



Voorzitter:	Johan de Ruiter
Secretariaat:	Lenneke van der Heide
Penningmeester:	Adrie de Jong
PR & Communicatie:	Mareen Hennen
Ledenadministratie:	info@svpauwenburg.nl

Jaargang 8

Week 37

15 september 2021

Het seizoen is weer los!

De eerste run van het seizoen 2021/2022 vond vorig weekend plaats in Udenhout (Brabant) en Uppsala (Zweden). Vol spanning keek iedereen uit naar dit weekend; “zou het dan echt weer gaan gebeuren, na 1.5 jaar wachten...?” En het gebeurde inderdaad. We mochten weer los!

Op beide locaties was Pauwenburg vertegenwoordigd en bezette 3 podium posities. In Udenhout Ellen van de Ploeg - 3e dame (40+) op de MSR en Johan Haitsma/Arjan Nienhuis - 3e koppel 18 km. En in Zweden werd Tom Woollard 1e op de Elite 11km.

Verderop in dit PauwerNewz twee verhalen over de belevenissen in Udenhout & Uppsala.



Afgelopen weekend vond in Ede de eerste KSR-run sinds lange tijd eindelijk weer plaats. Dus ook die categorie is nu los. Daarnaast stond wederom de jeugd wedstrijd aan de start. De sfeer & het weer was, net zoals in Udenhout, top. En ook dit weekend werden er mooie prestaties neergezet; Tom Woollard stond op 1 bij de oudste jeugd en Hylke Jonker behaalde een top 10 notering in dezelfde categorie. Mareen Hennen (KSR) en Ronnie Bakker (8km licht individueel) stonden op de 2e trede.

Nu zijn we warmgedraaid voor De Bikkelrun in Leeuwarden aankomend weekend! Hier zal zoals altijd een grote delegatie Pauwen aan de start staan. Iedereen heel veel succes!!

Feest!

Het was een weekend met Pauwenburg accenten. Op zaterdag vierden we de seizoensopening met een gezellige, knusse bbq en het feit dat we 15 jaar geleden zijn opgericht.



In het kader van dit jubileum hebben we Hayo, Jan, John, Thea en Thaeke in het zonnetje gezet, zij zijn al 15 jaar lid van onze vereniging. Een mooie mijlpaal!! Zij kregen uit handen van het bestuur een passend presentje met Pauw bier en heuse Pauw sokken. Echte collectors items!

Algemene Ledenvergadering

De datum van de Algemene Ledenvergadering is gepland. Deze zal dit jaar plaatsvinden op **woensdag 24 november**. Vanaf 19:00u is iedereen in café De Knyp welkom voor koffie/thee en de vergadering start om 19:30 uur. Na afloop van de vergadering kunnen we, met een drankje in de hand nog verder praten.

Hoe ging het in Uppsala?

Thimon Schipper; 11km elite

Waarom wilde je deze run lopen? Het leek mij erg leuk om eens een keer ergens anders een run te lopen. En wat is een betere manier om de runs te beginnen dan met een run in Zweden.

Heb je voor elke run een bepaalde gewoonte/ritueel dat je aanhoudt? Nee, over het algemeen heb ik geen bepaald ritueel. Het enige wat ik wel altijd doen is even warmlopen.

Wist je wat je in de run kon verwachten? Ik had wel al van Rutger gehoord dat de run in Zweden makkelijker is dan de gemiddelde run in Nederland. Toch had ik niet echt een verwachting ervan, ook omdat het gebied heel erg anders is dan dat ik in Nederland gewend ben.

Welke hindernis vond je pittig of op welk moment in de run had je het zwaar? Rond hindernis 7 had je 2 combi's op het trainingsterrein van Uppsala survival. Daarna had ik er toch even moeite mee. Het was toen 1 kilometer lang even een stapje terug doen. Daarna kon ik het weer mooi oppakken.

Welke hindernis vond je het leukst en waarom?



De eindhindernis was mijn favoriete hindernis. Want het was een combinatie tussen een daknet en balkjes. De bedoeling was om in het midden omhoog te klimmen dan onderlangs via de balkjes naar beneden zonder de grond aan te raken. Naar boven en dan via het net weer naar beneden en terug naar het midden.

Ben je moe, voldaan, tevreden? De vermoeidheid naderhand viel mij enorm mee ook al was het de eerste keer dat ik een 11 kilometer liep. Wel voelde ik het meer in mijn benen dan dat ik gewend was. Maar daar geef ik het heuvelachtige gebied de schuld van.

Wat heb je van deze run geleerd voor een volgende run?

Iets beter warmlopen, al is dat een probleem wat voor mij waarschijnlijk altijd zal blijven.

Hoe ging het in Udenhout?

Wietse van Koeveringe; LSR-wedstrijd, 21 km

Wat hebben wij hier lang naar uitgekeken! Eindelijk weer een mooie en lange survivalrun! Anderhalf jaar (letterlijk) kapot getraind om hier aan de start te kunnen staan. Maar de vooruitzichten waren goed! Mooi weer zou het zijn, veel Pauwen aan de start, een prachtig parcours, Marcel de Fysio die gelukkig zei: “ jullie zijn goed getraind dat moet wel lukken”, ondanks mijn knieblesure, dus alle seinen stonden in principe op groen!

6.30 uur pff dat was wel vroeg, werd ik in Sonnega opgepikt door de evenzo nog gapende Arjen Bosma. Als we samen zouden rijden zou het een rustige zwijgrit zijn geworden, zei het niet dat het al vroeg heel druk was op de achterbank, want daar zaten Aletta en Heidi, springlevend te zijn op dat tijdstip.. Het contrast kon niet groter maar maakte ons wel meer wakker. Na Zwolle werd dit nog eens extra versterkt toen we Ger (vader Aletta) hadden opgepikt 😊...

Aangekomen in Udenhout, nog even een plas/poep-stop bij de Mac en een lekker bakje koffie voor het laatste stukje door het dorp. De sfeer begon er al aardig in te komen, gevoed door de achterbank natuurlijk.. Al bij het ophalen van het wedstrijdshirt leken we voorrang te krijgen, voor het eerst in de zwarte kleur. Toen moest eigenlijk nog al dat extra eten in de tas van Arjen worden gepropt.. Maar dat was toch wat te veel om mee te nemen.. De herinnering aan de vorige keer, toen we in Udenhout de koppelrun lange afstand deden, was de hongerklop op 2/3 van de run. Dat wilden we niet weer. Met de uiteindelijke inhoud van de tas zouden we het nu gelukkig wel een week kunnen overleven.



9.40 uur, derde startgroep LSR, we mochten los! Snel een swing over en rennen. Dat was wel even wennen. Het tempo lag eigenlijk gelijk al vrij hoog. Gelukkig kwam er weer een hindernis aan. De boerderijhindernis was weer erg mooi gemaakt boven grote waterbakken. Eerst een stuk apenhang, dan een Tarzan zwaai naar 2 lianen, onder een net door op de waterlijn en daarna weer 2 stukken apenhang. Met al wat publiek op de been (en goed verstopte fotografen) was dit wel gaaf om te doen.

De eerste ronde ging eigenlijk wel lekker. Opvallend waren de hindernissen bij de Moffelhoeve. De vorige keer vond ik dat wel een zwaar deel door de lengte van de combi daar. Dit keer was het gesplitst in een (vies)waterhindernis (weer met Tarzan zwaai) en een combi met wat kort werk, een net onderlangs en diepe lussen. De 'Huilebalk' een swing over

een vierkante bak werd door sommigen wel zwaar bevonden. Vooral nog kwamen we overal overheen. Achteraf hadden veel mensen jeuk van dat water daar. Iets met parasieten en kleine beestjes brrr. Verderop volgde de hoge waterhindernis. Die was dit keer ook goed te doen (ten opzichte van de vorige keer).

Ronde 2 ging vooral bij mij iets zwaarder. Door blessures (knie) had ik bijna 4 maanden geen lage afstand meer kunnen lopen. Dus het lopen begon energie te vragen. Aletta liep lekker door. Bij het klimmen kon ik haar steeds weer inhalen, maar het lopen ging te stroef om het tempo vast te kunnen houden. Gelukkig stond Arjen steeds langs de kant met drinken en eten. Het leek wel alsof hij aanvoelde waar we (lees ik) het zwaar zou(den) krijgen. Bij de Moffelhoeve begon ik de 2^e ronde verkeerd in het net, m'n voet zat verdorie klem, erg onhandig, maar na wat wurmen kwam ik weer los. Dit kostte zoveel kracht dat ik even moest uithangen onder het net. En weer door. Omdat Aletta uit de stokjes was gegleden en opnieuw moest kwamen we weer tegelijk uit de hindernis.



De Huilebalk ging de 2^e ronde ook zwaarder. Het was er ook erg druk. Veel MSR ineens. Maar wij mochten ineens voor. Dat was prettig. O.a. Willem Koet en Daphne waren met die vierkante bak aan het ploeteren en herkansen. "Of we nog tips hadden"? Nou ja ik kon het niet goed uitleggen hoe we erover kwamen, maar het lukt wel. Ook Aletta ging goed daar de 2^e keer. Er was nu een mat onder de hindernis geplaatst omdat er zoveel lopers uitvielen. En weer door!



De 2^e keer de hoge waterhindernis ging bij mij erg zwaar. Eigenlijk maar een 6-tal lianen, onder de schutting door en weer omhoog naar een horizontale balk en daarna apenhang naar beneden. Maar toen ik onder de schutting door was nam de verzuring ineens toe. Even rusten in het touw en weer een slagje omhoog. Dat ging maar net goed. Achter mij wilden anderen erlangs, maar dat kon natuurlijk niet. Nog even wachten en toe hup naar de balk en pff ff rust. Snel een glimlach naar Arjen en duimpje omhoog want ik zag nog net dat hij een foto zou gaan maken.

Maar wat zat ik even kapot zeg, pfff. En Aletta was al weer uit de hindernis natuurlijk. Maar ik dacht die haal ik wel een stuk in omdat het boogschieten de volgende 'hindernis' was.

Vanaf hier was het een kwestie van door naar de finish lopen met nog wat hindernissen daartussen. Maar geen extra ronde meer. Mijn horloge stond op 18,5 km. Nog 4 km te gaan. De benen voelden zwaar maar konden nog wel door. Aletta liep op 2^e positie bij de dames, dus dat ging erg goed. Voordeel was ook dat we bij alle hindernissen voorrang kregen erg fijn

als je moe bent. Echter bij de ton ging het fout. Toen ik daar aan kwam lag Aletta op de grond, al wel weer bij bewustzijn, maar mogelijk iets met haar arm/schouder. Ze was van de ton af gevallen. Arjen kwam er ook al bij gelukkig, Maar het feest was voorbij. De dikke mat die er de eerste ronde onder lag was verplaatst naar de 'Huilebalk'. 2 dikke matten was blijkbaar niet haalbaar, maar voor Aletta fataal in dit geval.

De laatste 5 hindernissen dan maar alleen verder. Toen werd het wel weer zwaar. De spieren begonnen op veel plaatsen te protesteren, maar toch lukte alles gelukkig nog wel in een keer. Vlak voor het einde mochten we nog even een boomstam uitzoeken om mee te nemen naar de finish. Allemachtig wat waren die krengen zwaar. Ik heb er 5 geprobeerd, allemaal dikke eiken blokken. Eentje gekozen en lopen maar... Wat een hel met zo'n zwaar blok op je schouder. Zo zwaar dat ik er niet meer kon rennen. Misschien dat de vermoeidheid ook wel een beetje mee begon te tellen. Maar dit was wel een eind zo en het schoot niet op. Toen nog even doormidden hakken, de stukken in de container gooien (erg hoog trouwens voor die blokken) en door naar de eindhindernis. Nou met 3 uur 39 minuten was ik wel tevreden (2 uur sneller dan de vorige keer 😊).

En toen was het wachten op Ellen en de andere Pauwen. Die waren we onderweg niet tegen gekomen. Arjan (tvt*) & Johan volgden al snel en daarna Ellen en Joanie (MSR) en daarna ook Ferry & Harry onder leiding van de oude Meester (Paul Bos) en Ger en Heidi (van de achterbank). Arjen was toen al met Aletta naar het ziekenhuis. Gelukkig lijkt het achteraf (na een week) mee te vallen. Kortom een mooie dag om op terug te kijken met 2 kanten. Maar al met al wel een fijne dag Udenhout!

** #trainen is voor talentlozen*