



NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 11 nr 1, 28 februari 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

Op zaterdag 3 januari werd er weer in min of meer clubverband meegedaan aan de Nieuwjaarsloop in Nunspeet met 3 prijswinnaars Leanne, en Piet. Daarna door naar de nieuwjaarsreceptie in het clubhuis van het Laakhuisje, daar werden o.a. de loopkampioenen gehuldigd, het was weer gezellig. Tijdens de Rusthoeveloop van zaterdag 17 januari j.l. werd een deelnemer onwel, er werd direct begonnen met reanimatie, helaas voor zijn familie, is de deelnemer overleden. Kasper zal in zijn stukje ingaan, hoe wij in klein comité het een en ander besproken hebben, voor zover het in onze mogelijkheden ligt. Inmiddels is de tweede Rusthoeveloop van 2009 alweer geweest, gelukkig is deze goed verlopen.

Doordat het langer licht blijft, kunnen we waarschijnlijk begin april weer in het bos trainen op dinsdag en woensdagavond. We hebben in ieder geval tot en met 11 maart nog de gelegenheid om bij de Meeuwen te trainen.

De zwemmers onder leiding van Paula, hebben geen pauze genomen en een aantal van hen gaat dan ook goed voorbereid aan de slag in Holten en in Nijkerk voor zware en mindere zware parcoursen om (mini)triathlons te volbrengen, succes ermee!

Ik wens de geblesseerden spoedig herstel toe.

Hugo Kooijmans, de voorzitter

Beste Leden

Het tragische overlijden van deelnemer Dick van Diermen aan de Rusthoeveloop van 17 januari heeft ons allemaal op de een of andere wijze aangegepen. Alle deelnemers en ook de leden zijn in de dagen die volgden op de hoogte gebracht. Vele blijken van deelneming zijn door het bestuur ontvangen, welke wij overgebracht hebben aan de nabestaanden.

Deze gebeurtenis heeft ons als bestuur en organisator van de Rusthoeveloop wel aan het denken gezet.

- Zijn er voldoende voorzorgsmaatregelen genomen om in te kunnen spelen op calamiteiten?
- Zijn er genoeg preventieve voorzieningen?

- Is er een planning voor als er iets gebeurt?
- Zouden we het een volgende keer anders aangepakt hebben?

Met dit in het achterhoofd zijn we, bestuur van de vereniging en organisatie van de Rusthoeveloop, bij elkaar gekomen om hierover van gedachten te wisselen en eventueel acties in gang te zetten. De conclusies die uit dit overleg naar voren gekomen zijn, kunnen als volgt verwoord worden:

Belangrijk is dat de bereikbaarheid goed is, het parcours begaanbaar en de afzetting geregeld. Daarnaast dienen bij de inschrijving de gegevens van de deelnemers vastgelegd te zijn en hen gewezen zijn op de eigen verantwoordelijkheid. Deze zaken zijn goed voor elkaar, alhoewel we natuurlijk altijd moeten blijven kijken naar verbeterpunten. Zo zouden we op het gebied van de bereikbaarheid kunnen denken aan een idee, geopperd door één van de leden, om een aantal leden die ook deelnemen aan de loop, te vragen hun mobieltje mee te dragen en te voorzien van een centraal belnummer bij start en finish, zodat informatie snel doorgegeven kan worden. Dus bij deze, leden die zich hiervoor op willen geven, kunnen zich melden bij Derk, Piet, Hugo of Kasper. Daarnaast zou het goed zijn als er op een centraal punt bekend is wie er binnen de vereniging in het bezit is van een geldig reanimatiecertificaat en/of EHBO diploma. Wij zullen dit gaan inventariseren, maar uiteraard geldt ook hier dat u zich zelf kunt opgeven.

Indien we over een accommodatie zouden beschikken waar veel evenementen op dezelfde plek plaatsvinden zou het zinvol zijn de aanschaf van AED apparatuur te overwegen, maar bij een parcours als de Rusthoeveloop heeft een dergelijke aanschaf slechts een schijnbare preventieve werking.

Al met al denken we op 17 januari de juiste keuzes gemaakt te hebben, en met de verwezenlijking van de hierboven genoemde aandachtspunten hopen we nog jarenlang vele goede, gezellige en calamiteiten vrije Rusthoevelopen te mogen organiseren. Rest ons iedereen te bedanken die zich op wat voor wijze dan ook op de bewuste zaterdag voor de zaak heeft ingezet.

Namens het bestuur van de SV Putten afdeling triathlon & loopgroepen en de organisatie van de Rusthoeveloop.

Kasper Uittenbogaard, penningmeester

Lopen in het donker (Dinsdag en Woensdag avond)

We zijn straks weer genoodzaakt om tijdelijk in het donker op de openbare weg te trainen. Hierbij is het verstandig om een reflecterend hesje te dragen tijdens de training. Dit zorgt voor je eigen veiligheid. De trainers zullen dit binnenkort ook aan jullie doorgeven.

Willem van Stormbroek

De Mountainbike tocht van 20-12-2008

Na weken erover gepraat te hebben in de kledkamer van Calluna is er een datum geprikt om een keer te gaan mountainbiken. Martin wist nog wel een paar mooie routes en zou wel voorop rijden om het zootje ongeregeld door het bos te begeleiden. Eerst om half 8 gaan zwemmen waar zelfs het halve bestuur aanwezig was om ook een duik te nemen. Paula had de training zo aangepast dat we goed warm waren voor de mtb tocht en vanuit het water zo de fiets opkonden. Buiten stonden ook nog een paar deelnemers die aansloten om mee te fietsen. Zo gingen we met 12 mannen en vrouwen op weg voor een barre tocht die ons over de hei van Ermelo door de Leuvenumse bossen richting het Hulshorsterzand bracht en omdat het de hele nacht ervoor geregend had was het best zwaar voor diegene die niet zo vaak op de fiets zitten. Onze VOORrijder Martin was echt een VOORrijder hij legde zich een aardig tempo op waar de andere niet aankonden tippen. Kasper heeft zeker een houtkachel thuis want die zag ik met een dikke tak van wel vijf meter in de weer wat die daarmee moest?? Willem Stormbroek en Henk Ruitenbergh konden in de vooruit geschoven positie Martin in het vizier houden. Maurice moest ons halverwege verlaten (andere verplichtingen) Jan Klein die fiets nog als een jonge hond, net zo als Wim Liefing die nog "swaffelend" door het bos rijdt. Leanne Teunissen trapt ook lekker mee tussen al die kerels. Anja Bavelaar zat er al een beetje doorheen op de 20 km, kwam vast doordat ze aan thuis dacht of alles wel goed zou gaan. Anne Bavelaar heeft onze VOORrijder Martin nooit gezien meer die had ook een week van te voren gepiekt en kampioen geworden in haar leeftijdscategorie. Piet van de Sar die hoor je niet en trap zich wel door het bos heen die is wel wat gewend. Elbert kwam wel aan zijn trekken van voor naar achter om foto's te maken. Via allerlei bospadjes zo weer richting Groevenbeek waar we een ontbijt voorgeschoteld kregen bij Anja

thuis, alles in de puntjes geregeld van warme broodjes, eieren, koffie en noem maar op, daar knap je weer van op na zo'n rit. Anja nog bedankt namens de hele groep.

Een meefietser

Harry Termaat

Het stukje wat jullie nu lezen heb ik maandag twee dagen na de bewuste zaterdag (17 januari) geschreven. Waarom weet ik ook niet, maar het is misschien (voor mij) een manier van verwerken. Op die zaterdag om half 11 gingen we met ongeveer 110 mensen van start net zoals alle andere keren (en dat zijn er voor mij nogal wat van af 1991/1992).

Zelf liep ik met Pim op, omdat ik het, na het nodige blessureleed rustig aan wilde doen. Zo gingen we al pratende over van alles en nog wat ons eerste rondje in. Op het fietspad aangekomen liepen we al beppend langs km 4 toen even later Pim zei: " Daar ligt iemand op de grond". Tien meter voor ons lag op het fietspad een loper op de grond. Gevallen? Uitgegleden? Verstijfd stonden we stil, deze man is niet uitgegleden, schiet het door mij heen. Er moet snel hulp komen, zegt Pim. In een flits ren ik al zwaaiend de weg op en gelukkig de eerste auto stopt. Deze vrouw geeft gelijk haar telefoon nadat ze zelf al 112 had ingedrukt. Wat wilt u? Waar bent u? Met wat voor een nummer belt u? Is er iemand bij de loper? Nadat allemaal uitgelegd te hebben, werd ik doorverbonden.

In de tussentijd dat ik aan het bellen was, stopten er twee auto's met twee verpleegsters en een andere man. Deze mensen zijn gelijk begonnen met hartmassage. Nadat de vraag gesteld was (die niemand kon beantwoorden) " wie is deze man" ben ik naar de kantine van de Rusthoeve gerend. Gewend aan afstanden van 10/20 km, leken deze 500 à 600 meter erg ver. Samen met Leanne heb ik het inschrijfformulier opgezocht wat bij het startnummer hoort. Toen we samen in de auto van Leanne terug reden, zagen we de ambulances en politie al staan. Na de naam en adres doorgegeven te hebben, kwam de vraag of er soms familie of bekenden langs of op het parcours waren. Na het doorspitten van de inschrijfformulieren en vragen langs het parcours kwamen we niet veel verder. Later hoorden we van Pim dat er een vriend uit Ermelo mee liep. Inmiddels was de wedstrijd gestaakt en hoorden we waar iedereen al bang voor was dat alle pogingen om hem te reanimeren waren mislukt en dat de man was overleden. Iedereen was er stil van. Dat dit bij onze Rusthoeve loop kon gebeuren daar had nog niemand ooit bij stilgestaan.

Harry Termaat

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2008

Op 13 december werden tijdens de Rusthoeve loop weer de clubkampioenschappen gehouden. De junioren en de dames probeerden zo snel mogelijk de 5 km te lopen terwijl de heren nog een rondje meer moesten afleggen. Verheugend was de stijging van het aantal deelnemers: 26 tegen 19 vorig jaar. Overigens nog weinig als je kijkt naar het aantal leden n.l. 115!
De uitslag is als volgt:

Dames

Junioren

1. Anna Bavelaar 23.51
2. Eline v.d. Brink 23.52
3. Monique Deelen 24.27

35+

1. Janet Doppenberg 25.03

40+

1. Netty Winters 28.41

Heren

Senioren

1. Robert v.d. Born 41.36

40+

1. Steven v.d. Burg 42.58

2. Harry Termaat 45.05

3. Maurice Frieser 46.25

45+

1. Kasper Uittenbogaard 45.54

45+

1. Renske Vermeulen 22.21 snelste dame

2. Leanne Teunissen 22.54

3. Anita van Harten 32.15

4. Marjan Jansen 33.18

50+

1. Corrie Lozeman 27.06

2. Gerrie v. Weverwijk 33.45

2. Gerard v. Eijden 58.02

50+

1. Elbert v.d. Berg 41.28 snelste heer

2. Piet v.d. Sar 42.18

3. Hugo Kooijmans 46.24

55+

1. Fred Riesebos 43.48

2. Wijnand Zech 58.42

60+

1. Riny Kostermans	51.58	70+	
65+		1. Roel Tol	51.20
1. Jan Klein	53.07		

JAN DUR BOKAAL

De Jan Dur bokaal is een wisselbeker die wordt toegekend aan de dame of heer die in een jaar op resp. de 5 en de 10 km de grootste progressie heeft geboekt. Over 2008 was dat Maurice Frieser die van 53.59 in jan verbeterde naar 46.25 in dec. Wat training onder deskundige begeleiding al niet vermag.

PRESENTJE VOOR VRIJWILLIGERS

Evenals vorig jaar heb ik weer mijn best gedaan onze vrijwilligers van 2008 te voorzien van een presentje als dank voor hun inzet. Ik had 45 stappentellers gekocht en dat bleken er een paar te weinig zodat ik een aantal uwer moest voorzien van een ander aandenken. De grootte van het presentje had dus niets te maken met de omvang van de werkzaamheden. Belangrijker is dat niemand is vergeten. Mocht dat wel zo zijn meld dat dan even op tel.354359!

Piet de Haan

Nieuws van Opa (Oud papier actie Putten)

Het is alweer een hele tijd geleden dat jullie wat van mij gehoord hebben. Afgelopen jaar 2008 hebben wij geen oud papier hoeven lopen. Laatste keer was in de zomer van 2007.

Nu is het dit jaar wel het geval. Wij zijn aan de beurt om **11 juli 2009** om onze plicht weer te vervullen. Jullie zullen denken wat levert zoiets nu op voor de vereniging?

Nu wij krijgen een deel van de opbrengst van de omni-vereniging (waarin o.a ook de toerclub fietsen en de zaalvoetbal zitten) uitbetaald. Dit is voor de Kasper als penningmeester en dus ook voor ons als leden een welkome aanvulling. Kunnen we als vereniging leuke extra dingen van doen (denk aan nieuwjaarsreceptie en neutenloop).

Wat kost het mij aan tijd en moeite hoor ik de leden al denken.

Nu het kost een ochtend van 8.00 uur tot ongeveer 12.00 uur (afhankelijk van de hoeveelheid oud papier) om achterop de vuilniswagen te staan. Je moet dan het buiten gezette oud papier in twee vuilniswagens deponeren. Iedere vuilniswagen wordt bemand door een chauffeur (van de gemeente zelf) en twee andere mensen (de leden van onze vereniging dus). Halverwege de rit wordt dan nog koffie gedronken. Er zit dus een pauze in.

Jullie snappen nu mijn vraag:

Ik zoek 4 mensen die op 11 juli bereid zijn om oud papier op te halen!!

Als ik terug denk aan eerdere keren dat wij aan de beurt waren, dan moet ik helaas constateren dat het mij erg veel moeite heeft gekost om aan vrijwilligers te komen. Heb daarvoor zelf een keer bijna de hele vereniging af moeten bellen wat mij verscheidende avonden heeft gekost. Toch is het ons iedere keer gelukt om aan onze plicht te voldoen, waarvoor ik de vrijwilligers van toen nu nog voor wil bedanken.

Ik ga er vanuit dat nu het zo ver van te voren al bekend is dat de agenda's nog leeg zijn, en het dus mogelijk moet zijn om 4 leden te vinden die dit willen verzorgen. Overigens mochten jullie mensen kennen die het leuk vinden om te helpen dat mag natuurlijk ook (denk aan zonen, vrienden etc). Ervaring uit het verleden leert dat we ook nog wel veel lol beleven aan zo'n ochtend.

Kortom leden aarzel niet en laat wat van je horen. Jullie kunnen je per E-mail opgeven bij mij, op de training van dinsdagavond of een belletje want dat mag ook. **Ik reken op jullie**

Een sportgroet van de OPA coördinator SV Putten.

Pim Kleinhoven (p.kleinhoven@kpnplanet.nl of 0341-361321)

Pim Kleinhoven

Van de Redactie

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

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

april 2009

M	D	W	D	V	Z	Z
		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			

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS:

Bestuur:

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

