



# De Triade

## Maart 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:	<b>www.tvwaalwijk.nl</b>		

#### **Financiën:**

De contributie dient per kwartaal te worden voldaan, voor de 16<sup>e</sup> 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)			
* Extra KNAU wedstrijdlicentie pupillen €25, junioren €30 en senioren €40 per jaar			

#### **Eenmalig € 8 inschrijfkosten**

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

*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](mailto:annemarie.de.laat@versatel.nl)

#### **Redactie:**

Roos Schoonderbeek	✉ <a href="mailto:roos.schoonderbeek@home.nl">roos.schoonderbeek@home.nl</a>
Marielle Sprangers	✉ <a href="mailto:msprangers@home.nl">msprangers@home.nl</a>
Ad Schoonderbeek	✉ <a href="mailto:tvwaalwijk@home.nl">tvwaalwijk@home.nl</a>

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](http://www.runningcenterwaalwijk.nl)



 **van der Heijden**

**TWEEWIELERSPECIALZAAK**  
VERKOOP ONDERHOUD REPARATIE ONDERDELEN ACCESSOIRES

 **SERVICE STATION**  
AUTOBRANDSTOFFEN - SMEERMIDDELEN - POETSMIDDELEN - LEKTUUR - ROEKWAREN

Schoolstraat 9a Waspik Tel. 0416 - 31 40 01 Fax 0416 - 31 26 50  
internet: [www.vdheijdentweewielers.nl](http://www.vdheijdentweewielers.nl) e-mail: [vdheijdentweewielers@home.nl](mailto: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
Maresia Nieuwjaarswandeling	bladzijde 8
De club van 50	bladzijde 9-10
Maresia nu ook KNAU loopgroep	bladzijde 10
Baanwielrennen	bladzijde 11
Wedstrijden clubcircuit 2010	bladzijde 13
Eindstand clubcircuit 2009	bladzijde 14
Stand clubcircuit 2010	bladzijde 14
Ned. Kampioenschap cross duathlon Etten Leur	bladzijde 15
Krantenbericht	bladzijde 16
Weekendje Mountainbiken Ardennen	bladzijde 16
Jeroen vd Berg	bladzijde 17
Clubweekend voor iedereen	bladzijde 17
Een haas loopt de Drunense duinenloop	bladzijde 18
Halve marathon Anja	bladzijde 18+19
Halve marathon Mariëlle	bladzijde 20
20 van Tilburg	bladzijde 21
Trio estafette triathlon Made	bladzijde 21
Spinning Marathon	bladzijde 22
Gevonden kleding	bladzijde 23

---

## Voorwoord

Beste Maresianen,

Als jullie deze Triade lezen hebben we de paasdagen al weer achter ons liggen en ligt het triathlon seizoen op ons te wachten. De allereerste buiten triathlon is al op 18 april in Weert, deze is voor de echte bikkels want bij een watertemperatuur van 13 graden gaat de wedstrijd door. Maar de meeste van ons verheugen zich op wedstrijden met iets hogere temperaturen. Kijk maar eens bij de agenda, daar staat voor iedereen wel een leuke wedstrijd bij. Met speciale aandacht voor onze eigen clubkampioenschappen en BBQ op 13 juni. Verder staan er weer diverse verslagen van wedstrijden in dus wensen wij jullie veel leesplezier toe.

De redactie.

**Sluitingsdatum volgend clubblad: 15 juni 2010**



## Bestuurspraatje - Gaande en komende man

### Nieuwe naam – oprichting loopafdeling

Tijdens de algemene ledenvergadering van 25 maart j.l. hebben we als vereniging een nieuwe mijlpaal bereikt. De vergadering heeft zich unaniem uitgesproken voor het advies van het bestuur om naast triathlon een afdeling loopsport op te richten. Geweldig was het constateren dat we de benodigde meerderheid van stemmen hadden om het voorstel met wijziging van onze naam en de statuten in stemming te kunnen brengen. **Triathlon en loop vereniging de Langstraat** is onze nieuwe formele naam. Natuurlijk blijven het naar buiten het **Maresia-Team**

### Terugblik

Terugkijken is niet mijn sterkste punt. Maar eerlijk is eerlijk door ervaringen worden onze meningen gevormd. Dus ben ik maar eens achterover gaan zitten en heb mijn bestuursperiode bij het Maresia Triathlon Team de revue laten passeren. Dat leverde erg veel op en maakte het ook lastig alles goed te rubriceren. Toch wil ik in een aantal kernzinnen aangeven wat er zoal door mijn gedachten ging.

- Na een pioniersfase naar een prima structuur.
- Wat een schitterende club – stabiel door de jaren heen – financieel gezond.
- Hard op weg naar een 25-jarig bestaan.
- Een trouwe hoofd- en andere sponsors. Een naam die staat als een huis
- Alsof het de gewoonste zaak van de wereld is een "Supersfeer" in alle geledingen.
- Eerst knokken voor een jeugdafdeling en nu stabiel. Zoveel successen voor die boys en girls.
- Onze vrijwilligers wat een kanjers zijn dat.
- Een naam die staat. In de regio maar zeker ook landelijk.
- Meer dan 40 grote evenementen georganiseerd en nog steeds zin in meer
- Trainers – nooit teveel, altijd op zoek. Nu leden die dat op zich gaan nemen.
- Veel activiteiten met terugkomende vaste waarden.
- Geweldig leuke weekenden. De wegblijvers hebben zich steeds te kort gedaan.
- Medebestuurleden waarbij altijd het clubbelang voorop stond
- Oudere jeugdleden die kader functie op zich nemen.
- Nieuw inzicht met de oprichting van de afdeling loopsport.
- Van 40 naar 115 leden. Nu net onder de 100. En nu dus alle kansen op meer.....

Het was vaak veel werk, kostte veel tijd maar gaf ook zo veel plezier het de club goed te zien gaan. Ik ben blij daar mijn steentje aan bijgedragen te mogen hebben. Niet alleen, verre van dat. Maar samen met de andere bestuursleden en die kanjers van vrijwilligers. Mijn periode als bestuurder zit er op, maar zien doen we elkaar zeker nog. Op onze evenementen zal ik nog present zijn.

Rest mij nog het nieuwe bestuur en met name Walter als nieuwe voorzitter alle succes te wensen.

Jan van Geel

### Dan is het nu aan mij om de pen op te pakken.

Mijn eerste regels wil ik gebruiken om ons erelid Jan van Geel hartelijk te bedanken voor de vele jaren inzet voor onze vereniging. Zonder twijfel zouden wij zonder zijn bestuurlijke capaciteiten nooit tot dit duidelijke beleid zijn gekomen. We zijn ook erg gelukkig dat hij zich nog beschikbaar houdt voor onze evenementen.

### Jan, ontzettend bedankt en je bent bij ons altijd welkom.

Vanaf heden ligt de voorzitterstaak in mijn handen en samen met het bestuur ga ik er voor om er weer zo'n succesvolle periode van te maken.

Verder wil ik iedereen een prettig en sportief voorjaar toewensen.

Walter Sprangers, Voorzitter

## Verjaardagen

Mara		Leijtens	2	april
Peter	vd	Mosselaar	3	april
Tiny		Kemmeren	12	april
Marja	de	Koning	26	april
Carlo		Pullens	28	april
Cor	v/d	Udenhout	28	april
Jan	v/d	Vleuten	1	mei
Marielle		Sprangers	4	mei
Max		Vugts	6	mei
Gerry	van	Gastel	10	mei
Bente	de	Graaff	12	mei
Chelcy	van	Boxtel	14	mei
Ruud		Leijtens	19	mei
Peter		Timmermans	21	mei
Petra	van	Alphen	25	mei
Marietta	van	Anrooij	25	mei
Corry		Sperber	25	mei
Lyrate	de	Laat	26	mei
Ivo		Mennens	28	mei

Jordy	vd	Mosselaar	28	mei
Dennis		Bieckmann	31	mei
Rens	v/d	Sanden	1	juni
Remco	v/d	Meijs	12	juni
Kristy	van	Schouwen	21	juni
Ilse		Beerens	22	juni
Martin		Heijblom	24	juni
Ad		Schoonderbeek	29	juni
Lindy	van	Anrooij	8	juli
Gerard		Leemans	8	juli
Wil		Kokx	11	juli
Ad	v	Lier	12	juli
Richard		Leemans	23	juli
Anja		Jongmans	26	juli
Sandra	v/d	Udenhout	28	juli
Anneloes	vd	Mosselaar	30	juli

**Alle jarigen van harte gefeliciteerd!**



**RIWO**



VIJZELWEG 6  
5145 NK WAALWIJK  
TEL: 0416-671800

## Noteer in uw agenda



### Evenementen:

Datum	Evenement	Plaats
10 april	Zwemloop	Nuenen
11 april	Marathon	Rotterdam
17 april	Vennenloop	Oisterwijk
18 april	Triathlon / Duathlon	Weert
24 april	Molenkadeloop	Dussen
24 april	Meditoer (Fiets tocht 130 km)	Tilburg
25 april	Duathlon	Horst
25 april	TRR Bosloop	Tilburg
<b>30 april</b>	<b>MAREZIA Koninginnedag fietsen</b>	<b>Zuid Limburg</b>
1 mei	Marathon	Hank
2 mei	Triathlon	Maasmechelen (B)
5 mei	Liberty Run	Waalwijk
13 mei	Estafette Triathlon	Made
20 mei	Stratenloop	Woudrichem
23 mei	TRR Bosloop	Tilburg
29 mei	Dwars door Dongen	Dongen
30 mei	Vestingloop	Den Bosch
2 juni	Stratenloop	Rijswijk
5 juni	Rondje Rijen	Rijen
<b>13 JUNI</b>	<b>MAREZIA CLUBKAMPIOENSCHAPPEN+BBQ</b>	<b>WASPIK + KAATSHEUVEL</b>
19+20 juni	Triathlon	Stein
26 juni	Triathlon	Oud Gastel
27 juni	Galgenloop	Berkel Enschoot
1 juli	Stratenloop	Wijk en Aalburg
<b>4 juli</b>	<b>Triathlon</b>	<b>Nuenen</b>
<b>10 juli</b>	<b>Triathlon</b>	<b>Hooge Mierde</b>
17 juli	Zwemloop	Valkenburg



## 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

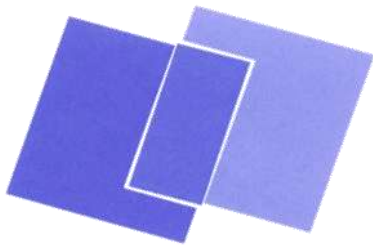


**Prof. Asserweg 24, 5144 NC WAALWIJK (NL)**  
**Tel.: +31 (0)416 567474**  
**Fax: +31 (0)416 561130**

## Maresia Nieuwjaarswandeling

Op zaterdag 9 januari was er een mooie Nieuwjaarswandeling door de besneeuwde bossen met als afsluiting de nieuwjaarsreceptie bij camping "Het Genieten". Erg gezellig en voor herhaling vatbaar!





**DE LANGSTRAAT**  
Administratie- en Belastingadvieskantoor  
Postbus 1001 5140CA Waalwijk  
Tel. 0416-652550 GSM 06-23828715 Fax. 084-7565602  
[www.langstraatadvies.nl](http://www.langstraatadvies.nl) Email: [info@langstraatadvies.nl](mailto: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 & Loop 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.

• 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	



delta lloyd groep



# 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 MARESIA 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: **pupillen €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 voorinschrijvingen 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

## Baanwielrennen Amsterdam

Op dinsdag 29 december zijn we om 8 uur met 3 volle auto's vertrokken naar Amsterdam. We zijn met 15 Maresianen gaan baanwielrennen bij Velodrome. Van 10 tot 12 uur krijgen we een clinic onder begeleiding van een trainer. De eerste schrik krijgen we allemaal als we de hal binnen lopen. Wat is die baan gruwelijk steil!! Vooral in de bochten. De baan is 200 meter lang. De een durft wat beter dan de ander maar aan het einde van de les hebben we allemaal diverse rondjes gemaakt. Sommige hebben helemaal bovenin de baan gefietst maar ook een aantal zijn op de veilige middenweg gebleven. Maar we hebben het allemaal wel erg gezellig gehad.



# 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](mailto:info@delangstraat.rabobank.nl)



Altijd dichtbij. Dat is het idee.

*Rabobank. Een bank met Ideeën.*



## Nederlands Kampioenschap cross duathlon

Op zondag 31 januari werd het Nederlands kampioenschap crossduathlon gehouden in Etten-Leur. We kwamen aan in de sneeuw, en het was nog best wel rustig. De wedstrijd voor D/H 00 tot 10 was al gestart. Net voor het infietsen werd het al drukker, omdat ook de recreanten korte afstand gelijk met ons startte. Na het inlopen liepen we naar de start, en begonnen aan het NK in de sneeuw. Na 3km lopen (Giel 13.12 , Max 12.55) begonnen we aan het fietsen, 2 rondes van 5 km. Het parcours was goed te rijden, maar op sommige plaatsen wel wat drassig. Na het fietsen (Giel 49.52 , Max 47.36) begonnen we aan de laatste 1.5 km hardlopen. Het parcours was al wat ontdooid, dus het werd al wat drassiger. Giel finishte in 56.53 en Max in 54.14, Giel wist al meteen dat hij Nederlands kampioen was, maar Max wist het pas op het moment dat hij naar het podium werd geroepen, Dus waren we allebei Nederlands Kampioen. Het Wilhelmus werd nog gespeeld voor alle Nederlands kampioenen, en na afloop kregen we nog flesjes aquarius.

Finishfoto's :



## KRANTENBERICHT OVER ONZE NEDERLANDSE KAMPIOENEN

In de Maasroute, de Waalwijker en de Duinkoerier heeft een artikel gestaan over alle Maresia Kampioenen. Hieronder het bewuste artikel.

### 4x Goud voor Maresia Triathlonteam Waalwijk



*Giel slaats in actie tijdens het nk crossduathlon in Etten-Leur.*

Zondag 31 januari werd in Etten Leur het Nederlands Kampioenschap cross-duathlon, hardlopen en fietsen op onverhard terrein, gehouden. Omdat het flink had gesneeuwd waren de omstandigheden op het loop- en fietsparcours dat door zompige weilanden en mooie bossen voerde, extra zwaar. De afstanden voor de jeugd waren 3 km hardlopen – 10 km mountainbiken – 1,5 km hardlopen.

De Maresia-atleten kwamen met 4 gouden en vele andere podiumplaat-

sen erg sterk voor de dag. Erik vd Heijden (H18), Max Vugts (H14), Giel Slaats (H12) en Shirin van Anrooy (D8) werden Nederlands kampioen. Zilver was er voor Richard Leemans (H16), Lindy van Anrooy (D14) en Lyrate de Laat (D16). Brons werd behaald door Chelcy van Boxtel (D12) en Jeroen Leemans (H18). Bij de senioren wist Marietta van Anrooy op de lange afstand (6km-20km-3km) bij de D40 de 3e plaats te behalen. Een prima begin van 2010 voor het Maresia triathlonteam. Op zondag 28 februari zijn deze atleten samen met nationale toppers bij de senioren te zien bij de altijd spectaculaire Maresia Run-Bike-Run die nabij het voormalige Lido wordt gehouden.



## Weekendje oostelijke Ardennen

Wie gaat er mee een weekendje mountainbiken in de Ardennen?

**(zie bijvoorbeeld: <http://www.eastbelgium.com/mountainbike/>)  
zaterdag 8 en zondag 9 mei.**

Vertrek 07:30 op zaterdag en aan het einde van de zondagmiddag rijden we weer terug!  
Omgeving Malmedy...

Ik ben benieuw naar de reacties!

Groet,  
Maarten  
maartenbikker@yahoo.com  
gsm 06-51454852

## JEROEN VAN DEN BERG.

ik werd 's-morgens wakker en dacht:weer een lekkere rustige zondag,maar nee,mama kwam naar boven en riep dat ik op moest staan omdat ik een wedstrijd had en ik dacht:qauqauqauqau.....een wedstrijd waar ik voor het eerste de 2e keer aan mee deed. ik had mezelf aangekleed en ging ontbijten,lekkerrrrr! en het was de dag van mijn verjaardag!!! 🎁 ik ging mijn fiets op de auto zetten en wegwezen. we kwamen aan bij het Lido, ik ging inschrijven en een beetje inrijden. toen moest ik mijn fiets in de stalling zetten en toen ging ik met de rest van de groep inlopen. we waren klaar met inlopen en we hadden het koud want het regende en het waaide heel hard(helaas). we moesten naar de startlijn en we kregen van roos te horen dat we bij de vorige training het verkeerde rondje hadden gefietst 🤔 en we moesten klaar gaan staan en.....START!!!!!!we moesten best wel veel lopen en fietsen:2 - 4,2 - 1 km. eerst lopen toen fietsen toen weer lopen en toen..finishen daarna omkleden en toen een broodje met knakworst mmmmmmmmmmm...de prijsuitreiking..... 4e .....helaas. naar huis, voor de laatste keer mijn oude fiets poetsen want ik had namelijk voor mijn verjaardag een nieuwe gekregen en douchen. het was een leuke wedstrijd!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! de week erop moest mama gaan poetsen(de spullen van de wedstrijd)ze vond het gezellig maar moest heeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeel veeeeeeeeeeeeeeeeel witte en rode vlaggetjes wassen 😞

EINDE.....



**3-4-5  
SEPTEMBER**

**CLUBWEEKEND!**

Herinnering:  
Hebben jullie je al opgegeven?  
Zoniet zend dan nog even een E-mail naar Marianne Leemans want het wordt weer een fantastisch weekend dat je niet wilt missen.  
E-mail: [gerard.leemans@planet](mailto:gerard.leemans@planet.nl)

Alvast bedankt  
De activiteiten commissie

## HAAS LOOPT DE DRUNENSE DUINENLOOP 2010

Dit jaar weer eens meegedaan aan de Drunense Duinenloop. Het is toch alweer 4 jaar geleden dat ik een halve marathon gelopen heb. Nu ga ik hazen voor Anja Kemmeren, de Paashaas is er vroeg bij dit jaar. Anja heeft een PR op de halve van 1.47.54. We willen nu gaan voor onder de 1.45.00. Ik ben samen met Marielle, Walter en Johan naar Drunen gefietst. Eerst de fiets weg gezet bij de Voorste Vennen, toen omgekleed en naar de start gegaan. Daar kwamen we Bert, Eric en Anja tegen. 10 minuten voor de start het startvak in en we stonden er helemaal klaar voor. Anja en ik wilde rond de 5 minuten de km gaan lopen. Om half 2 was de start en konden wij goed weg komen. Marielle ging er gelijk vandoor en even later kwam Walter voorbij want die zou Marielle hazen. De 1<sup>e</sup> km ging in 4.40, te hard en dus proberen we iets langzamer te lopen. Bij km 2 stond de klok op 9.30, nog steeds iets te hard. En na 5 km kwamen wij door op 23.42 en dus ruim voor op schema. Nu kwamen we langs het huis van Walter en Marielle en even verder kwamen wij bij de Kaatsheuvelse ijsbaan waar vroeger het 10 km punt lag, maar nu was dat nog een stuk verder. Bij de leugenbankjes zag ik Walter en Marielle een stuk voor ons lopen. Zij gingen al richting Bos en Duin en wij moesten nog een stukje naar de leugenbankjes. Op naar het 10 km punt waar we op 48.12 door kwamen. Tussen de 6 en 10 km waren Eric en Sjoerd bij ons komen lopen. Nu kregen we een stuk de wind tegen en was het zaak Anja zoveel mogelijk uit de wind te houden langs Bos en Duin en op naar de Rustende Jager. Op de lange stukken fietspad zag ik af en toen Walter en Marielle lopen. Na de Rustende Jager gaf Anja aan dat het even een stukje rustiger aan moest. Na ongeveer 1 minuut wat rustiger gelopen te hebben, het tempo weer opgepakt. Op het 15 km punt kwamen wij door op 1.12.59, nog steeds ruim voor op 't schema van 1.45.00. Nu de laatste 6 km voorbij de Drie Linden en toen nog een gemeen stuk fietspad richting Drunen met de wind weer tegen. Natuurlijk weer Anja uit de wind gehouden en het ging nog steeds goed. We konden het tempo goed vasthouden. Een stuk verder op het fietspad leek net of dat we de wind nog meer tegen hadden. Ik zag Walter en Marielle al linksaf het pad omhoog gaan. Het leek of wij iets dichterbij waren gekomen. Nu was het de Torenstraat in en daar was het 20 km punt waar we door kwamen in 1.37, de seconden kon ik niet zien. We konden nog versnellen en nu moest ik behoorlijk bij poten om bij Anja te blijven, maar zo'n 300 meter voor de streep zat Anja er doorheen dus nog 1 keer terug laten vallen om samen over de finish te gaan. De tijd was 1.42.45 wat een PR voor Anja was. De PR was met ruim 5 minuten verbeterd. Wat een fantastisch gevoel moet dat zijn. Ik had zelf ook lekker gelopen en een hele nette tijd neergezet. Het had echt niet veel harder gekund. Daarna snel naar de Voorste Vennen om droge kleding aan te doen. Na de halve marathon zijn we nog bij Cindy en Jurgen geweest waar Johan, Walter, Marielle en ik een paar heerlijke bakjes koffie op hebben. Nog iedereen bedankt die ons aangemoedigd heeft. En Anja gefeliciteerd met je nieuwe PR volgende jaar onder de 1.40.00 ?

Groetjes Hans ( de haas)

### **Halve marathon Drunen**

Na een vreselijke winter vol met sneeuw en ijs, is het dan uiteindelijk iets beter weer geworden. We zijn aan het trainen gegaan voor de halve van Drunen. Een paar keer iets eerder begonnen met de zaterdag-training, en ook een paar maal de ronde in de bossen.

Het was ieder al wel opgevallen, dat ik iets harder was gaan lopen. Hans trok me regelmatig aan mijn staart als ik te snel ging. Daarom had hij besloten eens samen met mij te gaan lopen in Drunen. Hijzelf had ook al enkele jaren de halve niet gedaan. Het was de bedoeling van mij om een tijd van 1.45 uur te lopen. (mijn p.r. staat op 1.47.52) met een personal coach zou dat toch moeten lukken. Naarmate we dichterbij zondag 7 maart kwamen, werd ik toch steeds zenuwachtiger. Zaterdag-avond nog flink wat pannenkoeken met jam gegeten, en wat daarvan over was nog op zondagmorgen. In de auto naar Drunen voelde ik me net een koe die aan het herkauwen was, want de pannenkoeken kwamen steeds omhoog. Ik denk dat mijn maag niet zo groot is.

In Drunen was het al best druk. De start was nl. in het centrum, wat veel leuker is. Met de rest van de Maresianen zijn we op tijd in het startvak gaan staan. Helemaal vooraan bij het hek. Om 13.30 klinkt het startschot en weg zijn we. Marielle spurt gelijk bij ons weg (wat achteraf haar geluk is geweest). Wij beginnen met een rustig tempo en laten ons niet gek maken door de rest die ons voorbij komen lopen. Toch ga je al snel te hard (4.30 min per km)

Na 5 km komen we goed in ons ritme. Eric komt bij ons lopen. Met zijn GPS op zijn horloge kan hij precies zien hoeveel km's we hebben gelopen in wat voor tijd. We blijven goed op schema, en ik kan het tempo goed volhouden. Sjoerd heeft zich intussen ook bij ons aangesloten, en we lopen met z'n viertjes. Na de Rustende Jager moet ik even herstellen. Ik wilde een groepje bijhouden dat net iets te hard ging. Geen nood, want volgens Eric zitten we goed op schema. De laatste 6 km voeren we het tempo iets op. Het begint toch wel een beetje zeer te doen nu. Vooral als we langs de oude finish komen en we nu nog 3 km moeten lopen.

We gaan een dijk op en moeten nu terug naar het centrum. Help, ik ga deze laatste 2 km toch niet verprutsen door in te storten. Gelukkig hou ik het nog vol. In Drunen zie ik de finish al, en kan nog een beetje versnellen. Maar wat blijkt, we moeten nog een lus maken. Daar had ik niet op gerekend, en het wordt reuze taai nu. Maar Hans de kanjer trekt me er doorheen, en samen gaan we over de finish met een tijd van 1.42.45 uur. 5 minuten onder mijn p.r. Ik weet niet wat me overkomt. Ik vlieg Hans om zijn nek van enthousiasme. Dat heb ik toch mooi voor mekaar. Dat nemen ze me niet meer af.

Na afloop snel omgekleed en thuis gedoucht. Ik moest natuurlijk nog naar een verjaardag.

Ik heb er lekker een pilsje op gepakt, heerlijk, **PROOST**. . . .

Groetjes van Anja Kemmeren



## HALVE MARATHON DRUNEN 7 MAART 2010

Om half 1 zijn Walter en ik samen met Johan en Hans naar Drunen gefietst om aan de halve marathon mee te gaan doen. We zijn eerst naar de Voorste Vennen gegaan want daar was de kleedruimte voor de lopers. Rond 1 uur zijn we naar het plein gelopen en daar kwamen we nog verschillende Maresia lopers tegen. 10 minuten voor de start zijn we naar het startvak gegaan en stonden we met een groepje van Maresia vooraan tegen het hek. Daarvoor was nog een klein startvak voor genodigde maar wij stonden perfect. Om half 2 was het startschot en al na 6 seconde ging ik over de startmat. Bijna 1000 lopers vertrekken voor de halve marathon die dit jaar een nieuw parcours had. Drunen uit via de Drunenseweg, Kanaaldijk, Hoefsvengebied, Galgenwiel, langs ons eigen huis en zo de bossen in richting ijsbaan, Bos en Duin, Rustende Jager en Drie Linden. De bossen weer uit en via de Duinweg en Torenstraat op weg naar de finish. Ik heb samen met Walter gelopen, hij was mijn haas. Hans ging samen met Anja lopen en daar had ik toch wel schrik van. Anja is de laatste tijd zo veel harder gaan lopen dat ik er toch wel een beetje vanuit ga dat ze mij voorbij komt en dat zou toch wel erg jammer zijn!! Ik ga dan ook gelijk pittig van start en even ben ik de haas voor Walter. Al snel lopen we naast elkaar en na 2 km hebben we er 9 minuten op zitten. 4.30 minuten per km is toch wel erg hard om een halve marathon vol te houden dus gaan we ietsjes rustiger lopen. Na 23.07 minuten komen we bij het 5 km punt. Als we bij de leugenbankjes in het bos linksaf richting Bos en Duin gaan kijken we even schuin terug op het fietspad om te zien waar Anja en Hans lopen. Toch wel een paar honderd meter achter ons dus dat is mooi. Bij de open vlakte voor Bos en Duin hebben we flink tegenwind dus ga ik goed achter Walter lopen. Hier is ook het 10 km punt en daar zijn we na 47.03 minuten. Goed op schema om tussen 1.40 en 1.45 uur uit te komen, dat is ook mijn streven. Vlak voor Giersbergen is het 15 km punt, hier zijn we na 1.11.35 uur. Het gaat goed, mooi tempo en mijn benen voelen prima. Nu de lange Duinweg waar we weer flink de koude wind op kop hebben. Hier kruip ik goed weg achter Walter en nog een paar mannen die even bij ons lopen en dat scheelt toch wel behoorlijk wat. Halverwege de Duinweg gaan we linksaf het fietspad op en hier hebben we de wind lekker gunstig. We lopen hier enkele mensen voorbij en met nog een paar km te gaan houden we goed ons tempo vast. Na ruim 1.36 uur passeren we de 20 km. We lopen nu in de Torenstraat en ik vraag even aan Walter of hij om wil kijken om te zien of Anja en Hans al dichtbij lopen. Hij zegt van niet, dus dat is een geruststelling. Het laatste stukje is erg gezellig want er staat veel publiek langs de hekken in het centrum. We gaan samen door de finish in 1.41.33 uur wat een prachtige tijd is. Even een praatje in het uitlooppak en dan staan Anja en Hans al achter ons. 1.42.45 uur was haar tijd. Nou, dat scheelt maar een goeie minuut dus het is maar goed dat ik in het begin een voorsprong heb genomen want anders.....Niet dat ik het Anja niet gun hoor, maar ik heb toch liever dat ze achter mij finisht, haha. We hebben even wat sportdrank op en zijn toen gelijk door gegaan naar de kleedruimte want het was toch flink koud. Na afloop nog gezellig bij Cindy en Jurgen op de koffie geweest en rond 5 uur zijn we weer naar huis gefietst. Even lekker gedoucht en nog uitgewandeld met Bento en heerlijk bij de Roestelberg gegeten. Dat hadden we wel verdiend.

Groetjes van Mariëlle



## 20 VAN TILBURG

Atletiekvereniging Attila organiseerde op 14 maart de 30 van Tilburg waar ook kortere afstanden gelopen kunnen worden. Ik ga daar een trainingsloop van 20 km doen, want ik ben aan het trainen voor de hele marathon in Hank op 1 mei. Het parcours bestaat uit een ronde van 10 km en die kun je 1, 2, of 3 keer afleggen. Rond 10 uur schrijven we even in, zoeken de kleedkamer op en om 10.45 uur gaan we met een groepje van Maresia even warm lopen op de atletiekbaan. Om 11 uur is de start en samen met Bert, Ad, Walter en Anja ga ik van start voor de 20 km. Een fietsgroepje van Maresia moedigt ons even aan en Johan is onze fietscoach. Hij is met een trainerscursus bezig en als opdracht daarbij begeleid hij ons. We hebben afgesproken om 5 minuten per km te lopen en het is even zoeken om hier op uit te komen. De ene km net iets te langzaam en dan weer wat te snel. Maar het lopen gaat goed en we hebben een mooi groepje. Als we 1 rondje hebben gelopen hebben we er 50.55 minuten op zitten. Nu nog een keer hetzelfde rondje. Tot de helft van de tweede ronde gaat het goed maar dan krijg ik een inzinking en kan ons groepje net niet meer bijhouden. Ik geef aan dat ik wat langzamer ga lopen en dat zij lekker door moeten gaan. Ik kom er wel. Ad heeft ook last van zere benen en blijft bij mij lopen. De laatste 5 km zijn erg zwaar maar ik verplicht me om bij Ad te blijven lopen. Ook fietst Johan gezellig mee en dat stimuleert ook wel. Ik controleer nog een keer mijn km tijd en die is 5.07 minuten. Oh, dat valt nog mee ik dacht dat ik veel langzamer ging. Maar de andere zijn al een eindje voor ons dus die hebben nog wel wat over. Na 1.41.18 uur gaan we over de finish en ben ik blij dat het er op zit. Even nakletsen, douchen en toen een heerlijke massage gehad. Dat hadden mijn benen net even nodig.

Hieronder de uitslagen van ons allen.

Ivo 10 km	0.46.17 uur
Walter 20 km	1.39.22 uur
Anja 20 km	1.39.41 uur
Ad 20 km	1.41.18 uur
Mariëlle 20 km	1.41.18 uur
Gerry 30 km	2.10.13 uur
Koen 30 km	2.12.59 uur
Bert 30 km	2.29.01 uur

Groetjes van Mariëlle

---

## TRIO ESTAFETTE TRIATLON MADE

### Wie doet er weer mee????

Net als vorige jaren is er weer een trio estafette triathlon in Made op donderdag (Hemelvaartsdag) 13 mei 2010. Bij zwembad de Randoet, Stuivezandsestraat 50, Made.

Start om 9.00 uur. Hierbij enige uitleg.

- Je vormt met 3 personen een team.
- Elk teamlid doet 1/8 triathlon (500m zwemmen-18 km fietsen-5km lopen).
- Als de eerste deelnemer terug is tikt hij nummer 2 aan die al in het zwembad klaar ligt.
- Nummer 2 vertrekt voor zijn 1/8 triathlon en daarna gaat nummer 3.
- Je mag elkaar overal mee helpen (wetsuit uittrekken, fiets aangeven, e.d.).
- Als de 3<sup>e</sup> loper terug komt leg je de laatste meters samen af en finisht gezamenlijk.

Walter en ik willen het wel op ons nemen om teams te vormen en in te schrijven. Dus als je mee wilt doen (vanaf 12 jaar) geef dan je naam even aan ons door dan zorgen wij voor de rest. Je mag natuurlijk ook zelf al een team samenstellen. Geef dan alle drie de namen door dan zorgen wij dat je samen in een team komt. De kosten zijn € 36,- per team.

Mariëlle

## SPINNING MARATHON KAATSHEUVEL

Zaterdag 20 maart, de verjaardag van onze Jurgen (hij wordt 18) en de dag van de spinning marathon bij Family Fit Healthcenter in Kaatsheuvel. Vandaag wordt er 4 uur gefietst voor het goede doel. Villa Joep, de stichting die geld inzamelt voor onderzoek specifiek gericht tegen neuroblastoom kinderkanker. Er kan per uur worden ingeschreven met een maximum van 4 uur. Walter en ik waren gelijk enthousiast en hebben voor 4 uur spinning ingeschreven. Ook Hans en Doret van Maresia wilde graag 4 uur meedoen. Om half 10 zijn we met ons vieren naar de sportschool gegaan. Even omkleden, onze fiets instellen, tasje eten en drinken ernaast en toen lekker even ingefietst. Om 10 uur begint Michel aan het eerste lesuur. Met ongeveer 25 deelnemers zit de zaal bijna vol. Het eerste uur is een opwarmingsuurtje maar toch wordt er al flink pittig gefietst. Diverse keren staande en zittende klimmen, running, jumping en sprintjes en dat alles op gezellige muziek. Na een uur stopt de eerste les en ga ik even mijn bidon vullen en een droog shirt aandoen. In de spinningzaal staat een tafel met sportdrink en fruit wat je zo kunt pakken, hier wordt ook goed gebruik van gemaakt. Na een paar minuten start het tweede uur dat door Marjolein gedaan wordt. Hier ook weer een pittige les met weer een ander cd'tje. Het derde uur wordt weer door Michel gegeven en het laatste uur zitten alle drie de spinning instructeurs vooraan en geeft Simone de les. Na elk uur ga ik even iets droogs aantrekken en mijn bidon bijvullen want ik zweet wat af tijdens het fietsen. Aan het einde van de spinning marathon wordt bekend gemaakt dat er € 3000,- opgehaald is voor Villa Joep. Dat is natuurlijk een mooi bedrag en aangezien deze actie landelijk is wordt er gehoopt op een totaal bedrag van € 500.000,-. Hier kan Villa Joep weer heel wat onderzoek mee verrichten. Na afloop even een lekkere warme douche genomen en toen weer naar huis om de verjaardag van Jurgen te gaan vieren.

Groetjes van Mariëlle



## GEVONDEN KLEDING

Al een hele tijd ligt hier kleding die we op de baan hebben gevonden na een woensdagavond training.

- Een Maresia fietsshirt maat S
- Een zwarte trainingsbroek maat 176
- Een zwart Feretti loopshirt met ritsje maat M

Ik heb dit ook al eens via de mail doorgegeven maar niemand schijnt het kwijt te zijn. Dus hierbij breng ik het nogmaals onder jullie aandacht.

Reacties via [msprangers@home.nl](mailto:msprangers@home.nl) of laat het me bij een van de trainingen een keertje weten.

Zelf ben ik mijn rode Maresia sweater kwijt. Maat 176. Mijn naam staat op het label. Heeft iemand die misschien gevonden?

Groetjes van Mariëlle

---

## EEN AANTAL UITSPRAKEN OVER ONZE MOOIE SPORT

You know you're a triathlete when....

- When asked, how old you are you answer 20-24.
- Your training is more limited by available time then how far you can run.
- Your first thought when you wake up is how high your rest HR is.
- You think it's natural to do your 'business' behind a tree in the woods.
- You take part in the corporate challenge to improve your base speed.
- You go for a 5 km cool down run after a 5 km race just so that you can call it a training session.
- You consider work, regeneration time between training sessions.
- That something hard between your legs is usually a pull buoy
- You have a water bottle when you drive your car.
- You've forgotten how to drink out of cups.
- You spend your 2 weeks annual vacation at a training camp.
- You know inside out how much Protein each energy bar has.
- You seriously consider applying for citizenship in Tonga, Jemen or Tschad so that you can participate in the olympic games.
- When people praising you for being able to run 15 miles you're feeling insulted.
- In the summer your legs are smoother than your girlfriend's.
- In the winter your legs are still smoother than your girlfriend's
- You need a picture for a job application and you only have race pictures.
- You use running T-shirts to clean your bike.
- That charming "cologne" you wear to work is chlorine
- You take more showers in a locker room than at home
- 6:30 am is sleeping in
- The dog runs and hides when you get the leash!
- You think there are only two seasons during the year, racing and off.