

Inleveren kopij voor : 1 juni 2009

Van bestuur- en redactietafel



Bestuur

Verslag nieuwjaarsborrel 7 januari 2009

De nieuwjaarsborrel was afgelopen januari weer een gezellig evenement. Vanuit en de Loopgroep en de Bodywalk waren in totaal ongeveer 40 personen naar de kantine van Vitesse gekomen.

Bijzonder was dat we deze avond zijn gestart met een extra Algemene Ledenvergadering om de nieuwe penningmeester, Ingrid Snippe, te kunnen benoemen.

Zoals gebruikelijk in de nieuwjaarsbijeenkomst van Loopgroep en Bodywalk Beilen zijn de clubkampioenen 2008 bekendgemaakt.

Bij de dames was Jannie Drenth de clubkampioen 2008 vanwege haar wedstrijdresultaten; bij de heren had Richard Pieters de beste resultaten in 2008 bij wedstrijden behaald wat betekende dat hij voor de 4e keer uitgeroepen is als clubkampioen bij de heren.

Bij de dames zijn resp. Gea Lamberts en Frouke Sijken als tweede en derde geëindigd. Bij de heren is de tweede en derde plaats voor resp. Jan Uiterwijk en Pieter Stegeman. We feliciteren hen met de resultaten.

De aanmoedigingsprijs is bij de Bodywalk uitgereikt aan Agnes Overdevest. Dit is een lid dat graag deelneemt aan de activiteiten en trainingen maar het afgelopen jaar veel pech heeft gehad. Na een skiongeluk in januari en problemen met haar knie heeft zij lange tijd niet mee kunnen doen. Had tussendoor ook nog iets met de meniscus. Ze is altijd heel optimistisch, klaagt niet, kan al een jaar niet bodywalken, maar wil proberen om binnenkort weer te beginnen. Als steuntje in de rug reiken we de aanmoedigingsprijs 2008 aan haar uit.

Bij de Loopgroep Beilen is de aanmoedigingsprijs dit jaar gegaan naar een trouw lid van onze vereniging, Harmtje Jager. Zij loopt veel wedstrijden door het jaar heen, maar komt vanwege snellere lopers niet op het podium. Harmtje laat zien dat meedoen belangrijker is dan winnen. Als vereniging vinden we het aan te moedigen dat leden wedstrijden lopen, ook al is het puur recreatief.

Contributiebetalingen 2009 voor 1 april 2009

In het clubblad staat aangegeven dat de contributie voor 1 maart 2009 betaald moet zijn. Bij nabetaaling is extra € 10,00 verschuldigd. Tot op heden hebben wij deze 'boete' van € 10,00 niet geïnd. Als bestuur zijn we van plan om deze boete vanaf 2009 wel te gaan innen. Couancehalve kun je tot 1 april a.s. nog het contributiebedrag zonder boete betalen. Na 1 april zullen we de boete in rekening brengen.

Algemene ledenvergadering met een presentatie blessurepreventie

Dit jaar zal die gehouden worden op **15 april 2009**. De agenda zal 14 dagen van te voren worden toegestuurd. De ALV wordt gehouden in het Wilhelmina Zalencentrum in Beilen en start om 20.00 uur. Naast de ALV zal Joop Godwaldt een presentatie houden over blessurepreventie. De training van deze woensdagavond komt te vervallen. (De woensdagavondgroep is op dinsdag hartelijk welkom).

We rekenen op een ieders komst.

Trainingen Terhorsterzand

De zomertijd komt eraan! Dat betekent dat we weer gaan trainen op Terhorst. Vanaf **maandag 30 maart** starten alle trainingen weer bij de parkeerplaats Terhorst.

Avondvierdaagse

De avondvierdaags Beilen is dit jaar van 11 t/m 14 mei. Een aantal leden van de bodywalk loopt ieder jaar 10 kilometer per avond. Mocht je geïnteresseerd zijn meld je dan aan bij de trainers van Bodywalk: Alie en Geert.

Penningmeester

We hebben een penningmeester gevonden. Ingrid Snippe is in de extra ALV van 7 januari geïnstalleerd. We zijn als bestuur blij dat we een penningmeester in ons midden hebben die verstand heeft van financiën.

Momenteel is ze bezig met de financiële afronding van 2008 en de begroting van 2009. We wensen Ingrid veel succes en veel plezier in haar nieuwe bestuursfunctie.

Cursus hardlopen voor beginners

De beginnerscursus gaat weer van start vanaf 1 april. Henk Funke zal in 10 weken de beginners weer de eerste beginselen van het hardlopen bijbrengen. Mocht je kennissen of familieleden hebben die graag willen starten met hardlopen geef ze deze informatie door. Voor verdere informatie kan contact worden opgenomen met Lysbeth de Jonge.

Sponsors gezocht!

De kredietcrisis heeft ook zijn weerslag op onze vereniging. Verschillende sponsors hebben hun bijdrage beëindigd of kiezen voor een mindere sponsoring. Begrijpelijk gezien de economische tijden van dit moment.

Daarom zijn we op zoek naar nieuwe sponsors! Mocht jij in je omgeving een bedrijf of instelling kennen waarvan je denkt dat deze wellicht onze vereniging (het clubblad of de website) of de activiteiten zoals de Koninginneloop en de Otterberg Blinkerd Loop zou willen sponsoren geef dit dan door aan Inge Derks. Zij zorgt dat er contact wordt op genomen.

Inge Derks, voorzitter.

Redactie



Als je dit leest is de winter alweer voorbij en kunnen we terugzien op een mooie vorstperiode, waarin een aantal lopers zich konden uitleven op de schaats. Dit ging niet helemaal zonder kleerscheuren, hebben we vernomen. Maar ook het hardlopen en het wandelen gingen gewoon door. Enkele leden schrijven er enthousiast over. We hebben weer een gezellige snertloop gehad. Ook hierover kwamen mooie verhalen binnen. En de verhalenverteller laat ook van zich horen. De Koninginneloop komt er weer aan en hiervoor worden vrijwilligers gevraagd.

Henk en Janny

**Wij feliciteren
de jarigen**



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

maart

12 Corry Stuurwold
18 Mirjam Wassen
24 Geke van den Heuvel
24 Gea Ribberink
25 Jannie Pijpker
31 Agnes Meijerink

april

01 Janneke Greveling
08 Pia Warners
13 Judith Kremers
25 Ina Leever
27 Bé van der Veen

mei

02 Peter de Boer
05 Hilda Biemold
11 Hilly Braam
13 Richard Pieters
25 Froukje van Drie
27 Cisca Pijpker
27 Wessel Walles
28 Geesje Jonker
29 Hilly Koster
30 Ria Hut
31 Grietje Iden
31 Marjan Onnes

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

Mutaties

Nieuwe leden

Judith Kremers Loopgroep
Emke Westers Loopgroep

Bedankt als lid

Egbertha Prins Bodywalk
Els en Jaap Faber Bodywalk
John Dam Loopgroep
Gert Datema Loopgroep
Ria en Rolf Gritter Loopgroep
Martin Pastoors Loopgroep
Betty en Jan Veldhuizen Loopgroep

Koninginnenloop 2009

30 april Koninginnenloop in Beilen. Al jaren een traditie. De wedstrijdcommissie is natuurlijk al weer druk bezig met de organisatie van de Beiler Koninginnenloop. Deze trim/wedstrijdloop over 5 en 10 km voert de lopers over een mooi afwisselend parcours.

Het parcours loopt van de Eursingerweg, Sportlaan over de Ossebroeken, door park de Hultinge over de geluidswal en weer terug naar de sportaccommodatie van Vitesse aan de Eursingerweg. Daar finisht de 5 km. De 10 km lopers lopen dezelfde ronde nog een keer maar ditmaal via de Schapendrift.

Zie ook de kaartjes van het parcours.

Voor alle lopers is er een herinnering en voor de eerste drie van elke categorie zijn er bekens. Tevens zijn er geldprijzen voor het verbeteren van het parcoursrecord: 25 euro op de 5 km dames en heren en 50 euro op de 10 km dames en heren.

Het parcoursrecord op de 5 km bij de dames is in handen van Marije Hulzebos uit Zuidwolde (Dr) en staat op 18:31(2008). Bij de mannen staat dit parcoursrecord op 15:58 en is gelopen door Merwin Dollison uit Winsum in 2007. Bertha Bruggenkamp uit Smilde heeft het record op de 10 km bij de dames in handen met een tijd van 39:56 (2006). Bij de mannen is Jan Venhuizen uit Overschild de snelste in een tijd van 33:20, gelopen in 2006.

Er wordt gelopen in de volgende categorieën: 5 en 10 km: dames senioren en dames 40+. Heren senioren en heren 40+.

Het inschrijfgeld bedraagt bij voorinschrijving 5 euro. Op de dag zelf 6 euro. De start is om 19.00 uur en de inschrijving kan plaats vinden tot een half uur voor de start in de kantine van korfbalvereniging Vitesse aan de Eursingerweg.

Inschrijven bij voorkeur via www.inschrijven.nl of via onze site: Hier inschrijven.

Scholieren Koninginloop

Voor de leerlingen van de basisscholen en het voortgezet onderwijs is er weer de scholierenloop.

De leerlingen van de basisschool lopen 1 ronde van 1350 meter en de leerlingen van het voortgezet onderwijs lopen 2 ronden, 2700 meter.

Voor de eerste 3 van elke categorie zijn er bekertjes en voor iedereen is er een herinneringsmedaille en een oorkonde. Er wordt gelopen bij de meisjes en bij de jongens in de volgende categorieën:

Basisscholen: t/m 7 jaar, 8-9 jaar en 10-13 jaar.

Voortgezet onderwijs:12-16 jaar.

De start is om 18.15 uur en inschrijven kan tot een half uur voor de wedstrijd. Het inschrijfgeld bedraagt 2 euro.

Voor iedere jeugdloper heeft de gemeente Midden-Drenthe weer een gratis kaartje beschikbaar gesteld voor zwembad de Peppel.

Leerlingen van de basisscholen van de gemeente Midden-Drenthe strijden om het kampioenschap voor basisscholen in de gemeente Midden-Drenthe.

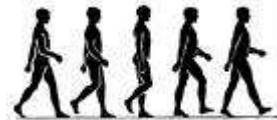
Voor de winnende school is er een beker en een wisselbeker. Vorig jaar ging de beker naar de OBS Meester Harm Smeenge school uit Beilen, op een gedeelte 2e en 3e plaats eindigden de OBS De Lindelaar uit Westerbork en CBS De Wegwijzer uit Westerbork.

Inschrijven bij voorkeur via www.inschrijven.nl of via onze site: Hier inschrijven.

In 2008 kwamen in het totaal 239 lopers naar de Koninginloop in Beilen en dit jaar hopen we natuurlijk dat nog meer deelnemers aan deze prachtige loop meedoen.

We hopen tevens dat veel vrijwilligers ons weer willen helpen om van deze dag een geslaagd evenement te maken. Graag aanmelden voor hulp op het parcours bij Jan Jager tel: 523435 en voor de inschrijving e.d. bij Wim van der Lelie tel: 524190

De wedstrijdcommissie



NAM tot NAM Loop Assen 20-12-08

Van onze verslaggever Wim

9 Leden van Loopgroep Beilen hebben meegedaan aan de NAM tot NAM Loop in Assen. Deze laatste wedstrijd van het Meeùs Loopcircuit gaat over een parcours van 5 km en loopt van het NAM kantoor naar het Asserbos en daarna weer terug naar de start. De lopers liepen deze ronde 2 maal.

De deelnemers van de Loopgroep waren: Henk Pruim, Pieter Stegeman, Marco Bakker, Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester, Jan Willem Oosting, Pieter de Boer, Alie Hamminga en Roelof Kiers.
(Uitslagen elders in dit blad)

Crossloop Steenwijk 20-12-08

Van onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk heeft op **21-12-08** voor de 2e keer een crossloop gelopen van de atletiekvereniging Start '78 in de buurt van Steenwijk. Op een modderig parcours legde hij de 7 km af in een mooie tijd.

Op **24-01** liep Jan Uiterwijk voor de derde keer deze cross. Hij liep de 7 km deze keer iets sneller dan de vorige keer.

Jan Uiterwijk heeft **21-02** voor de 4^e keer aan de boscross van Start '78 in Steenwijk meegedaan. Hij liep 7 km. In de competitie over 4 wedstrijden werd hij keurig 1e in de klasse 50+.

(Uitslagen elders in dit blad)

Kerstcross Kampen 26-12-08

Van onze verslaggever Wim

Op 2e kerstdag heeft Richard Pieters in Kampen een kerstcross gelopen op een hard maar ook plaatselijk glad parcours. Ondanks een te snelle start wat hem later een aantal plaatsen kostte legde hij de 11 km af in een goede tijd. Dit leverde hem een 4e plaats op.

(Uitslag elders in dit blad)

Tjeerdsma Oudejaarsloop Blijham 27-12-08

Van onze verslaggever Wim

Zaterdag 27 december is in Blijham de 14e en tevens laatste loop van het Univé Loopcircuit 2008 gelopen. Deze Tjeerdsma Oudejaarsloop ging over diverse afstanden.

Alie Hamminga liep de 10 km en legde deze afstand af in een mooie tijd.

Joop Godwaldt liep de halve marathon en legde deze 21,1 km af in een zeer goede tijd.

Jannes Bouwmeester deed het ook goed op deze afstand.

Na afloop werd het eindklassement opgemaakt waarbij de beste 8 resultaten van de 14 wedstrijden meetelden voor deze eindstand. Tammo Bijmold werd 14e in de klasse 40+, Joop Godwaldt werd 10e in de klasse 45+ en Jannes Bouwmeester werd 10e in de klasse 50+.

(Uitslagen elders in dit blad)

Oliebollenloop Zwolle 28-12-08

Van onze verslaggever Wim

Zondag 28 december liep Richard Pieters de Oliebollenloop in Zwolle. Hij werd daar heel knap 1e. Hij legde op een moeilijk parcours met 2 maal een flinke klim en veel tegenwind de 10 km af in een mooie tijd.

(Uitslag elders in dit blad)

Oliebollencross in Nieuw Dordrecht 31-12-08

Van onze verslaggever Wim

Tijdens de traditionele Oliebollencross in Nieuw Dordrecht op 31 december j.l. heeft Frouke Sijken weer een keurige tijd gelopen.

(Uitslag elders in dit blad)

Univé RTV Nieuwjaarsloop Stadskanaal 03-01-09

Van onze verslaggever Wim

Jannes Bouwmeester heeft meegedaan aan de Univé RTV Nieuwjaarsloop in Stadskanaal. Hij liep daar de 10 km.
(Uitslag elders in dit blad)

AAC '61 Assen 10-01-09 en 14-02-09

Van onze verslaggever Wim

Onder een stralende zon maar op een plaatselijk glad parcours hebben zaterdag **10 januari** vijf leden van Loopgroep Beilen meegedaan aan de trimloop van AAC'61 in Assen. De volgende lopers waren van de partij: **6 km**: Frouke Sijken, Eeuwe Jansen, Bé Gils en Lysbeth de Jonge. **9 km**: Janny Weurding.

Acht leden van Loopgroep Beilen hebben **zaterdag 14 februari** op diverse afstanden meegedaan aan de trimloop van AAC Assen. Onder prima weersomstandigheden op een enigszins gladde atletiekbaan en op een goed bosparcours presteerde iedereen naar vermogen. Op de **6 km** liepen Frouke Sijken, Harmtje Jager, Eeuwe Jansen, Roelof Kiers en Ingrid Snippe (PR). Op de **9 km** liepen Geke van de Heuvel en Janny Weurding. Klaas Haveman liep de **12 km**.
(Uitslagen elders in dit blad)

Aaldenrondomloop Aalden 10-01-09

Van onze verslaggever Wim

De Aaldenrondomloop werd gelopen. Dit is een loop voor boywalkers en hardlopers in de buurt van Aalden en Zweeloo.

De **hardlopers** liepen 10 km, t.w.: Alie Hamminga (2^e) Cisca Pijpkers en Jan Gritter.
De **bodywalkers** liepen 6,3 km, t.w.: Pieter Boerema (1^e) bij de heren. Janny Drenth werd (2^e) bij de dames, Hannie Kiers (3^e) en Christine Noort.

ACO van Elderencrossloop in Ommen

Van onze verslaggever Wim

Twee dames van Loopgroep Beilen hebben **17-01** de 5 km gelopen. Gea Lamberts en Frouke Sijken (1^e bij de dames 50+) legden op een mooi crossparcours deze afstand in goede tijden af.
Op **21-02** liepen Frouke Sijken en Janny Weurding de 5 km. Frouke finishte weer als 1e bij de 50+. Janny Weurding werd zaterdag 2e in dezelfde categorie. Over 4 wedstrijden werd Frouke Sijken 1e bij de 50+.
(Uitslagen elders in dit blad)

Udikloop Klijndijk 17-01-09

Van onze verslaggever Wim

Vier leden van de Loopgroep waren hier aanwezig en liepen de 10 of 6,5 km. Onder goede weersomstandigheden werd de loop toch als redelijk zwaar ervaren. Marco Bakker, Alie Hamminga en Cisca Pijpker liepen de 10 km in goede tijden. Jannie Drenth liep 6,5 km en deze afstand werd als trimloop beschouwd. Zij finishte als 1e dame.
(Uitslagen elders in dit blad)

Broekstreker Veldloop Ekehaar 18-01-09

Van onze verslaggever Wim

Jannes Bouwmeester heeft deze wedsgrijd over 8,7 km gelopen in een mooie tijd.
(Uitslagen elders in dit blad)

Road to Rotterdam Trainingsloop

Door onze verslaggever Wim

Pieter Stegeman en Jack de Jonge hebben als voorbereiding op de marathon van Rotterdam en Enschede een loop over 25 km gelopen. Deze loop, de **Road to Rotterdam Trainingslopen 2009**, is door deze beide lopers in een mooie tijd afgelegd.

In aanloop naar de 29e Marathon van Rotterdam die plaats vindt op 5 april a.s. werd weer een trainingsloop (Road to Rotterdam) georganiseerd in Groningen. Dit keer was het een loop in de buurt van het Leekstermeer op **21-02** en ging over 31,3 km. Jack de Jonge en Pieter Stegeman waren van de partij. Op 14 maart is de volgende trainingsloop, dan over 35 km rondom het Zuidlaardermeer.

(Uitslagen elders in dit blad)

Havelter Hunebedloop 31-01-09

Van onze verslaggever Wim

Vijf leden van Loopgroep Beilen hebben in Havelte de 5e Havelter Hunebedloop gelopen. Op een mooi parcours over smalle sintel- en bospaden met de start op het voetbalveld van de v.v. Havelte en lopend langs het hunebed in het Hoitingerveld werden goede tijden gelopen. Cisca Pijpker liep de 8 km. De andere deelnemers liepen de 15,2 km: Jan Uiterwijk, Joop Godwaldt, Klaas Haveman en Alie Hamminga.

(Uitslagen elders in dit blad)

Arnoud Magnin Wintercross Zuidlaren 01-02-09

Van onze verslaggever Wim

De jaarlijkse Arnoud Magnin Wintercross in Zuidlaren is een mooie cross over smalle paadjes, door mul zand en over heuveltjes met wederom goede tijden. Loopgroepleden liepen 8 km: Jannes Bouwmeester, Mirjam Wassen en Gea Lamberts.

(Uitslagen elders in dit blad)

Brug tot Brugloop in Beerzerveld/Mariënberg 07-02-09

Van onze verslaggever Wim

Gea Lamberts heeft de 1e Brug tot Brugloop in Beerzerveld/Marienberg gelopen. Een eentonig en nat parcours over 6 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Ford Timmermanloop Wildervank 08-02-09

Van onze verslaggever Wim

In Wildervank werd de Ford Timmermanloop gelopen, de 2e wedstrijd van het Univé loopcircuit. Op een nieuw uitgezet parcours met start en finish op de atletiekbaan in Wildervank werden goede tijden gelopen. Alie Hamminga liep de 10 km en Mirjam Wassen liep voor het eerst een 15 km wedstrijd. Pieter Stegeman (de snelste van de Beiler lopers), Joop Godwaldt en Jannes Bouwmeester liepen ook de 15 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Sint Valentijnsmarathon Glimmen 14-02-09 en Stadsparkloop in Groningen 15-02-09

Van onze verslaggever Wim

Pieter Stegeman had zich zaterdag ingeschreven voor de **Sint Valentijnsmarathon** in Glimmen. Hij liep de 22,4 km in een goede tijd en werd hiermee mooi 3e. Hij liep echter door en liep uiteindelijk 30,3 km in een goede tijd. Dit alles in voorbereiding op de marathon.

Jannes Bouwmeester liep zondag de **Stadsparkloop in Groningen**. Hij liep de 16 km. (Uitslagen elders in dit blad)

Rondje om Goutum 01-03-09

Van onze verslaggever Wim

Zondag 1 maart heeft Jan Uiterwijk het Rondje om Goutum, een loop over 16 km, gelopen. Deze loop ging van Leeuwarden naar Goutum en weer terug. Hij liep een mooie tijd en werd hiermee keurig 9e. (Uitslag elders in dit blad)

Hardlopers en dan..... BW

Op 8 nov. vorig jaar had de activiteitencommissie in Grolloo bij Joytime een geweldige opkomst van leden met aanhang. Deze avond vond ik zeer geslaagd, de activiteiten als op kompas lopen, met buks en handboog schieten en het wandklimmen. Dan nog de lekkere stampot, zo veel als je op kon, heerlijk. Al heb ik bij het klimmen lang niet alle aanwezigen naar boven zien gaan. Daar hoorde ik ook van hardlopers, dat ze vonden dat er veel BW waren, straks worden ze ons nog de baas, hoorde je diverse keren.

Dan op 7 jan. de Nieuwjaarsreceptie, het bekend maken van de beste hardlopers of zo als het was, een uitnodiging voor een "extra algemene leden vergadering". Dit om tot de directe benoeming van onze nieuwe penningmeester Ingrid Snippe te kunnen overgaan. Er waren geen andere kandidaten, dus is Ingrid vanaf nu, onze penningmeester. Hier bij feliciteer ik je van harte en hoop dat je goed op onze centen past.

Onze voorzitter hield ook nog een toespraak, maar helaas voor mij, heb ik er zo goed als niets van verstaan. De kantine is nu eenmaal expres zo gebouwd dat er veel geluid wordt geabsorbeerd. Een toespraak houden voor een klein gezelschap zal nog gaan, maar zeker niet als nu het geval is voor de hele kantine. Wat wel duidelijk tot me is door gedrongen na afloop van het officiële gedeelte, dat het ledental van de hardlopers en de BW niet veel van elkaar verschillen. Ook nu was van hardlopers te horen, we moeten zien dat we er leden bij krijgen, straks zijn ze ons de baas. Wat dat inhoudt wordt de BW zeer pijnlijk duidelijk, de activiteitencommissie houdt op zaterdag 7 febr. een snertloop in Grolloo. Dat is precies één dag voor de Schutrups snertloop, waar we als BW, al jaren door Geert bij elkaar worden getrommeld, om daar aan de 15 km mee te doen. Mijn eerste reactie was dit kan niet, maar er zou geen andere geschikte datum zijn, jammer, maar helaas. De volgende keer graag iets overleg, zodat de BW niet in één weekeind twee activiteiten heeft.

De loop in Exloo was weer geweldig, eerst een stuk door het bos, om bij de rust uit te komen waar we konden kiezen, wat we wilden drinken. Zelf hou ik wel van dat kleine glaasje, waar je lekker warm van wordt, en waardoor de wereld er wat mooier uitziet. We werden ook nog verrast door iemand, die een broodplank, boter en ook nog eens geweldig dikke grote plakken krentenbrood mee gebracht had, wat er heel erg lekker in ging, hartelijk bedankt daarvoor.



Het tweede gedeelte was op de es, waar duidelijk werd dat er wel zon is, maar ook koude wind. Gelukkig is de omgeving hier heel mooi. Na nog een kleine polonaise lopen we Exloo in en kunnen in de tent genieten van de snert en roggebrood met spek. Dit onder de vrolijke klanken van een koor. Om daarna met een voldaan gevoel terug te gaan naar Beilen en te kunnen nagenieten van deze altijd prachtige loop.

Bé Jager.

Gezellig Zaterdag 7 februari snertloop

Meestal is de snertloop eind van het jaar, maar in februari smaakt de snert ook goed. Wij waren met 10 wandelaars en 5 stoklopers (nordic walking) en een groep hardlopers. We beginnen eerst met koffie en cake om daarna met onze trainer de route te lopen. Maar wij bodywalkers lopen te hard voor de nordic walkers. Zo laat Geert ons geregeld de verkeerde kant oplopen, wij gaan recht door en moeten rechts af. Zo sluiten wij vervolgens weer achteraan bij de nordic lopers. Deze grap herhaalt zich een paar keer onder een stralende lach van Geert. Maar ondanks alles was de snert en roggebrood weer goed bij Joytime in Grolloo.

Jantje Drenth

Verslag Snertloop 7 februari 2009; afstand 13 km.

Het was weer zover, de jaarlijkse snertloop voor de bodywalkers, de Nordic walkers en de hardlopers. We moesten om 09.30 uur verzamelen bij het clubgebouw van Vitesse. Toen iedereen er was, gingen we richting Grolloo. Aangekomen bij Joytime werd ons een kop koffie en een plakje cake aangeboden en die ging er goed in! Het beloofde een mooie loop te worden en niets was minder waar. Nog wat gekletst met elkaar wat natuurlijk erg gezellig is, maar je komt om te lopen. En kletsen kun je immers onderweg ook doen, nietwaar? Nou, dat doen de bodywalkers ook wel. En dat is wat het nou gezellig maakt bij deze groep. Inmiddels was het 10.15 uur, hoog tijd om te vertrekken. Geert kende de route uit z'n hoofd, wat voor de bodywalkers wel wat lastig was. Geert liep met de Nordic walkers mee. Hun tempo is iets lager dan die van ons, maar dat geeft natuurlijk niets. Als je Geert goed kent, weet je dat hij je vaak de verkeerde kant opstuurt. Als je bij een kruispunt aankomt en je vraagt Geert of we links of rechts moeten, schreeuwt hij van achteren rechts. Op het moment dat hij bij het kruispunt aankomt roept hij vervolgens links, met als gevolg dat we weer terug kunnen lopen. Voordeel hierbij is wel dat de groep weer samen is! En als hij dat malle vel aan heeft, is hij helemaal niet meer te vertrouwen. Dus bij ieder kruispunt wachten we maar even, tot de Nordic walkers bij ons zijn.

De route was erg mooi, helaas wel veel over verharde wegen. Reden hiervoor was dat er rekening gehouden werd met de hardlopers, temeer omdat de vorst nog in de grond zat. Wandelen lukt nog op de zandwegen, maar hardlopen wordt toch wel erg lastig. Halverwege de route kregen we ook nog wat te eten en te drinken, wat werd verzorgd door de man en zoon van Frouke Sijken. Bedankt mannen, het was erg lekker! Toen het natje en droogje genuttigd was, werd de loop snel hervat. Van te lang stilstaan krijg je het koud en dat is niet goed voor de spieren. Toch was het een heerlijke dag. Het was droog en regen vinden de bodywalkers naar niks. Weer aangekomen bij Joytime werd ons een heerlijke bak snert aangeboden met spek en roggebrood. Ook die ging er goed in! Toen dat op was, ging iedereen weer tevreden huiswaarts.

Namens de bodywalkers wil ik de mensen die deze route uitgezet hebben hartelijk bedanken. Het valt niet mee om het iedereen naar de zin te maken. Bedankt en tot volgend jaar!!

Groetjes Hilly Koster

Snertloop 7 februari 2009

Op zaterdag 7 februari jl. had de activiteitencommissie weer een snertloop op het programma gezet. De aanmeldingen gingen eerst nog niet zo hard, maar uiteindelijk waren we toch in totaal met 32 personen.

Om 9.30 uur was het verzamelen bij Vitesse om gezamenlijk te vertrekken naar Grolloo. Bij Joytime kregen we eerst een kopje thee/koffie met een plakje cake en toen kon het beginnen. Voor de bodywalk stond een tocht van 13 km op het programma en de hardlopers hadden twee keuzes. Een 'korte' loop van 13 km of een wat langere variant van 17 km.

De bodywalkers gingen het eerst op pad en al snel volgde de groep hardlopers. Splitsen deden we pas op 8,5 km dus in het begin waren we met een behoorlijke groep. Doordat iedereen toch een verschillend tempo heeft viel de groep toch wat uit elkaar, maar op het rustpunt kon iedereen weer een beetje op adem komen. De activiteitencommissie had gezorgd voor een lekker kopje thee of een pakje drinken en de keuze uit verschillende soorten koeken en rijstwafels.

En toen kwam de keuze ga je de 'korte' route lopen of gaan we toch proberen om de langere variant vol te houden? Na lang twijfelen (want ik had nog nooit verder dan 15 km gelopen) heb ik toch de keuze gemaakt om mee te gaan met de groep van Eeuwe en de lange route te gaan lopen. De eerste 8,5 km ging namelijk zo lekker en ook de collega lopers hadden zoiets van 'dat kun je wel volhouden'. Dus na de heerlijke versnapering gingen we weer op pad. Eerst even weer inlopen en na een tijdje hadden we het goede tempo weer te pakken. De route ging over merendeel verharde wegen en een heel klein stukje over een zandpad naast een watertje. Wat een prachtig gebied om te lopen. Toch merk je op een gegeven moment wel dat de kilometers in je benen zitten want na 15,8 km ging het toch wat moeizamer. Maar met alle motiverende woorden van de groep toch doorzetten. Heel even gewandeld om weer op adem te komen en toen weer rustig beginnen met hardlopen. Ik weet wat afzien is en de laatste kilometers waren best zwaar, maar wat was ik trots dat ik het gehaald had en toen ook nog bleek dat we er uiteindelijk 19 km op hadden zitten kon het natuurlijk helemaal niet meer stuk 😊. Moet er wel bij zeggen dat ik al die motiverende woorden van de groep wel nodig heb gehad, dus bedankt! Zonder jullie was ik denk ik niet hardlopend bij het eindpunt gekomen.

Even wat rekken en strekken en toen lekker naar binnen naar het welverdiende bordje snert!

Het was weer een goed georganiseerde loop en complimenten voor de activiteitencommissie. Ik zou zeggen op naar de volgende loop.

Een loopgroet van Ingrid Snippe

Zondag 8 februari Schutrupsloop in Exloo

Om 9 uur vertrekken wij vanaf Vitesse. Wij lopen de 15 km route, het was een hele mooie wandeling en lekker weer. Omdat wij wel vaker lopen in Exloo kom je wel door bekende omgeving maar dan net weer van de andere kant. Zo kijk je er toch weer anders tegen aan. Wij liepen bijna de hele tocht door de bossen en over de hei. Het was druk in de bossen met wandelaars, nordic walkers en ATB fietsers.

Halverwege de tocht was de rust, plaspauze en koffie, thee of **schelvispekkel**. De meesten nemen zo'n klein glaasje. Daar kun je zo lekker op lopen. Traditie met deze tocht zijn de paaseitjes. Alie Kr. zorgde altijd voor de eitjes, maar ze is niet meer lid van de loopgroep. Nu gaat Jolanda ze kopen. Dat is geregeld, maar dat is Pech!!!!!!!!!! Jolanda is ziek. Maar gelukkig

had Hilly de eitjes meegekregen. Er wordt royaal rondgedeeld, de zak moet leeg. Tegen 13.00 uur waren wij weer bij Schutrups in de tent, waar een shantykoor en snert was. Dit was echt een snertweekend, maar wel gezellig. Regelmatig lopen wij met een groepje van de bodywalkers tochten van 20-25-30 en soms 40 km. Je wandelt door mooie natuurgebieden en vaak nog dicht bij de deur. Het is gezellig en gezond. Zo krijgen wij vele kilometers in de benen.

Jantje Drenth



Verslag Exloo - Schutrups 8 februari 2009; afstand ± 13 km.

We moesten ons wederom verzamelen bij het clubgebouw van Vitesse. De groep was dit jaar niet zo groot dan anders. Er heerste ziekte en verder zijn er personen die niet twee dagen achter elkaar willen lopen. Aangekomen bij Schutrups, dronken we eerst een bakkie koffie. De tent was al mooi vol met medelopers. Toen de koffie op was werd het hoog tijd te vertrekken. Geert moest wel eerst even tellen of iedereen er was. Dit omdat je bij de tocht van Schutrups je ze eerst altijd moet tellen. Je weet het maar nooit, want het is al eens gebeurd dat er iemand is achtergebleven. En daar wordt nog ieder jaar over gesproken. Bé en ik liepen voorop. Het tempo vond men wel goed zo. Het toeval wou dat de twee doven voorop liepen, Bé en ik hebben een gehoorapparaat om alles goed te kunnen horen. En hier steken ze nog wel eens de draak mee. Als ze tegen mij praten en ik geef niet snel genoeg antwoord schreeuwt er altijd wel iemand of ik het apparaat vandaag wel in heb. Dat is humor en ik kan er goed tegen. Zelf zeur ik immers ook wel!

Inmiddels zijn we een aardig eindje op weg. Het is een prachtige route door het bos. Af en toe moest er over een plas gesprongen worden, omdat de paden nogal nat waren. Na 10 kilometer lopen kwamen we bij de rustplaats aan. Daar kon wat gedronken worden en kon je even naar de WC. En dat was wel weer nodig, want we hebben er een grote zeikerd bij. Die moet haast bij elke boom wel een keer. Ik zal maar geen naam noemen.....



Geert had nog een verrassing. Zijn rugtas werd geopend en wat kwam er uit:

een broodplank, krentenbrood, boter en een mes. Die broodplank was zo dik en lang, je kon er haast op liggen. Wat een gewicht op je rug!! Hier werd natuurlijk smakelijk om gelachen.

Met die man kun je van alles beleven. Geert, bedankt. Het was erg lekker!

Toen het krentenbrood op was, werd de route vervolgd. Na nog 5 kilometer kwamen we weer bij de tent aan. Daar kregen we snert met spek en roggebrood. Toen dat op was gingen we weer huiswaarts. Het was weer een mooie dag met mooi weer. Wat wil een mens dan nog meer? Al met al was het een echt snert-weekend. Hopelijk tot volgend jaar!

Groetjes Hilly Koster

Doorgaan

6 dec. Sint-Nicolaas wandeltocht van de FLAL in hoe toepasselijk: Sint Nicolaasga en natuurlijk was hij er zelf ook, met twee pieten. Bij het begin van de tocht werden we dan ook vrolijk uit gezwaaid. De wagenrust was bij een bouwbedrijf, daar was ook nog een draaiorgel met zijn vrolijke klanken, velen zongen nog even mee. Jammer dat het die dag net een beetje nat weer was. Na afloop kregen we allemaal een speculaas koek, die had ik hard nodig, na deze wat zware tocht, maar wel een hele mooie 25 km. route door het Friese land.



13 dec. Nu gestart op de 25 km in Ruinen met een vernieuwde route, langs de schaapskooi, over de hei naar theehuis Anserdennen voor de rust. De laatste paar km krijgen we net als altijd, een oliebol aangeboden, door de Kerstman.

20 dec. Pieterburen, Hunze Boezem wandeltocht van de FLAL, ook nu 25 km door het vlakke land, hier en daar over een dijk met zeezicht en veel blubber, die men hier zeeklei noemt. Beetje ziek begonnen en ziek geëindigd, in hardlooptaal heet dat, moest flink afzien, maar heb weinig gezien.

Na de kerstdagen nog een stuk van het Drentelaarpad gewandeld. Dit is een route van Paterswolde naar Balkbrug. Zoals altijd zet ik ergens de fiets aan de route en rij dan met de auto een stuk verderop en wandel dan weer naar de fiets. Dit keer ging er iets fout, bij terugkomst bij de fiets had ik geen fietssleutel bij me, die lag nog bij de auto, dus nog even terug wandelen, Oen.

3 jan. 5 uur. Nu een beetje vroeg op, de wandelvereniging FLAL waar ik lid van ben heeft één keer een tocht, in Noord Holland en dit keer is het Midwoud. Het is nog donker, als ik even bij het monument boven op de afsluitdijk ga staan en het is mooi helder weer. Het is werkelijk een prachtig gezicht al die lichtjes van schepen, havens, bakens en de vuurtorenlichten van de Waddeneilanden. Na 175 km in Midwoud aangekomen en gestart op de 25 km van de Egboetswater wandeltocht. De route is langs kanalen, over bruggen, kronkelwegen en veel riet en door het mooie plaatsje Twisk met prachtige gevels. Moe maar zeer voldaan kijk ik terug op deze lange dag.

10 jan. De afgelopen weken niet naar de BW training was verkouden en last van de onderkant van de voet, wel gestart in Schoonloo maar nu vind ik 20 km al zat genoeg. Lang gerust bij SBB keet, daar een lekkere kop snert gekregen en zeer rustig naar Schoonloo terug.

17 jan. FLAL, de Haoler wandeltocht. Er waren ook nog BW, de 25 km gedaan. Door de bossen en over de hei, het mooie stroomdal van de Amerdiep en een smal pad langs de wei, met twee keer rust bij boerencamping `Het Amerveld` en terug naar Hooghalen via het Heuvingerzand. Na afloop hangen er lijsten, waar alle bij de FLAL gelopen km op staan. Ik vond mijn naam ergens iets boven de 300ste plaats in de totaal rangschikking maar. Ook nog tot mijn verbazing, 2 andere FLAL leden uit Beilen, die met het aantal km's, ver boven me stonden.

24 jan. Oude Avereest 25 km. Deze verrassend mooie tocht, met veel uitzicht op het stroomdal van de kronkelende Reest. Ik kan ieder aanbevelen, ga daar ook eens een stukje wandelen, zeker in het voorjaar is het er prachtig.

7 febr. FLAL. Winsum in Friesland. Deze morgen rijd ik de A 28 op, richting Groningen want Winsum ligt in Groningen, daar is geen mis op, daar hoef ik niet over na te denken. Maar even voorbij Assen begin ik toch iets anders te denken. Bij de FLAL doen ze om de beurt een Noordelijke Provincie aan en we zijn pas in Pieterburen geweest, hier klopt iets niet. Naar huis gebeld en ja hoor het moet Friesland zijn, maar waar ligt dat dan wel niet. Bij Vries van de A28 af en bij een benzinstation luid gevraagd, "wie weet waar Winsum in Friesland ligt?" Gelukkig, iemand wist te vertellen dat je het in de omgeving van Bolsward moet zoeken.

Op de kaart gezocht, de snelste route is via de stad Groningen, dan de A7 tot Bolsward en daarna in Noordelijke richting. Iets sneller gereden dan 120 km, en was om tien voor negen bij de start en kon gelijk beginnen met de rest aan deze Friese wandeltocht.

14 febr. In Diever de altijd mooie tocht, door de bossen, hei en vennen in de omgeving, ook van de BW was er een 5 tal. Die hebben de smaak van het wandelen ook geproefd en zijn bijna bij elke wandeling in de omgeving ook van de partij. Het weer was heel goed. Onderweg was er een pijl aan de boom, waarbij je net recht in de zon moest kijken om hem te zien. Zelf was ik met een groepje, er net een paar 100 m voorbij, komen alle lopers die voor ons liepen, terug. Het was daar even heel erg druk, het waren er wel 100 en allemaal verkeerd. Ieder maar zeggen, wat stom, lopen wij als makke schapen achter elkaar aan. Bij de finish stond de voorzitter buiten ons op te wachten en zei: "Dus jullie hebben voor het zelfde geld meer km's gekregen, dat vind ik nou geweldig van onze club".

21 febr. Assen: FLAL deze loop heet "Westen van de Hoogspanning". Het eerste stuk was door de nieuwbouw met een breed scala aan nieuwe woningen. Op de Koeleweg duiken we voor het eerst in het verleden, kwamen we langs het monument Amhert dat bestaat uit een "vliegtuigpropeller". Even later volgt waar het werkkamp "de Vledders" is geweest, waar in 1942, 120 joodse medeburgers verbleven, deze zijn later nooit weer terug gezien. In Veenhuizen, het dorp van de gevangenen, was de eerste en de enige rust in "Het Verenigingsgebouw". Daarna gaan we over de Kolonievvaart het Fochteloërveen in en dan

speciaal in het gebied waar men vroeger niet mocht komen, dit gebied is voor mij volkomen nieuw. In de verte zien we Norgerhaven en achter de bosrand Bankenbos. Later volgt in het natuurgebied het Es-Meer. Vanuit Huis ter Heide wandelen we Assen weer in langs het in aanbouw zijnde "Kloosterveste". Na heel veel modderpaden, volgt bij het gebouw de Hoogspanning het zwaarste deel van de 27,50 km. Daar moeten we namelijk een trap op. Zuchtend en kreunend kwamen we boven.

Bé Jager

UITSLAGEN

Herfstcross Veenhuizen 18-10-08 10 km

Roelof Kiers 00.55.38

NAM tot NAM Loop Assen 20-12-08 10 km

Henk Pruim	00.40.07	Jan Willem Oosting	00.45.35
Pieter Stegeman	00.40.20	Pieter de Boer	00.51.44
Marco Bakker	00.42.13	Alie Hamminga	00.51.49
Joop Godwaldt	00.42.49	Roelof Kiers	00.57.59
J. Bouwmeester	00.44.37		



Crossloop Steenwijk 7 km

	20-12	24-01	21-02
Jan Uiterwijk	00.29.17	29,07	00.28.58 (1 ^e in 4 wedstrijden)

Kerstcross Kampen 26-12-08 11 km

Richard Pieters 00.42.55

Tjeerdsma Oudejaarsloop Blijham 27-12-08

	10 km	21,1 km
Alie Hamminga	00.51.06	
Joop Godwaldt		01.34.29
J. Bouwmeester		01.37.29



Oliebollenloop Zwolle 28-12-08 10 km

Richard Pieters 00.38.15 1^e pr

Oliebollencross in Nieuw Dordrecht 31-12-08 7,2 km

Frouke Sijken 00.36.13

Univé RTV Nieuwjaarsloop Stadskanaal 03-01-09 10 km

J. Bouwmeester 00.44.38

AAC '61 Assen

	10-01	14-02
6 km		
Frouke Sijken	00.31.36	00.31.29
Eeuwe Jansen	00.32.38	00.37.00
Bé Gils	00.36.46	
Lysbeth de Jonge.	00.41.07	
Harmtje Jager		00.36.30
Roelof Kiers		00.37.00
Ingrid Snippe		00.37.56 pr



	10-01	14-02
9 km		
Janny Weurding	00.51.08	00.50.13
Géke van den Heuvel		00.43.12

12 km		
Klaas Haveman		00.55.15

Aaldenrondomloop Aalden 10-01-09 10 km

Alie Hamminga	00.50.19 2 ^e pr
Jan Gritter	00.50.41
Cisca Pijpker	00.57.27

ACO van Elderencrossloop in Ommen 17-01-09 5 km

	17-01	21-02
Gea Lamberts	00.25.48	
Frouke Sijken	00.25.54 1 ^e 50+	00.25.41 1e alle 4x
Janny Weurding		00.27.05 2 ^e



Udikloop Klijndijk 17-01-09 5 km

	6,5 km	10 km
Jannie Drenth	00.32.35 1 ^e pr	
Marco Bakker		00.41.55
Alie Hamminga		00.50.42
Cisca Pijpker		00.58.12



Broekstreker Veldloop Ekehaar 18-01-09 8,7 km

J. Bouwmeester	00.42.34
----------------	----------

Road to Rotterdam Trainingsloop 24-01-09

	25 km	31,3 km
Jack de Jonge	02.05.00	02.32.00
Pieter Stegeman	02.05.00	02.33.00

Havelter Hunebedloop 31-01-09

	8 km	15,2 km
Cisca Pijpker	00.46.45	
Jan Uiterwijk		01.05.43
Joop Godwaldt		01.08.26
Klaas Haveman		01.11.19
Alie Hamminga		01.18.31



Arnoud Magnin Wintercross Zuidlaren 01-02-09 8 km

J. Bouwmeester	00.37.20
Mirjam Wassen	00.38.49
Gea Lamberts	00.44.26

Brug tot Brugloop in Beerzerveld/Mariënberg 07-02-09 6 km

Gea Lamberts	00.31.03
--------------	----------

Ford Timmermanloop Wildervank 08-02-09

	10 km	15 km
Alie Hamminga	00.52.15	
Pieter Stegeman		01.03.59
Joop Godwaldt		01.06.46
Jannes Bouwmeester		01.10.50
Mirjam Wassen		01.13.06

Sint Valentijnsmarathon Glimmen 14-02-09

	22,4 km	30,3 km
Pieter Stegeman	01.49.28 (3 ^e)	02.31.52

Stadsparkloop in Groningen 15-02-09 16 km

J. Bouwmeester 01.17.22

Rondje om Goutum 01-03-09 16 km

Jan Uiterwijk 01.10.01

IK GEEF DE PEN AAN.....

Marjan de Vecht gaf de pen door aan Judith Heemskerk



Hallo, ik ben Judith Heemskerk, ik ben sinds 2003 lid van de Loopgroep en mag met heel veel plezier hardlopen. Helaas ben ik door een blessure aan mijn voet al een poosje uitgelopen en het ziet er nog niet naar uit dat ik snel weer kan hardlopen jammer genoeg, want ik mis het ontzettend en ook de gezelligheid tijdens de trainingen.

Om mijn conditie een beetje op peil te houden heb ik voor mijn verjaardag van mijn man een supersnelle mountainbike gekregen en daar leef ik me nu op uit, is wel even wat anders dan hardlopen. Verder zit ik nog in het bestuur van de Loopgroep en behartig daar alles wat betreft de clubkleding. Ik ben getrouwd met Dirk en samen hebben wij 5 kinderen Anne (16 jr), Dirk-Jan (14 jr), Luuk (12 jr), Guus en Huub (10 jr).



Het is bij ons dus een gezellige boel.

Ik geef de pen door aan **Cisca Pijpker**.

Groeten, Judith Heemskerk



LOOPAGENDA

Datum	Wedstrijd <i>(klik op naam van wedstrijd voor de website)</i>	Afstanden in km	Aanvang
07-3-2009	DE KNIPE De Knipe-cross	11 - 5.5	10.30
07-3-2009	HAREN Halve Marathon van Haren	21.1 - 12.3 - 5	12.00
07-3-2009	MENALDUM Eenhoornloop	div. afstanden	11.00
07-3-2009	VEENHUIZEN Lente Crossloop	10 - 5 - 3	10.30

08-3-2009	GROU	<u>40e Merenloop</u>	14 - 5 - 1.1	13.30
14-3-2009	ASSEN	<u>6e Trimloop</u>	Rondjes 3 km	11.00
14-3-2009	DEN HAAG	<u>35e Fortis City-Pier-City</u>	21.1 - 10	13.00
14-3-2009	DIEVER	<u>Drents Friese Wold</u>	div. afstanden	12.00
14-3-2009	GRONINGEN	<u>Road to Rotterdam 4</u>	35 - 30	10.00
14-3-2009	GRONINGEN	<u>Smeerpijploop Gron-Delfzijl</u>	29.5	10.00
14-3-2009	SELLINGEN	<u>Westerwolde Bosloop</u>	10 - 5	14.30
14-3-2009	WOLTERSUM	<u>Smeerpijp Woltersum-Delfz</u>	16.5	11.30
15-3-2009	GRONINGEN	<u>Stadsparkloop 5</u>	16 -13 -10 -7 4	10.00
21-3-2009	DOKKUM	<u>8e Bonifatiusloop</u>	21.1 - 7	14.00
21-3-2009	EMMEN	<u>Mazda Lenteloop</u>	10 - 5 - 2	14.30
21-3-2009	LEEK	<u>Univé Leekster lenteloop</u>	21.1 - 12.8 - 5	14.30
25-3-2009	EDE	<u>22e NK Veldloop</u>	12 - 9 - 6	11.00
28-3-2009	BERGUM	<u>Slach om é Mar</u>	21.1 - 11	11.00
28-3-2009	WINSCHOTEN	<u>Univé Theo de Winterloop</u>	16.1 - 10 - 5	14:00
29-3-2009	ASSEN	<u>8 van Assen</u>	8	14.00
29-3-2009	SNEEK	<u>Ronde van Wymbritseradiel</u>	21.1 - 10	13.00
29-3-2009	ZANDVOORT	<u>2e Zandvoort Circuit Run</u>	12 - 5	12.00
04-4-2009	GRONINGEN	<u>8e Univé Astrea Run</u>	div. afstanden	14.00
04-4-2009	LEEUWARDEN	<u>Condensloop</u>	21.1 - 9.5	12.00
05-4-2009	PARIJS (F)	<u>Marathon de Paris</u>	42.2	08.45
05-4-2009	ROTTERDAM	<u>Fortis Rotterdam Marathon</u>	42.2 - 10	11.00
07-4-2009	HOOGEVEEN	<u>Primeraloop</u>	6.437	19.45
11-4-2009	OUDE WILLEM	<u>1e Hoeve a/d Weg Bosloop</u>	div.afstanden	11.00
12-4-2009	TERSCHELLING	<u>Paasloop</u>	15 - 10 - 5	13.30
13-4-2009	STADSKANAAL	<u>Univé Klap tot Klaploop</u>	10 - 5	14.00
13-4-2009	UTRECHT	<u>Utrecht Marathon</u>	42.2 - 21.1 - 10	10.30
17-4-2009	SPIER	<u>Zuiderkluft Marathon</u>	42.2 - 21.1	11.00
18-4-2009	BOLSWARD	<u>Lente Loop</u>	15 - 10 - 5 - 2.5	11.00
18-4-2009	GRONINGEN	<u>Walk for life 2008 Groningen (Nordic walking/wandelen)</u>	25.6 - 12.5 - 10.7 - 6.7	10.10
18-4-2009	GRONINGEN	<u>Walk for Life 2009 Groningen (recreatieve run)</u>	10.8 - 6.7	11.00
18-4-2009	LOPPERSUM	<u>7e Lopster Torenloop</u>	10 - 5	17.00
18-4-2009	SPIER	<u>Noorderkluft Marathon</u>	42.2 - 21.1	11.00
18-4-2009	STADSKANAAL	<u>Race the Train</u>	18.4 - 9.2	14.00
19-4-2009	GRONINGEN	<u>Stadsparkloop 6 + est.</u>	16 - 13-10- 7 - 4	10.00
19-4-2009	HOOGEVEEN	<u>Hoogeveense Cascaderun</u>	16.1 - 8.1	14.00
19-4-2009	WENEN (O)	<u>26. Vienna City Marathon</u>	42.2 - 21.1	09.00
24-4-2009	ERICA	<u>Jan v.d.Velde Oranjeloop</u>	10 - 5	19.00
24-4-2009	KOLLUM	<u>Kollumer Kaasloop</u>	13 - 6.6 - 2	19.00
25-4-2009	FRANEKER	<u>Bloemketerploop</u>	div.afstanden	11.00
25-4-2009	SIDDEBUREN	<u>18e Natuurloop</u>	16.1 - 10 - 4.5 - 1	14.00
26-4-2009	ENSCHDEDE	<u>ING Bank Enschede Mar</u>	42.2 - 21.1	11.00
26-4-2009	HAMBURG (D)	<u>Marathon Hamburg</u>	42.2	09.00
26-4-2009	LONDEN (UK)	<u>Flora London Marathon</u>	42.2	09.30
30-4-2009	BEILEN	<u>Koninginneloop</u>	10 - 5	19.00
30-4-2009	MEPPEL	<u>24e Oranjeparkloop</u>	8 - 3 - 2.25 - 1.5	16.00
30-4-2009	NORG	<u>Univé Noord Drenthe Loop</u>	21.1 - 10	15.00
30-4-2009	OLDEHOVE	<u>OranjeRun</u>	21.1 - 10 - 5	14.00
02-5-2009	AMELAND	<u>1e Voorjaars Run</u>	10 - 5 - 2 - 1	14.30
02-5-2009	SAUWERD	<u>2e Raitdaiprun</u>	10 - 5	16.00
02-5-2009	JA.PAROCHIE	<u>Bevrijdingsloop</u>	div.afstanden	11.00

02-5-2009	ZUIDWOLDE	<u>Crossloop</u>	10 - 5 - 2.5 - 1.5	13.00
09-5-2009	BEDUM	<u>20e Bedumer Bosloop</u>	10 - 5	18.00
09-5-2009	HEERENVEEN	<u>14e Ronde van Oranjewoud</u>	div.afstanden	11.00
09-5-2009	HOOGVEEN	<u>NNK Zomerbiathlon</u>	6 - 4 - 3	?
09-5-2009	ZWIGGELTE	<u>Midden Drenthe Loop</u>	div.afstanden	12.00
13-5-2009	HOOGVEEN	<u>Simone fm uurloop</u>	10	n.b.
13-5-2009	WIJGAARD	<u>Twirreloop</u>	15 - 10 - 5 - 2	19.30
16-5-2009	ASSEN	<u>Winkelrijk Marsdijk Run</u>	10- 5 - 3 - 1 - 0.5	10.30
16-5-2009	OENKERK	<u>7e Skewiel Statenloop</u>	div.afstanden	11.00
16-5-2009	STEDUM	<u>Stemer Omloop</u>	10 - 5	19.00
16-5-2009	ZUIDHORN	<u>7e Mit'n Kander Run</u>	div.afstanden	11.30
16-5-2009	ZUIDHORN	<u>Vrouwlu Run</u>	10 - 5	11.30
17-5-2009	EMMEN	<u>Rietplasloop</u>	15 - 5	19.00
17-5-2009	LEIDEN	<u>Leiden Marathon</u>	42.2 - 21.1-10- 5	12.00
17-5-2009	NIJMEGEN	<u>7e Marikenloop</u>	10 - 5	13.00
17-5-2009	VEENDAM	<u>Valkema Parkstadloop</u>	10 - 5	14.00
17-5-2009	ZEEGSE	<u>Breakfastrun</u>	15 - 10 - 5	08.30
18-5-2009	GRONINGEN	<u>8e Il Lago Run</u>	10 - 8 - 6 - 4 - 2	19.00
18-5-2009	NIEUWOLDA	<u>Hamrikkerklaploop</u>	10 - 6	
20-5-2009	GLIMMEN	<u>Woensdag Gehaktdag Mar.</u>	42.2 - 22.4	11.00
21-5-2009	GRONINGEN	<u>Nacht van Groningen</u>	21.1-13.8 - 6.437	18.30
22-5-2009	HINDELOPEN	<u>Stratenloop Hindelopen</u>	10	19.30
23-5-2009	GIETEN	<u>Run van Gieten</u>	10 - 5	18.00
23-5-2009	STIENS	<u>Stienserloop</u>	div.afstanden	11.00
24-5-2009	EELDE	<u>Vinc. Hillebrand Memorialloop</u>	10 - 1	13:00
27-5-2009	DALFSEN	<u>Station-tot Station Loop Ommen- Dalfsen</u>	16.1	19.30
27-5-2009	PATERSWOLDE	<u>6e Tuinland Loop</u>	10 - 6.6 - 3.3	19.00
27-5-2009	WIJNJEWOUDE	<u>28e ODV Bosloop</u>	16.1 - 10 - 5.7	19.30
30-5-2009	KLAZIENAVEEN	<u>Univé Drenthe Marathon</u>	42.2 - 21.1 - 10	14.00
30-5-2009	MARUM	<u>22e Marumer Omloop</u>	10-5-1.2-0.8-0.4	17.00
03-6-2009	AKKRUM	<u>Lus van Akkrum</u>	11.6	19.00
03-6-2009	NW. PEKELA	<u>Univé Oud Alteveerloop</u>	10 - 6.6 - 3.3	19.30
04-6-2009	TEN POST	<u>4e Ten Poster Meul'n Loop</u>	10 - 5 - 1.2	19:30
06-6-2009	ABBEGA	<u>Boerenloop</u>	10 - 5	18.30
06-6-2009	GROLLOO	<u>Omloop Grolloo</u>	10 - 5	17.00
07-6-2009	EXLOO	<u>6e Schutrupsrun</u>	10.2 - 5.4	14.45
07-6-2009	HOOGVEEN	<u>Marathon Estafette</u>	42.2	14.00
07-6-2009	LEEUWARDEN	<u>Marathon van Leeuwarden</u>	div.afstanden	12.00
07-6-2009	RUINEN	<u>Ruiner Dorpsloop</u>	15-10-1.6-0.8	13.00
10-6-2009	BOLSWARD	<u>Hanzeuurloop</u>	16.1 - 15 - 10	19.30
10-6-2009	MIDDELSTUM	<u>Hippolytus Run</u>	10 - 5	19.30
12-6-2009	NOORDBARGE	<u>Noordbarger Stoetbakkerloop</u>	10 - 5	18.30
13-6-2009	WINSUM	<u>12e ArtemisRun</u>	10-7.4-4.8-2.2	19.30
13-6-2009	ZWOLLE	<u>Zwolse Halve Marathon Fest.</u>	21.1 - 6.437	20:15
14-6-2009	ASSEN	<u>1e Asserstadloop</u>	21.1 - 10 - 5 - 1	12.00
14-6-2009	KROPSWOLDE	<u>3e Natuurloop Meerwijk</u>	10 - 5	11.00

Bron: www.artemis.nl

Sporten na griep of verkoudheid

woensdag 07 januari 2009

Een simpele verkoudheidof hoe je een heel seizoen kunt verknallen

Dr. Fred Hartgens, sportarts

Sportmedisch Adviescentrum Maastricht

Inleiding

Elk najaar en winter word ik door vele verkouden of grieperige sporters geconsulteerd met de vraag of ze wel of niet mogen trainen. Om een goed sportadvies kunnen geven, is het van belang om te onderscheiden of de sporter verkouden is of griep heeft. Ik zal hier nader ingaan op deze alledaagse ziekten.

Verkoudheid en griep

Verkoudheid is een infectieziekte die door verschillende virussen veroorzaakt kan worden. Deze ziekte kenmerkt zich door moeheid, loopneus, keelpijn of schorre keel, gezwollen slijmvliezen, oorpijn en hoesten. Vaak bestaat er ook lichte temperatuursverhoging.

Griep is ook een virusinfectie, maar wordt veroorzaakt door een bepaald soort virus, namelijk het influenzavirus. Het leidt tot hevigere symptomen die meestal ook het gehele lichaam betreffen, zoals koorts (39-40 graden), een gevoel van algehele vermoeidheid en echt ziek zijn, rillingen, spierpijn, hoofdpijn, hoesten.

Er zijn meerdere ziekten die in het begin erg veel lijken op een verkoudheid of griep. Bijvoorbeeld keelontsteking, ontsteking van de bijholten en de ziekte van Pfeiffer.

Natuurlijk beloop

Een verkoudheid of griep verbetert meestal binnen 5-7 dagen en na een dag of 10-14 ben je er weer volledig bovenop. Soms zien we een terugval na een aanvankelijk voorspoedig herstel. Die terugval wordt veroorzaakt door een infectie met een bacterie, boven op de reeds aanwezige virusinfectie. De voorkeurslocaties zijn de bijholten, middenoor en keel.

Preventie

Een goede conditie versterkt het afweersysteem. Echter, intensieve sportbeoefening kan de afweer ook (tijdelijk) verzwakken omdat er op het randje van overtraindheid gebalanceerd wordt.

Een goede, uitgebalanceerde voeding werkt eveneens preventief. Vooral ijzer en vitamine C lijken de weerstand te verbeteren.

Vermijd contact met verkouden en grieperige mensen. Griep- en verkoudheidvirussen worden door direct persoonlijk contact overgedragen, zoals door inademen van de lucht van de zieke, handen schudden, een kus geven, niezen. Vaak je handen wassen helpt voorkomen dat je ziek wordt.

Is preventie door een griepsput zinvol?

Griepvaccinatie verhoogt de weerstand tegen enkele belangrijke (maar lang niet alle) influenzavirussen.

Je kunt dus toch nog de griep krijgen! Griepvaccinatie is bestemd voor personen die een verhoogd risico lopen op besmetting én een groter risico op (ernstige) complicaties hebben, zoals chronische zieke mensen, bewoners van bejaardenhuizen e.d.

Hoewel zij medisch niet tot de risicogroep behoren, zien we een tendens dat steeds meer sporters zich laten vaccineren met een griepsput. Het betreft vooral sporters met een chronische longaandoening (zoals astma), topsporters en sporters die in het verleden vaker erg ziek van een griep zijn geweest.

De vaccinatie dient eind oktober of in november plaats te vinden. Hou er rekening mee dat je er enkele dagen minder fit of ziek van kunt zijn.

Medische behandeling

We kunnen kort zijn: tegen deze virusinfecties bestaat geen effectieve behandeling. Wel is sinds enkele jaren het geneesmiddel zanamivir (Relenza) beschikbaar voor de behandeling van griep veroorzaakt door influenza A- of B-virus. Indien het in de eerste uren na het ontstaan van de ziekteverschijnselen wordt toegediend, kan het genezingsproces met 0,5 tot 2 dagen bekort worden. Omdat het ziekteverloop zonder dit medicijn gunstig is en er niet altijd (binnen enkele uren) zekerheid bestaat over de veroorzaker van de griep, wordt dit geneesmiddel in de praktijk nauwelijks voorgeschreven. Het belangrijkste advies is om enkele dagen (bed-)rust te nemen zodat het lichaam de ziekte zelf kan bestrijden. Wel kun je de symptomen verlichten, zodat je je beter voelt:

- Bij koorts en algeheel ziek-zijn kan een koortsonderdrukkend medicijn (zoals Paracetamol) gebruikt worden.
- Een vervelende hoest kan verlicht worden met een hoestdrank, hoewel de effectiviteit dubieus is. Nachtelijk hoesten of een blafhoest kan onderdrukt worden met een middel als codeïne of dextromorfan.
- Een neusspray als xylomethazoline of oxymethazoline kan de neusdoorgankelijkheid bij een verstopte neus verbeteren.
- Keelpijn kun je verzachten met Strepsils, Hibitanetabletten, met dropjes of andere snoepjes.

Indien er bovenop de virusinfectie een bacteriële infectie met algemene ziekteverschijnselen optreedt, kan behandeling met een antibioticum noodzakelijk zijn. Antibiotica werken alleen tegen bacteriën en absoluut **NIET** tegen virussen. Een antibioticakuur tegen de griep is dan ook volstrekt zinloos.

Sportadviezen

Voor een verantwoord sportadvies kan men gebruik maken van de "neck-check" (zie figuur 1 onderaan). Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek gelokaliseerd (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten toegestaan. De eerste 2-3 dagen wel op een lager pitje. Indien de ziekteverschijnselen (ook) onder de nek gelokaliseerd zijn, zoals hoesten, kortademigheid, koorts (meer dan 38 graden), spierpijn in armen en benen e.d., dan is het advies om niet te sporten. Als vuistregel kan aangehouden worden: voor elke zieke dag mag je twee dagen niet trainen/sporten. Het idee om toch te gaan sporten "om de ziekte er uit te zweten" is een onzinnig fabeltje.

Risico's van snelle sporthervatting

Te snelle hervatting van de training is om meerdere redenen onverstandig. Allereerst is het effect van een training te verwaarlozen als je nog ziek bent. Er bestaat zelfs een verhoogde kans om overtraint te raken omdat je zieke lichaam de trainingsarbeid nog niet aan. Tevens ondermijnt het je afweersysteem met als gevolg dat je vatbaarder voor een (andere) ziekte bent.

Sporten met koorts of met nog aanwezige klachten van de onderste luchtwegen (hoesten, piepen, kortademigheid) kan leiden tot een (lang aanhoudende) ontsteking van de luchtwegen, zoals een longontsteking of een chronische bronchitis.

Hoewel het (gelukkig) niet vaak optreedt, kan sporten met koorts een infectie van de hartspier veroorzaken. Die voorheen gezonde sporter is vanaf dat moment dus hartpatiënt. Een zeer ernstige complicatie van een eenvoudig griepje.

Bovengenoemde complicaties kunnen (de voorbereiding op) het seizoen in korte tijd volledig om zeep helpen. Wees dus voorzichtig.

Verminderen antibiotica het prestatievermogen?

Sporters geven nogal eens aan dat hun prestatievermogen na een antibioticakuur flink achteruit is gegaan. Toch is de antibioticakuur daar niet de oorzaak van. Antibiotica hebben namelijk geen negatieve

invloed op de prestatie. Waardoor gaat de prestatie dan achteruit? Door toediening van antibiotica worden de ziekmakende bacteriën gedood. Weliswaar voelt de zieke sporter zich binnen enkele dagen fitter, maar het lichaam heeft meer tijd nodig voor het volledig hersteld is en weer zwaar belast kan worden. Pak je op zo'n moment de training weer op dan belast je lichaam te zwaar. Blijf je toch doortrainen dan raak je lichaam overbelast en neemt het prestatievermogen af. Dus goed uitzieken volgens de "neck-check" blijft een absolute vereiste.

Tot slot

Elke sporter dient een verkoudheid of griep serieus te nemen. Een sportadvies dient gebaseerd te zijn op de "neck-check". Bij twijfel dien je de sporthervatting uit te stellen en een (sport-)arts te raadplegen. Het trainingseffect is dan toch minimaal, maar je voorkomt een mislukt seizoen en (ernstige) gezondheidsproblemen.

Figuur 1. De "neck-check".

