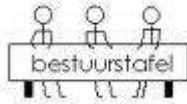


Van bestuurs- en redactietafel



Bestuur

Wintertraining start weer op het veld

De zomer zit er weer op. Volgens de meteorologen zijn we vanaf 1 september alweer beland in de herfst en dat betekent dat de dagen korter worden. Vanaf maandag 28 september wordt er daarom weer getraind op het veld van Vitesse.

Attentie: op woensdagavond 23 september wordt er door Henk en Joop op de Blinkerd training gegeven. Dit is tevens de laatste trainingsavond voordat we weer naar het Vitesseveld gaan.

In het vorige clubblad werd gemeld dat LOWA een paar wandelschoenen verstrekt aan iedere club die een advertentie van hun plaatst. Het bestuur heeft besloten deze paar wandelschoenen te gaan verloten, je kon je gewenste maat per email doorgeven.

Er hebben slechts 11 kandidaten gereageerd op deze oproep.

Uit deze inzendingen heeft het bestuur de volgende naam getrokken : PIETER BOERMA.

Wij nemen nog contact op i.v.m. de gewenste maatvoering.

Alvast veel wandelplezier er mee Pieter !

Inge Derks, voorzitter

Redactie



De vakantieperiode is voor de meesten weer voorbij. In die rustperiode komt een mens soms tot nadenken. Misschien wil je wel wat meehelpen binnen de club, maar heb je vergeten je aan te melden. Er is een herinnering aan de oproep om versterking voor de activiteitencommissie. Een vraag om hulp bij de Otterberg-Blinkerdloop. Laatste training voordat we naar Vitesse gaan, is er training op de Blinkerd. Ook is er veel gelopen de afgelopen periode.

De uitslag van de verloting van een paar wandelschoenen is bekend. Een reactie op de oproep om voor eventueel een columnist nu een reactie. Er is een kindje geboren. Je ziet het, best de moeite waard om te lezen allemaal.

Henk en Janny



We feliciteren Remco en Marloes met de geboorte van hun dochter Annelie.

Annelie

Nog maar net geboren
kijk je ons al aan.
We horen bij elkaar
alsof je altijd hebt bestaan.

Dofgelukkig zijn wij met
de geboorte van onze dochter.
Ze is geboren op 24 augustus 2009
en ze weegt 3.450 gram.

Remco en Marboes Oort
Wijjan
Lievings 33, 9411 TB Beilen
06-43228545 / 06-52504988

Wilt u onze kleine komen zien?
Bel dan even, anders slaapt zij misschien.

Mutaties

Nieuwe leden

Timo Koop
Harry en Pauline van Os

Bodywalk
Loopgroep

Bedankt als lid

Matty Jagt
Ina Leever
Ninie Oving
Marjan Vierhoven
Monique van der Weide
Judith Heemskerk

Bodywalk
Bodywalk
Bodywalk
Bodywalk
Bodywalk
Loopgroep



**Wij feliciteren Hiep hiep HOERA!!!!!!!!!!
de jarigen**

september

04 Ina Ritsema
 13 Klaas Stuurwold
 14 Pieter Stegeman
 17 Frank Ottenhof
 18 Henny Steenbergen
 25 Wierd Duursma
 25 Henk Loovers
 28 Anno Brandsema
 28 Christine van Noort
 28 Ben Pijpers
 29 Greetje Dam

oktober

03 Ankie Boers
 08 Geesje Sattler
 14 Peter Hamminga
 14 Klaas Haveman
 15 Ina Hegen
 22 Wim van der Lelie
 29 Bé Jager

november

07 Ton Nieuwpoort
 11 Bé Gils
 14 Hennie Boxem
 15 Jack de Jonge
 18 Bertus Reinds
 21 Gea Lamberts
 22 Harmtje Jager
 24 Frouke Sijken
 26 Jan Bijl
 27 Inge Derks
 27 Geert Jan Pottjewijd
 28 Tammo Bijmolt

december

02 Willem Booiman
 08 Henriëtte Pepels
 09 Janny Koorn
 10 Henny de Jonge
 11 Geert Nijenmanting
 12 Alie de Vries
 17 Pieter Boerma
 25 Edwin Tillema
 26 Bonnie Bos
 29 Anja Pijpers

Van de wedstrijdcommissie**Otterberg-Blinkerdloop 2009**

Op zaterdag 3 oktober a.s. organiseert de loopgroep voor de 8^e keer de Otterberg-Blinkerdloop in Wijster.

Deze trim/wedstrijdloop over 5 en 10 km vindt plaats op een unieke lokatie in Drenthe. Op het terrein van Essent Milieu in Wijster is een schitterend autovrij parcours uitgezet met als climax de beklimming van de 40 m hoge VAM-berg met als hoog(s)te punt de Blinkerd. De Blinkerd, informatiecentrum van het Drentse Landschap en Essent Milieu hangt als een ufo boven het stroomdal van het Oude Diep en is het hoogste punt van Drenthe. Loopgroep Beilen prijst zich dan ook zeer gelukkig om als één van de weinigen gebruik te mogen maken van deze prachtige lokatie.

De start van de loop vindt plaats op camping de Otterberg aan de Drijberseweg 36 in Wijster. Deze prachtige camping, waar de Loopgroep ieder jaar weer hartelijk ontvangen wordt, ligt aan de voet van de VAM-berg en aan de rand van het stroomdal van het Oude Diep.

Het parcours voert de lopers vanaf de camping via mooie fiets- en schelpenpaden richting de VAM-berg welke de 5 km lopers één keer moeten beklimmen en de 10 km lopers twee keer. Ook zal het Oude Diep via stapstenen over gestoken moeten worden. Al met al een zeer afwisselend en uitdagend parcours in een schitterende omgeving.

Dit jaar echter zullen de lopers gebruik moeten maken van een alternatief parcours. Wegens werkzaamheden op de VAMberg, welke langer duren dan gepland, kan er geen gebruik gemaakt worden van het schelpenpad over de kam van de berg. Wij hopen dat u als lopers begrip zult hebben voor deze situatie en dit eenmalige ongemak voor lief zult nemen.

Vorig jaar wisten ruim 200 lopers, recreatielopers en wedstrijdlopers, de finish te bereiken.

Bij de dames op de 5 km werd Mirjam Bijlsma 1^e in een tijd van 19.46 en bij de heren was Wim Opten heer en meester. Hij finishte in 16.29. Beiden verbeterden het parcoursrecord. Tot veler verbazing startte Wim Opten ook op de 10 km, won bij de 40+ en werd tevens overall winnaar in 34.06. Jan Scheenstra won bij de senioren in 34.18. Bij de dames was Petra Panneman de snelste en finishte in 42.16. Voor alle uitslagen, verslag en foto's kijk op de site.

De start van de 5 km is om 13.30 uur en van de 10 km om 14.30 uur.

De inschrijving vindt plaats in het restaurant van de camping en is mogelijk tot een half uur vóór de start. De voorinschrijving kan plaats vinden via www.inschrijven.nl en is mogelijk t/m 30 september. Het inschrijfgeld bedraagt € 5,00 bij voorinschrijving en bij inschrijving op 3 oktober is dit € 7,00.

Voor iedere loper is er een T-shirt en voor de wedstrijdlopers tevens diverse geldprijzen. Door het gewijzigde parcours i.v.m. de werkzaamheden op de berg zullen er dit jaar geen geldprijzen beschikbaar worden gesteld voor verbetering van de parcoursrecords. Voor alle deelnemers is er een verloting met als hoofdprijs een weekendarrangement op, en beschikbaar gesteld door, camping de Otterberg in Wijster.

Voor het organiseren van deze loop heeft de Loopgroep weer een groot aantal vrijwilligers nodig. Iedereen die de voorgaande jaren geholpen heeft weet hier alles van. Mensen, laat ons niet zitten. Help ons, zodat we aan het eind van de dag weer terug kunnen kijken op een geslaagd sportief evenement.

Meld je aan bij Jan Jager tel. 523435 of Joop Godwaldt tel. 525419 of via de mail. (zie clubblad) Laat ons niet tot de laatste dag in spanning zitten en geef je zo spoedig mogelijk op.

De wedstrijdcommissie wenst iedereen een prettige en sportieve loop.

De loop wordt mede mogelijk gemaakt door: Alescon, Dolmans Landscaping, Zeeman Afbouw, De Vries Mechanisatie, Marco Bakker Hoveniersbedrijf, S.N.S. Fonds Wildervank, Gemeente Midden Drenthe, Fysiocentrum Beilen, Wim Stevens Administratie en Belastingadviesbureau, Run2Day Hoogeveen, Asics, C1000 Mulder, Bloemen Palet en natuurlijk Camping de Otterberg en Essent Milieu Wijster.

Wedstrijdcommissie

Van de activiteitencommissie

Oproep tijdens de ledenvergadering (even ter herinnering)

De Activiteiten Commissie is op zoek naar versterking in de commissie.

Bij voorkeur iemand van de Bodywalk, aangezien de andere commissie leden van de Loopgroep zijn.

Voor informatie over wat deze taak inhoudt kun je contact opnemen met Gertjan of Ina.

De activiteitencommissie

Van de wandelcommissie

Nog één jaar geduld

Op de eerste zaterdag in september 2010 start de wandeling bij "De Linde" in de Stationstraat.

Er kan worden ingeschreven voor Wandelen en Nordic Walking op de afstanden van 10 – 15 – 25 km.

We verwachten deelnemers uit de noordelijke provincies, die vanaf de A 28 en de N 31 naar de start komen.

Als er nu een paar pijlen worden aangebracht, zodat deze niet hoeven zoeken naar de start locatie, zou dat prachtig zijn.

Als er iemand is, die denkt die pijlen voor half 8 's morgens aan brengen, wil ik wel doen, kan zich bij de organisatie melden.

Natuurlijk is ieder die mee wil werken, om er een geslaagde dag van te maken, van harte welkom.

Ingrid, Geert, Bé

Een bedankje



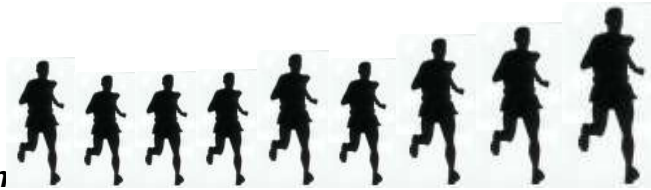
Langs deze weg wil ik iedereen die belangstelling heeft getoond in mijn gezondheid heel hartelijk bedanken. De vele kaarten, telefoontjes, mailtjes etc. hebben mij goed gedaan.

Gelukkig ben ik weer thuis en mag de sport weer hervatten.

Vooraleerst in lichte mate en mijn conditie moet natuurlijk ook weer op peil komen, maar dat zal wel lukken.

Ik hoop jullie spoedig weer te zien op Terhorsterzand.

Geert Nijenmanting



Wedstrijdverslagen

Oud Alteveerloop Nieuwe Pekela 03-06-09

Van onze verslaggever Wim

Woensdag 3 juni j.l. hebben Jannes Bouwmeester en Mirjam Wassen, weer terug na een blessure, de Oud Alteveerloop in Nieuwe Pekela gelopen. Ze liepen beide 10 km.
(Uitslagen elders in dit blad)

Omloop van Grollo 06-06-09

Van onze verslaggever Wim

Zaterdag liep Jannes Bouwmeester weer. Samen met Pieter Stegeman (is weer op de weg terug), Eeuwe Jansen en Harmtje Jager over een afstand van 10 km.

Roelof Kiers koos voor de 5 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Goudplevierrun Hoozevee 06-06-09

Van onze verslaggeefster Gea

Tijdens de eerste Goudplevierrun liep Cisca Pijpker 12 km door de prachtige natuur.

(Uitslag elders in dit blad)

Ruiner Dorpsloop 07-06-09

Van onze verslaggever Wim

Gea Lamberts liep zondag in Ruinen de Ruiner Dorpsloop. Voor het eerst op zondag en op een geheel nieuw parcours legde zij de 10 km af.
(Uitslagen elders in dit blad)

1^e Asserstadsloop 14-06-06

Van onze verslaggeefster Gea

Bij de Asserstadsloop waren twee lopers van de Loopgroep Beilen. Jack de Jonge (3^e) en Peter de Boer liepen bij de mannen masters op de 5 km.
(Uitslagen elders in dit blad)

Klazienaveen 1/8 triathlon 20-06-09

Van onze verslaggeefster Gea

Judith Kremers deed in Klazienaveen mee aan 1/8 triathlon: 500 meter zwemmen, 22 km fietsen en 5 km lopen. Ze werd 3^e dame in een totaaleindtijd van 1:16:51.
(Uitslag elders in dit blad)

1^e Univé Run van Roden 20-06-09

Van onze verslaggeefster Gea

Jannes Bouwmeester liep de Run van Roden, een halve marathon over een mooi parcours, zes rondjes van 3,5 km deels verhard, deels schelpen- en zandpaden.
(Uitslag elders in dit blad)

Acht van Drachten 21-06-09

Van onze verslaggeefster Gea

Jan Uiterwijk liep de 8 km van Beetsterzwaag naar Drachten, hij werd 10^e in zijn categorie 50+.
(Uitslag elders in dit blad)

3^e Jan Driegen halve marathon Steenwijk 29-06-09

Van onze verslaggeefster Gea

Zaterdag was de Jan Driegen halve marathon van Steenwijk. Deze loop wordt georganiseerd door Start '78 en het parcours gaat over het landgoed de Eese en de Woldberg. Het was voor Jan Uiterwijk van Loopgroep Beilen een ' thuisloop' die hij in een prima tijd liep, vooral gezien de benauwde weersomstandigheden.
(Uitslag elders in dit blad)

Lanijto Middenveldloop 04-07-09

Van onze verslaggever Wim

Tijdens de Middenveldloop, die werd gelopen ter gelegenheid van de Lanijto in Beilen, hebben de lopers van de voormalige gemeente Beilen, voornamelijk bestaande uit leden van Loopgroep Beilen zich goed gevoeld. Bij de heren werd Jack de Jonge 1e en bij de dames Geke van de Heuvel 2e. De dames liepen 5,3 km en de heren liepen 10,6 km. In deze competitie tussen Westerbork, Ruinen en Beilen (Hoogeveen en Zuidwolde waren

afwezig) werd onder warme omstandigheden door de volgende deelnemers uit Beilen gelopen: dames: Geke van de Heuvel (2e), Jannie Drenth, Gea Lamberts, Frouke Sijken en Harmtje Jager.

Heren: Jack de Jonge (1e), Jan Uiterwijk, Wierd Duursma, Klaas Haveman, Theun Zondag en Jeroen Stobbe.

(Uitslagen elders in dit blad).

De 50 van Assen 05-07-09

Van onze verslaggever Wim

Zondag 5 juli hebben vijf lopers van Loopgroep Beilen meegedaan aan "De 50 van Assen". Zij liepen met elkaar de estafette over 50 km. Richard Pieters, Jannes Bouwmeester, Wierd Duursma, Marco Bakker en Pieter Stegeman liepen allen 2 keer 5 km. Ze finishten samen in een totaal tijd van 3.34.16 en werden met deze tijd keurig 3e.

(Uitslagen elders in dit blad)

Onstwedderomloop 06-07-09

Van onze verslaggever Wim

Maandagavond liepen Mirjam Wassen en Jannes Bouwmeester de Onstwedderomloop. Zij liepen beiden 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Brinkloop in Diever 07, 21 en 28-07; 04 en 18-08-09

Van onze verslaggever Wim

Dinsdagavond **07-07** werd de 1^e Brinkloop in Diever gelopen. Pieter Stegeman liep 5 km.

Drie lopers van Loopgroep Beilen hebben dinsdagavond **21-07** deelgenomen aan alweer de 3e Brinkloop in Diever

Tijdens de wedstrijd was het drukkend warm en viel er ook nog een kleine regenbui.

Joop Godwaldt en Jack de Jonge liepen 10 km, waarbij l.g. zijn PR verbeterde. Frank Ottenhof liep 5 km.

Tijdens de 4e Brinkloop van Diever van dit jaar op **28-07** hebben drie leden van Loopgroep Beilen goede tijden neergezet. Allen liepen de 5 km.

De lopers: Jannes Bouwmeester, Mirjam Wassen en super veteraan Wim van der Lelie.

Onder warme omstandigheden werd dinsdag **04-08** de 5e Brinkloop in Diever gehouden. In dit altijd gezellige Diever waren vier lopers van Loopgroep Beilen present. Door de warmte waren supertijden niet mogelijk. Wim van der Lelie liep 5 km.

Joop Godwaldt, Mirjam Wassen en Peter de Boer liepen 10 km.

Op dinsdag **18-08** hebben vier lopers van Loopgroep Beilen de 7e Brinkloop in Diever gelopen. Pieter Stegeman, Frank Ottenhof en Wim van der Lelie liepen 5 km.

Joop Godwaldt ging voor 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Midzomeravondmarathon Diever 18-07-09

Van onze verslaggever Wim

Zaterdag 18 juli hebben Mirjam Wassen en Jannes Bouwmeester meegedaan aan de Midzomeravondmarathon in Diever. Mirjam liep de 10 km en Jannes ging voor de 20 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Hoeve a/d Wegbosloop Oude Willem 25-07-09 en 08-08-09

Van onze verslaggever Wim

Anno Brandsma heeft **25-07** maar weer eens zijn loopschoenen aangetrokken om na tijden van afwezigheid weer eens "een loopje te doen".

Nadat hij het weekend daarvoor nog 47e werd bij de veteranen 40+ bij het Nederlands Kampioenschap Mountainbiken in Limburg liep hij in Oude Willem de 20,4 km. Hij werd 2e bij de veteranen 50+.

Zaterdag **08-08** hebben Anno Brandsema, Jannes Bouwmeester en Geert Jan Pottjewijd deelgenomen aan de 3e Hoeve aan de Wegloop in Oude Willem. Ze liepen 20,4 km. Anno Brandsema werd 1e bij de veteranen 50+ en 7e overall.

(Uitslag elders in dit blad)

Alkeloop in Alteveer 12-08-09

Van onze verslaggever Wim

Op woensdagavond 12 augustus hebben 4 lopers van Loopgroep Beilen deelgenomen aan de Alkeloop in Alteveer. Met veel publiek langs het parcours en onder goede

omstandigheden liepen zij de 10 km. De lopers: Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester , Mirjam Wassen (4e) en Wim van der Lelie.

(Uitslagen elders in dit blad)

Bosloop Schoorl 18-08-09

Van onze verslaggever Wim

Jannes Bouwmeester liep hier de bosloop over 8,4 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Singelloop in Hollandscheveld 22-08-09

Van onze verslaggever Wim

Tijdens deze Singelloop liepen Pieter Stegeman, Jannes Bouwmeester en Mirjam Wassen de 10 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Wiekloop in de Wijk 27-08-09

Van onze verslaggever Wim

Op donderdag 27 augustus heeft Jannes Bouwmeester de Wiekloop in de Wijk gelopen. Hij liep een afstand van 10 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Sneek-Bolsward Sneek 29-08-09

Van onze verslaggever Wim

Tijdens een loop in Friesland van Sneek naar Bolsward en weer terug heeft Jan Uiterwijk 20 km gelopen.

(Uitslag elders in dit blad)



Ongevraagd Advies.

Een tijdje terug werd er door het bestuur gevraagd of er iemand een column kon schrijven. Maar tot nu toe zie ik geen reactie in het clubblad. Wat er met column wordt bedoeld heb ik opgezocht in de Dikke Van Dale. Het kritische benaderen van verschillende onderwerpen, in de breedste zin van het woord. Waarom het bestuur nou beslist een kritisch benadering wil, weet ik natuurlijk niet. Het is maar wat je bedenkt, in dit geval. Als het je dan beslist wil, kan het natuurlijk wel. Bij Nordic Walking zijn er, die al van af het begin lid zijn. Maar nog nooit de voorzitter hebben gezien. Inschrijven bij de club al net zo iets. Is dat niet die mevrouw die aan de Esweg woont? Het ligt in dit geval natuurlijk ook aan diegene, die nooit naar een nieuwjaarsreceptie of ledenvergadering zijn geweest. Zij hebben geen enkele binding met de rest van de loopgroep. Volgens mij ligt hier een taak voor het bestuur. Om hier zorg aan te besteden, zodat er wel enige binding ontstaat. Als voorbeeld zou ik willen voorstellen: kom eens op een avond om zeven uur, voor het begin van de training, om kennis te komen maken. Mee doen is niet nodig, belangstelling wel.

Bé Jager

UITSLAGEN

Triathlon Groningen 07-06-09 5 km

Judith Kremers 00.21.38

Oud Alteveerloop Nieuwe Pekela 03-06-09 10 km

J. Bouwmeester 00.45.23

Mirjam Wassen 00.49.40

Omloop van Grollo 06-06-09

	5 km	10 km
Roelof Kiers	00.27.35	
Pieter Stegeman		00.41.56
Jannes Bouwmeester		00.45.41
Eeuwe Jansen		00.54.26
Harmtje Jager		01.01.13

**Goudplevierrun Hoogeveen 06-06-09 12 km**

Ciska Pijker 01.14.29

**Ruiner Dorpsloop 07-06-09 10 km**

Gea Lamberts 00.54.04

1° Asserstadsloop 14-06-06 5 km

Jack de Jonge 00.19.21 3^e pr
 Peter de Boer 00.24.46

Klazienaveen 1/8 triathlon 20-06-09 5 kmJudith Kremers 00.28.55 3^e pr**1° Univé Run van Roden 20-06-09 21,1 km**

J. Bouwmeester 01.42.04

Acht van Drachten 21-06-09 8 km

Jan Uiterwijk 00.33.16

3° Jan Driegen halve marathon Steenwijk 29-06-09 21,1 km

Jan Uiterwijk 01.33.33

Lanijto Middenveldloop 04-07-09

	5,3 km		10,6 km
Geke van de Heuvel	00.26.07 2 ^e	Jack de Jonge	00.44.10 1 ^e
Jannie Drenth	00.27.22	Jan Uiterwijk	00.46.46
Gea Lamberts	00.27.52	Wierd Duursma	00.52.05
Frouke Sijken	00.28.36	Klaas Haveman	00.52.20
Harmtje Jager	00.33.29	Jeroen Stobbe	00.56.21 (geen lid)
		Theun Zondag	00.57.56

De 50 van Assen 05-07-09 (2 x 5 km)

Pieter Stegeman 2 x 5 km 00.20.11 00.20.43

(Van de andere lopers geen tijden ontvangen)

Onstwedderomloop 06-07-09 10 km

J. Bouwmeester 00.46.59
 Mirjam Wassen 00.48.25

Brinkloop Diever

	07-07	21-07	28-07	04-08	18-08
P. Stegeman 5 km	00.19.38				00.20.07
Frank Ottenhof 5 km		00.21.45			00.21.28
Jack de Jonge 10 km		00.38.50 pr			
Joop Godwaldt 10 km		00.44.49		00.45.15	00.44.43
J. Bouwmeester 5km			00.21.34		

Mirjam Wassen resp. 5 en 10 km	00.22.37	00.48.05	
Wim van der Lelie 5km	00.26.11	00.25.29	00.25.32
Peter de Boer 10 km		00.50.37	

Midzomeravondmarathon Diever 18-07-09

	10 km	20 km
Mirjam Wassen	00.48.53	
Jannes Bouwmeester		01.36.48

Hoeve a/d Wegloop Oude Willem 20,4 km

	25-07	08-08
Anno Brandsema	01.31.36 2 ^e pr 50+	01.30.53 1 ^e pr 50+
Jannes Bouwmeester		01.38.25
Geert Jan Pottjewijd		01.58.50

Alkeloop in Alteveer 12-08-09 10 km

Joop Godwaldt	00.45.02
Jannes Bouwmeester	00.45.12
Mirjam Wassen	00.46.07 4 ^e
Wim van der Lelie	00.52.45

Bosloop Schoorl 18-08-09 8,4 km

Jannes Bouwmeester	00.42.27
--------------------	----------

Singelloop in Hollandscheveld 22-08-09 10 km

Pieter Stegeman	00.42.24
Jannes Bouwmeester	00.45.50
Mirjam Wassen	00.48.04



Wiekloop in de Wijk 27-08-09 10 km

Jannes Bouwmeester	00.45.55
--------------------	----------

Sneek-Bolsward Sneek 29-08-09 20 km

Jan Uiterwijk	01.30.59
---------------	----------

IK GEEF DE PEN AAN.....

Cisca Pijpker geeft de pen door aan Alberta Boerma



Haarfijn werd ik er aan herinnerd dat de deadline voor de : *Ik geef de pen aan.....*rubriek, in aantocht was. Nou dat was ik niet vergeten. Het verzoek om een stukje te schrijven kwam via de mail al op 18 maart jl. van Cisca Pijpker en nu op 28 augustus begin ik aan het typewerk; tja waarom heet het eigenlijk de pen? Hoe

zo pen? Toetsen zijn het toch?; maar ja daar heb je geen leuke kop mee, natuurlijk.

Ciska vroeg me zo vlak voor de Cascaderun. *“Ach een half A-4tje, Lukt je dat?...”*

De cascaderun zou mijn derde wedstrijd worden. Na al een Koninginneloop in 2007 en de Otterberg-Blinkerloop in 2008, die zwaar was en de tijd dus ook niet mee viel (maar ja wat wil je voor de eerste keer de “berg” op), werden we allen door Joop voorbereid op een goede Cascaderun te Hoogeveen. Ik vond de run een erg leuke, maar warme ervaring. Natuurlijk heb je momenten waarop je denkt: *“Wat doe ik hier en waarom doe ik dit?”* Het was warm en we liepen met velen van de Loopgroep. Eerst liepen we met zijn vijven, maar al na een kilometer hielden de andere dames (Agnes, Lysbeth, Marjan en Ina) er een ander tempo op na. Grappig was het, dat ik vier seconden achter een van mijn loopmaatjes gefinisht was en ik had hen al na de eerste kilometer uit het oog verloren, dus bijna gezamenlijk over de finish en dat gaf toch een goed gevoel.

Zondagochtendloopje

Dit jaar had ik goede voornemens, om meer wedstrijdjes te gaan lopen, maar zo als het er nu uit ziet wordt dat wellicht weer volgend jaar.

Want het ontbreekt ook aan tijd om vele wedstrijdjes af te lopen. Steevast is het op zondagochtend lopen met zijn vieren, als een ieder kan, ergens in een mooie natuurgebied, rondom het Dwingelderveld bijvoorbeeld. Ciska liep ook wel eens mee, maar gaf de voorkeur aan het zondagochtend familiegevoel.



Drie van de vier loopmaatjes hadden er toen nog lol in.

Loopvirus

Maar hoe is het nu gekomen? Tja een echt loopster ben ik niet of wellicht was ik niet. Het loopvirus heeft me sinds oktober 2006, toen ik met de beginnerscursus ben begonnen, te pakken. Niet dat ik een snelle loopster ben, eigenlijk nooit geweest, vroeger had ik zelfs een hekel aan alleen lopen.

Van oorsprong korfbalster

"Geef mij maar een bal in de handen", een korfbal wel te verstaan, zo heb ik menige looptraining aangegeven dat mijn voorkeur niet uitging naar gewoon lopen.

Ik ben opgegroeid met de familiesport bij uitstek: Korfbal. Ik ben in Marum geboren en in heb Groningen mijn jeugd doorgebracht. In mijn pubertijd zijn we richting Drenthe verhuisd en heb ik ongeveer negen jaar in Nietap gewoond. Daarna heb ik samen met Pieter, (die ik leerde kennen via de korfbalsport (tja hoe kan het ook anders, hij was ook een korfballer) wat omzwervingen gemaakt via het Groningse Leek en de kop van Drenthe. We zijn in 1994 samen met onze toen éénjarige zoon Rick naar Beilen verhuisd. Inmiddels wonen we nu alweer vijftien jaar in Beilen en is Lars ruim twaalf jaar geleden in Beilen geboren.

Onze beide zonen spelen korfbal (hoe kan het haast anders) bij kv Vitesse en zijn wij, als ouders, niet meer actief als speler of speelster.

Pieter is sinds een anderhalf jaar ook bij de Loopgroep, eigenlijk bij de Bodywalk en de Nordic Walkers, ook fanatiek. Gewoon hardlopen kan hij helaas niet meer i.v.m. een onwelwillende knie (korfbalblesure).

Zelf fluit ik korfbalwedstrijden sinds 2001 en heb ook samen met Wietske Jongbloed, als enige vrouwelijk duo, landelijke wedstrijden geleid, waarbij ik als assistent optrad.

Testen

Door de intervaltest (een soort conditietest voor scheidsrechters) is hier een eind aangekomen omdat Jongbloed de landelijke testnormen niet meer haalde en dan is het over

en uit. De korfbalbond hanteert voor man of vrouw, jong of oud dezelfde normtijden per scheidsrechtersniveau. Hoe hoger je fluit, hoe sneller je de test moet lopen om de gestelde norm te halen.

Ook ik heb de ervaring gehad om zo'n test te moeten lopen en ook ik heb het wel eens niet gehaald.. Voor mij is het elke keer toch weer een opgave om deze intervaltest te moeten lopen.

Tja, dus daar ga ik maar niet verder over uitweiden. Het moet toch een leuk stuk blijven, of niet soms..

Daar ik gestopt was met het spelen van korfbalwedstrijden, had ik een motivatie nodig om mijn conditie voor het scheidsrechtersvak op peil te houden en nog liever op een hoger niveau te brengen voor het fluiten. En ik ken mezelf, in de zomervakantie lukt het lopen nog wel, maar lopen in de winter in het donker zag ik niet alleen zitten. Dus toen heb ik maar eens Lysbeth gebeld en zo is het gekomen.

Hobby's

Naast lopen, vind ik tuinieren leuk, ben ik actief als vrijwilligster bij het Nederlandse Rode Kruis in de afdeling Midden Drenthe als eerste hulpverleenster en als lid van de Geneeskundige Eenheid. Dit is een team wat opgepiept kan worden tijdens een grootschalig ongeval of calamiteit en is dan als SIGMA (Snel Inzetbare Groep ter Medische Assistentie) inzetbaar. Wij zijn dan als een extra hulp inzetbaar voor het ambulancepersoneel.

Tijdens de Vuelta op 31 augustus 2009 hebben we preventief klaar gestaan aan de Romhof in Beilen, alwaar het materieel en wagens staan, voor het geval er ergens in Drenthe iets fout zou gaan. Wellicht heeft er iets van in de krant gestaan, maar op het moment van schrijven (28 augustus j.) was het resultaat van die dag nog niet bekend.

In de toekomst zal ik nog wel eens een paar wedstrijden lopen, naast het fluiten van korfbalwedstrijden, maar het lopen moet voor mij, naast conditie, toch plezier opleveren. En dan doet het nog steeds en dat had ik vroeger nooit gedacht.

Er is vast nog wel meer te schrijven (eh, tikken) maar dat laat ik maar, anders hebben we woensdag tijdens de looptraining niets meer te vertellen, en het stuk is ook al meer geworden dan een half A4-tje, sorry Ciska!.

Wie weet of Agnes Meijerink mij kan overtreffen, in het lopen in ieder geval wel.

De pen geef ik dus door aan: **Agnes Meijerink.**

Groetjes,
Alberta Boerma

foto: <http://www.mijnalbum.nl/Album-OZ4YZRPU-Foto's-in-Hoogeveen-Foto's-van-Sport-Atletiek.html>

Voor al diegenen die de 30 gepasseerd zijn en voor die voorbij de 40 en 50 uiteraard ook...
(en voor die zeldzame die nog geen 30 zijn geldt het volgens mij ook!)
Heb jij ook A.A.A.D.D. ?

Er is eindelijk een diagnose voor ons probleem.

Het heet A.A.A.D.D. ofwel:

Age Activated Attention Defected Disorder

Dit zijn de symptomen:

Je beslist om de auto te wassen, je vertrekt richting auto en ziet de post op tafel liggen.

OK, je gaat de auto wassen, maar eerst toch even de post doorbladeren.

Je legt je autosleutels op je bureau, filtert de reclamefoldertjes uit de hoop post en ziet dat de vuilnisbak vol zit.

Dus leg je de rest van de post, waaronder enkele rekeningen, op je bureau en zet de vuilnisbak buiten.

Of nee, toch eerst nog vlug de rekeningen betalen.

Waar liggen die overschrijvingsformulieren alweer?

Oeps, je hebt er nog maar 1.

Je hebt nog reserveformulieren in de kast boven.

Ah.., daar staat je cola nog.

Eerst die extra overschrijvingskaarten zoeken.

Maar wel eerst die cola wat verder van de computer zetten want straks sla je hem nog omver en dan mors je op je toetsenbord.

Weet je wat, je zet hem gewoon in de koelkast, dan blijft hij fris.

Je gaat naar de keuken en bemerkt dat je plantjes er nogal droog bij staan, die hebben dringend water nodig!

Je zet de cola op het aanrecht en hola, daar ligt je zonnebril!

Die zocht je al de hele morgen.

Je legt die eerst maar even weg voor je het weer vergeet.

Je vult het gietertje met water en vertrekt naar de bloempotten.

Aaaargh!

Iemand heeft de afstandsbediening van de tv in de keuken laten liggen!

Als we vanavond tv willen kijken, zullen we er nooit aan denken om in de keuken te kijken, dus leg je de afstandsbediening beter direct in de woonkamer.

Je giet wat water in de bloempotten en morst op de vloer, gooit de afstandsbediening op een kussen in de stoel en je gaat terug naar de hal.

Waar was je nu ook al weer mee bezig?

Aan het einde van de dag:

De auto is niet gewassen, de rekeningen zijn niet betaald, de cola staat op het aanrecht, de bloemen kregen te weinig water, je hebt nog steeds 1 overschrijvingsformulier en je vindt je autosleutels niet meer...

Je probeert te ontdekken hoe het komt dat er vandaag niets is gebeurd.

Daar begrijp je echt niets van, je was de hele dag druk bezig!

Je bent je ervan bewust dat je een ernstig probleem hebt en moet

dringend professionele hulp vinden, maar eerst even je e-mail checken...

En dan zie je dit bericht, je slaakt een zucht van herkenning. Het heeft dus een naam!

Bron: onbekend