



1

# NIEUWSBRIEF

## SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 11 nr 2, augustus 2010

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

E-mail: [h.donk8@upcmail.nl](mailto:h.donk8@upcmail.nl)

E-mail adres: [info@sv-putten-triathlon.nl](mailto:info@sv-putten-triathlon.nl)

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

### Van de Bestuurstafel

Bij het zwemmen is de reguliere training (elke zaterdag 07.30 - 08.30 uur in Caluna) door Paula Benders, voor 2 maanden ongeveer gestopt. De zwemsters en zwemmers hebben naar verluid intensief en gevarieerd getraind, een aantal van hen heeft o.a. meegedaan tijdens de Flitstriathlon in Nijkerk.

De looptrainingen gaan wel door, echter gedurende 5 weken wordt er alleen op de woensdagavond getraind. Het is uiteraard ook goed dat onze trainers Willem, Karin, Aldert en de assistent-trainers Pim, Renske en Hennie even tijd voor zichzelf nemen.

Deze vakantieperiode is er echter door velen lokaal als in de vakantiegebieden getraind, iets hogere heuvels heb ik al vernomen.

Het weer heeft ons weer parten gespeeld tijdens de Estafette Rusthoeveloop waren Piet en Derk genoodzaakt de wedstrijd af te gelasten i.v.m. de voorspelde Bliksem en Onweer. (Een verstandig besluit). Jammer voor de clubkas (het 3e evenement dat in 2010 is afgelast) en uiteraard voor de loper/ster, ik hoorde al van een Dreamteam van SV Putten bij de Dames!

Kasper bedankt voor het werk dat je verzet hebt om de contributie automatisch te incasseren!

Op woensdagavond 25 augustus houden we weer de befaamde Neutenloop, zet de datum alvast in je agenda (In die week de enige looptraining), de berichten van de organisatie worden jullie toegestuurd. Als je nog vakantie hebt, geniet er van.

Namens het Bestuur, Hugo Kooijmans

### Contributie 2010

Dit jaar ben ik gestart met de contributie-inning via automatische incasso. Eind juli is, bij diegenen die daar toestemming voor gegeven hebben, de contributie 2010 van hun rekening afgeschreven. Het opstarten van deze procedure heeft wat langer geduurd dan vooraf beoogd, maar het profijt zal de komende jaren volgen.

Jammer genoeg hebben niet alle leden gevolg gegeven aan mijn oproep om hieraan mee te doen. Zo'n 40% zal op een andere wijze betalen. Gelukkig zijn er diverse leden die dit inmiddels gedaan hebben, maar er resteren nu nog zo'n 35 leden die niet betaald hebben. De informatie daarover heb ik in april-mei per e-mail aan jullie toegezonden, met vermelding van de bedragen voor 2010. Graag verwijz ik daarnaar en hoop de resterende contributie snel binnen te krijgen.

Met vriendelijke groeten,

Kasper Uittenbogaard, penningmeester

## Swim Challenge Almere

We zijn dan weliswaar een triathlonvereniging met de nadruk op hardlopen, maar er zijn er onder ons die zich uitermate goed staande weten te houden bij de onderdelen die wat minder voor het voetlicht komen. Zwemmen is zo'n onderdeel en ook daarin zijn er prestatietochten. Aan één daarvan, de Swim Challenge Almere, heeft Elsa kortgeleden meegedaan. 4.2 kilometer zwemmen in het open water van het Gooimeer, van Huizen naar Almere. Nu stond ze er al wel om bekend dat ze niet één van de langzaamsten is bij de vroege zaterdagse zwemtraining in Calluna, maar zo'n lange afstand, en dan onder totaal andere omstandigheden, dat is toch wel even wat anders.

Toegegeven, ze heeft er speciaal voor moeten trainen, en een enkele keer zelfs alle 168 baantjes in het zwembad (ik moet er niet aan denken – ku), maar het idee dat ze er klaar voor was, nee. Maar goed, de 25<sup>ste</sup> juli naderde snel en de zenuwen stegen tot grote hoogte. Uiteraard werd elke dag het weerbericht geraadpleegd, vooral voor de windverwachting, want dat zou de grootste moeilijkheid kunnen worden: hoge golven. Met de temperatuur zat het wel snor. Een zwimsuit was verplicht bij een watertemperatuur onder de 18 graden, maar op de dag zelf was het water zo'n 21-22 graden, dus daar hoefde niet naar omgekeken te worden. De wind bleek uiteindelijk ongeveer 3.5 Beaufort, wat voor een aardige golfslag zorgde.

Uiteindelijk waren er ruim 60 deelnemers, verdeeld over een snelle groep die de kilometer onder de 15 minuten zwemt en een 'langzame' groep van 15-20 minuten, waar Elsa zich onder schaarde. Jammer was wel dat de oorspronkelijke route, van Huizen naar Almere, niet gehandhaafd kon worden vanwege te weinig volgboten, wat een beetje afbreuk deed aan het idee. De start was nu in de haven van Almere, waar buiten de haven 2 ronden afgelegd dienden te worden, vooraleer de zwemmers konden terugkeren naar de finish in diezelfde haven.

Eindelijk, na een korte warming-up, kon Elsa om half drie het water in, het moment dat bij haar de zenuwen direct verdwenen. Tussen start en finish was het voor de kijkers aan de kant, inclusief ikzelf, bijna onmogelijk om iets van het wedstrijdverloop te volgen. Dankzij de verrekijker en de voor Elsa zo kenmerkende slag, kon ik toch aardig volgen dat ze zo op het oog in een felle strijd verwickeld was om de 25<sup>ste</sup> plaats. Achteraf bleek dat ze die andere zwemmer geen moment in de gaten gehad heeft. Het kostte haar namelijk al genoeg moeite om de rechte lijn van boei naar boei aan te houden, de golven te trotseren en van tijd tot tijd haar gezicht van de waterplanten te bevrijden. Na een laatste snelle kilometer, waarbij Elsa er echt zin in begon te krijgen, finishte ze bij de eerste 20 en waarschijnlijk als 2<sup>e</sup> vrouw met een geschatte eindtijd van 1 uur en 16 minuten. De definitieve uitslag hopen we nog binnen te krijgen.

Achteraf kijkt ze er met heel veel plezier en voldoening op terug. Op de vraag van de reporter vlak na de finish of dit voor herhaling vatbaar is, was de aanvankelijke reactie: 'nou, dat zien we nog wel', maar eenmaal terug op het vakantieadres staat de volgende tocht al genoteerd: 6 km door de Lek van Beusichem naar Culemborg, volgend jaar.

Kasper Uittenbogaard

Foto vlak na de finish



## Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 28 oktober 2010 binnen zijn.

Het e-mailadres is: [h.donk8@upcmail.nl](mailto:h.donk8@upcmail.nl)

oktober 2010						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
27	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

## BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS:

Bestuurs:

voorzitter: Hugo Kooijmans:

Penningmeester/ledenadministratie:

Kasper Uittenbogaard:

Trainers Loopgroepen:

Aldert Veldman: 353005 Karin Brons:

Wim van Stormbroek:

Assistent Trainers Loopgroepen: Hennie Schat: Pim Kleinhoven:

Renske Vermeulen: Steffie van Veluw:

Trainer Zwemmen:

Paula Benders:

Rusthoeveeloo:

Derk Wiegman:

Massage Blessurebehandeling: Henk Ruitenber: