



# NIEUWSBRIEF

## SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 10 nr 5, 2 november 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**

De herfst heeft inmiddels weer zijn intrede gedaan, hetgeen ook weer gevolgen heeft zeker voor onze looptrainigen. In september werd het per week weer donkerder, zodat op een gegeven moment er niet meer in het bos getraind kon worden door de dinsdag- en woensdagloopgroepen maar in de wijk tegen het bos aan. Ik vind dat heel jammer, omdat ik graag in het bos loop, gelukkig kan ik op zaterdag overdag het bos in, en maak dan graag een lange duurloop, nu is het bos heel mooi, je moet echter wel goed uitkijken waar je loopt.

Sinds afgelopen week wordt er weer getraind bij de Meeuwen, dat duurt tot maart ongeveer.

Voor de leden die wedstrijden lopen is er weer veel keus.

Twee weken geleden hebben we onder goede omstandigheden weer veel lopers/sters mogen ontvangen voor de eerste Rusthoeveloop van dit seizoen, ongeveer 110, prettig voor de organisatie en uiteraard ook voor de clubkas. De volgende RHL is weer binnenkort en we verwachten weer veel eigen leden en lopers/sters van elders.

De zwemmers liggen steevast elke zaterdagochtend om 7.30 uur in het water en zijn dit jaar weer eerder gestart dan vorige jaren, in het verslag van de secretaris kan je er meer over lezen.

Op donderdag 20 november a.s. is er weer de half-jaarlijkse ALV, die ik een ieder van harte kan aanbevelen. Kortom op alle fronten in onze vereniging is een ieder heel sportief bezig.

Hugo Kooijmans, de voorzitter

### **Hardlopen in de herfst en winter**

Vooral tijdens de overgang naar de herfst is het lastig de juiste hardloopkleding te dragen. Niet alleen de keuze van het jack en broek zijn van belang, minstens zo belangrijk is de onderkleding die je daarbij draagt.

#### **Onderkleding**

Thermo onderkleding (bekende merken zijn: odlo en craft) zorgt er voor dat je het transpiratievocht goed kwijt raakte en houdt de warmte vast. Hierdoor blijft je lichaam droog en op de juiste temperatuur. Bij een katoenen t-shirt is dat niet haalbaar, omdat het veel vocht neemt op. Bij erg koud weer kan je twee dunne thermoshirtje over elkaar te dragen. Tussen de lagen vormt zich een warm luchtlagje.

### **Bovenkleding**

Ook bij de bovenkleding is van belang dat deze goed ademend is, omdat anders het vocht van je lichaam niet goed wordt afgevoerd. Een hardloopjack moet ademend, winddicht en regenbestendig zijn. Een goed hardloopjack bevat deze drie eigenschappen. De stof waarvan het gemaakt is, is zo geweven dat het wel transpiratievocht door laat maar regendruppels niet.

### **Loopbroek**

Als loopbroek kan je het beste een lange strakke tight gebruiken. Ze zijn er in diverse diktes en kwaliteiten.

### **Handschoenen**

Handschoenen gebruik je niet te snel. In het begin kan het wel wat koud zijn zonder, echter je handen komen vrij snel op temperatuur.

### **Muts**

Bij erg koud weer kan je het beste een muts dragen, omdat je veel warmte via het hoofd verliest. Als het erg koud is kan lichaamsdelen (lippen, gezicht, handen etc) invetten met vaseline.

### **Verlichting**

Zorg er voor dat je gezien wordt in het donker. Gebruik een lampje, reflecterend hesje, reflecterende bandjes .

### **Nog enkele tips**

- Besteed in de winter meer tijd aan de warming-up ter voorkoming van blessures.  
. Maak niet te lange duurlopen in strenge winterse omstandigheden.
- Als er een harde gure wind staat is het een stuk kouder. Houdt rekening met deze extra koude omstandigheden door je wat dikker te kleden.
- Probeer als het even kan de onbeschutte delen van je loopprondje niet tegen de wind in te lopen.  
. Mocht je tijdens een duurloop in winterse omstandigheden plotseling worden overvallen door een forse regenbui en doornat worden, neem dan de kortste weg naar huis om onderkoeling te voorkomen .
- Oppassen met gladheid. Draag eventueel hardloopschoenen met een wat grovere zool.
- Laat je hardloopschoenen niet op de verwarming drogen, maar doe wat proppen krantenpapier in je schoenen. Te veel warmte is niet goed voor je schoenen.  
. Om na een training of loop vocht aan te vullen kun je het beste een lichte warme drank nemen.  
. Voor het loopweer: [www.Buienradar](http://www.Buienradar) en weersverwachting.
- Wanneer je tijdens de wintermaanden in de sportschool op een loopband loopt kan je het beste zo nu en dan buiten trainen, omdat het lopen op een band net even anders is en daarom ten koste kan gaan van je looptechniek. Ook is het een plezierige afwisseling.  
Train ze,

Willem van Stormbroek

## **DE RUN**

**November/December 2008**

**Hier is de laatste Run voor dit jaar alweer!**

### **De trainingsdata:**

**6 nov ; 3 min./ 2 min. / 1 min.**

**13 nov ; oef.sterloop/bomenloop**

**15 nov---- RUSTHOEVELOOP -----MEEDOEN!!!**

**20 nov ; ster-prognose-loop**

**27 nov ; fartlek**

**4 dec ; pyramideloop**

**11 dec ; 4 x 1 min./ 1 x 3 min./ 4 x 1 min.**

**13 dec---- RUSTHOEVELOOP -----MEEDOEN!!!**

**18 dec ; 1-2 min wisselloop**

**25 dec en 1 jan. VAKANTIE- GEEN TRAINING**

**Tot donderdag, sportieve groet, Karin**

**Karin Brons**

## Uitnodiging aan ALLE leden

Convocatie

24 oktober 2008

Op donderdag 20 november a.s. ben je weer van harte welkom op de algemene ledenvergadering. Deze wordt gehouden in Stroud aan de Brinkstraat te Putten, Aanvang is om 20.00 uur. Om een vereniging te kunnen laten fungeren, heb je een actieve inzet van alle leden nodig, dat kan op verschillende manieren. Een belangrijk moment hierbij is de ledenvergadering, waarbij het bestuur aangeeft wat ze gedaan heeft in het afgelopen jaar, en je kan natuurlijk met je eigen ideeën, opmerkingen, vragen en suggesties naar voren komen.

Kasper Uittenbogaard:

Hugo Kooijmans:

Normaliter vindt deze ALV plaats in oktober, echter door de drukke werkzaamheden van de twee bestuursleden (we zijn hard op zoek naar nummer drie), zijn we een maand doorgeschoven.

De gebruikelijke documenten worden in een van de komende weken naar jullie verstuurd.

Bestuur SV Putten Afdeling Triathlon & Loopgroepen

### Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 23 februari 2009 binnen zijn.

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



### BELANGRIJKE PERSONEN:

Bestuurs: voorzitter: Hugo Kooijmans:

Penningmeester/ledenadministratie: Kasper Uittenbogaard:

Trainers Loopgroepen: Karin Brons: Wim van Stormbroek:

Assistent Trainers Loopgroepen: Pieter Slofstra: Pim Kleinhoven: Hennie Schat:

Steffie van Veluw: Stella Davis:

Trainer Zwemmen: Paula Benders:

Rusthoeveeloo: Derk Wiegman:

Massage Blessurebehandeling: Henk Ruitenber: