

Nieuwsbrief

Losse Veter maakt video-opnamen bij HRTT



Dennis in actie tijdens de heuveltraining op 16 januari

Foto : losseveter.nl

Geschreven door :
Bram Rouwen

Zondag 16 januari heeft Losse Veter video-opnames gemaakt van het HRTT tijdens een heuveltraining op de Lochemse Berg en van de baantraining in Zutphen. Op de gelijknamige website www.losseveter.nl publiceren zij nieuws over met name Nederlandse wedstrijdathleten. Daarnaast worden de nieuwsberichten

vaak aangevuld met video interviews en reportages. Met een aantal atleten van het HRTT zijn op 16 januari interviews afgenomen, een aantal daarvan zijn al getoond op losseveter.nl. De video-interviews zijn ook terug te vinden op onze website : www.hrtt.hanzesport.nl.

- Advertorial -
BOWMAS lanceert website

Frans Mintjens maakt deel uit van het begeleidingsteam HRTT en verzorgt als sportmasseur de massagebehandelingen voor de atleten. Daarnaast heeft Frans Mintjens zijn eigen praktijk, genaamd BOWMAS. Sinds enige tijd beschikt de praktijk over een website, te weten : www.bowenhelpt.nl

HRTT

Hanzesport Running Top Team

Middels deze nieuwsbrief wordt maandelijks het belangrijkste nieuws rondom het Hanzesport Running Top Team naar buiten gebracht.

Deze nieuwsbrief is bedoeld voor de teamleden, teambegeleiders en geïnteresseerden.

Maandelijks wordt deze nieuwsbrief via de e-mail verspreid en diegenen die zich willen aanmelden voor de nieuwsbrief kunnen dat doen op e-mailadres:

bramrouwen@hotmail.com

Agenda Februari 2011

- 06 Acht van Apeldoorn, Apeldoorn
- 12 Gelders Overijsselse Cross Competitie, Epe
- 13 Groet uit Schoorl Run, Schoorl
- 20 NK Cross, Nijverdal



Financieel ondersteuner

Athletiekvereniging
AV Hanzesport Zutphen
<http://www.hanzesport.nl>

CRAFT

Kledingsponsor

Kledingmerk Craft
<http://www.craft.se>

Sport-inn

Groenmarkt 25
7201 HW Zutphen
0575-540997

Kleding en schoenensponsor

Hardloopspecialzaak Sport-Inn
<http://www.sport-inn.org>

Uw naam hier ?

Mocht u ook interesse hebben uw naam te verbinden aan het HRTT, dan kunt u contact opnemen met bramrouwen@hotmail.com

HRTT Sponsorwand

De HRTT-atleten hebben een persoonlijke sponsor waarmee een bijdrage wordt geleverd aan het budget van het HRTT.

Deze sponsoren zijn verzameld op de sponsorwand. De sponsorwand heeft een prominente plek in de kantine van AV Hanzesport en in deze nieuwsbrief. Hieronder zijn de huidige persoonlijke sponsoren vermeld. Mocht u ook interesse hebben om een bijdrage te leveren aan het HRTT dan kunt u altijd contact opnemen met bramrouwen@hotmail.com

Vincent	BB Optiek Mediflex	
Bram	Schildersbedrijf Rouwen	
Marlies	Israpunt B. Nieuwenhuis Dsignmakers	
Jelmer	Fam. De Vries	
Mirthe	Sutfene	
Jaro	Taurus	

Words of Motivation

Motivatie is een vuur van binnen. Als iemand anders dat vuur onder je wil aansteken, dan brandt het vuur waarschijnlijk maar heel kort.

BOWMAS

Praktijk voor bowentechniek en sportmassage

Frans Mintjens

Het Burkink 15

7231 NM Warnsveld

T 0575-528361

M 06-4994412

E F.mintjens@chella.nl

Vernieuwde website : www.bowenhelpt.nl



Maarten terug in het wedstrijdscircuit

Geschreven door :
Herman IJzerman

Na geruime tijd te zijn geplaagd door wat fysieke klachten was Maarten zondag 9 januari weer fit genoeg om van start te gaan op de kwart

marathon van Egmond. Al vrij snel in de wedstrijd wist een drietal lopers- waarvan Maarten deel uitmaakte- enige voorsprong te nemen. Maarten liep lange tijd op de derde positie, maar kon met de nodige krachtsinspanning nog een plaatsje oprukken en finishte in

39.35 als tweede. Zijn volgende doel is de 10 kilometer van Schoorl op 13 februari met misschien nog een "tussenstop" in de Acht van Apeldoorn de week er voor.

Dennis op de weg terug

Geschreven door :
Herman IJzerman

Dennis liep zondag 23 januari sinds lange tijd weer een wedstrijd. Hij was hiervoor naar

het Brabantse Wilbertoord getogen om daar een 5 km af te leggen. Dit ging hem goed af in een race waarin hij weinig verval kende en die hij met ruime voorsprong winnend

wist af te sluiten in een tijd van 16.05. Belangrijkste was dat hij pijnvrij en dus met plezier heeft kunnen lopen!

Onder de titel *Race experience* geven de HRTT-atleten een inzicht in hoe zij hun wedstrijd beleven. Deze maand Vincent Maalderink aan het woord.

Na de Zevenheuvelenloop november vorig jaar heb ik te kampen gekregen met een bil blessure. Hierdoor ben ik toch een aantal weken uit de roulatie geweest. Gelukkig wist ik me hierdoor heen te klungelen en mezelf snel weer te herpakken. Sinds begin van dit jaar weer opbouwend aan het trainen en alweer de nodige kilometers aan het maken. Ook de nodige tempo/krachttrainingen mogen er niet aan ontbreken. Zondag 23 januari stond voor mij de eerste wedstrijd dan ook weer op het programma. Mijn eerste officiële cross bij de mannen senioren. Een afstand van ruim 10500 meter in een zeer sterk internationaal veld. Mijn tactiek was dan ook alles geven in een voor mij geschikte race, en kijken waar ik sta in een categorie hoger. Omdat ik ruim 2 maanden geen wedstrijd meer heb gelopen miste ik de nodige wedstrijdritme/hardheid. Ik kon ook weinig aansluiting vinden om met andere atleten in een groepje te lopen. Door atleten die soms ruim voor mij uit liepen als mikpunt te gebruiken wist ik me soms enige plekken op te schuiven en me goed staande te houden in de wedstrijd.

Eén kleine rode ronde van 500 meter en 5 grote rondes van 2 kilometer was het parcours. Halverwege kreeg ik het erg moeilijk en moest ik echt afzien. De laatste 2 grote rondes kwam ik in een bepaald ritme en kon ik er echt alles uithalen. De plek en tijd was vandaag niet het doel. Na de laatste eindsprint naar de finish toe kan ik terugkijken op een wedstrijd waarin ik weer veel ervaring heb opgedaan en me ook in het wedstrijdritme weer heb herpakt. Deze wedstrijd is een nuttige ervaring voor het NK Cross dat in februari op het programma staat.



Race Experience

HRTT in Mastboscross Breda

Geschreven door :
Herman IJzerman

Een aantal HRTT-ers was zondag 23 januari afgereisd naar Breda om daar hun beste beentje voor te zetten in de Mastboscross. Mirthe en Saskia beten bij de meisjes B het spits af, waarbij Mirthe tot haar frustratie al snel moest vaststellen dat het er voor haar vandaag niet in zat. Voor Saskia was het de vuurdoop in zo'n grote, sterk bezette wedstrijd, waarin zij

zich goed staande wist te houden. Bij de jongens A stond Jaro voor de opgave om een afstand van 7500 meter af te leggen. In een wat wisselende race wist hij in het slot tot het uiterste te gaan, waardoor hij tevreden kan terugkijken op de wedstrijd. Jelmer nam deel aan de korte cross en moest ervaren dat die in feite de hele race voluit wordt gelopen, zonder ook maar één moment te kunnen verslappen. Een nuttige erva-

ring voor het naderende NK Cross! Voor Vincent, die de lange cross liep, was het lang geleden dat hij een wedstrijd had gelopen. Hij miste dan ook het noodzakelijke wedstrijdritme, maar dat weerhield hem er niet van om de hele wedstrijd te blijven knokken, waarmee hij respect afdwong.



Jelmer in actie tijdens de korte cross van de Mastboscross Breda

Koen wint Holterbergcross

Geschreven door :
Herman IJzerman

Zaterdag 29 januari, stond voor een aantal HRTT-ers de Holterbergcross op het programma. Deze wedstrijd stond voor hen in het teken van het naderende NK Cross in Hellendoorn, zondag 20 februari a.s. Mirthe liep de 2,5 km en wist bij de meisjes winnend de streep te passeren en hoefde slechts een achttal jongens voor zich te dulden. Proficiat Mirthe!

Op de 5,2 kilometer stonden Ronald, Jelmer en Freek aan de start. Freek nam brutaal de

kop, maar moest in de loop van de wedstrijd ervaren dat hij – na lange tijd met z'n gezondheid te hebben getobd – de noodzakelijke tempohardheid nog ontbeert. Ook Jelmer maakte van meet af aan deel uit van de kopgroep en wist die positie te handhaven, wat resulteerde in een keurige derde plek. Ronald maakte vooral indruk met z'n befaamde eindsprint die even dreigde te eindigen in een kamikaze-actie in de laatste scherpe bocht voor de finish. Blijds zag hij het gevaar van "een landing in de hekken" en schakelde hij iets terug. Al met al

leverde hem dit een tiende plaats op. Koen stond zelfverzekerd klaar voor de 9,9 km lange wedstrijd. Vooraf gaf hij al te kennen voor de winst te zullen gaan. De snel gevormde kopgroep, waarvan Koen deel uitmaakte, viel snel uiteen, waarna Koen met één concurrent overbleef. Koen straalde zelfvertrouwen en zelfbeheersing uit. In de laatste omloop was een versnelling van hem z'n concurrent te machtig. Hij wist dan ook uiteindelijk met een ruime voorsprong als winnaar de streep te passeren in een officieuze tijd van 32.23!



Jaro in actie tijdens de Mastboscross Breda

Wokkend het nieuwe jaar in!

Geschreven door :
Bram Rouwen

Naast de gezamenlijke training leek het het HRTT leuk om

het nieuwe jaar in te luiden met een avondje wokken. Het werd een gezellige avond met lekker eten!



Het HRTT bij de wok

Hanzesport Running Top Team

Het Hanzesport Running Top Team bestaat uit een twaalfstal talentvolle atleten met de aanleg en ambitie om op het nationale en internationale podium te acteren. De al gelauwerde senioren Maarten van den Heuvel en Bram Rouwen zijn het boegbeeld van het Team en vormen een bron van inspiratie voor de gedreven junioren.

De training en coaching wordt verzorgd door Herman IJzerman en Anne Rose van der Wal. Daarnaast maakt sportmasseur Frans Mintjens deel uit van het begeleidingsteam, evenals een inspanningsfysioloog. Ook kan er een beroep worden gedaan op een fysiotherapeut als er sprake is van blessures en het volgen van revalidatieprogramma's.

Driemaal per week vinden er -op basis van individuele schema's- gezamenlijke trainingen plaats en daarnaast werken de atleten zelfstandig nog een aantal trainingen af.

Naast de schema's worden er logboeken bijgehouden en worden er regelmatig evaluatie- en planningsgesprekken gehouden. Er is dus sprake van een professionele wijze van sportbeoefening die zal bijdragen tot optimale ontwikkeling van de talenten.

De onderstaande foto's geven een indruk over de samenstelling van het team:

Atleten



Vincent Maalderink
20/08/1991

Specialisme : Cross en weg-
wedstrijden tot 10 kilometer



Ronald Kleine Koerkamp
04/05/1975

Specialisme : 800 meter



Bram Rouwen
04/04/1985

Specialisme : 1500 meter



Marlies Huigen
22/08/1994

Specialisme : Middenafstanden



Maarten van den Heuvel
15/04/1981

Specialisme : Wegwedstrijden
(voorheen 800/1500 meter)



Jelmer de Vries
03/01/1991

Specialisme : Middenafstanden
en wegwedstrijden tot 10



Mirthe Overkamp
17/06/1994

Specialisme : Middenafstan-
den



Jaro Bellekom
25/01/1993

Specialisme : Middenafstanden



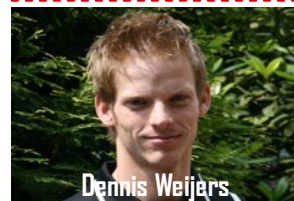
Freek Lier
11/04/1994

Specialisme : Cross en mid-
denafstanden



Koen Vossers
06/05/1989

Specialisme : Midden- en
lange afstanden



Dennis Weijers
17/06/1986

Specialisme : Midden- en
lange afstanden



Saskia Lensink
13/07/1995

Specialisme : Middenafstanden

Begeleiding



Herman IJzerman

Hoofd-trainer/coach



Anne Rose van der Wal

Trainer/coach



Frans Mintjens

Sportmasseur en bowenbe-
handelaar



Herman IJzerman jr.

Inspanningsfysioloog



Michiel de Boer

Fysiotherapeut en manueel
therapeut