

STARTER



jaargang 32, nr 9, december 2009

TRAININGSTIJDEN**Steenwijk:**

Maandag:	18.30-20.30	Krachtraining	Oerthebaan	
	19.00-20.30	Lange Afstandsgroep niveau 4	Oerthebaan	Jebbe
	19.00-20.30	Mastertraining technische onderdelen	Oerthebaan	Tineke
Dinsdag:	18.00-19.00	Pup B/C en Mini	Gymzaal Eekeringe	Ina
	18.00-19.15	pupillen t/m A 1e jaars	Oerthebaan	Marchel/ouderhulp
	18.00-19.15	pupillen A 2e jaars + D junioren	Oerthebaan	Tineke/ Gerjan/ Lowie
	19.15-20.45	A/B/C junioren + Sen. + Masters	Oerthebaan	Feico/ Tineke
	19.30-20.45	Recr. loopgroep niveau 1	Woldberg/Oerthebaan	Ruud/Rob
	19.30-20.45	Recr. loopgroepen niveau 2	Woldberg/Oerthebaan	Thijs
	19.15-20.45	Recr. loopgroep niveau 3	Vanaf Oerthebaan	Ruud
Woensdag:	19.15-20.45	Lange Afstandsgroep niveau 4	Vanaf Oerthebaan	Jebbe
	19.30-20.30	Sportief wandelen, even weken	vanaf parkeerterrein Oerthebaan	Bennie
	18.00-19.15	pupillen t/m A 1e jaars	Oerthebaan	Marchel/Else/ouderhulp
Donderdag:	18.00-19.15	pupillen A 2e jaars + D junioren	Oerthebaan	Tineke/ Pim
	19.15-20.45	A/B/C junioren + Sen. + Masters	Oerthebaan	Feico/ Tineke
	19.30-20.30	looptraining senioren	Oerthebaan	Rob
	18.30-20.30	krachtraining	Oerthebaan	
Vrijdag	18.30-20.30	krachtraining	Oerthebaan	
	09.30-10.30	Recr. Loopgroep niveau 1	Woldberg	Ruud/Rob
Zaterdag:	09.30-10.30	Recr. Loopgroep niveau 2	Woldberg	Thijs

Wolvega:

Maandag:	19.15-20.45	Recreatieve loopgroep alle niveau's	Vanaf Molenwiek	Folkert
Woensdag:	19.30-20.30	Sportief wandelen, oneven weken	vanaf De Steense	Bennie
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	2002 en later	€ 17,70	€ 12,45	
Pupillen C	2001	€ 21,20	€ 12,45	€ 6,70
Pupillen B	2000	€ 21,20	€ 12,45	€ 6,70
Pupillen A	1998/1999	€ 22,80	€ 12,45	€ 6,70
Junioren D	1996/1997	€ 27,00	€ 13,15	€ 12,00
Junioren C	1994/1995	€ 27,00	€ 13,15	€ 12,00
Junioren B	1992/1993	€ 31,05	€ 13,15	€ 12,00
Junioren A	1990/1991	€ 31,05	€ 13,15	€ 12,00
Senioren/ Masters	1989 en eerder	€ 40,90	€ 14,20	€ 19,20 (facultatief)
Sportieve wandelaars		€ 18,75	€ 10,65	€ 0,00

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 € 10,00 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 € 49,20 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.

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 32e JAARGANG NO.9, december 2009

AV START'78



Atletiekaccomodatatie:		Oerthebaan, Middenweg 22, 8332 CZ STEENWIJK, tel kantine 0521 516 853 Sportpark de Molenwiek, Kruisstraat 7, 8471 HH WOLVEGA www.start78.nl	
Penningmeester:		Postgiro 39 28 372, Bank 36.12.62.310	
Bestuur:			
Hendrik-Jan Doevendans, voorzitter	Capellestraat 138, 8331 LB STEENWIJK	0521 522 514	hj@doevendans.net
Henk Woudstra, secretaris	Kerkstraat 92, 8471 CJ WOLVEGA	0561 615 723	h.woudstra@sportfryslan.nl
Niek Wijnen, penningmeester	Het eenspan 17, 8332 JG Steenwijk	0521 514 965	n.wijnen@hetnet.nl
Ella de Jong	Remmelinghe 34, 8334 MV TUK	0521 516 589	ella-dejong@planet.nl
Wim van Oosten	Spoorlaan 10, 8471 JP Wolvega	0561 616 523	wimvanoosten@home.nl
Ledenadministratie:			
Henk van der Veen		Ten Dale 13, 8341 RB STEENWIJKERWOLD	0521 344 613 ledenstart78@hotmail.com
Contributieadministratie:			
Hans Spitzten		Beulakerweg 117, 8355 AE GIETHOORN	0521 360 322 hspitzen@hetnet.nl
Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC):			
Rob de Jong, voorzitter	0521 516 589	Feico Jansma	0513 541 606
Addy Ritsema, secretaris	0521 515 691	Tineke Jonkman	0561 451 003
Het Garnizoen 17, 8332 GE STEENWIJK		Ina Gerding	0521 523 099
<i>Baan</i>		Gerjan Petter	0521 362 284
Ella de Jong	0521 516 589	Lowie van der Woude	0561 481 957
Henk van der veen	0521 344 613	Pim Wubben	0521 521 244
Nel Zwerver	0521 381 285	Else Henneke	0521-589450
Riki Creemers	06-33160280	Marchel Tissingh	0521-512266
<i>Wegwerkers</i>		Trainers weg	
Grietje Boxum	0521-511757	Bennie Overvelde	0561 615 687
Trees van der Veen	0561-616947	Folkert Sterkenburgh	0513 682 524
Rudy Wanders	0521-370263	Thijs Stienstra 06 19667202	0521 517 376
Jaap van Weenen	0521-517935	Rob van der Wel	06 36438124
Frenk Wubben	0521-521244	Jebbe Westerbeek	0521 517 830
Vrijwilligerscoördinator		Ina Gerding	0521 523 099
Chris Pols	0521 360 575	Ruud Schepers	06-29153508
Jury- coördinator		Jeugdcommissie:	
Nel Zwerver	0521 381 285	Richard Servage	Voorzitter
Cursus- coördinator		vacant	Secretaris
Nel Zwerver	0521 381 285	vacant	Coördinator pupillen
Wedstrijdsecretariaat:		Tineke Jonkman	Coördinator AB- en CD-junioren
<i>Uitwedstrijden</i>		Hans Spitzten	Coördinator ouders
Jolanda Hes, tel: 0513 688 058	0513 688 058 j.m.hes@planet.nl	Ina Gerding/Jana Posthumus	Lid festiviteitencommissie
de Klamp 10, 8404 GL LANGEZWAAG, bank 36.12.20.030		Nikki Woudstra	Lid festiviteitencommissie
<i>Thuiswedstrijden:</i>		Publiciteitscommissie	
Riki Creemers, tel: 06-33160280	0521 381 285 riki-start78@hotmail.com	Hans Hes	j.m.hes@planet.nl
Kloosterdijk 4, 8376 EK OSSENZIJL, bank 32.20.31.028		Rob de Jong	rob-dejong@planet.nl
		Hendrik-Jan Doevendans	hj@doevendans.net
Technische commissie:		Kantinecommissie:	
Freddie Bouma, voorzitter	06 53711387 freddiebouma@telfort.nl	Freddie Bouma	
Hans Spitzten	0521 360 322 hspitzen@hetnet.nl	Peter Weerman	
Ivonne Wessels, secretaris	0521 850 881 i.r.wessels@rsgtrompmeesters.nl	Rob van der Wel	
Ella de Jong, Trainerscoördinator Baan	0521 516 589 ella-dejong@planet.nl	Folkert Braad	
Ina Gerding, Trainerscoördinator weg	0521 523 099 ina.gerding@home.nl	Gerjan Petter	
		Toos de Vries	
Sponsor/ advertentiecommissie		Ereleden:	
Wim van Oosten	0561 616 523 wimvanoosten@home.nl	Rob van der Wel	
Peter Wemer	0561 617 208 wemwijn@zonnet.nl	Arjen Guikema	
Redactie clubblad:		Paul Kaastra	
kopij bij voorkeur digitaal aanleveren		Jan de Krijger	
Hendrik-Jan Doevendans	0521 522 514 hj@doevendans.net	Hans Hes	
Sophia Robbertsen-Doevendans	Capellestraat 138 8331 LB STEENWIJK		
Folkert Sterkenburgh	0513 682 524 fsterkenburgh@gmail.com		
Sietske Sterkenburgh	0521 380 165 sksterkenburgh@hetnet.nl		
Distributie clubblad:		Clubarchief:	
Folkert Sterkenburgh, Wolvega	0513 682 524	Rob en Ella de Jong	
Gerrit Greven	0521 518 244		

Op naar 2010

Redactioneel
door Sietske Sterkenburgh

Van de voorzitter	3
Ledenadministratie	3
Jarig in januari en februari	4
Uitslag pompoenpitten raden	4
Herinneringen	5
De jeugd van tegenwoordig	6
Het estafettestokje	6
Het Texelse trainingsweekend	7
New York city marathon	9
Starterspretpagina	12
Rode wijn en naaldhakken	13
Gerstenat en vette friet	14
Lange afstandscompetitie	16
Uitslagen	17
Agenda	20

Beste lezers,

Ik hoop dat iedereen het afgelopen jaar zoet is geweest. Anders vrees ik dat ze nu inmiddels met de Sinterklaas en de zwarte pietten in Spanje zijn beland.

We gaan nu op naar de Kerstdagen en naar de winter. We hebben de laatste tijd veel regenbuien gehad, dus ik denk dat iedereen tijdens de trainingen de laatste tijd wel een nat pak heeft behaald. Afijn, dat hoort bij de herfst. Er heerst ook nogal wat verkoudheid en (Mexicaanse) griep. En sinds kort komt de Q-koorts ook in de belangstelling. Dus het is even opletten met de gezondheid, misschien toch maar wel die extra sinasappel eten en zorgen dat je geen kou vat.

Afijn, de eerste bosloop op de Woldberg is weer gehouden. En de Noordelijke crosscompetitie is ook alweer in volle gang. Door de natte periode die we hebben gehad, doen de crossen hun naam nu wel eer aan. Je hoeft je geen illusies te maken dat je met deze wedstrijden schoon over de finish komt. Naast deze crossen zijn er ook Start '78 leden actief geweest bij andere lopen. En niet de minste lopen, ik noem de Berendloop, Zevenheuvelenloop en zelfs de marathon van New York. De belevenissen van deze wedstrijden zijn op papier gezet en kun je vinden in deze Starter. Ook heeft Bennie Overvelde een verslag getypt over het trainingsweekend op Texel.

In deze Starter kun je naast de verslagen ook de vaste rubrieken vinden zoals; de jeugd van tegenwoordig, het estafettestokje, rode wijn en naaldhakken en gerstenat en vette friet. De verschillende uitslagen zijn natuurlijk ook weer opgenomen in dit blad. En omdat de volgende Starter pas weer in februari uit komt, zijn er wel 2 pagina's van de wedstrijdkalender in dit blad aanwezig. Oftewel, er zijn genoeg wedstrijden te lopen de komende tijd.

Namens de redactie wens ik iedereen fijne Kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar toe.



KOPIJ INLEVEREN VOOR 08 FEB.



Van de voorzitter

door Hendrik-Jan Doevendans

Leden,

Ik kom zojuist terug van een boswandeling met mijn gezin. Het was tenslotte heerlijk weer vandaag. Bovendien was in het bos de Running Center Cross aan de gang. Altijd een leuk evenement om te bekijken. Grote wedstrijd ook. Wist u dat we jaarlijks zo rond de vijf- zeshonderd atleten mogen verwelkomen? Mooie wedstrijd dit jaar. Het uitstekende weer hielp natuurlijk een handje. In groten getale waren weer vrijwilligers opgetrommeld, allemaal hartelijk bedankt voor jullie hulp. Het is een mooie cross. Goed parcours, pittige heuvels, voldoende blubber (dat hoort er natuurlijk bij) en helemaal onverhard dus op spikes beloopbaar. Mooi georganiseerd door de wegwerkers en de woc. Hulde daarvoor. Ze steken er iedere keer veel energie in, en daarvoor verdienen ze onze dank.

Dit jaar is de clubcross licht gewijzigd. Er wordt nu gestart vanaf het Tuks T-huis. Dat blijkt uitstekend te bevalen, ik heb goede verhalen gehoord (ik ben er zelf nog niet geweest moet ik bekennen). We hoeven nu niet meer met koffie en andere consumpties te slepen, dat is allemaal te koop. Bovendien kan er binnen omgekleed worden heb ik begrepen. En voor wachtende ouders is het natuurlijk ook goed toeven in de koude natte wintermaanden. De parcours is ook aangepast, maar de essentie is gelukkig hetzelfde gebleven: lekker hard rennen over onverharde heuvelachtige paden in het bos.

Nog een week of twee dan is het alweer kerst geweest en gaan we op naar het oudejaar. We hebben nog een paar zaken op de kalender staan. Zo is er volgende week weer een clubcross, en hebben we eind van het jaar nog de 30 van de 30^{ste}. Voor mijzelf misschien weer eens een mooie kans om de schoenen aan te trekken. Ook nodig ik u graag uit op de komende nieuwjaarsreceptie, na de coopertest op zondagochtend 3 januari. Van de starterredactie heb ik begrepen dat

ze nog hun uiterste best gaan doen om deze starter voor de kerst bij u te krijgen. Mijn groeten komen dus als het goed is nog op tijd bij u aan: ik wens jullie allemaal een zeer prettige kerst een alvast een goed nieuwjaar!



Ledenadministratie

door Hendrik van Veen

De ledenadministrateur zou het op prijs stellen dat het bestuur, de trainers en aanverwante artikelen zich zouden houden aan de afspraken die door het bestuur zijn gemaakt met het oog op afzeggings van leden.

Dit staat duidelijk in de starter dat dit alléén maar via de ledenadministratie kan geschieden. Daar ik herhaaldelijk telefoontjes, e-mailtjes krijg met de volgende inhoud: Kun je deze of die persoon even uitschrijven? (van bestuursleden, trainers en dergelijk personen) Want dit is mij mondeling door gegeven. Dit gaat niet. Ik moet een bewijs hebben van de leden zelf dat men zich uitschrijft. En dat dit niet via via gebeurt. Daar er dan misverstanden van komen. Onlangs nog iemand die 1 jaar contributie terug eist omdat hij of zij 1 jaar geleden een e-mail naar mij toegezonden zou hebben. Niets is minder waar. Er is op die datum niets bij mij binnengekomen. Wie bedonderd nou wie. En dit is niet de eerste keer dat men wat probeert. In al die jaren dat ik dit doe kan ik een boek over schrijven. Maar om een lang verhaal kort te maken. Houdt u aan de regel; als er iemand bij u komt met een afzegging, zeg dan direct sorry dit dien je in te dienen bij de ledenadministratie. En wel **SCHRIFTELIJK** of via E-MAIL.

Jarig in januari en februari

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



Januari

2-1	Petra de Vegt	11-1	Jeroen Vink	22-1	Mariska Lenis
3-1	Jorrit Wubben	12-1	Jarno Kuiper	22-1	Astrid Wibbelink
4-1	Jolanda Hes	14-1	Rianne Kamerbeek	24-1	Elly Moesker
4-1	Lara van Ravenstein	14-1	Peter Wemer	24-1	Bennie Overvelde
5-1	Marijke Enzing	16-1	Tim de Boer	26-1	Trijntje Dijkstra
7-1	Trees van Veen	16-1	Klaas Winters	26-1	Jaap Schram
8-1	Jazlin Ruinemans	19-1	Simon Ensing	27-1	Marco Jonkman
8-1	Frank Wibbelink	19-1	Geke Naaktgeboren	31-1	Frank de Jong
9-1	Wesley Smid	20-1	Soraya Servage - van der Wiel		

februari

1-2	Demi Berger	13-2	Nolda Beckers	22-2	Riki Creemers
3-2	José Gaastra	13-2	Yvonne Kemp	22-2	Addy Ritsema
3-2	Astrid Vreeburg	13-2	Radboud Sinnecker	23-2	Marcheline Smit
3-2	Astrid Wubben	14-2	Thirza Kuiper	25-2	Thomas v Scheepen
6-2	Amber Bekius	17-2	Rob de Jong	26-2	Luuk Geerders
9-2	Iris Oost	18-2	Jan Nijmeijer	27-2	Wieke Nijmeyer
9-2	Thijs Stienstra	18-2	Egbert Vink	27-2	Maud Tadema
10-2	Esther Landman	20-2	Marianne Weegenaar	28-2	Ineke Blaauw
10-2	Afke Wemes	21-2	Sietske Sterkenburgh	28-2	Klaas van der Veen
12-2	Harold Tigchelaar	21-2	Nel Zwerver		

Uitslag pompoenpitten raden

door Jana Posthumus

Tijdens het Halloweenfeest op 7 november mochten jullie raden hoeveel pompoenpitten er in de glazen pot zaten. 33 van jullie hebben een poging gewaagd.

De pitten kwamen allemaal uit 1 pompoen. Jammer genoeg heeft niemand het exacte aantal geraden. Jullie zaten allemaal te laag.

In de pot zaten **620** pitten.

Degene die er het dichtst bij zat was Evelien Wemes. Zij dacht dat er 480 pitten in de pot zaten. Zij ontvangt een klein aardigheidje.

De 30 van de 30^{ste} en het stampottenbuffet op 30 december 2009

Op woensdag 30 december organiseert Start '78 een duurloop van 30 en 10 km en een wandeling van 10 km. Daarna kun je het jaar uit stampen met een heerlijk stampotbuffet.

Locatie: kantine van Start '78
Start 30 km duurloop: 13:00 uur
Start 10 km wandeling: 13:30 uur
Start 10 km duurloop: 14:15 uur
Aanvang: stampottenbuffet: 18:00 uur

Deelname aan de duurlopen en de wandeling is gratis. Opgave vooraf is niet nodig. Het stampottenbuffet kost € 12,50 per persoon, hiervoor moet je je voor 18 december opgeven. Meer informatie kun je vinden in de Starter van November. Maar je kunt ook contact opnemen met de organisatoren.

Info over de 10 & 30 km duurloop: Folkert Sterkenburgh, fsterkenburgh@gmail.com
Info over de wandeling: Bennie Overvelde, b_Overvelde@hotmail.com
Info over het Stampottenbuffet: Rob van der Wel, rob.vanderwel@home.nl

Herinnering Grote Club Actie

Op donderdag 26 november is de trekking van de Grote Club Actie geweest. De actie is daarmee voorbij. Echter nog niet iedereen heeft het lot / de loten die zijn ontvangen betaald.

Graag wil ik jullie dan ook verzoeken, indien de loten nog niet zijn betaald, het bedrag van deze loten zo spoedig mogelijk te betalen aan de vereniging. Dit kan op Rabobankrekening 3612.62.310 of ING rekening 3928372 ten name van Atletiekvereniging Start'78.

Alvast bedankt!

Niek Wijnen
penningmeester

De jeugd van tegenwoordig

belevissen van een jeugdtrainer

Elke keer als ik weer op dinsdagavond training ga geven dan probeer ik wat wist je datjes mee te nemen. En het leuke is, ik hoef er niet eens meer moeite voor te doen. Ze komen vanzelf aanwaaien. Ook wordt er actief meegedacht. En zelfs op de momenten dat je het niet verwacht, komen er wist-je-datjes tevoorschijn.

Zo waren we laatst met een stel trainers in Groningen tijdens een regio training en de wist-je-datjes vielen met bosjes uit de lucht. Je hebt ook van die atleten die dan wist-je-datjes willen bedenken over de persoon die de wist-je-datjes bedenkt. Die mensen nodig ik uit zelf een stukje te schrijven☺

Tijdens een wedstrijd in Nijeveen kwam ik iemand tegen die ik ooit training gegeven heb voor ze ging verhuizen. Even mee gepraat, en toen ik vroeg hoe vaak ze trainde in de week schrok ik een beetje. Namelijk 4x.(exclusief wedstrijd) Tijdens de wedstrijd liep ze bij mij in het groepje en we graptten wat over haar frequentie, die 2x zo laag is als de gemiddelde loper in de groep. Maar met hele grote stappen wist ze toch bij te blijven. Gelukkig wist ik haar voor te blijven, zou gênant zijn als het me niet gelukt was. Toen kwam de vraag weer naar boven. Is dit wel normaal? Als je kijkt bij het turnen is het normaal dat als je goed bent je 4-5x traint, maar dan doe je verschillende onderdelen. Maar 5x in de week hardlopen als 13 jarige lijkt mij overbodig. De kans is erg groot dat het met een paar jaar gebeurd is. Één ding weet ik wel, Ik ga mijn kinderen dit later niet aandoen op die leeftijd, ook niet als ze het zelf willen. Maar dit laatste lijkt me onwaarschijnlijk als ze de genen van mijn vriendin krijgen.

Wist je dat:

- Lowie heel veel eet?
- Tineke niet snapt waar hij het laat?
- Tineke en ik een lintworm niet uitsluiten?
- Kristian van zandhappen houdt?

- Marije en Charlotte nog steeds moeilijk uit elkaar te houden zijn?
- Amber heel zielig kan kijken?
- Je toch niet hard kunt sprinten met Jorrit op je rug?
- Tineke heel goed voor kan doen hoe je NIET moet starten tijdens een cross?
- Marco graag wist-je-datjes bedenkt?
- Remco vaak zijn veters los heeft?
- Hij niet de enige is?
- Een veterstrik cursus voor sommigen ook niet verkeerd zou zijn?
- Gerdo en Lowie leuke hulppiëten zijn?

Het estafettestokje

door Marcel van den Raadt

Na een aantal jaar niets meer aan sport gedaan te hebben wegens lage rugklachten, ben ik sinds dit voorjaar door de juiste behandeling nagenoeg klachtenvrij. Er werd mij aangeraden om er iets aan beweging bij te doen daar ik toch een zittend beroep heb. Een week later viel mijn oog op een artikel in de Stellingwerf dat er bij Start '78 een loop je fit cursus gestart werd. Een mooi moment om te beginnen!

Tien weken lang kregen we training op de zaterdagochtend en dinsdagavond van Rob en Ina met de doelstelling dat we na die tien weken 30 minuten aan één stuk kunnen hardlopen. Twee keer in de week lopen is in het begin toch wel pittig, met allerlei kleine pijnntjes protesteerde het lichaam tegen deze inspanningen.

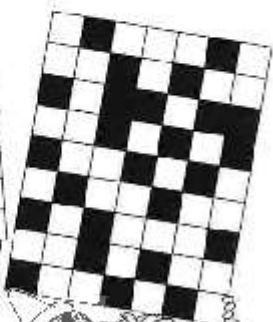
De tien weken vlogen om en de conditie van de loop je fit groep ging met sprongen vooruit. Het eind kwam in zicht en de cursus werd afgesloten met een testloop van 30 minuten. Nagenoeg iedereen heeft dit met goed gevolg volbracht. Ruim een week later was de Jan Driegen halve marathon met ook de 5 km afstand waar een deel van de loop je fit cursisten inclusief mijzelf aan mee deden. Mijn eerste loopje had ik al te pakken!

Begin juli ben ik na de cursus lid geworden en heb mij aangesloten bij de loopgroep

Starterspret

CLOWN PIP EN POP

Clown Pip en Clown Pop hebben je iets verklaard. Maar dan is het clown Pop een beetje miste op dat van clown Pip krijgen en dat zou erin loep zo onschikkelijk naar... help ik even!



Wat verklaarden de twee clowns je?

BOEKENWURMEN

Dit zijn de titels van de 8 boeken.

Catwarme

Cinif Tweed

Palle Dier

De kaart

Sanson

Spoken in huis



Stuur de titels op de rug van de boeken. Je weet ze, volgens:

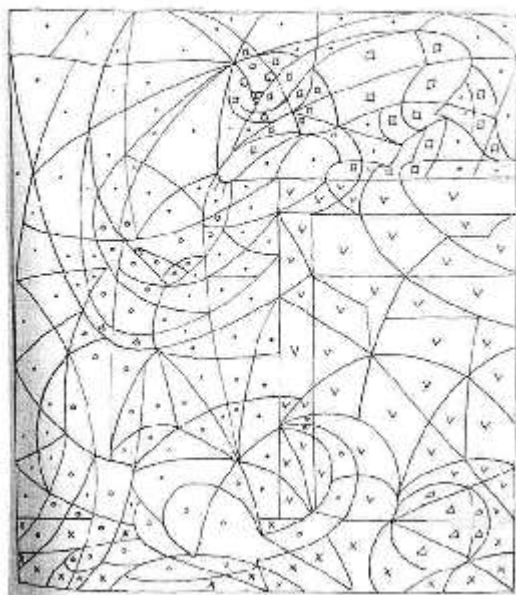
- Het grootste boek heeft de grootste titel.
- Tussen 'Catwarme' en 'Spoken in huis' ligt 'Sanson'.
- 'Cinif Tweed' ligt tussen 'Palle Dier' en 'De kaart'.
- 'Palle Dier' is de kleinste.

Probeer nu te raden wie wat leest.

- De titel van Sara's boek begint met de letter 'S' en heeft 'eter' in het laatste woord.
- Sienus heeft het grootste aantal boeken.
- Jan heeft het boek dat over een 'igt' gaat.
- De titels van Anka's boek eindigen op 'dechts' of 'woord'.
- Kaatje's boek ligt hoger dan dat van Jansen.

Jan:	Jansen:
Anka:	Sienus:
Sara:	Kaatje:

KLEURENCODE



Kleur de vakken volgens de code. Je moet dan een mooie tekening zien ontstaan!

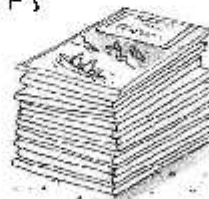
Δ = rood
• = blauw
X = geel

▽ = groen
□ = wit
○ = oranje

STRIPS

Er worden 50 strips verdeeld tussen vijf kinderen.

- Renee krijgt twee keer zoveel strips als Gita.
- Gita krijgt evenveel strips als Anja.
- Corin krijgt 10 strips meer dan Sara.
- Sara krijgt 5 strips meer dan Gita.
- Gita krijgt 5 strips meer dan Corin.



Hoeveel strips krijgt Anja en hoe vaak moet Gita Sara's strips krijgen?

onder leiding van Ruud en Rob. De trainingen zijn altijd zeer gevarieerd en er wordt geprobeerd om (zoals Rob het zo mooi zegt) binnen ieders unieke mogelijkheden de grenzen te verleggen.

Begin september hoorde ik dat een aantal personen van de loopgroep aan de zevenheuvelen loop in Nijmegen ging deelnemen. In een vlag van verstandsverbijstering heb ik mij ook opgegeven. Tijdens de trainingen werden we al regelmatig getrakteerd op heuveltraining, dus geheel onvoorbereid was ik niet. Twee weken voor de zevenheuvelen loop had Ruud nog een extra training van 15 km op de maandagavond ingelast. Na anderhalf uur waren we weer terug in de kantine. Het laatste deel had ik wat last van mijn kuiten gekregen, dat was wat minder. Tien dagen voor de start lag er een envelop met startnummer, NS-retour, t-shirt bon en de championchip in de bus. Nu komt de dag wel erg dichtbij !

Zondagmorgen om 09.40 afgesproken op het station in Steenwijk. De trein zat al lekker vol met lopers. Overstappen in Zwolle.....nog meer lopers. Op het station in Nijmegen is het een en al lopers en zit de sfeer er goed in. Iedereen ging op zoek naar zijn/haar eigen kleedruimte die ingedeeld was volgens startnummer. Niet gehinderd door enige kennis van zaken had ik tijdens de inschrijving als eindtijd 1 uur 25 opgegeven. Hierdoor moest ik starten in startvak zwart 2. Om 13.47 passeerde ik de startstreep en kon ik beginnen aan de 15 km.

De eerste 5 km rustig aan gedaan, ik kwam lekker in mijn ritme. Er stonden overall enthousiaste mensen aan de kant die ons aanmoedigden. De tweede 5 km het tempo wat opgevoerd, de heuvels vielen me erg mee. Had het toch wel zwaarder verwacht.

Ondanks dat de startvakken ingedeeld zijn op basis van de opgegeven verwachte eindtijden was het toch flink inhalen met langzame lopers voor je. Ruim binnen het uur passeerde ik het 10 km punt. Alles voelde goed aan, dus het tempo nog maar iets opgevoerd. Na 12 km hadden we alle

heuvels gehad en gingen we vals plat naar beneden richting de eindstreep. Onder luide aanmoedigen van het publiek verdwenen ook de laatste kilometers onder mijn voeten en na 1:23:30 liep ik over de finish. Honderd meter verder kreeg je je medaille en een flesje drinken uitgereikt. Het was een mooie loop, perfect georganiseerd en gezellig druk. Je had niet in de gaten dat er ruim 24.000 deelnemers waren. Dit smaakt naar meer, volgend jaar ben ik van plan om mijn eerste halve marathon te lopen....

Nu rest mij nog om het estafettestokje door te geven aan: Wilma van Galen. Ze was ook present in Nijmegen en aangezien ze aan vele loopwedstrijden deelneemt weet ze vast wel iets om over te schrijven...

Het Texelse trainingsweekend en andere bewegingen

door Bennie Overvelde

Oktober 2009

Eindelijk horen jullie dan weer wat van de organisatie! Nog een kleine drie weken en dan gaan we met 60 personen naar Texel. Zoals jullie in de Starter hebben kunnen lezen is de organisatie alvast op excursie geweest. En wij als organisatie kunnen melden dat het eiland Texel veel te bieden heeft, waaronder een eigen bierbrouwerij met als absolute topper het "Texel Skuumkoppe" (wij spreken uit eigen ervaring)

Vrijdag 30 okt.

Zijn dit de ingrediënten om een trainingsweekend te beginnen en te eindigen! Moeten wij de organisatie hierbij op aanspreken voor al dat "Skuum". Bij navraag bleek dat er ook trainers meegaan, maar die houden óók wel van schuim. Toen werd het duidelijk dat hier tussendoor ook nog trainingen en andere bewegingsvormen aan bod kwamen. Aldus besloten en StayOkay. En dat is dan het onderkomen waar wij logeerden. Een BlijfOkeherberg.

Alvorens dit gebeuren naar Den Helder met de auto en die was ingedeeld door de organisatie, want die afstand was niet te trainen en dus een uurtje zitten. Samen met Pim, Bennie, Marijke, Wilma en Miep de spoorzoeker plus nog 16 andere auto's uit Wolvega en Steenwijk. Een kleintje filevormend Friesland. Allemaal veilig aangekomen en inschepen waarbij in dat kwartiertje al een kleintje van Thijs rondging ter versterking van zeebenen. Weer op vaste bodem stonden er fietsen klaar die ons naar de Herberg brachten. Goed sturen en wel trappen dus. De bagage werd door een busje gebracht en kwam ook heel aan. Na inchecken het stapelschema doornemen wie moest stapelen voor ter bedde. Trainers slapen altijd beneden zei ik, want die moeten gerust rusten en niet traplopen en aldus besloten. Ook Stephan sloot zich hierbij aan, want het recht zegeviert en waarvan akte. En zo konden Pim en Egbert plavontieren. Klaas had intussen een demonstratie bed opmaken gedaan. Heel handig met een welverdiende p.r. En zo kon iedereen na dit gedoe in de grote zaal het reglement van orde aanhoren door Gerrit de weekendvoorzitter. Dit werd zonder gemor aangenomen en men ging ontspannen aan bar of biljart. Het zogenaamde voorontspannen, want het stapgevoel kwam aan bod en enige tijd later was het gezellig in Den Burg (Bierenburg of Beerenburg) Na dit bewegelijk gebeuren ter nesten, want de volgende dag was het echt bewegen. Sportief gezien uiteraard.

Zaterdag 31 okt.

Eerst natuurlijk op stationniveau en op beeld vastgelegd. De hele groep op een kamerbreed screenbeeld naar ik een paar weken later heb aanschouwd. Iedereen wist wat er te doen stond en het was een lang lint aan fietsbewegingen die zich richting het bos een eindje buiten het dorp verplaatsten. Bij het parkeerterrein de groepen verdelen en het inspannen door ontspanning begint. Bij iedere groep iemand van de organisatie voor het safeplan en bij de wandelgroep was dat Edwin. Na een voorstelronde waarbij twee rijen steeds doorschuiven gaan de hoofden richting strand via een

binnendoorbos, maar de duinen bleven uit zicht. Na overleg met Edwin en de wandeltrainer en de klok toch maar een bostraining. Na wat verschillende loopoefeningen en anderhalf uur later weer bij de fietsen. Wie heeft gezegd dat het gebeurd is riep de trainer nadat sommige de fiets weer pakten en zo kwamen er nog wat rekoefeningen. Tevreden gingen wij weer naar StayOke voor het douchen en het 12 uur diner.

De middag werd besteed aan cultuur, waaronder een rondleiding door het Texels Skuumkoppe brouwerij. Naar gehoord te hebben was dit bijzonder boeiend, en de proeverij was Koppeklaar verhelderend. Ook verhelderend was de eerste loopsessie met Truus. Zij wil het hardlopen wat meer beoefenen, en de basis begon op de miniatletiekbaan ter plaatse. Met glans doorstaan en nu op naar het certificaat. Na deze extra training en een vreemde meneer met een vreemd verhaal gezellig terrassen met Alie, Marijke en Jelien. De stapavond in met het AC-DC gevoel van Egbert, het Paridice bij het dashboard gevoel van Wilma met, en de volgende dag zonder stem. En het trainingszweet gevoel van mij.

Zondag 1 nov.

We gaan weer trainen en wel op de fiets naar het strand. Met een duidelijke en blijde uitleg van de trainer, want die had deze keer 20 mensen. Wat afgesnoept van de andere loopgroepen volgens Cor en Ulbe. Wij hebben een flink stuk gelopen met diepe gesprekken over motivatie tot mijmeren met Alie en éven terug in Parijs. Na afloop riep de trainer wéér dat het nog niet gebeurd was en hij had nog wat rekoefeningen. Er waren omstanders die dachten dat er een vreemde sekse bezig was volgens Cor. Wat vreemd, maar het bewéégt wel.

Weer terug naar de Stay met een fietsniveaugesprek over Body-Jam met Ana en dit beweegritme maar beoefenen tijdens het kamer opruimen inclusief bedde. Een opruim p.r. Over p.r. gesproken. Er was die morgen ook nog een crossloop in het naburige bos waar ook verschillende Starters aan meededen

waaronder wandelaar Pim. Onder begeleiding van Rob en supporting Egbert snelde hij zich over de 2.9 km. Niet moe, maar voldaan gleed hij op de finish aan met een verdiende p.r plus certificaat. De eerste aanzet tot een carrière bij Start 78!

Na het eten en de mededeling van Gerrit dat hij iedereen bedankte voor hun inzet en dat wij een boot eerder konden vertrekken, werd dit aangenomen. Dit was de laatste training. Op de fiets door de stromende regen. Wilskracht en vermogen. Het karakter werd danig geteisterd. Het gevolg was dan ook een waanzinnige verkleedpartij in de wachtruimte bij de haven. Wij hebben dit prachtige weekend weer gehad. Tot een volgende keer met hopelijk weer 60 mensen, 17 auto's, 60 fietsen, 17 kamers en 8 trainers en met dank aan Edwin, Gerrit, Folkert en Ruud.

Wilskracht bewust en verkleed gerust.

New York City Marathon

door Trees van Veen

In 2003 maken mijn broers Titus, Huub en ik plannen om naar de marathon van New York te gaan. Helaas moet Huub afhaken door een blessure en dus gaan Titus en ik (met een groep van Start) in 2004 naar Berlijn ipv New York.

Toch blijft de marathon van New York in ons achterhoofd en dus besluiten we eind 2008 dat het dan toch maar moet gebeuren en dus boeken we in maart van dit jaar bij HollandRunner.nl onze 11-daagse reis naar New York ! Titus en Huub nemen hun partners mee, ik laat mijn gezin lekker thuis (\$). Voor ons alle drie lijken de voorbereidingen soepel te gaan, wel wat pijntjes hier en daar, maar daar is mee te leven. We spreken af om af en toe samen een lange afstand te lopen. Helaas...Huub heeft alleen hier en daar wat pijntjes, ik krijg na twee lange duurlopen tijdens een pittige training ontzettend veel pijn in mijn beide voorvoeten en Titus krijgt zoveel last van een oude voetbالبlessure dat ook hij de

trainingen op een laag pitje moet zetten. Ik ga naar de sportarts en moet aan de zooltjes, Titus gaat naar de fysio en heeft het geluk iemand te treffen die zelf in New York gelopen heeft..... Al met al stellen we onze doelen en tijden bij, we gaan voor "uitlopen". Achteraf helemaal terecht, New York Marathon met zijn 5 bruggen en geaccidenteerd parcours is geen snelle marathon en hier moet je gewoon gaan genieten van alles wat er gebeurt! Ik heb een reisverslag gemaakt waarmee ik ongeveer een hele Starter kan vullen maar ik laat het bij mijn verslag van de dag van de marathon. Natuurlijk hebben we de andere dagen ontzettend veel gezien en gedaan in New York. Het is een fantastische, plezierige stad en ik kan iedereen aanraden die ooit (nog) een marathon wil lopen om dit in the Big Apple te doen. Het was al met al een geweldige reis.

Zondag 1 november Marathon-dag :Five Boroughs, Five Bridges

staten island-fort wadsworth-verrazano narrows bridge-92nd street-bay ridge-fourth avenue-sunset park-brooklyn-bedford stuyvesant-park slope-boerum hill-bedford avenue-williamsburg-greenpoint-pulaski bridge-long island city-49th street-queens-queensboro bridge-first evenue-willis avenue bridge-the Bronx-madison avenue bridge-harlem-manhattan-fifth avenue-columbus circle-central park

We zijn net voor de wekker wakker, ongeveer tien voor vijf! Niet slecht geslapen, maar wel een paar keer wakker geweest. De loopkleden aan en naar beneden voor het ontbijt, licht zenuwachtig. Het eten smaakt gelukkig wel. Allemaal lopers en een enkele supporter in de ontbijtzaal. Het hotel heeft het standaard ontbijt en verder geen bijzondere dingen voor de lopers. De bananen vliegen wel de mand uit! We horen dat de weersvoorspelling wat is aangepast, het blijft bewolkt maar met de regen zal het heel erg mee gaan vallen, waarschijnlijk helemaal geen regen in NY. Dan naar boven om alles bij elkaar te pakken en toch weer twijfelen over wat aan te trekken en wat mee te nemen en om 06.35 uur naar de lobby, de bus

vertrekt om 06.45 uur. HollandRunner heeft dit jaar voor het eerst eigen bussen die de lopers van het hotel naar het startgebied op Staten Island brengen. Voorgaande jaren gingen ze met de bussen die door de organisatie van de NYCity marathon beschikbaar worden gesteld, maar deze vertrekken al rond 4 uur /half 5 richting het startgebied en dan moet je daar dus nog ongeveer 3 à 4 uur wachten voor je mag lopen. In de lobby nog een korte uitleg door Rob van HollandRunner (we hebben Russische chauffeurs, dus als ze verkeerd rijden moet je dat wel even tegen ze zeggen!) en dan gaan we de bus in.

Ik heb het idee dat de drukte op de weg meevalt en al na een halfuur zitten we op de New Jersey bridge. Helaas lopen we daarna helemaal vast en staat de bus in een langzaam rijdend en stilstaande marathon-bussen-file. Vlakbij het startgebied, ongeveer 2 km, stappen we uit omdat het nu helemaal vaststaat. Later horen we in het hotel dat er lopers waren die hardlopend naar de start moesten omdat ze in de eerste wave mochten starten en dreigden te laat te komen. Wij hadden tijd genoeg om in de rij voor de wc's te gaan staan. Je kunt het startgebied alleen maar op met een startnummer en bij de plattegrond kijken we waar we moeten zijn. We spreken af dat Titus zijn tas wegbrengt naar de vrachtwagens van de oranjenummers en dan terugkomt.

Als hij er om 09.30 uur nog niet weer is gaan Huub en ik naar onze "coral"(startvak). Huub gaat nog even op zijn karton zitten, anders heeft hij hem helemaal voor niets meegenomen en dan brengen wij ook onze tassen naar de vrachtwagens van UPS. Dan is het ongeveer 09.15 uur en er wordt omgeroepen dat de eerste wave is vertrokken en de mensen voor de tweede wave zich moeten melden in de "coral". Brrr, zenuwen, en Titus is nog niet terugik wil onze wave niet missen! Gelukkig komt Titus om 9.22 en dan gaan we samen naar onze "coral", startnummer laten zien en ook Titus wordt toegelaten (starten in een langzamere "coral" mag wel, andersom niet). Het startvak loopt

langzaam vol, ook hier nog een keer naar de wc. De overtollige kleding uit, het is helemaal niet koud, de kleding die over het hek (ongeveer 1 m 80hoog) hangt wordt direct door vrijwilligers opgepakt bekeken en in plastic zakken gestopt. Dit gaat allemaal naar de daklozenopvang van NY. Straks loopt er dus iemand in mijn oude loopjasje en met mijn skipully in NY. Mijn oude loopbroek met kapotte ritsen zal wel in de lappencontainer terecht komen.

Dan wordt er omgeroepen dat de corals van de 2^e wave dicht gaan en er niemand meer in mag. De afscheidingen worden tussen de corals weggehaald en we lopen naar voren, ik denk dat we helemaal tot de start doorlopen maar ruim voor we daar zijn klinkt in de verte een schot en zijn we dus gestart! Het duurt nog even voor dat we daadwerkelijk over de startmat lopen en intussen worden we aangemoedigd door alle vrijwilligers en dan zien we Verrazano Narrows Bridge en we wensen elkaar nogmaals succes. Titus en Huub willen ongeveer 11-12 km per uur lopen en ik ongeveer 10 dus we proberen niet al te snel te beginnen. De mensen van HollandRunner hebben ons ook gewaarschuwd voor te snel beginnen, zodra je op de brug weer naar beneden gaat want ja dat gaat natuurlijk lekker. Zo snel een te hoog tempo kan je natuurlijk later opbreken.

Er zijn heel veel lopers die op de brug foto's van elkaar en het uitzicht nemen en ook hier zijn er al wandelaars ! Wij blijven op de brug bij elkaar en onderaan draaien we Brooklyn in. Hier staan ontzettend veel mensen langs het parcours om je aan te moedigen en je naam te roepen. Heel apart en met kippevel mijn naam te horen op z'n Amerikaans. Je ziet ze denken "trees" wat is dat voor naam? Ik hoor onderweg op verschillende manieren mijn naam, gewoon, verbaasd en zelfs I love Trees! Geweldig! Kicken! We lopen tot het 10km punt bij elkaar in de buurt, daarna gaat Titus wat sneller en op de halve Marathon (Pulaski bridge) ligt hij ongeveer tweeëneenhalve minuut voor op Huub en mij. Het gaat het goed met mij, ik loop lekker en kan ook m'n tempo goed vasthouden, maar dan.....de Queensboro

Bridge.....tussen de 14^e en de 15^e mijl, ik voel dat het niet goed gaat, mijn benen lopen helemaal vol en ik heb het idee dat ik niet vooruit te branden ben, om mij heen gaan heel veel mensen wandelen en pas dan heb ik door dat we heel gemeen langzaam omhoog lopen. De Queensboro Bridge is van begin tot eind 2200 meter en dus lopen we 1100 meter vals plat. Geen wonder dat ik het idee heb dat het helemaal niet meer gaat. (Overigens aan mijn tussentijden kun je dat later niet zien, dus mijn tempo blijft daar goed). Als we halverwege zijn en dus naar beneden lopen klinkt er spontaan gejuich en klappen mensen voor zichzelf (hier helaas geen publiek alleen een enkele vrijwilliger). Nu loop ik iets op Huub uit, maar nooit meer dan een minuut. Niet dat ik dat weet, je bent elkaar gewoon kwijt in de mensenmassa, maar dat zien we later aan de tussentijden.

Op elke mijl staat een waterpost en ik neem ongeveer elke twintig minuten een bekertje water en ik drink dat al lopend op want ik wil de eerste drie uur doorlopen en zo mogelijk niet wandelen of dat in ieder geval zo lang mogelijk uit te stellen. En dat lukt heel lang alhoewel ik mezelf regelmatig moet oppeppen want o de bovenbenen doen toch zeer! De supporters staan ergens tussen de 16^e en de 17^e mijl, dat is iets om naar uit te kijken. De vlaggen van HollandRunner zijn uit de verte te zien, een heel erg oranje uitgedoste club mensen. Voor de fotograaf goed links lopen, de tulpsticker werkt en even de handen omhoog. Ik omhels Monique en Eline even, ja het gaat goed, en dan weer verder, wauw wel even slikken, ze staan hier ook voor mij! Ik moet nog bijna 10 mijl en dat ga ik ook doen.... In deze wijk wonen de Orthodoxe Joden, zij staan ook langs de kant te kijken. Vaak met het hele gezin, man, vrouw en een stuk of 5 kinderen, op een rij, allemaal zelfde jasjes aan, vrouwen en meisjes in jurk. Maar aanmoedigen doen ze niet. En terwijl Huub mij op de 20^e mijl inhaalt (niet gezien) haal ik Titus in rond de 21^e mijl (niet gezien). Titus ziet mij echter wel, ik zeg: "loop maar door, want het wil niet meer", maar bij Titus wil het ook niet meer en dus gaan we samen verder, elkaar

oppeppen "we gaan het halen!". We moeten nog 5 mijl(= ?? km). Ik probeer te visualiseren, 5 mijl = 8 km = van de Lenna flat naar De Blesse en terug. En vervolgens tel ik dus elke mijl af en probeer uit te rekenen hoeveel kilometer dat is en waar ik dat in en rond Wolvega zou lopen.

Nu moet ik bij een waterpost echt even wandelen, mij benen doen zo zeer en ik neem ook wat sportdrank . Dan weer lopen, wat heet lopen, volgens mij zit er geen gang meer in. Het is gewoon heel zwaar, de mensen blijven aanmoedigen gelukkig. We lopen van The Bronx Manhattan op en daar zien we de herkenningspunten die Arie (trainer HollandRunner) ons vrijdag heeft gewezen, bij Fifth Avenue loopt het weer omhoog, de bovenbenen doen akelig zeer, maar dan komen we bij Columbus Circle en daar draaien we Central Park in! HollandRunner heeft tussen de 24^e en 25^e mijl ook nog een supportersplek ingericht en daar zien we Eline en Monique weer, maar dit keer loop ik door, ik ben bang dat als ik stop ik niet meer op gang kom. Nog 1 mijl.....nog 1 kmnog 800 m.....nog 600m....nog 400m nog 200 m.....Titus en ik lopen naast elkaar, we pakken elkaars hand en gaan samen met de handen omhoog over de finish.....YES YES YES we did it !!!!! ! (kapot!)(en snel de stopwatch indrukken 4.27.12)(Huub netto 4.19.03, Titus netto 4.26.55, ik netto 4.26.56). Elkaar feliciteren en een traantje wegpinken. Om met Fred Lebow (directeur van de New York City Marathon 1970-1993) te spreken: **"Few things in life match the thrill of a marathon"**!



Rode wijn en naaldhakken

door Ivonne, Nynke en Margreet

Wat een mooie, speciale, lange, leuke, vermoeiende, bubbeldag was 8 november. Vrijwillig hadden er een aantal lopers zich opgegeven voor de Berenloop (Halve Marathon) op Terschelling. Van horen zeggen is dit een zeer zware loop, dus kriebels waren er genoeg.

Achteraf vonden wij alleen het stukje strand echt zwaar. Het strand was maar 3 km lang, maar voelde als 6 km lang. Allen hebben hier veel tijd verloren, maar ondanks dat waren wij heel tevreden over onze tijden. Ook hebben wij gehoord dat sommigen zo'n snelle tijd hadden gelopen, waarvan wij het vermoeden hadden dat zij het stukje strand over hadden geslagen????!

Het had waarschijnlijk nog mooier kunnen zijn als er geen mist was. We vertrokken in de mist en kwamen terug in de mist, kortom we hebben veel gemist.

We hebben al gezegd, volgend jaar maken wij er een weekend van, want het is echt een lange dag: 1 uur rijden, 2.15 uur varen en dat maal 2, dan nog lopen en na het lopen mochten de heren zich douchen bij de haven en de dames mochten gebruik maken van het zwembad inclusief BUBBELBAD!!!



Wij hadden afgesproken om naar het douchen ons te verzamelen bij de branding, maar ja, wij (Ivonne en Margreet) zaten lekker te genieten van de bubbels en vergaten min of meer de tijd.

Volgens Ron en Freddie stonden zij daar te koukleumen en maar wachten en wachten. De organisatie had hen gezegd: er komt hier geen bus hoor! Ivonne zei al, als wij eruit zijn moeten we ff bellen. De woorden waren nog niet koud en zij werd gebeld door Freddie. Zij hebben besloten om naar een kroeg te gaan om hun op te warmen. Daar zouden de dames ook wel komen. Maar ja de dames hadden zin in wat warmes en gingen op zoek naar een tentje die wél koffie en thee schonken en eventueel een lekkere tosti.



Op de terugreis hebben wij kennis gemaakt met de halve zolengroep waar Freddie het weekend mee heeft doorgebracht. Leuke mannen! Nu hebben wij toch wat gehoord. Freddie fungeert niet alleen als haas, maar kan ook als hond goed tekeer gaan. Als een jonge hond huppelt hij over het strand, een keer fluiten en Bobbie komt terug. Wij zien het zo voor ons a-port!

Wij hebben trouwens inmiddels ook inside information over de trainingsgroep van Ruud. Daar worden niet alleen de beenspieren, maar ook de kaken getraind! Vooral Rudie neemt het trainen van die kaken voor zijn rekening! (En dan beweren de geleerden dat de in Georgie gevonden schedel van een vrouw moet zijn, omdat de kaken versleten zijn...volgens mij klopt dat niet, Stephan!)

Als dan de groepen van Jebbe en Ruud samenkomen in de kantine op de woensdagavond, dan is het hek helemaal van de dam Eén van hen speelt, heel attent, voor sinterklaas door iedereen een muis in de schoen te doen. Maar zeggen wie dat heeft gedaan, ho maar!

Gerstenat en vette Friet

belevenissen van een recreatieve loper.

Vandaag een rustdag gehad ☺ Gister heb ik in Norg de bastiaannetcross gedaan en dat was een aanslag op de achillespezen. Dus na de tijd maar gekoeld en vandaag niks. Is ook wel eens lekker. Hoewel “gedwongen rust is nooit prettig” heb ik gehoord...

Maar goed, gister dus de cross. Er was weinig andere animo vanuit de “startgeledingen” dus togen Ivon en ik met zijn tweeën naar Norg. Ik was er nog nooit geweest (Ivon ook niet) dus dan is het altijd even zoeken naar de start en de inschrijving. 's Ochtends had het enorm geplensd maar gelukkig was het droog geworden. We waren aan de late kant maar op zich ging het. Terwijl we naar de inschrijving liepen zag het grasveld er al desastreus uit...dat belofde niet veel goeds....of juist wel?

Afijn, ff inlopen en toen naar de start. Het was een drukte van belang. Daar hadden we ons op verkeken. Het was niet meer mogelijk om een goede plek vooraan te krijgen dus stonden we ergens in de achterhoede, naast een D-elftal van één of andere voetbalclub. Het parcours bestond uit 1 kleine ronde en daarna 3 grote rondes, totaal 8,8 km. Omdat we achteraan stonden was de eerste ronde lastig, te veel lopers voor ons en lekker inhalen ging niet. Maar na de eerste ronde ging het beter. Er zaten een paar venijnige klimmetjes in en ik kreeg na de 2^e ronde wat last van mijn achillespees. Ik kon er wel mee lopen, maar toch.....



Ik moet zeggen, het was een echte cross, wat gras, heuveltjes en wat gladde stukken. Te glad, want achteraf vertelde

Ivon dat ze door de enkel was gegaan ☹ Altijd een risico bij dit soort loopjes. Een ander risico, het was ook even afwachten of we weer met de auto konden weggomen. Het grasveld was wat drassig maar dat ging goed. Er stond echter een auto op het bospad tot de velgen in de blubber, tot vermaak van velen....



Vorige week heb ik weer eens een lange duurloop gedaan. Samen met Gerrit Greven en Jan Bos vertrokken we rond 11 uur vanaf het tunneltje bij de Woldberg voor een duurloop van 2 uur. Het was lekker weer, zo nu en dan miezerde het een beetje maar het was de moeite niet. Al keuvelend over van alles en nog wat “vlogen” de kilometers weg. Ik moet zeggen dat ik dit de minst leuke periode van het jaar vindt. November is een maand waarin weinig gebeurt en het weer is vaak “klote”. Gelukkig viel het weer nu mee. Maar goed, alle leden van Start'78 zijn gedurende 2 uur weer over de tong geweest (figuurlijk) dus ik ben weer op de hoogte van (bijna) alle smeuge details.

Na de marathon was mijn eerste “serieuze” loop de Berenloop op Terschelling. Ergens begin 2009 had ik afgesproken om samen met de mannen waar ik mee naar Newcastle was geweest ook de halve marathon op Terschelling te doen. Op vrijdagmiddag vertrokken we naar Terschelling. We waren totaal met 9 man. Op Oosterend waren 2 caravans gehuurd (met 8 bedden ☺). Afijn...liefde maakt een smal bed breed zullen we maar denken. Op vrijdagavond uit eten bij “de rustende jager”. Bedenk zelf maar een paar woordspelingen...waarschijnlijk hebben wij die ook wel gehad. Het eten was in ieder geval prima. Zaterdag was boodschappen doen (bier en wijn voornamelijk) en 's middags een deel van het parcours verkend. En natuurlijk een

rondje gefietst over het eiland. Zaterdagavond niet al te laat slapen, want zondag moest het gebeuren.

Zondagochtend was het eerst wat mistig maar al snel brak de zon door. Alle bagage moest mee naar West dus we gingen met de bus. Helaas werd het snel mistiger. Dat was een domper. Na een kopje koffie in hotel Skylge liepen we naar de start. Terwijl we wat rondkeken zag ik Ron, Margreet en Ivonne ook ter plaatse. Ook zij hadden er zin in.



Goed, op een gegeven ogenblik naar de start. Even een beetje wurmen in het startvak, en toen klonk het startsignaal. De eerste km ging te snel, even op de rem om een beetje tempo te zoeken de volgende kilometers tot het lekker ging. De omstandigheden waren perfect, bijna geen wind, en droog. Jammer van de mist, volgens mij heeft nu niemand de zee gezien tijdens de tocht over het strand. We liepen in een mooi groepje. Hans Versteeg was ook aangesloten na een kilometer of 3. Op het 10 km punt had ik het zwaar maar het tempo was ook hoog. Na 12 km of zo de venijnige duinopgang en toen 3 km over het strand. Ik vind de tempowisseling dan niet erg. Het strand loopt natuurlijk wat zwaarder maar ik liep bij de rest van de groep weg. Toen ik van het strand af kwam kon ik weer bij 2 man aansluiten en met zijn drieën gingen we door. Uiteindelijk finishte ik zeer tevreden.

Douchen in het havengebouw was een belevens, heerlijke douches. Ik was net klaar toen Ron ook al binnen kwam met de vraag of ik afgesneden had ☺ Dus niet!

Afijn, nadat ik Ron gezegd had waar het cafe was ging hij ook rap douchen, en was nog rapper klaar. Echter.....soms maken we fouten! Jaja...ik geef het toe...Ron had met de dames onder de toren...(toren???? Oooohhhh, ja...de Brandaris) afgesproken. Na 2 koppen bouillon om warm te blijven begonnen we toch wel erge dorst te krijgen. Een telefoontje naar de dames leverde de nodige info op "we komen net uit het bubbelbad".....grrr)



Afijn...café de Zeevaart was erg gezellig. De dames sloten enige tijd later ook aan. Volgende keer gaan we rechtstreeks naar het café. We wilden de zaak ook niet al te zeer op het spits drijven....Margreet moest nog rijden tenslotte. De terug weg verliep bijna vlekkeloos. Alleen de bus vond het nodig om de oprit te missen waardoor hij muurvast kwam te zitten. Maar gelukkig voor ons was dat vlak bij de parkeerplaats van de auto ☺

Aanstaande zaterdag de halve marathon in Nijeveen. Zou Sinterklaas een surprise voor de lopers hebben in de vorm van een goede tijd? Volgende keer meer!



LANGE-AFSTANDS-COMPETITIE 2009

Categorie	Naam	Eindstand na 7 wed.	Hunnebedloop	Tijdloopsloop	Uurloop Wolvega	Lambertusloop	1/2 marathon Steenwijk	Kolkloop Blokszijl	FPR Emmeloord	Reest 1/2 m. Meppel	Eindstand 2009											
											1500 meter		3000 meter		5000 meter		10000 meter		Marathon		Punten totaal	
Dames	Nynke de Lange	1e		2	1			1			5.20.7	1	13.15.3	3	19.54.12	1	42.48.1	1			10	
	Ivonne Wessels	2e			2	2	1		1				12.17.6	2	21.16.2	2	45.09.9	2			12	
	Jazlin Ruinemans		1	1		1							11.35.0	1							4	
	Simone Westerbeek (MA)			3									14.50.0	4	23.57.74	3					10	
Dames 35 +	Toos de Vries	1e	2	2	3		1	1	1	1	5.58.8	1	12.39.3	1	22.56.60	1					7	
	Trees van Veen	2e	4	3	5				7		6.48.5	3	14.54.4	3	24.08.64	3	49.36.5	1	4.26.56	2	19	
	Wilma van Galen	3e	5	4	6		4		5	3	6.28.1	2	13.54.3	2	24.33.94	4					24	
	Annelies van Buiten	4e	7		4		3		3	4							50.01.3	2	3.48.50	1	24	
	Margreet Wagteveld		1	1	1	1			2	2											8	
	Adri Sluis		12	5		7	7		6													37
	Riki Creemers		3		2	2									23.43.95	2						9
	Jannie Kielema		8		7		5															20
	Mannen Senioren	Egbert Vink	1e	3	1	2	4	2		2		5.12.1	4	11.36.2	3	18.11.92	1	39.45.6	1	3.15.15	1	10
Jeroen Vink		2e		3	4	5	3		3	2									3.34.45	2	22	
Erwin Groenink		3e	4	4	6	6	5				5.31.8	5	11.53.7	4	21.10.1	2					30	
Jan Willem Krom		4e		5	5	7	4			3	5.53.1	6	12.27.5	5							35	
Jan Scheenstra			1		1	1	1	1	1													6
Stefan Postma			2			2		2	1		4.25.1	1	9.56.0	1								9
Gerjan Petter				2	3	3					4.49.8	2	10.41.0	2								12
Mannen 40 +	Peter Visser	1e	1					1	1	1	4.15.30	1	8.59.35	1	15.32.52	1					7	
	Klaas de Haan	2e	2	1	1	1	2	2	4	2									3.16.05	2	11	
	Freddie Bouma	3e	10		9	8	1		3	3	4.57.19	3	10.35.0	2	19.08.6	2	39.58.1	1	3.10.37	1	13	
	Harm Kolvoort	4e	4	3	3	2		3			4.58.5	4	10.52.0	4	20.32.65	4	40.17.4	2	3.33.10	3	20	
	Ron Bos	5e	5	4	4	3	3		5	8			11.24.0	5	19.53.53	3					27	
	Berry Pees	6e	7	6	5	5		4	6		5.33.8	6	11.51.0	6	21.15.9	6	44.18.3	3	4.05.51	4	33	
	Jebbe Westerbeek	7e		5	7	6		5			5.29.7	5	11.54.7	7	21.07.78	5	48.33.8	5			38	
	Bert Slagter	8e	11	7			4			5	5.55.9	7	12.27.6	8			44.21.6	4			46	
	Heerke Postma		3						2		4.45.6	2	10.35.0	2							9	
	Jacob Dolstra		6	9		7	5															27
	Jan de Groot			2	2	4																8
	Chris Pols						7	6		6												19
	Harjo Wind		9				6			4												19
	Frenk Wubben		12		6										22.37.1	7						25
	Peter Wemer			10					7					16.02.0	9							26
Mannen 50 +	Klaas van der Veen	1e	3	1	1	1	1	1	1		4.47.2	1	10.29.0	1	18.08.76	1					7	
	Eddy Oosterkamp	2e		3	2	3	3		2	1	5.12.8	3	11.10.0	5	19.46.2	5	40.59.9	2			16	
	Jan de Lange	3e	1	2		2	2				5.32.3	5	10.47.0	3	18.59.44	3					18	
	Jan Nijmeijer	4e	8	5	7	7	9	3		4	6.31.0	7	13.43.1	7	23.08.54	8			4.38.49	4	37	
	Wim van Oosten	5e			6		8		5		6.58.7	8	14.21.8	9	25.23.5	9	49.39.8	4			49	
	Ad Roodhuizen				3					2			10.53.0	4	19.52.2	6	39.17.6	1			16	
	Jaap van Weenen		7		5	6							13.45.0	8			48.51.4	3			29	
	Jan Groen										5.09.70	2	10.45.97	2	18.13.6	2			2.55.56	1	7	
	Harm Bakker							2	3		5.26.4	4			19.43.73	4					13	
	Jan Bos			4		4	5			3												16
	Arjen Guikema						6		4										3.53.38	3	13	
	Cor Trompetter		4		4										21.13.6	7					15	
	Thijs v.d. Vegt					5	7						12.32.8	6								18
	Gerrit Greven		2				4															6
	Rob van der Wel				7					6												13
Folkert Sterkenburgh																		3.41.15	2	2		

Deze tussenstand is t.b.v. het clubblad ingekort. Voor de complete uitslag zie onze website.

1e bosloop op 7 november 2009.

Jongens Minipupillen, 410m:

1 Niek de Boer NL 2.06

Meisjes Pupillen C, 410m:

1 Annefleur Tissingh NL 1.54

2 Fee Hilligeherken 2.17

Jongens Pupillen C, 410m:

1 Jarno Kuiper 1.49

2 Luuk Geerders 1.58

Meisjes Pupillen B, 820m:

1 Anne Karlijn Mos 3.54

2 Michelle Gjaltema 4.31

Jongens Pupillen B, 820m:

1 Wouter Ensing NL 3.48

2 Klaas Pit 3.52

Meisjes Pupillen A, 820m:

1 Thirza Kuiper 3.55

2 Rosalie Tissingh 4.05

3 Amber Bekius 4.15

4 Demi Berger 4.25

5 Lysanne Nijmeijer 4.38

6 Sanne Geerders 4.40

7 Cis Hilligeherken 6.50

Jongens Pupillen A, 820m:

1 Kristian Mos 3.32

2 Simon Ensing 3.38

3 Bram Bijdevaate 3.59

4 Remco Mulder 3.59

5 Jan Coen Herrema 4.25

6 Wolter Nijmeijer 5.20

Meisjes C, 1400m:

1 Ellen Jansen 5.28

2 Claudia Oosterkamp 5.36

3 Sandra Boxum 6.21

4 Geesje Nijmeijer 6.52

5 Iris Oost 7.01

6 Ryanne Bekius 7.09

Jongens C, 1400m:

1 Jari van Ravenstein NL 5.05

2 Tim de Boer 5.11

3 Martijn de Vries NL 5.17

Meisjes B, 1400m:

1 Wieke Nijmeijer 10.07

Jongens A, 4200m:

1 Patrick Postma 15.56

Vrouwen V35, 4200m:

1 Diana Bakker NL 23.58

Vrouwen V45, 4200m:

1 Toos de Vries 21.01

2 Wilma van Galen 22.15

3 Marjoke Eikelenboom 26.05

Vrouwen, 7000m:

1 Jazlin Ruinemans 31.33

Mannen, 7000m:

1 Stefan Postma 26.56

Mannen M40, 7000m:

1 Klaas de Haan 28.53

2 Harm Kolvoort 30.35

3 Martin Bijdevaate NL 31.45

4 Jebbe Westerbeek 32.04

5 Jan de Groot 33.01

6 Marchel Tissingh 38.45

Mannen M50, 7000m:

1 Klaas vd Veen 27.59

2 Jan Nijmeijer 39.27

Mannen M60, 7000m:

1 Harm Bakker 31.21

2 Frans Kluitenberg NL 33.22

3 Folkert Sterkenburgh 33.50

4 Arjen Guikema 37.50

Joop Prins NL (4200m) 27.44

Indoor op 14 november 2009 te Stadskanaal.

JPC:

Jarno Kuiper 40m: 8.29 Hoog: 0.80 Balwerpen: 12.72 Totaal: 709 Plaats: 2e 600m: 2.26.8+ Plaats: 2e

MPA, 1e jaars:

Rosalie Tissingh 60m: 10.43 Hoog: 1.15 Kogel: 5.25 Totaal: 1225 Plaats: 2e 600m: 2.28.8 Plaats: 7e

Demi Berger 60m: 10.76 Hoog: 1.15 Kogel: 5.02 Totaal: 1164 Plaats: 4e 600m: 2.34.6 Plaats: 8e

Thirza Kuiper 60m: 11.17 Hoog: 0.90 Kogel: 4.30 Totaal: 878 Plaats: 11e 600m: 2.24.7 Plaats: 6e

JPA, 1e jaars:

Simon Ensing 60m: 10.56 Hoog: 1.10 Kogel: 6.85 Totaal: 1270 Plaats: 3e 600m: 2.18.3 Plaats: 4e

JPA, 2e jaars:

Kevin Boes 60m: 10.35 Hoog: 1.05 Kogel: 6.81 Totaal: 1260 Plaats: 9e 600m: 2.34.1 Plaats: 12e

Eric Stuiver 60m: 10.50 Hoog: 1.05 Kogel: 6.41 Totaal: 1215 Plaats: 10e 600m: 2.12.8 Plaats: 6e

JD:

Nick Rodermond Hoog: 1.20 Plaats: 6e Kogel: 6.32 Plaats: 5e

Sprint 2-kamp:

JD: 50m: 8.40 60m: 9.93 Totaal: 805 Plaats: 7e

JA: 50m: 6.60 60m: 7.72 Totaal: 1224 Plaats: 1e

Mannen Masters: 50m: 8.50+ 60m: 9.78+ Totaal: 109 Plaats: 2e

Harm Bakker 50m: 8.50+ 60m: 9.78+ Totaal: 109 Plaats: 2e

Kon. vd Most Indoor op 21 november 2009 te Heerde.

Meisjes Pup A, 1^e jaars: 30m: Hoog: Kogel: Totaal: Plaats:

Rosalie Tissingh 5.77+ 1.10 5.43 1329 3^e

Coopertest op 22 november 2009 te Steenwijk.

12 minuten:

Jan de Lange 3224

Harm Kolvoort 3105

Frans Kluitenberg NL 2840

Geesje Nijmeijer 2510

Pascal de Lange 2471

Wieke Nijmeijer 2086

6 minuten:

Thirza Kuiper 1332

Jarno Kuiper 1283

Wolter Nijmeijer 1040

Kevin de Lange NL 520

UITSLAGEN WEG- EN CROSSLOPEN

zondag 24 oktober Leeuwarden

H45 uurloop 13e Anne Bartelds 11223m

zondag 8 november Terschelling Berenloop

H50 1/2 mar 26e Eddy Oosterkamp 1.32.14
Ds 1/2 mar 12e Ivonne Wessels 1.39.15
D35 1/2 mar 16e Margreet Wagteveld 1.44.16
30e Annelies van Buiten 1.51.24
H.recr 1/2 mar 19e Freddie Bouma 1.26.33
26e Ron Bos 1.34.06
183e Niek Wijnen 1.38.51

zaterdag 14 november Oudemirdum

H 10 mijl 1e Jan Scheenstra 56.04
H50 4,8km 1e Thijs vd Vegt 21.22

zaterdag 14 november Ommen

H50 5km 7e Anne Bartelds 27.54

zondag 15 november Leeuwarden 1e RCC-cross

H45 ca 10km 8e Eddy Oosterkamp 46.45
9e Jebbe Westerbeek 47.12
Hs sprintcross 8e Jeen Nauta 4.32
JA sprintcross 1e Lowie vd Woude 4.07
H.recr ca10km Marcel Tissingh 47.08
JB ca 3km 1e Jesse Nijboer 10.55
MC ca 2km 1e Ellen Jansen 6.40
5e Geesje Nijmeijer 7.16
12e Sandra Boxum 7.59
JD1 ca 1,5km 10e Nick Rodermond 5.59
11e Obbe Tibben 6.00
JPA2 1km 4e Eric Stuiver 4.41
JPA1 1km 9e Remco Mulder 4.23
19e Wolter Nijmeijer 5.25
MPA2 1e Soraya Servage 3.43
MPA1 6e Thirza Kuiper 4.10
7e Rosalie Tissingh 4.14
19e Lianne Nijmeijer 5.25
JPC 1km 2e Jarno Kuiper 4.29

zondag 15 november Nijmegen (Zeven heuvelenloop)

Hs 15km ### Stephan Nijs 1.19.42
Ruud Schepers 1.19.42
H40 15km 440 Arnold Broek 1.06.45
Tom v Ravenstein 1.17.48
Marcel vd Raadt 1.23.30
H45 15km 163 Freddie Bouma 1.02.13
H50 15km 38 Klaas vd Veen 58.45
859 Thijs vd Vegt 1.14.46
H60 15km 655 Rob vd Wel 1.41.44
H65 15km 63 Wim van Oosten 1.19.10
D40 15km 207 Annelies van Buiten 1.18.06
D45 15km 169 Wilma van galen 1.18.06
337 Tiny de Jong 1.23.00
409 Adri Sluis 1.24.57
946 Ina Gerding 1.41.45
D50 15km 251 Anita Blankvoort 1.25.24

zaterdag 21 november Tilburg (Warandeloop)

JB 4,3km 33e Jesse Nijboer 15.53
MD1 1,7km 18e Lara van Ravenstein 7.29

zondag 22 november Zwolle

H 15km 1e Jan Scheenstra 51.09

zaterdag 28 november Norg (Bastiaannetcross)

H45 8,7km 16e Freddie Bouma 38.19
Ds 8,7km 12e Ivonne Wessels 46.26
M 13-15 2km 7e Geesje Nijmeijer 9.12
9e Wieke Nijmeijer 12.09
J 8-9 1km 10e Wolter Nijmeijer 4.38

zaterdag 5 december Nijeveen (Bovenboerloop)

H40 1/2 mar 10e Klaas de Haan 1.26.46
13e Freddie Bouma 1.28.10
18e Harm Kolvoort 1.31.08
H50 1/2 mar 1e Jan de Lange 1.25.25
7e Gerrit Greven 1.35.12
D35 1/2 mar 7e Toos de Vries 1.47.23
H 11,4km 1e Stefan Postma 42.23
10e Gerjan Petter 47.43
H40 11,4km 1e Heerke Postma 45.21
D 11,4km 6e Adri Sluis 1.01.03

zaterdag 5 december Rijssen/Hellendoorn cross

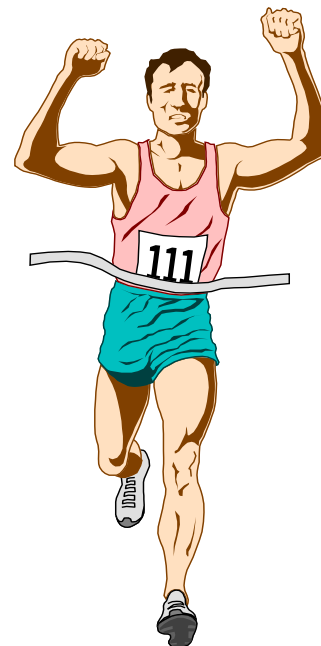
H40 10km 6e Jebbe Westerbeek 47.57
H50 5km 1e Klaas vd Veen 20.04
14e Anne Bartelds 28.08
Me 2500m 4e Claudia Oosterkamp 13.52

zaterdag 5 december Diever (Drents/Friesewoud)

D 1/2 mar 10e Tiny de Jong 2.05.41

zondag 6 december Zwolle

H 10 mijl 1e Jan Scheenstra 52.54



Deze pagina is alleen mogelijk als de uitslag van een wedstrijd bekend is bij ons. Geef daarom uw gelopen tijd aan ons door. Samen maken we deze pagina mogelijk. Hans en Jolanda Hes - Telefoon: 0513-688058 E-mail: j.m.hes@planet.nl

KOMENDE BAAN- EN LOOPWEDSTRIJDEN

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

Telefoon: 0513-688058. Banknummer: 36.12.20.030.

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

Inschrijven boslopen/coopertesten Start'78: Ella de Jong, Tel: 0521-516589 E-mail: ella-dejong@planet.nl

Inschrijven andere Start-wedstrijden: Riki Creemers: Tel: 0527-231945 E-mail: riki-start78@hotmail.com

t/m 31 december 2009, zie clubblad november 2009, of www.start78.nl

01	januari	Grouw	wegloop 9,5km-6,5km-3,5km	14.00 uur
02	januari	Emmeloord	wegloop 8km-6km-2km-1km	14.00 uur
02	januari	Utrecht	indoor junioren-CD/pupillen	10.00 uur
03	januari	Leeuwarden	wegloop 16km-10,7km-2,5km	11.00 uur
03	januari	Sneek	wegloop 8,2km-1,3km	11.00 uur
03	januari	STEENWIJK	baan coopertest 12 minuten en 6 minuten	11.00 uur
08	januari	Utrecht	indoor senioren/masters/junioren	19.30 uur
09	januari	Assen	wegloop 15km-9km-6km-3km-1km	11.00 uur
09	januari	Dokkum	wegloop 21,1km-10km-5km-2km-1km	11.00 uur
09	januari	Utrecht	indoor senioren/masters/junioren	?
10	januari	Bakkeveen	3e wedstrijd runningcenter crosscircuit alle klassen	11.30 uur
10	januari	Emmeloord	wegloop 15km-12,5km-10km-7,5km-5km-2,5km	11.00 uur
14	januari	Zwolle	baan 5000m-coopertest	19.30 uur
16	januari	Emmeloord	indoor junioren-BCD/pupillen	09.30 uur
16	januari	Groningen	indoor junioren-A, junioren-D/pupillen	?
16	januari	Heerde	wegloop 21,1km-10km-5km-1km	11.00 uur
16	januari	Klijndijk	wegloop 10km-6,5km	14.00 uur
16	januari	Ommen	crossloop 10km-5km-2,5km-1,2km	13.30 uur
16	januari	Spier	wegloop 42,2km-36,2km-30,2km-24,2km-18,2km	11.00 uur
17	januari	Groningen	indoor Senioren/junioren-ABC	?
22	januari	Utrecht	indoor senioren/masters/junioren-ABC	20.00 uur
23	januari	TUK-WOLDBERG	3e bosloop alle klassen	11.00 uur
23	januari	Tzum	wegloop 21,1km-16,1km-10,2km-5,5km-2km	11.00 uur
24	januari	Zwolle	wegloop 15km-10km-5km-3km-1,5km	10.30 uur
30	januari	Apeldoorn	indoor senioren/masters/junioren-A	12.00 uur
30	januari	Drachten	wegloop 21,1km-11km-7km-3km	11.00 uur
30	januari	Emmen	crossloop 8km-4km-2km-1km	12.45 uur
30	januari	Havelte	crossloop 15,2km-7,5km	12.00 uur
30	januari	Utrecht	indoor junioren/pupillen	10.00 uur
30	januari	Wageningen	indoor junioren-CD/pupillen	10.30 uur
31	januari	Dronten	bosloop 10,2km-6,8km-3,4km	10.30 uur
31	januari	Harderwijk	bosloop 15km-10km-5km-1,8km	10.30 uur

06	februari	Ommen-Beerzerveld	wegloop 9km-6km-3km-1km	18.25 uur
06	februari	Drachten	indoor junioren-CD/pupillen	?
06	februari	Utrecht	indoor junioren/pupillen	?
07	februari	Leeuwarden	wegloop 21,1km-11km-5km-2,5km	11.00 uur
07	februari	Lemelerveld	crossloop 10km-5km-1km	13.15 uur

Voor meer wedstrijden: www.atletiekunie.nl (baan en indoor) en dutchrunners.nl (weg-, cross en boslopen)

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.

KOMENDE BAAN- EN LOOPWEDSTRIJDEN

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

Telefoon: 0513-688058. Banknummer: 36.12.20.030.

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

Inschrijven boslopen/coopertesten Start'78: Ella de Jong, Tel: 0521-516589 E-mail: ella-dejong@planet.nl

Inschrijven andere Start-wedstrijden: Riki Creemers: Tel: 0527-231945 E-mail: riki-start78@hotmail.com

t/m 31 december 2009, zie clubblad november 2009, of www.start78.nl

07	februari	Sneek	wegloop 8,2km-1,3km	11.00 uur
07	februari	STEENWIJK	baan coopertest 12 minuten en 6 minuten	11.00 uur
11	februari	Zwolle	baan 5000m-coopertest	19.30 uur
13	februari	Assen	wegloop 15km-9km-6km-3km-1km	11.00 uur
13	februari	Heerde	crossloop 10km	10.25 uur
13	februari	Leeuwarden	wegloop 16,1km-9,5km-7km-2km-1km	11.00 uur
14	februari	Appelscha	4e wedstrijd runningcenter crosscircuit alle klassen	11.30 uur
14	februari	Emmeloord	wegloop 15km-12,5km-10km-7,5km-5km-2,5km	11.00 uur
20	februari	Apeldoorn	indoor NK-meerkamp senioren/junioren-A	
20	februari	Langezwaag	wegloop 21,1km-10km-5km-2,5km	11.00 uur
20	februari	Ommen	crossloop 10km-5km-2,5km-1,2km	13.30 uur
20	februari	TUK-WOLDBERG	4e bosloop alle klassen	11.00 uur
21	februari	Apeldoorn	indoor NK-meerkamp senioren/junioren-A	
21	februari	Utrecht	indoor alle klassen	10.00 uur
27	februari	Hardenberg	wegloop 21km-14km-7km	10.30 uur
27	februari	Menaldum	wegloop 21,1km-16,1km-105km-5,5km-2km	11.00 uur
27	februari	Stuifzand	crossloop 8km-3km-1,8km-0,6km	10.30 uur
28	februari	Dronten	bosloop 10,2km-6,8km-3,4km	10.30 uur
28	februari	Harderwijk	bosloop 15km-10km-5km-1,8km	10.30 uur
28	februari	Zwolle	wegloop 15km-10km-5km-3km-1,5km	10.30 uur

06	maart	Drachten	wegloop 10km-5km-1,5km	11.00 uur
06	maart	Harderwijk	wegloop 21,1km-10,5km-5km-0,7km	13.30 uur
06	maart	STEENWIJK-TUK	indoor alle klassen	10.00 uur
07	maart	Enschede	indoor alle klassen	11.00 uur
07	maart	Leeuwarden	wegloop 30km-16,1km-6km-2,5km	11.00 uur
11	maart	Zwolle	baan 5000m-coopertest	19.30 uur
13	maart	Assen	wegloop 15km-9km-6km-3km-1km	11.00 uur
13	maart	Haren	wegloop 21,1km-12,3km-5km	12.00 uur
13	maart	Kampen	wegloop 32km-21,1km-10km-5km	11.00 uur
13	maart	Veenhuizen	wegloop 10km-5km-3km	10.30 uur
14	maart	Emmeloord	wegloop 15km-12,5km-10km-7,5km-5km-2,5km	11.00 uur
14	maart	Epe	indoor junioren-CD/pupillen	13.30 uur
14	maart	Grouw	merenloop 14km-10km-5km-1,1km	13.30 uur
14	maart	Putten	wegloop 30km-25km-20km-15km-10km-2km-1km	10.00 uur
14	maart	STEENWIJK	baan coopertest 12 minuten en 6 minuten	11.00 uur
14	maart	Utrecht	indoor junioren-BCD/pupillen	10.00 uur
16	maart	Epe	baan 1000m-5000m	19.50 uur

Voor meer wedstrijden: www.atletiekunie.nl (baan en indoor) en dutchrunners.nl (weg-, cross en boslopen)

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.