



1

# NIEUWSBRIEF

## SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 14 nr 2, 27 april 2012

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

E-mail: [h.donk8@upcmail.nl](mailto:h.donk8@upcmail.nl) en [hdonk16@gmail.com](mailto:hdonk16@gmail.com)

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

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

### Van de bestuurstafel

#### **Beste mede-sporters,**

En ineens is het weer voorjaar.. Het weer lijkt er nog niet erg op, maar de loopgroepen starten alweer in het bos, dus dat zegt genoeg.

We hebben een drukke looperperiode achter de rug. Een aantal mensen hebben een hele of halve marathon gelopen, gefeliciteerd met de behaalde resultaten! Ook nu wordt er nog naar wedstrijden toe getraind, de PuttenPowerRun, de Veldwijkloop, en niet te vergeten de Marikenloop. Een aantal dames zijn onder de bezielende leiding van Aldert hard aan het trainen om daar de 5 of 10 km te lopen. Succes!!

We kunnen terugkijken op een goed seizoen wat betreft de Rusthoeveloop. Het zou wel mooi zijn om het volgend seizoen te proberen wat meer deelnemers te trekken, door oa een betere promotie. Daar gaan we volgend jaar hard aan werken.

Nu zijn we bezig de website aan te pakken, zodat die aantrekkelijker en actueler wordt. Het zou natuurlijk leuk zijn om daar foto's te zien van wedstrijden, trainingen, Rusthoevelopen ed. En niet te vergeten uitslagen van gelopen wedstrijden.

Hierover meedenken en praten? We zien jullie graag op de ALV op 31 mei a.s.

Hartelijke groet,

Greet van Emous

### Try-out Zuiderzeestraatwegloop

Op 14 april ging, na een aantal maanden van voorbereiding, de allereerste Zuiderzeestraatwegloop van start. Jullie hadden daarover al een paar berichten ontvangen van Simone, maar dan vooral met de vraag of er bij jullie interesse was om aan deze try-out mee te doen. Ondanks deze verzoeken konden we geen volledig team van 8 personen aan de start krijgen, mede doordat er in dat weekeinde

heel veel hardlooptactiviteiten georganiseerd werden, zoals de Kippenren, Bergrace by Night, marathon Rotterdam, afsluiting Start-to-Run en Halve van Utrecht de week daarvoor.

De loop was daarom niet minder succesvol. Voor een try-out was het niet het belangrijkste om veel teams aan de start te krijgen, maar om na te gaan of zo'n loop in de komende jaren definitief op de kalender gezet kan worden, of er niet te veel obstakels zijn, de parkeerplaatsen onderweg voldoende mogelijkheden bieden voor veel deelnemers, enzovoorts. Al deze elementen bleken in orde. Uiteraard was er een waslijst aan verbeterpunten, maar we zien voldoende mogelijkheden om te gaan werken aan de loop van volgend jaar. Samen met de Atletiek Unie zullen we binnen enkele weken aan de slag gaan. Tegen de tijd dat er meer bekend is, zal ik ongetwijfeld bij jullie terugkomen. Is het niet om als loper mee te doen, dan wel omdat we vrijwilligers nodig hebben om de lopers op het Puttense traject van de route te begeleiden. Vooralsnog gaan we er vanuit dat het een estafette-loop wordt over 65 kilometer, verdeeld in stukken van 8 km, waarbij het ook mogelijk wordt om in Roparunvorm of als ultraloper mee te doen.

Het initiatief voor deze loop is genomen door Wim Krooshof, secretaris van het Regionaal overlegorgaan Noord-Veluwe, en zelf actief hardloper bij De Gemzen in Wezep-Elburg-Oldebroek. De organisatie was in handen van de atletiekverenigingen langs de route van de Zuiderzeestraatweg, namelijk, AV Nijkerk, SV Putten, Loopgroep Visie, Athlos en De Gemzen, tezamen met Wim Krooshof en Peter van de Kemp.

Naast de informatie voorafgaand aan de loop zijn er diverse artikelen in de lokale pers verschenen, alsmede een item bij TVPutten (via internet). Hieronder de links:



<http://www.destentor.nl/regio/veluwewest/10860880/Loopevenement-smaakt-naar-meer.ece>

<http://athlos.nl/nieuws/archief/2041-athlosploeg-geniet-met-volle-teugen-op-zuiderzeestraatweg>

[http://www.tvputten.nl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=92:weekjornaal-16&catid=16:weekjornaal&Itemid=14](http://www.tvputten.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=92:weekjornaal-16&catid=16:weekjornaal&Itemid=14)

Kasper Uittenbogaard

## Rotterdam 2012

In het najaar van 2011 werd er al over gesproken in de club om weer met een aantal een marathon te lopen... Na een paar mailtjes over en weer, was al snel duidelijk de Elbert en Leanne en Rick zich hadden ingeschreven.. een paar weken later voegde Janet zich hierbij en waren er dus 4 van SV Putten die naar Rotterdam zouden gaan... Bijna elke training werd erover gesproken en werden de trainingsschema's vergeleken.. Elbert en Leanne hadden een professionele trainer in de arm genomen, en zo werd Willem Stormbroek de man waar Elbert en Leanne goed naar moesten luisteren een aantal maanden lang.. Rick en Janet hadden ieder een eigen op maat gemaakt schema en zo werden vanaf de kerst al de eerste serieuze kilometers gemaakt.. Ieder op zijn eigen manier werden er vorderingen gemaakt en werden er vele trainingssuren gemaakt

In februari was er bijna een Elfstedentocht, maar in Putten liepen er een paar langs de weg te zweten... Hesjes aan, en in het donker lopen.. Bijna elke avond en zaterdagochtend waren we druk

bezig.. Zaterdagochtend was de duurloop van Elbert en Leanne, waarbij soms Janet en Rick ook aansloten... en werden er weer een flink aantal kilometers bij gelopen...( Ook Greet was regelmatig van de partij om te trainen voor de halve van Utrecht)..

Ook de nodige wedstrijden deze tijd waren goed om de kilometers te maken. In Apeldoorn met de Midwintermarathon, de tussentijdse Rusthoeve-lopen, de halve Marathon van Harderwijk, de 32 van Kampen.. Ieder was goed fanatiek, maar vooral was het elke keer heel gezellig om de vorderingen te delen met je "medelopers"... Tussentijden, Hartslagen, Zones, Kilometers, Eindtijden, kleine pijntjes,bezoekjes bij Henk R, alles werd besproken en intussen kwam de grote dag steeds dichterbij.....

## 15 April

### Eindelijk is het dan zover...

Elbert en Leanne waren zaterdag al naar familie in de buurt van Rotterdam gegaan en de familie Emous en Janet zaten om half 8 zondagochtend in een volle trein met lopers richting Rotterdam.. Een mooie dag met goed loopweer.. we hadden het niet beter kunnen treffen.. Een gezellige drukte bij de start en Lee Towers die de legendarische woorden zingt: You never walk alone" En dan klinkt het kanonschot en begint de hele meute aan de 42 km.. Elbert, Leanne en Janet konden samen starten doordat zij in hetzelfde startvak stonden en daardoor werden de eerste kilometers samen gelopen.. Rick stond in een ander vak en moest in z'n eentje aan de race beginnen.. Elbert en Leanne gingen Janet vooruit omdat ieder toch zijn eigen wedstrijd loopt en ook een andere eindtijd in gedachten hebben.

Drankposten, entertainment, supporters (Evert, Janny, Greet, Jorian en Niels), bij ieder zit het ritme er goed in en worden de kilometers goed op schema gelopen.. Bij Elbert komt er een dip bij de 30 km, waardoor bij hem het tempo wat daalt.. Leanne moet zich hier toch losmaken van Elbert en loopt vooruit omdat zij nog lekker op schema ligt.( ze hadden een eindtijd van 3.47 in gedachten) Janet loopt hier een eind achter maar het lopen gaat bij haar goed en ze ligt vóór op haar schema.. ze wil iets onder de 4 uur lopen...( dit na aandringen van Leanne), Rick ligt bij 30 km ook op schema om de tijd van 3.25 te halen... en terwijl de afstand tot de finish steeds kleiner wordt, gaat er bij de 41 km iets helemaal niet goed bij Rick, helaas moet hij hier langs de kant bijkomen in de armen van een EHBO'er en ziet zo de marathon in duigen vallen..

Met Leanne gaat het ondertussen heel goed en zij loopt haar wedstrijd van haar leven, de kilometers vliegen onder haar door en de laatste kilometers gaat het steeds sneller en komt ze dan met een tijd van 3.41.00 over de finish, helemaal blij en dus dik onder haar tijd gelopen.. Janet kan de laatste kilometers wel op tempo blijven en komt met een tijd van 3.55.59 over de streep. Elbert heeft de laatste kilometers flink in moeten leveren, maar met een tijd van 3.56.48 is hij ook blij dat hij onder de magische 4 uur zit... Janet en Elbert hebben beide niet in de gaten gehad dat ze in de laatste kilometer langs elkaar heen gelopen zijn, dus na de finish was het voor Leanne een verrassing om eerst Janet binnen te zien komen en vlak daarna Elbert. Maar voor alle drie was dit een mooie overwinning, niet alleen om het PR wat ieder liep, maar de beleving om op de Coolsingel te lopen en tot het besef te komen dat het toch wel heel bijzonder is dat je een droom hebt waar kunnen maken...

Na de finish van ons, komt de stress voor Greet, want zij heeft Rick nog niet gezien, gelukkig volgt er snel een telefoontje en kan ze Rick opzoeken bij de EHBO... Zorgen en ook opluchting dat het weer wat beter gaat met Rick... Voor Rick helaas een memorabele Marathon...

Geen finish, geen dik PR, geen medaille, geen overwinning, maar wel een flinke tegenvaller, een beste kater, een brancard en een infuus. Na bijna de afstand te hebben gelopen is dit natuurlijk wel heel zuur..

Helaas de andere kant van de medaille...

De woensdag na de marathon werd er bij De Muur nog een avond flink nagepraat ( Rick: Top dat je erbij was.... ;) ) en kunnen we toch met zijn allen terugkijken op een mooie, gezellige trainingstijd, en dat we alweer uitkijken naar de volgende wedstrijd....

Janet Doppenberg

**Hallo svPutters,**

Ik wil iedereen hartelijk bedanken voor de lieve woorden en attenties bij mijn afscheid als trainster. Ik heb het als erg hartelijk en warm ervaren. Na 17 jaar trainster, nu "gewoon"lid... Als ik niet met EHBO bezig geweest zou zijn was ik voor de zomer al eens op dinsdagavond zijn komen trainen. Lijkt me heerlijk, gewoon eens aanhaken!

Tevens wil ik bij deze nogmaals aangeven dat ik inzetbaar ben voor vrijwilligersklusjes.

Ik ben niet stil gaan zitten in januari maar heb me op het ATB-en gestort. Op dinsdagmorgen heb ik inmiddels een groepje dames die lekker mountainbiken door de bossen en over de hei. Vind je het een leuke aanvulling op je hardlopen? Of heb je een blessure waardoor hardlopen niet mogelijk is? Er is nog plek!

Succes met alle wedstrijden, loopjes en trainingen.  
Sportieve groet,

Karin 06.51862638

### Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 25 juni 2012 binnen zijn.

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



### **BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS:**

Bestuurs: voorzitter : Greet van Emous  
penningmeester: Kasper Uittenbogaard:  
Secretaris : Simone van Ee

Trainers Loopgroepen: Aldert Veldman:  
Assistent Trainers Loopgroepen: Pim Kleinhoven: Renske Vermeulen:  
Trainer Zwemmen: Paula Benders:  
Rusthoeveloop: Derk Wiegman: