



De vierde
Palmbloom

D.S.T.V. Aloha

1994–2014

Inhoud

Voorwoord van...

Martin Bos	6
Martijn Keijsers	8
Rector Magnificus	10

Terug naar...

2009/2010	12
2010/2011	14
2011/2012	18
2012/2013	20
2013/2014	22
De toekomst	24

Aloha organiseert...

Egmond aan Zee	30
UT-Triathlon	32
2eDivisie	34
De EC	36

Met dank aan...

Patrick	39
Meindert	40
Carolien	42
Chris	44
Jan-Willem	46

En verder...

Lustrumprogramma	4
Poster	25
Aloha's beste prestaties op de kwart	48

Voorwoord

Lieve Alohaantjes, -hennetjes en andere Aloha-achtigen,

Voor jullie ligt de 4^e editie van de palmboom ter ere van het 20 jarige bestaan van Aloha. De blaadjes van deze boom staan vol met nostalgie voor oude(re)- en interessante weetjes voor nieuwe(re) leden. Kortom: weer iets moois om je SOG of WOG (beter bekend als ‘Werk Ontwijkend Gedrag’) momentjes mee te vullen.

Samen met de hulp van een aantal andere Aloha-liefhebbers, hebben we een poging gedaan tot het organiseren van een week met niet alleen nog nooit eerder vertoonde trainingen en gezelligheid, maar ook de geboorte van (hopelijk) een nieuw kindje voor Aloha: De Gebouwenloop.

We hopen dat jullie heel veel plezier gaan beleven aan deze week en zo Aloha's verjaardag eren. Mocht je niet bij sommige activiteiten kunnen zijn, dan is het ook toegestaan om in een hoekje van je kamer een ritueel op te zetten en deze palmboom bij oranje, blauw en wit kaarslicht ten toon te stellen (uiteraard nadat je ieder woord ervan zorgvuldig uit je hoofd hebt geleerd en in staat bent deze perfect te citeren).

Maar genoeg 'gepraat'. Veel leesplezier en vooral: een ontzettend leuke week toegewenst!

De 4^e lustrumcommissie van Aloha;
Abel, Eva, Lieke en Mariska

Colofon

Deze palmboom verschijnt ter ere van het 4^e lustrum van D.S.T.V. Aloha in oktober 2014.

Heerssema, Thijs Hekman,
Lieke ten Hove, Martijn
Keijzers, Carolien Leussink,
Jan-Willem Meurs, Theo

Sportcentrum UT
t.a.v. D.S.T.V. Aloha
Postbus 217
7500 AE Enschede

Deze palmboom is is elkaar gezet door Gert-Paul van der Beek en Abel Hanse met hulp van Michiel Beijen, Martin Bos, Ed Brinksma, Martijn Dekker, Edwin Dollekamp, Jan-Roelf

Miltenburg, Chris Paus, Bouke
Scheltinga, Marco Vernooij en
Sebastiaan Waanders.

alohatriathlon.nl

Lustrumprogramma

ma EC activiteit

6

Bij de aftrap van het lustrum zal de EC ervoor zorgen dat de mogelijk iets minder getalenteerde triathleten maar wel beruchte bierdrinkers ook tot hun recht kunnen komen in een heuse triathloncompetitie. Het klassement zal bepaald worden door drie drankspellen welke zwem, fiets en loop gerelateerd zijn. Mocht je geen groot fan zijn van bier laat je dan vooral niet afschrikken want uiteraard hebben we rekening met je gehouden.

di Aloha gebouwenloop

7

Op dinsdag de aftrap van misschien wel een nieuwe klassieker: de Aloha gebouwenloop! Een hardloopwedstrijd vanuit de de hal van de Citadel, via de Zilverling, Hal B en Carré naar de dertiende verdieping in de Horst en dat allemaal zonder buiten te komen. Er is maximaal plek voor 100 deelnemers!

wo Clubkampioenschap zwemmen

8

De woensdag staat in het teken van zwemmen, wie kan zich clubkampioen van Aloha noemen na deze avond?! Hiervoor zijn wel speciale skills vereist... welke precies dat blijft nog even geheim. Maar Carolien zal er voor zorgen dat iedereen zijn toetje na deze training meer dan verdiend heeft!

do Fietswedstrijd

9

De donderdag is, ook in het lustrum, natuurlijk niet compleet zonder Chris. Wees niet gevreesd (hij is erbij ;)). Chris zal een fietstraining geven waarin skills getraind worden die misschien niet direct triathlon gerelateerd zijn, maar ongetwijfeld ooit nog van pas komen (misschien ook wel tijdens een triathlon, als je wiel er weer eens uitvliegt). Na deze mooie training kan er uiteraard in het sportcentrum nog gezellig nageborreld worden.

Vr Verjaardagsfeestje

10

Op vrijdag het echte verjaardagsfeestje met Aloha compleet met pannenkoeken en taart! Wees niet bang, deze avond zal een speciale gast ervoor zorgen dat al deze extra calorieën weer als sneeuw voor de zon verdwijnen. Vergeet je sportkleding niet, je wordt niet thuisgebracht en als je lief bent is er misschien wel een snoepzakje...

Za Oud-leden terugkomdag

11

Op zaterdag de mogelijkheid voor oud-leden een dagje terug te keren naar Aloha, maar ook de huidige leden zijn deze dag natuurlijk meer dan welkom! Aan wie anders moeten die verhalen over de goede oude tijd verteld worden!? En hoe krijgen zij anders te horen hoe gaaf Aloha nu is en dat Jan Willem echt nog steeds onze hardlooptrainer is.

Dus ook al voel je je niet meteen aangesproken, geef je ook op, want dit is de dag van mooie verhalen over vroeger in combinatie met Wie is de Mol, een veiling, bingo en lekker eten: De kers op de taart van dit nu al legendarische lustrum!



20 kilo geleden

Martin Bos

Het is lang geleden dat ik mijn laatste triathlon heb voltooid. Mijn laatste was een kwart op Vlieland in 1995. Zwemmen in de Waddenzee, rondje fietsen op het eiland met 180-graden keerpunt en rennen door de duinen. De voorbereiding was goed. In de parkeergarage in Harlingen reed ik met de fietsen op het dak onder een iets te laag poortje. Auto gedeukt, geleende imperiaal kapot, maar de fietsen waren wonderwel niet beschadigd. We konden gelukkig gewoon starten. Het hoofdprogramma speelde zich af op de camping waar we feest vierden en veel bier dronken. Bij oud-leden uit deze tijd hoef ik maar uitspraken als “de homo heeft de toeter gejat” en het magische getal “honderd” te noemen en mooie herinneringen komen weer boven. Fanatieke sporters waren we ook. Net als ik reden velen naar een persoonlijk record.

Dat was toen, bijna 20 jaar en 20 kilo geleden. Ik was in goede conditie en had geen greintje vet op mijn lijf. Mijn vrienden waren net als ik fanatieke sporters. Vaak was ik in het mooie Twentse landschap of op de Campus aan het sporten. Ook in het studentenhuus waar ik woonde werd veel en vaak gesport. Er was altijd wel iemand die mee wilde rennen of fietsen, geen excuses om niet te sporten.

Dat stopte plotseling toen ik een baan kreeg en wegging uit Enschede. Ik miste mijn sportvrienden en alleen vond ik het moeilijk om een training te beginnen. Bijna 20 jaar spendeerde ik op de bank, kwam er eens af voor een spontane wedstrijd en zat daarna weer op de bank met een blessure (en een biertje). Tot ik in de zomer van 2012 een weddenschap aanging met een collega, wie het snelste zou zijn op de Dam-tot-Dam loop. Ik ben weer serieus gaan hardlopen en won de weddenschap, ruim! Mijn oudste zoon doet aan atletiek en ik ben lid van dezelfde club. We hebben sinds twee jaar een prachtige nieuwe kunststof atletiekbaan in Bussum. Goede aanleidingen om wekelijks fanatiek te trainen.

Nu loop ik ongeveer 25 kilometer per week. Triathlons doe ik niet meer. Door die weddenschap werd me weer duidelijk dat doelen stellen belangrijk is. Mijn doel is nu om de 10 kilometer weer onder de 45

minuten te lopen. Inmiddels ben ik twaalf kilo afgevallen, nog acht kilo te gaan. 'Sport vormt'. Een belangrijke les uit het verleden van de Universiteit Twente. Ik hoop dat jullie deze les nog steeds wordt geleerd.

D.S.T.V. Aloha, gefeliciteerd met je vierde lustrum!

Martin Bos, erelid van D.S.T.V. Aloha



Aloha, de basis van de teamcompetities in Nederland

Martijn Keijsers

Proficiat Aloha, met je 20e verjaardag! Een prachtige mijlpaal voor een heerlijke vereniging. Een vereniging die, zoals misschien niet iedereen weet, de basis heeft gelegd voor de teamcompetities zoals die we nu in de triatlonsport kennen in Nederland. Zonder Aloha geen Eredivisie, 1eDivisie of 2eDivisie.

Ik wil twee dingen benoemen, die bijgedragen hebben aan het 'uitvinden' van de Eredivisie. Eerst was er in 2003 de start van de Verengingscompetitie. Aloha pakte daar de tweede plek, in Spijkenisse. Een jaar later wonnen we de beker tijdens de duathlon van Oss en nog een jaar later in Apeldoorn waren we wederom tweede. Teamsport, het samen toeleven naar een hoogtepunt en het feesten na afloop, dat paste ons prima! De teloorgang van de VC was onvermijdelijk, maar de kiem voor triathlon als teamsport was gelegd.

De andere bouwsteen is het leentjebuurtje spelen bij onze Oosterburen. Heel wat Alohanen hebben door de jaren heen gesport in de Bundesliga en de NRW-liga en daar ervaren dat triathlon als teamsport geweldig leuk is. De teamtriathlon op de campus is niet voor niets ooit gebaseerd op de openingswedstrijd van de Bundesliga in Gladbeck. Guido, Jerzy, Wico, Jan, Jetse, Jan-Roelf, Rina, Marco en ook ikzelf, om er enkelen te noemen, kwamen uit voor verschillende Duitse verenigingen. We raakten besmet met de 'Bundesligabacterie'.

Het verhaal daarna is min of meer bekend. Op de terugweg van weer een wedstrijd in Duitsland bedachten Jetse en ik in 2011 dat het tijd werd dat we in Nederland een Eredivisie kregen. We vroegen Marcel om ons te helpen, kregen Rob enthousiast, zagen Andries en ook Pieter aanschuiven bij de organisatie en in 2012 gingen we van start. Veel, heel veel (oud)-Alohanen zijn sindsdien in actie gekomen in de teamcompetities. Anderen helpen wedstrijden organiseren, maken video's of zijn op een andere manier betrokken bij het concept. Aloha is zelf gelukkig ook met teams actief in de competitie en niet zonder succes!

Daarnaast werden oud-Alohanen als Jony en Rina al tweemaal landskampioen en ons erelid Heleen stopt na het winnen van de EK-titel als professioneel atlete, maar liet meteen weten wèl in de Eredivisie actief te blijven.

Aloha en het ontstaan van de teamcompetities mogen in één adem genoemd worden. Als het aan mij ligt geldt dat ook voor het voortbestaan en uitbouwen van de formule. Alohanen weten wat organiseren inhoudt; we zijn innovatief en zoeken naar manieren om triathlon en gezelligheid met elkaar te verbinden. Je ziet overal in de triathlonsport in Nederland (oud-)Alohanen opduiken in organiserende en bepalende functies. Dat hadden Martin Bos en de zijnen in 1994 vast niet bedacht. Alhoewel...

Proficiat Aloha en op naar de volgende 20 jaar!

Martijn Keijsers
Coördinator Teamcompetities NTB
Voorzitter DSTV Aloha 2003-2004



Gedrevenheid

Rector Magnificus Ed Brinksma

Dat DSTV Aloha een springlevende vereniging is, twintig jaar na haar oprichting, bleek mij onlangs op een zonnige dag, begin september. De Rutbeek Triathlon Enschede vond plaats, verschillende wegen rondom de recreatieplas waren afgezet. Toen ik daar even moest wachten en bleef kijken naar de sporters, viel mij allereerst hun enorme gedrevenheid op. Triathlon is duidelijk een sport voor doorzetters. De Rutbeek Triathlon is, evenals de UT-Triathlon, geen volledige triathlon, maar door de combinatie van disciplines blijft het een grote prestatie. Wat mij ook opviel bij het Rutbeek: het grote aantal deelnemers in de outfit van Aloha. En, bleek mij later, dat leidde ook tot podiumplaats.



Gedrevenheid heeft een triatleet wel nodig: het is een sport waarin je grenzen opzoekt en verlegt. Elk van de onderdelen vergt een eigen voorbereiding en eigen materiaal, en vervolgens moet je het ook nog eens tot een goede combinatie smeden. Ook in je opleiding aan de UT moet je iets van de mentaliteit van de triatleet hebben, denk ik. Excelleren op onderdelen en tegelijk ook de samenhang en breedte blijven zien. In beide gevallen, de triathlonsport en je studie, haal je prestaties niet louter door een individuele inspanning. Daar is een context voor nodig, van studie- en teamgenoten, docenten en trainers, excellente faciliteiten. Alleen daarmee kun je echt grenzen verleggen.

Daarom is een vereniging als Aloha ook zo belangrijk. Ik feliciteer de vereniging met haar vierde lustrum en wens alle leden een sportief jaar toe!

Prof.dr. Ed Brinksma
Rector Magnificus



Bestuur 2009–2010

Thijs Hekman

Hieperdepiep, hoera! Aloha is elk jaar jarig natuurlijk, maar zo'n lustrum is toch altijd even extra bijzonder. Weet je nog het vorige lustrum? Oktober 2009, dat is lang geleden. Tijdens die lustrumweek maakte ik de stap van secretaris naar voorzitter. Hierdoor werd 2009-2010 niet alleen mijn 2e jaar als student, zelfs niet alleen mijn 2e jaar als alohalid, maar ook mijn 2e jaar als aloha bestuurslid. Gelukkig was het niet moeilijk om een bestuur te vormen. Met Jorrit en Hans als secretaris en penningmeester was dat snel compleet.

Omdat ons bestuursjaar midden in de lustrumweek begon, was onze wissel ALV direct een extra bijzondere. Niet alleen werden er een aantal nieuwe ereleden benoemd, maar ook de lustrumcommissie had nog een verrassing voor ons. Na jaren van eenzaamheid kreeg Alo de Haan eindelijk gezelschap in de vorm van Ali de Hen. Nadat we officieel geïnstalleerd waren op onze post konden we nog even rustig inkomen tijdens de rest van het lustrum. Het lustrum werd afgesloten met een fantastisch verenigingsweekend in Ijmuiden, waar Marco ondanks een last-minute campagne voor Pieter door Martin Vermeer de eerste (en tot dusver ook laatste) Alo de Haan award won.

Na het lustrum begon het bestuursjaar echt en kwam het dagelijkse bestuur van Aloha in onze handen terecht. Ik moet eerlijk bekennen dat ik het jaarverslag nodig had om me te herinneren wat er gedurende het jaar allemaal gebeurd is. Het doet je wel even realiseren dat je langzaam maar toch wel een beetje een aloha meubelstuk begint te worden. Uiteraard hadden we als bestuur de ambitie om Aloha zo groot, succesvol en gezellig mogelijk te maken. In ons bestuursjaar groeide aloha van 50 naar 60 leden. Zoals het jaar ervoor en alle jaren die erop volgden kwamen de meeste van die nieuwe leden bij ons via de BATA- en UTT-cursus. Tijdens de super gezellige nieuwe leden activiteit van dat jaar kwam ik er achter dat ik heel erg slecht ben in schaatsen, zo leer je nog eens wat als alohalid.

Ons BATA team van dat jaar kampte met het aloude probleem dat we bij Aloha altijd zeer goede lopers binnen de gelederen hebben en we

daardoor vaak een groot aantal van onze lopers moeten afstaan aan het UT/Saxion team. Bij de BATA van 2010 zorgde dit ervoor dat ons team voor 30% uit internationale studenten bestond. Met dit bonte gezelschap wisten we toch nog een 34e plek te behalen.

Om de sociale kant van Aloha te ontplooiën hebben we gedurende het jaar de toetjes en trainingsthee geïntroduceerd. Deze dingen zijn nog steeds een vast onderdeel van de wekelijkse routine van elke Alohaan en voor sommige mensen stiekem zelfs de reden waarom ze überhaupt naar de training komen. Een ander groot succes was onze poging om de maandelijkse alohaborrel weer leven in te blazen. We besloten deze te houden op de laatste dinsdag van de maand. Enige probleem hieraan was dat Aloha's traditionele stamkroeg "de Pijp" dicht was op dinsdag. Daarom weken we uit naar de Beiaard. Ik herinner me de gezellige avonden die ik daar met Martijn en Stefan doorbracht nog goed. Inmiddels zijn we weer 4 jaar verder. Veel dingen zijn in de afgelopen 5 jaar veranderd, maar sommige dingen zijn nog precies hetzelfde. Als belangrijkste het feit dat Aloha gewoon een verzameling van hele toffe mensen is. Gefeliciteerd Aloha, op nog 5 jaar. En dan nog 5... en dan nog 5... and so on. Maar voor nu eerst genieten van ons 20-jarig bestaan. Ik wens iedereen hierbij een fantastisch lustrum toe!



Bestuur 2010–2011

Martijn Dekker

In het bestuursjaar 2010/2011 nam ik samen met Simon Veenstra, Edwin Kortleve Mariska Winter en Stefan Josten het stokje over van Thijs Hekman, Jorrit Boersen en Hans Everts. Een vijfkoppig bestuur bestaande uit de drie standaardfuncties, uitgebreid met een commissaris voor de Evenementen Commissie en Technische Commissie, en met een commissaris voor promotie. Een grote groep, veel taken, maar we wilden en zouden er iets moois van maken!

Aan het begin van het bestuursjaar is er de algemene ledenvergadering, daar wordt taart gegeten. Lekker! De taart was op en voordat iedereen huiswaarts keerde besloten we te vertellen wat we nou eigenlijk wilden gaan doen dat jaar. We vonden dat er binnen Aloha te weinig naast de trainingen werd afgesproken, terwijl in het verleden Aloha een grote harde kern gehad scheen te hebben. Dat moest dus anders. Alohanen en -Hennen moeten bij wedstrijden altijd bijgestaan worden door een fanclub van clubgenoten die niet meedoen aan de wedstrijd. Er moesten goed bezochte borrels komen en natuurlijk toetjes na de zwemtrainingen! Het eerste is een lastige opgave gebleken, mensen willen natuurlijk namelijk graag zelf meedoen als ze een wedstrijd bezoeken. Het vastbinden van nieuwe leden aan dranghekken heeft helaas ook niet tot de gewenste toejuichingen geleid. Iedere vijf weken een borrel bleek het gemiddelde Aloha-lid te verzadigen, zodat na een half jaar de borrels bestonden uit voornamelijk het bestuur zelf. Gelukkig zijn Alohanen en -Hennen altijd te porren voor een feestje als er een reden voor is, Sinterklaas en de Batavierenrace blijven altijd leuk!

Wat mij het meeste is bijgebleven (en sommige anderen denk ik ook...) is het verenigingsweekend, georganiseerd door Jorrit, Hans en ik. Zo memorabel dat er nog steeds over gesproken wordt wanneer ik mede-VeWe-gangers spreek. Het vond na lang uitstellen uiteindelijk plaats in oktober 2011. Door een beperkt budget is besloten om te gaan kamperen, dat kan alleen maar goed gaan toch? Michiel Beijen heeft destijds een prachtig treffend stuk geschreven in de Kokosnoot. Ik zal dit avontuur beschrijven aan de hand van een paar quotes: “Die vrijdag kregen we,

tijdens een stampotmaaltijd, een landkaart met een kruisje erop: Als we vannacht nog wilden slapen moesten we daar zien te komen. Daarom nog maar eens wat stampot opgeschept om de benodigde energie te verzamelen. Na aankomst in Ommen werd de zoektocht naar de betekenis van het kruisje voortgezet. Het bleek om een camping te gaan die we uiteindelijk hebben weten te bereiken. Na ons eerst te hebben verbaasd dat er nog mensen in caravans op de camping stonden (Er was nachtvorst voorspeld!) werd de verwondering compleet toen bleek dat wij de nacht in de Aloha-tent zouden doorbrengen! De avond werd voortgezet in een gezellige kroeg in Ommen, gevolgd door een bezoekje aan de plaatselijke shoarmatent. Hoewel triatleten geen kroegtijgers behoren te zijn, bleek het op dat moment voor ons energetisch gunstiger om zo lang mogelijk in de kroeg te blijven hangen, aangezien het in de tent niet veel warmer was dan buiten de tent. Uiteindelijk werd toch de camping weer opgezocht voor een koude maar rustige nacht, waarbij menigeen een complete weekendtas aan kleding heeft moeten leegroven om warm te blijven. De volgende ochtend begon met een warme douche en een stevig ontbijt. Hierna werd opnieuw een routekaart uitgedeeld voor de dagtocht, welke geheel te voet was. De tocht leidde langs mooie routes over de Sallandse Heuvelrug en het Pieterpad, om te eindigen in Hellendoorn.” Het was overigens zo koud die nachten dat de ijspegels in de tent hingen, en het binnen begon te regenen toen de ochtendzon de buitenkant van de tent verwarmde. Triatleten zijn taaie beesten, maar na een weekend slecht en koud slapen en zo'n 50 km gewandeld te hebben kan ik met enige zekerheid zeggen dat iedereen geknakt was. “Ondanks dat kan ik zeggen dat het een geslaagd weekend was en het zeker de band met de mede-Alohanen heeft versterkt!” Het vermelden waard is Abel met zijn talent om lange verhalen zonder clue te vertellen. Vraag hem er eens naar!

Natuurlijk is er ook op sportgebied het een en ander gebeurd dat jaar. Een van de succesvolle veranderingen was de invoering van de duurloop, toentertijd op dinsdag. Jan-Willem zou ons meenemen door de hem zeer bekende regio. Dit heeft mooie tochten met evenzo mooie streekverhalen. De loopjes (oplopend tot 18 km!) leidde ons onder andere over



besneeuwde bospaden onder de volle maan en langs de Kleigaten van Smulders. Wat zich daar in het verleden allemaal heeft afgespeeld, dat moet je maar aan Jan-Willem vragen... Diep respect voor deze man trouwens, die naar ik heb vernomen nog steeds mee loopt!

Na een avondje bowlen (wat wij trouwens overtuigend gewonnen hebben in mijn herinnering) hebben we in Abel Hanse, Gersom Post Hospers en Rene Groothedde waardige opvolgers gevonden. Met ongeveer evenveel leden als we het bestuursjaar mee begonnen sloten we het eind 2011 weer af, veel leuke herinneringen rijker.



Bestuur 2011-2012

Abel Hanse

In oktober 2011 kwam Aloha onder mijn 'deskundige' leiding te staan. Om dat allemaal gedaan te krijgen had ik Gersom als penningmeester en René als secretaris. Met een heel erg uitgebreid beleidsplan en vol goede moed gingen wij het verenigingsjaar 2011-2012 in. Achteraf vraag ik me altijd af wat je nou allemaal gedaan hebt in zo'n bestuursjaar. Zolang de trainers trainingen blijven geven (EC) blijven de leden wel op trainingen komen. Verder moet er blijikbaar nog een ledenadministratie bijgehouden worden (secretaris) en gebeurt er ook nog iets met financiën (penningmeester). Dus wat ik als voorzitter nou allemaal gedaan heb is voor mij eigenlijk nog steeds een raadsel.

Enfin genoeg over mijn voorzitterschap, laat ik eens kijken wat het verenigingsjaar 2011-2012 allemaal voor Aloha heeft betekend. Op dit soort momenten komt zo'n jaarverslag gelukkig toch nog een keer van pas. Maar eigenlijk is er veel te veel gebeurd om in zo'n klein boekje kwijt te kunnen dus hier een kleine selectie.

Wij waren bestuur in het seizoen dat de eredivisie werd opgestart, en dit kwam binnen Aloha op meerdere manieren naar buiten. Waar de heren van Aloha misschien iets te laks waren om hier gelijk bij te zijn hadden de dames van Aloha al snel een wildcard te pakken. Het niveau was



misschien iets te hoog voor de dames die op positie elf van de dertien zijn geëindigd maar toch was het een gave ervaring voor ze om mee te kunnen doen. Maar de eredivisie bleef voor Aloha niet alleen bij meedoen, want met onze UT-Triathlon waren we dit jaar ook gelijk host en de openingswedstrijd van de eredivisie. Een bekroning op dit mooie evenement dat met een gloednieuw en superenthousiast organisatie team uitstekend georganiseerd werd.

Sportief hebben we dat jaar met hardlopen leuke uitstapjes gemaakt. We zijn een keer met Jan-Willem naar Bad Bentheim geweest om daar een lekker intensieve interval training tegen een heuvel op te doen. Dit werd uiteraard afgesloten met kaffee und kuchen. Een volgend uitstapje ging naar Holten om een lange duurloop door de sallandse heuvelrug te maken. Leuke variaties op de welbekende trainingen op de sintelbaan. Verder was het verenigingsweekend in navolging op het 'duizend shoarma van Ommen naar Holten' weekend ook weer een succes. Dit weekend werd er wie is de mol gespeeld, we begonnen vrijdag op de campus en moesten de volgende dag al om zo'n uur of zeven in Hengelo op het station staan, vanaf waar je door het spel te spelen al reizend door Nederland op eindlocatie Rotterdam uitkwam. Omdat ik mol was had ik het er vrijdag maar goed van genomen en kon ik toen ik 's middags ergens wakker werd gewoon rechtstreeks de trein naar Rotterdam nemen. Helaas was mijn team het er toen al wel over eens dat ik de mol zou zijn. Het vinden van een nieuw bestuur bleek dit bestuursjaar erg lastig. Uiteindelijk hebben we na enkele haperingen een nieuw bestuur gevonden in de vorm van Theo, Soray en Leon. Iets later dan gepland hebben we in December 2012 het stokje kunnen overdragen.

Uiteindelijk hebben we een hartstikke leuk bestuursjaar gedraaid en daar veel van geleerd. Graag wil ik Aloha bij deze nog van harte feliciteren met haar vierde lustrum. Ik ben er de afgelopen vijf jaar bijna de hele tijd bij geweest en heb er harstikke van genoten. Ik hoop dat in de komende jaren nog veel meer studenten gaan genieten van de geweldige sfeer bij aloha en nog lang toetjes na de zwemtraining blijven eten.

Bestuur 2012–2013

Theo Miltenburg

Ik wil beginnen met mijn bestuur voorstellen: Soray Dulger, Leon de Vries en ik, Theo Miltenburg. Ik was de voorzitter, Leon de penningmeester en Soray de secretaris. Om iets over ons bestuursjaar te vertellen moet ik eerst iets zeggen over hoe ons bestuur tot stand is gekomen. Toen mijn bestuur werd gevormd was er veel discussie, landelijk en lokaal, over de langstudeerboete. De langstudeerboete betekent dat als een student meer dan 1 jaar vertraging tijdens zijn studie heeft hij instellingsgeld moet betalen, a €12.000,-/jaar. Dit legt een enorme druk op studeren. Dat zou effectief het einde van je studie zijn, en besturen heeft een risico op studievertraging. Gelukkig waren er wel veel leden die een beetje tijd over hadden. Het plan was om met Carolien Leussink, Stephan Groepler, Soray en ik een bestuur te vormen. We hadden de ambities klein gehouden, omdat geen van ons veel tijd beschikbaar zou hebben. Vol enthousiasme zijn we begonnen met een geweldig beleidsplan te schrijven. De energie en het positieve gevoel was geweldig leuk, en aanstekelijk.

Toch liep het bestuur anders dan gepland. Stephan had helaas nog problemen met ziekte en kwam in de problemen met zijn studie. Hij heeft vervolgens net voor de ALV toch bedankt als penningmeester. Soray en ik hadden al een functie en hebben gevraagd of Carolien penningmeester zou worden. Deze rol was haar te veel op de voorgrond en ze heeft na de ALV bedankt voor bestuur. Dit betekende dat er een moeilijk proces op gang kwam van het zoeken van een nieuw bestuur. Na veel overleg heeft Leon aangeboden om plaats te nemen in het bestuur. Op dat moment was hij nog druk bezig met het organiseren van het informatica congres, en zat hij in de organisatie van de UTT. Hoewel we een compleet bestuur hadden was de hoeveelheid mankracht zeer gereduceerd.

Om dit verhaal een beetje kort te houden wou ik het nu hebben over een paar belangrijke gebeurtenissen binnen de UT. Zoals vast en zeker in andere stukken staat is de sportraad opgeheven. Hierdoor was er geen vertegenwoordiging vanuit de studenten binnen de UT-sportwereld. Ook

werd er flink bezuinigd op sport. De nieuwe visie van de UT is dat elke student twee keer per week gesubsidieerd kan sporten. Om inspraak te krijgen is de sportkoepel opgericht, welke meer zeggenschap heeft dan de sportraad had. Voor een vereniging als Aloha is dit heel spannend, want we beoefenen drie sporten. Daarnaast zijn verenigingen die veel subsidie krijgen of weinig leden hadden de subsidie stopgezet. Voor Aloha betekende dit een meevaller in barinkomsten en de mogelijkheid om meer zwemwater af te nemen, en dat we voor de komende jaren gegarandeerd zijn van subsidie.

Na de wat meer formele kant van dingen is het ook tijd om het te hebben over de leuke dingen. Er is naast een vrouwenteam nu ook een herenteam dat meedoet in de competitie. Het doel was maximaal plezier hebben, degradatie was geen verrassing. Veel leden hebben kunnen proeven aan het hogere niveau van de competitie. Het idee om een wedstrijd uit te zoeken om daar met een grote delegatie heen te gaan, te kamperen en met veel mensen deel te nemen vindt nog steeds gretig aftrek. Een ander nieuw initiatief is het bezoeken van Egmond aan Zee, dit initiatief komt uit de leden, en wordt ook erg goed bezocht. Verschillende mensen gaan een weekendje uitwaaien, een strand-mountainbike-race doen, een halve marathon lopen of zelfs alle drie.

Hoewel we een moeilijk en lange bestuursperiode hebben gehad was het wel erg leuk. De energie die in de vereniging zit, en het enthousiasme voor sport op de UT is groot! Ook hebben we het heel gezellig gehad met de verschillende samenstellingen van het bestuur en wil ik nogmaals iedereen bedanken voor zijn inzet.



Bestuur 2013–2014

Lieke ten Hove

Het verenigingsjaar 2013-2014 is een bijzonder jaar geweest, Aloha is namelijk door 2 besturen bestuurd. In februari is het bestuur 2012-2013 afgelost door een interim bestuur dat gezocht heeft naar een nieuw bestuur, wat orde op zaken heeft gesteld in de administratie, maar ook de vereniging draaiende heeft gehouden tot september.

Op trainingsgebied waren er ook de nodige veranderingen waaronder twee trainerswissels. In februari hebben we afscheid genomen van Patrick Hoeksma, hij heeft 17 jaar lang de zwemtrainingen verzorgd. Bij het vorige lustrum is hij dan ook terecht benoemd tot 'erelid' van Aloha, Patrick: nogmaals dank! Gelukkig hebben we in Carolien Leussink een goede opvolgster van Patrick gevonden.

Een week voor de eerste fietstraining kregen we ook nog eens het bericht dat Meindert Barelds was aangereden tijdens een fietstocht waardoor hij geen training kon geven dit seizoen. We moesten dus afscheid nemen van nog een gewaardeerde trainer die bij Aloha vele jaren de fietstrainingen heeft verzorgd. Gelukkig was opvolging vrij snel gevonden in de persoon van Chris Paus, hij heeft de fietstrainingen bij Aloha een nieuwe impuls gegeven.

Op wedstrijdgebied is er natuurlijk ook het nodige gebeurd. In navolging van de dames hebben de heren zich ook gewaagd aan de competitie, zij kwamen met twee teams uit in de 2eDivisie. Het prestatieteam heeft daar een knappe derde plaats gehaald en miste op een haar na promotie naar de 1eDivisie. De dames hebben Aloha vertegenwoordigd in de 1eDivisie maar zullen in 2015 uitkomen in de 2eDivisie. Natuurlijk werd er niet alleen deelgenomen aan triathlons en werd de Universiteit Twente Tjodrit Competitie na jaren weer gewonnen door Aloha!

Naast deelname aan wedstrijden organiseert Aloha natuurlijk ook wedstrijden met als belangrijkste de UT-Triathlon. De 29e editie was met een record aantal deelnemers van 675 een groot succes, dat beloofd wat voor de jubileum editie in 2015. Verder ontbraken de Aloha tijdrit en

aquathlon natuurlijk niet op de kalender, net als de kanathlon die na jaren van afwezigheid weer teruggekeerd is.

Alle sportiviteit is door o.a. de EC in balans gebracht met gezelligheid door veel activiteiten te organiseren. Zo zijn we voor het tweede jaar op rij met een grote groep naar Egmond afgereisd, is het nieuwe jaar goed begonnen met een diner, is er een heuse taartenbakwedstrijd geweest en zijn de borrels terug van weggeweest!

Met het lustrum voor de boeg komt er nog meer gezelligheid aan. Hierdoor besef ik mij nog meer hoe erg ik dit alles ga missen, ik ben met veel trots voorzitter van deze mooie vereniging geweest. Komende week ga ik dus nog even volop genieten van alle gezelligheid!



Bestuur 2014–2015

Bouke Scheltinga

Onlangs zag ik foto's van conceptfietsen op de beurs Eurobike. Net als met die conceptauto's komt er geen fiets op de markt die lijkt op zo'n apart apparaat. De beste innovaties zullen echter ooit jouw frame bereiken. Wellicht is het verhaal wat ik hier schrijf compleet nonsens, toch hoop ik dat een aantal punten realiteit zullen worden.

In de afgelopen twintig jaar is het ledenaantal nog nooit over de magische grens van 100 gegaan. Met de geboorte van de divisies groeit de populariteit van triathlon. Daar geniet en profiteert Aloha. Binnen vijf jaar is de 100-grens doorbroken. Erop en erover!



Met zo'n brede basis van atleten blijven prestaties ook niet uit. Het lustrum is een mooi moment om nog even naar de clubrecords te kijken. Kijk er maar naar want over een paar jaar is het totaal anders. Op woensdag in het lustrum is het clubkampioenschap zwemmen. Als Ids dan nog niet alle records pakt zal het volgend jaar zijn. Tenminste, als hij daar tijd voor heeft want als eredivisie atleet moet hij natuurlijk erg veel trainen. Aloha doet namelijk mee voor de overwinning (zelfs zonder Devi kan dat). Team4Talent? Team4Losers zul je bedoelen!

Aan het roer van Aloha staat een fulltime bestuur met kapitein Radek. Met deze leider stijgt de omzet van de coop: ontbijtkoek, appelmoes en slagroom vliegen over de toonbank. Radek en z'n companen zullen ook een heuse Alohabus regelen. Met deze bus worden kikkers platgereden en wint Aloha de fameuze batavierenrace.

Naast het bestuur zullen ook de wedstrijden groeien. De Dam tot Dam loop is jaloers op de Aloha Gebouwenloop die van internationale faam geniet. Niet alleen Aloha heeft dan een fulltime bestuur, de UTT zal ook fulltime bestuur moeten krijgen. Goed nieuws voor Lieke: dit zal betekenen dat ze nooit haar afstuderen af hoeft te maken maar over een paar jaar gewoon een baan heeft. Net als de UTT wordt natuurlijk ook de kanathlon georganiseerd. Het WK kanathlon wel te verstaan. Misschien moet Abel dan toch maar besluiten om dat hanenpak niet aan te doen en

Clubrecords



Hele triathlon		
3,8 km. zwemmen, 180 km. fietsen, 42,195 km. Lopen		
H	Guido Gosselink	8:27:15 u 02-09-2000
D	Heleen bij de Vaate	9:16:26 u 13-09-2014



Lange afstand triathlon		
3 km. zwemmen, 115 km. fietsen, 30 km. lopen		
H	Guido Gosselink	5:33:14 u 29-07-2003
D	Heleen bij de Vaate	6:03:57 u 20-06-2010

Halve triathlon		
2,5 km. zwemmen, 80 km. fietsen, 20 km. lopen		
H	Guido Gosselink	3:47:40 u 20-06-1999
D	Heleen bij de Vaate	5:31:34 u 27-06-1998

Olympische afstand triathlon		
1,5 km. zwemmen, 40 km. fietsen, 10 km. lopen		
H	Guido Gosselink	1:47:52 u 14-06-1997
D	Heleen bij de Vaate	2:16:30 u 12-06-1999

Kwart triathlon		
1 km. zwemmen, 40 km. fietsen, 10 km. lopen		
H	Guido Gosselink	1:42:02 u 07-07-2002
D	Heleen bij de Vaate	2:03:35 u 17-05-2003



Sprint afstand triathlon		
0,75 km. zwemmen, 20 km. fietsen, 5 km. lopen		
H	Devi Wolthuizen	0:59:39 u 07-09-2014
D	Heleen bij de Vaate	1:12:57 u 27-06-1999

Achtste triathlon		
0,5 km. zwemmen, 20 km. fietsen, 5 km. lopen		
H	Jan Roelf Heerssema	0:53:48 u 20-08-2011
D	Janine Swaak	1:05:48 u 30-06-2003

Hele wintertriathlon		
20 km. lopen, 100 km. fietsen, 40 km. schaatsen		
H	Guido Gosselink	5:16:33 u 26-10-2003
D	-	

Halve wintertriathlon		
10 km. lopen, 50 km. fietsen, 20 km. schaatsen		
H	Jetse Scholma	02:46:23 26-03-2011
D	Heleen bij de Vaate	3:31:50 u 06-11-1999



Run-Bike-Run Lang		
10 km. lopen, 40 km. fietsen, 5 km. lopen		
H	Guido Gosselink	1:39:14 u 15-09-1996
D	Heleen bij de Vaate	2:06:11 u 24-09-2000

Run-Bike-Run Kort		
7 km. lopen, 30 km. fietsen, 3,5 km. lopen		
H	Guido Gosselink	1:20:45 u 31-03-1996
D	Heleen bij de Vaate	1:35:36 u 30-08-1998







Run-Bike-Run Sprint <i>5 km. lopen, 20 km. fietsen, 2,5 km. lopen</i>		
H Guido Gosselink	0:54:08 u	17-03-1996
D Heleen bij de Vaate	1:10:01 u	28-03-1998



Zwemloop lang <i>1 km. zwemmen, 10 km. lopen</i>		
H Guido Gosselink	47:54 m	12-03-2000
D Janine Swaak	59:16 m	12-03-2003

Lopen <i>Coopertest (12 min.)</i>		
H Martin Vermeer	3585 m	28-11-2003
D Heleen bij de Vaate	2950 m	10-10-1998



Zwemloop kort <i>0,5 km. zwemmen, 5,25 km. lopen</i>		
H Aron van Ammers	24:18 m	26-05-2003
D Heleen bij de Vaate	30:17 m	28-02-1999

Lopen <i>100 m.</i>		
H Leon Engbersen	12,4 s	18-10-1998
D Vanessa Veenstra	16,6 s	18-10-1999



Aquathlon <i>0,5 km. zwemmen, 3 km. lopen, 0,25 km. zwemmen</i>		
H Jan Manenschijn	19:05 m	19-08-2005
D Jony Heerink	25:02 m	17-08-2010

Lopen <i>5 km.</i>		
H Guido Gosselink	15:25 m	05-05-1996
D Heleen bij de Vaate	20:01 m	14-06-1999



Zwemmen <i>50 m. vrij</i>		
H Wico Hopman	25.84 s	25-02-2000
D Willeke Keijsers	32.31 s	05-04-2003

Lopen <i>10 km.</i>		
H Gerben Schreurs	33:50 m	31-05-2008
D Rina Zijgers	40:13 m	5-3-2005



Zwemmen <i>100 m. vrij</i>		
H Wico Hopman	0:56.12 m	30-01-1999
D Willeke Keijsers	1:09:56 m	26-05-2003

Lopen <i>15 km.</i>		
H Gerben Schreurs	0:52:53 u	2-12-2007
D Rina Zijgers	1:02:27 u	21-11-2004

Zwemmen <i>500 m. vrij</i>		
H Wico Hopman	5:42 m	25-02-2000
D Willeke Keijsers	7:05 m	25-06-1905

Lopen <i>Halve marathon (21,097 km.)</i>		
H Guido Gosselink	1:12:18 u	19-02-2005
D Andrea Bakker	1:29:11 u	02-11-2008

Zwemmen <i>1000 m. vrij</i>		
H Mark Spits	12:14 m	20-10-1999
D Rina Zijgers	13:10 m	05-03-2005

Lopen <i>Marathon (42,195 km.)</i>		
H Guido Gosselink	2:56:22 u	02-09-2000
D Heleen bij de Vaate	3:18:47 u	04-09-1999

Zwemmen <i>1500 m. vrij</i>		
H Guido Gosselink	18:18 m	22-08-1998
D Heleen bij de Vaate	25:00 m	11-07-1999

Batavierenrace <i>175 km. estafette race</i>		
Aloha allstars 2014		11:23:35 u



Fietsen <i>Ronkje Beckum (12,55 km.)</i>		
H Guido Gosselink	16:38 m	19-06-1995
D Heleen bij de Vaate	20:06 m	01-06-1999

Traplooptkampienschappen <i>250 m. lopen en alle trappen WB toren omhoog</i>		
H Marco Vernooij	01:26 m	16-01-2008
D Annemiek van Beersum	02:18.5 m	10-10-2001

zal op die manier meestrijden voor de titel.

Trainingstoetje is er nauwlijks nog binnen 5 jaar. Oorzaak: overvolle (underground) anonieme taartenbakcommissie, niet te verwarren met de onverwachte declaratiecommissie of de (underground) eenmansklaagcommissie. Natuurlijk is er ook nog de (anonieme) uitslagenservice. In een tijd dat elektronica de wereld overneemt blijft iedereen de krant lezen. Vooral op maandagmorgen. Dan ligt de Aloha krant klaar! Waarschijnlijk vol met anonieme schrijvers die gossip verspreiden over de komende voorzitter. Hopelijk is er dan wel weer een uitgebreide WebCo. Webco worden? Neem even contact op met het bestuur!

Of de naam D.S.T.V. Aloha zuiver blijft is de vraag. Over een paar jaar is de vereniging zo groot dat verschillende bedrijven hun naam er voor meerdere jaren aan willen verbinden. Zelf lijkt het me leuk als een fietsfabrikant toehapt en het zou betekenen dat je lidmaatschap equivalent is aan een fiets.

Wil je over vijf jaar weer eens meetrainen? Oh, je hebt geen fiets. Je kunt er vast één lenen bij Aloha. Dan ontdek je hoe irreëel die Eurobike's waren.



Pret in Egmond aan Zee

Abel Hanse

Twee belangrijke en wellicht niet algemeen bekende spreekwoorden die ik in mijn studententijd heb geleerd zijn: “Vanaf zeven man heb je een feestje” en “Als iets drie keer gebeurt is het traditie.” En allebei erg van toepassing op het weekendje naar Egmond aan zee dat in 2013 voor het eerst door Aloha werd georganiseerd. Waar veel mensen voor een weekendje Egmond de zon zoeken doen wij dat liever in hartje winter. Ach ja, wat mij betreft had de organisatie van de halve van Egmond ook wel een wat warmer moment kunnen uitkiezen. Dan konden behalve de loopskills tenminste ook de kunsten in het touristslalommen en zandkasteelvertrappen gemeten worden. Maar helaas de organisatie van de halve van Egmond heeft ons dit gure tijdstip opgelegd. Behalve de halve Marathon die steeds op een Zondag valt is er op de Zaterdag van dit weekend de ATB strandrace Egmond-Pier-Egmond. Over deze twee wedstrijden kan je ook voor een combiklassement wat voor een 'doorgewinterde' triathleteet natuurlijk heel interessant is. Tijdens het weekend zijn er enkele appartementen in Egmond gehuurd waar we het hele weekend gezellig met een groep Alohanen zitten. Sommigen zijn mee om te ATB-en, sommigen om de halve marathon of een kortere afstand te lopen, sommigen om beide te doen en er is ook gewoon een aantal mee om te genieten van de gezelligheid en om te supporten. Zelf hoor ik steeds bij de laatste groep, maar ik ben ervan overtuigd dat de laatste groep het zwaarste weekend heeft omdat wij in de ijzige kou steeds urenlang moeten wachten tot er weer iemand langskomt die we kunnen aanmoedigen. Daarbij zijn wij ook de groep die s' avonds het meeste bier drinken en slapen we daardoor vaak minder dan de rest en zitten we soms ook nog met een kater opgescheept. Hoewel dit laatste toch weinig kans van slagen heeft aangezien het nachtleven van Egmond vooral in de wintermaanden erg te wensen overlaat. Toen wij een keer vol goede moed met een delegatie van vijf alohanen Egmond in struinden om dit dorp eens even flink onveilig te maken viel dit toch erg tegen. We begonnen in “de koperen visch”, want dat was de enige kroeg die op dat moment open was. Hier waren gelukkig nog wel twee mensen binnen om het feest compleet te maken, maar hun enige bijdrage hierin leek te bestaan uit het wegstaren van ons. Na enkele biertjes gedronken te

30

activiteiten

hebben en een heleboel hints van de barvrouw dat ze wou sluiten verder hebben we maar onze biezen gepakt om onze avond elders anders in stijl af te sluiten. Helaas, de shoarmabar toetanchamon aan de overkant van de straat bleek al om middernacht gesloten te zijn. Dus hebben we maar de aftocht geblazen en zijn terug naar de appartementen gegaan. Dat Egmond aan zee nou niet echt te vergelijken valt met oorden als Chersonissos en Lloret de Mar is jammer maar het mag de pret niet drukken, de sfeer in de appartementen waar Aloha vertoeft maakt dat meer dan goed.

De organisatie voor het volgende weekend naar Egmond wat dan de derde editie zal zijn is nog niet begonnen. Maar laten we hopen dat iemand deze taak op zich zal nemen zodat een nieuwe Aloha traditie naar mijn maatstaf officieel geboren is.



UT-Triathlon

Lieke ten Hove

De laatste jaren heeft de UT-Triathlon een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt, niet alleen het deelnemersaantal is explosief gegroeid maar ook de komst van de competitie heeft de nodige veranderingen met zich meegebracht.

In 2010 stonden er 523 deelnemers aan de start, waarvan een groot deel als trio. Deze categorie was na een paar jaar van afwezigheid weer terug op het programma. Ook in 2011 mochten er 547 deelnemers genieten van het mooie UTT-parcours op de campus.

In 2012 veranderde er een hoop in triathlonland, Nederland kreeg een nationale competitie in de vorm van de Eredivisie. Oud-Alohanen Jetse Scholma en Martijn Keijsers hebben deze geïntroduceerd naar voorbeeld van de Duitse Bundesliga. De UTT mocht het spits afbijten en kreeg de openingswedstrijd toegewezen. De organisatie zag trots toe hoe de nationale triathlontop over de campus zwom, fietste en liep. Door deze extra impuls steeg het deelnemersaantal naar 585 waaronder 140 Eredivisie atleten uit 35 teams.

In 2013 kreeg de mooie opening van de Eredivisie een vervolg toen de UTT wederom de openingswedstrijd van het seizoen mocht verzorgen. 28 Teams met in totaal 112 atleten stonden aan de start, en voor het tweede jaar op rij ging Team4Talent er met de titel vandoor. In totaal deden er 645 deelnemers mee aan de UTT die binnen enkele dagen was volgeboekt. Aanvullend was de UTT ook nog eens de openingswedstrijd van het Jeugd & Junioren Circuit dat in 2013 nieuw leven in is geblazen, in totaal stonden er 33 kids aan de start van de mini triathlon.

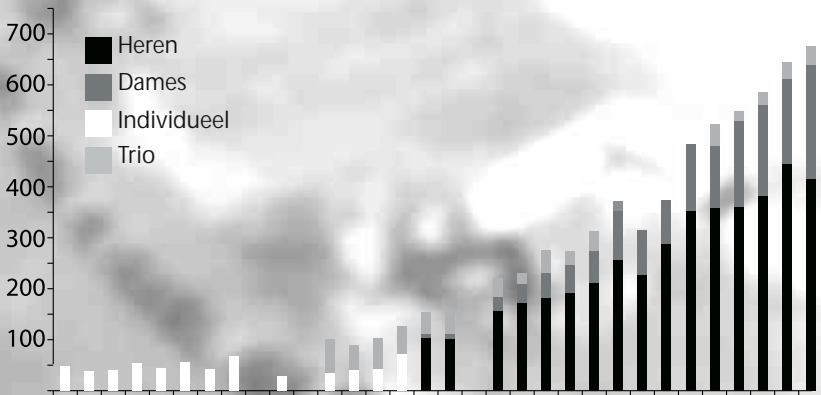
In 2014 was de UTT voor het eerst onderdeel van de 1e Divisie, deelname aan de Eredivisie was niet mogelijk omdat in hetzelfde weekend het NK OD werd gehouden in Weert. Dit was daardoor automatisch een Eredivisiewedstrijd. Om de UTT nog verder te laten groeien is er nog eens kritisch gekeken naar de startschema's en baanindeling. Door wat aanpassingen was het mogelijk om meer deelnemers dan ooit te laten

starten: 675 in totaal! Hieronder waren 185 deelnemers uit 53 1eDivisie teams en 152 deelnemers aan de 1/8^e afstand.

Door de jaren heen is er dus een grote groei zichtbaar waar we trots op mogen zijn, de organisatie weet jaar na jaar weer een solide wedstrijd neer te zetten waar atleten uit heel Nederland graag aan de start staan. Dit belooft nog veel goeds voor de toekomst!



Deelnemersaantallen 1983–2014



2eDivisie Triathlon – Mannen

Edwin Dollekamp

Na veel interesse in de 1eDivisie Triathlon in seizoen 2013 is besloten om in 2014 uit te breiden met een 2eDivisie Triathlon. Voor deze 2eDivisie was zoveel belangstelling dat besloten is om deze op te splitsen in een categorie Noord en categorie Zuid. Voor deze nieuwe divisie heeft Aloha meegedaan met twee teams in 2eDivisie Noord bestaande uit totaal 22 teams. Aloha deed mee met een 'topteam' waarin de beste triathleten van Aloha zitten met als doel een top-3 positie te behalen in de eindranking. Daarnaast deed Aloha mee met een 'recreantenteam' waarin opkomende talenten zitten waarvan sommigen nog niet zo lang aan triathlon doen en ervaring willen krijgen met het doen van wedstrijden.

Het 2eDivisie seizoen startte met een teamtriathlon wedstrijd in Arnhem op 13 april. Teams bestaande uit vier triathleten moesten gezamenlijk een 1/8^e triathlon afleggen in de heuvelachtige omgeving van Arnhem. Het topteam eindigde op een 8^e plaats en het recreantenteam eindigde op een 17^e plaats. De volgende wedstrijd was de triathlon in het winderige Groningen op 15 juni waar de triathleten individueel een Olympische Afstand moesten afleggen. Deze wedstrijd was ook het toneel van het NSK Triathlon waardoor er veel Alohanen naar het hoge noorden waren afgereisd. De meesten hadden er zelfs een heel weekend van gemaakt door te kamperen in het Stadspark en het RUG400 feest mee te pakken. Het topteam was maar liefst geëindigd op de 4^e plaats! Door een fout in de uitslagen dachten ze even 3^e te zijn geworden en mochten ze even genieten van het uitzicht bovenop het podium. Het recreantenteam moest het doen met een 21^e plaats. Twee weken later was het op 28 juni alweer tijd voor de volgende wedstrijd, nogmaals in het hoge noorden en dit keer in het Friese Stiens. Hier stond een 1/4^e triathlon op de agenda. Het topteam eindigde op een 4^e plaats en het recreantenteam eindigde op de 22^e plaats. Na de 2,5 maand 'vakantie' was het op 14 september tijd voor de finalewedstrijd van de 2eDivisie Triathlon in Almere. De wedstrijd was een teamrelay. De triathleten legden een voor een een 1/16^e triathlon af. De triathleten van zowel het topteam als recreantenteam hebben zeker in de vakantie niet stil gezeten. Het topteam eindigde maar liefst op de 2^e plek! Ook het recreantenteam deed het goede zaken met een 14^e plaats.

Het topteam is uiteindelijk 3^e geworden in het eindklassement (zie foto hieronder)! Een super prestatie waarmee de doelstelling van een top-3 positie is gehaald. Het recreatenteam is tenslotte nog geëindigd op een 20^e plaats in het eindklassement. Wegens blijvend groeiende interesse zal er in 2015 wellicht een 3eDivisie Triathlon opgestart worden. Hierin zal het recreatenteam van Aloha wellicht terecht komen. Voor het Topteam is wellicht een plek in de 1eDivisie te bemachtigen d.m.v. een wildcard. Anders zal dit team gewoon in de 2eDivisie blijven. We kunnen terugblikken op een succesvol seizoen en hopen deze trend volgend seizoen voort te zetten.



Het hart van Aloha

De EC

De EC is stiekem het hart van Aloha. Zonder deze prachtcommissie zou deze vereniging niet zijn waar hij nu is. Je denkt natuurlijk, daar heb je helemaal gelijk in want zonder al dat bier zouden de sportprestaties een stuk beter zijn. Maar dan vergeet je hoe belangrijk gezelligheid en ontspanning zijn voor een atleet, en laat de EC nou net voor deze elementen binnen de vereniging zorgen.

In de afgelopen vijf jaar is er weleens geen EC geweest maar gelukkig is deze commissie uit zijn dipje geklommen en nu actiever dan ooit. De wederopstanding van de EC komt eigenlijk voort uit de hechte band die tussen enkele Alohaleden werd gesmeed op het bikkelharde verenigingsweekend waar we van Ommen naar Holten marcheerden. Nu

36

activiteiten



nog steeds is de EC een actieve commissie die ondertussen zelfs de maandelijkse borrel met succes nieuw leven heeft ingeroepen. Hieronder een verslag van EC-lid Radek:

“Vorig jaar was echt heel vet. Wij hadden een succesvol jaar qua sportresultaten omdat iedereen zo hard getraind heeft. In vergelijking met andere verenigingen kun je bij D.S.T.V Aloha elke avond trainen. Daar word je natuurlijk fit van, maar dan blijft er minder tijd om ’s avonds bier te drinken en een beetje kletsen of iets geks in de stad/campus doen—dansen en zingen bijvoorbeeld. Een van de taken van de Evenementen Commissie is zorgen, dat Aloha aantrekkelijk blijft ook voor degene met minder sportieve ambitie. Daarom word er ieder jaar een “weekendje weg” georganiseerd waar wij elkaar leren kennen in een andere omgeving dan sportcentrum. In oktober 2013 hebben Abel en Ids een heel aparte locatie gekozen—Altena, een stadje met 17 869 inwoners en een prachtige kasteel waar wij sliepen. Onderweg naar Altena hebben we beetje Duits geleerd—Das wil doch wirklich keiner—en nog een kapot fietslampje uiteindelijk voor een flesje wijn getauscherd (zie woordenboek). In lente 2014 hadden wij een idee om maandelijks een entente + borrel te organiseren—vierde woensdag van elke maand leek om goed te zijn, en zo was de borrel ook genoemd—VWVDMB. Poco Mucho was vaak volgeboekt, maar wij hebben ook elders lekker gegeten. Café Friends was de perfecte locatie voor drinken (biertorens voor maar 23 eur!) en altijd een goede sfeer. Wij hopen dat de traditie van borrels doorgaat. Borrelen is maar een activiteit die wij naast sporten leuk vinden, de EC wil altijd iets organiseren wat jij ook leuk vind.”

Wij willen namens de EC Aloha hartelijk feliciteren met haar 4^e lustrum. En zijn zeker aanwezig om de komende jaren te zorgen dat er ook genoeg ruimte is om elkaar in een niet sportieve setting eens tegen te komen.

Trainers

Afgelopen jaren hebben Patrick, Meindert en Jan-Willem jaar in jaar uit de trainingen van Aloha verzorgd. Pas dit jaar namen zowel Patrick als Meindert afscheid. Voor Patrick hebben we een groots afscheid kunnen organiseren, terwijl snel een nieuwe fietstrainer gevonden werd nadat bekend werd dat Meindert door een ongeluk lang moest revalideren.

	Zwemmen	Fietsen	Hardlopen
2009-2013	Patrick Hoeksema	Meindert Barelds	Jan-Willem Meurs
2014	Carolien Leussink	Chris Paus	Jan-Willem Meurs

Met Carolien en Chris hebben we goede nieuwe trainers gevonden. Om alle trainers te bedanken hebben we 5 leden gevraagd wat over onze oude én nieuwe trainers te laten schrijven. Verder vertellen Carolien, Chris en Jan-Willem ook hoe zij het vinden om trainingen voor Aloha te verzorgen.

Trainers, nogmaals bedankt voor al jullie tijd en inzet!



met dank aan

Over Patrick

Jan-Roelf Heerssema

Jarenlang, nee, decennia lang stond Patrick langs het zwembad om Alohanen het zwemmen te leren. Met veel geduld leerde hij menig Alohaan de basisbeginselen van de borstcrawl. Maar ook de gevorderde Alohaan kon altijd wel iets van hem opsteken.

Als je te laat kwam, moest je voor elke minuut 10× opdrukken. Kortom, een man van de ijzeren discipline! Maar in de loop van het jaar, werd die ijzeren discipline vaak toch wat roestig. Hoofdschuddend keek hij dan toe, hoe altijd wel een aantal luie studenten te laat aan de rand van het bad stond. Hij hield er niet van, maar hij vond het veel belangrijker dat de sfeer op de training goed was. Hij besepte altijd als geen ander, dat vrijwel iedereen voor, of misschien vanwege, de gezelligheid naar de training kwam.

Maar dat wil niet zeggen dat de zweep er zo nu en dan over ging. Als hij riep “Inzwemmen!!” en je vervolgens vanuit een ooghoek opmerkte dat hij de matjes tevoorschijn toverde, dan kon je je borst natmaken. “50 meter zwemmen, aan de overkant klim je er uit, je loopt terug en hier op de mat ga je 10× opdrukken. Na de 2^e 50 meter ga je 10x scharen. Na de 3^e 50 meter 30 seconde hoelahoepen!! Ja!?!.. Nee!?!.. Of misschien!?”

Heel soms, maar dan moest je het echt uit hem trekken, vertelde hij iets over zijn eigen imposante zwemverleden. Zowel in het bad als in het langeafstandswemmen heeft Patrick persoonlijke records staan die je doen duizelen. Maar de bescheidenheid zelve sprak daar eigenlijk nooit over. Het is verbazingwekkend dat zo'n goede zwemmer jarenlang het geduld heeft kunnen opbrengen om twee uur lang naar het gestuntel van ons-triathlonnende Alohanen-te turen. Patrick, we zijn je eeuwig dankbaar voor die vele vele vele uren die je met ons in het zwembad hebt doorgebracht! Het was een schitterende tijd!

Over Meindert

Abel Hanse

“Koersinzicht jongens, Koersinzicht!” Dat is toch een van de beste uitspraken van Meindert die ik me kan herinneren. Hij bracht ons ergens naar een prachtig klimmetje van zo'n 18% in Bad Bentheim dat uiteraard netjes geplaveid was met kasseien. De kasseien waren allemaal net een beetje nat en terwijl wij allemaal naar boven aan het ploeteren waren kwam hij onder het roepen van deze voor mij legendarische woorden met speels gemak over de stoep naast deze kasseienweg langs ons gereden. Toen wij boven waren werden we natuurlijk nog even uitgefoeterd op het feit dat wij die kans om over de stoep te fietsen onbenut hadden gelaten. Iedereen die weleens met de fietstraining van Aloha mee is geweest zal zich wel een soortgelijk voorval kunnen herinneren. Meindert de ouwe rot in het vak wielrennen weet je de fijne kneepjes wel bij te brengen.

40

Toen ik bij Aloha mee ging doen met de fietstrainingen waren ze eigenlijk altijd slecht bezet. In de eerste jaren was de opkomst bij de fietstrainingen nooit erg goed, vaak ben ik alleen met Stefan of alleen met Gersom bij de trainingen geweest. Meindert was nooit zo blij als er een lage opkomst op de training maar toch vond ik de vorm die de training dan aannam altijd geweldig. De training kwam er dan vaak op neer dat Meindert iets roep in de trant van “48-17”, een uitspraak waar een beginner altijd raar van opkeek om vervolgens het huiswerk te krijgen om zijn bladen te tellen. De voortgang van de training was dan altijd dat we op dit verzet kop over kop door Duitsland heen te ploeteren. En omdat Meindert elk weggetje daar kent waren het altijd mooie tochten en kwam je steeds met een hoog gemiddelde weer thuis.

Een factor die ook niet is weg te denken zijn de uitstapjes naar de Mühlenberg in Gildehaus. Altijd heerlijk om deze vijf keer achter elkaar maximaal op te moeten fietsen. Vooral die ene keer dat er een paar klein verzetters mee waren en die het na twee keer wel genoeg vonden.

In de latere jaren lukte het wel om een hoge opkomst op de trainingen te krijgen. Dit was de tijd van de koppeltijdritjes. Deze periode kenmerkte zich door in een heel erg rommelige groep kop over kop te fietsen. Daarna een koppeltijdrit te doen waarbij het altijd ruzie maken was om

wie niet bij Gersom ingedeeld werd, want dat betekende dat er daarna niets meer van je benen over was. Vervolgens eindigden we stevast in Denekamp om nog eens even individueel volle bak naar Oldenzaal te rijden.

Aan het begin van het afgelopen seizoen kregen we bericht van Meindert dat hij een aanrijding had gehad met een auto waardoor hij gewrichtsbanden van zijn schouder heeft gescheurd. Hierna volgde voor hem een lange revalidatieperiode. Op het moment kan hij zo'n twee uur achter elkaar op de fiets zitten maar gelukkig lijkt er wel wat vooruitgang in de zaak te zitten. Ondertussen heeft Meindert al afscheid genomen van Aloha als fietstrainer en zijn we nu onder de hoede van Chris. Toch wil ik Meindert graag bedanken voor alle mooie trainingen, ik heb er altijd echt van genoten. En ik ben er zeker een heel stuk harder door gaan fietsen.



Carolien

Patrick is de afgelopen jaren (en jaren, en jaren) zwemtrainer geweest van Aloha. Afgelopen jaar in februari heeft hij hier zijn laatste zwemtraining gegeven. Het bestuur heeft mij benaderd om daarna de zwemtrainingen voor Aloha te verzorgen. Voor mij was de zware taak weggelegd om als beginnend zwemtrainer Patrick op te volgen.

Mijn visie voor het zwemmen is dat een goede techniek je ontzettend kan helpen om het zwemonderdeel bij een triathlon goed door te komen. Je wilt immers niet al je krachten meteen al verspelen in het begin van een wedstrijd. Zeker niet als je meer gespecialiseerd bent op het fietsen of hardlopen en daar meer tijdwinst kan behalen.

Mijn doel is om te werken aan je basistechniek door middel van een gevarieerd trainingsprogramma met daarin een diversiteit aan oefeningen om je gemotiveerd en enthousiast te houden. Ook aan de individuele doelen van atleet zal aandacht worden besteed. Er zal bijvoorbeeld al gericht naar bepaalde wedstrijden kunnen worden toegewerkt.

Wat mij enorm veel voldoening geeft is om te zien dat de mensen die je training geeft ook vooruitgang boeken door bijvoorbeeld sneller te zwemmen, een koprolkeerpunt te maken of minder vermoeid het water uit te komen. Daar kan je als trainer echt van genieten!

Wat ik heel leuk vond, is dat er afgelopen jaar ook in het Hulsbeek trainingen werden gezwommen met een groep Alohanen. Het aantrekken en zwemmen in een wetsuit of het navigeren in het open water is compleet anders dan wanneer je in een zwembad zwemt. Ik zou ervoor pleiten om dit de aankomende jaren in de planning te laten staan!

Het maakt echt niet uit of je nu al heel hard de borstcrawl kan zwemmen of dat je alleen de schoolslag doet. Iedereen met een zwemdiploma is van harte welkom op de training!

Tot op de woensdagavond!

Over Carolien

Sebastiaan Waanders

2013: een keerpunt in de historie van zwemmend Aloha. Nadat erelid Patrick zestien generaties Alohanen heeft leren drijven, dobberen en uiteindelijk zwemmen geeft hij de pijp aan Maarten, ons allen wanhopig en alleen achterlatend.

Nouja, heel even maar, want het blijkt dat Patrick niet de enige is die met een gezonde dosis trainingsschema's en bijbehorend gebrek aan medelijden langs de kant van het zwembad wil staan. Een lief lachend meisje met een onverbidelijke inborst neemt zijn taken over. Nadat de zwemmende Alohaan een paar weken kon genieten van een schema zonder consequenties, is die lol direct voorbij! Carolien maakt de stap van zwemmer naar zwemtrainer, en doet dit met verve.



Een grote grijns kijkt ons aan als mijn groepje van drie aantikt na een setje honderd meters. Half buiten adem kijken we omhoog, waar een vrolijke zwemtrainster ons rustig vertelt dat twee van de drie de oefening niet goed hebben uitgevoerd. Nog een keer, en nu wel goed! Week in, week uit wordt er getraind. Hard getraind.

En zo maakt een verloren gewaande generatie Alohanen ineens stappen, nee sprongen, in zwemniveau, en worden er zowaar prijzen gepakt op losse open water zwemwedstrijden. Een nieuw hoofdstuk begint, het hoofdstuk Carolien.

Chris

Gert-Paul heeft mij als fietstrainer van Aloha gevraagd om een stukje te schrijven ter gelegenheid van het 4^e Lustrum.

In het vroege voorjaar van 2014 tijdens een clinic, als trainer van de Enschede marathon, kwam ik bij toeval in gesprek met een paar aardige dames van Aloha over mijn trainingsactiviteiten.

In dat gesprek zei ik, dat ik ook fietstrainer ben, en van het een komt het ander zoals jullie inmiddels weten.



Het is afwachten welk niveau de sporters hebben en hoe de eerste training verloopt, ik zag al snel dat ik hier wel wat voor jullie kan betekenen.

Ik geniet van de vooruitgang die ik zie met name in jullie behendigheid en techniek en het uitvoeren van de opdrachten. De trainingen verzorg ik mede daardoor ook met veel plezier.

Daarbij waardeer ik het dat er nooit moeilijk wordt gedaan, gewoon fijne mensen om mee te werken en makkelijk om mee om te gaan.

Erg leuk vind ik het om jullie in de wedstrijd te zien zwoegen en om te zien dat de trainingen ook wat opleveren, tegelijkertijd zie ik dan details waar ik in de training aandacht aan kan besteden.

Ik hoop dat ik komend seizoen ook de sporters van Aloha op de trainingen zie die er nog niet zijn geweest.

Al met al is het fijn om bij Aloha te zijn.

Over Chris

Gert-Paul van der Beek

Chris heeft dit jaar voor heel andere trainingen gezorgd dan ik daarvoor gewend was. Mooie rondjes Duitsland en klimmetjes in Gildehaus werden vervangen door rondjes op een industrieterrein en klimmen op viaducten. Klinkt een beetje saai, hè?

Gelukkig was het dat allerminst. Hoewel de omgeving verre van opwindend was, boden de gereden rondjes het wel de mogelijkheid om te trainen wat iedereen nodig had. Intervaltrainingen en duurtrainingen afgewisseld met soms een krachttraining.

Chris schrok zich volgens mij rot toen hij ons de eerste keer zag remmen en de bocht om zag gaan. Gelukkig baart oefening kunst en hadden alle oefeningen die we deden duidelijk resultaat. Door zelfs nog op de wielervedstrijd van het Hulsbeek te trainen konden we daar in die wedstrijd merken hoe slecht sommige andere triatleten bochten kunnen rijden.

En niet te vergeten, met Chris is het bijna altijd mooi weer! Met uitzondering van één donderdagavond in het begin die ik nooit zal vergeten. Het bleef maar regenen en ik reed twee keer lek, terwijl de zon al onder aan het gaan was. Chris to the rescue! Hij ging naar huis om mij thuis af te zetten! Nogmaals dank. Zo hebben wij Chris dit jaar ook leren kennen. Als een fijne en gezellige fietstrainer, die ook bij verschillende wedstrijden in de buurt komt kijken hoe wij het er vanaf brengen.



Jan-Willem

Een stukje schrijven voor Aloha is geen enkel probleem.

De vraag was om een stukje te schrijven over mijn ervaringen wat betreft de trainingen bij Aloha. De atleten van Aloha weten dat, als je voor 3 sporten gekozen hebt, je er niet met een Jantje van Leiden kunt afmaken.

Jullie studie is ook niet bepaald eenvoudig. Er zal gewerkt moeten worden en dat geldt ook voor de triathlon. Jullie trainingen worden begeleid door ambitieuze trainers, tenminste, dat hoop ik. Jullie materiaal moet als eerste in orde zijn, zoals de fietsen, die niet bepaald goedkoop zijn. Er moet een zwembad binnen of buiten aanwezig zijn en niet te vergeten, het loopgebeuren: schoenen voor de looptraining en je hardloopkleden. In de loop der jaren is dat natuurlijk veranderd. Er zijn sportzaken die welwillend zijn om wat bij te springen. (niet allemaal) Ook kun je bijna niet meer zonder meetapparatuur, ook de medische kant is niet voor niets. Hartslag meters, zijn niet bepaald goedkoop als je deze klokken wilt gebruiken voor drie sporten.

Ik vraag mij weleens af hoe sporters van vroeger het deden. Ik heb een boekje uit 1941 over hoe er toen getraind en omgegaan werd met de atleten. De training was als volgt, a- lopen b- wandelen c- gymnastiek. Deze conditietraining, diende door alle atleten, d.w.z lopers, springers en werpers gevolgd te worden, omdat achter deze conditietraining de grote waarheid schuilt. Immers: Aan atleten met stijve en onontwikkelde spieren, niet geoefende organen, kortom een ongetraind lichaam, viel nimmer de techniek der atletiek nummers te leren. Het is goed dat met de tijd de training veranderd is. Daarom wens ik jullie het allerbeste en wil ik graag nog een paar jaar met jullie doorgaan, in deze moderne tijd.



Over Jan-Willem

Michiel Beijen



“Hop, hop, hop, bal van de voet, rechtop blijven lopen!” Deze woorden kent ongetwijfeld iedere Alohaan en Alohen die onder onze Jan-Willem getraind heeft. Fanatiek, maar altijd in voor een praatje en belangstellend voor de mensen, ken ik Jan-Willem als een goede trainer waar ik 3,5 jaar met veel plezier onder getraind heb. Zeer betrokken bij de vereniging, van eindejaarsbarbecue tot trouwe hulp bij de UT-Triathlon, waarbij hij het altijd erg waardeert als oud-leden hem weer even op komen zoeken voor een praatje.

Minder bekend, maar zeker net zo leuk, waren de wekelijkse duurlooptrainingen die sinds 2011 met Jan-Willem gelopen werden door de Drienerlose bossen. Vaste elementen waren de verhalen over textielboeren die vroeger in de bossen hun bescheiden optrekjes gebouwd hadden, het zoeken naar reeën en andere dieren in het bos, de Lonnekerberg en de diepe Kleigaten van Smulders. 's Winters en 's zomers, weer of geen weer, Jan-Willem was er altijd bij. En na afloop van elke training werd er met z'n allen een goede bak Aloha-thee (“Dat smaakje hebben wij hier niet in de kantine”) gedronken en een grote schaal koekjes of taart naar binnen gewerkt.

Jan-Willem, overige trainers, Alohanen en Alohennen: bedankt en op naar de volgende vijf jaar!

Aloha's beste prestaties op de ¼

Marco Vernooij

1	Guido Gosselink	01:42:02	Bocholt (Dld)	2002
2	Marco Vernooij	01:45:47	Weesp	2013
3	Jetse Scholma	01:46:29	Wageningen	2002
4	Jan-Roelf Heerssema	01:48:24	Hengelo (Gld)	2010
5	Wico Hopman	01:49:03	Wageningen	2002
6	Piet van der Zwaag	01:51:18	Wageningen	2005
7	Jerzy Kasemier	01:53:25	Enschede (UTT)	1999
8	Andries Koers	01:53:36	Enschede (UTT)	2003
9	Roland de Haan	01:53:56	Gladbeck (Dld)	2009
10	Gerben Schreurs	01:54:17	Hengelo (Gld)	2008
11	Aron van Ammers	01:55:13	Enschede (UTT)	2003
12	Sebastiaan van den Berg	01:55:37	Weesp	2006
13	Bart van der Wal	01:56:37	Wageningen	2003
14	Bart Jorritsma	01:56:39	Eindhoven	2002
15	Martijn Keijsers	01:57:23	Laren	2006
16	Peter Kramer	01:57:35	Weesp	2006
17	Martin Vermeer	01:57:52	Gendt	2006
18	Mark Spits	01:58:25	Weesp	2006
19	Joost Kessels	01:59:35	Enschede (UTT)	1999
20	André Brand	01:59:38	Wageningen	2002
21	Sander Ettema	01:59:58	Wageningen	1997
22	Paul Jeurink	01:59:59	Hengelo (Gld)	2001
23	Hans Everts	02:00:24	Hengelo (Gld)	2010
24	Bouke Scheltinga	02:01:18	Enschede	2014
25	Onno de Boer	02:02:19	Steinfurd (D)	2011
26	Bas Lansdorp	02:03:33	Wageningen	2002
27	Heleen bij de Vaate	02:03:35	Enschede (UTT)	2003
28	Devi Wolthuizen	02:03:44	Stiens	2014
29	Michiel van der Wal	02:04:13	Woerden	2007
30	Pieter Vernooij	02:04:30	Hengelo (Gld)	2009
31	Niels Mellema	02:05:27	Doetinchem	2003
32	Rob de Hooge	02:05:44	Oss	1999
33	Dennis Joosten	02:05:58	Enschede (UTT)	1997
34	Joran van Leussen	02:06:43	Rijssen	2011
35	Werner Temmink	02:07:02	Enschede (UTT)	2001
36	Ferry Melchels	02:07:56	Gendt	2007
37	Rinke Klein Entink	02:08:18	Eindhoven	2002
38	Wouter Andringa	02:08:28	Hengelo (Gld)	2010

39 Casper-Jan Mandos	02:08:40	Son & Breugel	1998
40 Peter Hogenhuis	02:09:33	Oldenzaal	1995
41 Jony Heerink	02:09:34	Rijssen	2010
42 Victor Sannes	02:10:24	Texel	1997
43 Joost Vrieling	02:10:29	Enschede (UTT)	2001
44 Jorn Jansman	02:11:11	Vroomshoop	2012
45 Wil Paping	02:11:45	Enschede (UTT)	2001
46 Gersom Post Hospers	02:11:53	Steins	2014
47 Janine Swaak	02:12:03	Enschede (UTT)	2003
48 Radek Oborny	02:12:07	Enschede	2014
49 Bert Wervers	02:12:07	Eindhoven	2001
50 Michel Coenradie	02:12:15	Binnenmaas	2010
51 Marcel Meinema	02:12:57	Gendt	2004
52 Abel Hanse	2;13:25	Stiens	2014
53 Rob Leijenaar	02:13:49	Enschede (UTT)	2007
54 Sebastiaan de Bont	02:14:03	Enschede (UTT)	1997
55 Martijn Walrave	02:14:32	Wageningen	1998
56 Ralph Steenbergen	02:15:54	Enschede (UTT)	1995
57 Peter de Schipper	02:15:55	Enschede (UTT)	1999
58 Gerco Overeem	02:16:50	Vlieland	1995
59 Bart Lem	02:16:53	Vlieland	1995
60 Jorrit Boersen	02:16:56	Didam	2010
61 Jean-Paul Hofkens	02:17:15	Nuenen	1997
62 Marga Rommel	02:17:30	Wageningen	2002
63 Michel van Hirtum	02:18:38	Enschede	2014
64 Koen Nijland	02:19:11	Enschede	2014
65 Rob Waiboer	02:19:15	Didam	2003
66 Hanneke Bodewes	02:19:49	Gendt	2005
67 George van der Donk	02:19:50	Gendt	2003
68 Arjan van der Bijl	02:20:20	Enschede (UTT)	1998
69 Maarten Hoekstra	02:20:41	Enschede (UTT)	1996
70 Marcel Ruessink	02:21:02	Enschede (UTT)	1996
71 Reinier van de Wal	02:21:18	Wageningen	1995
72 Meinard Tiessen	02:21:32	Enschede UTT	2002
73 Cock Blom	02:21:50	Enschede (UTT)	1997
74 Edwin Dollekamp	02:22:36	Enschede	2013
75 Harco op den Kelder	02:22:42	Enschede (UTT)	1998
76 Dirk Jan Menger	02:23:11	Enschede (UTT)	1999





77 Sjoerd Wester	02:23:20	Enschede	2014
78 Frans de Bruijn	02:23:34	Enschede (UTT)	1997
79 Martin Bos	02:23:36	Vlieland	1995
80 Karin Sloove	02:24:13	Steinfurd	2011
81 Mariska Winter	02:24:40	Weesp	2014
82 Gert-Paul van der Beek	02:25:05	Zwolle	2013
83 Hanneke Bluemink	02:26:38	Ter Aar	2006
84 Michel Franken	02:26:42	Anna Paulowna	2008
85 Lieke ten Hove	02:26:58	Vroomshoop	2012
86 Ids Tuinstra	02:27:38	Stiens	2014
87 Marnix de Vries	02:27:48	Enschede	2014
88 Alo de Haan (rdh)	02:28:28	Gendt	2006
89 Janine Kamphuis	02:28:41	Enschede	2014
90 Victor Viveen	02:28:47	Enschede (UTT)	1997
91 Theo de Gruiter	02:29:01	Enschede (UTT)	1998
92 Thijs Hekman	02:30:43	Almere	2010
93 Marco Franzen	02:31:34	Leiderdorp	1999
94 Erik Verburg	02:31:57	Deil	2008
95 Theo Miltenburg	02:32:04	Stiens	2014
96 Xander Schoolen	02:33:30	Gendt	1999
97 Frans Coenen	02:34:12	Enschede (UTT)	1999
98 Patrick Kers	02:34:31	Enschede (UTT)	1995
99 Luuk Lubbers	02:36:35	Stiens	2014
100 Maarten Kroes	02:38:12	Vlieland	1995
101 Ingeborg Bikker	02:38:18	Hengelo (Gld)	2009
102 Bas Peeters	02:39:48	Enschede (UTT)	1995
103 Patrick Dijk	02:41:23	Scherpenzeel	1995
104 Willeke Keijsers	02:44:36	Gendt	2005
105 Lysander Ninaber	02:46:25	Enschede (UTT)	1995
106 Wilma de Groot	02:48:57	Vroomshoop	2012
107 Arjen Stam	02:49:17	Enschede (UTT)	1995
108 Kim Thijssen	02:49:31	Didam	2012
109 Wim Boonstra	02:51:20	Enschede (UTT)	1998
110 Niels Deen	02:55:25	Holten	1996
111 Frederik van der Wolk	03:02:23	Texel	1997
112 Klaartje Vermeulen	03:15:09	Texel	1997



