

NIEUWSBRIEF



SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 14 nr 6, 31 december 2012

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

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



De redactie wenst u een gezellige jaarwisseling

Starterscursus succesvol afgerond!

Voor beginnende hardlopers heeft SV Putten Triathlon dit jaar een Starterscursus hardlopen georganiseerd onder leiding van trainer Aldert Veldman.

De cursisten deden aan het einde van de cursus (zaterdag 15 december) mee aan de Rusthoeveloop waarbij ze de 5 km hebben gelopen.



Na een toespraak van onze voorzitter G. van Emous-van Beek kregen zij een oorkonde en een lintje uitgereikt.



Na afloop ontvingen alle cursisten een oorkonde van Greet van Emous.

Blessurevrij blijven sporten in 2013

Steeds meer Puttenaren trekken regelmatig de loopschoenen aan omdat dit de meest makkelijke manier van bewegen is, helaas krijgt 30 tot 70% last van blessure, dit zijn o.a. klachten van de liezen, knieën, scheenbenen, achillespezen, voeten en rugklachten, door overbelastingen. Train daarom verantwoord en zorg ervoor dat je een warming-up en een cooling-down uitvoert om het risico op blessures te verkleinen. Warming-up zorgt ervoor dat de spier- en lichaamstemperatuur stijgt waardoor het mechanisme in het lichaam word aangezet waardoor je een betere coördinatie krijgt tijdens het lopen en daardoor de kans op blessures afneemt. Cooling-down na het lopen zorgt ervoor dat het lichaam/spieren de kans krijgen om tot rust te komen (en afvalstoffen af te voeren) na de inspanning die geleverd is.

Ga je het komend jaar je richten op een bepaalde wedstrijd (bijvoorbeeld de Rusthoeveloop of de Putten POWER RUN), verdeel de trainingslast over een lange periode waardoor je geleidelijke groei doormaakt. Goede loopschoenen zijn ook enorm belangrijk, want ze helpen om blessures te voorkomen. (Bij Sport-inn word je hierbij o.a. goed geholpen).

De meeste blessures ontstaan door een verkeerde manier van lopen of een te snelle belasting zonder dat het lichaam de tijd heeft gekregen zich aan te passen aan deze belasting.

De vereniging geeft beginnende en gevorderde hardlopers deskundige begeleiding.

Op dinsdagavond 19:30 uur tot 20:30 uur en woensdagavond 20:00 uur tot 21:00 uur word er les gegeven bij K.V. de Meeuwen te Putten, waarbij op een verlicht veld getraind word.

Tijdens de training is er aandacht voor loopscholing, blessurepreventie en het opbouwen van een goede conditie. Zo voorkom je blessureleed en heb je veel loopplezier in 2013.



Rene van Stormbroek

Clubkampioenschappen lopen 2012

Er zit een gestage groei in het aantal deelnemers aan de clubkampioenschappen lopen: waren het er in 2010 een veertiental en in 2011 al 19, voor dit jaar hadden zich 24 leden aan de start gemeld. Nog

weinig afgezet tegen het aantal leden (79) maar toch een groei! Zet dit de komende jaren voort. Ook leuk voor de organisatoren!

Voor diegenen die als enige in zijn/haar categorie is geëindigd geldt: | wie er niet is kun je ook niet verslaan!

De prijzen worden uitgereikt op de nieuwjaarsbijeenkomst op 5 januari 2013 te 17.00 uur in de gezellige bar bij Harry en Elma Termaat, Groenewoudseweg 2 in Ermelo.

De uitslagen:

Dames

Dames overall	: Kinha de Almeida Guimarães	22.18
Dames senioren	: 1 Adrienne Evers	24.28
	2 Gabriëlle v.d. Brink	24.34
Dames 35+	: Erna Schuiteman	30.10
Dames 40+	: Janet Doppenberg	24.52
Dames 45+	: 1 Greet van Emous	23.25
	2 Anja Bavelaar	25.02
	3 Simone van Ee	28.59
Dames 50+	: 1 Leanne Teunissen	23.15
	2 Paula Benders	28.18
Dames 55+	: Monique Met	30.58

Heren

Heren overall	: Robert v.d. Born	41.12
Heren junioren	: Timon de Almeida Guimarães	57.52
Heren 35+	: 1 Robert v.d. Born	41.12
	2 Vincent van Duijvenbode	44.09
	3 René van Stormbroek	52.43
Heren 45+	: 1 Rick van Emous	42.07
	2 Martin v.d. Berg	46.47
	3 Maurice Frieser	47.22
	4 Henk Jansen	47.22
	5 Henri Timmer	50.49
	6 Tino Reijnders	51.22
Heren 50+	: 1 Elbert v.d. Berg	42.41
	2 Kasper Uittenbogaard	47.04
Heren 55+	: Piet v.d. Sar	43.56

Helaas dit jaar geen bekertjes voor de Triathlonkampioenen. Aan de betreffende wedstrijd deden minder dan 5 leden mee. Volgend jaar beter!

Nog meer prijzen!

Op de nieuwjaarsbijeenkomst zullen ook de Vrijwilliger van het jaar en de winnaar van de Jan Dur bokaal bekend worden gemaakt. Reden te meer om allen te komen want misschien ben jij dat wel!

Piet de Haan

Beste leden van SV Putten afdeling triathlon en loopgroepen,

Komende week verzorgen we de laatste hardlooptrainingen van 2012. De twee weken erna houden we Kerstvakantie. In week 2, op 8 en 9 januari starten de hardlooptrainingen van 2013.

Op zaterdag 5 januari is de nieuwjaarsreceptie van SV Putten. De nieuwjaarsreceptie wordt gehouden vanaf 17.00 uur bij Harrie Termaat aan de Groenewoudseweg 2 te Ermelo. Traditiegetrouw organiseren we de receptie op dezelfde dag als de Nieuwjaarsloop in Nunspeet gehouden wordt. De flyer van de Nieuwjaarsloop vinden jullie onderaan dit berichtje.

Op de nieuwjaarsreceptie natuurlijk tijd voor gezelligheid en nieuwjaarswensen. Maar ook zullen de clubkampioenen 2012 gehuldigd worden.

Jullie zijn allemaal van harte welkom!

Met vriendelijke groet,
Simone van Ee, secretaris SV Putten afdeling Triathlon



MAXI PROMO
NIEUWAARSLOOP

28e editie

ZATERDAG 5 JANUARI
SPORTPARK DE WILTSANGH NUNSPEET
jeugdloop en recreantenloop over uitgemeten parcours
afstanden: 1,3 km - 2,5 km - 5 km - 7 km - 14 km - 21,1 km
voor meer informatie: www.vv-nunspeet.nl

SUPPORTERS

VERENIGING



TRIATHLON
GRONINGEN

Triathlonvereniging
GVAV Rapiditas
Groningen

CROSSDUATHLON LANGELOËR DUINEN TE NORG



ZONDAG 10 FEBRUARI

Start jeugd om 11.00 uur afstand 1,5 km lopen – 4,5 km fietsen – 1,5 km lopen
Start individueel om 12.00 uur afstand 6 km lopen – 18 km fietsen – 3 km lopen



Voor meer info en inschrijving:

www.gvavtriathlon.nl



Pro-Art
Gratisch Servicebureau



Wedstrijdkalender januari – februari 2013

05-01-2013: Nieuwjaarsloop Nunspeet

Afstanden: 1,3, 2,5, 5, 7, 14 en 21,1km

Meer info: www.vv-nunspeet.nl

Klik [hier](#) voor de flyer.

13-01-2013: Halve marathon van Egmond

Afstanden: 10,5 en 21,1km

Meer info: www.pwnegmondhalvemarathon.nl

19-01-2013: Overbosch en Heide loop Garderen

Afstanden: 5 en 10km (exacte afstanden met tijdregistratie via Ipico-chip)

Meer info: www.loopgroepgarderen.nl

Klik [hier](#) voor de flyer.

26-01-2013: Hop-Eest Run Putten

Afstanden: 5 en 10km en Kidsrun 1,5km

Meer info: www.human-care.nl

10-02-2013: Cross Duathlon Norg (Groningen)

Afstanden: 6km Hardlopen – 18km Fietsen – 3km Hardlopen

Meer info: www.gvavtriathlon.nl

Klik [hier](#) voor de flyer.

Volgend nieuwsbrief:

Deadline kopij 25 februari 2013

Verschijningsdatum 28 februari 2013

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:

Rusthoeve loop:

Derk Wiegman:

Redactie:

Hans Donk

Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo.

E-mail: h.donk8@upcmail.nl

hdonk16@gmail.com