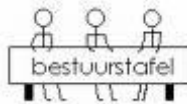


Clubblad september t/m november 2011

Inleveren kopij vóór : 1 december 2011

Van bestuurs- en redactietafel



Bestuur

Zomertijd (in België ook vaak **zomeruur**) is de tijd die gedurende de zomermaanden wordt aangehouden door de klok een uur vooruit te zetten, dit wil zeggen de klok een uur voor te laten lopen op de standaardtijd (die in dit verband ook wel **wintertijd** genoemd wordt). In de Europese Unie loopt de zomertijd van de laatste zondag van maart tot de laatste zondag van oktober.

In de zomer komt de zon zo vroeg op dat het al licht is terwijl de meeste mensen nog slapen. Door de klok te verzetten lijkt de zon later op te komen en weer onder te gaan. Hierdoor is het 's morgens langer donker, en blijft het 's avonds juist langer licht. De periode van daglicht komt zo beter overeen met de periode waarin de meeste mensen wakker zijn. (wikipedia)

De zomertijd loopt nog even door, maar de trainingen gaan wel binnenkort al weer naar het veld bij **Vitesse: met ingang van maandag 19 september**.

Op 3 september hebben we de 2de **Midden-Drenthe Wandeltocht**, de voorbereidingen daarvoor zijn grotendeels door Geert Nijenmanting gedaan, hij heeft lange tijd om ondersteuning geroepen, maar de stroom vrijwilligers kwam niet zo snel op gang. Over het resultaat in de volgende editie van clubblad meer nieuws.

Een week later zullen, onder (bege)leiding van Henk Funke een tiental lopers de Loopgroep vertegenwoordigen in de **Run van Winschoten**. Henk had gehoopt op een dames en een herenteam, maar daar ziet het nog niet naar uit.

Op dezelfde dag is er in de Drenthehal een presentatie van alle verenigingen in Beilen, de Loopgroep zal ook daar vertegenwoordigd zijn.

Ook de voorbereidingen voor de **10^e Otterberg-Blinkerdloop** zijn al weer in volle gang, deze zal plaatsvinden op 1 oktober. Voor meer info kijk elders in clubblad / op de site.

Van de **activiteitencommissie** heeft u ook nog een uitnodiging ontvangen voor **8 oktober**: een ochtendloop/wandeling met aansluitend lunch.

Activiteiten voldoende voor de komende periode, als we allemaal ons steentje bijdragen kan er veel.

Met vriendelijke groet

Pieter Stegeman
voorzitter Loopgroep en Bodywalk Beilen

Redactie



De zomer loopt op zijn eind. Een zomer die qua weer niet zo geweldig was, na een schitterend voorjaar. We storten ons nu weer op de winteractiviteiten. Er zijn veel wedstrijden gelopen. De afsluiting van de beginnersgroep was leuk opgezet met een loop van 5 km. De 2^e wandeltocht is achter de rug. Op naar de Otterberg-Blinkerdloop op 1 oktober en op 8 oktober heeft de activiteitencommissie een duurloop en wandeling gepland. Komt allen!!!!!!!!!!!!

Elders in dit nummer wordt een dringende oproep gedaan voor vrijwilligers bij de Otterberg-Blinkerdloop.

Henk en Janny

Mutaties

Nieuw lid

Harma Peeks
Agnes Kramer

Loopgroep
Loopgroep

Bedankt als lid

Karla Niezen
Ben en Anja Pijpers

Bodywalk
Bodywalk



Wij feliciteren de jarigen

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

september

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

oktober

11 Alfred van Veen
14 Klaas Haveman
14 Marten Leistra
22 Wim van der Lelie
26 Franka Loman
29 Bé Jager

november

07 Ton Nieuwpoort
11 Bé Gils
15 Jack de Jonge
18 Bertus Reinds
20 Greetje van Wilpe
21 Gea Lamberts
22 Harmtje Jager
23 Ria Gils
24 Frouke Sijken

december

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

26	Jan Bijl
27	Inge Derks
27	Geert Jan Pottjewijd
28	Tammo Bijmolt

Van de wedstrijdcommissie

Inschrijving Otterberg-Blinkerdloop geopend

Op zaterdag 1 oktober 2011 organiseert Loopgroep Beilen voor de 10e keer de Otterberg-Blinkerdloop. Het parcours van deze hardloopwedstrijd is zeer pittig en vormt ook voor de geharde en doorgewinterde loper een regelrechte uitdaging. In het parcours zijn namelijk twee min of meer natuurlijke barrières opgenomen: eerst is er de oversteek van een beekje met behulp van stapstenen, daarna begint het echte werk met de klim naar de top van de VAM-berg. Het hoogste punt van deze voormalige stortplaats bevindt zich op 40 meter boven het omringende landschap.

Afhankelijk van de gekozen afstand (5 of 10 km) moeten de lopers 1 of 2 maal deze col van de eerste categorie bedwingen. Boven wacht een verzorgingspost en na een verfrissing kan dan de eindsprint naar de finish worden ingezet. Start en finish zijn op camping De Otterberg in Wijster. De inschrijving is inmiddels geopend en kan met korting via www.inschrijven.nl Op de wedstrijddag zelf kan er tot een half uur voor de start op de camping worden ingeschreven.

Jaarlijks komen er rond de 200 deelnemers op deze bergloop af. Vanwege het 10-jarig jubileum pakt de organisatie eens extra uit: voor elke loper ligt er na afloop een kwaliteitsshirt klaar. Voor de eerste 3 - van in totaal 9 categorieën - zijn er geldprijzen beschikbaar. Tevens liggen er enveloppen met inhoud klaar voor de toppers die het parcoursrecord weten te verbeteren.

Ter voorbereiding op dit - voor Nederlandse begrippen - ongebruikelijk steile parcours geeft de Loopgroep ter plekke vanaf maandag 29 augustus een aantal extra trainingen. Vertrekpunt is de parkeerplaats bij de kiosk aan het VAM-kanaal, bereikbaar vanaf de weg Wijster-Drijber. Iedereen is welkom om aan te sluiten, we vertrekken om 19.15 uur. Meer informatie over de Otterberg-Blinkerdloop en de trainingen is te vinden op de website van Loopgroep Beilen: www.loopgroepbeilen.nl.



Foto: wedstrijd 2010

OPROEP vrijwilligers

De wedstrijdcommissie is al weer ver gevorderd met de voorbereiding van de Otterberg-Blinkerdlloop 2011.

Nu vragen we zoals gewoonlijk weer vrijwilligers om ons op zaterdag 1 oktober te assisteren. Zowel bij de inschrijving vanaf 11.30 u., het opbouwen van het parcours vanaf 10.00 u., de start/finish vanaf 12.30 u. en de waterposten vanaf 12.30 u. zoeken wij nog vrijwilligers.

Als jullie ons zaterdag willen helpen graag even een mail of telefoontje naar

Jan Jager 0593 523435

Joop Godwaldt 0593 525419

of de mail joop.godwaldt@home.nl

Van de trainers

Schema 2011/2012 veld-weg trainingen woensdagavondgroep						
21-sep	28-sep	5-okt	12-okt	19-okt	26-okt	2-nov
VELD	VELD	VELD	STRAAT	VELD	VELD	STRAAT
9-nov	16-nov	23-nov	30-nov	7-dec	14-dec	21-dec
VELD	VELD	STRAAT	VELD	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					

Laatste trainingsavond voor de beginnersgroep samen met de ervaren lopers

Onder warme weersomstandigheden is tijdens de training van 15 juni een testloop gelopen door cursisten van de beginnersgroep en leden van de Loopgroep. Henk en Joop hadden een ronde van 5 km uitgezet rond het Terhorsterzand. Start en finish waren op de parkeerplaats en het laatste stuk van de route ging over de heide. Voorafgaand aan de testloop werd er als warming-up ingelopen en ook de bijhorende loopscholing kwam uitgebreid aan bod.

Hilda Lutgers en Roelinda Zuidema liepen hun eerste 5 km in een mooie tijd van 37:37 minuten. Agnes Kramer liep samen met Lysbeth de Jonge de ronde in 37:52. De ervaren lopers hebben dezelfde ronde gelopen en hun tijden zijn: Jannes Bouwmeester 24:27, Ton Nieuwpoort 24:57, Teun Zondag 25:40, Gerrit Bruins 26:13, Eeuwe Jansen 28:48, Rien Buytenhek 29:11. Harma Peeks, Janny Weurding en Frouke Sijken 32:00, Grietje Iden, Paulien v Os en Inge Derks 33:41 en Agnes Meijerink 36:41.

(Op de site zijn enkele foto's geplaatst).

Van de activiteitencommissie

De activiteitencommissie organiseert op zaterdag **8 oktober** een duurloop voor de hardlopers en de bodywalkers. Er zijn twee routes. Een korte voor de bodywalkers plus de lopers die deze afstand ook willen doen (± 10 km). En een grote ronde voor de overige lopers (± 15 km). Er wordt iedereen daarna een complete lunch aangeboden. De eigen bijdrage daar voor is 5 euro. Vertrek om **9.30 uur** vanaf het parkeerterrein van Sportveld Vitesse. We rijden dan met de auto naar Hooghalen.

Opgave vóór 26 september bij onderstaande adressen:

eeuwetina@hetnet.nl

wh.walles@hetnet.nl

jvnijwening@hotmail.com



Wedstrijdverslagen

Oud-Alteveer Run Nieuwe Pekela 08-06-11

Door onze verslaggever Jan

Alie Hamminga weer in de prijzen.

Alie Hamminga heeft in Nieuwe Pekela een tweede plaats weten te veroveren in de Oud-Alteveer Run. Het is inmiddels de vierde maal op rij dat zij als tweede eindigt in een hardloopwedstrijd over 10 km, een uit 3 ronden bestaand bochtig parcours door de bebouwde kom van het dorp. Ook Jannes Bouwmeester en Joop Godwaldt legden hetzelfde parcours in Nieuwe Pekela af.
(Uitslagen elders in dit blad)

De Wolden Duatlon Zuidwolde 08-06-11

Door onze verslaggever Jan

Van de Loopgroep was Judith Kremers aanwezig in deze Run Bike Run. Met een mooie prestatie eindigde ze als 5e in het damesklassement. Deze Run Bike Run bestond uit 5 km hardlopen, 25 km fietsen en 2,5 km hardlopen.
(Uitslag elders in dit blad)

PieteromRun Sleen 11-06-11

Door onze verslaggever Jan

Geert Jan Pottjewijd was in Sleen te vinden alwaar diverse afstanden waren uitgezet ter ere van het tienjarig bestaan van minicamping Pieterom. Op deze PieteromRun was een internationaal deelnemersveld afgekomen en er werd onder uitstekende loopomstandigheden gestreden. Pottjewijd kon zich in dit geweld goed staande houden en wist een goede tijd neer te zetten op de 10 km afstand.
(Uitslag elders in dit blad)

Sprint triathlon Groningen 19-06-11

Door onze verslaggever Jan

Triatlete Judith Kremers van Loopgroep Beilen heeft meegedaan aan de sprint triathlon van Groningen. De sprinttriathlon is een combinatie van zwemmen, fietsen en hardlopen. Ze werd 11e overall en 5e in haar categorie.
(Uitslag elders in dit blad)

Jan Driegenloop Steenwijk 25-06-11

Door onze verslaggever Jan

Goed herstel Harry van Os.

Na een periode van blessureleed heeft Harry van Os laten zien dat hij er weer staat. Namens Loopgroep Beilen deed hij mee aan de Jan Driegenloop in Steenwijk. De weersomstandigheden waren optimaal om een goede hardlooptijd neer te zetten: 16 graden, weinig wind en een druilerige miezerregen voor extra koeling. Van Os koos voor de kwart marathon met een parcours waarin landgoed "De Eese" en de Woldberg waren opgenomen. Met zijn finishtijd was hij uitermate tevreden, ook omdat de blessure zich niet meer liet gelden.

(Uitslag elders in dit blad)

Omloop van Grolloo 02-07-11

Door onze verslaggever Jan

10 km binnen 40 min.

Twee hardlopers van Loopgroep Beilen kregen het voor elkaar om in de Omloop van Grolloo op de 10 kilometer binnen de 40 minuten te finishen. Jack de Jonge voltooide het parcours dat grotendeels door het bos voerde in een uitstekende tijd. Pieter Stegeman kon de eerste kilometers nog in het voetspoor van de Jonge blijven maar zag hem gedurende de wedstrijd steeds verder weglopen. Uiteindelijk wist Pieter de schade beperkt te houden tot een halve minuut achterstand. Ook Judith Kremers was present in Grolloo en volbracht de 10 km.

(Uitslagen elders in dit blad)

Brinklopen Diever

Door onze verslaggever Jan

Henriëtte Pepels en Anno Brandsema waren present bij de eerste Brinkloop van dit seizoen in Diever **05-07**. Henriëtte liep daar 5 km en Anno ging voor de dubbele afstand. Beiden werden met hun prestatie 12de overall in hun categorie.

Later in de week liepen ze ook nog in Echten voor de Middenveldbokaal.

19-07: Jack de Jonge liep een zeer scherpe tijd in de Brinkloop van Diever. Een mooie tijd voor een 5 kilometer zei hij na afloop. Daarmee bleef hij aan de bescheiden kant. Ook Jan Gritter was in Diever aanwezig voor de 5 km.

09-08 Jack de Jonge en Henriëtte Pepels liepen de 10 km.

16-08 heeft Pieter Stegeman deelgenomen aan de Brinkloop in Diever.

Bij de Brinklopen op elke dinsdagavond in juli en augustus komen elk jaar weer vele deelnemers uit binnen en buitenland.

Pieter wilde zijn besttijd verbeteren, wat niet helemaal lukte, maar kwam na 5 km hardlopen toch tevreden over de finish.

24-08 heeft Anno Brandsema 10 km gelopen.

(Uitslagen elders in dit blad)

Zwemloop van Loppersum 06-07-11

Door onze verslaggever Jan

Judith Kremers eerste in Loppersum.

Judith Kremers van Loopgroep Beilen is vorige week 1^e geworden bij de Zwemloop van Loppersum. Ze moest 500 meter zwemmen en 4,2 kilometer hardlopen.
(Uitslag elders in dit blad)

Goudplevierrun Nieuw-Balinge 09-07-11

Door onze verslaggever Jan

In Nieuw-Balinge werd de Goudplevierrun gelopen. Namens de Loopgroep voltooiden Geert-Jan Pottjewijd en Gea Lamberts de 10,6 km lange, maar mooie route over het Mantingerzand.
(Uitslagen elders in dit blad)

Middenveldbokaal Echten 09-07-11

Door onze verslaggever Jan

De Middenveldbokaal in Echten stond op het programma. Beilen had een dames- en een herenteam afgevaardigd (allen lid van de Loopgroep) op het looponderdeel van de vijfkamp. De dames die het parcours van ongeveer 4 km aflegden: Henriëtte Pepels (3^e bij de dames), Judith Kremers, Jannie Drenth, Frouke Sijken en Inge Derks. De heren moesten 2 ronden van 4 km afleggen, t.w.: Wierd Duursma, Marten Leistra, Anno Brandsema, Henk Funke, Jannes Bouwmeester, Jan Gritter en Ton Nieuwpoort.
(Uitslagen elders in dit blad)

Midzomeravondmarathon Diever 16-07-11

Door onze verslaggever Jan

Pieter Stegeman loopt marathon.

Pieter heeft in Diever de Midzomeravondmarathon gelopen. Dit jaar was het uitgezette parcours door het bos extra zwaar vanwege de gestage regenval die er voor zorgde dat ondergrond, kleding en schoeisel verzadigd raakten. Tot het 30 km punt wist Stegeman nog een tempo van 45 minuten per 10 kilometer aan te houden, daarna begon voor hem de echte marathon waarin het lopen werd vervangen door werken. Gelukkig liet de man met de hamer zich zaterdag niet zien en uiteindelijk wist hij deze klassieke afstand van 42 km en 195 meter te verslaan in een heel nette tijd.

Er waren die zaterdag meer leden van de Loopgroep actief in Diever. Gea Lamberts liep de 10 km; Jan Willem Oosting en Geert Jan Pottjewijd liepen de 20 km.
(Uitslagen elders in dit blad)

Hoeve a/d Weg Loop Oude Willem 13-08-11

Door onze verslaggever Jan

Anno Brandsema, Bertus Reinds, Wierd Duursma en dochter Inez waren te vinden in Oude Willem. In de Hoeve aan den Weg Bosloop liepen Anno en Wierd de - bijna - halve marathon. De werkelijke afstand bleek een 500 meter korter te zijn; de gerealiseerde tijden waren er niet minder om. Bertus liep 8 km en Inez 3 km, ze werd 2^e bij de dames jeugd.
(Uitslagen elders in dit blad)

De 50 km van Assen 20-08-11

Door onze verslaggever Joop

Deze 50 km kon zowel individueel als in estafette worden gelopen. Een team lopers van Loopgroep Beilen heeft samen de 50 km gelopen.

Met de start, het wisselpunt en de finish op de baan van AAC '61 werd er een mooie 5 km ronde gelopen rond atletiek- en wielervedstrijd, richting hertenkamp en door Asserbos terug naar de atletiekbaan. De lopers: Marco Bakker, Jannes Bouwmeester, Pieter Stegeman, Bouke ? en Augustinus? hebben elk 2 x 5 km gelopen. De lopers hadden al met al goed gevoel over de prestatie, en zijn geëindigd als 6^{de} in teamuitslag.
(Uitslagen elders in dit blad)

6-uurs mountainbikewedstrijd Oldebroek 20-08-11

Redactie

Anno Brandsema heeft meegedaan aan de 6-uurs mountainbike wedstrijd in Oldebroek. Het parcours over bijna 6 kilometer was zeer gevarieerd, hoewel als je deze ronde 28 keer gefietst hebt, dan weet je het zo langzamerhand wel. Anno is zeer tevreden met het resultaat, hij eindigde als 5e overall.

Twentse Triathlon Tour (TTT) -08-11

Redactie

Judith Kremers heeft aan de TTT meegedaan. Deze TTT bestaat uit 4 wedstrijden:

1. Proloog tijdrit: 8,2 km fietsen - uitslag: 15^e
2. Aquathlon: 500m zwemmen + 3,5 km hardlopen + 250m zwemmen 10^e
3. Duathlon: 3 km hardlopen - 11 km fietsen - 2 km hardlopen 15^e
4. Triathlon: 750m zwemmen - 20 km fietsen - 5 km lopen 13^e

In het eindklassement is ze 10^e geworden bij de dames.

(Uitslagen elders in dit blad)

Proostmeerloop Wagenborgen 03-09-11

Door onze verslaggever Jan

Bertus Reinds liep in Wagenborgen de Proostmeerloop over een afstand van 5 km.
(Uitslag elders in dit blad)

1/8 Triatlon Ten Boer 03-09-11

Door onze verslaggever Jan

Inez Duursma eerste in triatlon.

In Ten Boer deden Judith Kremers en Inez Duursma mee aan de triatlon. De afstanden waren 500 m zwemmen, 21.5 km fietsen en 5 km lopen (1/8ste triatlon). Voor Inez was dit de eerste triatlon ooit en het was direct een heel goed debuut. Ze kwam als eerste overall uit het water. Tijdens het fietsen kwam ze nog te vallen, maar uiteindelijk is ze gefinisht als 1^e bij de junioren. Ook Judith deed goede zaken in Ten Boer, zij werd 3^e bij de dames.

(Uitslag elders in dit blad)

Dijkhuizenrun Ruinerwold 03-09-11

Door onze verslaggever Jan

In Ruinerwold stond de Dijkhuizenrun op het programma. Joop Godwaldt liep het stratenparcours van 5 km.

(Uitslag elders in dit blad)

Van der Veen en Kromhoutrun Appelscha 03-09-11

Door onze verslaggever Jan

Jan Uiterwijk en Jan Roeles waren present in de bossen van Appelscha alwaar de door Loopsportvereniging Invictus georganiseerde Bosloop werd gehouden. Beide lopers deden voor het eerst weer mee aan een wedstrijd na een periode van gedwongen rust als gevolg

van een ongeval. Voor Roeles was het exact een jaar geleden dat hij weer meeliep in wedstrijdverband. Op de kortste afstand van 5100m werden de heren ieder eerste in hun categorie.
(Uitslagen elders in dit blad)

Hardlopen en mantelzorg

Zaterdag bezoeken wij doorgaans onze (schoon)moeder in Sleen om te kijken hoe het er voor staat. Ineke bezocht een reünie in Nijeveen en was de hele dag weg. Toevallig ontdekte ik dat er een hardloopwedstrijd in Sleen was ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van de minicamping Pieterom. <http://www.pieterom.nl>
De naam is waarschijnlijk afgeleid van het Pieterpad, dat door Sleen loopt. Waarschijnlijk is dit een eenmalige loop, maar je weet maar nooit! Het parcours van de 5 en 10 km liep door het ruilverkavelingsgebied ten noorden van Sleen. De omstandigheden waren uitstekend: 18 graden en een niet al te harde wind. Lekker rustig gelopen, wat resulteerde in een redelijke tijd (ik vergeet altijd op de klok te kijken of mijn horloge op tijd stil te zetten). De laatste kilometer nog wat lopers ingehaald, die teveel haast hadden gemaakt gedurende de wedstrijd. Met mijn schoonmoeder bleek alles prima in orde te zijn.

Geert Jan

IK GEEF DE PEN AAN.....

Janny Weurding geeft de pen door aan Rien Buytenhek



In het laatste clubblad van de Loopgroep is mij (Rien Buytenhek) door Janny Weurding gevraagd de pen ter hand te nemen om in de eerstvolgende uitgave iets over mijzelf te schrijven. Zoals hieronder blijkt heb ik hieraan met plezier voldaan.

Ik heb tot aan 2006 altijd in Zuid-Holland gewoond (Vlaardingen en Papendrecht) en gewerkt (Vlaardingen en Leiden) en woon pas enkele jaren samen met mijn vrouw len, vanaf mijn vervroegde pensionering, in Drenthe en zal daarom voor velen nog een (betrekkelijke) onbekende zijn binnen de vereniging. Daarom heb ik besloten om maar iets over mijzelf en mijn relatie tot sporten te vertellen.

Ik heb als biochemicus gewerkt en heb bij Unilever en TNO fundamenteel wetenschappelijk voedings- en gezondheidsonderzoek gedaan naar de factoren die een rol spelen bij het ontstaan van ontstekingsziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en reuma. Naast mijn studie en werk heb ik mijn hele leven lang altijd vrij veel gesport; vroeger vooral in wedstrijdverband, later vooral in recreatieve zin. Ik ben begonnen als voetballer en heb dit tot aan mijn 30^{ste} volgehouden. Hiermee ben ik gestopt door de toenemende verruwing, ook in het amateurvoetbal. Daarnaast fietste ik veel en was ik in alle soorten sport geïnteresseerd. In die tijd leek het mij interessant om mensen die niet of nauwelijks aan sport deden gestructureerd kennis te laten maken met diverse vormen van sport- en spelbeoefening. In de gemeente Papendrecht bestonden er zeer uitgebreide mogelijkheden voor sportbeoefening en sportopleidingen en in 1975 was Papendrecht zelfs sportstad van Nederland. Hier heb ik dan ook diploma's voor recreatieleider behaald en heb allerlei activiteiten voor zeer diverse groepen in Papendrecht georganiseerd. In die periode was ik ook al sterk geïnteresseerd in trainingsaanpak en -opbouw. Als vervolg hierop heb ik me verder gespecialiseerd in het geven van (interval)conditie- en aerobictraining. Gedurende 25 jaar heb ik deze trainingen wekelijks tot in 2004 aan diverse groepen gegeven. Maar wat is nu de aanleiding geweest om specifiek met hardlopen te beginnen? Eén van de mensen die conditietraining bij mij volgde liep in zijn vrije tijd regelmatig duurlopen en daagde mij uit om aan de 7½ km recreatie-lenteloop van de atletiekvereniging Passaat (Papendrecht Sliedrecht samen atletiek) in Papendrecht mee te doen. Als grapje had ik hem

beloofd samen met hem aan deze loop mee te doen, alhoewel ik geen enkele ervaring met duurlopen had. Tot mijn verrassing liep ik deze wedstrijd veel gemakkelijker en sneller uit dan hij. Omdat ik het wel leuk vond om weer iets nieuws te gaan doen ben ik vanaf 2001 lid geworden van de atletiekvereniging Passaat in Papendrecht. Deze vereniging (meer dan 800 leden) beschikt over een 400 m tartanbaan met middenterrein voor technische nummers en een zeer luxe accommodatie met kleedruimtes en kantine. Elk jaar begeleiden een tiental trainers/vrijwilligers vanaf januari ca. 80-100 nieuwelingen in vijf groepen om op een juiste manier te leren hardlopen en trainen. Ook ik ben hier begonnen en werd bij een groep ingedeeld die overeen kwam met je loopniveau. De training bestond de ene week uit een duurloop op de verharde weg buiten en de andere week uit een intervaltraining op de baan. Mijn persoonlijke voorkeur gaat sterk uit naar intervaltrainingen omdat ik duurlopen langer dan een km of 3 al vrij snel saai vind worden. Tot 2006 heb ik deze trainingen bij Passaat gevolgd.

Vanaf 2000 zijn mijn vrouw en ik ons gaan oriënteren in het Noorden (Friesland, Drenthe) om een rustiger plek te zoeken waar wij zouden kunnen gaan wonen wanneer ik zou stoppen met werken. Zo zijn wij in 2005 in Hijken terechtgekomen. Daar hebben we een stukje grond kunnen kopen waarop we een nieuw huis, geheel aangepast aan onze wensen, hebben laten bouwen. Het eerste jaar in Hijken hadden mijn vrouw en ik het zo druk met inrichten van ons nieuwe huis en het acclimatiseren in Hijken dat de sport er wel een beetje bij in schoot. In dat jaar kwam ik wel in contact met mijn achterbuurman Wim van der Lelie die vertelde over het hardlopen bij de Loopgroep Beilen. In 2007 ben ik hier maar eens gaan kijken en omdat de avondtrainingen op woensdag vooral gebaseerd zijn op intervaltrainingen sprak dit me wel aan en sindsdien loop ik normaal gesproken eenmaal per week op woensdagavond met de loopgroep mee. Wat mij erg bevalt is de ongedwongen sfeer die er altijd heerst en de mogelijkheden die de trainers Henk en Joop geven om je naar eigen kunnen in te spannen.

Ik hoop dat het initiatief, om elk seizoen een aantal nieuwelingen te helpen om op een juiste manier te gaan hardlopen, ook in de toekomst blijft bestaan. Een idee mijnerzijds wil ik hier als slot meegeven ter overdenking. Mogelijk kan hier nog meer bekendheid aan gegeven worden en kan jaarlijks een introductieavond georganiseerd worden, waarbij niet alleen uitleg over de werkwijze door de trainers wordt gegeven, maar waarbij ook een geïnteresseerde (sport)arts en/of fysiotherapeut en bv. een sportzaak uitleg op hun specifieke gebied kunnen geven. Ik denk dat, ook via bekendmaking via de media, hiermee een groter aantal mensen bereikt kunnen worden en geïnteresseerd raken om te komen trainen bij de Loopgroep Beilen. Ik geef de pen door aan **Jack de Jonge**.

Rien Buytenhek

UITSLAGEN

Oud-Alteveer Run Nieuwe Pekela 08-06-11 10 km

Jannes Bouwmeester	00.45.51
Joop Godwaldt	00.48.19
Alie Hamminga	00.48.21 2 ^e pr

De Wolden Duatlon Zuidwolde 08-06-11

Judith Kremers Run 5 km Bike 25 km Run 2,5 eindtijd: 01.21.44

PieteromRun Sleen 11-06-11 10 km

Geert Jan Pottjewijd 00.52.05

Sprinttriathlon Groningen 19-06-11

Judith Kremers Zwemmen 750 mtr 00.11.04 Bike: 20 km : 00.26.28
Hardlopen 5 km 00.26.28

Jan Driegenloop Steenwijk 25-06-11 10,55 km

Harry van Os 00.47.42

Omloop van Grolloo 02-07-11 10 km

Jack de Jonge 00.39.18

Pieter Stegeman 00.39.51

Judith Kremers 00.51.27

Brinklopen Diever

05-07

19-07

09-08

Henriëtte Pepels 5 km 00.21.10

10 km 00.43.52

Anno Brandsema 10 km 00.43.05

Jack de Jonge 5 km

00.18.33

10 km 00.39.23

Jan Gritter 5 km

00.23.17

16-08

23-08

Pieter Stegeman 5 km 00.18.57

Anno Brandsema 10 km

00.42.54

Zwemloop van Loppersum 06-07-11

Judith Kremers zwemmen 500 mtr en 4,2 km hardlopen eindtijd: 00.26.08

Goudplevierrun Nieuw-Balinge 09-07-11 10,6 km

Geert Jan Pottjewijd 00.56.10

Gea Lamberts 01.01.09

Middenveldbokaal Echten 09-07-11

4 km

8 km

Henriëtte Pepels 00.17.07 3^e

Wierd Duursma

00.31.37

Judith Kremers 00.18.14

Marten Leistra

00.33.20

Jannie Drenth 00.18.17

Anno Brandsema

00.33.58

Frouke Sijken 00.20.46

Henk Funke

00.36.46

Inge Derks 00.21.20

Jannes Bouwmeester

00.37.11

Jan Gritter

00.38.56

Ton Nieuwpoort

00.39.52

Midzomeravondmarathon Diever 16-07-11

10 km

20 km

42,195 km

Gea Lamberts 00.55.56

Jan Willem Oosting

01.33.56

Geert Jan Pottjewijd

01.49.14

Pieter Stegeman

03.26.46

Hoeve a/d Weg Loop Oude Willem 13-08-11

8 km

21 km

Bertus Reinds 01.01.19

Anno Brandsema

01.28.23

Wierd Duursma

01.29.51

De 50 km van Assen 20-08-11

Elke loper liep 2 x 5 km

5 km

Marco Bakker 00.19.53

00.21.00

Pieter Stegeman 00.19.54

00.20.03

Jannes Bouwmeester 00.22.38

00.23.13

Bouke ?? 00.21.02

00.21.10

Augustinus ?? 00.26.04

00.26.15



6-uurs mountainbikewedstrijd Oldebroek 20-08-11

Anno Brandsema

5e overall

Twentse Triathlon Tour (TTT) ?-08-11

Judith Kremers:

1. Proloog tijdrif: 8,2 km fietsen - uitslag: 14.21 (15e)
2. Aquathlon: 500m zwemmen + 3,5 km hardlopen + 250m zwemmen - uitslag: 28.54 (10e)
3. Duathlon: 3 km hardlopen - 11 km fietsen - 2 km hardlopen - uitslag: 44.34 (15e)
4. Triathlon: 750m zwemmen - 20 km fietsen - 5 km lopen - uitslag: 1.12.00 (13e)

In het eindklassement 10e bij de dames.

Proostmeerloop Wagenborgen 03-09-11 5 km

Bertus Reinds

00.38.34

1/8 Triatlon Ten Boer 03-09-11Judith Kremers: 500 m zwemmen, 21.5 km fietsen en 5 km lopen. 01.10.50 3^e pr dames**Dijkhuizenrun Ruinerwold 03-09-11 5 km**

Joop Godwaldt

00.23.22

Van der Veen en Kromhoutrun Appelscha 03-09-11 5,1 km

Jan Roeles

00.22.10

Jan Uiterwijk

00.23.09

LOOPAGENDA

Datum	Wedstrijd <small>(klik op naam van wedstrijd voor de website)</small>		Afstanden in km	Aanva ng
10-9-2011	BEETGUM/BERLIKUM	7e Glazenstadloop	16.1, 8,4,2	15.00
10-9-2011	NORG	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 Burgum Run	16.1 - 2.5	14.00
11-9-2011	DALEN	6e Albert Eisingloop	10 - 5	14.05
14-9-2011	BOLSWARD	De Eekwerdloop	10.4 - 1.5	19.00
14-9-2011	SNEEK	Schuttersveldloop	10 -2.5	19.00
15-9-2011	FRANEKER	Grachtenloop	10- 6.7 -6.4	19.00
17-9-2011	OOSTERHESSELEN	Klenckeloop	10 - 5	14.00
17-9-2011	UITHUIZERMEEDEN	25e Eemsmondloop	10 - 5	17.00
17-9-2011	ZUIDHORN	7e ZuidhoRun	15 - 10 - 5	16.00
17-9-2011	ZWARTEMEER	Pykstra Rundeloop	10 - 5	19.00
18-9-2011	KROPSWOLDE	5e Natuurloop Meerwijk	10 - 5	11.00
18-9-2011	LEEWARDEN	Prinsentuin Trimloop	9.9 -7.7-1.1	10.00
18-9-2011	WEIDUM	Roekeloop	16.1 - 3	14.00
18-9-2011	ZAANDAM	27e Dam tot Damloop	16.1 -6.437	11.00
20-9-2011	GLIMMEN	Prinsjesdag Marathon	42.2 - 21.1	11.00
24-9-2011	BLAUWHUIS	Hemdykloop	21.1 - 10	16.00
24-9-2011	HOOGERK	TopRun	10	17.30
24-9-2011	JOURE	29e Joustermerkeloop	16.1 - 5.7	11.00
24-9-2011	THESINGE	Thaisner Dörpsrun	21.1 - 6.87	16.00

25-9-2011	BERLIJN (D)	38. Real Berlin Marathon	42.2	09.00
25-9-2011	BOKSUM	2e 10 van Boksum	10 - 5 - 1	11.00
25-9-2011	EMMER-COMPASCUÛM	Halve Marathon	21.1 - 6	13.40
25-9-2011	LAUWERSOOG	Lauwersmeer Marathon	42.2	09.00
25-9-2011	MARTENSHOEK	De7km van Martenshoek	7	13.30
25-9-2011	OMMEN	Ommer Cross Festival	10 - 5 - 4.1	10.00
25-9-2011	TEXEL	5e Texel Halve Marathon	21.1 - 10	13.30
25-9-2011	UTRECHT	61e Fortis Singelloop	10 - 5	12.30
25-9-2011	VELP	Atag Posbankloop	15 - 6	13.00
01-10-2011	KUBAARD	Laatste Hurdrindei	21 - - 1.5	11.00
01-10-2011	VEENHUIZEN	Herfst Crossloop	10 - 5 - 3	10.30
01-10-2011	VROUWENPAROCHIE	Bewegenvooroverleven	25	10.30
01-10-2011	WIJSTER	10e Otterberg Blinkerloop	10 - 5	13.30
02-10-2011	BREDA	26 ^e Singelloop Breda	21.1	14.00
02-10-2011	DRACHTEN	De 20 van Drachten	20 - 10	11.00
02-10-2011	OOSTERHOGEBRUG	2e OHBloop	10 - 5 - 1	13.30
02-10-2011	ZUIDWOLDE	Bikkelloop	10 - 5 - 1	13.00
08-10-2011	LEEWARDEN	Noorder Fitrun	10 - 2.5	14.00
08-10-2011	MEPPEL	Reest Halve Marathon	21.1 - 10	11.30
08-10-2011	ORANJEWOUDE	Woutersbergjeloop	6 - 3 - 2 - 1	09.45
09-10-2011	EINDHOVEN	Marathon van Eindhoven	42.2 - 21.1	11.00
09-10-2011	GRONINGEN	25e 4 Mijl van Groningen	6.437	13.30
15-10-2011	JIPSINGBOERTANGE	Herfstcross	10 - 5	14.30
15-10-2011	STAPHORST	6e AG`85 Zwarte Cross	10 - 5 - 1.8 -	14.00
15-10-2011	ZWAAGWESTEINDE	Fytrisloop	20 - 15 - 11.1	11.00
16-10-2011	AMSTERDAM	Amsterdam Marathon NK	42.2 - 21.1 8	09.45
16-10-2011	LEEWARDEN	Uurloop/half uurloop	10 - 5	12.00
16-10-2011	PALMA DE MALLORCA (E)	Tui Marathon	42.2 - 21.1	09.00
16-10-2011	TERSCHELLING-WEST	Herfstloop	15 - 10 - 5	13.30
19-10-2011	GRONINGEN	Herfst Marathon Kardinges	42.2 - 22	11.00
22-10-2011	APPINGEDAM	4e Ekensteinloop	10 - 5	14.00
22-10-2011	RHEEZERVEEN/HARDENBERG	Stoetenslagh Strandcross	10 - 4 - 1 -	13.00
22-10-2011	SCHIERMONNIKOOG	10e Monnikenloop	15 - 10 - 5	11.00
22-10-2011	WORKUM	21e Strontraceloop	15.5 - 11 - 7	14.00
23-10-2011	EXLOO	Univé Schutrups Run	10 - 5	14.00
23-10-2011	MIDWOLDA	Oldambtmeer Marathon	42.2	09.00
28-10-2011	LEEWARDEN	Gezond & Wellness Run	10 - 5	19.00
29-10-2011	DWINGELOO	AVD Cross/Dwingelderveldloop	15 - 8 - 7.5 - 5 - 1	11.00
29-10-2011	FRANEKER	Ronde over Ried	21 - 6	11.00
29-10-2011	HOLTEN	Diepe Hel Holterbergloop	16.1 - 8 - 3 -	13.00
30-10-2011	ETTEN-LEUR	Brabant Marathon	42.2 - 5	11.00
30-10-2011	FRANKFURT (D)	BMW Frankfurt Marathon	42.2	10.00
30-10-2011	STEENWIJK	De Tijd van je Leven Loop	17 - 11	02.00
05-11-2011	GRONINGEN	54e Plantsoenloop	8 - 4 - 2 - 1	12.00
05-11-2011	HEERENVEEN	Heidemeerloop	8	10.30
05-11-2011	LEMELE	Lemelerbergloop	10.8 - 5.3 -	13.00
05-11-2011	TERSCHELLING-WEST	Ontbijtloop	10 - 5	09.30
06-11-2011	KLAZIENAVEEN	Oosterbosrun	10 - 5	13.15
06-11-2011	NEW YORK (VS)	New York City Marathon	42.2	09.00
06-11-2011	SNEEK	1e Winterloop	8.25	10.30
06-11-2011	TER APEL	Polderputten Bosloop	10 - 5 - 2.5	13.30
06-11-2011	TERSCHELLING	Berenloop	42.2 - 21.1	12.00

12-11-2011	ASSEN	2e trimloop	15 - 3	11.00
12-11-2011	EELDE	VNN Vollemaan solo/estafette	42.2 - 36.9 - 31.6 - 26.4 - 21.1 - 15.8 - 10.5 - 5.2	20.00
12-11-2011	HOLLANDSCHEVELD	9e VIOS Cross	10 - 7 - 3 - 1	13.30
12-11-2011	OUDEMIRDUM	Marderhoekloop	16.1 - 10 - 5	11.00
13-11-2011	LEEWARDEN	Running Center Cross	10 - 2	11.30
19-11-2011	LEENS	6e Marathon van Leens	42.2 - 21.1	11.00
19-11-2011	SCHEEMDA	Univé Sinterklaasloop	10 - 5	15.00
20-11-2011	GRONINGEN	21e Stadsparklopen 1	16 - 13 - 10 -	10.00
20-11-2011	NIJMEGEN	28e ABN AMRO Zevenheuvelenloop	15	13.00
23-11-2011	SAPPEMEER	Adriaan Tripbos Marathon	42.2 - 21.1	11.00
26-11-2011	NORG	Intersport Superstore Roden Cross	8.75 - 6.3	14.30
26-11-2011	WOMMELS	Slachterin	21.1 - 10 - 5	11.00
28-11-2011	BOLSWARD	Sinterklaasloop	7.5	19.00
03-12-2011	LEEK	Nienoord Cross	10 - 5 - 1.5 - 1 - 0.5	10.30
03-12-2011	MILDAM	Mildammerloop	10 - 5	10.30
03-12-2011	NIJEVEEN	24e Henk Bijker Bovenboerloop	21.1 - 11	13.00
03-12-2011	VROUWENPAROCHIE	Molenloop	21.1 - 15 - 10	11.00
04-12-2011	SNEEK	2e Winterloop	8.2	
04-12-2011	's HEERENBERG	Wincanton Montferland Run	15 - 7.5	12.00
10-12-2011	ASSEN	Trimloop	15 - 3	11.00
10-12-2011	DIEVER	Crossmarathon	div.	11.00
10-12-2011	NIEUW SCHOONEBEEK	Snertloop	10 - 5	14.30
11-12-2011	COEVORDEN	2e Poort van Drenthe- Cross	8.5 - 4.3 - 1	11.00
11-12-2011	DE BULT (STEENWIJK)	2e Running Center Cross	10 - 0,8	11.30
11-12-2011	KOUDUM	GalamadammenKika Run	16.1 - 5.7	14.00
17-12-2011	AMELAND (Nes)	Ameland Adventure Run	21.1 - 10 - 5	12.00
17-12-2011	NIEUW-DORDRECHT	34e Kerstcross	7.2 - 5 - 2	12.15
17-12-2011	PEIZE	26e Decemberloop	15 - 10 - 5	10.30
17-12-2011	VEENHUIZEN	Wintercross	10 - 5 - 3	10.30
18-12-2011	GLIMMEN	Meent Kerst Marathon	42.2 - 21.1	11.00
18-12-2011	GRONINGEN	21e Stadsparklopen 2	16 - 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	7e Stortemelk Kerstcross	10 - 5	11.00
31-12-2011	BLIJHAM	Univé Tjeerdsma Oudejaarsloop	21.1 - 15 - 10 - 5	12.00
31-12-2011	GLIMMEN	Silvesterloop	9 - 7 - 5	12.00
31-12-2011	GORREDIJK	Oliebollenloop	10 - 6.2	13.30
31-12-2011	LEEWARDEN	Oudejaarscross	10 - 2	10.00
31-12-2011	MARRUM	Oudejaarsloop	21.1 - 10 - 5	12.00
31-12-2011	POPPINGAWIER	Sylvesterloop	20.3 - 10 - 5	13.00
31-12-2011	SOEST	Sylvestercross	10.4 - 9 - 8 - 6 - 3.2 - 3	10.45