

NIEUWSBRIEF



SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 17 nr. 4 december 2015

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

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

Van de bestuurstafel

Beste SV Puttenaren !

Het jaar 2015 ligt weer (bijn) achter ons en dan gaan we natuurlijk even terug- en vooruitkijken. Het is heel veel jaren geleden dat het bestuur van SV Putten triathlon en loopgroepen uit 5 personen bestond. Heb het niet uitgezocht maar dat is zeker meer dan 10 jaar geleden. In de periode juni tot en 15 oktober 2015 was dat enkele maanden het geval. Toen trad helaas René van Stormbroek af en waren we met 4 personen. Maar dat is natuurlijk ook prima en we zijn daar erg tevreden over. Waar we ook erg tevreden over zijn is dat we een grote groep starters hadden die (bijna) allemaal lid zijn geworden van onze vereniging. Tijdens de laatste ALV hadden we nog gezegd dat we bij de voorjaars ALV hopelijk konden vertellen dat we meer dan 100 leden hebben maar dat is nu al ruim overschreden! Deze starters hebben op 12 december hun eerste Rusthoeveloop gelopen en het enthousiasme was prachtig om te zien. We hopen in het begin van het nieuwe jaar een nieuwe groep mensen in de starters cursus te krijgen. Meer leden is op zich geen doel maar meer betrokken leden is altijd prima!

Afgelopen jaar was de Brunch Trail Run wel weer één van de hoogtepunten. Het was bloedheet maar vreselijk gezellig en er was met 25 mensen een heel mooie opkomst. Ook de peperneutenloop was met 45 mensen helemaal geweldig. De trainers hadden weer een leuke spelvorm bedacht en na afloop smaakte de pepernoten en chocola weer prima.

We willen in het nieuwe jaar een andere trainingslocatie voor het seizoen tussen het trainen bij de Meeuwen en het bos gaan proberen. Dit zal in Hussenerveld voor 'De Samaritaan' zijn.

Daar zijn mooie rondjes waar de trainer je overal kan zien en waar je de trainer kan horen. Verder willen we (nog) meer aan PR gaan doen en actief de kranten opzoeken. Dan moet je wel met iets nieuws en opvallends komen. Harmen heeft nagedacht over een andere opzet van de starters cursus en dat is dan meteen aanleiding om dit breed uit te dragen. Verder willen we voor de nieuwe (maar ook oude) leden de mogelijkheid van clubkleding aanschaffen weer onder de aandacht brengen. Het is altijd leuk om bij een wedstrijd met hetzelfde shirt en/of jas aan te komen.

In 2016 gaan veel leden meedoen aan de Rotterdam Marathon. Ik heb ze niet geteld maar er gaan minimaal 5 en misschien wel bijna 10 mensen de klassieke afstand in de snelste stad van Nederland lopen! Dus dat kan weleens leuk worden.

De club is lekker actief (verwacht je ook van een sportclub...) en we hopen weer op een mooi nieuw jaar! Voor iedereen fijne feestdagen en een heel sportief 2016.

Het bestuur van SV Putten triathlon en loopgroepen

Best SV Putten leden,

Op zaterdag 9 januari 2016 organiseren we van SV Putten triathlon en loopgroepen weer de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie.

Daar krijg je binnenkort nog een mail van meek informate. Een van de onderdelen is natuurlijk een terugblik op het afgelopen jaar.

Ter voorbereiding van dit onderdeel wil ik jullie vragen om je Persoonlijke Sport Hoogtepunt (PSH dus) naar me op te sturen.

Graag met een (leuke) foto en een korte uitleg waarom je voor dit moment gekozen hebt.

Dit Sport Hoogtepunt mag van alles zijn: hardlopen, zwemmen, fietsen, triatlon, bergwandelen, dammen, fierljeppen, skydiven.

Een geweldig evenement, ervaring, angstig moment, PR, etc. Het gaat erom dat het indruk heeft gemaakt en je het nooit meer vergeet!

Je mag ook aangeven naar welk Hoogtepunt je aankomend jaar uitkijkt!

Met vriendelijke groet,

Rick van Erpous (voorzitter SV Putten)

Oproep voor de Puttense Sportmarathon 2016

Wij willen dit jaar meedoen!!!! Maar wij hebben jullie nodig!!!!

De sportmarathon is een laagdrempelig sportief evenement geschikt voor mensen vanaf 16 tot 88 jaar. Plezier staat voorop, meedoen is belangrijker dan winnen.

Het is de bedoeling dat je meerdere sporten doet waarbij je zelf grotendeels kunt bepalen welke sport je wilt doen. Het maakt niet uit of je goed bent in die sport, verras jezelf!

Wat houdt de sportmarathon in:

De sportmarathon begint op vrijdagmiddag om 18.00 uur en eindigt 24 uur later. In de tijd worden er heel veel sporten beoefend, zowel individueel als in teamverband. De volgende sporten worden gedaan: voetbal, korfbal, basketbal, tennis, badminton, spinning, roeien, kanoën, zwemmen, fitness, hardlopen, fietscross, touwtrekken, atletiek, dammen, tafeltennis, schaken, krachtcircuit, judo, bowlen, midgetgolf, biljart, mountainbiken, klaverjassen, beachgames, darten, volleybal.

Geef je op voor 17 januari en zeg er bij welke voorkeur aan sporten u heeft. (5 sporten)
We kunnen natuurlijk niets garanderen, maar zullen ons best doen om iedereen zo goed mogelijk in te delen. We hebben 40 deelnemers nodig. Je kunt je ook opgeven met je partner of kinderen.

Opgeven kan op de nieuwjaarsreceptie op 9 januari of per mail naar:

Elsa: elsa27kamp@gmail.com

Kira: destralendezon@upcmail.nl

We kijken uit naar jullie enthousiaste reactie.

Met sportieve groet,

Elsa en Kira

Verslag Marathon van Amsterdam door Rick van Emous

Amsterdam Marathon 18 oktober 2015

Door een intensief studie traject lag de laatst gelopen marathon alweer 2 jaar (Amsterdam oktober 2013) achter me. Die marathon stond in het teken van het uitlopen in een nette tijd. Dat kwam omdat de marathon daarvoor bij 41 kilometer eindigde in een liggende positie. Dus moest het zelfvertrouwen weer worden opgepoets. Die van 2013 ging in 3:26:25 (4:54 per kilometer). Dus moest die van 2015 een stukje harder kunnen.

Om dit te bereiken nam ik contact op met iemand die de marathon in 2:36 heeft gelopen. Ja Rikkie ging eindelijk eens aan een schema in plaats van zomaar een beetje blind in de rondte te hollen.

De eerste trainingen werden eind mei gestart en besloegen in totaal 21 weken met maximaal 4-5 trainingen per week en slechts rond de 70 kilometer in de week. Dat was wel even wennen voor de kilometer vreter. Met name dat in het schema aangaf dat er maximaal 2 uur en 10 minuten gelopen



moest worden tijdens de lange duurloop. De verste training was om precies te zijn slechts 23,9 kilometer met een gemiddelde pace van 5:13. In aanloop naar de marathon waren er 2 nevendoelen. De Fish Patoto Run van Urk naar Emmeloord (5 weken van tevoren) en de 30K wedstrijd in Almere (2 weken van tevoren). De FPR moest zo hard als het kon en is echt een wedstrijd naar mijn hard. Niets mooie omgeving of lommerijke bosspaden maar gewoon 12,8K rammes op één rechte weg. Als ik bij een wedstrijd lees dat het een mooie omgeving is blij ik liever thuis. Mooie omgeving is voor wandelen en ik zie toch niets van de omgeving en loop alleen maar te schelden op dat kl...te zand of pokke heuvels.

Met de wind schuin rechts op kop ging die FPR in iets meer dan 52 minuten (pace 4:04). Dat was wel lekker voor het vertrouwen dat het wel goed zat met de snelheid. Daarna nog enkele weken intensief trainen naar de 30K van Almere. Plan was om tussen 4:25 en 4:30 te vertrekken en in een goed groepje te komen omdat er weer veel wind stond. Dat plan mislukte behoorlijk. Liep eigenlijk iets te hard de eerste 20K en heb 29K in mijn eentje gelopen. Lekker aan het plan gehouden weer...

Kwam echter de halve marathon door in iets meer dan 1:32 maar na 25 K werd het strijden... Moet erbij vertellen dat ik de avond van tevoren nog 37,7 had en dus niet helemaal topfit. Het tempo ging iets omlaag maar kwam gemiddeld toch uit op een strakke 2:13:25 (pace 4:26). Dit gaf me heel veel vertrouwen voor de marathon. Die is tenslotte maar iets verder en mag een beetje langzamer. De laatste weken nog even de haas uitgehangen in Nijkerk (voor Greet) en de week later voor mijn broer Albert bij de Rusthoeveloop.

Marathon

Ik had de mazzel dat Martin T mijn startnummer op zaterdag zou ophalen. Erg lekker dat je daar niet zelf eerst voor naar toe moet. Verder hadden we voor de verzorging onderweg een echt plan bedacht. Drinken tijdens het rennen is voor mij een drama en was een van de redenen dat ik in 2012 uitviel in Rotterdam. Greet en broer Jan zouden me op 14K een ½ liter Extran isotoon drinken aangeven met een SIS gelletje eraan vast geplakt. Ze zouden er weer staan bij 24K en Jan zou dan op skates door gaan naar 36K. Mijn kinderen zouden me bij 31,5K een fles plus gel aangeven. Dit plan werd precies zo uitgevoerd en alleen dat al gaf me onderweg enorm veel moraal. Verder was het weer super met weinig wind, relatief koud (start 8°C) en lichte regen, ideaal gewoon. De eers te 20K heb ik samen gelopen met Sebastiaan Knoppert uit Putten. Jongen gast van 23 jaar die helaas door een blessure in de aanloop niet geweldig getraind was. Moest een sanitaire stop doen bij 20K en is bij 38K zelfs uitgestapt door maagproblemen. Erg balen maar ik liep gewoon als een speer. Het plan was 4:40 per kilometer te lopen en bij de doorkomst bij 5K kwam ik ook exact door in 23:20. Echter daarna ging het gas er licht op en werden rondetijden tussen de 4:30 en 4:35 genoteerd. Bij de halve kwam ik door in 1:37:33 en begon te denken dat ik misschien wel onder de 3:15 kon lopen!! Ik was in eerste instantie namelijk van plan om onder de 3:20 te gaan lopen. Twijfel besloop me wel een beetje of ik de 4:35 kon volhouden maar ik bleef pushen en had zelfs de energie om nog ietsje meer gas te geven. Met name omdat mijn hartslag extreem laag bleef. Aanteraf zag ik dat ik pas bij 30K bij mijn omslagpunt zat. De regel is dat je voor de 30K niet boven je omslagpunt mag komen... Daarnaast liep ik tijdens de laatste tien kilometer natuurlijk tientallen mensen voorbij. Ook heel veel die in het startvak geel (2:30 tot 3:00 uur) waren gestart. Bij 36K had ik even een inzinking en stokte het tempo en kreeg ik de gedachte dat onder de 3:20 finishen ook prima was. Gelukkig kreeg ik mezelf binnen enkele honderden meters weer onder controle en liep die kilometer in 4:39. Vlak voor de finish en het binnengaan van het Olympisch Stadion stonden mijn fans (familie) weer te schreeuwen naar me. Kon alleen iets met mijn linkerhand op tillen wat voor zwaaien door moest gaan. Liep de laatste 600 m in 4:20 gemiddeld. Finishen blijft altijd lekker alhoewel ik op de foto gelukkig mijn zonnebril op had...

Medaille mee grissen en direct naar buiten gedribbeld. Ik wilde heel graag naar mijn supporters. Daar was ondertussen ook Elbert en Jannie en kon het nagenieten beginnen. Kon niet geloven dat ik 3:14:26 (met een kleine negatieve split) gelopen had. Dat heeft enige dagen geduurd. Vind het nog steeds een beetje raar.....

Het bizarre de volgende dag was dat ik nauwelijks last had van mijn benen. Dat moet door de goede vorm en training gekomen zijn en mogelijk ben ik niet zo diep gegaan dan anders. Alhoewel ik bij de 38K daar anders over dacht. In ieder geval sta ik als alles goed gaat begin april in Rotterdam weer aan de start. Heb noch een appeltje te schillen met de Coolsingel.

Rick van Emous

Zevenheuvelen Nachtlloop 2015

Verslag van de Zevenheuvelen Nachtlloop 2015, door Petra Boel.

En dan is het zover. Zaterdag 14 november 2015, de Zevenheuvelenloop. Greet en Janet zijn inmiddels bij ons en een paar minuten later komen ook Gert Jan en Marjan Koopman en Margriet Timmer aan.

Het is 16:00 tijd om te gaan. Iedereen heeft droge kleding mee, want het weer is niet

fantastisch maar dat kan de pret niet drukken. Greet en Janet kletsen honderduit en al snel komen de doeltijden aan bod, rond de 35 minuten of zelfs minder, pfft ik moet er niet aan denken. Ik ben al blij als ik hem uitloop en onder de 60 minuten blijf.

De reis naar Nijmegen ging soepel, geen file en we konden parkeren in de garage van het Karel Keizerplein.

Nu op naar de koffie. Onder het genot van een bakkie worden al snel de hartslagen even gecheckt, die loopt toch best op, iedereen heeft een gezonde spanning. Sommige hebben iets meer wedstrijd spanning dan andere en zitten zelfs onder de koffie al te wiebelen op de stoel.

18:15 iedereen nog even een toilet en dan richting de start. Peter, onze supporter, onder de paraplu en wij lopers in onze poncho. Brrr het is koud en nat.

Greet en Janet hebben haast, zij sprinten zo wat naar de start. ("Gelukkig heeft Greet koffie gedronken en geen Red-Bull of ander energie-drankje, want ik heb geen idee wat dat dan zou brengen.")

De wedstrijdorganisatie heeft één minuut stilte gevraagd ter nagedachtenis aan de slachtoffers van de aanslag in Parijs. Greet en Janet vertelden dat dit toch een bijzonder moment was, zoveel mensen die allemaal echt stil zijn. 1 minuut bewust stilstaan bij de ellende en het verdriet wat deze aanslag teweeg heeft gebracht.

Helaas was dit voor Margriet en mijzelf niet te verstaan, daardoor hebben wij (en de vele mensen achter ons) dit niet meegekregen.

19:00 de start, Gert Jan, Marjan, Greet en Janet zijn weg. Margriet en ik moeten nog ca. 10 minuten wachten voordat ook wij mogen gaan. Het eerste stuk dat gaat nog wel, het regent zachtjes maar daar merkte we al snel niet veel meer van. Door het weer waren er niet heel veel toeschouwers, maar degene die er waren, waren wel enthousiast en moedigde je aan. Voor je het weet is dan daar het moment dat je links of moet slaan en dan kijk je meteen tegen de eerste heuvel aan. Het vals plat omhoog is nu echt voorbij. Nu wordt het werken. Eenmaal boven gekomen krijg je even een plat stukje en dan een stukje naar beneden. Nu vooral de rust bewaren, want de tweede heuvel ligt om de hoek.

Nou deze voelde meer als een berg, maar wat een prachtig gezicht. Een lichtslang verlichte de weg voor ons lopers en ergens halverwege deze "berg" stond een doedelzakspeler, geweldig. Op de top stond een drinkpost en dan omlaag. De helft zit erop! Soms was er een moment waarop iemand muziek draaide of een perkst hielp ons door met hun muziek de laatste kilometers je toch weer op te zepen.

Daar is dan de Groesbeekseweg weer in het vizier, nog een paar honderd meter, maar dan wel weer vals plat omhoog.

Nog 200 mtr..., 100 mtr..., 25 mtr..., en dan die FINISH!!! Geweldig, die ontleding...

Iedereen heeft hem uitgelopen en iedereen heeft een Persoonlijk Record gehaald.

Hieronder staan de netto tijden:

Greet van Emous: 33:48, Janet Doppenberg: 34:13, Gert Jan Koopman: 38:31, Marjan Koopman: 42:05, Margriet Timmer: 53:38 en ik: 51:18

Geweldig!!! Super prestatie allemaal!

Dank jullie wel voor een geweldige avond, het was weer erg gezellig.

Doen we het volgend jaar nog een keer?

Petra Boel

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN LOPEN 2015

Op 12 december 2015 verschenen 20 leden van SV. Putten Triathlon en Loopgroepen aan de start van de Rusthoeveloop om op een zwaar parcours te trachten het clubkampioenschap lopen te bemachtigen.

De uitslag is als volgt:

DAMES 5 km.

Dames overall:	Leanne Teunissen	22.46
Dames sen.	: 1. Gabrielle van de Hoorn	22.53
Dames 35+	: 1. Karin van Boeijen	25.55
Dames 40+	: 1. Elsa Kamp	25.24
Dames 45+	: 1. Janet Doppenberg	24.48
	2. Jolanda Hogebrug	27.21
Dames 50+	: 1. Leanne Teunissen	22.46
	2. Greet van Emous	23.33
	3. Marjan Koopman	28.57
	4. Simone van Ee	30.55
Dames 55+	: 1. Dicky Lieving - de Zwaan	26.44

HEREN 10 KM.

Heren overall	: Ben de Ruiter	40.55
Heren senioren	: 1. Ben de Ruiter	40.55
Heren 40+	: 1. Robert van den Born	41.15
	2. Ronnie Ligtenberg	41.43
Heren 45+	: 1. Steven van der Burg	44.37
	2. Henk Jansen	1.05.34
Heren 50+	: 1. Maurice Frieser	49.01
	2. Gert Jan Koopman	53.38
Heren 55+	: 1. Piet van der Sar	45.28
	2. Kasper Uittenbogaard	48.09
	3. Hugo Kooijmans	57.06
Heren 65+	1. Riny Kostermans	55.03

De prijzen zullen worden uitgereikt op de Nieuwjaarsbijeenkomst op 9 jan. 2016. Ook worden dan de prijzen uitgereikt aan de clubkampioenen Triathlon. Dat zijn bij de dames Vitia Akkerman en bij de heren Ben de Ruiter.

En alsof het niet op kan: ook de winnaar van de Jan Dur bokaal en de Vrijwilliger van het Jaar worden dan gehuldigd! Komt allen!!!

En nu we toch aan het uitdelen zijn: ook dit jaar mocht ik weer aan 23 vrijwilligers van de "harde kern" een presentje uitreiken voor het vele werk dat zij voor de vereniging hebben verricht. Hulde!!!!

Piet de Haan

Rusthoeveloop 2016

Ook in seizoen 2016 organiseren we de Rusthoeveloop weer.

Iedereen is welkom op:
Zaterdag 16 januari 2016
Zaterdag 13 februari 2016
Zaterdag 12 maart 2016

Start van de Rusthoeveloop is 10:30 uur.

De ZOMERRUSTHOEVELOOP wordt gehouden op woensdag 29 JUNI 2016.
Tijdens deze editie kan in teamverband worden meegedaan met een estafette-loop over 4 x 5km.

De start van de Zomer Rusthoeveloop is 19:00 uur.



Rooster 2016

Indeling keukendienst en inschrijfburo seizoen 2016 Rusthoeveloop

16 januari 2016

Keuken: Harriët Erika Jansen, Greet van Emous
Inschrijving: Dicky Liefing, Gijs van den Bor, Evert Teunissen

13 februari 2016

Keuken: Petra Grootjans, Simone van Ee, Peter Boel
Inschrijving: Gerard van Eijden, Maurice Frieser

12 maart 2016

Keuken: Martin van de Berg, Lyanne Wildenbeest, Ronnie Ligtenberg
Inschrijving: Wilfred van de Berg, Anja Bavelaar

Zomer Rusthoeve 29 juni 2016

Keuken: n.t.b / Inschrijving: n.t.b

Graag voor het inschrijven aanwezig zijn om 09.00. Tot 10.15 uur wordt er ingeschreven.
Voor het draaien van de keukendienst graag om 08.45 aanwezig zijn tot 10.20 uur en/of van 11.00 tot ongeveer 13.00 uur.

- Je kunt meelopen, maar dan wel 5 km als je een keukenbeurt draait.
 - Je kunt de keuken met elkaar doen, maar ook na elkaar.
 - In februari en maart staan 3 mensen in de keukendienst gepland omdat die dienst dan erg lang duurt. Het is handig om deze dienst na elkaar te doen.
 - Met de zomer-avond-rusthoeve graag om 18.00 – 18.15 uur aanwezig zijn.
- Mocht je nog vragen hebben, dan kun je contact opnemen met Leanne Teunissen (tel.: 358426), of Thea Prent (551922).

De redactie wenst u een goede jaarwisseling en een heel sportief 2017.



**Volgend nieuwsbrief:
Deadline kopij 26 februari 2016
Verschijningsdatum 28 februari 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 Nieuwsbrief:

Hans Donk: 554062

Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo.

E-mail: h.donk8@upcmail.nl + hdonk16@gmail.com

Website beheer: Henk Jansen: 06 23428144

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

henk@jds.nl

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

