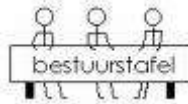


Clubblad juni t/m augustus 2011

Inleveren kopij vóór : 1 september 2011

Van bestuurs- en redactietafel



Bestuur

Op 20 april hebben we onze jaarlijkse ledenvergadering gehouden, afscheid genomen, na 6 jaar, van onze secretaris: Lysbeth de Jonge. Verwelkomd en nieuw in 't bestuur is Marja Botma, die bereid is om de taak van secretaris op zich te nemen. Lysbeth blijft de ledenadministratie bijhouden.

Na het officiële gedeelte een mooie presentatie door Geert Wolbrink over zijn wandeltocht naar Rome en Santiago de Compostella.

De opkomst bij de BBQ een maand later was overigens aanzienlijk groter, misschien volgende keer maar combineren ;-). Een bedankje aan de organisatoren is zeker op zijn plaats.

In de tussenliggende periode is de Koninginneloop weer gehouden met een overweldigende opkomst, drie maal record: één voor aantal deelnemers en parcoursrecord bij dames en heren. Verslag elders in clubblad.

Henk Funke is gestart met beginnersgroep bestaande uit 8 dames en een heer.

Op **3 september** staat de tweede **Midden-Drenthe Wandeltocht** geprogrammeerd, hadden we vorig jaar nog een klein comité, voor dit jaar zijn we nog op zoek naar aantal personen om dit te ondersteunen. De tocht zal bestaan uit een 5, 10, 15 en 25 km. Vrijwilligers kunnen zich melden bij Geert Nijenmanting.

Een week later gaan we deelnemen aan de **Run van Winschoten**, tenminste als zich voldoende personen opgeven, de teller staat nog niet op 10 en dat is wel het aantal leden welke we nodig hebben. Opgave bij Henk Funke.

Je kunt natuurlijk ook in je eentje lopen in Winschoten, maar dan is de opgave een 50 of 100 km, maar daar moet je wel een beetje 'weird' (lees: Wierd) voor zijn.

Volgende bestuursvergadering is 14 juni, heb je aandachtspunten of onderwerpen waar we als bestuur mee aan de slag moeten, laat het ons weten.

In de zomermaanden **juli en augustus** is er alleen training op de **woensdagavond** voor de **LG**. De **BW** traint gewoon door op maandag en donderdag.

Met vriendelijke groet,

Pieter Stegeman
voorzitter Loopgroep en Bodywalk Beilen

Redactie



vrijwilligers gezocht.

In dit nummer een paar oproepen voor deelname aan wedstrijden. In de eerste plaats worden er 5 dames en vijf heren gevraagd voor de wedstrijd van de Middenveldtentoonstelling op 9 juli. De Run van Winschoten staat voor 10 september op het programma. Ook hiervoor graag opgave. De redactie wenst jullie allen een fijne vakantie. Voor de Midden-Drenthe Wandeltocht worden

Henk en Janny

Mutaties

Nieuw lid

Aliënne van Dronkelaar Bodywalk



***Wij feliciteren
de jarigen***

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

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

juli

02	Lysbeth de Jonge
04	Jantje Drenth
06	Jannie Drenth
09	Henk Pruijm
12	Hanny Kiers
15	Jan Uiterwijk
18	Rien Buytenhek
22	Roelof Kiers
26	Joke Sanders
28	Erna Jans
29	Marja Botma
30	Leida Schans

augustus

05	Alie Hamminga
07	Ingrid van Dixhoorn
12	Pieter Koorn
15	Karla Niezen
20	Harry Lanjouw
21	Eeuwe Jansen
22	Ger van 't Wout
23	Jenny Oosting
26	Albertje Eisses
28	Teddy Doeven
30	Hendrik Vierhoven

september

04	Ina Ritsema
14	Pieter Stegeman
16	Jos Oud
17	Frank Ottenhof
18	Henny Steenbergen
25	Wierd Duursma
25	Henk Loovers
28	Anno Brandsma
28	Christine van Noort
28	Ben Pijpers
29	Janny Bijl

Van de wedstrijdcommissie

Koninginloop 2011

Hardlopen voor de jeugd succes

Ter voorbereiding op de Koninginloop is er op initiatief van Loopgroep Beilen een hardloopcursus voor de jeugd opgestart. Deze blijkt gezien de goede opkomst in een behoefte te voorzien. Afgelopen woensdag werd alweer de derde training uit een reeks van 6 afgewerkt op het sportveld van korfbalvereniging Vitesse. De jeugdige lopers krijgen training in dynamische warming-up oefeningen, scholing voor verbeteren van de looptechniek en doen onderlinge wedstrijdjes in estafette- en spelvorm. Uiteraard wordt de wedstrijdafstand ook getraind en als afsluiting is er altijd een tik spel. Kortom een gevarieerd aanbod.



Spelmoment hardlooptraining onder begeleiding van Joop Godwaldt en Pieter Stegeman.

Parcoursrecords op Koninginloop

De wedstrijdcommissie van Loopgroep Beilen kan terugkijken op een uitstekend verlopen Koninginloop. Met ruim 200 atleten op de 5 en 10 km en 100 scholieren die meededen aan de Jeugdloop lag het aantal deelnemers aanzienlijk boven het aantal van vorig jaar. Op sportief gebied werd er ook goed gescoord: er sneuvelen maar liefst 2 parcoursrecords. Dat er deze editie sprake was van een sterk deelnemersveld blijkt ook uit de gelopen tijden. Op de 10 km finishten er maar liefst 20 lopers binnen de 40 minuten. Ongeveer eenzelfde aantal wist de 5 km binnen 20 minuten te voltooien.

De hoofdafstand van de Koninginloop was een gemakkelijke prooi voor Wim Opten uit Zuidlaren. Hij wist met grote overmacht de 10 km te winnen in 32:56; een tijd die nooit eerder was vastgelegd op dit parcours met enkele pittige hoogteverschillen. Bij de dames kwam Annemieke de Lange uit Ruinen als eerste binnen op de 10 km in 39:44. Ook deze tijd was een verbetering van het parcoursrecord.

Op de afstand van 5 km was er meer strijd te zien voor de naar schatting 200 toeschouwers. Klaas Jan Hofstra uit Appelscha wist zijn concurrenten nipt voor te blijven in een tijd van 17:22. Zonder afbreuk te doen aan deze mooie tijd van Hofstra is het misschien een leuk detail om te noemen dat Wim Opten toen al een minuut geleden was begonnen aan zijn tweede rondje van 5 km. Anne Sophie Kok uit Emmen was met 20:07 de snelste dame op de 5 km.

Voorafgaand aan de start van de 5 en 10 km kwamen de scholieren aan bod in de Jeugdloop. Naar gelang de leeftijd kon er gekozen worden uit 3 verschillende afstanden: 800, 1350 en 2700 meter. Britt Roos en Dennis Lippets werden winnaar bij de allerjongsten op de 800 meter. Marinde van Dis en Jamie Veldhuis waren respectievelijk bij de meisjes en de jongens het snelst op de 1350 meter. De 2700 meter werd bij de meisjes gewonnen door Sanne Otten en bij de jongens door Djurre Hoeksema. De Mr. Harm Smeengeschool uit Beilen mag zich dit jaar kampioen van de gemeente Midden-Drenthe noemen.

Alle uitslagen zijn terug te vinden op de website www.loopgroepbeilen.nl. De volgende door Loopgroep Beilen georganiseerde wedstrijd is de Otterberg Blinkerloop op 1 oktober.

Oproep deelname aan de Lanijtoeloop in Echten

De Lanijto, de Landbouw- en Nijverheids- Tentoonstelling, ook wel genoemd de Middenveldtentoonstelling, is een al meer dan honderd jaar oude landbouwtentoonstelling, die afwisselend in de (oude) gemeenten Beilen, Westerbork, Hoogeveen, Ruinen en Zuidwolde wordt gehouden.

Vast onderdeel van deze Lanijto is de Vijfkamp tussen de vijf plaatsen van 'Het Middenveld'. Deze Vijfkamp bestaat uit sportwedstrijden.

Op **9 juli** is het weer zover. Vanaf het evenemententerrein, Zuidwolderweg 40 in Echten start om 11.15 uur de 5 kilometer hardlopen (voor de dames) en de 10 kilometer hardlopen (voor de heren).

We zijn voor deze Vijfkamp op zoek naar minimaal 5 dames en 5 heren die de eer van Beilen hoog kunnen houden. Dus ben je nog niet op vakantie en heb je zaterdag 9 juli nog geen plannen? Meld je aan!

Je kunt je opgeven bij Inge Derks (i.j.derks@home.nl)



Wedstrijdverslagen

Oerpolderloop It Heidenskip 06-03-11

Door onze verslaggever Jan

Uiterwijk 5^e in Oerpolderloop.

Jan Uiterwijk van Loopgroep Beilen verscheen aan de start van de Oerpolderloop in het Friese It Heidenskip. Hij werd 5^e in de klasse 50+. Deze hardloopwedstrijd over ruim 14 km gaat door het merengebied van de zuidwesthoek van Friesland. De Oerpolderloop is genoemd naar de roman "Oerpolder" van Hylke Speerstra over boerenfamilies in It Heidenskip van de 19^e eeuw.

(Uitslag elders in dit blad)

Trimloop AAC '61 Assen 12-03-11

Door onze verslaggever Jan

Vijf leden van Loopgroep Beilen hebben meegedaan aan de trimloop van AAC '61 in Assen. In deze laatste trimloop van dit seizoen liepen Jannie Drenth en Frouke Sijken een afstand van 3 km. De dubbele afstand werd afgelegd door Eeuwe Jansen, Janny Weurding en Bertus Reinds. Jan Gritter liep 9 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Halve Marathon Haren 12-03-11

Door onze verslaggever Jan

Jack de Jonge liep in Haren de halve marathon. Onder ideale omstandigheden werd hij knap 7^{de} in een mooie tijd.

(Uitslag elders in dit blad)

Bosfietsloop Papendal Arnhem 12-03-11

Door onze verslaggever Jan

Zaterdag werd ook de Bosfietsloop van Triathlon Vereniging Arnhem op het nationaal sportcentrum Papendal gehouden. Henriëtte Pepels presteerde daar uitstekend door als tweede bij de dames te eindigen. Hiermee wist zij zich zelfs voor team- en plaatsgenoot Anno Brandsema te plaatsen die iets meer tijd nodig had om het parcours van 7,5 km lopen, 27,5 km mountainbike en 3,5 km lopen af te leggen. Als excuus voerde Anno aan dat hij nog last had van zijn gekneusde ribben, opgelopen tijdens een eerdere wedstrijd.

(Uitslagen elders in dit blad)

Merenloop in Grou 13-03-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk was weer in Friesland actief en wel op de Merenloop in Grou. De 14 km lange route ging langs het Prinses Margrietkanaal en het Pikmeer. Een pittige hindernis tijdens deze loop was het grote aantal hekjes – normaal bedoeld om de schapen binnen te houden. Hij was tevreden met de tijd.

(Uitslag elders in dit blad)

Off-road triathlon van Valkenburg 19-03-11

Van onze verslaggever Jan

Weer podiumplaats voor Henriëtte Pepels.

Henriëtte Pepels van Loopgroep Beilen haalde wederom een podiumplaats in een cross evenement. Ze eindigde als 3^e bij de dames overall in de off-road triathlon van Valkenburg. De wedstrijd bestond uit 500 meter zwemmen, daarna 20 km mountainbiken en 5 km hardlopen over de (glibberige) Limburgse heuvels. Arno Brandsema was ook present in Valkenburg. Hij verloor wat tijd met het zwemmen.

(Uitslagen elders in dit blad)

Bonifatiusloop Dokkum 19-03-11

Van onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk liep sinds lange tijd weer een halve marathon. Hij kwam in Dokkum aan de start op de Bonifatiusloop. De loop ging over de bolwerken van Dokkum, langs de Dokkummer Ee naar het plaatsje Ee en weer terug. Hij wist een uitstekende tijd neer te zetten en werd daarmee 8^e in de klasse 45+.

(Uitslag elders in dit blad)

Mazda Lenteloop Emmen 19-03-11

Van onze verslaggever Jan

In Emmen deden 3 lopers van de Loopgroep mee aan de Lenteloop. Bertus Reinds liep de

5 km. Jannes Bouwmeester en Alie Hamminga voltooiden 10 km. Alie Hamminga werd knap vijfde bij de dames.

(Uitslagen elders in dit blad)

Baanwedstrijd Hoogeveen HAC '63 25-03-11

Door onze verslaggever Jan

Pieter Stegeman liep een 5 km wedstrijd op de baan in Hoogeveen bij HAC '63. Hij finishte daar als 5^e bij de masters (40+) net onder de 20 minuten.

(Uitslag elders in dit blad)

Theo de Winterloop Winschoten 26-03-11

Door onze verslaggever Jan

Forse verbetering PR Alie Hamminga.

In Winschoten werd de Theo de Winterloop gelopen. Deze wedstrijd van het Univé Loopcircuit was zeer succesvol voor Alie Hamminga. Zij wist ruim 3 minuten van haar beste prestatie ooit op de 10 mijl af te halen. Met deze mooie opsteker werd ze 3^e in de categorie dames 50+. Ook in Winschoten aanwezig op de 10 mijl waren Joop Godwaldt en Jannes Bouwmeester.

(Uitslagen elders in dit blad)

Ronde van Littenseradiel Sneek 27-03-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk was van de partij in de Ronde van Littenseradiel. Deze door Atletiekvereniging Horror uit Sneek georganiseerde halve marathon speelt zich af in de driehoek Sneek – Wommels – Bolsward. Uiterwijk wist net geen evenaring van de tijd die hij een week eerder op eenzelfde afstand liep. De snelle start brak hem deze keer aan het eind van de rit op.

(Uitslag elders in dit blad)

Condensloop Leeuwarden 02-04-11

Door onze verslaggever Jan

Rappe tijd Jan Uiterwijk.

Jan Uiterwijk van Loopgroep Beilen liep een snelle tijd op de 10 km in de Condensloop. De start en finish van deze hardloopwedstrijd was in Leeuwarden bij de "Condensfabriek" van zuivelbedrijf Friesland Campina.

(Uitslag elders in dit blad)

De 8 van Assen 03-04-11

Door onze verslaggever Jan

Een flink aantal leden van de Loopgroep was in het Asserbos te vinden. Daar werd de jaarlijkse door AAC '61 georganiseerde 8 van Assen gehouden. Alie Hamminga deed er uitstekende zaken: ze verbeterde haar PR op de 8 km en kreeg de derde prijs bij de dames. De andere lopers op het parcours van 2 * 4 km waren: Jannie Drenth, Marco Bakker, Joop Godwaldt, Marten Leistra en Jannes Bouwmeester.

(Uitslagen elders in dit blad)

Primera de Haan 4 mijl run Hoogeveen 06-04-11

Van onze verslaggever Jan

Drie lopers van Loopgroep Beilen hebben meegedaan aan de Primera de Haan 4 mijl run in Hoogeveen. Er werd prima gelopen, want er konden 2 PR's worden bijgeschreven. Jannes

Bouwmeester liep een PR en Alie Hamminga had nooit sneller over deze afstand van 6436 meter gedaan. Jannie Drenth finishte kort daarop.
(Uitslagen elders in dit blad)

Bloemketerp loop in Franeker 09-04-11

Van onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk was in de weer op de Bloemketerp loop in Franeker. Hij werd 2^e bij de heren in de klasse 50+. De af te leggen afstand was iets meer dan een halve marathon, namelijk 21,4 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Duathlon Ter Idzard 09-04-11

Van onze verslaggever Jan

Judith Kremers heeft meegedaan aan de duathlon van Ter Idzard. Deze duathlon bestaat uit 6 km lopen – 19 km fietsen – 3 km lopen. Ze is 7^e geworden in haar categorie.

(Uitslag elders in dit blad)

Cascaderun Hoogeveen 17-04-11

Door onze verslaggever Jan

Mooie tijden in de Cascaderun

Een heel peloton lopers van Loopgroep Beilen was present op de Hoogeveense Cascaderun. Er kon gekozen worden uit een afstand van 5 of 10 mijl. Op de “korte” afstand liepen: Jan Uiterwijk, Alfred van Veen, Harry van Os, Alie Hamminga, Geert Nijenmanting, Jannie Drenth, Henk Funke, Klaas Swieringa, Eeuwe Jansen, Inge Derks, Ciska Pijpker, Pauline van Os, Jan Jager, Harmtje Jager, Agnes Meijerink, Alberta Boerma en Lysbeth de Jonge.

De 10 mijl lopers waren: Jack de Jonge, Wierd Duursma, Marten Leistra, Jannes Bouwmeester, Peter de Boer, Jan Gritter en Gea Lamberts.

(Uitslagen elders in dit blad)

Runnersworld Zwemloop Groningen 17-04-11

Door onze verslaggever Jan

Er was 1 atlete die zondag niet in Hoogeveen was te vinden: Judith Kremers. Zij deed mee aan de Runnersworld Zwemloop in Groningen. Op de sprintafstand bestaand uit 500 meter zwemmen en 5 km hardlopen, eindigde ze in een goede tijd. Ze kwam als eerste dame uit het water, maar werd uiteindelijk 4^e – nog steeds een knappe prestatie.

(Uitslag elders in dit blad)

DvhN TT Run Assen 24-04-11

Door onze verslaggever Jan

Van Loopgroep Beilen hebben Gea Lamberts en Geert Nijenmanting meegedaan aan de tweede TT-run in Assen. Vorig jaar werd er tussen de buien door gelopen, nu stonden er sproeiers langs het circuit. Ondanks de zomerse omstandigheden wist Gea toch nog een redelijke tijd neer te zetten. Ze liep 3 rondes (13,5 km). Geert Nijenmanting liep 1 ronde (4,5 km).

(Uitslagen elders in dit blad)

Ronde van Oranjewoud 08-05-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk van Loopgroep Beilen heeft een warme en winderige Ronde van Oranjewoud gelopen. Met startnummer 1 eindigde hij op de 10 mijl als 8^e in zijn categorie.

(Uitslag elders in dit blad)

Midden-Drenthe Loop Zwiggelte 14-05-11

Door onze verslaggever Jan

Mooie tijden Midden-Drenthe Loop.

Loopgroep Beilen was goed vertegenwoordigd op de Midden-Drenthe Loop in Zwiggelte. Op de afstand van 5,3 km kwamen Geert Nijenmanting en Bertus Reinds aan de start. De 10,6 km werd afgelegd door Alfred van Veen, Jan Gritter, Judith Kremers (1^e dames) en Eeuwe Jansen. En de halve marathon werd voltooid door Pieter Stegeman, Wierd Duursma (PR), Gea Lamberts (2^e DV1) en Janny Weurding.

(Uitslagen elders in dit blad)

Stienserloop 14-05-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk liep een mooie tijd op de 10 mijl in de Stienserloop. Zijn tijd was 6 seconden sneller dan vorig jaar op hetzelfde parcours en hij werd hiermee 2^e in het algemeen klassement: 1 plaats hoger dan vorig jaar.

(Uitslag elders in dit blad)

Valkema Parkstadloop Veendam 15-05-11

Door onze verslaggever Jan

In Veendam werd zondag de Valkema Parkstadloop gehouden. Alie Hamminga deed daar goede zaken door als tweede in haar categorie te eindigen op de 10 km. Jannes Bouwmeester legde hetzelfde bochtige parcours in en rond het centrum van Veendam af.

(Uitslagen elders in dit blad)

Rietplasloop Emmen 15-05-11

Door onze verslaggever Jan

Jannie Drenth tenslotte deed mee aan de Rietplasloop in Emmen. Ze zette een keurige tijd neer op de 5 km en werd daarmee 5^e in haar categorie.

(Uitslag elders in dit blad)

Statenloop Oenkerk 21-05-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk werd tweede op de halve marathon in de Statenloop te Oenkerk in een scherpe tijd. De opbrengst van deze loop kwam ten goede aan het plaatselijke verzorgingstehuis.

(Uitslag elders in dit blad)

Run van Gieten 21-05-11

Door onze verslaggever Jan

Alie Hamminga liep in de Run van Gieten op de 10 km naar de tweede plaats. Ondanks dat het een zwaar parcours was met veel vals plat wist ze toch nog een goede tijd te realiseren. Ook Jan Gritter en Jannes Bouwmeester waren op de flanken van de Hondsrug te vinden.

Jan liep de 5 km en Jannes de 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Beverwijkloop Balkbrug 21-05-11

Door onze verslaggever Jan

In Balkbrug werd weer de jaarlijkse Beverwijkloop gehouden. Pieter Stegeman liep daar 5 km. Een heel goede tijd gezien de omstandigheden: 3 km van het parcours was verhard, maar de rest moest door het bos over een zandpad worden afgelegd en dat bij een temperatuur van ruim 21 graden.

(Uitslag elders in dit blad)

Open Drents Kampioenschap Klazienaveen 28-05-11

Door onze verslaggever Jan

Snelle tijd Jack de Jonge.

Jack de Jonge van Loopgroep Beilen was één van de vele hardlopers die in Klazienaveen de strijd aan ging met de harde wind. Daar werd het Drenthe Loopfestijn gehouden met onder andere het Open Drents Kampioenschap. De Jonge wist op dit onderdeel van 10 km een uitstekende tijd neer te zetten en werd hiermee 8^e bij de heren.

(Uitslag elders in dit blad)

Hamrikerklaploop Nieuwolda 30-05-11

Door onze verslaggever Jan

Jannes Bouwmeester en Alie Hamminga hebben de Hamrikerklaploop in Nieuwolda gelopen. Bij een subtropische temperatuur van 28 graden werden er 3 rondjes in het dorp afgelegd van in totaal 10 kilometer. Alie werd voor de derde keer op rij tweede in haar categorie. Gefeliciteerd met deze schitterende reeks.

(Uitslagen elders in dit blad)

Thriathlon Heerenveen 04-06-11

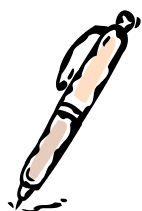
Door onze verslaggever Jan

Judith Kremers van Loopgroep Beilen heeft meegedaan aan de thriathlon van Heerenveen. Zij startte daar op de sprintafstand, die een achtste bedraagt van de volledige afstand. Hierin wordt achtereenvolgens 500 meter gezwommen, 18 kilometer gefietst en tot slot 5 kilometer hardgelopen. Judith werd 7^e bij de dames.

(Uitslag elders in dit blad)

IK GEEF DE PEN AAN.....

Marja Botma wist niet aan wie ze de pen zou geven, maar wel aan iemand van de Loopgroep. Nu heb ik, Janny Weurding, de pen maar genomen.



Na 4 jaar weer eens een halve marathon.

Jaren geleden streefde ik ernaar om elk jaar een halve marathon te lopen. Dat heb ook een aantal keren gedaan. Nadat ik in maart 2007 een halve liep in Praag was het even voorbij. Ik kreeg een hernia, maar kon al vrij snel voorzichtig het lopen weer oppakken.

Het begon toch weer te kriebelen en in het voorjaar besloot ik dat het er nu maar van moest komen. Ik liep altijd wel duurlopen en ging deze verder uitbreiden. Ik heb op Goede Vrijdag een duurloop van ruim 21 km gedaan en zag het wel zitten om 14 mei mee te doen aan de Midden-Drenthe Loop in Zwiggelte. Het parcours bestond uit één ronde en dat spreekt me wel aan. Ik hou er niet van als je bv. twee keer een ronde moet lopen, dat demotiveert me. Gelukkig was het op deze dag niet zo heel warm. Wel stond er een harde wind, maar het parcours ging grotendeels door het bos, dus daar had ik niet zoveel last van. Alleen de

laatste 4 km op de vlakke, daar moest ik er pal tegenin, maar ik kon daar nog flink versnellen. Mijn Jan en één van mijn broers stonden bij de start om me aan te moedigen. Het lopen ging prima, ik voelde me goed en steeds als ik weer een km bordje zag, dacht ik: hè, alweer één? Jan fietste mee om mijn drinkflesjes aan te vullen.

Toen ik er zo'n 15 km op had zitten kwamen Frouke met man en zoon me nog aanmoedigen. De hele weg liep een man een heel eind voor me uit, ik liet hem lopen. Ik ging er voor om de rit uit te lopen en had geen tijd in mijn hoofd. Op een gegeven moment zag ik dat ik op de man inliep. Op het 17 km punt haalde ik hem in en we hebben even samen opgelopen. Daarna ben ik gaan versnellen en hoopte hem voor te blijven. Dat is ook gelukt. Ik kwam binnen op 02.08.41. Dat is nu voor mij een goede tijd. Dit was sneller dan in Praag 2007 en op de N381 in 2006.

Ik geniet er van dat ik mijn sport nog steeds kan uitoefenen, de trainingsavonden vind ik erg gezellig. Door de week loop ik vaak alleen, maar ook regelmatig met Frouke en/of Gea, die ook deze halve marathon liep.

Een week later was er een bbq georganiseerd waar een groot aantal leden op afgekomen is. Het was erg gezellig en het eten smaakte heerlijk. Bij dezen hartelijk dank aan de organisatoren. Ik geef de pen door aan **Rien Buytenhek**.

Janny Weurding

UITSLAGEN

Oerpolderloop It Heidenskip 06-03-11 14 km

Jan Uiterwijk 00.59.21

Trimloop AAC '61 Assen 12-03-11

	3 km	6 km	9 km
Jannie Drenth	00.14.45		
Frouke Sijken	00.16.35		
Eeuwe Jansen		00.32.45	
Janny Weurding		00.35.23	
Bertus Reinds		00.45.03	
Jan Gritter			00.45.06

Halve Marathon Haren 12-03-11 21,1 km

Jack de Jonge 01.33.05

Bosfietsloop Papendal Arnhem 12-03-11

	7,5 km lopen	27,5 km mountainbike	3,5 km hardlopen
Henriëtte Pepels	02.01.11	2 ^e pr	
Anno Brandsema	02.01.59		

Merenloop in Grou 13-03-11 14 km

Jan Uiterwijk 00.59.53

Off-road triathlon van Valkenburg 19-03-11

	500 mtr zwemmen	20 km mountainbike	5 km hardlopen
Henriëtte Pepels	01.34.38	3 ^e pr	
Arno Brandsema	01.46.05		

Bonifatiusloop Dokkum 19-03-11 21,1 km

Jan Uiterwijk 01.30.21

Mazda Lenteloop Emmen 19-03-11

	5 km	10 km
Bertus Reinds	00.36.51	
Jannes Bouwmeester		00.46.33
Alie Hamminga		00.47.19

**Leekster Lenteloop 26-03-11 5 km**

Bertus Reinds 00.33.49

Baanwedstrijd Hoozevee HAC '63 25-03-11 5 km

Pieter Stegeman 00.19.58

Theo de Winterloop Winschoten 26-03-11 10 EM

Joop Godwaldt	01.13.42
Jannes Bouwmeester	01.16.39
Alie Hamminga	01.19.28 PR 3 ^e pr

**Ronde van Littenseradiel Sneek 27-03-11 21,1 km**

Jan Uiterwijk 01.30.38

Condensloop Leeuwarden 02-04-11 10 km

Jan Uiterwijk 00.40.23

De 8 van Assen 03-04-11 8 km

Marco Bakker	00.32.34	Alie Hamminga	00.36.59
Joop Godwaldt	00.34.57	Jannes Bouwmeester	00.36.15
Marten Leistra	00.35.01	Jannie Drenth	00.40.09

Primera de Haan 4 mijl run Hoozevee 06-04-11 6436 mtr

Jannes Bouwmeester	00.28.23 PR
Alie Hamminga	00.29.34 PR
Jannie Drenth	00.31.37

Bloemketerploop in Franeker 09-04-11 21,4 km

Jan Uiterwijk 01.33.28 2^e pr

Duathlon Ter Idzard 09-04-11

Judith Kremers deed 01.28.42 over een parcours van 6 km lopen - 19 km fietsen - 3 km lopen.

Cascaderun Hoozevee 17-04-11

	5 EM		10 EM
Jan Uiterwijk	00.31.45	Jack de Jonge	01.08.44
Alfred van Veen	00.36.50	Wierd Duursma	01.11.12
Harry van Os	00.38.06	Marten Leistra	01.19.28
Alie Hamminga	00.38.29	Jannes Bouwmeester	01.20.23
Geert Nijenmanting	00.38.53	Peter de Boer	01.25.22
Jannie Drenth	00.41.09	Jan Gritter	01.26.50
Henk Funke	00.44.34	Gea Lamberts	01.35.07
Klaas Swieringa	00.45.02		
Eeuwe Jansen	00.45.02		
Inge Derks	00.48.04		
Cisca Pijpker	00.49.18		
Pauline van Os	00.52.02		
Jan Jager	00.53.19		



	5 EM
Harmtje Jager	00.53.22
Agnes Meijerink	00.56.36
Alberta Boerma	00.56.51
Lysbeth de Jonge	00.59.09



Runnersworld Zwemloop Groningen 17-04-11

Judith Kremers: sprintafstand 500 mtr zwemmen (7:20) en **5 km hardlopen 00.27.12**

DvhN TT Run Assen 24-04-11

	4,5 km		13,5 km
Geert Nijenamanting	00.20.37	Gea Lamberts	01.19.12

Koninginneloop Beilen 30-04-11

	5 km		10 km
Jack de Jonge	00.18.31	Pieter Stegeman	00.40.32
Jan Uiterwijk	00.18.53	Marco Bakker	00.41.24
Marten Leistra	00.20.52	Wierd Duursma	00.43.22
Harry van Os	00.21.12	Henriëtte Pepels	00.43.25
Geert Nijenmanting	00.22.40	Jannes Bouwmeester	00.45.54
Peter de Boer	00.22.57	Alfred van Veen	00.45.58
Klaas Haveman	00.23.01	Jan Gritter	00.49.09
Geke van den Heuvel	00.23.34	Theun Zondag	00.50.07
Jannie Drenth	00.23.52	Judith Kremers	00.52.19
Gea Lamberts	00.25.27	Henny Steenbergen	00.58.27
Frouke Sijken	00.26.59		
Pauline van Os	00.30.11		
Bertus Reinds	00.36.29		

Ronde van Oranjewoud 08-05 10 EM

Jan Uiterwijk 01.08.13

Midden-Drenthe Loop Zwiggelte 14-05-11

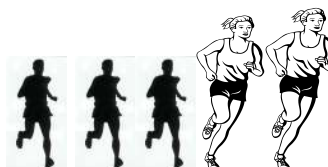
	5,3 km	10,6 km	21,1 km
Geert Nijenmanting	00.25.28		
Bertus Reinds	00.40.55		
Alfred van Veen		00.48.57	
Jan Gritter		00.52.06	
Judith Kremers		00.55.20 1 ^e pr D	
Eeuwe Jansen		01.01.10	
Pieter Stegeman			01.31.59
Wierd Duursma			01.33.41 PR
Gea Lamberts			01.59.42 2 ^e pr DV 1
Janny Weurding			02.08.43

Stienserloop 14-05-11 10 EM

Jan Uiterwijk 01.09.18 2^e pr

Valkema Parkstadloop Veendam 15-05-11 10 km

Jannes Bouwmeester	00.46.48
Alie Hamminga	00.48.18 2 ^e pr



Rietplasloop Emmen 15-05-11 5 km

Jannie Drenth 00.23.56

Statenloop Oenkerk 21-05-11 21,1 kmJan Uiterwijk 01.31.24 2^e pr**Run van Gieten 21-05-11**

	5 km	10 km
Jan Gritter	00.23.21	
Jannes Bouwmeester		00.46.30
Alie Hamminga		00.48.51 2 ^e pr

Beverwijkloop Balkbrug 21-05-11 5 km

Pieter Stegeman 00.19.19

Open Drents Kampioenschap Klazienaveen 28-05-11 10 km

Jack de Jonge 00.39.41

Hamrikerklaploop Nieuwolda 30-05-11 10 km

Jannes Bouwmeesterr 00.47.13
 Alie Hamminga 00.49.05 2^e pr

Thriathlon Heerenveen 04-06-11 1/8 deel

	5 km
Judith Kremers	00.27.02

Judith startte op de sprintafstand, die een achtste bedraagt van de volledige afstand. Hierin wordt achtereenvolgens 500 meter gezwommen, 18 kilometer gefietst en tot slot 5 kilometer hardgelopen. Met een totaal tijd van 1:10:37 werd Judith 7e bij de dames. Haar tijden voor de afzonderlijke onderdelen waren 7:55 (snelste zwemtijd bij de dames), 33:42 en 27:02.

LOOPAGENDA

Datum	Wedstrijd (klik op naam van wedstrijd voor de website)	Afstanden in km	Aanvang
08-6-2011	BOLSWARD	Hanze Uurloop	16.1 - 15 - 10 19.30
08-6-2011	MIDDELSTUM	10e Hippolytusrun	10 - 5 19.30
08-6-2011	NIEUWE PEKELA	Oud-Alteveer Run	10 - 6.6 - 3.3 19.30
08-6-2011	ZUIDWOLDE	De Wolden Duatlon	24 - 5 - 2.5 18.00
12-6-2011	HAREN	Leekstermeer Marathon	42.2 09.00
15-6-2011	GIETEN	Homan Free Strand Marathon	42.2 - 21.2 11.00
15-6-2011	SINT NICOLAASGA	Trimloop Sntyk yn `e Kiek	16.1 - 10 - 5 19.00
16-6-2011	BLIJHAM	Blijhamloop	10 - 6.666 - 3.333 19.30
17-6-2011	KLAZIENAVEEN	NicSosef Tuintotaal Nederland Tuinbouwloop	10 - 5 19.30
18-6-2011	BOURTANGE	Schansenloop	33 - 21 - 10 09.00/10.45
18-6-2011	HOORNSTERZWAAG	6e Pipegaelloop	15 - 10 - 5 11.00
18-6-2011	LEEUWARDEN	Spinoza Koppelrun	7.5 15.00
18-6-2011	OPEINDE	25e Leijenloop	21.1 - 12 - 5 14.00
18-6-2011	RODEN	4e Univé Run van Roden met estafette	21.1 - 10 - 6 - 3 15.00
18-6-2011	ROVANIEMI (F)	Santa Claus Marathon	42.2 06.00
18-6-2011	VEENHUIZEN	Zomercrossloop	10 - 5 - 3 10.30
18-6-2011	WINSUM	14e Artemisrun	10 - 7.4 - 4.8 19.30

			- 2.2	
18-6-2011	ZWOLLE	11e Zwolse Halve Marathon Festival	21.1 - 6.437	20:15
19-6-2011	DRACHTEN	Rabo 8 van Drachten	8	14.00
19-6-2011	GRONINGEN	4e Gas Terra Ladies Run	10 - 5 - 2.5	13.30
25-6-2011	APPINGEDAM	15e Univé Stadsloop	10 - 5	18.45
25-6-2011	STEENWIJK	5e Jan Driegen Halve Marathon	21.1 - 10.55 - 5	18.00
27-6-2011	NIEUW-RODEN	6e Woonborg BrinkRun Open 4 Mijl kampioenschap gem. Noorderveld	6.437	18:15
29-6-2011	WOLVEGA	Rond de Linde Loop	16.1 - 11 - 5	19.30
30-6-2011	DE WIJK	15e Wiekloop	10 - 5 - 2.5 - 1	19:15
02-7-2011	ASSEN	3e Asserstadsloop	21.1 - 10 - 5 - 1	20.00
02-7-2011	GROLLOO	Omloop van Grolloo	10 - 6.4	17.00
02-7-2011	OPENDE	Olde Wierdenloop	21.1 - 10.3 - 6 - 1	11.00
02-7-2011	SELLINGEN	3e 14 Gehuchtenloop	21.1 - 10.55	11.00
02-7-2011	SNEEK	Sneek - Workum Run	12 - 5	19.30
03-7-2011	COEVORDEN	8e Coevorder Grachtenloop	10 - 5 - 2.5 - 2 - 1	13.00
04-7-2011	ONSTWEDDE	Univé Onstwedderomloop	10 - 7.5 - 5 - 2.5	19.30
05-7-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 1	10 - 5 - 2.5	19.30
06-7-2011	GIETEN	Zwarte Water Marathon	42.2 - 21.1	11.00
09-7-2011	ADORP	Hineniloop	16.1 - 8.05	15.30
09-7-2011	BOVENSMILDE	Voorwaarts Halve Marathon	21.1 - 10 - 6 - 2	13.00
09-7-2011	NIEUW BALINGE	Goudplevierrun	10.6 - 5.3	14.00
10-7-2011	HAREN	Zuidlaardermeer Marathon	42.2	09.00
12-7-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 2	10 - 5 - 2.5	19.30
13-7-2011	GIETEN	Gietenerveld Marathon	42.2 - 21.3	11.00
13-7-2011	VOORTHUIZEN	Loopfestijn	10	19.45
16-7-2011	DIEVER	12e Midzomeravond Marathon	42.2 - 30 - 20 - 10	17.00
17-7-2011	HOLTHONE/GRAMSBERGEN	Pannenkoekenloop	15 - 10	10.30
19-7-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 3	10 - 5 - 2.5	19.30
20-7-2011	AMELAND	9e Boomhiemke Run	10 - 9 - 6 - 5 - 0.8 - 0.3	18.00
20-7-2011	GIETEN	Zomer-marathon	42.2 - 21.3	11.00
24-7-2011	TERSCHELLING	Zomerloop	15.3 - 10 - 5	13.30
26-7-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 4	10 - 5 - 2.5	19.30
30-7-2011	ULRUM	22e Run2Day Halve Marathon Lauwersoog-Ulrum	21.1	14.00
02-8-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 5	10 - 5 - 2.5	19.30
04-8-2011	TERSCHELLING	20e Terschellingerloop	9 - 6 - 1.2 - 0.2	18.00
05-8-2011	DALFSEN	24e Halve Marathon van Dalfsen	21.1 - 10	19:30
05-8-2011	JEMGUM (D)	11. Jemgumer Muggenmarktlauf	20.3 - 10.3 - 5.3	18.30
07-8-2011	GRONINGEN	Meerstad Marathon	42.2	09.00
09-8-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 6	10 - 5 - 2.5	19.30
09-8-2011	EMMEN	4e Rabobank Gouden Pijlloop	6.3	17.30
10-8-2011	DROUWEN	Boomkroonpad Marathon	42.2 - 21.1	11.00
12-8-2011	ZEVENHUIZEN	3e 7van7huizen	7	20.00
13-8-2011	DE BLESSE	11e Stratenloop	10 - 5	17.45

13-8-2011	OUDE WILLEM	Hoeve a/d Wegbosloop 1	21 - 16 - 10 - 8 - 6 - 3	11.00
14-8-2011	VLIELAND	15e Stortemelk Halve Marathon	21.1 - 10 - 5.5	12:30
16-8-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 7	10 - 5 - 2.5	19.30
17-8-2011	GIETEN	Boomkroonpad Marathon	42.2 - 21.1	11.00
17-8-2011	STEENWIJK	Wallenloop	10 - 5 - 2	19.00
18-8-2011	DELFIJL	Marathon op de Baan + estafette	42.2	18.00
20-8-2011	ASSEN	De 50 van Assen	50 - 5	10.00
20-8-2011	HOLLANDSCHEVELD	56e Singelloop	10 - 5	18.30
20-8-2011	OUDE WILLEM	Hoeve aan de Weg Bosloop 2	21 - 16 - 10 - 8 - 6 - 3	11.00
23-8-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 8	10 - 5 - 2.5	19:30
24-8-2011	GIETEN	Steenhopen Marathon	42.2 - 21.1	11.00
24-8-2011	HARLINGEN	Visserijdagenloop	21.1 - 10 - 5	19.00
26-8-2011	SCHOONEBEEK	Zandstrooierloop	10 - 5	19.00
27-8-2011	SNEEK	42e Sneek-Bolsward-Sneek	20 - 10 - 5	17.00
27-8-2011	TEN BOER	1/4-1/8 Triathlon Ten Boer	10 - 5	09.00
28-8-2011	GRONINGEN	9e BommenBerendloop	21.1 - 10 - 5	17.00
29-8-2011	GRAMSBERGEN	RaBobank Lichtstadloop	10 - 5.5 - 2 - 1	17:45
30-8-2011	DIEVER	Henk ten Hoor Brinkloop 9	10 - 5 - 2.5	19.30
31-8-2011	ALTEVEER/KERKENVELD	41e Alkeloop	10 - 5	18.30
31-8-2011	BRITSUM	EE-loop	16.1 - 10 - 5	19.00
03-9-2011	APPELSCHA	2e Van der Veen & Kromhoutrun	21.1 - 10 - 5	10.45
03-9-2011	DAMWOUDE	Damwaldrin	16 - 10 - 5 - 2	10.00
03-9-2011	RUINERWOLD	Dijkhuizenrun	10 - 5 - 2 - 1	17.30
03-9-2011	TER APEL/SELLINGEN	15e Monnikentocht	50 - 33 - 30 - 18 - 15	09.00
03-9-2011	WAGENBORGEN	9e Proostmeerloop	10 - 5	17.00
04-9-2011	ROODHUIS (Fr)	Slach om Reahus	9 - 6 - 3	14.00
04-9-2011	TILBURG	Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles	16.1 - 10	12.35
05-9-2011	OUDE PEKELA	Univé Jaarmarkloop	10 - 6.666 - 3.333	19.00
05-9-2011	TEN BOER	Minimarathon	10 - 5	19.00
07-9-2011	BOLSWARD	Eekwerdloop	11 - 1.5	19.00
09-9-2011	GASSELTERNIJVEEN	3e Nieveenster Run	9 - 6 - 3	19.15
10-9-2011	BEETGUM/BERLIKUM	7e Glazenstadloop	16.1 - 8 - 4 - 2	15.00
10-9-2011	NORG	Univé Noord Drenthe Loop	10 - 5	18.00
10-9-2011	ODOORN	12e Schippersrun	10 - 5	13.30
10-9-2011	WINSCHOTEN	Run van Winschoten	100 - 50 - 10	09.00
11-9-2011	BERGUM	4e Electrabel Burgum Run	16.1 - 10 - 5 - 2.5	14.00
11-9-2011	DALEN	6e Albert Eisingloop	10 - 5	14.05
14-9-2011	SNEEK	Schuttersveldloop	10 - 7.5 - 5 - 2.5	19.00
17-9-2011	OOSTERHESSELEN	Klenckeloop	10 - 5	14.00

Bron: www.artemiswinsum.nl

Bronvermelding: Keep on running scheurkalender 2011



Samenlopen.nl

Hardlopen kun je natuurlijk prima alleen, maar sámen hardlopen is wel zo leuk en vaak net de stok achter de deur die maakt dat je gaat. Maar hoe vind je een geschikt loopmaatje? Op Samenlopen.nl is dat zo geregeld: je vult je postcode in de zoekmachine in en binnen enkele ogenblikken zie je tot op honderd meter nauwkeurig hoe ver mensen van je af wonen die ook graag samen willen lopen. Na (gratis) inloggen kun je direct een afspraak maken voor jullie eerste rondje samen!

Behalve deze slimme functionaliteit biedt de site allerhande informatie over gezondheid, training en materiaal. Europees oud-recordhouder op de 3000 meter steeple chase Simon Vroomen geeft tips voor beginnende hardlopers. Zelf kun je ook tips inzenden. Op het Forum kun je je reacties en ervaringen delen met anderen.