

December 2012

4e jaargang no4

www.loopgroep.hank.nl

Nieuwsbrief Loopgroep Hank



High lights:

Tijdelijk stoppen Gerard treft loopgroep?



Hier in actie tijdens zijn thuiswedstrijd.

Toon de Jongh finishend in een super tijd



Fijne feestdagen en een gezond 2013



Het jaar is weer nagenoeg ten einde en kunnen we even alleen maar terug kijken van wat er allemaal geweest is.

Mooie momenten met daarbij weer de persoonlijke records. Maar ook blessureleed die Martin vroegtijdige deed stoppen met hardlopen., of komt hij weer terug. Ook persoonlijk leed die de atleet niet lekker in zijn vel deed voelen. Hopend dat volgend jaar voor ieder weer een succes vol jaar kan brengen. Afgelopen jaar voor sommigen hun 1e marathon wat ook weer naar meer smaakte, een persoonlijk record voor Sjaak Bus tijdens de 24-uursloop in Steenberg en zo zullen er vele persoonlijke records hebben plaatsgevonden.

We hadden de estafetteloop "hart van Brabantloop" van 105km waarbij een getraind team een super tijd neer zette.

Tevens een eerste droom die gerealiseerd werd door Mariëlle en Dries i.s.m. defensie voor een gezin uit Deest. De 2e droom volgt in januari 2013, dit alles namens Dream4kids.

Net op de valreep van deze nieuwsbrief kregen we het nieuws dat Gerard tijdelijk stopt wegens privé omstandigheden met training geven.

Dat was wel even slikken toen dit nieuws ons deed bereiken. Hoe kan dit nu en hoe moet het nu verder.

Gelukkig heeft Gerard Toon (die net terug is van een heftige blessure) bereid gevonden om de trainingen op maandag voort te zetten.

Wederom een goede trainer die het onderste uit ons kan halen om ook zo weer persoonlijke doelstellingen te gaan behalen.

Ook niet vergeten dat we weer de traditionele kerstborrel op 6 januari 2013 hebben, die ditmaal in de Phoenix wordt gehouden.

Het rest ons nog namens het bestuur alle atleten met hun naaste familie fijne feestdagen toe te wensen en een schitterend 2013.



Imponerend verhaal over de Triatlon van Almere (door Toon de Jongh)

Naar 5 jaar geen hele triatlon meer te hebben gedaan, kriebelde het alweer een hele poos om het toch nog eens te proberen.

Thuis hebben we goed overleg gehad want het betekent ook voor het thuisfront het e.e.a. Ook de kinderen hadden nog nooit gezien dat ik een hele triatlon gedaan had dus waren deze ook enthousiast en wilden dat ook wel eens mee maken.

Ik had me wel voorgenomen niet ten kosten van alles maar een leuke dag hebben.

De afgelopen 2 jaar heb ik continu last van mijn hamstring en dit is nog steeds niet over dus het zou wel eens heel zwaar kunnen worden.

Ik nam de laatste 3 maanden op vrijdag vrij om een duur tocht van 130-170km op de fietst te maken om zo aan mijn kilometers te komen die daarvoor nodig waren. Ik geef het je te doen, en dat ook als het geen goed weer is. De laatste 70km fietste Marijn altijd mee, dus dat was een plus puntje

Maar dan ben je er nog niet, ook op zaterdag fietste ik tussen de 100 en 130 km om daarna nog een uur te lopen. Tevens had ik op zondag een duurloop en op maandag de clubtraining. Ook probeerde ik 1 keer in de week een duurloop van 25 tot 30 km te lopen. Zwemtrainingen deed ik in de put van R'veer zoveel mogelijk tussen alles door.

Eindelijk is het zover, het weekend van 7 en 8 September 2012 "D DAY"

Vrijdag 7 September, de briefing en het inleveren van je fiets. De standaard rituele en toch al wat spanning voelbaar.

Zaterdag 8 September 5.00 uur. na een slechte nachtrust uit bed om te gaan ontbijten.

Om 6.00 uur mijn spullen bij elkaar zoeken om langzaam maar zeker naar het Parc Ferme te vertrekken.

Nog wat zenuw trekjes en eindelijk is het zo ver.

Nadat een meisje van 14 jaar haar lied in de ochtend

glore had gezongen werden we weg geschoten door burgemeester Annemarie Jorritsma en mochten we aan het zwemonderdeel van 3,8 km beginnen. Tegen dit onderdeel zag ik het minst op omdat afstand zwemmen mij redelijk ligt. Naar 1900 meter in een tijd van 32 minuten en naar de 2^e 1900 meter een totaal tijd van 1 uur 6 min en 50 seconden kwam ik uit het water om mijn fietskleren aan te trekken.

Toen ik het Parc Ferme verliet werd ik toe geroepen door Corne en Jan deze had ik nog niet opgemerkt. Het fiets onderdeel bestond uit 4 rondes van 45 kilometer. Ik hoopte op een gemiddelde van 30 km per uur, maar het ging goed en naar de eerste ronde had ik al zoiets van nou dit kan sneller. En met een fietstijd van 5 uur en 34 minuten was ik erg tevreden. Nu kwam het onderdeel waar ik normaal het beste in ben maar nu zag ik er erg tegenop i.v.m. mijn blessure.

Deze zorg bleek achteraf niet voor niets te zijn geweest want naar 12 km kon ik niet meer uit de votten en kreeg steeds meer last van de kwetsuur en begon serieus te denken aan opgeven.

"Dit was de laatste keer dat ik aan zo iets gekst deel zou nemen" waren de enige gedachten die door mijn heen gingen. Juist op dat moment liep ik voorbij mijn gezin en ging Marijn een stuk meelopen en even daarna sloten Corne en Jan aan. Nu kon ik het niet maken om te stoppen, ik stel het nog even uit. Nog maar een ronde verder kijken. Na 25 km begon ik me zelf weer te herpakken (waarbij ik toch wel het een en ander te horen kreeg van de supporters) Dus had ik ook zoiets van nou je kan er nu niet meer mee stoppen. Je zorg maar dat je de finish haalt. Naar een bar slechte marathon van 4 uur en 20 minuten was ik toch dol blij dat ik naar 11 uur 11 de streep passeerde. Het is me weer gelukt starten en finishen. Dit gevoel heeft mijn hele seizoen goed gemaakt ondanks dat ik niet lekker heb gelopen dit jaar.

