



NIEUWSBRIEF



SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 15 nr 2, 30 april 2013

E-mailadres: info@sv-putten-triathlon.nl

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

Van de bestuurstafel

Beste mensen,

Ja, de eerste blote benen zijn alweer gespot op de hardlooptrainingen! Daar kan toch geen rokjesdag tegenop? Lang leve het voorjaar!

Beide hardlooptroepen trainen momenteel weer in het bos. Elke dinsdag en woensdagavond lopen er zo'n 20 mensen onder de bezielende leiding van inmiddels 4 gediplomeerde trainers! Henk, Harry en Pim, nogmaals van harte gefeliciteerd en we hopen als club op een fijne samenwerking.

Ook in het zwembad is het dringen geblazen en we hebben inmiddels een 2^e zwemtrainer, Wouter Wilhelm. Hij geeft training samen met Paula, of als Paula niet kan, alleen. Welkom Wouter en succes!

We hebben met een team van SV Putten meegedaan aan de 1^e Zuiderzeestraatwegrun. Een heel geslaagd evenement, medegeorganiseerd door onze penningmeester Kasper Uittenboogaard. Op de site vind je een verslag met foto's van deze dag.

Op 6 juni a.s om 20.00 uur wordt de ALV gehouden in de gezellige kelder van Harry. De uitnodiging volgt, maar zet de datum vast in je agenda. En als je je agenda toch bij de hand hebt, op 22 juni kun je meedoen aan de 2^e BrunchTrailRun. Gewoon rustig zo'n 10 km hardlopen, lekker brunchen en bijkletsen. De mensen die het te ver vinden kunnen ook een kortere afstand lopen. Voor meer info en opgave: emous@solcon.nl

En dan nog vers van de pers: de clubkleding is klaar!! Volgens insiders is het prachtig geworden. We gaan het zien! Jullie krijgen nog bericht over hoe en waar je het kan ophalen. Het zou fantastisch zijn als zoveel mogelijk leden in hun nieuwe kleding mee gaan doen aan de PuttenPowerRun op 10 mei. Betere PR kunnen we ons niet wensen, toch?

Kledingcommissie, (Aldert, Karin en Wijnand) heel hartelijk dank voor jullie inspanningen en tijd!
Hartelijke groet,

Greet van Emous, voorzitter.



Halve Marathon Harderwijk 2013

De halve marathon van Harderwijk stond op 9 maart weer op het programma. Een regenachtige dag en nog koud ook...

Maar ja, echte bikkels deert dat niet....

Van tevoren waren er al veel clubleden die zich hiervoor hadden ingeschreven.

Elsa, Henry, Tino, Elbert, Leanne, Rick, Robert, Maurice,

Klaas v D, (al lid of nog niet??) liepen al ruim op tijd over de boulevard heen. Tevens kon er ook nog een kwart marathon gelopen worden en daarvoor hadden Coen, Maarten, en Greet van Emous zich ingeschreven.

Samen met een aantal familie- en clubleden die ook meededen of kwamen kijken/aanmoedigen was het een gezellig Puttens onderonsje.

Een drukte van belang bij Restaurant Admiraal waar het secretariaat was, maar waar het vooral ook lekker warm was.

Henry voelde zich niet zo tofit en zou wel zien hoe het ging, anders zou hij de 10 km lopen. Elbert was helemaal goed in vorm en had al hele berekeningen zitten maken wat voor tijd hij per km moest lopen. Streeftijd was hierbij rond de 1.40 te finishen.

Rick ook in vorm na vele trainingsuren, had in gedachten om rond de 1.35 te finishen.... Zei hij...

Robert ging voor een tijd van 1.30 en zou dus een geduchte concurrent van Rick worden.

Tino zou voor het eerst de halve lopen, en had in gedachte om onder de 2 uur te komen en wou met Klaas en Henry meelopen.

Elsa, ook weer van de partij, na een hele tijd geen wedstrijden gelopen te hebben, maar goed getraind voor Harderwijk, had het plan ook onder de 2 uur te blijven.

Leanne wou gewoon lekker lopen en niet de tijdsdruk op zich voelen, dus stond zonder zorgen aan de start.

Maarten krijgt de smaak van wedstrijdjes te pakken en wil ook een snelle tijd lopen.

Vader Coen, wil ook onder het uur lopen (10km). Greet is in vorm en gaat voor een tijd rond de 50 minuten.

Kortom, er is goed over nagedacht wat een ieder wil lopen en dan begint het in het startvak wel echt serieus te worden.

Met het startschot, vertrok de meute voor 1 of 2 rondjes door de stad en Drielanden. Hier stond Aldert en familie iedereen aan te moedigen, wat een leuke onderbreking was tijdens de rondes.

De eerste die over de finish kwam was Maarten met een tijd van 52.16. Greet kwam hier vlak achteraan met een tijd van 52.36, Coen kon ook met een tijd van 57.25 de finish passeren. Over de 10,5 km zijn dit toch nette tijden.

Rick van Emous komt als eerst het hoekje om meteen gevolgd door Robert, hierdoor lijkt het of Rick eerste is, maar gezien de netto en bruto tijden, ligt Robert met een tijd van 1.31.31 nét iets voor op Rick met een tijd van 1.31.48. Maar beide hebben super gelopen en voor Rick was dit een PR met een verbetering van een halve minuut.. Gefeliciteerd!!

Elbert komt hier vlak na met een tijd van 1.39.37, en is ook superblij met een tijd onder de 1.40.

Maurice:1.47.15

Leanne: 1.47.40 (2e bij de 50+ dames, dus podiumplaats!!!) Gefeliciteerd

Klaas: 1.56.21

Tino: 1.56.34 (voor de eerste halve, een hele mooie tijd)

Henry: 1.57.36 (toch de 21.1 km volgemaakt)

Elsa: 1.57.52 (Elsa, goed gedaan)

Kortom ieder heeft zijn of haar doel bereikt, en gezien de weersomstandigheden zijn er mooie tijden gelopen. En blijkt maar weer dat je met een goeie training en doorzettingsvermogen toch weer hele mooie prestaties neer kan zetten.

Goed gedaan allemaal!!

Zuiderzeestraatweg-run

Zaterdag 13 april liep een team van SV Putten mee met de Zuiderzeestraatweg-run.

De originele Zuiderzeestraatweg, loopt van Hoevelaken tot aan het Kadeveer bij Hattem over een afstand van 68 kilometer.

Van onze vereniging deden de volgende leden mee Adrienne, Greet, Leanne, Karin (van Boeijen), Elsa, Kinha, Timon en Simone.

De doorkomst van het team in Putten was ongeveer kwart over 11. Alle teams liepen tussen half elf en half één door Putten heen. Ze volgden het traject (komende vanuit Nijkerk) rotonde Monument '44, waar achter het monument een wisselpunt was ingericht.

Daarna ging de route door de Dorpsstraat, via de Achterstraat naar de rotonde Garderenseweg , waar afgeslagen werd richting Ermelo.



Lintje



Op vrijdag 26 april jl. werd door burgemeester Baars van Ermelo in de Dialoog te Ermelo Bert Poelman benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau.

Bert! bestuur en leden van SV-Putten feliciteren je van harte met deze benoeming.

Het bestuur

Wedstrijdkalender

Mei en juni

10-05-2013 Putten Power Run

Afstanden: 5km, 10km, 15km en Halve Marathon

Meer info: <http://www.puttenpowerrun.nl>

05-06-2013 Flitstriathlon Nijkerk

Afstand: 0,4km zwemmen – 20km fietsen – 5km hardlopen

Meer info: <http://www.flitstriathlon.nl>

08-06-2013 Halve Marathon van Zwolle
Afstanden: 4 Engelse Mijl en de Halve Marathon
Meer info: <http://www.halvemarathonzwolle.nl>
(inschrijving is geopend vanaf 1 februari 2013)



Brunch Trail Run 2013



Zuiderzeestraatweg 12
€ 5 pp (incl. eten en drinken)
Opgeven: emous@solcon.nl

Volgende Nieuwsbrief:
Deadline kopij 24 juni 2013
Verschijningsdatum 30 juni 2013

BELANGRIJKE ADRESSEN:

Bestuurs: voorzitter: Greet van Emous
Penningmeester: Kasper Uittenbogaard:
secretaris: Simone van Ee

Trainers Loopgroepen: Aldert Veldman: Harry Termaat
Henk Jansen Pim Kleinhoven
Assistent Trainers Loopgroepen: Janet Doppenberg Renske Vermeulen:
Greet van Emous
Trainer Zwemmen: Paula Benders: Wouter Wilhelm
Rusthoeveloop: Derk Wiegman:

Redactie: Hans Donk 554062
Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo.
E-mail: h.donk8@upcmail.nl
hdonk16@gmail.com