

Ontwikkeling samenstelling HRTT



Het HRTT in nieuwe samenstelling, staand vlnr : Herman IJzerman, Bram Rouwen, Ronald Kleine Koerkamp, Jelmer de Vries en Mirthe Overkamp. Zittend vlnr : Koen Vossers, Dennis Weijers en Vincent Maalderink. (op de foto ontbreekt Maarten van den Heuvel)

Geschreven door :
Herman IJzerman

Onlangs hebben de atleten Jaro, Freek en Saskia het lidmaatschap beëindigd van het HRTT, evenals

trainster/coach Anne Rose. Wij wensen Jaro, Freek en Saskia al het goede, zowel op het sportieve als het persoonlijke vlak.

Aan Anne Rose spreekt het Team haar grote dank en erkentelijkheid

uit voor haar tomeloze, gedreven en inspirerende jarenlange inzet voor het Team! Ook haar wensen we uiteraard al het goede!

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 portret-video van het HRTT

Agenda Oktober 2011

- 9 4 Mijl, Groningen
- 13 Gelders-Overijsselse Cross competitie, Dron-ten
- 22 Athlos Cross, Harderwijk
- 29 Diepe Hel Holterbergloop



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 passeert de steeplebalk tijdens de Track Meeting in Utrecht

Clubrecord tijdens Track Meeting Utrecht

Geschreven door :
Jelmer de Vries

Vrijdagavond 2 september stonden twee atleten van het HRTT aan de start tijdens de laatste Track Meeting van het jaar in Utrecht. Het ruim 20 jaar oude clubrecord van Joast Francke op de 3000m steeple werd daarbij uit de boeken gelopen. Jelmer (foto) maakte op deze warme avond zijn debuut op de steeple. Na pas een week weer aan het trainen te zijn en de avond ervoor voor het eerst

over de balken te zijn gegaan, was het doel vooral genieten. En dat is zeker gelukt. Na een snelle eerste ronde liet Jelmer het tempo wat zakken en bleek vooral de waterbak voor problemen te zorgen. De passages over de balken verliepen telkens probleemloos en gingen best aardig, maar bij de waterbak kwam Jelmer elke keer met twee benen naast elkaar in het water terecht. De laatste 200 meter kon hij nog lekker wat tempo maken om zo te finishen in een nieuw clubrecord van

10.50.01 min. Mirthe kwam daarna in actie op de voor haar bekende 800 meter. In een snelle serie liep ze als één van de weinige dames al snel achteraan in het veld. Na een vlotte opening ging het tempo er wat uit en kwam ze alleen te lopen. Zelf was Mirthe na afloop erg teleurgesteld over haar eindtijd van 2.22.98 min, waarmee ze en passant wel de beste prestatie van de dag leverde bij de meisjes junioren B.

Words of Motivation

When you don't give up, you cannot fail

Koen loopt persoonlijk record tijdens Nederlands Kampioenschap

Geschreven door :
Herman IJzerman

Onder benauwde weersomstandigheden ("het lijkt wel alsof je steeds tegen een muur aan loopt", aldus Koen) werd zondag 4 september gestreden om het Nederlands Kampioenschap op de weg.

De met Koen vooraf bepaalde strategie: behoudend starten en de eerste 5 kilometer net onder de zestien minuten lopen, wist hij perfect uit te voeren. Dit betekende dat hij in het tweede gedeelte van de race veel geresommeerde kleppers wist bij te halen en passeren. Uiteindelijk kwam Koen als 21ste over de

finish tijdens dit Nederlands Kampioenschap.

Met een tijd van 32.08 verbeterde hij zijn persoonlijk record met enige seconden, zodat het nog slechts een kwestie van tijd is dat hij de 32 minutengrens zal slechten!

Maarten in Dam tot Dam Loop

Geschreven door :
Herman IJzerman

Maarten liep op zondag 18 september de 10 E.M. van de Dam tot Damloop. Net terug van een lange thuisreis vanuit Canada ging hij met een toch wel forse jetlag van start. Ondanks dit

fysieke ongemak vond hij een ritme van 3.30/km, hetgeen resulteerde in een eindtijd van 56.41. Hiermee finishte hij als negende in de businessrun. Zijn volgende hoofddoel is de Zevenheuvelenloop.

BOWMAS

Praktijk voor bowentechniek en sportmassage

Frans Mintjens
Het Burkink 15
7231 NM Warnsveld
T 0575-528361
M 06-49944112
E f.mintjens@chello.nl

Vernieuwde website : www.bowenhelpt.nl



HRTT Sponsorwand

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

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

Bram loopt tegen muur in Kessel-Lo

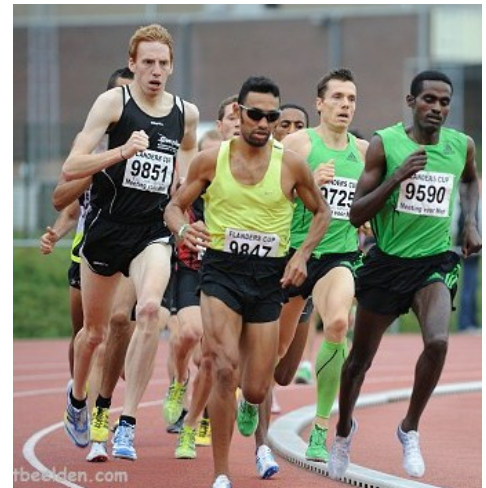
Geschreven door :
Herman IJzerman

Zaterdagavond 13 augustus nam Bram deel aan de A-race 1500 meter in het Belgische Kessel Lo.

Een sterk, internationaal bezette wedstrijd, waarin hij het plan had om op een aanvallen-

de wijze een goede tijd te lopen. In de aanvang van de race wist hij een prima plaatst te bemachtigen, ondanks het nodige geduw en getrek dat zich regelmatig voordoet in dit soort wedstrijden. Maar jammer genoeg werd het na zo'n duizend meter erg zwaar en voelde hij de verzuring gena-

deloos toeslaan. Vechtend voor wat hij waard was knokte hij zich naar de finish, die hij in een tegenvallende tijd van 3.49.49 passeerde. Desalniettemin heeft Bram weer de nodige ervaring opgedaan, die hem ongetwijfeld van pas zal komen in de komende tijd.



Bram in actie tijdens de internationale wedstrijd in Kessel-Lo, België.

Tweemaal top-5 voor HRTT in Posbankloop

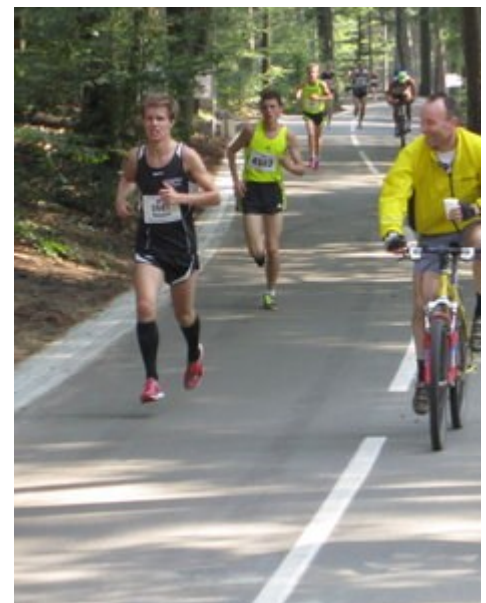
Geschreven door :
Jelmer de Vries

Zondag 25 september 2011 stond de ATAG Posbankloop weer op de agenda van twee atleten van het HRTT, namelijk Koen en Jelmer. Beide atleten wisten zich in de top 5 bij de senioren te lopen, ook al hadden ze allemaal een compleet verschillende race opbouw. De Posbankloop kenmerkt zich door het heuvelachtige parcours in de prachtige omgeving van Velp. De hoofdafstand van 15 kilometer kent daadwerkelijk de beklimming van de Posbank, bij de 6 km. wordt de Emma-piramide, beter bekend als De Muur van Aalbers, beklommen. Dit jaar had de vele duizenden lopers ook last van een warm najaarzonnetje, die de temperaturen flink deed oplopen.

Koen wou vandaag, na twee jaar derde te zijn geworden, meestrijden om de winst op het 6,145 kilometer lange parcours. Koen heeft altijd moeite met een harde start en ook

vandaag zat hij in het begin niet voorin het veld. Toen hij doorkreeg dat het voorin toch wel erg hard ging besloot hij toch te versnellen en zo probeerde hij het gat naar de kopgroep te dichten. Na zo'n twee en een halve kilometer raapte hij de eerste junior in het veld op en kwam zo derde te liggen in het veld. Op de Muur van Aalbers kwam hij weer iets dichterbij de nummer twee, Guus Janssen, maar kon ook de junior Jorijn de Mare het verschil weer iets verkleinen. In de lange afdaling die resteerde, probeerde Koen zowel het gat met Janssen te dichten, als los te komen van De Mare. Hij kwam tot op 20 meter van de tweede plek, maar miste de snelheid om aan te haken. Ook De Mare kwam op het eind nog langszij met een harde versnelling en Koen werd zo, in 19.46 minuten, opnieuw derde bij de senioren. Jelmer had samen met trainer Herman IJzerman besloten de race heel anders in te delen. Het doel was om hard te be-

ginnen en bovenop de Muur helemaal kapot te zitten. In de lange afdaling die dan volgt zou er waarschijnlijk niet veel tijd verloren kunnen worden. Jelmer startte dus hard en liep de eerste honderden meters in de kopgroep, alvorens het tempo iets te laten zakken en een eigen tempo te zoeken. Na één kilometer kwam Koen langszij en Jelmer besloot aan te haken en zo lang mogelijk te volgen. Met nog vier kilometer te gaan, waar het parcours begint te glooien, kreeg Jelmer het moeilijk en moest af en toen een klein gaatje laten vallen. Onderaan de Muur zat Jelmer kapot en zo verloor hij op de klim veel terrein ten opzichte van de rest. In de afdaling naar de finish wist Jelmer geen tempo meer te maken en kon hij zich alleen maar laten vallen. Hij kwam uiteindelijk als zevende in de wedstrijd, vijfde bij de senioren, over de streep in een tijd van 20.38 minuten.



Koen in actie tijdens de Posbankloop

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



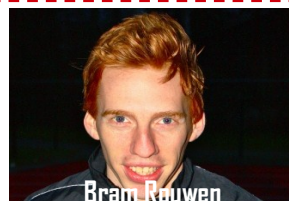
Vincent Maalderink
20/08/1991

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)



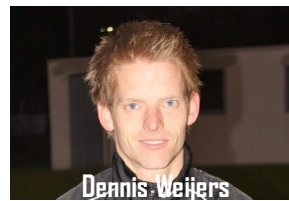
Jelmer de Vries
03/01/1991

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