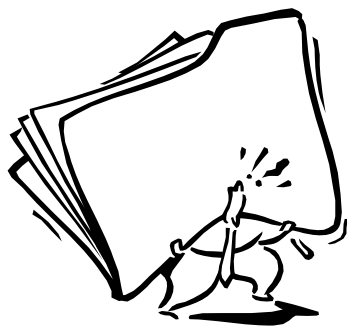


Colofon:

Clubblad Hac'63/
Bouwbedrijf Fieko
43^e jaargang
nummer 4
April 2008



Inleveren kopij voor
clubblad nummer 5-2008
voor 26 april 2008

Eindredactie clubblad:
Klaas Nienhuis
Weesboom 14
7861 CE Oosterhesselen

Dit clubblad kwam mede tot stand dankzij
bijdragen van : Martin Kreeft, Anneke v.d.
Berg, Klaas Nienhuis, Gerrit Voortman,
Marcel ten Brummelhuis, Leon van der
Lans, Arie Prins, Nanda Bos Ruijer, Hinko
v.d. Hof, Egbert v.d. Weide.

Niets van deze uitgave mag overgenomen
worden, zonder schriftelijke toestemming
van de eindredactie.

Inhoudsopgave	1
Algemene Info HAC'63	2
Hoe HAC'63 te bereiken	3
Voorwoord	4
Verjaardagen / Nieuwe leden	5
Harry Vos	6
Paashaas	7
Stuifzandcross	9
Primerarun	10
Primera Competitie 2007	11
Wist jullie dat ?	12
Kinderpagina	13
De Achtkastelenloop	14
Enige uitslagen	15
Loop ik te snel ?	16
Programma Primera Competitie	19

Van de redactie:

Hierbij het clubblad van april, april doet wat ie wil, wat het weer betreft dan. Natuurlijk weten wij ook wel wat wij in april willen.

Lekker in de korte broek buiten sporten. Maar dan moet het weer dus wel snel een beetje veranderen, die sneeuw- en hagelbuien hoeven echt niet meer. Want als het (lente) zonnetje schijnt wordt alles een stuk plezieriger. Wat het hardlopen in april betreft, twee heel mooie Hogeveense evenementen, de Primera 4 mijl run op 8 april, en de Cascaderun de 20^e april.

Doe mee en je zult er geen spijt van krijgen. Ook deze keer is het clubblad weer goed gevuld met interessant leesvoer, auteurs hartelijk bedankt voor uw bijdrage(n). O ja, nog Hartelijk Gefeliciteerd! HAC'63 bestaat 1 april 45 jaar, hiep, hiep, hoera.

Nog maar 5 jaar en dan hebben we alweer een groot vet feest!

Stuur je kopij naar
hactueel@hotmail.com

Algemene informatie Hac'63/Bouwbedrijf Fieko



Postadres:
Postbus 2046
7900 BA HOOGEVEEN
www.hac63.com

Indeling en Contributie 2008: Deze indeling is met ingang van 1 november 2007 van kracht. Voor masters geldt dat de indeling plaatsvindt naar geboortedatum (men wordt dus ingedeeld in de mastersklasse op de dag, waarop men de aangegeven leeftijd bereikt).

Categorie	Geboren	Basiscontributie KNAU (per jaar) per 1-1-2008	Wedstrijdlicentie KNAU (per jaar) per 1-1-2008	Clubcontributie HAC '63 (per maand)
• minipupillen	2001	12,25	6,60	7,00
• pupillen C	2000	12,25	6,60	7,00
• pupillen B	1999	12,25	6,60	7,00
• pupillen A	1998/1997	12,25	6,60	7,00
• junioren D	1996/1995	12,95	11,80	9,00
• junioren C	1994/1993	12,95	11,80	9,00
• junioren B	1992/1991	12,95	11,80	9,50
• junioren A	1990/1989	12,95	11,80	9,50
• senioren	1988 en eerder	14,00	18,90	11,50
• masters (V)	1973 en eerder	14,00	18,90	11,50
• masters (M)	1968 en eerder	14,00	18,90	11,50
• recreanten	n.v.t.	14,00		9,50

Gezinskorting : 3 of meer personen 25% korting op het totale bedrag van de clubcontributie

Administratie kosten nieuwe leden (incl. leden die zich bij de KNAU hebben uitgeschreven en zich opnieuw aanmelden): Euro 5,70. Overschrijvingskosten: Euro 8.40 Bij ieder nieuw aangemeld lid brengt de KNAU Euro 5,20 administratiekosten in rekening. Deze kosten zullen door HAC '63/bouwbedrijf Fieko worden doorberekend aan de bij de KNAU aangemelde (nieuwe) leden.

De administratiekosten zullen worden opgenomen in het totaalbedrag van de 1^e acceptgirokaart/incasso.

Rekening: Rabobank rekening 37.72.31.398

Wij verzoeken iedereen om de contributie per automatische incasso te laten lopen. Indien u hiermee niet akkoord gaat, zijn wij genoodzaakt extra kosten per nota in rekening te brengen..

Clubtenu: Indien aan officiële wedstrijdstrijden wordt deelgenomen is clubkleding verplicht.

Wijziging startlicentie: Kan uitsluitend op 1 januari en moet vóór 15 november daaraan voorafgaand schriftelijk worden aangevraagd bij de ledenadministratie

Opzeggingen van lidmaatschap: Kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail en tenminste één maand voor de aanvang van een nieuw kwartaal bij de ledenadministratie.

Hac'63/Bouwbedrijf Fieko & hoe te bereiken

Bestuur en telefoonnummers

Voorzitter	johan.hulzebos@hetnet.nl
Johan Hulzebos	T 0528-353181
Secretaris	anelme@home.nl
Anneke v/d Berg	T 0528-278001
Penningmeester	martinkreeft@home.nl
Martin Kreeft	T 0528-391138
Sponsoring	peturr@hotmail.com
Peter Kikkert	T 0528-273900
Trainers	gsvoortman@hetnet.nl
Gerrit Voortman	T 0524-519048
TC	hinko_vdhof@hotmail.com
Hinko v.d. Hof	T 0528-275368

Trainers en telefoonnummers

Bert Bennink	T 0528-276219
Hinko v.d. Hof	T 0528-275368
Peter Hooijer	T 06-18502521
Jan ten Cate	T 0528-342102
Henriëtte Hooge	T 0528-373215
Jozina Ernst	T 0528-344271
Gerrit Voortman	T 0524-519048
Derk Kuipers	T 0593-526255
Ben Zuidersma	T 0528-266927
Anja Bennink	T 0528-342102

Overige

Postadres

HAC'63/Bouwbedrijf Fieko
Postbus 2046
7900 BA Hoogeveen

Ledenadministratie

Martin Kreeft martinkreeft@home.nl
T 0528-391138

Wedstrijdsecretariaat

Jan Koekoek pauwoog.34@12move.nl
T 0528-220615

Kantine

Sportlaan 3 T 06-30937515
Hoogeveen T 0528-391138 (b.g.g.)

Clubblad

Klaas Nienhuis hactueel@hotmail.com
Weesboom 14 7861 CE
Oosterhesselen T 0524-581754

Internetsite

Gerrit Voortman www.hac63.com

TRAININGSTIJDEN 1 april 2008 tot 1 oktober 2008

Pupillen C en B	maandag	17:00 - 18:00	Baan	Bert/Hinko
Pupillen A	maandag	18:00 - 19:00	Baan	Bert/Hinko
Pupillen	donderdag	18:00 - 19:00	Baan	Peter/Hinko
Junioren C/D	dinsdag	18:00 - 19:00	Baan	Peter
Junioren A/B	dinsdag	19:15 - 20:45	Baan	Peter
Junioren C/D A/B	donderdag	19:00 - 20:45	Baan	Peter/Jan
G-groep	dinsdag	18:15 - 19:15	Baan	Hinko
Recreanten	maandag	20:00 - 21:00	Zaal Wielewaal	Jozina
Recreanten	dinsdag	09:30 - 10:30	Baan	Henriëtte
Loopgroep A	dinsdag	19:15 - 20:45	Baan	Gerrit
Loopgroep B	dinsdag	19:15 - 20:45	Baan	Derk
Loopgroep C	donderdag	19:15 - 20:45	Baan	Ben/Anja

Voorwoord april

Het is weer april, dat betekend dat de lente weer begonnen is. Maar als ik nu (24 maart) naar buiten kijk lijkt het eerder winter zijn geworden. De trainingen zijn nu weer allemaal buiten, en waarschijnlijk moeten we nog even een extra jas aantrekken om de kou de baas te zijn.

Maar lente betekend ook een nieuw buitenseizoen. We laten de crossen achter ons en kijken uit naar de vele leuke wedstrijden. En leuke wedstrijden komen er, dat weet ik zeker. Er wordt dit seizoen weer veel georganiseerd door HAC, en we hopen u bij veel wedstrijden weer te zien. 26 maart zijn we al van start gegaan met een werp 3 kamp en een 1000 en 5000 meter. En natuurlijk hebben we dit jaar weer de 4 mijl, de Primera de Haan run. Leuke wedstrijd vooral omdat deze nu een paar weken voor de Cascaderun zit. Erg aantrekkelijk lijkt mij. En dan 20 april de Cascaderun, we kijken er natuurlijk allemaal naar uit en blijven hard trainen om tot een goede prestatie te komen.

We hebben op 23 mei ook weer een grote wedstrijd op onze baan. Een Noordelijke kampioenschap, deze wedstrijd is onderdeel van het baancircuit. Er zullen vele onderdelen gedaan worden, ook een Zweedse estafette. Een leuk onderdeel om met een groepje te doen. Ik ga zeker op zoek naar een groepje, vooral omdat het zo'n leuk onderdeel is om een keer aan mee te doen.

Ik heb nu nog lang niet alle wedstrijden benoemd, er zijn er nog veel meer de komende maanden. Ik hoop op veel deelname en ook op genoeg vrijwilligers.

Want met al deze wedstrijden wordt er wel veel gevraagd van de juryleden, en zoveel juryleden hebben we helaas niet. Juryleden zijn gewoon enorm belangrijk, zonder juryleden geen wedstrijden. Vergeet dat niet !

We kunnen altijd hulp gebruiken bij wedstrijden, alle hulp is welkom. U mag mij hierover altijd vragen stellen of aanmelden om te helpen.

De junioren moesten helaas afscheid nemen van Esther Mannak. Ze moest noodgedwongen stoppen met atletiek door blessures, dit is enorm jammer vooral als je nog zo jong bent. Hopelijk gaat het in de toekomst beter.

Gelukkig voor ons blijft Esther wel betrokken bij HAC, ze blijft vrijwilliger in de activiteiten commissie. Haar inzicht en ideeën kunnen we zeker goed gebruiken, we zijn echt super blij dat je betrokken blijft.

Ik hoop dat het iets beter trainingsweer gaat worden, dit is wel zo fijn en motiverend om nog even door te zetten richting de cascaderun.

En vooral de donderdagen kunnen wel wat mooi weer gebruiken, de pupillen trainen wel erg vaak in de regen. Dit is niet motiverend voor onze jongste atleten en dat zie je de laatste tijd aan de opkomst. Dus hopelijk komt hier snel verandering in.

Veel leesplezier.

Hinko

Nieuwe leden

Kat	R.	Ruben	30-04-1992	14 B-junior
Kleine	R.	Rico	03-05-2001	02 Mini-pupil
van Ooijen	M.P.A.	Martijn	05-02-2001	02 Mini-pupil
Raven	S	Steffen	19-10-1973	32 Recreant
Vermeer	S	Sanne	02-06-1992	13 B-junior

Afmeldingen per 1 april

Coelingh P.E.	Tiendeveen
Dijkstra L.	Zuidwolde
Nijstad J.A.T.	Hoogeveen
Vos H.F.	Hoogeveen

Verjaardagen Mei

1	Everts	Rutger (R.)	01-05-82	26 jaar
2	Rij, van	Menno (M.W.)	02-05-67	41 jaar
3	Jansingh	Danielle (D.)	03-05-95	13 jaar
3	Kleine	Rico (R.)	03-05-01	7 jaar
6	Casse	Leon (L.)	06-05-96	12 jaar
7	Koster	Bert (L.P.)	07-05-67	41 jaar
9	Ernst-Rietdijk	Jozina (J.)	09-05-65	43 jaar
9	Bennink	Anja (A.J.)	09-05-65	43 jaar
10	Goris	Anouk (A.)	10-05-99	9 jaar
11	Greydanus	Akkie (A.)	11-05-56	52 jaar
16	Njie-Roos	Annemarie (A)	16-05-65	43 jaar
18	Mastebroek	Rita (R.J.)	18-05-61	47 jaar
19	Veen, van der	Colin (C.J.)	19-05-93	15 jaar
19	Bos-Otten	Betty (L.J.)	19-05-58	50 jaar
20	Jonge, de	Mirjam (M.)	20-05-98	10 jaar
21	Kip	Koos (K.)	21-05-51	57 jaar
22	Dijkstra	Joanneke (J.)	22-05-93	15 jaar
23	Sikkenga-Bos	Trijnie (T.)	23-05-52	56 jaar
23	Kampman	Marith (M.)	23-05-82	26 jaar
24	Kreeft	Martin (K.M.)	24-05-59	49 jaar
25	Bennink	Bert (B.)	25-05-62	46 jaar
26	Kreeft	Bryan (B.)	26-05-97	11 jaar
26	Mittendorf	Jelle (J.K.)	26-05-93	15 jaar
29	Grouw	Silvester (S.)	29-05-96	12 jaar
29	Jonkers	Astrid (A.)	29-05-97	11 jaar
30	Eshuis	Nico (N.R.)	30-05-57	51 jaar

Harry Vos

Tussen de afmeldingen van deze maand een toch wel opvallende naam: H.F.Vos. Normaal gesproken blijft het daarbij, maar voor dit "geval" maak ik toch even een uitzondering. Als was het alleen al omdat HAC'63 tot in lengte van jaren de gevolgen van zijn lidmaatschap zal blijven merken.

Dat klinkt overigens dramatischer dan het is. Het gaat om de clubrecords. Die werden uiteraard ook al bijgehouden lang voordat Harry lid werd, maar er zaten nogal wat hiaten in. Was niet meer hard te maken of een record wel echt gelopen/ gegooid was en zo ja, waar dan wel etc. Ook zaten er vele dubieuze tussen die gewoon niet "konden". Om die reden heeft Harry in 1997 een nieuw systeem opgezet. De oude records werden geparkeerd en behielden hun vermelding in een aparte lijst, maar uitgangspunt voor records werd een nieuwe lijst. De lijst die we nu nog hanteren en die dus tot in lengte van jaren de basis zal blijven.

Naast dit werk heeft Harry in 2003 ook een cdrom gemaakt met een enorme hoeveelheid clubbladen en krantenartikelen over HAC'63 vanaf de oprichting tot 2003. Een gigantische klus, maar wel een boeiend stuk geschiedenis van onze club (de cd rom is nog leverbaar en de clubbladen zelf staan fysiek nu in de bestuurskamer).

En wat te denken van de web - baan - site? Of de PR competitie? Vooral die laatste was erg populair bij de jeugd omdat iedereen hiervoor in aanmerking kwam. Niet alleen de beste atleten, maar een ieder die zijn best deed en vooruitgang boekte kon winnen. Waarbij Harry de prijzen gewoon zelf financierde. Een flinke stimulans voor de jeugd en ik hoop persoonlijk dat we een voortzetting hiervan kunnen regelen.

Natuurlijk zijn er wel strubbelingen geweest. Harry is een doener die meteen aanpakt als iets moet gebeuren, desnoods alleen en buiten anderen om. Dat is niet altijd even geliefd geweest bij anderen. Maar laten we eerlijk zijn: waar heeft een club meer aan: zo'n doener of iemand die alleen maar roept en nooit eens aanpakt?

Het is dan ook jammer voor de club dat hij vertrekt en zich op andere interesses gaat storten. Maar wie weet kriebelt het over een paar jaar, als er een nieuwe baan is, nog eens weer . . .

Martin Kreeft

Verslag van een (paas)haas

Al weken geleden via Internet opgegeven voor de 10 km. Want ook al valt Pasen vroeg, het moet toch qua weer niet zo'n risico zijn, toch?

De dagen voor Pasen werd het weer dan ook kritisch gevolgd. Vooral de voorspelling van een witte Pasen stemde ons niet vrolijk... Het zou toch niet? Het zou dus wel. De eerste twee dagen niet, maar toen we maandagsochtends opstonden bleek er wel een pak te liggen. Wat nu? Thuisblijven kan eigenlijk niet, want zoonlief moest teruggebracht worden naar Hilversum. Normaal komt die met de auto, maar die hadden we nu de trein in gekletst vanwege de vooruitzichten voor zaterdag. En omdat hij altijd bakken voer en weet ik niet wat mee terug krijgt (moeders . . .) kan je zo'n kind toch ook niet een steekkarretje in de hand frommelen en met "je red je maar" weer op de trein zetten. Voor je hem dan weer ziet . . .

Daarbij: na twee jaren voor joker gereden te hebben op mijn winterbanden was ook dit een reden om toch maar te gaan nu er eindelijk eens wat lag.

De A28 zat er goed onder. Tot Harderwijk waren grote stukken van de linkerbaan onberijdbaar. Maar druk was het totaal niet. Ik geloof niet dat ik sinds de autoloze zondagen bij daglicht zo'n rust heb gezien op de wegen. Bij Meppel toch even het nieuws luisteren. Er werd gemeld dat er her en der sneeuw was gevallen en met name Utrecht werd genoemd als plek waar enige centimeters was gevallen. In gedachten zagen we ons al de '10 km achter de sneeuwschuiver-loop' doen.

In Hilversum scheen de zon vanuit een strak blauwe lucht en was er nauwelijks sneeuw te bekennen. Toen we Hoog Catharijne in Utrecht uitliepen (de auto was geparkeerd bij Hilversum sportpark, zeer aan te raden!) nog beter: hier zelfs geen spat sneeuw en werkelijk perfect loopweer. De sfeer was mede daardoor dus goed en ook een vlekkeloze organisatie droeg daaraan bij. Alles duidelijk aangegeven, het startnummer ophalen zonder wachtrijen etc.

Om 11.15 de start. Opdracht voor mij, als haas voor mijn ega, was om de eerste km 5.30 of liefst iets langzamer te lopen en erna iets te versnellen tot 5.30 gemiddeld. Dat is nog best lastig dat hazen, maar wel leuk. De eerste km in 5.38 dus goed. De volgende in 5.10, niet goed. Wel iets vertekend omdat de km punten niet exact maar circa zijn in Utrecht. Of ze moeten alle lantarenpalen waar die dingen aan geknoopt zijn exact goed hebben staan, in dat geval hebben wij nogal onregelmatig gelopen .

Ondanks dit bleven we voortdurend op een schema van 20 tot 30 secondes onder de 55 minuten. Met een PR van 58.18 (gelopen in Winschoten) was dat natuurlijk wel een aardige vooruitgang. Het parcours was zwaarder dan dat van Winschoten door de vele viaducten die erin zaten en een aantal nauwe doorgangen waar het zich behoorlijk ophoopte. Wat dat betreft was het een voordeel dat wij vrij vooraan stonden bij de start. Zo liepen wij iedereen voor de voeten i.p.v. zij ons ☺.

Alleen de traagsten van de business run, die echt helemaal vooraan stonden, waren zo nu en dan hinderlijk. Want juist in die groep zitten hordes mensen die niet gewend zijn om te lopen en al helemaal niet om dat zo te doen dat er ook anderen langs kunnen.

Na 7 km begon de lucht te betrekken en tussen 8 en 9 km sneeuwde het licht maar niet hinderlijk. De laatste km was zwaar. Tegen de toenemende wind in achter mijn (helaas in dit geval) niet zo brede rug moest er wel even geknokt worden. Maar de beloning wachtte: niet alleen een netto tijd van 54.41, maar ook bruto net binnen de 55 (54.59) minuten. Hoezo verbetering PR? Verpulvering mag je wel zeggen.

Moe maar tevreden en in een inmiddels ferme sneeuwbus liepen we terug naar de Jaarbeurs. Vervolgens terug naar huis, vanaf Hilversum over nu wel erg drukke snelwegen. Waarbij we op de kruising A1/A28 bij Amersfoort aan de andere kant de flinke file zagen staan van allen die op tweede paasdag niets anders weten te doen dan het bezoeken van een meubelboulevard of bekend Zweeds meubelhuis. Ik ben natuurlijk bevooroordeeld, maar ik denk dat ik toch een heel

wat leukere dag heb gehad dan de meeste mannen die daar met hun vrouw rondgelopen hebben. Als je dan toch rondloopt met je vrouw, dan is deze combinatie met een lekkere training toch echt leuker.

Wat ook aardig was: ik heb nogal een opvallende tas. Allerlei felle zuurstok kleuren maken dat hij zeer herkenbaar is. Vaak al te horen gekregen: "ik wist dat je er was, had je tas al gezien". Een uniek exemplaar. Tot vandaag. Heb ik de tas op de bewaarplek gezet, meldt een bewaker dat ik niet de enige ben die met zo'n ding is aan komen zetten. En inderdaad, iets verderop staat een kloon . . . Waar ik bij terugkomst desondanks intrapte door die open te ritsen en me af te vragen wat die rode riem aan mijn tas doet . . .

Martin Kreeft



Verslag stuifzand cross 01-03-2008

De Stuifzandcross is dit jaar goed verlopen. Deze 5^{de} editie had dit jaar een nieuw parcours met bredere paden en een extra afstand namelijk de 3 km. De voorgaande jaren was er een hoofdafstand van 7,3km door de bossen van stuifzand en langs de wijken van Eleveld. Door boskap moesten wij nu uitwijken naar een ander parcours. Marcel ten Brummelhuis had een alternatief bedacht. Jaqueline en ik hebben het parcours uitgemeten, en naar de verschillende mogelijkheden gekeken, het betekende een andere hoofdafstand, n.l. 8,5 km. De 3 km was 1 ronde en de 8,5 km was 1 ronde van 5,5 km en 1 ronde van 3 km. Het parcours ging over bospaden, klinkerwegen, zandpaden, puinpaden, en het oudendiep. Het was die zaterdag stormachtig en de lopers hadden het zwaar. Door het slechte weer bleven de meeste lopers thuis. Want op de 8,5 km en de 3 km waren er maar 31 deelnemers tegen 66 vorig jaar.

Door het veranderde parcours hadden wij ook meer vrijwilligers nodig die de lopers in de goede richting moesten wijzen, het is allemaal goed verlopen. Dit nieuwe parcours houden wij aan voor de komende jaren! Ook hopen we volgend jaar op beter weer met meer deelnemers. Zelfs de meeste hardlopers van HAC'63 lieten het lelijk afweten.

Het parcours voor de jeugd is het zelfde gebleven. Er waren 3 categorieën loopafstanden. Voor de jeugd tot 6 jaar was er een 380 mtr, nul komma nul deelname. Voor de jeugd van 7 t/m10jaar was er een 660 mtr, hier waren 4 deelnemers, voor de jeugd van 11t/m 12 jaar waren er ook 4 deelnemers. Door dit slechte deelnemersaantal bij de jeugd nu en de afgelopen jaren komen de jeugd afstanden niet meer terug, misschien nog de 1800 mtr.

Alle vrijwilligers langs het parcours, inschrijving en jury bedankt!

Leon van der Lans.

Uitslagen Stuifzandcross 2008 voor Primera competitie:

Dames Masters:

1	Anja Bennink	44.25
2	Alida Jansma	45.43
3	Lammieke Vaartjes	47.04

Heren Senioren:

1	Gert-Jan Stevens	33.25
---	------------------	-------

Heren Masters 40 +

1	Jan ten Cate	35.04
2	Egbert van der Weide	50.38

Heren Masters 50 +:

1	Arie Prins	37.41
2	Derk Kuipers	50.42

Categorie	3- mrt	10- apr	4- mei	8- mei	28- jun	18- aug	5- sep	6- sep	2- okt	10- nov	29- nov	Totaal wedstrijden	Totaal punten
Heren Senioren													
1 Leon van der Lans	2	3		2	2			2	3	3		7	17
Frank Everts	1	1		1					1	2		5	6
Gert-Jan Stevens	3	2		4							1	4	10
Gert-Jan de Haan	4			5	1				2			4	12
Rutger Everts	5	5			5			3				4	18
Martin Luteijn			1				1					2	2
Harm-Jan Martens								1		1		2	2
Martijn van Goor				3		1						2	4
Ton van der Linden				6					4			2	10
Remco Bos					3							1	3
Marcel ten Brummelhuis					4							1	4
Peter Kikkert		4										1	4
Richard van Holten		6										1	6
Dick Stevens					6							1	6
Oscar Standaard				7								1	7
Ralf Knibbeler				8								1	8
Xavier Pero				9								1	9
Jeroen Vermeer				10								1	10
Jelmer Buit				11								1	11
Niek Lunenburg				12								1	12
Heren Masters 40+													
1 Roel Kleine		4		7		5	5	3	6			6	30
Jan ten Cate		1			1			1		1	1	5	5
Henk Oosterveen			3			2	2		2			4	9
Wim Wolbers				5		6			4		4	4	19
Lamko Hulzebos			1	1	1							3	3
Peter Hooijer				2				2	1			3	5
Wim ten Brinke	2	3	4									3	9
Martin Kreeft				4		3			3			3	10
Egbert van der Weide	3			9	2							3	14
Klaas Plas				10	3			5				3	18
Johan Hulzebos			2				1					2	3
Be Hilbrink	1						3					2	4
Jan Hooge										2	2	2	4
Jan Koekoek					4			4				2	8
Art Grit				3					5			2	8
Bert Bennink		2										1	2
Bob de Vries											3	1	3
Martin van den Brink	4											1	4
Karel Wilpstra											5	1	5
Klaas van der Laan						7						1	7
Bert Ytsma				8								1	8

Categorie	3- mrt	10- apr	4- mei	8- mei	28- jun	18- aug	5- sep	6- sep	2- okt	10- nov	29- nov	Totaal wedstrijden	Totaal punten
Heren Masters 50+													
1	Arie Prins	1	1	1		1	1		1	1	1	8	6
2	Klaas Nienhuis	4	3	9		5			4	3		6	28
	Nico Eshuis	2		4	1		3		2			5	12
	Jannes Heijnen			2		2	2			2		4	8
	Wolter Boer		2	3	3							2	4
	Sake Pol			10					3		3	3	16
	Karel de Vries	3		6								2	9
	Bert van der Wal			5		4						2	9
	Marinus Woertink			8		3						2	11
	William Kok				2							1	2
	Jaap Groenewold										4	1	4
	Henk Veldkamp			7								1	7
	Derk kuipers			11								1	11
Dames Senioren													
	Antien van der Vegt					1			1	1		3	3
	Helga Blokzijl	1	1									2	2
	Sanne Woertink			1			1					2	2
	Marloes Woltinge	2			2							2	4
	Alien Flik				1		3					2	4
	Marith Kampman			2	4							2	6
	Karin van Kalkeren						2					1	2
	Ine Snoeken								2			1	2
	Paulien Martens				3							1	3
Dames Masters													
1	Lammieke Vaartjes		3	6	2	3				2	2	6	18
	Anja Bennink		2	11	1		2				1	5	17
	Henriette Hooge	4			6	5	5			3		5	23
	Heidy Snijders		2	2					1	1		4	6
	Akkie Greydanus		1	3		2			2			4	8
	Riny van den Brink	1		7			4					3	12
	Jozina Ernst		5	10	3							3	18
	Ria Winter			1			1					2	2
	Dinie Nijman	2				3						2	5
	Jaqueline t Brummelhuis			4		1						2	5
	Etty Wiersma			5			3					2	8
	Gerda Frans				5						5	2	10
	Rommy Bijlsma	3		8								2	11
	Greetje Pekel		1									1	1
	Cathy van Es		3									1	3
	Wil-Inge Hulzebos										3	1	3
	Wilma Hooijer		4									1	4
	Alice Vos				4							1	4
	Alida Jansma										4	1	4
	Karin de Vries				7							1	7
	Rita Mastenbroek			9								1	9

Wisten jullie dat:

- er op 26 maart 2008 er een werpmeerkamp is gehouden
- ook de 1000 meter of de 5000 meter werd gelopen
- er op het laatste moment nog veel inschrijvingen waren
- hierdoor de wedstrijd niet op tijd kon beginnen
- de computer niet wou meewerken
- de juryleden hierdoor alles ouderwets met de hand moesten noteren
- dit allemaal goed is gekomen
- de computer later nog flink aan het werk werd gezet
- de uitslagen nog niet bekend waren bij het einde van de wedstrijd
- deze nu vast wel op de site zijn te vinden
- de juryleden op het middenveld beter lieslaarzen hadden kunnen meenemen
- dit meer op een waterballet leek
- we wel allemaal erg blij waren dat er geen hagel of sneeuw uit de lucht viel
- dit op dinsdag 25 maart wel anders het geval was tijdens de juniorentraining
- er ook atleten van b.v. Groningen, Rijssen en Winschoten aanwezig waren
- dit voor de organisatie een goed teken is
- zij hopen dat er de volgende keer nog meer verenigingen mee zullen doen
- er weer verschillende wedstrijden op het schema staan
- hier een speciaal boekje over is uitgegeven
- ook andere soort activiteiten weer zijn gestart
- zo is er op elke eerste vrijdag van de maand een (poker)kaartavond
- iedereen hier van harte welkom is, de eerstvolgende is vrijdag 4 april a.s.
- er op **8 april 2008** weer de Primera 4 mijlsrun wordt gehouden
- dit een test kan zijn voor de Cascaderun van 20 april
- opgave voor de Primera 4 mijlrun bij voorinschrijving kan
- ook op 8 april zelf nog mogelijk is tot inschrijven vanaf 18:30 tot 19:30 uur
- er een bonus is voor het parcoursrecord
- de huidige records allemaal zijn gelopen in de 4mijlrun van 2007
- als je wilt weten hoe hard je moet gaan je dit op de site kan terug vinden
- bij de agenda op de site kan je nog meer wedstrijden vinden
- de Cascadekoorts nu echt is uitgebroken
- de route grif wordt verkend
- er speciale bijeenkomsten worden gehouden
- dit om alle vrijwilligers van de Cascaderun goed te informeren
- dit zeer welkom is zodat straks alles in goede banen zal lopen
- we iedereen die meedoet veel succes wensen

Een man zegt tegen zijn buurman: "Ik heb twee mollen gevangen." Zegt de buurman: "Heb je ze gedood?" Zegt de man: "Nee, veel erger. Ik heb ze levend begraven."

Een man gaat naar de notaris en vraagt naar de tarieven. "Honderd euro voor drie vragen, is dat niet een heel erg duur?" "Jawel," zegt de notaris, "en wat is uw derde vraag?"

Jantje bestelt pizza. De verkoper vraagt: "Wil je hem in 6 stukken gesneden hebben, of liever in 12?". Jantje antwoordt: "Doe maar in 6, want 12 stukken krijg ik nooit op..."

Kinderpagina



3			4
4	1		
		4	2
2			1

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

STER

- BEROEMDHEID
- BETHLEHEM
- HEELAL
- HEMELLICHAAM
- LICHTJAAR
- MELKWEG
- MILJOENEN
- ONTPLOFFEN
- SCHIJNEN
- SUPERNOVA
- TWINKELLEN
- ZEESTER

De achtkastelenloop in Vorden

Eind 2007 komt Dick, tijdens één van onze zondagmorgen duurloopjes, met een nieuw idee. Hij wil op 9 maart meedoen aan een 30 km wedstrijd in Vorden: de achtkastelenloop. En vraagt wie er mee gaan.

30 Km, wat een eind, ik ben al blij als ik een halve marathon heb uitgelopen. Mijn dynamische lichaam is niet echt geschikt om zulke afstanden te lopen.

Toch wil ik de uitdaging aangaan en ook Frea, Nico en Henriëtte besluiten om mee te gaan.

Ik vraag aan Ben om een trainingsschema en begin aan de voorbereidingen. Ongeveer 10 weken heb ik de tijd om scherp aan de start te staan. Op dinsdagavond en donderdagavond op de baan trainen aan de snelheid. Zaterdag \pm 1 uur 30 lopen en op zondag van 2 uur opbouwend naar 2 uur 45. Super gemotiveerd werk ik mijn trainingen af en ga zelfs mee op trainingskamp naar Tecklenburg.

Nog 2 nachten en dan is de wedstrijd. Niet teveel alcohol, veel water drinken en vroeg naar bed. De zenuwen beginnen te komen. Zondagmorgen 07.15 uur. Ik kan niet meer slapen, zo zenuwachtig ben ik. Afgelopen nachten heb ik de wedstrijd al 2 keer in mijn slaap gelopen. Dan maar uit bed. Douchen, ontbijten, tas inpakken en wachten op Nico en Frea die mij zullen ophalen. Onderweg halen we Henriëtte op en rijden binnendoor naar Vorden. Hier komen we gelijk aan met Dick die op eigen gelegenheid is gegaan. Het is iets voor 11 uur en om 12.15 uur is de start. Lekker ontspannen bereiden we ons voor.

Het is zover. We gaan van start en lopen met als doel: 30 km in 3 uur.

Met z'n vijven lopen we vrij constant; 10 km per uur. Genietend van de mooie omgeving komen we al snel op het 15 km punt. Hier versnelt Nico en hem zullen we terug zien bij de finish. Een km verder wil het niet meer bij Dick en bij Frea schiet het in de kuit. Zij besluiten de route te verlaten en via de 21 km route terug te gaan.

Zo loop je nog met z'n vijven en zo nog met z'n tweetjes. Henriëtte en ik zijn vastbesloten om in hetzelfde tempo door te gaan.

Het 20 km punt komt, even wat drinken, stukje banaan en weer een squizy (elke 5 km 1). De benen beginnen te protesteren, ik word moe, koud en het tempo daalt. Inmiddels zijn we bij de 25 km en ik moet wandelen, ik zit er door. Henriëtte gaat verder en daar wandel ik dan. Ik probeer weer te gaan hardlopen maar het lukt me niet meer. Ondertussen wordt ik ingehaald, ik wil nog aansluiten maar ik ben stuk.

Ik ben inmiddels de laatste looper, achter mij rijdt de bezemwagen. Ik geef het op en vraag of ik kan instappen, maar dan blijkt dat deze vol zit met materiaal van het parcours.

Er is geen plek. "Dan loop ik hem wel uit!!" roep ik. De geest is terug, en in een dribbelgang ga ik op naar de Finish. Nog 2 km, nog 1 km en daar zie ik Nico en Frea al. Het is het nog maar een paar honderd meter. Ik haal zelfs nog iemand in.

Bij de Finish staan Dick, Henriëtte, Johan en Herma op mij te wachten. Ik krijg Johan zijn bloemen (hij was 2^e op de 21,1 km) en zo loop ik over de finish.

30 Km in : 3 uur 22 minuten en 59 seconden.

Nu op naar de Marathon ?

Voor mij voorlopig niet want ik weet nu; 30 km is echt géén 2 x 15 km.

Marcel ten Brummelhuis

ENIGE UITSLAGEN van de HAC loopsters

De Pelgrim Achtkastelenloop - 09.03.2008

30 KM

Marcel ten Brummelhuis 03:22:59

9e Drents Friese Wold Rabo/Univé Marathon - 08.03.2008

10 KM

Lammieke Vaartjes 00:51:41

Alien Flik 00:52:05

Marloes Kreeft 00:53:19

21,1 KM

Egbert van der Weide 01:54:38

Stuifzand Cross - 01.03.2008

8,5 KM

Anja Bennink 00:44:25

Alida Jansma 00:45:43

Lammieke Vaartjes 00:47:04

Marloes Kreeft 00:50:13

Boerenkool met Worstloop - 23.02.2008

15,2 KM

Alida Jansma 01:23:45

Anja Bennink 01:16:12

Wil-Inge Hulzebos n.n.b.

22,8 KM

Jaqueline ten Brummelhuis 01:58:47

Loop ik te snel ? Loop ik te traag ?

Loop ik te snel ? Loop ik te traag ? Het hangt er gewoon van af wat je met je training wil bereiken : gewoon wat conditie houden, een welgemeende poging doen om te vermageren of planmatig trainen om je 10 km-tijd te verbeteren.

Eén van de mogelijkheden om na te gaan of je binnen je gestelde ambitie blijft, is de controle van de hartfrequentie. De tijd van de meting met het vingertje aan de pols is stilaan voorbij. Met een goede hartslagmeter ben je immers continu op de hoogte van je hartfrequentie.

"Je kan de hartslagmeter als een toerenteller zien, schrijft Sany Edwards in haar boekje "Trainen met een hartslagmeter". "Met zo'n toerenteller meet je de vooruitgang, de inspanning en de doeltreffendheid van je motor. Net zoals je de motor van je wagen niet aan de kook wil brengen, vaak je erover je hart niet in de gevarezone te jagen. Daarom verdelen we de trainingszones volgens vijf niveaus. Elke zone heeft met een ander stofwisselings- of ademhalingsmechanisme van het lichaam te maken."

Zone 1 : Gewichtscontrolezone : 50 a 60 % van je HF-max (of 28 tot 42% van je VO2-max)

Zone 1 : Fitheidszone : 60 a 70% (of 42 tot 56% van je VO2-max)

Zone 3 : Aërobe zone : 70 a 80% (of 56 tot 70% van je VO2-max)

Zone 4 : Anaërobe zone : 80 a 90% (of 70 tot 83% van je VO2-max)

Zone 5 : Uitputtingszone : 90 a 100% (of meer dan 83% van je VO2-max)

1. Bepalen van je HF-max

De maximale hartfrequentie (HF-max) is dus een onmisbaar gegeven om deze trainingszones vast te leggen. Om deze bij benadering te bepalen, bestaat er een eenvoudige theoretische formule : je trekt je leeftijd van het getal 220 af. Zo zal iemand van vijftig een (theoretische) maximale hartfrequentie hebben van 170 slagen per minuut. Onderzoekers van de Ball State University vonden echter dat deze formule de HF-max te laag inschat voor oudere mensen en te hoog voor jonge mensen. Hun suggestie is als volgt :

HF-max voor vrouwen = $209 - (0,7) \cdot (\text{leeftijd})$

HF-max voor mannen = $214 - (0,7) \cdot (\text{leeftijd})$

Volgens deze formule kan een man van vijftig nog een HF halen van 179. Er bestaan daarnaast eveneens enkele hardlooptests, die je zelf met behulp van je hartslagmeter kan uitvoeren.

a. Coopertest

Met deze conditietest is het de bedoeling na te gaan hoe ver je na twaalf minuten hard lopen geraakt. Loop na je warming-up gedurende tien minuten in een gelijkmatig en stevig tempo. Voer daarna gedurende twee minuten het tempo op naar de topsnelheid . De HF-max is meestal de hoogste hartfrequentie die op het einde van de test geregistreerd wordt. Met deze test kan je uiteraard ook je eigen progressie meten, door na te gaan welke afstand je tijdens deze twaalf minuten hebt afgelegd. Deze test kan je zo nodig iedere maand herhalen.

b. De hellingtest

Zoek een heuvel op waarop je in anderhalve minuut naar boven kan rennen. Loop er na de warming-up viermaal tegenop. Loop telkens weer traag naar beneden. Je begint iedere keer met dezelfde hartslag aan de ren naar boven. De HF-max is meestal die hoogste hartfrequentie die op het eind van de proef wordt geregistreerd .

c. 2.000 meter test

Deze test voer je best op een atletiekbaan uit. Je baseert je hierbij op je persoonlijk record over 2.000 meter. Na de warming-up start je op die piste tegen een tempo dat één minuut trager ligt dan

je record. Verhoog je snelheid langzamerhand tot je in de laatste ronde op topsnelheid zit. Ga de laatste 200 meter voluit. De HFmax is de hoogste waarde die je hartslagmeter tijdens de laatste 200 meter registreert.

d. 800 meter test

Na de warming-up ga je de eerste atletiekbaanronde je snelheid stelselmatig opvoeren tot op 95% van je mogelijkheden. De tweede rondde loop je alsof je in een wedstrijd zit. De HF-max is de hoogste waarde die je hartslagmeter in de laatste ronde registreert.

2. Gewichtscontrole zone

Dit is wellicht één van de belangrijkste trainingszones, maar tegelijk één van de slechtst gewaardeerde. Heel wat mensen denken immers dat men echt moet afzien voordat men enig succes kan boeken. In deze zone train je uiteraard geen wedstrijdniveau. Het is wel belangrijk dat het lichaam in vorm raakt door meer vet als brandstof te gebruiken dan koolhydraten. Toevallig is dit ook het niveau waarbij de beginners met een loopprogramma starten. Ook wie het in de eerste plaats om vermageren te doen is, loopt best in deze zone. Trainen in de gewichtscontrolezone moet heel ontspannen aanvoelen.

HF-max 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 200

75 77 80 82 85 87 90 92 95 97 100
90 93 96 99 102 105 108 111 114 117 120

3. Fitheidszone

Trainen in de fitheidszone versterkt je hart en biedt de mogelijkheid optimaal te werken. De fitheidszone reikt van (60 tot 70% van je HF-max en staat eveneens bekend als de "aërobe fitnessdrempel", omdat je lichaam vanaf dit punt de positieve gevolgen van een aerobe training ondervindt. In deze zone werkt het hart hard genoeg om sterker te worden. Het zal dan ook in staat zijn een regelmatig, niet al te hoog tempo, zonder pijn vol te houden. Deze trainingsvorm is uiterst geschikt voor marathonlopers tijdens hun lange duurtrainingen.

HF-max 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 200

90 93 96 99 102 105 108 111 114 117 120
105 109 112 116 119 123 126 130 133 137 140

4. Aerobe zone

Van het trainen in de aërobe zone profiteert niet alleen het hart maar ook de longen. Door het ademhalingsstelsel te trainen, neemt ook het uithoudingsvermogen toe. In deze zone versterk je de aerobe kracht, het vermogen om zuurstof naar de werkzame spieren te krijgen en koolzuur af te voeren. De aerobe zone is de standaard zone voor de progressie op training. Wie in deze zone in staat is om anderhalve kilometer in negen minuten te lopen, zal na enige weken ervaren dat deze inspanning al veel minder tijd gaat kosten. Deze verbetering heet men het trainingseffect. Bij deze intensiteit begin je de eerste ongemakken van het trainingsprogramma te ervaren. Het is geen pijnlijke trainingszone, maar toch zal je de inspanningen die je lichaam verricht, wel degelijk voelen. De winst van trainen in deze zone is buitengewoon. Je verbruikt uiteraard meer koolhydraten dan vetten, maar door intensievere trainingen te verrichten, versterk je ook je hart en je longen. Als je fitter, sneller en sterker wil worden, train dan in deze zone. In deze zone kan je onder meer je tijd den op 10 km verbeteren.

HF-max 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 200

105 109 112 116 119 123 126 130 133 137 140
120 124 128 132 136 140 144 148 152 156 160

5. Anaerobe zone

In de zone, die van 80 tot 90 % van je HFmax loopt, train je al vlak tegen je anaerobe drempel. De voornaamste winst die je hierbij boekt, is een groter vermogen van je organisme om melkzuur om te zetten, waardoor je harder kan trainen vooraleer je in de pijnzone van zuurstofgebrek en stijgende melkzuurconcentraties terechtkomt. Je hebt hier uiteraard al te maken met vrij zware trainingen : vermoeide spieren, een jagende ademhaling en vermoeidheid zijn er de uiterlijke tekenen van. Wie volhoudt, krijgt er in ruil een trainingseffect voor. Je zal in staat zijn om meer en langduriger inspanningen te verrichten bij een lagere hartfrequentie. Trainen in deze zone is vooral nuttig voor mensen die topprestaties willen leveren. Als je conditie je enige doel is, heeft het geen zin hier energie in te stoppen. Vooral 3000 en 5000 meterlopers gebruiken deze zone geregeld.

HF-max 150 155 160 165 170 175 180 185 190 195 200

120 124 128 132 136 140 141 148 122 156 160
135 140 144 149 153 158 162 167 171 176 180

6. Trainen ronde de anaerobe drempel

Volgende training voor 10 km-lopers is bedoeld om de hartfrequentie van je anaerobe drempel te verhogen. Stel op je hartslagmeter als maximum de HF in waarop je doorgaans je 10 km- wedstrijd betwist. Neem als minimum vijftien tellen minder. Doe eerst een degelijke opwarming. Loop vervolgens enkele minuten ontspannen op de laagst ingestelde grens. Versnel daarna geleidelijk tot het hoogste alarm klinkt. Op dat punt vertraag je geleidelijk aan tot het laagste alarm weer begint te piepen. De rest van de training bestaat uit het zigzaggen tussen de boven- en ondergrens. Vaak duurt elke verhoging of verlagening van het tempo één tot twee minuten. Deze training kan je de training rond de melkzuurdrempel noemen. Deze training activeert de verschillende soorten spiervezels.

De zigzag is tevens een zeer goede specifieke training om de juiste coördinatiepatronen te ontwikkelen die voor een uitstekende 10 kilometer nodig zijn. Hoewel deze training vrij intensief is, is ze ook heel ontspannend. Al was het alleen maar omdat je je geen zorgen moet maken over je feitelijke snelheid.

Beginnende hardlopers hebben tijdens hun eerste training voldoende met acht minuten lopen binnen de zigzagzone. Ervaren lopers blijven vaak 20 tot 25 minuten per sessie bezig. Na deze training volgt het ontspannende uitlopen.

7. Bepalen van de anaerobedrempel

Je kan geregeld (om de maand bijvoorbeeld) je anaerobe drempel testen om het intensiteitsniveau van de training aan te passen. De test kan uitgevoerd worden op een piste. Je legt de testafstand van 5 km af met de hoogste snelheid die je naar je gevoel kan volhouden zonder te vertragen. Na een vijftal minuten zal je hartfrequentie zich stabiliseren. Neem ook je eindtijd op. De hartfrequentie die je bereikt hebt en vastgehouden, is je anaerobe drempel. Doe na de test een goede cooling-down van een kwartier. Je zal dan in je schema je intervaltraining, je heuvelintervals en je tempolopen uitvoeren met een hartfrequentie die één tot tien tenen lager ligt dan deze van je anaerobe drempel.

8. Uitputtingszone

Trainen op 90 tot 100 %, van je HF-max is de meest intensieve training. In deze uitputtingszone wordt de melkzuurdrempel overschreden en werk je met een tekort aan zuurstof. Dit betekent dat je spieren meer zuurstof gebruiken dan je lichaam kan aanvoeren. Je traint door plankgas te geven vooral het stofwisselingstransport van je snelle vezels, niet die van je uithoudingsvermogen (de langzame vezels). Deze training mag alleen uitgevoerd worden door sporters die naar het allerhoogste streven. Vooral middenafstandlopers maken gebruik van deze trainingszone.

Programma Primera Competitie 2008

Ook dit jaar word weer de Primera Competitie gehouden. Deze competitie gaat dit jaar over 11 wedstrijden en er moet aan minimaal 6 wedstrijden meegedaan worden om in de uitslag opgenomen te worden. Doe je aan meer wedstrijden mee, worden de 6 beste prestaties geteld.

Voor deze competitie tellen de volgende wedstrijden mee.

01	Maart	Stuifzand Cross
26	Maart	5000 meter op de baan
08	April	4 mijl Primera de Haan
20	April	Cascaderun 5 mijl / of eerste 5 mijl van de 10 mijl
23	Mei	3000 meter Steeple op de baan
11	Juni	400 meter op de baan
23	Augustus	Singelloop Hollandscheveld
03	September	Bikkelloop Zuidwolde
08	November	Vios Cross Hollandscheveld
12	November	Coopertest op de baan
27	November	Baancross

De organisatie hoopt dat er zoveel mogelijk leden van HAC`63 aan deze competitie meedoen. De sponsor (Primera de haan) zal het ook heel mooi vinden dat er zoveel mogelijk HACers aan mee gaan doen, en stelt net als voorgaande jaren weer leuke prijzen beschikbaar.

Als dit clubblad uitkomt de eerste wedstrijden al weer geweest, maar er volgen er nog 9.

Al deze wedstrijden staan ook vermeld in de loopagenda van 2008 en natuurlijk ook op de site van HAC`63.

Voor zover mogelijk, zullen we de tussenstanden elke maand vermelden in het clubblad om er een spannende competitie van te maken in de diverse categorieën.

Arie Prins

