



NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 10 nr 3, 30 juni 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

Eind mei was de algemene ledenvergadering waarin naast uiteraard de begroting een aantal interessante zaken naar voren kwamen. De vergadering is voor alle leden, waarbij een ieder zijn/haar visie kan geven. Na de vergadering gaan we dan nog samen even wat drinken in de bar van Stroud. Tijdens de halve marathon van Zwolle hebben Dicky, Wies, Janet en Maurice gesteund door Wim en Andrea het gepresteerd om goede tijden te lopen (voor een aantal was dit de 1e keer), proficiat.

De zwemgroep gaat ook nog even de eerste twee weken van juli door met hetgeen ze al het hele seizoen doen, op zaterdag van 7.30 - 8.30 zwemmen, gericht op het triathlonzwemmen. Het afgelopen seizoen is onder veel enthousiasme door Paula getraind!

De loopgroepen gaan nog even door totdat de trainers weer van hun welverdiende vakantie kunnen genieten: Karin, Willem, Hennie, Steffie, Pim en Pieter bedankt voor alle fijne trainingen die we dit seizoen weer konden volgen!

De zomer is al begonnen, dat betekent dat er op een gegeven moment niet meer getraind wordt, de trainer geeft zelf aan of er een vakantiestop is of niet. Op dinsdagavond wordt er wel getraind, hoewel Pim uiteraard ook op vakantie is.

Op woensdag 16 juli a.s. is er weer onze Estafetteloop, we zien jullie graag dan aan de start, je mag je eigen team samenstellen, waarbij je uiteraard ook familieleden of lopers van het werk mee kunnen doen. Verderop in de Nieuwsbrief komt dit aan de orde, stuur deze info ook door aan vrienden en bekenden.

Op maandag 1 september is er weer de al bekende Neutenloop, start bij het Laakhuisje, aanvangstijd is 19.15 uur. In die week is dat de enige looptraining, nadere informatie zullen we begin augustus doormailen en vertellen op de trainingen! Bij deze wens ik een ieder een fijne vakantie toe.

Hugo Kooijmans, de voorzitter

S.V. Putten Zomerrusthoeveloop 16 juli 2008

Estafetteloop over 20 km voor ploegen op het prachtige "Rusthoeve" parcours.

Op woensdagavond 16 juli organiseert S.V. Putten weer de zomerrusthoeveloop. Dit is de zomervariant op de bij velen van u bekende winterrusthoevelopen.

Aan deze estafeteloop over 20 km kan worden deelgenomen door ploegen van vier(4) personen. Per loper wordt een ronde van 5 km gelopen, op het prachtige parcours midden in de bossen tussen Putten en Garderen.

Deelnemen kunnen damesploegen, herenploegen of gemengde ploegen. Voor de winnende ploegen zijn wisselbekers beschikbaar. De snelste dame en de snelste heer tijdens deze estafette ontvangen een "Rusthoeveloop" t-shirt.

Aanmelding voor deelname kan schriftelijk met vermelding van de namen van de deelnemers per ploeg aan het onderstaande adres.

Verder is inschrijving mogelijk tot een kwartier voor de wedstrijd bij het inschrijfburo. Het inschrijfburo vindt u op camping "Rusthoeve" gelegen op ongeveer 5 km buiten de bebouwde kom van Putten aan de Garderenseweg (borden rusthoeveloop volgen)

de start van de estafeteloop zal zijn om 19.15 uur.

Voorafgaande aan de estafeteloop zal om 19.00 uur een individuele loop plaats vinden voor de jeugd over een afstand van 1 en 2 km. Inschrijving voor deze loop kan plaats vinden bij het inschrijfburo tot 18.50 uur.

De kosten voor deelname aan de estafeteloop bedragen € 10,00 per ploeg zonder herinnering en € 20,00 per ploeg met herinnering.

De kosten voor deelname aan de jeugdloop bedragen € 1,00 zonder en € 2,00 met herinnering.

Aanmelding: Jac. Catsstraat 92 3881 XS Putten d.wiegman@chello.nl

Inschrijfburo: (open vanaf 18.30 uur) camping "Rusthoeve" Garderenseweg Putten

Hugo Kooijmans

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Arjet Borger
Bart Jansen
Mariëtte Nap
Anne Bavelaar

Allen zijn sinds kort of al iets langer geleden lid geworden. Wij heten jullie van harte welkom!

Denkt u intussen even aan de contributie? De email ligt in uw postvak. Gelukkig zijn er al velen die per omgaande overgemaakt hebben. Mocht het aan uw aandacht ontschoten zijn, dan verzoek ik u dit alsnog te doen.

Kasper Uittenbogaard, ledenadministratie en penningmeester

Jan Dur bokaal.

Op de nieuwjaarsreceptie, al bijna een half jaar geleden, werd ik verrast met de Jan Dur Bokaal. Een enorme wisselbeker voor de loper met de meeste progressie. Ik loop zo'n 13 jaar met veel plezier op de donderdagmorgen bij Karin en daarnaast wat voor mezelf. Toch had ik volgens de berekeningen van Piet de Haan bij de Rusthoevelopen mijn tijd zo verbeterd dat ik die prachtige beker verdiende. Ik was zeer verbaasd, maar het heeft wel resultaat gehad, want het heeft mij er toe gezet om weer eens de 10 kilometer te gaan lopen. Op zaterdag 12 april heb ik samen met Karin, Corrie en Adrie meegelopen met de Kippenren in Barneveld. Een leuke loop met verschillende afstanden, wij kozen de 1/4 marathon. Vol enthousiasme heb ik me daarna opgegeven voor de Bergrace by Night in Rhenen. Daar heb ik samen met Anita de 7,6 kilometer gelopen, Corrie, Adrie en Kyra gingen voor de 9,6. Een hele leuke belevenis, met een romantische eindklim bij kaarslicht. Daar is het voorlopig bij gebleven, maar de beker heeft toch zijn werk gedaan en er is vast nog wat leuks in het verschiet. Na 2003 is de beker steeds in handen van de vrouwen geweest, ik zou zeggen mannen het is een eer, ga er voor. Voor iedereen veel loopplezier gewenst.

Hennie Schat.

Resultaten enquête naar de tevredenheid bij de sporters van SV Putten afdeling triathlon

Er zijn in totaal 100 enquêteformulieren verzonden. Hiervan zijn er 20 retour gekomen, een respons van 20%. Dit is eigenlijk niet voldoende om de uitkomst representatief te laten zijn, maar het geeft wel een alleszins redelijke indicatie van de mate waarin de trainingen door de sporters gewaardeerd worden.

Allereerst worden de uitkomsten per vraag weergegeven, waarbij, naast het eindtotaal, onderscheid gemaakt wordt tussen de diverse trainingsdagen. De eindconclusies bij elk antwoord zullen door bestuur en trainersstaf geformuleerd en gebruikt worden om te proberen continu te blijven verbeteren. Op basis van onderstaande resultaten kunnen we echter al voorzichtig concluderen dat het met de tevredenheid wel goed zit. Zo hier en daar zijn ter verduidelijking wat opmerkingen geplaatst.

1. Ik ben tevreden over de trainer

dinsdag	9.3
woensdag	9.6
donderdag	10.0
zaterdag	7.9
totaal	9.2

2. Ik ben tevreden over de assistent-trainer

Op de woensdagavond, waar normaliter een volledig gediplomeerde trainer staat, wordt de assistent-trainer iets anders beoordeeld.

dinsdag	8.6
woensdag	7.5
donderdag	9.2
zaterdag	
totaal	8.6

3. Ik vind dat er meer gewisseld mag worden tussen de trainers

De behoefte hieraan is groter bij de trainingsdag waar een assistent-trainer voor de groep staat.

Dinsdag	6.3
woensdag	3.3
donderdag	1.7
Zaterdag	3.3
Totaal	4.3

4. Ik vind dat trainers meer activiteiten moeten ontplooiën (bijvoorbeeld gezamenlijke trainingen, wedstrijden, sinterklaastraining)

Dinsdag	5.6
woensdag	5.0
donderdag	2.1
Zaterdag	5.4
Totaal	4.7

5. Ik ben bereid hierbij te helpen organiseren

dinsdag	6.4
woensdag	4.4
donderdag	1.7
zaterdag	6.7
totaal	5.0

6. De warming-up is heel afwisselend

dinsdag	7.2
---------	-----

woensdag	6.7
donderdag	7.9
zaterdag	5.0
totaal	6.9

7. De loop-/zwemscholing vind ik belangrijk, want ik kom om iets te leren

dinsdag	9.0
woensdag	8.3
donderdag	7.9
zaterdag	7.9
totaal	8.4

8. De loop-/zwemscholing vind ik moeilijk

Een laag cijfer bij deze vraag geeft aan dat men het niet te moeilijk vindt. Een hoog cijfer juist wel

dinsdag	3.6
woensdag	3.3
donderdag	4.2
zaterdag	2.2
totaal	3.4

9. De loop-/zwemscholing vind ik zwaar

Een laag cijfer bij deze vraag geeft aan dat men het niet te zwaar vindt. Een hoog cijfer juist wel

dinsdag	3.1
woensdag	3.9
donderdag	4.2
zaterdag	2.8
totaal	3.4

10. De kern vind ik afwisselend genoeg

dinsdag	7.7
woensdag	7.1
donderdag	9.2
zaterdag	7.8
totaal	7.9

11. Een training van 1 uur vind ik te kort

Eigenlijk is alleen de dinsdagavondgroep die mening (een beetje) toegedaan

dinsdag	6.5
woensdag	2.9
donderdag	2.5
zaterdag	3.3
totaal	4.3

12. De kern vind ik zwaar

dinsdag	2.9
woensdag	4.2
donderdag	3.3
zaterdag	2.8
totaal	3.2

13. Over de cooling-down ben ik tevreden

dinsdag	7.3
---------	-----

woensdag	10.0
donderdag	9.2
zaterdag	7.2
totaal	8.2

14. Over het veld van De Meeuwen ben ik tevreden

dinsdag	7.5
woensdag	8.3
donderdag	
zaterdag	
totaal	7.8

15. Over het zwembad ben ik tevreden

dinsdag	
woensdag	
donderdag	
zaterdag	9.6
totaal	9.6

16. Over de training in het bos ben ik tevreden

dinsdag	8.8
woensdag	8.3
donderdag	10.0
zaterdag	
totaal	8.9

17. Eindoordeel trainer/training

dinsdag	8.3
woensdag	8.5
donderdag	8.3
zaterdag	8.0
totaal	8.3

Dit initiatief is in elk geval aanleiding geweest om een dergelijk enquête vaker te houden. Deze zal dan wel beter 'aan de man' gebracht dienen te worden om zo een grotere respons, en dus ook representativiteit van de resultaten te krijgen.

Namens het bestuur en trainersstaf

Kasper Uittenbogaard

Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 26 augustus 2008 binnen zijn.

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



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 Ruitenberg:	