

Even voorstellen

December 2014



Mijn naam is **Marcel Verburg**, lid van TVR sinds 1996. Getrouwd met **Margriet Uil** (lid sinds 1995) en samen hebben wij een zoon **Luke Verburg** (lid sinds 2012).

Ik ben met triatlon begonnen in 1995 na een knieblessure (opgelopen bij het voetballen) waardoor ik geen contactsporten meer mocht beoefenen. Lopen deed ik al buiten de voetbaltrainingen en zwemmen had ik veel gedaan in mijn jeugd, op 12 jarige leeftijd zwom ik al buitenwater wat dus al een verbod was... Fietsen had ik totaal geen ervaring mee maar na een ontmoeting, in het zwembad bij het banenzwemmen, met een triatleet een racefiets gekocht. Na welgeteld 40 trainingskilometers deed ik mee in Dordrecht (helaas ter ziele deze wedstrijd) aan een kwarttriatlon. Dat waren de volgende 40 km op de fiets.....resultaat verslaafd aan duursport TRIATLON.

Na 1 jaar als los lid van de NTB in aanraking gekomen met TVR via mijn huidige vrouw Margriet Uil. 1x meegetraind en gelijk blijven hangen. Destijds hadden we een hele hechte groep waarmee we behalve sporten o.a. ook op wintersport gingen.

In 1999 zijn wij getrouwd met als huwelijksreis.....Almere LA. (vermeld in het boek "de helden van Almere") Hier heb ik na 1999 nog diverse keren meegedaan. Margriet heeft in 2000 ook nog een keer Almere gedaan. Het ging niet zo lekker maar 2 weken later wisten we waarom. Negen maanden later werd ons kleine wondertje Luke geboren. Na zijn geboorte zijn we ook naar diverse EK's en WK's LA agegroupers geweest.

Ik had mezelf ook al op de trainerscursussen gestort. Omdat ik niet altijd tevreden was met de trainingen. Dan kan je wel gaan lopen zeiken maar eerst wilde ik weten waarom ik niet tevreden was. Tijdens de A-cursus al de looptrainingen overgenomen wat ik uiteindelijk heel lang ben blijven doen. Na de A-cursus waren mijn vragen nog niet beantwoord dus verder leren/studeren op de B-cursus. Hier kreeg ik antwoorden op mijn vragen en dingen die ik wilde weten...maar riepen ook weer andere vragen op.....kortom als trainer ben je nooit klaar met leren. Ondertussen de zwemtraining ook erbij gaan doen waardoor mijn focus meer bij het training geven kwam te liggen dan als actieve triatleet. Door de inmiddels grote aerobe basis en ervaring kon ik leuk blijven sporten en training geven tegelijkertijd. Voldoening kwam uit het verbeteren van techniek en andere met nog meer plezier (dan dat ze al hadden) hun triatlonsport te laten uitvoeren.

Luke is als TVR-baby geboren en binnen de club groot geworden. Als baby in de kinderwagen naast de atletiekbaan en in de maxicosy op de tribune in Groenord. Toen hij ging kruipen een speciaal babybadpak met drijvers aan en viel hij in het water dan werd hij naar een trapje geleid door een lid van TVR. Als jeugd heeft hij diverse NK titels gehaald, op verschillende disciplines. Na afschaffing van de NK-jeugd koos hij ervoor om te gaan fietsen. Dit doet hij niet onverdienstelijk gezien de 10 Rood Wit Blauwe tricots in de gang bij ons.

Ondertussen was ik trainingscoördinator die de jaarplanning voor de club maakte met daarbij de looptraining en alle zwemtrainingen. Aangezien ik graag meer van Luke zijn sporttijd mee wilde maken ben ik langzaam dingen af gaan stoten.

Nu geef ik training bij Westland Wil Vooruit aan de wedstrijdjeugd MTB-Veld en Wegwielrennen. Dit doe ik met een grote trainersgroep waaronder Margriet. We komen heel af en toe zwemmen op zaterdag als we geen wedstrijden voor Luke moeten bezoeken. Luke is nu 13 jaar en kan in principe

de avondtraining in het zwembad ook doen. Op dit moment ligt zijn passie bij fietsen en dus is de zin om te zwemmen heel gering.

Wat mijzelf betreft: conditioneel is het met het zwemmen matig, lopen niet of nauwelijks en fietsen is geen probleem. We hikken vaak tegen het late zwemuur aan omdat het heilige moeten eraf is. Triatlon blijft wel trekken. Nu ik om mijn licentie geldig te laten blijven punten moeten scoren met bijscholing begint het allemaal wel weer te kriebelen. Samen met Jean Michel (begeleider van de fietstrainingen en mijn mede TTA cursist) heb ik pas een leuke bijscholing gevolgd.

Op dit moment rest mij alleen nog te zeggen. Prettige feestdagen en tot bij een zwemtraining.