



De Triade

Juni 2010



TRIATHLON EN LOOPVERENIGING "DE LANGSTRAAT"

MARESIA TRIATHLONTEAM

Clubinformatie

Secretariaat: Doctor Mollerlaan 11, 5141 EM Waalwijk

Bestuur:

✂ Voorzitter	Walter Sprangers	0416 - 342576	waltersprangers@home.nl
✂ Algemeen secretariaat	Jan van der Vleuten	0162 - 513575	j.vd.vleuten01@hetnet.nl
✂ Evenement secretariaat	Ad Schoonderbeek	0416 - 330918	tvwaalwijk@home.nl
✂ Penningmeester	Doret Klerx	0416 - 337220	doretklerx@hetnet.nl
✂ Technisch Commissie	Jan Vugts	0416 - 650351	jlmvugts@home.nl
✂ Activiteitenfunctionaris	Marianne Leemans	0416 - 312068	gerard.leemans@planet.nl
✂ Algemeen	Dre Kamp	0416 - 312667	dre.kamp@home.nl
✂ MARESIA TRIATHLON WEBSITE:	www.tvwaalwijk.nl		

Financiën:

De contributie dient per kwartaal te worden voldaan, voor de 16^e van de eerste maand van het kwartaal en bedraagt bij automatische betaling voor:

(Het geboortjaar is maatgevend voor de leeftijdsbepaling voor contributie)

TRIATHLONLEDEN	Senioren	20 jaar en ouder	€ 43,50
	Junioren	16 t/m 19 jaar	€ 31,50
	Jeugd	14 t/m 15 jaar	€ 26,50
	Aspiranten	7 t/m 13 jaar	€ 21,50
DUATHLONLEDEN loop/Fiets	Senioren		€ 36,50
DUATHLONLEDEN zwem/fiets	Senioren		€ 38,50
DUATHLONLEDEN zwem/loop	Senioren		€ 38,50
LOOPLEDEN	Senioren		€ 26,50
FIETSLEDEN	Senioren		€ 20,00
ZWEMLEDEN	Senioren		€ 26,50
*GASTZWEMMERS (NTB zustervereniging)			€ 53,00 per geheel seizoen
*ADMINISTRATIEF LID	Jeugd/Senioren		€ 27,50 / € 32,50 per jaar

* (deelname gastzwemmer of administratief lid alleen in overleg)

- **KNAU wedstrijdlicentie pupillen €25, junioren €30 en senioren €40 per jaar**

Korting van € 8,- per lid per jaar op één adres

Eenmalig € 8 inschrijfkosten

Lidmaatschap is incl. NTB basis licentie. (NTB atleten licentie € 15,-)

Bij niet automatische betaling wordt het contributiebedrag verhoogd met € 2,50

Rekeningnummer: Bankrekening: 16.58.14.454, t.a.v. triathlonvereniging 'De Langstraat', Waalwijk.

Kledingbeheer:

Annemarie de Laat verzorgt de clubkleding. Tel. 0416-650723. annemarie.de.laat@versatel.nl

Redactie:

Roos Schoonderbeek	✂ roos.schoonderbeek@home.nl
Marielle Sprangers	✂ msprangers@home.nl
Ad Schoonderbeek	✂ tvwaalwijk@home.nl

De Triade verschijnt ten minste 4x per jaar.

RUNNING
Center
International

Stationstraat 130
Waalwijk
0416-651464

De Wandel en Hardloopspecialist

Gratis voetmeting bij aankoop van schoenen



sportpodoloog



www.runningcenterwaalwijk.nl



van der
Heijden

TWEEWIELERSPECIALZAAK

VERKOOP ONDERHOUD REPARATIE ONDERDELEN ACCESSOIRES



TEXACO

SERVICE STATION

AUTOBRANDSTOFFEN - SMEERMIDDELEN - POETSMIDDELEN - LEKTUUR - ROOKWAREN

Schoolstraat 9a Waspik Tel. 0416 - 31 40 01 Fax 0416 - 31 26 50
internet: www.vdheijdentweewielers.nl e-mail: vdheijdentweewielers@home.nl

Inhoudsopgave

Clubinformatie	bladzijde 1
Voorwoord	bladzijde 3
Bestuurspraatje	bladzijde 4
Verjaardagen	bladzijde 5
Noteer in uw agenda	bladzijde 6
Jeugd en Junioren circuit Zuid	bladzijde 7
Erelid	bladzijde 8
De club van 50	bladzijde 9-10
Maresia nu ook KNAU loopgroep	bladzijde 10
Mont Ventoux	bladzijde 12-13
Stand clubcircuit 2010	bladzijde 14
Rome	bladzijde 15
Triathlon Made	bladzijde 16
Marathon Hank	bladzijde 17
Fiets repareren	bladzijde 18
NK duathlon	bladzijde 18
Film	bladzijde 18
Juniorenpraat	bladzijde 19
Clubkampioenschappen 2010	bladzijde 20

Voorwoord

Beste Maresianen,

Zo net voor de vakantie nog een clubblad. Dit keer wat weinig animo om een stukje aan te leveren dus het is geen extra dik vakantie nummer geworden. Toch wensen wij jullie weer veel leesplezier toe en vooral een mooie en gezellige vakantie. Voor vele van ons zal het toch weer wel een sportieve vakantie gaan worden met het vooruitzicht op enkele mooie grote wedstrijden.

De redactie.

Sluitingsdatum volgend clubblad: 15 september 2010



Bestuurspraatje

Clubkampioenschap

Dit jaar hebben we ons open clubkampioenschap weer gehouden op ons vertrouwde parkoers op het industrie terrein Scharloo te Waspik. Met prachtig weer en voldoende vrijwilligers en een mooi vol deelnemers veld hadden we voldoende ingrediënten om er weer een hele happening van te maken. De jaarlijkse BBQ op het vertrouwde adres was zoals gewoonlijk goed bezocht en weer heel sfeervol. Ik wil dan ook alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet voor een hele geslaagde dag. Bij de prijsuitreiking konden we Erik van de Heijden voor het eerst tot clubkampioen uitroepen. Roos was in staat haar titel met succes te verdedigen. Ook konden we Sjoerd aangenaam verrassen met de benoeming tot erelid van onze vereniging uit dank voor zijn jaren lange inzet als trainer en al het extra wat hij voor de jeugd heeft opgezet en voor elkaar heeft gekregen. We hopen wel dat hij nog lang met genoeg de looptrainingen voor senioren op de zaterdagochtend blijft verzorgen.

Fietstrainingen

Om de fietstrainingen weer wat extra op te krikken hebben we Armand van der Smissen bereid gevonden om de donderdagavond trainingen te verzorgen, deze zijn dan ook voor de senioren bedoeld. Dus kom ook eens naar het industrieterrein in Waalwijk.

Clubweekeinde

Ons club weekeinde is weer in aantocht. De activiteitencommissie is weer volop aan het regelen en verzorgen.

Wie zich nog niet heeft opgegeven kan dit nog doen, we gaan van 3 tot 5 september naar de Hoge Rielen in

Ik wil Lizet Vugts extra bedanken voor het inspringen bij de organisatie nu Anja wegens omstandigheden tijdelijk een stapje terug doet.

Nieuwe accommodatie

Het is nog steeds niet duidelijk of het de paardenvriend lukt om binnenkort te starten met bouwen. Ze komen wel onder tijdsdruk te staan i.v.m. hun vergunning voor tijdelijk onderkomen. De gemeente heeft zijn medewerking beloofd en schriftelijk aan de paardenvriend bevestigd dat er € 80.000,- is gereserveerd voor aanbouw Maresia. Mogelijk volgt er in ons volgend clubblad meer duidelijkheid.

Jeugddag

We hebben besloten voor de jeugd een leuke clubdag te organiseren in plaats van een weekeinde. Reserveer maar vast in je agenda **25 september**. De TC zal deze dag op poten zetten en ze hebben leuke plannen.

Rest mij nog om iedereen een prettige vakantie te wensen en kom gezond weer terug.

Walter Sprangers
Voorzitter

Verjaardagen

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!



RIWO



VIJZELWEG 6
5145 NK WAALWIJK
TEL: 0416-671800

Noteer in uw agenda



Evenementen:

Datum	Evenement	Plaats
10 juli	Triathlon	Hooge Mierde
17 juli	Zwemloop	Valkenburg
15 augustus	Leyetocht	Helvoirt
21 augustus	Aakvlaailoop	Hank
21 augustus	Triathlon	Binnenmaas
26 augustus	Stratenloop	Genderen
28 augustus	Triathlon	Almere
1 september	Stratenloop	Werkendam
3-4-5 september	Maresia clubweekend	Kasterlee
5 september	Ten miles	Tilburg
9 september	Stratenloop	Giessen
19 september	NK Duathlon	Tilburg
19 september	Beekse marathon	Hilvarenbeek
2 oktober	Zeeland marathon	Zoutelande
3 oktober	Singelloop	Breda
10 oktober	Marathon	Eindhoven



Het J&J circuit Zuid voor 2010

In dit circuit zijn evenementen uit de afdeling Zuid opgenomen waar speciale startgroepen zijn met aangepaste afstanden voor de jeugd. Het J&J circuit Zuid voor 2010 bestaat uit wedstrijden waarvan de beste 6 resultaten meetellen voor de eindklassering. (* wedstrijden die ook meetellen voor J&J Circuit Nationaal). Voor de tussenstanden en informatie zie site: <http://www.tvwaalwijk.nl>

- 31 januari 2010 Off-road Duathlon, Etten-Leur
- 28 februari 2010 Off-road Duathlon, Waalwijk
- 3 april 2010 Off-Road Triathlon, Valkenburg (14 jaar en ouder en zwemmen binnen)
- 5 april 2010 Zwemloop, Venray
- 10 april 2010 Zwemloop, Nuenen
- 18 april 2010 Triathlon, Weert vanaf 16 jaar (Duathlon voor < 16)
- 25 april 2010 Duathlon, Horst
- 2 mei 2010 Triathlon, Maasmechelen (BE)
- 04 juli 2010 Triathlon, Nuenen
- 10 juli 2010 Triathlon, Hooge Mierde
- 17 juli 2010 Zwemloop, Valkenburg
- 19 september 2010 Duathlon, Tilburg
- 30 oktober 2010 Off-Road Duathlon, Weert
- 6 november 2010 Off-Road Duathlon, Valkenburg (incl.prijsuitreiking circuit)

De wedstrijden zijn voor leden en niet leden van de NTB, ook voor de jeugd die kennis wil maken met de TRIATHLON-SPORT (o.a. scholen en verenigingen). De wedstrijden zijn voor alle jeugdige uit heel Nederland & België. Maar de puntentelling van het circuit is alleen voor deelnemers uit de afdeling Zuid van de Nederlandse Triathlon Bond, met of zonder licentie (Noord Brabant en Limburg). Hoe neem je deel aan het J&J Circuit Zuid? Gewoon door mee te doen met een van de wedstrijden. Als je meedoet word je automatisch opgenomen in de uitslag dus ook als je zelf inschrijft. Verder via de jeugdcoördinator van je vereniging.

Roos & Ad
Schoonderbeek
Coördinatie J & J Circuit
Zuid



Prof. Assen
Tel.: +31 (
Fax: +31 (

Erelid

Op de clubkampioenschappen heb ik het erelidmaatschap verkregen van de leden van Maresia. Ik ben daardoor compleet verrast. Walter riep me na de prijsuitreiking naar voren, liet me op het podium plaatsnemen en vertelde me dat jullie, de leden, me deze titel wilden geven. Het gebeurt niet vaak, maar ik was compleet sprakeloos, overdonderd en blij.

Toen me gevraagd werd wat het betekende om erelid te zijn, wist ik het antwoord niet. Ik ook niet erg belangrijk, het is een grote eer, omdat er niet veel ereleden zijn, natuurlijk. Het is vast iets bijzonders anders waren er wel meer ereleden.

Toch maar even gaan googlen om te onderzoeken wat het zou kunnen betekenen:

Erelid:

1) Belangrijk persoon binnen een vereniging 2) Buitengewoon lid van iets 3) Honorair lid (Honorair=Eershalve 2) Ere- 3) Onbezoldigd) 4) Lid van verdienste 5) Onderscheiden persoon

Bij de betekenis even wat gekeken wat er dan op mij van toepassing zou kunnen zijn;

- 1) Echt belangrijk ben ik niet, in ieder geval niet belangrijker dan alle andere leden van Maresia. De leden maken de vereniging, elk lid is even belangrijk!
- 2) Buitengewoon voel ik me ook niet. Ik voel echt wel "gewoon" dus niet BUITENGewoon.
- 3) Honorair zou betekenen "onbezoldigd". Zo is het ook niet helemaal, mijn onkosten heb ik altijd keurig mogen declareren. Dus helemaal onbezoldigd is mijn lidmaatschap nooit geweest.
- 4) Lid van verdienste. Natuurlijk kost hetgeen ik gedaan heb inspanning, tijd en energie, maar als je iets doet wat leuk, gezellig en af en toe ook wat nuttig is, is het het allemaal best waard geweest.
- 5) Onderscheiden persoon: Dat ben ik zeker. Ik heb een onderscheiden mogen ontvangen van jullie. Een onderscheiding waar ik enorm blij mee ben. Een onderscheiding, dat is het voor mij. Ik ben er enorm blij mee.

Het is nu niet zo dat je als erelid geen verdienste meer kan of hoeft te hebben voor de club. Ik zal me blijven inzetten, daar waar mogelijk is om Maresia de leuke, gezellige club te laten blijven waar het goed sporten is.

Alle leden, hartstikke bedankt voor mijn onderscheiding: ERELID Sjoerd





DE LANGSTRAAT
Administratie- en Belastingadvieskantoor
Postbus 1001 5140CA Waalwijk
Tel. 0416-652550 GSM 06-23828715 Fax. 084-7565602
www.langstraatadvies.nl Email: info@langstraatadvies.nl



Lid College Belastingadviseurs



Register Belasting- en bedrijfsadviseur

Administratieve dienstverlening
Samenstellen jaarrekeningen
Begeleiding en advisering op administratief gebied
Bedrijfseconomische advisering en begeleiding
Verzorgen van aangiften inkomstenbelasting, vennootschapsbelasting, omzetbelasting, loonbelasting, dividendbelasting, schenkingsrecht en successierecht enzovoorts
Verzorgen van de complete personeelsadministratie
Verrichten van specifieke en bijzondere opdrachten

De club van 50

U kunt lid worden van de club van 50 en zo participeren in het jeugdfonds. Deelname door het kopen van één of meer participaties van 50 Euro per jaar.

De club van 50 is speciaal opgericht voor het Jeugdfonds Triathlon Vereniging de Langstraat.

De gelden á € 50,- per certificaat komen specifiek ten goede aan onze jeugdafdeling om extra activiteiten te kunnen verwezenlijken en de contributie toch laagdrempelig te houden.

Hieronder de namen van de participanten van de Club van 50.



delta lloyd groep



Getronics

a KPN company

• Jan van Geel Bavel	• More Sports Kaatsheuvel
• Mechie Maas Bavel	• Ryan Post Kaatsheuvel
• Anita Kapsalon Sprang-Capelle	• Janssen Groesbeek BV
• Peter Koot Utrecht	• Zwart Transport Sprang-Capelle
• Yellow Way Consultancy BV	• Getronics Nieuwegein
• Fam Vugts Waalwijk	• Verhoeven Onderhoud Velddriel
• De Statie Wonen	• Personeelsdonatiefonds Delta Lloyd
• Peter Monsieurs	• Eldon Dakbedekking R'dam

Maresia Triathlonvereniging nu ook KNAU loopgroep!!!

Loopgroep van TLV "De Langstraat"

De loopgroep van "**De Langstraat**" is een onderdeel van TLV "De Langstraat" en is ook per 1-12-2009 een officiële, bij de Atletiekunie (KNAU) aangemelde en aangesloten vereniging (**V0013382**).

Al vele jaren organiseert de vereniging de landelijk bekende MAREZIA Cross, voorheen onder auspiciën van TRR nu onder de eigen licentie van TLV "De Langstraat".

Leden van TLV "De Langstraat" kunnen naast hun NTB licentie ook een KNAU wedstrijdlicentie verkrijgen tegen minimale kosten. Een wedstrijdlicentie is noodzakelijk om aan officiële KNAU-wedstrijden deel te kunnen nemen. De prijzen voor een basis met KNAU wedstrijd licentie zijn: **pupilen €25, junioren €30 en senioren €40**

De trainingen worden verzorgd door KNAU opgeleide trainers.

De Loopgroep zich ten doel het verder enthousiasmeren en uitbreiden van specifieke loopactiviteiten.

De voordelen van een Atletiekunie wedstrijdlicentie bij Loopgroep "De Langstraat"

- Tegen gereduceerde kosten hebt u een wedstrijdlicentie van de Atletiekunie, v/h de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie).
- Bij KNAU wedstrijden met een wedstrijdlicentie staat u vooraan, in het startvak voor de wedstrijdathleten, dus niet achterin tussen de recreanten. Het grote voordeel hiervan is dat u na het startschot bijna niet stilstaat maar direct kunt beginnen met hardlopen. Hierdoor hoeft u nauwelijks atleten in te halen.
- Met een wedstrijdlicentie krijgt u kortingen bij voor-inschrijvingen van wedstrijden van de Atletiekunie.
- U krijgt het Atletiek Magazine (uitgave Atletiekunie) gratis in de bus.

De loopgroep van de vereniging volgt dezelfde looptrainingen als de rest van de vereniging. Deze trainingen zijn op:

Maandagavond 19:00 uur op de weg
 Woensdagavond 19:00 uur op de atletiekbaan
 Zaterdagmorgen 9:00 uur in het bos

Welkom bij Rabobank De Langstraat

Er is altijd wel een kantoor bij u in de buurt. Onze kantoren bevinden zich aan de Prof. Asserweg 4 in Waalwijk, Grotestraat 234 in Waalwijk, Raadhuisplein 4 in Sprang-Capelle, Raadhuisstraat 8 in Waspik, Grotestraat 149 in Drunen.

U kunt ons ook bereiken op telefoonnummer (0416) 66 91 00 of via e-mail info@delangstraat.rabobank.nl



Altijd dichtbij. Dat is het idee.

Rabobank. Een bank met ideeën.

3 x Mont Ventoux

In de meivakantie naar Mirabel aux Baronnies in Frankrijk vlakbij de Mont Ventoux.

Op maandag 3 Mei gingen Milo en ik voor 1^e klim via Malaucene

Rustig vertrokken na een paar km toch al behoorlijk klimmen 9 % nu ging ik de triple gebruiken. Na 6 km vond Milo het te langzaam gaan en ging er vandoor, ik zou hem pas weer zien op de top. Met nog 10 km te gaan begon het te regenen, en werd het kouder. Bij Chalet Liotard is het nog 6 km te gaan. Hier stond Dominique te wachten en Annelies was al richting de top gelopen want deze kant was dicht voor auto's. Milo was al voorbij dus verder nog moest ik onder twee slagbomen door. En nu begon het te sneeuwen en werd het echt koud. 2 km onder de top ging ik Annelies voorbij, bijna boven nog een keer onder een slagboom door en naar de top het was boven -3. Milo stond in het winkeltje te wachten daar was het warm, nu wachten op Annelies toen zij er was gauw een paar foto's gemaakt en naar de Auto die dus 6 km naar beneden stond. Zeker 4 km naar beneden gelopen was te koud om de remmen in te kunnen knijpen bij de auto gekomen omgekleed en de auto gestart om warm te worden. Tijden Milo 1.42.13 gemiddeld 14.8 km/u. mijn tijd 1.53.44 gemiddeld 13.8 km/u

Annelies had over de 6 km 1.05 gedaan. Op de site dekalenberg.nl ben ik er achter gekomen dat Milo en ik een van de allereerste zijn dit jaar via Malaucene naar boven zijn gefietst.

Op donderdag 6 Mei tijd voor de 2^e klim nu via Bedoin. Weer rustig vertrokken en wij konden er een behoorlijk tempo houden, in het bos aangekomen werd het steiler bij km 7 zagen wij 2 fietsers voor ons fietsen. Dat was voor Milo een mooi mikpunt en weg was hij en ik zou hem pas weer zie op de top net als maandag. Het ging voor mijn gevoel beter dan maandag kon het tempo goed vasthouden en had nog een tandje over. Kwam met een goed gevoel aan bij Chalet Reynard nog 6 km het begon nu hard te waaien en op sommige stukken de wind vol tegen. Dat viel vies tegen omhoog en wind tegen. Kwam onderweg ook nog een sneeuwschuiver tegen het had gisteren ook de hele dag geregend in het dal, dus zal er bovenop wel sneeuw zijn gevallen. Het begon nu ook wat mistig te worden op 1.5 km voor de top het monument voor Tom Simpson en 500 meter verder een klein monument voor in 1983 omgekomen wielrenner Pierre Kraemer. Nu nog 1 km naar de top op 200 meter voor de top stond Annelies om foto's te maken, laatste bocht en op naar de top dat was klim 2 Tijden Milo 1.44.21 gemiddeld 14.9 km/u. mijn tijd 1.54.31 gemiddeld 13.9 km/u

Vrijdag de laatste dag van onze vakantie de 3^e klim via Sault deze doe ik alleen Milo is goed verkouden geworden dus laat deze klim voor wat het is. Deze klim is een stuk minder zwaar maar wel met een veel slechter wegdek.

Net binnen het uur ben ik bij Chalet Reynard op naar het laatste stuk en hetzelfde stuk als gisteren. Met nog 5 km te gaan word het echt mistig, en hoe verder ik kom hoe mistiger het wordt. Kom weer langs het monument van Tom Simpson maar kan het bijna niet zien nog 1.5 km en dan ben ik op de top. Ik haal veel fietsers in, gaat lekker maar nu kan ik nog maar hooguit 5 meter zien, dus ik weet niet hoever ik nog moet. Dan komen uit de mist 3 fietsers te voorschijn snel er voorbij. En dan ben ik ineens bij de laatste bocht 11% omhoog naar de top. Zo, dat was nummer 3 alle kanten gehad. Tijd 1.38.02 gemiddeld 17.2 km/u. De winkel was open nog wat gekocht en met de auto naar beneden veel te gevaarlijk om in deze mist met de fiets naar beneden te gaan.

Mooie berg de Mont Ventoux. In de zomer vakantie wil ik de Passo Stelvio gaan beklimmen 2758 meter hoog met 48 haarspeldbochten en de Passo de Gavia 2621 meter hoog.

Hans



CLUBCIRCUIT 2010



31 januari	Off-road Duathlon Etten-Leur
13 februari	Kruikenloop Tilburg
21 februari	Achillescross Etten-Leur
7 maart	Halve marathon Drunen
3 april	Off-road Triathlon Y'burg afd Geu
18 april	Stads Triathlon Veert
5 mei	Liberty -Run (M/V) Waalwijk
13 mei	Triathlon Made IRIO's
30 mei	Vestingloop Den Bosch
19/20 juni	Triathlon Stein
27 juni	Galgenloop Berkel Enschoot
4 juli	Triathlon Nuenen
10 juli	Triathlon Hooge Mierde
21 augustus	Hankse Aakvialoop
21 augustus	Triathlon Binnenmaas
26 augustus	Stratenloop Genderen
5 september	"Ten Miles" Tilburg
19 september	Duathlon Tilburg
3 oktober	Singelloop Breda
23 oktober	Snercross Tilburg
30 oktober	Off-road Duathlon Veert DUU
7 november	DAK Cross Drunen
21 november	Zevenheulenloop Nijmegen
12 dec.	Off-road Duathlon G'beek DUO's
19 december	Stratenloop Vaspik
Totaal aantal punten	
Totaal 10 beste wedstrijden	
DE WINNAARS!	

	Naam deelnemer	Woonplaats	31 januari	13 februari	21 februari	7 maart	3 april	18 april	5 mei	13 mei	30 mei	19/20 juni	27 juni	4 juli	10 juli	21 augustus	21 augustus	26 augustus	5 september	19 september	3 oktober	23 oktober	30 oktober	7 november	21 november	12 dec.	19 december	Totaal	10 beste	
1	Ad Schoonderbeek	Waalwijk	20	20		14	20																							92
2	Walter Sprangers	Kaatsheuvel	18		13				18	20		16																		85
3	Hans Janssen	Waalwijk	18			11	18	16	18																					81
4	Bert Lemmens	Rijen		16		18				14		16																		64
5	Gerry van Gastel	Kaatsheuvel				20						20																		40
6	Mart van der Meijs	Tilburg		14		8				16																				38
7	Johan Sperber	Waalwijk				16			20																					36
8	Dre Kamp	Waspik				9		16																						25
9	Maarten Bikker	Drunen					20																							20
10	Remco van der Meijs	Tilburg		18																										18
11	Eric van der Starre	Raamsdonkv.				12																								12
12	Sjoerd Baarda	Kaatsheuvel				10																								10
13	Jan vd Vleuten jr	Tilburg																												0
14	Wil Kokk	Kaatsheuvel																												0
15	Jan vd Vleuten sr	Oosterhout																												0
16	Carlo Pullens	Waspik																												0
17	Arno van der Heijden	Waspik																												0
	Naam deelnemer	Woonplaats	31 januari	13 februari	21 februari	7 maart	3 april	18 april	5 mei	13 mei	30 mei	19/20 juni	27 juni	4 juli	10 juli	21 augustus	21 augustus	26 augustus	5 september	19 september	3 oktober	23 oktober	30 oktober	7 november	21 november	12 dec.	19 december	Totaal	10 beste	
1	Mariëlle Sprangers	Kaatsheuvel		20		20			18	20																				78
2	Anja Kemmeren	Kaatsheuvel		16		18			20	16																				70
3	Anja Jongmans	Kaatsheuvel				16			16																					32
4	Roos Schoonderbeek	Waalwijk							14	18																				32
5	Kim Kokx	Tilburg							12	14																				26
6	Marietta van Anrooy	Kapelle	20																											20
7	Marieke v.d. Linden	Waalwijk							16																					16
8	Doret Klerx	Waalwijk							14																					14
9	Anniemiek van Dijk	Waalwijk							13																					13
10	Angelique Verhoeven	Kaatsheuvel							12																					12
11	Lianne van Wanrooij	Kaatsheuvel																												0

Langste afstand: 1e 20 punten, 2e 18 punten, 3e 16 punten, 4e 14 punten, daarna telkens 1 punt minder
Middelste afstand: 1e 18 punten, 2e 16 punten, 3e 14 punten, 4e 12 punten, daarna telkens 1 punt minder
Kortste afstand: 1e 16 punten, 2e 14 punten, 3e 12 punten, 4e 10 punten, daarna telkens 1 punt minder
 Eindstand: Som van de punten van de 10 beste wedstrijden!

Bij eventuele fouten en opmerkingen contact opnemen met
Mariëlle Sprangers
Tel. 0416-342576
Mail
msprangers@home.nl

Er leiden vele wegen naar Rome...

Een artikel gewijd aan onze voorbereiding van onze fietstocht naar Rome.

Wij willen op 10 juli vertrekken voor onze fietstocht naar Rome.

Twee jaar geleden fietsten we samen naar Lourdes en we hebben zo ontzettend genoten van die tocht dat we kort erna besloten om deze zomer samen naar Rome te fietsen.

We bezochten daarvoor de fiets- en wandelbeurs in de RAI in Amsterdam waar we spraken met Hans Reitsma die een toeristische fietsroute heeft samengesteld die loopt van Amsterdam naar Rome.

Hij schrijft daarin dat de tocht zo'n 2.200 kilometer lang is ,dus wij gaan ervan uit dat wij ongeveer 2.400 kilometer zullen fietsen omdat we zo nu en dan wat extra zullen moeten rijden om een slaapplek te vinden

,zo is onze ervaring. Reitsma geeft drie boekwerken uit voor zijn route waarbij deel 1 een beschrijving geeft van Amsterdam naar Bregenz, deel 2 van Bregenz naar Florence en deel 3 van Florence naar Rome.

De tocht voert ons dus door Duitsland,Oostenrijk en Italië. De grote steden die we aandoen zijn Roermond-Koblenz-Heidelberg-Tübingen-Bregenz-Trento-Verona-Ferrara-Bologna-Florence-Siena en tenslotte Rome. We hebben dus gekozen voor de route door Toscane.

We hebben in Zuid-Limburg geoefend door de Mergelland route te fietsen ;een tocht van zo'n 150 kilometer waarbij zo'n 15 heuvels moesten worden bedwongen.

Ook fietsten we naar onze dochter in Schiedam en verschillende malen naar een andere dochter in Oirschot. Dit zal ook ons eerste slaapadres zijn op 10 juli. Verder hebben we geen slaapplekken geregeld;

deze moeten we steeds op de dag zelf regelen ,waarbij we vooral van plan zijn om bij particulieren te slapen. Ook zijn we lid van Stayokay zodat we wat makkelijker toegang hebben tot Jeugd(!)herbergen.

Omdat Nettie op 15 juli jarig is hebben we voor die nacht een slaapplek besproken in een jeugdherberg in Heidelberg. In Rome hebben we in een Nonnenklooster op de Spaanse Trappen in hartje Rome een overnachting geregeld van 14 tot 18 augustus; op de 14^e augustus willen we dus in Rome aankomen. We

zijn ook lid van "Pelgrimwegen naar Rome" en hopen daarmee ook zo nu en dan een slaapplek te vinden in een klooster. Onze bagage gaat evenals vorige keer mee achterop de fiets. We hebben inmiddels wat

ervaring met spulletjes meenemen en het is de grootste kunst om zoveel mogelijk bagage thuis te laten.

We willen deze laatste weken nog wat kilometers trainen en willen op 10 juli om 14.00 uur richting

Oirschot vertrekken voor ons eerste "hotel". Na de tocht van vijf weken en een verblijf van 4 dagen in

Rome vliegen we op 18 augustus terug vanaf het vliegveld Ciampino in Rome. Tijdens onze reis hebben we contact met het thuisfront via de e-mail als er gelegenheid is om te internetten en er is uiteraard contact

via de mobiele telefoon.

Wij hebben er zin in; jullie ook.

Dré en Nettie Kamp

TRIO ESTAFETTE TRIATHLON MADE

Op Hemelvaartsdag 13 mei zijn Walter, Jurgen en ik om kwart voor 8 naar Made gegaan voor de trio-estafette-triathlon. Een gezellige triathlon waarbij je met 3 personen een team vormt en ieder om de beurt een 1/8 triathlon aflegt. Van Maresia doen we met 4 teams mee. We gaan eerst ons startnummer ophalen en onze fiets ophangen in parc fermé. Jurgen gaat in ons team, genaamd "de sprangertjes", als eerste van start. Om 9 uur is de start en moet hij 500m zwemmen. Snel het water uit om daarna 18 km door de polder te gaan fietsen. Als hij weer terug komt gaat hij nog 5 km hardlopen. Ondertussen moedigen wij Jurgen en de andere Maresiateams gezellig aan en als Jurgen aan zijn lopen is begonnen ga ik omkleden want ik ben de 2e starter van ons team. Ik ga een klein stukje inzwemmen en wacht dan in baan 2 op Jurgen. Na 1.10.08 uur tikt hij mij aan en begin ik aan mijn 1/8 triathlon. Na ruim 9 minuten klim ik het zwembad weer uit en loop snel naar mijn fiets. Ondertussen maak ik mijn wetsuit al los en bij de fiets word ik geholpen door Walter en Jurgen. De een trekt mijn wetsuit uit en de ander begint me al af te drogen. Dat laatste is echt nodig want het is hartstikke koud, 8 graden. Over mijn natte triathlonpakje gaat een thermoshirt en fietsjasje om het onderweg niet te koud te krijgen. Sokken, schoenen en handschoenen aan, helm op en dan kan ik aan mijn 18 km fietsen beginnen. Het eerste stuk is het koud aan mijn blote benen maar dat valt verder wel mee. Wel krijg ik erge koude voeten. Na 37 minuten ben ik weer terug, pakt Walter mijn fiets aan en geef ik mijn helm aan Jurgen zodat ik gelijk door kan lopen voor mijn laatste 5 km. Een leuke loopronde met een heen en weer parcours over een viaduct erin. Na 23 minuten ben ik weer bij het zwembad, totaal tijd 1.12.38 uur, en tik ik Walter aan die al in het water op mij ligt te wachten. Nu vertrekt hij voor de 1/8 triathlon. Ik kijk even naar zijn zwemmen en help hem samen met Jurgen even met wisselen naar de fiets en daarna ga ik lekker even douchen en droge warme kleren aandoen. Ik ben weer op tijd buiten voor zijn loopwissel en wacht dan samen met Jurgen tot hij weer terug komt. De laatste meters lopen we met ons drieën en gaan na 3.29.45 uur gezamenlijk over de finish. Totaal tijd van Walter is 1.06.59 uur. Ongeveer 1 minuutje voor het andere Maresia team (Hans, Bert, Anja) dus dat hebben wij goed gedaan. Het jeugdteam van Maresia (Milo, Timoo, Max) was al voor ons gefinisht en het laatste team was het team van Roos, Kim en Mart. Als Walter is gedoucht en warm aangekleed gaan de fietsen en tassen weer in de auto en wachten we allemaal nog even op de prijsuitreiking. 3 van de 4 teams zijn in de prijzen gevallen en "de sprangertjes" zijn 1e geworden bij de familieteam. Hieronder de uitslagen.

Mariëlle

Oostblok boys: Totaal 3.22.53 u

Milo – 1.02.09 u

Max – 1.03.28 u

Timoo – 1.17.16 u

De Sprangertjes: Totaal 3.29.45 u

Walter – 1.06.59 u

Jurgen – 1.10.08 u

Mariëlle – 1.12.38 u

Maresia: Totaal 3.30.36 u

Hans – 1.07.10 u

Bert – 1.10.22 u

Anja – 1.13.04 u

Maresia Dames: Totaal 3.42.16 u

Roos – 1.08.27 u

Mart – 1.12.53 u (sorry Mart, geen dame maar ingevallen voor Kristy)

Kim – 1.20.56 u

MARATHON HANK

Zaterdagochtend 1 mei om 10.15 uur waren Walter en ik in Hank om mee te gaan doen met de Altena marathon. Onderweg hadden we al een flinke regenbui gehad en de vooruitzichten waren verder niet al te best. We hebben even het startnummer opgehaald en zijn toen naar de kleedruimte gegaan. Eric en Bert doen ook mee met de marathon en Anja en Johan zijn de begeleidende fietsers. Dat was ons vorig jaar goed bevallen want zij kunnen ons redelijk uit de wind houden en een jasje en wat drinken voor ons meenemen. Natuurlijk heb ik zelf ook een band met flesjes water om en vloeibare voeding bij. Om 11 uur was de start en ongeveer 35 deelnemers vertrekken voor 1 grote ronde van ruim 42 km. Ik loop gelijk goed weg en merk dat ik al snel een stukje voor Walter, Bert en Eric loop. Ik sluit aan bij een groepje van 4 mannen waarvan er een de begeleidende fietser is. Al snel komt Walter er bij lopen en die gaat voor het groepje lopen. Ik geef even door dat ik bij het groepje blijf en zeker niet harder wil gaan. We hadden thuis al afgesproken dat we niet persé bij elkaar zouden blijven lopen maar dat ieder gewoon zijn eigen marathon ging doen. Johan fietst afwisselend bij mij en bij Walter en Anja fietst bij Bert en Eric. We lopen via Nieuwendijk naar Werkendam over enkele fietspaden en door de polder. Vlak voor Werkendam is het 10 km punt en daar zijn we na 48 minuten. Dat is wel hard om een marathon vol te kunnen houden maar het lopen in een groepje is toch ook wel prettig. Dus besluit ik dit tempo vol te houden en zie ik later wel waar het schip strand. We lopen langs de Merwede naar Sleeuwijk en vervolgens naar Woudrichem. Ondertussen krijgen we nog een flinke regenbui. Vlak voor Woudrichem is het 20 km punt en daar zijn we na 1.36 uur. We lopen dus een heel gelijkmatig tempo en het voelt prima. Walter loopt inmiddels al een paar honderd meter voor mij en die heeft een prima loopmaatje gevonden. Bert en Eric zie ik niet meer dus die lopen een stukje achter mij. Johan heeft in Werkendam een leuke band gereden en die hebben we ook niet meer gezien. We lopen via Rijswijk naar Uitwijk en daar is de 25 km. Hier valt ons groepje jammer genoeg uit elkaar. 2 mannen lopen weg bij mij en de andere loper en de fietser vallen terug. Ik blijf dus alleen over en er loopt verder niemand in mijn buurt om bij aan te sluiten. Ik beseft dat het vanaf hier zwaar gaat worden. Ik loop door de polder richting Meeuwen, passeer ondertussen de 30 km, en sla dan af naar Dussen. Hier staat Johan nog een keer met de auto want hij heeft zijn fietsband niet meer kunnen maken. Hij loopt een stukje met mij mee, maakt even een praatje en verwacht dat het nu erg zwaar gaat worden omdat ik alleen loop en vanwege de harde tegenwind. In Dussen vlak voor het kasteel is het 35 km punt. Hier ben ik na 2.57.30 uur. Ik loop hier nog 2,5 minuut sneller dan vorig jaar dus misschien komt mijn eindtijd wel in de buurt van de 3.38.41 uur. Maar mijn benen beginnen nu toch wel tegen te werken en mijn tempo zakt wat in. Dussen laat ik achter me en via de Peerenboomweg ga ik op weg naar de finish in Hank. Dit is een lange polderweg van ruim 4 km met flink wind op kop. Loeizwaar om hier alleen tegen die wind op te lopen. Uiteraard verlies ik hier behoorlijk wat tijd maar bijna aan het einde is de 40 km en daar ben ik na 3.27.30 uur. Nu loop ik Hank binnen en de laatste bocht voor de finish komt Walter mij al weer tegemoet lopen. Hij is gefinisht in 3.31.11 uur. Samen lopen we de laatste paar honderd meter en dan hoor ik de speaker al roepen dat ik de 1e dame ben. Dat is natuurlijk wel erg leuk. Ik finish na 3.39.19 uur. Helemaal geweldig! Wat een supertijd, dat had ik voor de start nooit verwacht. Even lekker wat drinken en een banaantje na de finish en al snel komen ook Bert en Eric de laatste bocht om. Zij finishen in 3.43.38 uur en 3.44.25 uur. Anja is er ook bij want zij heeft heel de marathon met hun mee gefietst. We gaan naar binnen en kletsen gezellig na over onze prestaties en kleden weer even om. Na een bakkie koffie en de prijsuitreiking, en natuurlijk een bezoekje aan de bakker voor heerlijk gebak voor 's-avonds bij de koffie zijn we weer naar huis gegaan. Na het eten zijn we nog lekker even rustig gaan uitwandelen met Bento. Goed voor de vermoeide benen zullen we maar denken.

Groetjes van Mariëlle

Fiets repareren bij Walter

Toen we daar aan kwamen gingen we in de schuur staan.

Johan had uitgelegd hoe je een band moet wisselen.

Daarna mochten we zelf aan de slag.

Eerst moesten we de band eruit halen.

Daarna met klemmetjes de buitenband over de velg heen halen.

Dan de binnenband eruit halen.

Toen we dat hadden gedaan gingen we hem er weer terug in leggen, eerst het ventiel en dan de band er verder in duwen. Op het laatst als de binnenband er weer in zat moest je de buitenband weer terug in de velg duwen. Op het laatst als je hem bijna helemaal weer erin had zitten ging het heel zwaar.

Toen moesten we de band weer terug zetten in de fiets.

Het wiel weer vast draaien, toen waren we klaar en gingen we op de fiets naar het zwembad.

Jasper

NK duathlon 2010 definitief toegewezen aan Tilburg

Omdat lange tijd onduidelijk was of het evenement wel door kon gaan heeft de NTB pas vandaag definitief bekend gemaakt dat het NK duathlon ook dit jaar gehouden wordt in Tilburg. Op nagenoeg hetzelfde parcours als in 2009 (in en rond het Reeshofpark) zal de wedstrijd, voor alle leeftijdscategorieën, plaatsvinden op zondag 19 september.

De organisatie is in handen van een tweetal regionale triathlonverenigingen: De Langstraat in Waalwijk en de Roadrunners uit Tilburg, in samenwerking met de Tilburgse duatleet Armand van der Smissen.

De wedstrijd wordt op korte termijn op de NTB kalender geplaatst, waarna inschrijving mogelijk wordt.

Film opname Sprang Capelle

Een poosje geleden zijn er samen met enkele Maresia jeugdleden filmopnames gemaakt voor een nieuwe tv serie. Nu hebben we bericht gehad dat de serie klaar is en wordt uitgezonden. Waarschijnlijk komt Maresia in aflevering 4 in beeld.

Vanaf vrijdag 9 Juli wordt om 16:30 uur de serie 'Marjolein en het Geheim van het Slaapzand' uitgezonden op **RTL4**.

Na de 1^e week worden er steeds 2 afleveringen uitgezonden. De aflevering van de week ervoor en een nieuwe aflevering.

Als je vanwege de vakantie niet kunt kijken dan kun je altijd nog proberen om het via uitzending gemist terug te zoeken.



JUNIOREN PRAAT

Richard Leemans

Geboortedatum: 23 juli 1994
Woonplaats: Waspik
Vereniging: Maresia
Triathlon sinds: 2000
Hoogtepunten: 1e NK triathlon H14 2009,
1e NK duathlon H14 2009

"Ik ben met triathlon begonnen doordat ik bij de trainingen van mijn broer Jeroen ging kijken. Dan liep ik een rondje mee op de atletiekbaan. Dat werden steeds meer rondjes. Vervolgens ben ik ook lid geworden van Maresia. Ik trok daar op met een groep jongens die allemaal drie, vier jaar ouder waren. We trinden fanatiek en ik ging ook snel vooruit omdat zij al wat verder waren. Wel was ik de enige die nog geen borstcrawl beheerste. Toen ik begon waren er veel meer junioren bij Maresia dan nu. Nu zijn het er ongeveer twaalf, want er zijn wel weer jongere atleten bijgekomen. Ik ben nu zo'n beetje de oudste."

"Naast de afwisseling van de drie onderdelen vind ik het vele buiten sporten en de wedstrijden waar je iedereen weer ziet de leukste aspecten van de triathlonsport. Voor mij is triathlon ook best belangrijk. Het is toch iets waar je veel mee bezig bent. Ik probeer altijd mijn best te doen in de wedstrijden en ik zet er ook wel wat voor opzij. Als er een dag voor een NK een feest is dan ga ik niet naar dat feest. Maar ik overdrijf daar verder niet in. Ik zou niet alles voor de sport aan de kant kunnen zetten. Andere dingen naast de sport vind ik eveneens belangrijk, zoals school en vrienden. Sociale contacten heb ik natuurlijk ook wel binnen de triathlon, maar ik heb niet het gevoel dat ik een topsportleven leidt."

"Ik train veel samen met mijn broer. De baantraining doen we samen en duurtrainingen met lopen en fietsen ook. Vroeger probeerden we elkaar er tijdens het fietsen altijd af te rijden. We kwamen er echter achter dat dit ook niet altijd goed is. Rustig trainen is soms ook belangrijk. In de wedstrijden waar we allebei meedoen hebben we wel een beetje strijd onderling. Maar ik ben ook zenuwachtig voor zijn NK's. Ik heb liever dat hij wint dan een ander. Ik ben ook al wel eens voor hem gefinisht. Dit jaar met een stratenloop en bij de crossduathlon in Etten-



FOTO FRANK RENIA

Leur. Hij traint nu wel meer uren, maar ik hoop hem toch een keer in te halen. We zien het wel."

"In wedstrijden ben ik altijd fanatiek. Als ik bij een trimloop zeg dat ik rustig ga lopen, dan loop ik toch uiteindelijk hard. Ik verlies niet graag, zelfs niet met een kaartspelletje. Ik vind dat niet lastig, maar m'n vader en moeder denk ik wel. Jeroen kan wat dat betreft beter tegen zijn verlies. Mijn doelen voor dit seizoen zijn weer het NK triathlon en NK duathlon. Ik ben nu H16, dus het zal moeilijk worden met Marco Akershoek en Stan Gorree. Dat wordt nog spannend. Voor de toekomst zou ik wel graag een keer mee willen doen aan een EK. Ik heb dat vorig jaar gezien in Holten en dat lijkt me toch wel erg leuk om daar tussen te mogen lopen, maar daar zal ik nog veel voor moeten trainen."

PIETER VAN DER MEER

SPORT

in de regio

Erik van der Heijden uit Waspik clubkampioen bij Maresia

WASPIK - Het Maresia triathlonsteam uit Waalwijk heeft afgelopen weekend de clubkampioenschappen gehouden. Dat gebeurde op industrieterrein Scharlo in Waspik. 'Thuisriatleet' Erik van der Heijden won bij de mannen.

Op het industrieterrein werd 400 meter werd gezwommen, 20 kilometer gefietst en 5 kilometer hardgelopen. Op een ge-

zellige en ontspannen manier werd er toch volop gestreden door de dames en heren vanaf veertien jaar. Ook de jongere jeugd kon deelnemen aan een aangepaste afstand. Bij de heren pakte Erik van der Heijden het clubkampioenschap, in een tijd van 58 minuten en 4 seconden. Bij de dames ging deze titel naar Roos Schoonderbeek uit Waalwijk in een

tijd van 1 uur, 13 minuten en 30 seconden.

Tijdens de drukbezochte BBQ die na afloop werd gehouden was de prijsuitreiking en kregen Erik en Roos de grote wisselbeker en een mooie bos bloemen uitgereikt. Trainer Sjoerd Baarda werd meteen in het zonnetje gezet. Hij werd tot ereid van het Maresia triathlonsteam uitgeroepen.

Tot ieders verbazing kwam ik de dinsdag voor de clubkampioenschappen naar het zwembad. Ik moest natuurlijk wel getraind hebben voor mijn (eenmalige) rentree in de triathlon. En toen was het eindelijk zondag, de grote dag. Aangekomen bij de Put vroeg ik mezelf af wat voor warming-up eigenlijk bij een triathlon hoort, normaal is het alleen lopen. Van het zwemmen had ik niet zo'n hoge verwachting, met 1 training in 1,5 jaar. Maar gelukkig had ik toch een goede dag en na 1 ronde lag ik ver vooraan en uiteindelijk kwam ik als 6^e het water uit, nu kwamen mijn onderdelen; fietsen en lopen. Na 1,5 ronden fietsen zat ik alweer bij de kopgroep, bij Jeroen en Richard. Samen hebben wij het fietsonderdeel van deze 'niet-stayerwedstrijd' voltooid. Nu alleen nog 5km lopen, Jeroen was geblesseerd dus die mocht niet lopen. Het ging dus alleen nog tussen mij en Richard. Richard startte hard maar gelukkig viel hij iets terug. Zo kon ik na 2 ronde versnellen en lag ik aan de leiding, hiermee had ik de overwinning veilig gesteld. Later op de middag tijdens de bbq ontving ik de grote wisselbeker,. Wie had ooit verwacht dat mijn naam hierop zou komen te staan.

Het was een geslaagde terugkeer, maar voorlopig eenmalig.

Erik

