

# NIEUWSBRIEF



## SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 18 nr. 3 augustus 2016

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

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

---

### Op 13 april 2014 zag ik 2 toppers van SV Putten Greet & Jannie

Op 13 april 2014 zag ik 2 toppers van SV Putten, Greet & Jannie, over de finish van de marathon in Rotterdam gaan. Toen werd mij gevraagd, wanneer ik daar aan de start zou staan. Lachend heb ik toen 2016 genoemd. Dat dat zou kloppen, had ik me nooit kunnen indenken.

Mijn duurlopen gingen prima. Ik voelde me goed. Stiekem begon ik aan die hele marathon te denken. Maar wat is het een eind en ik kon de knoop niet doorhakken. Tot dat mijn loopmaatje Leanne vertelde dat ze zich had ingeschreven voor Rotterdam. Tijdens onze rondjes op zaterdag hebben we het er vaak over gehad. Twee dagen voor Kerst, trok ik de stoute (hardloop)schoenen aan en schreef ik me officieel in voor de NN Marathon Rotterdam 2016! Op zondag 10 april was SV Putten met een grote groep vertegenwoordigd: Leanne Teunissen, Rick van Emous, Ronnie Ligtenburg, Henri Timmer, Janet Doppenberg, Maurice Frieser, Gabriëlle & Michelle van den Brink en ik (Karin van Boeijen).

Iedereen had zijn eigen schema. Leanne + ik traiden in 13 weken naar de marathon toe. Elke zaterdag om half 9 vertrokken we voor onze duurloop. Irene ging altijd trouw mee. Van tijd tot tijd haakte een andere marathonloper aan. Leuk dat een ieder zijn eigen doel had, maar dat we toch geregeld met elkaar konden gaan rennen. Naarmate de weken vorderen, gingen we steeds verder. Het tempo ging omhoog ging, de hartslag juist omlaag. Het vertrouwen groeide en ik kreeg steeds meer zin in de marathon. Helaas bleef het niet zo goed gaan. Op een avond liep ik naar de auto. Het had licht gevoren. Ik gleed uit en viel op mijn linker knie. Helaas kon ik 2 weken lang niet rennen. Dus veel gefietst op de hometrainer. Gelukkig herstelde ik op tijd! Twee weken voor de marathon ging ik op pad met drinkgordel + 2 gelletjes voor de langste afstand. Bij zonnig weer rende ik in bijna 3 uur 27

kilometer. De trainingen van Leanne, Ronnie, Maurice en Henri gingen ook prima. Zij tikten die dag de 31 km. aan. Iedereen maakten zijn kilometers. En we konden met een goed gevoel naar Rotterdam! Janet was helaas verkouden in de laatste week. Gelukkig voelde ze zich snel beter. De vrijdag voor de marathon, vertrok zij naar Rotterdam om een paar uur later huiswaarts te keren met alle startnummers + T-shirts van SV Putten!

Eindelijk brak de grote dag aan! De nachten ervoor had ik heerlijk geslapen. Het weer was super: Zonnig en ± 13 graden. Rond half 10 stond elke SV Puttenaar in het juiste startvak. Nadat Lee Towers voor ons 'You'll never walk alone' had gezongen, mocht Rick als eerste weg. Hij had nog wat goed te maken in Rotterdam. Heel constant en vooral hard vloog Rick over het parcours! Hij kwam als eerste Puttenaar over de finish. Leanne startte in vak 2. Ze was in topvorm en noteerde gelijk een eerste snelle kilometer. Haar gemiddelde lag erg hoog. Dat kon ze goed vasthouden. Ze rende een schitterende wedstrijd. Met een gemiddelde snelheid à 11,5 km/uur, kwam Leanne in een supersnelle tijd over de eindstreep. Een topprestatie!! Ronnie had vanaf het startschot de vaart er goed in! De eerste helft rende hij geregeld kilometers onder de 5 minuten. Halverwege moest hij het tempo laten zakken, maar rende de race uit. En hij scoorde weer een PR. Ook Janet ging als een speer. Haar griepje was ze vergeten. Vooral de eerste 25 km. ging het super. Ze genoot volop en kwam zeer tevreden de Coolsingel op. Na iets meer dan 4 uur werd haar ook die felbegeerde plak omgehangen. Maurice had ook hard getraind. En genoeg kilometers in de benen. De laatste 3 dagen lekker koolhydraten gestapeld. Hij maakte ook de 42,195 km. vol. Henri's voorbereiding was supergoed. Helaas speelde zijn knie op, hij kon de marathon niet uitlopen. Dat was heel jammer. Sportief als Henri is, heeft hij Rotterdam snel achter zich gelaten (zaterdag in Nijkerk zette hij een supertijd neer. Gefeliciteerd toppeer!). Gabriëlle + Michelle hadden het zwaar vanaf kilometer 18. Toch waren zij niet te stoppen. Aangemoedigd door al die mensen, wisten ook zij te finishen. Als enige stond ik in wave 4. Rond half 11 mocht ik van start. In het begin zakte mijn drinkgordel af, waardoor ik even uit het ritme was. Daarna ging ik steeds meer en meer genieten. Het ging lekker en ik rende constant. Onderweg stonden de trouwe supporters van SV Putten ons aan te moedigen. Ontzettend leuk om bekende gezichten te zien! Rond het 30 kilometerpunt, kruisten we de lopers die al richting de Coolsingel gingen. Ik kreeg toen nog het (saaie) Kralingen voor de kiezen. Dat was even pittig. Gelukkig kon ik de pas erin houden. Bij de laatste drinkpost, scoorde ik 2 bekertjes water, wat AA-drank en een spons. Nu was het niet ver meer. Op de Coolsingel was het één groot feest. Duizenden mensen stonden voor ons te klappen + te juichen. In de verte zal ik het bord van de finish al! Ik ging het halen. Nog even doorbijten en dan had ik dik 42 km. afgelegd. Met een lach van oor tot oor, finishte ook ik in Rotterdam. Ik was ontzettend tevreden, blij en trots! Vooral toen de medaille werd omgehangen.

Iedereen bedankt voor alle aanmoedigingen, felicitaties en andere leuke berichtjes!

Hieronder de mooie resultaten van SV Putten in Rotterdam:

Rick van Emous	3:17:15
Leanne Teunissen	3:41:29
Ronnie Ligtenberg	4:00:03
Janet Doppenberg	4:04:41
Karin van Boeijen	4:17:51
Maurice Frieser	4:22:03
Gabriëlle & Michelle van den Brink	4:28:11



Met sportieve groet,

Karin van Boeijen



Karin van Boeijen



### Zomer Rusthoeveloop 2016

Woensdagavond 29 juni 2016 werd de Zomer Rusthoeveloop weer gehouden. Hoofdonderdeel van deze editie is traditioneel de estafette, waarin teams 4 x 5km moeten afleggen.

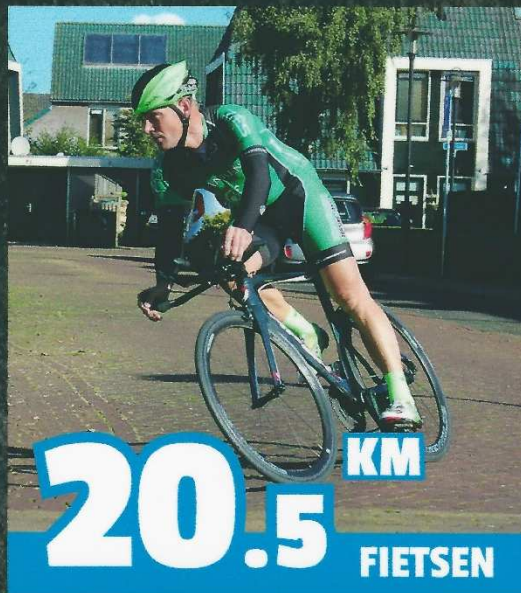
Daarnaast bestaat er uiteraard de mogelijkheid voor lopers om individueel te lopen over de afstanden 5, 10, 15 of 20 km.

Maar liefst 44 teams hebben meegedaan met de estafette in de categorieën: Gemengd, Dames en Heren.

Alle uitslagen van zowel de teams, als de individuele lopers kun je op [www.sv-putten-triathlon.nl](http://www.sv-putten-triathlon.nl) vinden.



# 2BFIT SPORT COACHING **DUATHLON**



**17 SEPTEMBER 2016 - 10:30 uur**

Zaterdag 17 september 10.30 uur vanuit stoom-  
gemaal Hertog Reijnout (polder Arkemheen).  
Deelname kan individueel en als duo. Schrijf je  
nu al in via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl).

**SPORTSFACTORY**

**2BFit**  
SPORT COACHING

Voor meer informatie zie [www.2bfitsportcoaching.nl](http://www.2bfitsportcoaching.nl)

**Volgend nieuwsbrief:**  
**Deadline kopij 26 oktober 2016**  
**Verschijningsdatum 31 oktober 2016**

## BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS:

### Bestuur

Voorzitter: Rick van Emous:  
Seretaris: Janneke van Nieuwenhuizen:  
Pennigmeester: Steven van der Burg:  
Ledenadministratie: Martin Tolboom:

---

**Trainers Loopgroepen:** Aldert Veldman:  
Pim Kleinhoven:  
Henk Jansen:  
Harry Termaat:  
Hajo Schuurman:

**trainers Assistent Loopgroepen:** Janet Doppenberg:  
Greet van Emous:

**Zwemtrainers:** Paula Benders:  
Wouter Wilhelm:

**Rusthoeveloop:** Derk Wiegman:

---

**Redactie:** Hans Donk:

Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo.

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

**Website beheer:** Henk Jansen:

Wilt u tekst of foto's op het sv-putten-triathlon plaatsen, dan kunt u contact op nemen met Henk Jansen:

[henk@jds.nl](mailto:henk@jds.nl)

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