



NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 11 nr 6, 22 december 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

Afgelopen dinsdag nog perfect kunnen lopen op het kunststofgrasveld van de Meeuwen. Normaal lopen we met een groepje een lange duurloop op de zaterdag, maar ik heb Pim en Leanne gemeld, dat ik niet ga lopen, de kans op een blessure is mij te groot, ik ga wel even wandelen in het bos zo direct. Wat het a.s. dinsdagavond wordt, is weer een verrassing.

In de week tussen kerst en oud en nieuw zijn er geen looptrainingen!

Pim Kleinhoven, onze OPA coordinator, heeft een stuk geschreven, dat in deze Nieuwsbrief geplaatst wordt, graag goed doornemen. Het bestuur staat volledig achter de aanpak van Pim.

Vorige week hebben we veel geluk gehad tijdens de clubkampioenschappen lopen, bovendien heeft Harry ervoor gezorgd dat het parcours begaanbaar was. Ondanks een wedstrijd in Nijkerk hadden we een goede bezetting, een teken dat de Rusthoeveloop heel goed gewaardeerd wordt. Er was bijvoorbeeld ook een groep uit Hasselt die de afsluiting van een startergroep en gevorderden op de 5 en 10 kilometer bij ons afsloot. Bij deze willen wij alle trainers, vrijwilligers bedanken voor hun inzet van onze club.

Voor de geblesseerden hoop ik dat jullie weer terug komen.

Sterkte ook voor leden met andere zorgen.

Namens Kasper wens ik jullie bij deze prettige feestdagen en een goed en sportief 2010.

Namens het bestuur Hugo Kooijmans

Trimloopboekje definitief digitaal

De digitale loopevenementenkalender januari t/m december 2010 is online.

Wil je alle loopevenementen van 2010 in je loopagenda wil zetten, kijk dan op www.dutchrunners.nl/evenementen. Hier zijn ruim 1800 loopevenementen toegevoegd, waarvoor onder andere informatie beschikbaar is over inschrijvingen, inlichtingen, parcouresgegevens en accommodatie.

Omdat de loopkalender nu digitaal wordt aangeboden, zal de (papieren) Dutch Runners Guide niet meer verschijnen.

Bron Atletiekunie

Citaten uit Veluwe Totaal

Uit artikeltje: hardlopen met Loopgroep Voorthuizen.

Riekie Swaalf (55) begon in juni met hardlopen met een groep in Garderen. Ik heb recentelijk voor het eerst de Rusthoeveloop van vijf kilometer gelopen. Dat gaf een kick! Heidi Goor (44) De loopjes houden me scherp. Mijn volgende doel is de Rusthoeveloop en daarna mijn tijd verbeteren bij de Rusthoeveloop.

Hugo Kooijmans

DE RUN

Januari/februari 2010

Hallo allemaal,



graag wil ik iedereen hele fijne kerstdagen en een goede jaarwisseling wensen en natuurlijk een heel sportief en voorspoedig 2010.

De trainingsdata:

7 jan ; bomenloop

- 16 januari RUSTHOEVELOOP

14 jan ; 4 x 1 min./4 x 1,5 min./4 x 2 min.

21 jan ; piramide loop

28 jan ; 5 x 1 min./ 3 min. / 5 x 1 min.

4 febr ; wisselloop 1-2 min.

11 febr ; achtervolgings,-/meetingsloop

- 13 februari RUSTHOEVELOOP

18 febr ; bosloop

- 25 FEBR. VAKANTIE- GEEN TRAINING

Sportieve groet, Karin Tel. 06.51862638

Karin Brons

Nieuwjaarsreceptie in een andere locatie

Beste Leden,

In verband met de drukke werkzaamheden aan de kantine van de tennisvereniging Het Laakhuisje zijn wij dit jaar genoodzaakt uit te wijken naar een andere locatie. Gelukkig beschikken we over een stel geweldige leden, en toen Harry Termaat hiervan hoorde, heeft hij terstond de ruimte rond/onder zijn huis ter beschikking gesteld voor het houden van de nieuwjaarsreceptie. Het belooft derhalve dit keer een bijzondere bijeenkomst te worden.

Wij nodigen jullie van harte uit voor het bijwonen van de nieuwjaarsreceptie op:

Datum: zaterdag 9 januari 2010

Tijd: vanaf 16:30 uur

Plaats: familie Termaat

Groenewoudseweg 2

3853 NL Ermelo

Een uitgebreide routebeschrijving vinden jullie onderaan deze mededeling.

Zoals te doen gebruikelijk, zullen de eerste twee consumpties voor rekening van de vereniging komen. Daarnaast zullen we kunnen genieten van heerlijke hapjes, opnieuw klaargemaakt door Harry en Elma Termaat en Elbert en Janny van de Berg. Het is (helaas) echter de laatste keer dat zij dit doen. Wij zoeken dus voor volgend jaar (2011 ev) een aantal leden die dit voor hun rekening zouden willen nemen. Neem gerust met één van hen, of met één van de bestuursleden contact op om te weten wat daar bij komt kijken.

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie hebben we traditiegetrouw de volgende huldigingen:

- Clubkampioenen 2009
- Vrijwilliger van het jaar
- Winnaar van de Jan Dur Bokaal
- Jubilarissen

Komt daarom allemaal, niet alleen vanwege deze speciale gebeurtenissen, maar vooral omdat het één van de weinige gelegenheden is waar we met alle leden van de vereniging bij elkaar kunnen komen.

Zoals welhaast gebruikelijk vindt op dezelfde dag ook de Nieuwjaarsloop in Nunspeet plaats op sportpark De Wiltsangh. Er hebben al aardig wat leden te kennen gegeven hieraan mee te willen doen. Voor iedereen is er een leuke afstand: 7-14-21 km. Voor informatie kun je de website van vv Nunspeet bekijken.

Routebeschrijving naar Groenewoudseweg 2, Ermelo:

Vanuit Putten:

- Kruising oude Rijksweg/Harderwijkerweg oversteken, de Zuiderveldweg op
- langs het zwembad Bosbad Putten, rechtsaf de Telgterweg/Watervalweg het spoor over
- op het eind rechtsaf oude Telgterweg gelijk linksaf de Volenbekerweg op, derde weg links de Zandkampweg op
- op het eind linksaf en gelijk rechtsaf de Groenewoudseweg op, eerste huis rechts nummer 2

Komend van uit Ermelo:

- Bij de Telgterweg het spoor over richting Telgt
- derde weg linksaf de Telgterengweg op (bij garage Kievit)
- eerste weg rechts af de Groenewoudseweg op
- eerste huis rechts nummer 2

Er is genoeg parkeerruimte op het terrein.

Vind je het niet, bel gerust 0630634456 Harry Termaat

Kasper Uittenbogaard

Kleed je goed!



zaterdag 19 december 2009

De afgelopen week werden we verrast met mooi en koud winterweer. Lopen in dat fraaie winterweer vraagt toch een aanpassing in je kleding. Hoe kun je je zelf het beste beschermen tegen de koude omstandigheden? Het kiezen van de juiste kleding is van belang om onder alle omstandigheden te kunnen blijven lopen.

Het beoordelen van het weer is niet zo eenvoudig: de thermometer geeft slechts de temperatuur aan, maar ook de wind en de vochtigheid zijn van invloed op de manier waarop het lichaam op de buitenlucht reageert. Bij langere duurlopen moet je ook nog met wisseling van de weersomstandigheden rekening houden: blijft het droog, steekt er straks een kille wind op? Steeds moet je opnieuw de juiste afweging zien te maken, ervaring is ook hier de beste leermeester. Door met meerdere dunne lagen de kleding op te bouwen, kan gemakkelijker op de omstandigheden worden ingespeeld. Blijkt het warmer, dan kan een of meerdere lagen worden verwijderd.

Hoofd

Driekwart van de bij inspanning gevormde lichaamswarmte wordt afgegeven via het hoofd. Een goede muts is voor vele Nederlandse lopers vaak het laatste waaraan wordt gedacht! Een muts bij koud weer spaart energie en voorkomt ziek worden!

Handen

Als de handen eenmaal op temperatuur zijn, zal ook de rest van het lichaam zich sneller aanpassen. Handschoenen zijn er van allerlei kwaliteit, goede (thermo)handschoenen zijn er voor de lange-afstand skiërs (langlaufers c.q. skicrossers), dus ook voor de lopers. Voor minder koude omstandigheden zijn er lichtere lopershandschoenen in de handel. Je kunt ook een paar dunne sokken om je handen doen.

Voeten

Je moet een paar sokken vinden die onder alle omstandigheden (koude, maar ook met warm weer) zorgen voor een goede vochtregulatie. Een combinatie katoen en acryl zorgt meestal voor de juiste warmte- en vochtregulatie en geven minder kans op blaren. Een juiste pasvorm (voldoende elasticiteit) verdient aandacht om blaren te voorkomen.

Kleden in "lagen"

De aankleding van het verdere lichaam is vervolgens het kleden in 'lagen'. Ondergoed is voor de loper van meer belang dan een oogverblindend trainingspak. Er zijn diverse soorten thermo-ondergoed, gemaakt van vezels die een vocht- en warmteregulerende werking hebben. Het lichaamsvocht moet zoveel mogelijk worden doorgelaten, zodat de huid zo droog mogelijk blijft. Hierdoor zal het lichaam gemakkelijker de juiste temperatuur kunnen behouden. Thermo-ondergoed kan in het voor- en najaar zelfs als buitenste laag worden gebruikt. Ook als je na de warming-up een windpak uittrekt, zal je in speciaal ondergoed makkelijker je tempolopen kunnen doen. De wind zal minder vat kunnen krijgen op een bezweet lichaam. Shirt en shorts (hardloopbroekje) die je zomers als buitenlaag draagt, kunnen als eerst volgende laag over het thermo-ondergoed gedragen worden.

Als onderste extra laag (c.q. buitenste laag bij minder koud weer) aan de benen kunnen ook de zogenaamde tights worden gebruikt. Echter vaak zitten de tights te strak om de loopbeweging voldoende de vrijheid te geven. Vooral in de winter is het nodig niet te strakke, knellende kleding te dragen. Tussen je lichaam en de kledinglagen moet ruimte zitten. De lucht(lagen) vormt een isolerende laag. De iets grovere thermo-kleding als buitenkleding zal net zoveel of meer stroomlijn geven dan de gladde (te) strakke tights.

Over het ondergoed kan afhankelijk van het weer worden gekozen voor een of meerdere bovenlagen. Vaak zal een extra laag rond de maagstreek moeten worden aangebracht.

Regenpakken

De buitenste laag, oftewel het eigenlijke trainingspak, kan afhankelijk van de omstandigheden van verschillende samenstelling zijn. Voor welke samenstelling je ook kiest, ze dient in ieder geval ventilerend te zijn. Je kunt kiezen uit materiaal dat alleen maar wind tegenhoudt. Het klimaat in Nederland vereist dat je ook een trainingspak hebt dat tevens vocht en zelfs regen afstoot. In de handel zijn regenpakken verkrijgbaar met een stof die 'ademt' (zoals Gore-tex). Echte 'waterproof' kleding zal niet geschikt zijn omdat ze niet ventileert.

Bij het passen van een windjack moet je goed op de pasvorm letten. Veel modellen zijn te flodderig en zullen vooral bij tempolopen belemmerend werken. De betere pakken hebben op de plaatsen waar meer bewegingsruimte nodig is een elastische gedeelte. Maak bij het passen enige ruime bewegingen zoals je ook bij de warming-up zult maken. Ook bij het aanschaffen van sportkleding moet je ervoor zorgen dat je de juiste vragen aan de verkoper kunt stellen.

Tips:

- 1) Als het hard waait begin dan altijd tegen de wind in. Op de terugweg als je bezweet bent zul je meer afkoelen wanneer je dan tegen de wind in moet ploegen.
 - 2) Aangezien je de meeste hitte (zo'n 30%) verliest via je hoofd kan een muts of hoofdband een groot verschil maken.
 - 3) Tijdens een groepstraining komt het regelmatig voor dat je stilstaat om te wachten op anderen of uitleg krijgt over loopscholing. Ook al zijn het maar een paar minuten, je kunt behoorlijk afkoelen. Je moet hiervoor dus zeker warmer gekleed zijn dan wanneer je in je eentje een (pittige) duurloop gaat doen.
 - 4) Je kunt de volgende vuistregel hanteren: Bij droog weer zonder veel wind kies je de kleren alsof het buiten 5-10 graden warmer is. Dus bij 10 graden kies je voor kleding waarbij je normaalgesproken bij 15-20 graden mee naar buiten gaat. De eerste twee lagen volstaan. Bij harde wind en/of regen kies je de kleren alsof het buiten 5 graden kouder is. Dus bij 10 graden, regen en windkracht 5 kies je voor kleding waarbij je normaal gesproken bij 15 graden mee naar buiten gaat. In dit geval zijn drie lagen beter.
 - 5) Maar de belangrijkste tip: Houd voor jezelf een aantal keer wat je droeg onder bepaalde weersomstandigheden; Moest je jack na 10 minuten omgeknoopt worden of miste je een mutsje en handschoenen? Volgende keer weet je wat je moet doen!
- (Bron ProRun)

Bij deze wens ik iedereen hele prettige feestdagen en een gezond en sportief 2010



Willem van Stormbroek

OPA nieuws: Noteer alvast in je agenda:

Wij zijn weer aan de beurt op Zaterdag 20 November 2010

Het is nog niet zo lang geleden dat wij als vereniging papier hebben moeten lopen. Waarom dan nu al weer een berichtgeving?

Nu dat komt omdat wij nu al weten dat op **20 november 2010** weer aan de beurt zijn. Dan rijst onmiddellijk bij jullie de vraag, waarom maak je dat nu al bekend, het is nog zo ver weg!

Dat zien wij dus tegen die tijd toch wel!!!

Ik dacht daar toch iets anders over. Waarom?

Ik ben al geruime tijd OPA coördinator binnen de vereniging, en dus belast met het regelen van leden die mee willen helpen om oud papier in Putten op te halen. Wij als vereniging zijn ongeveer 2 x per drie jaar aan de beurt, om deze taak in te vervullen.

Het is voor ons als vereniging ontzettend interessant. Een ieder die de verslagen/begrotingen van de penningmeester leest en bestudeerd weet hoeveel dit oplevert.

Voor degene die dit ontgaan is, het levert ongeveer € 900 op per jaar. Ongeveer 9% van de inkomsten! Hiervan kan de vereniging ontzettend leuke en goede dingen doen. De vereniging kan dit geld dan ook niet missen.

Wat is dan het probleem zullen jullie denken?

Nu dat is het vinden van leden die dit dan ook daadwerkelijk willen uitvoeren.

Als ik terug kijk op de jaren die ik al actief ben, dan kan ik rustig zeggen dat het mij ontzettend veel tijd en moeite kost om het ingevuld te krijgen.

Soms wordt ik verrast door een paar leden die zich spontaan op mijn oproep melden. Hiervoor nog steeds mijn dank. Echter dit zijn er vaak niet genoeg om de zaak rond te krijgen.

Hoeveel leden hebben we dan nodig? Nu dat zijn er maar 4.

Om aan te geven hoeveel tijd ik nodig heb gehad, kan ik mededelen dat ik zelf een keer de gehele ledenlijst persoonlijk heb afgebeld. Hier ben ik anderhalve week mee aan de gang geweest, iedere avond opnieuw. Ik heb zelf een actieve baan net als ieder ander, en wil best tijd besteden aan een hobby en/of vereniging, maar dit heb ik er niet meer voor over.

Hoe dan verder heb ik, na overleg binnen de vereniging, dan gedacht?

Allereerst wil ik nu al vragen wie kan helpen op de 20ste november 2010. Opgave kan per E-mail, telefonisch of rechtstreeks aan mij op de training, of waar je mij tegenkomt. Gegevens staan onderaan nog eens vermeld.

Vervolgens wil ik de reacties afwachten tot dat de volgende nieuwsbrief uitkomt (medio februari).

Mochten we er genoeg hebben dan zou dat fantastisch zijn, maar daar heb ik gezien het verleden mijn twijfels over.

Mochten we er op dat moment niet genoeg hebben, dan willen wij als vereniging leden aan wijzen die op 20 november gaan lopen. Dit zal dus in de nieuwsbrief van Februari 2010 komen te staan. Hierbij de duidelijke restrictie dat zij zelf voor vervanging moeten gaan zorgen, als zij onverhoopt zelf niet kunnen. Het probleem verschuif ik dan van mij, naar jullie. Het spijt mij dat we het zo zouden moeten gaan oplossen, maar anders werkt het blijkbaar niet.

Voor de duidelijkheid als ik de ledenlijst nu bekijk dan zouden circa 36 leden in aanmerking kunnen komen. Bij twee maal in de drie jaar, zou dat betekenen dat een lid eens in de 12 jaar mee moet helpen met OPA. Dit mag toch geen probleem opleveren.

Voor de duidelijkheid de volgende leden komen niet in aanmerking:

1. leden onder de 16 jaar (mag wettelijk niet, gezien de verzekering)
2. leden boven de 60 jaar (vinden wij als vereniging niet meer aanvaardbaar)
3. Vrouwelijke leden. Mochten er dames zijn die zich gepasseerd voelen, laat het mij weten. Ik wil niet discrimineren.
4. leden met een handicap (bv visueel en/of auditieve)

Kortom denk dat bovenstaand verhaal duidelijk is. Aan jullie de reactie hoever ik het moet laten komen. Ik ben vol verwachting, laat mij verrassen.

Vriendelijke groet

Pim Kleinhoven

OPA coördinator

Tel 0341-361321

E-mail: p.kleinhoven@kpnplanet.nl

Pim Kleinhoven

CLUBKAMPIOENEN TRIAHLON EN LOPEN 2009

Nadat eerder in het jaar Anne Bavelaar bij de dames en Elbert van de Berg bij de heren al clubkampioenen Triathlon waren geworden was het op 12 december 2009 aan de lopers om uit te maken wie zich clubkampioen in de diverse KNAU-klassen mocht noemen.
Nieuw hierbij is dat er een overall kampioen bij de dames en de heren wordt bekroond.
Vorig jaar was er een opleving wat betreft het aantal deelnemers (26). Dit jaar waren we weer terug op het peil van 2007 n.l. 19. Jammer!

De uitslag:

DAMES

Dames over	Leanne Teunissen	22.52
Dames 35+	1.Elsa Kamp	24.30
	2.Janet Doppenberg	25.35
Dames 40+	1.Simone van Ee	29.45
Dames 45+	1.Leanne Teunissen	22.45
	2.Antoinnette van Putten	28.55
Dames 50+	1.Corrie Lozeman	27.18
	2.Dicky Liefding	27.46

HEREN

Heren overall	Piet van der Sar	40.50
Heren senioren	1.Robert van den Born	42.02
Heren 40+	1.Steven van der Burg	41.25
	2.Maurice Frieser	46.23
Heren 45+	1.Harry Termaat	42.03
	2.Henk Ruitenbergh	44.17
Heren 50+	1. Piet van der Sar	40.50
	2.Elbert van den Berg	42.18
	3.Kasper Uittenbogaard	42.31
	4.Hugo Kooijmans	47.52
Heren55+	1. Fred Riezebos	43.16
Heren 60+	1.Riny Kostermans	49.49

De prijzen zullen worden uitgereikt op de Nieuwjaarsbijeenkomst. Tevens zal dan de Jan Durbokaal worden uitgereikt en de "Vrijwilliger van het jaar" worden bekend gemaakt.
Komt allen!!!!!!!!!!!!

VRIJWILLIGERSPRESENTJE

Het bestuur heeft besloten het presentje voor de "harde" kern van de vrijwilligers te handhaven, omdat bij hen sprake is van "echte" vrijwilligheid en een groter tijdsbeslag dan bij degenen die worden aangewezen.

Piet de Haan

Impressie Clubkampioenschappen 2009

Toen ik een paar minuten over tien het laantje van de camping inreed, kwam er al een loper dribbelend me tegemoet op weg naar het parcours. Uiterst geconcentreerd. Strakke blik in de ogen. Oren plat langs het hoofd. Afgetraind en mager tot op het bot. Typisch het beeld van een renner die gefocust is op een overwinning. Elbert van den Berg, de winnaar van 2008, nam ruim de tijd voor een optimale warming-up en wilde zich niet laten afleiden door praatjes van mensen die kwamen om gewoon lekker te lopen. Een uitgesproken kampioenstype

Rekenen

Bij het inschrijflokaal trof ik een ontspannen Kasper Uitenboogaard, haren nog nat en nahijgend van een intensieve zwemtraining diezelfde ochtend, waar het opmerkelijk rustig was geweest. Elbert kon deze keer niet, want 'hij moest boodschappen doen'. Kasper informeerde beleefd naar mijn leeftijd en het was zichtbaar opgelucht toen hij hoorde dat ik niet in zijn leeftijdscategorie zat. Ik hoorde hem denken: 'weer een concurrent minder'. Kasper vertelde voor het eerst nu in de zware categorie 50 - 55 te zitten en gaf aan te hopen op het voor hem hoogst mogelijke: een bronzen plak.

Elbert-types

Tijdens het inlopen werd duidelijk dat dit niet zo maar een Rusthoeveloop was. Er liepen meer Elbert-types rond. In een uiterlijk gemoedelijke sfeer observeerden de kanshebbers elkaar scherp en deden de toppers hun best om hun concurrenten op het verkeerde spoor te zetten. Wie vielen er op door niet op te vallen?

Wijnand Zech, in 2008 tweede in zijn categorie, iets minder afgetraind dan Elbert, maar idem zeer gefocust. Ondanks zijn scherpe concentratie, waarschijnlijk door zenuwen/spanning, helaas ingeschreven voor de verkeerde afstand.

Henk Ruitenberg, ontspannen grappend, kilo's lichter door een andere voedingssamenstelling, gaat hij voor een verrassing zorgen? En wie gaat op een etentje trakteren? Henk of Wim Liefthing?

Leanne Teunissen gaf aan het jammer te vinden dat ze niet de persoonlijke strijd kon aangaan met de winnares van 2008 Renske Vermeulen. Nu moest ze tegen zichzelf lopen en dat is altijd lastig. Moet je nu jezelf voorbij lopen of niet? Leanne noemde als doelstelling een tijd onder de 23 min.!

Ook Steven van der Burg wilde niet teveel opvallen, maar zijn pretoogjes verraadden dat hij er veel zin in had.

Robert van den Born vond dat hij tijdens de wedstrijd nog tijd genoeg had om op gang te komen.

Daarmee maakte Robert het voor de concurrenten lastig om te analyseren hoe hij er voor stond.

Piet van der Sar vertelde desgevraagd dat het 'wel ging'. Geen blessureleed dit keer. In oktober nog wel een scherpe tijd op de tien, maar nu 'minder in vorm'.

Rinie Kostermans gaf aan voor de slimme aanpak te gaan: niet té hard de heuvels op, maar er des te sneller vanaf!

Harry Termaat was vooral bezig zijn klokje goed in te stellen, maar hield vanuit zijn ooghoeken de concurrentie scherp in de gaten.

Start

Bij de start zag ik Elbert in de eerste rij met zijn voet duidelijk zichtbaar óp de streep, wat door de jury werd geaccepteerd. Naast hem Dicky Liefthing, die geen kostbare secondes wilde verliezen. Een meter er achter Piet. Harry en Steven daar vlak achter. Kasper vlak achter Harry, Steven, Piet, Elbert. Daar achter Robert. Onze voorzitter koos voor een strategische positie op driekwart, waardoor hij het veld van ruim 100 lopers goed in de ogen kon zien en waar nodig gevraagd en ongevraagd nuttige tips en suggesties gaf en op die manier bezig met goodwill en imago voor de club. Zelf koos ik voor een positie dichtbij Derk Wigmans. Hij staat er boven, heeft overzicht, is rustig en krachtig en daar straalt altijd vertrouwen van over in de kring van lopers in zijn nabijheid, die daarmee de eerste winst te pakken hebben. Nadat Derk de status van deze kampioenschappen aan de deelnemers had uitgelegd, werd er spontaan geapplaudiseerd. Het was inhoudelijk niet heel spectaculair wat Derk vertelde en dan toch dat applaus. Wat charisma al niet vermag!

Strijd

Door Derk ging ik snel van start, veel té snel, maar kon daardoor goed bezien hoe de strijd zich ontwikkelde. Steven zat al direct voor me. Piet passeerde me zonder te groeten na 600 meter. Even later volgde Elbert die geleidelijk dichterbij Piet liep en bij 2.5 km. in zijn kielzog kroop. Toen ik dat zag gebeuren werd ik gepasseerd door Robert. Vlak voor het 3-km. punt kwam Harry langs, soepel en in een constant tempo. Op het 3-km. punt werd ik zomaar gepasseerd door Kasper. Liep ik slecht of liep Kasper goed in zijn nieuwe out-fit? Ik liep niet slecht, dus wist ik dat Kasper bezig was zich over de kop te lopen. Toch liep hij geleidelijk steeds verder van mij weg. In de tweede vijf zou ik hem wel weer ontmoeten. Op het 5-km. punt liep ik krap 21, dus passeerden Piet, Elbert, Steven, Robert, Harry en Kasper in de 20 minuten het 5-km. punt! Het moet bijzonder geweest zijn deze zes concurrenten in een treintje het 5 km. punt te zien passeren. Mentaal had ik het zwaar op dat moment, wat versterkt werd door een opmerking van Derk: 'Je hoeft nog maar één rondje, Fred'. In de verte was de strijd ontketend. Piet plaatste een versnelling om Elbert uit te testen. Elbert kon niet direct reageren. Dit gaf Piet als het ware vleugels. Hij ging er vandoor en trok het treintje uit elkaar. Alleen Steven wist Piet op enige afstand te volgen. Robert shuffelde gestaag door en bleef in de buurt van Elbert. Harry hield zijn constante tempo aan, ook in de tweede vijf. Ook Kasper bleef de kopgroep volgen!

Finisch

De ontknoping was sensationeel. Piet soleerde in prachtige stijl met voorsprong naar de overwinning en werd in een fantastische tijd van 40.50 de nieuwe clubkampioen 2009. Met deze tijd was hij 1.28 min. sneller dan vorig jaar. Grote verrassing was het optreden van Steven van der Burg, die een PR liep in 41.25. Harry zorgde voor een verrassing door in zijn constante tempo Elbert nog te passeren. Echter één seconde daarvoor redde Robert de Puttense eer en stormde in een adembenemende eindspurt vlak voor Harry onder het finischdoek door. De dranghekken bleven nog net staan. Elbert volgde enkele meters daarna. Vlak daar achter Kasper.

Nabeschouwing

Het parcours was door de vele regen in de voorgaande dagen zwaarder dan vorig jaar. Desondanks waren de tijden scherper. Doordat de vrouwen al binnen waren voordat de mannen arriveerden heb ik weinig gezien van de strijd die daar werd gestreden. Leanne werd kampioen met een scherpe tijd van 22.52 en was daarmee sneller dan vorig jaar. Elsa eindigde direct achter Leanne en werd in 24.30 (net boven haar PR) kampioen in haar categorie. Ook Janet liep opnieuw sterk en werd met een tijd van 25.35 wederom eerste bij de 35+ . Corrie won de 50+ in vrijwel dezelfde tijd als vorig jaar. Bij de mannen was vooraf mijn inschatting dat Elbert zou winnen. Wellicht is hij té geconcentreerd geweest. Piet is als vanouds berensterk. Als hij vierhonderdjes zou gaan intervallen duikt hij onder de 40 minuten. Steven is enorm vooruitgegaan, ruim anderhalve minuut sneller dan vorig jaar. Harry combineert kennis en vaardigheid op wetenschappelijk niveau. Is in staat een wedstrijd heel goed op te bouwen. Robert is zeer talentvol. Als hij gevarieerd en iets vaker gaat trainen kan hij nog veel progressie maken. Kasper heeft ons zeer verrast. Ruim drie minuten sneller dan vorig jaar! Het was zeven jaar geleden (plusminus) dat hij een dergelijke tijd liep. Zijn stevige trainingen (lopen en zwemmen) werpen nu hun vrucht af, waardoor hij vanuit de subtop ineens aansluiting vindt bij de top. Van SV Putten. Omdat ik niet vaak achterom keek tijdens het lopen is de strijd achter mij me grotendeels ontgaan. Riny werd soepel kampioen in de hogere categorie in een tijd die bijna twee minuten sneller was dan vorig jaar. Helaas was Jan Klein verhinderd. Maurice en Hugo liepen constant stabiel. Opvallend was de progressie van Henk Ruitenbergh. We gaan meer van hem horen. Graag willen we van Henk een artikel in ons clubblad over het belang van voeding voor de loper. Maar eerst lekker eten op kosten van Wim.

De Rusthoeveloop mag zich verheugen in een toenemende populariteit. Hoewel er in de omgeving meerdere wedstrijden plaatsvonden, waren er opnieuw ruim 100 deelnemers. In de loop van de middag stond de uitslag al op internet. Namens alle lopers dank aan de vrijwilligers die de Rusthoeveloop zo succesvol maken!

Fred Riezebos

Clubkampioenschappen lopen heren

Na enkele weken voorbereiding was het op 12 december zover Ik ging weg op 4 min.12 de kilometer (42.00 eind tijd). In mijn leeftijd klasse (45-50) had ik jammer genoeg geen concurrentie, maar voor het algemene kampioenschap brandde de strijd al na de start in alle hevigheid los.

Piet en Elbert liepen na de eerste bocht op kop, en liepen zich los van de rest.

Als een jonge hond liep Fred als derde, met kilometers van rond de 4.10 alsof we een 5 kilometer liepen. Zelf liep ik als vierde, maar na het 2 kilometer punt voelde ik de hete adem in mijn nek van Steven. En ja hoor de rapen zijn gaar. Eerst werd ik ingehaald door Steven daarna door Robert en tot overmaat van ramp ook nog door Kasper. Kasper? Ik kijk van uit mijn ooghoeken, is dit Kasper wel? Waar is zijn helm? (buik), hij ziet er strak en afgetraind uit.

Zelf had ik Fred weer in gehaald, en vanuit het hoogste punt bij het bankje had ik een schitterend overzicht van het veld, Piet en Elbert liepen iets los, gevolgd door Steven, Robert, Kasper, ik zei de gek, en daar achter Fred. Zo liepen we mooi constant met kilometers van 4.07 4.13 4.13 4.12 . Halverwege op de 5 km kwamen de twee oude mannen van 50 + + door in 20.30 gevolgd door Steven (20.45).Robert (20.47) Kasper (20.50) Ik (Harry) (20.58) Fred (21.12). Op het rechte stuk na start en finish zie ik Piet met militair geweld versnellen, Elbert probeert nog te volgen, maar het stuk langs de zwiennen moet hij toch lossen. Steven kruipt langzaam naar voren. Op het stuk bergop na 6 km krijgt Kasper het moeilijk, na km 7 in het dal haal ik hem in. Piet is definitief weg en op de bult bij het bankje

halen Steven en Robert Elbert in. En ook ik, ruik bloed, met de hartfrequentie ver boven mijn omslagpunt haal ik Elbert in en pers er 2 kilometers uit van 4.05 en 4.08. Bij de verharde bult ter hoogte van het bushokje loop ik naar Robert toe, en kijk verdwaasd op mijn hartslagmeter 193!! Oeps!!!. Voor de laatste bocht kijk ik omhoog welke idioot hangt hier van die grote pijlen boven de weg, iedereen weet toch dat we links af moeten? In een ultieme poging in het laatste stuk voor de finish probeer ik het nog, maar kom er niet langs, wacht maar tot dat ik groot ben probeer ik nog te zeggen. 42.02 goed gedaan Harry hoor ik Derk roepen. Nou? Harmen is nooit tevreden. Piet, geniet maar van je overwinning je hebt het verdiend, maar waarschijnlijk het laatste jaar. Wij (Elbert, Steven, Robert, Kasper, Fred, Harry) komen er aan.

Harry Termaat

VAN HARDLOPER NAAR ULTRALOPER

Na het voltooien van de marathon van Berlijn in 2008 kwamen we tot het besef dat het jammer is dat je na zoveel uren trainen maar zo kort (42km !!!) aan het lopen bent voor het echte werk. Wat kun je doen om nog meer profijt te hebben van al die lange trainingen? Langere wedstrijden lopen! Dat is dus ook langer genieten van het lopen. Dus schreven we ons in voor de 60 van Texel. Dat we genoten hebben van die loop hebben jullie reeds in de nieuwsbrief van april 2009 kunnen lezen. Daarna zijn we via Internet op zoek gegaan naar meer info over het ultralopen en dan kom je dus in een hele nieuwe, prachtige wereld terecht. Prachtig, omdat veel ultralopen zogenaamde natuurlopen zijn over veelal onverharde paden. Ideaal voor ons omdat we in de omgeving van Putten ook meestal onverhard trainen. Er hangt een ontspannen sfeer tijdens de "loopjes" en omdat het een relatief klein wereldje is ken je na verloop van tijd een heleboel medelopers. Na de 60 van Texel volgde nog één marathon en een zevental ultralopen. Daarnaast hebben we met z'n tweeën nog een 4-daagse etappeloop ondernomen van totaal 200 km. Dit was eigenlijk een fietstocht waarbij de bagage vervoerd werd. De route voerde ons van Ommen naar Coevorden, Uelsen (BRD) en Borne weer terug naar Ommen. Een pittige onderneming om je elke dag weer op gang te moeten trekken. Maar wat geeft het een geweldig gevoel om elke dag lekker actief buiten in de natuur bezig te zijn en om te weten dat je dit zowel lichamelijk als geestelijk aan kan. Hoogtepunt van het jaar moest Olné – Spa – Olné worden op 29 november. Een natuur trail van 65km met 2590 meter hoogteverschil door de Belgische Ardennen. Leuk om er een weekendje van te maken, je kon namelijk overnachten in een kasteel. Wij zien ons eigen huis ook als een kasteeltje maar een keer slapen in een echt kasteel dat leek ons wel wat. De week voor de loop viel er erg veel regen en de zaterdag dat wij op weg gingen naar België werden de hemelsluizen compleet opengezet. We waren al gewaarschuwd dat het een loop zou zijn waarbij je regelmatig tot je enkels in de modder zou belanden en al dit water uit de lucht zou dit er zeker niet beter op gaan maken. Gelukkig zijn we inmiddels in het bezit van een paar trail loopschoenen dus kom maar op met die modder. In het pikkedonker kwamen we aan bij het kasteel dat trouwens ook nog geheel in duisternis was gehuld. Dan eerst maar even naar de organisatie om ons startnummer op te halen. Na wat zoekwerk in een triest en donker dorp wisten we het te vinden. Voor 7 euro waren we ingeschreven en voor 16 euro per persoon konden we gaan overnachten in het kasteel. Er werd ons gevraagd of we wisten waar het was en of we meteen de weg maar even konden wijzen aan een stel Fransen en een Duitser. Ja, dit werd een internationale loop. In het kasteel aangekomen bleek dit een soort jeugdherberg te zijn. Gelukkig hadden wij een slaapkamer voor ons tweeën, met een fantastisch stapelbed waarin we, naar de volgende ochtend zou blijken, geen oog zouden dicht doen. 's Avonds nog even uit eten. Het bekende koolhydraten stapelen door middel van een groot bord pasta. Vervolgens het rugzakje voor de volgende dag klaar maken. Waterzak vullen, ontbijtkoek, regenjasje, reddingsdeken, banaantjes en flesje cola erin. 's Morgens om kwart voor zes wordt er op de deur geklopt dat er ontbeten kan worden. Wakker maken hoefde niet want dat waren we toch nog. Het kasteel ontbijt hebben we aan ons voorbij laten gaan, omdat we zweren bij een ontbijt van yoghurt, cornflakes, rozijnen, banaan en honing. Het weer was niet verkeerd, het was licht bewolkt en wat aan de frisse kant. Bij de start de nodige bekenden getroffen en om 8 uur gingen we van start.



Vooral rustig beginnen want we wisten absoluut niet wat ons te wachten zou staan. Al snel verlieten we het dorp en ging de route over onverharde paden. Bij een plas stop bleek dat we bijna achter in het veld liepen. Daar kwam de eerste heuvel in zicht en ja hoor bijna iedereen wandelde daar omhoog. Ook wij moesten er aan geloven. Het pad was stijl en glad door de modder. Ja, zo stijl en glad dat je jezelf op sommige stukken zelfs aan boomwortels en takken moest vasthouden, om niet dezelfde meters die je daarvoor omhoog had gemaakt, onmiddellijk weer kwijt te raken maar dan in omgekeerde richting. De lopers die niet in het bezit van trail schoenen waren, of ze in ieder geval niet aan hadden getrokken, hadden de grootste moeite om op de gladde hellingen overeind te blijven. Daarna kwamen er inderdaad stukken waarbij je tot de enkels door de modder moest. Op een gegeven moment leek het alsof onze voeten in een chocolade dip ondergedompeld waren geweest.



Om de ongeveer 15 km was er een verzorgingspost met op een gegeven moment zelfs de mogelijkheid om iets van een soort rijstepap te eten. Heel apart. Gaandeweg kwamen we steeds beter in ons ritme terecht en gingen de vele kilometers die we het afgelopen jaar hebben gemaakt, rendement opleveren. We gingen steeds meer lopers voorbij en werden zelf nauwelijks meer ingehaald. Na 8 uur en 8 minuten gingen we moe maar voldaan over de finish. Uit de eindtijd kun je wel afleiden dat het met hardlopen af en toe weinig van doen had, het was puur overleven, maar we hebben er enorm van genoten. Bij de finish kregen we nog een "mooie" sweater en was er de mogelijkheid om een bord stampot met worst te nuttigen. Als semivegetariërs hebben we dit aan ons voorbij laten gaan en hebben gekozen om een lekker glas bier naar binnen te gieten. Na de doorwaakte nacht van voor de loop hadden we razendsnel besloten om de tweede nacht die

we in het kasteel wilden doorbrengen toch maar om te zetten in een rit huiswaarts om lekker in het bed in ons eigen kasteeltje te gaan slapen. Dat dit prima gelukt is zal je beslist kunnen begrijpen. Wij wensen een ieder fijne feestdagen en een gelukkig en sportief 2010.

Renske en Ernst Jan Vermeulen

Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 27 april 2009 binnen zijn.

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

februari 2010						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
25	26	27	28	29	30	31
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
1	2	3	4	5	6	7

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:
Rusthoeve loop:	Derk Wiegman:
Massage Blessurebehandeling:	Henk Ruitenberg: