DE ZESDE
PALMBOOM

Aloha
1994-2024



This edition of the "Palmboom" is issued in honour of the 6th lustrum of D.S.T.V. Aloha in October 2024.

Editing & design: Sarah Onrust & Tommie Verouden
Updated digital edition, 9 December

Our deepest thanks go to all writers, photographers, and contributors in the widest sense. We would also like to express our gratitude to all (former) members, Mahalo and trainers of Aloha, without whom there would have been nothing to write about.

The 2024 Lustrum committee consisted of Lotte Steenmeijer, Mariska Winter, Mees Flapper, Pepijn Hoekstra & Tommie Verouden.

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

alohatriathlon.nl

CONTENTS

Programme 4
Preface 6

Interviews
Thijs 23
Heleen 42
Agata 46
Lotte & Lars 64
Eva & Izak 72

Training
Core training 48
Cycling training 50
Swimming training 54
Running training 56

Activities
Association weekend 59
Gala 62
EC activities 66
Aloha in the mountains 68
Men's weekend 70
Ladies' day 71

Races
24h Triathlon 82
UT-Triathlon 86
Team competitions 88
Aloha building run 90
Rondje eilanden 91
Club records 92
(Half) IronMan 94

And more
Birthday wishes 8
Sponsors 17, 81
Aloha in numbers 18
Behind the bar 26, 45
Aloha baby 27
Board babble 28
The Aloha band 96
Aloha songs 97
Mahalo perspective 98
Puzzle 100





PROGRAMME

Lustrum week 7-12 October ‘24

Monday

18:00 - Opening dinner
Sports canteen

While enjoying this (optionally vegetarian) meal, we will festively open the lustrum week together

19:30 - Monkey tag
Gym Park de Kotten

After dinner, we cycle together towards the gym for an old-fashioned game of monkey tag (let us know if you have a good translation for this – basically tag while climbing stuff?). Feel like a primary school pupil again – nobody said we weren’t going to move at all during the lustrum week.

Tuesday

19:30 - Lustrum symposium
Spiegel 1

On the second day of the lustrum week, we dive (back) into the lecture halls! We have invited some super fun speakers from around the country, each of whom will tell us an inspiring story from their corner of the triathlon world.

During the break there will be coffee and tea, with a piece of cake included (included in the registration fee). As we think this will be of interest to every triathlete from Enschede, members of Triathlon Club Twente are also welcome.

Wednesday

17:30 - Cooking night
Shopping centre Twek

The Culinary Game Night is a dynamic and creative cooking competition where you compete against each other in teams to create the best dish. During these activities, each team will cook a delicious dish for themselves + 1 extra portion for the judges. Just make sure you use the mystery cans, or else you risk a deduction of points!


Mees Flapper


Lotte Steenmeijer


Sara de Bruin

See the website for the most up-to-date schedule and further information!

Thursday

19:30 - Cantus Aloha style
Bastille Atrium

A cantus? At Aloha? On the day of the dies, we'd like to prove to you that this is not an oxymoron.

21:30 - Birthday party
Vestingbar

True to tradition, we are taking over the VB on the night of our dies! So put on your cutest party hat, hang that flower garland around your neck, and join us until the wee hours to celebrate Aloha's 30th anniversary!

Friday

20:00 - Game night
Sports canteen

At the games night, you can recover in peace from yesterday's festivities. Bring your favourite board games, and don't forget your swimming gear.

20:30 - "Swimming"
Indoor pool

the board games are in full swing upstairs, swimming trainer Mariska Winter will provide us with a final training session of her making.

Saturday

10:30 - Day programme
All over campus

We start the day with a sporty activity by a training of our three core stability trainers of the past lustrum.

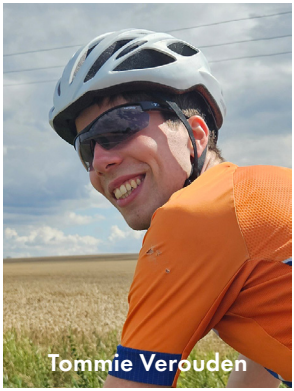
Followed by solving the mystery of the dissapearance of Alo the Haan!

16:00 - Evening programme
TAP Carré

After some drinks and dinner, we finish the week with the legendary lustrum auction!


Pepijn Hoekstra


Mariska Winter + Milou!


Tommie Verouden

PREFACE

by Sarah Onrust & Tommie Verouden

Dear Alohans (Aloha, Mahalo, etc.)!



+ bonus Lotte

Before you lies the sixth edition of the Palmboom, crafted on the occasion of the 30th birthday of our beautiful little association. This booklet has been shaped by many hands. Literally, given the sheer number of authors - many current and former Aloha members, Mahalo donors and trainers have provided us with their view on the different subjects presented. Also figuratively: we are all shaped by the people around us, and when you swim, cycle and run together multiple times a week, these contributions tend to add up. Together, they make up this intangible association spirit.

If you're reading this, Aloha has most likely been a part of your life too - whether you are part of the generation that founded D.S.T.V. Aloha in 1994, a curious family member packing dusting off an old bookshelf in 2054, or only became a member last month. Therefore, we would like to invite you to flip through the pages and gain a little insight into the past five years of student triathlon in Enschede.

And what a semi-decade it has been. A big elephant in the room that, in hindsight, showed up on more pages than we expected, is of course the pandemic. From March 2020 onwards, the Aloha spirit had to pass an extreme trial by fire. When you strip away training, races, and activities, what is left? Turns out: a whole lot! In an emotionally challenging period, Alohans took the little things that could be done and made them work. The association made it through the lockdown period, and has been growing ever since.

Why exactly is this piece of paper/pdf called the Palm Tree of all things? Of course, there is the obvious connection with Hawaii, the birthplace of triathlon as a sport. For the more metaphorical relation we would like to refer to the very first edition, published in 1999 (on a day where exactly two-thirds of the current members were not yet born). Mark Spits and Rob de Hooge of the first lustrum committee describe the Palm Tree as a sturdy one. Not much has changed, its components are still present in this edition!

Firstly, the roots, represented here in the form of several stories from the past - all the way back to the early years. Secondly the trunk, which by now consists of 30 growth rings. The boards of the last five years reflect back on that which made their board year special. And, Mark and

Sarah: "We are always thirsty for more coconut milk! Please spill more funny quotes from your friends via alohatriathlon.nl/quote - you might end up in the 7th Palmboom!"

Rob should be happy to see that today's Palm Tree is still bursting with fruits: an orange-blue celebration of activities, races, committees, statistics, friends, music, and many more fun things.

In every piece of writing we had the pleasure of receiving, the love for Aloha jumps off the page. We hope you have as much fun reading the Palmboom as we had compiling it! Thank you for reading, and thanks Aloha for everything - may our association keep shaping generations of students to come.

Best,
Sarah & Tommie

P.S.: This edition of the Palmboom (called "Plamboom" internally) is the first bilingual one! To fully preserve the creative writing and intended meaning of our contributors, we have decided to publish each article in the language that it was originally written in. However, after sending the booklet to the printer, we will ensure translations are available online. Veel leesplezier!



VOORWOORD

door Tom Veldkamp

Allereerst wil ik natuurlijk D.S.T.V. Aloha feliciteren met haar dertigjarig bestaan.

Voor een vereniging van sporters die exact drie sporten beoefenen, is het vieren van drie decennia triatlon bij de universiteit een reden voor een bijzonder feestje.

Het getal 3 heeft immers iets magisch. Het is wellicht geen toeval dat triatlon van alle sporten met meer dan één onderdeel wereldwijd de grootste bekendheid heeft. En in vele culturen, religies en de mythologie heeft het getal een bijzondere plek. Evenals in de wiskunde. Veni, vidi, vici bestaat niet voor niets uit drie allitererende woorden, hetzelfde geldt voor het Franse motto vrijheid, gelijkheid en broederschap. Ons brein houdt van het ritme van drie, daarom blijven deze uitdrukkingen zo goed hangen.

En het bekende gezegde luidt: "Al het goede komt in drieën". Niet alleen het goede, overigens. Als één van je ouders vroeger moest zeggen "ik tel tot drie...", dan voorspelde dat vaak weinig goeds.

Drie staat voor een zekere balans, en het bewaken daarvan is een eigenschap die jullie als sporters zeker moeten bezitten. Hoe houd je balans tussen het trainen in drie uiteenlopende sportieve disciplines? Je moet immers



in alle drie een hoog niveau halen om mooie resultaten te behalen. Tegelijkertijd moet je de balans bewaken tussen sport en rust, tussen studeren, je sociaal leven en de sport. Gelukkig zijn die laatste twee bij Aloha heel goed te combineren, zo leert drie decennia van een levendige triatlon-community op onze campus.

Driewerf hoera voor de jarige! D.S.T.V. Aloha, geniet van dit mooie en bijzondere jubileumjaar.

Tom Veldkamp
Rector Magnificus van de Universiteit Twente

VOORWOORD

door Thorwald Veneberg

Beste leden, alumni en vrienden van triathlon studentenvereniging Aloha,

Dertig jaar geleden begon Aloha als een ambitieuze visie, met de bedoeling een omgeving te creëren waar studenten konden samenkomen, hun passie voor triathlon konden delen en elkaar konden ondersteunen in hun sportieve reis. Wat toen begon als een klein initiatief is nu uitgegroeid tot een levendige en invloedrijke vereniging, die door de jaren heen een mooie impact heeft gehad op de triathlonsport en op de levens van vele studenten.

Deze week is een prachtige gelegenheid om niet alleen de successen van het verleden te vieren, maar ook om het heden en de toekomst te omarmen. Van het eerste uur tot nu hebben jullie, leden en alumni, Aloha gevormd tot wat het vandaag is – een voorbeeld van samenwerking, vitaliteit, sportiviteit en vriendschap. Het zijn deze waarden die door de jaren heen hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de triathlonsport en die in de komende dagen nog eens extra in de schijnwerpers gezet zullen worden.



Namens de triathlonbond wil ik jullie van harte feliciteren met dit bijzondere jubileum en bedanken voor jullie onophoudelijke inzet en enthousiasme voor de sport. Moge deze feestweek wederom een mooie ervaring worden en een inspirerend voorproefje van wat nog komen gaat.

Met sportieve groet,
Thorwald Veneberg
Directeur NTB



VOORWOORD

door Martin Bos

Prachtig en springlevend

Aloha bestaat al 30 jaar en ze is nog steeds even mooi en springlevend. Wanneer ik terug ben dan herken ik nog de vereniging van toen, een gezellige plek waar leden elkaar vinden in samen presteren en beleven.
In de zomer van 1994 waren er een aantal enthousiastelingen die de UT-Triathlon hadden georganiseerd of daaraan mee hadden gedaan. Daar is het begonnen met de 10de UT-Triathlon op 8 mei 1994. De zogenaamde Kwartiermakers zorgden voor de overbrugging tot de officiële oprichting en installatie van het eerste bestuur. Ze hielden zich bezig met het voorbereiden van een passende organisatiestructuur (ik), werven van nieuwe leden (Jean Paul Hofkens), secretariaat en informatievoorziening (Peter Hogenhuis), binnenhalen van financiële middelen (Harm Scholte), opzetten van trainingen (Rob de Hooge) en promotie (Sander Ettema en Ralph Steenbergen). Deze club van mensen had een voorbereidende taak tot aan de eerste Algemene Leden Vergadering die uiteindelijk op maandag 10 oktober 1994 plaatsvond. Dat is dus de officiële dag dat de Drienerlose Studenten Triathlon Vereniging Aloha is opgericht. Het eerste bestuur werd geïnstalleerd met een hamerslag van de zelfgemaakte hamer. Deze voorzittershamer kennen jullie en is aangeboden door de initiatiefnemers Jean Paul, Peter, Harm en ik. Harm werd de eerste voorzitter. Jean Paul, Peter en ik gingen in het College van Advies (het eerst geïnstalleerde, en daarmee oudste, orgaan van de vereniging).



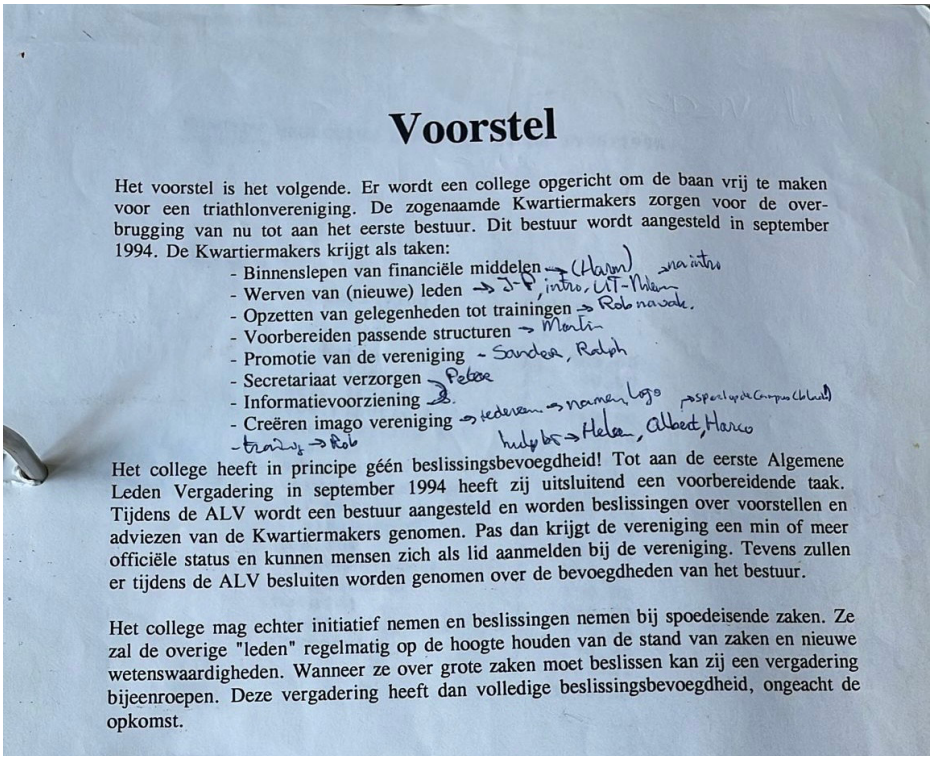
Daarna barstte de gekkigheid op allerlei gebieden los met een alsmaar groeiend aantal leden. Het staat me bij dat we in het eerste jaar wel 100 leden telden en daarmee geen kleine sportvereniging meer waren op de Campus. We telden vanaf het begin serieus mee met volledige steun van de Sportraad en de directie van het Sportcentrum. Twee anekdotes zijn leuk om te vertellen. Ten eerste onze plannen om een tractor pull vereniging op te richten onder de naam van "Stront Zat" met een knipoog naar de boerenprotesten, ook al in die tijd.

Ten tweede ons verzoek aan de directie van het sportcentrum om tijdens Pasen eenmalig de thermostaat van het binnenzwembad op 100 graden in te stellen om 10.000 eieren te koken. Beide bleven alleen op papier en in beleving bestaan, tot realisatie is het helaas nooit gekomen.

Wel de realisatie van Aloha en daar zijn we nog steeds enorm trots op. Fijn dat de generaties na ons de vereniging hebben uitgebouwd tot wat ze nu is. Volwassen, prachtig en nog steeds springlevend.

Aloha, gefeliciteerd!

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



Voorstel

Het voorstel is het volgende. Er wordt een college opgericht om de baan vrij te maken voor een triathlonvereniging. De zogenaamde Kwartiermakers zorgen voor de overbrugging van nu tot aan het eerste bestuur. Dit bestuur wordt aangesteld in september 1994. De Kwartiermakers krijgt als taken:

- Binnenslepen van financiële middelen → (Hans) ver intro
- Werven van (nieuwe) leden → J-P, intro, UT-Mann
- Opzetten van gelegenheden tot trainingen → Rob navak.
- Voorbereiden passende structuren → Martin
- Promotie van de vereniging → Sander, Ralph
- Secretariaat verzorgen → Peter
- Informatievoorziening →
- Creëren imago vereniging → sfeder → naam, Logo
- trainers → Rob

Het college heeft in principe géén beslissingsbevoegdheid! Tot aan de eerste Algemene Leden Vergadering in september 1994 heeft zij uitsluitend een voorbereidende taak. Tijdens de ALV wordt een bestuur aangesteld en worden beslissingen over voorstellen en adviezen van de Kwartiermakers genomen. Pas dan krijgt de vereniging een min of meer officiële status en kunnen mensen zich als lid aanmelden bij de vereniging. Tevens zullen er tijdens de ALV besluiten worden genomen over de bevoegdheden van het bestuur.

Het college mag echter initiatief nemen en beslissingen nemen bij spoedeisende zaken. Ze zal de overige "leden" regelmatig op de hoogte houden van de stand van zaken en nieuwe wetenswaardigheden. Wanneer ze over grote zaken moet beslissen kan zij een vergadering bijeenroepen. Deze vergadering heeft dan volledige beslissingsbevoegdheid, ongeacht de opkomst.

Beste Sportievelingen van Aloha,

Van harte gefeliciteerd met jullie prachtige 30e lustrum! Al 30 jaar brengen jullie studenten in beweging en stimuleren jullie de Studenten Triathlon sport. Het is prachtig om te zien dat een studenten Triathlon vereniging zo groots en gezellig kan zijn. Met jullie enthousiasme, organisatorisch talent bij de UTT en verbindende kracht is Aloha een voorbeeld voor andere triathlonverenigingen.

Als Nijmeegse Studenten Triathlonvereniging wensen we jullie een sportief en feestelijk jaar toe waarin we hopelijk steeds meer samen zullen optrekken!

Met sportieve groet,
Jorian Leerling, Voorzitter N.S.T.V. Trion



TRITANIUM studententriathlonvereniging Groningen

Moii!!

Voor ons is een jaarlijkse trip naar Enschede niet weg te denken uit de agenda. Weinig slaap, veel sport én gezelligheid is waar dit weekend om draait: de Bata!

Net als de Bata is er nog een reden om het verre Twente op te zoeken. Met veel enthousiasme starten vele tritanen de UTT waar het teamelement centraal staat.

Studenten Triathlon Groningen

We zijn blij om zo'n goede zustervereniging te hebben, die net als wij een hart voor de sport hebben! We hopen dan ook op een mooie voortgang van onze samenwerking en hopelijk volgend jaar wederom een supergezellig trainingsweekend!

Heel veel liefs uit Groningen!



Kronos and Aloha haven been 'frenemies' for as long as we all can remember. There used to be a yearly competition between the two associations, in which we battled it out in different sporting activities unrelated to our usual business.

Over the last years, our contacts have been getting more intensive and close, with the Gebouwenloop and NSK Trappenloop being organised collaboratively in 2022, and the do-group of 2024 being some of the resulting highlights. Beating each other in the events organised by the other also has been a talking point over the last years. We quite often won the association ranking in your Gebouwenloop, whereas you showed up big time in this years Campusloop.

During these events, where we often provide volunteers and participants for one another, the true nature of our frenemy status shines. Always having each other's backs, whilst still wanting to beat the other no matter what. It would most resemble a sibling-relationship. That means that we can also fight over who owns what, with some of our shared members being pulled from one camp to the other as a result.

At the end, it is al fun and games and you are the only ones that we will let run through our training session, which summarizes how much we like you.



SKEUVEL

studentenschaatsvereniging Enschede

Aloha,

Allereerste hartelijk gefeliciteerd met jullie 6ste lustrum! Hopelijk volgen er nog vele jaren met mooie samenwerking tussen Aloha en Skeuvel.

Namens Skeuvel kijken wij terug op een mooie samenwerking de afgelopen 5 jaar. Helaas met wat corona jaren ertussen, waarbij de befaamde Aloha-Skeuvel-uitwisselingstrainingen niet door konden gaan. Maar niks getreurd, de afgelopen paar jaren waren ze weer aanwezig. Wij, als Skeuvelaars, vinden het altijd reuze gezellig om door jullie uit gedaagd te worden bij die ene sport die wij gemeen hebben. Wij hopen jullie ook deze winter weer op het ijsbaan te zien, om samen te vlammen over het ijs.

Daarnaast hebben wij ook een trouw lid, die ook bij jullie erg actief is, Ron Koomen. Wij zijn blij dat hij ons na al die jaren nog steeds trouw als hoofdtrainer wilt trainen en daarnaast een actief lid bij jullie is. Hij maakt ons altijd weer enthousiast over die mooie triatlon sportvereniging van de universiteit.

Wij hopen op een mooie toekomst samen, waarbij er nog veel trainingsuitwisseling zullen plaatsvinden met erna een lekker kopje thee (gekke tradities hebben jullie toch).

Hopelijk tot snel,

Namens 59ste bestuur
der D.S.V. de Skeuvel,
Marith Wijtenhorst



KLEIN VERZET studentenwielervereniging Enschede

Klein Verzet and Aloha have known each other for a very long time. They have been there when times were easy and when times were tough. Bonded together through the share interested in cycling.

We talked the larger issues within our sector, organised borrels and Gala's together. We even from time to time jump over the fence and visit each other's trainings or cooperated within them during the hardy winters.

Even during Corona working together to get trainings on the "baantje". Though we can be very different at times it's been an eventful 5 years. And most of all we look forward to our cooperation and joint ventures to come!



NonStop Running feliciteert D.S.T.V. Aloha met het 30-jarig jubileum



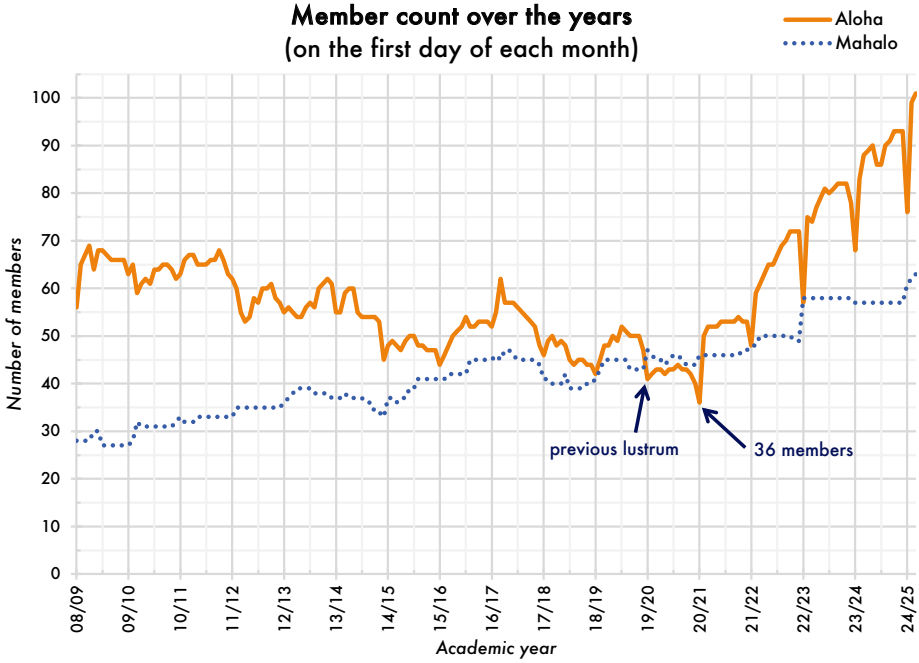
Sponsor van D.S.T.V. Aloha:

NONSTOP RUNNING
www.nonstoprunning.nl

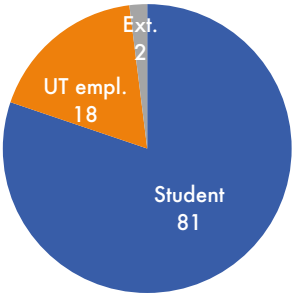
ALOHA IN NUMBERS

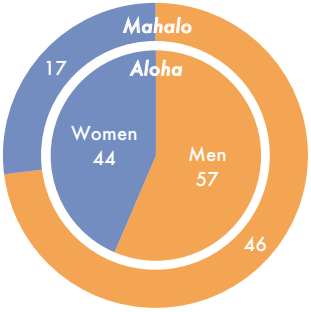
by Tommie Verouden

Did you know that there are currently* 101 Aloha members and 63 Mahalo members? During the past five years, we have grown steadily, by 12 members per year on average.



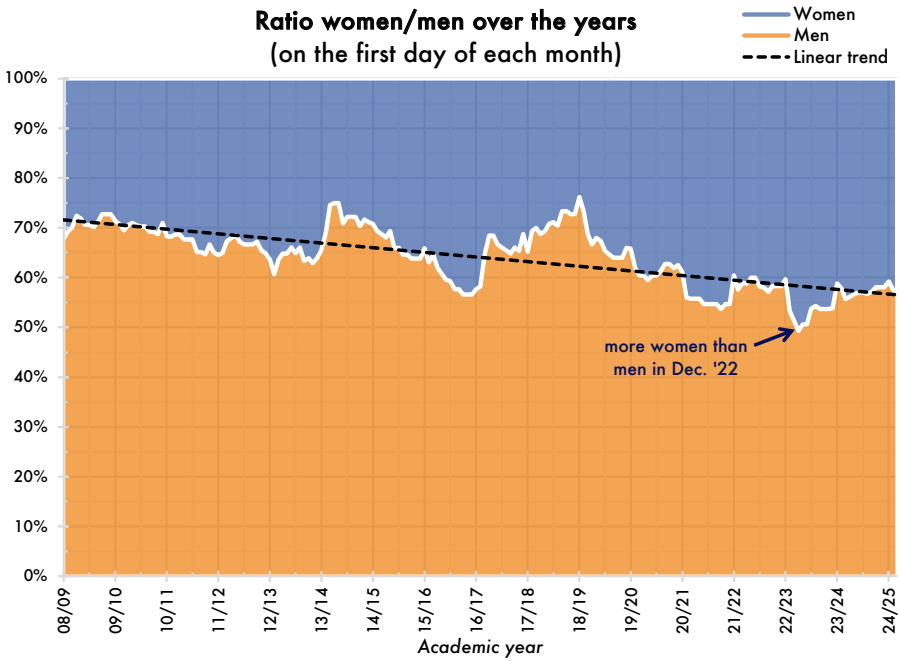
Among these Aloha members, the majority is a student, but there are quite some UT-employees (most of them PhDs) too. Of all Aloha members, 44% are women, more than the 34% UT-wide in academic year 23/24. And definitely more than a few years back.



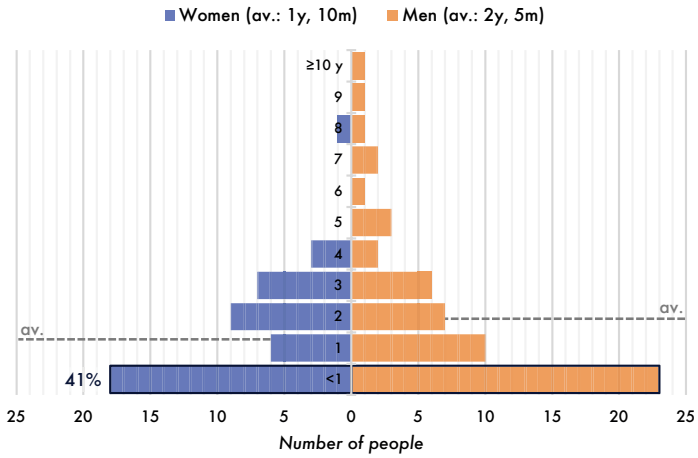


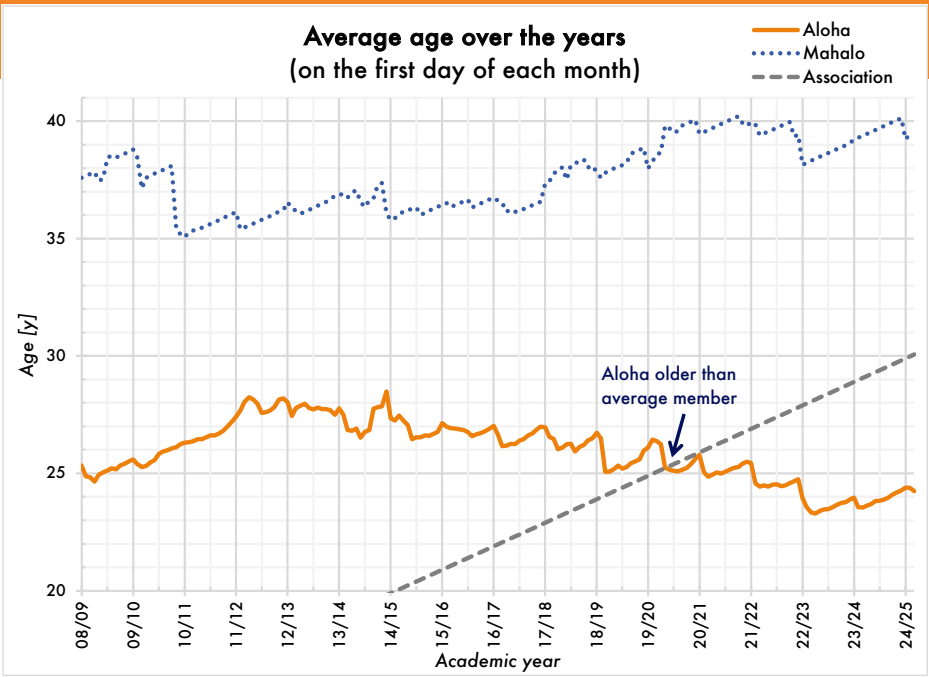


*All data as of 10 October 2024; note that there might be errors in the historical data.

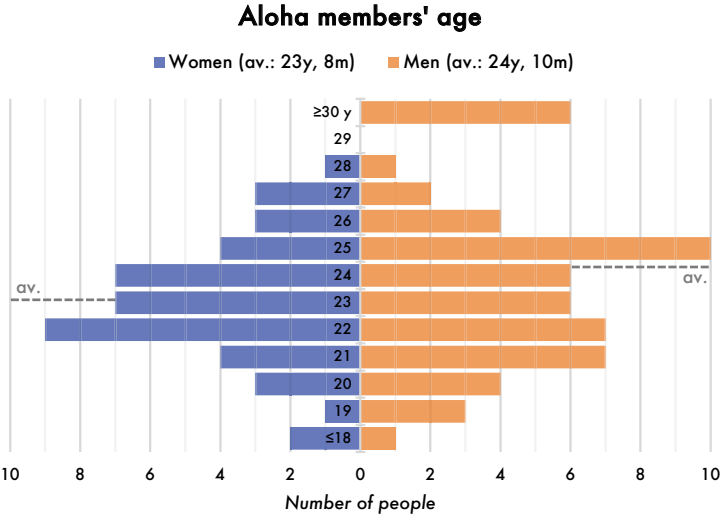


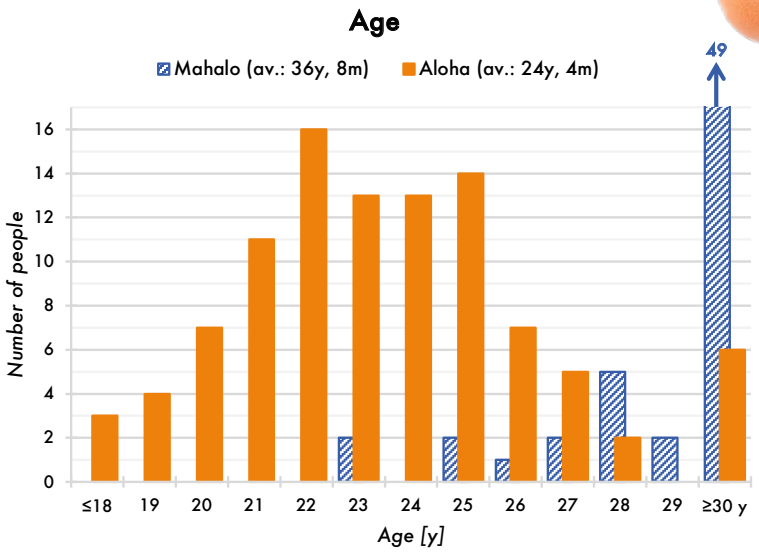
In fact, if these trends continue, we will start the new year in September '85 with 796 members - all of which women! I don't think any of us will still be an Aloha member at that point, although this chance is slightly higher for the men, as they have, on average, been around for longer.



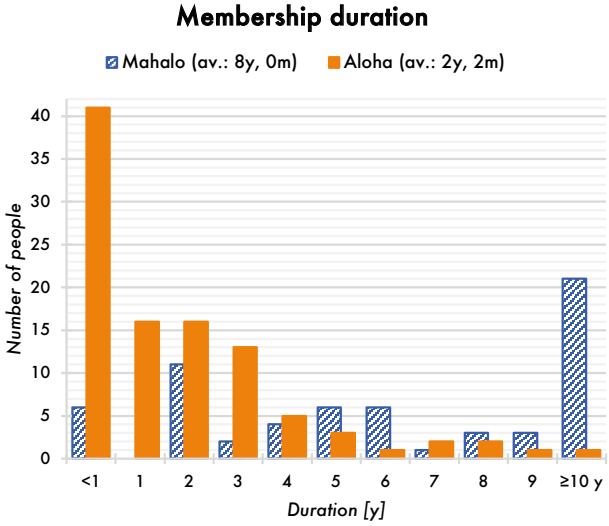


This lustrum, we have passed the point where the average Aloha member is younger than the association itself! The current age distribution looks pretty normal to me. The men are a bit older though, but this number seems to be skewed due to a few outliers.





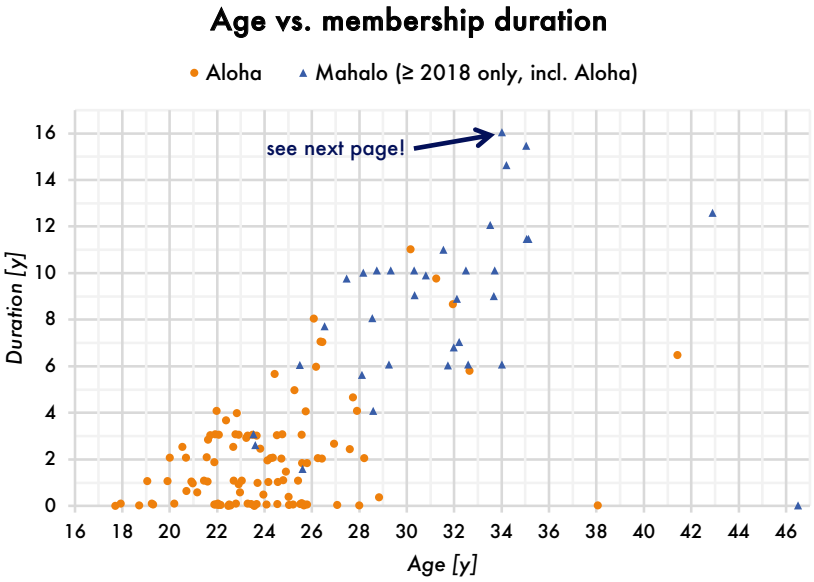
They have nothing on the Mahalo members though, who are way older on average (duh). That would not work out without some of them having been a Mahalo member for a long time, however. Unfortunately, our Mahalo administration has been scrambled for a while now, so we have to take the starting dates of those who have been donating since before 2018 with a grain of salt. Still, that's a long time to be supporting your student association, awesome!







And I'll leave you with a scatter plot - can you spot yourself?





INTERVIEW

met Thijs Hekman

Hoe lang ben je lid geweest van Aloha?

Vanaf september 2008 tot bijna 2023, dus bijna 15 jaar.

Lang lid blijven is eigenlijk heel makkelijk: je moet gewoon niet weggaan. Ik studeerde de hele tijd door en het was financieel aantrekkelijk om lid te blijven. Bovendien heb ik altijd groepen mensen gehad waarmee ik binding voelde, dus voor mij was het geen probleem. Ik heb wel het idee dat ik op het juiste moment ben weggegaan, op een gegeven moment kwamen er namelijk nieuwe mensen die de helft van mijn leeftijd hadden. Het referentiekader werd anders, en we waren in andere fases in het leven. Daarnaast werkte ik na mijn studie nog op de UT, wat het financieel aantrekkelijk hield. Dat viel weg in hetzelfde jaar dat veel mensen van Aloha de stap naar TCT maakten, dus toen ben ik meegegaan.

Hoe snel werd je actief binnen de vereniging?

Binnen een week nadat ik lid was geworden, werd ik gevraagd om secretaris te worden. Ik werd in september 2008 lid en in oktober werd ik ingehamerd als secretaris. In mijn eerste twee jaar zat ik in het bestuur en later ben ik nog een keer interim-bestuurslid geweest. Over de tijd heen werd ik steeds meer betrokken, maar op papier deed ik steeds minder. Betrokkenheid is voor mij meer een gevoel dan een actie. Dat als je ergens kan helpen, dat je dat dan ook wilt en gaat doen. Of dat tot uiting komt, dat ligt eraan hoeveel hulp er nodig is.

Wat of wie wist jou zo snel te motiveren?

Ik hoefde niet echt overtuigd te worden. Ik ben opgegroeid in Almere, waar destijds de enige hele triathlon van Nederland werd gehouden. Vanaf 2001 deden ze daar een scholierentriathlon, een tiende van de hele afstand. Ik voetbalde, maar deed die triathlon elk jaar en trainde er soms ook voor. Aan het einde van de middelbare school stopte ik met voetbal en wilde ik me niet gelijk weer aan een team binden. Ik begon toen met hardlopen en toen ik naar Enschede ging voor mijn studie wou ik eigenlijk al bij een triathlon vereniging gaan. Tijdens de intromarkt heb ik Aloha opgezocht en heb ik me gelijk ingeschreven voor een intro training.

Hoe is Aloha veranderd sinds jij lid werd?

Toen ik lid werd, hadden we ongeveer 60 leden. Dat is veel gegroeid. Het imago van triathlon als een zware sport heeft lang gezorgd voor beperkte instroom, maar nu, sinds corona, zijn veel mensen enthousiast geraakt om te sporten. We dachten dat dat effect tijdelijk zou zijn, maar het is gebleven. Aloha is echt ontploft en nu komen er veel jongere mensen bij, vaak al in hun eerste studiejaar. Dat houdt de vereniging levendig. De vereniging is groter en actiever geworden, maar de basis is hetzelfde gebleven.



Misschien is het voor mij sterker dan voor anderen, omdat Enschede ver van huis is, maar Aloha is voor mij echt een surrogaatfamilie geweest. Veel van mijn contacten en vrienden komen vanuit Aloha. Bij mensen van je studie is het zo dat je gemeen hebt dat je dezelfde studie doet. Bij triathlon ligt dat anders, alle mensen die aan triathlon doen zijn een beetje gek. Maar wel een beetje op dezelfde manier. Het feit dat je dezelfde sport doet en die leuk vind, geeft je al een band.

Een beetje gek?!

Wat ik heel erg triathleet eigen vind, is dat we gebleseerd raken. Als je dan naar de fysio gaat en er niet expliciet wordt vertelt dat je iets niet mag doen, gaat een triathleet altijd van alles wel doen. Als je vertelt wordt dat je voorzichtig weer een beetje mag lopen, gaat een triathleet 15 kilometer lopen. Dat is natuurlijk niet heel verstandig of slim, maar zo werkt een triathleet nou eenmaal.

Van alles wat je binnen Aloha hebt gedaan, wat maakt je trots?

Er zijn verschillende dingen waar ik trots op ben. Het is moeilijk te zeggen of het is gelukt, maar ik probeerde altijd mensen enthousiast te maken voor het zwemmen. Ook ben ik trots op de activiteiten zoals de 24 uur van Zolder, waar we elk jaar meer mensen voor mee kregen. Bij de laatste keer deden ook veel nieuwe leden mee. Daarnaast probeerde ik altijd anderen te ondersteunen, door trainingen te geven, wedstrijdervaringen te delen, en advies te geven over blessures.

Wat betekent het voor jou om Lid van Verdienste te zijn?

Het is fijn om te weten dat mensen waarderen wat je doet. Lang lid zijn vind ik geen goede reden om Lid van Verdienste te worden, maar als je elk jaar één ding doet, bouw je uiteindelijk wel wat op. Of ik het verdien, weet ik niet, maar ik begrijp wel waarom ik het ben geworden. Het is fijn om te weten dat mensen waar je om geeft, waarderen wat je doet. Het verandert niets aan hoe ik mezelf zie, maar het is een vorm van waardering die wel fijn is dat het er is.



Thijs: "In terms of adhesion, nothing beats sentimental tape. It forms a very strong emotional bond. But the separation can get really messy."

Welk advies zou je huidige en toekomstige leden willen geven?

Doe wat je leuk vindt en zoek iets wat bij je past. Je hoeft niet per se lid te worden van een commissie; je kunt ook gewoon een leuke activiteit organiseren. Activisme zit vaak in kleine dingen. Je hoeft geen fulltime commitment te hebben. Kleine bijdragen zijn ook waardevol. Een online spelletjesavond organiseren, of een keer helpen, is al genoeg.

Hoe is Aloha anders dan je nieuwe vereniging, TCT?

TCT is veel meer een pure sportvereniging. Er is een ontwikkeling naar sociale activiteiten, maar over het algemeen ga je er trainen en dan naar huis. Bij Aloha had je altijd een sociale component, daar werden meer vriendschappen opgebouwd en buiten de trainingen om ook afspraken gemaakt. Dat mis ik soms wel bij TCT.

Heb je nog bepaalde gewoontes of tradities meegenomen?

Nee, ik ben niet zo'n persoon die denkt: "Dit ga ik invoeren." Veel mensen bij TCT hebben families en verplichtingen thuis, wat het moeilijker maakt om sociale tradities in te voeren. Maar ik heb nog steeds contact met de groep die bij Aloha was toen ik lid was. We zijn ook op vakantie geweest in april. Dus die sociale connecties blijven bestaan.

Hoe zie je de toekomst van Aloha in de komende vijf jaar?

De rek qua groei is er inmiddels wel uit. Gelukkig is het ledenaantal nu wel gestabiliseerd, want 150-200 leden kan Aloha helemaal niet aan. Ik hoop vooral dat het op dezelfde manier blijft doorgaan, maar dat is moeilijk te zeggen.Dat hangt af van de nieuwe generaties die binnenkomen. Zij zullen hun eigen invloed hebben. Uiteindelijk hoop ik dat de onderliggende samenhorigheid bewaard blijft.

Corona was een rare periode, maar het heeft ook positieve dingen gebracht. Het liet zien hoe sterk de sociale banden binnen Aloha zijn. Mensen gingen samen online spelletjes spelen of samen Tacxen. Aloha is veel meer dan alleen een sportvereniging; het is ook een hechte sociale gemeenschap. Ondanks dat we niet samen konden sporten, was er toch regelmatig contact tussen mensen.

Ten slotte: wat is je favoriete sport binnen triathlon?

Ik begon met voetbal en ging toen hardlopen. Lopen is leuk, maar ook blessuregevoelig. Door een blessure kon ik op een gegeven moment alleen nog maar zwemmen, en toen heb ik een liefde voor zwemmen ontwikkeld. Openwaterzwemmen is nu mijn favoriete discipline.

BEHIND THE BAR #1

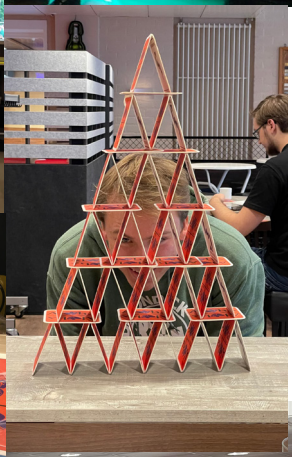














DE ALOHABABY VAN... Christina & Joris

Met veel trots schrijven wij een stukje over hoe wij bij elkaar zijn gekomen en over de aantocht van ons baby'tje, uitgerekende datum 20 december 2024. Wat leuk om aan dit hoofdstuk in de palmboom te mogen bijdragen!

In 2019 begon het allemaal, op H8RE (het 8e Rondje Eilanden). Christina ging er samen met een club Alohanen en Alohennen naartoe om mee te doen aan dit fantastische wedstrijdweekend met festivalfeeling. Abel, oud-Alohaan en broertje van Joris, ging er ook naartoe met zijn vriendin Deborah en haar zoontje Michael En hoe kon het ook anders? Zij vroegen Joris mee in hun grote tent (broer no. 3 was er deze keer niet bij).

Christina en Joris kenden elkaar soort van, althans ze wisten van elkaars bestaan van eerdere Aloha-activiteiten. Het festival bood volop gelegenheid om elkaar nader te leren kennen en Joris kon pronken met zijn sterrenkundekennis en vertelde aan Christina alles over de sterren en planeten aan het heldere firmament. Christina betoverde Joris met haar enthousiasme en sprankelende persoonlijkheid. Zo'n festival is ook erg knus, dus je kan er bijna niet omheen om dichter bij elkaar te komen, en al helemaal niet als je naast elkaar belandt in de hottubs.

Lang verhaal kort, Joris en Christina gingen na het rondje eilanden nog een aantal keer op date. Een paar weken later tijdens Aloha in de Bergen in Embrun kon Christina over niets anders meer praten dan over Joris, hetgeen een beetje een running gag werd. Izak (broer no. 3) kreeg het toen ook in de smiezen. Toen Izak daarna doorging naar Vichy, en Joris hem kwam aanmoedigen voor zijn eerste hele triatlon, hoorde hij hetzelfde verhaal maar dan van de andere kant.

Nu zijn we 5 jaar verder, wonen samen in een huurhuisje in het mooie Enschede en zijn in verwachting van ons eerste kindje. Een superspannende fase, waarin alles nog open ligt. We weten nog niet echt wat er op ons afkomt en waar we eigenlijk aan begonnen zijn. We hebben ook nog geen flauw idee hoe ons leven er straks uitziet, maar ja, als je geen kind krijgt dan weet je dat ook niet. Nu proberen we nog zo veel mogelijk te genieten van alle quality time met zijn twétjes. We voelen het kindje al een tijdje trappelen en proberen al een beetje kennis te maken. Een leuke en bijzondere tijd!



BESTUREN 2019-2024



29th Board
Mees Flapper - Chair
Anne Siersema - Secretary
Dennis de Heus - Treasurer

30th Board
Lotte Steenmeijer - Chair
Erwin Dijkstra - Secretary
Dennis de Heus - Treasurer
Tommie Verouden - General Member





31st Board
Lotte Steenmeijer - Chair
Tommie Verouden - Secretary
Dennis de Heus - Treasurer

32nd Board

Matteo Rotta- Chair
Dagmar Schouteten - Secretary
Dennis de Heus - Treasurer





33rd Board

Daan Bossink - Chair
Mathijs Tobé - Secretary
Yasmin Nauta - Tresurer
Birgit van der Burg - External Affairs
Pepijn Hoekstra - Internal Affairs

34th Board

Sara de Bruin- Chair
Dagmar Schouteten - Secretary
Jolien Elbers - Treasurer
Lotte Steenmeijer - General Member
Charlotte Meijers - General Member



29E BESTUUR

door Mees Flapper





Bestuur 2019/2020 was actief tijdens het vorige lustrum, in een periode waarin het lastig was om genoeg actieve mensen te werven. Samen met de ervaren Anne Siersema en (destijds) nieuweling Dennis de Heus vormden we ons driekoppig bestuur. Anne en ik zouden nog een half jaar taken uitvoeren totdat een nieuw bestuur werd gevonden, terwijl Dennis begon aan zijn eerste jaar als penningmeester. Zoals veel huidige leden weten heeft Dennis in totaal drie jaar in het bestuur gezeten als penningmeester: 10% van het bestaan van Aloha!

Zoals de andere jaren hebben we goeie contacten gehouden met Kronos, Skeuvel en KV, met uitwisseltrainingen, gezamenlijke bestuursactiviteiten, en door verschillende constitutieborrels te bezoeken. Ook hebben we zoals eerdere jaren met veel moeite nieuwe Aloha mutsen besteld (ik denk dat de meeste voorzitters kunnen bevestigen hoe lastig de communicatie hiervoor is). Het jaarlijkse actieve leden uitje was ook erg leuk, waarbij we met de actieve leden een aantal bowlingbanen hadden gehuurd. Hier werd het nogmaals pijnlijk duidelijk dat de meeste triathleten toch niet zo goed in balsporten (in welke vorm dan ook). De hoogste scores werden uiteindelijk geworpen op de baan die het hardst aanmoedigingen schreeuwde.

Anders dan de meeste bestuursjaren was 2019 ook een lustrumjaar, wat een hoogtepunt was tijdens mijn bestuursperiode! Mede omdat ik naast voorzitter van het bestuur ook deel was van de Lustrumcommissie in 2019 (en nu ook weer). Destijds kon ik me nog rekenen onder een van de jongere leden van Aloha, maar dat is inmiddels toch echt passé. Over de jaren heb



Mees: "We zijn nog geen uur in het verenigings-weekend, en er zijn nu al mensen aan het huilen."

ik veel verschillende mensen leren kennen bij Aloha, waarbij ik Aloha altijd een gezellige en hechte vereniging heb gevonden. Dit is tevens de reden dat ik bestuur ben gaan doen, en waarom ik inmiddels al ruim zeven jaar actief ben bij Aloha. Aloha, ga zo door!

Natuurlijk zijn er ook dingen die anders liepen dan in vorige jaren en vorige besturen. Zo heeft de oplettende lezer wellicht al opgemerkt dat 2019/2020 een jaar was waarin dingen gebeurden die allemaal nog nooit eerder hadden meegemaakt (en daarna gebeurden er eigenlijk vooral heel weinig). Richting het eind van ons bestuur (rond februari 2020) kwam het coronavirus overgewaaid en nam het Nederland in zijn greep. We zijn zo lang mogelijk normaal door blijven gaan, maar helaas moesten we onze trainingen toch echt stilzetten. Zo werd dat hechte gevoel van Aloha opeens een stuk moeilijker om te ervaren.

De wissel AV mocht ook niet meer fysiek, dus deze hebben we helaas digitaal moeten houden. Ook al was dit een minder leuke manier om mijn bestuursperiode af te sluiten, heeft de corona-periode ook geleid tot veel creatieve ideeën. Zo werd er samen taart gegeten op de Matenweg patio's, kregen we een grote actieve Zwift groep op discord (de Hijglijn werd nieuw leven ingeblazen) en hebben we veel online core-trainingen gehad!

Net als in 2019 ga ik weer genieten van het Lustrum en hoop ik dat Aloha nog vaak haar lustrum mag vieren! Aloha, gefeliciteerd met het 30-jarig bestaan!



30E & 31E BESTUUR

door Lotte Steenmeijer



Ik voel mij vereerd dat ik namens het bestuur 2020-2021 hierbij het woord mag nemen om een blik te werpen op ons bestuursjaar. De grote olifant in de kamer was natuurlijk corona. We waren nog niet begonnen, of een wereldwijde pandemie liet zich gelden. Toen we in april 2020 tijdens een online vergadering ingehamerd werden, wisten we dat dit jaar een unieke uitdaging ging worden. Zeer typerend: ons stukje taart in de pauze konden we - op anderhalve meter afstand - ophalen bij Matenweg 8. Geen enkel eerder bestuur had ooit te maken gehad met een lockdown, dus er moest veel geïmproviseerd worden. Dat maakte dan ook wel dat we, in een bepaald opzicht, lekker onze eigen gang konden gaan.

Het constant wisselende carrousel van coronamaatregelen zorgde ervoor dat we zeer flexibel moesten zijn in onze aanpak: het kon per maand wisselen in welke vorm de trainingen door konden gaan. We hebben een heel boekwerk aan protocollen moeten opstellen voor het sportcentrum, waarin we onder andere moesten beschrijven hoeveel mensen konden trainen en hoeveel afstand we van elkaar moesten houden. Door deze uitdaging merkte je wel extra de support en waardering van de leden, want iedereen was blij als er al iets kon doorgaan!





Lotte: "Als we straks in de wildernis zijn, kun je je broek uittrekken."

Een van de vele unieke ervaringen die het ons opleverde: het vieze zweet-hesje dat de coronaverantwoordelijke bij de looptraining aan moest om mensen van de baan te jagen. Of neem het protocol waarin stond gesteld dat de fietsen bij parkeren ook 1,5 meter afstand van elkaar moesten houden. Of het ontwikkelen van het meest limited edition stukje Aloha merch: het Aloha-mondkapje. Een jaarlijks terugkerend evenement dat we wel konden organiseren, hebben we ook meteen bloedserieus aangepakt: het nieuwjaarsdiner had een unieke twist. Hiervoor hebben wij een hele logistieke operatie opgezet: alle deelnemers gingen iets koken, dit werd door ons opgehaald en verzameld op een centraal punt. Hierna hebben wij alles over (kartonnen) bakjes verdeeld, en deze bakjes weer thuisgebracht bij alle deelnemers. Bij de start van elke gang kon iedereen hun bakjes openen, om samen in de Discord-server onder het genot van wat online spelletjes en leuke verhalen de start van 2021 te vieren.

Naast de pandemie hadden we ook te maken met de wederopstanding van de sportkoepel. Deze verscheen in ons jaar met zijn derde iteratie: de SUT (Sports Umbrella Twente). Dit zorgde voor een reeks sparsessies met onze sectorvertegenwoordiger, waarin wij ons best hebben gedaan binnen de regels een voor Aloha zo gunstig mogelijke rekening uit de onderhandelingen te trekken. Dit was een leerzame ervaring maar maakte ons niet per se de grootste vrienden van de SUT.

Ons bestuur heeft uiteindelijk, in 2 vormen, 1,5 jaar gezeten, we begonnen met ikzelf als voorzitter, Erwin als secretaris, Dennis als penningmeester en Tommie als intern. Na een half jaar nam Tommie de secretarisrol over van Erwin - we gingen met z'n drieën verder. Het idee was om na corona het stokje over te dragen aan een nieuw bestuur, zodat onze opvolgers hier niet mee zouden zitten. We hadden echter geen rekening met een tweede golf gehouden, dus pas in oktober 2021 maakten we op onze derde AV (de eerste fysieke!) plaats voor een nieuw bestuur. Of nou

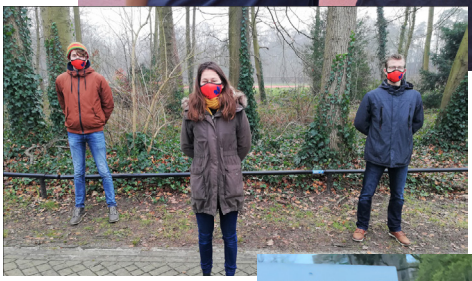


ja, tweederde van ons dan, Dennis bleef nog een jaartje hangen.

We zijn apetrots dat het ons, ondanks alle coronaperikelen, gelukt is om de vereniging op de kaart te zetten. Dit markeert ook het begin van een periode van stevige groei, waarbij we ons uiterste best hebben gedaan om de sfeer en vitaliteit van de vereniging intact te houden. Persoonlijk vond ik het een enorm mooie ervaring en kan ik iedereen een bestuursjaar (of 2,5) aanraden.

Hele fijne verjaardag Aloha, namens het 30e en 31e bestuur nog vele jaren!



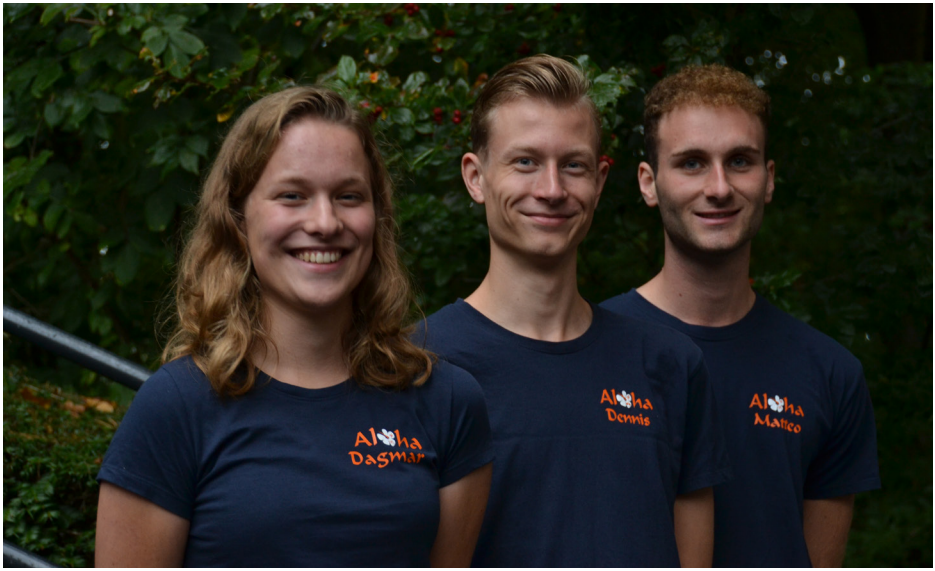






32E BESTUUR

door Dagmar Schouteten



Ons bestuursjaar begon in oktober 2021 met optimisme. Na de turbulente tijd van covid-maatregelen leek het erop dat we weer een "normaal" jaar tegemoet zouden gaan. Met een divers bestuur en een hoopvolle sfeer waren we vastberaden om er een fantastisch jaar van te maken. Toch kwamen in november de eerste tegenslagen: de maatregelen werden weer aangescherpt, en tussen november 2021 en maart 2022 waren er weinig trainingsmogelijkheden, met zelfs nog een maandje harde lockdown tussendoor. De zwembaden sloten hun deuren, en gezamenlijke activiteiten werden flink beperkt. Gelukkig hielden we de motivatie erin met creatieve oplossingen, zoals online trainingen via de zogeheten "hijglijn" op Discord en online spelletjesavonden.

Matteo had de eer om de eerste internationale voorzitter van onze vereniging te zijn. Dennis, die aan zijn derde bestuursjaar begon, hield ons als team op koers. Voor Dagmar, die haar eerste jaar bestuursjaar deed, was het even schakelen, maar al snel vond ze haar draai en speelde ze een grote rol in het organiseren van (alternatieve) activiteiten. Ondanks de beperkingen, wisten we samen de betrokkenheid van de leden hoog te houden.

Toen de maatregelen in maart 2022 eindelijk versoepeld en uiteindelijk voor altijd afgeschaft werden, voelde het alsof we een frisse start konden maken. Het was tijd om alle ideeën en plannen die we noodgedwongen hadden moeten uitstellen, werkelijkheid te laten worden. Een van de hoogtepunten was het Aloha-Tritanium, al snel afgekort tot ''Alohanium'', weekend.





Het was een weekend vol sportieve uitdagingen, gezelligheid en ontspanning – precies wat we allemaal nodig hadden! De zwembroeken en fietshelmen werden eindelijk weer massaal uit de kast gehaald, en de sfeer was geweldig.

Daarna voelde ons bestuursjaar meer zoals het hoorde te voelen. We bezochten CoBo's, deden een openingsdans bij het gala en konden weer samen in een ruimte vergaderen. De twaalfde verdieping van de Horsttoren voelde bijna als een tweede thuis. Maar dat was nog niet alles.

Dit jaar markeerde ook de oprichting van de CocoCo en de PromoCo – onze gloednieuwe commissies. Het doel van deze commissies was om de communicatie van Aloha iets te professionaliseren - zowel naar onze eigen leden als naar de buitenwereld. Dit paste goed bij de trend die het bestuur voor ons al was gestart in het organiseren en structureren van de online systemen die we gebruiken bij Aloha.

Als kers op de taart keerden de divisiewedstrijden ook weer als vanouds terug. Het was fantastisch om als vereniging weer deel te nemen aan deze wedstrijden, en het gaf een enorm gevoel van trots om ons oranje-blauw weer op het strijdtoneel te zien en om natuurlijk onze eigen UTT weer te organiseren!

Terugkijkend op het jaar, kunnen we alleen maar trots zijn op wat we als bestuur hebben bereikt. Ondanks de uitdagingen van de pandemie en de wisselende maatregelen, hebben we onze vereniging draaiende gehouden en samen prachtige momenten beleefd. Het was een jaar van leren, aanpassen en vooral genieten van wat wél mogelijk was. We kijken terug op een jaar vol hoogtepunten. Dit bestuursjaar heeft ons laten zien dat, ongeacht de omstandigheden, onze vereniging altijd een plek blijft waar sport, plezier en gezelligheid centraal staan. Op naar de volgende 5 jaar!

Liefs,
Dennis, Dagmar en Matteo

33E BESTUUR

door Daan Bossink



Ho'oponopono, dat is het motto waarmee we op 17 oktober 2022 onszelf presenteerden aan de vereniging. Met mijzelf als voorzitter, Mathijs Tobé als secretaris, Yasmin Nauta als penningmeester, Pepijn Hoekstra als intern en Birgit van den Burg als extern, was het onze taak om de vereniging draaiende te houden voor het komende jaar. Dat motto waar we mee begonnen, bleek ook gelijk onze eerste misstap te zijn. Dit bleek namelijk, naast bestuur in het Hawaïaans, een soort mantra te zijn. We hebben deze dan ook vol trots opgedragen aan de AV toen we het stokje overdroegen aan het eind van het jaar. Daartussen hebben we natuurlijk meer gedaan dan alleen repeteren voor dit fantastische optreden.

Een van de hoogtepunten was dan ook de organisatie van de 24-uurs-triathlon, waarbij we besloten geld op te halen voor de Hersenstichting. Na 4 uur zwemmen in het UT-bad, 12 uur fietsen op de wielerbaan en 8 uur lopen over de campus met meer dan 20 strijders, haalden we bijna 4 duizend euro op voor het goede doel!





Tijdens ons bestuursjaar hebben we ook geprobeerd de contacten met Triathlon Club Twente te intensiveren. Na de dames divisieteams, zijn nu namelijk ook de heren divisieteams samen gevoegd.

Ook bedachten we een nieuwe manier om de leden die zich eindeloos inzetten voor de vereniging te eren. Met de nominatie van Thijs was dan ook het eerste lid van verdienste geboren, die we gelijk hebben bedankt met een speciale activiThijs.

Dit jaar deden we ook met 2 teams mee aan de Batavierenrace. Waar in het verleden de Aloha All-Stars mee deden met de Bata, werd er dit jaar onder de vlag van Mahalo mee gedaan. Hoewel team Aloha bij de eerste etappe gelijk de leiding pakte, bleek Mahalo al vrij snel de sterkere te zijn met een 6e plek in het algemeen klassement. Dit zal uiteraard te maken hebben met de uren gezelligheid die de Alohanen niet in hun training kunnen steken.

Verder zagen we dat steeds meer studenten de charme van de triathlonsport ontdekten en zagen we voor het eerst in jaren ons ledenaantal weer boven de 80 uit komen. Om te zorgen dat er nog steeds voor iedereen gelegenheid bleef om te trainen, hebben we extra zwem-, spinning- en fietstrainingen toegevoegd. Om al deze extra trainingen niet zonder extra gezelligheid te laten vergaan, besloten we ook om elke week na de spinningtraining mensen te verleiden met cake.

Eten, of het nou muesli, cruesli of iets anders is, blijkt toch altijd de ideale manier om een triathleet te verleiden tot gezelligheid.

Al met al heb ik genoten van de mensen, de sport en de gezelligheid binnen Aloha. Op naar nog 30 jaar D.S.T.V. Aloha in Enschede!

34E BESTUUR

door Sara de Bruin



Dit collegejaar markeerde een bijzondere mijlpaal voor Aloha, toen het bestuur werd overgedragen aan het eerste volledig vrouwelijke bestuur, de "Parels." Dagmar, Jolien, Charlotte, Lotte en ik stonden te trappelen om aan ons bestuursjaar te beginnen, en we zijn meteen vol enthousiasme aan de slag gegaan. Met een ambitieuze lijst van doelen voor het komende collegejaar hebben we in november al direct het congres van de NTB bezocht. Hier hebben we duidelijk gemaakt dat studentenverenigingen zeker niet vergeten mogen worden. De nieuwe connecties die we bij de NTB hebben gelegd, hebben nu al hun vruchten afgeworpen; zo worden onze trainers volgend jaar opgeleid via een cursus aangeboden door de NTB. Daar zijn we stiekem best trots op!

Natuurlijk hoort het bezoeken van CoBo's en feestjes ook bij een bestuursjaar. Met minimale voorkennis over de etiquette tijdens CoBo's kregen we gelukkig een handleiding "Wat te doen tijdens een CoBo" van onze voorgangers (bijzonder dank aan Eva) en gingen we vol goede moed op pad. Wat vervolgens leidde tot leuke avonden. Een ander hoogtepunt dit jaar was uiteraard het gala in Waarbeek. Naarmate de avond vorderde, werden de foto's steeds gekker.

Binnen het bestuur hebben we vele activiteiten en uitstapjes ondernomen om elkaar beter te leren kennen. Het jaar begon met een thuis-thuis tour, waarbij we "even" langs de geboortesteden van (bijna) alle bestuursleden zijn gegaan. Dit werd een weekendvullend programma waarin we van Sittard naar Nijmegen reisden en afsloten in het mooie Naarden. Een kleine kanttekening: Goor en Hengelo staan nog op de planning.



Elk jaar organiseren de commissies binnen Aloha talloze leuke activiteiten, te veel om allemaal op te noemen. Soms zijn er van die momenten dat je even kippenvel krijgt en ontzettend trots bent om voorzitter te mogen zijn van zo'n geweldige vereniging. De UTT was zo'n kippenvelmoment dit jaar; zoveel vrijwilligers die helpen bij zo'n groot evenement, dat is toch fantastisch! Ook het lopen van de laatste etappe van de Batavierenrace was zo'n kippenvelmoment. Over de finish rennen met de Aloha-vlag in je handen, aangemoedigd door de leden op de achtergrond—waaawh! Een kleine tip voor de aankomende voorzitters: oefen van tevoren even met rennen in het pak, want dat heb ik echt zwaar onderschat!

Op dit moment kleuren de bladeren van de bomen oranje, wat betekent dat het bestuursjaar langzaam ten einde komt. Met veel plezier kijk ik terug op een prachtig jaar met een lustrum als top afsluiting. Ik geef het bestuursstokje met trots door aan de volgende, aan wie ik een minstens zo fantastisch jaar toewens.



VOORUITBLIK

door Roald Hofman

Na de eerste twee jaar van mijn studententijd te hebben geroeid bij DRV Euros ben ik afgelopen jaar lid geworden van Aloha, een vereniging die erg gezellig leek en waarover ik van mijn toenmalige huisgenoten (Bouke Scheltinga, Mees Flapper en Lars Bossink) altijd goede verhalen had gehoord.

Al snel nam ik deel aan veel van de trainingen en leerde ik de mensen van de vereniging beter kennen. Wat me opviel was de gezellige huiselijke sfeer die altijd aanwezig is. Iedereen is altijd goed gemutst, gemotiveerd en geïnteresseerd wat resulteerde in een erg gezellig eerste jaar bij de vereniging.

In dit eerste jaar heb ik kennis gemaakt met hardlopen en zwemmen, heb ik deelgenomen aan mijn eerste triatlon (UTT) en maakte ik deel uit van de gebouwenloopcommissie. Zo is afgelopen jaar voorbijgevlogen.

Aan het einde van het jaar werden de bestuursinteresseactiviteiten georganiseerd waarbij voor mij de interesse en de uitdaging van een potentieel bestuursjaar werd geprikkeld. Deze interesse, gepaard met het niet aflatende enthousiasme van de huidige bestuursleden van het 34e bestuur heeft mij weten te overtuigen om als voorzitter, samen met Jessica Balm als secretaris, Liz Wabeke als penningmeester en Thirza De Groot als algemeen lid, het KB te vormen om komend jaar het stokje over te nemen van het huidige bestuur.

Ik kijk er erg naar uit en heb er veel zin in om komend jaar, tevens het 6e lustrum jaar, deel uit te maken van het bestuur en zo bij te kunnen dragen aan de vereniging en er een mooi jaar van te maken.



INTERVIEW

met Heleen de Hooge-bij de Vaate

Hoe ben je bij Aloha betrokken geraakt?

Aan het eind van mijn eerste studiejaar werd de UTT georganiseerd vanuit de sportraad. Ik studeerde chemische technologie en zag een flyer in de kantine. Toen dacht ik: "Leuk, meedoen met vrienden." We deden mee als trio, Rob heeft gezwommen, Martijn Walrave (een vriend van Rob en inmiddels mijn zwager) heeft gefietst en ik heb gelopen. Aan het eind van de wedstrijd vroegen de organisatoren wie er interesse had om lid te worden van een triathlonvereniging op de campus. Ik had allerlei sporten gedaan op de middelbare school, zoals schaatsen, en wilde dat eigenlijk weer gaan doen, maar dat was in Deventer. Borstcrawlzwemmen kon ik nog niet, maar ik dacht: "Waarom geen triathlon?" Ik kende de sport al van de AVRO-uitzending van Almere, waar ik naar keek. Ik ben opgegroeid in de polder, dus dat vond ik heel gaaf om te zien. Ik heb toen interesse getoond en ben zo betrokken geraakt bij de oprichting van de vereniging. Ik heb in het eerste en tweede bestuur gezeten.

In het eerste jaar van mijn lidmaatschap van Aloha deed ik met de achtste van de triathlon van De Lutte mee en met de kwart van de UTT, in het tweede jaar deed ik steeds meer wedstrijden met de club. In mijn derde of vierde jaar heb ik zelf de UTT georganiseerd. In die tijd werd ook het studententriathloncircuit opgezet, en we hadden veel connecties met Eindhoven, die net iets eerder waren opgericht dan Aloha. We gingen naar wedstrijden bij elkaar, zoals in Groningen en Wageningen. Ook kwam in mijn vierde of vijfde jaar het idee om met een paar mensen een halve triathlon te doen. Samen met Joost Kessels, Mark Spits, Martijn Walraven en Sander Ettema ben ik toen gaan trainen voor de halve. Dat was mijn eerste lange afstand. Zo langzamerhand ben ik steeds meer wedstrijden gaan doen, maar pas toen ik ging werken ben ik echt fanatieker geworden.

Wat motiveerde je om door te groeien naar een professioneel niveau?

Dat ging eigenlijk bij toeval. Ik vond het sporten heel leuk en wilde heel graag een keer een hele triathlon doen. Toen ik begon met werken, richtte ik me eerst op duathlon, omdat zwemmen door mijn rooster minder vaak lukte. In de eerste twee jaar van mijn werkende leven deed ik alleen duathlon. In 2002 heb ik met mijn eerste hele triathlon mee gedaan in Almere, en dat ging best goed. Het tweede jaar was ik een uur sneller en eindigde ik als derde Nederlandse. Toen dacht ik: "Misschien ligt die hele triathlon me wel heel erg!"

In 2005 deed ik voor het eerst mee als professional in IM Zuid-Afrika en het WK in Fredericia Denemarken, maar de omslag kwam in 2006 bij de Ironman Lanzarote, waar ik als derde eindigde en me kwalificeerde voor Hawaii. Daar ben ik in oktober naartoe gegaan en werd ik dertiende. Toen zeiden mensen om me heen: "Waarom word je niet fulltime professional?" Ik werkte op dat moment al 32 uur per week. Ik werkte bij DSM, maar het onderdeel waar



ik werkte, werd in 2003/4 afgestoten naar een ander bedrijf, Sabic. Ze zeiden: "Je mag ontslag nemen en dan terugkomen met een garantie." Dus per 1 januari 2007 ben ik officieel professional geworden. Dat heeft tot 2014 geduurd.

Wat doe je nu?

Ik ben nu triathloncoach en heb me verdiept in coachen an sich. Niet alleen sportcoaching, maar ook leefstijlcoaching. Ik begeleid nu ongeveer 25 atleten over de hele wereld, van Amerika tot Zwitserland en Schotland. Daarnaast sport ik nog dagelijks en doe ik af en toe nog mee aan een triathlon. Mijn doel is om minimaal één hele per jaar te doen. In Zwitserland heb ik me gericht op Extreme triathlons zoals Swissman, Inferno, Norseman en Celtman, en in september doe ik mee aan Ironman Wales.

Welke herinneringen aan Aloha staan je het meest bij?

Er zijn vast heel veel herinneringen, maar het is al lang geleden! Wat altijd heel gaaf was, is dat we een paar keer met een hele groep een wedstrijd gingen. Een daarvan was Texel, we kampeerden daar en deden mee. Ik herinner me dat Mark Spits een keer net de boot voor de start had gemist en iemand hem op een motor moest ophalen om op tijd te zijn voor de start. De verenigingsweekenden waren ook altijd super leuk en gezellig! Na de late zwemtrainingen op maandagavond gingen we vaak nog naar de Vestingbar, want je viel toch niet meteen in slaap na het zwemmen.

Wat betekent het voor jou dat je erelid bent?

Ik vind het natuurlijk een grote eer. Ik had als klein meisje nooit gedacht dat ik proftriatleet zou worden. Ik was een laatbloeier en ben door hard werken stapje voor stapje beter geworden. Mijn grootste talent is doorzettingsvermogen. Bij Aloha heb ik heel veel geleerd en ben ik trots op wat ik daar heb bereikt.

Heb je nog advies voor huidige leden van Aloha?

Geniet van de sport! Het is een mooie sport waarin je je hele lichaam gebruikt. Het belangrijkste is dat plezier voorop staat. Veel mensen raken gefrustreerd over resultaten, maar het belangrijkste is plezier, want daarom doe je het. Consistentie is belangrijker dan heel veel

trainen. Ook als je blessures hebt, geef dan niet op.

Hoe zie je Aloha over 30 jaar?

Alsof er niks veranderd is! 30 jaar gaat zo snel, het is bizar om te bedenken dat het al zo lang geleden is. Ik hoop dat het nog steeds een bloeiende vereniging is waar studenten kennis kunnen maken met de triathlonsport en dit de rest van hun leven blijven doen. Dat het nog steeds gezellig is en dat er nog steeds lustrums worden gevierd!



boven vlnr:
Harm Scholte, Albert Visser
en Lysander Ninaber

onder vlnr:
Heleen bij de Vaate
en Bart Lem



boven vlnr:
Maarten Kroes, Bart Lem
en Gerco Overeem

onder vlnr:
Rob de Hooge en
Heleen bij de Vaate

BEHIND THE BAR #2

A bit of (self) hype by the 2022 BaCo

"Hey! Do you have time to do a bar shift next week?" - who does not dread this message? Every month, those BaCos target you to sell beer and fries in the sports canteen. But what if we told you that the bar day income makes up a very sizable piece of the budget pie! Thanks to all the heroes behind the bar, we get to enjoy our activities, buy training materials and celebrate the lustrum. They keep our association running. Therefore, allow me to highlight the top 10 of people that have spent the most time behind the bar between September 2019 and August 2024.

#	*Name*	Bar time	Unique № bar days
1	Lotte Steenmeijer	99:15 h	35 d
2	Tommie Verouden	62:30 h	24 d
3	Pepijn Hoekstra	49:35 h	20 d
4	Mathijs Tobé	49:15 h	22 d
5	Lars Bossink	47:00 h	15 d
6	Dagmar Schouteten	46:15 h	18 d
7	Sara de Bruin	42:15 h	16 d
8	Sarah Onrust	38:00 h	17 d
9	Daan Bossink	36:15 h	15 d
10	Jolien Elbers	33:15 h	16 d

And in the end, it is not that bad, right? On a quiet day, a bar shift is an opportunity to read back stories from bygone days in one of the bar books (we're starting the third one soon). Or have a deep philosophical conversation with your fellow members that you would never be able to have hanging from the edge of the pool. On a busy day, it is the perfect way to get your mind off complicated university subjects, roll up your sleeves and do some physical work. So why don't you do that bar shift next week?!



But maybe we're a bit biased ourselves...

Q&A

with Agata Sowa



What is your country of origin?

I am from Poland.

Which of the three sports do you like best?

It is almost lke choosing between your kids. But I like running the best.

How and why did you become a member of Aloha?

I joined a student team the same year as Lotte (RoboTeam). She is quite good at bring new people to Aloha.

What experiences or challenges did you encounter when joining Aloha as an international student?

The first bike ride with a group, learning new Dutch words ("voor", "tegen", etc.) and then shouting them during cycling started out as a challenge. Bit it was a nice experience overal. I have never cycles in a group before, so experiencing how easy it is to cycle with people in front of you was pretty pleasant.

How do you view the concept of activism within Aloha and how does it compare to student organisations in your home country?

I have only studied in the Netherlands, so other people might have a better idea about this. But one difference that I know of, between Polar and the Netherlands, is that with many sports in Poland, there are competitions only for students, like the Academic Polish Championship, (which are quite big events and also a good reason to party with students from other universities) while in the Netherlands, I feel like that is not the case.

How could Aloha improve in making international students feel more welcome and included?

Aloha already does quite well in including international students, with English as the primary language for communication. Also, from my experience, as soon as people notice I would like to be a part of the conversation, they switch to English. I think it might be nice to organize a dinner or some gathering where all the members can bring

a dish/item from their country so that the International students can get to know the Dutch culture even better and also share something about where they are from.

If you could create a new triathlon event with any three activities (besides swimming, cycling and running), what would they be?

I really like winter sports, so it could be a combination of downhill skiing, snowboarding, and cross-country skiing - changing from skiing shoes is the added difficulty.

If you could race in any location in the world, where would it be?

I feel like New Zealand would be pretty sick.



CORETRAINING

door Lars Bossink

Zodra de zomer ten einde is half september, sluit het buitenbad. Deze trieste gebeurtenis is gelukkig niet alleen negatief. Het geeft ook ruimte voor iets nieuws om te groeien. In dit geval zijn dat hopelijk vooral je spieren, want dit stuk gaat over de core/krachttraining de afgelopen jaren..



Na het lustrum in 2019 was de coretraining alweer in volle gang. Izak gaf wekelijks op dinsdag een goed uitgewerkte masterclass in brandende arm-, been- en buikspieren. De locatie was op dat moment sportzaal 4, onder de sportschool in het sportcentrum. Van de stereo-installatie werd gretig gebruik gemaakt, meestal stond tijdens de training Izak's lijst met Core hits op. Nadeel aan deze ruimte was wel dat er geen raam open kon, en zelfs met een open raam zou het al flink zweten zijn geweest. In deze periode ben ik zelf voor het eerst ingevallen als trainer, met een training gemaakt door Izak.

Op 11 februari 2020 verving Izak als experiment de core training door een spinningtraining. Dit werd een maand later nog eens herhaald door Koen en hier is uiteindelijk de vaste spinningtraining uit voortgekomen.

Voordat dat kon gebeuren gooide Corona roet in het eten en werd het volledige trainingsschema omgegooid. Alles moest online, zo kwam het dat Izak op dinsdagavond en ikzelf op zaterdagavond coretraining gaven. Lien heeft deze ook nog af en toe aangevuld met een droogzwemtraining. Deze online coronatrainingen waren niet alleen onder Aloha leden populair, maar ook menig partner, huisgenoot en zelfs ouder deed regelmatig mee met de training. Op een zeker moment kwam het zelfs zo ver dat een aantal ouders van Aloha leden vaker op training waren dan de leden zelf. Benodigdheden hiervoor waren meestal een laptop met camera, een (fitness)matje, sportkleren en een fles water. Regelmatig werden ook andere voorwerpen die voorhanden waren gebruikt voor de training, zoals trappen, stoelen, deurposten en volle bidons(als gewicht).

Aan het einde van 2020 werden de coretrainingen op dinsdag permanent vervangen door een spinningtraining in de zaal. Hierdoor verdween de vaste locatie en het trainingsmoment voor de core. Echter, vanwege het succes van de online trainingen ben ik deze blijven geven. Zeker omdat ik op dat moment op stage in Zwitserland zat, was het een leuke manier om bij Aloha betrokken te blijven. Omdat op maandag nog geen training werd gegeven zodra het buitenbad dichtging, werd dit de vaste dag voor de online coretraining.

Dagmar: "Lars is echt de beste trainer ooit."



Toen in begin 2021 de coretraining weer in persoon kon plaatsvinden, is er een aantal keren op een grasveld op de UT getraind. Al vrij snel verhuisde de training naar het fitnessparkje bij de U-track. Hier konden we gebruik maken van de verschillende toestellen om meer diverse oefeningen te doen. Zo kon je tijdens een training ook zomaar opeens pull-ups verwachten.

In 2022 bleef de format grotendeels hetzelfde. Ik heb in dat jaar een aantal elastieken gekocht om zo de training(en dan voornamelijk de pull-ups) toegankelijker te houden. Vanaf dat jaar werd de coretraining ook steeds vaker de krachttraining genoemd, en zo is dat tot 2024 gebleven. Sindsdien hebben verschillende vaste trainingsgangers (zoals Dagmar en Nynke) af en toe de training overgenomen, in het geval dat ik zelf een keer niet kon. Regelmatig probeer ik nieuwe oefeningen uit tijdens de trainingen en af en toe komen mensen zelf met goede suggesties. Zo ben ik Liz nog steeds erg dankbaar voor haar suggestie om 5 minuten te planken.



Vanwege de vele oefeningen die vernoemd zijn naar een dier ben ik in 2023 begonnen met de dierentuin training. Afgelopen jaar waren hier meerdere mensen in thema aanwezig, zoals in de foto te zien is.

Al met al is er heel wat veranderd aan de core/krachttraining in de afgelopen 5 jaar. Gelukkig is de training daardoor niet minder effectief geworden. Vaste trainingsgangers vinden sommige oefeningen zelfs zo simpel dat ze kunnen kletsen. Dat is voor mij dan weer een mooi signaal om de oefening wat langer te doen of zwaarder te maken. Hopelijk kan ik dat nog een tijd blijven doen, want ik geniet misschien zelf wel het meest van het afzien. Van zowel mezelf als anderen... Tot snel op de volgende krachttraining: Be there and become square.

FIETSTRAINING

door Koen Nijland

Looking back and pedaling forward

Wat hebben Chris Paus en Eva Juffermans met elkaar gemeen? Ongetwijfeld meer dan we denken, maar ze zijn tussen Oktober 2019 en 2024 in ieder geval allebei fietstrainer geweest bij Aloha. In die periode is er veel gebeurd en veel veranderd! Mijn geheugen laat mij af en toe wat in de steek, maar ik heb geprobeerd een overzicht te geven van de voornaamste veranderingen in de fietstrainingen in de afgelopen vijf jaar.

Laten we bij het begin beginnen. Belangrijk voor het ontstressen na een lang triathlon seizoen is de Hawaii-party ter ere van de verjaardag van Aloha met de nodige stresspong, zelfgemaakte pizza's (met ananas), en een bezoekje aan de VB. Het was op een avondje VB wanneer we één van de meest enthousiaste en actieve leden van de afgelopen vijf jaar hebben gevonden: Pepijn Hoekstra. Wie had gedacht dat je triatleten niet alleen bij de intro-markt of bij de TN opleiding kan vinden, maar ook gewoon in de Vestingbar?





Enfin, we dwalen af!

Zoals de huidige leden van ons gewend zijn gaven we in de winter van 2019 ook al regelmatig spinning trainingen in het sportcentrum. Voor veel beginnende leden was dit een mooie laagdrempelige manier om kennis te maken met het fietsonderdeel van triatlon. Voor andere leden was het juist een reden om de fietstrainers nooit meer te vertrouwen. De fysieke en mentale pijn wanneer de beloofde 30 seconden sprint er 60 bleken te zijn zal menig lid nog heugen (sorry, not sorry).

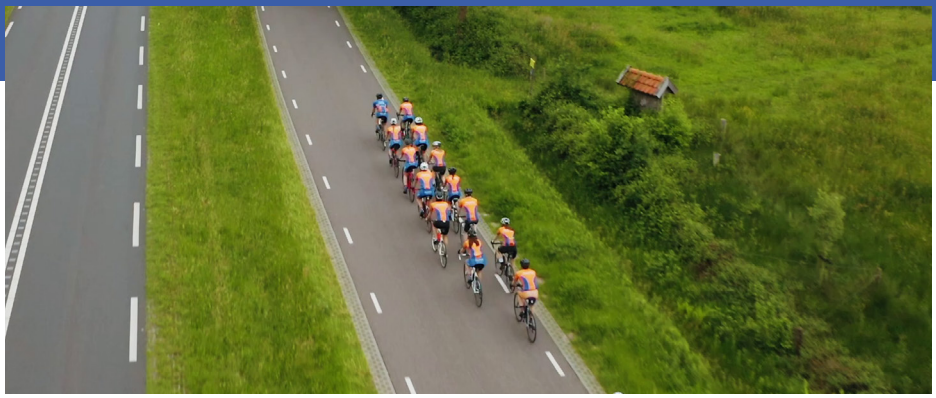
Nog voordat de buiten fietstrainingen in 2020 weer van start ging kwam Corrie op de koffie. Door de corona-maatregelen was het

niet toegestaan om buiten in groepen te sporten binnen 1,5 meter van elkaar en

alle triatlons werden geannuleerd dat jaar. Alohanen zitten echter niet graag stil dus er werden alsnog meerdere creatieve fietstrainingen georganiseerd dit jaar. Veel Alohanen hebben meegedaan aan de online trainingen op de indoor fietstrainer (shoutout naar de Hijglijn in Discord). Izak schreef zelfs een scriptje waarmee we trainingsblokken gebaseerd op een spotify playlist automatisch konden vertalen naar een tacx training. Het bestuur, onder leiding van Tommie, deed er nog een schepje bovenop en ontwikkelde een heuse sign-up sheet zodat we konden verantwoorden wie er op trainingen zijn geweest en leden informeren wanneer er iemand op de training is geweest die besmet is geraakt met Covid. We moeten toch wat met al die plotselinge vrije tijd ;).

Voor sommigen is het misschien wat onder de radar gebleven maar 2021 was het jaar van een grote verandering: Chris Paus nam afscheid als Aloha-fietstrainer en het dynamische Aloha-koppel Eva Juffermans en Izak Hanse namen de fietstrainingen over. Al snel werd de trainerspoule aangevuld met Theo Miltenburg en ondergetekende. Met zijn vieren konden we de energie en toewijding die Chris al die jaren in de trainingen legde enigszins matchen. Een bijkomend voordeel van een grotere groep fietstrainers is dat we in 2021 fietstrainingen explicieter konden verdelen in beginners (focus op techniek, rijden in een groep, en opbouwen van basis) en gevorderden (focus op verder uitbouwen van het uithoudingsvermogen en de FTP) trainingen, en aan beide groepen een trainer konden toewijzen. Zo konden we af van de standaard-parcoursen (rondje Marssteden is niet bepaald inspirerend), de trainingen beter inrichten op de wensen en het niveau van de groep, en meer persoonlijke feedback geven aan de leden. De inschrijflijst voor (fiets)trainingen bleek hiervoor ook erg belangrijk! De inschrijflijst is ondertussen niet meer weg te denken bij Aloha en werd wekelijks geüpdatet en gedeeld in de announcement Whatsappgroep. Doordat de fietstrainer nu van tevoren konden inschatten hoeveel, en wie, er aanwezig zullen zijn op de training konden ze hier de training op aanpassen. Later is er zelfs een inschrijflijst gemaakt voor de Aloha huurfietsen zodat deze op een zo transparante en eerlijke manier aan beginnende triatleten verhuurd konden worden voor fietstrainingen. Goed werk Tommie en Dagmar!

2022 was wederom een jaar van grote veranderingen. Daan Bossink (DaBo) en Dagmar Schouteten namen het stokje over van Theo, en gingen Eva ondersteunen bij het trainen van de beginners. Daarnaast verhuisden Eva en Izak in de zomer van 2022 naar Arnhem (sip) en namen Tommie Verouden (beginnerstrainingen), en Joep Zanen (gevorderden trainingen) eind 2022 hun rol over.



Het belangrijkste waar ik stil bij wil staan is een vervelende mededeling die we op 30 Juni 2022 kregen: "na een kort ziektebed is voormalig fietstrainer Chris Paus overleden". Via deze weg wil ik nogmaals stil staan bij alles dat Chris heeft betekent voor D.S.T.V. Aloha. De grootste les die ik, als beginnend atleet, (en in het bijzonder ook Stef Koenis) van hem heb mogen leren is dat voor het opbouwen van kracht en snelheid op de fiets een goede basisuithoudingsvermogen essentieel is. Chris heeft hiermee aan de basis gestaan van de manier waarop we tegenwoordig de trainingen in drie fietsgroepen verdelen, en de opbouw van trainingen gedurende het jaar vorm geven.

Met meerdere Excel-enthousiastelingen in de fietstrainerspoule hebben we deze wijsheid in 2023 getransfereerd naar een heus jaarplan voor fietstrainingen voor zowel beginners als gevorderden. Het idee was om een basis te vormen in de eerste maanden van het seizoen, en vervolgens middels wedstrijd-specifieke trainingen toe te werken naar piekmomenten gedurende het seizoen. Een duidelijk jaarplan, in combinatie met de inschrijflijst, heeft ons in staat gezet om specifieke trainingen voor te bereiden en dit plan tijdig naar de leden te communiceren (inclusief route) zodat zij zich hier van tevoren op kunnen instellen.



Onderdeel van een goede fietsbasis is het hebben van een goede fietspositie en een gevoel bij het maximale vermogen dat je een uur kan trappen op de fiets (FTP). Hierdoor kunnen leden blessurevrij en gerichter trainen. Joep, Nicoló, en ik hebben daarom in 2023 voor het eerst een bikefit en FTP test ge-

organiseerd aan het begin van het seizoen. Later hebben we dit verder geprofessionaliseerd met Gersom als bike-fitter en extra hulp van DaBo. Later in het seizoen hebben we specifiek toegewerkt naar wedstrijden waar veel Alohanen aan meededen zoals de 24 uur van Zolder, Triatlon Holten, en de tijdritten voor het UTTK klassement. Leden herinneringen zich vast nog wel de introductie van de Risk-kaartjes, het kat-muis-Alpecin-trein spel, brick-trainingen, waaierrijden, heuvelsprints met promotie- en degradatie systeem, en de micro-intervallen. Dit alles ging gepaard met Joep zijn bevlogen uitleg over het stampen bij sprinten, aanzetten op- en over de heuvel voor meer relatieve tijdswinst, en de (goedkoopste) manieren om je aerodynamische positie te verbeteren.

In 2023 hebben we ook een derde fietsgroep geïntroduceerd: de intermediates. Onder leiding van Tommie, Dagmar en Indy werd er vanaf dit jaar twee keer per jaar een aantal beginners-trainingen georganiseerd die, meer dan de vorige beginnerstrainingen, zich focussen op de basis. Leden die net beginnen met wielrennen leren alle veiligheidssignalen, bochten rijden, en uiteindelijk ook fietsen in een groep. Deze leden kunnen een wielrenfiets huren van Aloha zodat ze laagdrempelig kunnen uittesten of dit wat voor ze is. Wanneer ze de basis-aspecten voldoende beheersen en ze het uithoudingsvermogen hebben om één a twee uur te kunnen fietsen dan mogen ze naar de intermediates groep. Deze groep traint net als de gevorderden groep het uithoudingsvermogen, de snelheid, en het rijden in een groep maar de snelheden liggen iets lager en er wordt minder wedstrijd-specifiek voorbereid. Op deze manier denk ik de we een divers en inclusief trainingsaanbod konden voorschotelen!

In 2024 heeft onze enthousiaste groep fietstrainers deze lijn doorgezet. Het hoogtepunt? Als trainer van de gevorderden groep moet ik dan wel de voorbereidingen en het rijden van het universiteitskampioenschap wielrennen op de weg noemen (UTK weg). Joep had een specifieke training en tactiek voorbereidt voor deze wedstrijd. De dag voor de wedstrijd hebben we nog kort geoefend met de uitvoer van onze koerstactiek en de eindsprint. De uitkomst van de koers? Uiteraard totaal anders dan van tevoren gepland! Indy, de persoonlijke knecht van Helgi, kwam 'per ongeluk' in de kopgroep terecht en sprintte naar de tweede plek. Tot zover de tactiek ;).

Ohja, en die Pepijn Hoekstra van de VB? Die is helaas (nog) geen fietstrainer, maar hij heeft in 2024 de Aloha promotie nieuw leven in geblazen. Dat heeft een paar hele mooie fietsfoto's opgeleverd dus kijk vooral even naar de foto's voor een korte impressie van onze fietstrainingen :)

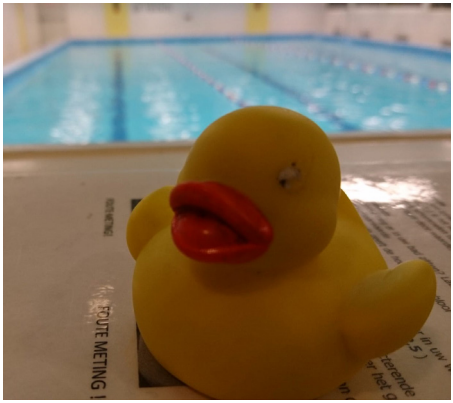

Tommie: "Een jonge god is niet elke drie maanden geblesseerd."

ZWEMTRAINING

door Mariska Winter

Wat doe je als je afgestudeerd bent, bijna 30 maar het nog steeds te leuk en gezellig vindt bij Aloha? Dan blijf je gewoon nog even zwemtrainer!

In 2009, het jaar van het 3e lustrum, ben ik lid geworden van Aloha. Elke woensdag was Patrick onze vaste zwemtrainer. 1 minuut te laat was 10 keer opdrukken (daar zijn er dus veeel van gedaan...), en ook de trainingen met dobbelsteen waarbij je naast zwemmen





moest hoelahoepen, opdrukken en buikspieroefeningen doen waren legendarisch en hebben nog lang Patrick' trainingen geheten!

Zelf vond ik het ook leuk om mede Alohanen wat zwemtips te geven, net zoals zij mij loop, fiets en wissel tips gaven. Ik heb Carolien geholpen met de UTT cursisten en ben zo steeds vaker zwemtrainingen gaan geven. Omdat ik zelf als kind had leren zwemmen, wist ik niet meer precies hoe ze mij dat geleerd hadden, dat was wel handig om te weten... Daarvoor heb ik een zwemtrainerscursus bij de KNZB gevolgd en daarna nog een aantal bijscholingen, zoals recent met Thijs bij Zwemanalyse in Maarssen.



Het leuke aan training geven bij Aloha, is dat de gekke, nieuwe, soms lastige oefeningen, die we op zo'n cursus leren ook enthousiast worden ontvangen. Waar andere triathleten hun trainingen het liefst afwerken met een pull buoy en paddles zijn de atleten bij Aloha leergierig. Ze doen enthousiast mee met

de techniekoefeningen, willen precies weten waar de oefeningen goed voor zijn en vinden ze het leuk om ook de ander slagen, zoals de vlinderslag, te leren. De progressie is dan ook groot bij de zwemmers en het training geven bij Aloha geeft je op die manier als trainer veel energie.

Ik ben dan ook niet verbaasd dat er nu een nieuwe groep enthousiaste zwemtrainers is! Van oud wedstrijdzwemmers, tot zwemmers die ik de basics nog bijgebracht heb, hoe leuk is dat :) Heel veel plezier en succes gewenst.

Zelf zal ik nog één laatste 'zwemtraining' geven tijdens het lustrum en dan rest mij alleen nog het Mahalo lidmaatschap. En natuurlijk genieten van mijn "Alohababy" en tevens speciaal lustrumcommissielid: Milou.





LOOPTRAINING

door Bouke Scheltinga

Welk looptype ben jij?

De Aloha looptraining aan de hand van 5 looptypes.

De streber

Dat de streber eerder weg moest van college maakt niks uit want hij weet hoe de prioriteiten liggen. De warming-up van de training weerhoudt hem er niet van om zelf eerst nog naar de training toe te lopen. Uiteraard probeert de streber het tempo van de groep continu iets op te voeren tot hij wordt teruggefloten door looptrainer Thies. 6 Squats? De streber doet er 8. Oefeningen gaan niet tot de blauwe haak maar 2 meter langer. Iedere meter meer betekent meer training dan de concurrent. Waar het gros van de lopers de intervallen te snel doen, kijkt de streber iedere 200m op het horloge voor het tempo en de hartslag, immers moet hij in de juiste zone lopen. Tijdens de thee na de training kan dit type alles vertellen over trainingsmethoden, sportvoeding en de nieuwste triathlongadgets.





Het gezelligheidsdier

De warming-up is voor het gezelligheidsdier het moment om even de dag door te nemen. In een krappe 2 kilometer valt er veel te bespreken. Tijdens de loopscholing staat ze achteraan, dan is opletten niet nodig en kun je gewoon de voorganger nadoen. “Hoe veel rust zit er tussen de intervallen?” is een vraag die ze vaak moet stellen, omdat ze tijdens de uitleg weer eens aan het kletsen is. Looptrainer Tristan legt het geduldig uit. Ook het gezelligheidsdier is welkom bij Aloha. Overigens is de rust heel vaak gewoon 200 meter. Uiteraard is de thee na de training het hoogtepunt voor dit type.

Lotte: “Er zit daar een Alohatrui.”



De motorisch minder bedeelde

Na zo'n 4 rondes warming-up breekt het zweet uit, dat betekent namelijk dat we oefeningen en loopscholing gaan doen. Na 3 jaar volgen van looptrainingen lukt het de motorisch minder bedeelde nog steeds niet om de "Jacques" of de kaatssprongen uit te voeren. Sneller worden met zwemmen heeft dit type overigens al na een half jaar uit zijn hoofd gezet.

De geblesseerde

Hier kunnen we kort over zijn. Dit looptype is meestal niet op training. Mocht hij er wel zijn slaat hij de accelerations/versnellingen/steigerungen over. Na een kwart van de intervallen is het wel mooi geweest en begint hij wat te rekken. "Ik voel het toch een beetje". De geblesseerde vraagt als eerste wie er mee gaat met uitlopen.

De nieuweling

Wat is toch het nut van al die oefeningen? Dit is een vraag die door het hoofd gaat tijdens de eerste looptrainingen van dit type. Gelukkig weet looptrainer Bouke dit te beantwoorden met een verhaal dat wel overtuigend klinkt. Tijdens de intervallen vertrekt de nieuweling met veel overtuiging, om daarna te ontdekken dat hij toch iets rustiger aan moet doen. Dit type kan minimaal 2 dagen nagenieten van de training dankzij een goede portie spierpijn.

Na het volgen van een aantal trainingen komt de nieuweling er toch achter dat hij toe is aan nieuwe loopschoenen. Wist je dat je moet trakteren als je nieuwe loopschoenen hebt?



COMMITTEES OF ALOHA

Aloha would not be the association it is today without all of its committees. Aloha itself even originated from a committee (the UTT committee)! If you are interested in this origin story we would highly recommend reading the first Palmboom (on the Aloha website) and the interview with Heleen in this Palmboom! Aloha is truly by students for students. So if you ever want to become more involved within Aloha, why not join a committee? There is something for everyone.

Advisory board (CvA): Supports and advises the board.

Association weekend committee (VeWeCo): Organises the yearly association weekend.

Bar committee (BaCo): Responsible for the bardays of Aloha at the sports canteen.

Batavierenrace committee (BataCo): Organises the Aloha team that participates in the Batavierenrace.

Clothing committee (CloCo): Responsible for the club clothing.

Coconut committee (CocoCo): Responsible for the quarterly newsletter of Aloha.

Events committee (EC): Organises regular activities during the year.

Financial committee (KasCo): Checks Alohas bookkeeping.

Gala committee (GalaCo): Organises the gala together with Kronos, Klein Verzet, Skeuvel and Slapping Studs.

Gebouwenloop (AloGeBoLoCo): Organises the building run.

Kanathlon committee: Organises the Kanathlon together with D.K.V. Euros.

Lustrum committee (LuCo): Organises the lustrum every 5 year.

Promotion committee (PromoCo): Responsible for all printing work for Aloha and updating the social media.

Technical committee (TC): Organises everthing regarding trainings, maintaining the loan bikes and organises the 5km test and 500m test.

Triathlon Relay for Charity Support Committee (TriReCSCo): Organises the 24-hours triathlon.

Time Trial committee (TTCo): Organises the Aloha Time Trial.

UTT Organisation committee: Organises the famous UTT.

Website committee (WebCo): Responsible for maintaining and updating the Aloha site and supporting systems.



VERENIGINGSWEEKEND door Liz Wabeke



Samen met andere Alohanen en hennen op de trein stappen, en nog geen idee hebben waar de reis naartoe gaat en wat er de komende dagen staat te gebeuren. Eén ding is zeker, het zal een ontzettend gezellig weekend worden met toekomstige en al bekende vrienden. Dat is het verenigingsweekend.

Dit lustrum hebben er helaas maar 2 verenigingsweekenden plaatsgevonden, in 2020 en 2021 zat er een pandemie in de weg. Maar in 2022 was het weer zover. Dit was tevens het jaar dat ik lid ben geworden bij Aloha. Het verenigingsweekend was dus de perfecte kans om de rest beter te leren kennen. Met zo'n 30 man gingen we op pad, en kwamen we in de avond aan in Grolloo. Wat iedereen zich wel kan herinneren: Het was koud. Het weekend vond plaats halverwege november, en we sliepen in een soort hutten/tent zonder al te beste isolatie. Dat zorgde wel voor goede bonding, want Birgit vdB ging zelfs bij Hester in bed liggen voor





de warmte. Een pubquiz, crazy 88 en levend stratego stonden allemaal op de planning. En met z'n allen in de bus naar Assen, om daar een city escape tour te doen en af te sluiten met een warme chocomel op het terras (met verwarmde kussens!). Na nog een puzzle hunt in het achtergelegen bos was het weer tijd om naar huis te vertrekken. Een geslaagd weekend!

In 2023 was er dus zeker geen twijfel om weer mee te gaan. Dit keer had de commissie geleerd van vorig jaar, dus het werd begin oktober georganiseerd, om de kou voor te zijn. Dit keer ging de reis naar Bakkeveen. Het was de eerste avond gelijk feest, want Birgit S was jarig! De taart kon uiteraard niet ontbreken. Ook dit keer was er weer een mooie pubquiz georganiseerd, en hebben we weer een city escape tour gedaan, dit keer in Groningen. Er wordt altijd beloofd dat het geen trainingsgerelateerd weekend is, maar een aantal konden het toch niet laten om in de ochtend nog een rondje te gaan hardlopen door de Bakkeveense duinen. We blijven toch triathleten. De eigenaar van de locatie wilde ook graag van zijn oude laminaat af, dus kregen wij de opdracht om dat op het kampvuur te gooien. Onze marshmellows kregen alleen wel een beetje een apart smaakje. Ook dit jaar hebben we weer ontzettend genoten! (Alhoewel Dennis vond dat er te weinig bier werd gedronken)

P.S. Wie heeft de boodschappen battle gewonnen? Of kan dit komende jaren nog overtroffen worden.

Jolien: "Ik heb dat jongetje volwassen gemaakt."












Novo

GALA

by Dennis de Heus



Every now and then something strange hangs in the air. Instead of wearing trisuits 'n goggles, sweat steaming running shirts or tight cycling jerseys, a large group of Alohanen and -hennen is strolling around in their finest clothing they can find in their closet. The ladies shining in the loviest of lovely dresses, the men resembling a look more akin to a penguin. It can only mean one thing, it's gala time! The past few years we have had a yearly gala with our sports sector 1 friends: D.S.V. de Skeuvel, D.A.V. Kronos (yes the ones with the spelling mistake on their stickers), D.W.V. Klein Verzet, and The Slapping Studs (did anyone ever see them?) and truth be told, it's rather nice to see each other in a non-competitive setting for once.



Birgit v.d.B.: "Stoplichten zijn Nederlandse Kerst."



Galas are a special moment for everyone, from making the corsages to the afterparty, the evening has a unique atmosphere. Of course the unlimited cocktails help with that, but seeing the 2024 gala, some people might not entirely remember that. The presence of live music artists is the icing on the cake. Especially that time when the Aloha band stood on the gala stage was one for the history books! Apart from dates, unlimited drinks and good music, galas are about taking pictures. A lot of pictures. Group pictures, (old)-board pictures, ''hey-we-did-this-race''-pictures, and of course, the very sweet you and your date pictures. It takes about half of the evening, but it's always worth it. The only thing we don't really seem to grasp is dancing. It's a gala, we should dance stylishly, but apparently we don't dare to do so. It might be an idea for the next editions that we all take a few dance courses and conquer the stage when the ball opens! Unfortunately, all galas come to an end, and usually this means we're straight off to the VB, where the 3 piece suits come in super handy and it is not super-hot after all. Well, after heating up a bit it's time to head home and what happens next is up to you and your date...

Lotte: "Mijn doel was glitterkots."



GESPREK

tussen Lotte & Lars v.B.

Aloha tijdens corona





Lotte: Jij bent tijdens corona lid geworden van Aloha toch?

Lars: Ja dat klopt, dat was in de zomer van 2020. Mijn eerste activiteit was de Aloha tijdrit. Hoe was het bij Aloha voor die tijd?

Lotte: Het lag een tijdje even stil, maar uiteindelijk konden we onder bepaalde regels weer wat organiseren. Eerst in groepjes van vier en later in grotere groepen op de atletiekbaan.

Lars: En jij was een paar maanden bestuurslid toen de pandemie uitbrak. Hoe heb jij dat ervaren?

Lotte: Ik was een maand of twee in het bestuur toen het begon, zo rond januari/februari. Het was een hectische tijd. We hebben allerlei regels moeten volgen, zoals trainingen aanpassen.

Lotte: Hoe heb jij het sporten tijdens corona ervaren?

Lars: Ik herinner me dat we mochten hardlopen, maar dan op anderhalve meter afstand. Bij loopscholing mocht de middelste baan niet gebruikt worden. Ook bij inhalen moest je een baan afstand houden.

Lotte: Ja, dat klopt. Iemand moest dan een hesje dragen als coronacoördinator, wat in de zomer met zweet niet zo fris was, haha.

We moesten ook mensen wegsturen als er teveel deelnemers waren op de baan.

Lars: Op een gegeven moment konden we wel weer fietsen en hardlopen. Maar er kwam weer een lockdown, en toen waren er online trainingen zoals core- en Taxc-sessies. Ik heb daar niet veel aan meegedaan, dat vond ik wel jammer.

Lotte: Ja, dat was best warm in je kamer, een beetje zoals spinnen. Je kreeg instructies als 'sneller' of 'langzamer'. Lars had altijd oefeningen die je makkelijk in je kamer kon doen, zoals planken tegen de muur.

Lotte: Was jij ook bij de Maastriathlon?

Lars: Ja, het was erg fijn dat dat toen weer kon, want in Nederland mocht niets, maar die triathlon werd in België georganiseerd. Het



was de enige Aloha-activiteit waarbij de hele vereniging aanwezig was.

Lotte: Ben je toen ook gestart?

Lars: Ja ik deed mee met de 1/8e afstand. Toen ik klaar was, begon het heel hard te regenen en stormen. De tent waarin we naderhand stonden te wachten waaide bijna weg!

Lotte: Ja, iedereen stond verkleumd in die tent. Dit was ook een triathlon waar heel veel nieuwere leden voor de eerste keer meededen.

Lars: Er zijn tijdens corona toch best veel mensen lid geworden?

Lotte: Ja, hardlopen en fietsen konden nog, dus daar zijn veel nieuwe leden door bijgekomen. Vooral mensen die normaal andere sporten deden, zoals volleybal warden lid, want die hadden toen niets meer om te doen.

Lars: Dat geldt ook voor mij. Ik was lid van een zangkoor, maar online repetities werkten niet voor mij. Dus ik ben overgestapt op Aloha. Hardlopen en fietsen deed ik al, dus het was een logische keuze.

Lars: Hoe waren jouw verwachtingen voor je bestuursjaar? Heeft corona daar een grote invloed op gehad?



Lotte: Ik verwachtte een normaal bestuursjaar, maar dat gebeurde dus niet. Ondanks dat kijk ik er positief op terug. Het gaf veel vrijheid om te doen wat je dacht dat goed was, en mensen waren dankbaar als er iets georganiseerd werd.

Lotte: Is er nog iets waar je echt goede herinneringen aan hebt gehad bij Aloha tijdens corona?

Lars: Het online nieuwjaarsdiner was echt leuk. Iedereen kreeg drie bakjes met eten die door het bestuur langsgebracht werden. We aten hetzelfde, maar zaten wel apart in onze kamers.

Lotte: Ja, dat was een van de betere activiteiten. Mensen waren enthousiast omdat er eindelijk iets te doen was!

EC-ACTIVITEITEN

door Jolien Elbers



Nadat de restricties van Corona eindelijk de deur uit waren, konden wij weer genieten van de leuke EC activiteiten. Dit ging van bowlen, naar een trampolinepark gaan tot het bezoeken van kerstmarkt in Münster.



In het afgelopen lustrum hebben we nieuwe tradities gestart, zoals het paasontbijt. Dit vond meestal plaatst direct na zwemuur op de dinsdagochtend. Waar we in 2022 begonnen met iets meer dan 10 leden, hadden we de afgelopen editie zelfs bijna 30 deelnemers. Het was dan ook het drukst bezochte zwemuur op dit vroege tijdstip ooit. Ook zijn we twee maal wezen klootschieten, waarbij we een workshop kregen van Hans (en de gebroeders Bossink). Ondanks dat we meer dan eens de 'kloot' kwijt waren en deze door hun kleur nogal moeilijk terug te vinden zijn, waren dit zeer geslaagde avonden.



Naast nieuwe tradities zijn ook weer wat oude tradities teruggebracht, waaronder de bakwedstrijd. Vincent Bloemen had in 2019 voor het laatst de gouden deegroller gewonnen, dus het werd tijd dat deze weer opnieuw uitgereikt zou worden. Uiteindelijk bleek de bakwedstrijd een goed excuus te zijn om heel veel lekkere taart te eten na de zwemtraining, dus dit werd een groot succes. Sara (2023) en Dagmar (2024) zijn uitgeroepen tot beste bakker en hebben hun naam op de gouden deegroller er bij kunnen schrijven. Daarnaast heeft ook de swim-run op het Hulsbeek, georganiseerd door Bouke, vorig jaar zijn rentree gemaakt. Dit werd gecombineerd met een diner van pizza's tot pokébowls. Al met al een leuke manier om het collegejaar af te sluiten.

Voor mij was het Nieuwjaardiner van 2023 een van de hoogtepunten dit lustrum. Het was mooi om te zien dat zo veel mensen zich hadden ingeschreven, waaronder ook veel Mahalo leden. Na een heerlijke maaltijd hebben we de rest van de avond nog verder kunnen genieten van live optredens, leuke gesprekken en (drank)spelletjes. De echte feestbeesten onder ons hebben de avond nog afgesloten in de VB.

Helaas bleek niet elke activiteit even succesvol te zijn. Na een mislukte poging van de TC om een goedbezochte schaatsavond te organiseren, probeerde de EC het nogmaals. De opkomst bleef alleen vrij laag. Hiermee kunnen we wel concluderen dat wij enthousiaster worden van een echte triahlon dan van een wintertriathlon.



Er zijn dit lustrum al met al vele leuke activiteiten georganiseerd en ik hoop dat dit komend lustrum ook weer zo zal zijn!

ALOHA IN DE BERGEN door Nynke Luijten



Bij Aloha in de Bergen gaan een groep leden samen op vakantie naar de bergen, om daar te fietsen zoals dat in Nederland niet echt kan. Heerlijk afzien bij het klimmen, genieten van het uitzicht, en dan knettertje hard naar beneden roetsen, wie wil dit nou niet?! Zelf ben ik pas sinds 2022 lid, dus voor de edities 2019, 2020 en 2021 moest ik het archief induiken en oud-leden lastig vallen (dank Eva!).

In 2019 ging Aloha naar Embrun in Frankijk. Dit staat ook nog in de Palmboom van het 5e lustrum, waarin te lezen is dat er veel bekende cols zijn gefietst (d'Izoard, Agnal, de la Bonette) en zelfs is aangemoedigd bij een hele triathlon in de buurt.

In 2020 tot en met 2022 was er door de coronapandemie geen Aloha in de Bergen.

In 2023 sloegen Tristan, Angelique, Jesper en Birgit vd Burg de handen ineen om na Covid weer een AIDB te organiseren. Er moest geklommen worden, maar nog wel op een dag rijafstand, en zo kwamen ze uit op de Vogezen! Er werd een leuke camping uitgezocht, autos en fietscar geregeld en de vakantie kon beginnen! Alhoewel, met de auto ernaartoe was wel erg saai voor een aantal van de reizigers, en zo ontstond het idee om er op de fiets heen te gaan. Met zijn zessen (Tristan, Jesper, Liz, Yasmin, Lars van B, en ik) gingen we ondanks de steeds slechter wordende weersvoorspelling optimistisch op pad. We hadden van te voren een route uitgezocht en huisjes geboekt, en die regen zou wel meevallen toch? Niet geheel heelhuids kwamen we na vijf dagen fietsen aan in Munster bij camping 'Amis de la Nature'. De regen was helaas niet meegevallen, maar we hadden er wel een mooie





bikepacking trip van gemaakt. Daarnaast blijkt bikepacken een zeer goede basis voor Aloha relaties :)

Eenmaal daar werden we elke ochtend getrakteerd op vers stokbrood en andere lekkernijen, die Tristan elke ochtend ophaalde in de fietstassen (geschikt voor bikepacken en 20 baguettes) bij de boulangerie in het dorp. De bakker wilde graag weten wanneer we weer weg gingen, zodat hij dan weer kon terugschalen. Met dit ontbijt in de benen hebben we de bekende klimmen van de Vogezen gefietst, zoals de Petit Ballon, Grand Ballon, en Platzerwasel. Stuk voor stuk mooie klimmetjes! 's Avonds werd er gekookt in de te kleine pannetjes en kookstelletjes, en bleken afwasteilen zeer geschikt om grote hoeveelheden pasta, rijst of wrapvulling te laten. Een zeer geslaagde editie van Aloha in de Bergen!

In 2024 is er geen AIDB georganiseerd, wel zijn er kleine groepjes Alohanen en hennen op pad gegaan, veelal bikepackend! Mijn Strava feed stond vol met mooie tochten, verhalen en foto's van al deze reizen. Zo was Mathijs naar Stockholm (met fantastische dagverslagen), Birgit vd Burg, Yasmin en Roald een rondje noordoost-Nederland, Dagmar en Tommie naar Berlijn, Tristan, Liz, Jesper en ik een tocht door NL, Belgie en Duitsland, en het power trio Koen, Bouke en Thies ongeveer hetzelfde maar dan een week eerder. Dit laat maar zien dat Aloha leden ook zonder georganiseerde trip elkaar opzoeken om mooie fietsvakanties te doen! Uiteraard zijn de Aloha koppels ook nog samen op vakantie geweest, waarvan veel ook op de fiets. Wie weet is er volgend jaar weer een commissie om AIDB te organiseren, want zo blijkt, het enthousiasme om te fietsen is er zeker!



MEN'S WEEKEND

by Pepijn Hoekstra

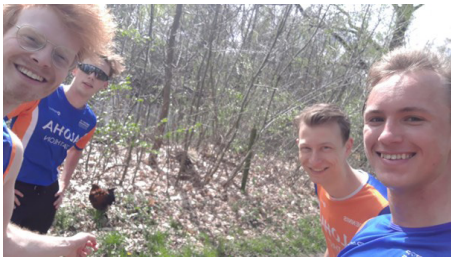


The Aloha Mannenweekend has been the peak of legendary weekends for the past few years. Minimal planning, maximum fun, and unforgettable memories with all the true mannen of Aloha! As always, the usual chaos (a.k.a. planning) kicks off on Friday evening, when we take over the Friday swim training and transform it into a session of laughter and banter, using the infamous "big orange foam piece." A few editions back, after swimming training all the mannen took part in the Milan-San Remo time trial, followed by another truly manly activity: drinking beer.

Saturday is all about koersen, where every man show their balls, sprinting for the signs (bordjessprinten) and attacking on the hills. These sprints can be so intense that some members may need to be guided back to Enschede in a "russische waaier." After a long day of koers, real men only eat the finest processed foods, so that's exactly what we do – devouring frikandellen or knakworsten over a few beers.



The final day of the weekend is all about a long run, a feat only those with truly impressive calves can conquer. Last time, the men even spotted a real Alo de Haan in the wild, and it was absolutely wild! After the long run, we head out for dinner at a fine establishment like Happy Italy, but not before measuring everyone's calves to see who truly is the real Alo(p)ha male. After completing all these rugged, manly challenges, we top off the weekend by drinking more beer and ending on a high note.



Looking forward to seeing all of you men at the next Mannenweekend!

LADIES' DAY

by Jessica Balm

Secretly, the Aloha Mannenweekend inspired the organization of the Aloha Ladies Day. A day with enough fun for a whole weekend! While an epic campfire is still on hold, we can look back at two great editions!





Aloha Ladies Day 2023

In 2023, Hanna, Lotte, Sara, Nikita, and Jessica organized a trip to Skate Fever in Capelle aan den IJssel. The Alohens arrived in retro outfits at the train station and enjoyed a homemade high tea during the ride. Thanks to Jessica, we had plenty of hot water! After a metro ride, we arrived at the roller disco. For some Alohens, skating was a bit of a challenge (especially when they stopped moving). Ultimately, we showed our teamwork by skating in a polonaise! On the way back, Hanna ran a cool cocktail bar, and we ended the day at the Patio with the famous Aloha Pokebowls and karaoke!



Aloha Ladies Day 2024

In 2024, Julia, Jolien, and Jessica introduced 'Real Alohens in the Jungle'. The day started with a flower key chain knotting challenge. With tips from Dagmar (who had clearly done this before), everyone created a cute souvenir to take home! After a picnic with tasty snacks, we explored the Regge by canoe. It was a bit tricky avoiding the reeds (Jolien and Julia were spotted there!). When we returned to campus, we cheersed to the fun day and, of course, enjoyed Aloha Pokebowls!

INTERVIEW

met Eva Juffermans & Izak Hanse

Wanneer waren jullie lid van Aloha?

Eva: Ik ben via de UTT-cursus Aloha binnengekomen, in februari of maart van 2014. De september daarop ben ik lid geworden. Uiteindelijk ben ik tot september 2022 lid geweest.
Izak: En ik ben in september 2013 lid geworden en ook tot en met september 2022 lid geweest.

Deden jullie toen al aan triathlon?

Izak: Ik deed toen al aan hardlopen en zat af en toe op de racefiets. Tegen mijn broer Abel (die al 2 jaar lid was van Aloha) zei ik op een gegeven moment dat ik de UTT-cursus wou doen. Dit vond hij toen onzin, "je wordt gewoon in september lid," zei hij "dan leer je daadwerkelijk triathlonnen en kun je alsnog de UTT doen, dat is veel effectiever".

Eva: Ik ben via de UTT-cursus binnengekomen, dus daarvoor nog niet. Izak organiseerde destijds de UTT en de UTT-cursus is een erg goede deal voor studenten; voor het inschrijfgeld van een wedstrijd kun je 10 weken gratis trainen en meedoen aan de UTT. Op dat moment was ik ook nog opzoek naar een sport, dus dat leek me wel wat!

Jullie zijn allebei lang lid en actief geweest. Wanneer is het eerste moment geweest dat je realiseerde dat je een actieve rol binnen de vereniging ging krijgen?

Izak: Nou, ik ben dus in september 2013 lid geworden en ben de december daarop begonnen met de UTT organiseren. Vervolgens ben ik september 2014 bestuur gaan doen.

Eva: Ik denk dat mijn verhaal redelijk hetzelfde is als die van Izak maar dan een jaar later. Ik heb eerst de UTT georganiseerd en heb daarna het bestuursstokje overgenomen van Izak.

En wie heeft je gemotiveerd om zo snel aan de slag te gaan met dingen organiseren?

Izak: Volgens mij was dat op een of andere borrel In de VB, zoals vaker wel, Lieke was degene die dat toen voorlegde van "goh dat is hartstikke leuk" en ja, toen was ik vrij snel om. In eerste instantie denk je dan altijd, "ik doe een half uurtje per week wel even wat", maar uiteindelijk loopt dat natuurlijk zwaar uit de hand.

Na de UTT commissie en bestuur zijn jullie actief gebleven, is er iets waar je heel trots op bent dat je dat hebt gedaan binnen Aloha?

Eva: Tijdens mijn eerste bestuursjaar was ik bestuur met Jefry, Bouke en Sophie, en Sophie is Duits. Ze redde zich best aardig in het Nederlands, maar omdat ze ook de secretarisfunctie

vervulde en dus veel moest communiceren hebben we de trend ingezet richting Engelstalige communicatie. Hierdoor werd de vereniging veel toegankelijker voor de internationale studenten en konden we stimuleren dat internationale leden actiever werden. Het begon eerst met alle officiële berichten tweetalig te sturen, maar later ook de minder officiële berichten in de groepschat. We kregen langzamerhand steeds meer internationale studenten, het waren er niet meer één of twee, maar een stuk of zeven. Ik vond het super tof dat Sophie die stap had gezet en vond dat we dit ook voor andere internationale studenten moest faciliteren als vereniging.



Izak: Ik vind het moeilijk te zeggen. Ik heb heel aantal jaren BaCo gedaan en heb uiteindelijk het vorige lustrum helpen organiseren wat heel leuk was. Maar ik denk waar ik ook wel trots op ben is, de start van het gebouwloop organiseren, dat hebben wij samen gedaan met nog wat andere leden. In eerste instantie was het namelijk het idee om dat eenmalig te doen bij het lustum, maar dat was zo'n groot succes dat we het, het jaar daarna officieel hebben opgezet als een nieuwe wedstrijd van Aloha.

Eva: Ik vind de gebouwenloop ook wel een goede suggestie. Dat was wel echt heel cool. Ik geloof dat Abel met het idee kwam van een hardloopwedstrijd door de universiteitsgebouwen. Zodra dat idee een beetje was geland bij iedereen van de lustrumcommissie, waren we allemaal enthousiast en gingen we het gewoon doen en regelen! Die eerste keer was al eensuperleuk evenement en het is alleen maar beter geworden.

Zag die er toen ook al hetzelfde uit als nu?

Eva: Ja redelijk. Maar toen was er nog geen gebouwenbeestcompetitie. Het parcours is praktisch onveranderd gebleven, er waren nog wel wat verschillende opties voorbijgekomen maar dit is eigenlijk een van de weinige opties om een zo lang mogelijk parcours door de gebouwen

heen te maken.



Wat is de afgelopen 5 jaar wel heel erg veranderd bij Aloha?

Eva: Het aantal leden. We waren echt best wel klein op een gegeven moment en we zaten ook een beetje onder die grens van de SU van 35 leden. Dus daar hebben we wel eens gesprekken over gehad met de SU en dan waren wij altijd zielsgelukkig als het na de Kick-In boven de 35 kwam. In die tijd kende je iedereen echt goed persoonlijk. Dat is volgens mij nog steeds vaak zo en zijn er ook veel mensen actief, maar met minder dan 35 leden moet íédereen super actief zijn. Dat geeft toch een andere dynamiek. Het huidige ledenaantal is wel een stuk gezonder voor de vereniging, dus dat is goed. Zijn er nog andere dingen?

Izak: Ja, ik zat te denken aan het studentikoze karakter van de vereniging. Ik dacht eigenlijk dat dat heel erg minder was geworden dat wij van de oudere generatie wel wat probeerden om vaker bier te zuipen dat soort dingen. Maar ik heb ook het idee dat het juist een beetje een sinusvormige trend heeft en dat soms wel iemand ineens weer graag naar constitutieborrels en dat soort activiteiten wil. Dus ik weet niet of dat echt een trend is of meer iets dat altijd een beetje op en neer gaat. Ik denk dat het wel ook sportiever is geworden en dat het allemaal nog strakker is geregeld qua hoe er over nagedacht wordt over trainingen. En ook het niveau van de leden is denk ik gemiddeld gezien omhoog gegaan.

Hoe hebben jullie het ervaren als trainers om de trainingen toegankelijk te houden met zoveel niveauverschillen?

Izak: Ja, dat is natuurlijk altijd een moeilijke zoektocht waar ik zelf ook mee bezig ben geweest. Je wilt het tegelijkertijd interessant en uitdagend houden voor de snellere leden, maar ook niet gelijk iedere nieuwe student die nog nooit op een fiets heeft gezeten wegjagen. Dat is altijd zoeken geweest, zeker toen er nog één trainingsgroep was.

Eva: Ja klopt. Ik vond het sowieso best wel een beetje het wiel uitvinden. Dat je zelf al een

tijdje een sport doet, wil niet zeggen dat je dat ook over kan brengen naar anderen. Misschien had Izak wat meer ervaring, ook vanwege de core stability training. Maar toen ik begon als fietstrainer, twijfelde ik wel of ik de juiste persoon was om dat te gaan doen. Op een gegeven moment dacht ik: "Iets is beter dan niets, dus we doen het gewoon en we zien wel waar we uitkomen, Ik ga me inlezen en ik doe gewoon mijn best en dan zal het wel goedkomen."

Hoe hebben jullie op sportief gebied, maar ook op activismegebied elkaar kunnen ondersteunen?

Eva: Je ziet toch best vaak in de triathlonsport, dat je een triathlonstel hebt. Triathlon kost best veel tijd, dus het scheelt heel veel als je weet waar die ander mee bezig is. Als je niet diezelfde belevingswereld hebt, dan kan ik me goed voorstellen dat je afvraagt waarom diegene in hemelsnaam zoveel tijd hierin aan het stoppen is. Je kunt ook "normaal" doen. Ik denk omdat we dat van elkaar goed begrijpen, dat we elkaar goed kunnen ondersteunen en motiveren om bijvoorbeeld toch vroeg op te staan voor een zwemtraining.

Izak: Qua activisme hebben we elkaar vooral kunnen ondersteunen door een klankbord voor elkaar te zijn denk ik. Dat heb ik wel vaak gedaan, als ik bijvoorbeeld in een commissie zat en een idee had, dat ik het eerst even bij jou ging testen of het ergens op sloeg voordat ik het inbracht. Of voor een algemene ledenvergadering dat we dan eerst samen naar de stukken gingen kijken. We hebben veel hetzelfde gedaan en meegemaakt, dus dat was wel heel handig.

En huidige of toekomstige leden die die actief zouden willen worden. Wat zouden jullie hen mee willen geven?

Eva: Sowieso doen, je leert er zo ontzettend veel wat je niet leert als je niet actief wordt. Dat heb je misschien niet zo door, maar je leert communiceren, plannen, je aan te passen aan omstandigheden. Je leert dingen gewoon te proberen in plaats van te denken dat iets niet kan. Dat is echt geweldig aan studentenactivisme. Neem bijvoorbeeld de gebouwenloop, dat kunnen volgens mij alleen studenten bedenken en vervolgens ook nog uitvoeren. Ja, dat soort dingen meemaken is gewoon een hele mooie kans en als je dat niet doet, is dat wel een gemis. Het is natuurlijk niet alsof je niet zonder kan, maar het is iets wat je nooit had willen missen.

Izak: Ja het is gewoon heel leuk. Ik zat een beetje te denken dat het een soort van te vergelijken is met een zwangerschapspijn die je vergeet achteraf. Als je heel veel tijd en energie hebt gestoken in een activiteit en het wil allemaal niet, dan is dat heel vervelend. Maar op een gegeven moment dan staat het en gaat het goed en ben je alle ellende weer vergeten.

Lees verder op pagina 78...



























...vervolg van pagina 75

Eva: Het is ook een beetje zoals een triatlon. Tijdens denk je echt "Waar ben ik mee bezig?", "Waarom was het dit ooit een goed idee?" En achteraf denk je "oh, het was zo leuk, dat gaan we nog een keer doen."

Jullie zijn nu allebei naar Arnhem verhuisd en daar ook naar een nieuwe triathlonvereniging gegaan, TVA. Wat zijn de verschillen?

Eva: Een burgervereniging is echt niet hetzelfde als een als een als een studentenvereniging. Ik vind TVA echt een ontzettend leuke vereniging, maar je moet niet hetzelfde verwachten van TVA als dat wij altijd bij Aloha hebben gekregen. Namelijk mensen die ook om de training heen altijd zin hebben om dingen te doen en die iedere training er zijn. Dat is bij een burgervereniging natuurlijk wat minder vanwege werk en veel mensen bij de vereniging hebben ook bijvoorbeeld kinderen of andere werktijden of verplichtingen. Het is niet zo'n hechte club als Aloha, dat kan ook niet. Maar dat was in het begin wel iets waar ik in ieder geval heel erg aan moest wennen.

Izak: Interessant was dat toen wij een paar maanden bij TVA zaten, we toen niet het idee hadden dat we echt veel mensen kenden binnen de vereniging. Terwijl toen ik 3 maanden bij Aloha zat, ging ik al een triathlon organiseren. Als je een week bij Aloha zit dan ken je echt al 20 mensen best goed volgens mij, omdat je elkaar al 4 avonden hebt gesproken. Dat is heel anders bij zo'n burgervereniging. Het is een iets langere curve voordat je echt het gevoel hebt dat het jouw vereniging is.

Is dat nu wel meer?

Izak: Dat is nu wel meer. Naarmate je wedstrijden samen gaat doen en er wat activiteiten zijn geweest, leer je mensen een stuk beter kennen.

Eva: Ja, het is nu wel echt meer. Ik ken nu de mensen ook best wel goed. Het eerste half jaar heb ik wel getwijfeld of ik lid zou blijven. Het was best lastig om mensen te leren kennen als je ze niet zo vaak ziet en je gaat ook minder snel op eigen initiatief naar activiteiten toe. Daar moet je toch een beetje in worden meegetrokken. Daarnaast heb je zelf natuurlijk ook gewoon een baan dus het is ook niet dat je zeeën van tijd hebt. Het is echt een hele leuke vereniging, maar het duurt gewoon een stuk langer voordat je mensen echt goed leert kennen.

Jullie zijn nu natuurlijk ook allebei kersvers lid van verdienste geworden



bij Aloha, hadden jullie dat verwacht?

Izak: Ik denk ja en nee. We weten natuurlijk dat we een aantal jaren heel veel energie in Aloha hebben gestoken en dat dat opgemerkt is, maar aan de andere kant had ik ook minstens 5 andere mensen kunnen bedenken die net zoveel of meer energie in de vereniging hebben gestoken. Veel andere mensen verdienen ook deze eer.
Eva: Ja daar sluit ik me bij aan.

En wat betekent het voor jullie?

Eva: Het is altijd leuk als je waardering krijgt voor alle tijd en moeite die je ergens in hebt gestoken, dus dat is leuk. Maar ik hoop wel dat ook anderen op den duur in het rijtje mogen aansluiten, want we zijn echt niet de enige geweest.

Izak: Ik denk inderdaad dat het een hele mooie toevoeging is geweest om het lid van verdienste te introduceren. De drempel voor erelid was zo ontzettend hoog, dat er nooit meer iemand bij was gekomen. Het is fijn dat we zo wat meer mensen in de spotlight kunnen zetten die dat verdienen.

Hoe zien jullie de komende 5 jaar bij Aloha voor je?

Eva: Ik hoop minstens één keer per jaar een Mahalo activiteit voorbij te zien komen. Ik spreek nog best veel mensen van Aloha en ik ga nog regelmatig met mensen van Aloha fietsen of thee drinken. Regelmatig kom ik ook nog mensen tegen op wedstrijden. Onze prachtige verenigingskleuren helpen daar uiteraard bij, we zijn echt niet over het hoofd te zien.

Izak: Ik spreek inderdaad nu nog wel geregeld Mensen van Aloha, Op een gegeven moment krijg je allemaal van die generaties oud-Alohanen, die nog met elkaar afspreken dus het zal wel minder met echt Aloha worden. En natuurlijk de UTT, daar komen we ook niet vanaf, al weet ik natuurlijk niet of dat over 5 jaar ook nog zo is.

Eva: Het zou me niet verbazen als ik over 5 jaar nog steeds kom helpen bij UTT, maar dan waarschijnlijk niet meer als stichting.

Izak: Ik ben ook benieuwd of de Aloha-TCT samenwerking in divisies er over 5 jaar nog is, dat is volgens mij wel een heel groot succes. Maar het zou natuurlijk nog leuker zijn als je echt op

je eigen benen kan staan daarin, en dat Aloha gewoon zelf met een team mee kan komen.

Eva: Ja. En ik hoop ook dat het makkelijker wordt om actieve mensen te gaan vinden bij Aloha. Ik geloof ook dat er nu steeds meer mensen zijn die maar een half jaar lid zijn in plaats van een hele studententijd. Dat is natuurlijk wel gezellig, maar minder goed voor het activisme. Gelukkig gaat het de laatste jaren volgens mij wel goed met het vullen van commissies en bestuur.

Als jullie ooit ergens in de wereld een wedstrijd zouden mogen verzinnen en mogen doen, wat is dan de droomlocatie?

Eva: We kunnen er eentje doen op Corsica, daar zijn we vorig jaar op vakantie geweest en dat was super mooi! Of de Olympus Man op Cyprus, die we hebben gedaan met Andreas. Dat was echt super tof. Het zwemmen was in een super helder blauw en zout water, pro-tip: zonder moeite een goede ligging. Ik heb nog nooit zo snel gezwommen! En tijdens het zwemmen heb ik een zeeschildpad gezien, die zwom zo onder mij langs. Tijdens het fietsen fietste je van zeeniveau de berg Olympus op, dus het is alleen maar bergop. En het lopen is in de bergen, dit heb ik zelf nooit gedaan omdat ik nog aan het revalideren was van mijn gebroken been, maar ik zou dit heel graag nog een keer willen doen!

Izak: Eigenlijk is het Middellandse Zee gebied wel een beetje de conclusie volgens mij.

Hebben jullie nog een mooie, gekke herinnering die echt vastgelegd moet worden en in de palmboom moet staan?

Izak: Wat in mij opkomt is de Alohahokborrel. We ooit hebben een de elfhuizentocht gedaan. Hierbij gingen we langs bij 11 huizen van leden en deden bij elk huis een spelletje, shotje of wat dan ook. Een onderdeel daarvan was de Alohahokborrel. Dit was als een soort van grap begonnen binnen de EC, maar toen hebben we met een stuk of 20/25 man in het Alohahok een biertje gedronken. Dit paste natuurlijk precies totaal niet, maar het was wel heel grappig.

Eva: Voor mij zijn het de weekendjes naar Egmond. Dat was elk jaar in januari, dus het is niet per se heel mooi weer ofzo, maar dat hoeft ook niet. Het idee was dat we een paar huisjes hadden en dan een weekendje naar Egmond gingen. Op zaterdag was een strandrace op de fiets en op zondag een kwart en een halve marathon door de duinen en over het strand. Dit was een relatief zware wedstijd, dus werd altijd wel als trainingsdoel gezien. Het weekend was altijd zo gezellig, je speelt de een hoop spelletjes en probeert met teveel mensen in één huis te koken wat dan helemaal niet lukt. Zoveel gekke dingen zijn daar gebeurd, zo was er een huisje die een raam had op een hele aparte plek tussen twee slaapkamers in. Nou ja, *what happens in Egmond stays in Egmond.*

ONE feliciteert Aloha met haar 30e verjaardag!



Al **30 jaar** zijn jullie een hechte vereniging, dat is een hele knappe prestatie! Triathlon bestaat in Nederland zo'n veertig jaar, ik realiseer me nu dat jullie er vanaf de beginjaren al bij zijn!

Afgelopen editie van UT Triathlon mochten wij als leverancier van de **sportdrank** van dichtbij meemaken wat een goedlopende organisatie daar staat. Daar mogen jullie als vereniging maar ook **persoonlijk** trots op zijn!



Wij vinden het belangrijk om daar een steentje aan bij te dragen in de vorm van onze gezamenlijke **'clubactie'**. Van ieder verkocht product wat jullie bij ons bestellen stoppen wij **één euro in jullie clubkas!**

Nogmaals gefeliciteerd namens ONE,

Berthold Berger en Casper Kwakkel
Ouro Nutrition Endurance

Benieuwd naar ons verhaal? kijk op:
www.ouronutrition.com

24H-TRIATHLON

door Tristan Vlogman

In 2023 ontstond het idee om met Aloha geld op te halen voor het goede doel á la Alpe d' Huzes en andere grote sportevenementen. Er moest een geschikte uitdaging gezocht worden en de keuze viel op een 24-uurs triathlon in estafettevorm: 4 uur zwemmen, 12 uur fietsen en 8 uur lopen in teams van 4 tot 8. Voor en tijdens het evenement moest geld opgehaald worden door de deelnemers, in dit geval voor de Hersenstichting.

Tussen divisiewedstrijden en de vakantieperiode in bleek lastig een geschikt tijdstip te vinden. Daarom werd de eerste editie in 2023 een kleine week na de 24 uur wielrennen van Zolder (waar Aloha ook weer sterk vertegenwoordigd was!) gepland. Desondanks stonden er om in de vroege ochtend (start om 6:00) op 17 juni 2023 zo'n 30 enthousiaste deelnemers aan de start bij het UT buitenbad. Terwijl de eerste zwemmers hun baantjes trokken was de sfeer aan de kant gemoedelijk en er werd koffiegezet en ontbeten.

Het fietsonderdeel vond plaats op de wielerbaan op het Hulsbeek. Aanvankelijk was het plan rustig de uurtjes vol te fietsen - vooral de Zolder-gangers van de week ervoor voelden er weinig voor om nogmaals tot het gaatje te gaan. Dat plan viel gelijk om toen Izak op de tijdrijder rondjes van 40+ km/h neerzette. Helgi kon het niet weerstaan Izak's wiel te pakken en zo ontstond een klein (snel) treintje. Zelfs een willekeurige voorbijgaande wielrenner vroeg of hij een paar rondjes mee kon fietsen. Dat mocht, uiteraard in ruil voor een donatie aan het goede doel.



Ook na Izak's shift werd er flink doorgereden, want nu wilde iedereen snelle rondetijden neerzetten. Met een temperatuur van 30+ graden was dat niet altijd gemakkelijk en een aantal mensen was niet geheel meer aanspreekbaar aan het einde van de shift (*ahem* ikke). Om het moraal hoog te houden werden er dan ook ijsjes, cola en andere versnaperingen gehaald bij de lokale Albert Heijn.

Tot slot het looponderdeel. Dat begon om 22:00 bij de ingang van het buitenzwembad op de campus. Op de fietsparkeerplaats werd kamp opgezet met de Aloha partytent



en klapstoeltjes waar de lopers konden worden aangemoedigd. Met arretjescake van Charlotte en een hoop slaperige Alohanen was de sfeer gemoedelijk.

Mijn eigen loopshift voelde surrealistisch. De eerste paar uurtjes waren er volop mensen op de campus - feestgangers van een NSK van Kronos. Ons evenement bleef niet onopgemerkt onder het feestpubliek. "Alweer een hardloper?! Dat kan toch geen toeval zijn!". Later, toen de feestgangers hun roes uit lagen te slapen werd het stil op de loopronde en voelden de benen steeds zwaarder. De klok bij de volleybalvelden werd elke ronde gepasseerd, zodat steeds weer bleek dat er een teleurstellend klein aantal minuten verstreken was. Dat veranderde allemaal toen het licht werd. Met het gefluit van de eerste vogels en het vooruitzicht op een bed verliep het laatste uurtje vlot en werden ook de rondetijden sneller. Om 06:00 was de eerste Aloha 24h triathlon een feit.

De tweede editie

Voor de tweede editie (15-16 juni 2024, goede doel: Natuurmonumenten) werd het zwemonderdeel verplaatst naar het Hulsbeek. Onder toeziend oog van commissieleden en vrijwilligers in een kajak werden er op de vroege ochtend rondjes van 400m gezwommen. Als eerst vormden Nynke, Birgit en Koen een treintje. Koen had slim opgemerkt dat er niks in de regels het gebruik van pullbuoys en andere hulpmiddelen verbood en had dus al zijn speelgoed meegenomen. Vrolijk flipperend zwom hij achter de dames aan.

Ondertussen voelden ook de deelnemers aan de kant nattigheid in de vorm van fikse regen-

Helgi: "Lust je geen croissantjes? Dat is net alsof je een konijn stom vindt."



buien en sterke windvlagen. De partytenten werden vastgeklampt om te voorkomen dat ze ook aan het zwemonderdeel deel zouden nemen en de zwemmers zelf moesten kort het water uit vanwege naderend onweer.

Vanwege de natte wielerbaan en de ervaringen vorig jaar werd er ditmaal rustiger gefietst. Desalniettemin waren er nog genoeg hindernissen in de vorm van glibberige bochten en recalcitrante hardlopers ("ik loop hier al twintig jaar!"). De vrijwilligers hadden er bovendien een dagtaak aan om de drommen e-scooter-hurende toeristen van het parcours te houden. Gelukkig werd het steeds droger en verliep alles zonder valpartijen of andere noemenswaardigheden.

Tijdens het fietsen werden nog een aantal special guests ontvangen die ook een aantal rondjes op snelheid mee wilden rijden. Joep greep de gelegenheid aan om kilometers op de tijdrijder te maken ter voorbereiding voor een hele triathlon, tot de vreugde van de deelnemers die zijn (dichte) achterwiel konden volgen. Uiteraard is daar brandstof voor nodig, en Joep had dan ook een indrukwekkend buffet aan gelletjes, reepjes en ander astronautenvoedsel meegenomen. Gelukkig stonden er voldoende mensen aan de kant om dit alles als een soort rijdend buffet uit te stallen, zodat Joep voldoende gevoederd door kon windschermen.



Het lopen vond ook de 2e editie plaats op de campus – de benodigde vergunningen om op het Hulsbeek te lopen bleken te duur. Wel was er een groter rondje uitgestippeld en de "basis" (partytent) verplaatst naar het plein voor het UPark hotel, waar de deelnemers (of "triathloners", zoals op het briefje op de deur van het UPark) ook van het toilet gebruik konden maken. Samen met Nynke, Thies en Koen liepen we de eerste uurtjes samen, met af en toe een stiekeme wisseling van looprichting om wakker te blijven.

Ondertussen werd het fris onder de partytent waar de commissieleden en enkele fanatieke supporters wachtten. Enkele goed voorbereide deelnemers hadden matjes en slaapzakken meegenomen om de kou in de nachtelijke uurtjes te trotseren. Ikzelf gebruikte een modieuze



combinatie van korte broek en beenstukken. Later in de nacht werd het steeds stiller onder de tent. De meeste deelnemers zochten na hun shift hun bed op, waardoor de commissie mete nkele fanatieke deelnemers (shout out naar Pepijn en Gerber!) achterbleef.

Vervolgens voorspelde buienradar meer naderend onheil in de vorm van zware regenval. Zodoende werd besloten de partytent en alles en iedereen eronder naar de overkapping bij het Aloha hok te verplaatsen. Vier mensen met een partytent aan de wandel leidde tot de nodige verbazing bij de dronken feestgangers die de VB hadden uitgespeeld. Uiteindelijk viel het noodweer mee, maar de warmte van het Aloha hok was alsnog welkom. Door de verplaatsing van de partytent was ook de route gewijzigd, alleen bleek het dat alle deelnemers de gewijzigde route verschillend interpreteerden. Langzaam maar zeker tikten de uurtjes zo voorbij, terwijl de zowel de lopende als niet-lopende deelnemers zich afvroegen waarom ze dit ook alweer deden. Toen de 06:00 op Zondag naderde kwamen de lopers van verschillende kanten aangelopen en ontvangen door de (min of meer wakkere) toeschouwers. Editie 2 zat erop.

Na twee edities is de toekomst van de Aloha 24-uurs triathlon nog onzeker. Het deelnemersaantal is niet gegroeid van de eerste naar de tweede editie, ondanks pogingen van de commissie om TCT en andere (studenten) triathlonverenigingen erbij te betrekken. Een aantal deelnemers van de eerste editie gaven aan dat het evenement te zwaar was, anderen dat het niet in hun wedstrijdseizoen paste. Ondanks dat heb ik beide edities ervaren als een mooie beproeving in doorzettingsvermogen en genoten van de saamhorigheid die je ervaart als je samen iets moeilijks onderneemt. Hoewel ik zelf volgend jaar als echte “burger” niet meer deel van de organisatie zal zijn hoop ik dat een nieuwe groep enthousiastelingen verder gaat met het ontwikkelen van dit bijzondere evenement.

UT-TRIATHLON

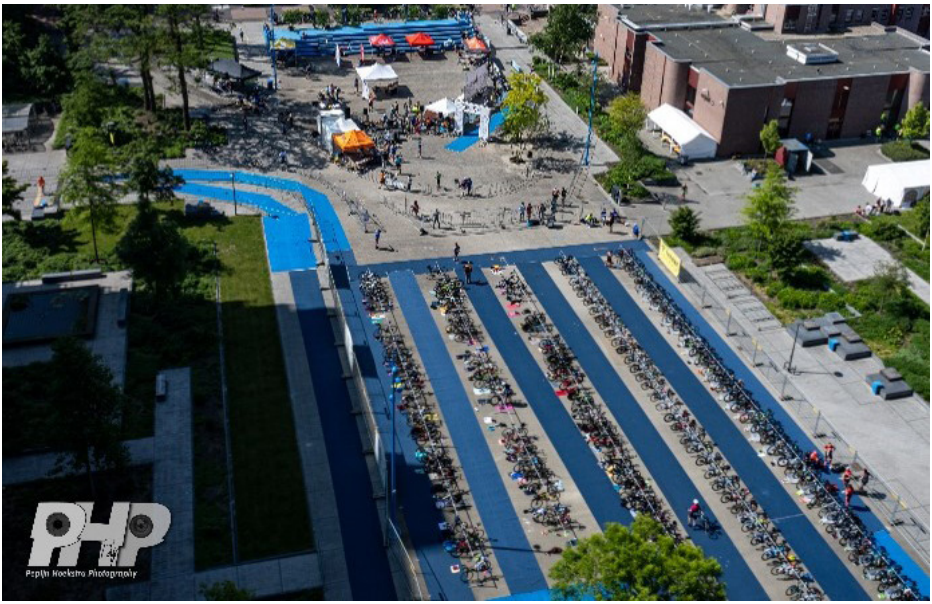
door Fleur Vialle & Mathijs Tobé



As you may know, the UT-Triathlon is the godfather of our association, Aloha. It is for that, and many other reasons, so important to the committee and the foundation to put down a memorable event each year! Over the past 5 years, it was an honour for us to experience the race from all angles, either as participant, volunteer or organization. During the UTT of 2024, there were about 500 participants and well over a 100 volunteers, of which most were Aloha members. In 2023, the UT-Triathlon fell on Mother's day. On that day, 5 mothers of Aloha members volunteered!

In the past 5 years, the foundation got a lot of help from various members of Aloha - represented as the UTT committee. The committee has had a total of 9 Aloha members over the years, of which some took a place in the foundation afterwards. In 2022, the UTT weekend





was introduced, where all foundation and committee members got together and did everything they could not do during the organizational times (have fun). The nicest thing about organizing a race with friends, who are also athletes and university students, is that you can give your own spin on the fundamentals of the race. We have for example introduced Notpla Ooho's (sustainable packed-in seaweed water alternatives).



For the past two years we have had the honour of welcoming the premier division (eredivisie) in addition to the first through fourth divisions. Last year, the competition for the premier division even had a special format. In the morning the athletes competed individually during the qualifying round for the best possible starting position, then in the afternoon they competed as teams in a pursuit of the best qualified team for the medals.

We are really looking forward to experiencing the UT-Triathlon for the next 5 years! If you are reading this and are interested in helping to organize this big event, please reach out to us!

TEAM COMPETITIONS

by Yasmin Nauta



Each year competitive Alohans and Alohens represent Aloha in the national triathlon team competition for the gezelligheid, team spirit, competitiveness and fun triathlon formats. 2020 was COVID-19 pandemic times, so no team competition sadly. From 2021 onwards the women's 2nd Division team merged with the 'burger' association Triathlon Club Twente (TCT), resulting in Triathlon Team Twente, so that the 2nd Division team could be filled more easily. To improve the team feeling team captains organized several team building activities to get to know the TCT triathletes as well, such as a bike tour, endurance run, dinner, etc. From 2023 onwards an additional women's team was formed in the 3rd Division, and the men's team in the 2nd Division was merged with TCT as well. Furthermore, Nynke and Jesper joined some Eredivisie triathlons for Triathlon Team Twente, which is impressive. Last season (2024) both at the women's and men's competition the lowest Division was removed, and the others were merged.





Fun facts over the years

2021
Only 3 triathlons were held in the 2nd division. One of them was the UTT with Liselot and Anne participating in the women's team time trial and a nice 4th place as result. Thies, Koen, Joep and Daan B. participated in the men's 2nd division.

2022
Apeldoorn 2nd division: Charlotte, Susanne (TCT), Nynke, Yasmin, sprint, non-stayer, swimming pool, hills and off-road running parcours: Yasmin and Charlotte finished at the same time, Nynke was the fastest.

Zeewolde OD 2nd division: Panic due to absence of swimming caps for the women's team. The men's team solved it fortunately, but then again panic: Yasmin broke her sports watch, put it away and then lost her goggles in the not very transparent water, a minute before the start. A nice guy lent her his goggles. A diver found the goggles again during the race. So, in the end, everything turned out well.

2023
Two times in Enschede! UTT (TTT): with Birgit S, Liz, Yasmin and Femke (TCT): fun, a lot of encouragements of volunteers and spectators, very nice!

2024
Almere 3rd division team time trial (TTT): Bram, Indy, Roald and Daan B. Chaotic bike part due to narrow bike road and tactical moves. Nice weather and good swimming conditions. Good result.

Stiens OD 3rd division men's team: Helgi, Daan B., Theo and Indy: swimming through the backyard of Stiens Friezen, wind that blew people almost off their bikes, rain. A mud pool in the transition zone.

Arnhem 1st Division: TTT, women's team in 1st Division: flat tire for Thirza, but overall nice triathlon, hilly parcours, many spectators that were cycling across the Posbank to cheer on their fast fellow Alohens: Charlotte, Nynke, Thirza and Anne. 5th place, very good!

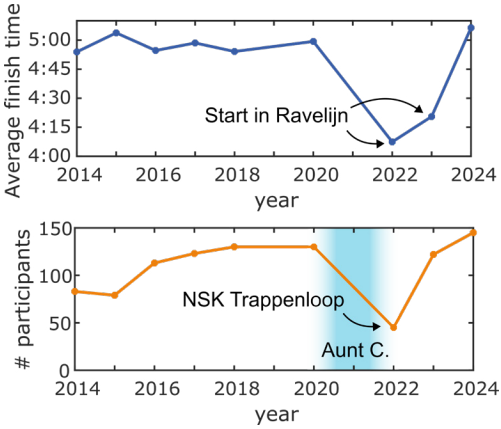




ALOHA BUILDING RUN

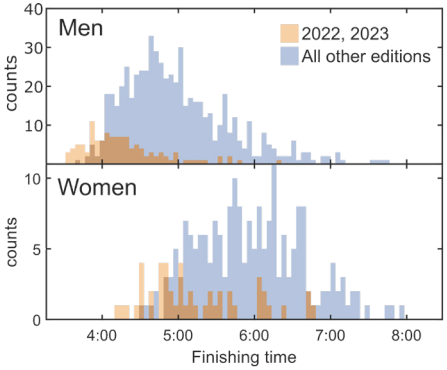
by Thies Jansen

One of the not so conventional races organised by Aloha in the last 10 years is the building run. In this competition the participants run all the way indoors from the Citadel to the top of the Horst tower. This route means that a significant amount of stairs have to be climbed in the Horst tower, which makes this race quite unique.



The first edition of the Building race took place in 2014, when 83 brave students started this race. Over the years, the number participants grew steadily, with a little dip during the Corona pandemic.

The course did not always start in the Citatel. In 2022 and 2023, due to constructions, the building run was forced to start in the Ravelijn, resulting in faster times. The average finishing time over the years remains approximately the same, just under 5 minutes. So, according to this analysis, the students over the years did not become fitter or less fit.



Although finishing times are interesting, most students participate not for setting a new record, but to experience the unique atmosphere of missing the tight corners in Carré, making the UT bridges vibrate and enjoy the smell in the elevator when going down with your fellow participants. This makes the Building a run a good reflection of our association: hard racing, a bit of craziness and fun!

Aloha top 3 all time men

Pim Venderbosh (2016) 3:56
Tristan Vlogman (2024) 3:56
Izak Hanse (2020) 4:02

Aloha top 3 all time women

Nynke Luijten (2024) 4:36
Hester van Wachem (2024) 4:51
Michelle van Mierlo (2018) 4:54

RONDJE EILANDEN

by Birgit Schouteten

In my two years at Aloha, I have heard many enthusiastic alohans talking about rondje eilanden. Sadly I was not able to join the event during my first year at Aloha, so last July I joined rondje eilanden for the first time. I had no idea what I should sign up for, so I decided to just join everything.

So on Friday, an overpacked car filled with tents, a guitar and an Aloha shark fin showed up at my house, and we (Mathijs, Dagmar and I) were ready to leave for the vinkeveense plassen. Due to the heavy rain, there was enough water on the streets of Enschede to organise the event here. So with a big delay, we arrived at island number 1, where a pancake dinner was already taking place. Quickly we set up the tent we would share with eight Alohans during the event and went to the pancake dinner. There were a lot of Aloha and old Aloha members, and it was nice to get to know some new people.



On Saturday I was woken by some people walking around the island, advertising a morning glory swim. As good as this sounded, I decided to save my swimming for the competition itself. After breakfast, me and Dagmar made sure everyone who wanted had their hair braided for the competition. In the morning there were numerous activities to join. Together with some fellow Alohans, I had a relaxing massage. There was also a barefoot clinic, and we enjoyed an opera performance. After a quick lunch, we got ready for the swim run (x12). There was a workshop discussing how to get through the water at different depths.

Then it was time for the actual competition. We started with a relatively long swimming distance. I overtook a good amount of participants, but sadly by the end of the second island, they had already overtaken me during the running. This cycle continued for the rest of the race, which I found quite fun. After finishing on the first island again, I cheered on my fellow alohans, and enjoyed the hot tubs for a hot second. By the time our faces were red as cherries, we got out of the tubs, and went for a burger at the festival. In the evening there was a live band who also played at the campfire.

The next morning there was another morning glory swim and a yoga boat, after which it was time to pack and go home again. I had a great time at rondje eilanden, and I will certainly join again!

CLUBRECORDS

door Jesper Boets

Ook al stel je nieuwe regels opgesteld ter verduidelijking, en heb je duidelijke regels voor echte records, het blijft natuurlijk appels met peren vergelijken. Zo blijft de regel uit een clubrecord document van 2014 nog steeds gelden:

> ***Alle records onder voorbehoud!***
>
> De recordhouders kunnen geen enkel recht ontlenen aan dit archief, omdat aan de records geen echte waarde kan worden gehecht. Immers worden er appels met peren vergeleken: de variatie in de afstanden is vaak zo groot, dat er geen eerlijke vergelijking kan worden gemaakt. Bovendien wordt ook wel eens met een wetsuit in een zwembad gezwommen, doet men mee aan stayer wedstrijden en 10 km op een atletiekbaan is echt wat anders dan een crossloop door het bos.
>
> Geef onvolkomenheden a.u.b. door aan de TC.

Een aantal van deze regels hebben wij wel geprobeerd aan te scherpen. Door toename in populariteit van de Stayer triathlons en Team Time Trial Triathlons in de afgelopen jaren, mede door de teamcompetitie, hebben wij een aparte categorie aangemaakt voor die twee formats. Mogelijk ontbreken er nog een paar snellere tijden voor die categorieën omdat ik alleen maar in de teamcompetities uitslagen tot een paar jaar terug heb gekeken. Maar door het wisselen van categorie van een aantal records kwamen er ook weer plekjes vrij op de reguliere non-stayer triathlons, die hebben we geprobeerd op te vullen met tijden uit oude documenten en uitslagen die we nog konden vinden, maar natuurlijk zijn een aantal records zo oud dat ze onmogelijk terug te vinden zijn, dus als je nog toevoegingen hebt horen wij het graag. Dat kan via tc@alohatriathlon.nl of via direct contact met één van de huidige TC-leden (het liefst met bewijs zoals uitslagenpagina's of wedstrijdfoto's). Wij hebben met deze nieuwe regels ook per ongeluk bijna de snelste tijden van de Achtste triathlon geschrapt, maar TTT bleek in dit geval niet te staan voor Team Time-Trial maar voor Twentse Triathlon Tour.

En voor de verduidelijking rekenen wij alleen met officieel geklokte (tussen-)tijden, dus interpoleren en omrekenen is niet toegestaan. Voor een samenvatting van deze (nieuwe) regels hebben wij een mooi document aangemaakt die te vinden is op de Aloha drive.

Bij de zwemrecords is de lijst de afgelopen 5 jaar ook flink geüpdatet, maar dan zonder de regels aan te passen. Bij de mannen 500 m vrij is er voor het eerst in 20 jaar tijd weer verandering in de top 3: in 2023 kwam Jesper Boets op een gedeelde 3e plek met een tijd van 5:49, het jaar daarop heeft hij zich verbeterd met een 2e plek door er nog eens 3 seconden vanaf te halen. Bij de dames 500 meter is zelfs de hele top 3 vernieuwd in de afgelopen 3 jaar. In

2022 heeft Fleur Vialle het nieuwe record op 6:49 gezet, en bij de laatste 500 m test, in 2024, heeft zij er nog een mooie strijd van gemaakt met Nynke Luijten (6:49) en Birgit Schouteten(6:50), helaas heeft ze die strijd toen niet meer gewonnen (6:50), maar haar tijd van 2 jaar geleden was nog net snel genoeg om het clubrecord te behouden. Overigens zijn alle sprint records op alle slagen ook flink aangepast, Fleur Vialle en Jesper Boets staan op alle slagen nu bovenaan in de lijst (Nog een leuk feitje: zij hadden allebei dezelfde zwemtrainster voordat ze naar Enschede kwamen), ook nog een eervolle benoeming voor Dennis de Heus die zich in de afgelopen 5 jaar bij alle slagen op de sprintafstanden in de top 3 heeft weten te plaatsen.

Ondanks dat onze eigen Aloha-tijdrit de afgelopen 2 jaar was afgelast vanwege slecht weer staan er tussen de clubrecords bij het fietsen maar liefst 12 nieuwe records bij uit het afgelopen lustrum, de lijst die bestaat uit de 3 snelste tijden op de 3 UTTC (Universiteit Twente Tijdrit Competitie) wedstrijden. Op volgorde van beste naar goede prestatie: Liselot Goris (3x1e), Izak Hanse (2x 1e), Eva Juffermans (1x2e+1x3e), Bouke Scheltinga (2x3e), Joep Zanen (1x2e), Jasmin Siersema (1x3e) en Tom Lamaker (1x3e). Het enige opvallende is dat er ook nog twee tijden tussen staan uit 1999 (Heleen bij de Vaate) en 1995 (Guido Gosselink), zouden die het volgende lustrum nog halen?

Bij de looprecords is er ook het één en ander veranderd, dat komt bij de heren vooral door Tristan Vlogman, op alle afstanden in de top 3 behalve de 5 km (een doel voor volgend jaar?), en Izak Hanse, met een toenmalig (2022), maar inmiddels verslagen door Tristan, snelste tijd op de marathon. En bij de vrouwen is er in dit hele lustrum alleen afgelopen jaar wat veranderd, door Nynke's snelle 5 en 10 km tijden en door Thirza's snelle marathon.

Ps: Kudo's naar de UTT-commissie voor het lang bewaren van alle uitslagen op de website. Jullie website was overduidelijk de beste met het terugvinden van oude uitslagen voor het aanpassen van de triathlon-records.

Het volledige overzicht van de clubrecords is online te vinden.



(HALF) IRONMAN

by Sarah Onrust

If triathletes are known for one thing, it is that they never shy away from a challenge. So during the past five years, there are a lot of Alohans and Alohens that have participated in a (half) Ironman.

Compared to the Ironman list of previous lustrum (which contained 10 entries of which three(!) of Izak), the list has more than doubled with an astonishing 24 entries of half and full Ironmans completed by our own members and Mahalo!

A few things that stand out while looking at the overview, is that 2022 was apparently a great year to do a half Ironman, with 7 entries! However 2024 shows to be a great year to complete a full Ironman, with Dennis, Koen and Floor taking on this challenge!

Compared to the Ironman list of the previous lustrum, there is another thing that stands out. Back then there were no women on the list, but during this lustrum Floor has been going strong by even wining in her age group at the Cork Ironman!

Another fun thing to notice is that Nicoló has participated in the Italy Ironman 4 times over the past five years and each time his time improved! Why he did not participate in 2023 is something to ask him when he shows up at an Aloha activity!



It must be said that Joep is a great pacer, since he was able to complete his Ironman in exactly 10 hours!

And lastly, an honourable mention goes to Reijer and Tom, they have completed the full Ironman distance, by themselves, at Ruthbeek in 2023 in a time of 12:41:3.



Dennis: "Als ik uitval, is het prima. Als ik doodga, ben ik tevreden."



Name	Distance	Year	Race	Time
Koen	Half	2019	Triathlon Klazienaveen	4:38:37
Nicolò	Half	2019	Ironman Italy Emilia-Romagna	5:26:16
Floor M.	Half	2021	Ironman Maastricht	5.02.54
Izak	Full	2021	Challenge Almere-Amsterdam	8:38:48
Nicolò	Half	2021	Ironman Italy Emilia-Romagna	5:18:03
Izak	Full	2022	Frysman	8:46:37
Floor M.	Half	2022	Ironman Luxembourg	5.19.40
Koen	Half	2022	Triathlon Klazinaveen	4:31:08
Nicolò	Half	2022	Triathlon Klazienaveen	4:54:47
Nicolò	Half	2022	Ironman Italy Emilia-Romagna	4:49:03
Dennis	Half	2022	Ironman Italy Emilia-Romagna	5:14:24
Indy	Half	2022	Ironman Maastricht	6:04:09
Floor M.	Half	2022	WK St. George	5.20.50
Joep	Full	2023	Ironman Vitoria-Gasteiz	10:00:00
Floor M.	Full	2023	Ironman Cork	10:33:31
Bouke	Half	2023	Köln Triathlon	3:51:08
Nicolò	Half	2024	Ironlake Mugello	4:39:12
Helgi	Half	2024	Ironman Westfriesland	5:16:19
Floor M.	Full	2024	Ironman Klagenfurt	10:47:40
Leon	Half	2024	Ironman Luxembourgh	5:15:35
Koen	Full	2024	Gelreman	9:41:36
Floor M.	Full	2024	WK Ironman Nice	12:12:07
Nicolò	Half	2024	Ironman Italy Emilia-Romagna	4:28:01
Dennis	Full	2024	Ironman Italy Emilia-Romagna	11:30:05

THE ALOHA BAND

by Ēvalds Grava

A slice of Aloha: The Topping That Rocks



Research shows pineapple pizza is the best topping for any party [Citation Needed]. Whether it is a gala or a student party, the reliable choice has been a popular option countless times! In a recent interview with aloha member Lars [Which one?], it was discussed that the now famous pizza had its roots in July of 2021, when upon an inquiry in the general aloha chat, around ten party-topping* enthusiasts gathered in a living room and began to craft a flavour profile. After a summer of deliberation around flavours and combinations, Pineapple Pizza as we know and love it today, was invented! Pineapple Pizza was first unveiled publicly at the 2022 Daedalus Battle of the Bands and was a huge hit! Here are some statements from participants of the first show!

- "I thought we'd get actual pizza."
- "The bass player is so pretty, and we could hear him!!"
- "Aloha

Due to overwhelming demand, Pineapple Pizza has since gone on to pine many more apples** at events like the Sector One gala and the Metropool! Over the years, the band's lineup of toppers has included Tommie Verouden (keys), Lars Bossink (bass), Lars van Balderen (guitar), Hessel van der Vegt (guitar), and Ēvalds Grava (drums), with a recent addition of Mathijs Tobe (guitar). Teetering on the edge of being a Radiohead cover band that occasionally throws in "Chelsea Dagger"[Yikes], Pineapple Pizza owes much of its zest to the (undeniably handsome) frontman Tommie.

What's next for this iconic set of toppers is anyone's guess, but one thing is for sure: Pineapple Pizza will continue to serve up that sweet and sour, complex, and, let's face it, superior taste that keeps Aloha coming back for more.



*(party-)topper - aloha speak for "musician", not related to De Toppers

**Apple – aloha speak for "event"

ALOHA SONGS

Over the years Aloha has had many songs, here's an overview!

Aloha Hard Is Wat Ik Ga

Melodie: Mamasé van K3, lyrics: Patio20 (Thies, Erwin, Lotte, Marleen & Sarah)

Wie doet er mee, op land of op zee.
Een sportvereniging,
Die de wielen doet spinnen.
Loop met me mee, daarna toetjes en thee.
Wiel in wiel, zij aan zij,
Samen zwemmen en spinnen.

Niets is ooit zo leuk geweest,
Aloha he-é, Aloha ho-ó

Van welke sport houd jij het meest,
Overal waar Alohanen zijn is het feest.

Alohé, Aloha, Alohard is wat ik ga x2

Train mee allemaal, op de baan, in de zaal
Alohé, Aloha, Alohard is wat ik ga

Alohé, Aloha, Alohard is wat ik ga x2

Train mee allemaal,
Op de baan, in de zaal
Alohé, Aloha, Alohard is wat ik ga

Het Aloha Geen-Woorden-Maar-Daden-Lied

Melodie: hand in hand, kameraden

Oranje-blauw, Alohanen,
Oranje-blauw, uit Enschede!
Zwemmen, fietsen, lopen,
Dat doen wij inéén.

Het Aloha Brallied

Melodie: het kleine café aan haven

Ja met het blauw en oranje van, Aloha,
Ben je de bikkel, je boeit in Enschede.
Ja met het blauw en oranje van Aloha,
Dan ben je snel, in 't veld, en in 't café.

Het Aloha Helden Lied

Melodie: Amerikaans Volkslied

Laat ons zingen een lied op de sporthelden die
Tot het uiterste gaan en hoogste nastreven
Discipline en moed, wat een doorzettingskracht
Heeft een sporter die kiest voor het triathlonleven.

Die door weer en door wind,
Het water bemint,
De pedalen berijdt,
En de schoenzolen slijt.

Laat Aloha tot het einde der tijden bestaan,
Want een waar triatleet is een Alohaan!

Het Aloha Beestenlied

Melodie: De herdertjes lagen bij nachte

De D.S.T.V. in het Twentse land:
Een toeter en vlag in de hand.
Van zwemmen naar fietsen naar lopen in één,
De wissel is altijd gemeen.
Dan komt daar de streep en het bier,
Elk beest heeft daar heel veel plezier.
Want wij boeien hard op de triathlon,
Aloha, Hawaii in de zon!

MAHALO-PERSPECTIEF door Anne Siersema

Ik wil jullie eens meenemen in hoe de afgelopen vijf jaar waren als Mahlo lid. In 2020, toen ik net Mahalo-lid werd, werd de wereld geconfronteerd met de coronapandemie. Deze periode bracht een duidelijke breuk in de tradities en gewoontes die onze vereniging zo speciaal maakten. Veel van wat ons als leden verbond, verdween als sneeuw voor de zon. De glorieuze tradities die we tot 2020 in ere hielden, (zie ook het stukje van de EC uit de vorige palmboom editie) zoals de IM Hawaï pizzaparty, de klassieke Milano-San Remo döner-biertocht, de epische 11-huizentocht, de eindejaarsbarbecue, en natuurlijk de underground beermile, zijn sindsdien nooit meer hetzelfde geweest.

Neem bijvoorbeeld de 11-huizentocht, ooit een van de meest legendarische activiteiten binnen Aloha. Deze tocht, die menig lid slapeloze nachten bezorgde in afwachting van de volgende uitdaging, is helaas niet meer teruggekeerd. De Aloha dies, die voorheen altijd met veel enthousiasme werd gevierd op de avond van de Ironman Hawaii, werd ineens een stuk soberder, zonder de bekende Hawaï pizza's. Ook de eindejaarsbarbecue veranderde drastisch. Waar er in het begin nog een klassieke barbecue was, veranderde het eerst naar een barbecue waar halverwege de avond, toen de oudste leden zoals gewoonlijk te laat kwamen aandruipen, al het eten al op was. En hebben we nu poké bowls. Ja, Aloha moet ook met zijn tijd meegaan natuurlijk.





Als Mahalo-lid is het echter geweldig om te zien dat, ondanks de veranderingen, de deur altijd openstaat om bij activiteiten langs te komen. Wel met de waarschuwing dat Aloha niets bijdraagt in je kosten, maar je kan wel gewoon langskomen. Ja, de activiteiten zijn misschien anders dan voorheen, maar juist die vernieuwing maakt ze weer leuk op een geheel nieuwe manier. De creatieve geest van Aloha blijft onmiskenbaar, en het is mooi om te zien hoe de vereniging zichzelf opnieuw heeft uitgevonden.

Een interessant fenomeen na corona was de uitstroom van een groot aantal leden naar TCT. Het was zeker een tijd was om te veranderen, gezien de gemiddelde leeftijd binnen Aloha extreem hoog was (zie ook de voorgaande editie van de Palmboom). Maar alsnog blijft het jammer om de oude vertrouwde gezichten te missen. TCT heeft veel van deze leden, waaronder ikzelf, aangetrokken, maar de echte studentensfeer die Aloha uniek maakte, zal nooit hetzelfde zijn bij een burger vereniging.

Wat ik het meeste mis aan Aloha? Het toetje na de zwemtraining, dat was voor mij een reden om naar de zwemtraining te komen. Ook de activiteiten buiten de trainingen om, de weekendjes weg, en de sfeer die werd gecreëerd door enthousiaste leden die liever samen met anderen iets ondernamen dan thuis op de bank te zitten. En waar je naar de training ging niet voor het trainen, maar omdat het gewoon gezellig was om met al je vrienden af te spreken. Dat gevoel van samenhorigheid is wat Aloha voor mij zo speciaal maakt, en hoewel de tijden veranderd zijn, blijven die herinneringen niet vergeten.



PUZZLE

by Marieke van der Klis

Lars, Birgit, Daan and Pepijn will compete in four different races at different places and times. With the help of the eight hints and the grid, try to figure out who will compete in which race, at which place and at which time.

Hints

1. The four participants are Birgit, the one who has a race in Smaland, the one who has a race on 25 October and the one who has a swimming race
2. Pepijn has an injury again so cannot run
3. Lars's race is earlier than the swimming race but later than the race in Smaland
4. Daan takes part in the swimming competition
5. Pepijn's race is on 20 October or 19 November
6. The running race is in Nijmegen
7. The race in Enschede is earlier than the swimming race but later than Lars' race
8. Birgit will not participate in the skippy ball competition

		Sport				Place				Date			
		Cycling	Running	Skippy ball	Swimming	Nijmegen	Enschede	Utrecht	Smaland	20-okt	25-okt	10-nov	19-nov
Person	Birgit												
	Daan												
	Lars												
	Pepijn												
Date	20-okt												
	25-okt												
	10-nov												
	19-nov												
Place	Nijmegen												
	Enschede												
	Utrecht												
	Smaland												





Op naar de 35!

Your solution

Person	Sport	Place	Date



Aloha