

# De vijfde Palmboom

1994-2019

Aloha



# Een bericht

van de lustrumcomissie

Lieve Alohanen, Alohennen, Mahaloten en andere Aloha-liefhebbers,

Voor je ligt alweer de 5e editie van de Palmboom, die ter gelegenheid van de 25e verjaardag van Aloha is samengesteld. Dit blad staat bomvol met allerlei leuke stukjes over de afgelopen vijf jaar van onze mooie vereniging.

Samen met een aantal andere (oud-)Aloha leden is deze lustrum week opgezet die vol zit met gezellige, leuke en sportieve activiteiten. We hebben zelfs geregeld dat Ironman Kona in onze lustrumweek wordt georganiseerd (speciaal voor ons lustrum uiteraard). In deze week zal vooral de gezelligheid binnen de vereniging voorop staan, want dat is nou eenmaal wat onze vereniging zo leuk en bijzonder maakt. Kun je niet aanwezig zijn bij een van de activiteiten? Geen zorgen, er zijn er genoeg gedurende de hele week! Kun je nou niet aanwezig zijn tijdens de gehele lustrumweek? Geen zorgen, over vijf jaar is er weer een lustrumweek (jammer joh).

Kortom, zorg dat je bij alle activiteiten bent en zorg dat je geniet van deze epische lustrumweek.

Veel leesplezier!  
De 5e lustrumcommissie van Aloha;  
Christina, Izak, Lars en Mees

## Colofon

Deze palmboom verschijnt ter ere van het 5e lustrum van D.S.T.V. Aloha in oktober 2019

Redactie: Lars Bossink, Mees Flapper, Izak Hanse, Christina Ullrich  
Ontwerp: Daan Geijs  
Met dank aan alle leden en trainers van D.S.T.V. Aloha

[www.alohatriathlon.nl](http://www.alohatriathlon.nl)

Het programma voor de lustrumweek zit vol met leuke, gekke, gezellige en (af en toe) sportieve activiteiten; het belooft nu al een goede week te worden! Wil jij de complete beleving van het lustrum meemaken? Dan is het programma hieronder je survivalgids voor de komende week!

# Programma

voor de lustrumweek 2019

	Ma 7 okt	Di 8 okt	Wo 9 okt		Do 10 okt	Vr 11 okt	Za 12 okt	
	20:00 - 21:30 Klauteren en kruipen in Mees' apenkooi	18:00 - 21:00 Aan de kook met Izak	20:00 - 22:00 Indoor Poolparty		21:00 Lars' fissa in de VB	19:30 - 21:00 Lollige lustrumloopjes met Christina	11:30 - 24:00 Ledendag & oud-ledendag	
	Al jarenlang triathleet... maar verlang je soms toch weer naar de oude dagen in de gymzaal?  <i>Meester Mees neemt je mee</i>	Kookspel in team. Pronk je graag met je kookkunsten en ben je een goede puzzelaar?  <i>Deze avond is jouw moment om te shinen</i>	Heb je een keertje zin om je mooie tijgerbadjas of onesie te showen? En wil je een keertje lekker een potje spartelen in plaats van zwemmen?  <i>Dan duik met ons in de spetterende wereld van de indoor pool</i>		Vandaag is het dan zo ver: Aloha is nu echt wel jarig en wordt 25 jaar! Wil je de overheerlijke taart en het VB-feestje niet missen?  <i>Wees erbij of wees een vierkant! Wij hebben er zin in!</i>	Hou je ook zo van huppelen of ben je geïnteresseerd in alternatieve manieren van lopen?  <i>Vanavond is het moment om eens wat nieuws te proberen!</i>	<b>11:30 - 18:30 Ochtend/ middagprogramma</b> Lunch en activiteit op de campus <i>(Voor wie wil: vroege start om 10.00 met een gezamenlijk duurloopje door het bos)</i>  <b>18:30 - 24:00 Avondprogramma</b> Overheerlijk avondeten, een veiling voor unieke Aloha attributen met een goed doel. En feest! (IM Hawaii stream op de achtergrond)	



# Multidisciplinaire sport

een voorwoord van Thom Palstra

Kunnen ze geen keuze maken, de mensen die een combinatie van drie sporten beoefenen in de triathlon? Om het nog maar niet te hebben over tienkampers in de atletiek. Als ik er even over nadenk, is dat niet de juiste vraagstelling. Want triatleten kiezen ervoor om in élk van die drie sporten het maximale te geven. Ze maken dus juist wél een keus, voor breedte en diepgang. Dat is de keus die je soms in je opleiding ook zult maken. Als je een onderwerp echt goed wilt doorgronden, heb je kennis uit verschillende gebieden nodig. En in elk van die deelgebieden moet je dan de diepgang niet schuwen, je moet er 'vol voor gaan', zoals een triatleet dat doet voor alle drie de onderdelen van zijn of haar sport. Je hebt de deelgebieden, soms in onvermoede combinaties, nodig voor het beste resultaat, en je zult merken dat, juist op de grenzen van de gebieden, de mooiste dingen kunnen ontstaan.

Terug naar de triathlonsport. Onze campus is al jaren het strijdtoneel voor de triathlon. Het is geen Ironman op Hawaii, maar dankzij de combinatie van water, en mooie loop- en fietstrajecten leent de campus zich voor een compact evenement, in 2020 al de 35ste editie. Daarnaast doen leden van Aloha natuurlijk mee aan de grote evenementen in binnen- en buitenland en worden mooie resultaten bereikt.

Ik feliciteer DSTV 'Aloha' van harte met haar 25-jarig bestaan en wens alle lezers een goed en veelkleurig jaar!

Prof. Thom Palstra  
Rector Magnificus



“Ik feliciteer D.S.T.V. Aloha van harte met haar 25-jarig bestaan”

# Een voorwoord

van Lieke ten Hove

Het vijfde lustrum mag gevierd worden, dat betekent dat Aloha alweer 25 jaar bestaat! En dat zijn meer levensjaren dan die van het gemiddelde Aloha lid.. Hoewel er ook Alohanen bij zijn die al wat meer jaartjes meegaan. Maar dat is ook niet zo gek, Aloha loslaten is namelijk moeilijk. Zelf kan ik er over meepraten.

Sinds 2011 ben ik verbonden aan Aloha, en sinds 2012 ook aan de UT-Triathlon. De gezelligheid en verbondenheid heeft me altijd aangesproken, vanaf dag 1 hoor je bij de familie. Trainingen waarbij altijd het 'samen uit, samen thuis' principe geldt maar waar toch ook flink gebuffeld wordt. Ook de andere activiteiten zijn gezellig en uniek, welke sportvereniging kent er nou een jaarlijkse taartenbakwedstrijd?!

Ook toen ik geen student meer was bleef ik naar de trainingen en activiteiten komen, en ik hoop in de toekomst ook met enige regelmaat weer terug te komen. En met mij meer Alohanen verwacht ik. Dat krachtige Aloha familie gevoel laat je niet zomaar los. Het is mooi om te zien dat een club studenten zo iets unieks neer kan zetten. Ook wanneer er nieuwe generaties Alohanen aansluiten blijft het Aloha gevoel bewaard.

Aloha gefeliciteerd met het 5e lustrum, nog vele jaren gewenst!



“Aloha gefeliciteerd met het 5e lustrum, nog vele jaren gewenst!”



# Inhoudsopgave

## Bestuursbabbel

Bouke Scheltinga	20
Eva Juffermans	26
Pim Venderbosch	28
Lars Bossink	30
Mees Flapper	32
Dennis de Heus	34



## Aloha trainingen



Coretraining	38
Zwemtraining	42
Fietstraining	44
Looptraining	48
Eerbetoon	54



## Wedstrijden

UT-Triathlon	58
Becoming a Triathlete	60
Gebouwenloop	62
Batavierenrace	64
Egmond aan zee	66
24 uur van Zolder	70
Wedstrijdweekend	72
Rondje eilanden	78
You are Ironman	82



## Gezelligheid



Being a non-Dutch member	86
Verenigingsweekend	88
Aloha in de bergen	92
EC	94
Het sportgala	96

# Wist je

# dat?



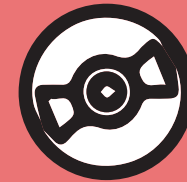
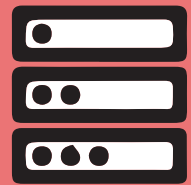
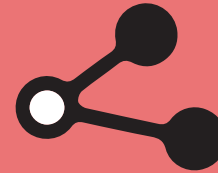
Door Mees Flapper

3659

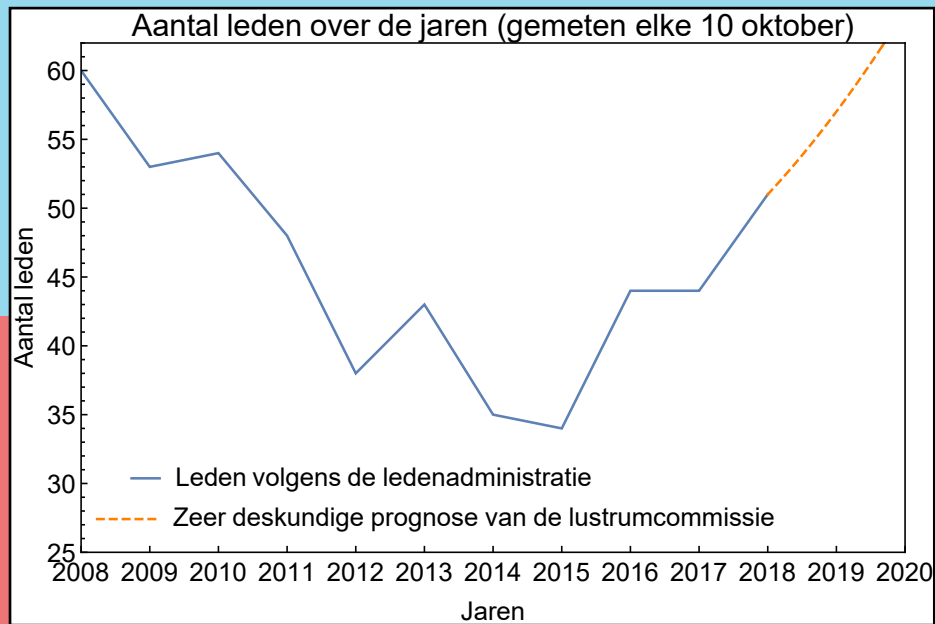
45789

1337

752354



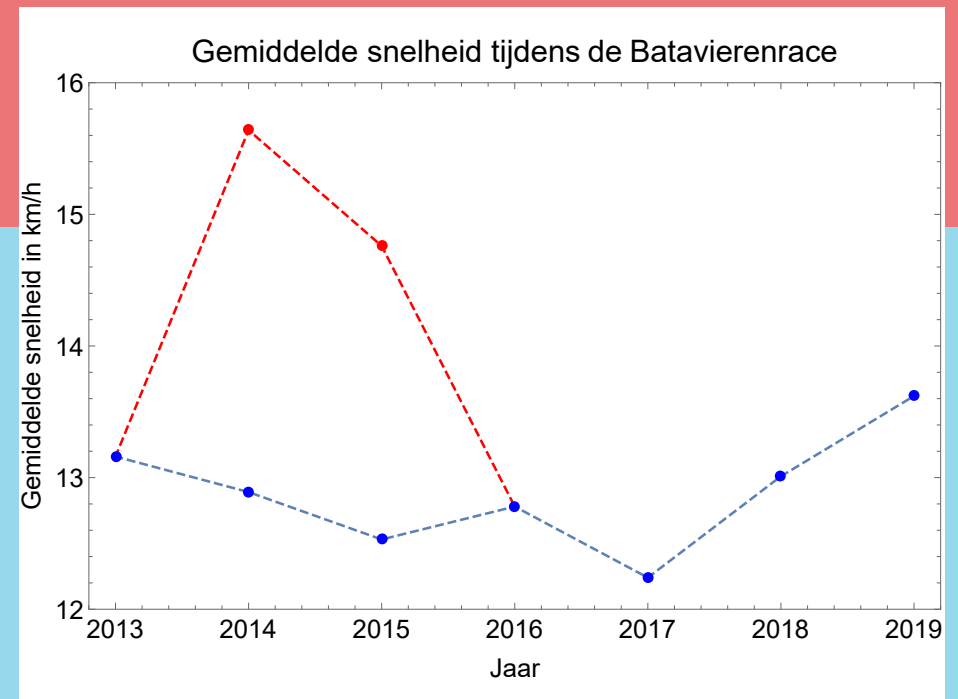
## .... We groeien!



**Hoeveel leden heeft Aloha eigenlijk** gehad over de jaren? Ben je oud of jong ten opzichte van de gemiddelde Alohaan? Hoeveel leden hebben we eigenlijk geworven uit de cursus? Grote kans dat je dit niet precies weet, gezien we inmiddels al vele mooie jaren en vele leden hebben gekend. Vandaar dat de lustrumcommissie (voor zover mogelijk) de balans heeft opgemaakt en dezeprangende vragen heeft beantwoord aan de hand van de gegevens in de ledenadministratie (AVG staatvoor aardappels, vlees & groente toch?). Zie de prachtige grafiekjes voor de antwoorden die de lustrumcommissie heeft opgesteld; de lustrumcommissie garandeert dat deze figuren 100% betrouwbaar zijn in de gevallen dat ze kloppen.

Het aantal leden over de jaren lijkt weer mooi toe te nemen na een klein dipje te hebben gehad blijkt uit de grafiek hierboven. Over deze data kunnen we een prachtige parabool fitten, wat een mooie prognose geeft voor de toekomst: oneindig blijven groeien!

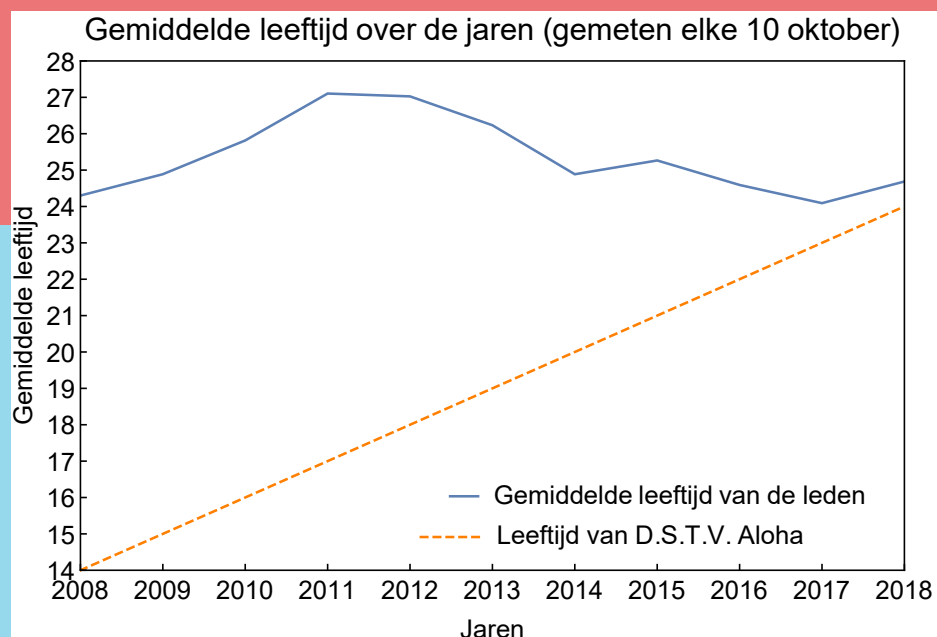
**Hoewel de Batavierenrace** niet altijd hun officiële totale afstand openbaar heeft staan, is het na wat zoek- en rekenwerk toch gelukt om een gemiddelde snelheid van het Aloha team (of in teams in sommige gevallen) te achterhalen. In 2014 en 2015 heeft Aloha zoals te zien twee teams; hier hebben we naast het D.S.T.V. Aloha team namelijk ook nog het team Aloha all stars (niet te verwarren met Aloha-Stars) welke aangegeven is met de rode puntjes (ja dat snelle team ja). Uiteraard is er nog veel meer leuks te weten over Aloha in de Batavierenrace, dus lees vooral het tekstje over de Batavierenrace verderop in deze Palmboom.



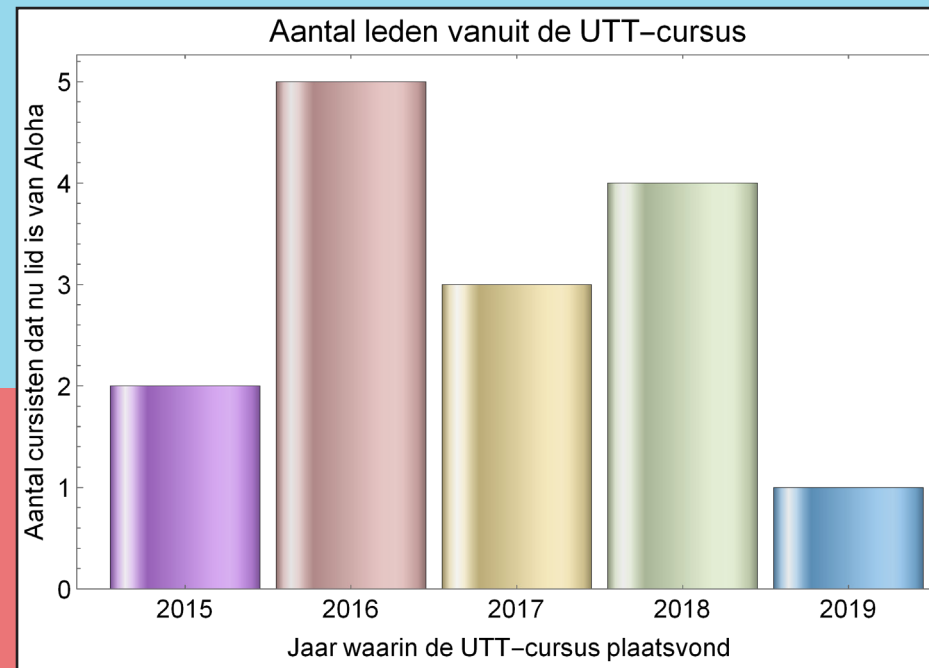
## .... We sneller worden.



**De gemiddelde leeftijd van de leden** schommelt rond de 25.5 jaar, wat ongeveer netzo oud is Aloha zelf! Sterker nog, door de nieuwe jonge leden is Aloha op haar 25e verjaardag misschien al ouder dan de gemiddelde leeftijd van de leden, maar dat is tijdens het schrijven van deze Palmboomnog niet te zeggen. Een mooi klusje voor de volgende lustrumcommissie dus.



... ondanks wij ouder worden, de leden verjongen.



**De afgelopen vijf UTT-cursussen** hebben altijd nieuwe leden geworven voor Aloha, wat natuurlijk een mooi compliment is voor de organisatie van de UTT en de UTT-cursus! Daarnaast zegt dit aantal natuurlijk niet alles; het belangrijkste is natuurlijk dat de cursisten het leuk hebben gehad, wat (voor zover ik weet) veelal het geval is. Wie weet, misschien komen mensen van een eerdere cursus later alsnog bij Aloha (@Thies Jansen?!).

... de UTT-cursus nieuwe leden aantrekt!

# Bestuursbabbel

Dat Aloha zo'n succesvolle, gezellige en levende vereniging is gebleven komt niet enkel door haar fantastische leden, maar ook door de actieve inzet van de besturen door de jaren heen. Dit ging niet misschien niet altijd even gemakkelijk, maar de oneindige energie heeft ertoe geleid dat ieder jaar de vereniging kon blijven draaien en dat er genoeg te doen was.

De laatste vijf besturen zullen hun visie geven op hun bestuursjaar met daarin de momenten die hen het meest zijn bijgebleven in dat jaar. Dit wordt afgesloten met een blik op de toekomst door ons jongste lid Dennis de Heus.



# Bouke Scheltinga

namens het bestuur 2014/2015

Na een wat rommelige periode met problemen om een bestuur te vinden dreigde Aloha zelfs opgeheven te worden. Toen besloten Izak Hanse, Jefry Heddema en ik om ons er mee te bemoeien. Zo namen we niet veel later de hamer over van het interim bestuur. Alexander Sibon (Absibomba voor sommige) bleef nog een half jaar zitten voor een soepele overgang van de bestuurswissel, zo vormden wij een vierkoppig bestuur.

Één van onze doelen was om veel nieuwe bachelorstudenten lid te maken. Dit om zo het aantal potentiële bestuurders te vergroten. Om dit te doen zetten we onder andere in op de social media. Zo kwam Alo de Haan weer tot leven op zowel Twitter als Facebook. Hoewel het moeilijk te zeggen is of het effect heeft gehad, gaven deze feeds mij wel mooi inspiratie voor dit stukje en was het terugkijken echt genieten!

Ons jaar begon direct goed met het vorige lustrum, oktober 2014 dus. Dat lijkt al een eeuwigheid geleden maar als ik zo om me heen kijk, is er niet eens zo gek veel veranderd. D.S.T.V. Aloha is nog steeds de mooiste vereniging van Enschede met een fijne balans tussen trainen en gezelligheid. Hoewel Izak, Jefry en ik al lang afgestudeerd en weg hadden kunnen zijn, komt het misschien wel door Aloha dat wij alledrie een beetje zijn blijven plakken.

De bestuursvergadering van bestuur 'Beshizzle' hadden vaak een bijzonder verloop. Te midden van ondenkbaar veel gepraat over onzin werden er dan af en toe besluiten genomen. Dit lukte echter niet voordat er een pak koekjes werd opgegeten en Izak een goede pot koffie gezet had.



Qua trainingsfaciliteiten was er een grote verandering dit jaar. De Sintelbaan, waar door weersomstandigheden vaker niet dan wel getraind kon worden kreeg een make-over. De sintelbaan, die eigenlijk al een aantal jaar vervangen had moeten worden, maakte plaats voor een 3-baans tartan baan.



Één van de hoogtepunten van 2014/2015 vond ik wel 'Aloha in de Bergen'. Met een groep van zo'n 12 leden zaten we een week in een penthouse in Aken. Een mooie uitgangspositie voor fietstochtjes in het Limburgse heuvellandschap en de bergjes van de Eiffel, maar zeker ook een leuke stad om eens een 'bananenweizen' of een 'kiba' te drinken.

**“Die broodjes kroket en frikandel na dat ritje waren de beste die ik ooit gegeten heb.”**

Verder was dit ook het jaar waar het mannenweekend werd geïntroduceerd. Een weekend keihard trainen om het fundament te leggen voor het seizoen. Mannenkoers is inmiddels een begrip, ontstaan tijdens de fietstraining dat weekend. Waar we enthousiast begonnen met kop over kop, voor de teamtriathlons later in het seizoen, besloten we het af te maken met nog een paar uur duur. Na een chasseurpattate, KOM, bordjessprints, rondswalen in Duitsland (“Hey, alweer zo'n driewieler...”) en een illegale grensoversteek was ook echt iedereen helemaal leeg. Die broodjes kroket en frikandel na dat ritje waren de beste die ik ooit gegeten heb.





Sportief was het een dik jaar qua wedstrijdprestaties. Regelmatig verscheen er op dinsdag na de hardlooptraining taart, gefinancierd van het prijzengeld dat de heren en dames wonnen in de 2e Divisie. Met zelfs promotie naar de 1e Divisie maakten de heren het seizoen met glans af. Ook ongekend waren de prestaties tijdens de Batavierenrace. Aloha deed dit jaar niet met één maar met twee teams mee. D.S.T.V. Aloha en Aloha all stars, een team met rappe oud-leden aangevuld door snelle Alohanen. Dit all stars team wist zelfs een 9e plek te behalen ondanks een onterechte straf tijd van 15 minuten.

Aloha, gefeliciteerd met al weer het vijfde lustrum! Ik hoop dat de komende jaren een hoop studenten mogen genieten van de trainingen en natuurlijk ook de gezelligheid.



# Eva Juffermans

namens het bestuur 2015/2016

In verenigingsjaar 2015-2016 hebben we twee verschillende samenstellingen van bestuur gehad. Om het eenvoudiger te maken om bestuursleden te vinden en deels om de overdracht van kennis binnen het bestuur te versoepelen wisselde het bestuur dit jaar tweemaal. Een deel in oktober en een deel in maart. Ik ben dan ook voorzitter geweest van twee verschillende samenstellingen: Sophie Lingelbach (sec), Jefry Heddema (pen), Bouke Scheltinga (alg) van oktober tot maart en Jet van Oosterhout (sec), Marijke Abma (pen) en Stef Koenis (alg) van maart tot oktober.

Maar genoeg technisch geblaat. We hebben veel gedaan aan integratie voor buitenlandse leden, van het maken van een Engelse versie van de website tot het sturen van bestuursmail in Engels. Mede gemotiveerd doordat we wilden dat ons awesome bestuursgenootje haar taken kon volbrengen. De leukste veranderingen in ons jaar waren de gevolgen van het vorige lustrum: de eerste versie van de inmiddels beroemde en beruchte gebouwenloop en de organisatie van een gala. Het laatste was geen primeur, maar zeker weer welkom na een lange periode van gala droogte. Ook de oorzaak van dit pareltje hiernaast;

de meest rare foto die je op de gala pagina kan vinden.



# Pim Venderbosch

## namens het bestuur 2016/2017

In het eerste half jaar van mijn bestuursjaar ben ik algemeen bestuurslid geweest. In die functie heb ik me als belangrijkste taak beziggehouden met de verenigingskleding. Ik heb samen met Idro en RunningCenter ervoor gezorgd dat er een bestelling geplaatst kon worden. Helaas kampte Idro met grote leveringsproblemen waardoor de gehele bestelling is geannuleerd. Dit vind ik zeer spijtig omdat er wel veel energie in is gestoken om de kleding er op tijd te laten zijn. Door de onbetrouwbaarheid van Idro is hier verder ook geen kleding meer besteld. Inmiddels hebben we een alternatief gevonden bij Rogelli, waar we nu onze nieuwe verenigingskleding bestellen. Een van die andere taken was het een en ander regelen rond te trainingen. Ik was de contactpersoon voor de trainers vanuit het bestuur. Bij het zwemmen heb ik de leiding genomen in het regelen



Rogelli  
TEAMWEAR

TRI LINE

POSEIDON



van de zwemtrainerspoule die we hadden. Daarin zorgde ik dat er voor iedere training een trainer geregeld werd. De trainerspoule functioneerde goed, maar uiteindelijk waren er ook beperkingen aan dit systeem. Iedere week een ander gezicht is niet optimaal voor consistente feedback bijvoorbeeld. Daarom ben ik erg blij dat we nu Mariska hebben als vaste zwemtrainer. Inmiddels hebben we ook Carolien als trainster, wat betekent dat er eigenlijk altijd een ervaren zwemtrainer aanwezig is.

In februari van mijn bestuursjaar heb ik de taak van voorzitter op mij genomen. Als voorzitter zorgde ik ervoor dat het overzicht over het gehele bestuur behouden bleef. Vanwege de goede sfeer binnen ons bestuur droeg eigenlijk iedereen bij aan dit overzicht. Er werd altijd goed teruggekoppeld op de taken en de overige bestuursleden kwamen actief met punten die besproken moesten worden op een vergadering. Dit zorgde ervoor dat ik zelden mijn bestuursgenoten achter de broek heb hoeven aan zitten om hun taken uit te voeren. Dit heb ik als zeer prettig ervaren en hierdoor kon ik me op andere zaken richten die binnen mijn takenpakket vielen. Al met al denk ik dat ik kan terugkijken op een geslaagd jaar waarin ik veel heb geleerd!

# Lars Bossink

**namens het bestuur 2017/2018**

In 2017 begon het bestuur met mijzelf als voorzitter, Floor Kerkhof als secretaris, Liselot Goris als Penningmeester en Maud Vleeming als algemeen lid. Na een verhitte discussie over het superieure toetje na de zwemtraining kwamen we dan toch door de AV. Het bleek namelijk dat muesli veel lekkerder is dan cruesli.

Tijdens de eerste helft van het jaar zijn we vooral druk geweest met het zoeken naar een nieuwe kledingleverancier, aangezien het vorige merk de kleren niet of laat kon leveren. Hierbij kwamen we al snel bij Rogelli uit, waar we tot op heden nog kleding bestellen. Ook is de samenwerking met NonStop Running in Hengelo hier begonnen. Zo hebben we een mooie basis gelegd voor de verdere verenigingskleding.

Helaas hebben we zowel bij de dames als bij de heren een divisieteam hebben moeten opzeggen dit jaar. Gelukkig was er voor het tekort aan gezamenlijke wedstrijden wel snel een oplossing gevonden. Zo



zijn we in de zomer van 2018 met een grote groep Alohanen naar een aantal kleinere wedstrijden geweest, zoals Nordhorn.

Mariska begon halverwege 2017 als zwemtrainer en Lien was ook al snel niet meer weg te denken als trainer. Daarnaast zijn zowel de statuten als het huishoudelijke reglement herschreven naar teksten zonder het woord gulden, met daarbij nog een hoop andere updates en toevoegingen.

In de tweede helft van het jaar heeft Maud de taak van Floor overgenomen en werd Chantal Lokhorst ons vierde bestuurslid. Op diezelfde AV werd ook Lieke erelid. Als bestuur hebben we ons best gedaan om Aloha ook bekend te maken bij andere bestuurders, niet alleen van sportverenigingen, maar ook bij Arago. Van deze vereniging kwam een groot deel van de nieuwe leden (en ook mijn opvolgers als voorzitter Mees). Al met al heb ik volop genoten van mijn bestuursjaar!



Disclaimer: Dit besluit is door belangenverstremgeling tot stand gekomen en er dient rekening mee te worden gehouden met het feit dat dit besluit niet ondersteund wordt door enig wetenschappelijk bewijs.



# Mees Flapper

**namens het bestuur 2018/2019**

In oktober 2018 was het mijn beurt om het voorzittersstokje van Lars over te nemen. Samen met Tim Kemp als penningmeester en Chantal Lokhorst als secretaris vormden we het dagelijks bestuur. Tijdens de AV waar we werden ingewisseld was er nog een kleine discussie over een puntje in de begroting, maar met genoeg taart als afleiding werd alles goedgekeurd en konden we beginnen! Na ons eerste halfjaar stapte Chantal echter af als secretaris en hebben we met een interim-constructie verder gewerkt. Hierbij hebben Anne, Chantal, Eva en Theo samen de functie van secretaris overgenomen.

Als ik terugdenk aan mijn afgelopen jaar als voorzitter vraag ik me af; waar heb ik al die tijd ook alweer in gestopt in mijn bestuursjaar? We hebben een paar nieuwe dingen geregeld; zo hebben we een aantal nieuwe kledingitems geïntroduceerd, waaronder nieuwe Aloha sokken en zo hebben we nog het een en ander aan nieuwe dingen geregeld. Daarnaast zijn we natuurlijk het grootste deel van de tijd bezig geweest met dingen die er vorige jaren ook al waren: alle gezellige activiteiten die georganiseerd werden, zorgen dat er ook dit jaar (voor het negende jaar!) weer trainingstoetje en trainingsthee aanwezig was en genieten van de fantastische sfeer die er altijd hangt bij Aloha (die volgens de vorige palmbomen ook altijd aanwezig is geweest).

Wat ook onveranderd is gebleven de afgelopen jaren is de organisatie van de UT-Triathlon, wat een NSK (Nederlands Studenten Kampioenschap) was dit jaar, en de Batavierenrace, waar we 12e zijn geworden! Met deze 12e plek hebben we de Skeuvel helaas net voor moeten laten gaan, maar volgend jaar is Skeuvel sowieso ijskoud de mindere als ik zie hoe goed iedereen loopt onder toezicht oog van Pim.

Natuurlijk hebben we nog steeds goede contacten met vooral

Skeuvel, Kronos en Klein Verzet, met wie we dit jaar voor het eerst samen een gala hadden! Nadat ik supergoed mijn best heb gedaan in de openingsdans (tja, dankwarteiten heb je gelukkig niet nodig in een triathlon) kon het feest dan echt beginnen. Met een vijftiental Alohanen hebben we ons prachtig vermaakt; na samen met Lars bijna tot King & Queen van het gala te zijn verkozen en nog een Aloha-sticker op de Kronos voorzitter te hebben geplakt was mijn avond compleet.

Op sportief vlak zit het ook wel goed met Aloha, zo hebben de dames prima gepresteerd in de tweede divisie en de heren hebben het ook goed gedaan met veel leden die hun eerste divisiewedstrijd hebben gedraaid. Dit werd zeker geholpen door Izak, die inmiddels steady top 10 eindigt in de tweede divisie. Daarnaast was er een grote delegatie Alohanen die Egmond aan Zee hebben bezocht en daar een fietswedstrijd en/of loopwedstrijd heeft gedaan. Uiteraard waren Ali en Alo hierbij ook van de partij.

Inmiddels zit mijn bestuursjaar er ook alweer bijna op en heb ik er het volle vertrouwen in dat Aloha dezelfde gezellige vereniging blijft zoals het altijd al is geweest, ondanks het teruglopende activisme. De goede sfeer en het enthousiasme van de groep blijft zeker nog een aantal lustrums bestaan, dus daarmee zou ik zeggen: geniet van het lustrum en op naar de volgende 5 jaar Aloha!



# Dennis de Heus

## een vooruitblik

Toen mij werd gevraagd een stukje voor “De Palmboom” te schrijven, voelde ik mij diep vereerd om op deze wijze een steentje aan het lustrum te mogen bijdragen. Graag vertel ik jullie, als tijdlang, misschien nu nóg wel, jongste lid (in de ogen van de NTB ben ik zelfs nog een “kind”), wat meer over mijn eerste maanden bij Aloha.

Het kiezen voor Aloha lag niet voor de hand. Mijn plan was eigenlijk om vol voor het wedstrijdzwemmen te gaan, maar dat veranderde toen ik ergens iets over de UTT en de bijbehorende cursus las. Ik had werkelijk nog nooit op een racefiets gezeten en hardlopen deed ik ook niet veel. Maarja, fortune favours the bold, dus in een moedige bui meldde ik mij voor de cursus aan. Gelukkig was er nog plaats, dus kon ik met een nieuwe uitdaging aan de gang.

Bijna was ik als cursist geëindigd, totdat ik me op een gegeven moment bedacht dat het misschien wel een “goed idee” zou zijn, om van tevoren alvast een keertje mee te trainen om de vereniging wat beter te leren kennen. Dit was geen probleem, en zo, op een koude dinsdagavond in februari baande ik mij een weg naar het sportcentrum voor een core training, gegeven door Bouke. Een uurtje later wist ik genoeg, ik word lid. Beste beslissing van 2019.

Toen ging het hard. Door als nieuw lid ook de cursus te volgen, werd in 10 weken een stevige basis voor de triathlonsport gelegd. Een basis



die tijdens de UTT eens flink op de proef werd gesteld. Ondanks het feit dat ik na 1 uur en 16 minuten mezelf zo ongeveer de finishlijn over moest slepen, was dit, samen met de goede en gezellige trainingen, de bevestiging aan te blijven bij Aloha.

Maar het bleef niet alleen bij de trainingen. Ik was nog niet koud lid en er kwam al een gala aan, getuige de enorme stroom berichten hierover in de WhatsAppgroep. Ga ik dit wel of niet doen? Ach ja, fortune favours nog steeds the bold, dus ik ben erbij. Hoewel ik de meeste mensen nog maar net bij naam kende, was het gewoon hartstikke gezellig en zou ik het zo weer doen.

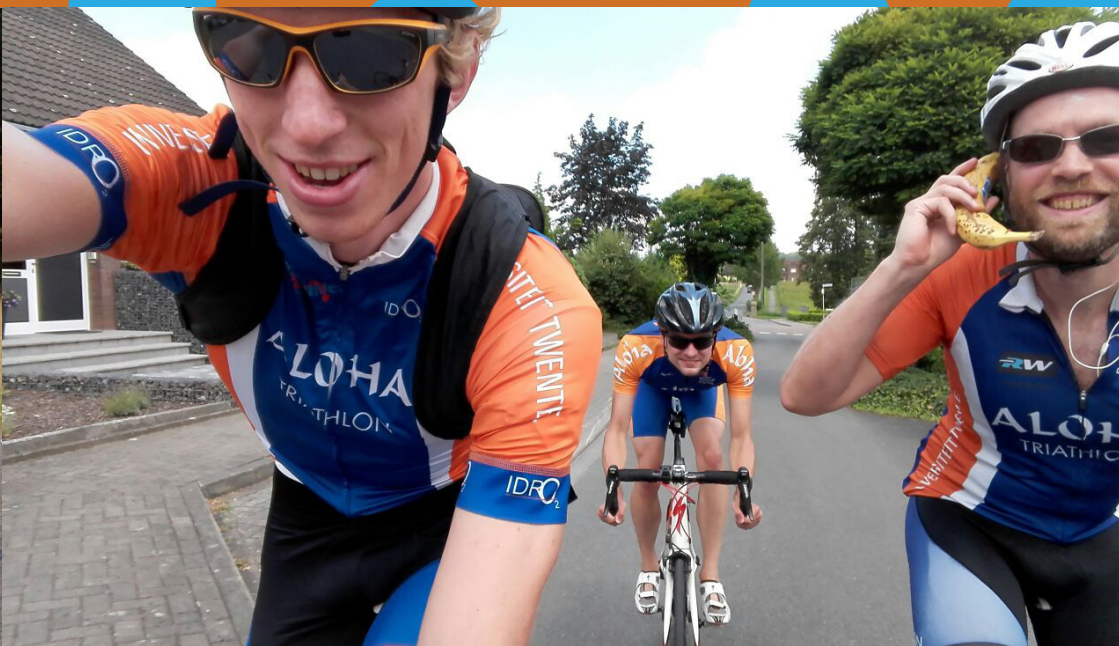
Uiteraard mag in dit verhaal ook de week met “Aloha dans les montagnes” niet ontbreken. Wat was dit geweldig zeg! Van aan het meer liggen tot sterven op de Col de Pontis, van Ticket to ride tot Blackout en hoewel ik de Franse taal op het niveau van Google Translate beheers, heb ik van elk moment genoten.

Wat ik ook zo mooi aan Aloha vind, is dat er altijd wel mensen zijn die je willen helpen. Heb je het loodzwaar de berg op? Geen probleem, er blijven wel anderen bij je (thanks @montagnegroep). Heb je geen idee waar je nou op moet letten bij het aanschaffen van een fiets en fietsspullen? Stel gewoon je vraag en de antwoorden en/of suggesties stromen binnen (thanks @ongeveer\_iedereen). Maar ook met niet triathlon gerelateerde vragen kan je bij Aloha terecht. Snap je echt helemaal niets van Matlab? Ook daar wordt wat aan gedaan (thanks @Eva).

En nu, als tweedejaars WB'er, heb ik geen last meer van een hijgend BSA in de nek en ligt de weg voor een bestuursjaar bij Aloha open. Het is een hele eer om me hier mee bezig te gaan houden en ik kijk er ontzettend naar uit. Als het eerste half jaar bij Aloha een indicatie is voor wat nog komen gaat, dan komen er nog een hoop mooie jaren aan!

# ALOHA

# TRAININGEN



# Aloha CORETRAINING

door Christina Ullrich

Elk jaar aan het begin van de herfst wordt bij Aloha de fietstraining ingewisseld voor de rompstabiliteitstraining, of mooi op zijn Engels gezegd de core stability training. Deze rompversterkende oefeningen blijken onder andere goed te zijn voor meer kracht in je gehele lichaam en voor je houding. Volgens Lieke draagt het er aan bij om blessurevrij te blijven en is het alleen al daarom alle tijd waard.

Menig Alohaan en Alohen baalt als het fietsseizoen afgelopen is, want fietsen vinden velen leuker dan op de grond te liggen en gekke oefeningen doen. Maar er is ook een aantal leden dat niet kan wachten tot het core training seizoen weer begint! Zo gebeurt het niet zelden dat heel sportzaal 1 propvol zit met fanatiekelingen op een matje die weten dat de donkere tijd van het jaar juist mooi geschikt is om te werken aan een nog ijzersterker triathletenlichaam. En wie wil nou niet zo ijzersterk worden als onze mooie trainers?

## Lieke (najaar 2013 tot voorjaar 2017)

Lieke was lange tijd onze core stability trainer. Wat kenmerkte Lieke als trainer? Voor mij is dat duidelijk 'toewijding'. Dat wil zeggen: altijd goed voorbereid, enthousiast en super sympathiek en daarnaast ook wel oplettend dat we de oefeningen goed uitvoeren. Ik herinner me nog het huppelen door touwladders, werken met een elastisch band tussen je benen en de welbekende lunges en crunches. Dat was aan het begin nog op de tribune van sporthal 2. Later hadden we de spiegelzaal in het sportcentrum. Lekker veel ruimte om ons heen en weer te jagen met gekke loopjes naar de overkant van de zaal, totdat we hijgend en opgewarmd aan



de oefeningen konden beginnen.

Lieke had ondertussen al een heel circuitje opgebouwd met banken, matten, elastische banden, touwen, gewichten en medicijnballen. Een blik erop en je wist al hoe laat het was. Maar er was geen ontkomen meer aan. Lieke gaf ons opdrachten en hield ons nauw in de gaten. Na 30 – 50 seconden (het bouwde elke week op) mochten we even 10 seconden lang uitpuffen, even rust... en weer gaan! Want oh jee, nu moest de andere kant er ook nog aan geloven! #Ouuuutch. Iedereen die dit heeft meegemaakt heeft nu waarschijnlijk een dramatische herbeleving. Stop en wissel! En weer op naar de volgende marteloefening! Ruitenwissers en crunches, opdrukken en op en neer springen op een bank, lekker bezweet en met pijnvertrokken gezicht doorbijten tot aan de laatste oefening. Maar verder was Lieke wel heel lief voor ons hoor! En het was ook wel genieten! Er was een harde kern, die zo goed als elke training aanwezig was en deze volhardendheid betaalde zich uiteindelijk ook uit door een stuk minder spierpijn de komende dagen, en door een mooie ijzersterke en stabiele romp en natuurlijk een trots gevoel!

## Izak (najaar 2017 tot oktober 2019)

En toen in het najaar van 2017 kwam trainer Izak, want Lieke verhuisde uit Enschede om uiteindelijk een paar maanden later op Mallorca te gaan wonen. Sommige oefeningen van Izak doen denken aan de training van Lieke, want in wezen blijft het gewoon core training, maar hij doet het toch weer met een eigen persoonlijke touch. Neem bijvoorbeeld het opwarmen. Opwarmen á la Izak betekent rennen op de plaats en met hoge skipping, armen rondraaien en soms wat burpees of nog wat jumping jacks. En dan lekker duizelig en buiten adem beginnen aan de eerste plank waarop natuurlijk de zijwaartse plank volgt... jullie kennen het wel. En dan komen ze hoor! Al die gekke



oefeningen zoals verschillende supermans, de birddog, de russian twist de reverse snowangel of de befaamde banana split! Izak bedenkt altijd wel nieuwe manieren om ons te martelen. Met telkens weer een herhaling met tijdsintervallen net zo als bij Lieke en elke week weer opbouwend. Maar ja, als je Izak ziet, dan weet je waarvoor je het doet, want iedereen wil een ijzersterke wil en spieren hebben net zoals Izak.

Maar let op! Je krijgt de spierpijn er namelijk gratis bij. De oefeningen lijken in het begint wel heel onschuldig en mild hoor. Heeeeel subtiel. Ja je zou het bijna sneaky kunnen noemen, omdat je dus bijna niet doorhebt dat het zwaar is. Je denkt dan nog van: oh! Maar dat is niet moeilijk! Om dan wel vervolgens 2 dagen lang alsnog brandende spierpijn te hebben! Leermomentje: Onderschat Izaks training niet.

Maar ik hoor jullie al vragen. Als de oefeningen nou opbouwen, kun je dan niet meer meedoen wanneer je pas weken later beslist om in te stappen? Nee hoor! Izak denkt wel met je mee, hij roept dan eerder stop voor de newbies die nog niet zo fit zijn. Dus maak je maar niet druk, Izak heeft het beste met je voor, ook al voelt het soms niet zo...

Funfact: ben je niet lenig of veel te slap en kun je er allemaal niet zo veel van? Dat maakt niet uit, want je bent niet alleen met dat probleem! Je kunt elkaar dan gewoon vriendelijk toelachen (lees: uitlachen). Bijvoorbeeld een Anne die altijd giechelend omvalt als ze de zijwaartse plank probeert te maken, of een Diederik die alles lijkt te kunnen tot hij ineens leg raises moet doen, of een Lars die meestal super lenig en sportief is maar niet uit een liggende positie met gestrekte armen naar boven kan komen, Hiiilarisch! En dan aan het einde nog dat rekken, dat is ook bijna niet te doen met al die stijve triathletenbenen. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en dat scheidt een band. Je kunt altijd kiezen tussen doorbijten of een keertje laffen. Alles mag. En daarbij wil ik afsluiten met een mooie quote van Carl:

*"It's funny to see the different degrees of suffering of everyone."*

# Zwemtraining

door Mees Flapper

De afgelopen vijf jaar heeft Aloha leren zwemmen door de trainingen van Carolien en Mariska. Hoewel ik er vijf jaar geleden zelf nog niet bij was heb ik wel training gehad van beide trainsters.

Met veel geduld en beleid trainen ze elk jaar beginnende zwemmers van het niveau 'proberen niet te verdrinken' tot 'redelijk vooruit kunnen komen' in zo'n 10 weken tot beginnend triathleteet. Elke week opnieuw wordt de techniek en het uithoudingsvermogen verbeterd; niet alleen voor de beginnende zwemmer maar ook voor de ervaren waterrat hebben Carolien en Mariska vaak nuttige tips. Naast de verbetering van techniek is de sfeer bij de zwemtraining misschien nog wel belangrijker.

Carolien en Mariska zijn erg enthousiast en vrolijk, daarnaast is er ook ruimte voor een speciale training af en toe (zoals bij Sinterklaas) wat altijd een gezellige boel maakt. Mede door deze sfeer bij de zwemtrainingen voelt het als beginner alsof je wordt ontvangen in een warm bad, zowel letterlijk als figuurlijk (behalve als we begin mei of eind september in het buitenbad zwemmen, brrr...)

Afgelopen jaar hebben Carolien en Mariska afwisselend de trainingen verzorgd, wat een leuke afwisseling in de trainingen en in de trainingstijl gaf. Halverwege 2019 kon Carolien geen training meer geven, gezien ze in verwachting was. Inmiddels is de kleine Emma het jongste Aloha talentje; uiteraard is ze direct gescout door Aloha en heeft ze al een mooie Aloha outfit gekregen. Al met al hebben we hele goede zwemtrainsters in Carolien en Mariska en ik hoop dat ze nog een tijd lang training blijven geven!

# Fietstraining

door Eva Juffermans

**“Kuiten getekend door de contouren van spier en een nette wirwar van aders zoals je ze alleen bij fanatieke sporters zal tegenkomen.”**

Toen ik tijdens het vorige lustrumjaar bij Aloha kwam was Chris de nieuwe fietstrainer. Met verhalen over de terrortrainingen van Meindert (de vorige fietstrainer) in mijn achterhoofd, stond ik wat zenuwachtig met een geleend stalen ros onderaan de trappen van het sportcentrum. Te vroeg, waar je alleen kersverse Aloha leden ooit op zult betrappen (en misschien af en toe de verstandige PhDer).

Na een namenrondje fietsten we naar de Marssteden, het ondertussen welbekende bedrijventerrein waar de trainingen lange tijd werden gereden. Nog een namenrondje en Chris stelde zich voor als de nieuwe fietstrainer. Er werd doorgefietst naar de parkeerplaats en daar werd een parcoursje uitgezet van vrij ver uit elkaar staande pionnetjes. ‘Slalom hier maar tussendoor, tweemaal linksom de eerste pion, tweemaal rechtsom’ luidde het. Chris had bij iedereen wel een tip of verbetering. ‘In de beugels door de bocht jongens’, ‘binnenste trapper hoog’, ‘binnenste arm gebogen, buitenste gestrekt’, ‘Altijd kijken waar je heen gaat, niet waar je al bent’. Het tempo werd opgevoerd en de pionnen kwamen steeds dichterbij elkaar. Vervolgens remoefeningen. Chris was onvermoeibaar in het laten rijden van de oefeningen, net zolang tot je duizelig was en blij was dat de intervallen begonnen. Mijn techniek heb ik absoluut te danken aan Chris en in de 2e divisie wedstrijden merk ik vaak dat die beter is dan mijn mede triathleten.





Ik heb me de afgelopen jaren vaak verbaasd over het gemak waarmee Chris soepeltjes langs een pelotonnetje naar voren rolt met zijn 71(!) jaar. Kuiten getekend door de contouren van spier en een nette wirwar van aders zoals je ze alleen bij fanatieke sporters zal tegenkomen. Hoewel het voor mij niet merkbaar was zei hij afgelopen jaar tijdens een training dat zijn conditie toch niet meer is wat het ooit was. Na deze zomervakantie heeft hij dan ook aangegeven dat het tijd is om van zijn welverdiende pensioen te gaan genieten en zullen wij afscheid van hem moeten nemen als trainer. Hopelijk vinden we een nieuwe trainer die net zoveel verstand en liefde voor fietsen heeft. Misschien zien we Chris nog af en toe voorbij komen; Hij blijft natuurlijk altijd welkom! En anders fietsen we nog eens naar huis na een mooie toertocht via de welbekende Beckumerstraat: kunnen we zwaaien.

# Fietstraining

door trainer Chris Paus

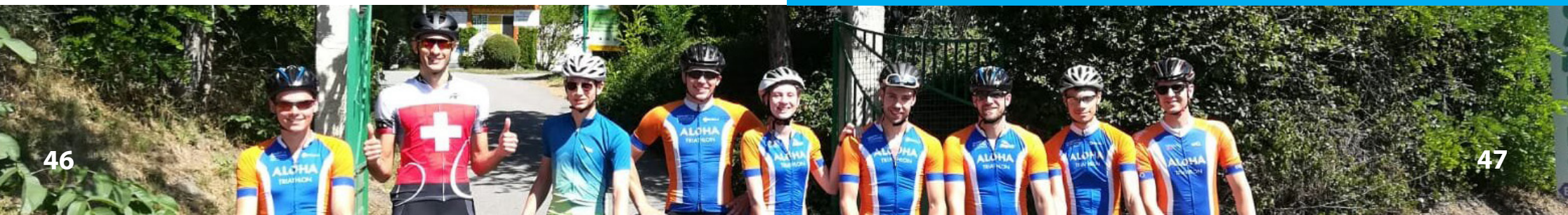
Als fietstrainer van een D.S.T.V. heb ik ervaren dat het niet altijd makkelijk is om een training te geven die gericht is op de triatlon, doordat iedereen niet altijd aanwezig kon zijn is het lastig om het voor een ieder passend te maken, zoals soms in de enquêtes werd aangegeven wat men graag wilde.

Natuurlijk heb ik altijd begrip gehad voor die afwezigheid, per slot van rekening is het (zoals de naam al zegt) een studentenvereniging, wat inhoudt dat jullie niet altijd de mogelijkheid hebben om op de trainingen aanwezig te zijn, i.v.m. studie en het organiseren van verschillende activiteiten. Daarom was het een goed idee om elk jaar een trainingsoverleg te hebben.

Altijd heb ik de motivatie gevonden om jullie een training voor te schotelen, waarvan ik dacht dat jullie er wat aan zouden hebben. Veel plezier heb ik er aan beleefd wanneer er gezwoegd en getranspireerd werd.

Het is voor mij ook verrassend en fijn dat ik meteen het gevoel had bij de vereniging te horen toen ik bij Aloha als trainer begon. Mede daardoor heb ik ook altijd erg genoten van de trainingen die ik gegeven heb.

Het is een mooie vereniging waar jullie echt trots op mogen zijn, met aardige en enthousiaste leden en met veel activiteiten.





# Looptraining

door trainer Pim Venderbosch

In de afgelopen 5 jaar, met 40 trainingsweken per jaar, een gemiddelde opkomst van zo'n 15 personen die elk ongeveer 10 km lopen in één training, heeft Aloha ongeveer 120 duizend kilometer afgelegd. Oftewel, drie rondjes rondom de aarde! En dan hebben we het nog niet eens over de talloze duurloopjes van al die Alohanen en -hennen. In al die kilometers zitten natuurlijk evenveel ervaringen en verhalen.

**“Als ik tijdens de training langs de kant sta, bij voorkeur met niet al te slecht weer, en ik kijk toe hoe al die Alohanen en -hennen over de baan dartelen, zie ik de gezelligheid en het enthousiasme van onze vereniging terug.”**

Laten we beginnen bij het begin. Op dinsdag 2 september 2014, nog nét tijdens het vorige lustrum, kwam ik voor het eerst trainen bij Aloha. Het was bij de looptraining dat ik mijn eerste Aloha kilometers maakte. Het eerste wat me opviel was de baan, of beter gezegd de sintelbaan. Het was een normale atletiekbaan, maar dan met een soort grind ondergrond, genaamd sintel. Ik was het niet gewend, maar kennelijk was dit hoe atletiekbanen er vroeger uitzagen. Het liep best wel fijn, maar bij slecht weer moest er worden uitgeweken naar het rondje bij de Horst. In de tussentijd hebben we een gloednieuwe tartanbaan gekregen waarop des te beter getraind kan worden. Als extraatje hebben ze er zelfs een pad over de heuvel gelegd. Het kan niet betwist worden dat de UTrack, zoals de nieuwe naam luidt, er flink op vooruit is gegaan, maar soms mis ik de sintelbaan nog wel. De authentieke

uitstraling, het uitgesleten geultje in de binnenbocht en het geluid van het opspattende grind achter je voeten zullen voor altijd in mijn geheugen gegrift staan.

Het tweede dat me altijd zal bij blijven van die eerste training is de looptrainer. Bij Jan-Willem zat het hardlopen in zijn bloed en dat merkte je. Zijn trainingen gaf hij met passie en plezier en zo volgde ik ze ook. Het waren mooie tijden, waarin ik zelf ook echt veel vooruitgang heb geboekt. Na meer dan 10 jaar kwam er jammer genoeg een einde aan de jaren met Jan-Willem als looptrainer. Ik had de eer om zijn stokje over te mogen nemen. Het training geven was nieuw voor mij, maar ik heb er super veel van geleerd. Als ik tijdens de training langs de kant sta, bij voorkeur met niet al te slecht weer, en ik kijk toe hoe al die Alohanen en -hennen over de baan dartelen, zie ik de gezelligheid en het enthousiasme van onze vereniging terug. Iedere donderdagavond keer ik met een lach op mijn gezicht weer huiswaarts.



# Over de looptraining

Een dialoog tussen Liselot Goris en Ids Tuinstra

**Ids Tuinstra** (lid zo'n 5 jaar geleden) en **Liselot Goris** (huidig lid) gingen in gesprek met elkaar over de looptraining van toen en nu.

**Ids:** Zeg Liselot, waarom kom jij regelmatig naar de looptraining van Aloha? Wat is voor jou de meerwaarde hiervan in vergelijking met alleen trainen?

**Liselot:** Ik vind het fijn om met een groep te trainen, dit maakt het toch gezelliger en geeft je extra motivatie om dat tandje meer te geven. Tijdens de looptraining beginnen we met een warming up, dit is een goed moment om even bij te kletsen. Daarna doen we techniek oefeningen, deze loopscholing zou ik in mijn eigen training vaak toch onbewust overslaan. Ze zijn echter wel van belang en het is fijn dat Pim altijd een leuk programmaatje bedenkt. Ik vind het persoonlijk leuker om intervallen met een groep te trainen dan individueel, door met een groep te trainen kan je je proberen aan iemand vast te haken die net iets sneller loopt, en jezelf zo uitdagen.

Een meerwaarde van de Aloha training ligt niet alleen in de training zelf maar evengoed in het moment achteraf: theedrinken in het sportcentrum. Naast de toetjes na het zwemmen is de thee echt een typisch Aloha ding. Waar de andere studentensportvereniging hun training afsluiten met een pitcher bier, houden wij een theekransje. En dat is best wel fantastisch.

**Liselot:** En hoe was dit dan voor jou toen jij nog bij Aloha zat, wat was voor jou de meerwaarde?



Hoi Ids!



Dag Liselot

**Ids:** Ik vond de looptraining bij Aloha ook altijd erg gezellig. En een techniek en intervaltraining doe je niet zo snel in je eentje. Het is toch een stuk leuker om in een groep elkaar en jezelf te blijven uitdagen. Ook vond ik het altijd een goed moment om te werken aan mijn looptechniek, iets wat bij mij persoonlijk zeker geen overbodige luxe was. En uiteraard waren de thee en de (vele) speculooskoekjes na afloop ook zeker een meerwaarde!

**Liselot:** Okay, maar hoe was de looptraining vroeger eigenlijk opgebouwd?

**Ids:** Er waren vroeger twee trainingen, de intervaltraining op dinsdag en de lange duurloop op woensdag. De locatie van de intervaltraining was normaliter de sintelbaan, maar bij 1 à 2 regendruppels werkte het drainagesysteem niet meer optimaal waardoor er geregeld werd uitgeweken naar de asfaltwegen bij De Horst. De interval begon altijd met ongeveer 10 minuten inlopen, een ideaal moment om even bij te kletsen. Dit werd gevolgd door het rekken en strekken, soms gecombineerd met wat oefeningen voor de core stability. Hierna begon de loopscholing waarbij aan de looptechniek geschaafd werd.

Het hoofdonderdeel waren uiteraard de intervallen. Berucht waren de trainingen met een VO2max element op het einde. De lange duurlopen waren vooral in de zomer erg mooi, wanneer er vele kilometers in gelopen werden in het bos achter de campus.

**Ids:** Wat is er volgens jou dan nu anders vergeleken met vroeger?

**Liselot:** Tegenwoordig hebben wij de luxe om te mogen trainen op de U-track, een 3-laans tartanbaan en 2-laans asfalt met een heuveltje! Alleen met ijs wijken wij uit naar het rondje Horst. Het principe van een intervaltraining is verder natuurlijk tijdloos. De lange duurlopen staan tegenwoordig niet meer in de Aloha agenda als gezamenlijke training ingeroosterd. Wel verzamelen er zich vaak groepjes die gezamenlijk voor een duurloopje gaan op dinsdag voor de core training of in het weekend.

**Ids:** Okay, en hoe zou jij Pim als trainer omschrijven? Wat zijn leuke eigenschappen aan Pim?

**Liselot:** Pim is een enthousiaste betrokken trainer die open staat voor nieuwe dingen. Zo bracht hij vorig jaar loop-laddertjes mee en werd onze loopscholing weer iets interessanter. Ook was een deel van de warming up laatst met een groot touw touwtje springen en maken we meer gebruik van de attributen die langs de U-track te vinden zijn voor oefeningen. Tijdens de intervallen geeft hij vaak nuttige tips over loopstijlen en mogelijke aanpassingen.

**Liselot:** En Ids hoe vond jij Jan-Willem als trainer?

**Ids:** Jan-Willem was een looptrainer met een schat aan ervaring. Wat de trainingen van Jan-Willem zo goed maakte was dat ze aansloten

bij elk niveau. Of je nu de eerste rondjes op de sintelbaan liep, of dit al circa 20 jaar deed, je kon altijd wat nieuws leren van Jan-Willem op gebied van looptechniek en trainingsopbouw. Ook was Jan-Willem gedurende de duurloop of bij de thee na afloop van de training altijd in voor een praatje of een goed verhaal. Voor mij werden de trainingen van Jan-Willem dan ook gekenmerkt door gezelligheid, betrokkenheid en uiteraard veel en hard rennen.

**Liselot:** Ids, als je dit allemaal zo van mij hoort, wat valt jou dan op?

**Ids:** Dat er (nog) altijd thee is in het Sportcentrum!

**Ids:** En ik ben benieuwd, Liselot wat volgens jou een typische Aloha looptraining kenmerkt?

**Liselot:** Tijdloze gezelligheid en sportiviteit. (Daarnaast ben ik van mening dat we die speculooskoekjes weer moeten gaan invoeren XP).

# Eerbetoon

## aan Jan-Willem

Jan-Willem Meurs was voor meer dan 10 jaar hardlooptrainer bij Aloha. In 2005 begon JW als trainer bij Aloha, en in 2016 is JW gaan genieten van zijn welverdiend pensioen, met Kitty. Helaas is JW op 16 maart 2018 overleden, een groot verlies.

Iedereen die onder JW getraind heeft zal zich herinneren wat voor een schat aan ervaring JW met zich mee bracht. JW was enthousiast en zorgde er altijd voor dat hij perfect voorbereid bij de trainingen aanwezig was. Twee keer per week trinden we onder JW, één keer intervallen op de sintelbaan en één keer per week een duurloopje door het bos. Voor de intervallen begonnen we vaak met loopscholing, rekken en strekken "naar beneden, naar beneden, naar beneden, hop hop hop hop". JW wist altijd precies waar hij het over had en hoe hij een training wilde indelen, vaak eindigde een training met setjes "VO2 max!". Maar zoals JW maar al te graag duidelijk maakte, daar ging het eigenlijk helemaal niet om. Zorg ervoor dat je goed rust tussen je intervallen, want "Je rust is je training!".

Naast de intervaltraining leefde JW pas echt op tijdens de duurloopjes. Eens in de week deden we een lange duurloop door het bos of langs de nieuwe grensweg. JW kende de weg goed, en vermaakte ons tijdens de duurloopjes met anekdotes over van alles en nog wat. Tot laat in zijn trainerscarrière stond JW erop om mee te lopen tijdens de duurloopjes, en toen blessures het niet meer toelieten moest en zou hij meegaan op de fiets. Na een het duurloopje moest er altijd thee gedronken worden in het sportcentrum om nog eens in alle rust de training, of JW's vakantie op Fuerteventura door te nemen.

JW bleef graag betrokken bij Aloha, wat terug te zien was als hij jaarlijks terugkwam om te helpen als vrijwilliger bij de UTT. Daarnaast kon je hem geregeld spotten bij de wedstrijdjes in de buurt van Enschede,

de herfstloop Twente, de dinkeloop, de pingelloop, en natuurlijk de gezellig loopjes in Vreden met kaffee und kuchen achteraf.

JW was een goede trainer die we zullen herinneren om zijn betrokkenheid en liefde voor Aloha. Hij wordt gemist door Kitty en zijn kinderen, en door iedereen die ooit onder hem trainde bij Aloha.

**“Je rust is je training!”**



# WEDSTRIJDEN



BE A SEEKER, SEEK IMMORTALITY





# UT-Triathlon

door Jet van Oosterhout

**De nu al 36 jarige UT Triathlon brengt een hoop organisatie met zich mee. Je kunt deze organisatiestructuur goed vergelijken met de structuur van een orkest...**

## ***De dirigent van het orkest, is de Stichting van de UTT***

De Stichting is al jarenlang de rots in de branding voor de UT Triathlon. Ze stuurt de commissie aan en springt bij waar nodig. Ook zorgt de Stichting voor een groot aantal vrijwilligers. Banen tellen zonder de 'Hekman fam clan' is ondenkbaar geworden.

## ***De aanvoerders van de verschillende instrumentengroepen, zijn de commissieleden van de UTT.***

Afgelopen jaren was het een uitdaging voor het bestuur van Aloha om vernieuwing voor de UTT commissie te vinden. Het organiseren van een

triathlon is een enorme klus, die weinig (TOM)studenten zagen zitten om naast hun studie uit te voeren. Toch is het ieder jaar weer gelukt een commissie te vormen. Het ene jaar met wel 15 personen die allemaal een klein deel op zich namen, het andere jaar met een commissie die zelfs een week lang een eigen kantoor tot haar beschikking had. Zo kon er fulltime gewerkt worden om de laatste puntjes op de 'i' te zetten. Later bleek dit kantoor ook geschikt als tijdelijke opslagplaats voor allerlei materialen in verband met het naderende onweer...

## ***De muzikanten van het orkest zijn de vrijwilligers van de UTT***

Tijdens de wedstrijddag zelf zijn zo'n 100 vrijwilligers nodig om het evenement mogelijk te maken. Dit brengt geheel Aloha bijeen vanwege het verplichte 'vrijwilligen'. Ook veel oud leden laten deze jaarlijkse reünie niet aan zich voorbij gaan. Van te voren kost het wat moeite om iedereen op te trommelen, maar het gezellige avondmaal aan de biertafels na een weekend hard werken, is het meer dan waard. Met alleen (oud) Aloha leden zijn er lang niet genoeg vrijwilligers... Afgelopen jaren werd er via allerlei kanalen naar hulp gezocht. Één bruikbaar kanaal leek de maatschappelijke stage. Een aantal middelbare scholieren meldde zich aan en het was voor ons een verrassing of ze daadwerkelijk kwamen of niet. En als ze kwamen, was het een nog grotere verrassing met welk enthousiasme ze de dag begonnen. Een aantal dames vond het natte sponzen aangeven toch wel erg vies werk. Terwijl onze Mert ontzettend actief was en zich bijna direct wilde aanmelden voor het opvolgende jaar.

## ***Het publiek van het orkest, zijn de deelnemers van de UTT***

Het originele UTT concept (teamtijdrit met individuele kwalificatie) trekt veel triathleten. We zijn favoriet bij triathlonnend Nederland. De teamcompetities willen maar al te graag bij ons te gast zijn.

## ***De dirigent vormt samen met de muzikanten het orkest, het team van medewerkers van de UTT***

Het orkest vormt samen met het publiek het concert, de UT Triathlon Kortom, we organiseren met zijn allen een prachtig evenement dat hopelijk nog vele volgende lustrums zal voortklinken!

# Becoming a Triathlete

by Armağan Karahanoğlu

**“It’s only 10 weeks, I can give it a try”**

When Christina asked me if I’d be interested in writing about my experience of “becoming a triathlete”, I said “oh! Am I a triathlete?” Well, the answer for me is clear: No.

To justify this statement, I can list many reasons, those of which I learned throughout my experience with Aloha!

Firstly and shortly: No, I don’t see myself as a triathlete. My personal motivation for this belief is that I see myself more as a recreational runner than, an “aspiring a triathlete”, who has always been passionate about endurance training. After running Amsterdam Marathon in October 2018, I got seriously injured during my recovery phase. Then, I told myself that it is time to try something new. That new thing should help me to recover faster by still keeping me active. I already had known the introductory course of the triathlon association of UT. Then I thought, I can swim and cycle, I may be able to run short distances till May 2019, then why not triathlon? But there were many setbacks for me: I was over 30, I didn’t have road bike, and I could not speak Dutch!

At some point, I thought, “it’s only 10 weeks, I can give it a try”. And, one day, I found myself filling the online form of the course. I still remember how I felt in the first meeting of the course: everyone was introducing themselves with the programmes they were studying in, and I thought “when I got my PhD, were these guys in high school or what?!?” However, from that meeting on, the focus of the course was only on how to develop skills to pursue a sprint distance triathlon! I never felt like “I cannot” which was the first thing that I internalized!

Over time, I learned many things from the people I interacted with



from the association. While learning how to develop some of my skills, I comprehended that being a triathlete not only means accompanying, helping and taking care of each other, but also making sacrifices and being humble about those sacrifices! I am confident that I will never reach the experience level of the people in the team, but I am sure there will always be someone willing to provide help in case of need!

To conclude, from the first meeting till the day I started training for my current marathon challenge, I kept training with the team. Even though I gave a break during the summer, I have decided to become part of the association to keep my lifelong goal of being “active”. The learnings I have gained already showed that I still “can”, which triggered me to set my next challenge: Finishing a half distance triathlon in 2020! En, vraagje: wie zijn met mij?



# Gebouwenloop

door Mees Flapper

Precies vijf jaar geleden kwam de vorige lustrumcommissie op een idee voor een mooi evenement, wat erin mijn gedachten ongeveer zo uit moet hebben gezien:

**“We laten mensen van de Citadel naar de Horsttoren rennen!”**

**“Ja leuk idee!”**

**“Maar dan binnendoor via alle benauwde gebouwen zodat iedereen een droge keel heeft en amper kan ademen bij de finish!”**

Afijn, vijf jaar geleden werd de Gebouwenloop voor het eerst georganiseerd als lustrum activiteit. Hierbij starten de deelnemers zoals gezegd vanaf de begane grond van de Citadel, waarna ze vervolgens door de Ravelijn, Zilverling, Carré en de Horst lopen om uiteindelijk op de bovenste verdieping van de Horsttoren te finishen. Sinds deze eerste editie heeft Aloha de afgelopen vijf jaar ieder jaar weer een Gebouwenloop weten op te zetten, waarbij het evenement is gegroeid van ongeveer 85 deelnemers in 2014 tot ongeveer 140 deelnemers in 2018! Blijkbaar dus toch geen gek idee om mensen door benauwde gebouwen te laten rennen.

Na afloop van de wedstrijd kunnen de deelnemers nog genieten van een gratis drankje in de Horstkelders. Hierbij valt de voorkeur voor een drankje bij de meeste deelnemers verrassend genoeg niet op bier, wat praktisch betekent dat er de gehele avond gratis bier en fris kan worden gedronken door de organisatie (kijk dan heb je pas echt gewonnen).

Sinds de eerste editie in 2014 zijn er een aantal “bijzondere” klassementen geweest; zo hadden we in 2017 het Gebouwenbeest klassement waarbij deelnemers verkleed als dier het parcours aflegden (want normaal is het nog niet warm genoeg). In 2018 was er ook nog het verenigingsklassement, waarbij we de winst heel schappelijk aan Kronos hebben gegund. De Gebouwenloop is dus nog springlevend en staat open voor allerlei gekke ideeën. Zelf ben ik benieuwd wat de Gebouwenloop ons de volgende vijf jaar gaat opleveren; wellicht maakt de Gebouwenloop wel een uitstapje naar de nieuwe Technohal, naar het Nanolab of naar de Cubicus (insert duivelgezichtje hier).

Zolang het maar een leuke wedstrijd is door gebouwen met suboptimale luchtkwaliteit blijft de Gebouwenloop een onvergetelijk evenement.



# Batavierenrace

door Izak Hanse

Etappe 5: Heren 10,0 km	
Limiettijd: 1:15:00 / uur	
Afst.	Route-aanwijzing
4,8	Eerste weg links
5,4	Bij de T-splitsing
5,5	Bij driesprong
5,7	Bocht naar rechts
7,1	Links aanhouden
7,4	Links afslaan, fietsen
8,2	Na de brug twee wegen
8,6	Eerste weg rechts
9,4	Einde weg links
10,0	Weg langs kanaal vanuit links

**W.P. 5: RINDERN**  
 Start: 01:40 uur; Vroeg  
 Start: 01:40 uur; Vroeg

Etappe 6: Heren 7,8 km	
Limiettijd: 1:00:00 / uur	
Afst.	Route-aanwijzing
0,6	Na het W.P. weg
1,9	Na twee inritten
2,7	Einde weg bij veld
2,7	Bij kruispunt links
3,6	Bij zijstraten rechts
7,8	Het wisselpunt

**W.P. 6: ORANIENDIJK**  
 Start: 02:20 uur; Vroeg  
 Start: 02:20 uur; Vroeg

Etappe 7: Heren 7,3 km	
Limiettijd: 0:55:00 / uur	
Afst.	Route-aanwijzing
0,1	Links de brug over

De Batavierenrace is waarschijnlijk één van de oudste Aloha tradities, al sinds de editie van 1998 doet Aloha hier met één of meerdere teams mee. In de figuur hiernaast zijn de uitslagen bij de verschillende edities uitgezet. Ter ere van het vorige lustrum is er een Aloha all stars team ingeschreven, wat resulteerde in 2 geweldige uitslagen (8e en 9e). Menig lid van het team van 2015 zal zich nog herinneren hoe ons een podiumplaats door de neus werd geboord door een overenthousiast jurylid die Carmen een half uur tijdsraf gaf omdat ze te kort door de bocht liep.

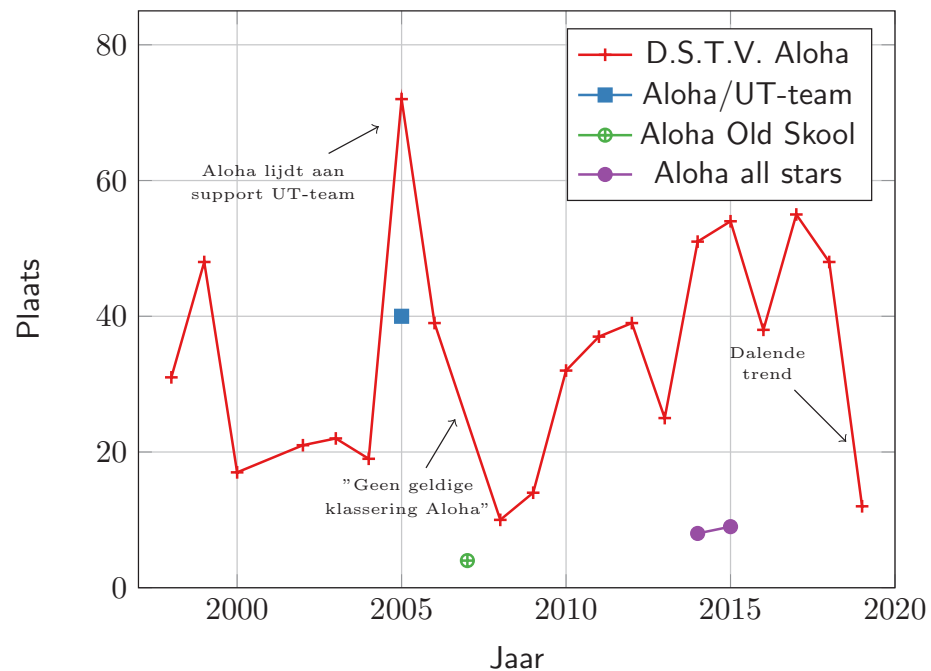
De volgende edities kon het team van Aloha de hoge verwachtingen helaas niet waarmaken. Door een tekort aan leden, en een groot aantal leden dat meedeed bij het universiteitsteam, waren we genoodzaakt om een team te vormen samen met het studentenhuus Stars on 45. Afgelopen jaar ging het echter alweer een stuk beter, en met de huidige stijgende lijn moeten we volgend jaar op z'n minst de top 5 halen. Tot mijn schaamte zijn we de afgelopen jaren zelfs verslagen door de Skeuvel, dat mag komend jaar niet weer gebeuren.

Behalve de sportieve prestaties gaat het bij de Batavierenrace natuurlijk ook om crossen in busjes en het Batavierenfeest. Een van de meest memorabele foto's van de races van de afgelopen 5 jaar zie je hiernaast. Twee lopers van team 182 (team van Aloha) die naast elkaar lopen, waarvan er één groot fietser op haar rug heeft staan. Destijds was één van onze fietsers (ik noem geen namen, Gersom) zo slim om onze fiets op slot te doen en de sleutel ernaast neer te leggen, in de chaos die volgt bij zo'n wissel



is de sleutel natuurlijk kwijtgeraakt. Omdat de loper en fietser van de volgende etappe weigerden om op te geven hebben ze maar samen twee etappes gelopen, met zowel het lopersshesje als het fietsersshesje aan.

Minstens net zo memorabel is het moment dat je in Alo de Sintelbaan/ UTrack oprent om verwelkomt te worden door het gejuich van rijen supporters. Traditiegetrouw lopen nog steeds leden van het bestuur van Aloha de laatste twee etappes van het stadscentrum naar de campus. Toen ik dit in 2015 mocht doen regende het pijpenstelen, en stond er door verbouwing van de Sintelbaan minstens 10 cm water op de baan, maar dit mocht de pret natuurlijk niet drukken. Alleen kon Alo met liters water in zijn veren dat jaar helaas niet meer vliegen.



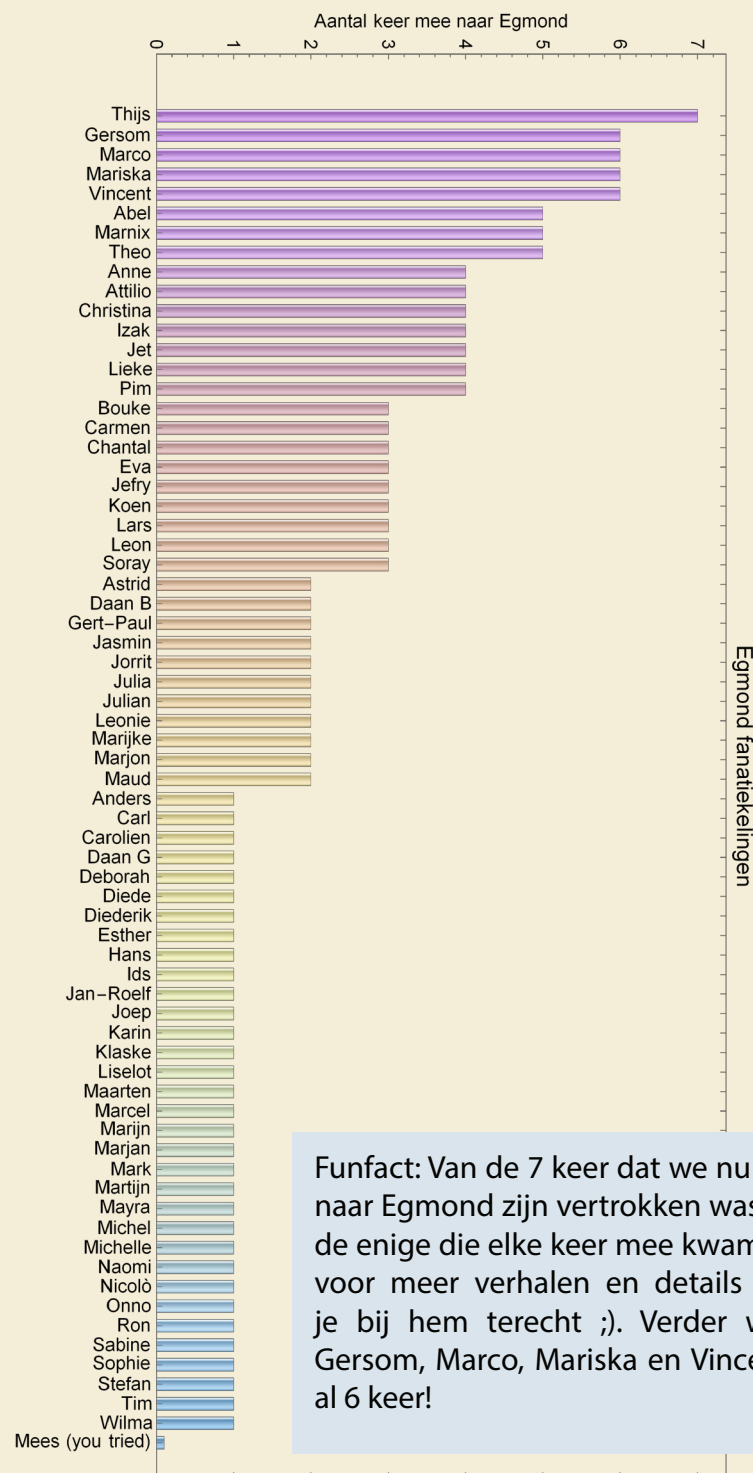
# Egmond aan zee

door Christina Ullrich

De traditie begon op vrijdag 11 januari 2013. Naar aanleiding van een enthousiast mailtje van Lieke vertrok een clubje van 21 Alohanen- en hennen in autos richting Noordzee, om deel te nemen aan de legendarische halve marathon van Egmond aan zee. Een wedstrijd die elk jaar rond de 18.000 deelnemers via het strand en door de duinen leidt, met start en finish in Egmond. De gelegenheid om een weekendje lekker uit te waaien in huisjes aan het strand, gezellig en knus en tegelijkertijd ook een strijd met de elementen.

Elk tweede weekend van januari is het Egmond-weekend. Naast de halve en kwart marathon op zondag wordt er op de zaterdag vooraf ook elk jaar de MTB strandrace Egmond – Pier – Egmond georganiseerd. Een zware wedstrijd met veel zijwind die toen 36km en nu inmiddels 38km langs het strand loopt. De meeste Alohanen- en hennen sparen dan hun energie liever voor de volgende dag. Toch doen meestal ook een aantal Alohaleden al met de strandrace mee. En in hele zeldzame gevallen zitten er een of twee ultieme bikkels tussen die zich inschrijven voor het combiklassement van beide dagen. Misschien is het hier nog goed om te benoemen dat je ook mag kiezen om jezelf niet uit te sloven tijdens de wedstrijd(en), want dit kun je ook prima doen als supporter langs de kant!

Op zondag is het dan eindelijk tijd voor de ultieme uitdaging, de halve marathon van Egmond aan zee! De halve afstand (21,1 km), die onder andere 7km langs het strand naar Castricum aan Zee loopt of de kwart marathon (10,5 km) die volgens Thijs relatief gezien zelfs nóg zwaarder is dan de halve en die lekker lang door de duinen heen loopt. Op beide afstanden kom je vlak voor het einde op de gevreesde bloedweg terecht, waarbij je bergop en volop tegen de wind in moet gaan strijden om Egmond weer binnen te komen. Terug aangekomen in het



Funfact: Van de 7 keer dat we nu op rij naar Egmond zijn vertrokken was Thijs de enige die elke keer mee kwam. Dus voor meer verhalen en details moet je bij hem terecht ;). Verder waren Gersom, Marco, Mariska en Vincent er al 6 keer!

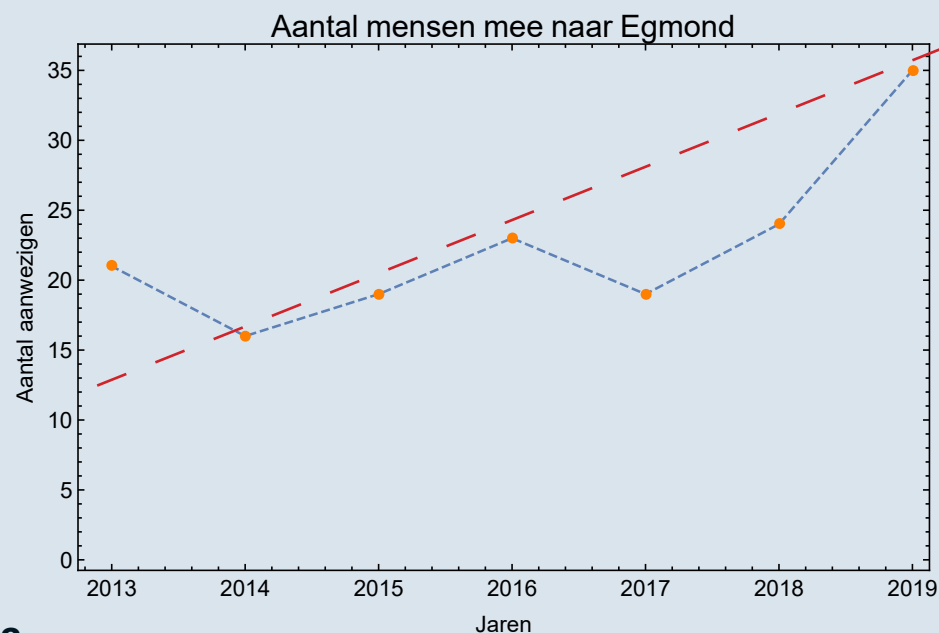
dorp is er gelukkig veel publiek om je nog de laatste paar honderd meters naar de finish te helpen. Niet alleen in het dorp maar ook langs het strand, langs de duinen en op de camping Bakkum is de wedstrijd altijd goed bezocht door fanatiek aanmoedigend publiek. Het leukste is dan ook als je de wedstrijd uitloopt in het Aloha pak. Naast de high fivejes van kinderen, trek je vaak ook de aandacht van de media. Thijs kan je een verhaal vertellen over hoe ontzettend heet lopen in het pak is, zelfs zonder broek en T-shirt eronder aan. En volgens Theo is lopen in het pak zo episch dat je deze ervaring niet wilt missen. Elk jaar is dan ook weer de grote vraag wie in Alo en Ali gaat lopen.

Wellicht voel je het al aan, maar dit weekend valt bij veel Alohanen- en hennen erg in de smaak. In de afgelopen jaren vestigde zich dit event als een terugkerend Aloha uitje, waarbij er op een gegeven moment zelfs duidelijk meer aanmeldingen waren dan voor het Aloha Verenigingsweekend! Zo telden we dit jaar maar liefst 35 leden en oud-leden die deze pret niet wilden missen. Ook in deze grafiek is een duidelijk trend te zien die in de toekomst meer leden en oud-leden voorspelt in Egmond!

Maar ja, het is ook gewoon rete-gezellig zo met zijn allen een weekend lang in van die kleine strandhuisjes te zitten. In deze huisjes met namen zoals de Branding, Griffey's Beach House #stoomdouche, Stam aan zee en Move to the sea is het prima vertoeven, vooral als je een of twee grote hoofdhuizen hebt om lekker samen couscous of pasta te koken. Naast koken werd er ook de afgelopen 2 jaar op vrijdagavond gewoon een grote lading Chinees gehaald, waarvan we vervolgens het hele weekend lang nog konden ontbijten, lunchen en snacken. Episch leuk was ook om de hele nacht door spelletjes te spelen, thee te drinken en onbepaald chocolade en chips te smullen. Dit jaar kwamen er trouwens ook als gezonde snack schijfjes komkommer bij! Spelletjes als Ligretto, Exploding kittens, Sushi, Cluedo, Pandemic en Carcassone deden het goed onder de Alohanen- en hennen. Niet te vergeten ook Singstar, Weerwolven, Mario Kart en het fanatieke klaverjasclubje.

Benieuwd naar nog meer spannende verhalen?

Ik zou zeggen pak je spullen en kom met ons mee! We vertrekken weer op vrijdag 10 januari 2020!



# 24 uur van Zolder

door Thijs Hekman

Het begon allemaal in de zomer van 2015. Als motorsportliefhebber was ik bekend met het concept van 24 uren races en ik begon me af te vragen of dergelijke wedstrijden ook bestonden voor fietsers. Na wat googlen ontdekte ik de 24 uur van Zolder. Het idee is hetzelfde als bij 24 uren races voor auto's: Je doet als team van 1 (solo), 2 (duo), 4 (quattro), of 8 (ocho) mee aan een koers van 24 uur op het racecircuit in Zolder (België) waarbij het doel is om zoveel mogelijk rondjes te rijden. Per team is er een renner tegelijk op het circuit en je kan wanneer je wilt in de pits wisselen met je teamgenoten.

Dat jaar was de 24 uur helaas al geweest, maar aan het eind van de zomer konden we nog wel deelnemen aan het kleine broertje: de 12 uur van Zolder. Met 6 mannen, verdeeld over 2 teams van 3 trokken we richting het zuiden en draaiden we 12 uur lang onze rondjes. Achteraf waren we aangestoken met het virus en namen we ons voor om het jaar erna terug te komen voor de 24 uur. En zo geschiedde. Sindsdien keren we elk jaar halverwege juni terug op het circuit van Zolder om rondjes te rijden tot we er bij neer vallen en dan nog een paar rondjes.

Elk jaar probeer ik weer nieuwe mensen uit te leggen dat dit een evenement is dat ze absoluut niet mogen missen, maar eerlijk gezegd is de enige manier om ze dat duidelijk te maken het ze laten meemaken. De wisselvallige sfeer in het peloton (soms gemoedelijk, soms oorlog), de uitputting, de rondjes door het donker, de pasta (bij de Otobar, of zelf gemaakt), de kleine beetjes slaap die je probeert te pakken tussen je stints, het steeds proberen jezelf weer op te laden om weer op de fiets te stappen terwijl je ploeggenoten hun rondjes draaien, de chaos tijdens de wissels, het hoopvolle gevoel als het weer licht

begint te worden, de klok die langzaam doortikt op de finishlijn, maar bovenal de saamhorigheid binnen de groep omdat je allemaal hetzelfde doormaakt en de trots als je het weer tot het einde gered hebt.

Tot op heden hebben we met 16 teams deelgenomen in Zolder – 1 ocho, 12 quattro's (waarvan 1 vrouwenteam) en 3 duo's – waarvan de 3 duo's en het vrouwenteam goed waren voor podiumplaatsen in hun klasse en een van de duo's hun klasse zelfs gewonnen heeft. In totaal zijn er 28 verschillende Alohansen naar Zolder geweest die samen goed waren voor 3,425 rondjes (Ongeveer 13,700 kilometer). Wat mij betreft gaan daar in de komende jaren nog heel veel rondjes bij komen.



# Wedstrijdweekend

## Nordhorn en Klazienaveen

door Anne Siersma

**De laatste jaren zijn we met Aloha een paar keer een weekend weg geweest waarbij we onze sportieve prestaties tijdens een triathlon konden combineren met een gezellig weekend met een overnachting bij de familie Bossink en de familie Siersema. Zouden we deze trend kunnen voortzetten zodat het een traditie wordt? En welke andere Aloha leden zorgen ervoor dat we nog meer van deze leuke weekenden kunnen houden?**

### Triathlon Nordhorn

In 2018 zijn we met een grote groep Alohanen met de fiets naar Lattrop gegaan waarbij we hartelijk werden ontvangen door de familie Bossink. Ze hadden een grote schuur waarin we onze fietsen kwijt konden en waar we op de 1e etage met z'n allen konden slapen. Ook was er gedacht aan de wat luxere paarden onder ons. Deze mochten bij Daan en Lars op de kamer in het woonhuis slapen.

De wedstrijd was pas op zondag dus vrijdagavond en zaterdag hadden we alle tijd om nog Lattrop en de omgeving onveilig te maken. Vrijdagavond hebben we de hobby's van Lars maar eens even goed bekeken bij de sterrenwacht. Ondanks dat heel Lattrop al op zijn kop ging staan doordat er zoveel Alohanen het weekend zouden overnachten, ging het nog meer op zijn kop staan doordat er duizenden mensen naar de maansverduistering bij de sterrenwacht zouden komen kijken. De hulp van deze triathleten werd daarom snel ingeschakeld door in ruil van een kratje bier, ze neer te zetten als verkeersregelaars en zo al het verkeer bij de sterrenwacht in goede banen te leiden. Ja, deze mensen die hierheen kwamen voor de maansverduistering kregen er een gratis wandeltocht van een half uur bij door de lange rijen geparkeerde auto's. Dit was zeer vermoeiend werk waardoor we halverwege de avond nog maar even pizza's

gingen halen (want bezorgen deden ze daar niet in Lattrop) om deze vervolgens tussen alle geparkeerde auto's, onder het genot van een maansverduistering, op te kunnen eten.

Zaterdag hebben we vooral het zwembad in Nordhorn onveilig gemaakt. De 10 meter hoge duikplank werd overwonnen door niemand anders dan Edwin à la **Eddie the Eagle**, welke al een voorproefje liet zien van zijn goede vorm. Welke ook kon komen doordat hij de dag erna in een Nederland trisuit ging starten. Achteraf hadden we misschien beter kunnen zeggen dat het zwembad sommigen van ons onveilig maakte in plaats van andersom. Na heel veel potjes glijbaan, vond de zwembroek van Bouke het genoeg geweest en heeft hij onder water snel een nieuwe zwembroek van iemand anders aan kunnen trekken. Deze glijbanen en duikplanken hadden de volgende dag ook nog uitwerking in de vorm van spierpijn.

Zoals gewoonlijk ging er bij de Siersema's weer eens wat mis voor de wedstrijd. Ditmaal was het de beurt van Anne waarbij haar fietsdopje plotseling niet meer in het stuur zat. Na met z'n allen de hele schuur



overhoop te hebben gehaald en een kurk in het stuur gepropt te hebben, kwam vervolgens Diederik met het dopje aanzetten dat hij die begin die avond gevonden had in de schuur en met de vraag of iemand die mistte. Maar ja, je moet er toch niet aan denken dat het leven zo zou worden met zo'n groep Alohanen.

Deze wedstrijd was een debuut voor Mees en Bas. Ook voor Diederik en Ron was triathlon nog een vrij nieuw begrip. Het zwemonderdeel was heel chaotisch. De starter telde af en meerderen begonnen te vroeg. Voor diegenen waarvoor het zwemonderdeel niet het beste onderdeel was, zorgde de extreem scherpe bocht bij de boei voor een soort afvalput van mensen. Ron vertelde naderhand dat hij hier gewoon stil stond te watertrappelen. Ook Nicolo en Theo hadden een gevecht waarbij Nicolo won en Theo een paar flinke klappen heeft verkocht. Dit was ook niet heel gek, want het water van de Vechtesee was bijna nog troebeler dan het water op de campus. Wat het nog een hele knappe prestatie maakte dat Thijs de voeten van Bouke het hele zwemonderdeel heeft kunnen volgen. Dit, terwijl hij de maand ervoor in Klazienaveen er bewust voor had gekozen niet in Boukes, volgens hem, 'irritante beenslag' te gaan hangen.

Na het korte zwemonderdeel begon het fietsen. Hier hebben we geleerd dat Duitse meters veel korter zijn dan Nederlandse meters. Dit bleek niet alleen dus het zwemonderdeel te betreffen, maar ook een kort fietsparcours. Daarnaast hebben we geleerd dat de Duitse motorrijders op het parcours geen jury zijn. Lars en Koen hebben hier



mooi gebruik van gemaakt door kop over kop te rijden met deze 12 Duitse meters onderlinge afstand, zoals ook te zien is op de foto. En zij waren lang niet de enige.

Bij het lopen kwamen we erachter dat ze de verloren kilometers bij het zwemmen en fietsen weer wilden goedmaken door een loopparcours te hebben van 6,5 km. Dit in combinatie met spa rood die iedereen nietsvermoedend aanpakte tijdens het lopen met als idee dat ze koolzuurvrij water kregen. *Dit was voor Ron net 500 meter te veel, omdat hij na 6km lopen door Anne nog even gechickt werd.* Deze wedstrijd heeft iedereen kunnen finishen. Alhoewel Bas nadat hij uit het water was gekomen, door niemand meer is gezien tot bij de finishlijn. Het mysterie blijft dus nog open of hij wel gefietst en gelopen heeft. Of zou het komen door zijn mooie decathlon trisuit waardoor niemand hem is opgevallen bij het passeren?

## Triathlon Klazienaveen

Na al heel wat jaren met een delegatie Alohanen naar Klazienaveen te gaan, konden we in 2018 en 2019 in Schoonebeek bij familie Siersema overnachten. Hier hebben we een soort logeerpartijtje van gemaakt door met z'n allen in de grote logeerkamer te slapen in het huis. Maar van de echt vroegere logeerpartijtjes (het lange opblijven en onbeperkt chips eten) was geen sprake, want sommige zouden de





volgende dag aan de start staan van de halve triathlon.

Schoonebeek is fietsend te doen vanaf Enschede in 'slechts' 70 km. Echter, na een triathlonwedstrijd, zijn dit 70 hele zware kilometers. Vandaar dat er toch door de meesten voor werd gekozen om met z'n allen met alle fietsen met de trein of met de auto te gaan. Eenmaal in Schoonebeek gekomen konden we dan de familie Siersema verbazen met de grote hoeveelheid die er gegeten werd en de vele hoeveelheden bidons water, waarbij andere vormen van vocht nauwelijks gedronken werden.

Klazienaveen is dus een van de weinige plekken waarbij je voor de halve afstand kan gaan en waarbij veel Alohanen dan ook hun debuut voor de halve maken (Izak in 2018 en Koen in 2019). Ook is de wedstrijd zelf niet om te vergeten. Volgens Bouke blijft het mooiste gedeelte toch de pendelbussen waarmee je naar de start van het zwemmen wordt gebracht. Daarnaast zorgt het vele lokale publiek voor veel aanmoedigingen en merk je dat het hele dorp op de been is voor deze wedstrijd.

Het zwemonderdeel is één lange lijn door het kanaal. Vaak is er daardoor niet zoveel chaos en kan het publiek mooi vanaf de kan meelopen. Daarnaast is het zwemonderdeel zeer speciaal (of misschien is 'minder

geliefd' een betere verwoording), doordat het altijd maar weer de vraag is hoe zwart je het water uit gaat komen. Gelukkig dat je het na flink boenen weer van je huid kan krijgen en dat je als enig fysiek aandenken van het zwemmen de badmuts over houdt. Hoewel achteraf bleek dat we die badmuts al jaren lang hadden moeten inleveren na de finish, maar dat niemand dit wist.

De wedstrijd in 2018 kende veel onderlinge strijden tussen Alohanen. Thijs, Bouke en Izak presteerden het om vlak na elkaar het water uit te komen. Waarbij het voor Thijs uiteindelijk een vooral een strijd met zichzelf werd waarbij hij na 15 km hardlopen de moed bijna had opgegeven. Uiteindelijk heeft hij de finish toch nog weten te bereiken door samen met Anne, die onderhand al gefinisht was met de OD, nog de laatste 5 km af te leggen. Nicolò, die meedeed met de OD, ging de strijd aan om Anne te verslaan. Dit had een grote kans tot slagen doordat Anne het moest doen met startnummer 666. Nadat Anne Nicolò had verslagen tijdens het zwemmen, deed ze een verwoede poging tot stayeren om Nicolò voor te blijven, wat helaas afgestraft werd met een blauwe kaart van de jury. De vraag zal altijd onbeantwoord blijven of het daadwerkelijk stayeren was of dat de jury er gewoon voor probeerde te zorgen dat Nicolò zijn doel kon bereiken. Misschien een tip om volgende keer dan iets beter in het deelnemerstasje te kijken, welke dit allemaal al had voorspeld met de waarschuwingsticker 'stayeren is valsspelen'.



# Rondje eilanden

door Abel Hanse

Sinds 2012 is zandeiland 1 jaarlijks het decor van het steeds groter wordende festival 'Hét rondje eilanden'. Sinds het eerste jaar reist er steeds een groep(je) Alohanen en -hennen naar het westen af om te genieten van de Vinkeveense plassen. Een prachtig stukje natuur in de randstad waar de stilte alleen af en toe door een opstijgend vliegtuig wordt verstoord. Het mooie uitzicht over de plas en de eilanden, met de wind die door het riet waait terwijl je naar het kabbelende water luistert maakt het elk jaar weer ruimschoots waard om terug te keren. In de eerste jaren kwamen we op zaterdag aan bij haven Winkeloord waar alle dappere kampeers op een klein veldje bij elkaar stonden. Vervolgens naar zandeiland 1 voor de wedstrijd. Na de wedstrijd konden er nog een paar biertjes op het wedstrijdterrein gedronken worden voordat we genoodzaakt waren te verkassen naar beachclub Lust. Hierna was het hopen dat het nog gezellig was op de camping waar vanuit alle tenten flesjes bier en flessen wijn getoverd werden om met zijn allen een klein feestje te bouwen.

Over de jaren is deze opzet veranderd in een heus festival met twee nachten kamperen op zandeiland 1. Vrijdagavond begint het feest met een barbecue of met pannenkoeken bakken. Hierna volgt een avond bier/wijn drinken, opwarmen in de hottub, afkoelen in het water, op de boei balanceren en samen zingen rond het kampvuur. De mensen die hier aanwezig zijn roepen zich uit tot de echte rondje eilanden gangers, ze vinden ook dat ze bonificatieminuten per gedronken biertje verdienen de volgende dag bij de wedstrijd of betogen voor een apart klassement voor de helden die het hele weekend op het festival zijn. Stiekem kijken ze toch wel een beetje neer op die fanatieke mensen die op de zaterdag uitgeslapen pas aankomen, dat hoort toch anders. Aloha is elk jaar goed vertegenwoordigd bij deze avond en de meeste

aanwezige Alohanen sluiten zich graag bij voorgenoemd sentiment aan. Elk jaar zie je op deze camping een hoop nieuwe en een hoop terugkerende gezichten. Het zijn memorabele avonden waar je een hoop nieuwe mensen leert kennen en veel interessante oververhitte gesprekken in de hottub voert.

Na deze knallende start begint de volgende dag vroeg met een morning glory swim, deze wordt afhankelijk van het succes van de vrijdagavond vaak een paar uurtjes uitgesteld. Wat volgt is een uitgebreid ontbijt en een dag vol leuke activiteiten. Suppen, duiken, didgeridoo spelen, barefoot rennen, noem maar op. Maar hoe leuk deze activiteiten zijn, iedereen wordt zich meer en meer bewust van een naderend onheil. Het wordt langzamerhand tijd voor dat ene rondje, het noodzakelijk kwaad. Voor sommigen een klein uur, voor anderen een dik uur zwemrenzwemrenzwemren.....zwemrennen.

Elk jaar heb je bij het rondje eilanden een kwelgeest. Soms komt deze persoon je elke keer voorbij rennen zodat jij er met het zwemmen weer voorbij kan, het andere jaar is het een andere persoon en gaat het stuivertje wisselen andersom. Toch zorgt deze persoon er, ook al heb je van tevoren besloten het rustig aan te doen, voor dat je jezelf





net even wat meer pijn moet doen dan gepland. Want in het eind wil je in ieder geval van deze persoon kunnen winnen.

Nu kan je lekker uitrusten en genieten. Nou ja, tenzij je zo snel bent dat je je voor de finale geplaatst hebt. De finale betekent dat je een kleiner intensiever rondje nog twee keer mag volbrengen. Dit gebeurt ongeveer rond etenstijd terwijl iedereen al rustig met het avondeten bezig is en je aanmoedigt. Het enthousiasme en het plezier spat er daarom ook af bij de finaledeelnemers, wat een geluksvogels!



Er volgt een avond lifemuziek, nog meer hottubs, nog meer zwemmen en diep in de nacht onder begeleiding van gitaar liedjes zingen bij het kampvuur. De volgende dag kan je nog genieten van een koffieboot en een yogaboot. Het is tijd om moe maar voldaan naar huis te gaan om na te genieten van een weekend vol goede herinneringen. Gelukkig valt het rondje altijd in de vakantie, want voor een week studeren heb je misschien nog een paar extra nachtjes slaap nodig. Dat laatste kan ook liggen aan het feit dat ik al een paar jaar afgestudeerd ben en niet meer over de vitaliteit van een jonge student beschik ;)



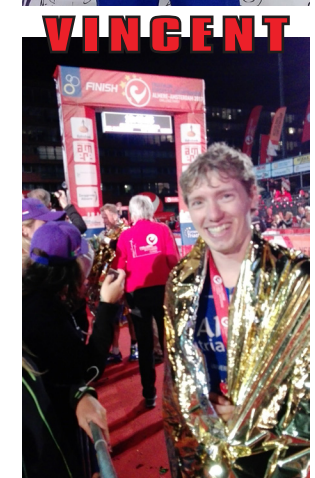
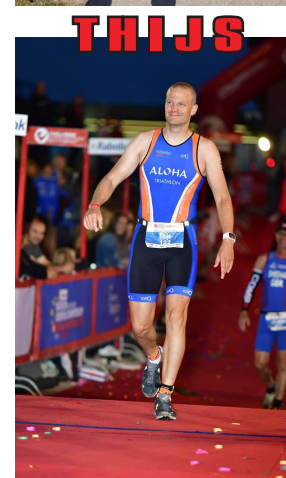
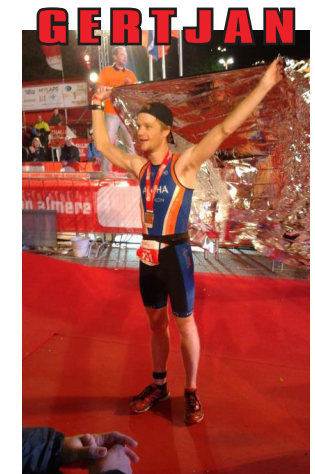
# YOU ARE IRONMAN®

door Izak Hanse

We zijn 5 jaar verder, en inmiddels kunnen we een heel rijtje namen toevoegen aan de erelijst van Alohanen die een hele triathlon hebben voltooid. In 2015 voltooiden Abel, Edwin en Gertjan een hele triatlon. In 2017 deden Abel, Jorrit, Theo, Thijs en Vincent het. En in 2019 deden Izak en Marijn het.

Abel	2015	Ironman Wales	11:35:07
Edwin	2015	Ironman Mallorca	13:15:21
Gertjan	2015	Challenge Almere	13:42:24
Jorrit	2017	Frysmen	12:47:43
Abel	2017	Embrunman	13:00:49
Theo	2017	Norseman	15:21:06
Thijs	2017	Challenge Almere	12:57:31
Vincent	2017	Challenge Almere	13:50:15
Izak	2019	Ironman Vichy	10:01:01
Marijn	2019	Challenge Almere	10:33:33

Bij het zien van dit lijstje is er een duidelijk patroon zichtbaar. Iedere 2 jaar zijn er meerdere mannen die een hele triathlon doen (en in 40% van de gevallen is dit in Almere). De vraag is dan ook wie er in 2021 een hele triathlon gaan doen. Zal één van de mannen van bovenstaand lijstje nog een poging wagen, of wordt het eigenlijk niet een keertje tijd dat er een vrouw aan dit lijstje toegevoegd wordt? Als we kijken naar de Alohanen die de afgelopen tijd/jaren een halve triathlon hebben gedaan lijkt de volgende hele triatleet toch een man te worden. In 2019 zijn er 7 Alohanen die een halve triathlon hebben gedaan, Carl, Gersom, Izak, Koen, Nicolo, Ron en Thijs. Zou één van deze mannen het de komende jaren (weer) een stapje hogerop zoeken? Of moeten we het gevaar verwachten van een underdog die binnen één jaar na zijn/haar eerste triathlon een hele voltooid (beter bekend als een Gertjannetje). Één ding is zeker, tijdens het Aloha-in-de-bergen uitje in Embrun afgelopen zomer waren er meerdere mensen die meedoekriebels kregen bij het zien van de Embrunmanatleten. Mijn gok is dan ook dat we minstens één van de atleten uit bovenstaand rijtje in 2021 aan de start van de hele Embrunman gaan zien!



# GEZELLIGHEID





# Being a non-Dutch member

An interview with Nicolò Botteghi and Andreas Kamilaris

## How was your first experience with Aloha?

**Nicolò:** I had my first training with Aloha December 5th, Sinterklaas. The UTrack was totally dark and I had the feeling I was in the wrong place :D, but after a few minutes several members appeared running from the dark. The training was well-organized and funny and the people were very “gezellig”. I also ate for the first time pepernoten :P

**Andreas:** This was a tough one, as I decided to join on the day of the first long cycling of the season! Although I was dead tired after 80+ km, people were really nice and patient waiting for me wherever necessary, plus taking all necessary precautions for safety. I remember particularly Theo for his kind intro to the Dutch culture and way of living!

## How is it for you as a non-Dutch member?

**Nicolò:** The first months were nice, but also a bit tough: I was the only non-Dutch member. Because I couldn’t speak/understand Dutch (not that I can do much better now :D), I couldn’t follow the group discussions or laugh at the funny jokes. However, everybody was aware of that and tried his/her best to switch to English whenever I was around.

**Andreas:** Sometimes it is hard to decrypt messages in the WhatsApp group, but it is also a good exercise and



motivation to improve my Dutch, which is admittedly still very poor. However, people are really nice and polite speaking English whenever they “sense” that I am around! I really appreciate this, makes integration to this community much smoother.

## What are the things you like being with Aloha?

**Andreas:** Friends and community! Everyone is very friendly and nice, and you get help in whatever problem (triathlon-related or not) you encounter. As triathlon is a demanding sport, training with good-spirit people is important, if not crucial! Being a staff member of UT, it was also a good experience to get to know the Dutch culture, and this helped me to become a better communicator during lecturing too! It helped me additionally to improve my networking, as I keep an active research collaboration with an amazing Italian guy who is doing research in robotics, Nicolò! To be honest, I also kind-a-like the after-training gathering for tea (in my case, usually beer – being a South European).

**Nicolò:** I really like the trainings all together and the epic events, but also the enthusiasm of everybody. It is really contagious!!!

## Do you have something to add?

**Andreas:** Training with Aloha made me a much stronger athlete. I have learned to have discipline and focus on training systematically and hard. Aloha has some very talented athletes, who are exemplars to the others, not only for their performance, but also for their dedication and overall engagement with the sport.

# Verenigingsweekend

door Vincent Bloemen

Het is misschien lastig voor een triatleet om één weekend per jaar op te offeren aan iets wat niet staat in het teken van sport, maar toch zijn velen hiertoe bereid. Sterker nog, terwijl men al snel is uitgepraat over een wedstrijd, wordt er nog wekenlang nagepraat over dat ene weekend. Wat maakt het verenigingsweekend toch zo bijzonder?

De traditie is min of meer als volgt: Je krijgt een mail van een stel fanatieke Alohanen/hennen die tegen een schappelijke vergoeding een weekend van je willen volplannen, zonder dat ze ook maar iets vertellen over de inhoud. Jij hebt vervolgens geen idee wat je ervan moet verwachten en denkt "waarom ook niet?" en geeft je op. Wat later krijg je een paklijst gestuurd waar de meest willekeurige dingen op staan, dus probeer je maar mee te nemen wat je nodig denkt te hebben. Vervolgens is het de vrijdagavond van het weekend en begint het allemaal. De organisatoren lijken met name te genieten van het feit dat niemand weet wat hem of haar te wachten staat, dus pas op het laatste moment wordt duidelijk wat je gaat doen of waar je gaat slapen. Voor je het weet zit je op zondagavond met z'n allen in de trein terug, vanuit een plaats waar je nog nooit eerder bent geweest, met een tas die onder de modder zit, hier en daar heb je een blauwe plek, heb je spierpijn op plaatsen waar je geen spierpijn hoort te hebben, maar je hebt ook een grote glimlach op je gezicht die de medereizigers op een flinke afstand weet te houden.

Maar wat hebben we dan gedaan in de afgelopen vijf jaar? Dit boekje is te klein om alles uitgebreid te beschrijven en het eeuwenoude gezegde is hier ook zeker van toepassing: "Je had erbij moeten zijn". Enfin, in 2015 wisten Izak, Vincent en René de naam Usquert in het geheugen van een stel Alohanen/hennen te schrijven. Want



wat doe je bij Usquert? Juist, wadlopen! Memorabeler was misschien wel dat het weekend volledig in het teken stond van piraten, met een bijpassende vlag, een treasure hunt en vermoedelijk werd er een boot gekaapt in Groningen die vervolgens als slaapplek werd gebruikt.

In 2016 vonden Anne en Naomi dat het tijd was om de leden van Aloha wat bij te spijkeren over het boerenleven. Dit keer per fiets naar de bestemming, Château Siersema. Racen met kruiwagens en gooien met boomstammen, zo doen ze dat op het platteland. Een bezoekje aan de befaamde kegelbaan kon natuurlijk ook niet ontbreken. Maar als je menig Aloha lid vraagt wat hem of haar het meest is bijgebleven, dan zal het antwoord luiden: "Pipo!"

Chantal en Christina hadden in 2017 de Aloha leden op een trein gezet zonder dat ze enig idee hadden waar ze heen moesten gaan, maar na het luisteren van zo'n half uur aan kinderliedjes wist iedereen toch de juiste plek te vinden in Epe. Ook dit weekend werd er weer van alles gedaan. Midgetgolfen was een succes en onbepert pannenkoeken eten is eigenlijk nooit een slecht idee. Het werd ook goed duidelijk hoe koppig een ezel daadwerkelijk is wanneer het een GPS wandeling moet maken. Verder werd het dit weekend ook duidelijk dat een stadsfiets

prima gebruikt kan worden als MTB. Het weekend van 2018 werd georganiseerd door Thijs. Hij wist een grote schuur te regelen bij Dalflen die Aloha dat weekend moest beschermen van de vrieskou. Het zal je inmiddels niet meer verbazen, maar op een gegeven moment werd iedereen in een bus gestopt,





geblindoekt en vervolgens in een weiland achtergelaten. Puzzelend, sloten springend, kanoënd en steppend wist men weer de weg terug te vinden. Iedereen kon daarna zijn of haar ware gevoelens uiten door met pijl en boog op elkaar schieten.

In 2019 organiseerden Liselot, Marijn en Jasmin het weekend. Dit keer begon het met een kampvuur in Ommen. Opgesplitst in teams was het een strijd om de beste bouwers, golfers en acrobaten van Aloha te bepalen. Daarna was het door naar Zwolle voor een speurtocht tijdens de carnaval. Dit leverde leuke foto's op en een herinnering aan "140.6". Verder was er onder andere nog een pubquiz, Kratklooien (met beschilderde kratten) en midget pooling. Ook dit jaar zijn er weer geweldige verhalen ontstaan.

Elk jaar weet de organisatie het voor elkaar te krijgen om een episch weekend te organiseren. Het is telkens een verrassing, maar gegarandeerd een mooie tijd!



“Gelukkig kwam er een ezel in beeld voor de variatie.” - Gersom -

# Aloha in de bergen

door Edwin Dollekamp

Sinds 2015 wordt er (bijna) elk jaar Aloha in de Bergen georganiseerd. Bij Aloha in de Bergen gaan leden vaak een week naar het buitenland voor de bergen/heuvels die er in Nederland niet echt zijn.

In 2015 ging de trip naar Aken, Duitsland. Per trein vertrokken we naar deze bestemming. We hadden een luxe penthouse gehuurd hartje centrum. Aken was een mooie uitvalsbasis voor mooie ritjes door Limburg en de Eifel. Zo loopt er bijvoorbeeld een mooi fietspad parallel aan een oude spoorweg tussen Aken en Luxemburg, de zogenoemde Vennbahn. Via dit fietspad kun je mooi naar de Eifel toe fietsen. Om de zware tochten af te sluiten werd er in de avonden lekkere bananenweizen gedronken.

In 2016 ging de trip naar Neuludwigsdorf, Duitsland. Opnieuw was de bestemming Duitsland, maar nu iets noordelijker. Dit jaar verruilden we de drukke stad voor een klein dorpje met nog geen 100 inwoners. Gelegen bovenop een heuvel hadden we een mooi huisje gehuurd. Vanuit deze locatie hebben met prachtige tochten Sauerland verkend. Het meest epische van deze vakantie was misschien het avondspel in het donkere bos naast het huisje. Er werden drie groepen gemaakt die over het bos werden verspreid. Elke 5 min. moest een van de groepen een geluid maken. Het doel was om iemand van de andere groep af te gooien met een sinaasappel. Dit resulteerde in stilletjes een andere besluipen of soms gewoon jezelf verstoppen. Al met al een spannend en leuk spel.

In 2017 ging de trip naar Murcia, Spanje. Dit jaar was de trip al in het voorjaar om goed getraind het triatloneizoen te beginnen. Tevens natuurlijk om het koude Nederlandse weer te verruilen voor de Spaanse zon. Mooie tochten werden gecombineerd met relaxen in het bubbelbad en het bezoeken van pittoreske plaatsjes.



In 2018 was er helaas geen Aloha in de Bergen :( Dit geeft aan dat er natuurlijk wel iemand moet zijn die het wil organiseren. Vaak is één persoon al genoeg die de locatie en logistiek regelt.

In 2019 ging Aloha in de Bergen naar Embrun, Frankrijk. Dit jaar dan eindelijk echte bergen! Gelegen aan een groot meer midden in de Franse Alpen is dit de ideale uitvalsbasis voor iedere triatleet. Vanuit Embrun zijn er tochten gemaakt naar o.a. Col d'Izoard, Col Agnel, Col de Vars, Col de la Bonette en Col de Pontis. In de periode dat we er waren vond ook de Embrunman plaats. Dit is een extreme hele triathlon waarbij het fietsparcours over de Col d'Izoard gaat. Om 5 uur 's ochtends stonden de meeste van ons al op om de sfeervolle start in het donker te aanschouwen en daarna natuurlijk de triatleten op de fiets aan te moedigen. Naast sporten werd er ook goed ontspannen. Zo gingen we los op Aquapark, waar menig van ons niet zonder schrammen van af kwam. De echte die hards sloten de dag af in de beruchte Black-Out Night Club.

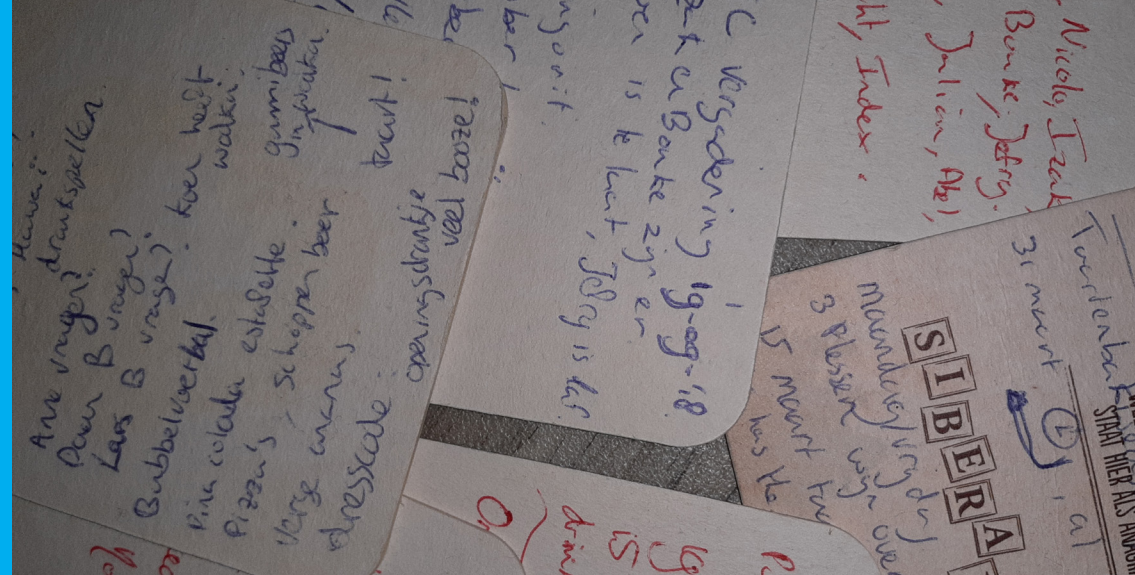
Al met al is Aloha in de Bergen een hele leuke traditie en ik hoop dat er nog vele mooie Aloha in de Bergen vakanties in de toekomst worden georganiseerd!

Het hart van de Aloha mag natuurlijk niet ontbreken in de palmboom! En dat is natuurlijk de EC. De evenementencommissie van Aloha bestaat al jaren uit min of meer dezelfde mensen, de oude mannen van Aloha. De afgelopen jaren hebben Abel, Bouke, Izak, Jefry, Julian, Koen, Nicolo, Sjoerd, Stef en Vincent de EC gevormd. Hoewel, deze mannen vormen samen met vele anderen nog steeds de EC, want EC-lid ben je voor het leven. En hoewel deze mannen inmiddels bijna allemaal al afgestudeerd zijn, kunnen ze gelukkig nog menig Aloha-lid een lesje leren in bier drinken en feestvieren, wat hard nodig is.

**EC**  
door Izak Hanse

De EC is een commissie die aan elkaar hangt van de tradities. Een belangrijke traditie is dat er tijdens vergaderingen altijd vakkundig notulen worden gemaakt, die goed gedocumenteerd worden. De vergaderingen verlopen ook altijd ordelijk en iedereen is op tijd. Er wordt van tevoren natuurlijk een agenda gemaakt waar iedereen zich ook aan zal houden, andere onderwerpen zullen niet besproken worden. Vergaderingen worden tijdig gehouden zodat evenementen goed en gestroomlijnd voorbereid kunnen worden, en er zal natuurlijk nooit, maar dan ook nooit alcohol gedronken worden tijdens een EC-vergadering!

Naast de tradities binnen de EC is de EC verantwoordelijk voor een heel aantal tradities binnen Aloha. Enkele voorbeelden zijn natuurlijk de taartenbakwedstrijd, de IM Hawaï pizzaparty, het



paasontbijt, de klassieke milano-san remo döner-bier tocht, de eindejaarsbbq, de 11-huizentocht, het nieuwjaarsdiner, index-avond, de Aloha8erDeBarBorrel, underground beermile en natuurlijk de VVWDMBDDKOEDV! Tijdens deze evenementen is de EC vooral bezig om ervoor te zorgen dat de Alohaan of -hen een keertje niet aan sporten denkt.

De EC zorgt er altijd voor dat het een mooi feestje wordt, ook al loop niet altijd alles zoals gepland. Een typische EC-avond in die categorie was het indexfeest van 2017. De EC had een geweldige vrijdagavond in Index gepland waar zelfs de wereldberoemde artiest Basshunter zou optreden. Een goede avond stampen stond op de planning dus! Op het moment dat een enthousiaste groep Alohanen op vrijdagavond rond 12 uur op het busstation stond te wachten tot de pendelbus naar Index zou vertrekken, begon een onaangenaam gevoel ons te bekruipe. Het zou toch niet zijn dat de bus naar index alleen op zaterdagavond rijdt.....? Ondanks of dankzij deze tegenvaller werd het toch een van de mooiste stapavonden die Aloha (de afgelopen jaren) gekend heeft, gewoon in Enschede.

En dat is dan ook wat de EC de komende 5 jaren zal blijven doen, ervoor zorgen dat alle Alohanen en -hennen de tijd van hun leven hebben in Enschede, met of zonder sport.



# Het sportgala

geen doorsnee feestje

door Jasmin Siersma

Toen het sportgala voor het eerst georganiseerd werd in 2016 was de opkomst Alohanen groot. 15 enthousiastelingen kleden zich in chique kledij om zich vervolgens ongegeneerd vol te gieten met alcohol. Appearance is natuurlijk elk jaar een hele happening, wie draagt wat en hoe zal men zich vervoeren? Voor de mensen die er niet bij waren of het toch graag nog een keer horen, hier enkele voorbeelden: In 2016 kwam Radek op het gala in een schotse kilt, wat een groot succes scheen te zijn tijdens de limbo later op de avond. In 2017 stal Eva de show in een zelfgemaakte jurk, evenals met een zelfgemaakte rok in 2018 en in 2019 kwam Liselot in een fabulous jumpsuit. Naar het schijnt heeft Mees toen nog een nummer geregeld en werd er non-stop gestemd voor hem en Lars als king and queen. Ook werd er dat jaar door mevrouw Juffermans een heuse Tesla taxiservice geregeld.

In de jaren 2016, 2017 en 2018 werd het gala georganiseerd samen met verenigingen als Vakgericht, Cabezota, Arashi, Arriba, Tartaros, TSAC & Messed Up. Tijdens de jaren 2017 en 2018 liep het aantal aanwezige Alohanen jammer genoeg af. Tot afgelopen jaar, toen werd het gala voor het eerst georganiseerd in samenwerking met Kronos, Skeuvel en Klein verzet. Vanwege de overlap in sport kenden veel leden elkaar al van eerdere activiteiten zoals het UTTC dat elk jaar gehouden wordt. Ook werd het dit jaar voor het eerst op een andere locatie dan de Jaargetijden gehouden, namelijk bij het Twents Proeflokaal. Deze veranderingen vielen klaarblijkelijk erg in de smaak, aangezien er dit jaar minstens 15 schittermagische Alohanen- en hennen aanwezig waren. Om te zorgen dat dit aantal volgend jaar nog groter is, geeft onze meest actieve galaganger Eva enkele redenen waarom jij volgend jaar sowieso heen moet gaan. Daarnaast geven de foto's natuurlijk genoeg redenen aan, waarom dit evenement niet te missen valt.



“Wat ik zo leuk aan het sportgala vind is dat het zo’n andere setting is dan waar je iedereen altijd in ziet. Iedereen is netjes gekleed en aan het dansen. Je ziet een beetje een andere kant van iedereen. Daarbij is het altijd leuk om mensen in mooie kleren te zien, worden de mensen ook mooier van ;). Bovendien ben ik niet vies van een feestje waar andere dingen gedronken worden dan alleen pils. Dat sluit misschien ook wel beter aan bij Aloha dan het doorsnee feestje.”

**GalaGoeroeEva**



# Aloha

op naar de 30<sup>ig</sup>



## INGREDIENTEN

- 4 eiwitten
- 200 gram fijne suiker
- 200 gram kokosrasp
- Eventueel scheutje vanille extract

## INSTRUCTIES

1. Spits de eieren en klop de eiwitten in een grote kom luchtig.
2. Doe de suiker erbij en klop alles goed door.
3. Schenk er eventueel een scheutje vanille extract bij.
4. Roer de kokosrasp er door totdat alles goed gemengd is.
5. Zet weg zodat alles goed in kan trekken.
6. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
7. Wanneer de oven op temperatuur is leg je een stuk bakpapier op een ovenplaat.
8. Schep met een eetlepel kleine bolletjes/plukjes en verdeel deze over de bakplaat.
9. Druk zachtjes aan maar vooral niet te veel. Zo houd je een leuke vorm en blijven ze luchtig.
10. Plaats de ovenplaat met kokosmakronen voor ongeveer 12 à 13 minuten in de oven of totdat de kokosmakronen gaar en goudbruin zijn.
11. Wanneer de kokosmakronen klaar zijn haal je deze uit de oven en laat je een beetje afkoelen. Daarna haal je ze van de ovenplaat en laat je ze in z'n geheel op een rooster afkoelen.
12. Enjoy, maar bewaar er ook een paar voor ons.



## Lustrumlekkerrij

Moet je hem alleen nog even zelf maken

# Aloha

