

STARTER



jaargang 28, nr 10, december 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 School B	Ina
	17.45-18.45	Pupillen A	Oerthebaan	Suzanne, Ina, Annelies
	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, Annelies
	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	€ 11,80	€ 6,50
Pupillen C	1998	€ 20,20	€ 11,80	€ 6,50
Pupillen B	1997	€ 20,20	€ 11,80	€ 6,50
Pupillen A	1995/96	€ 21,70	€ 11,80	€ 6,50
Junioren D	1993/94	€ 25,70	€ 12,60	€ 11,30
Junioren C	1991/92	€ 25,70	€ 12,60	€ 11,30
Junioren B	1989/90	€ 29,60	€ 12,60	€ 11,30
Junioren A	1987/88	€ 29,60	€ 12,60	€ 11,30
Senioren/ veteranen 1x	1986 en eerder	€ 24,20	€ 13,50	€ 18,20 (facultatief)
Senioren/ veteranen 2x trainen/week		€ 38,90	€ 13,50	€ 18,20 (facultatief)
Sportieve wandelaars		€ 17,80	€ 13,50	€ 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



Atletiekaccommodatie: 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 Lodewijhof 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

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:

Uitwedstrijden 0513 688 058
Jolanda Hes, de Klamp 10 j.m.hes@planet.nl
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
Josiene van der Woude	0561 481 975
Judith de Groot	0561 452 426

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
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	sfboers@hotmail.com
Wim van Oosten	0561 616 523	wimvanoosten@home.nl
Peter Wemer	0561 617 208	wemwijn@zonnet.nl

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 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.

Eindejaar

Redactioneel

door Hendrik-Jan Doevendans

Inhoud

Van de Voorzitter	03
Grote club actie	03
Help Kenia	03
Jarig in januari en februari	04
Uit de historie van Start'78	05
De halve marathon van Meppel	05
www.start78.nl	06
De outsiders	07
Wandelen met Nel en Ria	08
Halloween 2005-12-19	08
Starterspret	09
Indoorwedstrijd in Franeker	10
Fotopagina	11
Zwarte Piet op bezoek in Wolvega	12
Gerstenat en vette Friet	12
Wat doen we volgend jaar?	13
Marathonpoort	14
Uitslagen grote club actie	14
LA competitie eindstand	15
Uitslagen	16
Agenda	18

Lezers,

Ook aan 2005 komt een eind.

Sinterklaas het land al weer uit, de hele stad in kerststemming, ieder doet zijn best om met lichtjes en kaarsjes de duisternis te verjagen.

Voor de club betekent dit dat de dertig van de dertig weer voor de deur staat. Het laatste evenement op de kalender. Hierna uiteraard in het clubhuis de uitreiking van de LA trofee. De eindstand daarvan treft u aan in dit clubblad.

En dan uiteraard de nieuwjaarsborrel, ik ben erg benieuwd wat het bestuur ons allemaal heeft te melden.

Namens de redactie van ons clubblad mag ik u wel zeggen dat we een plezierig jaar achter de rug hebben. Kopij voldoende en uit zeer diverse hoeken. We proberen met dit blad onze club zo breed mogelijk te vertegenwoordigen. Dit is afgelopen jaar goed gelukt volgens ons. Alle atletiekonderdelen zijn aan bod geweest. Baan wedstrijden, wegwedstrijden, vaste rubrieken, activiteiten in het clubhuis, wandelevenementen enzovoorts.

Toch hebben wij ook zo onze goede voornemens.

Zo is er al sinds lange tijd geen jeugdpagina meer.

Ook zouden we wel een soort razende reporter willen hebben die af en toe naar een atleet stapt voor een interview. Of iemand die voor ieder nummer het internet afstruint voor een leuke bijdrage.

Zijn hier liefhebbers voor? U kunt zich melden bij de redactie.

Rest mij u prettige kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar te wensen.

Ach... wie houd ik eigenlijk voor de gek. Tegen de tijd dat u dit leest is het al 2006...

Gelukkig nieuwjaar!



KOPIJ INLEVEREN VOOR 4 FEBRUARI



Indoorwedstrijden te Franeker



Zwarte Piet op bezoek in Wolvega

Van de voorzitter

Rob van der Wel

In een heel ver verleden volgde ik een opleiding bij de politie in Utrecht. Vooral de Nederlandse taal ging mij erg goed af, op het examen had ik daar een 10 voor (de enige 10 overigens die ik ooit haalde...). En dan nu, na zoveel jaren, lees ik een stuk ergens, waaruit blijkt dat het maken van spelfouten helemaal niet erg is. Je wordt toch wel begrepen. Ter illustratie het onderstaande stukje. Ik wens jullie allemaal het beste voor het nieuwe jaar.

Vlgones een oznrdeek op een Eglnese uvinretsiet mkaat het niet uit in wlkee vloogdre de ltteers in een wrood saatn, het einge wat blegnaijrk is is dat de eretse en de ltaatse ltteer op de jiuitse patals saatn. De rset van de ltteers mgoen wllikueirg gpletaast wdoren en je knut vrelvogens gwoeon lzeen wat er saatt. Dit kmot odmat we niet ekle ltteer op zcih lzeen maar het wrood als gheel.

Geen znrgeon meer om je slpeutfoen dus.

Grote Club Actie 2005

Brief aan alle verkopers

Beste jongens en meisjes,

Ook dit jaar hebben jullie weer fantastisch je best gedaan met het verkopen van Grote Club Actie loten. Zelfs zo goed dat het record van vorig jaar ruimschoots is verbeterd. Toen werden 520 loten afgezet door 28 kinderen. Dit jaar zijn er 816 loten verkocht door 49 kinderen. Ontzettend bedankt hiervoor.

Bij deze brief ontvangen jullie allemaal een mooie Start'78 sticker voor de moeite. Daarnaast zijn er enkelen van jullie in de prijzen gevallen. De absolute winnaars zijn Mathilde Spitzin in Steenwijk en Marco Jonckman in Wolvega. Geweldig jongens en meisjes!

En wie zijn de andere toppers:

Jordy Jong Pen, Cora Homma, Robin Schipper, Laura Steijn, Denny Kooiker, Adam Belmejdoub, Daniel Leistra, Sandra Boxum, Astrid Wibbelink, Kirsten Scheenstra, Lisa Bootsma, Wouter Deems, Dennis Nieuwenhuis, Elina en Vera Sikkes, Pieter van Koningsveld, Pim, Stef en Jorrit Wubben, Iris Oost, Klaske Bergsma, Kevin Duin, Quint Liezen, Vera Vos, Wieke en Geesje Nijmeijer, Anne Flobbe, Jan de Jong, Britt Pluim, Lucas en Noa Wijnen, RYanne Bekuis, Lara en Jari van Ravenstein, Jose de Groot, Otto en Sander Quandt, Britte Groenenwoud, Lisa Jongsma, Tim de Boer, Ilva Doorn, Jan Douwe Iedema, Elon van de Berg, Henk en Cor Weerman, Yvan klaver en Yorick Herszkowicz.

De prijswinnaars vinden de VVV-bonnen ingesloten bij deze brief.

Veel succes bij het rondbrengen van de loten en het geld kun je in de ingesloten enveloppe doen en aan je trainer/trainster geven, dan komt het weer bij ons terecht.

Groeten,
Frenk Wubben
Addy Ritsema.

Help Kenia

Sophia Robbertsen

Ik begin met een korte introductie over mijzelf. Ik ben Sophia Robbertsen. Ik loop bij de hardlooptroep van Thijs op dinsdag en zaterdagochtend. Ik ben tandartsassistente van beroep. Vorig jaar ben ik op huwelijksreis in Kenia geweest. Schitterend land, maar veel armoede. Dan gaan je ogen open en sta je met beide benen weer op de grond. Teruggekomen bleef ik denken, ik wil iets doen voor al die mensen maar hoe en wat? Toen ik thuis kwam lag er op mijn deurmat het vaktijdschrift voor assistenten met een grote kop Tandheelkunde in Kenia. Gelezen en was meteen enthousiast. Ik gaf me op en kwam op een wachtlijst te staan. Enkele weken terug heb ik bericht gekregen dat ik in maart 2006 ben ingeloot om mee te gaan naar Kenia en daar de mensen te helpen als tandartsassistente.

Wat ga ik daar doen?

In het gebied in de omtrek van de havenstad Mombasa in Kenia is de nood op tandheelkundig gebied schokkend groot. Er is 1 tandarts op 500.000 inwoners en er studeren jaarlijks maar 20 tandartsen af. Die vertrekken naar het buitenland of naar de grote steden, gevolg de mensen op het platteland hebben geen tandarts. In Leiden is een stichting opgericht: de Stichting Verkaart Tandheelkundeproject Kenia. Tweemaal per jaar gaat er een team van tandartsen, assistenten en mondhygiënisten naar het achterland van Mombasa om tandheelkundige hulp te bieden. In de praktijk komt het er op neer dat de vrijwilligers belangeloos tandheelkundige hulp verlenen aan leerlingen op de Verkaart scholen en er voorlichting en poetsinstructies geven.

Er zijn al een aantal groepen voor mij geweest. Deze groepen hebben in 5 werkdagen bijna 1000 mensen geholpen, niet alleen leerlingen maar ook ouders, familie en andere mensen die in de buurt waren.

Om hieraan mee te kunnen doen, ga ik een sponsorloop houden. Op 29 januari 2006 is er de Hunebeddenloop in Havelte, 15 km. Deze ga ik lopen. Nu hoop ik op medewerking van de leden

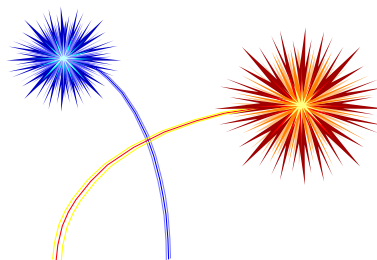
van Start'78. Ik hoop dat er zoveel mogelijk mensen mij willen sponsoren bij deze loop. Je kunt mij sponsoren per km of voor de totale afstand. Bij mijn loopgroep ga ik met een sponsorlijst rond, maar je kunt je ook opgeven via mijn e-mail en aangeven voor hoeveel je wilt sponsoren. Mijn e-mail adres is sophia.robbertsen@hetnet.nl

Ik hoop op een grote deelname. **Sponsor mij voor het goede doel!!!!**

Alvast hartelijk dank voor jullie medewerking.

Jarig in januari en februari

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



Januari

1-1 Ronald Human	14-1 Rianne Kamerbeek	21-1 Reinier Renting
2-1 Reint Gaastra	14-1 Peter Wemer	22-1 Astrid Wibbelink
3-1 Jurjen Hartwig	16-1 Tim de Boer	24-1 Bennie Overvelde
3-1 Jorrit Wubben	16-1 Wolter van der Veen	25-1 Marcella Bakker
4-1 Jolanda Hes	16-1 Maud Wiersma	26-1 Trijntje Dijkstra
7-1 Trees van Veen	16-1 Klaas Winters	26-1 Gerda Korpershoek
8-1 Jazlin Ruinemans	17-1 Elma Toering	27-1 Marco Jonkman
8-1 Frank Wibbelink	18-1 Tim ten Cate	27-1 Greta de Jong
9-1 Wesley Smid	18-1 Saoud Haouati	29-1 Stijn Ringnalda
11-1 Ingrid Tolsma	21-1 Adam Belmejdoub	29-1 Eize Zoer
13-1 Peter den Hartog	21-1 Suzanne Hartwig	31-1 Frank de Jong

Februari

2-2 Martijn Postma	11-2 Grejanne Hornstra	21-2 Nel Zwerver
2-2 Tim de Vries	12-2 Harold Tigchelaar	21-2 Sietske Sterkenburgh
3-2 Astrid Wubben	13-2 Nolda Beckers	22-2 Riki Creemers
8-2 Marco Hassing	13-2 Yvonne Kemp	22-2 Ydo Homma
9-2 Iris Oost	13-2 Evelien Wemes	22-2 Addy Ritsema
9-2 Anthom van Rijn	16-2 Jan Lenis	26-2 Gerard Bolding
9-2 Manuel van Rijn	17-2 Rob de Jong	26-2 Henk Weerman
9-2 Thijs Stienstra	18-2 Wouter Schaap	27-2 Wieke Nijmeyer
10-2 Greetje Fokkert	18-2 Egbert Vink	28-2 Klaas van der Veen
10-2 Afke Wemes	20-2 Jordy de Jong Pen	28-2 Ineke Blaauw
11-2 Ilona Dolstra	20-2 Marianne Weegenaar	

Nieuwe leden

Saoud Haouati - Pupil A	Jort Wintjes - Pupil A
Saskia Houwen - Senior	Anthom van Rijn - Junior C
Quint Liezen - Pupil A	Manuel van Rijn - Junior C
Rutger Sijtsma - Junior D	Daan Verhoeff - Junior C
Evelien Wemes - Junior C	

Uit de Historie van Start'78

deel 24, door Jan Driegen

Februari 1982

● **Dennis Meriën 1.90 m hoog.** Tijdens indoorwedstrijden in de Bernardhoeve te Zuidlaren zorgde B-junior Dennis Meriën van Start'78 voor een uitstekende prestatie op het hoogspringen. De Steenwijker kwam tot de hoogte van 1.90 meter. Simone Guikema liep één van de snelste 600 meters ooit in Nederland bij de meisjes D. Ze won de afstand in 1.41.1. (*HD van 22 februari 1982*)

● **Steenwijker politie op de loop.** De Nederlandse Politie Sport Bond organiseerde op de Agnietenberg te Zwolle een cross voor haar leden. Jan de Boer uit Steenwijk, die lid is van AV Start'78 kwam op de 9 kilometer tot een verdienstelijke 15e plaats. (*OSC van 24 februari 1982*)

● **Huldiging atleten Start'78.** De atletiekvereniging Start'78 hield in het Posthuis in Steenwijk haar algemene jaarvergadering, waarbij tevens traditioneel de bekens uitgereikt werden voor de beste jaarprestaties in 1981. De J. Postemabeker voor senioren ging naar Wolter Schapelhouman voor zijn knappe prestaties op de superlange loopafstanden. De Jos Reinardsbeker voor de beste algemene jaarprestatie kwam in bezit van Rino Spin voor zijn prestaties bij het speerwerpen. Dennis Meriën kreeg de Frans Ruczynski-beker voor A-B junioren uitgereikt voor o.a. zijn 1.90 meter bij het hoogspringen. De Rob de Jong-beker voor C-D junioren ging naar Hermien Hof, die vooral op de sprint hoog op de landelijke lijsten staat. Datzelfde geldt ook voor Martin Berger die voor zijn prestaties bij de pupillen de Jan de Krijgerbeker mocht ontvangen. De heer Wijnand Spin ontving de waarderingsplakette voor z'n grote inzet om het jurycorps te activeren. (*HD van 24 februari 1982*)

Maart 1982

● **Crosstitel Start'78 voor Jan de Lange.** Zaterdag hield de atletiekvereniging Start'78 uit Steenwijk de laatste bos-winterloop op de Woldberg. Voor de leden was er een crosstitel te verdienen. Kampioen bij de heren werd Jan de Lange uit Steenwijk, die Wolter Schapelhouman de titel ontnam. Bij de dames prolongeerde Agaath van Tielen haar titel. Veteranen-kampioen werd Albert Weijs uit Hasselt. (*HD van 2 maart 1982*)

● **Eindelijk voorziening voor atletiekvereniging.** Atletiekvereniging Start'78 uit Steenwijk heeft via de gemeente Steenwijk na jaren wachten de verheugende mededeling ontvangen dat er een nieuwe voorziening - zij op het bescheiden schaal - voor deze sterk groeiende club tot stand kan komen. Er is een bedrag van dertigduizend gulden beschikbaar gesteld, waarmee goede mogelijkheden kunnen worden geschapen voor het hoogspringen en

kogelstoten op een aan te leggen half verhard veld. (*OSC van 5 maart 1982*)

● **Geslaagde indoordag atletiekvereniging.** Sporthal De Meenthe in Steenwijk was zaterdag het domein van de atletiek. Onder een goede publieke belangstelling organiseerde AV Start'78 weer een indoordagwedstrijd. Naast een ochtendprogramma voor pupillen en 's middags voor junioren werd er in de namiddag en avond ook voor het eerst een wedstrijd gehouden voor de A-junioren en senioren.

Gerkina Doze uit Giethoorn won het hoogspringen bij de dames terwijl dit bij de heren op naam kwam van clubgenoot Jack Wouters. Dennis Meriën van Start'78 won dit nummer bij de jongens-B. Bovendien won hij in deze klasse de 35 meter en verspringen. Een zeer snelle sprint zette ook Magda Walpot uit Meppel neer. Zij was als meisjes winnares sneller dan de dames. Op verspringen was ze eveneens de beste. (*St. Expres van 17 maart 1982*)

● **Schapelhouman won crossloop in Hoog Soeren.** Wolter Schapelhouman uit Steenwijk, lid van Start'78, won zaterdag de crosslooptitel van de Nederlandse Christelijke Atletiek Bond (NCAB). (*OSC van 22 maart 1982*)

● **Hans Spitzen snelste in bosloop Vledderveen.** De Stichting Hoeve Boschoord in Vledderveen organiseerde zaterdag in de bosrijke omgeving een tijdprestatie-loop. Met steun van de atletiekvereniging Start'78 en het fraaie weer slaagde dit experiment volkomen. Er wordt bij een tijdloop niet gezamenlijk gestart, maar begint een deelnemer om de paar minuten aan z'n afstand. In de categorie KNAU-atleten was het Hans Spitzen uit Oldemarkt die de snelste tijd maakte. (*OSC van 29 maart 1982*)

April 1982

● **De taart van de week.** De actieve atletiekvereniging Start'78 is tijdens de Pasen weer bijzonder druk geweest met de organisatie van de Woldbergloop. Vooral **Joop de Vos** uit de Dr. Dreesstraat 10, die een berg inschrijvingen over zich heen zag komen. Hij krijgt daarom de taart van de week. (*St. Expres van 14 april 1982*)

● **Rino Spin won verspringen.** Het atletiek baanseizoen komt rustig op gang. Zondag opende Groningen met wedstrijden op de kunststofbaan in het stadspark. Van de deelnemende Start'78 atleten deed Rino Spin uit Giethoorn het goed door het hinkstapverspringen te winnen.

Een trainingsloop over een uur, die zaterdagmiddag gehouden werd te Beetsterzwaag werd het beste afgelegd door Start'78 atleet Harm Booi uit Genemuiden met 16 km en 517 m. (*OSC van 26 april 1982*).

Het moet ergens in 1998 geweest zijn dat ik op het idee kwam een website voor Start'78 te ontwikkelen en vervolgens aan de slag ging met een eerste ontwerp en invulling, tot het voorwerk zover was gevorderd dat het product kon worden gepresenteerd. Het zal destijds in de regio een van de eerste websites voor een sportvereniging zijn geweest.

Sindsdien zijn er verscheidene ontwikkelingen geweest, zowel in kwalitatieve als in kwantitatieve zin en kreeg de website, oorspronkelijk een privé gebeuren, een eigen domeinnaam start78.nl.

Gezien de scores wat betreft het bezoekersaantal, oplopend tot max. 4000 per maand, voorziet de website in de nog steeds groeiende behoefte dat de leden en andere belangstellenden snel en dus actueel op de hoogte zijn van diverse Start'78-mededelingen en nieuwsfeiten, uitslagen van wedstrijden nalezen, foto's van diverse evenementen bekijken, het clubblad of het trainingsprogramma inzien, even spieken wie er jarig is, enz., enz. Ook biedt de website de mogelijkheid terug te kijken in de historie van de vereniging en vormen uitslagen en foto's, die voor jaren blijven staan, op zich een alsmaar groeiend archief om eens in rond te neuzen.

Betreffende mijn werkzaamheden gaat de hoogste urgentie uit naar het up-to-date houden van de site. Daarnaast ben ik tussen de bedrijven door bezig met de medewerking van de families Rob & Ella de Jong en Hans & Jolanda Hes (een deel van) het clubarchief te plaatsen. De verwerking van deze historie, vanaf het begin van de atletiek in Steenwijk in 1972, is inmiddels gevorderd t/m 1996. De populariteit van de digitale camera heb ik geweten. De toelevering van foto's groeide dit jaar enorm. Altijd leuk om in eigen stijl deze te verwerken in de fotogalerij. Om deze redenen staat verandering van de lay-out, die al eens een facelift heeft ondergaan, op een lager pitje.

Al met al werk genoeg dus, maar dat neemt niet weg dat ik open blijf staan voor nuttige tips voor verbeteringen. Zo ben ik onlangs n.a.v. dit soort tips voorzichtig begonnen met het ook presenteren van uitslagen van niet-Start'78-wedstrijden, althans hierbij de resultaten van alleen de Start'78-deelnemers en alleen waar veel Start'78-atleten deelnemen. Verder is recent, ook n.a.v. een tip, het gastenboek omgedoopt tot prikboek om aan te geven dat Start'78-leden hiermee onderling berichten kunnen doorgeven over bijvoorbeeld carpoolen, vertrektijden, oproepen voor wedstrijden, enz.

Het is mogelijk om via een mailinglijst op de hoogte te blijven van het wel en wee van de website. Ongeveer 2x per maand stuur ik een bericht van de grootste aanvullingen/veranderingen aan de leden

van deze lijst. Voor wie nog geen lid is en het wel wil worden, is opgave mogelijk via "Mailinglijst" in het menu of gewoon met een verzoek aan webmaster@start78.nl. Weer opzeggen is ook eenvoudig.

Tenslotte, veel van bovenstaande is niet mogelijk als niet van diverse zijden de noodzakelijke info aan tekst, foto's, enz. vlot wordt toegeleverd en wordt meegedacht. Daarom wil ik nog eens alle medewerkers met welke nuttige bijdrage dan ook, hartelijk bedanken!

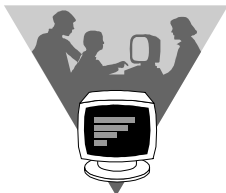
De halve marathon van Meppel

Sophia Robbertsen

Het is zaterdag 15 oktober. Eindelijk is het dan zover mijn eerste halve marathon! Na veel voorbereiding sta ik vrij zenuwachtig op uit mijn bed, al om 08.00 uur. Beetje wakker worden voordat ik vertrek. Even terug naar de tijd vooraf. Voor de vakantie zijn we met een groepje begonnen om op donderdagavond te trainen. Dit staat eigenlijk los van de halve. In mijn achterhoofd had ik al wel Meppel zitten en 2x trainen in de week is dan net wat te weinig, dus op naar 3x in de week. Met een groepje is trainen veel gezelliger dan in je uppie. Dan komt de vakantie. Heerlijk 4 weken vrij, maar geen hardlopen. Toch ben ik actief bezig geweest. Zo'n kleine 500 km lopen van punt A naar punt B in Engeland. Voor wie Engeland niet kent. Engeland is alles behalve plat. Wij deden het kustpad, dat bestaat uit enorme kliffen. Telkens een klif op en dan weer naar beneden. Rugzakje op met de gehele uitrusting en lopen maar. Heerlijk ontspannen en toch actief. Mijn beenspieren zijn dan ook wel goed getraind. Een bijkomend voordeel is dat wij in Engeland schitterend zomerweer hebben gehad, bloedheet!! Mooi meegenomen, velen van jullie kunnen dat niet zeggen van de afgelopen zomer.

Terug naar de halve marathon. Thuisgekomen lekker weer aan het trainen gegaan. Dan merk je pas dat hardlopen iets anders is dan wandelen. Mooi schema van de trainer gekregen, aan de slag dan maar. Twee weken voor de wedstrijd begon ik toch wel moe te worden, dus de laatste 2 weken een stuk rustiger aangedaan en lekker voor mezelf getraind in plaats van met de groep.

Weer aangekomen op de dag zelf. Een normaal ontbijt zoals anders klaargemaakt en even rustig zitten. Later op de ochtend nog een banaan en een appel. Zenuwachtig vaak naar de toilet en alles ruim op tijd klaargezet. Met manlief de auto in en op naar Meppel. Hij loopt niet mee, dus kan hij mooi supporteren. Daar aangekomen is het al druk, even inschrijven en daarna maar weer naar de toilet. Iedereen van de ploeg is aanwezig, gezellig. Van tevoren een flesje drinken gekregen, maar niet opgedronken, veel te koud, slaat dan



THE OUTSIDERS SLAAN WEER TOE...

met Knipsels & Knipogen over wedstrijden en trainingen en zo

Tja, stelden we eerder dat een enkele keer de loopgroep van Gijs Tienstra ronddoelt in het enge bos, laatst verdwaalde Sophia Robertson tijdens een privé duurlooptje, dus zouden we de conclusie mogen trekken dat zij het toch ook niet zonder trainer kan... Wijnvrouwje Janetta

Wanders maakte het nog bonter want zij was verdwaald nog voor het lopen begon. Terwijl de groep van Gijs zich in het Kuinderbos verzamelde, stond Janetta moederziel alleen op de Woldberg te wachten op alle, wel oplettende mensen die daar niet zouden komen...

Over verdwalen gesproken, wat lasen we in het "Olde Wief" van 2 november? "In Sint Jacobaparochie werd Stefan Postma tweede in een loop over 10 kilometer. Met 36.05 minuten bleef de B-junior knap z'n vader Heerke ruim een minuut voor. Maar die kon als excuus aanvoeren, dat toen hij aan de leiding ging hij een verkeerde weg insloeg. Na een ommetje vervolgde de Start'78 master de juiste weg en werd nog vijfde." Met de conclusie dat verdwalen dus de besten gebeurt en het aanhalen van de Opregte Steenwijker Courant, is de link gelegd naar hetzelfde blad van 18 september 1996 (!) over de werpdriekamp van AV Start'78. We citeren weer: "Bij de jeugd wist de Groninger Rutger Smith zowel in de C- als in de B-klasse te zegevieren." Jawel, dezelfde die negen jaar later op het WK atletiek van 2005 zilver veroverde op kogelstoten.! Dankzij wedstrijdjes op jullie oude sintelbaan?



JAN DE KRIJGER GENOMINEERD

WOLVEGA – Jan de Krijger uit Wolvega is genomineerd voor de titel 'De Vrijwilliger van Nederland'. Het is een initiatief van het NCRV-radioprogramma Plein Publiek. Jan de Krijger is zeer actief binnen atletiekvereniging Start'78 in Wolvega. (Opregte Steenwijker Courant van 25 november 2005)

BATTLE UNDER THE TOWER

STEENWIJK – Een half uurtje na middernacht sluiten trainer Frans Santing en Sabrina de Lange elkaar in de armen, gevolgd door een juichkreet van het tweetal vanuit de ring en dansende supporters op de sportvloer. 'Yes!' Na een paar jaar geen tegenstander te hebben gehad kon de kickboksster uit Tuk nu weer eens voor eigen publiek aan de slag en zegevieren. Steenwijk beleefde een zinderende 'Battle under the Tower'. Het is voor Sabrina de Lange voorlopig de laatste partij. 'In december ga ik voor een jaar naar Australië. Een beetje werken en een poosje niets doen'.



HOOFDPRIJS BIEB-QUIZ

STEENWIJK – Joke van der Veen (links) deelt een flatscreen uit, de provinciale hoofdprijs van een digitale quiz-tiendaagse georganiseerd door de gezamenlijke Overijsselse Bibliotheek. (Steenwijker Express van 25 oktober 2005)

PREDIKAAT 'SUPERPIET'

STEENWIJK - Zo'n veertig kinderen legden een examen af om een 'zwartepieten-diploma' in het bezit te krijgen. 'Ik wil het graag gezellig maken in de bibliotheek', zegt Joke van der Veen van de bibliotheek. (Opregte Steenwijker Courant van 2 december 2005)

Hebben jullie die strijd om Dé Vrijwilliger van Nederland nog gevolgd? Jullie eigen spreekstalmeester Jan de Kreiger stond in de voorronde genomineerd als Dé Vrijwilliger van Friesland. Hij leek nog te winnen ook, want op een gegeven moment stond hij op 48% van de stemmen, maar zakte op het laatst naar 33% tegen 37% voor de winnaar. Volgens eigen zeggen was Jan in de eindsprint verslagen, was dat al nooit zijn sterkste wapen en hield hij er als herinnering toch een lepelje aan over!

Met een andere Jan, opa Jan Driessen, lijkt het heel wat minder te gaan, ja zelfs snel minder. Toen hij onlangs op de training van loopgroep Us Folkert verscheen, wees de nog altijd krasse trainer Boer Berenburg hem op het feit dat hij, Jan dus, twee verschillende schoenen had aangetrokken! Het scheelde er nog aan dat het niet twee linker of twee rechter schoenen waren... Nu moeten we zeggen, dat opa Jan Driessen wel overdreven veel wordt geconfronteerd met zijn verminderende conditie. Toen Peter Visscher tijdens zijn laatste training van de woensdagavondloopgroep deze groep een eind achteruit liet lopen en opa echt zijn best deed, kon Jaap uit Wenen niet nalaten op dubbelzinnige wijze te roepen dat Jan wel erg hard achteruit ging... Ja, waarmee gelijk gezegd is dat Peter uit Paasloo afscheid nam van genoemde groep. Gelukkig gebeurde dit niet geheel onopgemerkt. Joke van der Veen, al veel in het nieuws de laatste tijd, was zo attent namens het lief-en-leed-vrouwje Jannie Kielemans trainer Peter in de bloemetjes te zetten en spontane Annetje Wiersema verwende Peter met een zoen. We vernamen dat Peter zich nu gaat richten op de baanatletiek en Rob kan het Wel opnieuw de woensdagavondlooptraining verzorgt. Beide heren trainers, veel succes toegewenst!

Worden veteranen nu masters genoemd omdat 'vet-er-aan' niet zo'n vleiende benaming is? Nico Janszen en de NYC marathon. Wordt de Lange Jan na z'n militaire leven belastinginspecteur of zo iets? Gaat na het duo Rob kan het Wel en Ina Gerdino nu vechtjas Sabrina van Jan van Petra naar Australië? 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 van the Outsiders aan iedereen de beste wensen voor het nieuwe jaar.

Onze wens voor het nieuwe jaar? Een nieuw Start'78 logo aan het clubhuis, want het oude is niet meer te lezen!

direct op de maag. En ik moet al zoveel naar de toilet. Nog wel gauw een banaan naar binnen, want ik heb me toch een trek.

De start wordt dan ook nog uitgesteld met 10 min, dus ja toch nog even weer naar de toilet, je weet maar nooit voor straks. De dextro-energy, tip van de trainer, in mijn broekzakje gedaan en klaar. Het was stralend mooi weer, geen wind, ideaal. Na de start waren we meteen helemaal achteraan, weet je meteen weer waar je staat. Het liep allemaal lekker, samen met Yvonne gelopen, onderweg steeds wat drinken en op zijn tijd een dextrootje. Ook de supporters waren flink aanwezig: trainer Thijs, Grietje, HJ en Rob en Evita bij de finish. De aanmoedigingen waren erg welkom. Na het viaduct, dat best meeviel, zat Yvonne er doorheen. Ben in mijn eentje verder gegaan. Ik merkte dat ik nog wat over had, steeds een beetje versnellen. Bijna op de baan aangekomen val ik bijna over een klein kind, want pa wil zonodig oversteken. Het ging allemaal net goed, snel verder, HJ boos achterlatend, de baan opgerend, daar stond de trainingsgroep al te wachten. Snel nog het laatste rondje en dan is er eindelijk de finish. In de armen van HJ gevallen, moe maar voldaan. Even met de rest van de groep gekletst en op Yvonne gewacht, die niet veel later de finish passeerde. Snel naar huis, want op mijn benen staan lukt niet echt meer. Een heerlijk warm bad genomen en daarna?

Heerlijk slapen!

Op naar de volgende..????

Wandelen met Nel en Ria

Arend Scholten

Zaterdag 12 nov. wakker geworden en gelijk even kijken of het niet regent want de berichten waren ongunstig. Vandaag de grote dag voor een deel van onze wandelgroep Start 78.

Elke woensdagavond wordt er door actieve wandelaars uit Wolvega en Steenwijk, getraind in actief wandelen onder leiding van onze trainer Bennie Overvelde.

Regelmatig staan er weer leden van de wandelgroep te trappelen om weer eens een leuke wandeltocht op een zaterdag te mogen organiseren waarbij ook heel belangrijk, om na zo'n wandeltocht gezellig met elkaar wat te eten en/of te drinken.

Zaterdag 12 november hadden Nel en Ria uit Nijensleek een mooie wandeltocht uitgezet van ongeveer 10 km in de omgeving Nijensleek/Vledder.

Er hadden zich ongeveer 14 personen zich opgegeven om mee te wandelen waarbij we ook wat gastwandelaars mochten verwelkomen. Onze Bennie was dit keer verhinderd dus we konden vandaag rustig aan doen en hadden na afloop wat meer om te drinken.

Om 10.00uur verzamelden we ons in het huis van Nel en werden tevens hartelijk ontvangen door Gerard de man van Nel.

Nadat een ieder zich verzameld hadden in de keuken bij Nel bleek helaas dat we nog een afzegging hadden maar we konden toch met 13 deelnemers starten.

Het weer werd ook steeds beter en zo gingen we op pad richting het Sterrenbos een bos niet zover van Nijensleek. Het verbaasde mij hoe mooi dit bos was, als Steenwieker had ik hier nog nooit van gehoord.

We liepen op mooie bospaden staken leuke beekjes over gebruikmakend van houten bruggetjes.

Liepen langs een grote rij heel aparte bomen de zgn. Acaciabomen en omdat ik in mijn jeugd jaren in de Acaciastraat heeft gewoond gaf dat bij mij extra aandacht.

Na wat wegen overgestoken te zijn bleek later dat we richting Vledder liepen waar we op ongeveer de helft van onze wandelroute werden verwelkomd bij het huis van de zoon van Gerard en Nel. We kregen hier heerlijke koffie/thee en cake aangeboden wat Gerard net daarvoor had gebracht. Na een korte pauze weer snel verder via de voor ons onbekende plekjes en zo kwamen we uiteindelijk weer door het Sterrenbos.

In het Sterrenbos kregen we op een plek een uitleg van Nel en Ria we stonden op een plek waar 9 paden bij elkaar kwamen, dit was bewust zo aangelegd en vormden zo een vorm van een ster, hierdoor werd ook nu duidelijk waarom men het bos het Sterrenbos noemde.

Ongeveer 13.00uur kwamen we toch wel wat vermoeid weer aan bij het huis van Nel. Gerard ving ons weer op en in de keuken stonden broodjes, soep en drinken voor ons klaar en hebben heerlijk gegeten en wat bijgeklets over deze mooie wandeling.

Bij deze wil ik namens alle deelnemers Gerard, Robert, Nel en Ria hartelijk danken voor de organisatie van deze wandeltocht.

We kijken al weer uit naar de volgende.

Halloween 2005

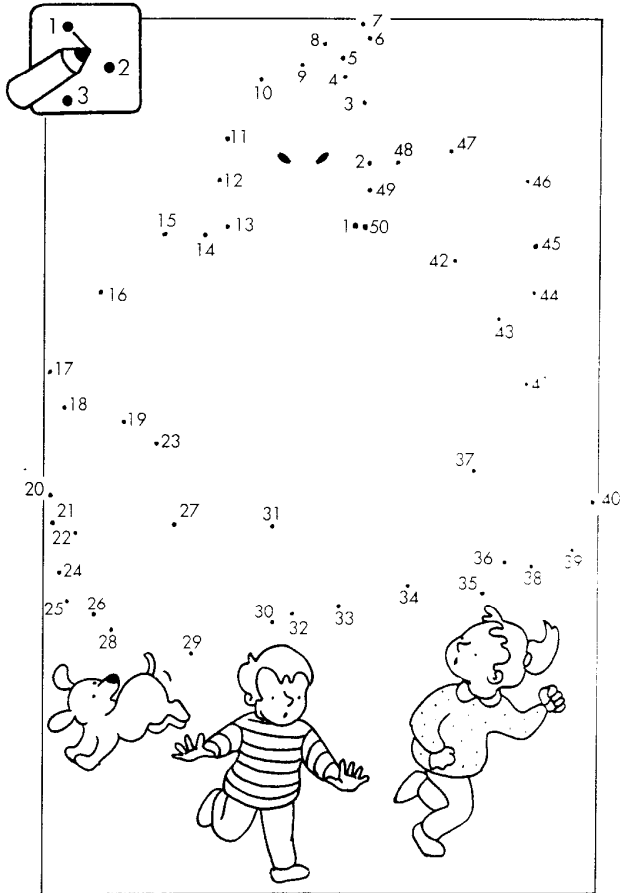
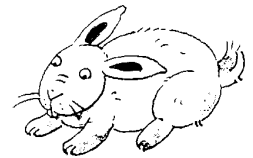
van het griezelverslagteam

Op 12 november hebben we een griezelig gezellige Halloweenparty gehad, waar we met een goed gevoel op kunnen terugkijken.

Wat eraan voorafging: op 16 september begonnen we met de voorbereidingen; uitnodigingen maken, boodschappen doen en eens stevig winkelen, dat wat vrouwen het liefst



Starterspret



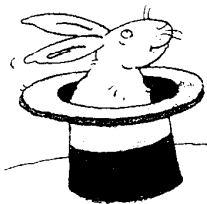
LETTERZOEKER

Zet in het onderste diagram een cirkel om de letters die anders zijn dan in het bovenste diagram. Deze letters vormen van links naar rechts en van boven naar beneden een oplossingswoord.

O	H	R	M	H	C	Q	J	C	W	R	M	B	L
Z	U	J	X	O	H	V	I	I	L	X	G	S	B
V	E	Y	H	R	E	Q	J	C	M	W	R	E	W
R	G	Q	J	X	O	B	V	G	U	R	C	W	P
G	Y	T	O	F	Z	S	F	V	M	B	P	G	W
N	A	U	F	A	M	F	Z	Q	U	T	G	B	T
C	W	R	I	W	R	C	Q	U	V	Q	L	Z	M
H	Z	U	F	T	E	Y	J	E	Y	P	A	S	H

O	H	R	E	H	C	Q	J	C	W	R	M	B	L
Z	U	J	X	O	H	V	I	I	R	X	G	S	B
V	E	Y	H	W	E	Q	J	C	M	W	R	E	W
R	G	Q	J	X	O	B	V	G	U	T	C	W	P
G	E	T	O	F	Z	S	F	V	M	B	P	G	W
N	A	U	F	A	M	F	N	Q	U	T	G	B	T
C	S	R	I	W	R	C	Q	U	V	Q	O	Z	M
H	Z	U	E	T	E	Y	J	E	Y	P	A	S	P

MAGISCHE VIERKANTEN



In een magisch vierkant is de som van de getallen in de horizontale rijen, de verticale rijen en de twee diagonalen altijd gelijk!

Welk getal moet in het midden van dit magische vierkant komen?

4	9	2	15
3		7	15
8	1	6	15
15	15	15	15

In dit magische vierkant is de som altijd 34.

16			13
5	11		
	7		12
4		15	

In dit magische vierkant is de som altijd 65.

22			11	19
6	14		25	
	23	1		12
		15		21
13	16			10

doen(zeggen ze)en ook de kantine werd onderworpen aan een griezelige inspectie.

De weken vlogen voorbij en zo was het alweer half oktober, waarop we op een avond gezellig in de bestuurskamer zaten te genieten van thee en zelfgebakken griezelcake. O ja, en we deden ook nog iets met vergaderen of zo. De taken kwamen steeds beter in beeld en zo kwamen we erachter dat er nog heel wat moest gebeuren. Als dat allemaal maar goed komt. En zo doken we weer in allerlei zaken die nog te doen waren. Allemaal griezelig gezellig natuurlijk.

En toen was het 12 november: de party kan beginnen: en van alle kanten kwamen ze!!!!

Door de straten dwalen vreemde wezens.
De heksen vliegen op hun bezems.
De vampier bijt je in je nek.
De zwarte kat springt miauwend op het hek.
De mummie stapt snel uit zijn graf.
De tovenaars zwaait met zijn toverstaf.
Je kan de weerwolven door het betoverde bos niet meer zien.
Ja, wij vieren HALLOWEEN.

Voordat we er erg in hadden wemelde het van de vampieren, spoken, skeletten, Harry Potters en nog veel meer studenten van Zweinstein stroomden binnen. De opkomst was enorm, minstens 50 griezels! De party kon beginnen.

Allereerst werden alle griezels onderworpen aan het bezemvliegbriefje. Dat viel nog lang niet mee, want het duurde dan ook niet lang of hoeden, spinnen en allerlei andere attributen vlogen ons om de oren. De bezems hadden het zwaar te verduren, maar gelukkig was het plezier er niet minder om. Daarna was het tijd voor een drankje bij de bloedbank met een plakje griezelcake.

De volgende beproeving stond ook alweer klaar te beginnen, de griezeljacht. En alsof het allemaal nog niet griezelig genoeg was, er deden ook vaders en moeders mee, ja, zelfs de voorzitter was van de partij. Doooodeng. De vreemdste opdrachten moesten worden uitgevoerd en bij terugkomst mochten ze nog raden in welke van de drie zakken de ogen, de darmen en de tanden zaten en toen was het tijd voor DISCO!!! Lekker swingen en dansen met je favoriete griezel. Favoriet: de griezelpolonaise.

En met dit alles waren mooie prijzen te winnen. Voor het mooiste haar ging de hoofdprijs naar Pamela Rehorst. Voor de mooiste schmink kreeg Corinne Roorda een prijs en Joey Woudstra viel in de prijzen met het mooiste kostuum (de mummie). Ook de prijzen voor het puntenklassement werden uitgereikt en jammer genoeg kwam er een einde aan de middag en kon het echte griezelwerk

beginnen. Het was al lekker donker geworden en naarmate het middernachtelijk uur naderde konden we toch onze Halloweenparty voortzetten. De bloedbank werd druk bezocht en halverwege de avond werd iedereen onderworpen aan een flinke horrorquiz, gepresenteerd door Morticia Jana Posthumus.

Ook in deze categorie griezels zijn er prijzen gevallen in de verkleedwedstrijd. Voor de origineelste dame kreeg Grietje Boxum een prijs en voor de charmanste heer met zonnebril ging Frenk Wubben met de prijs naar huis. En zo kwam er ook een einde aan de avond. Het was volle maan, tijd om naar huis te gaan.

Voor detailfoto's bezoek www.start78.nl

Het griezelteam wil iedereen heel erg bedanken voor een zeer geslaagde Halloweenparty!!!!

Griezel groetjes, Suzanne, Nikki, Judith, Jana en Ina

Indoorwedstrijd in Franeker

Tineke Jonkman

Op 27 november was er de eerste indoorwedstrijd van dit seizoen. Zo we andere jaren met een grote groep aanwezig waren, was het dit jaar maar een klein ploegje wat meedeed.

Bij de meisjes pupillen C werd Lara keurig 5e, met een enorm p.r. van 15 centimeter bij het hoogspringen, nu 0,90 meter. Ilva Doorn kwam wederom tot een nieuw p.r. bij het verspringen. Dit deed zij bij de meisjes pupillen B, en ze kwam tot 2.53 meter. De meisjes pupillen A waren gesplitst. Mathilde werd bij de 1e jaars A-pupillen, 10e, maar wist wel knap het kogelstoten te winnen met een stoot van 5.71 meter, terwijl Geesje een p.r. haalde met 3.38 meter.

Bij de 2^e-jaars A-pupillen was het Ellen Jansen die 7e werd, met o.a. een p.r. bij het kogel, en een zeer snelle 40 meter in 7.33 seconden. Helaas moest Ellen na het behalen van de 1.05 meter bij het hoogspringen, afzeggen vanwege een steeds hinderlijke wordende knieblesure.

Dan hadden we 1 jongen bij de 2^e-jaars A-pupillen, en dat was Jari. Hij stootte de kogel naar 4.57 meter en kwam tot 0,95 meter bij het hoogspringen.

Bij de meisjes 1^e-jaars D, was het Marcella Bakker die haar 1e officiële wedstrijd deed. Helaas had ze pech in de series 40 meter. Werd ze eerst net 2e in haar serie, bleek dat de elektronische tijdwaarneming het niet deed. Gevolg was dat zij moest overlopen. Echter ondergetekende was even naar het toilet, en Marcella had niets gehoord over overlopen. Uiteindelijk na uitleg van mij aan de wedstrijdleider en het zien van de finishfoto mocht Marcella alsnog alleen overlopen om te kijken of ze zich kon plaatsen bij de

ENIGE VAN DE MOOISTE FOTO'S VAN AFGELOPEN JAAR 2005 *geselecteerd door Jan Driegen*



Triomferende Peter Visser



Paardje rijden met voorzitter



Rob de Jong in Gizeh



Dalton Brothers in Parijs



Annelies kijkt kogel na in Zwolle



Meisjes B-junioren dagje uit in Bergen op Zoom



Inge volop in actie in Dwingeloo



Bennie met Yvonne & Yvonne



Thijs met zijn Praagse vriendin



Pamela gevangen in een spinnenweb



The Marikenloop angels after the race, staring Ester, Jolanda, Marjo, Marianne, Marion, Astrid, Jenny and last but not least Alie S.

tijsnelsten voor de finale. Ze kwam tot een uitstekende 6.76 seconden! Echter een honderdste tekort voor de finale. Bij het verspringen behaalde ze wel de finale en werd hierin 8e met 3.30 meter.

Verder behaalde Wieke een p.r. bij het kogelstoten met 4.35 meter. Renske de Groot behaalde een knappe 5e plaats bij de meisjes D 2^e-jaars met 1.35 meter bij het hoogspringen. Bij de jongens D 1^e-jaars behaalden Vincent en Marco allebei 2 p.r.'s. Vincent deed dit met 7.68 seconden op de 40 meter en 6.30 meter bij het kogelstoten, nu met een 3 kg. Ook voor Marco een p.r. op de 40 meter, en met de 3 kg kogel kwam hij tot 5.64 meter. Hierbij wel de opmerking dat de 2e poging van Marco vlak bij de 6 meter was, maar verkeerd werd opgemeten. Protesten van ondergetekende en ook Hans Spitzen mochten niet baten.

Bij de meisjes A en B enige consternatie i.v.m. het chronologisch overzicht. Via internet bleek dat er pas rond half 3 werd gelopen, maar uiteindelijk was het 13.05 uur. Gevolg geen Mariska en Annelies. Na een telefoontje van Suzanne, kwamen ze alsnog naar Franeker en mochten ze alsnog samen tegen elkaar lopen. Annelies won in 5.93 seconden, wat haar de winst opleverde bij de meisjes A, daar dat een rechtstreekse finale was geweest, en Mariska liep 6.26 seconden, waardoor zij zich plaatste voor de finale later op de dag bij de meisjes B.

Deze finale wist Mariska uiteindelijk ook te winnen, nu in 6.27 seconden. Verder won Mariska bij de meisjes B ook het verspringen met 4.78 meter. Leonie werd bij de meisjes B 5e bij het hoogspringen met 1.40 meter en 6e bij het kogelstoten met 8.74 meter.

Annelies won ook het verspringen bij de meisjes A met 5.06 meter en werd ook nog 3e bij het kogelstoten met 8.81 meter.

Tot slot Josiene die bij de meisjes A met 3 onderdelen mee deed. Bij het hoogspringen behaalde ze de 1.40 meter, ze werd 3e bij het verspringen met 4.02 meter en 4e bij het kogelstoten met 7.61 meter.

Al met al een wedstrijd die snel verliep, maar ook een wedstrijd met veel minder deelname als de afgelopen jaren!!

Zwarte Piet op bezoek in Wolvega

Tineke Jonkman

Op donderdag 1 december kwam Zwarte Piet ons verrassen met een bezoek tijdens de training. De mini pupillen en C en B pupillen, die normaal op dinsdagavond trainen, waren uiteraard ook uitgenodigd. Er moest een heel parcours worden afgelegd door de kinderen, want ze moesten Piet helpen met pakjes gooien, over daken lopen, van

dak tot dak lopen en diverse evenwichtsoefeningen doen, want ja Pieten zijn natuurlijk wel heel lenig.

Tot groot plezier van de kinderen hadden we een nogal "domme piet", die eigenlijk niets begreep!! Dit leidde natuurlijk tot veel plezier en gelach!! Ook het wisselen van groepjes na 2 minuten na een ander onderdeel, begreep Piet niet. Hij ging gezellig diverse kinderen uit groepjes wisselen naar een ander groepje!

Ook bleek wederom dat toch wel vele oefeningen wat moeilijk waren voor onze Piet. Al met al was het wel heel gezellig. Er werd ook nog een groepsfoto gemaakt in het wandrek, waar we toch zeker wel bijna 10 minuten over hebben moeten doen, want Piet wilde niet, liep weg, dus moest weer gehaald worden, ging eens achterste voren zitten, maar uiteindelijk is het toch gelukt!

Daarna kon ieder kind zijn of haar zwarte pieten diploma ophalen bij Tineke en daarna naar Piet voor een zakje pepernoten en wat hartjes. Al met al was het uur super snel voorbij, maar heeft iedereen wel genoten. Ook diverse zusjes en/of broertjes waren gezellig meegekomen. Piet bleef ook nog ongeveer 20 minuten bij de 2^e-jaars pupillen A, maar moest toen snel op weg naar een ander adres. nadat ook deze pupillen allemaal wat lekkers hadden gekregen werd Piet uitgezwaaid en toegezongen, en ging ook deze groep het zwarte pieten diploma halen.

Bij deze willen we uiteraard Zwarte Piet weer heel hartelijk bedanken voor zijn komst naar Wolvega!!!!!! We hebben wederom van je genoten Piet !!

Ook vader Huismans bedankt voor het wederom maken van de foto's!! Tot slot wil ik ook Kevin, Marcella en Marco bedanken voor jullie hulp deze avond!!! Jullie hebben je geweldig geweed en mij goed geholpen, uiteindelijk waren er 48 kinderen, dat had ik niet alleen kunnen doen.

Gerstenat en vette Friet

Belevenissen van een recreatieve loper

De laatste Starter van dit jaar alweer. Hebben jullie allemaal al meegedaan aan de club-cross? In de wintermaanden zijn er veel van dat soort evenementen, je moet er van houden. Blubber, waterplassen en vaak heuveltjes. Als je een hekel hebt aan natte voeten zoals Broeder Wolter is het niks. Ik vind het zelf wel leuk maar tot nu toe heb ik er niet één gedaan. Zo gaat dat soms.

Ik heb wel in Nijeveen meegelopen. Altijd een gezellige loop zo vlak voor Sinterklaas. Het parcours is niet zo geweldig vind ik maar het is een loopje in de buurt dus dat scheelt veel reistijd. Wat ze wel eens moeten verbeteren is de watertemperatuur van de douche. Als je niet bij de eerste 10 zit op de halve marathon wordt het water errug koud. Ik heb wel lekker gelopen,

groepje van een man of 10. Dat is altijd wel lekker op die lange kale stukken tegen de wind in. Een beetje met de "handrem" erop gelopen. Ik heb last van de hamstrings dus ik doe kalm aan (relatief gezien dan hè, ik wordt nog regelmatig voor uitsloover uitgescholden)

In Nijeveen hebben ze blijkbaar een contract met een pottenbakker, dus ieder jaar krijg je daar een mok, die iets verschilt van het jaar ervoor. Ze passen leuk bij elkaar maar ik heb nu het servies volledig hoor ☺

Ik begrijp dat trainer Thijs de duurloop op zaterdag qua lengte fors aan het uitbreiden. Afgelopen zaterdag 2 uur. Petje af voor al die lopers die dit kunnen. Thijs pakt dat wel slim aan....zet op het programma 01:30 en loopt vervolgens een "lusje extra". Of zou hij gewoon de weg kwijt raken?

Hij lijkt wat dat betreft wel een beetje op Gerrit G. Die weet ook van geen ophouden, die weet ook altijd nog wel een extra lusje. Kort geleden hebben we met zijn drieën (Gerrit G., Jan B. en ik) weer eens een lange duurloop gedaan. Ik ben niet in vorm en dat kun je dan goed merken, ik krijg de pest in als die 50+-ers me eraf lopen. Maar.....let op heren, volgend jaar ben ik er weer!!

Afgelopen woensdag hebben we voor het eerst weer training gehad van Rob. Wat kan die man zweeten!!! Ongelofelijk. Wel een heel verschil hoor, Peter loopt nog rondjes om de groep heen om te kijken of alles goed gaat maar Rob moet zwaar aanpoten. Misschien moeten we collecteren voor een "trainingsfiets" voor Rob. Maar ja, dat zou betekenen dat we altijd op verharde paden moeten, en dat willen we (zeker zomers) niet. Dus Rob, 5 kilo eraf en in trainingskamp! Nog een paar jaar dan kun je in de VUT, heb je alle dagen tijd om te trainen. Op die manier doen Joop B (uit het Wanneperveensche) en Harm B (uit Kraggenburg) het ook.

Op het moment dat ik dit schrijf is het nog 3 weken tot "de 30". Maar eens kijken of ik dan zo fit ben dat ik mee loop. Qua training is deze periode niks. Ach, zo'n rustperiode eens per jaar schijnt wel goed te zijn....

Nog bijzondere dingen op het programma de komende tijd? Volgende week Diever zag ik op het trainingsschema. Op 3^e kerstdag de, intussen "bekende", Henk-tot-Henk-loop van Marknesse naar Luttelgeest en weer terug. Snert na afloop. En verder??? Volgend jaar weer een marathon? Wie weet.....

Prettige jaarwisseling voor iedereen.

Wat doen we volgend jaar?

Folkert Sterkenburgh

Beste sportvrienden, het jaar zit er weer zo'n beetje op. Alleen nog de 30 v.d. 30^{ste} lopen. Maar voor volgend jaar heb ik al wat plannen in mijn hoofd. Of alles ook verwezenlijkt wordt zien we later wel, maar plannen moet je houden.

Ja er zal toch weer eens een marathon gelopen moeten worden, welke weet ik nog niet.

Een voorjaarsmarathon word niks, dan heb ik het te druk op ons bedrijf. Afgelopen zomer heb ik een demonstratie fierljeppen meegemaakt in het Heidenschip. Dit was best gaaf om dat te doen. Je ging natuurlijk de ploemp in. Dit leek mij wel leuk om dat voor start te organiseren, als daar meer mensen zin in hebben. Als je belangstelling hiervoor hebt geef het maar aan mijn door dan regel ik voor in de zomermaanden wel een datum.

Hetzelfde geld voor een tocht door de bergen in Oostenrijk. Jaarlijks gaan we daar met vakantie naar toe en maken dan een huttentocht. Geweldig vinden we dat, onze hele familie is hiermee besmet.

De laatste jaren gaan we in September nog een lang weekend naar de bergen voor een korte tocht. Jan Driegen is al eens mee geweest en broer Hans al drie keer.

Dit jaar heeft Thijs Stienstra zich al gemeld voor een leuke huttentocht voor beginners die de bergwereld eens willen verkennen en in een hut willen overnachten. Er kunnen nog wel een paar mensen mee!

De loop met hindernissen ofwel de survivalloop genoemd zou ik wel weer nieuw leven in willen blazen. Laat maar even weten wat jullie hiervoor voelen en moeten er niet weer eens een trainingskamp komen?

Heb jij andere ideeën of goed voorstellen voor ons starterlegioen, dan kunnen we dat eens bespreken. Wie weet wat er uit voortkomt.

Marathonpoort

Kille koelte
Van beschaduwde beton.
Zonneloos, vochtig,
Binnen noch buiten,
Toegang tot het strijdtoneel.

Scherp afgetekend silhouet,
Van een ranke gedaante
Naar binnen snellend,
Gedragen door de wind,
Lichtvoetig als een gazelle.

Zojuist de inspanning,
Straks de finish.
Daarna, hectiek, felicitaties.
Nu nog een ogenblik
In de koelte van de marathonpoort.

TREKKING LOTERIJ GROTE CLUBACTIE 2005

HOOFDPRIJZEN

1^e prijs: € 100.000,- belastingvrij 2216892
2^e prijs: € 10.000,- belastingvrij 2296293

OVERIGE PRIJZEN

3^e prijs: Vakantiecadeaubon t.w.v. € 2.500,-
0338306

4^e - 5^e prijs: Vakantiecadeaubon voor een 8-daagse wintersportvakantie t.w.v. € 1.500,-
0966211 1964671

6^e - 8^e prijs: Weekend Disneyland Parijs voor 4 personen t.w.v. € 900,-
0703179 2803161 3022451

9^e - 13^e prijs: Stedentrip naar Barcelona t.w.v. € 500,-
0243804 0299138 1491754 2520400 3251759

14^e - 18^e prijs: Ballonvaart voor 2 personen t.w.v. € 320,-
0090942 0354941 1368600 2108923 2454761

19^e - 24^e prijs: Luxe verwenweekend in Egmond aan Zee voor 2 personen t.w.v. € 300,-
0676687 0923914 1383251 1665322 2160970 3237993

25^e - 29^e prijs: Portable dvd-speler t.w.v. € 285,-
1052145 1597447 2123522 2386481 2885985

30^e - 44^e prijs: 4 entreekaarten voor Bobbejaanland t.w.v. € 102,-
0062181 0153268 0359576 0555420 0662138
0925594 1239973 1828484 2048985 2301880
2614476 2713399 3265905 3499702 3568957

45^e - 65^e prijs: Theater & Concertbon t.w.v. € 75,-
0076456 0211091 0437886 0950132 1276048 1396958
1401685 1622134 1745591 1988922 2239695 2449091
2662974 2787194 2870400 2913106 3269555 3420040
3464150 3495367 3542834

PRIJZEN OP EINDCIJFERS

Laatste 2 cijfers: € 5,-
Laatste 2 cijfers: 71

Laatste 4 cijfers: Midweek-weekendverblijf voor 4 personen bij Landal GreenParks
Laatste 4 cijfers: 6959

Laatste 5 cijfers: € 250,-
Laatste 5 cijfers: 18574

Laatste 6 cijfers: € 450,-
Laatste 6 cijfers: 820800

Trekkingsdatum: 16 november 2005

LANGE-AFSTANDS-COMPETITIE 2005

Categorie	Naam	Eindstand	Tijdlooptoep	Uurloop Wolvega	Lambertusloop	15 van Steenvijk	Kolkloop Blokzijl	FPR Emmeloord	Reest 1/2 m. Meppel	Eindstand										Punten totaal		
										1000 meter		1500 meter		3000 meter		5000 meter		10000 meter			Marathon	
Dames	Trees van Veen	1e	1	1	1		1	3		4.00.0	3	6.30.9	3	13.05.31	2			47.26.4	1			10
	Ivonne Wessels	2e			3	1		4	2	3.58.0	2					23.03.5	1	48.55.5	2			15
	Annet Wiersema	3e	2	3	2	2				4.03.0	5	6.40.8	4	14.11.39	3	23.25.4	2					18
	Sophia Robbertsen	4e	5	5	6	4			5	4.27.0	6	7.33.2	6	16.11.54	7							36
	Grietje Boxum				7	8				4.59.0	7			16.27.78	8							30
	Jazlin Ruinemans									3.06.85	1	4.53.94	1	11.03.87	1							3
	Jenny Braad		3			3								14.59.46	6							12
	Linda Wibbelink				5							6.47.8	5	14.17.2	4							14
	Marrie Sterkenburgh			2								6.20.9	2									4
	Mannen Senioren	Gerjan Petter	1e		2	3	4	2	3		2.50.67	1	4.37.85	2	9.56.89	2	17.57.56	1	39.16.3	1		
Henk-Jan Hielkema		2e	3	1	2	2		2	1	3.07.0	4											15
Egbert Vink		3e	5		5	5	3	4					14.17.5	3			46.46.0	2			27	
Jan Scheenstra			1		1	1	1												2.52.29	1	5	
Bas Kluitenberg			2		4					2.53.0	2	4.24.44	1	9.54.70	1							10
Hendrik Jan Doevendans						3		1							19.35.53	2					6	
Arjen Schultinga			4	3														3.22.08	2		9	
Jan Willem Kroon						6			2						22.12.0	3					11	
Pascal de Lange			6									6.16.0	3								9	
Martin Kielema										3.03.0	3										3	
Mannen 40 +	Wolter van der Veen	1e				1	2	2	1	2.55.0	1	4.33.0	1	9.44.54	2	16.48.55	2	34.59.1	2	2.52.13	1	9
	Klaas van der Veen	2e	2	2	3		1	3		2.58.0	2	4.37.2	2			17.17.66	3	37.39.6	3		15	
	Ad Roodhuijzen	3e	1	1	2				2	3.09.0	4	4.50.7	3			17.30.6	5		2.58.07	2	15	
	Freddie Bouma	4e	3	3	5				6	3.10.24	5	5.17.2	6	11.06.1	4	19.19.8	7	44.08.1	5		31	
	Jan Bos	5e		4		3		4	3	3.24.0	6	5.21.6	7	11.40.36	6						33	
	Klaas de Haan				4	2	3		5								38.58.6	4	3.22.50	3	21	
	Henk Jan Kamerbeek				6	4	4	5										3.59.46	6	25		
	Frenk Wubben		5		7					3.26.0	7	5.28.1	8	12.07.31	7						34	
	Jan de Groot									3.08.0	3	4.58.0	5	11.13.3	5	19.15.8	6				19	
	Henk Veenstra			5		5		6	4												20	
	Albert Vaartjes			6	8	8								12.22.43	8						30	
	Peter Visser												9.36.1	1	15.57.8	1	33.08.0	1			3	
	Jan Groen											4.57.84	4	10.07.89	3	17.17.81	4				11	
	Jebbe Westerbeek		4	7		7															18	
	Bert Slagter			9					8	8											25	
	Peter Wemer								9								56.33.3	6			15	
Mannen 50 +	Jan de Lange	1e	1	1	1		1	1	1					10.35.09	1	17.35.4	1				7	
	Thijs Stienstra	2e	2		2	1				3.11.0	1	5.07.0	1	11.05.48	2	18.44.0	2	38.52.5	1		10	
	Joop Bomert	3e	3		3	3	3		3	4.06.0	2	6.18.6	3				47.14.6	2			19	
	Nico Janssen	4e			4	5	5	4	7			6.26.1	4	14.07.62	3	23.11.1	3		4.55.32	1	24	
	Wim van Oosten					6		5	6	4.13.0	3				23.29.6	4	48.56.0	3		27		
	Wolter Schapelhouman		4		5				7												16	
	Bennie Overvelde								9	5.14.0	4	8.03.5	5								18	
	Eize Zoer		5				7		9												21	
Gerrit Greven					2		2	2												6		

Hierbij alweer de eindstand van dit seizoen. Om het overzichtelijk te houden staan de atleten die maar aan een of twee wedstrijden hebben meegedaan er niet tussen. De complete uitslag staat wel op Internet. Voor het komende seizoen heb ik al alweer diverse suggesties mogen ontvangen. Er zijn atleten die de Hunebedloop weer in de competitie willen en er gaan ook stemmen op om de 1/2 marathon van Nijenveen in de competitie op te nemen. Ook heb ik ten aanzien van de spelregels wat suggesties gekregen, zo zijn er onder u mensen die vinden dat de bepaling dat A-junioren geen 1/2 marathon mogen lopen niet meer van deze tijd is. Verder worden de heren met ingang van 2006 al met 35 jaar veteraan. Ik weet nog niet of ik deze wijziging ook zal doorvoeren in de la-competitie van 2006. Ik sta open voor suggesties.

Indoorwedstrijd op 19 november 2005 te Heerde.

Meisjes Pup A:	30m:	Hoog:	Kogel:	Totaal:	Plaats:
Mathilde Spitzen	6.3	1.00	5.76	1102	9 ^e
Jongens Pup A:					
Lennert Petter	6.1	1.05	6.41	1220	10 ^e
Jongens D:					
Vincent Spitzen	5.9	1.15	6.10	1018	16 ^e

+++++

Coopertest op 20 november 2005 te Steenwijk.

12 minuten:

Jan de Lange	3409
Arjan Westerbeek NL	3016
Henk Jan Kamerbeek	2960
Vincent Spitzen	2879
Erik Wibbelink	2700
Jan Nijmeijer	2694
Rianne Kamerbeek	2643
Arnoud Westerbeek	2532
Eline Luijten	2515
Bram Winters	2494
Bas Schuttrups	2451
Tim de Vries	2438
Frank Wibbelink	2334
Koen de Vries NL	2185
Tineke Boes	2120

6 minuten:

Erik Jan Kamerbeek	1356
Sharon Bruinenberg	1345
Mathilde Spitzen	1336
Ryanne Bekius	1265
Astrid Wibbelink	1195
Kevin Vedder NL	1160
Desiré Vedder NL	1113
Maud Wiersma	1081
Geesje Nijmeijer	1075
Jasper Schuttrups NL	1052
Wieke Nijmeijer	1004
Luca Froklage	985

+++++

Open Fries Indoorkampioenschap op 27 november 2005 te Franeker.

Meisjes Pup C:	40m:	Ver:	Hoog:	Totaal:	Plaats:
----------------	------	------	-------	---------	---------

Lara van Ravenstein	9.30	2.26	0.90	607	5 ^e
---------------------	------	------	------	-----	----------------

Meisjes Pup B:	40m:	Ver:	Kogel:	Totaal:	Plaats:
----------------	------	------	--------	---------	---------

Ilva Doorn	8.05	2.53	3.04	765	10 ^e
------------	------	------	------	-----	-----------------

Jongens Pup A, 2 ^e j.:	40m:	Hoog:	Kogel:	Totaal:	Plaats:
-----------------------------------	------	-------	--------	---------	---------

Martijn de Vries	6.87	1.25	6.68	1554	3 ^e
------------------	------	------	------	------	----------------

Jari van Ravenstein	8.16	0.95	4.57	948	12 ^e
---------------------	------	------	------	-----	-----------------

Meisjes Pup A, 1 ^e j.:					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

Mathilde Spitzen	8.23	0.90	5.71	977	10 ^w
------------------	------	------	------	-----	-----------------

Geesje Nijmeijer	9.52	0.80	3.38	558	17 ^e
------------------	------	------	------	-----	-----------------

Meisjes Pup A, 2 ^e j.:					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

Ellen Jansen	7.33	1.05	4.81	1189	7 ^e
--------------	------	------	------	------	----------------

Jongens D:					
------------	--	--	--	--	--

40m:	Vincent Spitzen	7.68	serie		
------	-----------------	------	-------	--	--

	Marco Jonkman	9.09	serie		
--	---------------	------	-------	--	--

Ver:	Vincent Spitzen	3.14	6e		
------	-----------------	------	----	--	--

	Marco Jonkman	1.82	8e		
--	---------------	------	----	--	--

Kogel:	Vincent Spitzen	6.30	7 ^e		
--------	-----------------	------	----------------	--	--

	Marco Jonkman	5.64	10 ^e		
--	---------------	------	-----------------	--	--

Meisjes D, 1e j.:					
-------------------	--	--	--	--	--

40m:	Marcella Bakker	6.76	serie		
------	-----------------	------	-------	--	--

	Wieke Nijmeijer	9.01	serie		
--	-----------------	------	-------	--	--

Ver:	Marcella Bakker	3.30	8e		
------	-----------------	------	----	--	--

	Wieke Nijmeijer	1.79	12e		
--	-----------------	------	-----	--	--

Kogel:	Wieke Nijmeijer	4.35	12 ^e		
--------	-----------------	------	-----------------	--	--

Meisjes D, 2^e j.:

Hoog:	Renske de Groot	1.35	5 ^e
-------	-----------------	------	----------------

Meisjes B:

40m:	Mariska Fortuin	6.26	serie
------	-----------------	------	-------

	fin.:	6.27	1e
--	-------	------	----

Hoog:	Leonie Halman	1.40	5 ^e
-------	---------------	------	----------------

Ver:	Mariska Fortuin	4.78	1e
------	-----------------	------	----

Kogel:	Leonie Halman	8.74	6 ^e
--------	---------------	------	----------------

Meisjes A:

40m:	Annelies Fortuin	5.93+	1e
------	------------------	-------	----

Ver:	Annelies Fortuin	5.06	1e
------	------------------	------	----

	Josiene vd Woude	4.02	3 ^e
--	------------------	------	----------------

Hoog:	Josiene vd Woude	1.40	1 ^e
-------	------------------	------	----------------

Kogel:	Annelies Fortuin	8.81	3 ^e
--------	------------------	------	----------------

	Josiene vd Woude	7.61	4 ^e
--	------------------	------	----------------

+++++

UITSLAGEN WEG- EN CROSSLOPEN

zaterdag 5 november Epe weg

H45 1/2 Mar. 8e Henk Veenstra 1.33.57

zaterdag 12 november Oudemirdum weg

H60 10 Mijl 2e Henk Veldkamp 1.13.07

zaterdag 19 november Heerenveen

H 8km 1e Jan Scheenstra 26.14

4e Wolter van de Veen 27.47

zondag 20 november Nijmegen weg

Hs 15km 653e Sybrand Sterkenburgh 1.01.49

2506e Raymond Blaeser 1.10.50

H45 15km 33e Ad Roodhuijzen 56.06

H55 15km 15e Harm Bakker 59.01

509e Nico Janssen 1.16.35

H60 15km 96e Wim van Oosten 1.13.50

Ds 15km 262e Ivonne Wessels 1.14.54

D40 15km 213e Trees van Veen 1.16.43

689e Jolanda van Zanten 1.26.22

zaterdag 26 november Norg cross

Hs 9,2km 7e Jan Scheenstra 32.05

M40 9,2km 7e Wolter van der Veen 34.00

37e Jebbe Westerbeek 40.25

M45 9,2km 3e Heerke Postma 32.28

6e Klaas van der Veen 34.28

zaterdag 3 december Nijeveen weg

Hs 1/2 Mar. 1e Jan Scheenstra 1.14.24

H40 1/2 Mar. 4e Ad Roodhuijzen 1.17.34

7e Klaas de Haan 1.25.51

23e Henk Jan Kamerbeek 1.32.50

37e Freddie Bouma 1.37.00

38e Bert Slagter 1.37.59

H50 1/2 Mar. 1e Jan de Lange 1.17.49

9e Jan Bos 1.30.53

38e Joop Bomert (M60) 1.46.11

40e Jan Nijmeijer 1.54.25

Hs 11km 1e Stefan Postma 39.48

4e Gerjan Petter 44.25

H40 11km 1e Heerke Postma 39.15

2e Wolter van der Veen 39.17

5e Harm Bakker (H50) 43.43

7e Jan de Groot 45.16

10e Gerrit Greven 46.41

19e Albert Vaartjes 50.47

D. 11km 2e Wilma van Galen 52.31

3e Trees van Veen 53.37

13e Anita Blankvoort 1.00.27

31e Hanny Lukens 1.06.43

32e Wieneke Bolding 1.07.01

zaterdag 3 december Nijverdalen cross

H40 5,6km 2e Klaas van der Veen 20.33

H50 5,6km 10e Anne Bartelds (M60) 27.29

zondag 4 december De Lutte

Hs 5,3km 14e Ivan Versteeg 24.40

H 9,6km 101e Hans Versteeg 49.08

zaterdag 10 dec Apeldoorn 2e cross Ov-Gel.circuit

Ds ca4,5km 3e Jazlin Ruinemans 20.01

zaterdag 10 december Ameland (Adventurerun)

D45 1/2mar 6e Riki Creemers 1.50.41

zaterdag 10 december Ommen cross

H45 7,6km 1e Klaas van der Veen 27.25

zondag 11 december Sneek 2e cross friese competitie

Hs ca 10km 14e Bas Kluitenberg 38.07

H40 ca 10km 14e Jebbe Westerbeek 42.30

H40spr 1km 2e Klaas van der Veen 2.59

D35 ca 4km 3e Trees van Veen 22.13

Ja ca 5km 3e Gerjan Petter 23.35

MB spr. 1km 1e Inge Bootsma 3.26

JC ca 2km 4e Lowie vd Woude 7.00

JD1 ca 1km 6e Vincent Spitzen 3.38

14e Allaerd Petter 4.09

JD2 ca 1,5km 11e Pim Wubben 7.26

MC ca 1,5km 2e Yvonne de Vries 7.12

JPA1 ca 800m 3e Henk Weerman 2.43

JPA2 ca 800m 5e Martijn de Vries 2.39

11e Erik Jan Kamerbeek 2.56

12e Stef Wubben 2.57

13e Jari van Ravenstein 3.07

JPC ca 800m 2e Cor Weerman 3.09

5e Jorrit Wubben 3.41

MPA2 ca 800m 2e Ellen Jansen 2.35

MPA1 ca 800m 4e Mathilde Spitzen 2.58

5e Sandra Boxum 2.59

MPC ca 800m 1e Anika Westerkamp 3.10

2e Lara van Ravenstein 3.25

Hrecr ca 5km Ivan Versteeg 20.35

Hrecr ca 10km Hans Versteeg 39.02



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 donderdag 12 januari, zie clubblad november 2005

zaterdag	14	januari	Amsterdam	indoor pupillen
zaterdag	14	januari	Assen	wegloop 15km-12km-9km-6km-3km-1km
zaterdag	14	januari	Den Ham	bosloop 10km-5km-3km-1,5km
zaterdag	14	januari	Wierden	crossloop 10km-5km-2,5km
zondag	15	januari	Bakkeveen	crossloop alle klassen
				3e Running Center cross Friese crosscompetitie
zondag	15	januari	Dortmund	indoor junioren-CD/pupillen-AB
zondag	15	januari	Groningen	wegloop 16km-13km-10km-7km-4km
zondag	15	januari	Haaksbergen	wegloop 15km-10km-5km
zondag	15	januari	Utrecht	indoor junioren-CD/pupillen
zaterdag	21	januari	Klijndijk	wegloop 10km-6,5km
zaterdag	21	januari	TUK - Woldberg	3e bosloop alle klassen
zaterdag	21	januari	Tzum	wegloop 21km-10km-5km-2,5km
zaterdag	21	januari	Wageningen	indoor junioren-CD/pupillen
zondag	22	januari	Dortmund	indoor senioren/masters/junioren-AB
zaterdag	28	januari	Emmen	crossloop 8km-4km
zaterdag	28	januari	Groningen	NK-indoor junioren-A, indoor junioren-D/pupillen
zaterdag	28	januari	Havelte	bosloop 15km (hunebedloop)
zondag	29	januari	Dortmund	indoor junioren-BCD/pupillen
zondag	29	januari	Dronten	bosloop 11km-8,3km-5,5km-2,8km
zondag	29	januari	Groningen	NK-indoor junioren-A

indoor senioren/junioren-BC

zondag	29	januari	Zwolle	wegloop 15km-10km-5km-3km-1,5km
--------	----	---------	--------	---------------------------------

zaterdag	04	februari	Drachten	wegloop 21km-11km-7km-3km
zaterdag	04	februari	Rotstergaast	wegloop 15km-7km
zaterdag	04	februari	Utrecht	indoor junioren-BCD/pupillen
zondag	05	februari	Dortmund	indoor senioren/masters/junioren-AB
zondag	05	februari	Leeuwarden	wegloop 21km-10,5km-2,5km
zondag	05	februari	Sneek	wegloop 8,2km
zondag	05	februari	STEENWIJK	baan coopertest 6 en 12 minuten
zondag	05	februari	Utrecht	indoor senioren/veteranen/junioren-AB
zondag	05	februari	Zeegse	crossloop 8km-4km
donderdag	09	februari	Zwolle	baan 5000m en coopertest
zaterdag	11	februari	Assen	wegloop 15km-12km-9km-6km-3km-1km
zaterdag	11	februari	Den Ham	bosloop 10km-5km-3km-1,5km
zaterdag	11	februari	Leeuwarden	wegloop 16km-10km-5km-2,5km
zaterdag	11	februari	TUK - Woldberg	4e bosloop alle klassen
zondag	12	februari	Apeldoorn	indoor junioren-CD/pupillen
zondag	12	februari	Emmeloord	wegloop 15km-12,5km-10km-7,5km-5km
zondag	12	februari	Sittard	NK-indoor veteranen

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.