



NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 11 nr 2, 30 april 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

Inmiddels wordt er sinds begin april door alle loopgroepen in het bos getraind, deze periode zal tot ongeveer september doorgaan.

De laatste opgave van het ledenbestand gaf aan dat we op dit moment 117 leden hebben, met wellicht nog een aantal aspirant-leden (1 maand op proef).

Voor de woensdagavond zijn wij op zoek naar een assistent voor Willem, aangezien de groep, nu wel erg groot wordt. Als je interesse hebt, neem dan contact op met Willem, of het bestuur.

In de afgelopen periode is er door verschillende leden ook in wedstrijdverband gelopen, gefietst en gezwommen (Echt triathlon!). Kasper geeft ook het goede voorbeeld door zaterdag om 7.30 uur te gaan zwemmen. Twee namen wil ik toch wel in het bijzonder noemen: Janet Doppenberg liep de marathon van Rotterdam, bijzonder is dat ze de gehele voorbereiding alleen heeft gedaan. Renske Vermeulen liep op 2e paasdag de 60 kilometer van Texel, buitengewoon (verder lees je meer in het stukje hierover). In Amersfoort gaan in juni flink wat leden mee doen met de halve marathon, alvast veel succes. De triathlonners zijn druk in de voorbereiding voor Nijkerk en Holten.

Bij het zwemmen op zaterdag is het inmiddels behoorlijk druk, ongeveer 20 leden onder leiding van Paula, elke zaterdag van 07.30 - 08.30 uur. Binnenkort is er weer een ALV, zie onderstaand bericht.

Hugo Kooijmans, de voorzitter

Algemene Ledenvergadering Op Donderdag 28 Mei (onder voorbehoud)

Hierbij willen wij alle leden uitnodigen voor de ALV van onze afdeling.

Datum : Donderdag 28 Mei a.s. (Onder voorbehoud, de zaal moet nog gereserveerd worden!)

Tijd : 20.00 uur - 21.30 uur

Plaats: Stroud, Putten.

Benodigde bescheiden worden jullie uiterlijk 1 week van tevoren per mail toegezonden.

Ons inziens is het belangrijk dat ieder lid in de vereniging deze bijeenkomst bijwoont, met zijn allen vormen we de vereniging ten slotte.

Tot ziens op de ALV.

Het bestuur

Beste medesporter,

Het is weer zover, de inning van de contributie voor het jaar 2009 staat voor de deur. Deze contributie bestaat voor jou uit:

Standaard lidmaatschap € 65,00 (inclusief lidmaatschap Atletiekunie)
Wedstrijdlicentie € 19,20
Totaal € 84,20

Ik verzoek je om het bovengenoemd bedrag binnen twee weken over te maken op rekeningnummer. 35.42.87.532 van de RABO-bank te Putten t.n.v. SV Putten afd. triathlon, onder vermelding van "contributie 2009".

Mocht je ingeschreven staan onder een andere naam dan waarmee je het geld overmaakt, vermeldt dan even de bij ons bekende naam, dit voorkomt misverstanden.

Indien er nog vragen zijn, schroom niet even te bellen of te mailen.

Met vriendelijke groeten,

Kasper Uittenbogaard, penningmeester 0341-279424 of overdag 036-5383301

email: Uittenbogaard25@kpnplanet.nl

Kasper Uittenbogaard, penningmeester

OPA nieuws:

In de vorige nieuwsbrief had ik vermeld dat we op 11 juli weer aan de beurt waren voor onze tweejaarlijks beurt om papier op te halen voor OPA.

Hierbij had ik een oproep gedaan voor leden die daarbij de handen eens uit de mouwen wilde steken. Was in mijn ogen niet te veel gevraagd. Eens per twee jaar heb ik vier leden nodig die een zaterdagochtend willen opofferen voor de club.

Nu een nieuwsbrief verder kan ik verheugend medelen dat de belangstelling overweldigend was. De telefoon stond roodgloeiend, maar niet heus.

Ik heb om precies te zijn een reactie gehad van een lid die zelf er een vrije dag voor moet opnemen.

Deze vond het een ervaring om dit eens mee te maken. Martin bedankt voor deze enthousiaste aanmelding. Ik waardeer dit ten zeerste.

Kortom: hierbij nog een oproep om op 11 juli een ochtend vrij te maken voor SV Putten. Mochten hier geen reacties op komen, dan kunnen jullie een persoonlijke oproep van mij verwachten op de training of telefonisch!!

Jullie laten de vereniging toch niet in de steek.

Groet,

Pim Kleinhoven e-mail: P.kleinhoven@kpnplanet.com telefoonnr: 0341-361321

Pim Kleinhoven

Een aantal Loopwedstrijden in de buurt

Donderdag 7 Mei : Coopertest, 5 km en 10 km 19.00 uur Athlos/Harderwijk

Dinsdag 12 Mei : 5, 16, 1 km 19.30 uur AV Cialfo/Epe

Woensdag 13 Mei : 5, 10 km Meerkantenloop 19.15 uur Ermelo

De 60 Kilometer van Texel gelopen door Renske en Ernst Jan Vermeulen

Begin januari zijn we begonnen met onze trainingen wat op te voeren, vooral het aantal kilometers per training ging omhoog. Gelukkig trainen Ernst Jan en ik veel samen. Want met die lange, langzame duurlopen van 4 tot 5 uur ben je best wel veel tijd kwijt. Nou ja, kwijt.... ik vind 't heerlijk ontspannend lopen en dat samen met m'n maatje is geweldig! In onze piekweken liepen we 5x per week met een week totaal van meer dan 100km. Leve het werk in de zorg met wisselende diensten!

Kortom, met bijna 1100 km in de benen (Ernst Jan 900 km) zijn we om 10.30u 2e paasdag van start gegaan voor de 60 van Texel. In het eerste gedeelte hadden we 2x een stuk strand (7 en 5km). Dus in 't begin lekker zwaar en wind tegen. Om de 5km was er een verzorgingspost met ontbijtkoek, banaan, sinaasappel, water, sportdrank en cola met weinig prik. Mijn voorkeur ging vooral uit naar de ontbijtkoek, water en cola.

Zelf had ik ook een paar gelletjes mee op zak. Langs het parcours stonden plukjes publiek om familie/vrienden aan te moedigen. Wij hadden dit soort fans niet meegenomen maar toch hoorde ik af en toe : "Hup Renske!", "Ziet 'r goed uit, Renske!". Tja, dat is dus het leuke van je naam op het startnummer.

Na het strand kwamen de duinen wat voor het nodige klimmen en dalen zorgde. Ondanks dat konden we ons tempo lekker vasthouden. Voorbij de vuurtoren kwamen we op de dijk langs de Waddenzee. Hier kregen we de wind in de rug en de zon van voren. En 't zweet verdampte helegaar niet meer....krijg je prikogen van! Het marathonpunt passeerden we in 3.57.25. We voelden ons nog steeds fit en genoten van het parcours en de vele lammetjes.

Op 6 km voor de finish kreeg Ernst Jan in de gaten dat, wanneer ik mijn tempo wat zou verhogen, ik misschien nog als 3e vrouw over-all zou kunnen finishen. Vrouw nummer 3 liep namelijk 400m voor ons.

Ernst Jan gaf aan dat ik maar moest gaan want voor hem zat een tempoversnelling er niet meer in. Aan de ene kant wilde ik bij Ernst Jan blijven maar aan de andere kant was het ook wel weer een uitdaging om als debutant 3e vrouw over-all te worden. Ik koos voor de uitdaging en ging wat versnellen.

Ik had mijn versnelling nog maar net ingezet of daar kwam uit het niets een Duitse concurrente die duidelijk ook haar zinnen op een derde plaats had gezet. Oeps... nog meer versnellen maar ze bleef naast me lopen. Samen halen we nog twee vrouwen in en komt de finish in zicht. Nog een bocht en daar moet dan de eindstreep zijn volgens mij. En dus haal ik alles wat eventueel nog in de kast zou zitten eruit. Als eerste ben ik door de bocht maar ik zie alleen nog geen eindstreep! Scheisse, ik zie de streep 50m verder en mijn kast is leeg...van mijn concurrente nog niet, aangezien zij mij nu toch echt voorbij gaat. Ik finish 6 sec. na haar in een tijd van 5.42.41. Ernst Jan volgt na ruim 5 minuten.

Moe maar vreselijk voldaan kijken wij terug op onze eerste ultraloop. Het was zo ontzettend genieten, het heerlijke tempo waarin je zo'n afstand loopt en waar tijd en klassering van ondergeschikt belang zijn.

Kortom, dit smaakt naar meer.

Met sportieve groet,

Renske

Beste lopers van SV Putten Triathlon,

Bij deze willen we jullie allemaal van harte uitnodigen voor de coopertest op donderdag 7 mei a.s. bij AV Athlos in Harderwijk. Naast de coopertest kan er ook 5 km of 10 km gelopen worden. Meer informatie vinden jullie in de bijlage en op www.athlos.nl.

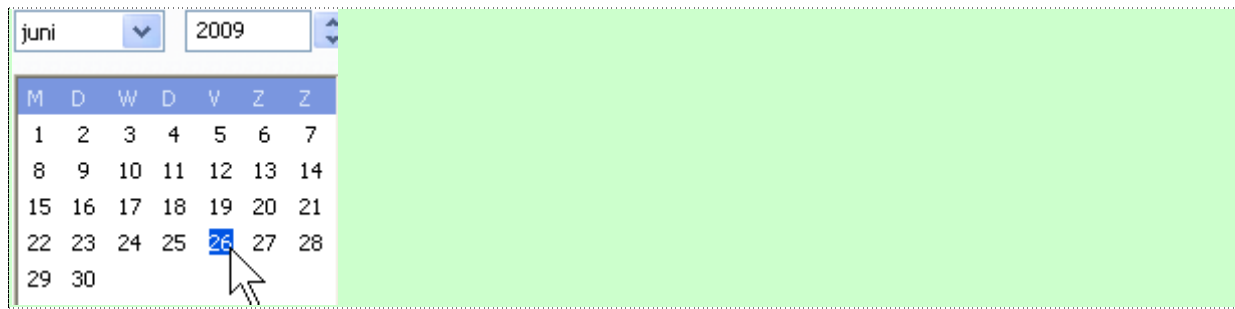
Met sportieve groet,

Marjan Boos, PR commissie

Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 26 juni 2009 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:

Rusthoeveeloo:

Derk Wiegman:

Massage Blessurebehandeling: Henk Ruitenberg: