in de Ironman-wedstrijden zie je deelnemers van 70 jaar!

Ook al kun je twijfelen of het wel gezond is voor iemand van zeventig om Ironmans te doen, het blijft een feit dat duursport gezond is: wie regelmatig traint, slaapt beter en ervaart een gevoel van fitheid dat niet-sportende mensen moeten ontberen. Je leeft en je bent gezonder en dat voel je ook!

Naarmate je de trainingen opbouwt, word je bovendien voelbaar sterker en geniet je een aantal lichamelijke voordelen die onbetwistbaar vaststaan. Zo zorgt de betere doorbloeding van je lichaam ervoor dat je weerstand tegen ziekten verhoogt. Je hartspier wordt sterker en ook de mentale kicks die atleten ondervinden wanneer ze weer eens een grens verleggen, zijn niet te onderschatten. Dit geldt zowel voor de atleet die zijn eerste sprintwedstrijd doet (zoals een duatlonwedstrijd over 3 km lopen, 20 km fietsen en nog eens 3 km lopen) als voor de atleet die na 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42 km lopen over de finish van een Ironman-wedstrijd gaat. Kort gezegd: duatlon en triatlon zijn voor alle leeftijden en voor alle niveau's. Van belang zijn een goede gezondheid en – even belangrijk! – motivatie. Doordat je de sporten constant afwisselt op training, blijf je bovendien gemakkelijker gemotiveerd om te “blijven gaan” dan wanneer je alleen maar zwemt, fietst of loopt.

MULTISPORT:

Triatlon en duatlon zijn ondertussen genoegzaam bekend bij het grote publiek. De laatste jaren werden zwemmen, fietsen en lopen evenwel in alle mogelijke variaties gecombineerd, en ontstonden vele nieuwe disciplines, die we onder de noemer 'multisport' kunnen brengen. Wanneer we de koersfiets en de geasfalteerde wegen verlaten voor de mountainbike en offroad tracks, spreken we van crossduatlon of crosstriatlon. Er is in België zelfs 1 wedstrijd die de beide combineert: tijdens de Nisraman wordt er na het zwemmen eerst met de koersfiets, en vervolgens met de mountainbike, gefietst, alvorens het lopen aan te vatten. De combinatie van zwemmen en lopen heet aquatlon. In Vlaanderen noemt men dit meestal een zwemloop. Verwar een zwemloop niet met een swimrun! Bij een zwemloop trekt de atleet zijn zwempak uit en loopschoenen aan in de wisselzone, bij een swimrun zijn er geen wisselzones. De atleet loopt dus in zwempak, en moet zijn loopschoenen meenemen tijdens het zwemmen. En een wintertriathlon is geen triatlon in de winter, waarbij er gezwommen wordt in een zwembad, zoals u zou kunnen denken, maar de combinatie van lopen, mountainbiken en langlaufen. Sinds de exploitatie van Marc Herremans weten we dat in triatlon/duatlon ook andersvalide atleten kunnen genieten van deze sporten, en samen met de andere atleten hun wedstrijden kunnen afwerken. U ziet, er zijn meer dan genoeg leuke uitdagingen in triatlonland!



De wedstrijden

Vlaanderen heeft een rijke traditie aan duatlon- en triatlonwedstrijden. Het triatlonseizoen begint officieel eind maart met de Velloopzwem in Den Haan. Omdat het water dan nog veel te koud is, wordt het zwemmen afgewerkt in zwembad. De laatste wedstrijd is de kwarttriatlon van Mechelen midden september. Buiten die maanden is het in België te koud voor triatlons. Wie actief wil blijven, kan zich in de winter op de crossduatlons storten, of op het zuidelijk halfrond de zomer opzoeken. Tijdens onze winter is bijvoorbeeld het triatlonseizoen in Australië volop bezig. In België heb je verschillende afstanden.

De Olympische afstand is 1.5 km zwemmen, 40 km fietsen en 10 km lopen. Alles wat korter is dan dit, zijn de sprintafstanden, langer wordt 'lange afstand' genoemd. De officiële afstand voor het BK sprint is 500 m zwemmen, 20 km fietsen, en 5 km lopen, voor het BK lange afstand is dit 1.9 km zwemmen, 90 km fietsen en 21 km lopen. Sinds enkele jaren hebben we in België ook een triatlon over de Ironmanafstand: de Belman bestaat uit 3.8 km zwemmen, 180 km fietsen, en 42 km lopen. Op de kortere wedstrijden mag meestal gestayerd worden, op de langere afstanden niet. Dat kan elke organisatie evenwel zelf beslissen, check dus eerst aan welk type wedstrijd je deelneemt, zodat je op de dag van de wedstrijd niet voor verrassingen komt te staan!

Het duatlonseizoen loopt eveneens ruwweg van maart tot september. In België zijn de meeste duatlonwedstrijden van het korte type. In duatlon hebben we 2 BK's: een BK sprint over 5 km lopen, 20 km fietsen en 2.5 km lopen, en een BK kwartduatlon over 10 km lopen, 40 km fietsen en 5 km lopen. Beide BK's zijn stayerwedstrijden. We hebben slechts 1 langere duatlon in België, de Halven van Damme, over 8 km lopen, 90 km fietsen en 21 km lopen. Na het zomerseizoen start eind september het crossduatlonseizoen, dat ongeveer tot maart loopt. Een beruchte, internationaal bekende wedstrijd is de Powerman van Kasterlee. Die kreeg de bijnaam "de Hel van Kasterlee" omdat de 15 km lopen, 105 km mountainbiken en nog eens 30 km lopen in het putje van de winter wordt afgewerkt.

“Ik ben maar een beginner, ik zal nooit het niveau halen van al die straffe mannen”

Je moet érgens beginnen en bovendien heb je vast wel een sport waar je al ervaring in hebt. De kans is klein dat je helemaal van nul begint. Misschien zat je ooit in een zwemclub, fiets je regelmatig of kom je uit het loopcircuit. Iedereen heeft zo zijn sterke kanten en in elke club heb je altijd niveauverschillen. Geen twee atleten zijn gelijk, dus het argument dat je “maar een beginner” bent is niet van tel! We herhalen het: iedereen die gezond én gemotiveerd is, kan duatlon of triatlon beoefenen!

Zo, dat was een lange inleiding. Nu naar de praktijk.



Onze club: even voorstellen

In 1995 organiseerden François en Steven De Baerdemaecker samen met vrijwilligers hun eerste recreatieve duatlonwedstrijd in het centrum van Asse. Het overdonderende succes van de eerste editie leidde tot de oprichting van de Duatlonvereniging Asse, die uitsluitend wedstrijden inrichtte. Begin 1998 groeit het idee bij de stichters om een duatlon- en triatlonclub op te starten. Het Duatlon- en TriatlonTeam Asse werd geboren (mei 1998). Eind 2006 was het tijd voor verandering in de club en Rian Van Rampelbergh als voorzitter, en Marcel Peysmans, ondervoorzitter gaven de club een nieuw elan. Er werd gekozen voor zeer opvallende wedstrijdpakken en er werd opnieuw een wedstrijd georganiseerd (eerste maal eind 2008). Deze keer een cross-duatlon. Deze duatlon stond gekend als een van de zwaarste en mooiste duatlons van het land. In december 2010 besliste Marcel echter om uit het leven te stappen en dit had zijn gevolgen voor de werking van de club en de organisatie van de wedstrijd. Vier maal vond die plaats in Asbeek en de voorlopig laatste maal in het centrum van Asse in februari 2013. De laatste 2 edities gingen door het leven als memorial Marcel Peysmans, een van de strafste atleten uit de 60+ categorie ooit. Na enkele rustige jaren qua clubactiviteit zijn we nu terug klaar om met een nieuwe uitrusting (zie verder) onze aanwezigheid weer glans te geven. DTTA biedt atleten de kans om op recreatieve en competitieve basis deel te nemen aan duatlons en/of triatlons. De hoofddoelen zijn: DTTA'ers samen zien strijden in wedstrijden, de groepssfeer bevorderen en het clubniveau verhogen. Momenteel telt de club ongeveer 30 leden, zowel duatleten als triatleten. De ambities zijn om eigen atleten te zien door-groeien, kwaliteitsvolle begeleiding aan te bieden en vooral de vriendschapsbanden - waar ook een gezonde onderlinge concurrentie deel van uitmaakt - te bewaren.

Het doel kies je zelf, wij bieden een clubinfrastructuur en een groep vrienden!

Clubreglement

De enige voorwaarde die we aan nieuwe leden stellen, is dat ze duatlon of triatlon actief willen gaan beoefenen. Zoals gezegd speelt het niveau absoluut geen rol. Van gemotiveerd beginner tot ervaren Ironman-triatleet: iedereen is van harte welkom.

Het lidgeld bedraagt 40 €.

Als gekozen wordt voor een individuele trainingsbegeleiding met maandelijkse opvolging bedraagt het lidgeld 40 € + 35 € per maand.

Als gekozen wordt voor een intensieve individuele trainingsbegeleiding met wekelijkse opvolging bedraagt het lidgeld 40 € + 55 € per maand.

Het rekeningnummer van de club: BE25 068-2323496-82.

Competitieatleten nemen een wedstrijdlicentie (70 €; 40 € voor de jeugd), waarmee de atleet nationaal en internationaal aan alle wedstrijden kan deelnemen aan het laagste tarief.

Men is dan ook verzekerd, zowel op training als in de wedstrijden. Een bezoek bij de huisarts is vereist om de 4j. Deze bevestigt na een algemene controle dat je gezond bent. De licentie vraag je aan via de secretaris van de club.

Niet-competitieatleten kunnen via de club een lidkaart aanschaffen bij de federatie. Deze kost 40 €. Men is dan verzekerd op training.

De clubkledij (wedstrijdpak) dient gedragen te worden op de wedstrijden.

Het dragen van een fietshelm is uiteraard verplicht. Zet 'm op!

De clubkledij:



	Prijs (Euro)
Tinsuit	75
Koerstrui korte mouwen	45
Trainingsvest	60
Wintervest	90
Koersbroek met bretellen	50
Lange koersbroek met bretellen	60
Seemless koerstrui korte mouwen	60
Body (zonder mouwen)	60

Trainingsbegeleiding

Atleten kunnen **individuele trainingsbegeleiding** en voedingsadvies krijgen.

De atleet bespreekt met de trainer (Patrick Van Biesen) aan welke wedstrijden er het volgend seizoen wordt deelgenomen. Op basis van de wedstrijdplanning wordt er dan gedurende 10 maanden (van december tot september) per WEEK of per MAAND een trainingsschema opgesteld waarin beschreven wordt wat er dagelijks of wekelijks getraind moet worden. Het is de bedoeling dat de atleet ook noteert wat er in realiteit aan trainingsarbeid is uitgevoerd. Op het einde van elke maand/week geeft de atleet feedback aan de trainer en wordt indien nodig bijgestuurd.

Ook aan koppeltrainingen wordt de nodige aandacht besteed.

Resultaten worden samen met de trainer geanalyseerd en besproken.

Per jaar worden twee of drie veldtests georganiseerd om de progressie van de atleet te evalueren.

Wie kiest voor trainingsbegeleiding, betaalt een uitzonderlijk laag bedrag voor een professionele begeleiding door een gediplomeerd trainer: de begeleiding met maandelijkse schema's kost **35 euro** per maand.

De begeleiding met wekelijkse schema's kost **55 euro** per maand.

Er wordt van de atleet verwacht dat hij zeker 3 wedstrijden doet bij het volgen van een maandschema en 6 bij het volgen van een wekschema.

Voor **trainingen in groep** wordt er vrijwillig tussen de atleten afgesproken.

De atleten kunnen via de website hun wedstrijdkalender bijhouden.

Clubactiviteiten

Het **clubkampioenschap** duatlon gaat door in Halle.

Voor triatlon kozen we voor een regelmatigheids criterium in plaats van een clubkampioenschap dat zich beperkt tot één enkele wedstrijd.

Reglement

Triatlon Regelmatigheids criterium:

- 1 volledige afstand
 - 1 halve
 - 1 non-drafting kwart:
 - 1 drafting kwart:
 - 1 1/8ste
- minstens 2 van de 5 types, enkel de 3 beste resultaten tellen mee

Formule regelmatigheids criterium:

Punten = $D \times V / P$

Aantal deelnemers = D

Plaats = P

Vermenigvuldigingsfactor = V ifv niveau wedstrijd of bezetting (tussen 1 en 0,8 maar BK 2)

Voor de clubkampioen is het lidmaatschap van de club en de wedstrijdlicentie voor het volgende seizoen gratis. De tweede krijgt de wedstrijdlicentie kado en de derde het lidmaatschap.

In het voorjaar wordt er een **clubstage** georganiseerd. Tijdens die week wordt er in een ontspannen sfeer vooral heerlijk gefietst.

We proberen elk jaar deel te nemen aan het BK **ploegduatlon-en triatlon**. De bedoeling is om op beide evenementen minstens 1 DTTA ploeg in te schrijven en heelhuids aan te komen. Er wordt vooraf afgesproken om in ploegverband de verschillende disciplines op training uit te proberen.



Sportieve groeten,
Het bestuur en de atleten van het
Duatlon- en TriatlonTeam Asse

Contact:

Rian Van Rampelbergh voorzitster	Bart Rosseels secretaris (rosseelsbart@hotmail.com)
--	--

Bestuursleden :

Rian Van Rampelbergh (voorzitster)

Bart Rosseels (secretaris)

Mark Lamotte (penningmeester)

