



# SDG

Stichting Duursport Gendt

ZWEMMEN  
FIETSEN  
LOPEN



**Topprestaties!**

*Met Gendtse gezelligheid!*



# 35<sup>e</sup> TRIATLON GENDT

Programma wedstrijddag zondag 29 juni 2025

# MAKE IT EXTRA— ORDINARY



*Bij Rodruza zijn wij op zoek naar mensen met passie, gedreven door buitengewone prestaties.*

WIJ ZOEKEN DE MENSEN DIE ZICHZELF IEDERE DAG WEER VERRASSEN EN OVERTREFFEN, MAAR VOORAL ANDEREN WETEN TE MOTIVEREN. NIET VIJES VAN EEN BEETJE MODDER EN ZWEET. DE EXTRA METERS WILLEN MAKEN MET ZICHT OP EEN PODIUMPLAATS.

Wil je weten hoe het is om te werken bij een steenfabriek?

[werkenbijrodruga.nl](https://werkenbijrodruga.nl)



## INHOUD

Commissie triatlon Gendt	3
Voorwoord voorzitter	5
Programma wedstrijddag zondag 30 juni 2024	7
10 vragen aan... <i>Perry Janssen</i>	9
Kersenfeest Triatlon	11
Wegomlegging	11
10 vragen aan... <i>Janneke Lenting-Doeleman</i>	13
De snelsten van 2024 / parcoursrecords	15
De winnaars van 1989 tot en met 2024	17
Terugblik op twintig jaar vrijwilligerswerk bij de Kersenfeest triatlon	23
10 vragen aan... <i>Bart van de Sant</i>	25
De wedstrijd	27
De deelnemers	35
10 vragen aan... <i>de broers Bram en Tim Joosten</i>	55
Tri4Fun is een blijvertje	59
10 vragen aan... <i>Nicole van Deelen</i>	61
Ook bedanken wij...	63

## COMMISSIE TRIATLON GENDT

### Wedstrijdleider

Marc Hulshof

### Inschrijvingen/ Tijdwaarneming

Ronald Kok

### Financiële zaken

Pieter Wegh

### Zwemmen

John Joosten  
Hanneke Kemperman

### Fietsen

Hans Leenders

### Lopen

Willie Theunissen

### Technische zaken

Nico Roelofs  
Kevin Kersten  
Mark Basten  
Rianne Hulshof  
Angelique Kersten

### Speaker

Alwin van de Laak

### Verzorging

EHBO vereniging Gannita

### OOK OP:

#### Internet

[www.duursportgendt.nl](https://www.duursportgendt.nl)

#### Facebook

Stichting Duursport Gendt

#### Instagram

[stichting\\_duursport\\_gendt](https://www.instagram.com/stichting_duursport_gendt)

#### E-mail

[info@duursportgendt.nl](mailto:info@duursportgendt.nl)



# HOME GARDEN SHOP

Haarden & Badkamers



## NIEUWE TEGELCOLLECTIE

✓ 40 jaar ervaring

✓ Deskundig advies

✓ Vakkundige installatie

**Biezenkamp 2 - Gendt - homegardenshop.nl - T 0481-424341**

DE VERBINDER  
VOOR DE  
INFRASTRUCTUUR  
EN LEEFOMGEVING  
VAN MORGEN

groep  
**JSTN**<sup>®</sup>



CIRCULARITEIT



MULTIFUNCTIONELE  
GEBIEDSINRICHTING



KLIMAATADAPTATIE



NATUURINCLUSIEF  
ONTWERPEN

JOOSTENGROEP.NL

## WE ZIJN ER WEER KLAAR VOOR!

Beste inwoners van Gendt en omstreken,

Vol trots mag ik alweer de 35ste editie aankondigen van de Gendtse Kersenfeest Triatlon! Op zondag 29 juni 2025 is het zover. Dit sportieve feest is inmiddels niet meer weg te denken uit onze regio – en dat blijkt ook dit jaar weer: de inschrijving zat in recordtempo vol! Deze belangstelling en de jaarlijkse mooie reacties van zowel deelnemers als publiek, onderstrepen hoe bijzonder ons evenement is, gedragen door het hele dorp.

Wie het leuk vindt om te weten wat er achter de schermen allemaal gebeurt om de Gendtse triatlon te organiseren, raad ik van harte aan het artikel van John Joosten in dit programmaboekje te lezen. In zijn persoonlijk verhaal neemt hij je mee in zijn 20 jaar ervaring in de organisatie-commissie van onze stichting. Een eerlijke, warme kijk op wat er allemaal komt kijken om deze triatlon mogelijk te maken.

Zonder de vele vrijwilligers, gemeente Lingewaard, behulpzame omwonenden, EHBO-vereniging, sponsors, enthousiaste supporters en deelnemers, zouden we onze Kersenfeest Triatlon niet kunnen organiseren. Dank jullie wel!

Ook bij de triatlon van dit jaar is het weer belangrijk om de aanwijzingen van onze vrijwilligers op te volgen. Zij zijn er niet alleen om alles in goede banen te leiden, maar ook om voor ieders veiligheid te zorgen. Of je nu deelnemer of toeschouwer bent: door samen alert en respectvol te blijven, zorgen we voor een sportieve en veilige dag voor iedereen.

Bij deze nodig ik alle inwoners van Gendt en omstreken weer van harte uit: kom kijken, moedig de sporters aan en laten we er samen weer een sfeervol evenement van maken!

Tot zondag 29 juni, vanaf 13 uur bij zwembad Walburgen!

Met sportieve groet,  
Marc Hulshof  
Voorzitter Stichting Duursport Gendt



Camping

# Waalstrand

terrascamping aan de Waal

Naast onze unieke toeristische plaatsen direct aan de Waal ook verhuur van stacaravans en chalets voor uw vakantie of een heerlijk weekendje weg.

Deze is in proef

Camping Waalstrand  
Waalwijk 23a  
6691 MB Gendt  
tel. 0481 - 421604

[www.waalstrand.nl](http://www.waalstrand.nl)

Kijk voor beschikbaarheid van de verhuuraccommodaties op de website.



# WIECHERINK

BOUWMATERIALEN

- HOUT
- BOUWMATERIALEN
- TEGELS
- DEUREN

Nijverheidsweg 2a, Gendt  
T (0481) 42 17 47 • F (0481) 42 50 36  
E [info@wiecherink-gendt.nl](mailto:info@wiecherink-gendt.nl) • I [www.wiecherink-gendt.nl](http://www.wiecherink-gendt.nl)

VAKANTIE GELD

TIP

EBIKE DAS ORIGINAL  
COMFORT PLUS

INVESTEER IN EEN  
NIEUWE E-BIKE

- 400Wh accu
- Bosch Active Line Plus
- Hydraulische schijfremmen
- 8 versnellingen
- Ook in het zwart verkrijgbaar



VAN : €3199,-  
VOOR : €2399,-\*  
\*NA INRUIL WERKENDE E-BIKE

van Dam  
Tweewielers



## PROGRAMMA WEDSTRIJD DAG ZONDAG 29 JUNI 2025

### De 35ste Gendtse 1/4 triatlon

- Starttijd** : 13.00 uur
- Startplaats** : Zwembad Walburgen
- Afstanden** : 1 km zwemmen  
: 42 km fietsen  
: 10 km lopen
- Finish** : Nijmeegsestraat ter hoogte van 'Villa Ganita'.
- Prijsuitreiking** : Na binnenkomst van de laatste deelnemer reiken de kersenkoningin en haar hofdames rond 16.15 uur de prijzen uit.

Ook dit jaar is er nabij de finish een terras ingericht, uiteraard verzorgd door 'De Kloek Horeca'.



- Orthopedische schoenen
- Semi orthopedische schoenen
- Steunzolen
- Therapeutisch elastische kousen
- Podotherapie
- Hielpijncentrum
- Verbandschoenen

**LEEMREISE**  
schoenen voetzorg  
orthopedische schoontechniek

Voor mode- en comfort schoenen komt u gezellig naar Elst.

Persoonlijk en deskundig advies | goed bereikbaar | contracten met alle zorgverzekeraars



Elst - Dorpsstraat 85 | Gendt - Dorpsstraat 38 | Nijmegen - Tooropstraat 18 | Nijmegen  
- Radboud UMC | Zutphen - Piet Heinstraat 11

T 0481-422101 | [info@leemreise.nl](mailto:info@leemreise.nl) | [www.leemreise.nl](http://www.leemreise.nl)

LUNCH, diner, borrel, beleef en geniet!



Openingstijden

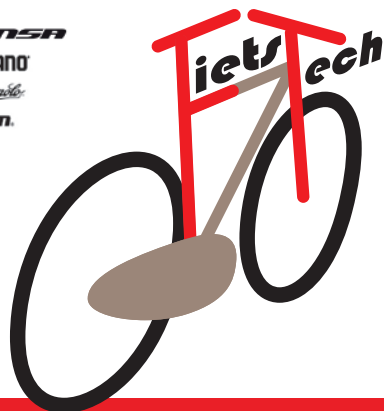
Woensdag vanaf 11.00 t/m 17.00 uur - Donderdag t/m zondag vanaf 11.00 uur



Dorpsstraat 19 - Gendt - 0481 424947 - [bistrobarproef.nl](http://bistrobarproef.nl)

**FIETSTECH**

SENSA  
SHIMANO  
Campagnolo  
SRAM



Het adres voor vakkundige fietsreparatie.  
Specialist op gebied van race en ATB.

Ad van de Ven  
De Plak 86  
Bemmel

[info@fietstech.nl](mailto:info@fietstech.nl)  
[www.fietstech.nl](http://www.fietstech.nl)  
06-41753277  
0481-375067

10 VRAGEN AAN...



**Perry Janssen**

54 JAAR  
10E DEELNAME

**Beschrijf je zelf in 5 woorden.**

Eigenwijs, sportief, doorzetter, behulpzaam en sociaal.

**Waarom doe je mee aan de Gendtse triatlon?**

Omdat ik het leuk vind, fit wil blijven en het is de mooiste, gezelligste en de best georganiseerde 1/4 triatlon van Nederland

**Hoeveel uren train je gemiddeld per week?**

Ik probeer zoveel mogelijk trainingssuren te maken, mijn streven is minimaal 5 uur per week.

**Heb je een trainingsmaatje? Wie?**

Meerdere, de Veldrijders, zwem(trim) groep Thetis (meneer Willy), Jos, maar ik vind alleen trainen ook heel erg lekker.

**Welke muziek luister je tijdens de training of voor de wedstrijd?**

Tijdens het trainen niet meer (oortjes in vind ik niet veilig) en dat geeft rust. Voor de wedstrijd eigenlijk van alles. Heb een ruime muzieksmaak van bijvoorbeeld 70-80's, New Wave, Hardrock/Heavy Metal en Punk.

**Heb je een persoonlijk doel?**

Altijd mijn eigen record willen verbreken en vooral genieten.

**Wat doe je als je het moeilijk krijgt tijdens de wedstrijd?**

Verstand op nul (voor zover het dat nog niet was) en doorgaan, opgeven is geen optie.

**Op welke sportprestatie ben je het meest trots?**

Heb een keer de Pico Veleta (hoogst berijdbare weg van Europa in de Sierra Nevada) beklommen met Co, dat was een klim van ruim 45 kilometer en 2800 hoogtemeters, zeer indrukwekkend.

**Met welke bekende sporter zou je een dag willen ruilen?**

Mathieu van der Poel, om te voelen hoe het is om met zijn power zo oppermachtig in een koers te zijn.

**Wat staat er nog op je bucketlist?**

Dit jaar voor het eerst ingeschreven voor de Gelreman in Arnhem maar dan wel voor de halve afstand.

**Succes Perry!**

# Th Nienhaus

aannemingsbedrijf b.v.

## Uw regionale BouwGarant aannemer!

Door snel te schakelen, goed te luisteren, flexibel te opereren, strak te plannen en optimaal gebruik te maken van onze kennis en ervaring, lukt het ons telkens weer klanten positie te verrassen met de doorlooptijd en kwaliteit van het werk dat we opleveren.

Lid van  
Koninklijke  
Bouwend  
Nederland



[www.nienhaus.nl](http://www.nienhaus.nl)



## KERSENFEST TRIATLON

### Publiek

Om de triatlon in goede banen te leiden vragen we het publiek op de volgende zaken te letten:

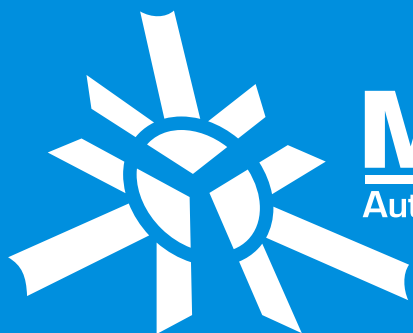
- Het vrijhouden van parcours en loopbrug (Dorpstraat).
- Het oversteken tijdens de wedstrijd, let hierbij extra op de kinderen.  
*Bij start/finish zijn twee oversteekplaatsen ingericht, ter hoogte van Nijmeegsestraat/Bernardstraat en Nijmeegsestraat/Burgemeester v.d. Meulenlaan.*
- Het binnenhouden/aan de lijn houden van huisdieren.
- Het verzorgen van eventueel verkoeling voor de deelnemers bij warm weer.
- Het aanmoedigen van zowel de eerste als de laatste deelnemer.
- Bij de finish is een terras ingericht, hier vindt u ook de toiletvoorziening.

**Volgt u verder de aanwijzingen van de aanwezige commissieleden!**



## WEGOMLEGGING

In verband met het afzetten van het parcours heeft de SDG, in samenspraak met de gemeente Lingewaard en de politie, een omleiding verzorgd. Tussen 12.00 uur en 16.00 uur is de Waaldijk afgesloten vanaf de Munnikhofsestraat (Scheepswerf de Vahali) tot afrit Steenfabriek/De Kolk in Haalderen. De omleiding is als volgt: komende vanuit de richting Doornenburg over de Waaldijk: Munnikhofsestraat, Groenestraat, de van der Schuerenweg, Olyhorststraat, Kapelstraat, Hegsestraat, Smidstraat, Kruisstraat, Langstraat. Deze omleiding is met pijlen aangegeven.



# Mulder IT

Automatisering voor het MKB

Systeembeheer  
Clouddiensten

Handelstraat 12  
6851 EH Huissen  
www.mulder-it.nl

# SPORTPODoloog

die u helpt bij de juiste schoenkeuze!

**10%**  
KORTING OP  
LOOPSCHOENEN

**HUISMAN  
SPORT**

Specialist in sport en schoenen

Vierakkerstraat 20  
6851 BE Huissen  
026 - 325 07 43  
huismansport.nl

10 VRAGEN AAN...



**Janneke  
Lenting-Doeleman**

38 JAAR  
2E DEELNAME



dat Joey van WeDoCare voor mij heeft samengesteld.

**Heb je een trainingsmaatje? Wie?**

Ik train regelmatig samen met mijn neef Gijs, vorig jaar was ook zijn 1e deelname aan de Gendtse triatlon. En soms sport ik met Noud, maar het meeste train ik toch alleen.

**Welke muziek luister je tijdens de training of voor de wedstrijd?**

Het ligt eraan wat voor een training, tijdens een rustige training luister ik graag een luisterboek of podcast. Tijdens een intensievere training Nederlandstalige muziek. Voor een wedstrijd luister ik niks.

**Wat eet en drink je voor en tijdens de wedstrijd?**

In de week voor de wedstrijd eet ik wat meer witte pasta en op de dag van de wedstrijd wit brood met jam. Net voor de wedstrijd nog een banaan en tijdens de wedstrijd een paar energiegelletjes.

**Heb je een persoonlijk doel?**

Mijn tijd van vorig jaar verbeteren. Ik denk dat ik wel wat sneller zou moeten kunnen fietsen. Daarnaast hoop ik, nu ik weet wat er gaat komen, nog meer te kunnen genieten van dit fantastische evenement.

**Op welke sportprestatie ben je het meest trots?**

Ik heb sinds 2023 een paar keer meegedaan aan een 1/8 triatlon maar de Gendtse was toch wel een stapje hoger. Ik ben hier het meest trots op!

**Wat staat er nog op je bucketlist?**

Een halve marathon. Maar dit punt wordt als het goed is in oktober afgestreept, ik heb me namelijk ingeschreven voor de halve marathon in Eindhoven. En verder zou ik graag een keer met een camper door Amerika willen trekken 😊

**Beschrijf je zelf in 5 woorden.**

Sportief - doorzetter - rustig - chaotisch - zorgzaam.

**Waarom doe je mee aan de Gendtse triatlon?**

Vorig jaar was het plan om mee te doen aan de trio-triatlon, maar dat ging uiteindelijk niet door. Mijn broertje Noud heeft mij daarna overgehaald om 'm dan maar helemaal zelf te doen. Ik vond het erg spannend en ben, toen de inschrijving definitief was, nog meer en serieuzer gaan trainen. Ik heb er echt van genoten vorig jaar en daarom doe ik nu ook weer graag mee.

**Wat is je beste onderdeel?**

3x in de week fiets ik (elektrisch) naar mijn werk in Nijmegen, ik heb jarenlang gezwommen en sinds 6,5 jaar loop ik hard bij WeDoCare en dat gaat me eigenlijk wel goed af en is dan ook mijn beste onderdeel. Ik vond het hardlopen vorig jaar ook het leukste onderdeel, zoveel mensen langs de kant die je aanmoedigen, dat loopt echt lekker!

**Hoeveel uren train je gemiddeld per week?**

Ik train zo'n 5 uur per week. Dit doe ik aan de hand van het trainingsschema

**Succes Janneke!**



✓ Dé specialist in de Betuwe!  
 ✓ Nieuw en gebruikt tegen scherpe prijs  
 ✓ 24-uurs service  
 ✓ Reparatie met nieuwe óf gebruikte onderdelen. Ideaal bij niet-verzekerde schade!

Nijverheidsweg 16  
 6691 EZ Gendt  
 (0481)-424489  
 06 22450638  
 r.mahler@hetnet.nl

Levering, onderhoud en reparatie van alle merken garage- en industriedeuren. Voor bedrijven én particulieren!



**RECLAME & BEDRIJFSKLEDING**

KARSTRAAT 8a, 6851 DH HUISSEN  
 T. 026 - 220 02 06 • INFO@JGRECLAME.NL  
 WWW.JGRECLAME.NL

**J.A. Goris & Zonen BV**

sloopwerk  
 grondwerk  
 asbestsanering



[www.gorissloopwerken.nl](http://www.gorissloopwerken.nl)

# DE SNELSTEN VAN 2024



Heren:	1. Evert Scheltinga	01:50:22
	2. Diederik Scheltinga	01:54:58
	3. Stefan Timmermans	01:56:10
	4. Luuk Molenaar	01:57:34
	5. Michiel Flipse	01:59:00
	6. Ivo Wouters	01:59:29
	7. Sjoerd Hermsen	02:03:17
	8. Loek de Jong	02:06:36
	9. Hein Tates	02:07:38
	10. Noud Doeleman	02:09:12



Dames:	1. Emy Theunissen	02:12:52
	2. Anouk Janssen	02:16:42
	3. Roos van der Ploeg	02:22:03

Trio:	1. De levensgenieters	02:01:52
	2. De Takkies	02:08:48
	3. Team TGK	02:12:23



**PARCOURSRECORDS**

<b>HEREN:</b>	Zwemmen	Evert Scheltinga	00:11:15	(2014)
	Fietsen	Evert Scheltinga	00:57:57	(2014)
	Lopen	Olaf van den Bergh	00:33:57	(2022)
	Totaal	Evert Scheltinga	01:46:17	(2014)
<b>DAMES:</b>	Zwemmen	Sandra Hitzert	00:12:51	(2004)
	Fietsen	Linda van Vliet	01:05:35	(2015)
	Lopen	Lucie van Genugten	00:39:55	(2014)
	Totaal	Lucie van Genugten	02:04:05	(2014)



*De betaalbare en flexibele adviseurs!*

Bent u op zoek naar een laagdrempelig kantoor?  
Een kantoor met vaste aanspreekpunten, korte lijnen en een persoonlijke benadering?  
Kom dan eens vrijblijvend kennismaken met FlexAccount!

Slenkweg 2 - Ressen | De Kruigang 5 - Gendt  
T 0481-470200 | info@flexaccount.org | www.flexaccount.org

Waar ben  
jij naar  
op zoek?

- Fysiotherapie
- Fitness, Personal Training
- Cr...

**Deze is in proef**

helpt mensen met overgewicht meer  
te bewegen en gezond te eten

WWW.WEDOCARE.NL



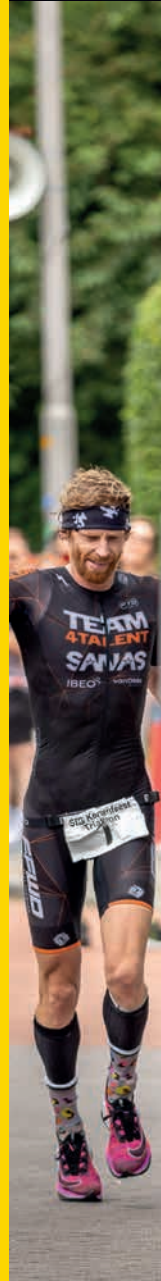
# DE WINNAARS VAN 1989 TOT EN MET 2024

## HEREN

1989	Maarten Poos	1:59:55u
1990	Stefan Janssen	1:59:53u
1991	Cees Ravestein	2:00:25u
1992	Bas Bluysen	2:01:55u
1993	Bas Bluysen	2:00:28u
1994	Bas Bluysen	2:00:35u
1995	Bas Bluysen	1:55:03u
1996	Menno Oudeman	1:51:26u
1997	Eddy Lamers	1:54:52u
1998	Robbert Kempers	1:57:28u
1999	John Aalbers	1:48:45u
2000	Menno Oudeman	1:56:52u
2001	Bas Bluysen	1:59:59u
2002	Marcel Gierman	1:54:22u
2003	Eddy Lamers	1:49:48u
2004	Eddy Lamers	1:51:42u
2005	Eddy Lamers	1:49:42u
2006	Diederik Scheltinga	1:52:17u
2007	Evert Scheltinga	1:52:03u
2008	Matthijs Westerbeek	1:56:40u
2009	Stefan van Thiel	1:49:03u
2010	Evert Scheltinga	1:46:25u
2011	Evert Scheltinga	1:47:47u
2012	Evert Scheltinga	1:51:01u
2013	Evert Scheltinga	1:47:44u
2014	Evert Scheltinga	1:46:17u
2015	Tom Havekes	1:51:22u
2016	Tom Havekes	1:53:33u
2017	Diederik Scheltinga	1:48:55u
2018	Diederik Scheltinga	1:49:55u
2019	Diederik Scheltinga	1:53:23u
2022	Olaf van den Bergh	1:51:03u
2023	Stefan Timmermans	1:53:31u
2024	Evert Scheltinga	1:50:22u

## DAMES

Anita van Bon	2:37:42u
Anita van Bon	2:33:13u
Dorinda Verhoeven	2:25:31u
Dorinda Verhoeven	2:24:21u
Mitzy Nieuwenhuizen	2:21:03u
Mitzy Nieuwenhuizen	2:16:46u
Mitzy Nieuwenhuizen	2:11:50u
Lies de Heij	2:19:36u
Karolien Hermans	2:12:56u
Karolien Hermans	2:19:59u
Lies de Heij	2:14:45u
Sonja Blom	2:31:43u
Sonja Blom	2:35:13u
Rahel Belinga	2:28:53u
Rahel Belinga	2:10:10u
Rahel Belinga	2:10:29u
Rahel Belinga	2:06:21u
Annemarie Wessels	2:10:22u
Linda van Vliet	2:16:10u
Esthert Tanck	2:07:16u
Esther Tanck	2:09:08u
Saskia Elemans	2:17:11u
Saskia Elemans	2:10:16u
Linda van Vliet	2:13:09u
Nicole Voet	2:04:06u
Lucie van Genugten	2:04:05u
Linda van Vliet	2:06:10u
Danielle Riem	2:08:28u
Danielle Riem	2:07:47u
Danielle Riem	2:07:38u
Linda van Vliet	2:13:32u
Renske Weeda	2:24:29u
Inez Beijer	2:14:48u
Emy Theunissen	2:12:52u



# KERSENFEEST! GENDT

LOCATIE: FEESTTENT - DORPSTRAAT, GENDT

VRIJDAG 27 JUNI 20.30 UUR

DJ JARON DE JONG | SENNA |  
SAMUEL WELTEN | CHIC LE FREAK |  
SVEN VERSTEEG |



ZATERDAG  
28 JUNI  
20.30 UUR

# BROADWAY

ZONDAG 29 JUNI 20.30 UUR

# ANDERKOVVER

ENTREE / VR € 15,- / ZA € 12,50 / ZO € 10,- EXCL. SERVICEKOSTEN  
WEEKENDKAART € 30,-  
MEER INFO VIA [WWW.DEKLOGGENDT.NL](http://WWW.DEKLOGGENDT.NL)

U BENT OOK WELKOM OP HET TERRAS BIJ DE KLOK

ZATERDAG 28 JUNI  
VANAF 20.00 UUR  
GRATIS ENTREE

TUUR &  
MIKE

ZONDAG 29 JUNI  
VANAF 13.00 UUR  
GRATIS ENTREE

DJ SETH  
& SURPRISE ACT

Zonder ID geen entree!

entree vanaf 16 jaar  
alcohol vanaf 18 jaar

NIX18

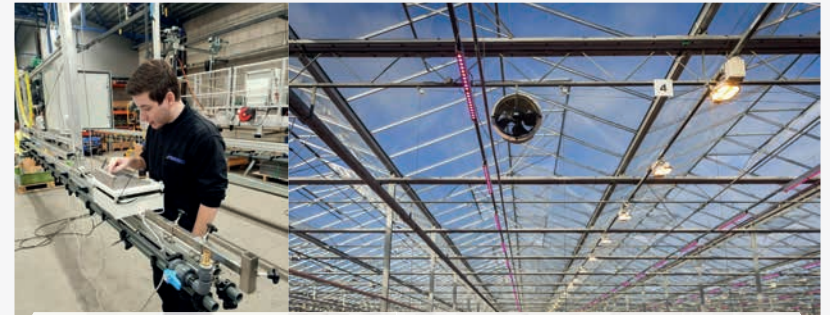
dekloggendt  
@DeKlokGendt  
dekloggendt



GROW TO THE FUTURE!

## TRINTECH

GENDT



⚡ Elektrotechniek ⚙️ Machinebouw

Wil jij ook werken met unieke installaties?  
Scan de QR-code voor meer informatie!

💧 Watertechniek 🤖 Automatisering



➔ [INFO@TRINTECH.NL](mailto:INFO@TRINTECH.NL)

➔ [WWW.TRINTECH.NL](http://WWW.TRINTECH.NL)



# FLORIOSA

## BLOEMEN



Dorpstraat 26 Gendt

06 42079766



[www.florios.nl](http://www.florios.nl)

'Alles is mogelijk, geen uitdaging  
gaan wij uit de weg'



# KK

TIMMERFABRIEK EN INTERIEURBOUW

## “DE KROON” B.V.

Willem Alexanderstraat 16 | 6691 EE Gendt (Gld.) | T 0481-421218

[www.kroonbv.nl](http://www.kroonbv.nl)



## Schouten groen cultuur

- Aanleg en onderhoud van gazon en sportvelden
- Alle grondwerkzaamheden
- Egaliseren
- Kraan- en minikraanverhuur
- Houtversnipperen

Woerdsestraat 23  
6691 AT Gendt  
Mobiel 06 54 22 88 69  
Fax. 0481 - 42 31 45  
[www.schouten-groencultuur.nl](http://www.schouten-groencultuur.nl)

**WijnZinnig**  
GENDT

SINCE 2010

WIJNEN  
WHISKY  
LIKEUREN  
SPECIAALBIEREN  
PROEVERIJEN  
GESCHENKEN

Dorpstraat 34  
6691 AX Gendt  
0481-729727  
[info@wijnzinnig.eu](mailto:info@wijnzinnig.eu)  
[www.wijnzinnig.eu](http://www.wijnzinnig.eu)

**KOM GERUST EEN KIJKJE NEMEN IN  
ONZE DRUKKERIJ, DE KOFFIE STAAT  
KLAAR, 10% KORTING OP DRUKWERK  
OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE**



**DE OPLOSSING VOOR BEDRUKTE KLEDING  
EN AL UW ANDERE DRUKWERK**

Nijverheidsweg 4  
6691 EZ Gendt  
+31 6 41 45 20 79  
[info@dewaalprinting.nl](mailto:info@dewaalprinting.nl)  
[WWW.DEWAALPRINTING.NL](http://WWW.DEWAALPRINTING.NL)



## TWINTIG JAAR VRIJWILLIGERSWERK

Hanneke Kemperman en John Joosten

**Wie in Gendt woont kent Loods 9 inmiddels vast wel. Bij deze dagbesteding hebben mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) nuttige, sfeervolle en gezellige dagen, waarin ze veel moois (mee)maken. Maar weet u dat de mensen van Loods 9 ook als vrijwilligers meehelpen bij de triatlon?**

Dat enthousiasme en de saamhorigheid die ik daar voelde, raakten me. Al snel stond ik zelf aan de start van de Kersenfeest triatlon. Het was een geweldige ervaring om mee te doen aan dit sportieve dorpsfeest. Door blessureleed moest ik na een aantal edities stoppen met deelnemen, maar mijn betrokkenheid bleef. Daarom besloot ik me in te zetten als vrijwilliger, en sloot ik aan bij Gerus Cornelissen, die destijds de coördinatie van het zwemonderdeel in handen had. Van het een kwam het ander, en uiteindelijk mocht ik het stokje van Gerus overnemen.

Ruim twintig jaar heb ik met veel plezier en toewijding de coördinatie van het zwemgedeelte op me genomen. Elk jaar opnieuw was het een mooie uitdaging om samen met een enthousiast team dit eerste onderdeel van de triatlon goed en veilig te laten verlopen. Van de voorbereidingen en de afstemming met de andere onderdelen tot de begeleiding en veiligheid op en rond het water, het was een fijne tijd.

Een van de meest dierbare herinneringen voor mij is de vroege zaterdagochtend, wanneer we met de boot het zwemparcours uitzetten. In alle rust, met de opkomende zon boven het water, was dat een moment van concentratie, samenwerking en voorpret. Een onuitwisbare herinnering die voor mij symbool staat voor het mooie werk achter de schermen.

Door de jaren heen hebben we als organisatie mooie stappen gezet in de professionalisering van het evenement. Waar in de eerste jaren de inschrijvingen nog met papieren formulieren verliepen, wordt er tegenwoordig digitaal

Vervolg pagina 24



## HET VERVOLG...

ingeschreven via de website – vaak al in de eerste minuten ná middernacht. Dat de inschrijvingen in no-time zijn volgeboekt, zegt veel; onze Kersenfeest-triatlon is onverminderd populair onder sporters, van beginnende recreanten tot door-gewinterde triatleten.

Ook op het gebied van tijdregistratie is er veel verbeterd. Tegenwoordig wordt er gewerkt met chips en zorgt Mylaps voor een zorgvuldige registratie via diverse meetpunten. Deze ontwikkeling heeft gezorgd voor meer nauwkeurigheid, eerlijkheid en tevreden deelnemers, een waardevolle stap vooruit.

Binnen de commissie vonden we altijd een goede balans. We vulden elkaar aan, versterkten elkaar in onze taken en wisten het beste uit elkaar te halen. De sfeer tijdens de vergaderingen was er altijd een van goede harmonie, met ruimte voor ieders inbreng én voor een flinke dosis humor. Die onderlinge verbondenheid maakte het werk niet alleen effectief, maar ook bijzonder plezierig.

Wat het evenement voor mij ook zo waardevol maakte, is de enorme inzet van de vrijwilligers die jaar na jaar voor ons klaarstaan. Hun betrokkenheid is onmisbaar. Daarnaast dragen de vele sponsors elk jaar opnieuw bij aan het mogelijk maken van de triatlon. Dankzij hun bijdragen kunnen we de exploitatie rond krijgen en zorgen voor een goed georganiseerd, veilig en sfeervol evenement. Wat ik als bijzonder krachtig heb ervaren, is dat tijdens het Kersenfeest de neuzen van inwoners én ondernemers dezelfde kant op staan. Iedereen draagt zijn of haar steentje bij, met als gezamenlijk doel een geslaagd dorpsfeest neerzetten. Die verbondenheid geeft het evenement zijn unieke karakter.

Na de prijsuitreiking en het aansluitend opruimen van het parcours was er tijd voor een hapje en een drankje. De dag werd vermoeid maar voldaan afgesloten met een goed gevoel – een mooie afronding van een dag vol sport, inzet en gezelligheid.

Ik kijk met veel dankbaarheid terug op deze periode, op de samenwerking met vrijwilligers, commissiegenoten, sponsors en natuurlijk de deelnemers die ieder jaar weer enthousiast aan de start verschenen. De blijde gezichten, de gezonde spanning en de energie van de triatlon blijven me altijd bij. Nu is het tijd om het stokje over te dragen aan een nieuwe generatie. Ik doe dat met vertrouwen in Hanneke Kemperman, die het zwemonderdeel met dezelfde inzet en zorg zal voortzetten. Aan iedereen die deze mooie reis samen met mij heeft meegeemaakt: hartelijk dank. Het was me een waar genoegen!

Met de vrijgekomen tijd heb ik inmiddels een oude liefde opnieuw omarmd, muziek maken in een orkest. Een andere vorm van samenspel, maar minstens zo waardevol.

## 10 VRAGEN AAN...



**Bart van de Sant**

68 JAAR  
32E DEELNAME

Bart heeft 9 vragen ;-)

Mist vraag 1 beschrijf jezelf



**Welke muziek luister je tijdens de training of voor de wedstrijd?**

Tijdens het sporten luister ik niet naar muziek.

**Wat eet en drink je tijdens de wedstrijd?**

Tijdens de wedstrijd drink ik alleen Isostar.

**Heb je een persoonlijk doel?**

Mijn enige doel op het moment is om honderd triatlons vol te maken, ik heb er nu 96 opzitten.

**Wat doe je als je het moeilijk krijgt tijdens de wedstrijd?**

Ik heb het gelukkig nog niet vaak meegemaakt, maar de twee keer dat dat wel zo was ben ik uitgestapt.

**Op welke sportprestatie ben je het meest trots?**

De sportprestatie waar ik het meest trots op ben is het behalen van de finish van de hele triatlon in Almere.

**Met welke bekende sporter zou je een dag willen ruilen?**

Ik zou zo niet kunnen zeggen met welke sporter ik zou willen ruilen, ik ben tevreden met hetgeen ik zelf doe en ik hoop dit nog lang vol te houden.

**Waarom doe je mee aan de Gendtse triatlon?**

Ik ben met tien jaar bij de schutterij gegaan en pas later, op mijn dertigste, actief gaan sporten. Meedoen aan de triatlon heeft voor mij veel veranderd, ik heb hierdoor minder rugklachten en een veel betere conditie gekregen.

**Hoeveel uren train je gemiddeld per week?**

Ik train ongeveer 8 tot 10 uur in de week.

**Heb je een trainingsmaatje? Wie?**

Ik fiets met een groepje met Albert Joosten Sjaak de Beijer en Stephan Willemsen. Hardlopen doe ik met Albert Joosten en in de winter schaats ik met Sjaak de Beijer.

**Succes Bart!**



**Boerderijwinkel  
De Geer**



Flierensestraat 5  
6691 GA Gendt  
[www.boerderijwinkeldegeer.nl](http://www.boerderijwinkeldegeer.nl)

Kersen 35 soorten  
Groente - Fruit  
Aardappelen - Vlees  
Zuivel - Kaas - Eieren  
Bak - broodmeel  
Streekproducten  
Fruitmanden - kado's

**CHOCOLATERIE  
Mousset  
SINCE 1928**

Voor al uw  
ambachtelijke  
chocolade

[www.mousset.nl](http://www.mousset.nl)

**OVERHEERLIJK  
AMBACHTELIJK  
SCHEPIJS**

**WIJS  
AMBACHTELIJK IJS**

Dorpstraat 82 Elst  
Dorpstraat 30A Gendt  
Markt 41B Bemmel

**De Zaak  
vol Smaak**

*De ambachtelijke  
slager in Lingewaard!*

**Buurman  
Slagerij & Worstmakerij  
& Catering**

**Bemmel**  
Markt 41A,  
6681 AG Bemmel  
tel. 0481-451655

**Gendt**  
Dorpstraat 28,  
6691 AX Gendt  
tel. 0481-422383

**Huissen**  
Vierakkerstraat 32,  
6851 BE Huissen  
tel. 026-3251283

[www.slagerijbuurman.nl](http://www.slagerijbuurman.nl)



## DE WEDSTRIJD

Zondag 29 juni om 13.00 uur klinkt voor de 35ste keer het startschot voor de recreatieve Kersenfeest Triatlon. Ook dit jaar zijn er weer veel regionale deelnemers. Dicht bij huis, een bekend parcours en de vele aanmoedigingen van familie, vrienden en bekenden. Een 'wedstrijd' in de eigen achtertuin, een prestatie die menigeen nog maar eens waar moet zien te maken!

### Individuele wedstrijd

Er zijn dit jaar wederom zo'n 200 startbewijzen uitgereikt. De tijdwaarneming is net als voorgaande jaren weer in goede handen van MYLAPS uit Nijmegen. Op het parcours liggen speciale matten. Steeds als de atleten met hun wedstrijdchip de matten passeren wordt de tijd geregistreerd.

### Trio-wedstrijd

De trio's zijn inmiddels een blijvertje en ook dit jaar zijn alle 25 startplekken vergeven. Een team bestaat uit drie atleten die elk een onderdeel voor hun rekening nemen. De eerste atleet start met zwemmen, daarna wordt in een apart deel van het parcours de tijdsregistratiechip overhandigd aan nummer twee voor het onderdeel fietsen. Na het fietsen wordt de chip in het aparte deel van het parcours overgedragen aan de laatste atleet die vervolgens kan beginnen aan het looponderdeel.

**Als organisatie wensen wij deelnemers en toeschouwers een hele leuke, gezellige en sportieve wedstrijd toe!**

### Zwemmen

De start van het eerste onderdeel zwemmen, vindt plaats in het natuurbad Walburgen aan de Nijmeegsestraat (zie kaartje). Iedere deelnemer draagt een gekleurde zwemcap. Blauw voor de heren, roze voor de dames en geel voor de trio's. De atleten zwemmen in totaal 2 ronden.



**HOP HOP HOP NAAR  
KUNSTBOOMSHOP**



**KUNSTBOOMSHOP**

[www.kunstboomshop.nl](http://www.kunstboomshop.nl)

**WILLEM ALEXANDERSTRAAT 23B • 6691 EE GENDT  
WWW.KUNSTBOOMSHOP.NL**



## DE WEDSTRIJD

### Fietsen

De triatleten starten vanaf Walburgen en fietsen via de Nijmeegsestraat langs Villa 'Ganita' richting Waaldijk, boven aan de dijk linksaf en via de Doornenburgsestraat, Munnikhofsestraat en Molenstraat weer linksaf de Waaldijk op richting Doornenburg. De fietsers volgen dan de Waaldijk tot afslag Polder (voor Camping Waalstrand) waar ze rechtsaf de Polder in rijden. Ze blijven de Polder volgen en gaan bij steenfabriek De Zandberg over het terrein. Na de uitgang fietsen de atleten de polderweg weer op tot aan de Waaldijk. Bij de Waaldijk gaan ze linksaf richting Haalderen. Dan bij Mekrisveld rechtsaf de dijk af Galgendaal in en dan rechtdoor via de Nijmeegsestraat terug naar Start/Finish. In totaal moeten er 4 ronden worden afgelegd. Een lastig maar uitdagend parcours.

Omdat de triatlon een individuele sport is mag er niet gestayerd worden (achter elkaar uit de wind rijden). Motorrijders (jury) zullen daarop toezien. Wordt een triatleet betrapt dan krijgt deze een waarschuwing, bij een volgende keer kan een jurylid overgaan tot de stop en go straf (het jurylid geeft het teken van stoppen, afstappen en het sein voor het vervolgen van de wedstrijd). Bij herhaaldelijk stayeren kan de triatleet gediskwalificeerd worden.





# Winkelcentrum Julianahof

Het meest complete winkelcentrum

in de over- betuwe



**ALbert Heijn**

Julianastraat 12  
De meest complete supermarkt in de regio  
[www.dhgendt.nl](http://www.dhgendt.nl)

**GALL & GALL**

Genieten & Genieten Julianastraat 10

In de Albert Heijn



Tel: 0481-422945 Julianastraat 2



**THE READSHOP**  
Maaklog. & Post!  
Viergever



Julianastraat 2  
tel: 0481-422945

**GEK OP GENDT**

Gezellig, ambachtelijk, uniek assortiment en gratis parkeren!

**BISTRO BAR proef**

LUNCH, diner, borrel, beleef en geniet!

Dorpstraat 19 - bistrobarproef.nl

**Stad & Land**

Julianastraat 23



makelaardij



Schoen- en Sleutelspecialist

Gecertificeerd schoenreparateur

UW GARANTIE VOOR KWALITEIT

Julianastraat 25



**Jadine's Brillemwinkel**

Julianastraat 27, Gendt, Tel: 0481 - 42 23 81



Julianastraat 29-31 Gendt



Julianastraat 29-31 Gendt



Julianastraat 1 Gendt

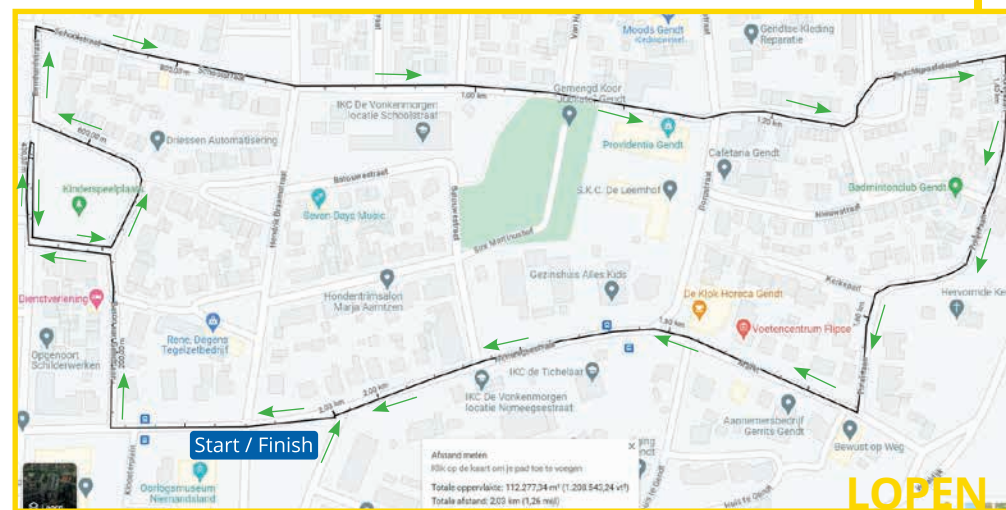
**Winkelcentrum Julianahof Gendt**  
Gezellig, modern en compleet

## DE WEDSTRIJD

### Lopen

Het wisselpunt van het fietsen naar het laatste onderdeel het lopen is op het grasveld tegenover 'Villa Ganita'. Vaak blijkt dit juist het zwaarst te zijn. De verzorgingsposten en de E.H.B.O. hebben hun handen vol om de triatleten van drinken te voorzien, voor verkoeling te zorgen of aankomende kramp weg te masseren. Dan blijkt de steun van het publiek de doorslaggevende factor te zijn om menig triatleet de finish over te slepen. Het parcours loopt door het centrum van Gendt. De deelnemers kruisen een aantal keer de overvolle braderie en bijbehorende festiviteiten door middel van de inmiddels roemruchte loopbrug. De triatleet loopt hier letterlijk over de vele hoofden.

Het lopen start bij nabij 'Villa Ganita' (het voormalige gemeentehuis) en gaat dan via de Nijmeegsestraat, Bernhardstraat, Thorbeckeplein rondom, Bernhardstraat, Schoolstraat, tussen de bibliotheek en Providentia via een loopbrug over de Dorpsstraat naar de Burchtgraafstraat, Torenlaan, Markt, Nijmeegsestraat. Na 5 ronden is er het verdiende rechte stuk, met traditioneel veel publiek, naar de finish.



**LOPEN**



**PLAATS  
55**

creatieve communicatie

Love to create

# LOGO  
# HUISSTIJL  
# DRUKWERK  
# WEBSITE  
# BELETTERING  
EN MEER...

0481 - 356720 | ontwerp@plaats55.nl | www.plaats55.nl



**Smaakcateraar**

Van Hapje  
tot Happening!

Neem contact met ons op:

0481 421 334

info@smaakcateraar.nl

smaakcateraar.nl



## STARTLIJST TRIATLON

nr.	naam	plaats	geslacht	cat.	leeftijd
1	Stefan Timmermans	Arnhem	M	H20+	29
2	Diederik Scheltinga	Oosterbeek	M	H20+	38
3	Youri Lentjes	Nijmegen	M	H40+	40
4	Michiel Flipse	Elst	M	H40+	41
5	Luuk Molenaar	Gendt	M	H20+	
6	Noud Doeleman	Gendt	M	H20+	
7	Evert Scheltinga	Gendt	M	H20+	
8	Sjoerd Hermans	Gendt	M	H20+	
9					
10				H20+	25
11			M	H50+	51
12		Bemmel	M	H50+	58
13		Gendt	M	H40+	46
14	Han Scholten	Gendt	M	H50+	59
15	Edwin Derksen	Huissen	M	H50+	54
16	Menno Schaars	Gendt	M	H16+	19
17	Nick Willems	Arnhem	M	H20+	35
18	Steffan Borgers	Bemmel	M	H20+	25
19	Sander Cok	Arnhem	M	H40+	40
20	Toon Hermans	Gendt	M	H20+	35
21	Arjan van de Sant	Gendt	M	H40+	40
22	Gijs Doeleman	Gendt	M	H40+	40
23	Niels Hoogveld	Bemmel	M	H40+	44
24	Roy Wiltink	Gendt	M	H40+	43
25	Tim Joosten	Gendt	M	H16+	16
26	Vince Teunissen	Gendt	M	H16+	16
27	Léon Holster	Nijmegen	M	H50+	58
28	Wijnand Janssen	Bemmel	M	H50+	62
29	Robert Neijenhuis	Eindhoven	M	H20+	32
30	Freek Buurman	Gendt	M	H20+	27
31	Henk Braam	Haalderen	M	H50+	66
32	Koen Verhoeven	Gendt	M	H20+	32
33	Bram Joosten	Gendt	M	H16+	19
34	Rohan Horstman	Huissen	M	H20+	34
35	Henk van de Belt	Huissen	M	H50+	67
36	Thijs Rasing	Gendt	M	H20+	38

Nog in te vullen

De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen.  
Kijk voor de meest actuele versie op [duursportgendt.nl](https://duursportgendt.nl)



Ervaren,  
deskundig  
en veelzijdig!

BIEZENKAMP 14 | 6691 EJ GENDT | 0481-799076  
[www.bastebouwservice.nl](http://www.bastebouwservice.nl)

N.G. Elektrotechniek

**JA!**

ik word ook vriend van  
SDG en kom prominent  
in beeld tijdens de  
Gendtse Triatlon!



**VINCENT MILDER**

- GRONDWERK
- BESTRATING
- TRANSPORT
- RIOOLSERVICE

[WWW.VINCENTMILDER.NL](http://WWW.VINCENTMILDER.NL)

GENDT 0481 - 810000

Informatie: [info@duursportgendt.nl](mailto:info@duursportgendt.nl)



## STARTLIJST TRIATLON

nr.	naam	plaats	geslacht	cat.	leeftijd
37	Koen Vermeulen	Doornenburg	M	H20+	24
38	Marco Buurman	Bemmel	M	H40+	45
39	Raimond Nuijen	Gendt	M	H40+	42
40	Gido Heitkönig	Gendt	M	H20+	22
41	Michel Dings	Arnhem	M	H50+	
42	Jeroen van de Water	Bemmel	M	H40+	46
43	Jon de Wit	Doornenburg	M	H20+	27
44	Jari Wissing	Bemmel	M	H40+	46
45					
46					32
47			M	H20+	33
48		Bemmel	M	H40+	46
49	Brammensperger	Gendt	M	H20+	22
50	Rob Bakker	Haalderen	M	H40+	44
51	Jeroen Schrader	Bemmel	M	H20+	27
52	Tim Gerichhausen	Doornenburg	M	H20+	36
53	Jitze Tichelaar	Elst Gld	M	H40+	40
54	Harm Roelofs	Nijmegen	M	H20+	26
55	Remco Derks	Gendt	M	H20+	33
56	Wouter Gerritsen	Westervoort	M	H50+	50
57	Ivo Arends	Doornenburg	M	H40+	45
58	Jordi Braam	Bemmel	M	H20+	32
59	Marc Kerstens	Haalderen	M	H40+	48
60	Hes Vermaas	Doornenburg	M	H20+	26
61	Tom Rotmans	Arnhem	M	H20+	33
62	Luuk Nederstigt	Arnhem	M	H20+	35
63	Rob Lamers	Arnhem	M	H50+	51
64	Rob Aarntzen	Gendt	M	H20+	35
65	Max Rasing	Gendt	M	H20+	31
66	Ewald Bouwmeister	Bemmel	M	H50+	59
67	Roland van Eldik	Gendt	M	H50+	51
68	Kenneth Bouwman	Gendt	M	H50+	50
69	Koen van de Sant	Gendt	M	H20+	36
70	Perry Janssen	Gendt	M	H50+	53
71	Wim Gelsing	Gendt	M	H50+	60
72	Arn Lamers	Gendt	M	H20+	34

Nog in te vullen

De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen.  
Kijk voor de meest actuele versie op [duursportgendt.nl](http://duursportgendt.nl)





**Harry Peters**  
 06-53386718  
 info@hapegendt.nl  
 www.hapegendt.nl



Met een jarenlange ervaring zijn wij met ons bedrijf actief op twee gebieden. Enerzijds onze hovenierswerkzaamheden anderzijds ons tuincentrum.



**Aanbieding!**  
 Gratis tuinontwerp  
 bij het laten zien van deze advertentie.

Angerensestraat 46  
 6691 GG Gendt  
 048-1421648  
 www.tuincentrumdepas.nl



De Koningsspil 1  
 6691 PJ Gendt  
 06 50682739

Info@joostenbouwservice.nl



**Betrouwbare en betaalbare  
 auto's voor een fijne prijs!**

06 46 837 600  
 www.autopleingendt.nl



# STARTLIJST TRIATLON

nr.	naam	plaats	geslacht	cat.	leeftijd
73	Maarten Hermsen	Elst Gld	M	H50+	50
74	Rudy Wismans	Gendt	M	H40+	45
75	Patrick Jansen	Gendt	M	H50+	55
76	Bram Opgenoort	Bemmel	M	H20+	38
77	Jacco van Brakel	Nijmegen	M	H40+	
78	Erik Elbers	Gendt	M	H40+	
79	Bart Balk	De... ..	M	H40+	
80	Hes Derksen	De... ..	M	H40+	
81					
82				H30+	54
83		Gendt	M	H40+	44
84	J...	Gendt	M	H20+	38
85	R...	Gendt	M	H40+	42
86	Jelle Baks	Haalderen	M	H20+	21
87	Tom van de Belt	Huissen	M	H40+	41
88	Hein Tates	Haalderen	M	H16+	16
89	Koen Rensen	Gendt	M	H20+	30
90	Roland Roelofs	Gendt	M	H20+	33
91	Ralf van Kesteren	Bemmel	M	H20+	38
92	Marcel Bastiaanssen	Arnhem	M	H50+	51
93	Aakon Schussel	Bemmel	M	H50+	55
94	Rick Buys	Haalderen	M	H20+	23
95	Ivo Kregting	Nijmegen	M	H20+	26
96	Olaf van den Bergh	Arnhem	M	H20+	30
97	Jord Janssen	München	M	H20+	24
98	Jordy Lusing	Huissen	M	H20+	26
99	Corné Zielman	Gendt	M	H16+	18
100	Loek de Jong	Nijmegen	M	H20+	36
101	Stefan Tingen	Haalderen	M	H16+	16
102	Tjen Lamers	Bemmel	M	H20+	33
103	Twan Wannet	Gendt	M	H40+	48
104	Wilfre Gerdson	Gendt	M	H50+	62
105	Tim van Geelen	Gendt	M	H20+	39
106	Daan van As	Nijmegen	M	H40+	47
107	Bart Bomer	Bemmel	M	H40+	44
108	Finn Schlaman	Bemmel	M	H20+	20

Nog in te vullen

De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen. Kijk voor de meest actuele versie op [duursportgendt.nl](http://duursportgendt.nl)



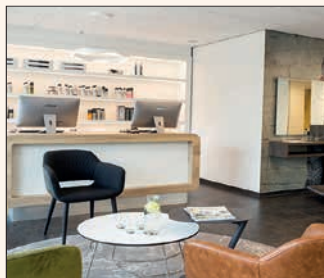
# VDL Netwerken



data- en telecom netwerken  
onderhoud  
adviezen

Langekerkstraat 39, 6851BM Huissen, T 026-3258451, info@vdlnetwerken.nl

# Ricchio KAPSALON



#### Openingstijden

Dinsdag t/m Donderdag 08.30 - 18.00 uur  
Vrijdag 8.30 - 19.30 uur  
Zaterdag 8.00 - 15.00 uur

Dorpstraat 2 6681 BN Bommel  
Tel. 0481 - 465773



Scan de QR code om direct  
een afspraak te maken

[www.kapsalonricchio.nl](http://www.kapsalonricchio.nl)



## STARTLIJST TRIATLON

nr.	naam	plaats	geslacht	cat.	leeftijd
109	Rene Vinck	Haalderen	M	H50+	51
110	Dennis Heijmen	Haalderen	M	H40+	45
111	Elwin van Alst	Gendt	M	H20+	31
112	Marc van Alst	Arnhem	M	H50+	52
113	Vincent Knipping	Bemmel	M	H50+	
114	Marcel van den Berg	Gendt	M	H50+	
115	Stijn Baanders	Arnhem	M	H50+	
116	Mark Terwijn				
117					
118				H20+	25
119			M	H50+	57
120		Huissen	M	H20+	35
121		Bemmel	M	H16+	19
122	Jelle van Heumen	Elst Gld	M	H20+	32
123	Stefan Janssen	Huissen	M	H40+	40
124	Marco Kaandorp	Groesbeek	M	H20+	35
125	Twan Van der Wouw	Wijchen	M	H50+	55
126	Ivo Wouters	Woerden	M	H20+	31
127	Rowdy Janssen	Zevenaar	M	H40+	41
128	Ramon Driesen	Duiven	M	H50+	53
129	Serge de Vries	Zevenaar	M	H20+	31
130	Martijn van Dongen	Berkel-Enschot	M	H20+	28
131	Sjoerd Botterblom	Putten	M	H20+	33
132	Martijn Visser	Zevenaar	M	H40+	49
133	Maarten Swinkels	Gendt	M	H50+	57
134	Casper Maters	Zwolle	M	H20+	25
135	Toon Meurs	Bemmel	M	H40+	43
136	Sten Hendriks	Doornenburg	M	H20+	24
137	Mark te Hennepe	Aalten	M	H20+	29
138	André van Boekholt	Bemmel	M	H50+	63
139	Marc van Kempen	Zetten	M	H40+	49
140	Joey Joosen	Duiven	M	H20+	33
141	Nick Timmermans	Haalderen	M	H20+	29
142	John Elbers	Angeren	M	H50+	58
143	Tom Janssen	Gendt	M	H20+	25
144	Tijmen Joosten	Gendt	M	H20+	22

Nog in te vullen

De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen.  
Kijk voor de meest actuele versie op [duursportgendt.nl](http://duursportgendt.nl)



Rok  
Roord  
SCHILDERWEI



ieemand gaat hem  
nog bellen

Dorpsstraat 11 | 6691 AV Gendt | Mobiel 0651-095956



Sporten doe je op straat

Sinds 1932 levert Henken bestrating voor plein, straat, tuin en schoolplein.

www.henken.nl



## STARTLIJST TRIATLON

nr.	naam	plaats	geslacht	cat.	leeftijd
145	Rik Qualm	Wassenaar	M	H20+	26
146	Lars van Moerkerk	Gendt	M	H20+	31
147	Job Peters	Doornenburg	M	H20+	21
148	Wilco Rutten	Gendt	M	H20+	39
149	Paul Bommer	Bemmel	M	H40+	
150	Joep Hanstede	Bemmel	M	H40+	
151	Bas Schaars	Doornenburg	M	H40+	
152	Kevin Keizer	Doornenburg	M	H40+	
153					
154				H30+	67
155			M	H40+	44
201	A...	Maastricht	V	D16+	25
202	J...	Gendt	V	D16+	37
203	Ruth Driessen	Nijmegen	V	D40+	40
204	Eline Diekema	Arnhem	V	D40+	46
205	Marcha Hoekjan	Gendt	V	D40+	46
206	Evelien Hageman	Gendt	V	D16+	27
207	Naomi Gerdsen	Gendt	V	D16+	25
208	Fieke Janssen	Haalderen	V	D16+	34
209	Bo Schaars	Gendt	V	D16+	26
210	Anouk Hendriks	Gendt	V	D16+	22
211	Hanneke Jansen	Oosterhout Gld	V	D16+	28
212	Lieselotte Roes	Zevenaar	V	D16+	39
213	Anne van Eijk	Lent	V	D16+	38
214	Janneke van Brakel	Gendt	V	D40+	48
215	Nicole van Deelen	Gendt	V	D16+	23
216	Bianca Dorré	Westervoort	V	D40+	44
217	Nina Milder	Amsterdam	V	D16+	31
218	Nikky Stoffels	Gendt	V	D16+	29
219	Fleur Robben	Nijmegen	V	D16+	33
220	Roos van der Ploeg	Bemmel	V	D16+	21
221	Emy Theunissen	Ede Gld	V	D16+	32
222	Enid Osendarp	Doornenburg	V	D16+	21
223	Sylvia van Mullem	Bemmel	V	D40+	53
224	Anita van Bon	Huissen	V	D40+	71

De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen. Kijk voor de meest actuele versie op [duursportgendt.nl](http://duursportgendt.nl)



- **RENOVATIE**
- **ONDERHOUD**
- **KUNSTSTOF-, HOUT- EN ALU-KOZIJNEN**
- **ONDERHOUDSABONNEMENT**
- **BETON CIRÉ, LAVASTEEN GIETVLOEREN**

*Vw onderhoud  
of project,  
onze zorg!*



**Vast Goed Service**  
Henri Dunantstraat 8 - Gendt  
[www.vgsmiddennederland.nl](http://www.vgsmiddennederland.nl)

**SOM**   
**MAKELAARS**  
**SERVICE OP MAAT**



**Bel voor een  
afspraak!**

**(0481) 355 161**



**[www.sommakelaars.nl](http://www.sommakelaars.nl)**



**TIMMER- EN  
ONDERHOUDSBEDRIJF  
G. DERKS**

Voor al uw verbouwingen,  
renovatie en onderhoud.

**Geert Derks**

Mobiel 06 - 55746959

Henri Dunantstraat 8

6691 EK Gendt

Tel. 0481 - 424427

Fax 0481 - 425751

**BIKE Totaal  
LEENDERS**



**Vandaag  
pak je 'm.**  
Het ultieme fietsgevoel

Dorpstraat 25 | 6691 AW Gendt | [www.biketotaalleenders.nl](http://www.biketotaalleenders.nl)



**De natuur  
aan je  
voeten**

**Authentieke sfeermakers**

Bij Vandersanden maken we **duurzame gebakken klinkers** voor in je tuin. Gemaakt van Nederlandse klei, een onuitputtelijke en natuurlijke grondstof. Kiezen voor gebakken bestrating is kiezen voor de eeuwigheid. Onze sfeermakers gaan met gemak 135 jaar mee, zijn enorm waardevast en krijgen door het bakproces hun natuurlijke en onverwoestbare kleur. Geef ook warmte aan je buitenleven en voel de natuur aan je voeten!

[www.vandersanden.com](http://www.vandersanden.com)



**VANDERSANDEN**

HET MOOISTE MAAK JE SAMEN

De cafetaria in Gendt waar kwaliteit  
en gastvrijheid voorop staat!



*Bestel nu ook via onze website of bestel App*

Dorpstraat 21-2 | tel. 0481-424647 | [www.cafetariaflintrop.nl](http://www.cafetariaflintrop.nl)

**Vrijwilligers** *Bedankt!*



Stichting Duursport Gendt

[www.duursportgendt.nl](http://www.duursportgendt.nl)

## KEOS Systems & Services BV



Rondweg 1a  
6515 AS Nijmegen (Oosterhout)  
T. 024 - 3488270  
F. 024 - 3488279  
E. info@ictpartner.nl  
I. ictpartner.nl



U kunt bij ons terecht voor:

- Gezicht/lichaams behandelingen
- Definitief ontharing d.m.v. ELOS
- Verminderen van couperose en pigment d.m.v. ELOS
- Verkoop en advies voor huidverzorging/huidverbetering.
- Make-up/ Bruidsmake-up

Pure Skin Care,  
Rijndijk 33  
6686 MN Doornenburg  
Tel: 0481-422355  
mail: pureskincare@hetnet.nl  
www.pure-skincare.nl

# icar

KEUKENS | J. MEEUWSEN

EEN KEUKEN NAAR UW WENS?



OP MAAT  
GEMAAKTE  
KEUKENS IN  
ELKE GEWENSTE  
STIJL

0488 - 451 738  
WWW.ICARKEUKENS.NL

ICAR HEEFT EEN PASSEND ANTWOORD!

ADRES  
KRUISSTRAAT 1A  
6674 AA HERVELD



## STARTLIJST TRIO-TRIATLON

nr.	team naam	onderdeel	deelnemer	plaats	geslacht
301	Team TGK	zwemmer	Tom Wissink	Gendt	M
		fietser	Gwen Peters		M
		loper			M
302	Plan B	zwemmer			V
		fietser			M
		loper			M
303		zwemmer	Maurice van de Braak	Haalderen	M
		fietser	Wouter Wolters	Huissen	M
		loper	Robert Engel	Duiven	M
304	De Takkies	zwemmer	Anniek Takken	Bemmel	V
		fietser	Bob Takken	Bemmel	M
		loper	Yvo Takken	Bemmel	M
305	De trio musketiers	zwemmer	Bram Mollen	Gendt	M
		fietser	Mark Kregting	Gendt	M
		loper	Joeri Maters	Gendt	M
306	Three(athlon) girls	zwemmer	Maaïke Braam	Haalderen	V
		fietser	Lotte van de Logt	Bemmel	V
		loper	Kim Schippers	Gendt	V
307	De Huissies	zwemmer	Ties Huisman	Gendt	M
		fietser	Herald Huisman	Gendt	M
		loper	Kyra Huisman	Gendt	V
308	Voetbalmeiden uut Angeren	zwemmer	Lieke Besselink	Angeren	V
		fietser	Jenna Knipping	Angeren	V
		loper	Tess Elbers	Angeren	V
309	Game set Match	zwemmer	Miranda Huisman	Gendt	V
		fietser	Frank Aarntzen	Gendt	M
		loper	Sigrid Bolder	Gendt	V

Nog in te vullen

De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen.  
Kijk voor de meest actuele versie op duursportgendt.nl



KLEVER +STROMER-

ellio

LOVENS

URBAN ARROW

Plan uw Proefrit!



SCAN ME

**SPEED PEDELECS .COM**

**SPEEDPEDELECS**

**CARGOBIKES**

ZOMERDEAL  
**10% KORTING**  
OP BAKFIETSEN & SPEED PEDELECS  
TOT EN MET 31 JULI

**UW OPLOSSING VOOR ZAKELIJKE MOBILITEIT**

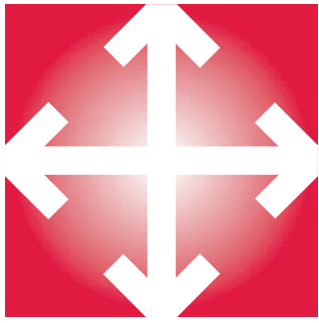
# STARTLIJST TRIO-TRIATLON

nr.	team naam	onderdeel	deelnemer	plaats	geslacht
310	De Bronzen Lokken	zwemmer	Roos Peters	Gendt	V
		fietser	Phyrine Soffers		V
		loper			V
311	Cousins	zwemmer			V
		fietser		Nijmegen	M
		loper	Cas Polman	Nijmegen	M
312	Ozosnel	zwemmer	Anne Driessen	Gendt	V
		fietser	Koen Rutjes	Gendt	M
		loper	Ilse Rutjes-Busser	Gendt	V
314	NoLiTo	zwemmer	Noor Polman	Haalderen	V
		fietser	Tom van Roosmalen	Wijchen	M
		loper	Lisa Sackers	Nijmegen	V
315	Zit er iemand in de fles?	zwemmer	Mies de Wit	Bemmel	M
		fietser	Maurice Zorge	Doornenbrug	M
		loper	David Rutgers	Lent	M
316	Burghouwt GoGo	zwemmer	Rob van Baars	Velp	M
		fietser	Steven Burghouwt	Velp	M
		loper	Jeroen Ernst	Arnhem	M
317	Pits don't stop	zwemmer	T. Kersten-Visser	Huissen	V
		fietser	Trees Visser	Huissen	V
		loper	Kees Kersten	Nijmegen	M
318	Cornestijn	zwemmer	Joep Cornelissen	Utrecht	M
		fietser	Bente van Logtestijn	Woerden	V
		loper	Tjerk van Logtestijn	Nijmegen	M

Nog in te vullen

De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen. Kijk voor de meest actuele versie op [duursportgendt.nl](http://duursportgendt.nl)





**STICHTING  
MELANOOM**

## MIJN MELANOOM

"De huisarts keek ernaar en gaf aan dat ik gelijk een afspraak moest maken bij het ziekenhuis dat als eerste plek voor me zou hebben. Ik kon het haast niet geloven, want ik hield deze moedervlek al jaren in de gaten omdat hij snel gegroeid was."

deze advertentie is powered by  E. RUTTEN ICT

 **Hoogveld**  
ELEKTROTECHNIEK



- **Licht- en krachtinstallaties**
- **Brand- en alarmsystemen**
- **Datanetwerken**

[www.hoogveldelektra.nl](http://www.hoogveldelektra.nl)  
Galgenaal 26B Gendt - 0481 - 42 12 88



**Scooters en Motoren  
Job Loeff**

*De bromfietsspecialist  
van de Betuwe!*

**IN- EN VERKOOP  
SCOOTERS & MOTOREN  
ONDERHOUD & REPARATIE  
TAXATIE & SCHADEHERSTEL**

Biezenkamp 25 E  
6691 EJ Gendt (Industrieterrein)  
Telefoon **0481-420008**

### OPENINGSTIJDEN:

**Ma:** 8.30-18.30 uur    **Di:** 8.30-18.30 uur  
**Wo:** Gesloten        **Do:** 8.30-18.30 uur  
**Vr:** 8.30-19.30 uur    **Za:** 8.30-15.30 uur  
**Zo:** Gesloten

[www.jobloeff.nl](http://www.jobloeff.nl)



## STARTLIJST TRIO-TRIATLON

nr.	team naam	onderdeel	deelnemer	plaats	geslacht
319	Limali	zwemmer	Linda Plönes	Gendt	V
		fietser	Linda Peters-Timmermans		V
		loper			V
320	Oma's Angels	zwemmer			M
		fietser			M
		loper		Nijmegen	M
321		zwemmer	Jette Janssen	Huissen	V
		fietser	Edwin van Asten	Huissen	M
		loper	Han Janssen	Huissen	M
322	We love trio's	zwemmer	Jorg Gerichhausen	Gendt	M
		fietser	Wout Berends	Doornenburg	M
		loper	Sieb Vermaas	Doornenburg	M
323	Vliegende Panters	zwemmer	Huub Colen	Bemmel	M
		fietser	Gaston Coolen	Nijmegen	M
		loper	Noor van de Steeg	Bemmel	V
324	Levensgenieters	zwemmer	Yvette Ratering	Bemmel	V
		fietser	Maarten Bremer	Bemmel	M
		loper	Marcel Alma	Harskamp	M
325	Oorlogsmuseum Niemandslaan	zwemmer	Robert Braam	Gendt	M
		fietser	Joris Dibbits	Nijmegen	M
		loper	Simon Kok	Nijmegen	M

**Nog in te vullen**



De lijsten zijn onder voorbehoud van wijzigingen als gevolg van afmeldingen. Kijk voor de meest actuele versie op [duursportgendt.nl](http://duursportgendt.nl)



Als jij de tijd hebt, hebben wij het bier.



**Woal.**  
brouwers

Speciaal willen zijn door dicht bij de oorsprong te blijven. Onze lokaal ontwikkelde bieren worden op traditionele wijze gebrouwen met veel passie en enthousiasme.

Proost!  
De Woal Brouwers

**Woal.**  
brouwers

**VAN SAMBEEK**

AIRCO  
APK  
BANDEN

**BOVAG**



**Personal Training**

**Functionele Training (HIIT)**

**Open Gym**

**Bootcamp**

**Galgendaal 26a - 6691MD - Gendt**  
**info@lamerssportenlifestyle.nl - www.lamerssportenlifestyle.nl**  
**06-37384409**

**10 VRAGEN AAN...**



*de broers*  
**Bram en Tim Joosten**

**BRAM - 20JAAR, 4E DEELNAME**  
**TIM - 17 JAAR, 3E DEELNAME**

**Beschrijf je zelf in 5 woorden.**  
Bram - Gezellig sportief gedisciplineerd en vriendelijk.  
Tim - Sportief, enthousiast, gedisciplineerd, behulpzaam en gezellig.

**Waarom doe je mee aan de Gendtse triatlon?**  
Bram - Omdat het publiek hier supermooi is en het in mijn dorp is.  
Tim - Ik doe mee aan de Gendtse triatlon omdat ik sporten erg leuk vind. Gendt is een gezellig dorp en dat voel je ook echt tijdens de triatlon; zoveel mensen langs de kant, die je aanmoedigen en meelevend zijn, dat maakt het extra bijzonder.

**Hoeveel uren train je gemiddeld per week?**  
Bram - Ik train gemiddeld 1 uurtje in de week.  
Tim - 3 uur per week.

**Heb je een trainingsmaatje? Wie?**  
Bram - Ik train voornamelijk alleen soms met wat vrienden en familie.  
Tim - Ik train af en toe met Vince, Stefan, en Hein.



**Welke muziek luister je tijdens de training of voor de wedstrijd?**  
Bram - Ik luister voor de wedstrijd vaak rustige muziek en tijdens het sporten vaak housemuziek.  
Tim - Ik luister tijdens het trainen housemuziek en voor de wedstrijd luister ik geen muziek.

**Wat eet en drink je voor en tijdens de wedstrijd?**  
Bram - Voor de wedstrijd eet ik vaak pasta en wat yoghurt tijdens de wedstrijd vaak sportdrank en wat gelletjes.  
Tim - De avond van tevoren pasta en in de ochtend witte bolletjes met jam en een banaan. Tijdens de wedstrijd neem ik wat gelletjes en water/sportdrank.

**Wat doe je als je het moeilijk krijgt tijdens de wedstrijd?**  
Bram - Als ik het moeilijk krijg gaat vaak het verstand op nul en dan denk ik alleen nog maar niet stoppen maar doorgaan.  
Tim - Als het zwaar wordt tijdens de wedstrijd, probeer ik mijn focus terug te vinden en blijf ik vechten tot het einde.

**Heb je een persoonlijk doel?**  
Bram - Mijn persoonlijke doel is eigenlijk om altijd mijn snelste tijd weer proberen te verbeteren.  
Tim - Mijn doel is om hem onder de 2.20 te finishen.

**Op welke sportprestatie ben je het meest trots?**  
Bram - Trailrun halve marathon.  
Tim - Triatlon Gendt 2024.

**Wat staat er nog op je bucketlist?**  
Bram - Ik wil heel graag nog een keer een hele Ironman willen doen, dat is wel echt een bucketlist item.  
Tim - Ik zou ooit nog wel een hele marathon willen lopen.

*Succes Bram en Tim*



# Thuis bij Viergever

Wij wensen u een prettig kersenefeest 2025







Julianastraat 2 - Gendt - (0481) 422945



**VOOR AL UW VLOEREN!**

**Hans Rensen** *interieurs*  
ruimtelijke inrichting - vloeren - projecten

H. Dunantstraat 6 - GENDT  
Tel.: (0481) 42 17 59  
[www.hansrensen.nl](http://www.hansrensen.nl)

CONTAINER-VERHUUR - MILIEUSTRAT



**VOS-TRANSPORT**  
DOORNENBURG



Tel. (0481) 42 1313  
Fax (0481) 42 3371  
ma-vr 7.30 - 18.00 za 7.30 - 15.00




**DualResorts**



**Deze is in proef**

De Gendtse Triatlon komt mede tot stand in goede samenwerking met de gemeente Lingewaard.



Leuke collega's  
Groeimogelijkheden  
Regionaal  
Afwisselend



MAIL ONS

info@spoeltmanbouw.nl  
0481 42 11 44

**SpoeltmanBouw**



**Reparatie, onderhoud,  
APK en verkoop**

*De koffie staat altijd klaar!*

Autobedrijf Gertsen  
Pannerdseweg 99  
6686 BD Doornenburg

T. 0481-421924  
M.06-22522634  
Info@autobedrijfgertsen.nl  
www.autobedrijfgertsen.nl



## TRI4FUN IS EEN BLIJVERTJE

Wie zijn toch die atleten van Tri4Fun? Dat vroeg onze speaker Alwin van de Laak zich vorig jaar tijdens de 34e editie hardop af. Al sinds 2018 zie je ze op het parcours, een groep deelnemers in vrolijke geel/blauwe trisuits die de sportieve uitdaging van de Gendtse triatlon aangaan.

Inmiddels bestaat Tri4Fun uit een flinke groep triatleten. Jaarlijks doen daar ongeveer tien sporters van mee aan de triatlon. Tri4Fun is opgestart door drie leden van hardloopervereniging b.o.d. de Sprinters uit Bemmelen. Patrick Lamers, Tijs Ellemans en Willem-Jan Milder zijn de drie musketiers van het eerste uur. Patrick en Tijs slaan dit jaar een keertje over, Willem-Jan hoopt wel mee te doen maar staat op het moment van dit interview nog op de wachtlijst. Hij was op de avond van de inschrijving in slaap gevallen en dus net te laat om direct een plaats op de startlijst te bemachtigen.

Vanaf het begin bestaat er een groepsapp waarin inmiddels bijna dertig atleten zitten. In deze groepsapp worden er onderling afspraken gemaakt om naast het hardlopen bij De Sprinters ook samen te gaan wielrennen en zwemmen. De deelname aan wedstrijden wordt ook in een schema bijgehouden, zodat met elkaar wordt afgestemd wie waar en wanneer meedoet aan een triatlon. Hoewel het merendeel van de groep nog steeds uit mannen bestaat doen er inmiddels ook vier vrouwen mee. De groep sport ook buiten de landsgrenzen samen. Zo zijn ze vorig jaar naar de Vogezes geweest om te fietsen en lopen, en in september is de Eiffel het decor van hun sportieve activiteiten.

### Van de bank af

Sinds een paar jaar maakt ook Ewald Bouwmeester uit Bemmelen deel uit van Tri4Fun. Deze sportieve 60-jarige kreeg zeventien jaar geleden een hartinfarct en

Vervolg pagina 60



## HET VERVOLG...

vond daarna zijn passie voor sport - met name triatlon - weer terug. "Een gezonde leefstijl is voor mij belangrijk, en ik wil laten zien dat actief blijven – juist na een gezondheidswaarschuwing – heel goed mogelijk is. Natuurlijk blijf je medisch alert, maar angst hoeft echt geen reden te zijn om stil te zitten." Ewald traint vier à vijf keer per week en trekt regelmatig al vroeg in de ochtend baantjes in het zwembad van Bommel. "Zo'n vroege training geeft voldoening en energie voor de hele dag. Mijn doel is om gezond en met plezier te finishen, en hopelijk inspireer ik anderen om ook meer te bewegen. Het is nooit te laat om van de bank af te komen, ongeacht je leeftijd en voorgeschiedenis!"

### Trainen onder de middernachtszon

Naast het feit dat het een erg mooie uitdaging is om een triatlon te volbrengen, is de flexibiliteit van trainen fijn. Het is een voordeel dat je kunt trainen wanneer je wilt. Iedereen kiest de momenten uit die het best passen in zijn agenda. Ewald zwemt bijvoorbeeld graag in de vroege ochtend en kiest Tijs als jonge vader voor de uurtjes die het best passen in zijn gezinsleven. Dinsdagavond is de vaste fietsavond voor de atleten van Tri4fun. Wie kan en zin heeft haakt dan aan.

En ook op vakantie kun je gewoon trainen. De mannen nemen altijd hun hardloopschoenen mee, waar ze ook heen gaan. Zo hebben de schoenen van Tijs al gelopen over Zuid-Afrikaanse grond en in Nepal was het door het klimaat best pittig. Ewald koestert nog altijd mooie herinneringen aan het hardlopen over de Golden Gate Bridge in San Francisco. Volgens Willem-Jan heb je wel wat aanpassingsvermogen nodig: "Op vakantie in de bergen is bijvoorbeeld best lastig lopen, dan ga ik altijd op zoek naar een beekje omdat daar de grond vlakker is. En in Zweeds Lapland ging ik eens om 22.30u in de avond hardlopen. Door de middernachtszon bleef het de hele nacht licht, ik had niet in de gaten dat daardoor de muggen ook actief bleven. Zodra ik even stilstond zat ik onder de muggen, ik ben toen maar heel snel weer verdergegaan", vertelt hij met een lach op zijn gezicht.

### Laagdrempelig plezier

De kracht van deze groep? Dat is de laagdrempeligheid. Of je nu strijdt om een plek in de top 10, je beste tijd wil verbeteren of gewoon de wedstrijd volbrengen; het kan allemaal! En de gezelligheid natuurlijk, want naast de persoonlijke sportieve prestatie is er ook het plezier van samen de sport beleven en gezelligheid na de trainingen. Daarom past de Gendtse triatlon volgens Patrick ook zo goed bij deze groep: "In Gendt zijn de deelnemers amicaal en respectvol naar elkaar, de sfeer is fijn en het enthousiasme van het publiek maakt het een superleuk sportevenement!"

## 10 VRAGEN AAN...



**Nicole van Deelen**

**24 JAAR  
3E DEELNAME**

### Beschrijf jezelf in 5 woorden.

Rustig, sportief, empathisch, vriendelijk en geduldig.

### Waarom doe je mee aan de Gendtse triatlon?

Toen ik jong was stond ik altijd al langs de kant bij de triatlon, ik vond het geweldig om ernaar te kijken. Twee jaar geleden besloot ik mezelf in te schrijven, ik had wel zin in een leuke sportieve uitdaging. Sindsdien ben ik fanatiek triatlete!

### Hoeveel uren train je gemiddeld per week?

Momenteel train ik gemiddeld 10 uur in de week.

### Heb je een trainingsmaatje? Wie?

Het leukste is om samen met anderen te trainen, maar ik maak ook veel uren alleen. Fietsen doe ik vaak met mijn vriend Sten Hendriks of Danielle Eikelboom, zij staan dit jaar ook beiden aan de start. In het zwembad is vaak gezellig met de triatleten uit de buurt.

### Welke muziek luister je tijdens de training of voor de wedstrijd?

Dit verschilt per training. Tijdens het hardlopen luister ik naar muziek met een hoog tempo, zodat ik een hoge cadans kan aanhouden. Tijdens het

zwemmen en fietsen luister ik bijna nooit muziek, tenzij ik in de winter op de Tacx train. Dan kan ik nog wel eens meezingers opzetten

### Wat eet en drink je voor en tijdens de wedstrijd?

Voor een wedstrijd ontbijt ik vaak met wit brood, waarop ik pindakaas, banaan en vlokken doe. Kort voor de wedstrijd eet ik een banaan of neem ik een gelletje. Tijdens de wedstrijd neem ik energybars en/of gels en zorg ik dat ik 60+ koolhydraten per uur neem.

### Heb je een persoonlijk doel?

Voor de Gendtse triatlon dit jaar heb ik vooral het doel om te genieten, maar het zou ook leuk zijn om mijn tijd te verbeteren. Mijn grootste doel dit jaar is het WK Ironman 70.3 in Marbella, daar ben ik voor gekwalificeerd. Hier een mooie tijd neerzetten is waar ik voor ga.

### Wat doe je als je het moeilijk krijgt tijdens de wedstrijd?

Gewoon doorgaan en positief blijven naar jezelf. Het is altijd fijn om vrienden en familie langs de kant te hebben als het zwaar wordt.

### Op welke sportprestatie ben je het meest trots?

Het finishen van mijn eerste halve triatlon in Knokke-Heist in 2024, daar heb ik mij gekwalificeerd voor Marbella.

### Met welke bekende sporter zou je een dag willen ruilen?

Het lijkt me tof om een keer een dag te ruilen met Els Visser. Ze is professioneel triatlete op de lange afstand. Los van het feit dat ik graag eens zo snel zou willen zijn, ben ik ook heel benieuwd hoe ze als profatlete mentaal omgaat met de sport.

### Wat staat er nog op je bucketlist?

Het voltooien van een hele triathlon. 😊

**Succes Nicole!**



# Voor wat de natuur ons geeft, geven we graag iets terug

Zandwinning als middel voor natuurontwikkeling en hoogwaterveiligheid



**K3 DELTA**

een **K3** onderneming

[www.k3delta.nl/gendtsewaard](http://www.k3delta.nl/gendtsewaard)



## MET DANK AAN

- Alle deelnemers
- Politie Gelderland-Midden
- E.H.B.O vereniging Gannita
- De motorbegeleiders
- Zwemclub "Thetis"
- Visclub "De Snoek"
- Dronebeelden: Wilco Witjes
- Evanton Holding
- Alle vrijwilligers
- Gemeente Lingewaard
- Huisartsengroep
- v.v. de Bataven
- Plaats55
- Aannemingsbedrijf Th. Nienhaus
- Wedstrijdfotografie: Chris Burgemeester en Dennis Peters

## OOK BEDANKEN WIJ...

- Lamers Medical Products

**SPECIALE DANK AAN**

**SOM**  
MAKELAARS  
SERVICE OP MAAT

Voor het beschikbaar stellen van de herinneringsshirts voor de deelnemers en de vrijwilligers



*We zien je snel op...*

[www.duursportgendt.nl](http://www.duursportgendt.nl)



# Vrienden van



# SDG

Stichting Duursport Gendt



**VANDERSANDEN**  
HET MOOISTE MAAK JE SAMEN

**SOM**  $\Sigma$   
MAKELAARS  
SERVICE OP MAAT

**DELTA**

**Th Nienhaus**  
aannemingsbedrijf b.v.



**DualResorts**



**DE KROON**  
Timmerfabriek en interieurbouw  
"DE KROON" B.V.

**RODRUZA**



**VGS**  
Midden Nederland

**PLAATS55**



**HENKEN**  
buitengewoon



**DE KLOK**  
Horeca Gendt



**KUNSTBOOMSHOP**  
[www.kunstboomshop.nl](http://www.kunstboomshop.nl)

**WE DO CARE**

cafeteria  
**Flintrop**

**SPEED PEDELECS**  
.COM  
SPEEDPEDELECS & CARGOBIKES



**E. RUTTEN ICT**

grafische vormgeving | **PLAATS55**

TOT VOLGEND JAAR!