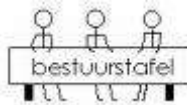


Van bestuurs- en redactietafel



Bestuur



Voor jullie ligt alweer het laatste clubblad van het jaar 2010. Het jaar is weer omgevlogen en ik denk dat we op een mooi jaar kunnen terugkijken. Dit geldt voor zowel de hardlopers als de bodywalkers. Uiteraard heeft de wedstrijdcommissie weer de Koninginneloop en de Otterberg Blinkerdloop georganiseerd, op 5 mei heeft een groep hardlopers meegedaan aan de bevrijdingsloop en de estafetteloop van Winschoten kon dit jaar ook weer rekenen op onze club. De bodywalk heeft meegedaan aan de Schutrupsloop, de Avondvierdaagse en als hoogtepunt is de 1^{ste} Midden Drenthe Wandeltocht een feit geworden. Allemaal activiteiten die wij als club hebben georganiseerd of aan mee hebben gedaan. Maar dit alles moet wel mogelijk gemaakt worden door een hele hoop vrijwilligers, bij deze vanuit het bestuur ontzettend bedankt en petje af voor jullie inzet!

Maar ook het bestuur bestaat uit vrijwilligers en zoals jullie hebben kunnen lezen zijn we druk op zoek naar nieuwe bestuursleden en dit is nog steeds het geval. Tot nu toe hebben zich twee nieuwe bestuursleden gemeld en 1 reserve kandidaat, maar dit is niet voldoende. Conform de statuten dient het bestuur te bestaan uit 5 personen. Het zou toch niet zo moeten zijn dat de Loopgroep en Bodywalk Beilen als verenigingen ontbonden moeten worden omdat er geen bestuursleden te vinden zijn. Hardloper, Bodywalker of Nordic Walker meld je aan om het bestuur te komen versterken, jouw hulp hebben we nodig!

Van de penningmeester

Iedereen die in het jaar 2010 kosten gemaakt heeft zou ik vriendelijk doch dringend willen verzoeken deze kosten ook nog dit jaar te declareren. Zo kan er straks in april een duidelijk beeld weergegeven worden van de cijfers en hoeft er geen rekening gehouden te worden met verrekeningen.

Daarnaast wil ik jullie vragen om contributie voor het jaar 2011 ook pas in dat jaar over te maken, dus niet alvast in december. Conform de regels graag overmaken vóór 1 maart 2011 anders zijn wij genoodzaakt een boete van Euro 10,- in rekening te brengen.

Alvast bedankt voor jullie medewerking.

Nieuwjaarsbijeenkomst / extra algemene ledenvergadering

Op woensdag 5 januari 2011 zal onze nieuwjaarsbijeenkomst gehouden worden in het gebouw van Vitesse, aanvang 20.00 uur. Op deze avond zal er ook een extra algemene ledenvergadering plaatsvinden voor het benoemen van nieuwe bestuursleden. De uitnodiging voor deze vergadering heeft u apart bij dit clubblad ontvangen. Wij hopen op een grote opkomst.

Clubblad

Op de algemene ledenvergadering van april dit jaar is naar voren gekomen dat het merendeel van de leden graag een papieren clubblad wil behouden. Feit is wel dat er dan bezorgers moeten zijn.

Bé en Grietje Jager hebben dit jarenlang met veel plezier voor onze vereniging gedaan, maar hebben nu aangegeven per 1 januari 2011 hiermee te willen stoppen. Wij willen Bé en Grietje heel erg bedanken voor hun tomeloze inzet. Want niet alleen het clubblad moest rondgebracht worden (voordat het geniet en gestickerd was), maar alles wat jullie van de Loopgroep/Bodywalk in de brievenbus krijgen hebben zij altijd rondgebracht.

Bé en Grietje bedankt!

Gelukkig kunnen wij jullie melden dat we twee mensen bereid hebben gevonden de taken van

Bé en Grietje over te nemen. De mensen die vanaf 1 januari 2011 het clubblad gaan rondbrengen zijn Janny Koorn en Jan Gritter. In noodgevallen heeft Ruud de Vries aangegeven bij te willen springen. Wij wensen jullie heel veel plezier met het rondbrengen van het clubblad.

Rest mij nog iedereen hele fijne feestdagen te wensen.

Ingrid Snippe, Penningmeester

Redactie



Als dit blad verschijnt is de eerste wandeltocht, georganiseerd door Loopgroep/Bodywalk Beilen, een feit. Hierover meer in dit blad. Ook mooie verslagen van lopers over de wedstrijden, sommige met foto's. De redactie heeft echter wel een keuze gemaakt uit het aantal foto's wat in één verslag meegestuurd wordt. In het verslag op de website staan de foto's wel allemaal. **Als je nog wedstrijden loopt t/m 31 december, wil je de uitslagen dan uiterlijk 1 januari doorgeven aan de redactie en Henk, zodat hij de clubkampioenen kan vaststellen?** De redactie wenst jullie allen heel fijne feestdagen en voor het volgend jaar veel loopplezier. Henk en Janny

Mutaties

Nieuwe leden

Jannie Pijpker *

Marja Botman

Gerda Niestijl

Erna Jans-Mensink

* van LG naar BW

Bodywalk

Bodywalk

Bodywalk

Bodywalk

Bedankt als lid

Henk Santes

Jannie Pijpker

Peep Wabeke

Bonnie Bos

Peter Hamminga

Loopgroep

Loopgroep

Bodywalk

Bodywalk

Bodywalk



Wij feliciteren de jarigen

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

december

02 Willem Booiman
08 Henriëtte Pepels
09 Janny Koorn
09 Liesbeth de Wit
11 Geert Nijenmanting
12 Alie de Vries
17 Pieter Boerma
20 Hedwig Dekker
25 Edwin Tillema
26 Bonnie Bos
29 Anja Pijpers

februari

05 Nico Hazelhoff

januari

03 Janny Weurding
05 Gerda Niestijl
07 Marco Bakker
10 Wim Doeven
12 Theun Zondag
16 Jan Gritter
18 Luuske de Boer
18 Jan Jager
20 Jan Willem Oosting
21 Gerry Koops
23 Arie Doorduyn

maart

12 Corry Stuurwold

16	Henk Funke	13	Bernadette Kramer
18	Jantje Kruid	18	Mirjam Wassen
18	Gesina Siebring	23	Pauline van Os
19	Ingrid Snippe	24	Geke van den Heuvel
22	Freek Blokzijl	24	Gea Ribberink
22	Grietje Timmer	25	Jannie Pijpker
24	Agnes Overdevest	31	Agnes Meijerink
25	Klaas Swieringa		
25	Marjan de Vecht		
25	Ruud de Vries		
27	Greetje Hulzebosch		
27	Henk Santes		
29	Harry van Os		

Bericht van de trainers

Beste lopers,

Om afwisseling in de trainingen aan te bieden, gaan we op de woensdagavond regelmatig wisselend op het veld en op de straat trainen.

Hierbij een overzicht van de geplande trainingen.

8-dec	15-dec	22-dec	29-dec
VELD	STRAAT	VELD	STRAAT

5-jan	12-jan	19-jan	26-jan	2-feb	9-feb	16-feb
NIEUW	VELD	VELD	STRAAT	VELD	VELD	STRAAT
JAAR						
RECEPTIE						

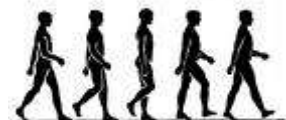
23-feb	2-mrt	9-mrt	16-mrt	23-mrt	30-mrt	6-apr
VELD	VELD	STRAAT	VELD	VELD	STRAAT	VELD

Zorg er SVP voor dat je op de straat goed zichtbaar bent met reflectie of lampjes. Door veld- of weersomstandigheden kan van het schema worden afgeweken.

Met vriendelijke groet, Henk en Joop

1ste Midden Drenthe Wandeltocht

Op zaterdag 4 september 2010 was het dan zover, om 9.00 uur was de start van de 1^{ste} Midden Drenthe Wandeltocht vanuit 'Zalencentrum de Linde'. De weergoden waren ons goed gestemd en met een uiteindelijk deelnemersaantal van 231 mogen we zeker tevreden zijn.



Normaal gesproken zou Gerard van Kempen (secretaris van de regio Drenthe van de KNBLO) onze tocht bijwonen en 'beoordelen', maar helaas was hij verhinderd. Toch heeft hij twee doorgewinterde wandelaars gevraagd een stukje te schrijven over onze

tocht. Deze twee verslagen wilden we jullie natuurlijk niet onthouden.

Ingrid Snippe

1e Verslag van de 1e Midden-Drenthe Wandeltocht van de Bodywalkgroep Beilen op 4 september door Jan Boerhof:

Op 4 september vertrokken wij, vol verwachting, naar Beilen waar de Bodywalkgroep Beilen de 1^e Midden Drenthe Wandeltocht organiseerde. Wij, wandelaars van Eendracht, hebben volop genoten van de prachtige routes. Op alle routes (10, 15 en 25 km.) waren er een aantal van ons op pad. De start was vanuit "Zalencentrum De Linde". Het was voor de ongeveer 230 deelnemers een aangename verrassing dat de routes door een zo prachtig gebied waren uitgezet. Het Terhorsterzand is een bijzonder natuurgebied dat voor een belangrijk deel in de routes was opgenomen. De geplande rusten in het "Schortinghuis" in Spier en daarna in een grote tent bij het gebouw "Oelebred" van Scouting Nederland waren uitstekend gekozen. Na de start vanuit het centrum van Beilen kwamen we langs de installaties van de grote melkverwerker (DOMO) en vervolgens na enkele kilometers bij de prachtige houten boogbrug waar we in staat zijn gesteld om kennis te maken met het moderne (nieuwbouw) deel van het dorp. Hierna begon het genieten van de prachtige omgeving tot de rust in Spier. Daarna genoot iedereen weer van de routes vol afwisseling. Ook na de rust bij "Het Oelebred" was de route prachtig met als bijzonderheid de, (voor deze gelegenheid?) wel heel grote paddenstoelen. Hier werden door de wandelaars diverse foto's van gemaakt. Met nog ongeveer 2,5 km. te gaan kwamen we weer in het bebouwde gedeelte en na de Morgensterlaan, het Nagtegaalpad en de Saliebrink bij een houten brug om het Linthorst Homankanaal over te steken naar het oudere gedeelte van bebouwd Beilen. Alle routes waren prachtig ook de andere, niet Eendracht, wandelaars hebben genoten zo vertelden deze ons. Volgend jaar verdienen ze 460 deelnemers.

2e verslag van deze tocht, nu door Henk van der Meij:

Stralend weer en vrijwel windstil is het als ik in Beilen aankom. Bij zaal De Linde staan meer dan voldoende verkeersregelaars om mij een plaatsje te wijzen. Dus komt de auto op de juiste plek te staan. Naar binnen en inschrijven voor de 25 km die ik wil gaan lopen. De zaal stroomt rustig vol en om even voor negen worden de routes uitgereikt en mag je vertrekken. Vanuit de start gaat het rechtsaf het spoor over en vrijwel gelijk het weiland in. Langs de sloot staan hoge brandnetels. Deze maken de wandelaars er op attent dat een lange broek beter is i.v.m. teken denk ik. In elk geval is het een mooi stukje Beilen. Al snel komen we weer bij het spoor en steken dit over en komen zo weer in het dorp. Door het dorp en de nieuwbouw verlaten we Beilen opnieuw. Via Terhorsterzand met heide en stuifzand en jeneverbessen komen we in Spier. Rust. Na de rust gaat het fout. De zaaleigenaar heeft een andere zaal voor de wandelaars in gebruik genomen als gedacht en de organisatie heeft hier niet op ingespeeld door even een paar aanwijzingen te plaatsen. Lezen had ook gekund maar als luie wandelaar volg ik pijltjes en mis ik dus een stuk van de route en kom op de 15 km route terecht. Geen probleem ook die is mooi. Toch ook daar op zo'n 20 km wat onduidelijkheid de route splitsing staat niet aangegeven dus uitkijken. Verderop bij een plas weer wat onduidelijkheden. Goed lezen en opletten is dus een vereiste. Na deze hobbels gaat het verder probleemloos tot de rotonde. Hier blijken er pijltjes weg te zijn en raken we de weg kwijt. Via een alternatieve route komen we terug bij de start. De 1e Midden Drenthe wandeltocht zit

er op. De route was prachtig. Dus waarom die valse bescheidenheid en van die kleine pijltjes gebruiken met van die kleine letters op de pijltjes? Het is mij niet duidelijk. Tweehonderd en veertig deelnemers moet volgend jaar ruimschoots overtroffen kunnen worden. Even een paar schoonheidsfoutjes wegwerken (daarvoor kun je een regiobestuur/collega vereniging vragen om advies) en de route van volgend jaar staat als een huis en ik kom graag weer.

Van de wedstrijdcommissie

De otterberg-Blinkerd Loop 2010

WIJSTER – Jan Stuursma uit Sappemeer was zaterdagmiddag met zijn tijd van 34.38 veruit de beste atleet op de 10 kilometer van de Otterberg Blinkerdloop. In de 9^e editie van deze loop liet hij zijn directe concurrenten Jan Scheenstra en André Plette vrij eenvoudig achter zich. Bij de dames liep Marleen Herbert de beste tijd in 45.50. De 5 kilometer was een afgetekende overwinning voor Stefan Wessel. Geke van den Heuvel van Loopgroep Beilen was de snelste dame op de 5 km.

De ruim 180 deelnemers op de 5 en 10 kilometer kregen het zaterdag wel weer zwaar voor de kiezen. De regen van afgelopen periode bleek naast de beklimming van de VAM-berg, met een stijgingspercentage van bijna twintig procent de scherprechter. Vooral de lopers op het hoofdnummer, de 10 kilometer, hadden het zwaar te verduren omdat zij tot twee keer toe deze kuitbreker moesten overwinnen en een zwaar, vochtig/modderig zandpad.

Halverwege de wedstrijd bij de doorkomst op de camping hadden de eerste 3 lopers zich al van de rest van het veld afgescheiden. Jan Stuursma kwam als eerste door en daarna volgden Jan Scheenstra en André Plette. Deze volgorde bleef tot het einde intact, maar de onderlinge verschillen liepen nog wel verder op. Uiteindelijk finishte Jan Stuursma na 34.38 als eerste, Jan Scheenstra klokte 35.22 (1^e man 40+) en met 35.35 werd André Plette derde. Bij de dames liep Marleen Herbert van Spurt '88 een goede wedstrijd en ging over de finish in een tijd van 45.20. Enge Zeuner van (SV Veendam) werd 2^e (1^e V40+) in 46.36 en Riesje Hansen -Al uit Beilen werd 3^e in 47.17. De winnaars in de andere categorieën op de 10km waren M50+ Karel Edens (Groningen) en M60+ Dick Scholing (Zuidlaren).

Op de 5 kilometer was Stefan Wessel (De Sperwers) een klasse apart. Hij liep ver voor de rest van het veld zijn rondje over de VAM-berg en finishte in 16.24. Wouter Luinge uit Veendam werd 2^e en legde de afstand af in 17.56 en Alex van Wamel liep de 5 km in 19.13 en die tijd was voldoende voor plaats drie. Bij de vrouwen ging Geke van den Heuvel (LG Beilen) als eerste over de meet op camping de Otterberg. Ze liep de afstand in 24.05. Carolien Hunneman uit Oosterwolde werd in 24.35 tweede en Marit van den Berg (HAC '63) werd met haar tijd van 24.49 derde.

De andere leden van de loopgroep op de 5 km: Frouke Sijken, Jack de Jonge, Marco Bakker, Klaas Haveman, Eeuwe Jansen, Klaas Swieringa. Op de 10 km: Alie Hamminga, Gea Lamberts, Ciska Pijpker, Jan Uiterwijk, Pieter Stegeman, Anno Brandsema, Jan Willem Oosting, Marten Leistra, Wierd Duursma, Jannes Bouwmeester en Peter de Boer. Hun tijden staan elders in dit blad.

Joop Godwaldt.



Wedstrijdverslagen

Brinkloop Diever 31-08-10

Door onze verslaggever Joop

Pieter Stegeman heeft deelgenomen aan de laatste Brinkloop in Diever van dit jaar. Pieter heeft daarbij zijn doelstelling voor dit jaar gehaald namelijk: 10 km onder 40 minuten te lopen. Hij liep tevens een PR.

(Uitslag elders in dit blad)

Bikkelloop Zuidwolde 01-09-10

Door onze verslaggever Joop

Gea Lamberts heeft in Zuidwolde deelgenomen aan de Bikkelloop. Op een stratenparcours van asfalt en klinkers en met verkeersdrempels heeft Gea de 5 km gelopen. Zij liep onder vrij warme omstandigheden haar 2 rondes.

(Uitslag elders in dit blad)

Van der Veen Kromhout Run Appelscha 04-09-10

Door onze verslaggever Joop

Drie lopers van onze Loopgroep hebben op een mooie zonnige zaterdag in Appelscha deelgenomen aan de Van der Veen Kromhout Run. Twee lopers hebben de 10.5 km gelopen welke bestond uit 1 grote ronde. Het parcours was uitgezet over o.a. camping de Roggeberg, de Kraaiheide, het Bruine Suikerpad. Jan Roeles en Jan Uiterwijk kwamen samen over de finish. Uiterwijk was met deze tijd 2e bij de mannen 50+. Geert Jan Pottjewijd liep 2 rondes en met beter ingelopen nieuwe schoenen en een rustiger starttempo en onder goede loopomstandigheden lukte het Geert Jan nu wel de halve marathon te voltooien in een mooie tijd.

(Uitslagen elders in dit blad)

Dijkhuizenrun Ruinerwold 04-09-10

Door onze verslaggever Joop

Joop Godwaldt liep zaterdagavond in Ruinerwold mee met de Dijkhuizenrun. Ook hier een klinkers parcours met verkeersdrempels. Het was een ronde van 1650 meter door het dorp en ook deels over de Dokter de Larijweg met zijn perenbomen. Joop liep de 5 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Oude Pekela 06-09-10

Door onze verslaggever Joop

Maandag hebben drie lopers deelgenomen aan alweer de 11e loop van het Univé loopcircuit. Op een stratencircuit met de nodige bochten, verkeers drempels en bruggen stond Alie Hamminga op het podium na 3 rondjes (10 km) in Oude Pekela met een 3e plaats in haar klasse.

Ook Joop Godwaldt en Cisca Pijker liepen de 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Fish Potato Run Urk – Ermelo 11-09-10

Door onze verslaggever Joop

Jan Uiterwijk heeft deelgenomen aan de Fish Potato Run. Dit is een loop van het eiland Urk naar de plaats Emmeloord op het vaste land. Na het parkeren in Emmeloord word je met de bus naar de startplaatst vervoerd. Dat is een heel gedoe omdat je op tijd bij de bus moet zijn en de laatste bus om 13.30 vertrekt. Onder de vele de deelnemers bij de start in het pittoreske Tollebeek was o.a. Jochem Uytendhage. De lopers troffen het deze keer want de

wind stond zuidwest en dat betekent.....hard lopen met de wind in de rug. Jan is op de 12,8 km 15e geworden in de klasse 50+.

(Uitslag elders in dit blad)

Run van Winschoten 11-09-10

Door onze verslaggever Joop

Zaterdag 11 september 2010 stonden we als Loopgroep Beilen weer aan de start van de Run van Winschoten. De aloude Klinker waarin voorheen start en finish lagen is niet meer en ook de route was enigszins veranderd. Een nieuwe ervaring voor alle lopers waarvan er een aantal de wedstrijd voor de eerste keer liepen. Hoewel de dag een beetje bewolkt begon klaarde het al snel op en werd het een prachtige zonnige dag. Ondanks de zware omstandigheden is er behoorlijk snel gelopen en in de categorie mannen atletiekteams zijn we als 11^e gefinished. Overall kwamen we uit op een 27^e plaats in een tijd van 07:49:58. De lopers: Marco Bakker, Pieter Stegeman, Joop Godwaldt, Harry van Os, Jack de Jonge, Teun Zondag, Frank Ottenhof, Jannes Bouwmeester, Henk Funke en Henk Pruijm.

(Uitslagen elders in dit blad)

Roekeloop Weidum 19-09-10

Door onze verslaggever Joop

Jan Uiterwijk heeft deelgenomen aan de Roekeloop in het Friese Weidum. "Roeke" is een Fries woord voor kraai denk ik, want er hing een "dode" kraai aan het Start- en Finish-doek. En wat ook echt Fries was: de harde wind over de landerijen en over de Zwette, dat is een Watertje in de buurt van Weidum, een plaatsje onder de rook van de hoofdstad Leeuwarden. Jan heeft gekozen voor de langste afstand: 16 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Univé Timmermansloop Wildervank 19-09-10

Door onze verslaggever Joop

Vier lopers van Loopgroep Beilen hebben deelgenomen aan de Univé Timmermansloop in Wildervank. Deze uitgestelde loop (sneeuw en ijs op parcours in februari) van het loopcircuit is nu onder goede loopomstandigheden gelopen. De wedstrijd afstand van 15 km was één mooie grote ronde langs het Borgerspark, door het vlakke Groninger landschap en weer terug door het park. Allemaal liepen ze mee met de wedstrijd: Alie Hamminga (in haar klasse vrouwen 50+ 2e met een PR) Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester en Cisca Pijpker.

(Uitslagen elders in dit blad)

Dam tot Dam Loop Zaandam 19-09-10

Door onze verslaggever Joop

Twee Loopgroepleden liepen de 26^e Dam tot Dam loop. Onder goede loopomstandigheden met een paar spettertjes liepen de lopers de wedstrijd van 10 EM. Harry van Os liep in voorbereiding op de marathon van Eindhoven. Hij komt steeds beter in vorm, liep als de brandweer de wedstrijd en finishte in een zeer goede tijd. Wim van der Lelie heeft genoten van het lopen door zijn geboortestreek en –straat.

(Uitslagen elders in dit blad)

Jouster Merke Loop 25-09-10

Door onze verslaggever Joop

Jan Uiterwijk heeft meegedaan aan de 28e Jouster Merke Loop. De afstand die hij daar heeft gelopen was de 16.1 km.

Start en Finish waren in het centrum van DE koffiestad van het Noorden, namelijk Joure. Een afwisselend parcours met verharde wegen en stukken over schelpenpaden door bossen in de buurt van Joure en omgeving. De deelnemers die met droog weer waren vertrokken

kregen goed en wel onderweg toch een korte regenbui op de kop. Jan zijn eindtijd was iets beter dan vorige week.

(Uitslag elders in dit blad)

Besthmenerbergcross Ommen 26-09-10

Door onze verslaggever Joop

Pieter Stegeman heeft nabij Ommen deelgenomen aan de Besthmenerbergcross. Het parcours herbergt zware - als venijnige klimmetjes, vals plat, een passage door het theater, rul zand, kortom..... geen tijd voor herstel volgens de parcoursbouwers. De dames en heren lopers zullen hier absoluut voorzichtig met hun krachten om moeten springen. Een slijtageslag was het volgens Pieter zeker, maar een mooie en ook zware cross, ongeveer 300 meter vlak, de rest heuvel op heuvel af, en dat vier ronden lang.

(Uitslag elders in dit blad)

Reest Halve Marathon Meppel 09-10-10

Door onze verslaggever Joop

Gea Lamberts heeft zaterdag in Meppel mee gelopen aan de Reest halve marathon, op een mooi parcours wat was uitgezet langs het water en tussen de weilanden door.

(Uitslag elders in dit blad)

Wim Hol Memorial Papendrecht 09-10-10

Door onze verslaggever Joop

Pieter Stegeman heeft in Papendrecht de Wim Hol Memorial gelopen, afstand: 10 EM.

(Uitslag elders in dit blad)

AAC '61 trimlopen Assen 09-10-10

Door onze verslaggever Joop

Zaterdag **9 oktober** hebben zeven lopers van Loopgroep Beilen in Assen deelgenomen aan de trimlopen van AAC '61. De lopers startten op de atletiekbaan en lopen dan rondjes door het Asserbos en kunnen kiezen uit afstanden van 3, 6, 9 12 of 15 km km. De gelopen afstanden: **3 km**: Bertus Reinds, **6 km**: Jan Jager, Jannie Drenth (PR), Wim v d Lelie, Frouke Sijken en Harmtje Jager, **9 km**: Eeuwe Jansen.

Zaterdag **13 november** hebben zes lopers van onze Loopgroep meegedaan aan de AAC '61 trimloop, t.w.: **3 km**: Frouke Sijken; **6 km**: Janny Weurding, Jannie Drenth, Bertus Reinds; **9 km**: Roelof Kiers en Eeuwe Jansen. Het was weer een prachtig parcours en allemaal lekker gelopen.

Zaterdag **4 december** hebben zeven lopers van Loopgroep Beilen meegedaan aan de Trimloop van AAC '61 te Assen. Er woei een koude wind en op de baan en de bocht naar het bos lag een laagje sneeuw en was het uitkijken geblazen. In het bos viel dat wel mee en daar had je ook geen last van de wind. **6 km**: Jannie Drenth (PR), Eeuwe Jansen, Frouke Sijken, Janny Weurding en Bertus Reinds; **9 km**: Jan Gritter en **15 km**: Jack de Jonge.

(Uitslagen elders in dit blad)

4 Mijl van Groningen 10-10-10

Door onze verslaggever Joop

Op zondag 10-10 is in Groningen alweer de 24^e 4 Mijl gelopen. Onder goede loopomstandigheden: 15 á 16 graden en een weinig wind gingen er steeds 1000 lopers van start in Haren. Met veel publiek en gezellige muziekbands langs de weg was het lopen weer een feest. Nadat het startschot had geklonken voor de lopers was het voor sommigen bijna 6 km slalommen tussen al die recreanten door. Onder de vele lopers waren ook lopers

van de Loopgroep Beilen, t.w.: Jack de Jonge, Jan Uiterwijk, Jan Jager, Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester, Alie Hamminga en Harmtje Jager.
(Uitslagen elders in dit blad)

Marathon van Eindhoven 10-10-10

Door onze verslaggever Joop

Harry van Os heeft in Eindhoven zijn 1^e marathon gelopen. Deze marathon bestond uit 2 ronden van 21.1 km. Hij stond hartstikke fris, supergemotiveerd en blessurevrij aan de start. Het gevoel van: dit is 'my lucky day' was vandaag Harry zijn metgezel. Langs de gehele route stonden toeschouwers, op verschillende plaatsen rijen dik. Het was zondag immers geweldig mooi weer. Zijn eerste ronde verliep erg soepel en Harry had snel een lekker ritme te pakken, echter in de tweede ronde viel de wind weg en liep de temperatuur op naar 19 graden wat wel wat te warm was. Hij liep tussen de tempomakers van de 3.45 en de 4.00 uur in en heeft dat goed vol kunnen houden. Harry kwam in deze 27^e editie van Marathon Eindhoven beretrots op zichzelf in een mooie tijd en PR en met een euforisch gevoel over de finish.

(Uitslag elders in dit blad)

De Zwarte Cross Staphorst 16-10-10

Door onze verslaggever Joop

Gea Lamberts heeft in Staphorst de Zwarte cross gelopen. Dat is een door AG'85 georganiseerde crosswedstrijd in de Staatsbossen van Staphorst rondom het recreatiegebied De Zwarte Dennen. Het parcours was hier en daar modderig, veel boomwortels, heuveltjes en ook was het pad bezaaid met bladeren. De zon was inmiddels doorgebroken, dus ook het weer werkte mee.

(Uitslag elders in dit blad)

Zuidlaardermarkt Loop 16-10-10

Door onze verslaggever Joop

Peter de Boer en Klaas Swieringa hebben in Zuidlaren deelgenomen aan de 35^e Zuidlaardermarktloop. Met de start en finish op de Brink voor de Prins Bernhardhoeve hebben de vele lopers een 5 km rondje langs de kermis en door het dorp voor de boeg. Klaas liep de 5 km en Peter (PR) liep de 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Stoetenslagh strandcross 23-10-10

Door onze verslaggever Joop

Pieter Stegeman is de uitdaging aangegaan en heeft deelgenomen aan de 4^e Stoetenslagh strandcross. Dat is een op het vakantie park Stoetenslagh georganiseerde crosswedstrijd voor alle leeftijden. Een zware, maar mooie cross, ruim 4 kilometer zand/strand, met een temperatuur van rond de 10 graden, een felle zuidwesten wind en meer dan voldoende regen een uitdaging dus. Pieter liep de 10 km en dochter Femke is gestart op de 1 km cross.

(Uitslag elders in dit blad)

Sudersé de beruchte Stontrace Workum 23-10-10

Door onze verslaggever Joop

Jan Uiterwijk is een andere uitdaging aangegaan en heeft in het Friese Workum de Sudersé de beruchte Stontrace gelopen. De Stontrace is eigenlijk een wedstrijd met boten die zo snel mogelijk kunstmest naar Noord-Holland moeten vervoeren, daarom heet de loop ook Stontrace en is er een passende herinnering in de vorm van 5 kg kunstmest. In Workum was de uitdaging deze keer de harde wind waar de hardlopende deelnemers elke ronde

tegenin moesten lopen. Jan kon zich tijdens de 3 rondes af en toe achter andere lopers verstoppen om tegen de wind nog vooruit te kunnen komen en liep 15.5 km.
(Uitslag elders in dit blad)

Univé Schutrups Run Exloo 24-10-10

Door onze verslaggever Joop

Zeven lopers gingen de uitdaging aan om in Exloo de 1^e Univé Schutrups Run te lopen. Het parcours van deze 12^e wedstrijd van het Univéloopcircuit was behoorlijk aangepast en was nu 20% verhard en 80% onverhard en daardoor bijna een crosswedstrijd van 2 rondes geworden. Na de start liepen de deelnemers onder droge omstandigheden over nat grasland, paden met modderplassen en soms opgevuld met kleine veldkeien richting het Hunzebosch. Na een kort fietspad door het bos gingen de lopers terug naar de start en moesten daar de Hondsrug weer op met een pittige klim. Alie Hamminga werd 2^e op de 10 km, Cisca Pijpker kwam ook mooi binnen het uur over de finish. De heren Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester, Eeuwe Jansen, Wim van der Lelie en Roelof Kiers liepen eveneens 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Off Road Duathlon Weert 30-10-10

Door onze verslaggever Joop

Anno Brandsema heeft deelgenomen aan een off road duathlon en werd 3^e in zijn klasse. De wedstrijd was een 5 km crossloop, 26 km mountainbiken en als afsluiting een 2,5 km crossloop. Het loopparcours was droog en heuvelachtig, het mtb parcours redelijk vlak maar modderig. Voor Anno was de reis naar Limburg de moeite waard, het was een leuke en goede wedstrijd vooral om dat hij sinds tijden weer eens op het podium kwam met zijn eindtijd van 1.44.53.

AVD Cross Dwingeloo 30-10-10

Door onze verslaggever Joop

In Dwingeloo werd alweer de 46ste AVD cross gelopen met de start en finish is op het terrein van zwembad 'De Paasbergen'. Het parcours voert grotendeels over de bospaden rond het zwembad. De wedstrijd ging over een afstand van 8 km. Pieter Stegeman en Marco Bakker waren de deelnemers van Loopgroep Beilen.

(Uitslagen elders in dit blad)

Dalli Klokloop Heerde 30-10-10

Door onze verslaggever Joop

Ook op zaterdag werd in Heerde door AV de Gemzen de Dalli Klokloop georganiseerd. Met de start en finish zoals gewoonlijk bij de Klok Zeepfabriek in Heerde. Het mooi gevarieerd en soms licht glooiend parcours was uitgezet op de Veluwe over de fietspaden, door het bos, over de heide en langs het water. Jan Uiterwijk was één van de vele deelnemers en liep 15 km.

(Uitslag elders in dit blad)

De Diepe Hel Holterbergloop Nijverdal 30-10-10

Door onze verslaggever Joop

Zaterdag was de start van De Diepe Hel Holterbergloop in Nijverdal. Het ene jaar betreden de lopers de Sallandse Heuvelrug dus vanuit het centrum van Nijverdal en het andere jaar vanuit Holten. Voor de 10 mijl lopers geldt dat zij, ongeacht waar de start is, altijd door de Diepe Hel moeten. Een pittig stukje van het parcours waar het hoogteverschil, voor Nederlandse begrippen, groot is. Niet voor niets is de loop naar dit specifieke deel van het

natuurgebied genoemd. Onder de 1100 deelnemers aan de 10 mijl was dit jaar Harry van Os. Harry kwam in een mooie eindtijd over de finish, een verbetering en PR t.o.v. vorig jaar met ruim 3 minuten.

(Uitslag elders in dit blad)

VIOS cross Hollandscheveld 13-11-10

Door onze verslaggever Jan

In Hollandscheveld werd de VIOS cross gehouden. In afwijking op de traditie was de start dit jaar vanwege de overvloedige regenval niet op de ijsbaan. Na 3 rondjes van 2,5 km langs het water en door het bos eindigde Marco Bakker bij de senioren en Pieter Stegeman bij de 40-plussers in goede tijden. In ieders leeftijdscategorie waren beide prestaties goed voor de 7e plaats.

(Uitslagen elders in dit blad)

Adrillenloop Winschoten 13-11-10

Door onze verslaggever Jan

Drie lopers van Loopgroep Beilen hebben deelgenomen aan de Adrillenloop te Winschoten. Deze wedstrijd is onderdeel van het Univé loopcircuit en bestaat uit 3 rondjes van 5 km.

Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester en Alie Hamminga (3^e) liepen 15 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Marderhoekloop Oudemirdum 13-11-10

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk heeft meegedaan aan de Marderhoekloop in en rondom Oudemirdum (Gaasterland). Op de 10 engelse mijl werd hij 4e in zijn categorie.

(Uitslag elders in dit blad)

Off Road Duathlon Reusel 14-11-10

Door onze verslaggever Jan

In Reusel (Noord-Brabant) werd Henriëtte Pepels afgelopen zondag alweer de eerste dame in een off road duathlon. Op een modderig parcours - bestaand uit 7,5 km crossloop, gevolgd door 30 km mountainbiken en nog eens 3,75 km crossloop - deed zij 2.21.37.

Een week eerder haalde ze ook al de eerste plaats bij de dames in de off road duathlon van Valkenburg. Anno Brandsema deed in Reusel de lange afstand: 15 km crossloop, 60 km mountainbiken en 7,5 km crossloop in 4.47.54.

Zevenheuvelenloop Nijmegen 21-11-10

Door onze verslaggever Jan

Onder uitstekende omstandigheden heeft Harry van Os afgelopen zondag een sterke tijd gelopen op de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Nooit eerder zette hij zo'n tijd neer op de 15 km. Marten Leistra, Wierd Duursma, Eeuwe Jansen en Jannie Drenth liepen hetzelfde parcours. Dat het zondag goed loopweer was in Nijmegen werd bevestigd door het wereldrecord van de Keniaan Leonard Komon - helaas geen lid van de Loopgroep.

(Uitslagen elders in dit blad)

Groninger Stadsparkloop 21-11-10

Door onze verslaggever Jan

Ook op de Groninger Stadsparkloop waren lopers uit Beilen actief. Alie Hamminga liep 10 km en Jannes Bouwmeester startte op de 16 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Bastiaannetcross in Norg 27-11-10

Door onze verslaggever Jan

Drie lopers van Loopgroep Beilen liepen de Bastiaannetcross in Norg. Er werd een parcours afgelegd van 8750 meter met veel hoogteverschillen door de Langeloërduinen. De lopers: Jannes Bouwmeester, Jan Gritter en Roelof Kiers.

(Uitslagen elders in dit blad)

Henk Bijker Bovenboerloop Nijveen 04-12-10

Door onze verslaggever Jan

Was er in Assen nog enige beschutting tegen het winterweer, in Nijveen waren de loopomstandigheden geheel anders. Aldus Jan Uiterwijk, die daar de Henk Bijker Bovenboerloop liep, moest er een groot stuk met de kop tegen de wind in worden gelopen. Hij werd er knap 4e in de klasse 40+.

(Uitslag elders in dit blad)



De Run van Winschoten

Toen we in 2007 de Run van Winschoten hadden voltooid was ik in de veronderstelling dat we er als Loopgroep niet meer van start zouden gaan. Na een keer of dertien was er een Winschoten-moeheid over de Loopgroep neergedaald. Ondanks het bijzondere karakter van de loop gingen we uitzien naar iets anders.

Toen begin 2010 tijdens de Nieuwjaarsreceptie er een aantal mensen mij weer aanspraken over nieuwe deelname begon het toch weer te kriebelen.

Na er een tijd over nagedacht te hebben, de laatste keren was heel veel werk geweest, besloot ik het dit keer anders aan te pakken. Mijn idee was om het zo minimaal mogelijk op te zetten. Geen tijden meten, geen drinken of eten voor de deelnemers meenemen, geen coach, ik was zelf reserve.

Een maand voor de grote vakantie begon heb ik een tiental op papier gezet waarvan is me kon herinneren dat ze me op de nieuwjaarsreceptie of daarna hadden aangesproken over deelname. Dat ik hierbij een of twee mensen overgeslagen / vergeten heb spijt me maar de volgende keer beter.

Daarna een startlijst in elkaar zetten en rondmailen naar de deelnemers.

De startlijst bestond uit: Marco Bakker, Pieter Stegeman, Joop Godwaldt, Harry van Os, Jack de Jonge, Theun Zondag, Frank Ottenhof, Jannes Bouwmeester, Henk Pruim en Jan Roeles. Ikzelf stond als reserve op de lijst.

Zoals de meesten van ons weten viel Jan Roeles vijf dagen voor de run van het dak waardoor hij zich zodanig verwondde dat hij niet kon lopen en ik zijn plaats moest innemen. De dag zelf was een succes mag ik wel zeggen. Stralend weer: 22 graden en een lekker zonnetje. De looptijden waren volgens een aantal van de lopers minder, maar volgens mij perfect. We zijn als 11^e bij de atletiekverenigingen geëindigd en als 27^e in de totaaluitslag. 7:49:58 was onze eindtijd. Het aantal deelnemende teams was 227.

De tijden van de lopers staan elders in het clubblad vermeld. Alle reden om volgend jaar weer met een team naar de Run af te reizen. Of misschien ook met een damesteam? Het zou zo maar eens kunnen.

Henk Funke

Van Dam tot Damloop 2010

Zondag 19 september, de dag begon goed. De regen kletterde bij het opstaan tegen de caravan. De rest van de dag zou het dus droger zijn, want een oude weerspreuk zegt dat alles wat nu valt straks niet meer kan vallen. Van de camping naar het station in Schagen bleek 20 minuten korter te zijn dan ik dacht. Nu kon ik mooi zien hoe het station zich vulde met mensen op loopschoenen. In de trein was de Dam tot Damloop natuurlijk het gesprek van de lopers. Omdat ik er ook heen ging was de conclusie al gauw: Oh leuk, u gaat zeker kijken.

De meeste lopers gingen rechtstreeks naar de start en bleven dus in de trein zitten naar Amsterdam Centraal, maar ik stapte in Zaandam uit.

De route naar de Ahold-tent liep gedeeltelijk langs het wedstrijdparcours. Met de finishboog in zicht kwamen er motoren over het parcours, gevolgd door nog meer motoren. En ja hoor, daar kwamen de eerste lopers aangesneld. Natuurlijk heb ik even goed de kunst afgekeken. Ze lopen wel heel hard, maar de truc is dat ze hele stukken straat overslaan. Niet lang daarna kwamen de eerste dames aangesneld. Het was maar goed dat er geen stormachtige wind stond.

Voor de Ahold-tent stond Harry van Os al te wachten en bij de ingang werden we stijlvol ontvangen door een paar, keurig in 't pak gestoken, heren.

Dat bleken beveiligers te zijn die in ruil voor een kaartje een degelijk stempel op je hand gaven, zodat je een week lang reclame kon maken voor Albert Heijn. Na het omkleden en



een laatste hap en slok, gingen we met de pendelbussen naar Amsterdam. Ons startvak op de Prins Hendrikkade was vlak voor de Schreierstoren

waar nu niet zoals in vroeger tijden de zeelui afscheid konden nemen, maar de lopers konden elkaar wel een behouden RUN toewensen. Om 14:05 uur was het zover en werden we weggeschoten om enkele honderden meters verder onder oorverdovend vrouwelijk tromgeroffel onder het IJ te verdwijnen. Via o.a. de Buiksloterdijk, Landsmeerderdijk en de Kadoelenweg (vroeger het Zuideinde in Landsmeer)



kwamen we weer op de Landsmeerderdijk die overging in de Oostzanerdijk. En laat ik aan die dijk nou geboren zijn. Op een voor mij nieuwe afslag de dijk af, de Molenwijk in. Toch even twijfel, was dit wel die goeie ouwe Oostzanerdijk? Dus maar even rechtdoor lopen en ja hoor, daar was het straatnaambord.

Na de passage van Ringweg (A10), het 10 km punt, een recht stuk, dan de Noorder IJ- en Zeedijk en over de Zuiddijk Zaandam binnen. Nog even heerlijk lopen tussen de mensen door en overal is muziek. Wel opletten voor de paaltjes, stoepen en lopers die plotseling zin hebben om te gaan wandelen. Het was al van ver te horen, maar toch ineens is daar de finish met de speaker en nog meer publiek. Snel naar de Ahold-tent, omkleden en Harry opzoeken (die was natuurlijk al lang binnen), waarna we de inwendige mens konden verrassen met koffie, snacks en sap en napraten over de loop. Die zou ook wel de van 'dijk via dijk na dijk tot dijkloop' kunnen heten.

Onderweg naar het station weer langs de route. Nu geen snelle lopers meer maar wel de allerlaatste deelnemers, die onder veel gejuich en applaus werden binnengehaald. Gevolgd door bezem- en andere wagens, die de hekken opruimden en het parcours weer vrij gaven voor het verkeer.

In de trein naar Schagen ben ik alles te weten gekomen over gordelroos. Mijn overbuurman had er last van en wilde er graag over vertellen. Heel jammer dat hij er al in Alkmaar uit moest. Over de Dam tot Damloop ben ik wel enthousiast geworden en hoop volgend jaar weer mee te doen.

Wim van der Lelie

Een klein verslagje van de Otterberg-Blinkerdloop

Mooi loopweer en tijdens het inlopen bleek het te warm om met de kleding die ik aan had de loop te doen, dus geen zweethemd, maar een nog te warm shirt met lange mouwen aan. Tijdens het inlopen nog even aan sociale contacten onderhouden geweest met Henk en de rest van de Loopgroep.

Maar plotseling vanuit de bosjes bij het vlondertje nabij de pony's komt de waakkat te voorschijn. Aanvallende beweging (nog meer mensen die hier last van hebben gehad?), maar stug doorlopen, zal wel toeval zijn.

Om 14.30 uur start van de 10 km loop met een groot aantal deelnemers waaronder veel Loopgroep-leden.

Niet te snel van start, want dat breekt me wel vaker op, toch zijn er weer mensen die menen sneller te moeten starten dan ik.

Want berg op ga ik toch weer een aantal lopers voorbij.

Aardig berg op en oppassen met het dalen want dat gaat soms te snel voor mijn dunne benen, maar het lukt me toch om binnen een voor mij acceptabele tijd de eerste 5 km te voltooien in ongeveer 20 minuten.

Onderweg was er toch weer die waakkat bij het houten vlondertje. Wat die daar moet ????? Wetende dat ik tijdens de 2e rondgang tijd verlies, leek mij een tijd van 42 à 43 minuten een mooie tijd om te finishen, maar het ging behoorlijk goed en de waakkat in de gaten houdende (ik zag hem/haar in de bosjes zitten en speelde voor hond) kwam ik binnen in een tijd van 41.25 minuten en dat was maar ongeveer 10 seconden langzamer dan 2 jaar geleden.

Dus, wel tevreden en op naar de volgende (10e!) bergoploop.

De groeten vanaf De Eese,

Jan Uiterwijk en Adri



Zwarte Cross

Nee, niet de cross in Lichtenvoorde, waar alles om motoren e.d. draait. Nee, deze (loop)cross wordt sinds een aantal jaren elke derde dinsdag in oktober georganiseerd in de Zwarte Dennen bij Staphorst door de loopgroep van Nieuwleusen (www.ag85.nl).

Vorige week zag ik in Meppel een poster hangen van de Zwarte Cross. Ik dacht gelijk: daar wil ik wel eens weer lopen (in 1988 liep ik hier ook eens een cross, toen werd die niet door deze loopgroep georganiseerd).

Dus: zaterdagmiddag in de auto gestapt en richting Staphorst gereden. Saskia ging ook mee



om herfstfoto's te maken.

Op de parkeerplaats was het erg rustig. We stapten uit, zagen geen hardlopers... wel liepen er een paar mensen, die ons konden vertellen dat de inschrijving aan de andere kant van het water was. Om het water liepen we de ons aangewezen kant op en even later hoorden we de speaker al. Weer een eindje verder zagen we de andere parkeerplaats helemaal vol staan en bij het tentje voor de inschrijving zagen we ook

de eerste hardlopers. Ik had me van tevoren al ingeschreven, dus kon ik het startnummer (14) zo in ontvangst nemen. In het tentje stond een kachel waaraan we ons nog even konden warmen, want het was best fris.

Een eindje verder, aan de andere kant van een sloot, waar we doorheen moesten (gelukkig stond er geen water in...) kwamen we bij de start/finish. De laatste lopers van de 5 km kwamen nog binnen. Enkele reacties van deze lopers: - Tjonge, wat een zware loop, - Na ... kon ik m'n ene been niet meer voor m'n andere been krijgen, - De heuveltjes waren best pittig... Blijkbaar erg zwaar, maar gelukkig was de zon inmiddels tevoorschijn gekomen en het was er gezellig. Even wat inlopen en om 15.30 konden we voor de 10 km van start. Het eerste stukje was het even heel druk, maar een eindje verder liepen de lopers steeds verder uit elkaar. Het parcours bestond uit zandpaden, met af en toe een modderplas, stukken met gras en/of heide en, op plaatsen waar de dennen plaatsmaakten voor loofbomen, waren tapijtjes van blad aangelegd. Verder zaten er heel wat boomwortels in het parcours, zodat je constant op moest letten waar je je voeten neerzette. Aan het eind van de ronde van 5 km zaten een paar heuveltjes. Ik liep inmiddels achter een man met een voor mij goed tempo. Ik bleef achter hem lopen. Het eind van de ronde liep naar de finish, maar vlak voor het finishdoek, moesten we weer terug om te beginnen aan de volgende ronde. Halverwege de 2^e ronde hoorde ik andere lopers achter me. Na een poosje haalden ze in en ik kon bij ze aanhaken. De man waar ik steeds achteraan gelopen had, bleef achter. En een kilometer voor de finish zette eerst de ene dame en daarna ook de ander extra aan. Ik probeerde nog mee te komen, maar dat lukte niet meer.

Onderweg heb ik genoten van de omgeving. Het was steeds een verrassing wat er om de bocht voor uitzicht zou zijn. Het is niet zo zwaar als de Otterberg-Blinkerdloop, maar erg mooi. Voor volgend jaar zet ik deze cross weer in m'n agenda. Wie gaat er mee?

Saskia heeft mooie foto's gemaakt van het herfstbos en was ook tevreden over ons zaterdagmiddaguitstapje.

Gea Lamberts

Holterbergloop

Zaterdagmiddag, 31 oktober 2010. Op deze druilerige middag stonden totaal ruim 3500 deelnemers klaar om de diverse afstanden van de Holterbergloop af te leggen. Voor de

klassieke 10 mijl waren dat er ca. 1100. Deze editie begon vanuit Nijverdal. Het traject is heel simpel: 5 mijl heen en diezelfde weg ook weer terug. Dus je weet wat je nog te wachten staat en dat is heel vervelend als je knappende kuiten, knikkende knieën en dikke dijen hebt, zoals ik om me heen toch veelvuldig gezien heb. Ter vergelijking: de VAM-berg is dan een stuk vriendelijker en dat in alle opzichten.

Na de start was het moeilijk weggkomen, want het ging direct 1,5 km naar boven op een vrij nauwe weg, gevuld met teveel mensen. Pas na de volle mijl kreeg je de ruimte om tempo te maken en de wat langzamere lopers te passeren. Helaas kost je dit dus veel tijd.

De boodschap was dus: tijd inhalen! De 5 km klokte ik op 23:09 wat langzamer was dan de D-D loop(22:51). Toen kwam ik in het goede ritme en kon dat ook die steile pukkel op goed vasthouden. Kleine passen en straf tempo de bult op om vervolgens op ademkomend weer met lange passen en mezelf tegenhoudend de berg weer af te dalen. Deze lange afdaling voelde je goed in de bovenbenen en knieën. Het keerpunt rondde ik in 37:07. Prima!! Dat ziet er goed uit, maar nu nog terug. De uitputtingsslag begon rond de 7e mijl: steil naar boven, stampend, hijgend, snakkend naar adem, zuurstof (en een lekkere massage...) maar wel volhardend. Buiten adem, hartslag 181 kwam ik boven. Even bijkomen en opnieuw de adem zoeken en weer door. Dan nog een vervelend puistje bij de 14 km met vals plat. Als laatst bij het 15km punt recht naar beneden met de turbo erop: ruim 16 km/u op de finish af en toen de beloning: 1:14:24 !!! Supertijd, slechts 12 seconden langzamer dan de vlakke D-D loop en zelfs ruim 3 minuten sneller dan vorig jaar in dezelfde loop. Zo zie je maar: training loont!!

In de uitslag was ik in mijn categorie, M50, 59e van de 298 lopers.

Ondanks de motregen en grauwe lucht een prima sfeer met dito resultaat.

Harry van Os



Wat een mooie dag

Op zondag 21 november stond ik 's morgens om ongeveer 08:15 uur op. Het leek een mooie dag te gaan worden. Ik moest om 9:30 uur op het station in Beilen zijn. We zouden met een klein groepje naar Nijmegen om de Zevenheuvelenloop te gaan lopen. Omdat ik vroeg was opgestaan, had ik nog tijd om me even lekker op te frissen onder de douche. Daarna broodjes gesmeerd, sportdrink gemaakt en tas ingepakt. Na nog van een heerlijk kopje koffie te hebben genoten op de fiets naar het station. Daar aangekomen zag ik Eeuwe, Jannie, Roelof en Hannie al op het perron staan wachten. Dat Roelof en Hannie er waren, was nog een wonder. Het bleek namelijk dat Roelof wel de wekker op de juiste tijd had gezet, maar hij had de wekker niet aangezet. Om 5 over 9 waren ze wakker geworden en moesten zich haasten om nog op tijd te zijn. Dus geen koffie meer Roelof en Hannie. De trein arriveerde op tijd, wat wel een vermelding waard is. Net als wij, was ook de conducteur in een zeer goed humeur. In Zwolle moesten we overstappen in een andere trein, wat ook vlekkeloos verliep. Er was niet veel ruimte in trein, maar in de 1^e klas coupé was nog voldoende ruimte. Een paar stations verder kwam er een echtpaar in de coupé, die waarschijnlijk betaald hadden voor een 1^e klas kaartje. Zo zagen ze er ten minste wel uit. De vrouw kon nog zitten, maar de man heeft tot Nijmegen moeten staan, wat hij zichtbaar niet fijn vond. Wij vonden allemaal dat wij op dat moment meer recht hadden op een zitplaats dan hij. Zonder veel problemen kwamen we aan in Nijmegen. Roelof en Jannie hadden een shirt besteld bij opgave, dus die moesten eerst gehaald worden. Daarna gingen we met "gastvrouw" Jannie mee naar de school waar de AOB (onderwijsbond) residentie hield. Dit was ongeveer 500 m voorbij Start/Finish. We werden daar ontvangen met koffie. Dit was heel wat beter dan een koude parkeergarage. Het bleek dat nog steeds niet alle problemen

rond Utrecht Centraal van de vrijdag er voor waren opgelost, want er stonden om 12:05 uur nog enkele AOB leden op station Utrecht die al in Nijmegen hadden moeten zijn. Om ongeveer 12:35 uur ben ik naar het startvak gelopen. Op de weg er naar toe kon ik me nog even warm lopen. Van te voren had ik al besloten dat ik in korte broek en T-shirt zou gaan lopen. De omstandigheden waren hiervoor goed genoeg. Om precies 13:00 uur klonk het startschot. Ongeveer 4 minuten later passeerde ik de startstreep. Het ging eigenlijk meteen lekker en de eerste kilometer ging in ongeveer 4 minuten en 10 seconden. Dit was iets te snel en ik heb dan ook iets ingehouden. Ik wist dat, wanneer ik een snellere tijd zou willen lopen, ik in de eerste 5 kilometer de winst zou moeten pakken. Bij eerdere edities was dat altijd mijn langzaamste deel. Het eerste stuk loopt geleidelijk omhoog met enkele korte afdalingen er in. Na 5 kilometer had ik een tussentijd van 22:07 min. Dit was veel sneller dan de tussentijd van eerdere edities. Ik was wel even bang dat ik de snelle start later zou moeten bekopen. De tussentijd op de 10 kilometer was 44:28 min. Dit was iets langzamer dan de eerste 5 kilometer. Nog steeds voelde het redelijk ontspannen aan. In dit stuk bevinden zich een drietal beklimmingen waarvan de 2^e de steilste is. Ik heb bewust de stukken bergaf ingehouden gelopen, zodat ik heuvel op wat over zou hebben. Na het 10 kilometerpunt gingen we rechtsaf, waar meteen het zwaarste stuk begint. De weg loopt hier omhoog, maar het probleem is vooral de lengte van het oplopende stuk. Eenmaal boven ga je linksaf. Hierna gaat de weg, op enkele korte stukjes na, naar beneden tot aan de finish. In dit stuk is het voor de meeste lopers dan ook geen probleem om het tempo vast te houden of zelfs nog te versnellen. Ik voelde mijn benen in de laatste kilometers wel. De laatste 5 kilometer heb ik wel eens sneller gelopen, maar ondanks dat eindigde ik in nieuw persoonlijk record (1:06:10). Het oude records was 54 seconden langzamer.

Medaille en sportdrank in ontvangst genomen en terug naar de school. Daar aangekomen konden we (heerlijke) soep en broodjes krijgen. In het washok van de school heb ik me wat opgefriest. Even later kwam ook Jannie binnen. Ook zij had heerlijk gelopen en dat was ook duidelijk aan haar lichaamstaal te zien. Eeuwe en Roelof waren beide in hetzelfde startvak gestart. Roelof had eigenlijk nog later moeten starten, maar was met Eeuwe meegelopen (de mazzelaar). Eeuwe was als eerste van de twee binnen op enkele minuten gevolgd door iedereen soep en een broodje had gehad en de liefhebbers nog een pilsje of een glaasje wijn, zijn we weer naar het station gegaan. Natuurlijk niet voordat we onze gastdames en – heren hadden bedankt voor alle goede zorgen. Het viel op dat enkelen onder ons schijnbaar nog niet alles gegeven hadden; zo hoog lag het looptempo naar het station. Ook de terugreis verliep zonder oponthoud. Nog gezellig gekletst met andere lopers en ervaringen uitgewisseld. Sommigen onder ons deden nog even de ogen dicht. Om ongeveer 19:00 uur waren we moe maar voldaan terug in Beilen.

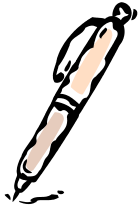
Terugdenkend aan deze gezellige dag moet ik denken aan de volgende song: What a beautiful day (U2).

WD



IK GEEF DE PEN AAN.....

Ria Wanders geeft de pen door aan Gesiena Siebring



Mijn naam is Gesina Siebring. Ik ben geboren in het ziekenhuis van Emmen. Mijn ouderlijk huis stond echter in Weerdinge. Hier ben ik opgegroeid als jongste telg in een gezin met drie kinderen. Mijn ouders hadden daar een kruidenierszaak.

Zoals de meesten van jullie waarschijnlijk wel weten, ben ik getrouwd met Jos Oud. Nu al 14 jaar en samen wonen wij op Makkum 8 niet ver van de molen.

Nadat ik van de Havo kwam, ben ik gaan werken bij de Rabobank in Valthermond. Op mijn twintigste ben ik daar ook gaan wonen. Ik heb hier een prachtige tijd gehad. In 1995 ben ik bij Jos en zijn drie jongens gaan wonen in het mooie en gezellige polderdorp Zuidschermer. Dat was even wennen. Ineens had ik een gezin met drie jonge kinderen. En ook voor de kinderen was het wennen. Maar kinderen zijn flexibel en nu zijn het ook "mijn" jongens en ben ik voor hen hun tweede moeder. Nu zijn ze alle drie volwassen en hebben de oudste twee hun eigen woning en woont de jongste op kamers in Leeuwarden.

Ofschoon Zuidschermer een gezellig klein dorp is, midden in een prachtige polder, heb ik altijd de wens gehad om nog eens terug te gaan naar Drenthe. Toen Jos zijn werkgever dan ook iemand zocht voor Noord Nederland hebben we de keus gemaakt om dit aanbod aan te grijpen en terug te keren naar Drenthe. Ruim anderhalf jaar hebben we gezocht naar een mooie plek om te wonen en die hebben we uiteindelijk gevonden.

Wat deze plek voor ons bijzonder maakt, is dat je landelijk woont, maar toch op loop/fietsafstand bent van alle voorzieningen. Iets wat erg gemakkelijk is, als je niet kunt autorijden of zelfs fietsen, zoals ik zelf heb ondervonden, nadat ik in januari 2009 mijn arm brak. Dat je dan lopend naar de trein en bus kunt en naar de winkel is toch wel erg prettig.

Wat ik ook lekker vindt is dat je zo gemakkelijk even een rondje kunt wandelen. En dat doe ik dan ook graag. Je kunt een klein rondje maken, middelgroot of lang. Heel anders dan in Noord Holland. Het kleinste rondje was al gauw 5 kilometer en dat was rond de vaart. De ene zijde heen en de andere zijde terug. Niet echt leuk.

Inmiddels werk ik niet meer bij de Rabobank, maar bij het GKB in Assen. Ik werk 4 dagen per week. Als ik vrij ben, mag ik graag lezen, waar ik echter veel te weinig tijd voor neem. En verder mag ik graag wandelen en fietsen. Helaas is dat in de wintermaanden een stuk minder, omdat het dan 's avonds al donker is als ik thuis kom van mijn werk. Daarom is het ook fijn om bij de Bodywalk te zijn, want dan ga je toch 1x per week wandelen. Moet wel bekennen, dat ik snel afhaak als het nat weer is. Daar heb ik echt een hekel aan. Ik heb dan ook bewondering voor Alie en Geert, die er toch altijd maar weer moeten zijn.

Het wandelen van de afgelopen maanden op Terhorst vond ik prachtig. En ook, dat je dan weer eens met die loopt en dan weer met iemand anders. Zo leer je langzamerhand de groep kennen. Het uitje naar Spier met het bezoekje aan Schortinghuis vond ik ook erg gezellig.

Nu lopen we al weer enkele keren door het dorp. En dat is ook leuk, want ik kom langs plekjes waar ik nog nooit geweest ben en zo leer ik ons dorp nog beter kennen.

Voor de volgende editie van het clubblad geef ik de pen door aan **Marja Botma**.

Gesina Siebring



UITSLAGEN**Brinkloop Diever 31-08-10 10 km**

Pieter Stegeman 00.39.27

Bikkelloop Zuidwolde 01-09-10 5 km

Gea Lamberts 00.26.15

**Van der Veen Kromhout Run Appelscha 04-09-10**

	10,5 km	21,1 km
Jan Roeles	00.44.00	
Jan Uiterwijk	00.44.00 2 ^e pr 50+	
Geert Jan Pottjewijd		01.52.30

Dijkhuizenrun Ruinerwold 04-09-10 5 km

Joop Godwaldt 00.21.05

Oude Pekela 06-09-10 10 km

Joop Godwaldt	00.44.21	
Alie Hamminga	00.47.54 3 ^e pr	
Cisca Pijpker	01.00.47	

**Fish Potato Run Urk – Ermelo 11-09-10 12,8 km**

Jan Uiterwijk 00.54.01

Run van Winschoten 11-09-10 10 km

Jack de Jonge	00.41.28	Frank Ottenhof	00.47.51
Pieter Stegeman	00.42.29	Jannes Bouwmeester	00.48.54
Marco Bakker	00.43.31	Henk Funke	00.49.52
Joop Godwaldt	00.45.42	Henk Pruijm	00.51.49
Harry van Os	00.45.46	Theun Zondag	00.52.42

Categorie mannen atletiekteams 11^e plaats en overall 27^e plaats: totaal tijd: 07.49.58

Roekeloop Weidum 19-09-10 16 km

Jan Uiterwijk 01.10.13

**Univé Timmermansloop Wildervank 19-09-10 15 km**

Joop Godwaldt	01.08.43
Alie Hamminga	01.13.22 2 ^e pr + PR
Jannes Bouwmeester	01.13.24
Cisca Pijpker	01.31.12

Dam tot Dam Loop Zaandam 19-09-10 10 EM

Harry van Os	01.14.12
Wim van der Lelie	01.33.18

Jouster Merke Loop 25-09-10 16,1 km

Jan Uiterwijk 01.08.55

Bestmenerbergcross Ommen 26-09-10 10 km

Pieter Stegeman 00.46.11

Otterberg-Blinkerloop Wijster 02-10-10

5 km		10 km	
Jack de Jonge	00.19.32	Jan Uiterwijk	00.41.25
Marco Bakker	00.20.45	Pieter Stegeman	00.42.08
Klaas Haveman	00.23.51	Anno Brandsema	00.43.11
Geke van den Heuvel	00.24.05 1 ^e	Jan Willem Oosting	00.45.18
Eeuwe Jansen	00.27.39	Wierd Duursma	00.47.22
Frouke Sijken	00.27.52	Marten Leistra	00.47.37
Klaas Swieringa	00.29.04	J. Bouwmeester	00.48.32
		Alie Hamminga	00.48.46
		Peter de Boer	00.50.12
		Gea Lamberts	00.57.08
		Cisca Pijpker	01.01.53

**Trimloop van AAC '61 Assen**

09-10		13-11		04-12	
Bertus Reinds	3 km 00.21.40	6 km 00.44.16	6 km 00.46.00		
Jan Jager	6 km 00.25.55				
Jannie Drenth	6 km 00.28.51	6 km 00.29.05	6 km 00.28.11 PR		
Wim van der Lelie	6 km 00.31.40				
Frouke Sijken	6 km 00.32.35	3 km 00.16.03	6 km 00.32.52		
Harmtje Jager	6 km 00.34.46				
Eeuwe Jansen	9 km 00.48.25	9 km 00.53.20	6 km 00.32.40		
Janny Weurding		6 km 00.35.02	6 km 00.35.22		
Roelof Kiers		9 km 00.53.20			
Jan Gritter			9 km 00.43.47		
Jack de Jonge			15 km 01.03.54		

Reest Halve Marathon Meppel 09-10-10 10 km

Gea Lamberts 00.55.34

Wim Hol Memorial Papendrecht 09-10-10 10 EM

Pieter Stegeman 01.08.59

4 Mijl van Groningen 10-10-10 6,437 km

Jack de Jonge	00.25.21
Jan Uiterwijk	00.25.31
Jan Jager	00.27.37
Joop Godwaldt	00.28.05
Jannes Bouwmeester	00.29.40
Alie Hamminga	00.29.46

Vervolg 4 Mijl Groningen

Jan Gritter	00.31.56
Peter de Boer	00.35.25
Cisca Pijpker	00.37.03
Harmtje Jager	00.38.59

**Marathon van Eindhoven 10-10-10 42,2 km**

Harry van Os 03.50.57

De Zwarte Cross Staphorst 16-10-10 10 km

Gea Lamberts 00.56.24

Zuidlaardermarkt Loop 16-10-10

5 km

10 km

Klaas Swieringa 00.27.07

Peter de Boer 00.47.22 PR

Stoetenslagh strandcross 23-10-10 10 km

Pieter Stegeman 00.43.29

Sudersé de beruchte Stontrace Workum 23-10-10 15,5 km

Jan Uiterwijk 01.08.24

Univé Schutrups Run Exloo 24-10-10 10 km

Joop Godwaldt 00.45.59 Wim van der Lelie 00.57.21

Jannes Bouwmeester 00.47.34 Roelof Kiers 00.59.15

Alie Hamminga 00.48.25 2^e pr Cisca Pijker 00.59.27

Eeuwe Jansen 00.56.35

AVD Cross Dwingeloo 30-10-10 8 km

Pieter Stegeman 00.39.09

Marco Bakker 00.40.06

Dalli Klokloop Heerde 30-10-10 15 km

Jan Uiterwijk 01.03.18

De Diepe Hel Holterbergloop Nijverdal 30-10-10 10 EM

Harry van Os 01.14.24 PR



VIOS cross Hollandscheveld 13-11-10 7,5 km

Pieter Stegeman 00.32.51

Marco Bakker 00.33.09



Adrillenloop Winschoten 13-11-10 15 km

Joop Godwaldt 01.09.01

Jannes Boumeester 01.12.27

Alie Hamminga 01.14.23 (3^e pr)

Marderhoekloop Oudemirdum 13-11-10 10 EM

Jan Uiterwijk 01.08.21

Zevenheuvelenloop Nijmegen 21-11-10 15 km

Wierd Duursma 01.06.10 PR

Harry van Os 01.06.51

Marten Leistra 01.10.18

Jannie Drenth 01.16.55

Eeuwe Jansen 01.25.19

Groninger Stadsparkloop 21-11-10

	10 km	16 km
Alie Hamminga	00.47.16	
Jannes Bouwmeester		01.16.40

Bastiaannetcross in Norg 27-11-10 8750 mtr

Jannes Bouwmeester	00.42.47
Jan Gritter	00.47.55
Roelof Kiers	00.53.06

Henk Bijker Bovenboerloop Nijeveen 04-12-10 11,4 km

Jan Uiterwijk	00.49.23
---------------	----------

**LOOPAGENDA**

Datum	Wedstrijd		Afstanden in km	Aanvang
11-12-2010	AMELAND (Nes)	7e Adventure Run	21.1 - 10	12.00
11-12-2010	ASSEN	NAM-tot-NAM-loop	10 - 5	13.30
11-12-2010	NIEUW SCHOONEBEEK	Snertloop	10 - 5	14.30
12-12-2010	COEVORDEN	Drenthe-Cross	8.5 - 4.3 -1	11.00
12-12-2010	DE BULT (STEENWIJK)	2e R Center Cross	0,8 - 10	11.30
18-12-2010	EMMEN	33e Kerstcross	10 - 5	12.15
18-12-2010	FOCHTELOO	Korhoenderloop	9 - 5 - 1.2	10.00
18-12-2010	MARRUM	Oudejaarsloop	21.1 - 10 -	12.00
18-12-2010	PEIZE	25e Decemberloop	15 - 10 - 5	10.30
18-12-2010	VEENHUIZEN	Wintercross	10 - 5 - 3	10.30
19-12-2010	GLIMMEN	Kerstmarathon	42.2 - 22.4	11.00
19-12-2010	GRONINGEN	20e Stadsparklopen	16 - 13 -10	10.00
19-12-2010	ORANJEWOUDE	9e Kerstcross	10.8 - 5	14.30
26-12-2010	VLIELAND	6e Stortemelk cross	10 - 5	11.00
26-12-2010	VROUWENPAROCHIE	Molenloop	21.1 - 15 -	11.00
31-12-2010	BLIJHAM	Univé Tjeerdsma Oudejaarsloop	21.1 - 15 - 10 - 5	12.00
31-12-2010	GLIMMEN	Silvesterloop	9 - 7 - 5	12.00
31-12-2010	GORREDIJK	Oliebollenloop	10 - 6.2	13.30
31-12-2010	POPPINGAWIER	Sylvesterloop	20.3 - 10 -	13.00
31-12-2010	SOEST	Sylvestercross	10.4 - 9 - 8	10.45
01-1-2011	GROU	Nieuwjaarsloop	9 - 6 - 3	15.00
02-1-2011	LEEUWARDEN	Douwe Kleefstraloop	16.1 - 10.7	11.00

02-1-2011	SNEEK	3e Winterloop	8.3 - 1.3	10.30
08-1-2011	ASSEN	Trimloop ook 3 km	15-12-9-6	11.00
08-1-2011	BERLIKUM	Nieuwjaarsloop	10 - 5 - 3	15.30
08-1-2011	DE WILP	30e Nieuwjaarsloop	21.1 - 10 -	12.45
08-1-2011	DOKKUM	Be Quickloop	21.1 - 10 -	11.00
08-1-2011	GRAMSBERGEN	RaBobank Snertloop	10 - 6 - 2 -	11.45
08-1-2011	GRONINGEN	training Road to Rotterdam 1e Loop	20	10.00
08-1-2011	SINT NICOLAASGA	Veigelingsbossenloop	10.4 - 5.2	10.30
08-1-2011	STADSKANAAL	nieuwj.loop Stadsk	10 - 5	14.00
08-1-2011	ZWEELOO	Aaldenrondomme	10 - 6.2 - 2	12.30
09-1-2011	BAKKEVEEN	Running Center Cros	10-8-6-4-2	11.30
09-1-2011	EGMOND AAN ZEE	38e PWN Egmond Halve Marathon	21.1 - 10.5	10.30
15-1-2011	DE KRIM	Dorpsloop De Krim	10 - 5 - 2.5	13.00
15-1-2011	KLIJNDIJK	Udikloop	10 - 6.5	14.00
15-1-2011	MAKKUM	Makkummer loop	10 - 5 -	11.00
15-1-2011	SPIER	Winter Marathon	42.2 - 36 - 30-24-18	09.00
16-1-2011	EKEHAAR	8e Broekstreker Veldloop	8.66 - 5.92 - 3.18 - 1.6	11.00
16-1-2011	GRONINGEN	20e Stadsparklopen	16 - 13- 10	10.00
22-1-2011	GRONINGEN	1e Runner Trainingsl	25 - 20	10.00
22-1-2011	TZUM	27e Halve Marathon	21.1 - 16.1	11.00
23-1-2011	DALEN	Grootveldcross	8 - 4 - 1	11.00
23-1-2011	GRONINGEN	Zac Freudenburg Cross	9 - 6 - 3	13.00
29-1-2011	DRACHTEN	18e Pinguinloop	21.1 - 11 -	11.00
29-1-2011	EMMEN	Hondsrugcross	8 - 4	13.30
29-1-2011	GRONINGEN	Trainingslopen Road to Rdam 2e Loop	25	10.00
29-1-2011	HAVELTE	6e Hunebedloop	15.2 - 7.5	12.00
05-2-2011	BEERZERVELD	Brug tot Brug Loop	9 - 6 - 3 - 1	13.00
05-2-2011	HEERENVEEN	Rotstergaastloop	15 - 7	10.30
06-2-2011	APELDOORN	Midwintermarathon	42.2 - 27.5	11.30
06-2-2011	LEEUWARDEN	Leeuwden-Marssum-Leeuwarden	21.1 - 10 - 5 - 2.5	11.00
06-2-2011	SNEEK	4e Winterloop	8.2	11.00
06-2-2011	ZUIDLAREN	Arnoud Magnin cross	8 - 4	09.30
12-2-2011	ASSEN	5e Trimloop	15-12-9-6 - 3 - 1	11.00
12-2-2011	LEEUWARDEN	Kleine Wielenloop	16.1 - 9.5 -	11.00
12-2-2011	ZUIDLAREN	2e Runner Tr.sloop	29 - 27 - 21	10.00
12-2-2011	ZUIDLAREN	De Ziengs Trimloop	21- 18 - 15	10.00
13-2-2011	APPELSCHA	Running Centercross	10 - 5 - 4 -	11.30
13-2-2011	GLIMMEN	Sint Valentijn Mar.	42.2 - 22.4	11.00
13-2-2011	SCHOORL	Groet uit Schoorlrun	30-21.1-10	11.00
13-2-2011	WILDERVANK	Ford Timmerman.	15 - 10 - 5	11.00
19-2-2011	LANGEZWAAG	8 van Langezwaag	21.1-16.1- 10 - 5	11.00
19-2-2011	ZUIDLAREN	trainingslopen R to Rotterdam 3e Loop	30	10.00
20-2-2011	GRONINGEN	Stadsparklopen 4	16-13-10-7 - 4	10.00
26-2-2011	GARRELSWEER	7e Daiprun	10.4 - 7.8 -	15.00

26-2-2011	MENALDUM	Eenhoornloop	21.1 - 16.1	11.00
26-2-2011	RHEERZERVEEN/HARDENBERG	Boerenkool loop	15 - 10 - 5	10.30
26-2-2011	STADSKANAAL	Nellie Cooman Run	10 - 7.5 - 5	14.00
05-3-2011	DE KNIPE	De Knipe-cross	11 - 5.5	10.30
05-3-2011	DRACHTEN	Veneboerloop	10 - 5 - 1.5	10.30
05-3-2011	PATERSWOLDE	3e Runner Tr.loop	30- 25 - 20	10.00
05-3-2011	SELLINGEN	WesterwoldeBosloop	10 - 5	14.30
06-3-2011	ALPHEN AAN DEN RIJN	De 20 van Alphen	20 - 10 - 5	12.40
06-3-2011	IT HEIDENSKIP	Oerpolderloop	14	14.00
06-3-2011	LEEWARDEN	Leeuwarden- Goutum-Leeuwarden	30 - 16.1 - 6	11.00
12-3-2011	ASSEN	6e Trimloop	15-12-9-6- 3 en 1	11.00
12-3-2011	HAREN	Halve Marathon	21.1 - 12.3	12.00
12-3-2011	STUIFZAND	Stuifzand Cross	7.3	12.00
12-3-2011	VEENHUIZEN	Lente Crossloop	10 - 5 - 3	10.30
13-3-2011	DEN HAAG	37e City-Pier- Cityloop	21.1 - 10 - 5 - 2.5 - 1	10.00
13-3-2011	GROU	41e Merenloop	14 - 10 - 5	13.00
18-3-2011	SPIER	Zuider Kluff Mar.thon	42.2 - 21.1	11.00
19-3-2011	DOKKUM	10e Bonifatiusloop	21.1 - 10 -	14.00
19-3-2011	EMMEN	Mazda Lenteloop	10 - 5 - 2	14.30
19-3-2011	RUINERWOLD/RUINEN	Van Kroeg nr Kr.loop	9	16.00
19-3-2011	SPIER	Noorder Kluff Mar.	42.2 - 21.1	11.00
19-3-2011	ZUIDLAREN	Tr.loopen Road to Rotterdam 4e Loop	35 - 30	10.00
20-3-2011	GRONINGEN	Stadsparklopen 5	16-13-10- 7 - 4	10.00
20-3-2011	VENLO	Venloop	21.1 - 10	11.45
23-3-2011	LELYSTAD	NK Veldl. Gemeent	12 - 9 - 6	11.00
26-3-2011	DIEVER	12e Dr.Fr.Wold marathon	42.2 - 28 - 21.1 - 10	12.00
26-3-2011	LEEK	Univé Leekster Lenteloop	21.1 - 12.8 - 5	14.30
26-3-2011	WINSCHOTEN	Univé Th.de Winterl.	16.1-10 - 5	14.00
27-3-2011	BRUNSSUM	23e Parelloop	21.1 - 10	12.00
27-3-2011	SNEEK	Ronde Wymbr.radiel	21.1 - 10	13.00
27-3-2011	ZANDVOORT	Zandvoort Circ. Run	12 - 5	12.00
02-4-2011	OUDE WILLEM	1e Hoeve a/d Weg Bosloop	21.1-16.1 - 10-8 - 6 - 3	11.00

*Het bestuur en de redactie wensen
iedereen prettige feestdagen!!!*