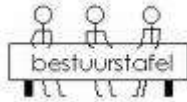


Juni t/m augustus 2009

Inleveren kopij voor : 1 september 2009

Van bestuurs- en redactietafel



Bestuur

Vakantierooster

Vanaf maandag 6 juli draaien we weer het vakantierooster als het gaat om de looptrainingen van de dinsdag en de woensdagavond.

Dat betekent dat van 6 juli t/m 26 augustus op de dinsdagavond geen trainer is.

Vanaf 1 september draaien we weer het reguliere rooster en zal ook op de dinsdagavond weer training worden gegeven.

Een nieuwe trainer erbij

Hij is er al een tijdje voor aan het studeren en nu is het eindelijk zover! Alle inspanningen zijn beloofd want Joop is met ingang van 6 juni officieel looptrainer.

Joop, vanaf deze plek van harte gefeliciteerd met deze prestatie.

Middenveldloop op 4 juli a.s. om 11.15 uur; 5 en 10 kilometerlopers gezocht

We zijn weer op zoek naar 5 mannelijke en 5 vrouwelijke lopers uit Beilen die op 4 juli a.s. de wedstrijd om de middenveldbokaal willen lopen. Voor de mannen geldt dat er 10 kilometer wordt gelopen, voor de vrouwen 5 kilometer. Dit jaar wordt het in Beilen georganiseerd in de omgeving van Vitesse.

Meld je aan als je mee wilt doen bij Inge Derks. i.j.derks@home.nl

We moeten natuurlijk de eer van Beilen hoog houden.

Gratis paar schoenen van Lowa in de verloting!

Meld je via de email aan voor deze verloting. Wij mogen, omdat we in dit clubblad een advertentie van Lowa plaatsen een paar wandelschoenen weggeven type Renegade GTX laag.

Dus meld je aan via ons e-mailadres loopgroepbeilen@wanadoo.nl geef je maat schoenen door en of je een heren of damesmodel wilt ontvangen en je doet mee met de verloting.

Zorg dat je email **vóór 1 augustus 2009** binnen is, dan zal de secretaris uit de vele inzendingen de winnaar trekken. De winnaar krijgt bericht via email.

Inge Derks, voorzitter

Notulen Algemene Leden Vergadering Loopgroep & Bodywalk Beilen d.d. 15-04-2009

Afwezig m.k.: Peter en Alie Hamminga, Peep Wabeke, Ben en Anja Pijpers, Henk en Carla Looovers, Wierd Duursma, Luuske de Boer, Roelof Kiers, Pieter Boerma, Eeuwe Jansen, Frouke Sijken

1. Opening

De voorzitter, Inge Derks, opent de vergadering en heet iedereen van harte welkom. Ze is verheugd met de goede opkomst.

Na de vergadering zal Joop Godwaldt een presentatie gaan verzorgen met de titel Blessure preventie.

2. Mededelingen

- a) Er zijn nog vrijwilligers nodig op het parcours van de Koninginnenloop.
- b) Dit jaar is de Lanijtoolop in Beilen, en wel op 4 juli. Namens Loopgroep Beilen zijn er min. 5 dames nodig die 5 km willen lopen en min. 5 heren die 10 km willen lopen.

Ingekomen stukken

Er zijn geen ingekomen stukken.

3) Notulen van ALV 16-04-08

Punt 5: toevoegen achteraan: saldo positief van de Koninginnenloop en de Otterberg Blinkerd loop samen.

Punt 8 : 2^e alinea : beide Jannie's graag schrijven als Janny.

Punt 9 : Bij aanschaf van materiaal bij Combisport krijg je als groep 20% korting, en als individu 10%. Bij Run2Day krijg je met je Sportpas 10% korting.

Punt 9 : midden : Janny Weurding merkt op dat het laatste clubblad nog niet op de site is vermeld, terwijl dit 6 weken geleden al is opgestuurd.

Janny Bijl, contactpersoon namens de website, antwoordt dat de Webmaster een grote achterstand moet wegwerken maar dat zij er achteraan gaat.

Punt 9 : onderaan : t.a.v. het dragen van clubkleding merkt Geert Nijemanting op dat in artikel 16 van het Huishoudelijk Reglement staat dat "leden die in het bezit zijn van een wedstrijdtenue verplicht zijn deze tijdens wedstrijden te dragen..."

3a) Notulen Extra LV

De extra ledenvergadering is gehouden op 7 januari jl. om de nieuwe penningmeester aan te stellen. De notulen worden vastgesteld.

4) Jaarverslag 2008

Blz. 3, website : laatste regel: Hij heeft voor deze klus hulp gekregen van Joop Godwaldt en Wim van der Lelie.

5) Financieel verslag 2008

De verdeelsleutel van de kosten van de huur van het Vitesse veld is eigenlijk niet juist.

Het veld is gehuurd voor de maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagavond.

De huur wordt vooraf met Vitesse geregeld en is niet afhankelijk van het gebruik. De BW echter heeft het afgelopen jaar slechts 1 x het veld gebruikt.

Voor het volgende seizoen kunnen we het veld dus voor 2 avonden huren. Of dit invloed heeft op de kosten is niet bekend. Dit wordt nagekeken. Dit heeft dat wel gevolgen voor de verdeelsleutel.

Verder geen vragen.

6) Verslag kascommissie

De kascommissie bestaande uit de heren Harrie Lanjouw en Jan Nijwening hebben de boeken bekeken en maken een compliment over het innen van achterstallige contributies.

Jan voegt toe dat *de penningmeester oogt als een Zeeuws Meisje, maar als zij het kapje af doet is het een pitbull....*

Applaus omdat zij in zo korte tijd een enorme achterstand heeft weten weg te werken plus deze begroting/realisatie 2008 heeft weten te realiseren.

De penningmeester wordt derhalve decharge verleend.

7) Benoeming kascommissie boekjaar 2009

Harrie neemt afscheid van de kascommissie, Ruud de Vries treedt toe.

8) Begroting 2009

Ingrid geeft uitleg over de begroting van 2009.

In 2008 heeft de Loopgroep 20 jaar bestaan, de Bodywalk 12,5 jaar. Het bestuur heeft besloten over 5 jaar dit groots te vieren en hiervoor E 1500 te reserveren. Grietje Iden merkt op dat wij vooral onze trainers niet moeten vergeten aangezien zij enorm veel werk verzetten in hun eigen tijd en dat hier wel aandacht aan besteed moet worden.

De begroting wordt vastgesteld.

9) Bestuursverkiezing

Leida Schans is aftredend, zij wordt hartelijk bedankt voor haar inzet en krijg een bloemetje overhandigd.

Judith Heemskerk is herkiesbaar, en aangezien er geen andere kandidaten zijn wordt zij herkozen.

10) Rondvraag

Janny Weurding vraagt of wij in 2010 weer meedoen aan de Bevrijdingsloop. Hieraan doen we eens in de 5 jaar mee.

Deze estafette loop start om 00:00 uur in Wageningen, met bevrijdingsvuur.

GertJan Beikes doet normaal het verzoek om versterking in de Activiteiten Commissie. Een oproep in het clubblad heeft geen resultaten gehad.

Wim van Olst wil graag extra ondersteuning in de Wedstrijd Commissie, welke zich moet gaan bezighouden met de tijdsregistratie. Ook hier heeft een oproep in het clubblad geen resultaat gehad.

Geert Nijemanting vraagt hoe het bestuur er tegenover staat dat de Bodywalk zelf wandeltochten gaat organiseren.

We moeten dan een sluitende begroting maken en sponsors binnenhalen.

De voorzitter vindt het een goed plan en verzoekt Geert met een voorstel te komen.

10a) Blessure preventie.

Joop Godwaldt houdt vervolgens een presentatie over Blessure preventie.

De achillespees, de knie, de meniscus, een spierscheur, het scheenbeen en de peesplaat komen uitgebreid aan bod.

Op zowel de oorzaken als het voorkomen van klachten werd uitgebreid ingegaan, en ook wat te doen als er klachten zijn ontstaan.

Inge bedankt Joop met een fles wijn.

11) Sluiting

De voorzitter bedankt iedereen voor zijn inbreng en sluit de vergadering

Notulen: Lysbeth de Jonge

Redactie



Voor je ligt het 2^e clubblad van het jaar en nu staan de vakanties alweer voor de deur. Veel kopij binnengekregen, waarvoor dank. Ook een berichtje n.a.v. een vraag in de ledenvergadering met betrekking tot een wandeltocht. Een verloting voor een paar wandelschoenen. Zie het voorwoord van de voorzitter en de advertentie elders in dit blad.

Henk en Janny

**Wij feliciteren
de jarigen**



Hiep hiep HOERA!!!!!!!!!!

juni

01	Ria Wanders
03	Jolanda Kuper
05	Alberta Boerma
09	Gertjan Beikes
12	Jannes Bouwmeester
13	Ina Zondag
14	Jan Nijwening
22	Paul Koopmans
24	Joop Godwaldt
28	Gerrit Bruins
29	Popko Snip

juli

02	Lysbeth de Jonge
04	Jantje Drenth
06	Jannie Drenth
09	Henk Pruijm
12	Hanny Kiers
15	Jan Uiterwijk
18	Rien Buytenhek
22	Roelof Kiers
26	Joke Sanders
27	Peep Wabeke
30	Leida Schans
31	Carla Looovers

augustus

01	Tinus Jonkers
05	Alie Hamminga
12	Pieter Koorn
13	Gina Balsma
15	Karla Niezen
20	Harry Lanjouw
20	Emke Westers
21	Eeuwe Jansen
22	Ger van 't Wout
23	Jenny Oosting
28	Teddy Doeven
30	Hendrik Vierhoven

september

04	Ina Ritsma
13	Klaas Stuurwold
14	Pieter Stegeman
17	Jentje Boelens
17	Frank Ottenhof
18	Henny Steenbergen
25	Wierd Duursma
25	Henk Looovers
28	Anno Brandsma
28	Christine van Noort
28	Ben Pijpers
29	Janny Bijl
29	Greetje Dam

Mutaties

Nieuwe leden

Lex Cornelius	Loopgroep
Frank Ottenhof	Loopgroep
Greetje Dam	Bodywalk

Bedankt als lid

Mirjam Spaans	Loopgroep
---------------	-----------

Bericht van de Bodywalk

Stand van Zaken

Tijdens de algemene ledenvergadering op 15 april 2009 is het bestuur gevraagd of deze het goed vindt dat de B.W. loopgroep een wandeltocht gaat organiseren.

Hierop werd bevestigend geantwoord en heeft ons veel succes gewenst.

Vrijwel onmiddellijk zijn we hiermee aan de slag gegaan.

Wil men vermeld worden in het landelijke programmaboekje van de KNBLO, dan moet dat vóór 15 mei 2009.

Om in Drenthe geen twee wandeltochten op de zelfde dag te hebben, is met het regiobestuur van de KNBLO overleg geweest over een vrije datum.

Dit is nu gelukt en zal er een wandeltocht worden gehouden op zaterdag 4 sept. 2010 dat is de **Eerste zaterdag in september 2010** .

Ingrid, Geert en Bé

Van de wedstrijdcommissie

Verslag Koninginneloop 2009 Beilen.

Wat begon als een stralende dag werd na de middag ruw verstoord door de tragedie in Apeldoorn. Een woordvoester van de gemeente belde ons met de mededeling dat de evenementen in de gemeente misschien niet door konden gaan vanwege de gebeurtenissen in Apeldoorn. Na 16.00 uur hadden we contact met de burgemeester en deze gaf aan dat de Koninginneloop toch door kon gaan, zij het onder voorwaarden. De wedstrijdcommissie besloot uit respect voor de slachtoffers en nabestaanden geen muziek te draaien. Ondanks dit gemis werd de Koninginneloop toch een succes. De sfeer was prima en de toeschouwers zagen een mooie strijd. Er werden goede tijden gelopen onder goede omstandigheden en er sneuvelde 1 parcoursrecord op de 5 km (Bas Eefting). Op de 10 km bleef Lamco Hulzebos slechts 2 seconden verwijderd van het parcoursrecord. Het Kampioenschap van Midden-Drenthe voor basisscholen werd gewonnen door **CBS De Eshorst in Beilen**.

Vorig jaar schreven zich 240 deelnemers in, dit jaar 264 waaronder 103 kinderen. Ieder kind kreeg van de gemeente een kaartje voor zwembad de Peppel, een medaille en een oorkonde. Verder waren er bekertjes en cadeaubonnen voor de winnaars in de diverse categorieën en geldprijzen voor verbetering van de diverse parcoursrecords.

De kinderen van de basisschool liepen 1350 meter. De uitslagen waren:

Meisjes t/m 7 jaar: 1e Linette Linders, Deurne 6.23, 2e Henriette Timmer, OBS de Lindelaar 6.26, 3e Thirza Heijnen, OBS G.A.de Ridderschool 7.41.

Jongens t/m 7 jaar: 1e Rico Kleine, Hoogeveen 6.12, 2e Julian Jager, Meester Harm Smeengeschool 7.01, 3e Jeroen Metselaar, De Eshorst 7.02.

Meisjes 8 t/m 9 jaar: 1e Iris Haveman, Meester Harm Smeengeschool 6.26, 2e Larissa Prins, De Eshorst 6.36, 3e Pytia Nederhoed, De Eshorst 6.37.

Jongens 8 t/m 9 jaar: 1e Jonathan Schans, OBS De Bosvlinder 5.28, 2e Dani Rijf, Beilen 5.35, 3e Thijmen de Vries, De Eshorst 5.48.

Meisjes 10 t/m 13 jaar: 1e Sanne Otten, Dedemsvaart 5.10, 2e Nathalie Klasen, Meppel 5.18, 3e Inez Duursma, De Eshorst 5.32.

Jongens 10 t/m 13 jaar: 1e Jasper Lubbers, HAC '63 4.33, 2e Jesper Dijkstra, Gieten 4.54, 3e Joost Roks, Gieten 5.15.

De kinderen van het voortgezet onderwijs liepen 2700 meter. De uitslagen waren:

Meisjes 12+: Sanne Bouwmeester, Westerbork 12.23, 2e Elvira Feikens, Spier 13.30, 3e Loysa Feikens, Spier 13.32.

Jongens 12+: Daan Schalk, Smilde 10.49, 2e Rogier van Vliet, Westerbork 10.57, 3e Rick Boerma Beilen 11.54.

Kampioen van Midden-Drenthe werd De Eshorst Beilen. 2e werd de Meester Harm Smeengeschool Beilen, 3e G.A de Ridderschool Beilen, 4e De Bosvlinder Hooghalen, 5e De Lindelaar Westerbork, 6e De Wegwijzer Westerbork.

5 Km dames sen: 1e Anouk Trooster, Assen 19.41, 2e Anouk Everts, Assen 19.50, 3e Merel Nienhuis, Oosterwolde 20.12.

5 Km heren sen: 1e Bas Eefting, Haarlem 15.27 (**Parcoursrecord**), 2e Wouter Ploeger, Assen 16.07, 3e Brian Kamstra Assen 16.44.

5 Km dames 40+: 1e Jacqueline Beikes, Beilen 25.17, **2e Frouke Sijken Loopgroep Beilen 26.37**, 3e Dorine van der Scheer, Beilen 28.04.

5 Km heren 40+: 1e Johan Lek, Emmen 18.57, 2e Martin Luteijn, Zuidwolde 19.01, 3e Hans Zandbergen, HAC'63 19.21.

10 Km dames sen: 1e Annemieke de Lange, Ruinen 45.08, **2e Mirjam Wassen Loopgroep Beilen 45.24**, 3e Laura Batterink, Westerbork 46.17

10 Km heren sen: 1e Ronnie Duinkerken, Rotterdam 34.48, 2e Bas van Beek, Epe 35.20, 3e Wouter Luinge, Veendam 39.36.

10 Km dames 40+: 1e Janneke Nienhuis, Oosterwolde 46.39, 2e Ina Oortwijn, Annerveensche Kanaal 47.39, **3e Geke van den Heuvel Loopgroep Beilen 49.07**.

10 Km heren 40+: 1e Lamko Hulzebos, Zuidwolde 33.22, 2e Klaas Jan Hofstra, Appelscha 35.32, 3e Teake Kerckhoffs, Appelscha 36.09.

Tijden overige leden Loopgroep Beilen: 5 km: Klaas Swieringa 26.44, Harmtje Jager 28.26, Alberta Boerma-Wiersma 32.18.

10 km: Jan Uiterwijk 41.17, Marco Bakker 43.13, Klaas Haveman 45.32, Peter de Boer 47.44, Jan Gritter 48.26, Gea Lamberts 50.25, Pieter Koorn 50.28.

Voor de rest van de uitslagen en foto's zie onze site www.loopgroepbeilen.nl of www.uitslagen.nl

De wedstrijdcommissie bedankt alle vrijwilligers voor hun inzet. Zonder hun hulp was deze loop niet mogelijk geweest !

Verder bedankt de wedstrijdcommissie: Bouwbedrijf Jonkers Hijken, Tuincentrum Jan Voortman Oranje, Autowascentrum Beilen, C1000 Mulder Beilen, Bloemenpalet Beilen, Run2Day Hoogeveen, G.A. de Ridderschool Beilen, Korfbalvereniging Vitesse Beilen, EHBO afdeling Beilen en de Gemeente Midden-Drenthe.

Wedstrijdcommissie.



Wedstrijdverslagen

Merenloop in Grou 08-03-09

Van onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk heeft meegedaan aan de Merenloop in Grou. Hij liep 14 km over het vlakke land van Friesland, liep door weilanden en klom over ongeveer 10 hekjes. Al met al een zeer afwisseld (cross)parcours onder goede weersomstandigheden.
(Uitslag elders in dit blad)

Road to Rotterdam 14-03-09

Van onze verslaggever Wim

Jack de Jonge heeft de laatste "Road to Rotterdam" trainingsloop gelopen in voorbereiding op de marathon. Deze loop ging over 35,5 km en liep door bos en over hei in de omgeving van Zuidlaren, Anloo, Gasteren en Schipborg.
(Uitslag elders in dit blad)

Drents Friese Woldmarathon 14-03-09

Van onze verslaggever Wim

Gea Lamberts liep in Diever de halve marathon in een prachtige omgeving. Alie Hamminga en Cisca Pijpker liepen hier de 10 km.
(Uitslagen elders in dit blad)

AAC '61 trimloop Assen 14-03-09

Van onze verslaggever Wim

In Assen werd weer een trimloop van AAC '61 georganiseerd. Zeven lopers van de Loopgroep waren daar aanwezig, t.w.: **3 km**: Frouke Sijken, Bé Gils en Lysbeth de Jonge. **6 km**: Eeuwe Jansen. **9 km**: Roelof Kiers en **15 km**: Klaas Haveman en Geke van den Heuvel.

(Uitslagen elders in dit blad)

Stadsparkloop in Groningen 15-03-09

Van onze verslaggever Wim

Zondag liepen drie Beiler lopers de 5e uitvoering van de 18e Stadsparkloop in Groningen. Op een soms modderig parcours met 3 kleine bruggen en aan het eind een pittig klimmetje kozen deze drie lopers voor de 16 km. Joop Godwaldt en Mirjam Wassen, die iedere week sneller lijkt te worden. Zij haalde Jannes Bouwmeester in en finishte samen met hem in een fraai P.R. Zij haalde hiermee maar liefs 5 minuten van haar beste tijd af. Mirjam Wassen lijkt een belofte voor de toekomst.

(Uitslagen elders in dit blad)

Bonifatiusloop in Dokkum 21-03-09

Van onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk heeft de halve marathon in Dokkum gelopen, samen met nog eens 200 andere lopers. Onder goede weersomstandigheden maar met wat tegenwind liep hij de eerste halve marathon van dit seizoen in een mooie tijd, hij werd 16e in de klasse 45+. Dit alles bij gebrek aan de klasse 50+.

(Uitslag elders in dit blad)

Strubben Marathon in Anloo 25-03-09

Van onze verslaggever Wim

Richard Pieters heeft in voorbereiding op de Marathon van Enschede de Strubben Marathon in Anloo gelopen. Deze halve marathon, die onder zware omstandigheden met regen en hagelbuien op een moeilijk begaanbaar parcours werd verlopen, liep hij in een goede tijd. Hij werd hiermee keurig 1e.

Om de training verder af te ronden liep hij door tot 35,2 km en finishte ook in een mooie tijd.

(Uitslag elders in dit blad)

Theo de Winterloop Winschoten 28-03-09

Van onze verslaggever Wim

Vandaag werd de Theo de Winterloop in Winschoten de 3e loop van het Univé loopcircuit gelopen. Twee lopers van Loopgroep Beilen waren hier aanwezig, t.w. Jannes Bouwmeester (PR) en Mirjam Wassen (haar eerste 10 mijl, ze werd 4^e).

(Uitslagen elders in dit blad)

Ronde van Wymbrits bij Sneek 29-03-09

Van onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk was actief in de Ronde van Wymbrits bij Sneek. Hij liep daar de halve marathon. Hij legde de 21,1 km af in een tijd waarmee hij 4e in de klasse van 45+ werd.

(Uitslag elders in dit blad)

Acht van Assen 29-03-09

Van onze verslaggever Wim

Vandaag was tevens de dag van de Acht van Assen. Deelnemers van Loopgroep Beilen: Jannes Bouwmeester, Mirjam Wassen en Gea Lamberts liepen deze 8 km.
(Uitslagen elders in dit blad)

Ladies Circuit Run Zandvoort 29-03-09

Van onze verslaggever Wim

Harmtje Jager liep deze Ladies Circuit Run in Zandvoort, een afstand van 5 km.
(Uitslag elders in dit blad)

Condensloop Leeuwarden 04-04-09

Van onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk liep de Condensloop in Leeuwarden. Jan liep de halve marathon. In een groot deelnemersveld finishte hij in een mooie tijd als 17e in de klasse 45+.
(Uitslag elders in dit blad)

Marathon van Rotterdam 05-04-09

Van onze verslaggever Wim

Jack de Jonge heeft zijn eerste marathon gelopen. Tijdens de Marathon van Rotterdam, waarin ook hij na 30 km de man met de hamer tegen kwam, liep hij een mooie tijd.
(Uitslag elders in dit blad)

Oude Willem de Hoeve aan de Wegloop 11-04-09

Van onze verslaggever Wim

Op zaterdag 11 april heeft Jan Uiterwijk in Oude Willem de Hoeve aan de Wegloop gelopen. Hij heeft daar onder goede omstandigheden de 16,2 km gelopen. Hij werd hiermee keurig 3e.
(Uitslag elders in dit blad)

Klap tot Klaploop Stadskanaal 13-04-09

Van onze verslaggever Wim

Drie lopers van de Loopgroep hebben 2e Paasdag meegedaan aan de 19e editie van de Klap tot Klaploop. De loop die start in Musselkanaal en finisht in Stadskanaal is uitgezet op een vernieuwd parcours en gaat over 10 km. Onder warme omstandigheden liepen de volgende lopers uit Beilen: Henk Pruijm, Joop Godwoldt en Tinus Jonkers.
(Uitslagen elders in dit blad)

Zuiderkluft Halve Marathon Spier 17-04-09

Van onze verslaggever Wim

Richard Pieters heeft de Klufte Halve Marathon gelopen als voorbereiding op de Marathon van Enschede. Hij liep een mooie tijd en werd hiermee 1e. Daarna is hij doorgelopen naar 31,7 km en kwam over de finish in een prima tijd.
(Uitslag elders in dit blad)

Race the Train in Stadskanaal 18-04-09

Van onze verslaggever Wim

Joop Godwaldt en met hem vele anderen, is de strijd aangegaan met een stoomtrein. Hij liep de Race the Train in Stadskanaal. Deze loop tussen Stadskanaal en Musselkanaal en weer terug ging over 18,4 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Cascade Run Hoozevee 19-04-09

Van onze verslaggever Wim

Zondag deden 5000 lopers mee aan de Cascade Run. Onder goede maar warme omstandigheden liepen **24** lopers van Loopgroep Beilen deze sfeervolle loop.

11 Lopers liepen de 10 mijl, t.w.: Jan Uiterwijk, Mirjam Wassen, Jan Willem Oosting, Jannes Bouwmeester, Klaas Haveman, Jan Gritter, Geke van den Heuvel, Alie Hamminga, Gea Lamberts (PR), Arie Doorduyn en Roelof Kiers.

13 Lopers liepen de 5 mijl, t.w. Judith Kremers, Jannie Drenth, Gerrit Bruins, Peter de Boer, Tinus Jonkers, Inge Derks, Cisca Pijpker, Harmtje Jager, Ina Ritsma, Marjan de Vecht, Agnes Meijerink, Alberta Boerema en Lysbeth de Jonge.

(Uitslagen elders in dit blad)

Marathon van Enschede 28-04-09

Van onze verslaggever Wim

Richard Pieters heeft de Marathon van Enschede gelopen. Onder goede, maar warme omstandigheden liep hij een prima race. Hij liep op een schema van 3.15 en finishte uiteindelijk in een mooie tijd, waarmee hij 8^e bij de veteranen 45 werd. Hij liep niet zijn snelste marathon maar wel zijn meest constante. Een prachtige prestatie.

(Uitslag elders in dit blad)

Ronde van Oranjewoud 09-05-09

Van onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk heeft meegedaan aan deze loop. Hij liep de wedstrijd over 10 Engelse Mijlen in een mooie tijd. Hij werd 16e in de klasse 45+.

(Uitslag elders in dit blad)

Midden-Drentheloop Zwiggelte 09-05-09

Vandaag werd ook de Midden-Drentheloop in Zwiggelte georganiseerd. Op de 5,3 km deden drie lopers van Loopgroep Beilen mee. Frank Ottenhof werd 13^e, Roelof Kiers werd 31e en Harmtje Jager werd 14e bij de dames.

Op de 10,6 km werd Jack de Jonge keurig 6^e, Jan Gritter werd 21^e bij de heren vet.1.

De 69 jarige Eeuwe Jansen werd 18^e bij de vet.2 . Bij de dames werd Judith Kremers gehuldigd. Zij werd netjes 3^e en kreeg een beker overhandigd.

Op de halve marathon werd Gea Lamberts 2^e bij de dames vet.1 en zij ging ook met een mooie beker naar huis. Bij de heren liep Tinus Jonkers op 60 jarige leeftijd zijn eerste halve marathon. Onder goede maar warme omstandigheden liep hij een goede tijd.

(Uitslagen elders in dit blad)

Balkbrug, Beverwijkloop; Oenkerk, Statenloop 16-05-09

Van onze verslaggever Wim

Pieter Stegeman heeft na een langdurige blessure weer een wedstrijd over 5 km gelopen. In Balkbrug liep hij de **Beverwijkloop**.

In de omgeving van **Oenkerk in Friesland** heeft Jan Uiterwijk de Statenloop gelopen. Hij liep 21,4 km en werd keurig 5e.
(Uitslagen elders in dit blad)

Valkema Parkstadloop Veendam en Marikenloop Nijmegen 17-05-09

Van onze verslaggever Wim

Joop Godwaldt en Jannes Bouwmeester hebben deelgenomen aan de Valkema Parkstadloop in Veendam. Deze 5e loop van het Univé loopcircuit werd gelopen op een nieuw parcours. Ze liepen 10 km.

Harmtje Jager liep in Nijmegen de Marikenloop, een loop voor uitsluitend dames. Zij liep de 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Run van Gieten 23-05-09

Van onze verslaggever Wim

Twee lopers van Loopgroep Beilen hebben onder warme omstandigheden deelgenomen aan de 6e loop van het Univé Loopcircuit. De Run van Gieten is een loop over 10 km met start en finish op de Brink. Op dit uitdagende parcours over asfalt, klinkers en sintelpaden met kleine hoogteverschillen finishten Joop Godwaldt en Jannes Bouwmeester.

(Uitslagen elders in dit blad)

Vincent Hillebrand Memorialloop Eelde 24-05-09

Van onze verslaggever Wim

Jack de Jonge heeft de 10 km van Tynaarlo gelopen. Deze loop, die nu de Vincent Hillebrand Memorialloop heet i.v.m. een tragisch ongeval vorig jaar, liep hij in een mooie tijd.

(Uitslag elders in dit blad)

Triathlon Veendam 23-05-09 en Triathlon Heerenveen 30-05-09

Van onze verslaggever Wim

Op 23 mei j.l. heeft Judith Kremers meegedaan aan de **triathlon van Veendam**.

Zij zwom 500 m, fietste 20 km en liep 5 km. Deze onderdelen legde zij af in een mooie tijd van 1.10.30. Zij werd hiermee keurig 5e.

Op 30 mei voltooide ze de **triathlon van Heerenveen**. Deze triathlon bestond uit de onderdelen 500 m zwemmen, 19 km fietsen en 5,4 km lopen. Opnieuw werd ze mooi 5e in een tijd van 1.11.33.

MERENLOOP IN GROU 8 MAART 2009

Alweer een wedstrijd in Fryslan. Lijkt wel of het mijn thuisland is daar ik er veel wedstrijdjes loop, maar dat is niet zo hoor.

Vanuit Overijssel zit ik dichterbij de wedstrijdjes in Fryslan dan de wedstrijdjes in Drenthe of het andere gedeelte van Overijssel.

Maar daar gaat dit verslag eigenlijk niet over want het moet natuurlijk wel een loopverslag worden .

Dus zondag 8 maart jl was er een loop in Grou. Het was een stralende dag om te lopen. Er waren 4 afstanden te lopen namelijk 1 km, 5 km, 10km en de hoofdafstand 14 km. De 4 afstanden waren goed voor een deelnemersveld van een paar honderd atleten.

De 1 km, de 5 km en de 10 km gingen voor het grootste gedeelte door het mooie dorp Grou.

De 10 km volgde nog een stukje aquaduct (daar moest onder door gelopen worden) en ging toen weer terug naar Grou.

Ik heb voor de langste afstand gekozen namelijk de 14 km. Heb hem daar nog nooit gelopen, dus dacht ik: kijken wat het is.

Het bleek wel een aparte loop te zijn: eerst een kilometer of 4 verhard langs het Prinses Margrietkanaal, onder het aquaduct door en toen kwam het....het weiland waar het moest gebeuren.

Het gedeelte in het weiland was ongeveer 6 km lang en er stonden een paar (ongeveer 12) hekken waar je of overheen moest klimmen of als je geluk had kon je tussen de planken door kruipen.

Vol goede moed begon ik aan de Cross want zo kon je dit stukje wel noemen en had bij het eerste hek geluk, het stond open. Dacht: dat valt wel mee, dus snel verder maar dat was makkelijker gezegd dan gedaan want het was een behoorlijk kleiachtige bovenlaag dus bij elke stap gleed je wel een beetje weg.

Na 6 km buffelen en hekkjes beklommen te hebben of kruipen kwam er een eind aan de kleigrond en kwamen we weer op het verharde stuk terug naar Grou. Onder het aquaduct door, langs het Kanaal (kon de modder weer een beetje opdrogen) en lopers inhalend die de 10 km liepen ging het op weg naar de Finish in het mooie centrum van Grou.

Aparte wedstrijd die ik volgend jaar weer hoop te lopen, maar als het even kan iets sneller dan de 1.03.16 die ik officieel gelopen heb. Ik was 6^e in de klasse 50+.

De loopgroeten vanuit Eesveen in de provincie Overijssel

Jan Uiterwijk

Langs de kust



De wandelroute E 9 langs de kust in Nederland, ook wel de Noord Sea Trail genoemd.

Deze route is van Portugal naar Sint-Petersburg en is 4880 km. lang.

In Nederland is dit kustpad nr. 5 en in 5 boekjes beschreven, de route langs de kust in Nederland is ongeveer 750 km.

Deel één (5-1) van dit lange afstand wandelpad (LAW) begint in Sluis en gaat naar Hoek van Holland met zijtak naar Bergen op Zoom.

Dit 235 km lange pad gewandeld in 2000 en draagt de naam Deltapad.

Deel 5-2 visserspad 102 km van Hoek van Holland naar Haarlem gewandeld in 2003.

Deel 5-3 Haarlem – Den Oever met zijtak Callantsoog – Den Helder. Dit 151 km lange pad is het Duin en Polderpad en is ook in 2003 afgelegd.

Het stuk 5-4 in Friesland hoe kan het ook anders, draagt de naam, Friese Kustpad.

Dit pad door het Friese land begint in Stavoren en eindigt in Lauwersoog, onderweg langs Zurich en is 152 km lang, dit gewandeld in 1998.

Het Wad en wierdenpad van Lauwersoog naar Nieuweschans deel 5-5 van 120 km ook in 1998 gelopen.

Als je de hele route in Nederland wilt lopen behoort het (saaie) stuk over de Afsluitdijk daar ook bij.

Dus op een mooie rustige dag 's morgens vroeg op en bij een nog bijna donker Zurich stond ik te liften. De derde auto uit de richting Harlingen stopte al, het was een jonge vent die in Amsterdam werkte en elke dag op en neer reed.

Op dit vroege tijdstip was er zo goed als geen verkeer en met een snelheid van 150 km gingen we richting Den Oever.

We hebben gezellig gepraat tot dat er in de verte een hele grote dikke zeemeeuw, één met een grote kromme snavel, midden op de weg zat, ik maakte hem op dat beest attent.

Maar zonder vaart te minderen knalde dat beest vóór tegen de auto, er vlogen nog wat veren langs de voorruit. Achteromkijkend was er geen vogel te bekennen, die is dus vóór tegen de gril aan gekomen.

Nu was het een paar minuten stil in de auto om even tot me door te laten dringen wat er nu gebeurd was, we naderden Den Oever snel en vlak voor de afslag riep ik: "stop hier maar". Zo snel als het kon wilde ik van deze situatie af, in een mum van tijd stond de auto stil en gehaast stapte ik uit en bedankte hem voor de lift.

Met piepende banden scheurde de auto richting Amsterdam, mij achterlatend met een zucht van verlichting dat ik zonder brokken in Den Oever aan de wandeling kon beginnen.

Eerst is daar het gebulder van het water uit het IJsselmeer dat er met grote kracht door de Stevinsluizen de zee in stroomt.

Na ongeveer 1 km boven op de kruin van dijk rijst aan de horizon de zon als een grote rode bal uit het IJsselmeer omhoog. Vele minuten lang heb ik kunnen genieten van dit prachtig moment, dit in bijna volledige stilte.

Er waren net op dat moment geen voorbij razende auto's en er was bijna geen wind, alleen het zachte kabbelen van het water tegen de dijk was hoorbaar.

In de verte is het Monument nu duidelijk zichtbaar en ik kom langs een stuk van de dijk waar ik als kind al eens een nacht heb geslapen.

Ergens begin jaren 50 kregen we tijdens een vakantie pech met onze Tempo, dat was een auto met één wiel vóór en achter een laadbakje.



Pa kreeg de zuiger die stuk was niet direct klaar en dus knipte hij het gaas naar de schapen los en wij sliepen die nacht onder een grootzeil in de laadbak.

De volgende morgen kreeg pa met behulp van een conservenblikje de auto weer op gang en bereiken we een garage in Alkmaar. De dag daarop terug over de Afsluitdijk maar daar slaat het noodlot op nieuw toe.

Het wiel rechtsachter wordt heel erg heet, het loopt ergens vast, met behulp van een emmer water uit het IJsselmeer wordt het wiel gekoeld en stijgt er een grote wolk stoom omhoog.

Na enkele km's is hij weer warm en ma haalt weer water, zo zijn we met vele tussenstops in Witmarsum terecht gekomen waar de plaatselijke smid de Tempo heeft gemaakt.

Als je daar aan terug denkt en dan zo wandelt langs het monument en even later er wel 100 vissers onderaan de dijk met een werphengel die aan een wedstrijd mee doen, dan ben je zo in Breezand met aan beide zijden een haventje met wat bootjes, een vissersboot die je langzaam voorbij vaart, om zijn netten leeg te halen.

Het knikje in de dijk, dat als je er met de auto langs rijdt niet eens op valt, dan volgen al spoedig de Lorentzsluizen die ook open staan, nu is de stroming al lang niet meer zo sterk als de spuisluizen bij Den Oever.

Na de sluis is daar het Cornwerderzand met stellingen, die heel nadrukkelijk aanwezig zijn. Daar waar de Friezen zo trots op zijn, dat de Duitsers er in 1940 niet in geslaagd zijn, om er langs de strijdende manschappen te komen.

Komt er bij de parkeerplaats van het haventje de herinnering weer boven, toen we daar een keer stopten en de auto zo naar verbrande olie stonk.

Had ik bij het bijvullen van de olie de dop vergeten op te draaien en nu stroomde de olie er boven uit op de warme uitlaat.

Even verderop achter de dijk kun je Zurich al weer zien en zit de tocht er bijna op, voor dat ik daar ben komt er nog dat stukje waar ik Grietje de eerste keer de zee liet zien.

Ook dat stuk waar we als kinderen tijdens vakantie op een stukje strand speelden.

Kom ik langs de plaats waar ik de lift heb gekregen, denk ik weer aan die meeuw die nu door de warmte van de motor wel gegrild zal zijn.

Zo zijn er door de wandeling over de Afsluitdijk weer nieuwe herinnering bij gekomen.

Voor mij is deze dijk niet lang genoeg, hij haalt weer fijne herinneringen naar boven en ik vind het jammer, dat er weer een eind aan deze tocht is gekomen.

Bé Jager.

UITSLAGEN

Merenloop in Grou 08-03-09 14 km

Jan Uiterwijk 01.03.11

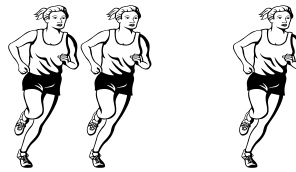


Road to Rotterdam 14-03-09 35,5 km

Jack de Jonge 03.06.00

Drents Friese Woldmarathon 14-03-09

	10 km	21,1 km
Alie Hamminga	00.52.00	
Cisca Pijpker	00.58.22	
Gea Lamberts		02.03.12



AAC '61 trimloop Assen 14-03-09

	3 km	6 km	9 km	15 km
Frouke Sijken	00.15.23			
Bé Gils	00.17.06			
Lysbeth de Jonge	00.21.32			
Eeuwe Jansen		00.33.08		
Roelof Kiers			00.54.04	
Klaas Haveman				01.11.45
Geke van den Heuvel				01.14.21

Stadsparkloop in Groningen 15-03-09 16 km

Joop Godwaldt 01.13.20
J. Bouwmeester 01.17.08
Mirjam Wassen 01.17.08 pr



Bonifatiusloop in Dokkum 21-03-09 21,1 km

Jan Uiterwijk 01.31.24

Strubben Marathon in Anloo 25-03-09 21,1 km

Richard Pieters 01.36.24 1^e pr

Theo de Winterloop Winschoten 28-03-09 10 EM

J. Bouwmeester 01.13.50 pr
Mirjam Wassen 01.16.56



Ronde van Wymbrits bij Sneek 29-03-09 21,1 km

Jan Uiterwijk 01.34.03



Acht van Assen 29-03-09 8 km

J. Bouwmeester 00.35.42
Mirjam Wassen 00.38.28
Gea Lamberts 00.40.53

Ladies Circuit Run Zandvoort 29-03-09 5 km

Harmtje Jager 00.29.13

Condensloop Leeuwarden 04-04-09 21,1 km

Jan Uiterwijk 01.31.17

Marathon van Rotterdam 05-04-09 42,2 km

Jack de Jonge 03.22.44

Oude Willem de Hoeve aan de Wegloop 11-04-09 16,2 kmJan Uiterwijk 01.08.59 3^e pr**Klap tot Klaploop Stadskanaal 13-04-09 10 km**

Henk Pruim 00.42.08

Joop Godwaldt 00.44.23

Tinus Jonkers 00.54.45

**Zuiderkluft Halve Marathon Spier 17-04-09 21,1 km (uiteindelijk 31,7 km)**Richard Pieters 01.29.48 1^e pr doorlopend naar 31,7 km 02.17.01**Race the Train in Stadskanaal 18-04-09 18,4 km**

Joop Godwaldt 01.27.19

Cascade Run Hoogeveen 19-04-09

5 EM		10 EM	
Judith Kremers	00.40.41	Jan Uiterwijk	01.08.14
Jannie Drenth	00.40.52	Mirjam Wassen	01.16.15
Gerrit Bruins	00.41.09	Jan Willem Oosting	01.17.57
Peter de Boer	00.42.08	Jannes Bouwmeester	01.19.36
Tinus Jonkers	00.43.10	Klaas Haveman	01.21.04
Inge Derks	00.45.36	Jan Gritter	01.24.47
Cisca Pijpker	00.47.03	Geke van den Heuvel	01.24.51
Harmtje Jager	00.49.34	Alie Hamminga	01.26.34
Ina Ritsema	00.54.10	Gea Lamberts	01.28.11 PR
Marjan de Vecht	00.54.11	Arie Doorduyn	01.36.54
Agnes Meijerink	00.55.31	Roelof Kiers	01.44.40
Albert Boerema	00.55.35		
Lysbeth de Jonge	00.57.30		

Marathon van Enschede 28-04-09 42,2 km

Richard Pieters 03.13.41

Koninginneloop 30-04-09

5 km		10 km
Frouke Sijken	00.26.37 2 ^e pr 40+	
Klaas Swieringa	00.26.44	
Harmtje Jager	00.28.26	
Alberta Boerema	00.32.18	
Judith Kremers	00.24.11	
Jan Uiterwijk		00.41.17
Marco Bakker		00.43.13
Klaas Haveman		00.45.32
Mirjam Wassen		00.47.17 2 ^e pr sen.
Peter de Boer		00.47.44
Jan Gritter		00.48.26
Geke van den Heuvel		00.49.07 3e pr 40+
Gea Lamberts		00.50.25
Pieter Koorn		00.50.28

Crossloop Zuidwolde 02-05-09Judith Kremers 00.24.56 3^e pr**Ronde van Oranjewoud 09-05-09 10 EM**

Jan Uiterwijk 01.08.20

Midden-Drentheloop Zwiggelte 09-05-09

	5,3 km	10,6 km	21,1 km
Frank Ottenhof	00.24.41		
Roelof Kiers	00.30.14		
Harmtje Jager	00.30.49		
Jack de Jonge		00.42.30	
Judith Kremers		00.55.08	3 ^e pr
Jan Gritter		00.57.21	
Eeuwe Jansen		00.57.22	
Gea Lamberts			01.58.43 2 ^e pr
Tinus Jonkers			02.05.23

Balkbrug, Beverwijkloop 16-05-09 5 km

Pieter Stegeman 00.20.12

**Oenkerk Stratenloop 16-05-09 21,4 km**

Jan Uiterwijk 01.34.30

Valkema Parkstadloop Veendam 17-05-09

Joop Godwaldt 00.43.36

J. Bouwmeester 00.45.30

Marikenloop Nijmegen 17-05-09 10 km

Harmtje Jager 00.59.21

**Nacht van Groningen 22-05-09 14 km**

Jan Gritter 01.10.37

Run van Gieten 23-05-09 10 km

Joop Godwaldt 00.44.06

J. Bouwmeester 00.46.03

Vincent Hillebrand Memorialloop Eelde 24-05-09 10 km

Jack de Jonge 00.41.28

IK GEEF DE PEN AAN.....

Judith Heemskerk geeft de pen door aan Cisca Pijpker



“Zou jij de volgende keer “de pen” van mij willen aannemen? “ vroeg Judith mij...ben nog niet zo lang lid maar dacht “why not”.

Hardlopen is een hobby van mij.....sinds een jaar of 4 loop ik hard. Ik ben begonnen met een schema van de VIVA ... en in het begin.dacht ik “lukt nooit”, maar na een tijdje begon ik toch te merken dat regelmaat een belangrijke factor is. En `t schema beviel me goed dat ik ben blijven lopen maar,..... de motivatie viel weg en ik heb toen een aantal jaren niet gelopen. Na een tijd begon ik `t lopen toch weer te missen en ik had me ingeschreven voor de halve op Ameland (AdventureRun) (december) en de halve van Egmond (januari). Samen met Klaas (man) & Roald (zoon) zouden we deze 2 gaan lopen...dus moest ik wel weer gaan lopen en ben toen lid geworden van de loopgroep in oktober 2007 en ga nog met veel plezier er elke week naar de training toe. We zijn allemaal sportief... Klaas & Roald doen mee aan Survival-Runs, we slaan graag een balletje op de tennisbaan en we gaan naar de sportschool.

Ik ben geboren in Hoogezand-Sappemeer en ben opgegroeid in Zuidbroek en heb mijn man ontmoet en na nog 2 jaar in Hoogezand te hebben gewoond zijn we verhuisd naar Beilen waar we nu (al)weer 18 jaar met veel plezier wonen. We hebben een zoon van 17 jaar.

Verder mag ik graag lezen & tuinieren & fietsen.



O ja...ben 47 jaar en mijn naam is Cisca Pijpker en geef met veel genoegen “de pen” door aan **Alberta Boerma**.

Foto: Cascaderun 2009, de dame in het midden is Cisca (red.)

Groeten, Cisca

Datum	Wedstrijd <i>(klik op naam van wedstrijd voor de website)</i>	Afstanden in km	Aanvang
06-6-2009	EXLOO	Get Out Run	10 - 5 18.30
06-6-2009	GROLLOO	Omloop Grolloo	10 - 5 17.00
07-6-2009	HOOGEVEEN	Marathon Estafette	42.2 14.00
07-6-2009	LEEUWARDEN	Marathon van Leeuwarden	42.2 - 21.1 - 10 - 5 - 3 12.00
07-6-2009	RUINEN	Ruiner Dorpsloop	15 - 10 - 1.6 - 0.8 13.00
10-6-2009	BOLSWARD	Hanzeurloop	16.1 - 15 - 10 19.30
10-6-2009	MIDDELSTUM	Hippolytus Run	10 - 5 19.30
12-6-2009	NOORDBARGE	Noordbarger Stoetbakkerloop	10 - 5 18.30
13-6-2009	WINSUM	12e ArtemisRun	10 - 7.4 - 4.8 - 2.2 19.30
13-6-2009	ZWOLLE	9e Zwolse Halve Marathon Festival	21.1 - 6.437 20:15
14-6-2009	ASSEN	1e Asserstadsloop	21.1 - 10 - 5 - 1 12.00
14-6-2009	KROPSWOLDE	3e Natuurloop Meerwijk	10 - 5 11.00
17-6-2009	ZWARTEMEER	Apotheek Pykstralloop	10 - 5 14.00 uur
18-6-2009	BLIJHAM	Blijhamloop	10 - 6.666 - 3.333 19.30
19-6-2009	KLAZIENAVEEN	NicSosef Tuintotaal Nederland Tuinbouwloop	10 - 5 19.30
20-6-2009	DEN HAAG	12 of 6 uur estafette of solo	1.858 09.00
20-6-2009	ERM	Ronde van Erm	10 - 5 12.45
20-6-2009	HOORNSTERZWAAG	Pipegaelloop	15 - 10 - 5 11.00
20-6-2009	LEEUWARDEN	Spinoza Koppelrun	7.5 15.00
20-6-2009	OPEINDE	Leijenloop	21.1 - 12 - 5 14.00
20-6-2009	RODEN	1e Univé Run van Roden	21.1 - 10.5 18.00
20-6-2009	TROMSO (NO)	Midnight Sun Marathon	42.2 - 21.1 - 10 20.30
20-6-2009	VEENHUIZEN	Zomercrossloop	10 - 5 - 3 10.30
21-6-2009	DRACHTEN	8 van Drachten	8 14:00
21-6-2009	GRONINGEN	2e GasTerra Ladies Run	10 - 5 13.30
24-6-2009	LEKKUM	Bulleloop	16.1 - 10 - 5 - 2.5 19.30
27-6-2009	APPINGEDAM	13e Univé Stadsloop	10 - 5 - 1 - 0.5 19.00
27-6-2009	STEENWIJK	3e Jan Driegen Halve Marathon	21.1 - 10.55 - 5 - 2.4 19:00
29-6-2009	NIEUW-RODEN	Woonborg BrinkRun	7 18.00
04-7-2009	OPENDE	Spavo Olde Wierdenloop	21.1 - 10 - 6 11.00
05-7-2009	ASSEN	Ultra	50 ?
05-7-2009	COEVORDEN	6e Coevorder Grachtenloop	9 - 6 - 3 - 2 - 1 13.00
06-7-2009	ONSTWEDDE	Univé Onstwedderomloop	10 - 7.5 - 5 - 2.5 19:30
07-7-2009	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 1	10 - 5 - 2.5 19.30

14-7-2009	DIEVER	<u>Henk ten Hoor Brinkloop 2</u>	10 - 5 - 2.5	19.30
15-7-2009	MAKKUM	<u>Holle Poarte Campingloop</u>	10 - 5 - 1 - 0.5	18.30
18-7-2009	DIEVER	<u>9e Midzomeravond Marathon</u>	42.2 - 29.9 - 20 - 10.1	17:00
21-7-2009	DIEVER	<u>Henk ten Hoor Brinkloop 3</u>	10 - 5 - 2.5	19.30
22-7-2009	AMELAND	<u>7e Boomhiemke Run</u>	9 - 6 - 2 - 1	18.00
24-7-2009	GIETEN	<u>Hondsrug Marathon</u>	42.2	11.00
25-7-2009	OUDE WILLEM	<u>3e Hoeve a/d Weg Bosloop</u>	21.1 - 16.1 - 10 - 8 - 5 - 2.5	11.00
28-7-2009	DIEVER	<u>Henk ten Hoor Brinkloop 4</u>	10 - 5 - 2.5	19.30
01-8-2009	ULRUM	<u>20e Halve Marathon Lauwersoog-Ulrum</u>	21.1 - 10	14:00
04-8-2009	DIEVER	<u>Henk ten Hoor Brinkloop 5</u>	10 - 5 - 2.5	19.30
06-8-2009	TERSCHELLING	<u>18e Terscellinger Worldrunners Loop</u>	9 - 6	18.00
07-8-2009	DALFSEN	<u>22e Halve Marathon van Dalfsen</u>	21.1 - 10	19:30
07-8-2009	JEMGUM (D)	<u>9. Müggenmarktlauf</u>	20.3 - 10.3 - 5	18.30
07-8-2009	ZEVENHUIZEN	<u>7van7huizen</u>	7	20.00
08-8-2009	DE BLESSE	<u>Swelvers Stratenloop</u>	10 - 5	17.00
08-8-2009	OUDE WILLEM	<u>6e Hoeve a/d Weg Bosloop</u>	21.1 - 16.1 - 10 - 5	11:00
09-8-2009	VLIELAND	<u>Stortemelk Halve Marathon</u>	21.1 - 10 - 5.5	12:30
11-8-2009	DIEVER	<u>Henk ten Hoor Brinkloop 6</u>	10 - 5 - 2.5	19.30
11-8-2009	EMMEN	<u>2e Gouden Pijl-Loop</u>	6.3	17.30
12-8-2009	ALTEVEER/KERKENVELD	<u>Dorpsloop</u>	10 - 5	18.30
12-8-2009	MAKKUM	<u>Holle Poarte Campingloop</u>	10 - 5 - 1 - 0.5	18.30
15-8-2009	OUDE WILLEM	<u>6e Hoeve a/d Wegbosloop</u>	30 - 21.1 - 16.1 - 10 - 8 - 5 - 2.5	11.00
18-8-2009	DIEVER	<u>Henk ten Hoor Brinkloop 7</u>	10 - 5 - 2.5	19.30
22-8-2009	BOVENSMILDE	<u>Voorwaarts Halve Marathon</u>	21.1 - 10 - 6 - 2	14.00
22-8-2009	HOLLANDSCHEVELD	<u>54e Singelloop</u>	10 - 5	18.30
22-8-2009	TEN BOER	<u>1/4-1/8 Triathlon Ten Boer</u>	10 - 5	09.00
25-8-2009	DIEVER	<u>Henk ten Hoor Brinkloop 8</u>	10 - 5 - 2.5	19.30
26-8-2009	HARLINGEN	<u>Visserijdagenloop</u>	21.1 - 10 - 5	19.00
27-8-2009	DE WIJK	<u>13e Wiekloop</u>	10 - 5 - 2.5 - 1	18.30
28-8-2009	GRONINGEN	<u>Bommen Berendloop</u>	21.1 - 9	18.00
28-8-2009	SCHOONEBEEK	<u>Zandstrooilooop</u>	10 - 5	19.00
29-8-2009	BLAUWHUIS	<u>Hemdykrintoct</u>	21.1 - 10	14.00
29-8-2009	SNEEK	<u>40e Sneek-Bolsward- Sneek</u>	20 - 10 - 5	17.00
29-8-2009	TER APEL	<u>13e Monnikentocht</u>	50 - 33	09.30
29-8-2009	WILDERVANK	<u>Valkemalooop</u>	10 - 5	14.00
30-8-2009	VRIES	<u>VOV Loop</u>	10 - 5 - 2.5	15.00

31-8-2009	TEN BOER	<u>39e SNS Regiobank Minimarathon</u>	10 - 5	18.30
02-9-2009	BRITSUM	<u>EE-loop</u>	16.1 - 10 - 5	19.00
02-9-2009	ZUIDWOLDE	<u>Bikkelloop</u>	10 - 5 - 2.5 - 1	18.00
05-9-2009	ANNEN	<u>Annermarktloop</u>	10 - 5	13.00
05-9-2009	APPELSCHA	<u>Invictus Kring Apotheekrun</u>	21.1 - 10.5 - 5	10.45
05-9-2009	DAMWOUDE	<u>Damwaldrin</u>	16 - 10 - 5 - 2	10.00
05-9-2009	RUINERWOLD	<u>Dijkhuizenrun</u>	10 - 5 - 2 - 1	17.35
05-9-2009	WAGENBORGEN	<u>7e Proostmeerloop</u>	10 - 5 - 2.5	17.00
06-9-2009	BOLSWARD	<u>Slootloop</u>	5 - 3	14.30
06-9-2009	ROODHUIS (Fr)	<u>Slach om Reahus</u>	9 - 6 - 3	14.00
06-9-2009	TILBURG	<u>Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles</u>	16.1 - 10	12.35
07-9-2009	OUDE PEKELA	<u>Univé Opaloop</u>	10 - 7.5 - 5 - 2.5	19.00
09-9-2009	BOLSWARD	<u>De 11 van Bolsward</u>	11 - 1	19.00
12-9-2009	BEETGUM/BERLIKUM	<u>5e Glazenstadloop</u>	16.1 - 8 - 4 - 2	15.00
12-9-2009	ODOORN	<u>10e Schippersrun</u>	10 - 5	13.30
12-9-2009	WINSCHOTEN	<u>Run van Winschoten</u>	100 - 50 - 10	09.00
13-9-2009	BERGUM	<u>2e Electrabel Burgum Run</u>	16.1 - 10 - 5 - 2.5	14.00
13-9-2009	DALEN	<u>4e Albert Eisingloop</u>	10 - 5	14.05
16-9-2009	SNEEK	<u>Schuttersveldloop</u>	10	19.00
19-9-2009	STEENWIJK	<u>De 100 van Start '78 (10 x 10 km estafette)</u>	10	08.00
19-9-2009	UITHUIZERMEEDEN	<u>23e Eemsmondloop</u>	10 - 5	17.00
20-9-2009	BERLIJN (D)	<u>36. Real Berlin Marathon</u>	42.2	09.00
20-9-2009	LEEUWARDEN	<u>Prinsentuin Trimloop</u>	9.9 - 7.7 - 1.1	10.00
20-9-2009	WEIDUM	<u>Roekeloop</u>	16.1 - 12 - 7 - 3	14.00
20-9-2009	ZAANDAM	<u>25e Dam tot Damloop</u>	16.1 - 6.437	11.04
25-9-2009	ROLDE	<u>Rolde Marathon</u>	21.1 - 16.1	11.00
26-9-2009	HOOGKERK	<u>5e Toprun van het Noorden</u>	10 - 6.667 - 3.333 - 1.2 - 0.6 - 0.4 - 0.2	17.30
26-9-2009	JOURE	<u>27e Joustermerkeloop</u>	16.1 - 12.5 - 5.7	11.00
26-9-2009	THESINGE	<u>De Thaisner Dörpsrun</u>	11 - 6.437 - 4 - 1.2 - 0.6	17.00
27-9-2009	EMMERCOMPACUÛM	<u>Halve Marathon</u>	21.1 - 10.5 - 6	13.40
27-9-2009	MARTENSHOEK	<u>De 7 km van Martenshoek</u>	7 - 3.5	13.30
27-9-2009	TEXEL	<u>3e Halve Marathon van Texel</u>	21.1 - 10	12.30

Bronvermelding: www.artemiswinsum.nl