



1

NIEUWSBRIEF

SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 14 nr 3, 30 juni 2012

REDACTIE: H.R. Donk, Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo

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

E-mail adres: info@sv-putten-triathlon.nl

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

Van de bestuurstafel

Beste sporters,

Alweer de laatste nieuwsbrief voor de zomervakantie.

Zoals jullie via de mail al vernomen hebben, liggen ook de trainingen een tijdje stil. De looptrainingen vanaf week 28 tot en met week 31. En de zwemtrainingen de hele zomervakantie, dwz op 30 juni voor het laatst en dan is de eerste zwemtraining weer op 25 augustus.

Dit is natuurlijk geen reden om de hele zomer niks te doen! Zwemmen kan overal, en de loopschoenen passen vast wel in de koffer. Wat is er leuker dan op je vakantie al hardlopend de omgeving te verkennen! Of al hardlopend langs het strand de zon te zien opkomen. (dan moet je er trouwens wel vroeg uit..)

Er is de laatste tijd nog hard gewerkt, zowel door de sporters als door het bestuur. Het laatste hebben jullie kunnen horen op de ledenvergadering. Niet heel druk bezocht, maar de mensen die er waren, waren enthousiast en kritisch. En dat hebben we nu net nodig! Er wordt op dit moment onder andere nog gewerkt aan een nieuwe website door ons zwemlid Henk Jansen, en aan het zoeken naar clubkleding door Aldert Veltman en Rick van Emous.

Vind je het ook leuk om over bv PR of kleding mee te denken, meld je dan aan bij een van de bestuursleden. Hoe meer "personeel", hoe kleiner de klus!

We zijn ook erg blij met de aanmelding van 4 leden om de assistent-trainer-cursus te gaan doen! Want we hebben nu eenmaal weinig trainers, en dat is wel de basis van je vereniging.

Bij deze wil ik iedereen een hele fijne zomervakantie toewensen!

Hartelijke groet,

Greet van Emous, de voorzitter

Marikenloop 2012

Een nieuwe groep dames is op 29 febr 2012 gestart bij SV-putten met een run-to-the-start cursus, om in 12 weken klaar gestoomd te



Nijmegen 20 mei 2012



worden voor de Marikeloop in Nijmegen op zondag 20 mei 2012.

Voor de meeste van ons een stok achter de deur om wekelijks met het lopen bezig te zijn en onder de bezielende leiding van onze trainer Aldert elke woensdag avond om 19:45 gingen we onze rondjes en loopscholing lopen, en elke week zagen we bij elkaar de vooruitgang, op naar de eerste 5 km.

Op 20 mei was het dan zover 6 dames van SV-putten gingen er voor Aline, Petra, Mildred, Iris, Wijmie en Erna van het run to the start team (zie foto) gingen samen met wel bijna 12.000 dames richting Nijmegen, overvolle treinen, rond het middaguur konden wij ons melden in de VIP ruimte, onze startnummers en chips voor op de schoenen hadden we al via de post thuis gekregen.

Na het maken van de groepsfoto op zoek naar het startvak, wat een drukte, niet iedereen kon in het zelfde vak starten dus elkaar daar wat uit het oog verloren. De voorspelde buien bleven uit, de zon liet zich van haar beste kant zien, Annamarie Thomas zorgde ervoor dat ruim 12.000 loopsters opgewarmd werden voor hun 5 of 10 kilometer.

Het was de eerste echte warme dag van het jaar en hadden van te voren al waarschuwingen gekregen van de organisatie. (niet te warm kleden, genoeg drinken en niet te hard van start gaan), bleek de warmte een geduchte tegenstander. Supertijden zater er over het algemeen niet in. Plezier voerde de boventoon en voor veel loopsters was het volbrengen al een overwinning op zich.

Wat betreft de dames van SV-putten was het een beleving en een kick om te lopen met zoveel loopsters, en bijna net zoveel publiek langs de hele route, iedereen was zeer tevreden over hun behaalde eind tijden:

5 km: Mildred : 32:56
Wijmie : 29:16
Aline : 30:06
Petra : 30:51
Erna : 32:40

10km: Iris : 1:07:14

Na dat iedereen weer was bijgekomen van de behaalde prestaties, nog even een blik geworpen op de Sportmarkt, toen met de hele groep weer in de trein, in Nijmegen gezellig met z'n allen nog een hapje gegeten. Al met al een top dag!

Namens de dames groeten van Erna Schuiteman.

Erna Schuiteman

Trail run SV Putten.

Zaterdag 23 juni werd er door Greet en Rick van Emous een trail-run georganiseerd. Niet prestatie gericht, maar vooral om samen een leuk stukje te rennen over paadjes die niet iedereen kent.. Het groepsgevoel en vooral de gezelligheid stond hierbij voorop....

's Ochtends om 11 uur verzamelen bij de Emousjes en onder het genot van een kop koffie met krentenbrood werd er al druk gespeculeerd waar de route heen zou gaan..



Het had de afgelopen dagen ook nog wat geregend, dus zouden we wel eens natte voeten kunnen krijgen.. Maar de 23^{ste} scheen de zon, met af en toe een verkoelend wolkje, dus perfect weer om de velden in te gaan.. We liepen over de Beekweg en ieder was vol verbazing toen we een boerenpaadje op gingen tussen de weilanden door... De koeien vonden het ook wel gezellig om eens een keertje zoveel gekleurds tussen de grassprietten door te zien en liepen dan ook tot het hek met ons mee..



Er werd niet op snelheid gelopen en voor iedereen was het genieten.. Daarna mooi stukje bos richting de Volenbekerweg en dan het bos weer door richting de Watervalweg, mooie paadjes, niet al te blubberig en zo kwamen we uit bij de Telgterweg, waarbij Janny naar de cateringwagen van Evert en Kees liep, en wij nog een klein rondje door de Groevenbeekse bossen... De apen in de dierentuin zouden graag zijn meegegaan als ze hadden geweten dat ze grote een bak met stukken banaan zouden krijgen, maar ook voor de lopers was dit een zeer welkome traktatie. Even een kleine pauze met een hapje en drankje en daarna weer verder.. We deden een stuk van het zgn Nonnenpad, (voor degene die dit niet kennen,; dit begint tegenover de fietsmaker Geurts aan de Telgterweg) wat altijd mooi is om te lopen, Putten Puur Natuur..

Nog een stukje verborgen heide en daarna een bospaadje waarbij we op de Husselsesteeg uitkwamen. Met nog een kleine kilometer te gaan, begonnen we al over de brunch die zou volgen en de laatste kilometer ging dan ook rechtstreeks naar de familie Emous...

In de mooie tuin waar volop de ruimte was om te zitten/ staan, werd de tafel met brood en beleg klaargezet en begon Rick aan zijn kokskunsten... Heerlijke ei met zalm en pannenkoeken, verse aardbeien, warme worstjes en lekker vers brood... Aan alles was gedacht en was het een heerlijk verzorgde maaltijd. Ongedwongen en leuk en volop de tijd om bij te praten met iedereen.. Men bleef nog tot laat zitten, want aan gezelligheid komt soms geen eind...



Kortom een leuk initiatief wat zeker vervolg kan hebben. Maar ook voor degene die denken dat ze dit te ver vinden of niet mee denken te kunnen: er is overal een oplossing voor, en voor de volgende Trail-run zou het dan leuk zijn dat de groep nog groter zou zijn, want het is ECHT héél gezellig om zo met elkaar buiten de training om een leuke middag te hebben. Want gezelligheid en sportiviteit gaan héél goed samen..

Janet Doppenberg, 23 juni 2012

Flits - Triatlon Nijkerk,

Woensdag 6 juni, was het dan eindelijk zover... Enkele leden van SV Putten hadden zich hiervoor een hele tijd geleden al ingeschreven en dus werd er al een lange tijd aan voorbereidingen gedaan.. Zaterdagochtend de zwemtrainingen onder leiding van Paula, verder werd er flink gelopen en gefietst. In voorbereiding had Thea zich vooral gefocust op het onderdeel fietsen, want dat kon volgens haar wel wat meer aandacht gebruiken..



Elbert had in april nog een marathon gelopen, dus hij was meer met het zwemmen bezig en het fietsen.. Volgens eigen zeggen was het zwemmen zijn zwakke schakel in het geheel.. Wim de supersporter, had de week voor de triatlon nog een route van 250 km gefietst dus ieder had op zijn of haar eigen manier de goede voorbereiding voor de wedstrijd gedaan.. Helaas moest Janny Torsius de triatlon afzeggen doordat bij haar thuis de inhoud van de ovenschotel over haar handen was gelopen en zat ze met een aantal brandwonden thuis.. En kon er dus niet mee gedaan worden.



Met een prachtige zonnige avond was het een gezellige drukte aan de rand van het bad in Nijkerk veel triatleten en toeschouwers. Wim Liefthing ging als eerste van Putten het water in voor de 400 meter, een aantal minuten later gevolgd door Thea, die met een krachtige slag door het water heen gleed, Elbert (naar eigen zeggen: geen zwemmer) ging als nummer 3 van Putten het water in en vanaf de kant gezien, zag het er allemaal prima uit... Borstcrawl, dus geen weinig tijdverlies door schoolslag te zwemmen..



Bij het wisselen van zwemmen naar fietsen kostte het Thea een beetje veel tijd om de schoenen aan te doen, en boekte Elbert hiermee flinke tijdwinst doordat hij veel geoefend had in een snelle wisseling.. Ondertussen zat Wim al flink op tempo om de 20 km te fietsen, maar had hij een beetje moeite om de snelheid erin te houden op de klinkerwegen, maar met een tempo van dik 30 km per uur, ging het supersnel.. Thea werd onderweg tijdens het fietsen nog terecht gewezen dat zij niet bij een ander in het wiel mag rijden, maar ja, Thea fietst net zo hard als de mannen, dus kan ze ze goed bijhouden.... Elbert had ook een mooie snelheid met de fiets behaald, en na het fietsen was het tijd om de loopschoenen aan te trekken..



In het zicht van alle toeschouwers werden de eerste meters nog wat onwennig gelopen nadat er 20 km gefietst was, maar na een rondje van 2,5 km zat het tempo erg goed in. Wim zag erg tegen het lopen op, maar dit ging boven verwachting goed, en nadat hij de 5 km had afgelegd, (met een tijd van 23.40) ging hij met een totaal van 1.07.22 over de finish. Thea had de 3 onderdelen ieder afzonderlijk zeer goed gedaan en was met een tijd van 1.17.55. Zeer tevreden. Elbert had achteraf ook zeer goed gezwommen (maar ook de 5 km lopen in een tijd van 22.59 is ook goede prestatie had neergezet en was het na de tijd nog even flink napraten..... Een prestatie waar ieder zeer tevreden mee was en waaruit bleek dat een goede training je aanzet tot erg goed) en kwam met een tijd van 1.06.26. over de finish.. Blijde gezichten doordat ieder zo'n ongekende prestaties....

Janet Doppenberg




Hardlooptrainingen op Ameland

Ameland is de laatste jaren uitgegroeid tot een echt sporteiland met een aantal aansprekende evenementen die passen bij het natuurlijke karakter van het eiland.

WestCord Hotel Noordsee organiseert in samenwerking met Caap3 op Ameland trainingsweekenden voor hardlopers van uw vereniging. Deelname is mogelijk door zowel jong als oud. Er wordt optimaal gebruik gemaakt van bos, duinen en natuurlijk het prachtige strand. Kom Ameland ontdekken en maak gebruik van deze unieke aanbieding van inspanning en ontspanning!

Ameland... sporteiland bij uitstek!

Caap3 is in opdracht van de Stichting Sportpromotie Ameland organisator van o.a. de Tri-Amblo, Ameland Adventure run, YTB Ameland en Tussen Slik en Zand.



Dagindeling

Dag 1

- Boot Holwerd – Ameland
- Aankomst Ameland
- Vrij programma
- 18:30 – 20:00 uur: diner
- Overnachting

Dag 2

- 08:00 – 09:00 uur: ontbijt
- 09:30 – 10:00 uur: briefing – uitleg training door Caap3
- 10:00 – 12:00 uur: training door Caap3
- Cross training met 'bootcamponderdelen' in bos, duinen en op strand.
- Als afsluiting: piramide loop op en om Kaapsduin
- 12:30 – 13:30 uur: gezonde lunch
- 14:00 – 16:00 uur: mogelijkheid tot MTB-clinic door Caap3*
- Clinic en tocht van ca. 2 uur met alle uitdagende Amelandse elementen
- 18:30 – 20:00 uur: diner
- Overnachting

Dag 3

- 08:00 – 09:00 uur: ontbijt
- 10:00 – 11:30 uur: training door Caap 3
- Trailrunning over uitgezet parcours van ca. 3 km
- Boot Ameland – Holwerd

* Programma is eventueel uit te breiden met een MTB-clinic à € 15,00 per persoon (minimaal 10 personen)

Meer info:
www.westcordhotels.nl/trainingameland
of 0519-546600

All in v.a.
€189,-
p.p.

Arrangement:

- 2x overnachting in een comfortabele kamer in **** WestCord Hotel Noordsee
- 2x uitgebreid ontbijtbuffet
- 1x gezonde lunch
- 2x diner
- Bootovertocht Holwerd – Ameland v.v.
- 1 dag fietshuur
- 2x training o.l.v. Caap3

Prijs v.a. € 189,00 p.p. op basis van 2 pers. per kamer (minimaal 10 personen, data op aanvraag)

Strandweg 42
9163 GN Ameland Nis
Tel. 0519-546600



www.westcordhotels.nl
oordsee@westcordhotels.nl

Van de Redactie

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief moet uiterlijk 27 augustus 2012 binnen zijn.

Het e-mailadres is: h.donk8@upcmail.nl en hdonk16@gmail.com



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:

Rusthoeveloop:

Derk Wiegman: