

Voor het clubblad december t/m februari 2012 kopij inleveren vóór 1 maart 2012

Van bestuurs- en redactietafel

Bestuur



Van de bestuurstafel

Het voorwoord wil ik beginnen met het betuigen van medeleven aan Wim van der Lelie en familie. Het overlijden van Margriet na een niet te winnen strijd, laat hen achter met veel vragen maar ook warme herinneringen. Margriet was een vertrouwd gezicht bij de wedstrijdinschrijvingen. We wensen jullie geloof, hoop en liefde toe in deze moeilijke tijd.

Achter ons ligt een sportief 2011, dit geldt voor zowel de hardlopers als de bodywalkers. Uiteraard heeft de wedstrijdcommissie opnieuw de Koninginneloop en de jubileum editie van de Otterberg-Blinkerdloop georganiseerd. De estafetteploeg van Winschoten kon dit jaar ook weer rekenen op onze deelname, zelfs een individuele 50 km loper (weet u nog wie de vorige was?). De bodywalk heeft meegedaan aan de Schutrupsloop en de Avondvierdaagse en de tweede Midden-Drenthe Wandeltocht is gehouden. Allemaal activiteiten die wij als club hebben georganiseerd of aan mee hebben gedaan. Maar dit alles moet wel mogelijk gemaakt worden door een hele hoop vrijwilligers, bij deze vanuit het bestuur ontzettend bedankt voor jullie inzet!

De laatste maanden hebben we iets minder trainers tot onze beschikking, Roelof en Geert zijn beide uitgevallen met knieblessure. We hopen voor beiden op een spoedig herstel.

Het jaar 2012 gaan we meerdere keren starten met een beginnersgroep, de eerste in januari. We hebben plannen om enkele malen op de baan te gaan trainen, we willen graag met lopers naar wedstrijd toe trainen, maar ook voor de minder ambitieuze lopers wat meer trainen volgens plan. We willen graag komen tot een commissie die de Midden-Drenthe Wandeltocht gaat voorbereiden. Zo zijn er vast ook veel individuele lopers en wandelaars die hun eigen ambitie hebben voor het komende jaar. Bij deze een oproep om uw plannen te delen met de rest van de loopgroep, u kunt het als kopij voor het volgende clubblad opsturen naar Janny Weurding: clubblad@loopgroepbeilen.nl

Nieuwjaarsbijeenkomst

Dit jaar houden we de nieuwjaarsbijeenkomst op **woensdag 4 januari** 2012. Vanaf 20.00 uur is iedereen welkom in de kantine van Vitesse om elkaar een gelukkig en sportief 2012 te wensen. Uiteraard zullen die avond ook weer de clubkampioenen bekend gemaakt worden en reiken we ook een aanmoedigingsprijs en de Bodywalk/NordicWalking prijs uit. Dit betekent dat de **training op woensdag** vervalt en dat deze groep de mogelijkheid heeft om op **dinsdag 3 januari** te trainen.

Van de penningmeester

Iedereen die in het jaar 2011 kosten gemaakt heeft zou ik vriendelijk doch dringend willen verzoeken deze kosten ook nog dit jaar te declareren. Zo kan er straks in april een duidelijk

beeld weergegeven worden van de cijfers en hoeft er geen rekening gehouden te worden met verrekeningen.

Daarnaast wil ik jullie vragen om contributie voor het jaar 2012 ook pas in dat jaar over te maken, dus niet alvast in december. Conform de regels graag overmaken vóór 1 maart 2012 anders zijn wij genoodzaakt een boete van Euro 10,- in rekening te brengen.

Alvast bedankt voor jullie medewerking.

Planning:

bestuursvergaderingen op 31 januari, 20 maart, 12 juni, 11 september en 13 november.

Jaarvergadering op 18 april 2012.

Rest mij nog om iedereen fijne feestdagen en een gezond en sportief 2012 toe te wensen.

Pieter Stegeman, voorzitter Loopgroep Beilen

Redactie



Het laatste clubblad van 2011 is weer gereed. Veel te lezen weer. Er is een groot aantal leden van de loopgroep geblesseerd of anderszins niet in staat om te lopen. Wij wensen iedereen een voorspoedig herstel.

Als je wilt dat je uitslagen meetellen voor het clubkampioenschap dan moet je deze vóór 2 januari 2012 doorgeven aan Henk Funke en

clubblad@loopgroepbeilen.nl (alleen data die je nog niet hebt doorgegeven).

In dit nummer lees je over de nieuwe beginnerscursus en over de AAC-'61 trimlopen in Assen. De redactie wenst iedereen fijne feestdagen, een goede jaarwisseling en veel loopplezier in 2012.

Henk en Janny

Vergeeten zullen we haar nooit en het gemis zal altijd blijven, maar de vele blijken van medeleven tijdens haar ziekte en na het overlijden van

Margriet

hebben ons bijzonder goed gedaan.

Het heeft ons getroost en gesterkt dat u zich zo betrokken toonde bij ons aller verlies en zijn u daar oprecht dankbaar voor.

Wim van der Lelie
Kinderen

Hiiken, november 2011

Mutaties

Nieuw lid

Hilda Lutgers	Loopgroep
Roelinka Zuidema	Loopgroep
Inge Hulsebos	Loopgroep
Mary Kort	Loopgroep
Janny Devere	Loopgroep
Jan Krol	Loopgroep
Erik Abbes	Loopgroep
Carla en Pieter Mooiweer	Bodywalk
Hennie Wermink	Bodywalk

Bedankt als lid

Greetje Dam	Bodywalk
Gerda Niestijl	Bodywalk
Greetje Hulzebosch	Bodywalk
Erna Jans	Bodywalk
Hillie Koster	Bodywalk
Ina Ritsema	Loopgroep
Grietje Timmer	Loopgroep

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

02	Willem Booiman
08	Henriëtte Pepels
09	Janny Koorn
09	Liesbeth de Wit
10	Carla Mooiweer
11	Geert Nijenmanting
12	Alie de Vries
17	Pieter Boerma
25	Edwin Tillema
29	Anja Pijpers
29	Roelinka Zuidema

januari

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

februari

05	Nico Hazelhoff
07	Agnes Kramer
16	Henk Funke
17	Pieter Mooiweer
18	Jantje Kruid
18	Gesina Siebring
19	Ingrid Snippe
24	Agnes Overdevest
25	Hilda Lutgers
25	Klaas Swieringa
25	Ruud de Vries
29	Harry van Os

maart

13	Alienne van Dronkelaar
23	Pauline van Os
24	Geke van den Heuvel
24	Gea Ribberink
25	Jannie Pijpker
26	Jan Krol
29	Harma Peeks
31	Agnes Meijerink

Van de wedstrijdcommissie en trainers

Wie: Loopgroep Beilen
Wat: Gaat gezamenlijk naar de trimlopen van AAC'61 te Assen.
Waar: Vertrek vanaf Korfbalpark van Vitesse aan de Eursingerweg 5 Beilen.
Wanneer: Elke tweede zaterdag van de maand.
Vertrek: 10:00 uur.

Trimlopen AAC '61

De trimlopen van AAC'61 worden georganiseerd als recreatieve loop door het prachtige Asser bos. Zeker geschikt voor beginnende lopers, maar ook voor de ervaren lopers te doen als testloop, training of verbeteren van je PR.

Afstanden

Steeds elke **TWEEDE zaterdag** van de maand, te weten: 10 december, 14 januari, 11 februari en 10 maart zal dan weer gestart kunnen worden op diverse afstanden:

1 km - 3 km - 6 km - 9 km - 12 km - 15 km.

Deelnemers aan de 1 km lopen de afstand op de atletiekbaan, terwijl de lopers op de langere afstanden hun rondjes vanaf 3 km voornamelijk in het bos afleggen.

De trimlopen zijn uitsluitend recreatief, er is dus geen wedstrijd- en/of competitie-element. Deelname staat open voor iedereen (m/v), jong en "oud", getraind en minder getraind.

Inschrijving

Inschrijving van 09.30 - 10.50 uur in het clubhuis van AAC'61 aan de Oranjewoudbaan, Achterpad 1, 9405BN te Assen. Tel.: 0592-313340

Start

Start om 11.00 uur precies op de atletiekbaan.

Inschrijfgeld

Het inschrijfgeld voor volwassenen bedraagt € 4.00 en voor de jeugd t/m 12 jaar € 2.50.

Herinnering

Voor iedereen die van de zes trimlopen er vier of meer heeft meegelopen is er in maart 2012 een herinnering voor het hele seizoen.

Waardevolle voorwerpen (portemonnee, sleutels, rijbewijs, enz.) kunt u afgeven en zolang u loopt, wordt er door het inschrijfsecretariaat op gepast.

TRIMLOOPKALENDER AAC'61 seizoen 2011-2012

Dag	Datum	Plaats	Inschrijving	start
Zaterdag	10december2011	Stadsbroek	09:30-10:50 uur	11:00 uur
Zaterdag	14 januari 2012	Stadsbroek	09:30-10:50 uur	11:00 uur
Zaterdag	11 februari 2012	Stadsbroek	09:30-10:50 uur	11:00 uur
Zaterdag	10 maart 2012	Stadsbroek	09:30-10:50 uur	11:00 uur

Er is een prima douchegelegenheid

Warme/ koude dranken zijn tegen geringe vergoeding verkrijgbaar in het clubhuis.

+++++

Trainingsschema voor de winterperiode

Schema 2011/2012 veld-weg trainingen woensdagavondgroep						
				7-dec	14-dec	21-dec
				VELD	STRAAT	VELD
28-dec		4-jan	11-jan	18-jan	25-jan	1-feb
STRAAT		<i>NIEUW</i>	VELD	VELD	STRAAT	VELD
		<i>JAARS</i>				
		<i>RECEPTIE</i>				
8-feb	15-feb	22-feb	29-feb	7-mrt	14-mrt	21-mrt
VELD	STRAAT	VELD	VELD	STRAAT	VELD	VELD
28-mrt	4-apr					
STRAAT	VELD					



Koninginloop

De Koninginloop zal in 2012 op maandag 30 april gehouden worden.

Otterberg-Blinkerdloop

De Otterberg-Blinkerd Loop wordt in 2012 gehouden op zaterdag 6 oktober.

Zet deze data vast in je agenda.

Voor beide activiteiten zijn er ook weer vrijwilligers nodig. Zonder vrijwilligers gaat het niet door!

De Wedstrijdcommissie



Loopgroep Beilen

start op
woensdag 4 januari 2012
met de cursus

Hardlopen voor beginners



De cursus bestaat uit 12 lessen.

De lessen zijn elke woensdag van 19:15 tot 20:30 uur op het sportveld van Vitesse aan de Eursingerweg en worden gegeven door een gediplomeerd looptrainer. Naast een goede trainingsopbouw wordt er aandacht besteedt aan loopscholing, blessure preventie, schoenen en kleding.

De doelstelling is dat je aan het eind van de cursus 5 kilometer of 30 minuten achtereen kunt hardlopen.

De kosten voor 12 lessen bedragen € 25,--.

Laat je ook grijpen door het loopvirus en meld je aan via ledenadministratie@loopgroepbeilen.nl

Je wordt niet automatisch lid. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Lysbeth de Jonge, telefoon 0593-526853, of kijk op onze website www.loopgroepbeilen.nl



Wedstrijdverslagen

Jaarmarktloop in Oude Pekela 05-09-11

Van onze verslaggever Jan

Vorige week maandag liep Jannes Bouwmeester de Jaarmarktloop in Oude Pekela. Na 3 ronden door het dorp (totaal 10 km) finishte Jannes in een mooie tijd.
(Uitslag elders in dit blad)

Run van Winschoten 10-09-11

Van onze verslaggever Jan

100 km in estafetteploeg.

Een team van Loopgroep Beilen heeft 100 km afgelegd in de RUN van Winschoten. In deze estafetteploeg moeten 10 lopers elk 10 km afleggen. Nadat alle individuele prestaties bij elkaar waren opgeteld bleek de totaal tijd van de Beilenaren goed te zijn voor de 11e plaats in de categorie Atletiekvereniging Mannenteams. Er was echter ook 1 loper die solo 50 km liep: Wierd Duursma. Onder begeleiding van 2 verzorgers wist Wierd in een prachtige tijd te finishen. Gezien de warme weersomstandigheden een uitstekende prestatie, waarmee hij 5e in de categorie 50 plus werd. De 10 estafetteploeg: Marco Bakker, Pieter Stegeman, Gea Lamberts, Janny Weurding, Henk Funke, Jannes Bouwmeester, Harry van Os, Theun Zondag, Jack de Jonge en Henk Pruim.

(Uitslagen elders in dit blad)

Fish Potato Run Urk – Emmeloord 10-09-11

Van onze verslaggever Jan

De Fish Potato Run tussen Urk en Emmeloord werd gelopen door Jan Uiterwijk. Hij was één van de deelnemers in deze wedstrijd van 8 mijl. Na afloop kon hij in Emmeloord een gebakken visje en een zak aardappelen in ontvangst nemen.

(Uitslag elders in dit blad)

Natuurloop Meerwijck Kropswolde 18-09-11

Door onze verslaggever Jan

Alie Hamminga en Jannes Bouwmeester van Loopgroep Beilen liepen mee in de Natuurloop Meerwijck in Kropswolde. Deze wedstrijd over 10 kilometer is onderdeel van het Univé loopcircuit. Voor Alie was dit de eerste wedstrijd na 3 maanden blessureleed. Verrassend genoeg kon ze zich direct weer met de besten meten: ze werd 3^e in haar categorie. Ook Jannes Bouwmeester liep dit parcours door het bos en over het strand van het Zuidlaardermeer in een goede tijd.

(Uitslagen elders in dit blad)

Jouster Merke Loop Joure 24-09-11

Door onze verslaggever Jan

Hazevet gezocht

Jan Uiterwijk heeft naar eigen zeggen dringend een potje hazevet nodig. Hij deed mee in Joure aan de Jouster Merke Loop en "dat ging niet al te snel" was zijn commentaar na afloop. Hij kampt nog steeds met de naweeën van een valpartij die enige maanden geleden

plaats vond. Voor het parcours van 10 mijl had hij toch een tijd waar vele andere lopers voor zouden tekenen.

(Uitslag elders in dit blad)

10^e Otterberg-Blinkerloop 01-10-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Scheenstra snelste in Otterberg-Blinkerloop

De 10e editie van de Otterberg-Blinkerloop in Wijster is gewonnen door Jan Scheenstra. Op de warmste 1 oktober ooit in de geschiedenis was deze atleet van Start '78 met 34:52 de snelste op de hoofdafstand van 10 kilometer. Kort daarna finishte Merwin Dollison (35:15) en Reinder de Jonge kwam als 3e in 37:09 over de streep. Manon Herbert, uitkomend voor Spurt '88, was de eerste dame (44:18) in het parcours met tweemaal de beklimming van de 40 meter hoge VAM-berg.

De zege op de 5 km afstand ging welhaast zonder tegenstand naar Wouter Luinge van SV Veendam. Hij wist met 17:15 zijn naaste tegenstander met ruim 2 minuten voor te blijven. Bij de dames was Merel Nienhuis (LSV Invictus) iedereen de baas met een tijd van 24:23.

De Otterberg-Blinkerloop is een activiteit van Loopgroep Beilen.

De eigen leden waren op volgorde van binnenkomst:

5 km: Pieter Stegeman (3^e prijs), Jan Uiterwijk, Ton Nieuwpoort, Frouke Sijken, Cisca Pijpker, Roelinka Zuidema, Alberta Boerma-Wiersma, Hilda Lutgers en Bertus Reinds.

10 km: Jack de Jonge, Marco Bakker, Marten Leistra, Alfred van Veen, Harry van Os, Jannes Bouwmeester, Peter de Boer en Gea Lamberts.

(Uitslagen elders in dit blad)

Trimloop AAC-'61 Assen

Door onze verslaggever Jan

Bertus Reinds liep als enige van Loopgroep Beilen de eerste trimloop van AAC '61 in Assen op **8 oktober**. Hij ging voor de 5 km.

05 november liepen Jannie Drenth en Bertus Reinds van Loopgroep Beilen mee met de trimloop van 6 kilometer in het Asser bos. Opmerkelijk was dat beiden na afloop een tijd klokten met letterlijk dubbele cijfers. Jannie en Bertus liepen 6 km. De trimlopen in Assen worden iedere tweede zaterdag van de maand georganiseerd door AAC'61 en dit was alweer de tweede loop van dit winterseizoen

(Uitslagen elders in dit blad)

Zuidlaardermarktloop 08-10-11

Door onze verslaggever Jan

Sterke tijd Marco Bakker.

Marco Bakker heeft zaterdag een uitstekende tijd neergezet op de 10 kilometer van de Zuidlaardermarktloop. Onder prima omstandigheden wist deze atleet van Loopgroep Beilen het uit 2 lussen bestaande parcours rondom de brink te voltooien in een prima tijd.

Ook Jan Roeles en Bertus Reinds waren present in Zuidlaren, maar dan op de 5 km afstand. Alle deelnemers gingen met een Zuidlaarderbol naar huis.

(Uitslagen elders in dit blad)

Zwarte Cross Staphorst 08-10-11

Door onze verslaggever Jan

In Staphorst werd in recreatiegebied De Zwarte Dennen de Zwarte Cross gelopen. Gea Lamberts en Harma Peeks (PR) liepen 5 km. Het parcours ging voor het grootste deel over onverharde bospaden met zo hier en daar een klimmetje.

(Uitslagen elders in dit blad)

4 mijl Groningen 09-10-11

Door onze verslaggever Jan

Een zevental leden van Loopgroep Beilen heeft zondag deelgenomen aan de 4 mijl van Groningen. Dit jaar was het de 25e maal dat deze wedstrijdloop tussen de Hortus in Haren en de Vismarkt in Groningen werd gehouden. Het evenement is inmiddels met 20.000 lopers uitgegroeid tot het grootste sportevenement van het Noorden. Er werd - zeker in het begin van de middag - gelopen onder prima omstandigheden. Later startende lopers kregen wat miezerregen over zich heen. De winnaar verbeterde het parcoursrecord en zette daarmee ook de wereldbesttijd scherper. De lopers uit Beilen wisten ook goede tijden neer te zetten: Wierd Duursma (pr), Jan Uiterwijk, Jannes Bouwmeester, Joop Godwaldt, Jannie Drenth, Geert Nijenmanting en Roelinka Zuidema.

(Uitslagen elders in dit blad)

Strontraceloop Workum 22-10-11

Door onze verslaggever Jan

Wedstrijd met een luchtje?

Jan Uiterwijk van Loopgroep Beilen was één van de deelnemers van de Strontraceloop in Workum. De naam van deze hardloopwedstrijd deed het ergste vermoeden, echter er was geen sprake van enige derrie of landelijke geurtjes - hooguit wat zure zweetlucht na afloop in de kleedkamer. Uiterwijk liep 15,5 km en kon als aandenken, met een link naar de naam van de loop, een zak met gedroogde koemestkorrels in zijn kofferbak gooien.

(Uitslag elders in dit blad)

Schutrups Run Exloo 23-10-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Roeles en Jannes Bouwmeester deden mee aan de Schutrups Run in Exloo. Het parcours was typisch Drents: deels met kinderkopjes en onverharde karrensporen en voor de rest bestaand uit mooie fietspaden. Roeles koos er voor om deze route van 5 km eenmaal af te leggen, Bouwmeester daarentegen ging voor de hoofdafstand van 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Off Road Duathlon Weert 29-10-11

Door onze verslaggever Jan

Henriëtte Pepels eerste in duathlon.

In Weert wist Henriëtte Pepels als eerste dame in haar categorie te eindigen in de daar gehouden Off Road Duathlon. De wedstrijd bestond uit 5 km crossloop, 20 km mountainbiken en ter afsluiting nogmaals een 5 km crossloop. Zij voltooide dit parcours met heuveltjes, mul zand, bos en schelpenpaden in een eindtijd die net iets hoger lag dan die van plaatsgenoot Anno Brandsema.

(Uitslagen elders in dit blad)

AVD cross Dwingeloo 29-10-11

Door onze verslaggever Jan

Ook in Dwingeloo kon er worden gecrost, maar dan zonder fiets. Marco Bakker en Pieter Stegeman deden er mee in de AVD cross. Beide heren waren erg aan elkaar gewaagd. In het uit 8 rondes bestaande parcours nabij het Dwingelderveld lagen ze afwisselend ten opzichte van elkaar op kop. Pas in de laatste meters van het in totaal 7,5 km lange parcours werd duidelijk wie die dag de sterkste loper was. Met 1 seconde voor Stegeman finishte Bakker. Binnenkort staat er een revanche gepland.
(Uitslagen elders in dit blad)

Wintertriathlon Assen 29-10-11

Door onze verslaggever Jan

Gea Lamberts liep mee als loper van een estafetteploeg met de Wintertriathlon in Assen. Een ploeg bestaat uit 3 deelnemers die elk één discipline voor hun rekening nemen: lopen, fietsen of schaatsen. Gea legde de 10 km af in een goede tijd. Hiermee was ze dik tevreden, want ze had slechts twee keer sneller gelopen op deze afstand.
(Uitslag elders in dit blad)

Klokloop Heerde 29-10-11

Door onze verslaggever Jan

In Heerde op de Veluwe waren Jan Roeles en Jan Uiterwijk present in de Klokloop. Roeles toonde zich zeer stabiel op de 5 km. In drie achtereenvolgende weken klokt hij tijden op deze afstand met een spreiding van slechts 3 seconden. Jan Uiterwijk liep een parcours van 10 km in een nette tijd. Evenals alle andere deelnemers konden beide heren na afloop een pak zeepoeder in ontvangst nemen die door de naamgever van de loop ter beschikking was gesteld.
(Uitslagen elders in dit blad)

Plantsoenloop Groningen 05-11-11

Door onze verslaggever Jan

Peter de Boer deed mee aan de Plantsoenloop in Groningen. De loper van Loopgroep Beilen liep 8 kilometer. Het parcours door het Noorderplantsoen werd door Peter als zwaar bestempeld: 'In een rondje van 2 km zitten een paar stevige "pukkels" en twee keer vals plat'.
(Uitslag elders in dit blad)

Lemelerbergloop Lemele 05-11-11

Door onze verslaggever Jan

Minstens zo pittig was het heuvelachtige parcours dat op de Lemelerberg bij Ommen was uitgezet door de Stichting Gerrit Voortman Lemelerbergloop. Gea Lamberts liep daar een crossloop van 5,3 km met grote hoogteverschillen, los zand en veel boomwortels.
(Uitslag elders in dit blad)

Marderhoekloop Gaasterland 05-11-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk was actief in de Marderhoekloop. Deze hardloopwedstrijd ging door de mooie herfstbossen van het Friese Gaasterland. Uiterwijk voltooide de 10 mijl in een prima tijd.
(Uitslag elders in dit blad)

Sinterklaasloop Scheemda 19-11-11

Door onze verslaggever Jan

Een dag eerder was Jannes Bouwmeester te vinden in Scheemda waar de Sinterklaasloop werd gehouden. Bouwmeester liep 10 km.
(Uitslag elders in dit blad)

Zevenheuvelenloop Nijmegen 20-11-11

Door onze verslaggever Jan

Zondag was de dag van de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Met een record aantal deelnemers van ruim 26.000 is dit één van de grootste hardloopevenementen van ons land. In deze massa liepen 7 leden van Loopgroep Beilen mee: Jack de Jonge, Marten Leistra, Harry van Os, Jannie Drenth, Gea Lamberts (PR), Pauline van Os en Cisca Pijpker. Zoals de naam al doet vermoeden bestaat het 15 km lange parcours uit - kleine oneffenheden niet meegerekend - 7 heuvels, waarmee het met recht een pittige loop mag worden genoemd.
(Uitslagen elders in dit blad)

Crossloop Norg 26-11-11

Door onze verslaggever Jan

Henriëtte Pepels derde in Norg.
Er stond een crossloop in Norg op het programma van een aantal leden van Loopgroep Beilen. Henriëtte Pepels deed er goede zaken door als derde in haar categorie te eindigen. Het parcours dat door de Stichting Loopsport Norg was uitgezet in de Langelooërduinen was 8,75 km lang en bestond uit vele heuveltjes. De andere loopgroepleden: Anno Brandsema, Jannes Bouwmeester en Jan Gritter.
(Uitslagen elders in dit blad)

Run van Winschoten

Begin september stond net zoals vorig jaar de run weer op het programma. Dit keer ging de voorbereiding niet zo soepel als de eerste keer, maar echt veel moeite kostte het me ook niet.

Naast 8 van de 10 deelnemers van 2010 hadden we twee dames in de groep. Janny Weurding en Gea Lamberts. Voor Gea de eerste keer voor Janny (3^e keer) was het al weer een hele tijd geleden.

Ik was al op tijd in Winschoten en had op de plek waar de tent moest komen alvast een grondzeil en wat stoelen neergezet. Terwijl ik daar rustig zat te wachten probeerden naast ons de dames van het team Rabobank hun partytent in elkaar te zetten.

40 losse stokken en 5 plastic hoekstukken leveren dan soms wat discussie op. Temeer omdat de gebruiksaanwijzing ontbrak. Gezien de leeftijd van de tent al een aantal jaren. Nadat ik een helpende hand had toegestoken lukte het om het tentje in elkaar te zetten. Intussen was Marco, onze eerste loper aangekomen en hij had zijn partytent weer bij zich. Het gras waarop de tent stond was ongemaaid en behoorlijk nat. Ik had een grondzeil meegenomen om onze tassen op te zetten en de voeten zoveel mogelijk droog te houden. Ik had me echter vergist in de afmetingen van de tent (of het grondzeil), want het zeil besloeg krap de helft van de tent. Maar goed na een paar uur was het gras droog en voldeed het grondzeiltje prima.

De laatste jaren is het altijd warm in Winschoten. Ook dit jaar voldeed weer aan dit beeld. De week voorafgaand aan de wedstrijd veel regen, kou en wind. De dag van de run 27 graden. Alleen de laatste loper had minder last van de warmte.

De eerste lopers hadden bewolkte en benauwde omstandigheden, daarna een venijnig prikkend zonnetje.

Bij de 50 kilometer lopers ging Wierd Duursma van start en liep met aanmoediging en ondersteuning van vrouw en dochter en begeleiders Roelof Kiers en Eeuwe Jansen een voortreffelijke wedstrijd.

Bij iedere deelnemer speelde de warmte parten, behalve voor de Italiaanse winnaar van de 100 kilometer die deze afstand in 6 uur en 27 minuten aflegde. Lekker temperatuurtje voor een man die de warmte wel gewend is.

Voor mij was de wedstrijd slopend. Maar met ruim 52 minuten eigenlijk een tijd waar ik tevreden mee moet zijn. Maar wel total-loss toen ik Jannes aantikte. Het duurde wat langer voor ik weer een beetje bijkwam van de inspanning.

De uitslag van de wedstrijd lees je elders in dit blad, maar al met al zeker voor herhaling vatbaar.

Henk Funke

Duurloop 8 oktober

De weersverwachting voor deze dag is buiig en buienradar laat ook heel wat buien zien.

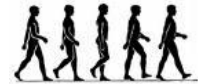
Ik neem een tas met droge kleren mee, op naar Hooghalen.

Hier aangekomen zit de deur nog op slot, wij zijn te vroeg of de uitbater te laat.

De deur wordt al snel opengedaan en wij krijgen een kop koffie.

Hierna gaan we op pad. Een groep hardlopers en een groep bodywalkers. Tot de laatste groep behoor ik.

Wij lopen vanaf Het Wapen Van Schotland naar Het Grote Zand. Over de uitgebloeide heide bij het Paradijs en langs Dianaheide. Hier staat Wessel met drinken en koek. Hierna vervolgen we onze weg over het fietspad Oosthalen. Hilly B. die dit gebied wel kent wil steeds het bos in, maar dit vindt Jan N. niet goed. Hij weet de route.



Met Hooghalen in het zicht nemen we nog een bospad. Komen langs weilanden en het spoor aan in Hooghalen.

De hardlopers zitten buiten op het terras. De zon schijnt en we hebben geen regen gehad.

Op het terras drinken we wat.

Daarna volgt binnen een heerlijke broodmaaltijd met groentesoep, kroket, salade en allerlei soorten brood en broodjes.

Dit was een goed verzorgde activiteit.

BEDANKT ACTIVITEITENCOMMISSIE!!!

J.K.



Rothaarsteig

Hoe kom je erbij om als loper van het vlakke land je op te geven voor een halve marathon in het Sauerland. Nieuwsgierigheid, overmoed, nieuwe uitdaging of was het gewoon een stommeit. Feit is dat ik op zaterdag 15 oktober in het dorp Fleckenberg met nog 500 lopers aan de start stond van de halve. De halve marathon is hier geen 21,1 kilometer maar 22,1 kilometer. Niemand die daar om zeurt. Het was een prachtige dag met volop zon. 's Nachts had het nog een paar graden gevoren maar toen de zon er goed bij kwam liep de temperatuur op tot 15 graden. Lekker loopweer dus.

Na het startschot waren de meeste lopers niet zo gehaast als bij ons, de reden bleek al gauw. Na een aanloop van een kilometer met een paar korte hellingen, begon een klim van vijf kilometer met het stijgingspercentage van de ons bekende Vamberg. Van snelheid kon je hier niet meer spreken, wel van overleven. Korte pasjes en de blik op oneindig. Na de klim op 6,5 kilometer de eerste verzorgingspost, goed voorzien van water, zoete thee, sportdrank, banaan en mueslirepen. Daarna volgde er een stuk van klimmen en dalen maar al met al redelijk vlak. Hier kon ik op mijn gemak wat rondkijken en lekker genieten van een prachtig stuk natuur. Met nog 10 kilometer voor de boeg begon de afdaling. Net zo stijl als de klim en ook vijf kilometer lang. Je tenen klem voorin de schoenen en passen van twee meter. Wel goed opletten want de paden zijn onverhard en voorzien van een laag steenslag. Ook niet overall even vlak. Afdalen kost hier niet zoveel moeite, dus ik kom redelijk fris aan de voet van de berg. Nog ongeveer zeven kilometer naar de finish. Dit is volgens de route kaart vlak en loopt langs een riviertje. Hier begint het toch wel een beetje te kraken, want zolang als het vlak is gaat het goed, maar als de weg een klein beetje oploopt beginnen mijn benen behoorlijk te protesteren. Hier zitten toch nog heel wat hellinkjes in. Dat laatste stuk is het aftellen van de kilometers. En uiteindelijk komen het Sportpark en mijn vrouw en trouwe supporter in zicht. De verlossende finish. Na de finish direct door naar een tentje met drinken, maar terwijl ik met een kopje thee in mijn hand sta zie ik dat sponsor Veltens, een brouwerij uit de omgeving, flessen bier staat uit te delen. Dat staat me veel beter aan dan nog een kopje thee. Het bleek alcoholvrij maar het smaakte prima.
HF

IK GEEF DE PEN AAN.....

Rien Buytenhek geeft de pen door aan Jack de Jonge



Rien, bedankt voor de pen (maar niet heus?! Ik ben niet zo'n schrijver)...

Tja, waar zal ik beginnen. Bij het begin dan maar? Mijn "sportieve carrière" begon in Smilde bij SSSV. Sport, Staal, Spieren Voetbal (tegenwoordig Smilde '94). Hier begon ik als 8-jarig jongetje te voetballen, zoals zoveel jongens.

Na alle teams doorlopen te hebben ben ik geëindigd in het eerste van SSSV, waar we toen 4^{de} klasse speelden. Ik was 22 jaar, had m'n diploma MTS-Werktuigbouwkunde op zak en zocht werk. De vacatures in Drenthe waren niet naar mijn smaak. Ik heb toen gesolliciteerd bij Fuji Photo film B.V. in Tilburg. Ik heb toen de stoute schoenen aangetrokken, en de voetbalschoenen uit, en ben met m'n vriendin (Cindy), nu mijn vrouw, naar Tilburg verhuisd. Om toch wat conditie op te bouwen ben ik begonnen met hardlopen, eerst op zaalvoetbalschoenen, daarna toch maar hardloopschoenen gekocht. Via m'n werk mochten we meedoen met de Tilburg Ten Miles. Zo kwam ik met hardloopwedstrijden in aanraking. Ieder jaar liep ik weer mee en probeerde zoveel mogelijk collega's eruit te lopen, maar die kleine Japanners van m'n werk liepen echt veel te snel. Ik kwam niet verder dan 1.05.50 (ook mooi), maar dan zaten de Japanners al lang aan de saké.

In februari 2000 ben ik gaan werken voor JDS Uniphase in Eindhoven, en ben toen gestopt met hardlopen, waarom weet niemand.

Ik heb het hardlopen weer opgepakt toen we in Assen gingen wonen, dit zal in het jaar 2003/2004 zijn geweest. Cindy had uit het winkelcentrum een folder meegenomen over een beginnersgroep voor hardlopers in de wijk Marsdijk. Ik heb me hier toen voor opgegeven en ben als echte beginner gestart met 2 min. hardlopen en 2 min. wandelen.

Vanaf dat moment heb ik altijd gezegd dat ik voor mijn 40^e verjaardag de marathon wou lopen. Maar ja, dat doe je niet zomaar, daar moet je wel wat voor doen. En in die periode, met twee kleine kinderen (Julian van nu 11 en Marit, nu 8), heb je wel wat anders aan je hoofd dan trainen voor de marathon. Mijn conditie hield ik op peil door één keer in de week met de loopgroep te trainen en één keer zelf. We hadden een gezellige groep met als trainer Leen Kazemier.

In 2006 zijn we verhuisd naar Beilen. Ik werkte inmiddels bij Friesland Campina als procesoperator, Cindy kreeg werk in Hoogeveen, mijn schoonouders en tevens oppas wonen in Beilen en Cindy komt oorspronkelijk uit Beilen. Toen ben ik terecht gekomen bij de

Loopgroep hier. In april 2009, het jaar van mijn 40^e verjaardag, moest het gaan gebeuren, het lopen van een marathon. Ik wou een grote marathon lopen met veel publiek (die slepen je er op moeilijke momenten doorheen). Voor mijn gevoel was dat New York of Rotterdam. Uit praktisch oogpunt is het Rotterdam geworden. Wat een onvergetelijk ervaring was dat! Vooraf Lee Towers die You'll never walk alone zong (hoe toepasselijk) en al die mensen langs de kant... De eerste helft ging prima, maar na 30 km ging het licht uit. Gelukkig ging na 10 km het licht toch weer aan en kon ik de laatste 2 km en 195 m genieten. Met een tijd van 3.22.44 kwam ik moe maar voldaan over de streep, waar mijn lieve vrouw mij op stond te wachten.

Het afgelopen weekend heb ik de 7 heuvelen van Nijmegen bedwongen. Daar was ik samen met Marten Leistra naar afgereisd. Het was een gezellige dag met mooie tijden. Ik geef de pen daarom door aan **Marten Leistra**.

Groeten,
Jack de Jonge



UITSLAGEN

Brinkloop Diever 23-08 5 km

	23-08	30-08
Pieter Stegeman	00.19.09	
Jannes Bouwmeester	00.22.20	00.22.15

Jaarmarktloop Oude Pekela 05-09 10 km

Jannes Bouwmeester	00.45.43
--------------------	----------

Run van Winschoten 10-09-11

	50 km!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Wierd Duursma	04.38.28

Estafette 10 km

Pieter Stegeman	00.41.34	Henk Pruijm	00.49.36
Jack de Jonge	00.42.33	Theun Zondag	00.52.00
Marco Bakker	00.43.08	Henk Funke	00.52.22
Harry van Os	00.48.08	Gea Lamberts	00.56.53
Jannes Bouwmeester	00.49.35	Janny Weurding	00.59.07

Totaaltijd 08.14.52 11e plaats categorie Atletiek Mannenteams (van de 60)

(36^e van de 249 ploegen)

Emmeloord 10-09-11 8 EM

Jan Uiterwijk	00.58.47
---------------	----------

Natuurloop Meerwijck Kropswolde 18-09-11 10 km

Jannes Bouwmeester	00.48.38
Alie Hamminga	00.52.15 3 ^e pr

Jouster Merke Loop Joure 24-09-11 10 EM

Jan Uiterwijk 01.14.38

10^e Otterberg-Blinkerdloop 01-10-11

		5 km		10 km
Pieter Stegeman	3 ^e pr	00.19.57	Jack de Jonge	00.41.03
Jan Uiterwijk		00.21.16	Marco Bakker	00.43.42
Ton Nieuwpoort		00.26.27	Marten Leistra	00.47.08
Frouke Sijken		00.29.00	Alfred van Veen	00.48.39
Cisca Pijker		00.31.09	Harry van Os	00.49.11
Roelinka Zuidema		00.33.23	Jannes Bouwmeester	00.49.53
Alberta Boerma		00.34.22	Peter de Boer	00.54.12
Hilda Lutgers		00.34.31	Gea Lamberts	00.59.50
Bertus Reinds		00.39.01		

Trimloop AAC-'61 Assen

		08-10	12-11
Bertus Reinds	6 km	00.45.28	00.45.45
Jannie Drenth	6 km		00.29.29

Zuidlaardermarktloop 08-10-11

		5 km		10 km
Jan Roeles		00.21.07	Marco Bakker	00.40.38
Bertus Reinds		00.35.04		

Zwarte Cross Staphorst 08-10-11 5 km

Gea Lamberts	00.28.05
Harma Peeks	00.31.00 (PR)

4 mijl Groningen 09-10-11 4EM

Wierd Duursma	(PR)	00.25.55	Jannie Drenth	00.31.12
Jan Uiterwijk		00.26.30	Geert Nijenmanting	00.32.38
Jannes Bouwmeester		00.29.20	Roelinka Zuidema	00.39.47
Joop Godwaldt		00.29.22		

Strontraceloop Workum 22-10-11 15,5 km

Jan Uiterwijk 01.08.12

Schutrups Run Exloo 23-10-11

		5 km	10 km
Jan Roeles		00.21.10	
Jannes Bouwmeester			00.46.57

Off Road Duathlon Weert 29-10-11

		5 km crossloop - 20 km mountainbiken - 5 km crossloop
Anna Brandsema	totaaltijd:	01.45.31
Henriëtte Pepels	totaaltijd	01.47.21

AVD cross Dwingeloo 29-10-11 7,5 km

Marco Bakker	00.39.04
Pieter Stegeman	00.39.05

**Wintertriathlon Assen 29-10-11 10 km**

Gea Lamberts 00.53.44

Klokloop Heerde 29-10-11

	5 km	10 km
Jan Roeles	00.21.09	
Jan Uiterwijk		00.42.14

Plantsoenloop Groningen 05-11-11 8km

Peter de Boer	00.39.24
---------------	----------

Lemelerbergloop Lemele 05-11-11 5,3 km

Gea Lamberts	00.31.42
--------------	----------

Marderhoekloop Gaasterland 05-11-11 10 EM

Jan Uiterwijk	01.09.35
---------------	----------

Sinterklaasloop Scheemda 19-11-11 10 km

Jannes Bouwmeester	00.46.11
--------------------	----------

Zevenheuvelenloop Nijmegen 20-11-11 15 km

Jack de Jonge	01.01.21	Gea Lamberts (PR)	01.22.39
Marten Leistra	01.06.52	Pauline van Os	01.42.24
Harry van Os	01.10.06	Cisca Pijpker	01.42.25
Jannie Drenth	01.17.16		

Crossloop Norg 26-11-11 8,75 km

Anno Brandsema	00.40.31	Jannes Bouwmeester	00.43.49
Hneriëtte Pepels	3 ^e pr 00.41.07	Jan Gritter	00.48.44

LOOPAGENDA

Datum	Wedstrijd <small>(klik op naam van wedstrijd voor de website)</small>	Afstanden in km	Aanvang
10-12-2011	ASSEN	Trimloop	15,12,9,6,3 11.00
10-12-2011	DIEVER	Crossmarathon	42.2 - 10.5 11.00
10-12-2011	NIEUW SCHOONEBEEK	Snertloop	10 - 5 14.30
11-12-2011	COEVORDEN	Run2Day Veldloop	8 - 4 - 1 11.00
11-12-2011	DE BULT (STEENWIJK)	2e Running Center	10 - 0.8 11.30
17-12-2011	AMELAND (Nes)	8e Ameland Run	21.1 - 10 - 5 12.00
17-12-2011	EMMEN	34e Kerstcross	10 - 5 12.15
17-12-2011	PEIZE	25e Decemberloop	15 - 10 - 5 10.30
17-12-2011	VEENHUIZEN	Wintercross	10 - 5 - 3 10.30
18-12-2011	GLIMMEN	Meent Kerst Mar	42.2 - 21.1 11.00
18-12-2011	GRONINGEN	Stadsparklopen	16 - 7 - 4 10.00
18-12-2011	ORANJEWOUDE	10e Kerstcross	10.8 - 5 14.30
24-12-2011	BALK	Gaasterlan-Run	15 - 8 11.30
26-12-2011	VLIELAND	Stortemelk cross	10 - 5 11.00
31-12-2011	BLIJHAM	Oudejaarsloop	21.1 - 5 12.00
31-12-2011	GLIMMEN	Silvesterloop	9 - 7 - 5 12.00
31-12-2011	LEEWARDEN	Oudejaarscross	10 - 2 10.00
31-12-2011	MARRUM	Oudejaarsloop	21.1 - 10 - 5 12.00
31-12-2011	NIEUW-DORDRECHT	Oliebollencross	7.2 - 5 - 2 13.00
31-12-2011	POPPINGAWIER	Sylvesterloop	20.3 - 10 - 5 13.00
31-12-2011	SOEST	Sylvestercross	10.4 - 3 10.45

01-1-2012	GROU	Nieuwjaarsloop	9 - 6 - 3	15.00
01-1-2012	SNEEK	Winterloop	8.25	13.00
04-1-2012	GLIMMEN	Gl.made Marathon	42.2 - 21.1	11.00
07-1-2012	BERLIKUM	Nieuwjaarsloop	10 - 5 - 3	15.30
07-1-2012	DE WILP	Nieuwjaarsloop	21.1 - 0.8	12.45
07-1-2012	DOKKUM	Be Quickloop	21.1 - 1	11.00
07-1-2012	MIDLAREN	Molen Marathon	42.2 - 21.1	11.00
07-1-2012	SINT NICOLAASGA	Nicolaasgacross	10.4 - 5.2	11.00
07-1-2012	STADSKANAAL	Nieuwjaarsloop	10 - 5	14.00
08-1-2012	EGMOND AAN ZEE	39e PWN Egmond Halve Marathon	21.1 - 10.5	10.30
08-1-2012	LEEWARDEN	D. Kleefstraloop	16.1 - 10.7	11.00
08-1-2012	MIDLAREN	De Wachter Mar	42.2 - 21.1	11.00
14-1-2012	ASSEN	Trimloop	15 - 3	11.00
14-1-2012	DE KRIM	Dorpsloop De Krim	10 - 5 - 2.5,1	13.00
14-1-2012	GRONINGEN	Suikerfabriek Mar	42.2 - 21.1	11.00
14-1-2012	ZWEELOO	Aaldenrondomme	10 - 6.2 - 2	12.30
15-1-2012	BAKKEVEEN	Running Center Cr	10 - 8 - 6 - 4	11.30
15-1-2012	EKEHAAR	9e Broekstreker	diverse	11.00
15-1-2012	GRONINGEN	Stadsparklopen 3	16 ,4	10.00
21-1-2012	GRONINGEN	trainingslopen Road to Rotterdam	20	10.00
21-1-2012	KLIJNDIJK	Udikloop	10 - 6.5	14.00
21-1-2012	MAKKUM	Wintertrimloop	10 - 5 - 2.55	11.00
21-1-2012	NIJHUIZUM	Brekkenloop	5	15.00
22-1-2012	DALEN	Zilveren Kruis	8 - 4 - 1	11.00
22-1-2012	GRONINGEN	Walfridusbrug Mar	42.2 - 21.1	11.00
22-1-2012	GRONINGEN	Freudenburg	9 - 6 - 3	13.00
22-1-2012	SINT ANNAPAROCHIE	10 EM St-Anna	16.1 - 10 - 5	11.00
28-1-2012	EMMEN	Hondsrugcross	8.3	11.00
28-1-2012	GRONINGEN	Trainingsloop	25 - 20	10.00
28-1-2012	HAVELTE	7e Hunebedloop	15.2 - 7.5	12.00
28-1-2012	TZUM	Halve Marathon	21.1 - 2.5	11.00
04-2-2012	BEERZERVELD	Brug tot Brug Loop	9 - 6 - 3 - 1	13.00
04-2-2012	GRONINGEN	Twee Pr Marathon	42.2 - 21.1	11.00
04-2-2012	HEERENVEEN	Rotstergaastloop	15 - 7	11.00
04-2-2012	LEEWARDEN	Leeuwarden-	21.1 - 2.5	11.00
05-2-2012	APELDOORN	Midwintermarathon	42.2 - 8	11.30
05-2-2012	SNEEK	4e Winterloop	8.2	11.00
05-2-2012	ZEEGSE	A Magnin cross	8 - 4	09.30
11-2-2012	ASSEN	5e Trimloop	15 - 1	11.00
11-2-2012	LEEWARDEN	Kleine Wielenloop	16.1 - 1	11.00
11-2-2012	ZUIDLAREN	2e Trainingsloop	27 - 24 - 21	10.00
12-2-2012	APPELSCHA	Running C Cross	10 - 0.8	12.30
12-2-2012	GRONINGEN	Helper Molen Mar	42.2 - 21.1	11.00
12-2-2012	SCHOORL	35e Schoorl Run	30 - 21.1 -	11.00
12-2-2012	WILDERVANK	Timmermanloop	15 - 10 - 5	11.00
15-2-2012	GRONINGEN	Peizermade Mar	42.2 - 21.1	11.00
18-2-2012	GRONINGEN	Trainingslopen	25	10.00
18-2-2012	GRONINGEN	Zernike Marathon	42.2 - 21.1	11.00
18-2-2012	LANGEZWAAG	Acht Langezwaag	21.1 - 16.1 -	11.00
19-2-2012	GRONINGEN	Stadsparklopen 4	16 - 3	10.00
25-2-2012	GARRELSWEER	8e Daiprun	10.5 - 2.6	15.00
25-2-2012	GLIMMEN	De Punt Brug Mar	42.2 - 21.1	11.00

25-2-2012	MENALDUM	Eenhoornloop	21.1 - 5.5	11.00
25-2-2012	RHEERZERVEEN/HARDENBERG	Boerenkool loop	15 - 10 - 5	10.30
26-2-2012	IT HEIDENSKIP	Oerpolderloop	14	14.00
29-2-2012	GLIMMEN	Schrikkeldag Mar	42.2 - 21.1	11.00
03-3-2012	DE KNIPE	De Knipe-cross	11 - 5.5	11.00
03-3-2012	DRACHTEN	Veneboerloop	10 - 5 - 1.5	10.30
03-3-2012	GRONINGEN	Road to Rotterdam	30	10.00
03-3-2012	SELLINGEN	Westerwolde loop	10 - 5	14.30
04-3-2012	ALPHEN AAN DEN RIJN	De 20 van Alphen	20 - 10 - 5	12.40
04-3-2012	LEEWARDEN	Leeuwarden-	30 - 16.1 - 6	11.00
04-3-2012	VLIELAND	Vuurtorencross	6	13.00
10-3-2012	ASSEN	6e Trimloop	15 - 1	11.00
10-3-2012	HAREN	Halve Marathon	21.1 - 12.3	12.00
11-3-2012	DEN HAAG	City-Pier-Cityloop	21.1 - 10 - 5	10.00
11-3-2012	GROU	42e Merenloop	14 - 10 - 5 ,1	13.00
14-3-2012	GRONINGEN	Eeldermade Mar	42.2 - 21.1	11.00
17-3-2012	DOKKUM	Bonifatiusloop	21.1 - 10 - 5	14.00
17-3-2012	EMMEN	Mazda Lenteloop	10 - 5 - 2	14.30
17-3-2012	PATERSWOLDE	3e Trainingsloop	30 - 25 - 20	10.00
17-3-2012	RUINERWOLD/RUINEN	Van Kroeg naar Kroegloop	9	16.00
17-3-2012	STUIFZAND	Stuifzand Cross	7.3	12.00
17-3-2012	VEENHUIZEN	Lente Crossloop	10 - 5 - 3	10.30
18-3-2012	GRONINGEN	Stadsparklopen 5	16 - 4	10.00
21-3-2012	HEEMSTEDDE	NK Veldloop Gem	12 - 9 - 6	11.00
24-3-2012	GRONINGEN	Trainingslopen 4e	35 - 30	10.00
24-3-2012	LEEK	Leekster Lenteloop	21.1 - 12.8 -	14.30
24-3-2012	WINSCHOTEN	T de Winterloop	16.1 - 10 - 5	14.00
25-3-2012	SNEEK	Littenseradiel	21.1 - 10	13.00
25-3-2012	VENLO	7e NK Halve Mar	21.1 - 10	11.45
25-3-2012	ZANDVOORT	5e Zandvoort Run	12 - 5	12.00
31-3-2012	DIEVER	13e Drents Friese Wold marathon	42.2 - 28 - 21.1 - 10	12.00
31-3-2012	GRONINGEN	11e Astrea Run	21.1 - 0.7	14.00
31-3-2012	LEEWARDEN	Condensloop	21.1 - 9.5	12.00

Bron: www.artemiswinsum.nl

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

Wees voorzichtig met vuurwerk!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!