

STARTER



jaargang 28, nr 09, november 2005

Bike & Hike

NR. 1 IN FIETSEN

Niet alleen de modernste apparatuur in de werkplaats, maar ook de nieuwste fietsen, frames, groepen en accessoires zult u in onze winkel vinden.

Bike & Hike
CENTRE

Gevestigd in het

Bike & Hike Centre
Woldmeentherand 11
8332 JE Steenwijk
Tel.: 0521- 535635

TRAININGSTIJDEN

Steenwijk:

Maandag:	19.00-20.30	Lange Afstandsgroep	Oerthebaan	Jebbe
Dinsdag:	16.30-17.30	Pupillen B + Pup C + Minipup.	Gymzaal Verlaatseweg	Ina
	17.45-18.45	Pupillen A	Oerthebaan	Suzanne, Ina
	17.45-18.45	C/D junioren	Oerthebaan	Roderic, Josiene, Bas, Reinier
	19.00-20.30	A/B junioren + Sen. + Masters	Oerthebaan	Ingrid
	19.30-20.45	Recreatieve loopgroepen voor beginners	Vanaf Oerthebaan	Thijs, Rob
Woensdag:	19.15-20.45	Recreatieve loopgroep voor gevorderden	Vanaf Oerthebaan	Peter
	19.15-20.45	Lange Afstandsgroep	Vanaf Oerthebaan	Jebbe
	19.30-20.30	Sportief wandelen, even weken	Vanaf Oerthebaan	Bennie
Donderdag:	17.30-18.30	Alle pupillen	Oerthebaan	Suzanne, Ina
	17.45-18.45	C/D junioren	Oerthebaan	Roderic, Josiene, Bas, Reinier
	19.00-20.30	A/B junioren + Sen. + Masters	Oerthebaan	Ingrid
Vrijdag	18.30-20.30	krachttraining	Oerthebaan	
Zaterdag:	09.30-10.30	Recreatieve loopgroep	Woldberg	Thijs, Rob
	10.00-12.00	Selectie	Oerthebaan	Ingrid

Wolvega:

Maandag:	19.15-20.45	Recreatieve loopgroep	Vanaf Molenwiek	Folkert
Dinsdag:	17.30-18.30	Pupillen B + Pup C + Minipup.	Gymzaal Heidepolle	Nikki
	19.00-20.30	Junioren + Senioren + Veteranen	Molenwiek	Tineke, Judith
Woensdag:	19.30-20.30	Sportief wandelen, oneven weken	Molenwiek	Bennie
Donderdag:	17.30-18.30	Pupillen A, 1e jaars	Gymzaal Heidepolle	Mo, Tineke
	18.30-19.30	Pupillen A, 2e jaars	Gymzaal Heidepolle	Tineke
Vrijdag:	19.15-20.30	Junioren + Senioren + Veteranen	Molenwiek	Folkert

Hierboven is te lezen wanneer en waar je kunt trainen en wie je train(st)er is. Als je werkelijk niet kunt neem dan even contact op met de train(st)er om samen naar een oplossing te zoeken. **Blijf niet zomaar weg!**

Leeftijdscategorie:	geboren:	contributie(kwartaal):	KNAU-afdracht (jaar):	Wedstrijdlicentie(jaar):
Mini-pupillen	1999 en later	€ 17,10	€ 11,60	€ 6,40
Pupillen C	1998	€ 20,20	€ 11,60	€ 6,40
Pupillen B	1997	€ 20,20	€ 11,60	€ 6,40
Pupillen A	1995/96	€ 21,70	€ 11,60	€ 6,40
Junioren D	1993/94	€ 25,70	€ 12,30	€ 11,10
Junioren C	1991/92	€ 25,70	€ 12,30	€ 11,10
Junioren B	1989/90	€ 29,60	€ 12,30	€ 11,10
Junioren A	1987/88	€ 29,60	€ 12,30	€ 11,10
Senioren/ veteranen 1x	1986 en eerder	€ 24,20	€ 13,20	€ 17,80 (facultatief)
Senioren/ veteranen 2x trainen/week		€ 38,90	€ 13,20	€ 17,80 (facultatief)
Sportieve wandelaars		€ 17,80	€ 13,20	€ 0,00

Mutaties: Opzeggingen alléén bij de ledenadministratie vóór het einde van elk kwartaal door middel van een uitschrijfformulier te verkrijgen bij je trainer(ster). Adreswijzigingen ook via de ledenadministratie.

CLUBORGAAN 28E JAARGANG NO.09, NOVEMBER 2005

AV START'78



Atletiekaccomodatie: Oerthebaan, Middenweg 22, 8332 CZ STEENWIJK, tel kantine 0521 516 853
Sportpark de Molenwiek, Kruisstraat 7, 8471 HH WOLVEGA

Penningmeester: Postgiro 39 28 372, Bank 36.12.62.310

Bestuur:

Rob van der Wel, voorzitter	Willem Lodewijkhof 44, 8332 GC STEENWIJK	0521 523 099	rob.vanderwel@wanadoo.nl
		06 2469 9334	rob.vanderwel@uwv.nl
Henk Woudstra, secretaris	Kerkstraat 92, 8471 CJ WOLVEGA	0561 615 723	h.woudstra@sport-fri.nl
Frenk Wubben, penningmeester	De Welhaak 12, 8332 JL STEENWIJK	0521 521 244	wubben@freeler.nl
Ella de Jong	Remmelinghe 34, 8334 MV TUK	0521 516 589	rob.de.jong@tip.nl
Jan de Krijger	Gentiaan 24A, 8471 WG WOLVEGA	0561 614 206	jandekrijger@hetnet.nl
Henk Jan Kamerbeek	De Wiezeboom 21, 8332 JT STEENWIJK	0521 520 301	henk.jan.kamerbeek@hetnet.nl

Ledenadministratie:

Henk van der Veen Ten Dale 13, 8341 RB STEENWIJKERWOLD 0521 588 923 haj.vanderveen@wanadoo.nl

Contributieadministratie:

Hans Spitzen Beulakerweg 117, 8355 AE GIETHOORN 0521 360 322 hspitzen@hetnet.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC):

Rob de Jong, voorzitter	0521 516 589
Addy Ritsema, secretaris	0521 515 691
Het Garnizoen 17, 8332 GE STEENWIJK	
Ella de Jong	0521 516 589
Henk van der veen	0521 588 923
Nel Zwerver	0521 381 285

Materiaalcommissie

VACATURE!!!!!!!!!!!!

Jury- coördinator

Nel Zwerver 0521 381 285

Cursus- coördinator

Nel Zwerver 0521 381 285

Wedstrijdsecretariaat:

Hans Hes, uitwedstrijden 0513 688 058

Jolanda Hes, thuiswedstrijden j.m.hes@planet.nl

De Klamp 10, 8404 GL LANGEZWAAG, bank 36.12.20.030

Inschrijvingen wedstrijden Wolvega:

Tineke Jonkman, 0561 451 003 tineke50@hotmail.com

Wollegras 5, 8471 WH WOLVEGA

Trainers baan

Suzanne Hartwig	0521 362 164
Tineke Jonkman	0561 451 003
Ingrid Tolsma	0521 514 795
Bas Kluitenbergh	0521 515 254
Roderic Luijten	0521 517 756
Nikki Woudstra	0561 615 723
Ina van der Wel	0521 523 099

Trainers weg

Bennie Overvelde	0561 615 687
Folkert Sterkenburgh	0513 682 524
Thijs Stienstra 06 2716 0604	0521 517 376
Rob van der Wel	06 2469 9334
Jebbe Westerbeek	0521 517 830
Peter Visser	0561 452 938

Trainerscoördinator

Ella de Jong 0521 516 589

Technische commissie:

Henk Jan Kamerbeek, voorzitter	0521 520 301	henk.jan.kamerbeek@hetnet.nl
Harry van der Woude	0561 481 957	wilmakoetsier@hetnet.nl
Hans Spitzen	0521 360 322	hspitzen@hetnet.nl
Freddie Bouma	0521 518 280	freddiebouma@wanadoo.nl

Jeugdcommissie:

Suzanne Hartwig
Nikki Woudstra
Judith de Groot

Kantinecommissie:

Freddie Bouma
Jolanda Hes
Peter Weerman
Rob van der Wel
Folkert Braad

Ereleden:

Arjen Guikema
Evert Roffel
Paul Kaastra

Clubarchief:

Rob en Ella de Jong

Sponsor/ advertentiecommissie

Roel Boers	0522 462 687	sfcoers@hotmail.com
Wim van Oosten	0561 616 523	wimvanoosten@home.nl
Peter Wemer	0561 617 208	wemwijn@zonnet.nl
Ron Derby	0521 518 699	

Redactie clubblad: kopij bij voorkeur digitaal aanleveren

Hendrik-Jan Doevendans	0521 522 514	hj@doevendans.net
Folkert Sterkenburgh	0513 682 524	sterkenburgh@wanadoo.nl
Sietske Sterkenburgh	0521 380 165	erwinensietske@zonnet.nl

Distributie clubblad:

Folkert Sterkenburgh, Wolvega	0513 682 524
Jan Pol, Steenwijk e.o.	0521 512 524

Website: www.start78.nl

Webmaster: Jan Driegen webmaster@start78.nl
jan.driegen@wanadoo.nl

Algemene lidmaatschapsvoorwaarden

Wedstrijdlicentie voor jeugdleden verplicht, voor volwassenen op verzoek
KNAU afdracht en wedstrijdlicentie worden aan het begin van het jaar ingehouden
Bij inschrijving wordt € 10,- aan administratiekosten in rekening gebracht
Bij een gezin met drie of meer volledig betalende contributieleden geldt een korting van 20% op de verenigingscontributie
U kunt ook vallen onder het bijzonder tarief, u moet dan student zijn en een bewijs van scholing overleggen.
Dit bedraagt €46,80 per jaar exclusief KNAU afdracht en wedstrijdlicentie
Ingeval van verhindering voor de trainingen door ziekte, blessures, zwangerschap of anders, kan een verzoek worden gedaan bij de de penningmeester voor tijdelijke stopzetting van de contributie. Bij positieve beoordeling van de penningmeester zal de stopzetting ingaan vanaf het eerste volledige kwartaal na de datum van het verzoek doch niet eerder dan 3 maanden na het ontstaan van de verhindering.

Diversiteit

Redactioneel

door Hendrik-Jan Doevendans

Inhoud

Van de Voorzitter	03
Jubileum	03
Van de kantinecommissie	03
Halve marathon Praag	03
Halve marathon Egmond	04
Swingend het jaar uit	04
Dé Vrijwilliger	04
Jarig in December	05
Aankondiging! 30 van de 30	06
Starterspret	07
Uit de historie van Start'78	08
De jurytrap	09
AVD cross in Dwingeloo	10
De Outsiders	11
Clubkampioenschappen	12
Running Center cross L'warden	13
Gerstenat en vette Friet	14
Halloween party	15
LA competitie eindstand	16
Uitslagen	17
Agenda	22

Lezers,

In dit nummer krijgt u verslagen van buitengewoon uiteenlopende aard te lezen. Is hieraan af te lezen hoe divers onze vereniging is samengesteld? Wat mij betreft een prima uitgangspunt. Blijkbaar heeft onze vereniging een zeer brede basis en dat lijkt me alleen maar gunstig.

Zo hebben we van onze reporter Jan de Krijger een tweetal verslagen van crosswedstrijden binnengekregen. Over Jan de Krijger gesproken, wist u dat hij genomineerd is als dé vrijwilliger van Nederland? Lees er meer over op pagina 4, en ga vooral stemmen!

Wist u dat de komende clubcross de 100^{ste} word? Kom vooral meedoen want er ligt een leuke herinnering klaar!

Van Grietje Boxum ontvingen wij een leuk stuk over de afgelopen clubkampioenschappen waar een enthousiaste damesploeg aan heeft deelgenomen. Ik heb van trainers en deelnemers begrepen dat een ieder hier veel lol aan heeft beleefd, en dan misschien nog wel het meest aan de voorbereiding.

Ook is er een bijdrage over de halloween party die ons clubhuis laatst op zijn kop heeft gezet. Even veranderde ons clubhuis in een waar spookhuis.

Uiteraard de vaste rubrieken. De outsiders hebben na een periode weg te zijn geweest inmiddels weer een vaste plaats in het clubblad veroverd. Ook de historie is van de partij en warempel weer eens een jurytrap van ons buitengewoon kundige jurylid Piet Hendriks.

U kunt in dit nummer inschrijven voor maar liefst twee busreizen die als doel een halve marathon hebben. Start'78 wordt ook al een reisbureau!

En zo is er nog veel meer nieuws, ik ben vast nog een boel vergeten.

Ik zou zeggen: ontdek het zelf!
Veel leesplezier...



1^e bosloop weer van start



Heksen en pompoenen op de Halloween party



Start '78 jeugd actief in Dwingeloo



KOPIJ INLEVEREN VOOR 10 DECEMBER



Van de voorzitter

Rob van der Wel

Het jaar 2005 ligt al weer bijna achter ons en mensen, wat is er veel gebeurd! Er zijn nieuwe bestuursleden gekomen, andere trainers, nieuwe commissies, nieuwe leden (!). Veel moet er ook nog gebeuren in het nieuwe jaar, dus de schouders blijven er nog steeds onder. Zo willen wij graag dat de Wedstrijd Organisatie Commissie gaat bestaan uit een tweetal takken. Eén tak die zich bezighoudt met het organiseren van wedstrijden op de baan en een andere tak die zich richt op de wegwedstrijden. Voor die nieuwe tak zoeken wij mensen die bereid zijn te helpen bij het organiseren van wegwedstrijden, een nieuwe subcommissie dus onder verantwoordelijkheid van de WOC. Van veel wedstrijden bestaan al draaiboeken. Er kunnen natuurlijk ook nieuwe initiatieven worden bedacht. Voorbeelden? De 15 van Steenwijk zou een halve marathon kunnen worden (wij hebben toch een prachtige omgeving om daar een schitterende loop van te maken...). De Wallenloop zou terug kunnen keren en van de estafeteloop de '100 van Start'78' kunnen wij een jaarlijks terugkerend gebeuren maken. Alles valt of staat met het vinden van voldoende mensen die willen helpen met de organisatie. Kaderleden dus, vrijwilligers zonder wie onze club niet kan. Ook het vinden van sponsors blijft een voortdurend punt van aandacht. Ach en intussen is Sinterklaas het land al weer uit en hebben jullie allemaal gekregen wat je verdiende. Ik kan me niet voorstellen dat er leden van ons zijn overgeslagen, want wij zijn toch redelijk brave mensen allemaal. En dan nu weer op naar het verlichte bomenfeest, Kerstfeest. Nu maar hopen dat het een witte Kerst wordt. Niét als in dit jaar, dat er sneeuw ligt in maart! Ik wil ook wel weer eens schaatsen in de Weerribben dus een beetje vorst is niet weg. Heel anders wordt het in ieder geval dan vorig jaar, toen ik samen met Ina in Australië was tijdens de Kerst en Oud en Nieuw. Geweldig was dat, maar dat is alweer verleden tijd. Geen kangoeroes dit jaar maar gewoon ouderwets barsten van de kou en verlangen naar het voorjaar. Tja, wat zal 2006 ons gaan brengen? Altijd weer afwachten, er gebeurt zo ontzettend veel om ons heen. Laten wij er het beste maar van hopen en in ieder geval met een goed gevoel het nieuwe jaar induiken. Er is natuurlijk weer een Nieuwjaarsreceptie waarop ik jullie hoop te zien. Hebben jullie de nieuwe kantine inrichting al gezien? Hopelijk vinden jullie het geslaagd, in ieder geval kunnen wij nu weer een aantal jaren vooruit.

Jubileum!

Zaterdag 24 december 2005 vindt de **100^e** bosloop plaats.

Voor ieder die meeloopt is er een speciaal vaantje als herinnering.

Van de kantinecommissie

Het is even stil geweest vanuit de kantinecommissie. Toch gebeurt er achter de schermen wel heel veel. Zo bedenken wij nu al nieuwe acties die wij volgend jaar kunnen gaan houden in ons clubgebouw. Sommige dingen lukten dit jaar niet, bijvoorbeeld het houden van klaverjasavonden (terwijl dit toch supergezellig kan zijn...). Muziekavonden gaan redelijk, de wijnproeverij was een groot succes kortom... wij willen wel, maar kunnen een idee vanuit de club best gebruiken. Zo was er op 13 november 's middags een halloweenparty voor de kinderen. Een groot feest!

En dat alles wordt dan straks gedaan in een volledig nieuw ingerichte kantine. Tenminste... nieuwe tafels en stoelen en afhankelijk van wat er overblijft nog wat aanpassingen bij de bar en aan de verlichting.

Dat betekent dat de oude tafels en stoelen over zijn en nu te koop worden aangeboden aan jullie! Er zijn 8 tafels en ongeveer 40 stoelen. De tafels kosten € 10,- per stuk en de stoelen € 1,- per stuk. Wanneer je er belangstelling voor hebt dan verzoek ik je dit aan mij kenbaar te maken door een e-mailberichtje te sturen aan mij. Eventueel vindt er een verloting plaats onder de belangstellenden, dit natuurlijk alleen wanneer de vraag groter is dan het aanbod. Wanneer er stoelen en/of tafels over blijven, dan gaan die naar de kringloopwinkel.

Rob van der Wel (rob.vanderwel@wanadoo.nl)

Halve marathon Praag

Net als vorig jaar bestaat de mogelijkheid om mee te doen aan de halve marathon in Praag. Misschien hebben jullie het berichtje daarover in de Starter gelezen.

Wij hebben een optie genomen bij de reisorganisatie van Sjors Lemberk tot één december en enkele belangstellenden hebben zich al gemeld. Maar... nog niét voldoende!

Het programma is ongeveer hetzelfde, wel kunnen er andere excursies gemaakt worden

zodat jullie een nog beter beeld zullen krijgen van Praag en omgeving.

Of het weer net zo mooi wordt als in dit jaar weten wij natuurlijk niet maar ook wanneer het weer onverhoopt niet zo fraai is, valt er genoeg te beleven. Praag is gewoon een prachtige wereldstad, maar dat weten jullie al.

Wij vinden het fijn wanneer je óók in 2006 met ons mee gaat, de reis kost nu € 189,- en jullie weten wat je daarvoor krijgt! Een mooie kans om de tijd van dit jaar te evenaren of te verbeteren of een nieuwe kans om de hardlopers toe te juichen. Hoe dan ook... een onvergetelijke ervaring.

Wil je ons s.v.p. laten weten of je mee gaat? Dan kan de reis definitief worden vastgesteld. Net als dit jaar vragen wij dan in december een aanbetaling van € 89,- terwijl het restbedrag van € 100,- in de bus kan worden betaald.

Halve marathon Egmond

Bert Slagter

BESTE STARTERS,

Zoals vorig jaar , en de jaren daarvoor willen wij ook dit jaar weer een busreis organiseren naar de Halve Marathon van Egmond op zondag 8 januari 2006.

Ook dit jaar is het weer mogelijk om i.p.v. de halve aan de Prestatieloop over 10,5 km mee te doen. Voor de mensen die een halve te zwaar vinden een mooie gelegenheid om toch de aspecten en sfeer te proeven van dit grote evenement. Voor beide evenementen is alleen voorinschrijving mogelijk.

Het beste kun je je inschrijven via internet; www.egmondhalvemarathon.nl

De voorinschrijving kan tot 8 december a.s., maar wees er wel snel bij want vol is vol.

Voor de bus kun je je opgeven bij:
Bert Slagter (Tel: 0521 - 518110)
of bij een van je trainers

De kosten van de bus bedragen bij voldoende deelname € . 15,00.

Ook als je als supporter mee wilt ben je natuurlijk van harte welkom.

Swingend het jaar uit !

Na de traditionele loop van 30 kilometer op 30 december is er dit maal géén Chinees buffet. De mensen van de kantinecommissie willen dit jaar toch op een spetterende wijze afsluiten en wij

nodigen jullie dan ook uit om ná de prijsuitreikingen te blijven en onder het genot van een drankje, hapje en een lekker stukje muziek na te kletsen over alles wat er in 2005 is gebeurd of juist niet is gebeurd. Gewoon gezellig bij elkaar zijn met atleten en fans van atleten en misschien met elkaar de goede voornemens voor het volgende jaar bespreken.

Wij hopen dat de kantine vol wordt maar zijn gebonden aan een maximaal aantal personen van 50. Dus... vol is vol!

Voor dit alles vragen wij een bijdrage van € 10,- per persoon (all-in > salades met stokbrood, diverse kleine snacks, koffie en thee, Glühwein, bier, wijn en frisdrank).

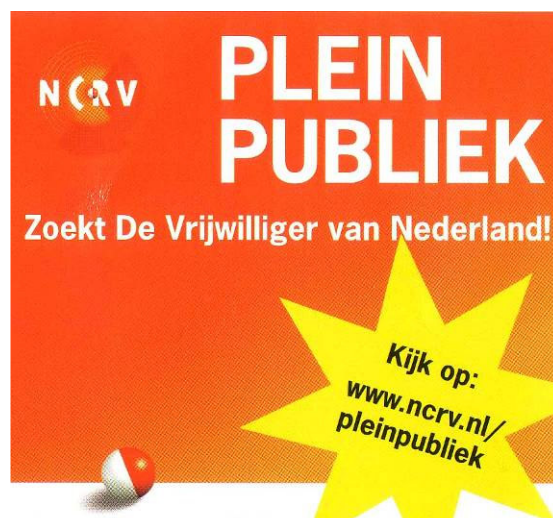
Opgave vóór 20 december bij rob.vanderwel@wanadoo.nl

Dé Vrijwilliger

Van één onzer redacteurs

Onlangs kreeg Jan de Krijger in Wolvega bezoek van een radioverslaggever van de NCRV voor het radioprogramma Plein Publiek, iedere werkdag te beluisteren om 9.30 uur op radio 747. Jan heeft uiteraard start'78 flink gepromoot en van alles verteld over het reilen en zeilen bij onze club. Het programma is inmiddels uitgezonden.

Jan is genomineerd als dé vrijwilliger van Nederland. Hiervoor kan gestemd worden op de onderstaande website. Ik zou zeggen: doe het vandaag nog!

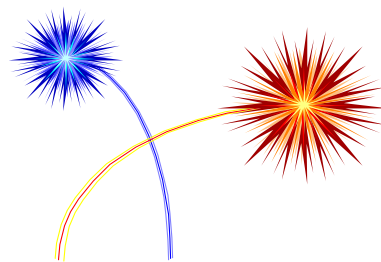


Ga naar www.ncrv.nl/pleinpubliek en luister naar de reportages over de vrijwilligers uit Plein Publiek, het lifestyleprogramma van de NCRV op Radio 747. Stem vervolgens op de vrijwilliger, die volgens u het verschil maakt.

Plein Publiek, elke werkdag 09.30 uur op Radio 747

Jarig in december

Alvast van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst namens 'Start 78'



December

3-12	Tineke Boes	14-12	Tessa Mulder	23-12	Ijla van de Weg
3-12	Tom Biermans	15-12	Ivonne Wessels	24-12	Willem Fokkert
6-12	Reinier Kroon	16-12	Joop Bomert	24-12	Irma Korpershoek
9-12	Yme Groenewoud	16-12	Frank Mintjes	28-12	Jan Driegen
10-12	Jan Pol	18-12	Ineke van Dalfsen	28-12	Roelie Rozendal
10-12	Rolien Polinder	17-12	René Pouwels	28-12	Alie Smook
11-12	Folkert Braad	20-12	Loes Moonen	29-12	Jan de Lange
12-12	Daniëlle Rink	20-12	Roel de Vegt	30-12	Gijs Baas
14-12	Jan van Bommel	23-12	Elize Stiemer	30-12	Albert Vaartjes
14-12	Harry van Dalfsen	23-12	Arnold Wasschebalie	30-12	Corien Zwerver

Nieuwe leden

Luca Froklage - Mini pupil
Britt Pluim - Pupil C
Anne Flobbe - Pupil B
Jan Groen - Pupil C
Marcella Bakker - Junior D
Niek Wijnen - Recreant
Pamela Rehorst - Pupil B

Aniek Bergsma - Pupil A
Klaske Bergman - Pupil A
Jan Karm Bergman - Pupil C
Wilma van Galen - Veteraan
Frank Goodijk - Pupil B
Maud Wiersma - Mini pupil



De 30 van de 30^{ste} op 30 december 2005

Na het succes van de afgelopen jaren, organiseren we ook aan het einde van dit jaar weer *de 30 van de 30^{ste}*, welke zoals gewoonlijk zal plaatsvinden op 30 december.

Er zijn weer nieuwe prachtige routes uitgezet. De route en de snelheid wordt bepaald door een voorloper. Bij de duurlopen zijn onderweg verversingsposten aanwezig.

Na afloop is er gelegenheid tot douchen en het nuttigen van een oudejaarsdrankje. Deze keer vindt bij wijze van verandering tijdens deze nazit reeds de prijsuitreiking van de LA-competitie plaats.

Het volledige programma luidt:

gezellige duurlopen van 30 km en 10 km
voor lopers met respectievelijk meer en minder kilometers in de benen

een wandeling van 10 km
voor de sportieve wandelaars

De 30 km zal afhankelijk van de opkomst in twee groepen worden gelopen:

- De eerste groep vertrekt om 13:00 uur en loopt in een tempo van 9 á 10 km/h,
- De tweede groep vertrekt om 13:15 uur en loopt in een tempo van 11 á 12 km/h.

De 10 km wordt eveneens in twee groepen gelopen:

- De sportieve wandelgroep vertrekt om 13.30 uur.
- De loopgroep start om 14:15 uur en gaat in een rustig tempo, geschikt voor elke recreant.

Alle groepen vertrekken vanaf de kantine van av Start'78 aan de Middenweg 22 te Steenwijk. Mogelijk verplaatsen we ons eerst met de auto een eindje verderop naar de werkelijke start en finish!

De deelname aan de duurlopen en de wandeling is geheel gratis en ook toegankelijk voor niet-Start'78-leden.
Opgave vooraf is niet nodig.

Voor meer informatie over het lopen:

Folkert Sterkenburgh
Schoterlandseweg 6
8455 JG Katlijk
Tel. (0513) 682524
sterkenburgh@wanadoo.nl
b_overvelde@hotmail.com

Voor meer informatie over het

wandelen:
Bennie Overvelde
Heerenveenseweg 186
8471 ZC Wolvega
Tel: (0561) 615687

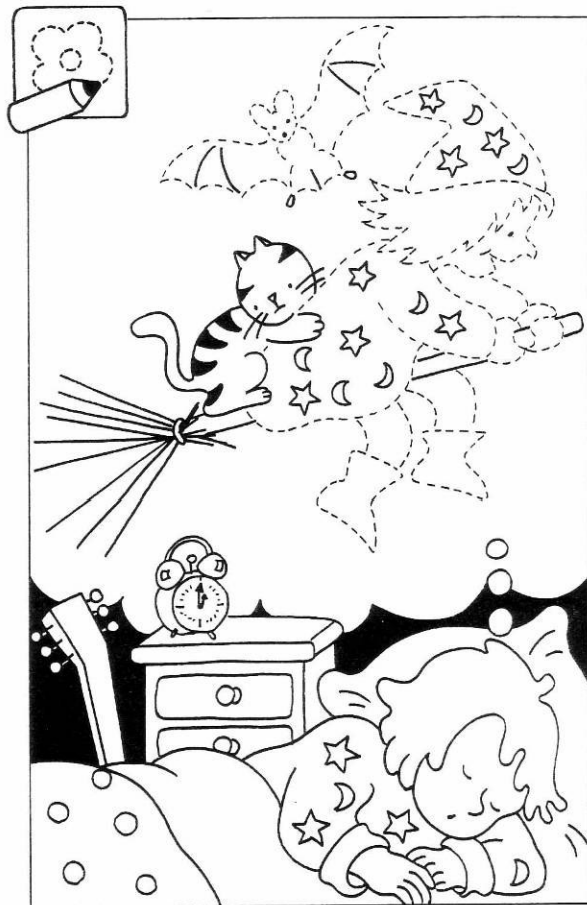
Na het douchen tijdens de borrel (uiteraard ook voor de mensen die 's middags niet mee konden) in de kantine om ca. 17.30 uur:

prijsuitreiking van de LA-competitie 2005

HOUDT VRIJDAG 30 DECEMBER 2005 ALVAST VRIJ !!!!

Jan Driegen, Jan de Lange, Petra de Lange, Folkert Sterkenburgh

Starterspret




























SMULGETALLEN

In dit rooster stelt elke lekkernij een ander getal voor. In het totaal moet je dus 6 getallen zoeken.

Hoe je die vindt?

Naast en onder elke rij vind je de som van de getallen in die rij.

Tip: kijk naar de vierde rij. Daar is de som van de 5 getallen die je moet zoeken 10. Het zijn 5 hamburgers. Hoeveel is elke hamburger waard?

					15
					16
					16
					10
					16
15	13	17	17	11	



HOE HETEN ZE?

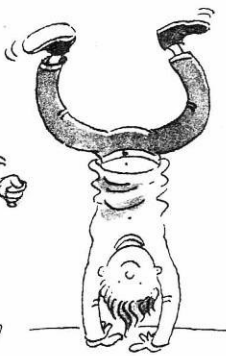
Schrijf bij elk van deze jongens de naam.
Lees daarvoor aandachtig de gegevens.

- Bart en Bob dragen een bril.
- Bob staat tussen Daan en Wim.
- Carlo staat nooit op zijn handen.
- Stef en Daan hebben niets in hun handen.

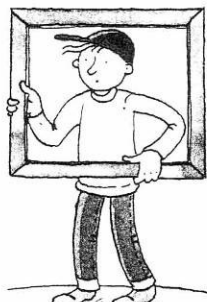
1



2



3



4



5



6

Uit de historie van Start'78

deel 23, door Jan Driegen

November 1981

● **Start'78 won verenigingsprijs.** De atletiekvereniging Start'78 uit Steenwijk en omstreken, deed zaterdag met een groep van bijna negentig leden mee aan de AVD-cross te Dwingeloo. Met dit aantal ontving men de verenigingsprijs voor de meeste deelnemers. Er kwam nog een beker in bezit van Start'78, dat was die voor de club met de meeste overwinningen. Deze kwamen op naam van Monique Kampman (meisjes pup. B) en Martin Berger (jongens pup. B) uit Wolvega en Simone Guikema uit Steenwijk bij de meisjes-D. (OSC van 2 november 1981)

● **Uitslagen bosloop AV Start'78.** De atletiekvereniging Start'78 uit Steenwijk organiseerde zaterdag op de Woldberg de eerste bosloop van dit winterseizoen. Voor de leden van Start'78 gaat het bij deze boslopen ook om het clubcrosskampioenschap. Bij de heren legde Jan de Lange uit Steenwijk hiervoor al een goede basis, door in deze klasse te winnen. Bij de heren veteranen, eveneens over 6400m, won Joop Bomert uit Wanneperveen en bij de dames over 2550m Marion van Tielen uit Steenwijk. (HD van 9 november 1981)

● **Steenwijker Start'78 klaagt steen en been.** "Binnenkort hopen we ons driehonderdste lid in te schrijven. Wordt het niet hoog tijd dat er spijkers met koppen worden geslagen en dat de atletiek krijgt, waar het als 'moeder der sporten' recht op heeft". Deze vraag stelt voorzitter Evert Roffel van de Steenwijker atletiekvereniging Start'78 in het laatste cluborgaan. (HD van 24 november 1981)

December 1981

● **Jan de Lange wint opnieuw in bosloop van Start'78.** Onder het toezien van Sinterklaas organiseerde AV Start'78 zaterdagmiddag haar tweede bosloop van het winterseizoen op de Woldberg. Bij de heren was het opnieuw Jan de Lange uit Steenwijk die zegevierde. Marathon-schaatser Appie Weys uit Hasselt won bij de heren veteranen, terwijl Agaath van Tielen bij de dames de sterkste was. (OSC van 7 december 1981)

Januari 1982

● **Rein Gaastra verrassende winnaar van Kangeroeloop.** Tussen kerstkransen en oliebollen stonden de loopactiviteiten van de Start'78-atleten niet stil. Zo zorgde Rein Gaastra uit Steenwijk in de Kangeroeloop in Vught voor een grote verrassing door de snelste te zijn op de 15 kilometer. In het nieuwe trainingspak van dansinstituut Van Kralingen uit Dwingeloo kreeg hij vleugels. (OSC van 4 januari 1982)

● **Start'78 kwam sterk voor de dag in Zuidlaren.** Zaterdag en zondag werden in het uitgebreide complex van de Bernhardhallen in

Zuidlaren de eerste indoorwedstrijden van niveau georganiseerd. Zondag was het Johan Otten die de 1500 meter jongens C op zijn naam schreef. De overwinning bij de meisjes junioren D op de 600 meter was voor Simone Guikema. De meisjes pupillen A-estafetteploeg, bestaande uit Fiona van Es, Marilla Ruczynski, Lia Menger en Monique Kampman, werd afgetekend 1e en belooft veel voor de toekomst. (22 januari 1982)

Februari 1982

● **Clubrecords van Start'78 werden scherper gesteld.** In de IJsselhal in Zwolle werden het afgelopen weekend de open oostelijke indoor atletiekkampioenschappen georganiseerd. Vooral de jongste jeugd van Start'78 maakte het in het zaterdagprogramma helemaal. Bijzonder sterk was de overwinning van Simone Guikema op de 600m meisjes-D. Ook John Sloot zorgde voor een fraaie zege, door dit te doen bij de 1000m jongens-D. Martin Berger was op de 1000m jongens pup. A weer een klasse apart met een winnende tijd van 3.16,6 min. Barbara Ilmer won het verspringen meisjes pup. A. (OSC van 1 februari 1982)

● **Leen Pfrommer houdt lezing voor Start'78.** Oud-schaatscoach/trainer Leen Pfrommer van de Nederlandse herenschaatskernploeg komt naar Steenwijk. Vrijdagavond zal hij voor leden en introducees van de Steenwijker atletiekvereniging Start'78 een lezing houden. Hij gaat spreken over de relaties tussen atletiek- en schaatstrainingen. Hoewel Leen Pfrommer doorgaans geen lezingen meer houdt omdat hem daarvoor de tijd ontbreekt, heeft hij 'voor de grootste atletiekvereniging in Noord-Nederland (Start'78) een uitzondering willen maken'. (HD van 3 februari 1982)

De lezing die Leen Pfrommer vrijdagavond houden zou, moest door ziekte zijnerzijds afgelast worden. (OSC van 8 februari 1982)

● **Bronzen medaille Dennis Meriën.** Een bronzen medaille voor Dennis Meriën uit Steenwijk op het onderdeel hoogspringen jongens-B was een meer dan opmerkelijk resultaat van een AV Start'78-atleet tijdens de Nederlandse indoor atletiekkampioenschappen voor A- en B-junioren het afgelopen weekeind gehouden te Zuidlaren.

In de Trekercross te Amersfoort werd zondag Wolter Schapelhouman 14e en Anne Bartelds 39e. Na afloop bleken beide atleten bijzonder onaangenaam getroffen doordat beide sporttassen gestolen waren uit de kleedkamer. (OSC van 15 februari 1982)

De jurytrap

deel 20 door Piet Hendriks

Ik had me er al helemaal op voorbereid: Aan het eind van het baanseizoen zou ik wel eventjes de aanpassingen voor het wedstrijdreglement voor het komend jaar met jullie bespreken. Het is namelijk zo dat traditiegetrouw bij elk groot wereldtoernooi (WK of Olympische Spelen) iedereen een valide reden moet hebben om het toernooi te kunnen bezoeken, dus wordt er tevens een congres georganiseerd. Op dat congres worden dan tevens de wedstrijdregels, indien nodig, aangepast. Welnu het beloofde een heel spektakel te worden want uit de berichten die ons vooraf bereikten zou er heel wat gaan veranderen. En inderdaad, vanuit Helsinki bereikte mij een document met wijzigingen van wel 54 (!) pagina's groot. Je zou er depri van worden.

Na bestudering van de stukken bleek het nogal mee te vallen. Het meeste gaat over zaken die betrekking hebben op het organiseren van internationale wedstrijden of toernooien. Dus ik ben er van uit gegaan dat we er binnen onze vereniging weinig mee te maken zullen hebben.

Uiteindelijk zijn er slechts een paar veranderingen die wij als werkers in het veld ons ter harte zullen moeten nemen. De volgende wijzigingen gaan in per 1 januari 2006:

1. Er komt een nieuwe categorie "masters" bij en wel voor de mannen 35 t/m 39 jaar. In het kader van mannen-emancipatie zullen zij net als bij de vrouwen op de dag dat ze 35 jaar worden door het leven gaan als masters (voorheen veteranen).
2. Bij iedere jurycursus (functie 60) werd er op gehamerd en menig jurylid heeft de vraag moeten beantwoorden tijdens het jury-examen: *"Mag een deelnemer bij het kogelslingeren tijdens de voorbereidende draaien met de slingerkogel de grond raken en welke consequentie heeft dat?"*. Het antwoord is: *"Ja, maar dan moet de atleet de poging wel voortzetten"*.

Vanaf 1 januari 2006 mag de deelnemer (vaak door het aanraken van de grond uit balans gebracht) de poging onderbreken en binnen de gestelde tijd alsnog met de poging beginnen. De deelnemer mag dan echter geen andere fouten hebben gemaakt (o.a. bovenkant ring aanraken, buiten de ring de grond met enig lichaamsdeel aanraken)

Dat was alles! Je ziet het, het valt wel mee. Vooral wegens het feit dat we bij START'78 niet de beschikking hebben over een accommodatie voor kogelslingeren en er dus vooralsnog weinig van onze juryleden met kogelslingeren in aanraking zullen komen.

Binnen de atletiek voor atleten met een beperking zijn wel enige wedstrijdregels aangepast. Dat geldt dan met name voor de gewichten van de werptuigen bij de verschillende klassen. Iets waar jullie je niet zo druk om hoeven te maken.

Aan de andere kant is het zo dat de integratie van de LB'ers (lichamelijk beperkt) en VB'ers (verstandelijk beperkt) met de valide sporters steeds vaker gestalte krijgt.

Onlangs nog tijdens onze werpdriekamp konden velen voor het eerst kennis maken met atleten die alleen zittend kunnen werpen.

Het was bij ons gebruikelijk dat er altijd al een groep LB'ers onze wedstrijden bezochten en gezamenlijk met de valide sporters hun ding deden. Het was zo vanzelfsprekend dat het niet eens op viel. Ook bij de laatste werpdriekamp zou het geen probleem zijn. Totdat we merkten dat een paar atleten vanuit een rolstoel zouden moeten gooien. Gelukkig is er binnen de vereniging redelijk wat expertise, dus bleek het nauwelijks een probleem te veroorzaken. Normaal gesproken werpen deze categorie atleten vanaf een soort barkruk met als belangrijkste eis dat de hoogte van de zetel (inclusief kussen) niet hoger mag zijn dan 75 cm. Deze kruk (werpframe genoemd) moet binnen de afwerpring zo vastgesjord worden dat er geen deel buiten de ring steekt (je hebt dus een schietlood nodig). Een uitzondering hierop betreft de voetsteunen en de wielen, waarbij de ring niet mag worden aangeraakt. Als alles goed staat neemt de atleet plaats op het frame, waarbij hij/zij zichzelf vaak ook nog vast sjort en krijgt 2 mogelijkheden tot inwerpen. Vervolgens krijgt de atleet 3 wedstrijd pogingen achter elkaar. Na elke worp wordt de behaalde afstand gemarkeerd met een bordje met daarop nummer 1, 2 of 3 (N.B. Dit is de enige keer dat het toegestaan is, zelfs verplicht gesteld wordt, dat er markeringsbordjes mogen worden gebruikt binnen de atletiek!). Als de atleet het frame heeft verlaten, wordt deze verwijderd en dan pas worden de 3 pogingen opgemeten. Nadat iedereen geweest is en er nog 3 pogingen zijn toegestaan, begint het ritueel opnieuw, maar nu zonder inwerpen en in dezelfde volgorde als bij de eerste serie pogingen. Het is overigens voorgeschreven dat alle werponderdelen plaats vinden vanuit een ring naar een sector die bij die ring hoort. Dat betekent dat ook bij het speerwerpen gebruik wordt gemaakt van de discussector !!!

De atleten die deze keer aanwezig waren hadden geen werpframe bij zich. Die moest nog gemaakt worden. Zij wierpen nu vanaf een keukenkrukje of vanuit de eigen rolstoel, die provisorisch versterkt was. Je kunt je voorstellen dat als de atleten meer kracht zetten dat zo'n kruk of rolstoel geen lang leven is beschoren.

Het heeft voor de organisatie wel enige consequenties als meer van dergelijke atleten meedoen. Iedereen heeft kunnen zien dat dit best wel wat tijd kost en nu behoefde er niet eens

gesjord te worden. Het is gebruikelijk om voor een dergelijke sporter 15 min uit te trekken. Bovendien moet een meegebrachte stoel wel vastgesjord **kunnen** worden. Wat je nodig hebt is een soort grondplaat of constructie die je kunt bevestigen binnen de discursing. Iets voor organisatoren van wedstrijden om over na te denken.

Waar ook al over wordt nagedacht is het WK voor atleten met een beperking van 1 t/m 10 september 2006 in Assen. Daar zullen weer een groot aantal juryleden en vrijwilligers nodig zijn. Ik zal daar een volgende keer op terug komen.

Voor reacties: pajmhend@planet.nl

AVD CROSS IN DWINGELOO

Jan de Krijger

Atletiekvereniging AVD te Dwingelo organiseerde zaterdag de 41^e AVD cross in de onmiddellijke nabijheid van het openluchtzwembad "de Paasbergen". Een groot aantal leden van atletiekvereniging Start '78 Steenwijk / Wolvega kwamen hier in actie en er werden meerdere podiumplaatsen behaald. Voor de pupillen stond er 1000 meter op het programma. (2 rondes van 500 meter)

Bij de jongens pupillen C (1997 en 1998) werd Wouter Deems 4^e in 4.22.0 minuten terwijl de 7 jarige Cor Weerman als 10^e finishte in een tijd van 4.58.0 minuten.

De 7 jarige Anika Westerkamp bereikte een keurige 4^e plaats in een groot veld bij de meisjes pupillen C door in 4.44 minuten te finishen terwijl Lara van Ravenstein als 8^e finishte.

Henk Weerman won bij de jongens pupillen B in een tijd van 3.59.0 minuten en wist Sjors Beukeboom van ATC '75 Haren in de eindsprint nipt voor te blijven.

Noa Wijnen klasseerde zich als 4^e bij de meisjes pupillen B in een tijd van 4.32.0 minuten terwijl Sandra Boxum zich als 6^e klasseerde en Mathilde Spitzten 7^e werd. De overwinning ging hier naar Myriam Stellingwerf van de Sperwers Emmen in een tijd van 4.27.0 minuten.

Bij de jongens pupillen A ging de overwinning naar Jaap Gerben Vellinga van Horor Sneek. Martijn de Vries uit Steggerda werd hier 13^e in 4.05.0 minuten terwijl Joost Westerkamp zich keurig als 14^e klasseerde in een tijd van 4.11.0 minuten. Erik Jan Kamerbeek werd hier 18^e, Stef Wubben 21^e en Jari van Ravenstein 24^e.

Ellen Jansen uit Oldeberkoop is een talentje op de loopnummers en moest het als 1^e jaars meisjes pupillen A (1994 en 1995) in een sterk een groot veld opnemen tegen veelal atletes van een jaar ouder. Ellen nam na 100 meter de leiding maar werd op de laatste meters nog gepasseerd door

Louise Manting en Bianca Douma, beiden lid van Jahn II uit Stadskanaal. Ellen finishte in een tijd van 3.55.0 minuten op het pittige parcours van in totaal dus 1000 meter.

Voor de jongens junioren D (1992 en 1993) stonden er een tweetal rondes van 1000 meter op het programma. Lowie van der Woude uit Munnekeburen viel net buiten een podiumplaats door als 4^e te finishen in 8.54.0 minuten. De overwinning was hier voor Gijs Wierda van AAC '61 Assen.

Rianne Kamerbeek behaalde een zwaar bevochten 5^e plaats bij de meisjes junioren D en kwam op de 1500 meter tot een tijd van 6.57.0 minuten.

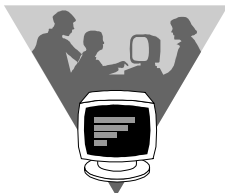
Ydo Homma uit Steggerda werd eveneens 5^e maar dan bij de jongens junioren C (1990 en 1991) door de 2500 meter af te leggen in een tijd van 10.19.0 minuten. Inge Bootsma liep evenals Ydo volgens plan niet geheel vol uit maar klasseerde zich desondanks toch als 7^e bij de meisjes junioren C in een tijd van 9.24.0 minuten over de 2000 meter. De overwinning ging hier verrassend naar Wilmke Boersma van AV Horror uit Sneek met Jessica Oosterloo van Invictus Oosterwolde en Marlou Bijlsma van ATC'75 Haren op de plaatsen twee en drie.

Inge Bootsma, Marlou Bijlsma en tweelingzus Alja alsmede Jessica Oosterloo werden door speaker Jan de Krijger nog eens extra in het zonnetje gezet vanwege hun Nederlandse titel 4 x 800 meter die door dit viertal onlangs werd behaald tijdens het NK estafettes in Amstelveen. Deze titel werd behaald als team Milano. (selectiegroep midden en lange afstand Noord Nederland) Het viertal atletes kwam op 18 september tot een tijd van 10.04.1 minuten

Reinier Renting, ook deeluitmakend van Milano, behaalde een 2^e plaats bij de jongens junioren B (1988 en 1989) achter Henk Bakker van Groningen atletiek. Reinier kwam op de 4000 meter tot een tijd van 16.27.0 minuten. Jurry van der Woude klasseerde zich in deze klasse als 6^e. Bas Kluitenbergh kwam in actie bij de jongens junioren A en moest 5000 meter lopen en werd in een sterk veld 7^e in 22.43.0 minuten.

Jazlin Ruinemans kwam uit op de sprintcross over een afstand van 1000 meter en werd hier 2^e in een tijd van 3.25.0 minuten en moest slechts 1 seconde toegeven op winnares Suzanne Landman van AAC '61 Assen.

De overwinning bij de heren senioren ging naar Rob Detert van AV '34 Apeldoorn. Hij kwam op de 9000 meter tot een tijd van 33.01.0 minuten. Bij de M40 een 2^e plaats voor Klaas van der Veen die de 7000 meter aflegde in 29.35.0 minuten. Jebbe (tjoek tjoek) Westerbeek klasseerde zich als 16^e met zijn tijd van 35.02.0 minuten. Bij de M60 werd Anne Bartelds winnaar met Wolter Schapelhouman op de 2^e plaats.



THE OUTSIDERS SLAAN WEER TOE...

met Knipsels & Knipogen over wedstrijden en trainingen en zo

Het was een bijzondere maand oktober, want Start'78 erelid en oprichter Evert Roffel werd 80 jaar! Gefeliciteerd Evert, we hopen je nog vaak langs de lijn aan te treffen!

Andere hoogtepunten waren voor jullie allemaal de clubkampioenschappen meerkamp - was het toeval dat Roderic en Annelies de besten waren? – en de wijnproefavond. Wijnproef-vrouwetje Janette Wanders en lekkere-hapjes-vrouwetje Sjakelien Kooij zorgden voor een zeer geslaagde avond. Daarnaast was er specifiek alleen voor Akkefietje Ruinemans een verwen-weekend in Oranjewoud!

We zijn benieuwd hoe inmiddels jullie hall ☺ ween-griezelavond van Susan Hartwich, Nikki Woudloper en Ina Gerdino is verlopen...

Klein dieptepuntje vonden we dat Petra van Jan van Petra niet reageerde op de verkeerd in jullie blaadje van september genoemde naam bij de getoonde mascotte van Start'78. Deze zou Marco heten, maar heet volgens ons Bunkie, bedacht door voorheen onder Petra van Jan van Petra trainende atleetjes...

Misschien geen mascotte maar bijna een monument vonden we Riki Broertje, zo lang was zij actief als jurylid. Maar zij stopte en dus moeten we echt even wennen aan die lege plek op de jurytrap. Ook zullen we Joop Boomsma uit Wanneperveen missen als materiaalman. Maar eh... waarom zou hij niet in het voorjaar als tuinman de draad weer kunnen oppakken?!



JAN DE KRIJGER UIT WOLVEGA

Atletiek en het spelen op zijn trekkharmonica zijn de passies van Jan de Krijger uit Wolvega. Een ondeugd heeft hij ook. Bij elke kop koffie lust hij wel een koek, maar geen nood. Die extra pondjes loopt hij er wel weer af, getuige de foto. (De Koerier van 4 augustus 2005)



ONDERGEDOMPELD IN LUXE

Nerena Boogerd – voormalig Miss Nederland en de vrouw van wielrenner Michael Boogerd – ging samen met haar moeder Akke naar het Friese Oranjewoud om daar samen de sauna uit te proberen. “Van de behandelingen vond ik hydrojetmassage het prettigst. Maar ook de uitgebreide gezichtsmassage en de voetmassage waren heerlijk. Mijn moeder en ik zijn ook nog een nachtje blijven slapen in het hotel en we hadden echt het gevoel er helemaal uit te zijn.” (Libelle Nr. 38 - 2005)

Mevrouw Annetje Wiersema-De Jong attenteerde ons op het volgens haar onvolledige rijtje gevaren voor de hardloper dat eerder in deze rubriek stond vermeld. Inderdaad, de hond (vraag de Lange Jan uit Tuk en Jantje Scheenstra uit Zuidveen maar na), de buizerd (Mother Mary), de teek (opa Jan Driessen) en de jager (vraag je weet wel maar na), zijn niet de enige waarvoor we moeten oppassen. De Vlaamse gaai hadden we nog kunnen noemen (vraag dat Pietje Timmermans maar na), en Annet zelf was eens (bijna) op een adder gestapt. Ook dit komt ons bekend voor, want ooit waren we zelf getuige dat Taxi-Hans een stok over het zandpad zag liggen en toen hij deze met zijn bekende souplesse zou ontwijken, de halve stok plotseling recht overeind kwam... Tja, dan hebben we het nog niet eens gehad over dode objecten als paaltjes, hekjes (geen blauwe plekken meer, Ineke Blauw?), prikkeldraad (nog iets eraan overgehouden, Kallenkoter Kees?), boomwortels, losliggende stoeptegels en andere oneffenheden (gaat het weer, Gijs Tienstra?).

Blijft trainer Gijs Tienstra verdwalen en is dat juist de charme van zijn trainingen? Stuurde Hen-Riette Elsinga van het Reisbureau jullie tam-tam-slagwerkster Marina Petit helemaal naar Kenya en zag zij vier van de 'big five'? Wilden Kallenkoter Kees en zijn Marion niet achterblijven en reisden zij daarom af naar Marokko? Blijft Eetske Oenema verhuizen? Nico J. in NYC! Heeft Adje Ritzen-Emmer een nieuw hondje? Dit en nog veel meer van die verrassende Start-nieuwtjes in de komende edities van uw eigen cluborgaan!

Beste redactie, wij danken u voor plaatsing van dit stukje in uw blaadje, wensen een ieder het allerbeste, enne... doet u toch vooral deze keer jullie stoere Amsterdam-marathon-bedwingers, te weten Arjen Schultinga, Hans Versteeg, Nico Essing en Henk Jan Kamerbeek van the Outsiders de hartelijke groeten.

Kennen jullie die mop van Folkert en Gijs die naar de marathon van Amsterdam zouden? Nou, die gingen niet!

De AVD cross is een leuke, sfeervolle cross, leuke prijzen en een mooi parcours met een lengte van 1000 meter. De deelname van de Start '78 atleten viel wat tegen. Volgend jaar de 42^e AVD cross op zaterdag 28 oktober. Noteer deze datum vast in de agenda!!!!

Clubkampioenschappen

de wedergeboorte van een "technische" damesploeg door Grietje Boxum

De clubkampioenschappen zijn achter de rug. De spanning is er af. Een periode van training en gezelligheid wordt afgesloten. Het doel is bereikt. Een aantal maanden in de slag met kogel, speer, discus, de verspringbak en het blauwe valkussen. Lopen was het enige wat niet nieuw voor ons was. Meewarige blikken die ons werden toegeworpen, we hebben ze getrotseerd. Ja, zelfs de lachsalvo's lieten we langs onze sportieve lijven afglijden. Kom maar op, wie doet ons na? Tja, waar waren we aan begonnen

Hoe kom je tot zoiets? Och, vrij simpel eigenlijk. Twee vrouwen onder de douche na een looptraining babbelen wat (hoe kan het ook anders). De één nog in de bloei van haar leven, de ander al iets uitgezakt, maar nog wel levendig. Daarbij een opmerking van Jan de Krijger die bij de oudste van de twee in de gedachten is blijven hangen: "Ik wil jou wel eens zien kogelstoten!" Niet erg complimenteus (maar goed bedoeld, toch Jan?), want je denkt bij kogelstoten al snel aan stevige dames. En dat terwijl het toch wel de bedoeling is een beetje strakker in het vel te komen door te gaan hardlopen. Aan de andere kant moet je de realiteit niet uit het oog verliezen: onder de douche vertoont dat belegen lichaam toch wel een zeker duinlandschap. En zou Jan er misschien toch een beetje kijk op hebben en nog onontdekt talent hebben gespot. Wie weet.

Na enig brainstormen hebben we besloten eerst eens onze doelgroep (onze loopmaatjes) te gaan polsen. We waren daarin niet kinderachtig: ook de mannen mochten meedoen.

We waren ons ervan bewust dat we niet origineel waren: een aantal jaren geleden bevond zich bij Start'78 ook een aantal dames die de technische onderdelen beoefenden. Toch blijft het een bijzonder ploegje en onze voorgangsters waren bijzonder inspirerend.

Het enthousiasme van Ivonne en ondergetekende heeft er toe geleid dat we op een donderdagavond met een ploeg van 12 mensen klaar stonden voor het grote werk. Ina volgt een opleiding tot trainer en had in ons gewillige proefpersonen. Ella zag oude tijden herleven en stond ons met raad en daad bij met het discusswerpen. Ivonne tenslotte had nog wat grondbeginselen van het speerwerpen in haar

achterhoofd van de ALO. Technisch kader was paraat, nu de daden nog.

Met de voorzitter werden harde afspraken gemaakt, want je moet zakelijk blijven. Iedereen die meedeed mocht dit tot 1 oktober kosteloos doen. Na die datum verplicht lid worden of je voor 2 keer trainen opgeven. Immers, in de wintermaanden gaan de lichtmasten weer aan en die nemen de nodige energie. Alleszins redelijke afspraak. Overigens hadden we regelmatig bestuurlijke belangstelling, maar ook een lekker bakkie koffie na afloop. Jouw verdienste Rob!

De mannen haakten redelijk gauw af. Zo nu en dan kwam er nog eens één, maar echt met het programma meedraaien deden ze niet. Uiteindelijk bleef Ina's Tiental over. Heerlijke avonden op de Oerthebaan hebben we meegemaakt. Bijna altijd was het goed weer. Er werd gezweeten, maar ook geouwehoerd. Positieve kritiek, aanmoedigingen en de slappe lach als iets knullig ging. En wie overkwam dat niet. Zo hoort het: met elkaar lol hebben in de sport.



En nu is het achter de rug, het doel waar we naar streefden is gehaald. Niet allemaal even voldaan, want er moet nog wel wat aan de techniek worden geschaafd. Ook de vorm van de dag liet het hier en daar afweten, maar bij een ander was die er juist wel. Linda was de

beste bij de masters en Ivonne werd 2^e bij de jonkies achter Suzanne, toch een gerenommeerd wedstrijdatlete. Irma moest een paar weken voor de kampioenschappen afhaken voor een operatie, maar kwam ons toch nog aanmoedigen 's middags. Margreet raakte 2 weken ervoor geblesseerd tijdens het hardlopen. Ze heeft wel de werpnummers meegedaan.

Halverwege de wedstrijddag hebben we Ina en Ella namens de groep in het zonnetje gezet. Ina heeft gedurende de zomermaanden telkens belangeloos training gegeven. Nou ja, niet helemaal want stiekem heeft ze er zoveel van opgestoken dat ze 2^e werd.....

Samen met de mannen hebben we een groepsfoto gemaakt die tot lengte van jaren op de website zal staan. Naar aanleiding daarvan zullen nog leuke anekdotes worden verteld. Zoals dat voorval van vorige week.

We staan allemaal klaar om de laatste trainingen af te werken. Over en weer worden de kansen ingeschat. Komt Ella bij ons staan: "Ik heb een teleurstellende mededeling voor jullie, Linda heeft

een vervanger voor haar jurytaken gevonden. Ze doet mee!" Tja, vervlogen waren onze kansen op een podiumplaats. Linda was immers altijd één van de besten tijdens de training. Janny en ik, de oudjes zeg maar, rekenden vanaf toen op een diploma. Want dat krijg je bij de Olympische Spelen ook voor de vierde tot en met zesde plaats. Maar helaas, zelfs die kregen we zaterdag niet. Een vaantje en een foto, dat was het. O ja, en ikzelf heb mijn p.r. bij het kogelstoten met 3 cm. scherper gesteld.

Aan de andere kant waren de afgelopen maanden onbetaalbaar en de moeite waard. "Gaan jullie nu verder?" wordt er gevraagd.

Ina wil het een beetje kalmer aan gaan doen de komende maanden. Het was met de jeugdtrainingen erbij best druk voor haar. Dus gaan we gewoon door met oefenen, want de grondbeginselen kennen we nu. Dan wordt het oefenen en nog eens oefenen en met de trainingspakkenwedstrijd weer klaarstaan voor de volgende uitdaging. Voor wie de kriebels heeft gekregen van dit verhaal: met de trainingen onder begeleiding zullen we begin maart weer doorgaan. Kom gerust eens langs op donderdagsavond. We trainen om half 8.

Hier en daar zijn er ook wat mannen die in de loop van zaterdag belangstellend onze handelingen hebben gevolgd. Met in hun achterhoofd uiteraard de gedachte dat ze het beter kunnen, geloof ik dat er over niet al te lange tijd een stel zich aan de technische nummers gaan wagen. Dus kijk uit, Hans, Freddie, Frenk, Gert Jan en Bennie, de concurrentie komt er aan!



RUNNING CENTER CROSS LEEUWARDEN

Jan de Krijger

Atletiekvereniging Lionitas te Leeuwarden organiseerde zondag de eerste van de vier crossen in het kader van het Running Center Crosscircuit 2005/2006. Deze cross werd net als voorgaande jaren georganiseerd in de Froske

Polle met als resultaat wederom een zeer zwaar parcours.

Start '78 kwam met een groot aantal leden in actie en er werden een aantal uitstekende prestaties behaald.

De pupillen A, B en C moesten allen een afstand van ruim 900 meter afleggen, verdeeld over een tweetal ronden.

Meest succesvol was de 7 jarige Anika Westerkamp die een afgetekende overwinning behaalde bij de meisjes pupillen C in een tijd van 4.23.0 minuten. Clubgenote Lara van Ravenstein klasseerde zich als 3^e.

Bij de jongens pupillen C werd Cor Weerman in een groot veld 3^e terwijl Jorrit Wubben als 6^e wist te finishen. Wouter Deems kwam bij de jongens pupillen B (1997) tot een 7^e plaats in een tijd van 4.11.0 minuten.

Henk Weerman kwam in actie bij de jongens pupillen A1 (1996) en kwam tot een 4^e plaats in 3.58.0 minuten terwijl Lennert Petter in deze klasse 7^e werd. Mathilde Spitzen werd bij de meisjes pupillen A1 keurig 3^e in 4.26.0 minuten terwijl Lisa Bootsma als 8^e wist te finishen.

Bij de meisjes pupillen A2 liep Ellen Jansen uit Oldeberkoop een zeer sterke race maar moest evenals in Dwingeloo toestaan dat Bianca Douma en Louise Manting, beiden lid van Jahn 2 uit Stadskanaal, haar in de eindsprint passeerde.

Martijn de Vries uit Steggerda kwam bij de jongens pupillen A2 (1995) tot een keurige 3^e plaats in een tijd van 3.46.0 minuten. Joost Westerkamp finishte als 9^e, Erik Jan Kamerbeek werd 10^e en Stef Wubben en Jari van Ravenstein werden respectievelijk 13^e en 16^e.

Voor de junioren D1 en D2 (1993 en 1994) stond er een grote ronde van 1288 meter op het programma en werd gewonnen door Thomas Ticheloven van AAC '61 Assen. Vincent Spitzen werd in het grote veld 10^e in 5.51 minuten terwijl Alleard Petter zich als 13^e wist te klasseren. Rianne Kamerbeek kwam uit bij de meisjes junioren D2 en liep een zeer sterke wedstrijd resulterende in een 3^e plaats in een tijd van 5.28.0 minuten.

De meisjes junioren C (1991 en 1992) moesten in totaal 1745 meter afleggen. Yvonne de Vries uit Steggerda kwam zeer sterk voor de dag met een 2^e plaats in een tijd van 7.18.0 minuten in het grote en sterke veld. De overwinning was hier voor Rhea Drenth van Groningen Atletiek in 7.13.0 minuten. Ydo Homma uit Steggerda kwam tot een verrassende 2^e plaats bij de jongens junioren C door de 2576 meter af te leggen in 9.51.0 minuten en moest slechts 7 seconden toegeven op winnaar Bas Visserman, lid van Impala Drachten. Lowie van der Woude uit Munnekeburen klasseerde zich als 7^e in een tijd van 10.53.0 minuten.

Voor de jongens junioren B stonden er een afstand van 3033 meter op het programma. Reinier Renting kwam hier ook al tot een tweede plaats in een tijd van 11.36.0 minuten. Hier ging

de overwinning naar Elmar Ruiter, lid van de organiserende vereniging Lionitas.

Voor de A/B junioren, senioren en Veteranen stond er ook een sprintcross op het programma over een afstand van 1288 meter. Aan dit spectaculaire onderdeel werd door liefst 31 atleten deelgenomen. De overwinning bij de heren senioren ging naar Wouter Visch van Groningen atletiek in een tijd van 4.09.0 minuten. Bij de meisjes junioren A/B en dames senioren en Veteranes was het de 15 jarige Inge Bootsma uit Steggerda die als eerste finishte. Inge kwam tot een tijd van 5.18.0 minuten. Josiene van der Woude uit Munnekeburen klasseerde zich als 2^e bij de meisjes junioren A en Klaas van der Veen was de snelste bij de M40.

Tijdens de loop voor niet licentiehouders kwamen liefst een honderd tal atleten in actie over een afstand van 10.304 meter verdeeld over acht ronden. Alwin Deems klasseerde zich bij de eerste vijf in een tijd van 48.04.0 minuten terwijl Hans Versteeg weinig op Alwin hoefde toe te geven door in 48.28.0 minuten te finishen. Lieuwe Dirksma finishte keurig in de middenmoot in een tijd van 53.57.0 minuten.

Tijdens de K.N.A.U. wedstrijd over 10.304 meter was het tweevoudig winnaar van de Slachte marathon, Gerrit Kramer uit Bolsward en lid van Horror Sneek die een afgetekende overwinning behaalde door, ondanks een val als gevolg van een glijpartij in de modder, in 37.10.0 minuten te finishen. De 20 jarige Start '78 atleet Bas Kluitenbergh finishte keurig als 15^e. Start '78 looptrainer Jebbe Westerbeek behaalde een 17^e plaats bij de M40 terwijl Folkert Sterkenburgh 7^e werd bij de M50.

Trees van Veen kwam in actie bij de V35 en moest een afstand overbruggen van 3.864 meter. Ondanks het feit dat het crossen niet haar favoriete loop onderdeel is, weerde ze zich kranig en finishte als 4^e in een tijd van 20.19.0 minuten.

In totaal kwamen er ruim 400 atleten van jong tot oud in Leeuwarden tijdens deze eerste wedstrijd in de reeks van vier. John Sloot van Running Center International te Leeuwarden was dan ook zeer te spreken over de opkomst van de atleten en de grote publieke belangstelling.

De volgende wedstrijd in het kader van het Running Center Cross Circuit wordt op zondag 11 december georganiseerd door A.V. Horror te Sneek.

Gerstenat en vette Friet

Belevenissen van een recreatieve loper

De tijd van blubber en natte schoenen is weer aangebroken. De afgelopen periode was het natuurlijk nog erg mooi weer, maar het is nu echt gebeurd hoor. Regen en kou zullen de komende maanden het ritme bepalen.

In Meppel was het bij de Reest-halve-marathon nog schitterend weer. Er was een grote delegatie Starters op komen dagen voor de laatste mogelijkheid om nog een wedstrijd aan de LA-competitie toe te voegen. Niet alleen vanuit de mensen die regelmatig wedstrijdjjes lopen maar ook een mooie grote groep van deelnemers die anders niet zo gauw een wedstrijd doen. Blijkbaar spreekt zo'n halve marathon in de omgeving toch aan. Het moet toch ook mogelijk zijn om zoiets in Steenwijk te organiseren? De Start hoeft natuurlijk niet beslist bij de atletiekbaan te zijn, misschien vanaf het Sportcentrum in Tuk en dan richting Woldberg? Hoewel, dan is de spoorlijn weer lastig om over te steken. Voor een echte zware loop kunnen we natuurlijk ook iets uitzetten op het oefenterrein.

Ik was zelf niet echt tevreden over Meppel, erg zwaar heb ik het gehad. Volgend jaar nieuwe kans dan maar.

Na Meppel is er nog een groepje naar de "Diepe-Hel-Loop" geweest. Erg druk met ook een aardige vertegenwoordiging van Start'78. Henk en Harjo waren vanuit Vledder vertrokken en ik was zelf met een aantal vanaf Steenwijk gegaan. Tip : Als je naar Holten moet, hou je eerst Zwolle aan, daarna richting Raalte en dan naar Heeten/Holten. Mocht je het niet kunnen vinden, ik zou in ieder geval Jan B. niet voorop laten rijden!!

Afgelopen weekend heb ik nog in Emmeloord gelopen. Eens in de 4 weken is daar de Bosbaanloop. Erg leuk. €1,50 inschrijfgeld en daar krijg je dan ook nog een kopje koffie voor. Geen startnummers en geen verzorging onderweg, maar wel erg leuk. Rondjes van 2,5 kilometer dus je kunt zo ver lopen als je wilt (tot een maximum van 15 kilometer). Ging eindelijk weer eens wat beter vandaag, gezellig opgelopen met ene Leo van AV NOP en al "keuvelend" de finish gehaald.

De afgelopen periode zijn er natuurlijk de nodige activiteiten geweest. Wijnproefavond en Halloween op de club. En natuurlijk in de stad Jazz en Blues. 3 keer raden wie er stonden te dringen om in de Steenwijker Courant op de foto te komen. Inderdaad, wel een man of 5 van de atletiekvereniging. Dat doen ze ons bij andere sportclubs niet na.

30 December is natuurlijk weer de 30 van de dertigste. 10 kilometer wandelen of hardlopen en voor de "uitslovers" 30 kilometer. Na de tijd borrelen en prijsuitreiking van de LA competitie. Zet het vast in de agenda!

HALLOWEEN bij Start '78.....

Zaterdag 12 november werd er een eng feest gehouden in en rond de kantine van Start '78.

Wekenlang hebben de kinderen al voorpret gehad: wat doe je aan, wat gaat er gebeuren (een goed bewaard geheim van de organisatie), de kantine is dicht, waarom???? Oh, oh wat waren die kids toch nieuwsgierig. Zo nieuwsgierig dat ze bijna allemaal willen komen. Want zo'n feest wil je niet missen!!!!



Maar liefst ruim 50 kinderen kwamen 's middags om kwart voor 3 binnendruppelen. Nou ja, kinderen..... enge wezens! Heksen, spoken, een verdwaalde vogelverschrikker, 'n klein rood duiveltje, tovenaars, een weggelopen mummie. Waar kwamen ze toch vandaan?

Goede feeën ontfermden zich estafette op een bezem lekker eten en drinken enz. enz. zelf te lezen. Een paar hebben na de vereniging te laten weten wat ze van het voordat ik afsluit wil ik, uiteraard ouders Suzanne, Ina, en alle A- en B-mogelijk gemaakt dat onze jongste zaterdagavond. **GEWELDIG BEDANKT ALLEMAAL!!!!!!**



over al dat gespuis. Er werd een gehouden, een vossenjacht georganiseerd, Het is natuurlijk leuk om de reactie van de kinderen training tijd gevonden om de rest van de feest vonden Hieronder kun je dat lezen. Maar namens die kinderen en niet in de laatste plaats de jongens die meiden danken voor hun inzet. Zij hebben het leden moe en voldaan in hun bed zijn gaan liggen



allemaal

En nu het woord aan de deelnemers:

LARA

7 jaar: *We hebben eerst een spel gedaan dan een film gekeken en toen een speurtocht gedaan en toen de disco en hapjes en naar huis*

LENNERD

9 jaar: *Het was leuk. Er waren lekkere hapjes, het ging natuurlijk allemaal op. Het ging echt heel erg leuk!*

GéJANNE

10 jaar: *Ik vond het heel erg leuk en gezellig en wel een beetje eng en we kwamen allemaal verkleed en geschminkt (moeilijk woord, hoor, we hebben je er even mee geholpen)*

NOA

9 jaar: *Ik vond het feest gedaan. Dat was leuk. ook leuk.*



wel leuk. We hadden ook een vossenjacht We hadden ook een discofeest. Dat was

VERA

10 jaar: *Het was erg leuk en gezellig en ik ging de hele tijd met Noa dansen. En ik had veel snoep gehad. Ik vond de chips het lekkerst en al dat snoep was zo op.*

ERIK JAN

10 jaar: *We hebben vossen jacht gedaan dat was wel leuk, we hadden acht vragen, we hadden ze allemaal goed. We keken ook een film (scooby doo) en er was veel snoep maar het was snel op. Het was heel leuk en we hadden dikke lol het was om 7 uur afgelopen.*

SANDRA

9 jaar: *ik vond het een heel leuk feest. De vossenjacht vond ik grappig want ze gingen verkleed ergens zitten. Ik vond mijn moeder (Grietje B) het leukst als visser en de disco was leuk en gezellig.*



In beeldimpressie staat op de website www.start78.nl in de fotogalerij.

Eindstand puntenklassement persoonlijke records 2005.

Pupillen Meisjes:

1 Ellen Jansen	21.5
2 Sandra Boxum	17
3 Lara van Ravenstein	16.5
4 Ryanne Bekius	15
5 Geesje Nijmeijer	14.5
-- Astrid Wibbelink	14.5
7 Wieke Nijmeijer	14
8 Kimberly Huisman	13.5
-- Mathilde Spitzen	13.5
10 Marjolein Visser	12.5
11 Claudia Oosterkamp	12
12 Lisa Huisman	11.5
--- Corinne Roorda	11.5
--- Anika Westerkamp	11.5
15 Noa Wijnen	10.5
16 Sharon Bruinenberg	9.5
17 Vera Vos	8
18 Tanja de Boer	7
19 Sandra Damkat	6
20 Iris Oost	5
21 Demi Groen	4.5
--- Cora Homma	4.5
23 Marcella Bakker	4
--- Ilva Doorn	4
25 Julia Groen	3.5
26 Grejanne Hornstra	3
--- Laura Rook	3
28 Manon ter Horst	2
--- Christa Smitstra	2

Pupillen Jongens:

1 Jari van Ravenstein	19.5
2 Erik Jan Kamerbeek	15
3 Lukas Wijnen	14
4 Cor Weerman	13.5
5 Tim de Boer	13
-- Wouter Deems	13
-- Okke van Gijssel	13
8 Vincent Spitzen	12.5
9 Dennis Nieuwenhuis	12
10 Martijn de Vries	10.5
-- Lennert Petter	10.5
12 Wesley Smid	10
13 Henk Weerman	9.5
14 Allaerd Petter	8.5
--- Joost Westerkamp	8.5
--- Stef Wubben	8.5
17 Marco Jonkman	7.5
18 Yorick Herszkowicz	7
19 Jan de Jong	6.5
--- Otto Quandt	6.5
21 Jorrit Wubben	5
22 Sander Quandt	3.5
23 Daniel vd Bend	3
24 Elon vd Berg	2
--- Elco Homma	2
26 Abe Hiemstra	1
--- Anne Tuinstra	1

Meisjes C/D:

1 Rianne Kamerbeek	18.5
2 Yvonne de Vries	16
3 Inge Bootsma	13.5
4 Eline Luijten	13
5 Gerda Korpershoek	6.5
6 Paulien vd Vegt	3.5
7 Renske de Groot	2
-- Wieske Turenhout	2
9 Aurelia Stoelwinder	1

Jongens C/D:

1 Pim Wubben	22.5
2 Yoran van Dalen	20.5
3 Joey Woudstra	19
4 Bram Winters	17.5
5 Gerdo van Dalen	16
6 Ydo Homma	13
7 Adam Belmejdoub	12.5
8 Dennis vd Meent	10.5
9 Bas Schuttrups	10
10 Bram Tigchelaar	7.5
11 Frank Wibbelink	6.5
12 Arnout Westerbeek	5.5
13 Tim de Vries	5
14 Ivo Schoenmaker	4
15 Patrick Postma	2
--- Michael Reverda	2
--- Lowie vd Woude	2
18 Kevin Duin	1

A/B-junioren:

1 Reinier Renting	13
2 Nikki Woudstra	12
3 Leonie Halman	10
4 Mo Ouchene	9
-- Annelies Fortuin	9
-- Stefan Postma	9
7 Boudewijn Luijten	8
-- Gerjan Petter	8
9 Josiene vd Woude	7.5
10 Judith de Groot	6.5
11 Mariska Fortuin	6
--- Bas Kluitenbergh	6
--- Roderic Luijten	6
14 Manuel Fresco	5
-- Sjors Verheijde	5
16 Klaas Winters	3

Senioren:

1 Freddie Bouma	14.5
2 Hans Spitzen	12.5
3 Suzanne Hartwig	12
4 Kerstin Bosma	7
5 Martin Kielema	5.5
6 Frenk Wubben	5
7 Grietje Boxum	4.5
-- Irma Korpershoek	4.5
-- Bennie Overvelde	4.5
10 Wolter vd Veen	4
11 Tineke Boes	3
--- Gert Jan van Dalen	3
--- Marijn Kup	3
--- Trees van Veen	3
--- Ivonne Wessels	3
16 Wim van Oosten	2
--- Jazlin Ruinemans	2
--- Arnold Wasschebalie	2
--- Annet Wiersema	2
20 Joop Bomert	1
--- Jan Bos	1
--- Trijntje Dijkstra	1
--- Pascal de Lange	1
--- Astrid Vreeburg	1
--- Henk Woudstra	1

1^e Bosloop op 5 november 2005.

Jongens Minipupillen, 425 meter:

1 Jorrit Wubben	2.05
2 Wolter Nijmeijer NL	3.14
3 Damian Huisman NL	3.31

Meisjes Pupillen C, 425 meter:

1 Anika Westerkamp	1.50
2 Lara van Ravenstein	2.04
3 Iris de Boer NL	2.05
4 Kimberly Huismans	2.06

Jongens Pupillen C, 425 meter:

1 Cor Weerman	1.47
2 Sander Quandt	1.49
3 Robin Hes NL	2.45

Meisjes Pupillen B, 850 meter:

1 Corinne Roorda	4.23
2 Andrina Weerman NL	4.35

Jongens Pupillen B, 850 meter:

1 Wouter Deems	3.35
----------------	------

Meisjes Pupillen A, 850 meter:

1 Ellen Jansen	3.10
2 Claudia Oosterkamp	3.34
3 Ryanne Bekius	3.42
4 Sandra Boxum	3.51
5 Mathilde Spitzen	3.52
6 Astrid Wibbelink	4.08
7 Leandra Vedder NL	4.26
8 Ulrike Weerman NL	4.48
9 Geesje Nijmeijer	4.53
10 Lisa Huismans	5.07

Jongens Pupillen A, 850 meter:

1 Otto Quandt	3.12
2 Martijn de Vries	3.14
3 Henk Weerman	3.15
4 Tim de Boer	3.15
5 Okke van Gijssel	3.30
6 Erik Jan Kamerbeek	3.30
7 Joost Westerkamp	3.31
8 Lennert Petter	3.49
9 Jari van Ravenstein	4.11

Meisjes D, 1250 meter:

1 Rianne Kamerbeek	4.56
2 Laura Rook	5.22
3 Eline Luijten	5.22
4 Marjolein Visser	5.45
5 Wieke Nijmeijer	8.40

Jongens D, 1250 meter:

1 Vincent Spitzen	4.50
2 Pim Wubben	5.17
3 Allaerd Petter	5.19
4 Tim de Vries	5.27
5 Frank Wibbelink	5.49

Meisjes C, 1250 meter:

1 Yvonne de Vries	4.29
-------------------	------

Jongens C, 1250 meter:

1 Dennis vd Woude NL	4.12
2 Lowi vd Woude	4.30
3 Arnout Westerbeek	5.04
4 Bram Winters	5.18
5 Bram Tigchelaar	5.26
6 Bas Schuttrups	5.27

Meisjes B, 1250 meter:

1 Gerda Korpershoek	5.24
2 Leonie Halman	6.13

Korte Cross, 1250 meter:

1 Jurry vd Woude NL	4.27
---------------------	------

Vrouwen, 3630 meter:

1 Ivonne Wessels	17.04
2 Annemargien Kloek NL	18.41
3 Sophia Robbertsen	20.08

Vrouwen M35, 3630 meter:

1 Trees van Veen	17.26
2 Hilda Knol NL	19.24

Vrouwen M45, 3630 meter:

1 Linda Wibbelink	17.52
2 Janny Petter	27.33

Mannen, 7260 meter:

1 Jan Scheenstra	25.00
2 Bas Kluitenberg	27.19
3 Henk Jan Hielkema	27.47
4 Roderic Luijten	29.58
5 Gert Jan Ubels NL	30.26
6 Egbert Vink	33.03

Mannen M40, 7260 meter:

1 Wolter vd Veen	26.30
2 Klaas vd Veen	26.40
3 Jaap Vlaming NL	27.07
4 Pieter Jan Vlaming NL	27.26
5 Harm Zijlstra NL	27.56
6 Alfred Ubels NL	30.55
7 Jebbe Westerbeek	31.15
8 Henk Jan Kamerbeek	31.41
9 Thijs Schokker NL	31.48
10 Frenk Wubben	32.24
11 Henk Veerman	32.24
12 Louis Timmerman NL	32.33
13 Ad Roodhuijzen	33.06
14 Erik Wibbelink	35.26

Mannen M50, 7260 meter:

1 Jan de Lange	28.45
2 Jan Lansbergen NL	33.41
3 Jan Nijmeijer	35.52
Hans Kloek NL (3630 m)	19.01
Arend Scholten (3630 m)	20.09

Mannen M60, 7260 meter:

1 Joop Bomert	33.24
---------------	-------

Baanwedstrijd op 22 september 2005 te Epe.

Mannen Masters M50+: 5000m: Jan de Lange 17.35.4 1^e

+++++

Baanwedstrijd op 15 oktober 2005 te Naaldwijk.

Mannen Masters M40: 10000m: Jan Groen 35.48.2 4^e

+++++

Werp driekamp op 16 oktober 2005 te Steenwijk.

<u>Jongens D:</u>	<u>Kogel:</u>	<u>Discus:</u>	<u>Speer:</u>	<u>Totaal:</u>	<u>Plaats:</u>
Gerdo van Dalen	8.90	20.12	26.84	1222	8 ^e
Joey Woudstra	9.38	18.76	22.08	1138	12 ^e
Bram Winters	6.64	18.47	23.98	1019	16 ^e
Pim Wubben	6.88	17.90	21.19	972	18 ^e
Adam Belmejdoub	6.03	14,53	15,19	731	24 ^e
Bas Schuttrups	6,64	13,35	14,33	722	26 ^e
Tim de Vries	5.15	13.36	11.27	556	27 ^e
<u>Meisjes D:</u>					
Rianne Kamerbeek	7.46	14.17	15.44	813	15 ^e
Eline Luijten	6.82	17.50	10.99	741	17 ^e
<u>Jongens C:</u>					
Yoran van Dalen	10.30	24.44	36.78	1518	12 ^e
Bram Tigchelaar	5.36	12.03	20.75	742	19 ^e
<u>Meisjes C:</u>					
Annabelle Luijten	8.40	18.71	18.52	1019	6 ^e
<u>Jongens B:</u>					
Boudewijn Luijten	14.36	43.81	37.23	1958+	1 ^e
<u>Meisjes B:</u>					
Leonie Halman	9.09	22.93	22.44	1368	9 ^e
<u>Vrouwen:</u>					
Ivonne Wessels	7.48	17.74	18.84	1040	8 ^e
Kerstin Bosma	6.67	15.99	14.32	816	9 ^e
<u>Mannen Masters M40:</u>					
Freddie Bouma	6.70	21.72	31.32	818	3 ^e
Gert Jan van Dalen	7.34	20.12	26.32	741	5 ^e
<u>Mannen Masters M50:</u>					
Hans Spitzen	9.24	32.53	35.55	1357+	3 ^e
Bennie Overvelde	7.15	15.58	16.05	376	8 ^e
<u>Vrouwen Masters M35:</u>					
Tineke Boes	5.12	14.06	11.30	540	5 ^e
Astrid Vreeburg	5.01	12.58	8.97	412	6 ^e
<u>Vrouwen Masters M45:</u>					
Trijntje Dijkstra	7.27	19.76	16.68	1025+	3 ^e
Grietje Boxum	5.81	15.46	13.85	715	4 ^e

+++++

Op veler verzoek hierbij het reglement van het kampioenschap bosloop:

1. Men moet aan tenminste drie boslopen hebben deelgenomen, anders komt men niet in de eindklassering.
2. Voor een eerste plaats krijgt men 1 punt, voor een tweede plaats 2 punten, enz.
3. Voor elke atleet worden de beste drie prestaties (laagste punten) opgeteld voor het eindklassement.
4. De atleet met het laagste puntentotaal uit drie wedstrijden wint.
5. Bij een gelijk puntentotaal beslist de klassering in de laatste wedstrijd, waarin de betreffende atleten tegen elkaar hebben gelopen.

Veel succes in het seizoen 2005 – 2006 !!

UITSLAGEN WEG- EN CROSSLOPEN

zondag 18 september Zaandam

H45 10 mijl	3e Heerke Postma	55.56
	10e Klaas vd Veen	1.00.02

zaterdag 24 september Joure

H40 10km	2e Wolter vd Veen	35.31
H50 1/2 mar	Nico Janssen	1.50.17
H 5,8km	2e Stefan Postma jb	20.00
Jo 13/15 2km	5e Patrick Postma	8.49

zaterdag 24 september Hattem

H40 1/2 mar	Jan Bos	1.33.26
H50 1/2 mar	Gerrit Greven	1.32.27
mei 1km	1e Laura Rook	3.52

zaterdag 24 september s'Gravensande

H45 10 mijl	5e Jan Groen	1.01.17
-------------	--------------	---------

zondag 25 september Almere

H 10,1km	22e Harm Bakker 50+	39.35
----------	---------------------	-------

zondag 25 september Ommen cross

H40 5km	4e Klaas vd Veen	19.31
---------	------------------	-------

vrijdag 30 september Rolde NK militairen op de weg

H45 1/2m LaM	2e Jan de Lange	1.19.40
H40 1/2m LuM	Henk Veenstra	1.36.10

zaterdag 1 oktober Wijster

Hs 10km	4e Jan Scheenstra	35.12
H40 10km	17e Jebbe Westerbeek	44.38
	18e Albert Vaartjes	45.50
H50 10km	19e Henk Veldkamp	50.55

zaterdag 1 oktober Drachten

H40 1/2 mar	2e Heerke Postma	1.14.47
D35 1/2 mar	Annelies van Buiten	1.51.00

zaterdag 8 oktober Hardenberg cross

H40 6km	4e Klaas vd Veen	23.14
H40 12km	22e Jebbe Westerbeek	57.14

zaterdag 8 oktober Rotterdam

H45 10km	5e Jan Groen	36.24
----------	--------------	-------

zondag 9 oktober Emmeloord

H 10km	Folkert Sterkenburgh50+	43.29
--------	-------------------------	-------

av NOP noteerd geen uitslagen,zelf doorgeven!

zaterdag 1 Oktober ommen

H45 7,4km	1e Klaas vd Veen	28.36
-----------	------------------	-------

Zondag 2 Oktober Waddinxveen

H40 10km	7e Jan Groen	36.30
----------	--------------	-------

Zondag 9 oktober Groningen

Ds 4 mijl	16e Jazlin Ruinemans	25.08
H60 4 mijl	10e Anne Bartelds	30.14

zaterdag 15 oktober Workum

H60 15km	6e Wolter Schapelhouman	1.18.52
----------	-------------------------	---------

zaterdag 15 oktober Tecklenburg (Dld)

Hs 27,5km	3e Jan Scheenstra	1.48.50
H40 27,5km	86e Jebbe Westerbeek	2.27.08

zaterdag 15 oktober Meppel

Hs 1/2mar	13e Henk Jan Hielkema	1.26.12
	16e Gerjan Petter JA	1.28.11
	57e Jan Willem Krom	1.54.39
H40 1/2 mar	5e Wolter vd Veen	1.16.51
	7e Ad Roodhuizen	1.19.21
	35e Henk Veenstra	1.33.18
	44e Klaas de Haan	1.35.44
	57e Freddie Bouma	1.38.53
	62e Bert Slagter	1.40.32
	64e Gerard Bolding	1.40.50
	95e Harjo Wind	1.53.04
H50 1/2 mar	2e Jan de Lange	1.20.36
	9e Gerrit Greven	1.28.46
	12e Jan Bos	1.29.54
	53e Joop Bomert 60+	1.45.37
	56e Bert Zwiers 60+	1.46.38
	64e Wim van Oosten 60+	1.48.26
	66e Nico Janssen	1.48.36
	73e Jan Nijmeijer	1.50.58
	83e Eize Zoer	1.56.14
Ds 1/2 mar	7e Ivonne Wessels	1.54.35
	10e Sophia Robbertsen	2.12.53
D35 1/2 mar	13e Wilma v Galen	1.45.04
	46e Jolanda v Zanten	2.06.23
	47e Alie Smook	2.06.23
	49e Yvonne Kemp	2.15.08
D 10km	14e Anita Blankvoort	53.53
	18e Henny Lukens	58.23
	21e Wieneke Bolding	1.01.11

zondag 16 oktober Amsterdam

H40 Mar.	589 Nico Essing	3.54.49
H45 Mar.	207 Hans Versteeg	3.28.19
	459 Henk Jan Kamerbeek	3.59.46

zondag 23 oktober Leeuwarden

H50 uurloop	10e Folkert Sterkenburgh	14.040
H60 uurloop	5e Anne Bartelds	12.400
	7e Wolter Schapelhouman	12.093
D45 uurloop	3e Marry Sterkenburgh	12.037

zaterdag 29 oktober Papendrecht

H45 10 mijl	4e Jan Groen	1.03.33
-------------	--------------	---------

zaterdag 29 oktober Heerde

H50 15km	Folkert Sterkenburgh	1.05.33
D45 15km	Marry Sterkenburgh	1.17.24

zaterdag 29 oktober Holten weg

H40 10 Mijl	Jan Bos	1.06.45
	Freddie Bouma	1.12.54

zaterdag 29 oktober Sint Jacobi Parochie weg

H 5km	1e Patrick Postma	20.57
H 10km	2e Stefan Postma	36.05
	5e Heerke Postma	37.24

UITSLAGEN WEG- EN CROSSLOPEN

zaterdag 29 oktober Dwingeloo AVD cross

H40 7000m	2e Klaas van der Veen	29.35
	13e Henk Veenstra	33.26
	14e Jebbe Westerbeek	35.02
H50 7000m	6e Anne Bartelds	39.29
	7e Wolter Schapelhouman	41.55
Ds 1000m	2e Jazlin Ruinemans	3.25
JA 5000m	7e Bas Kluitenberg	22.43
JB 4000m	2e Reinier Renting	16.27
MC 2000m	7e Inge Bootsma	9.24
	10e Yvonne de Vries	9.56
JC 2500m	5e Ydo Homma	10.19
JD 2000m	4e Lowie van der Woude	8.54
	16e Pim Wubben	11.20
MD 1500m	5e Rianne Kamerbeek	6.57
JPA 1000m	8e Lucas Wijnen	3.53
	13e Martijn de Vries	4.05
	14e Joost Westerkamp	4.11
	18e Erik Jan Kamerbeek	4.27
	19e Allaerd Petter	4.29
	21e Stef Wubben	4.41
	24e Jari van Ravenstein	5.12
MPA 1000m	3e Ellen Jansen	3.55
JPB 1000m	1e Henk Weerman	4.00
	6e Lennert Petter	4.35
MPB 1000m	4e Noa Wijnen	4.32
	6e Sandra Boxum	4.39
	7e Mathilde Spitzen	4.50
JPC 1000m	4e Wouter Deems	4.22
	10e Cor Weerman	4.58
MPC 1000m	4e Annika Westerkamp	4.44
	8e Lara van Ravenstein	5.23

zaterdag 5 november Tuk-Woldberg 99e bosloop

Uitslagen elders in dit clubblad

zaterdag 5 november Groningen plantsoenloop

JB 3000m	1e Stefan Postma	10.49
JC 1500m	3e Patrick Postma	5.44

zondag 6 november Terschelling berenloop

H40 1/2 Mar.	Hans Versteeg	1.34.10
	Jan de Groot	1.37.46
	Thijs v/d Vegt	1.50.07
H50 1/2 Mar.	90e Thijs Stienstra	1.31.22
	112e Folkert Sterkenburgh	1.33.44
H60 1/2 Mar.	Wim van Oosten	1.46.16
D35 1/2 Mar.	Wilma van Galen	1.46.13
	Annelies van Buiten	1.54.52
	Anita Blankvoort	2.08.45
D45 1/2 Mar.	Marry Sterkenburgh	1.50.14

zondag 6 november Lelystad

H50 10,2km	1e Harm Bakker	39.27
------------	----------------	-------

zondag 6 november Sneek wegloop

Hs 8200m	Raymond Blaeser	35.04
----------	-----------------	-------

zondag 6 november New York weg

H50 Mar	Nico Janssen	4.55.32
---------	--------------	---------

zaterdag 12 november Kampen (1e cross Ov-Gel-circuit)

Ds 4,5km	1e Jazlin Ruinemans	20.10
----------	---------------------	-------

zaterdag 12 november Monster

H40 1/2 mar	12e Jan Groen	1.24.02
-------------	---------------	---------

zondag 13 november Leeuwarden 1e frieseccrosscomp

Hs 10km	15e Bas Kluitenberg	45.08
H40 10km	recr Hans Versteeg	48.28
	17e Jebbe Westerbeek	49.42
H40 sprcr 1,3km	1e Klaas van der Veen	?
H50 10km	7e Folkert Sterkenburgh	49.00
D35 4km	4e Trees van Veen	20.19
JA 5km	4e Gerjan Petter	21.40
JB 3km	2e Reinier Renting	11.36
MA sprcr 1,3km	2e Josiene vd Woude	6.01
MB sprcr 1,3km	1e Inge Bootsma	5.18
MC 1,7km	2e Yvonne de Vries	7.18
JC 2,5km	2e Ydo Homma	9.51
	7e Lowi vd Woude	10.53
MD1 1,3km	3e Rianne Kamerbeek	5.28
JD1 1,3km	10e Vincent Spitzen	5.51
	13e Allaerd Petter	5.56
JPA2 0,9km	3e Martijn de Vries	3.46
	9e Joost Westerkamp	4.08
	10e Erik Jan Kamerbeek	4.09
	13e Stef Wubben	4.26
	16e Jari v Ravenstein	4.42
JPA1 0,9km	4e Henk Weerman	3.58
	7e Lennert Petter	4.19
MPA2 0,9km	3e Ellen Jansen	3.47
MPA1 0,9km	3e Mathilde Spitzen	4.26
	8e Lisa Bootsma	5.15
JPB 0,9km	7e Wouter Deems	4.11
JPC 0,9km	3e Cor Weerman	4.30
	6e Jorrit Wubben	5.23
MPC 0,9km	1e Anika Westerkamp	4.23
	3e Lara van Ravenstein	4.58
<u>zondag 13 november Tilburg (Warandeloop)</u>		
H60 8km	9e Anne Bartelds	38.51
	13e Wolter Schapelhouman	41.30
JA 5,8km	73e Stefan Postma (JB)	21.31

INSCHRIJVEN VOOR WEDSTRIJDEN:

Het wedstrijdsecretariaat (Jolanda Hes) betaald bij inschrijving van wedstrijden per omgaande het inschrijfgeld aan de organiserende vereniging. Het is daarom wel zo netjes, dat jij Jolanda Hes dan ook zo spoedig mogelijk betaald als jij je opgeeft voor een wedstrijd. Het banknummer is: 36.12.20.030 tnv J.M. Hes te Langezwaag.

Aangezien ik niet altijd thuis ben, kun je ook per E-mail inschrijven. Het E-mail adres is: j.m.hes@planet.nl

Als je je inschrijft voor een Nederlands Kampioenschap, dan moet je aan bepaalde limieten voldoen. Schrijf je op een onderdeel in, maar je wordt afgewezen, dat moet je toch het inschrijfgeld betalen. (Regel KNAU)

KOMENDE BAAN- EN LOOPWEDSTRIJDEN / WANDELAGENDA

Wedstrijdsecretariaat: Jolanda Hes, De Klamp 10, 8404 GL LANGEZWAAG.

Telefoon: 0513-688058. Banknummer: 36.12.20.030.

E-mailadres: j.m.hes@planet.nl

t/m zondag 10 december, zie clubblad oktober 2005

zondag	11	december	Arnhem	indoor junioren-CD/pupillen
zondag	11	december	Emmeloord	wegloop 15km-12,5km-10km-7,5km-5km
zondag	11	december	Sneek	crossloop alle klassen 2e Running Center cross Friese crosscompetitie
zondag	11	december	Utrecht	indoor senioren/veteranen/junioren-AB
zaterdag	17	december	Diever	wegloop 42,2km-31,7km-21,1km-10,5km
zaterdag	17	december	Dronten	wegloop 21,1km-10km-5km
zaterdag	17	december	Peize	wegloop 15km-10km-5km
zaterdag	17	december	Utrecht	indoor junioren-BCD/pupillen
zaterdag	17	december	Veenhuizen	crossloop 10km-5km-3km
zaterdag	17	december	Winschoten	crossloop alle klassen (3e wedstrijd Drents-Groningse crosscompetitie)
zondag	18	december	Den Helder	indoor alle klassen
zondag	18	december	Harderwijk	bosloop 15km-10km-5km-1,6km
zondag	18	december	Luttenberg	crossloop 10km-5km-2km-1km
zondag	18	december	Oldeberkoop	crossloop 10,8km-5km-4km-1,2km
zondag	18	december	STEENWIJK	baan coopertest 6 en 12 minuten
donderdag	22	december	Epe	baan 5000m en coopertest
zaterdag	24	december	Berlikum	wegloop 15km-10km-5km-2,5km
zaterdag	24	december	De Krim	wegloop 10km-5km-3km
zaterdag	24	december	TUK - Woldberg	2e bosloop alle klassen
maandag	26	december	Kampen	crossloop 11km-8,3km-5,5km-2,8km
maandag	26	december	Nieuw Heeten	crossloop 12,5km-6,9km-3,2km-1,5km
vrijdag	30	december	Epe	baan 1-uurloop/6-uurloop
vrijdag	30	december	STEENWIJK	recr. loop met voorlopers de "30 van de dertigste"
zaterdag	31	december	Blijham	wegloop 21,1km-15km-10km-5km
zaterdag	31	december	Glimmen	wegloop 9km-7,2km-5,4km-3,6km-1,8km
zaterdag	31	december	Kampen	wegloop 21,1km-18km-15km-12km-9km-6km
zaterdag	31	december	Marrum	wegloop 21,1km-10km-5km

zondag	01	januari	Grouw	wegloop 9,7km-6,7km-3,7km
zondag	01	januari	Sneek	wegloop 8,2km
zaterdag	07	januari	Dokkum	wegloop 21,1km-10km-5km
zaterdag	07	januari	Nijverdalen	wegloop 21km-10km-5km-2km
zaterdag	07	januari	Stadskanaal	wegloop 10km-7,5km-5km-2,5km
zaterdag	07	januari	St.Nicolaasga	bosloop 10,4km-5,2km, jeugd 2km-1km
zondag	08	januari	Emmeloord	wegloop 15km-12,5km-10km-7,5km-5km
zondag	08	januari	Leeuwarden	wegloop 16km-10,5km-2,5km
zondag	08	januari	STEENWIJK	baan coopertest 6 en 12 minuten
zondag	08	januari	Zwolle	wegloop 15km-10km-5km-3km-1,5km
donderdag	12	januari	Zwolle	baan 5000m en coopertest

Voor meer wedstrijden: www.start78.nl

Er kunnen wedstrijden uitvallen of verplaatst worden. Informeer daarom als je niet zeker weet of deze wedstrijd gehouden wordt. Dit voorkomt teleurstelling.

Ook is er vaak een tijdschema of een aanvangstijd bekend.

Jolanda Hes.