

Nieuwsbrief

Bram onderstreept goede vorm in Nijmegen Global Athletics



Geschreven door :
Herman IJzerman

Onder ideale weersomstandigheden werd 25 mei de dertiende Global Athletics gehouden. Na afgelopen weekend in Hoorn zijn persoonlijk record op de 1500 meter te hebben aangescherpt tot 3.46.77 startte Bram dit keer in de sterk, internationaal bezette B-serie. Na een behouden opening veroverde hij al snel een plaats dicht achter de haas. Zo hield hij controle en tevens ontspanning in zijn loopstijl. Na een snelle derde ronde werd het op het laatste

rechte stuk naar de finish een gevecht van man tegen man, waar Bram uiteindelijk als tweede en snelste Nederlander de streep passeerde, slechts een ler voor zich duldend. Opnieuw wist hij zijn persoonlijk record te verbeteren en wel met bijna drie seconden, tot 3.43.94! Proficiat Bram!! Zondag wacht Bram een nieuwe uitdaging in het Belgische Lokeren, waar hij weer een 1500 zal lopen. Een filmpje van de race in Nijmegen is te vinden op www.hrtt.hanzesport.nl.

Mirthe startte op de 800 meter in een serie die een rommelig verloop had. Ze leek wat verrast door

de snelle opening en had daardoor moeite om in het juiste ritme te komen. Met een tijd van 2.20.57 finishte ze als vijfde in haar serie.

Voor Jaro zijn het drukke weken vanwege zijn eindexamen vwo. Toch had hij nog tijd en energie gevonden om vanavond te starten op de 800 meter. Hoewel hij duidelijk merkte vermoeid te zijn liet hij zien toch volledig te gaan voor een goede prestatie. Met een tijd van 2.03.58 haalde hij dan ook het maximale uit zijn mogelijkheden op deze avond.

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

Bekijk hier de portretvideo van het HRTT

Agenda Juni 2011

- 11 Deltion IJsseldelta Baan-circuit, Zwolle
- 09 Gouden Spike, Leiden
- 15 Tartletos Loopgala, Wageningen
- 17 Running Center Classic, Roosendaal
- 24 TrackMeeting, Utrecht



Financieel ondersteuner

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

CRAFT

Kledingsponsor

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

RUNNING
Center
ZUTPHEN

Groenmarkt 25 7201 HW Zutphen
0575-540997

Kleding en schoenensponsor

Running Center Zutphen
<http://www.runningcenterzutphen.nl>







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 Fam. Maalderink Medifleks	
Bram	Schildersbedrijf Rouwen DSA Express	 
Marlies	Israpunt B. Nieuwenhuis Dsignmakers	 
Jelmer	Fam. De Vries	
Mirthe	Sutfene	
Jaro	Taurus	

Words of Motivation

Coaching is een ander inzicht geven om diens eigen potentieel te vinden en aan te boren

BOWMAS

Praktijk voor bowentechniek en sportmassage

Frans Mintjens

Het Burkink 15

7231 NM Warnsveld

T 0575-528361

M 06-4994412

E f.mintjens@chello.nl

Vernieuwde website : www.bowenhelpt.nl



Eerste Track Meeting Utrecht: Mirthe meteen snel op de 800 meter

Geschreven door :

Jelmer de Vries

Vrijdagavond 6 mei stond de eerste van zes Utrechtse Track Meetings op het programma voor vijf HRTT-ers. Bram was echter ziek gewor-

den en moest deze wedstrijd dus helaas aan zich voorbij laten gaan. Omdat de Track Meetings instuifwedstrijden zijn, is het altijd afwachten wat voor concurrentie er aan de start verschijnt. Dat bleek zo vroeg in het seizoen nog iets

tegen te vallen, met bijvoorbeeld 'maar' 6 series 800 meter.

In de eerste serie van die 800 meters stonden zowel Jelmer als Jaro aan de start. Met onder andere Tijs Groen van

(Vervolg op pagina 3)

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

Op woensdag 18 mei stond ik aan de start van de 800 meter in Haaksbergen. Dit was mijn tweede 800 meter van dit seizoen en pas de derde sinds ik op atletiek zit. Afgelopen woensdag had ik in Amersfoort de 2de Gooi en Eemland gelopen, wat bij mij een flinke teleurstelling opleverde omdat ik niet goed in de race kon komen en een minder goede tijd liep, dan ik gehoopt had. Dat kwam mede omdat ik de weken daarvoor last van een blessure en vermoeidheid heb gehad.

Deze wedstrijd was mijn doel om ontspannen te lopen en een betere tijd neer te zetten.

Niemand van het HRTT ging deze wedstrijd lopen, maar als supporter was Mirthe met mij mee gegaan. We kwamen vroeg in Haaksbergen aan. Ik heb mij ingeschreven en we zijn daarna nog even rustig gaan zitten. Ruim 50 minuten voor de start heb ik een kwartier á twintig minuten lekker ingelopen. Daarna nog het gebruikelijke 'rondje' gedaan en de rekoefeningen. Toen nog de laatste voorbereidingen. Om nog even flink wat spanning op mijn benen te zetten heb ik nog een aantal oefeningen gedaan zoals de skipping. Het bleek dat ze een serie van de 800 meter hadden geschrapt en er dus daarom nog maar twee series over waren. Daardoor was de chronoloog ook iets vervroegd. Dat was een beetje stressen, maar gelukkig was ik al bijna klaar en kon ik naar de start lopen om nog een laatste felle, harde sprint te doen.

Met Anne Rose had ik afgesproken hoe ik de wedstrijd zou lopen. De eerste 200 meter in een lekker tempo, na 400 meter iets terug zakken zodat ik de laatste 200 meter nog kon knallen.

Gelijk lag ik op kop, het veld was helaas niet sterk genoeg voor mij. De eerste ronde opende ik wat te snel, waarna ik wat terug zakte en een stuk tijd verloor. De laatste 200 meter kon ik nog wel een flinke versnelling maken en kwam ik over de streep in een tijd van 2.30.2. Weliswaar geen wondertijd, maar mijn doel voor deze wedstrijd had ik gehaald. Vijf seconden sneller dan vorige wedstrijd, een persoonlijk record, en had ik deze keer weinig last van spanningen waardoor ik ontspannen en geconcentreerd kon blijven lopen.

Door deze wedstrijd ben ik een hele ervaring rijker geworden en kijk ik naar uit naar de volgende 800 meter wedstrijd in Apeldoorn, waar ik hoop weer een betere tijd te lopen en vooral ervaring op te doen.



Race experience

(Vervolg van pagina 2)

Craftrunning en Youri Dolbek-kink (clubgenoot bij AV Hanzesport) hadden beide atleten er goede hoop in dat er hard gelopen zou gaan worden. Dit bleek echter niet het geval, wat binnen 200 meter al duidelijk werd. Jelmer liep aan de buitenkant schuin achter de twee koplopers die het tempo niet al te hoog legden. Na 300 meter besloot Jelmer op te schuiven en na een rustige doorkomst van net onder de zestig seconden nam Jelmer de kop over. Jaro liep ondertussen wat meer naar achter in het veld en ook zijn doorkomst in 62 seconden liet veel te wensen over. Voaraan werd Jelmer ondertussen ingehaald door Youri en even later ook door Tijs Groen die de wedstrijd makkelijk naar zijn hand zou zetten. Jelmer kon het gaatje met Youri dichten op 100 meter van de streep, maar een echt harde eindsprint zat er toen niet meer in. Nog bijgehaald door een andere atleet werd Jelmer uiteindelijk vierde in een matige tijd van 1.59,58, een dikke halve seconde boven zijn persoonlijk record. Jaro

was na 400 meter ook gaan versnellen, maar moest daarvoor wel de buitenbocht nemen. Met een negatieve split finishte hij uiteindelijk als snelste A-junior in 2.03,62, wel zijn derde tijd ooit. Op zich geen denderende tijd, maar naar de omstandigheden van deze wedstrijd een behoorlijk goede eerste 800 van het seizoen. Dit belooft zeker meer!

Mirthe startte in de vierde serie 800 meter in baan 1. Voor Mirthe was het vandaag zaak om het hoofd koel te houden en niet te hard van start te gaan. Dit betekende grofweg doorkomsttijden van 34 seconden na 200 meter en 68" na 400 meter. Dit deed ze helemaal perfect! Ze liet zich niet gek maken bij start en sloot achteraan in het veld aan. In de tweede en laatste ronde wist ze op die manier meerdere tegenstandsters in te halen en met een sterk slot finishte ze als tweede vrouw overall in een geweldig persoonlijk record van 2.15,91. Erg knap in de eerste achthonderd van het seizoen.

Wat later op de avond stond

Dennis wat nerveus aan de start van de 3000 meter. Na wat kleine pijntjes van de laatste tijd stond er voor hem voor het eerst sinds lange tijd weer een baanwedstrijd op het programma, die hij uit voorzorg overigens niet op spikes liep. Dennis besloot vandaag niet op een tijd te gaan lopen en in eerste instantie maar voorin aan te sluiten en dan kijken hoe het zou gaan. De eerste drie ronden werden nagenoeg vlak gelopen in 70 seconden per ronde, wat uit zou komen op een eindtijd van 8.45 minuten. Na 1200 meter zakte het tempo echter flink in en moest de medekoploper van het Seven Hills Running Team er ook nog eens af. Dennis kreeg het zwaar en werd bijgehaald door een andere atleet waar hij eerst nog bij aansloot. Na twee kilometer werd er net onder de zes minuten doorgekomen, maar Dennis had het ondertussen erg lastig en moest de koploper laten lopen. In de laatste 100 meter werd hij nog ingehaald en uiteindelijk finishte hij als derde in 9.04,76



Jelmer tijdens Track Meeting Utrecht op de 800 meter

Maarten op respectabele snelheid door Enschede

Geschreven door :
Maarten van den Heuvel

Afgelopen weekend vond de 39e editie plaats van de Batavierenrace, een estafette-loop van de universiteit van Nijmegen naar de universiteit van Twente. HRTT-loper Maarten van den Heuvel nam aan dit evenement deel samen met een aantal collega's van de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Univer-

siteit. Voor Maarten vormde dit een goede eerste test na een periode van herstel van een kuitspierblessure, opgelopen tijdens de 10 kilometer in Schoorl eerder dit jaar. Maarten kwam uit op de slot-etappe die in 7,1 kilometer van het centrum van Enschede naar de sintelbaan op de campus van de universiteit Twente voert. Zoals elk jaar stonden er ook nu weer een aantal bekende namen uit de baan- en weg-

atletiek aan de start. Tom Wiggers nam direct vanaf het begin de leiding en gaf die vervolgens niet meer uit handen. Wiggers finishte in 20'30, voor onder andere Gert-Jan Wassink. Maarten startte voortvarend maar wist dat meegaan met die jongens (nog) te hoog gegrepen zou zijn. "M'n benen voelden vanaf het begin behoorlijk slap, halverwege kreeg ik ook nog eens grote

(Vervolg op pagina 4)



Maarten in actie tijdens de Batavierenrace

(Vervolg van pagina 3)

moeite met de warmte". Maar-ten finishte uiteindelijk in 22'40 als zevende overall.

"Weliswaar geen supertijd, maar gezien de geringe trainingsarbeid vanwege die bles-

sure toch erg positief. Bovendien heb ik wel weer mooi het wedstrijdgevoel kunnen ervaren."

"Een respectabele snelheid voor dit moment en met die warmte", vond ook trainer

Herman IJzerman. De komende periode zal voor Maarten voornamelijk in het teken staan van het verder uitbouwen van uithoudingsvermogen en snelheid.



Bram (midden) wordt nipt derde tijdens de Ter Specke Bokaal in een nieuw clubrecord

Mooie prestaties in Lisse

Geschreven door :
Herman IJzerman

De opening van het Nationaal Baancircuit vond zoals gebruikelijk weer plaats in Lisse. Het HRTT nam met een zestal atleten deel aan de onderdelen 1000- en 3000 meter.

Aanvankelijk stond Jelmer voor de 1000 meter als reserve op de startlijst. Maar na wat onduidelijke informatie kort voor de start kreeg hij te horen toch te kunnen starten.

Deze kans greep hij met beide handen aan en liep een gedegen wedstrijd. Vanuit het achterveld wist hij de nodige plaatsen op te schuiven en na een goede eindsprint finishte hij in 2.34.62, waarmee hij tevreden kon zijn.

Op de 3000 meter liepen Den-

nis, Koen en Vincent. Voor Vincent werd het een moeilijke wedstrijd waarin hij vanaf het begin totaal niet in zijn ritme kwam en op een eenzame positie achterin het veld zijn race beëindigde in een teleurstellende 9.29.16.

Met Dennis was de tactiek bepaald op het behouden starten, tempo vast te houden en aan het slot proberen te versnellen. Dit is hem prima gelukt en met een laatste 200 in 31 seconden finishte hij in 8.47.03. Koen kon lange tijd het spoor van Dennis volgen, waarna hij tegen het eind alles op alles zette om het hoge aanvangstempo zo goed mogelijk vast te houden. Dit leverde hem met een tijd van 8.52.24 een mooi p.r. op: proficiat! Vervolgens startte Bram op de

1000 meter in het hoofdprogramma. Vorig weekend lag hij nog met flinke koorts in bed, dus het was afwachten hoe hij er voor stond. Hij liep een prima race, waarin hij alleen in de laatste 200 meter merkte toch wat kracht te hebben verloren, hetgeen niet wegneemt dat hij met een tijd van 2.25.55 (clubrecord!) tevreden kan zijn als seizoensopening. Mirthe ging op de 1000 meter met een duidelijk plan van start. Gecontroleerd starten en het gekozen tempo zo goed mogelijk proberen vast te houden. Hierin slaagde ze prima! Moegestreden kwam ze in 3.00.59 over de streep. Hiermee bevestigde zij haar goede vorm en liep opnieuw een mooi persoonlijk record: proficiat!



Mirthe tijdens de 800 meter van de Nijmegen Global Athletics

Bram winnaar 1500 meter Hoorn

Geschreven door :
Herman IJzerman

In een goed opgebouwde race, met een ontspannen loopstijl en een sterk eindschot ging Bram in Hoorn als winnaar van de 1500 meter over de finish en gaf daarmee zijn visitekaartje af voor de komende wedstrijden! En passant verbeterde hij daarbij zijn belegen persoonlijk tot een tijd van 3.46.77: proficiat!

In het naprogramma liepen Dennis en Koen ook de 1500 meter, een afstand die voor deze jongens ondergeschikt is

aan hun hoofdafstand de 5000 meter. Dennis had als doel om onder de vier minuten te lopen en slaagde daarin overtuigend: 3.58.92.

Koen ging weg op een schema dat hem op een tijd van rond zijn persoonlijk record zou moeten brengen. In een aanvallende loopstijl wist hij zijn persoonlijk record tot op vijf-honderdste seconde te benaderen: 4.05.85.

Voor Jelmer -die voor dit jaar zijn zinnen heeft gezet op de 800 meter- lag er de taak een flink stuk van zijn persoonlijk record op die afstand af te

lopen. Hierin slaagde hij uitstekend! In een bekeken race, oprukkend vanuit het achterveld en met een overtuigende vechtlust naar de finish liep hij met een tijd van 1.56.88 ruim twee seconden(!) van zijn persoonlijk record af: proficiat! Dit geeft vertrouwen.

Jaro, midden in zijn eindexamenperiode, voelde tijdens zijn 800 meterrace na 400 meter de krachten wegvloeien. Toch bleef hij goed door knokken, waarna hij in 2.03.24 moegestreden over de streep kwam.



Jaro tijdens de 800 meter van de Nijmegen Global Athletics

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)



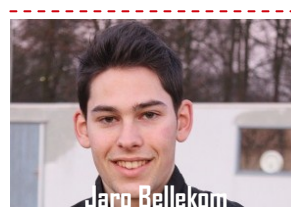
Jelmer de Vries
03/01/1991

Specialisme : Middenafstanden
en wegwedstrijden tot 10



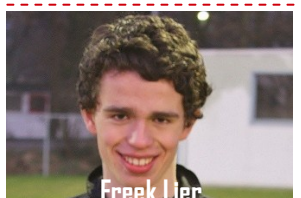
Mirthe Overkamp
17/06/1994

Specialisme : Middenafstan-
den



Jaro Bellekom
25/01/1993

Specialisme : Middenafstanden



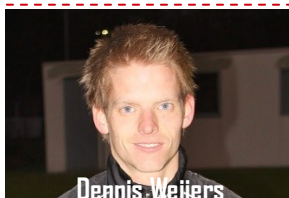
Freek Lier
11/04/1994

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