



NIEUWSBRIEF



SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 15 nr 5, 13 december 2013

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

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



Van de bestuurstafel

Nieuwe penningmeester SV Putten afdeling Triathlon

Op 31 oktober ben ik door de Algemene Ledenvergadering gekozen tot penningmeester van SV Putten. Ik wil me graag even aan jullie voorstellen.

Ik ben Steven van der Burg en al jaren een gezond fanatieke hardloper. Eerst een aantal jaren voor mezelf gelopen, daarna werd het tijd om het wat professioneler aan te pakken. In 2005 ben ik lid geworden van SV Putten, de dinsdagavond is mijn vaste trainingsavond. Ik loop regelmatig wedstrijden, van 10 kilometer tot halve marathons. En af en toe een marathon.

In het dagelijks leven heb ik onder de naam CijferMeester een administratiekantoor in Putten. Ik verzorg de boekhouding voor het klein MKB, waaronder eenmanszaken, ZZP'ers, kleine BV's en VOF's. Naast de administratie kan ik ook de salarisadministratie verzorgen en de belastingaangiftes, met alle advisering daaromheen.

De werkzaamheden als penningmeester sluiten goed aan bij mijn professionele werkzaamheden. Ik ga met veel plezier en vol energie aan de slag. Ik hoop jullie tijdens de trainingen en de Rusthoevelopen te mogen begroeten. En natuurlijk ook op de ledenvergaderingen. Hier worden beslissingen genomen die ons allemaal aangaan en je kunt natuurlijk je stem laten horen.

Steven van der Burg, Penningmesster

Winterseizoen

Het mooie van hardlopen is dat je dit het hele jaar kunt doen.

Het is verstandig om rekening te houden met de omstandigheden als je gaat lopen.

Zo ook in het huidige seizoen, de winter.

In de winter kun je dus ook prima hardlopen, maar hou wel rekening met de winterse omstandigheden.

Allereerst het lopen in het donker. Natuurlijk geldt dit niet alleen in de winter.

Zorg dat je goed zichtbaar bent als je in het donker loopt.

We zien toch geregeld mensen hardlopen die in mooie donkere kleding rondlopen en niet echt goed zichtbaar zijn.

Denk aan je veiligheid en draag reflecterende kleding, een reflecterend hesje of lampjes.

Hesjes en lampjes zijn bij veel winkels te koop en niet echt duur.



Dan de kleding.

Over het algemeen is het een tikkie kouder en dat betekent dat je je beter iets warmer kunt kleden. Lange broeken, shirts met lange mouwen, ondershirts (compressie) zijn prima om in de winter te dragen.

Let echter op dat je het niet overdrijft. Als je gaat lopen, wordt je over het algemeen redelijk snel warm. Als je je te dik kleed, dan krijg je het al gauw te warm en dat is ook niet echt prettig.

Ook mutsen worden vaak gedragen. Lekker warm, vooral als het een beetje waait.

Als je begint met lopen met een muts, hou deze dan op gedurende de hele training.

Als je halverwege je muts afzet, zul je merken dat je hoofd toch wat nat is van het zweet en als je dan je muts afzet, koelt je hoofd vrij snel af.

Dit is niet prettig je zit er niet op te wachten om ziek te worden.

Met handschoenen is het juist prettig om die uit te doen als je handen opgewarmd zijn.

Vaak worden de handen na een paar kilometer lopen wel warm en door de goede doorbloeding, blijven ze dan ook wel warm.

Je kunt dan overwegen om ze uit te trekken.

Veel mensen denken dat je niet echt zweet als je in de winter traint en dat drinken tijdens langere duurlopen dan ook niet nodig is.

Dit is een groot misverstand.

Je zweet wel degelijk en verliest dus ook het nodige vocht.

Als je in de winter lange duurlopen doet, zorg dan dat je drinken meeneemt.

Je krijgt misschien niet direct een dorstgevoel, maar je verliest toch gewoon veel vocht.

Als laatste nog even het parcours waar je loopt.

Hou altijd je eigen veiligheid in de gaten. Let op waar je loopt.

Ook als het glad is of sneeuw ligt kun je best lopen, maar moet je misschien een alternatieve route kiezen die goed begaanbaar is.

Over het algemeen worden de fietspaden vrij snel sneeuw- en ijsvrij gemaakt en daar kun je dan best op lopen.

Al met al is het prima hardlopen tijdens het winterseizoen, maar hou rekening met de omstandigheden en denk vooral aan de veiligheid.

Henk Jansen

Loopgroep Visie

DE LOOPGROEP VOOR DE RECREATIEVE LOPER



En



SNERTLOOP



ZATERDAG: 28 December 2013.

START: 10.00 tot 13.00 uur.

ROUTE: 5 KM.

3 UUR LOPEN: ALLEEN OF IN TEAMVERBAND.

KOSTEN: 5,00 euro pp. (hiervoor krijg je een bon voor snert en een br.worst).

**Je mag zelf kiezen uit hoeveel personen je team bestaat.
Na 3 uur gaan we uitrekenen hoeveel km je alleen of als
team gelopen hebt.**

**Na de 3 uur gaan we met z'n allen snert en een broodje
worst bij Sport Café Calluna eten.**

**Wil je meedoen geef je op voor 22 december via:
loopgroepvisie@live.nl**

Paula Benders

Wedstrijdkalender

15-12-13	Duathlon offroad	Cerberus crossduathlon	kort, lang	Groesbeek	https://www.tvcerberus.nl/
21-12-13	MTB-tocht	Oudejaarsocht	15-30-45 km	Stroe	http://www.veluwerenners.nl/
22-12-13	MTB-tocht	Oudejaarsocht	15-30-45 km	Stroe	http://www.veluwerenners.nl/
28-12-13	Hardloop wedstrijd	Snertloop	3 uur/rondjes 5km	Ermelo	http://www.loopgroepvisie.nl/
28-12-13	MTB-tocht	Eindejaarsocht	20-30-50 km	Scherpenzeel	http://www.ntfu.nl/kalender/kalender.aspx#results
29-12-13	Hardloop wedstrijd	3e Bosloopcompetitie	1,6-5-10-15 km	Harderwijk	http://athlos.nl/wedstrijden/bosloopcompetitie
31-12-13	Hardloop wedstrijd	Sylvestercross	1,2-2-3-4-6-8-9-10,4 km	Soest	http://www.sylvestercross.nl/
12-01-14	Hardloop wedstrijd	Halve van Egmond	10,5 – 21,1km	Egmond aan Zee	http://www.pwnegmondhalvemarathon.nl
18-01-14	Hardloop wedstrijd	Rusthoeveloop	5, 10, 15, 20km	Putten	http://sv-putten-triathlon.nl/
15-02-14	Hardloop wedstrijd	Rusthoeveloop	5, 10, 15, 20, 25, 30 km	Putten	http://sv-putten-triathlon.nl/
15-03-14	Hardloopwedstrijd	Rusthoeveloop	5, 10, 15, 20, 25, 30 km	Putten	http://sv-putten-triathlon.nl/

13-04-14	Hardloopwedstrijd	Rotterdam Marathon	42,2km	Rotterdam	http://www.marathonrotterdam.nl/home
18-05-14	Hardloopwedstrijd	Leiden Marathon	42,2km	Leiden	http://www.marathon.nl

Rusthoeveloop 2013/2014

14 DECEMBER 2013 (Clubkampioenschappen!)

18 18 JANUARI 2014

15 15 FEBRUARI 2014

15 15 MAART 2014

De **ZOMERRUSTHOEVELOOP** wordt gehouden op **25 JUNI 2014**.

Tijdens deze editie kan in teamverband worden meegedaan met een estafetteloop over 4 x 5km.



Indeling keukendienst en inschrijfburo seizoen 2013-2014 Rusthoeveloop

14 december 2013:

Keuken: Erik Huizen en Hugo Kooijmans

Inschrijving: Peter v.d. Haar en Huib Verra

18 januari 2014:

Keuken: Aline Kraaij en Ronnie Ligtenberg

Inschrijving: WimLiefing, Karin Pieterse en Evert Teunissen

15 februari 2014:

Keuken: Antoinette v. Putte, Ben Ruiters en Piet v.d. Sar

Inschrijving: TinoReijnders en Henri Timmer

15 maart 2014:

Keuken: Erna Schuiteman, Peter Soede en LijanneWildebeest

Inschrijving: JannieTorsius en Paul Veldman

Zomer Rusthoeve 25 juni 2014:

Keuken: George v. Dijk

Inschrijving: Kir de Jong en Aart Kous

Volgend nieuwsbrief:

Deadline kopij 20 februari 2014

Verschijningsdatum 28 februari 2014

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS:

Bestuurs: Voorzitter: Greet van Emous
Secretaris: Simone van Ee:
Penningmeester: Kasper Uittenbogaard:
PR medewerker: Rene van Stormbroek:
Ledenadministratie: Martin Tolboom:

Trainers Loopgroepen: Aldert Veldman:
Pim Kleinhoven:
Henk Jansen:
Harry Termaat:
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
hdonk16@gmail.com

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