

Snelle tijden in 4 Mijl van Groningen



Geschreven door :

Jelmer de Vries

Op zondag 9 oktober stond de 4 MIJL van Groningen op het programma voor Jelmer en Koen. Een mooie race om je te meten in één van de grootste wegwedstrijden van Nederland. Voorafgaand waren beide atleten aanwezig bij de persconferentie voor genodigde lopers, hier werden de toppers, voornamelijk Afrikanen waaronder Kenenisa Bekele, voorgesteld. Waar na we met bussen naar de start in het dorpje Haren werden gebracht. Met een briesje in de rug was het ideaal loop weer op het 6.437m rechte parcours naar Groningen.

Bij de start was het gelijk weer een gedrang, maar na een rustige start kon Koen aansluiten bij de kopgroep van Keniaanse dames. Gedurende de gehele wedstrijd wist Koen zich goed in deze groep te handhaven. Waardoor er op deze manier heel wat te snel gestarte lopers werden 'opgeveegd'. De doorkomst na 3.219m was in 9:55. Met een goede tweede helft zou dat een tijd onder de 20 minuten betekenen. Hier zou Koen vooraf voor hebben getekend. Maar het ging zelfs beter dan verwacht en Koen wist de tweede helft nog te versnellen en als 30e totaal in 19:45 de finish te passeren. Dit betekende opnieuw een PR voor hem!

Jelmer besloot vandaag om zijn eigen tempo te kiezen en zoals met Herman vooraf besproken was Koen in het zicht te houden. Ook hij vond een groepje waarin hij lekker kon meedraaien. Dit ging hem goed af en kwam na 3.219m door in een tijd van 10:12. Een mooie tijd onder de 20:30 minuten was nu in het zicht, maar de laatste kilometers moest Jelmer toch wat terrein prijs geven. Waardoor hij enkele lopers voorbij zag gaan, maar met een sterke eindsprint kon hij nog weer wat plaatsen terugpakken. Jelmer finisht eveneens in een nieuw PR van 20:47 op een 48e plaats in het totaal klassement.

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 November 2011

- 05 Lemelerbergloop, Lemele
- 06 Mapleleafcross, Hilversum
- 12 Papendalcross, Papendal
- 20 Zevenheuvelenloop, Nijmegen
- 26 Gelders Overijsselse Cross competitie, Aalten
- 27 NK Cross, Tilburg



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



Jelmer in actie tijdens de opening van het cross seizoen in Harderwijk

Words of Motivation

The race for quality has no finishline

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



Maarten loopt de 8 kilometer tijdens Amsterdam Marathon

Geschreven door :
Herman IJzerman

Tijdens de Amsterdam Marathon op 16 oktober werd er ook een wedstrijd over 8 kilometer gelopen, waar Maarten aan deelnam.

Hij kon een constant hoog tempo lopen, hoewel hij rond het 4 kilometer-punt wat problemen kreeg met de kuit (oude blessure). Toch kon hij vrij snel zijn tempo weer oppakken en finishte hij met 26.39 als eerste in de business run en als 3e overall

(na respectievelijk een Tsjech en een Spanjaard).

Even een paar dagen herstellen van de kuitklachten en dan verder met de voorbereiding op de Zevenheuvelenloop!

Traditionele opening cross seizoen bij 47e Athloscross

Geschreven door :
Jelmer de Vries

Zaterdag 22 oktober vond de traditionele opening van het crossseizoen plaats in Harderwijk. Bij de 47e Athloscross stonden twee HRTT atleten aan de start. Bij de heren senioren konden de atleten kiezen uit drie afstanden. Jelmer kwam uit op de korte cross en Dennis op de midden afstand. De 2500 meter korte cross was voor Jelmer alweer de tweede cross van het seizoen. De tactiek was hetzelfde als een week geleden: hardheid op doen door stevig te starten en kapot over de finish komen. Na een goede start kwam Jelmer na de eerste kleine ronde als

vijfde door en die positie bleef lange tijd ongewijzigd. Op het lange rechte pad richting finishterrein kwam Jelmer beter tot zijn recht en daar kon hij dan ook nog versnellen. Na nog even derde te hebben gelopen, werd hij 300 meter voor de finish ingehaald door twee atleten en ook in de eindsprint moest hij nog het onderspit delven. Zo kwam hij als zesde (vijfde senior) over de streep na 8.48 minuten. Dennis stond na een lange blessureperiode weer aan de start van zijn eerste wedstrijd sinds juli en hij besloot samen met trainer Herman IJzerman te kiezen voor de middenafstand van 5500 meter. De A junioren liepen diezelfde af-

stand en Dennis besloot in het begin aan te sluiten bij de eerste junioren. Toen hem dat niet hard genoeg ging is hij versneld en finishte hij na 18.56 minuten als eerste. Voor Dennis was dit weer een mooie opsteker na een mindere periode en hij lijkt weer helemaal op de weg terug.

HRTT Sponsorwand

De HRTT Sponsorwand is een verzameling van persoonlijke sponsors van de HRTT atleten waarmee een bijdrage wordt geleverd aan het budget van het HRTT. Naast vermelding in de nieuwsbrief hebben deze sponsors ook een prominente plek in de kantine van AV Hanzesport.

BB Optiek - Fam. Maalderink - Medifleks - Schildersbedrijf Rouwen - DSA Express - Fam. De Vries

Jelmer wint wedstrijd uit Gelders Overijsselse Cross Competitie

Geschreven door :
Jelmer de Vries

Onder een brandend najaarszonnetje werd op zaterdag 15 oktober de eerste wedstrijd van de Gelderse Overijsselse cross-competitie gehouden in de buurt van Biddinghuizen. In het Spijkbos was een grotendeels vlak parcours uitgezet, waar de lopers de meeste hinder ondervonden van het losse zand langs het meertje en de modder aan de rand van het bos. Voor het HRTT zouden Jelmer en Mirthe vandaag van start gaan, maar laatstgenoemde moest zich

helaas afmelden omdat ze ziek was.

Jelmer ging van start op de korte afstand bij de mannen senioren, vandaag ruim 3 kilometer lang. Het was voor hem weer de eerste cross van het seizoen en het doel van vandaag was duidelijk: de crosswedstrijden gebruiken om hardheid op te doen en in de trainingen vooral omvang te maken. Jelmer besloot dus een stevig tempo op te leggen en daardoor liep hij vanaf de eerste meters aan kop van de wedstrijd. Na een halve kilometer merkte hij al dat hij los lag

van de rest van het veld en hij besloot het huidige tempo zo lang mogelijk vast te houden. Na de eerste ronde (van twee) lag hij al zo'n veertig meter los van het veld en Jelmer bleef stevig doortrekken. Met een verval van maar een paar seconden ten opzichte van de eerste ronde heeft hij het tempo goed vast kunnen houden en zo kwam Jelmer solo over de streep na 10.31 minuten. Pas na meer dan twintig seconden kwam de eerste achtervolger over de finish en zo heeft Jelmer tevens goede zaken gedaan voor de competitie.



Koen tijdens de Diepe Hel Holterbergloop waar hij een vijfde plaats wist te bemachtigen

HRTT in Diepe Helloop en AVD Cross Dwingeloo

Geschreven door :
Herman IJzerman

De laatste zaterdag van oktober stond voor Koen de 16 Engelse Mijl Diepe Helloop over de Holterberg en voor Jelmer en Dennis de AVD Cross in de Dwingeloose bossen op het programma.

Koen nestelde zich vanaf het begin in de kopgroep met o.a. een aantal Afrikanen. Na een aantal kilometer moest hij een gaatje laten dat hij verderop in de race weer wist dicht te lopen. Rond het 8 kilometerpunt moest hij definitief lossen en vervolgde hij de wedstrijd in zijn eigen tempo. Met een tijd

van 53.31 (20 seconden sneller dan vorig jaar) ging hij als vijfde over de meet. Hoewel de doelstelling (een tijd in de 52 minuten) niet werd gehaald kan hij tevreden terugkijken op het verloop van de wedstrijd.

Jelmer was naar het Drentse Dwingeloo afgereisd voor deelname aan de sprintafstand van 1 kilometer. Jammer genoeg was hij al een paar dagen niet helemaal fit, hetgeen hem ook parten speelde tijdens de wedstrijd. Desalniettemin wist hij als tweede te finishen in een tijd van 3.02.

Voor Dennis vormde de cross een onderdeel van een trainingsweekend, waar onder leiding van Gerard Nijboer met

een twintigtal langeafstandlopers een aantal gezamenlijke trainingen werd afgewerkt. Voor Dennis bedroeg de afstand 8 kilometer en de eerste vijf daarvan gingen hem gemakkelijk af. Daarna voelde hij de nodige specifieke kracht en hardheid nog te missen. Dit is niet meer dan logisch gezien het stadium van training waarin hij op dit moment zit. Belangrijkste gegeven is dat hij ook deze "test" weer blessurevrij heeft doorstaan en zo verder kan op de weg omhoog! Dennis finishte in 31.04 als vierde.



Dennis in actie tijdens de AVD Cross Dwingeloo

HRTT Sponsorwand

De HRTT Sponsorwand is een verzameling van persoonlijke sponsors van de HRTT atleten waarmee een bijdrage wordt geleverd aan het budget van het HRTT. Naast vermelding in de nieuwsbrief hebben deze sponsors ook een prominente plek in de kantine van AV Hanzesport.

Hanzesport Running Top Team

Het Hanzesport Running Top Team bestaat uit een achttal 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. 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



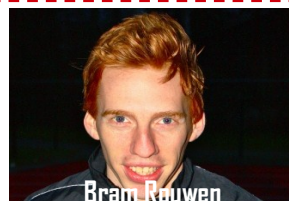
Vincent Maalderink
20/08/1991

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



Koen Vossers
06/05/1989

Specialisme : Midden- en
lange afstanden



Maarten van den Heuvel
15/04/1981

Specialisme : Wegwedstrijden
(voorheen 800/1500 meter)



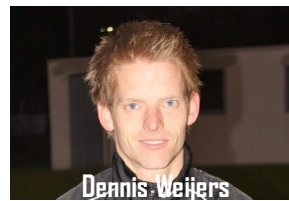
Jelmer de Vries
03/01/1991

Specialisme : Middenafstanden
en wegwedstrijden tot 10



Mirthe Overkamp
17/06/1994

Specialisme : Middenafstan-
den



Dennis Weijers
17/06/1986

Specialisme : Midden- en
lange afstanden

Begeleiding



Herman IJzerman

Hoofd-trainer/coach



Frans Mintjens

Sportmasseur en bowenbe-
handelaar



Herman IJzerman jr.

Inspanningsfysioloog



Michiel de Boer

Fysiotherapeut en manueel
therapeut