

## **Even voorstellen:**

Maart 2014

Mijn naam is **Ellen de Ruiter**, ben 48 jaar en ik woon in Vlaardingen samen met mijn 2 zoons Bram en Lennart van 19 en 15 jaar. Ik werk als (sport)- fysiotherapeut in het HagaZiekenhuis te Den Haag nu al weer 13 jaar en doe dat nog altijd met veel plezier. Ik behandel mensen zowel in de klinische als in de poliklinische setting.

**Waarom triathlon?** Afgelopen zomer heb ik samen met een collega meegedaan aan de Beach Challenge op Kijkduin. Ik heb toen via de plaatselijke triathlonvereniging meegedaan aan een trainingscursus ter voorbereiding op de wedstrijd en werd daar zo enthousiast van dat ik toen al wist dat ik dit vaker wilde doen. Via internet zag ik tot mijn eigen verbazing dat er bij mij "om de hoek" ook een triathlonvereniging zit en besloot lid te worden. Het gezamenlijke trainen vind ik prettig en werkt voor mij zeer motiverend. De afwisseling van de verschillende trainingen spreekt me aan, daarnaast vind ik het interessant en stimulerend om te zien hoe verschillende atleten de sport bedrijven en hun ervaringen delen met anderen.

**Heb je voorheen andere sporten beoefend?** Ja ik ben altijd al erg sportief geweest, op mijn 8<sup>ste</sup> besloot ik om "wielrenster" te worden en wilde in de voetsporen treden van de toenmalige beste wielrenster Keetie van Oosten – Hage....Ik werd lid van de SWV Harga en draaide mijn eerste rondjes op de wielervedbaan van Schiedam. Later werd dat Westland Wil Vooruit en uiteindelijk ook een tijd lid geweest van de Coureur. Zo rond mijn 21<sup>ste</sup> had ik het wel gezien en ben ik gestopt. Als ik destijds net zo gedisciplineerd was geweest als ik nu ben had mijn carrière waarschijnlijk niet zo'n roemloos einde gekend, de opvolging van Keetie is het niet geworden, wat wel gebeven is mijn liefde voor het fietsen en wielrennen. Het fietsen ben ik al die tijd met wisselende intensiteit wel blijven doen, bij de Toerclub Rijnmond en wat trainingsstages op Lanzarote. Daarnaast loop ik hard bij Fortuna en hoop in April de marathon van Rotterdam te lopen.

### **Welk doel heb je voor ogen?**

Allereerst heb ik voor mijzelf het doel gesteld om goed te leren zwemmen, ik heb daarvoor zwemlessen genomen en train op de donderdagavond bij de club. Dit is tevens mijn grootste frustratie want ik vind dat het veel te langzaam gaat met mijn progressie (maar dit geheel ter zijde)...Daarnaast vind ik reuze spannend dat ik als lid van het TVR dames team mee mag doen in de 1<sup>e</sup> divisie. Is helemaal nieuw voor mij en hoop dat ik sportief mijn steentje kan bijdragen. Op mijn 50<sup>ste</sup> hoop ik een hele triathlon te kunnen doen, laatst las ik dat het best mag, ambitieus zijn...Soms heb je grote doelen nodig om jezelf tot grote daden te brengen!

### **Wat ik nog wil toevoegen.....**

Ik vind TVR een gezellige vereniging waar ik me al snel heb thuis gevoeld door de hartelijke ontvangst en introductie tijdens de trainingen.