

Maart t/m mei 2010

Inleveren kopij vóór : 1 juni 2010

Van bestuurs- en redactietafel



Bestuur

In memoriam Tinus Jonkers

Op 4 januari 2010 is na een kort ziekbed, Tinus, lid van de Loopgroep Beilen op 61-jarige leeftijd overleden. Tinus was sinds 2008 lid van de Loopgroep en deed met name mee met de trainingen op de dinsdag en de zondag. Afgelopen zomer werd zijn conditie langzaam minder en in het najaar bleek dat hij ernstig ziek was. Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst hebben we hem met een minuut stilte herdacht en verschillende leden van de Loopgroep zijn aanwezig geweest bij het afscheid in de Pauluskerk.

Vanaf deze plaats wil ik de familie veel sterkte wensen met het verwerken van dit verlies.

Verslag nieuwjaarsborrel 6 januari 2010

De nieuwjaarsborrel was afgelopen januari weer een gezellig evenement. Vanuit en de Loopgroep en de Bodywalk waren ondanks de sneeuw en gladheid in totaal ongeveer 50 personen naar de kantine van Vitesse gekomen.

Zoals gebruikelijk zijn in de nieuwjaarsbijeenkomst van Loopgroep en Bodywalk Beilen de clubkampioenen 2009 bekendgemaakt.

Bij de dames was Mirjam Wassen de clubkampioen 2009 vanwege haar wedstrijdresultaten; bij de heren had Jan Uiterwijk de beste resultaten in 2009 bij wedstrijden behaald, wat betekende dat we voor beide prijzen kampioenen konden huldigen die nog niet eerder clubkampioen van de Loopgroep waren geweest. Bij de dames zijn resp. Jannie Drenth en Gea Lamberts als tweede en derde geëindigd. Bij de heren is de tweede en derde plaats voor resp. Jack de Jonge en Pieter Stegeman. We feliciteren hen met de resultaten.

De aanmoedigingsprijs is bij de Bodywalk uitgereikt aan Popko Snip. Hij is iemand die graag deelneemt aan de activiteiten en trainingen maar de afgelopen twee jaar veel pech heeft gehad. Al lange tijd kan Popko vanwege een blessure niet hardlopen. Nu hij aan de beterende hand is, maar hardlopen moeilijk is, is hij overgestapt op de bodywalk. We zijn blij dat Popko weer deel kan nemen aan activiteiten en trainingen.

De algemene aanmoedigingsprijs is dit jaar naar Geert Nijenmanting gegaan. Zijn gezondheid liet hem in 2009 in de steek. Gelukkig is hij aan de beterende hand en is hij weer bezig met de opbouw van zijn conditie. Als steuntje in de rug de aanmoedigingsprijs.

Algemene ledenvergadering op 21 april 2010

Dit jaar zal die gehouden worden op 21 april 2010. 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. De training van deze woensdagavond komt te vervallen, maar de lopers van woensdagavond zijn hartelijk welkom op de dinsdagavond.

We rekenen op een ieders komst. Een onderwerp dat we graag willen bespreken is een digitale nieuwsbrief i.p.v. een clubblad op papier. De website zal steeds meer het nieuws bevatten; een digitale nieuwsbrief kan veel meer actualiteit bevatten en kan ook sneller en met minder inzet worden gemaakt.

Trainingen Terhorsterzand

De zomertijd komt eraan! Dat betekent dat we weer gaan trainen op Terhorst. Vanaf **maandag 29 maart** starten alle trainingen weer bij de parkeerplaats Terhorst.

Avondvierdaagse

De avondvierdaags Beilen is dit jaar van 17 t/m 20 mei. Een aantal leden van de bodywalk loopt ieder jaar 10 kilometer per avond. Mocht je geïnteresseerd zijn meld je dan aan bij de trainer van Bodywalk, Alie.

Cursus hardlopen voor beginners

De beginnerscursus gaat weer van start vanaf 14 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.

Nieuwe webmaster

Het is gelukt! Naar aanleiding van de vraag in het clubblad van december heeft Geert Jan Pottjewijd aangegeven de website van de Loopgroep en Bodywalk Beilen te willen beheren. We zijn heel blij met dit aanbod en wensen hem veel succes met de werkzaamheden. We bedanken Frank Hamminga voor zijn jarenlange inzet voor de website.

Help!

Het valt niet mee; al een aantal keren hebben we in het clubblad en ook op trainingen gevraagd of er leden in commissies willen gaan zitten of deel willen nemen in het bestuur. Tot op heden is dit nog niet gelukt en de tijd gaat dringen. In april zullen namelijk twee leden aftreden uit het bestuur en de activiteitencommissie is ook nog steeds op zoek naar uitbreiding.

De komende weken zullen we als bestuur bij de verschillende trainingen u wellicht benaderen voor een functie. Mocht u geïnteresseerd zijn of nog vragen hebben over de functies dan kunt u contact opnemen met de secretaris: Lysbeth de Jonge.

We horen graag van u want alleen met voldoende leden in de verschillende commissies en in het bestuur kunnen we de activiteiten blijven uitvoeren zoals we nu doen!
Inge Derks, voorzitter

Redactie



Het eerste nummer van 2010 ligt hier voor je. Een sportief jaar ligt achter ons en we hebben inmiddels een echte winter achter de rug. Veel sneeuw, waardoor er vele wedstrijden werden afgelast. Maar daar stond voor velen weer schaatsplezier en sneeuwpret tegenover. Het jaar begon verdrietig omdat Tinus Jonkers, lid van de Loopgroep, is overleden. Wij wensen de familie veel sterkte voor de toekomst.

Jullie aandacht wordt gevraagd om na te denken over het invullen van de komende vacatures in o.a. de activiteitencommissie en het bestuur. De Koninginneloop komt er aan, doe je niet mee, dan wil je misschien als vrijwilliger van de partij zijn. Verder aandacht voor de bevrijdingsloop. En natuurlijk een verslag van onze vaste wandelverteller.

Henk en Janny

Mutaties

Nieuwe leden

Yolanda van den Berg

Bodywalk

Bedankt als lid

Ria Hut

Bodywalk



Wij feliciteren de jarigen

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

maart

12	Corrie Stuurwold
18	Mirjam wassen
23	Pauline van Os
24	Geke van den Heuvel
24	Gea Ribberink
25	Jannie Pijpker
31	Agnes Meijerink

april

04	Lex Cornelius
08	Pia Warners
12	Mark Jutten
13	Judith Kremers
27	Bé van der Veen

mei

02	Peter de Boer
11	Hilly Braam
23	Yolanda van den Berg
23	Timo koop
24	Jan Roeles
25	Froukje van Drie
27	Cisca Pijpker
27	Wessel Walles
28	Geesje Jonker
29	Hilly Koster
30	Ria Hut
31	Grietje Iden
31	Marjan Wind

juni

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

Van de wedstrijdcommissie

Scholierenloop

Loopgroep Beilen organiseert in maart en april een "start to run" voor deelnemers aan de jeugdloop van de Koninginneloop 2010 op vrijdag 30 april.

Elke woensdagavond is er een training voor de deelnemers aan de jeugdloop en voor andere jeugdige belangstellenden.

De start is op 3 maart, de tijden zijn van 18.00 uur tot 19.00 uur en de training vindt plaats op het korfbalveld van Vitesse aan de Eursingerweg in Beilen naast de sporthal). De deelname is gratis.

Het lesprogramma bestaat uit rek-en strekoefeningen, dynamische warming-up, scholing van looptechniek, bouwen aan je uithoudingsvermogen en onderlinge wedstrijdjes en behendigheidsspelletjes.

Informatie en opgave bij Joop Godwaldt, tel: 0593-525419

Wedstrijdcommissie

Koninginneloop 2010 Beilen

De wedstrijdcommissie organiseert op vrijdag 30 april a.s. weer de traditionele Koninginneloop in Beilen. Deze trim/wedstrijdloop over 5 en 10 km voert de lopers over een mooi parcours.

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

Voor alle lopers is er een herinnering en voor de eerste drie van elke categorie zijn er bekens. Tevens wordt er een geldprijs (25 euro op de 5 km dames en heren en 50 euro op de 10 km dames en heren) beschikbaar gesteld voor het verbeteren van het parcoursrecord. 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 15.27 en is gelopen door Bas Eefting uit Haarlem in 2009. 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 was 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+

Vóórinschrijving geschiedt bij voorkeur via www.inschrijven.nl of www.loopgroepbeilen.nl en bedraagt 5 euro. Vóórinschrijving is mogelijk t/m 26 april. Het inschrijfgeld op de dag zelf bedraagt 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 in Beilen.

Scholierenloop

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

De leerlingen van de basisschool lopen 1350 meter (1 ronde) en die van het voortgezet onderwijs lopen 2 ronden.

Voor de eerste 3 van elke categorie zijn er medailles en voor iedereen is er een herinneringsmedaille en een oorkonde. Er wordt gelopen in de volgende categorieën: basisscholen: tot en met 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 2.50 euro. De voorkeur gaat uit naar voorinschrijving via www.inschrijven.nl Dit is mogelijk t/m 26 april.

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, 3 jaar geleden beschikbaar gesteld door Jan Voortman (de Tuinkabouter) uit Oranje. Vorig jaar mocht basisschool de Eshorst uit Beilen zich kampioen van Midden-Drenthe noemen.

In maart en april organiseert Loopgroep Beilen een "Start to run" voor deelnemers aan de jeugdloop. **(Zie voor training van de jeugd hierboven in artikel van de wedstrijdcommissie).**

Ook dit jaar doen we weer een beroep op onze vrijwilligers. Iedereen die in de gelegenheid is om de wedstrijdcommissie te helpen bij de diverse werkzaamheden vragen we contact op te nemen met Jan Jager tel. 523435, Joop Godwaldt tel. 525419 of specifiek voor secretariaat en tijdwaarneming Pieter Koorn tel. 540772. Reageren

via mail is ook mogelijk. Zie voor mailadressen dit clubblad(zie colofon). Reageer graag z.s.m. Zonder de hulp van de vrijwilligers is deze loop niet mogelijk.

Vorig jaar wisten in totaal 262 lopers de Koninginneloop te voltooien.
Jong of oud, iedereen kan meedoen want meedoen is belangrijker dan winnen!!!

De wedstrijdcommissie.

Bevrijdingsloop 5 mei 2010 van Wageningen naar Beilen

Ter gelegenheid van het 65 jarige bevrijdingsfeest zal door 21 lopers van de Loopgroep Beilen op 5 mei vanuit Wageningen het bevrijdingsvuur worden opgehaald.

De lopers vertrekken op 4 mei om 19.00 uur vanaf parkeerplaats Vitesse en houden om 20.00 uur een tussenstop voor de 2 minuten stilte.
Na aanmelding bij de bevrijdingsvuur organisatie in Wageningen gaan de lopers naar het 5 Mei Plein waar diverse activiteiten plaatsvinden.
Voor Hotel de Wereld wordt het bevrijdingsvuur om 24.00 uur ontstoken.

Na het verkrijgen van het bevrijdingsvuur gaan de lopers dit in estafette vorm hardlopend naar Beilen brengen.
Er wordt gelopen in groepjes van 3 personen en om de 4 kilometer wordt er gewisseld.
De route is 146 kilometer lang en gaat vanuit Wageningen via Ede, Otterloo, Hoenderloo, Apeldoorn, Oene, Wijhe (pontje), Dalfsen, Nieuwleusen, IJhorst, Echten, Pesse en Spier.

Op 5 mei om c.a. 15.00 uur zal het bevrijdingsvuur in Beilen bij het gemeentehuis aankomen.
De burgemeester of één van de wethouders zal het vuur daar in ontvangst nemen en de vlam in Beilen ontsteken.

Hierbij nodigt de bevrijdingsloop organisatie alle leden van de Loopgroep en Bodywalkgroep uit om samen met familie, vrienden en bekenden "onze helden" enthousiast te verwelkomen bij het gemeentehuis.

Voor verder informatie en foto's kijk op www.loopgroepbeilen.nl

Bevrijdingsloop organisatie 2010: Cisca, Roald, Inge, Ingrid, Peter en Alie.

Van de wandelcommissie

1^e Midden-Drenthe Wandeltocht.

Bodywalkgroep Beilen organiseert op 4 september 2010 een wandeltocht.

Er kan worden gewandeld over de afstanden 10, 15 en 25 km.
Ook Nordic Walkers zijn van harte welkom. De start is bij Zalencentrum De Linde, Stationslaan 2 te Beilen.

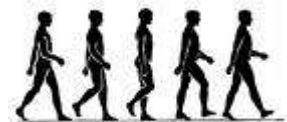
Deze locatie is nabij het trein- en busstation, waar tevens een ruime parkeergelegenheid is op het P en R terrein.

Alle routes zijn voorzien van pijlen en is er onderweg bij de 15 en 25 km twee keer rustgelegenheid en één keer tijdens de 10 km.

Op alle afstanden kan er van af 9 uur worden gestart, de 25 km tot 10 uur, de 15 km tot 12 uur. De 10 km route heeft de gelegenheid om te starten tot 13 uur.

We verwachten u uiterlijk tot 17 uur terug bij het startbureau.

De routes zijn deels over verharde en deels over onverharde wegen, getracht wordt om u zoveel mogelijk van de plaatselijke natuur te laten genieten.



De Bodywalkgroep Beilen heet u dan ook hartelijk welkom op onze
1^e Midden-Drenthe wandeltocht, tot ziens op zaterdag 4 sept. 2010.



Wedstrijdverslagen

Oliebollencross in Nieuw Dordrecht 31-12-09

Door onze verslaggever Wim

Op 31 december werd de Oliebollencross in Nieuw Dordrecht gelopen. Het was koud en het sneeuwde de hele dag. Op een glad en glibberig parcours liepen vier Beiler lopers 7,2 km. Jannie Drenth was de snelste van de vier. Super veteraan Eeuwe Jansen, Frouke Sijken en Bertus Reinds volgden.

(Uitslagen elders in dit blad)

Trimlopen AAC '61 in Assen 12-12-09 en 13-02-10

Door onze verslaggever Wim

Aan de trimloop in Assen op zaterdag **12 december** hebben de volgende leden van de Loopgroep deelgenomen: **6 km:** Jan Jager, (na lang blessureleed), Harmtje Jager, Lysbeth de Jonge. **12 km:** Henriëtte Pepels. **15 km:** Anno Brandsema.

Op **13 februari** werd in Assen op een glad parcours de trimloop van AAC '61 gelopen. Vijf lopers van Loopgroep Beilen liepen verschillende afstanden. Marco Bakker liep 9 km. Op de 6 km kwamen drie dames aan de start: Jannie Drenth was de snelste van de drie, Frouke Sijken en Lysbeth de Jonge volgden. Bertus Reinds liep 3 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Univé RTV Nieuwjaarsloop Stadskanaal 02-01-10

Door onze verslaggever Wim

Jannes Bouwmeester heeft de Univé RTV Nieuwjaarsloop in Stadskanaal gelopen. Hij liep 10 km en werd 5e in de categorie 55+.

(Uitslag elders in dit blad)

Aalden Rondomme 09-01-10

Door onze verslaggever Wim

Onder winterse omstandigheden met kou, harde wind en sneeuw hebben drie leden van Loopgroep Beilen de Aalden Rondomme gelopen. Deze crossloop over 10 km legden Anno Brandsema (4^e 40+), Henriëtte Pepels (2^e), die steeds beter gaat lopen, en Jannes Bouwmeester (14^e 40+) in mooie tijden af.

(Uitslagen elders in dit blad)

Wintermarathon Spier 16-01-10

Door onze verslaggever Wim

Zaterdag 16 januari kwamen diverse lopers van Loopgroep Beilen in actie. In Spier liep Anno Brandsema de Wintermarathon over bevroren en besneeuwde bospaden.

Hij liep 30,2 km in een mooie tijd en werd 1e in de categorie 55+.

(Uitslag elders in dit blad)

NAM tot NAM Loop Assen 16-01-10

Door onze verslaggever Wim

Henriëtte Pepels liep in Assen de NAM tot NAM loop. Zij legde de 10 km op een i.v.m de sneeuw alternatief parcours, af in een goede tijd. Zij werd hiermee 5^e bij de dames 40+. Pieter Stegeman startte ook op de 10 km maar kwam door een lange afwezigheid door een blessure niet verder dan 5 km. Peter de Boer liep een PR werd hiermee 17^e bij de mannen 50+.

(Uitslagen elders in dit blad)

Udikloop in Klijndijk 16-01-10

Door onze verslaggever Wim

Op een eveneens glad en glibberig parcours liepen drie leden de Udikloop in Klijndijk. Eeuwe Jansen en Ciska Pijpker liepen 10 km. Jannie Drenth liep 6.5 km en werd op deze afstand 2^e dame.

(Uitslagen elders in dit blad)

Broekstreker Veldloop in Ekehaar 17-01-10

Door onze verslaggever Wim

Jannes Bouwmeester liep de Broekstreker Veldloop in Ekehaar. Hij liep 8660 meter.

(Uitslag elders in dit blad)

Leeuwarden-Marssum-Leeuwarden Loop 06-02-10

Door onze verslaggever Wim

Eindelijk was de sneeuw weg en kon er weer gelopen worden. Jan Uiterwijk liep zaterdag 6 februari in Friesland de Leeuwarden-Marssum-Leeuwarden loop over 11 km.

Hij werd 10^e.

(Uitslag elders in dit blad)

Wielenloop in Leeuwarden 13-02-10

Door onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk heeft zaterdag meegedaan aan de Wielenloop in Leeuwarden. Jan liep de 9,3 km i.p.v. 10 km omdat het parcours niet helemaal sneeuw- en ijsvrij was.

Jan werd keurig 7^e overall en 1^e bij de 50+.

(Uitslag elders in dit blad)

Acht van Langezwaag 20-02-10

Door onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk heeft zaterdag 20 februari mee gedaan aan de Acht van Langezwaag in de buurt van Heerenveen. Op een zwaar besneeuwd en glibberig parcours liep hij 10 km. Hij werd hiermee 10^e overall en 2^e in de klasse 50+.

(Uitslag elders in dit blad)

Eenhoornloop in Menaldum 27-02-10

Door onze verslaggever Wim

Jan Uiterwijk heeft de Eenhoornloop in Menaldum gewonnen. Jan werd 1e overall in deze loop over 16,2 km door het vlakke Friese land in een mooie tijd.

(Uitslag elders in dit blad)

Stuifzand Cross 27-02-10

Door onze verslaggever Wim

Henriette Pepels werd keurig 3e in de categorie 35+ in een cross georganiseerd door HAC 63 over 8,5 km in Stuifzand. Zij liep in een pittige loop over een zuigende ondergrond een mooie tijd.

(Uitslag elders in dit blad)

Univé Nelli Cooman Run in Stadskanaal 27-02-10

Door onze verslaggever Wim

Eveneens op zaterdag liepen zeven lopers van de Loopgroep de Univé Nelli Cooman Run in Stadskanaal. In deze loop over 10 km liepen een aantal lopers van Loopgroep Beilen verkeerd. Ondanks dat werden er toch goede tijden gelopen.

De loopgroepleden: Jan Jager, Anno Brandsema, Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester, Alie Hamminga, Cisca Pijpker en Harmtje Jager.

(Uitslagen elders in dit blad)

Begin 2010 wandelingen



Het jaar begon slecht, ik was heel erg verkouden maar wandelen gaat door, dus 2 januari naar Norg, waar de Fries Drentse Grens wandeltocht wordt gehouden.

De route begon prachtig met een opkomende zon over de es, niet op maar naast de zandweg wegens zeer veel ijs. Bij Zuidvelde het bos in en bij Westervelde volgt een lange ijzige zandweg, weinig gezien, er kwam dichte mist opzetten, even later in het bos trok de mist op en begon het te

sneeuwen.

Plots gaan we langs de gevangenis in Veenhuizen, met enorme hoge hekken en een gracht. De rust was naast de zeskantige kerk, waar we even bij konden komen van de zware tocht. Na de rust opnieuw de sneeuw in en veel achter elkaar lopend, op het enige goede pad bereiken we Norg, waar wij vernemen, dat de EHBO het niet afkon met gevallen wandelaars. Op 9 januari zijn in Grolloo de lange afstanden afgelast wegens sneeuwval, staat de op site, dan maar naar Beetsterzwaag, daar gaat alles wel door, daar ligt aanmerkelijk minder sneeuw.

Mooie omgeving maar tijdens de tocht begon het iets te sneeuwen en stak de wind flink op. Kwamen er hier en daar duinen. Met de muts en kraag op, dikke handschoenen aan en de kop stijf in de wind, glibberden we met elkaar naar de finish.

Verkoudheid nog steeds niet over, het hoesten is veranderd in piepen of zoals men in Drenthe zegt: jij "hiemt", maar op 16 januari toch maar naar Onstwedde voor de Mussel-Ruiten A tocht.

Het had veel gesneeuwd de afgelopen week, het Ruiten A gebied is een mooi natuurgebied. Helaas door de vele sneeuw, de omgeving niet echt gezien, het was flink opletten dat je niet zou uitglijden.

Op 30 januari naar Wogmeer, het is een heel eind rijden, volgens de routeplanner 1 uur 50 minuten. Dat pakte even heel anders uit, die ochtend werd er net sneeuw verwacht en er lag ook al wat.

Vroeg opgestaan en ik vertrok om half 5, het was al een beetje ijzig glad op de weg, maar na Heerenveen begon het ook nog te sneeuwen.

De snelheid ging naar beneden en bij Bolsward even voorzichtig aan de kant op de vluchtstrook om een vrachtwagen voorbij te laten denderen.

Even later weer een P plaats op, om opdrukkende vrachtwagens voorbij te laten, niemand kon de linker rijstrook gebruiken door de vele sneeuw.

Op de afsluitdijk was het sneeuwen opgehouden en in het donker bij het monument even rustig bijkomen van de vermoeiende rit.

Even na Den Oever begon het weer hevig te sneeuwen en het zicht was niet meer dan enkele meters, als ik mijn neus dicht tegen de voorruit had kon nog juist de beide vangrails zien.

Het laatste stuk was spekglad, er was in het geheel niet gestrooid en om 8 uur, dat was dus drie en half uur later, werd Wogmeer bereikt.



Later hoorde je tijdens de wandeling nog veel meer over slippartijen die men onderweg had gemaakt. De wandeling door het pas besneeuwde Noord Hollandse landschap was heel aardig. Zeker toen ook de zon er nog door kwam, over mooie dijken met prachtige molens en door ondergesneeuwde stille dorpjes. De rust was in het bij puzzelaars zo bekende plaats Heerhugowaard en door polderland en langs het water

De Leien werd het een prachtige tocht.

Jammer was, dat de routepijlen waren onder gesneeuwd en naar mijn inschatting heeft bijna niemand van de 110 deelnemers de juiste route gewandeld.

Over de Afsluitdijk terug, langs heel hoog opkruidend ijs in het IJsselmeer.

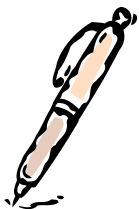
Heel erg moe, maar met een voldaan gevoel na 350 km weer heelhuids thuis gekomen.



Bé Jager

IK GEEF DE PEN AAN.....

Agnes Meijerink geeft de pen door aan Jan Nijwening



Even zeggen wie ik ben: Jan dus, medewerker logistiek bij GGZ Drenthe en ik ben de hele dag op pad met van alles en nog wat, wat vervoerd moet worden.

Mijn leeftijd is 60 jaar en ik woon aan de Veenakker.

Ik heb deze week al weer de eerste kievieten gezien (23 februari) en heb het voorjaar al weer in mijn hoofd. Trouwens, ik verzamel alles over kievieten en wie ook maar wil, mag de verzameling komen zien.

Nu ik dit stukje schrijf is er weer van alles aan de hand in de politiek, waar wij onder het lopen ook over praten, maar wij doen niet aan doordraven. Bij de finish zijn wij er klaar mee. Buiten is het al twee maanden slecht weer, veel overlast door gladheid en sneeuw, maar als dit stukje in het clubblad staat gaan we weer de goede kant op en denken we alweer aan het Terhorsterzand. Aan de mooie avonden met warmte en genieten van de natuur. Wat is het toch geweldig als een adder je pad kruist. Dit geldt niet voor iedereen.



Ik kreeg de pen van Agnes. Mijn oudste dochter, die altijd oppas was van de jongens van Agnes wordt nu zelf moeder en dan ben je alweer een generatie verder. Dat betekent dus ook dat ik opa word.

Bij de dinsdagavondgroep waar ik extra een avond loop zijn al heel wat oma's. Ondanks de hogere leeftijd wordt er best fanatiek gelopen. Hetzij op de maandag met Nordic Walking of op de donderdagavond met de Bodywalk.

Soms lopen we met een groepje nogal eens in het weekend minimaal 15 – 25 km, één van de vele wandeltochten ergens in het noorden.

Ik vind de gemoedelijkheid in de groepen altijd geweldig en erg sociaal en vol humor. Nog net geen erotiek, maar we hebben best wel veel onderbroekenlol, waaraan vooral Hillie veel plezier beleeft en ons weer aan het lachen maakt. Ook weleens diepgaande gesprekken (hoezo lopen) over van alles en nog wat. Maar samen met Luuske voel ik me soms net een

puber als we de schoenen uittrekken in de zomer en dwars door de plas in Terhorsterzand banjeren.

Natuurlijk mogen we de trainers niet vergeten, die altijd voor ons klaar staan het hele jaar door. Ik mag hopen dat zij ook plezier aan ons beleven en zich niet voor niets opofferen.

Dit was het wat ik te zeggen had en ik hoop dat de volgende ook iets schrijft met veel plezier of overtuiging. Neem je kans. Ik geef de pen door aan **Jenny Oosting**.

Groeten van Jan Nijwening

UITSLAGEN

Uitslag clubkampioenschap 2009

Jan Uiterwijk	474	Mirjam Wassen	423
Jack de Jonge	454	Jannie Drenth	392
Pieter Stegeman	430	Gea Lamberts	379
Joop Godwaldt	410	Frouke Sijken	364
Jannes Boumeester	404	Harpje Jager	343
Eeuwe Jansen	297	Alie Hamminga	286
Jan Roeles	296	Cisca Pijker	283
Klaas Haveman	273	Geke vd Heuvel	220
Peter de Boer	256	Judith Kremers	212
Anno Brandsema	251	Janny Weurding	158
Jan Gritter	216	Henriette Pepels	151
Richard Pieters	187	Lysbeth de Jonge	128
Marco Bakker	166	Alberta Boerema	54
Frank Ottenhof	154	Inge Derks	32
Roelof Kiers	152	Pauline van Os	29
Wim van der Lelie	132	Ingrid Snippe	28
Tinus Jonkers	130	Ina Ritsema	27
Harry van Os	120	Marjan de Vecht	27
Jan Willem Oosting	119	Agnes Meijerink	27
Be Gils	88		
Wierd Duursma	76		
Bertus Reinds	75		
Geert Jan Pottjewijd	70		
Teun Zondag	69		
Henk Pruijm	43		
Tamme Bijmold	39		
Pieter Koorn	36		
Gerrit Bruins	35		
Jeroen Stobbe	35		
Arie Doorduyn	33		
Klaas Swieringa	33		
Jan Jager	30		

Oliebollencross in Nieuw Dordrecht 31-12-09 7,2 km

Jannie Drenth	00.34.52
Eeuwe Jansen	00.37.10
Frouke Sijken	00.39.17
Bertus Reinds	00.54.17

Trimlopen AAC '61 in Assen 12-12-09 en 13-02-10

		12-12	13-02
Bertus Reinds	3 km		00.21.50
Jannie Drenth	6 km		00.29.16
Frouke Sijken	6 km		00.33.24
Harmtje Jager	6 km	00.35.30	
Jan Jager	6 km	00.35.30	
Lysbeth de Jonge	6 km	00.41.46	00.49.34
Marco Bakker	9 km		00.41.50
Henriëtte Pepels	12 km	00.55.45	
Anno Brandsema	15 km	01.04.47	

Univé RTV Nieuwjaarsloop Stadskanaal 02-01-10 10 km

J. Bouwmeester 00.48.57

Aalden Rondomme 09-01-10 10 km

Anno Brandsema 00.44.46
 Henriëtte Pepels 00.47.55 2^e pr
 J. Bouwmeester 00.48.45

**Wintermarathon Spier 16-01-10 30,2 km**

Anno Brandsema 02.31.46 1^e pr 55+

NAM tot NAM Loop Assen 16-01-10

	5 km	10 km
Pieter Stegeman	00.22.11	
Henriëtte Pepels		00.44.20
Peter de Boer		00.49.01 PR

**Udikloop in Klijndijk 16-01-10**

	6,5 km	10 km
Jannie Drenth	00.32.24	
Eeuwe Jansen		00.56.31
Cisca Pijpker		01.01.19

**Broekstreker Veldloop in Ekehaar 17-01-10 8660 m**

J. Bouwmeester 00.43.15

Leeuwarden-Marssum-Leeuwarden Loop 06-02-10 11 km

Jan Uiterwijk 00.46.55

Wielenloop in Leeuwarden 13-02-10 9,3 km

Jan Uiterwijk 00.38.12 1^e pr

Acht van Langezwaag 20-02-10 10 km

Jan Uiterwijk 00.43.00 2^e pr

Eenhoornloop in Menaldum 27-02-10 16,2 km

Jan Uiterwijk 01.10.37 1^e pr

Stuifzand Cross 27-02-10 8,5 km

Henriëtte Pepels 00.40.04 3^e pr

Univé Nelli Cooman Run in Stadskanaal 27-02-10 10 km

Anno Brandsema 00.43.01
Jan Jager 00.42.59
Joop Godwaldt 00.44.45
J. Bouwmeester 00.45.06
Alie Hamminga 00.50.42
Cisca Pijker 00.57.06
Harmtje Jager 01.05.21



LOOPAGENDA

Er kunnen wijzigingen in de wedstrijden zijn opgetreden, controleer daarom altijd eerst de website van de wedstrijd.

Datum	Wedstrijd (klik op naam van wedstrijd voor de website)	Afstanden in km	Aanvang
06-3-2010	DE KNIPE De Knipe-cross	11 - 5.5	10.30
06-3-2010	DRACHTEN Sport 2000 Veneboerloop	10 - 5 - 1.5	10.30
06-3-2010	HELLENDOORN Spar NK Cross	12.054 - 0.833	10.00
06-3-2010	PATERSWOLDE 3e Runner Trainingsloop	30 - 25	10.00
06-3-2010	SELLINGEN Westerwolde Bosloop	10 - 5	14.30
07-3-2010	ALPHEN AAN DEN RIJN De 20 van Alphen	20 - 10 - 5	12.40
07-3-2010	HELLENDOORN Spar NK Cross	12.054 - 2.685	10.00
07-3-2010	IT HEIDENSKIP Oerpolderloop	14	14.00
07-3-2010	LEEUWARDEN Leeuw.-Goutum-Leeuw.	30 - 16.1 - 6	11.00
13-3-2010	ASSEN 6e Trimloop	15-12-9-6-3-1	11.00
13-3-2010	HAREN Halve Marathon Haren	21.1 - 12.3 - 5	12.00
13-3-2010	VEENHUIZEN Lente Crossloop	10 - 5 - 3	10.30
14-3-2010	DEN HAAG 36e Fortis City-Pier-City	21.1 - 10	13.00
14-3-2010	GROU 40e Merenloop	14-10 - 5 - 1.1	14.00
19-3-2010	SPIER Zuiderkluft Marathon	42.2 - 21.1	11.00
20-3-2010	DOKKUM 9e Bonifatiusloop	21.1 - 10 - 5	14.00
20-3-2010	EMMEN Mazda Lenteloop	10 - 5 - 2	14.30
20-3-2010	GRONINGEN Road to Rotterdam Trainingsloop 4	35 - 30	10.00
20-3-2010	RUINERWOLD/RUINEN Kroeg naar Kroegloop	9	16.00
20-3-2010	SPIER Noorderkluft Marathon	42.2 - 21.1	11.00
21-3-2010	GRONINGEN 19e Stadsparklopen 5	16-13-10-7 - 4	10.00
21-3-2010	VENLO Venloop	21.1 - 10	11.45
27-3-2010	DIEVER 11e Drents Friese Wold Rabo-marathon	42.2 - 28 - 21.1 - 10	12.00
27-3-2010	LEEK Univé Leekster Lenteloop	21.1 - 12.8 - 5	14.30
27-3-2010	WINSCHOTEN Theo de Winterloop	16.1 - 10 - 5	14.00
28-3-2010	BRUNSSUM 22e Parelloop	21.1 - 10	12.00
28-3-2010	SNEEK Ronde Wymbritseradiel	21.1 - 10	13.00
28-3-2010	ZANDVOORT 3e Zandvoort Circuit Run	12 - 5	12.00
31-3-2010	NEELTJE JANS Zid) 23e NK Veldloop Gem	12 - 9 - 6	11.00
03-4-2010	OUDE WILLEM 1e Hoeve a/d Weg Bosloop	21.1 - 16.1 - 10 - 8 - 6 - 3	11.00
03-4-2010	SAUWERD 3e Raitdaiprun	10 - 5	16.00
04-4-2010	ASSEN 1e TT Run	9.1 - 4.55	14.30

04-4-2010	TERSCHELLING-WEST	Paasloop	15 - 10 - 5	13.30
05-4-2010	STADSKANAAL	Klap tot Klaploop	10 - 5	14.00
05-4-2010	UTRECHT	Jaarb. Utrecht Marathon	42.2-21.1 - 10	10.30
07-4-2010	HOOGEVEEN	11e Primera de Haan 4mijlrun	6.437	19.45
10-4-2010	GRONINGEN	9e Univé Astrea Run	21.1 - 10 - 7 - 2.1 - 1.4 - 0.7	14.00
10-4-2010	LEEWARDEN	Condensloop	21.1 - 9.5	12.00
10-4-2010	LOPPERSUM	8e Lopster Torenloop	10 - 5	17.00
11-4-2010	ASSEN	8 van Assen	8	14.00
11-4-2010	PARIJS (F)	34e Marathon de Paris	42.2	08.45
11-4-2010	ROTTERDAM	30e Fortis Marathon Rotterdam NK	42.2 - 10	11.00
17-4-2010	BERGUM	Slach om é Mar	21.1 - 12	11.00
17-4-2010	BOLSWARD	Lente Loop	15-10 - 5 - 2.5	11.00
17-4-2010	GRONINGEN	Walk for life 2010 Groningen (Nordic walking/wandelen)	28 - 12.5 - 10.7 - 6.7	10.10
17-4-2010	GRONINGEN	Walk for life 2010 Groningen (recreatieve run)	10.8 - 6.7 - 2.4	11.00
17-4-2010	STADSKANAAL	Race the Train	20 - 10	14.00
18-4-2010	GRONINGEN	19e Stadsparklopen 6 + estafette	16 - 13 - 10 - 7 - 4	10.00
18-4-2010	HOOGEVEEN	Hooogeveense Casc.run	16.1 - 8.1	14.00
21-4-2010	ANLOO	Lente Marathon	42.2 - 21.1	11.00
23-4-2010	ERICA	Jan vd Velde Oranjeloop	10 - 5	19.00
23-4-2010	KOLLUM	Kollumerkatloop	14 - 7 - 2	19.00
24-4-2010	FRANEKER	Bloemketerploop	30-21.1-16.1-10 - 5	11.00
24-4-2010	SIDDEBUREN	19e Natuurloop	16.1-10-4.5-1	14.00
25-4-2010	EMMEN	Rietplasloop	15 - 5	14.00
25-4-2010	ENSCHDEDE	42e Enschede Marathon	42.2-21.1-6437	11:00
25-4-2010	HAMBURG (D)	Marathon Hamburg	42.2	09.00
25-4-2010	LONDEN (UK)	Virgin London Marathon	42.2	09.30
27-4-2010	HOOGEVEEN	Simone fm uurloop	10	20.00
30-4-2010	BEILEN	Koninginneloop	10 - 5	19.00
30-4-2010	GLIMMEN	Koninginnedag Marathon	42.2 - 22.4	11.00
30-4-2010	MEPPEL	25e Oranjeparkloop	8-3- 2.25 - 1.5	16.00
30-4-2010	NORG	Univé Nrd Drenthe Loop	21.1 - 10	15.00
30-4-2010	OLDEHOVE	2e OranjeRun	21.1 - 10 - 5	14.00
01-5-2010	AMELAND (Hollum)	2e Amelander Voorj. Run	10 - 5	14.00
01-5-2010	GRONINGEN	Nacht van Groningen	21.1-14.06-7.03	21.00
01-5-2010	ZUIDWOLDE	Crossloop	10-5-2.5 - 1.5	13.00
08-5-2010	BEDUM	21e Bedumer Bosloop	10 - 5	17.00
08-5-2010	SINT JACOBIPAROCHIE	Langste Dijkloop Nederland	30 - 21.1 - 16.1 - 10	11.00
08-5-2010	ZWIGGELTE	Midden Drenthe Loop	21.1-10.6- 5.3 - 1.5 - 1	12.00
09-5-2010	HEERENVEEN	16e Rnd van Oranjewoud	16.1-9.7 - 2.5	11.00
10-5-2010	NIEUWOLDA	Hamrikkerkloop	10 - 6	19.30
12-5-2010	WIJTGAAARD	Twirreloop	15 - 10 - 5 - 2	19.30
14-5-2010	HINDELOPEN	Stratenloop Hindelopen	10	19.30
15-5-2010	OENKERK	8e Skewiel Statenloop	30 - 21.1 - 15 -	11.00

			10 - 5 - 2.5	
15-5-2010	STEDUM	Stemer Omloop	10 - 5	17.00
16-5-2010	NIJMEGEN	8e Marikenloop	10 - 10 - 5 - 5	13.00
16-5-2010	VEENDAM	Valkema Parkstadloop	10 - 5	14.00
16-5-2010	ZEEGSE	Breakfastrun	15 - 10 - 5	08.30
19-5-2010	GLIMMEN	Woensd. Gehaktd.Mar.	42.2 - 22.4	11.00
19-5-2010	WIJNJEWOUDE	29e ODV Bosloop	16.1 - 10 - 5.7	19.30
22-5-2010	MARUM	23e Marumer Omloop	10 - 5	17.00
22-5-2010	OUDE WILLEM	2e Hoeve a/d Weg Bosloop	21.1 - / - 3	11.00
23-5-2010	DEN HAAG	The Hague Royal Ten	10 - 5 - 1.3	12.15
26-5-2010	DALFSEN	Stat. Loop Ommen-Dalfsen	16.1	19.30
26-5-2010	LEKKUM	Bulleloop	16.1-10-5- 2.5	19.30
26-5-2010	PATERSWOLDE	7e Tuinland Loop	10 - 6.6 - 3.3	19.00
27-5-2010	TEN POST	5eTen Post. Meul`n Loop	10 - 5	19.30
29-5-2010	ASSEN	Winkelrijk Marsdijk Run	10-5-2- 1.5 - 1	10.30
29-5-2010	KLAZIENAVEEN	27e Univé Drent.Mar.	42.2-21.1 - 10	14.00
29-5-2010	STIENS	Stienserloop	21.1 - / - 3	11.00
30-5-2010	EELDE/ZUIDLAREN	Flora Holl.10 Tynaarlo	10	13.00
02-6-2010	AKKRUM	Lus van Akkrum	11.6	19.00
02-6-2010	NIEUWE PEKELA	Univé Oud Alteveerloop	10 - 6.6 - 3.3	19.30
02-6-2010	SCHIPBORG	Strubben Marathon	42.2 - 21.2	11.00
05-6-2010	GROLLOO	Omloop Grolloo	10 - 6.437	17.00
05-6-2010	St JACOBIPAROCHIE	Sint Jabikloop	16 - 10 - 6 - 2	11.00
06-6-2010	GROESBEEK	11e Zwitserloot Dak Run	10 - 5	12.00
06-6-2010	GRONINGEN	3e GasTerra Ladies Run	10 - 5	13.30
06-6-2010	LEEUWARDEN	Marathon van Leeuwarden	42.2 - 21.1- / 3	12.00
06-6-2010	RUINEN	Ruiner Dorpsloop	15-10-1.6- 0.8	13.00
09-6-2010	ANLOO	Pinetum Marathon	42.2 - 20.5	11.00
09-6-2010	BOLSWARD	Hanze Uurloop	16.1 - 15 - 10	19.30
09-6-2010	MIDDELSTUM	Hippolytusrun	10 - 5	19.30
12-6-2010	ABBEGA	Boerenloop	10 - 5	11.00
12-6-2010	LEEUWARDEN	Spinoza Koppelrun	7.5	15.00
12-6-2010	OUDE WILLEM	3e Hoeve a/d Weg Bosloop	21.1- / - 3	11.00
12-6-2010	WINSUM	13e Artemisrun	10-7.4-4.8-2.2	19.30
12-6-2010	ZWOLLE	10e Zwol. Halve Marathon	21.1 - 6.437	20:15
13-6-2010	ASSEN	2e Asserstadsloop	21.1-10 - 5 - 1	12.00
13-6-2010	KROPSWOLDE	4e Natuurloop Meerwijk	10 - 5	11.00
16-6-2010	GIETEN	Houtv.er Jansen Marathon	42.2 - 21.2	11.00
16-6-2010	SINT NICOLAASGA	Trimloop Sntyk yn `e Kiek	16.1 - 10 - 5	
17-6-2010	BLIJHAM	Blijhamloop	10 - 6.6- 3.3	19.30
18-6-2010	KLAZIENAVEEN	Nederland Tuinbouwloop	10 - 5	19.30
19-6-2010	GIETEN	Run van Gieten	10 - 5	17.00
19-6-2010	HOORNSTERZWAAG	Pipegaelloop	15 - 10 - 5	11.00
19-6-2010	OPEINDE	24e Leijenloop	21.1 - 12 - 5	14.00
19-6-2010	RODEN	2e Univé Run van Roden	21.1 - 10.5	18.00
19-6-2010	VEENHUIZEN	Zomercrossloop	10 - 5 - 3	10.30
20-6-2010	BEETSTERZWAAG	8 van Drachten	8	14:00
3-6-2010	GIETEN	Gletsjerkuil Marathon	42.2 - 21.1	11.00
26-6-2010	APPINGEDAM	14e Univé Stadsloop	10 - 5 - 1 - 0.5	18.45
26-6-2010	STEENWIJK	3e J.Driegen ½ Marathon	21.1-10.5-5	19:00
27-6-2010	NIEUW-RODEN	Woonborg BrinkRun	7	18.00
30-6-2010	GIETEN	Gasselterveld Marathon	42.2 - 21.9	11.00
30-6-2010	WOLVEGA	Rond de Linde	16.1 - 10 - 5	19.00

Bron: www.artemiswinsum.nl