

Clubblad maart t/m mei 2011

Van bestuurs- en redactietafel



Bestuur

De nieuwjaarsborrel was afgelopen januari weer een gezellig evenement. Vanuit en de Loopgroep en de Bodywalk waren in totaal ongeveer 40 personen naar de kantine van Vitesse gekomen. Bijzonder was dat we deze avond begonnen zijn met een extra algemene ledenvergadering

Zo begon het voorwoord in het clubblad van maart 2009, en ja, zo begon ook het jaar 2011. Laten we hier maar geen gewoonte van maken. In 2009 is Ingrid Snippe begonnen als penningmeester en dit jaar zijn Pauline van Os en ondergetekende gestart in het bestuur.

In april a.s. stopt onze secretaris ermee en voor je het weet zit je met een bijna volledig nieuw bestuur. We hebben wel iemand die in het bestuur zou willen, dan zijn alle plekken wel bezet, maar mocht er een vrijwilliger zijn die zegt: doe mij die plek van secretaris maar, dan mag hij/zij zich altijd melden.

Op de nieuwjaarsbijeenkomst mocht ik de prijzen uitreiken aan de **clubkampioenen van 2010**: bij de dames was **Alie Hamminga** de uitgesproken winnaar, 2^e werd Jannie Drenth en Cisca Pijpker werd 3^e. Bij de heren zaten de eerste 5 op minder dan 8 punten van elkaar, **Jan Uiterwijk** ging opnieuw met de hoofdprijs naar huis, maar voelt de concurrentie naderen. 2^e bij de heren werd Jack de Jonge en Jan Roeles werd 3^e. Aanmoedigingsprijs was er voor **Jan Roeles** 'steuntje in de rug', en **Hannie Kiers** 'sociaal, altijd present en goed gehumeurd'.

Na de nieuwjaarsbijeenkomst heb ik een nieuw(jaar)sbrief geschreven, om ook de leden die niet op de vergadering waren te informeren. Daarin had ik ook vermeld dat er een overleg met de trainers zou gaan plaatsvinden, een eerste overleg is er inmiddels geweest. Maar zal zeker nog een vervolg krijgen, de ambitie bij de trainers is er wel.

In de tussentijd gaan alle trainingen gelukkig gewoon door, 6 trainingen in de week en dat voor nog 5 euro in de maand. En de komende maanden weer een beginnersgroep en een jeugdgroep als extraatje.

Henk Funke heeft al een voorschot genomen met plannen. Afgelopen jaar is de deelname aan Run van Winschoten goed bevallen en is hij nu op zoek naar 10 dames en 10 heren of een veelvoud hiervan voor de run van 10 september.

De week daarvóór, zaterdag 3 september, staat de tweede Midden-Drenthe Wandeltocht gepland.

De Koninginneloop en Otterberg-Blinkerloop staan ook weer op het schema.

Trainingen Terhorsterzand: de zomertijd komt eraan! Dat betekent dat we weer gaan trainen op Terhorst. Vanaf **maandag 11 april** starten alle trainingen weer bij de parkeerplaats Terhorst.

Nog even dit:

van de lopers van de Loopgroep lezen we met enige regelmaat wat ze in het weekend gedaan hebben, maar van de Bodywalk heb ik dan wel gehoord dat ze in Exloo geweest zijn met 14 deelnemers, maar ik had dat ook wel graag gelezen in onze lokale krant.

Het gaat er niet om hoe hárd je loopt, het gaat erom dát je loopt.

Op **woensdag 20 april** houden we onze jaarlijkse **ledenvergadering** (niet de extra, maar de reguliere), zoals gebruikelijk in het Wilhelmina Zalencentrum. De agenda en uitnodiging zal nog worden toegezonden.

Met vriendelijk groet,

Pieter Stegeman
voorzitter Loopgroep en Bodywalk Beilen

Mededelingen van het bestuur

De **Atletiekunie** heeft de nieuwe ledenpassen verzonden. Met de introductie van de nieuwe ledenpas vervalt de Nationale Sportpas. Vanaf 1 januari 2011 is het niet meer mogelijk om te sparen met je Nationale Sportpas. Je kunt tot 1 juli 2011 nog wel je gespaarde tegoed besteden bij Aktiesport, Perry Sport, de Goede Doelen van de Nationale Sportpas of overmaken naar je eigen rekening. Zie www.nationalesportpas.nl voor verdere informatie.

Als er nog leden zijn die geen “**papieren**” **clubblad** meer wensen te ontvangen, maar genoeg nemen met de digitale versie: graag afmelden bij de secretaris

Voor hen die dit al gedaan hebben, is het niet nodig dit opnieuw te doen.

OPROEP

Het bestuur van Loopgroep & Bodywalk Beilen zoekt per april 2011 een nieuwe secretaris. De huidige secretaris moet statutair aftreden, na 6 jaar trouwe dienst :)
Zij blijft de Ledenadministratie doen, dus die taak vervalt.

Hoofdtaken van de Secretaris:

- # mailen van agenda (6x per jaar)
(deze wordt samengesteld i.o. medebestuurders)
- # mailen van verslag
(het notuleren rouleert)
- # samenstellen jaarverslag
(medebestuurders leveren aan)
- # ontvangen post
(wordt ingekomen stuk)

Voor meer informatie kun je vrijblijvend contact opnemen met de huidige secretaris, telefoon 526 853,

Namens het Bestuur
Lysbeth de Jonge, secretaris

Redactie



Het eerste clubblad van 2011 ligt hier voor je met veel informatie. We hebben twee nieuwe bestuursleden, waaronder de nieuwe voorzitter, die zich elders in dit blad voorstelt. Tijdens de jaarvergadering op 20 april neemt de huidige secretaris afscheid. We hopen dat er tijdens deze vergadering een nieuwe secretaris benoemd kan worden. Zie oproep bestuur. Bé en Grietje Jager zijn na 15 jaar gestopt als bezorgers van het clubblad. Vanaf heden zullen Janny Koorn en Jan Gritter deze taak overnemen.

De redactie bedankt Bé en Grietje voor hun prettige samenwerking.

We zijn blij dat Janny en Jan deze taak op zich hebben genomen en vertrouwen op een goede samenwerking.

Er is weer flink wat kopij van de leden binnengekomen, dit wordt erg op prijs gesteld.

Henk en Janny



Wij feliciteren de jarigen

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

maart

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

april

08	Pia Warners
12	Mark Jutten
13	Judith Kremers
14	Marten Leistra
27	Bé van der Veen

mei

02	Peter de Boer
11	Hilly Braam
23	Yolanda van den Berg
24	Jan Roeles
27	Cisca Pijpker
27	Wessel Walles
29	Hillie Koster
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

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. Voor de laatste weken van het winterseizoen het volgende overzicht.

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

Zorg er s.v.p. 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



Wedstrijdverslagen

NAM tot NAM Loop Assen 11-12-2010

Door onze verslaggever Jan

Zaterdag werd voor de vierde maal de NAM tot NAM Loop georganiseerd door atletiekvereniging AAC '61. De start en finish van alle afstanden was voor het kantoor van hoofdsponsor de NAM in Assen. Op de hoofdafstand van 10 km waren een aantal lopers van Loopgroep Beilen aanwezig. Jack de Jonge zette een scherpe tijd neer. Marco Bakker deed daar niet veel voor onder. Verder waren er mooie tijden voor Jan Willem Oosting (PR), Jannes Bouwmeester, Jan Gritter en Jannie Drenth (PR).
(Uitslagen elders in dit blad)

Poort van Drenthe Cross Coevorden 12-12-2010

Door onze verslaggever Jan

In Coevorden deed Pieter Stegeman zondag mee aan de Poort van Drenthe cross. In Coevorden op de grens van Drenthe en Overijssel was er een geheel onverhard parcours uitgezet van 8,5 km. De spikes kwamen goed van pas op de gedeeltelijk ontdeelde ondergrond. Stegeman werd 4de bij de heren 40+.
(Uitslag elders in dit blad)

Cerberus Cross Duathlon Groesbeek 12-12-2010

Door onze verslaggever Jan

Ook in Groesbeek waar de Cerberus Cross Duathlon werd gehouden waren de omstandigheden zwaar. Henriëtte Pepels en Anno Brandsma legden daar een parcours af dat bestond uit 6,5 km crossloop, 21 km mountainbiken en nog eens 3,25 km crossloop. Henriëtte werd de 2^e dame in haar categorie. De combinatie van modder en heuvels maakten dat dit de zwaarste cross duathlon was waar zij dit jaar aan meededen.
(Uitslagen crossloop elders in dit blad)

Oudjaarsloop in Blijham 31-12-10

Door onze verslaggever Jan

In de Oudjaarsloop in Blijham kwamen van Loopgroep Beilen vier lopers in actie. Door de winterse omstandigheden had de organisatie besloten om de wedstrijd over een halve marathon in te korten tot 15 km. Onder toch nog goede loopomstandigheden, met alleen op het eind een glibberig fietspaadje, kwamen Joop Godwaldt, Jannes Bouwmeester en Alie Hamminga na 15 km over de streep. Roelof Kiers liep de 10 km in een mooie eindtijd.

Met deze wedstrijd in Blijham werd het Univé Loopcircuit 2010 afgesloten. In het klassement over 14 wedstrijden behaalde Alie Hamminga in haar klasse een uitstekende 2^e eindplaats.

Jannes Bouwmeester en Joop Godwaldt werden beiden 8^e in hun klasse en Ciska Pijpker 11^e.

(Uitslagen elders in dit blad)

Clubkampioenschap 2010

Door onze verslaggever Jan

Op de onlangs gehouden nieuwjaarsbijeenkomst zijn de prijzen uitgereikt voor de clubkampioenen: bij de dames was Alie Hamminga de uitgesproken winnaar. Bij de heren zaten de eerste 5 op minder dan 8 punten van elkaar. Jan Uiterwijk ging evenals het jaar daarvoor met de hoofdprijs naar huis, maar voelt de concurrentie naderen.

Aalden Rondomme Zweeloo 08-01-11

Door onze verslaggever Jan

Loopgroep Beilen heeft uitstekend gepresteerd in de Aalden Rondomme: in deze nieuwjaarsloop werden 3 podiumplaatsen veroverd. Op het gevarieerde parcours bestaande uit asfalt, klinkers, schelpenpadjes, zandwegen en bospadjes werd Henriëtte Pepels eerste dame op de 10 km bij de veteranen. Met deze tijd werd ze tweede dame overall. Op dezelfde afstand werd Marco Bakker bij de senioren derde en bij de veteranen werd Anno Brandsema derde. Ook Harry van Os en Gea Lamberts startten op de 10 km. Cisca Pijpker en Lysbeth de Jonge liepen een afstand van 6,2 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Trimloop AAC '61 Assen 08-01 en 12-02-11

Door onze verslaggever Jan

Zaterdag **8 januari** heeft Eeuwe Jansen in Assen meegedaan met de AAC '61 trimloop. Op een nat en glibberig parcours werd door hem **6 km** afgelegd. Naar eigen zeggen was hij gezien de omstandigheden tevreden met deze tijd.

Zaterdag **12 februari** liepen op de **6 km**: Roelof Kiers, Frouke Sijken, Janny Weurding, Eeuwe Jansen en Bertus Reinds. Anno Brandsema ging voor de 15 km. Tijdens deze trimloop werkte het weer niet echt mee: het ijzelde een beetje waardoor het parcours zo hier en daar wat glibberig was.

(Uitslagen elders in dit blad)

Nieuwjaarsloop Stadskanaal 08-01-11

Door onze verslaggever Jan

Ook afgelopen zaterdag was de eerste wedstrijd van het Univé Loopcircuit gepland. In de RTV Stadskanaal Nieuwjaarsloop waren van de Loopgroep Alie Hamminga, Joop Godwaldt en Jannes Bouwmeester present. De wedstrijd werd gehouden over een parcours van 5 km en Alie Hamminga kwam na 2 rondjes in een mooie tijd over de finish en ze werd daarmee 3^e in haar klasse. Ook Joop Godwaldt en Jannes Bouwmeester liepen de 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Dorpsloop De Krim 15-01-11

Door onze verslaggever Jan

In de Krimse Dorpsloop was Alie Hamminga van Loopgroep Beilen afgelopen zaterdag superieur bij de dames. In haar categorie (dames 35 +) kwam zij na 10 kilometer hardlopen als eerste over de finish. Daarmee was ze precies 1 minuut sneller dan vorige week waar ze in Stadskanaal ook een 10 km liep.

(Uitslag elders in dit blad)

DRW Cross Duathlon in Nijverdal 15-01-11

Door onze verslaggever Jan

Henriëtte Pepels en Anno Brandsema verschenen aan de start van de DRW Cross Duathlon in Nijverdal. Daar moest op een parcours met veel hoogteverschillen een duathlon bestaand uit 5 km crossloop, 20 km mountainbiken en 2,5 km crossloop worden afgelegd. Als gevolg van wat lichamelijke ongemakken kon Anno maar nipt team- en plaatsgenote Henriëtte Pepels voorblijven.

(Uitslagen elders in dit blad)

Zwolse Bosloop 15-01-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk kwam zaterdag in actie in de Zwolse Bosloop. Deze, door atletiekvereniging "De Gemzen" uit Heerde georganiseerde wedstrijd over 10 kilometer werd door Jan in een goede tijd afgelegd.

(Uitslag elders in dit blad)

Broekstreker Veldloop Ekehaar 16-01-11

Door onze verslaggever Jan

In Ekehaar stond de Broekstreker Veldloop op het programma. Pieter Stegeman wist na afloop te melden dat deze cross over deels goed beloopbare bospaden ging, maar dat er ook stukken waren waar je tot over je enkels in de modder wegzakte. Ondanks dat liep hij daar nog een knappe tijd over 8660 meter. Ook Jannes Bouwmeester liep deze afstand. Jannie Drenth ging voor de 5920 meter.

(Uitslagen elders in dit blad)

10 EM Tzum 22-01-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk liep in Tzum een wedstrijd over 10 Engelse mijlen. Op het vlakke Friese platteland zonder beschutting tegen de wind volbracht hij de 16,1 km als eerste bij de vijftigplussers.

(Uitslag elders in dit blad)

Grootveldcross Dalen 23-01-11

Door onze verslaggever Jan

In Dalen deed Pieter Stegeman mee in de Grootveldcross. Rond de sportvelden was een parcours van circa 2 km uitgezet dat naar gelang de afstand 2 of 4 x gelopen kon worden. Stegeman liep 8 km in een uitstekende tijd en eindigde daarmee op de zesde plaats.

(Uitslag elders in dit blad)

Nimberg Hunebedloop Havelte 29-01-11

Door onze verslaggever Jan

Bos bloemen voor Henriëtte Pepels.

Henriëtte Pepels van Loopgroep Beilen was in Havelte de één na snelste dame in de Nimberg Hunebedloop. Onder een blauwe lucht met een winters zonnetje kon er gekozen worden uit een lange of korte afstand. Op de 15,2 km finishte ze als tweede bij de dames 35+ in een goede tijd. Ook Jan Uiterwijk, Anno Brandsema en Joop Godwaldt liepen deze afstand rondom de hunebedden van Havelte. Alie Hamminga voltooide de korte afstand van 7,5 km in een mooie tijd.

(Uitslagen elders in dit blad)

Leeuwarden-Marssum-Leeuwarden 06-02-11

Door onze verslaggever Jan

Wind tegen in Friesland.

Onder stormachtige omstandigheden heeft Jan Uiterwijk van Loopgroep Beilen meegedaan aan de hardloopwedstrijd Leeuwarden-Marssum-Leeuwarden. Ondanks dat er volgens Jan meer wind dan anders stond wist hij toch nog een mooie tijd op de 10 km neer te zetten. Hiermee werd hij 11e heer in het eindklassement. De chocolademelk ging er na afloop bij de deelnemers lekker in.

(Uitslag elders in dit blad)

Arnoud Magnin Wintercross 06-02-11

Door onze verslaggever Jan

In de luwte van de Drentse Hondsrug had de wind minder vat op de deelnemers van de Arnoud Magnin Wintercross. Hier was echter de drassige ondergrond van het terrein tussen Zuidlaren en Schipborg de grootste horde die door de lopers genomen moest worden. Marco Bakker en Jannes Bouwmeester liepen het 8 kilometer lange parcours.

(Uitslagen elders in dit blad)

Midwinter mini-marathon Apeldoorn 06-02-11

Door onze verslaggever Jan

Jack zijn eerste wedstrijd in 2011 over een afstand van 18,5 km. Het was een prachtig parcours, langs de Apenheul en Julianatoren. De eerste 10 km was bergopwaarts, met het hoogste punt van 100 meter boven NAP. Daarna was het eigenlijk alleen maar down hill. Dit is zeker een aanrader voor iedereen. Alles goed verzorgd. Jack is wel tevreden, heeft lekker gelopen.

(Uitslag elders in dit blad)

Kleine Wielenloop Leeuwarden 12-02-11

Door onze verslaggever Jan

In Leeuwarden werd de Kleine Wielenloop gehouden. Jan Uiterwijk verscheen daar met nog zo'n 300 andere deelnemers aan de start. Hij liep een mooie tijd over een afstand van waarschijnlijk 14,7 km (de exacte afstand bleek achteraf een punt van discussie te zijn).

(Uitslag elders in dit blad)

Ford Timmerman Wildervank 13-02-11

Door onze verslaggever Jan

De dames van Loopgroep Beilen hebben dit weekend uitstekende resultaten neergezet. Alie Hamminga werd in Wildervank tweede in haar klasse in deze wedstrijd van het Univé Loopcircuit over 15 kilometer. Ook Joop Godwaldt en Jannes Bouwmeester waren in Wildervank van de partij.

(Uitslagen elders in dit blad)

Cross Duathlon Norg 13-02-11

Door onze verslaggever Jan

Henriëtte Pepels finishte als tweede dame overall in Norg op de door GVAV georganiseerde cross duathlon door de Langeloërduinen. Zij deed 1:35:04 over een parcours van 6 km crossloop, 18 km mountainbike en 3 km crossloop en ging na afloop met een Groninger koek

naar huis. Anno Brandsema voltooide hetzelfde parcours in 1:32:45. Hij was hiermee dik tevreden daar hij de dag ervoor al 15 km op de trimloop van AAC'61 in Assen had gelopen.

Acht van Langezwaag 19-02-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk van Loopgroep Beilen heeft meegedaan aan de Acht van Langezwaag. Hij liep daar 10 mijl. De naam van deze hardloopwedstrijd doet vermoeden dat er ook een afstand van 8 mijl of misschien 8 km gekozen kon worden, maar dat was niet het geval, aldus Jan. Naast de genoemde 16,1 km konden de lopers zich stukbijten op een 10 km en een halve marathon.

(Uitslag elders in dit blad)

Stadsparkloop in Groningen 20-02-11

Door onze verslaggever Jan

Jannes Bouwmeester liep de Stadsparkloop in Groningen. Vanaf de atletiekbaan konden er een aantal ronden in het mooie stadspark worden afgelegd. Jannes voltooide 16 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Eenhoornloop in Menaldum 26-02-11

Door onze verslaggever Jan

Uiterwijk 2e in Eenhoornloop.

Jan Uiterwijk klokte een mooie tijd op de Eenhoornloop in Menaldum en werd hiermee tweede in de eindklassering van de 16,1 km. Met deze tijd laat hij zien dat hij op dit moment erg constant loopt. Vorige week liep hij ook een 16,1 km in Friesland en het verschil tussen deze beide wedstrijden blijkt maar 2 seconden te zijn.

(Uitslag elders in dit blad)



Zwolse Bosloop

Ja, je moet er wat voor over hebben maar dan heb je 's avonds bij de borrel ook wat lekkers. Deze keer betreft het notenmelange van de biologische winkel PUUR! In het mooie Heerde. 's Morgens met goede moed in de auto op weg naar Heerde, radio aan en dan..... 10 km file op de A28 (net de afstand die wij willen gaan lopen). Mooi dat we dat op tijd te horen krijgen, dus bij Staphorst de A28 verlaten en binnendoor tot Zwolle en daar de A28 /A50 weer op om dan de weg weer te kunnen voortzetten naar Heerde. Net niet warm genoeg om al in korte broek enzo te kunnen lopen (zelfs een beetje miezerig) maar een heel mooie route om de eerste loop van het jaar 2011 te beginnen. Licht glooiend door bos en over hei en weer terug naar de baan van de Gemzen uit Heerde.



Daar het de eerste wedstrijd van het jaar was vond ik mijn tijd van 41.43 over 10 km niet echt tegenvallen (misschien kan ik ook wel niet harder).

Groeten uit Eesveen, Jan Uiterwijk

De voorzitter stelt zich voor!!!!

Ik geef de pen door aan.... is een vaste rubriek in dit blad, alleen heb ik geen pen gekregen, maar wel een computer en ondertussen ook een voorzittershamer.

Please allow me to introduce myself
I'm a man of wealth and taste
I've been around for a long, long year

Volgens overlevering (mijn moeder) was ik al ruim een jaar oud voordat ik begon met lopen en ik was beslist geen hardloper. Op school altijd als één van de laatsten gekozen bij de sportonderdelen (is geen trauma, maar was realiteit). Door mijn lengte en groei liep mijn motoriek nu eenmaal niet zo vanzelfsprekend en al helemaal niet soepel.

Ik ben geboren in Collendoornerveen, (op te zoeken via Google-maps) elke dag op de fiets naar school. Vanaf mijn 18de gewoond in Castricum, Wijk aan Zee, Amersfoort, Amersfoort, Papendrecht en sinds 2007 in Elp. De vrouw van mijn leven tegengekomen in Castricum en ondertussen al langer mijn leven met haar gedeeld dan de periode zonder haar.

Hardlopen is pas in mijn leven gekomen toen we binnen Amersfoort verhuisd waren, een collega/vriend woonde dichtbij en samen hadden we het plan opgevat om de halve marathon van Amersfoort te gaan lopen. We trinden met enige (on-)regelmatigheid aangezien we allebei werkzaam waren in de gezondheidszorg en met onregelmatige werktijden te maken hadden. Onze maximale trainingsafstand was een kilometer of 14.

Wij zijn samen gestart ergens in september 1992, mijn deelname was mijn verjaardagscadeau. Nou ben ik over het algemeen blij met alles wat ik cadeau krijg en dat was ook nu het geval, tenminste voor de loop. Na 15 km was de brandstof echter op en ben ik met veel pijn en moeite na bijna 2 uur over de finish gekomen. De moeite die ik toen nog moest doen is thuis komen, de pijn heeft nog veel langer geduurd.

Vastbesloten was ik echter dat dit me nooit meer zou overkomen. Het lopen wel, maar de kramp en de pijn onderweg, dat kon toch niet de bedoeling zijn. Daarna nog wel wat kortere loopjes gedaan, maar regelmaat was er nog niet.

In Papendrecht heb ik me aangesloten bij de atletiekvereniging en daar kwam enige structuur en regelmaat in mijn trainingen. Vervolgens altijd veel wedstrijden gelopen, een 20

tal marathons gedaan, maar nooit meer zo stuk gegaan als bij mijn eerste loop. Daar ook nog een jaar of 10 training gegeven aan de jeugd.

De laatste jaren was in Papendrecht ook de regelmaat er uitgegaan, doordat ik langere tijd niet had kunnen lopen na een ongeval.

Toen we naar Drenthe verhuisden, heb ik besloten om ook de regelmaat van trainen weer op te pakken en heb me aangesloten bij de Loopgroep in Beilen; volgens veel dorpsgenoten zou ik me bij Westerbork moeten aansluiten. Mijn vraag is dan altijd of zij zouden gaan voetballen bij een club die niet bij de KNVB is aangesloten, nee dus. Waarom zou ik dan gaan lopen bij een club die niet bij de atletiekunie is aangesloten??

Ondertussen loop ik dus een jaar of 3 mee binnen de club en had het bestuur een vacature, vandaar dat ik er nu inzit.

Pleased to meet you
Hope you guess my name
But whats puzzling you
Is the nature of my game

Uit de oude doos

De redactie ontving een tweetal foto's van de eerste Bevrijdingsloop waaraan de Loopgroep Beilen heeft meegedaan. Dit was in 1995. Wat waren we toen nog jong..... We bewaren hier prachtige herinneringen aan.





Schutrups wandeldag 13-02-2011

Zondagmorgen het is wat mistig, maar dit is beter dan het weer van zaterdag toen het koud was en er winterse neerslag viel.

Bij Vitesse verzamelen 14 mannen en vrouwen zich om gezamenlijk naar Exloo te gaan.

Wij beginnen met koffie en de door Hillie K. meegenomen rolletjes.

Hierna beginnen we aan onze wandeling van 15 kilometer door de bossen bij Exloo.

Het is wel modderig en nat op de paden, hier en daar ligt de witte neerslag van gisteren nog.



Halverwege is de traditionele rustplek, hier kun je brood bakken, koffie, thee of schelvispek (kruidenbitter uit Vlaardingen) nuttigen.

Geert doet zijn rugzak af en haalt hieruit plakken krentenwegge, boter, een mes en een houten broodplank en begint brood te smeren voor ons allemaal.



Hier komen we ook Marja en haar moeder tegen die de 25 km lopen.

Zij krijgen van Geert ook een plak krentenwegge, net als een cameraman die Geert aan het filmen is terwijl hij aan het brood smeren is.

Na een bezoek aan de wc kunnen we weer verder wandelen.

Daarna is Exloo al gauw weer in zicht. We moeten nog een rondje maken door de landerijen rondom Exloo om de 15 km vol te maken.

Hier komen we Bé tegen, hij loopt de 25 km. Daarna lopen we naar Schutrups waar de snert en roggebrood met spek op ons wacht.

Hier lopen wij Ben en Anja tegen het lijf, zij gaan beginnen aan hun 10 km.

Als iedereen zijn snert op heeft gaan we weer naar huis.

Voor sommigen onder ons was dit de eerste Schutrups wandeldag, voor anderen al de zoveelste, maar het is altijd weer een gezellige en goed georganiseerde wandeltocht. Volgend jaar zijn we vast weer van de partij.

J.K.

Wandeldag Schutrups 13 februari 2011

Wij verzamelden ons zoals gewoonlijk bij het korfbalveld van Vitesse om 09.00 uur. Op het moment dat iedereen aanwezig was, konden wij vertrekken. We waren met 14 lopers(sters) en verdeelden ons over drie auto's. In Exloo aangekomen was het eerst koffiedrinken. Zelf had ik nog een doosje nieuwjaarsrolletjes meegenomen en die gingen er best in. Koffie op en het was tijd om te vertrekken. Zoals gewoonlijk zijn er dan nog enkelen die naar het toilet moeten. Op het moment dat iedereen weer aanwezig was, blies Geert op zijn fluitje om te kijken of iedereen ook echt weer aanwezig was. Het verhaal van Willem, eens waren ze hem vergeten, komt ieder jaar weer ter sprake. Wij konden vertrekken. Vanaf het begin zat het tempo er goed in. Kleine en Grote Jan liepen op kop en brachten ons zo af en toe zigzaggend langs de modderige paden.



Al kletsend kwamen wij bij het rustpunt. Hier kon men een consumptie nemen. De tas van Geert kwam ook dit jaar weer op tafel en hij toverde er zijn grote broodplank weer uit om het krentenbrood te smeren. Voor iedereen was er een plakje, hetgeen zeer door de groep wordt gewaardeerd. Na ongeveer een half uur vertrokken wij weer voor het tweede gedeelte van de route. Te lang blijven zitten is niet goed voor je spieren. De pas zat er goed in en onderweg trakteerden de twee Jannen nog op snoepjes. Het snoepzakje ging van voor naar achter en van achter naar voor.

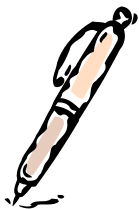
Na ongeveer drie kwartier lopen, kwamen wij weer bij de tent op het eindpunt. Ondanks dat het daar al behoorlijk druk was, konden wij toch nog een zitplaatsje vinden. Volgens ons was het dit jaar niet zo druk als voorgaande jaren, maar het was er niet minder gezellig om. Tijdens het eten van de snert werd er nog door een chantykoor gezongen. Toen de snert op was, was het tijd om weer huiswaarts te gaan.

Al met al was het weer een geslaagde loopdag met goed wandelweer. Een mooie dag en hopelijk tot volgend jaar.

Hillie Koster

IK GEEF DE PEN AAN.....

Gesiena Siebring geeft de pen door aan Marja Botma



Deze keer mag ik een stukje schrijven voor 'ik geef de pen aan'. Ik ben Marja Botma en woon in Westerbork. Ik ben geboren maar niet getogen in Emmererfscheidenveen. Vanwege het werk van mijn vader ben ik veel verhuisd in mijn jeugd. Via Duitsland en Friesland zijn wij op een gegeven moment op de Veluwe terechtgekomen. Daar heb ik het grootste gedeelte van mijn jeugd doorgebracht. Vanaf dat ik op mezelf woonde ben ik vanwege werk verhuisd naar het westen. In 2005 ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met de wandelsport. Ik had toen het plan opgevat om de 4 daagse van Nijmegen te lopen, dus daar moest voor getraind worden. Ik woonde toen vlak bij de duinen, dus dat was elke keer weer genieten om door de natuur te lopen. Vanaf januari, terwijl er sneeuw lag, via de lente met de pasgeboren lammetjes tot de zomer waar het lekker was dat de bomen wat verkoeling gaven. Ik trainde toen altijd alleen of liep een georganiseerde wandeltocht. In Hillegom waar ik toen woonde, was geen wandelclub met elke week trainingen zoals hier bij de bodywalk groep.

Tijdens de Vierdaagse was het redelijk fris voor de tijd van het jaar. Maar dat is voor het wandelen eerder een voordeel dan een nadeel. Uiteindelijk na 4 dagen de finish op de Via

Gladiola gehaald en het beroemde Vierdaagsekruis ontvangen. Daarna ben ik met enige regelmaat blijven wandelen. In 2006 ben ik (terug) verhuisd naar Drenthe, ik had daar huis en baan gevonden, dus heb de overstap weer gemaakt van het westen naar mijn roots.

Sinds 2007 ben ik naast mijn gewone baan als opzichter bij een woningbouwvereniging, reservist bij de Landmacht. Via de Landmacht wordt er natuurlijk ook gewandeld, inmiddels heb ik (met bepakking) 3x de airbornmars en 2x de tweedaagse in Diekirch (Luxemburg) gelopen. En dit jaar wil ik weer de Vierdaagse van Nijmegen gaan lopen, ditmaal in militair tenue, dus met bepakking. Omdat ik dit jaar niet alleen wilde trainen (buiten de trainingen bij defensie om), heb ik mij september vorig jaar aangemeld bij de bodywalk groep. En dat is een hele goede beslissing geweest. De trainingen zijn op z'n tijd best pittig, maar altijd gezellig. Alie en Geert zorgen voor een afwisselende training en met z'n allen zorgen wij voor de gezelligheid. Ook wordt er gezamenlijk meegedaan aan georganiseerde lopen. Omdat ik mij probeer te houden aan het trainingsschema van de vierdaagse, loop ik soms langere afstanden dan de rest, maar soms heb ik dan weer de mazzel om tijdens de rust de rest tegen te komen en een lekker plakje krentenbrood mee te eten.

Graag geef ik nu de pen aan... (Marja wil de pen doorgeven aan iemand van de Loopgroep en omdat ze nog niet veel mensen kent vroeg ze of ik iemand wilde zoeken. Nu heb ik mezelf maar aangewezen, dus de volgende pen komt van **Janny Weurding**).

Marja Botma

UITSLAGEN

NAM tot NAM Loop Assen 11-12-2010 10 km

Jack de Jonge	00.38.56
Marco Bakker	00.39.15
Jan Willem Oosting	00.42.32 PR
Jannes Bouwmeester	00.44.18
Jan Gritter	00.47.50
Jannie Drenth	00.47.50 PR



Poort van Drenthe Cross Coevorden 12-12-2010

Pieter Stegeman	00.36.37
-----------------	----------

Cerberus Cross Duathlon Groesbeek 12-12-2010

Het parcours bestond uit 6,5 km crossloop, 21 km mountainbiken en nog eens 3, 25 km crossloop. Henriëtte Pepels was met 2.05.55 uur de 2de dame 40+ en 4de dame overall. Anno Brandsema finishte in 2.01.45 uur als 19de heren 40+ (er was geen 50+ klasse).

<u>Crossloop</u>	6,5 km	3,25 km
Henriëtte Pepels	00.31.26	00.16.24
Anno Brandsema	00.29.05	00.15.32

Oudjaarsloop in Blijham 31-12-10

	10 km	15 km
Roelof Kiers	00.56.10	
Joop Godwaldt		01.06.17
Jannes Bouwmeester		01.09.54
Alie Hamminga		01.17.27



Aalden Rondomme Zweeloo 08-01-11

	6,2 km	10 km
Cisca Pijpker	00.36.36	
Lysbeth de Jonge	00.42.50	
Marco Bakker		00.42.25 3 ^e pr sen
Anno Brandsema		00.43.37 3 ^e pr vet
Harry van Os		00.47.22
Henriëtte Pepels		00.47.27 1 ^e pr vet 2 ^e overall
Gea Lamberts		00.56.48

Trimloop AAC '61 Assen

	08-01	12-02
Eeuwe Jansen	6 km 00.34.30	6 km 00.36.30
Roelof Kiers		6 km 00.33.27
Frouke Sijken		6 km 00.33.36
Janny Weurding		6 km 00.35.44
Bertus Reinds		6 km 00.45.30
Anno Brandsema		15 km 01.03.33

Nieuwjaarsloop Stadskanaal 08-01-11 10 km

Joop Godwaldt	00.44.09
Jannes Bouwmeester	00.46.15
Alie Hamminga	00.48.18

Dorpsloop De Krim 15-01-11 10 km

Alie Hamminga	00.47.08 1 ^e pr
---------------	----------------------------

DRW Cross Duathlon in Nijverdal 15-01-11

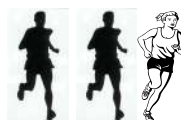
Henriëtte Pepels en Anno Brandsema moesten op een parcours met veel hoogteverschillen een duathlon bestaand uit 5 km crossloop, 20 km mountainbiken en 2,5 km crossloop afleggen. Hun tijden waren 1:41:53 om 1:41:57.

Zwolse Bosloop 15-01-11 10 km

Jan Uiterwijk	00.41.43
---------------	----------

Broekstreker Veldloop Ekehaar 16-01-11

	5920	8660
Jannie Drenth	00.30.02	
Pieter Stegeman		00.35.50
Jannes Bouwmeester		00.40.50

**10 EM Tzum 22-01-11 10 EM (16,1 km)**

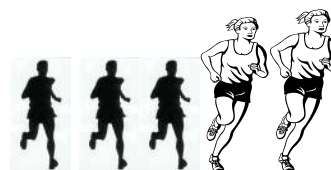
Jan Uiterwijk	01.08.28
---------------	----------

Grootveldcross Dalen 23-01-11 8 km

Pieter Stegeman	00.30.30
-----------------	----------

Nimberg Hunebedloop Havelte 29-01-11

	7,5 km	15,2 km
Alie Hamminga	00.37.39	
Jan Uiterwijk		01.03.04
Anno Brandsema		01.03.48
Joop Godwaldt		01.07.52
Henriëtte Pepels		01.08.35 2 ^e pr



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

Jan Uiterwijk 00.42.16

Arnoud Magnon Wintercross 06-02-11 8 km

Marco Bakker 00.34.50

Jannes Bouwmeester 00.38.06

Midwinter mini-marathon Apeldoorn 06-02-11 18,5 km

Jack de Jonge 01.21.23

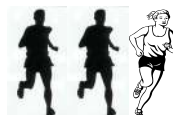
Kleine Wielenloop Leeuwarden 14,7 km 12-02-11

Jan Uiterwijk 01.03.04

Ford Timmerman Wildervank 13-02-11 15 km

Joop Godwaldt 01.07.05

Jannes Bouwmeester 01.11.28

Alie Hamminga 01.14.00 2^e pr**Cross Duathlon Norg 13-02-11**

Henriëtte Pepels deed 1:35:04 over een parcours van 6 km crossloop, 18 km mountainbike en 3 km crossloop (2^e overall).

Anno Brandsema voltooide hetzelfde parcours in 1:32:45.

Acht van Langezwaag 19-02-11 16,1 km

Jan Uiterwijk 01.03.04

Stadsparkloop in Groningen 20-02-11 16 km

Jannes Bouwmeester 01.19.56

Eenhoornloop in Menaldum 26-02-11 16,1 kmJan Uiterwijk 01.09.28 2^e overall**UITSLAG CLUBKAMPIOENSCHAP 2010**

Jan Uiterwijk	446	Alie Hamminga	382
Jack de Jonge	443	Jannie Drenth	366
Jan Roeles	442	Ciska Pijpker	323
Pieter Stegeman	435	Harmtje Jager	303
Anno Brandsema	427	Gea Lamberts	270
Jan Jager	414	Frouke Sijken	224
Harry van Os	410	Mirjam Wassen	220
Joop Godwaldt	409	Henriëtte Pepels	198
Jannes Bouwmeester	396	Janny Weurding	91
Eeuwe Jansen	323	Pauline van Os	85
		Geke v.d.en	74
Marco Bakker	284	Heuvel	

Vervolg uitslagen

Peter de Boer	254	Lysbeth de Jonge	47
Jan Gritter	252	Judith Kremers	34
Jan Willem Oosting	161	Alberta Boerema	26
Geert Jan Pottjewijd	153	Marjan de Vecht	25
Bertus Reinds	147		
Wierd Duursma	125		

Roelof Kiers	125
Frank Ottenhof	118
Nico Hazelhoff	118
Wim van der Lelie	99
Klaas Swieringa	94
Marten Leistra	78
Henk Funke	71
Tammo Bijmolt	40
Alfred van Veen	39
Klaas Haveman	36
Henk Pruim	35
Theun Zondag	35
Gerrit Bruins	34

LOOPAGENDA

Datum	Wedstrijd		Afstanden in km	Aanvang
05-3-2011	DE KNIPE	<u>De Knipe-cross</u>	11 - 5.5	10.30
05-3-2011	DRACHTEN	<u>Sport 2000 Veneboerloop</u>	10 - 5 - 1.5	10.30
05-3-2011	PATERSWOLDE	<u>3e Runner Trainingsloop</u>	30 - 25 - 20	10.00
05-3-2011	SELLINGEN	<u>Westerwolde Bosloop</u>	10 - 5	14.30
06-3-2011	ALPHEN AAN DEN RIJN	<u>De 20 van Alphen</u>	20 - 10 - 5	12.40
06-3-2011	IT HEIDENSKIP	<u>Oerpolderloop</u>	14	14.00
06-3-2011	LEEUWARDEN	<u>Leeuwarden-Goutum-Leeuwarden</u>	30 - 16.1 - 6	11.00
06-3-2011	VLIELAND	<u>Vuurtorencross</u>	6	13.00
12-3-2011	ASSEN	<u>6e Trimloop</u>	15 - 12 - 9 - 6 - 3 - 1	11.00
12-3-2011	HAREN	<u>Halve Marathon</u>	21.1 - 12.3 - 5	12.00
12-3-2011	STUIFZAND	<u>Stuifzand Cross</u>	7.3	12.00
12-3-2011	VEENHUIZEN	<u>Lente Crossloop</u>	10 - 5 - 3	10.30
13-3-2011	DEN HAAG	<u>37e City-Pier-Cityloop</u>	21.1 - 10 - 5 - 2.5 - 1	10.00
13-3-2011	GROU	<u>41e Merenloop</u>	14 - 10 - 5 - 1.1	13.00
16-3-2011	ANLOO	<u>Pinetum Marathon</u>	42.2 - 21.1	11.00
19-3-2011	DOKKUM	<u>10e Bonifatiusloop</u>	21.1 - 10 - 5	14.00
19-3-2011	EMMEN	<u>Mazda Lenteloop</u>	10 - 5 - 2	14.30
19-3-2011	RUINERWOLD/RUINEN	<u>Van Kroeg naar Kroegloop</u>	9	16.00
19-3-2011	ZUIDLAREN	<u>ABN-AMRO Trainingslopen Road to Rotterdam 4e Loop</u>	35 - 30	10.00
20-3-2011	BOLSWARD	<u>Jubileum-Middelzeeloop</u>	16.1 - 7.3	11.00
20-3-2011	GRONINGEN	<u>20e Stadsparklopen 5</u>	16 - 13 - 10 - 7 - 4	10.00
20-3-2011	VENLO	<u>Venloop</u>	21.1 - 10	11.45
23-3-2011	LELYSTAD	<u>24e NK Veldloop Gemeenten</u>	12 - 9 - 6	11.00
26-3-2011	DIEVER	<u>12e Drents Friese Wold Rabo-marathon</u>	42.2 - 28 - 21.1 - 10	12.00
26-3-2011	LEEK	<u>Univé Leekster Lenteloop</u>	21.1 - 12.8 - 5	14.30
26-3-2011	WINSCHOTEN	<u>Univé Theo de Winterloop</u>	16.1 - 10 - 5	14.00
27-3-2011	BRUNSSUM	<u>23e Parelloop</u>	21.1 - 10	12.00
27-3-2011	SNEEK	<u>Ronde van Wymbritseradiel</u>	21.1 - 10	13.00
27-3-2011	ZANDVOORT	<u>4e Zandvoort Circuit Run</u>	12 - 5	12.00
02-4-2011	HAARLE (GEM. HELLENDOORN)	<u>Landalloop</u>	15 - 10 - 5 - 2 - 1	12.00
02-4-2011	LEEUWARDEN	<u>Condensloop</u>	21.1 - 9.5	12.00
02-4-2011	SAUWERD	<u>4e Raitdaiprun</u>	10 - 5	16.00

03-4-2011	ASSEN	<u>8 van Assen</u>	8	14.00
06-4-2011	HOOGEVEEN	<u>12e Primera de Haan 4 Mijlrun</u>	6.437	19.45
09-4-2011	FOCHTELOO	<u>Korhoenderloop</u>	9 - 5 - 2	15.00
09-4-2011	FRANEKER	<u>Bloemketerplloop</u>	21.4 - 16.1 - 10 - 5	19.30
09-4-2011	GRONINGEN	<u>10e Univé Astrea Run</u>	21.1 - 10 - 7 - 2.1 - 1.4 - 0.7	14.00
09-4-2011	LOPPERSUM	<u>10e Lopster Torenloop</u>	10 - 5	17.00
10-4-2011	PARIJS (F)	<u>35e Marathon de Paris</u>	42.2	08.45
10-4-2011	ROTTERDAM	<u>31e Fortis Marathon Rotterdam</u>	42.2 - 10	11.00
16-4-2011	BERGUM	<u>Slach om é Mar</u>	21.1 - 12	11.00
16-4-2011	BOLSWARD	<u>Lente Loop</u>	15 - 10 - 5 - 2.5	11.00
16-4-2011	GRONINGEN	<u>Walk for life 2011 Groningen (Nordic walking/wandelen)</u>	28 - 12.5 - 10.7 - 6.7	10.10
16-4-2011	GRONINGEN	<u>Walk for Life 2011 Groningen (recreatieve run)</u>	10.8 - 6.7 - 2.4	11.00
17-4-2011	ENSCHDEDE	<u>43e Enschede Marathon</u>	42.2 - 21.1 - 8.045 - 4.827	11.00
17-4-2011	GRONINGEN	<u>20e Stadsparklopen 6 + estafette</u>	16 - 13 - 10 - 7 - 4	10.00
17-4-2011	HOOGEVEEN	<u>Hogeveense Cascaderun</u>	16.1 - 8.05	13.35
17-4-2011	STADSKANAAL	<u>Race the Train</u>	20 - 10	14.00
20-4-2011	ANLOO	<u>Lente Marathon</u>	42.2 - 21.1	11.00
22-4-2011	ERICA	<u>Jan van der Velde Oranjeloop</u>	10 - 5	19.00
23-4-2011	SIDDEBUREN	<u>20e Natuurloop</u>	16.1 - 10 - 4.5	14.00
23-4-2011	SINT JACOBIPAROCHIE	<u>Plainfeestloop</u>	15 - 10 - 5	15.00
24-4-2011	ASSEN	<u>2e DvhN TT Run</u>	13.5 - 9 - 4.5	14.30
24-4-2011	LONDEN (UK)	<u>Virgin London Marathon</u>	42.2	09.30
24-4-2011	TERSCHELLING-WEST	<u>Paasloop</u>	15 - 10 - 5	13.30
25-4-2011	STADSKANAAL	<u>21e Klap tot Klaploop</u>	10 - 5	14.00
25-4-2011	TEXEL	<u>11e De Zestig van Texel</u>	120 - 60	10.35
25-4-2011	UTRECHT	<u>Jaarbeurs Utrecht Marathon</u>	42.2 - 21.1 - 10	10.30
27-4-2011	HOOGEVEEN	<u>Simone fm uurloop</u>	10	20.00
29-4-2011	KOLLUM	<u>Kollumerkatloop</u>	14 - 7 - 2	19.00
30-4-2011	BEILEN	<u>Koninginneloop</u>	10 - 5	19.00
30-4-2011	MEPPEL	<u>25e Oranjeparkloop</u>	8 - 3 - 2.25 - 1.5	16.00
30-4-2011	OLDEHOVE	<u>3e OranjeRun</u>	21.1 - 10 - 5	14.00
07-5-2011	BEDUM	<u>22e Bedumer Bosloop</u>	10 - 5	18.00
07-5-2011	ZUIDWOLDE	<u>Crossloop</u>	10 - 5 - 2.5 - 1.5	13.00
08-5-2011	HEERENVEEN	<u>17e Ronde van Oranjewoud</u>	16.1 - 9.7 - 2.5	11.00
11-5-2011	WIJTGAAARD	<u>Twirreloop</u>	15 - 10 - 5 - 2	19.30
14-5-2011	ANNEN	<u>Hunzerun</u>	10 - 6.437 - 2 - 1	16.00
14-5-2011	STEDUM	<u>10e Stermer Omloop</u>	10 - 5	17.00
14-5-2011	STIENS	<u>Stienserloop</u>	21.1 - 16.1 - 10.5 - 7.5 - 3	11.00
14-5-2011	ZWIGGELTE	<u>Midden-Drenthe Loop</u>	21.1 - 10.6 - 5.3 - 1.5 - 1	13.30
15-5-2011	EMMEN	<u>Rietplasloop</u>	15 - 5	13.00
15-5-2011	NIJMEGEN	<u>9e Marikenloop</u>	10 - 5	13.00
15-5-2011	VEENDAM	<u>Valkema Parkstadloop</u>	10 - 5	14.00
16-5-2011	GRONINGEN	<u>Il Lago Run</u>	8 - 4	19.00
18-5-2011	GLIMMEN	<u>Strubben Marathon</u>	42.2 - 21.1	11.00
18-5-2011	LEKKUM	<u>Bulleloop</u>	16.1 - 10 - 5 - 2.5	19.30

19-5-2011	TEN POST	<u>6e Ten Poster meul'n Loop</u>	10 - 5	19.30
21-5-2011	GIETEN	<u>5e Run van Gieten</u>	50 - 10 - 5 - 2.4 - 1.6 - 1 - 0.5	12.00
21-5-2011	GRONINGEN	<u>Runner Team en Solo Run</u>	10 - 5	10.00
21-5-2011	OENKERK	<u>9e Skewiel Statenloop</u>	30 - 21.1 - 15 - 10 - 5 - 2.5	11.00
22-5-2011	HAMBURG (D)	<u>Marathon Hamburg</u>	42.2	09.00
22-5-2011	KOPENHAGEN (DK)	<u>Nykredit Copenhagen Marathon</u>	42.2	09.30
22-5-2011	LEEUWARDEN	<u>Loop Leeuwarden</u>	21.1 - 10 - 5 - 1	10.30
25-5-2011	DALFSEN	<u>4e Station tot Station Loop Ommen-Dalfsen</u>	16.1	19.30
25-5-2011	PATERSWOLDE	<u>8e Tuinland Natuurloop</u>	10 - 6.6 - 3.3	19.00
25-5-2011	WIJNJEWOUDE	<u>30e ODV Bosloop</u>	16.1 - 10 - 5.7	19.30
26-5-2011	DE WESTEREEN (ZWAAGWESTEINDE)	<u>Fluitekruidentrainingsloop</u>	17	19.30
26-5-2011	HARKSTEDEN	<u>2e Bekkamarun</u>	21.1 - 10 - 5	18.30
28-5-2011	ASSEN	<u>Winkelrijk Marsdijk Run</u>	10 - 5 - 1 - 0.5	10.30
28-5-2011	KLAZIENAVEEN	<u>28e Univé Drenthe Marathon</u>	42.2 - 21.1 - 10	14.00
28-5-2011	TJERKGAAST	<u>Pier Lupkesloop</u>	10 - 5 - 2.5	11.00
29-5-2011	DEN HAAG	<u>Sdu Royal Ten</u>	10 - 5	13.00
29-5-2011	EELDE	<u>Flora Holland 10 van Tynaarlo</u>	10	13.00
30-5-2011	NIEUWOLDA	<u>Hamrikkerklaploop</u>	10 - 6.666 - 3.333	19.30
01-6-2011	AKKRUM	<u>Lus van Akkrum</u>	11.6	19.00
02-6-2011	GRONINGEN	<u>10e Nacht van Groningen</u>	21.1 - 14.06 - 7.03	21.00
03-6-2011	HINDELOPEN	<u>Stratenloop Hindelopen</u>	10	19.30
04-6-2011	GROESBEEK	<u>12e Zwitserloot Dak Run</u>	10 - 5	12.00
04-6-2011	SINT JACOBIPAROCHIE	<u>Langste Dijkloop Nederland</u>	30 - 21.1 - 16.1 - 10	11.00
05-6-2011	GRONINGEN (Euroborg)	<u>Run for KiKa Groningen</u>	10 - 5	13.00
05-6-2011	RUINEN	<u>Ruiner Dorpsloop</u>	15 - 10 - 1.6 - 0.8	13.00
08-6-2011	BOLSWARD	<u>Hanze Uurloop</u>	16.1 - 15 - 10	19.30
08-6-2011	MIDDELSTUM	<u>10e Hippolytusrun</u>	10 - 5	19.30
08-6-2011	NIEUWE PEKELA	<u>Oud-Alteveer Run</u>	10 - 6.6 - 3.3	19.30
15-6-2011	GIETEN	<u>Homan Free Strand Marathon</u>	42.2 - 21.2	11.00
15-6-2011	SINT NICOLAASGA	<u>Trimloop Sntyk yn 'e Kiek</u>	16.1 - 10 - 5	19.00
16-6-2011	BLIJHAM	<u>Blijhamloop</u>	10 - 6.666 - 3.333	19.30
17-6-2011	KLAZIENAVEEN	<u>NicSosef Tuintotaal Nederland Tuinbouwloop</u>	10 - 5	19.30

Bron: www.artemiswinsum.nl

Wat nou, koude winter***Het kan altijd erger***

Met een kouderecord van min 39°C (!) in 2001 staat de Siberian Ice Marathon te boek als de koudste (halve) marathon in de geschiedenis. Van de 223 aanmeldingen verschenen 134 lopers klappertandend aan de start, van wie er slechts elf de finish haalden. Het evenement dankt zijn naam aan het feit dat de ijzige temperaturen je het gevoel geven de afstand twee keer af te leggen. Elke deelnemer ontvangt bij de start een speciale warme muts, die inmiddels een 'collector's item' is geworden.

Het parcours van 21,1 km bestaat uit 6 rondes van elk 3,5 km over vlakke, verkeersvrije wegen dwars door het centrum van Omsk. Langs de route herinnert het immense bronzen standbeeld van de schrijver Fjodor Dostojevski aan donkere tijden in de Russische geschiedenis, toen het desolate Siberië bekendstond als verbanningsoord voor politieke gevangenen en andersdenkenden. Laat zijn lot een schrale troost zijn voor wie hier vrijwillig vecht tegen bevriezing: het kan altijd erger.

Omsk, Rusland – www.runsim.ru/ice/about