

NIEUWSBRIEF



SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 15 nr 3, 30 juni 2013

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

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

Van de bestuurstafel

Beste mensen,

Bijna zomervakantie! Even vrij van je werk, vergaderingen, je drukke bezigheden, maar wat hardlopen betreft kun je de hele zomer doortrainen. Niet alleen voor jezelf, maar ook op de club. De trainers zorgen er met elkaar voor dat er iedere dinsdagavond om 19.30 uur een lekkere zomertraining voor jullie is. Vanaf 20 juli t/m 28 augustus gaat de woensdaggroep niet door. Maar deze mensen zijn natuurlijk van harte welkom op dinsdag. (let op de tijd!)

We kijken weer terug op een aantal sportieve prestaties van veel van onze leden. Wat mij vooral opvalt, is dat steeds meer leden triathlons gaan doen. Hartstikke mooi om te zien, en ik denk dat vooral de goede zwemtraining daar aan mee heeft gewerkt. Dus, dank aan Paula en Wouter!

De Rusthoeve Estafette Loop was weer een succes. Kijk even op de site voor een verslag en veel foto's. En dit geldt ook voor de Brunch Trail Run bij de familie van Emous. Erg gezellig en geslaagd. Volgend jaar hoopt onze club 25 jaar te bestaan. Op de ALV is hiervoor een commissie gevormd van een aantal "oude en nieuwe" leden, die ervoor gaan zorgen dat we dat op een daverende manier gaan vieren.

Als laatste nog even over de Run to the Start Zevenheuvelenloop. Na de zomervakantie start er een beginnersgroep op zaterdagmorgen, die na 12 weken de 5 km gaan lopen op de zaterdag voor de 7HL. Ook kun je als SVPutten lid meedoen aan de Run tot the Start 7HL, inclusief voorbereiding en allerlei extra's voor €20,-. (dit is wel exclusief je startgeld). Je krijgt dan een Vip-behandeling tijdens de 7HL, en nog veel meer. Kijk op <http://www.sv-putten-triathlon.nl/> voor meer info.

Iedereen een fijne zomerperiode toegewenst!

Hartelijke groet,

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

Greet van Emous, de voorzitter

Algemene Leden Vergadering van 6 juni 2013.



Bestuur tijdens de vergadering

Plannen en initiatieven voor 2014, doe ook mee, meld je aan!

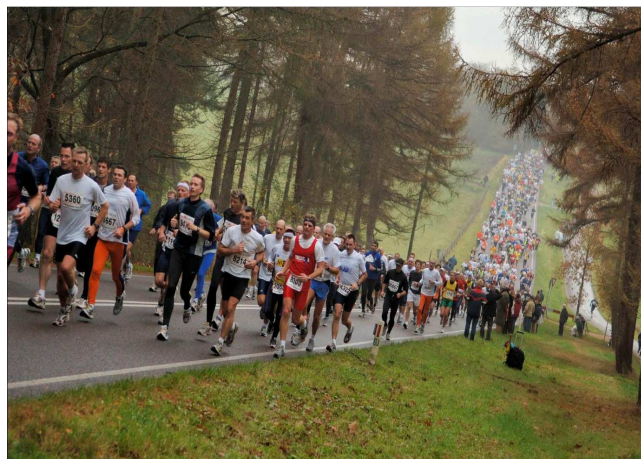
Op de ledenvergadering van 6 juni brachten Henk en Aldert de volgende leuke initiatieven naar voren. Wil je aanhaken, neem dan contact op.

Aldert Veldman wil in 2014 graag met de club gezamenlijk trainen naar een marathon of naar een halve marathon. Ook zou hij graag met andere SV Puttenaren meedoen aan een wandel- of fiets evenement in mei 2014. Wie heeft interesse en doet mee? Ook ideeën (welk evenement) zijn welkom. Bij interesse contact opnemen met Aldert (veldmanaldert@hotmail.com).

Henk Jansen wil in het Pinksterweekeinde van 2014 graag met SV Putten deelnemen aan de Roparun. Daarvoor zijn 20 mensen nodig waar onder 8 lopers en 4 fietsers maar ook ondersteuners (chauffeurs, koks). Lijkt je dit leuk houdt je pinksterweekend vrij en meldt je aan bij Henk Jansen (henkj@jdc.nl).

Simone van Ee

Run to The Start Zevenheuvelenloop



Zin in een uitdaging ? ,start met Run to The Start Zevenheuvelenloop.

Vanwege het 30-jarig jubileum kun je dit jaar dus voorbereiden naar de 5 en 10 km van de Zevenheuvelenloop en dat maakt het voor alle deelnemers extra leuk.

Voor de drie verschillende afstanden die worden gehouden, wordt er onderscheid gemaakt in drie verschillende groepen/niveaus:

Beginners: doel 5 km - kennismaking met het verantwoord hardlopen.

Half gevorderde lopers: doel 10 km - instapniveau 30 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

Gevorderde lopers: doel 15 km - instapniveau minstens 45 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

Run to The Start is een speciale voorbereidingscursus op de Zevenheuvelenloop. Ook binnen S.V. Putten Triathlon gaat deze 12-weekse cursus van start. Vanaf 27 augustus trainen we voor de 10 en 15 km elke dinsdagavond en voor de cursus voor de 5km zal deze starten op zaterdagmorgen 31 augustus.

Deze cursus bied je de mogelijkheid om met anderen leden gezamenlijk te trainen voor dit evenement.

Run to The Start is een bewezen effectief hardloop voorbereidingsprogramma daarom heeft onze vereniging er voor gekozen, we hopen daarom op veel enthousiaste deelnemers die zich hiervoor gaan aanmelden.

Het complete deelnemerspakket bestaat uit:

- wekelijkse groepstraining (12 weken lang)
- een trainingschema
- speciale ontvangstruimte bij de Zevenheuvelenloop met sportverzorging (sportdrink + massage)
- drie edities van Runner's World Magazine
- de brochure 'Gezond en veilig lopen'
- een mooie bidon
- half jaar lid Atletiekunie (alleen voor niet-Atletiekunieleden)
- wekelijkse digitale nieuwsbrief met tips

De inschrijving voor Run to The Start Zevenheuvelenloop zijn is al van start gegaan. Via het inschrijfformulier van de Zevenheuvelenloop (www.zevenheuvelenloop.nl/deelnemers/inschrijven) kun je jezelf opgeven voor de trainingen.

Kosten en aanmelden

Deelname aan de Run to The Start Zevenheuvelenloop trainingen kost € 60,-. Daarvoor krijg je 12 weken training en alle andere zaken uit het deelnemerspakket. Voor Dutch Runners (€ 50,-) en leden van onze vereniging (€ 20,-) zijn er aantrekkelijke kortingstarieven.

René van Stormbroek

Rusthoeve estafette 2013

Woensdag 26 juni was het weer de jaarlijks terugkerende estafette van SV Putten afd Triathlon. In het bos tegenover camping de Rusthoeve was het weer een gezellige drukte en heerste er een gezonde spanning onder alle deelnemers.

KOMSTLIJST RUSTHOEVE ESTAFETTE 2013

ER PLOEG: D

PLOEG:

	INDIV. TIJD	TOTAAL TIJD	
TE LOPER 93	<input type="text" value="23.21"/>	<input type="text" value="23.21"/>	1e Greet Vitia Janet EINDTIJD heanne
DE LOPER 34	<input type="text" value="48.05"/>	<input type="text" value="24.44"/>	
E LOPER 75	<input type="text" value="1.12.03"/>	<input type="text" value="23.58"/>	
E LOPER 6	<input type="text" value="1.34.45"/>	<input type="text" value="22.42"/>	

DERK RUSTHOEVE LOOPZRIJLVAANKZRH 2013 6-6-2013

KOMSTLIJST RUSTHOEVE ESTAFETTE 2013

R PLOEG: D

Om 19:15 was de start en gingen de eerste lopers van de estafette van start, samen met de individuele lopers. Met een opkomst van 31 teams en tientallen individuele lopers, was er een leuke competitie ontstaan en was het gezellig druk in het bos. Er werd ondertussen al ingelopen door de 2^e lopers, maar was het nog wachten op de binnenkomende starters. Van SV Putten hadden zich verschillende teams ingeschreven: "de snelle dames" (die nu serieus wilden proberen de beker binnen te halen) en de "snelle heren", (ook in de positie om voor de beker te gaan) maar ook de gemengde teams met goed getrainde lopers die samen een mooie tijd neer willen zetten. Vrienden en familie werden erbij gehaald en was het dus reuze gezellig rondom het startvak. Derk Wiegman stond zoals vanouds de lopers weer binnen te halen, ondertussen de tijd noterend. Evert T. was ook weer bereid gevonden om alle individuele en tussenstanden op het wedstrijdboard te zetten, hierbij had hij de nodige kijkers en de belangstelling van alle lopers. Na de doorkomst van de eerste lopers, werd er volop meegekeken wie wanneer binnenkwam en met welke tijd. Menig PR werd weer verbeterd. Voor sommige met enkele seconden, voor anderen met minuten. Marjan J. was met 2 minuten sneller zeer tevreden en zat hiermee bijna onder de 30 minuten, Karin v B. wist ook haar PR weer flink aan te scherpen. En Ben R. stond ook weer versted van zijn kunnen, door nog een keer een nieuw PR te lopen (en dat in 2 weken tijd al 3x gesneuveld was). Janet D. kon ook voor het eerst onder de 24 minuten duiken, dus ook een PR. Bij de "snelle heren" was Rick de eerste loper, gevolgd door Robert, welke ook weer een hele sterke tijd op het bord wist te zetten. Bij de "snelle dames" was Greet de eerste loopster, en ook hier weer een PR op het Rusthoeve parcours. Bij de doorkomst van de 3^e lopers was er al enig zicht op de voorsprong die sommige teams hadden. En gezien de concurrentie bij herenteams was het voor SV Putten niet meer haalbaar om voor de 1^e plaats te gaan, maar met een 3^e plaats toch een mooie positie in het veld innamen..

Snelle dames!



Bij de "snelle dames" was de voorsprong riant, en met Leanne nog lopend in het bos, was het bijna zeker dat zij voor de beker konden gaan.. Maar ja, de concurrentie staat ook niet stil, dus is het spannend tot het einde toe. Leanne wist haar race tot het eind toe goed uit te lopen en was het dus een feit dat de dames voor het eerst sinds de start van de estafetteloop dat zij de beker in ontvangst konden nemen. Een mooi resultaat, niet alleen voor de dames, maar ook voor de teams welke ieder een mooie tijd hebben neergezet. Een geslaagde avond mede weer dankzij de vrijwilligers die hebben meegeholpen dit tot een leuke evenement te maken..

René van Stormbroek

Weet u dat wij een kanobouwer in onze vereniging hebben? En wat voor een!



Jan Klein

Ik weet niet of jullie het van iemand gehoord hebben, maar Jan Klein heeft afgelopen winter en voorjaar een prachtige (houten) kano gebouwd. Een stukje vakmanschap mag ik wel zeggen, zo zullen er nog maar weinig gebouwd worden denk ik. Hij heeft de kano bij hem thuis op zolder gebouwd. Toen de kano klaar was hebben de zoon van Jan, Robert, Elbert van de Berg en ik Jan geholpen om de kano van de zolder door het raam naar buiten via de carport naar beneden te brengen. We hebben dit transport gefotografeerd en Jannie (de vrouw van Elbert) heeft het gefilmd.

Jan

Brunch Trail Run



Zaterdag 22 juni organiseerden Rick en Greet van Emous Brunch Trail Run, een combinatie van hardlopen en lekker eten.

Het was ontzettend gezellig om tussen wei, bos en natuur te lopen met leden van SV Putten. Greet en Rick hadden alles tot in de puntjes geregeld.

René van Stormbroek

Trainingen



Leden van SV Putten Triathlon kunnen deelnemen aan de hardlooptrainingen. Trainingen worden gehouden op dinsdag- en woensdagavond.

Dinsdagavondtraining:

Tijdstip: 19:30 tot 20:30 Van september tot april wordt er getraind bij KV de Meeuwen te Putten. Van april tot augustus wordt er getraind in het Putterbos, locatie Prins Hendrikweg. Training worden gehouden onder leiding van Aldert Veldman. Telefoonnummer van Aldert: 0341-353005.

Woensdagavondtraining: Tijdstip: 20:00 tot 21:00 Van september tot april wordt er getraind bij KV de Meeuwen te Putten. Van april tot augustus wordt er getraind in het Putterbos, locatie Prins Hendrikweg. Training worden gehouden onder leiding van Pim Kleinhoven. Telefoonnummer van Pim: 06-22514690

Doel van de training: De beide trainingen zijn elke week gelijk van opbouw. Door gebruik van de intervalmethode worden conditie en de snelheid te verbeterd, dan wel op peil gehouden. Tijdens de training wordt tevens aandacht besteed aan looptechniek. De trainers weten om te gaan met verschillen in snelheid en conditie en streven er naar dat ieder op eigen niveau naar zijn of haar persoonlijk doel toe traint.

Zwemmen



Een triathlon start met het onderdeel zwemmen. Zwemmen tijdens een triathlon vraagt om techniek en duurvermogen.

Daarop wordt getraind tijdens de zwemtrainingen voor de triathlon.

Bij de indeling van de banen wordt gekeken naar de snelheid van de zwemmer/ster, zodat je in een baan zwemt met zwemmers die ongeveer even snel gaan.

De zwemtraining van SV Putten Triathlon wordt elke zaterdagochtend gehouden in zwembad Calluna te Ermelo, van 07:30 tot 8:30.

Trainer is Paula Benders.

Op dit moment zit de training vol en is er een wachtlijst voor nieuwe leden.

Pr OPARUN Putten



18 mei was het weer zo ver om de OPA RUN van Putten te organiseren.

Viel toch nog mee om gegadigden te vinden die mee wilden lopen (als je het pas 4 weken van tevoren weet)

Wist toch nog een oud ervaren team op te been te brengen: Jan Klein, Piet van de Sar en ondergetekende, met aanvulling van jong spul: Paul Veldman die de OPARUN ook al eens had gelopen.

Het was gelukkig droog, ze hadden de hele week regen voorspeld en dat zou een goede tijd nog wel eens in de weg kunnen staan .

Of iedereen op tijd zou wezen was nog maar de vraag want die oude knarren hebben natuurlijk wel veel rust nodig. Piet stond al te wachten en had zich al warm gefietst uit Ermelo, Paul kwam even later aan gevolgd door Jan Klein, die natuurlijk wat later op gang komt dan dat jonge grut .

Om 8 uur was de start waar twee chauffeurs ons enkele regels uitlegden om een snelle tijd neer te zetten, elke chauffeur had een eigen team: Jan met Paul en Piet met Elbert, zo werden de leeftijden mooi gecompenseerd .

We moesten Route 4 doorlopen, laat dat nu juist de villawijk van Putten wezen met een stukje sloppenwijk, Arnt Venlostraat en omgeving, waar het echt oppassen is voor het verkeerd opstapelen van papier, ratten en meer van dat ongedierte, en dat ons al gauw enkele minuten zouden schelen voor een goede eindtijd .

We hadden wel geluk dat de twee chauffeurs een beetje haast hadden (moesten vroeg klaar wezen) en daar hadden ze de goede teams voor vandaag.

Na de koffie met versnaperingen (lekkere flappen die Janny had gebakken met veel koolhydraten) werd de eindsprint ingezet door de villawijk waar Piet zijn ogen op een leuk vrijstaand huisje viel nu hij straks met pensioen gaat en toch een beetje op stand wil gaan wonen en dat dan beter in Putten kan gaan doen, dat snap ik ook nog wel.

Maar om kwart voor elf draaiden we al met de vuilniswagen het terrein van de Ambachtstraat op, waarna bleek dat er een heus snelheid record van OPA gevestigd is .

Jongens bedankt

De OPA Coördinator

Wedstrijdenkalender

13-07-2013 Voorthuizen Loopt

Afstanden: kidsrun, 5km en 10km

Meer info: <http://www.voorthuizenloopt.nl>

Volgend nieuwsbrief:

Deadline kopij 26 augustus 2013

Verschijningsdatum 31 augustus 2013

BELANGRIJKE ADRESSEN:

Bestuurs:

voorzitter: Greet van Emous
Penningmeester: Kasper Uittenbogaard.
secretaris: Simone van Ee

Trainers Loopgroepen:

Aldert Veldman: Harry Termaat
Henk Jansen Pim Kleinhoven

Assistent Trainers Loopgroepen: Janet Doppenberg
Greet van Emous

Renske Vermeulen:

Trainer Zwemmen:

Paula Benders: Wouter Wilhelm

Rusthoeve loop:

Derk Wiegman:

Redactie:

Hans Donk

Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo.

E-mail: h.donk8@upcmail.nl

hdonk16@gmail.com