



NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 11 nr 4, 2 september 2009

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

Beste (mede)sporters 'En, hebben jullie de conditie nog een beetje bijgehouden tijdens de vakantie?' De geijkte vraag van elke trainer bij de eerste training na de zomervakantie. Zoals een goed gezelschap bestaat uit heel verschillende mensen, zijn ook de antwoorden navenant. 'Ja hoor juf, wel 10 keer gezwommen', 'nou, 1 keer een teen in het water en dat was het dan'. De één komt terug met een dijk van een conditie en een strakke buik, de ander moet bijkans opnieuw beginnen en het shirtje begint al aardig op te bollen.

Er valt in elk geval weer genoeg bij te praten tijdens de eerste trainingen van het nieuwe seizoen. Daarom is de **Neutenloop** ook zo leuk. Net na de vakantie, op 9 september a.s. wordt 'ie weer gehouden en dit is bij uitstek dé gelegenheid om gezellig, met alle leden van de vereniging, samen te trainen, de vakanties door te nemen en na afloop samen te borrelen (met of zonder alcohol). We verzamelen om 18:45 en starten om 19:00. Voor diegenen die niet kunnen meedoen, de borrel is vanaf 20:00-20:15. Jullie zijn hiervoor van harte uitgenodigd!

De Rusthoeve estafetteloop in juli was wederom heel gezellig en het van voorgaande edities zo bekende patroon werd dit jaar eindelijk doorbroken omdat we niet de Apeldoorners, maar het talententeam van Athlos als winnaar mochten verwelkomen. Dit belooft veel voor volgend jaar, waar revanchegevoelens ongetwijfeld de kop op zullen steken. Ook zijn er geluiden om een sterk SV Putten vrouwenteam op de been te brengen, want de eindtijd van de winnaars bij de dames nodigt hier zeker toe uit.

Denken jullie intussen ook 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 2009. Bellen of mailen kan ook even, mocht je niet zeker zijn of je het bedrag hebt overgemaakt. Voor ongeveer de helft van jullie geldt dat het antwoord 'nee' is. Waarvan akte.

Kasper Uittenbogaard

Ledenadministratie en penningmeester

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

Algemeen Ledenvergadering SV Putten afdeling Triathlon

Noteer vast 22 oktober 2009 in jullie agenda. Dit is de datum waarop de Algemene Ledenvergadering gehouden wordt. Een uitnodiging zal een paar weken vóór aanvang van de vergadering naar iedereen toegestuurd worden. Zoals gebruikelijk wordt deze Vergadering gehouden in Stroud. De aanvang is 20:00. De onderdelen die in elk geval aan de orde komen zijn het jaarverslag van de secretaris en de financiële verantwoording over het afgelopen boekjaar, verzorgd door de penningmeester.

Loopevenementen in de omgeving

Wellicht een rubriek die weer nieuw leven ingeblazen kan worden. In het verleden was dit een onderdeel van de activiteitenkalender. De bedoeling is om een overzicht te geven van alle loop-, zwemloop- en triatlonevenementen die in de omgeving gehouden worden of die om een andere reden interessant kunnen zijn om aan mee te doen. Deze rubriek dient uiteraard onderhouden te worden, zodat er in elke Nieuwsbrief een up-to-date overzicht te lezen valt. Wellicht kan dit aanleiding zijn om zo'n evenement gezamenlijk te bezoeken.

Dus als je geïnteresseerd bent om deze rubriek te verzorgen, mail dan even naar één van de bestuursleden, Hugo Kooijmans of Kasper Uittenbogaard.

Voor de komende tijd staan o.a. de volgende lokale/bekende evenementen op het programma:

- 5 september: Heideloop Ermelo. 5 km om 11:00 en 10 km om 12:00. Start en inschrijving bij zwembad Calluna in Ermelo
- 5 september: Sporting Harderwijk. 2 km om 13:00 en 10 km om 13:30. Start en inschrijving bij Bouw & Infra Harderwijk
- 5 september: Kristalbad Triathlon in Apeldoorn. Keuze uit diverse afstanden. De kwart triathlon start om 10:30
- 19 en 20 september: Dam-tot-Dam van Amsterdam naar Zaandam, 10 Engelse Mijl. De jubileumeditie op zaterdagavond belooft heel speciaal te worden, met een volledig verlicht parcours
- 4 oktober: Amersfoort, Ultraloop 6 uur, marathon en 30 km. Start 11:00.
- 10 oktober: Arkervaartloop Nijkerk. 5 km om 11:30
- 17 oktober: eerste Rusthoeveloop van het nieuwe seizoen. Start 1 en 2 km om 10:00 en 5, 10, 15 en 20 km om 10:30
- 18 oktober: Amsterdam marathon. Start hele marathon om 11:00 en de halve om 14:00
- 31 oktober: Off-road duathlon in Harderwijk. 2.5 km lopen, 10 km mountain biken en 2.5 km lopen

Kasper Uittenbogaard, penningmeester

Trainingen in het bos voorbij

Na de week van de 9^e september, waarin er alleen op woensdag 9 september een gezamenlijke training is in de vorm van de Neutenloop, zullen de dinsdag- en woensdagavondtrainingen niet meer in het bos gehouden worden. We zullen dan, totdat we bij De Meeuwen terecht kunnen, gaan lopen binnen de bebouwde kom van Putten nabij de Prins Hendrikweg. We verzamelen, komende vanaf centrum Putten, aan de rechterkant van de weg ter hoogte van een bospad met slagboom. Graag alle fietsen en auto's ook aan de rechterkant parkeren om zodoende de overlast voor omwonenden zoveel mogelijk te beperken. Na de herfstvakantie gaan we naar het veld van De Meeuwen. De eerste training is daar op dinsdagavond 27 oktober a.s.

Kasper Uittenbogaard

Beste medesporter,

De jaarlijkse Neutenloop, onze traditionele start van het nieuwe loopseizoen, zal dit jaar gehouden worden op woensdagavond 9 september a.s.

Om 18:45 uur verzamelen we bij het clubhuis van tennisvereniging Het Laakhuisje in Putten.

De gezamenlijke training, onder leiding van onze looptrainers en assistent-looptrainers, is dan van 7 tot ongeveer 8 uur - kwart over 8.

Daarna gaan we met z'n allen naar de kantine van Het Laakhuisje, waar we onder het genot van een hapje en een drankje kunnen uitblazen van de training en even kunnen bijpraten. Per lid zijn er 2 consumptiebonnen beschikbaar.

De overige looptrainingen van die week komen te vervallen. Uiteraard zijn alle leden welkom, ook bijvoorbeeld diegenen die alleen zwemmen op zaterdag, geblesseerd zijn of vanwege andere redenen niet (regelmatig) kunnen trainen. En kom je op straat een lid tegen, zeg het even dat je deze email ontvangen hebt; het lijkt ons heel leuk als er een grote opkomst is.

Namens de Neutenlooporganisatie:

Willem van Stormbroek, Karin Brons, Pim Kleinhoven, Hennie Schat, Steffie van Veluw, Renske Vermeulen, Aldert Veldman, Paula Benders en Kasper Uittenbogaard.

Hier dan een verslag van de Rusthoeve estafette

Nog niet hersteld van de halve van Amersfoort, stond er weer een wedstrijd op het programma, onder het motto van: lopen is verslavend. Om kwart voor zes begonnen met de pijlen en de km bordjes langs het parkoers te zetten. Daarna inschrijven om nog net op tijd te zijn om de jeugdloop van start te zien gaan.

Hierin streden twee talenten om de eerste plaats bij de twee km.

De dochter van Thea liet zien dat ze het talent van haar moeder had om niet alleen als eerste te finishen maar ook net als haar moeder bij de tweede bocht niet af te slaan maar rechtdoor te gaan. Omdat de 2 km zo minuten langer duurden dan gepland ging de estafette iets later van start. Zelf ging ik als eerste van start en was met 20.56 (een min langzamer dan het jaar er voor) natuurlijk niet tevreden. Elbert ging als tweede van start, en ging als een pijl uit een boog van start met 3.48 over de eerste km. Dit belooft veel goeds. Maar na 4 km bevangen door kramp kwam hij strompelend als een oude man (wat hij ook is) over de finish.

Intussen stond een arme ongeduldige Rinie maar te wachten en is maar vast gaan lopen, en liep als een jonge talentvolle kerel een 24.22. De troef in ons Duchenne team gemengd hadden we als laatste bewaard, wat kan een team nog meer wensen als je de snelste zakdoek van Nederland in je team hebt. Met een 22.54 duurt het niet lang meer of ze duikt onder de 20 min. Ik zag links en rechts een paar snelle heren en dames voorbij schieten met tijden waar wij als s.v Putten van kunnen dromen, maar wie weet, in onze tweede jeugd of na onze midlifecrises. Al met al met al een geslaagde avond, lekker weer, redelijke opkomst (ondanks Voorthuizen)

Harry

Sponsorevenement voor goede doelen

Met diverse sportieve activiteiten Voor elk wat wils

Gezondheidsplein met Stoelmassage, Voetreflexologie, Fitheidstest

Activiteitenplein met diverse kramen, kinderprogramma, klimwand van 10 meter.

Live optreden van de meidengroep Coyote Girls.

De opbrengst van dit evenement is bestemd voor:

Stichting de Uitdaging Aangaan Deze stichting houdt zich bezig met het organiseren van themaweekenden, cursussen en het geven van voorlichting op het gebied van verantwoord bewegen voor borstkankerpatiënten

Stichting Pink Ribbon, Deze stichting is een fondswervende organisatie, die aandacht vraagt voor borstkanker. Zij heeft als doel het aantal mensen dat borstkanker krijgt te verminderen vroege diagnose te bevorderen en de zorg voor de patiënten en hun omgeving te verbeteren.

KWF kankerbestrijding richt zich op het totale veld van kankerbestrijding, voorlichting, onderzoek, opleiding, signaleren van ontwikkelingen.

Programma

Starttijden

- Wandeltocht 10 en 5 km start van 09.30 tot 10.00 uur
- ATB-tocht met gids start 09.30 uur
- Themawandeling "Verscholen Dorp" start 10.00 uur
- Fietstocht 30 km start van 10.00 tot 11.00 uur
- Nordic duathlon start 13.30 uur
- GPS gezinsspeurtocht 13.00 uur
- Nordic duathlon start 13.30 uur
- Hardloopwedstrijd 10 en 5 km start 14.00 uur
- Introductieles Nordic Walking 10.00 en 13.30 uur
- **Wandeltest 2km 15.00 uur**

Startlocatie: Hotel de Foreesten, Gortelseweg 8, Vierhouten

Kosten:

Individueel:

€ 7,50 voor 1 onderdeel

€ 12,50 voor 2 onderdelen

€ 15,00 voor 3 onderdelen

Groepen:

€ 5,00 per groepslid / gezinslid

Kijk voor meer informatie op www.deuitdagingaangaan.nl

Bert Poelman

SV Putten duo één dag badjuf en badmeester

Een opmerkelijk bericht, ditmaal vanuit het zonnige Zuid-Limburg.

Tijdens een gezamenlijke vakantie, ja, het kan raar gaan bij loslopend wild, was betreffend duo in zwembad Geleen. (naam en woonplaats bekend bij de redactie; men vermoed dat het hier gaat om een fanatieke zwemster en één die daar net mee begonnen is). Zij waren bezig de nodige calorieën te verbranden in het lokale zwembad, toen zij bij terugkomst in de kleedruimtes ontdekten dat de tas met alle kleding en overige persoonlijke bezittingen, autosleutels, fietssleutels, brillen enz., van de aardbodem verdwenen was. Nu waren zij niet voor één gat te vangen, maar gekleed in uitsluitend zwemkleding en zwembrilletje waren de kansen klein dat zij op deze manier ongezien over straat konden gaan. Gelukkig was het management van het zwembad heel behulpzaam en binnen de kortste keren waren zij voorzien van de standaardkleding voor badmeesters en –juffen. Dit bezorgde hen het nodige aanzien en autoriteit binnen de zwembadmuren. Zo begin je dus een carrière in het zwembad.

Een week na terugkomst van vakantie werd de tas, met volledige inhoud, teruggevonden. Het duo schijnt, zelfs na deze gebeurtenis, niet op elkaar uitgekeken te zijn.

Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 26 oktober 2009 binnen zijn.

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



A screenshot of a calendar for October 2009. The calendar is displayed in a grid format with days of the week (ma, di, wo, do, vr, za, zo) as columns and dates as rows. The date 26 is highlighted in blue, and a mouse cursor is pointing at it. The calendar shows the following dates: 28, 29, 30, 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, 1; 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

oktober 2009						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
28	29	30	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	1
2	3	4	5	6	7	8

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: Renske Vermeulen:

Trainer Zwemmen:

Paula Benders:

Rusthoeveeloo:

Derk Wiegman:

Massage Blessurebehandeling: Henk Ruitenberg: