



NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 10 nr 4, 11 september 2008

REDACTIE: H.R. Donk, Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo

E-mail: h.donk8@upcmail.nl

E-mail adres: info@sv-putten-triathlon.nl

Website: <http://www.sv-putten-triathlon.nl>

Van de bestuurstafel

Het is weer tijd om een aantal zaken de revue te laten passeren die geweest zijn en nog komen gaan. Zo net na de vakantie hebben we bijgetankt, gaan we weer aan het werk, naar school en pakken we ook het regelmatige sporten weer op.

Afgelopen zomer hebben de activiteiten binnen de vereniging echter niet stilgelegen. De laatste dag van de zwemtraining van het afgelopen seizoen had Paula een mini triathlon georganiseerd, die bestond uit een zwemafstand naar keuze, een rondje Garderen op de fiets en tenslotte vijf kilometer hardlopen. Het was een zeer geslaagde ochtend, ondanks een aantal lekke banden, en afgesloten met een zalig kopje koffie na afloop. Halverwege juli was er weer de traditionele Rusthoeve estafetteloop. Zo'n 20 teams hebben in verschillende categorieën gestreden om de felbegeerde bekertjes. Na een afwezigheid van een jaar was het het team van AV Veluwe die de grote beker weer kwam ophalen met wederom heel scherpe tijden (ruim 16 minuten als snelste). Voor de uitslagen kan ik verwijzen naar onze website.

Er is tijdens de vakantieperiode volop gelegenheid geweest om door te trainen, waar redelijk wat leden gebruik van hebben gemaakt. Inmiddels zijn alle groepen, inclusief het zwemmen op de zaterdagmorgen, weer volop aan de gang. We zijn heel blij dat voor de dinsdagavond Aldert Veldman te kennen heeft gegeven beschikbaar te zijn voor het geven van trainingen. Dit vergroot de flexibiliteit, heel belangrijk voor het goed functioneren van de vereniging.

Op 1 september is voor het 4^e jaar in successie de Neutenloop gehouden. Verderop een korte impressie hiervan.

Over ruim 1 maand, en wel op zaterdag 18 oktober, vindt de eerste Rusthoeveloop van het komende winterseizoen plaats. Zegt het voort binnen de werkring, op school en in de familie, bij burens, en probeer eens mensen over de streep te trekken een keertje mee te doen. Zeg er wel bij dat meedoen besmettelijk is.

Mede namens Hugo (vakantievierend, vandaar geen bijdrage van hem deze keer) wens ik jullie allen veel loopplezier.

Kasper Uittenbogaard
Penningmeester & ledenadministratie

Nieuwe leden:

Ancel Hoekstra dinsdagavond

Monique Deelen woensdagavond (is al een tijdje lid, excuses voor de late melding)

Netty Winters donderdagmorgen

Ancel, Monique en Netty, van harte welkom! Jullie zijn aangemeld bij de Atletiekunie. Vanaf begin 2009 zullen jullie een pasje van deze organisatie krijgen als bewijs van lidmaatschap. Voor minder dan een half jaar geeft de Atletiekunie echter geen pasjes meer uit, dus zullen jullie het voor 2008 zonder moeten doen.

Voor de overige leden (herhaald verzoek): Denken jullie intussen even aan de contributie? Ter herinnering: de standaardcontributie bedraagt per jaar € 65,00. Met zwemmen erbij komt dit op € 125,00. Overmaking kan op rekeningnummer 3542.87.532 van S.V. Putten afdeling triathlon, o.v.v. contributie 2008. Bellen of mailen kan ook even, mocht je niet zeker zijn of je het bedrag hebt overgemaakt.

Kasper Uittenbogaard

Ledenadministratie en penningmeester

Tel.

Email: uittenbogaard25@kpnplanet.nl of ku@jtek.nl

Kasper Uittenbogaard

Succesvolle Neutenloop

De Neutenloop was, afgelopen maandagavond 1 september, opnieuw een niet te missen avond. Alle doordeweekse trainingen waren er voor opzij gezet en het Laakhuisje was na afloop van de 'loop' de gastheer voor het eerste gedeelte van het woord.

Na een zeer geanimeerde training, waarin op de bekende vakkundige wijze door onze trainersstaf de warming-up gegeven werd, konden de 24 opgekomen leden hun resterende energie kwijt in een op het scherp van de snede gelopen 5 kilometer. Dat er zo hier en daar nog wat vakantie in de benen (en wellicht de geest) zat bleek wel bij de 'neut', waar de opkomst opeens was gegroeid naar 35. De catering was opnieuw uitstekend verzorgd door de medewerkers van het Laakhuisje. Gezelligheid was troef en de zin en het nut van de Neutenloop heeft zich hiermee opnieuw bewezen. Reden te meer voor diegenen die er niet bij waren om het voor volgend jaar van in de agenda te zetten: 1^e week van september 2009: Neutenloop!

Pim Kleinhoven

Vakantie

Op de één of andere manier heeft elk hardloopjaar een nieuwe start. Die nieuwe start zou wel eens voor een ieder van ons een verschillend tijdstip kunnen zijn. Voor de één is dat het voorjaar, voor de ander, bijvoorbeeld, 1 januari. Wat mij betreft is dat na de zomervakantie. Na een paar weken relatief niets doen heb je weer genoeg energie om 'er tegenaan' te gaan. Wellicht gedreven door het ontstane overgewicht of doordat je tijdens de vakantie alles 'op een rijtje' hebt weten te zetten. Tijdens mijn vakantie in Zwitserland had ik me voorgenomen er eens flink tegenaan te gaan. Elke dag vroeg opstaan en voor dag en dauw, althans binnen de door mijzelf gestelde normen, een flink eind gaan lopen, inclusief de in Zwitserland onvermijdelijke heuvels (bergen eigenlijk). Maar ja, je komt er al snel achter waar een vakantie eigenlijk voor bedoeld is: om uit te rusten. Dat geldt ook voor het hardlopen, en elke keer trap ik opnieuw in die val. Op dag 1 na aankomst was ik nog wel zo wijs om niks te doen, maar dag 2 benutte ik om de omgeving eens al rennend te gaan verkennen. Al gauw bleek dat de hoogteverschillen optisch minder voorstelden dan in werkelijkheid. 200 meter op een paar kilometer, als je al op 1200 meter hoogte zit, is opeens vreselijk veel. De volgende dag dapper opnieuw geprobeerd, en de gewenning leek vrij snel te gaan. Maar daarna sloeg toch het vakantiegevoel toe. Even lekker niks doen. Heerlijk. Op zo'n moment beschouw je zelfs je grootste hobby, hardlopen, als een verplichting, waarvan je vindt dat je je vakantie verdient hebt. Je lichaam heeft er even geen zin meer in. Het pretendeert een keelpijn, spierpijn en noem maar op. Ik heb daarna maar geaccepteerd dat rust beter was dan koste wat het kost te blijven lopen. Wel een paar keer de mountainbike gehuurd en samen met de

kids (alhoewel, bijna volwassen) de buurt onveilig gemaakt. Uiteindelijk een heerlijke vakantie gehad en geen moment spijt dat ik niet méér gelopen heb. Dat gaf me de gelegenheid om na de vakantie met het, voor mij, nieuwe hardloopeizoen te beginnen. Ik heb mezelf geen doelen gesteld. Ik wil niet per sé een hele of halve marathon lopen. Wel wil ik lekker in m'n vel zitten, en hardlopen helpt me daarbij. Laat het nieuwe seizoen maar komen!
Met hartelijke groeten,

Kasper Uittenbogaard

Atletiek Vereniging Nijkerk organiseert een compleet nieuwe loop op zaterdag 11 oktober a.s.

Locatie

Start en finish in het centrum van Nijkerk.

Wedstrijd èn prestatieloop

Het gaat om een officiële Atletiekunie-wedstrijd over exact tien kilometer. Voor de winnaars van de wedstrijd zijn geldprijzen beschikbaar in alle categorieën. Naast de wedstrijdlopers zijn ook de recreatieve lopers die hun conditie willen testen van harte welkom bij de prestatieloop. Start om 12.00 uur; warming-up vanaf 11.40 uur.

Parcours

Vanuit het centrum voert de route over een klein stukje industrieterrein om bij de Arkervaart aan te komen. Via de polder gaat het parcours langs de Arkervaart. Via de Arkersluisbrug vervolgt de route zijn weg aan de andere kant van de Arkervaart, stukje industrieterrein en weer richting het centrum.

Kidsrun

Speciaal voor kinderen is er een ronde van 500 meter uitgezet. De jongste kids (t/m 10 jaar) lopen deze ronde twee maal (=1 km) en starten om 11.00 uur. Kinderen vanaf 11 jaar lopen de ronde vier maal (=2 km) en starten om 11.10 uur. Warming-up voor de Kidsrun vanaf 10.40 uur.

Voor nieuws over deze loop kun je terecht op <http://www.avnijkerk.nl/>

Je kunt je hier meteen voorinschrijven met korting, zodat je verzekerd bent van een startbewijs!

Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 25 oktober 2008 binnen zijn.

Het e-mailadres is: h.donk8@upcmail.nl

oktober 2008

M	D	W	D	V	Z	Z
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS:

Bestuurs: voorzitter: Hugo Kooijmans:

Penningmeester/ledenadministratie:

Kasper Uittenbogaard:

Trainers Loopgroepen:

Karin Brons: Wim van Stormbroek:

Assistent Trainers Loopgroepen:

Pim Kleinhoven: Hennie Schat:

Steffie van Veluw:

Trainer Zwemmen:

Paula Benders:

Rusthoeveloop:

Derk Wiegman:

Massage Blessurebehandeling: Henk Ruitenbergh: