

# NIEUWSBRIEF



## SV PUTTEN AFDELING TRIATHLON

Jaargang 14 nr 5, 31 oktober 2012

E-mailadres: [info@sv-putten-triathlon.nl](mailto:info@sv-putten-triathlon.nl)

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

---

### Van de bestuurstafel

#### **Beste medesporters,**

De donkere dagen breken weer aan.. Oftewel, heerlijk weer om hard te lopen. Niet te warm, goed weer voor lekker lopen of , zo je wilt, snelle tijden.

Gelukkig kunnen we vanaf deze week weer op de baan trainen, want met een grote groep in het donker op de straat was best lastig.

En groot zijn de groepen! Er hebben zich heel wat nieuwe leden aangemeld, en daar zijn we hartstikke blij mee. Aan het tekort aan trainers komt hopelijk snel een einde, want er zijn 2 dames begonnen met de assistent looptrainers cursus en binnenkort beginnen 3 mannen met de trainerscursus. Succes!

Ook hebben we een nieuwe PR medewerker gevonden nl. René van Stormbroek. Hij gaat proberen om SV Putten wat meer op de kaart te zetten. Dus wat vaker in de krant etc. We hebben toch een club om trots op te zijn!

Wil je ook vrijwilligerswerk doen bij onze club, we zoeken nog iemand die de OPA (Oud Papier Actie) wil gaan coördineren. Je moet dan 1 keer per twee jaar een aantal mensen regelen die het oud papier op willen halen. Dit is al jaren geregeld door Pim Kleinhoven, maar hij gaat nu de trainerscursus doen, en geeft ook al training, dus wordt het tijd dat iemand hem opvolgt. Heb je belangstelling, neem dan contact op met Pim. ( 06-22514690)

Bij deze willen we Pim natuurlijk heel hartelijk bedanken voor zijn inzet!

Bij deze wil ik jullie ook nog even wijzen op onze website <http://www.sv-putten-triathlon.nl/>

Er staat regelmatig nieuws op, en Henk is ook bezig met een forum, zodat we bv. via de website met elkaar kunnen afspreken of we op zaterdagmiddag met elkaar gaan lopen, wie naar welke wedstrijd gaat, en nog meer .

Hartelijke groet namen het bestuur.

Greet van Emous, de voorzitter



## Tips voor lopen onder winterse omstandigheden



Het gaat weer kouder worden in Nederland. Regen, wind en vorst zal de komende maanden ons lopers deel zijn. Om toch op een goede en gezonde manier te kunnen blijven lopen een aantal tips.

1. Zorg in ieder geval voor functionele kleding: vochtdoorlatend en warmte vasthoudend. Denk aan thermisch ondergoed gecombineerd met fleec kleding. De transpiratie moet altijd goed afgevoerd kunnen blijven worden, omdat het lichaam anders te snel kan afkoelen.
2. Ga niet zo maar onvoorbereid en te licht gekleed langer dan anderhalf uur sporten. De stofwisseling functioneert bij hevige koude anders. Je bent sneller door je energie heen. Aandacht voor inname van voldoende koolhydraten vooraf, bijvoorbeeld een extra boterham of energiereep is geen overbodige luxe.
3. De grootste hoeveelheid warmte raak je kwijt via je hoofd. Draag een hoofdband of een muts van functioneel materiaal.
4. Draag handschoenen, wederom van functioneel materiaal.
5. Bij de combinatie van wind en vorst kun je je ogen beschermen, bijvoorbeeld met een lichte zonnebril.
6. Smeer vaseline op het gezicht en andere blote oppervlakken.
7. Blijf niet langer buiten dan nodig is; na afloop van de training en wedstrijd koelt het lichaam snel af, vooral als je huid toch nog nat is door transpiratie.
8. Vergeet niet voldoende te drinken. Ook drinken houdt de circulatie op gang en hierdoor blijft de warmte langer in je lijf.
9. Mensen met hart- en longklachten, diabetes, een slechte conditie en/of een beperkte weerstand bijvoorbeeld ten gevolge van koorts lopen een extra risico.

Vanzelfsprekend is het trotseren van de elementen een uitdaging voor velen. Een Elfstedentocht wordt ook niet zo snel afgelast. 'Kou zit tussen je oren' is de gevleugelde uitspraak van Reinier Paping die 'De Hel van '63' overwon.

Je dient dus niet alleen goed beslagen ten ijs, maar ook goed voorbereid aan de start te komen. Veel loopplezier,

Aldert Veldman

**De hieronder geplaatste stukjes komen allen van de website [www.sv-putten-triathlon.nl](http://www.sv-putten-triathlon.nl)**

## **Dam tot Damloop 2012**

De beleving van de Damloop begint eigenlijk al in de trein, op weg naar Amsterdam.

De trein zit vol met hardlopers en als je op Amsterdam Centraal uitstapt, is het een groot gekkenhuis met allemaal hardlopers.

Ondanks de drukte is het een uitstekend georganiseerde wedstrijd.

Je krijgt van te voren de spullen toegestuurd, de vrachtwagens staan klaar voor het vervoer van je spullen en het parcours is uiteraard helemaal vrij voor de lopers.

Ook na de finish is een en ander uitstekend georganiseerd en liggen je kleren al weer klaar om op te halen.

Voor wie de Damloop niet kent. Dit is een 10 engelse mijl wedstrijd die begint in Amsterdam (Prins Hendrikkade) en eindigt in Zaandam (Peperstraat) en is dus 16.1km.

De Damloop is uitgegroeid tot het grootste loopevenement van Nederland, dit jaar met 50.000 (!) hardlopers.

De start van de wedstrijd was even voor 11:00 uur. De dames startten 6 minuten voor de heren wedstrijdlopers.

Dit verschil in starttijd heeft te maken met het verschil tussen de snelste dame en snelste heer vorig jaar. Zo wordt er feitelijk nog een wedstrijd in een wedstrijd gelopen. Meestal winnen de heren overigens.

Zes minuten na de dames dus de heren.

Ik heb even staan kijken en het is verbazingwekkend hoe verschrikkelijk hard die gasten lopen.

Wedstrijd van vandaag is gewonnen door Leonard Komon in 44.48. Dat is dus meer dan 21km/uur!!

Bij de vrouwen ging de winst naar Sylvia Kibet in 51.42.

De wedstrijd tussen de mannen en de vrouwen is dus ook dit jaar weer gewonnen door de mannen.

Ik ben zelf lid van Le Champion, de organisator van de Damloop en had dus een gegarandeerde startplek en mocht al vroeg starten, om 11:20 uur.

De Damloop is meestal binnen een uur uitverkocht, ondanks de enorme hoeveelheid startplekken.

Start dus om 11:20 uur, weer was lekker, zonnetje kwam er door en in tegenstelling tot vorig jaar was het droog.

Temperatuur was ook prima, kortom uitstekend weer om een stukkie te rennen.

Doelstelling was om mijn PR van vorig jaar te verbeteren. Dat was 1.20.05.

Dus direct maar een fiks tempo aanhouden. Uiteindelijk is 16.1km niet zo gek lang, dus echt rustig aan doen is er niet bij.

Na de start direct de IJ-tunnel in. Dat is prettig om naar beneden te lopen, maar je moet er ook weer uit en dat gaat toch een aantal honderden meters omhoog.

Parcours gaat verder door Amsterdam-Noord en een kenmerk van de Damloop is de hoeveelheid toeschouwers en de gezelligheid langs de route.

Duizenden toeschouwers, veel muziek, dus een uitstekende sfeer.

Na Amsterdam te hebben verlaten volgt een 1,5 km langs de A7. Dit is een beetje een doods stuk.

Weinig toeschouwers en je zit dan rond de 10 a 11km. Even doorbijten dus.

Vervolgens loop je Zaandam in. Hier is het helemaal een gekkenhuis. Erg veel enthousiaste toeschouwers en..... de finish komt in zicht.

Nog even wat bochten en dan de laatste verassing, een hele fijne brug vlak voor de finish.

Die voel je toch wel even in je benen.

Na de brug nog een paar honderd meter richting de finish.

Zeer veel toeschouwers langs de weg, een hoop muziek en de beloning als de over de finish komt.

Mijn uiteindelijke tijd is geworden 1.18.09, dus opnieuw een PR en bijna 2 minuten sneller dan vorig jaar.

Dit was mijn vierde Damloop en het blijft een erg leuke ervaring en een aanrader.

Niet iedereen houdt van dit soort grote wedstrijden, maar toch heeft het ook wel iets als je met 50.000 mensen aan het lopen bent.

Na afloop kleding ophalen, richting het station lopen en terug naar huis.

Grappige is dat terwijl ik in de trein Amsterdam Centraal verlaat, er nog steeds lopers moeten starten.....

Volgend jaar weer??? Denk het wel.

Henk Jansen



*Kidsrun Rusthoeveloop 13 oktober 2012*

### **Groei aantal zwemmers dwingt tot ledenstop**

Na gestage groei van het aantal zwemleden is nu het maximum ledental bereikt.

Het zwembad is nu vol en wanneer alle zwemmers aanwezig zijn zelfs overvol.

We zijn trots op dit succes, echter: om de kwaliteit te handhaven moeten we niet verder groeien.

In samenspraak met Paula heeft het bestuur besloten om voorlopig geen nieuwe zwemleden toe te laten op de zaterdagmorgen. De mensen die in hun kennismakingsperiode zitten kunnen, als zij daar in de komende drie weken voor kiezen, nog wel lid worden. Daarna is er voorlopig geen ruimte voor nieuwe zwemmers.

Mensen die willen gaan zwemmen worden op een wachtlijst geplaatst en benaderd wanneer er weer plek is.

### **Promomarkt in centrum van Putten**

SV Putten triatlon was aanwezig op de promomarkt van 1 september 2012 in het centrum van Putten, om de vereniging te promoten.

Doel was meer bekendheid voor de club en voor de Rusthoevelopen. Tevens was het mogelijk een gokje te wagen en te raden waar de kip haar behoefte zou doen. Voor de winnaars was er een vrijkaartje zwembad, ter beschikking gesteld door Bosbad Putten.

### **Volgende nieuwsbrief:**

**Deadline kopij 24 december 2012**

**Verschijningsdatum 31 december 2012**

### **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:                     |

Redactie: Hans Donk

Retiefstraat 19, 3851 AA Ermelo.

E-mail: [h.donk8@upcmail.nl](mailto:h.donk8@upcmail.nl)  
[hdonk16@gmail.com](mailto:hdonk16@gmail.com)

