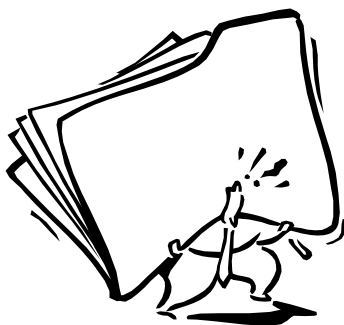


Colofon:

Clubblad Hac'63/
Bouwbedrijf Fieko
44^e jaargang
nummer 1
januari 2009
Mede mogelijk gemaakt
door RABObank
Zuidwest-Drenthe



Inleveren kopij voor
clubblad nummer 2
voor 24 januari 2009

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, Nanda Bos, Ben
Zuidersma, Peter Hooijer, Lamko
Hulzebos, Bakoenin.

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
Verslag Ledenvergadering 2008 / Agenda	5
Verjaardagen / Mutaties	6
Wie o wie / Trainer Ben	7
Baancross uitslag	8
Primera competitie verslag	9
Primera competitie einduitslag 2008	12
Wist u dat?	12
Kinderpagina's	13
Hond in de pot	15
Reggae Marathon Jamaica	17
Blessurewijzer	20
Competities	24
PIT beker	25
Dringende oproep / Vrijwilligers	26
HAC CD	26

Van de redactie:

Vol goede moed starten we het nieuwe jaar 2009.
Iedereen een goede gezondheid gewenst en een
succesvol sportief jaar, knal erin zou ik zeggen.

Het eerste clubblad van de 44^{ste} jaargang is weer goed
gevuld met fraaie verslagen en interessante artikelen,
zoals o.a. een uitgebreid verslag/ geschiedenis van de
senioren/ Primeracompetitie (na ik geloof 6 concepten
van Martin uiteindelijk eentje die definitief is? de
redactie werd op de proef gesteld!)
Ook het verslag van de Reggae marathon is leuk om
te lezen, een hele belevenis.

Onze trainers leggen hun ziel bloot, Ben vertelt, er is
weer een leden vergadering op komst en kun je een
HACer nomineren voor de PIT beker, lees er alles over
(en nog veel meer natuurlijk) in deze uitgave van
Hactueel.

Als je iets te melden hebt stuur je kopij naar

**Stuur je kopij naar
hactueel@hac63.nl**

Algemene informatie Hac'63/Bouwbedrijf Fieko



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

Indeling en Contributie 2009: Deze indeling is met ingang van 1 januari 2009 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 1-1-2009	Wedstrijdlicentie KNAU (per jaar) per 1-1-2009	Clubcontributie HAC '63 (per maand)
• minipupillen	2002	12,45	6,70	7,00
• pupillen C	2001	12,45	6,70	7,00
• pupillen B	2000	12,45	6,70	7,00
• pupillen A	1998/1999	13,15	6,70	7,00
• junioren D	1996/1997	13,15	12,00	9,00
• junioren C	1994/1995	13,15	12,00	9,00
• junioren B	1992/1993	13,15	12,00	9,50
• junioren A	1990/1991	13,15	12,00	9,50
• senioren	1975/1989	14,20	19,20	11,50
• masters (V/M)	1974 en eerder	14,20	19,20	11,50
• recreanten	n.v.t.	14,20	n.v.t.	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 genooddaakt 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	voorzitter@hac63.nl
Johan Hulzebos	T 0528-353181
Secretaris	secretaris@hac63.nl
Anneke v/d Berg	T 0528-278001
Penningmeester	penningmeester@hac63.nl
Martin Kreeft	T 0528-391138
Sponsoring	sponsoring@hac63.nl
Peter Kikkert	T 0528-273900
Trainers	trainers@hac63.nl
Gerrit Voortman	T 0524-519048
TC	tc@hac63.nl
Hinko v.d. Hof	T 0528-275368
Vice voorzitter	fam.tencate@home.nl
Jan ten Cate	T 0528-342102
Algemeen lid	
Jan Koekoek	T 0528-220615

Trainers en telefoonnummers

Hinko v.d. Hof	T 0528-275368
Peter Hooijer	T 0528-858177
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

Ledenadministratie	ledenadministratie@hac63.nl
Martin Kreeft	T 0528-391138
Wedstrijdsecr.	wedstrijdsecretariaat@hac63.nl
Jan Koekoek	T 0528-220615
Clubblad	hactueel@hac63.nl
Klaas Nienhuis	T 0524-581754
Clubkleding	clubkleding@hac63.nl
Peter Hooijer	T 0528-858177
Internetsite	webmaster@hac63.nl
Jan Koekoek	T 0528-220615

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

Postadres	HAC'63/Bouwbedrijf Fieko Postbus 2046 7900 BA Hoogeveen
------------------	---

Mailbox	info@hac63.nl
----------------	---------------

TRAININGSTIJDEN 1 oktober 2008 tot 1 april 2009

Pupillen C en B	maandag	17:00 - 18:00	Zaal - Brederoweg	Hinko/Linda
Pupillen A	maandag	18:00 - 19:00	Zaal - Brederoweg	Hinko/Linda
Pupillen	donderdag	18:00 - 19:00	Baan	Hinko/Remco/Arjo
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/Hinko
G-groep	dinsdag	18:15 - 19:15	Zaal	Ben/Arnout/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

2008 ligt alweer achter ons en we beginnen aan een nieuw jaar 2009.

Wat gaat de tijd toch snel. Voor je het weet is er weer een jaar om. Hopelijk gaan de komende jaren ook snel voorbij zodat we snel op onze nieuwe baan kunnen trainen. Zoals het er nu voorstaat wordt het Bentinckspark een mooi sportpark. 22 januari zal de gemeenteraad hierover beslissen. Wij, als bestuur, zijn het in ieder geval met het voorgestelde plan eens.

Ook staan er weer vele wedstrijden gepland voor het komende jaar zodat een ieder zijn of haar kunsten weer kan vertonen. Bij de jeugd gaat het ook lekker met de atletiek, verschillende jeugdleden krijgen extra trainingen en dat niet alleen omdat ze atletiek leuk vinden maar ook omdat ze er goed in zijn.

Het is erg jammer dat Peter Hooijer wat minder op de baan te vinden zal zijn. Maar we wensen hem veel succes in zijn nieuwe functie in de Run 2 Day zaak in Emmen. Ook gaat Peter Kikkert ons verlaten, (Zou het aan de voornaam liggen) voor hem zullen we op zoek moeten naar een vervanger in het bestuur. Als enige vrouw in het bestuur weet ik me kranig te houden tussen al die mannen, maar toch zou het leuk zijn om een vrouw erbij te hebben.

Ook wil ik alvast langs deze weg iedereen uitnodigen om de ledenvergadering bij te wonen op 10 februari aanstaande. Niet alleen atleten zijn daarbij welkom maar ook de ouders van..... Het gaat toch om de vereniging van jezelf, of ook van je kind.

Anneke

Iedereen langs deze weg een heel sportief en gezond 2009



Het bestuur.

NOTULEN LEDENVERGADERING HAC'63/BOUWBEDRIJF FIEKO. (2008)

Aanwezig:

Bestuur: Martin Kreeft, Jan ten Cate, Gerrit Voortman, Peter Kikkert, Johan Hulzebos, Oscar Standaart, Hinko v.d Hof Jan Koekoek en Anneke van den Berg.

Aantal leden: 27

Opening.

De voorzitter opent de vergadering en heet iedereen welkom.

Notulen ledenvergadering 2007.

Geen op-of aanmerkingen. Verslag van 6 maart 2007 is hiermee goedgekeurd.

Financieel jaarverslag 2007.

Resultaat over 2007 uitgedeeld en besproken. Is hierbij goedgekeurd.

Begroting 2008.

Begroting aan de leden uitgedeeld en toegelicht. Begroting is negatief.

Voorstel begroting 2008 is hiermee aangenomen.

Verslag Kascommissie.

Peter Kikkert en Johan Hulzebos hebben de kascontrole uitgevoerd en hebben deze goedgekeurd.

Huldigen Jubilarisen.

Ans Bakker, Willy Riemersma, Niesje Lowijs, Reinder Kleine Sophie Kelly en Peter Hooijer zijn gehuldigd voor hun jaren lange trouw aan de vereniging. Tevens zijn zij op de foto gekomen voor in de krant.

P.I.T beker.

Peter Hooijer heeft dit jaar de P.I.T beker uitgereikt gekregen voor zijn bewezen diensten gedurende de afgelopen jaren.

Bestuursleden.

Johan Hulzebos, Peter Kikkert, Hinko v.d Hof en Jan Koekoek zijn gekozen om het bestuur te versterken.

Gerrit Voortman, Jan ten Cate en Martin Kreeft zijn aftredend en stellen zich herkiesbaar. Niemand is tegen en ook deze personen zullen zich de komende 3 jaar weer inzetten voor HAC.

Rondvraag.

Gert Jan de Haan vraagt waarom op de begroting de post Ing op 0 euro staat. De penningmeester kan melden dat we net bericht hebben gehad dat de Ing toch door gaat met trainen en dus het verlies op de begroting omgezet kan worden in een positief saldo.

J ten Brummelhuis vraagt hoe het kan dat er een groot verschil zit tussen ontvangen rente begroot en werkelijk. Volgens de penningmeester komt dit omdat het waarschijnlijk onder een andere noemer is gebracht. In de loop van het afgelopen jaar heeft Martin namelijk de boekhouding overgenomen van Linda ten Cate die ivm haar zwangerschap eerder stopte.

Ook vraagt ze of op korte termijn een deur dranger geplaatst kan worden. De buitendeur blijft altijd open staan en dit gaat ten koste van de warmte in het gebouw.

Anja vraagt hoeveel mensen erin het bestuur mogen zitten. Zij vindt 9 bestuursleden veel op een vereniging van 250 leden

Hierover staat niks in de statuten en de voorzitter geeft aan dat iedereen een eigen taak heeft en het zo prima zal gaan.

Anneke 13/02/08.

Agenda punten ledenvergadering 10 Februari

1. Opening.
2. Notulen ledenvergadering.
3. Financieel jaarverslag 2008.
4. Begroting.
5. Verslag Kascommissie.
6. Bestuursleden: Anneke is aftredend en stelt zich herkiesbaar.
7. Uitreiking P.I.T beker.
8. Rondvraag.

Afmeldingen per januari 2009

Fraij	F.	Hoogeveen
Hainselin	G.A.L.	Staphorst
Onvlee	R.G.	Alteveer
Tiekstra	G.	Dalen
Vries	C.F. de	Hoogeveen

Nieuwe leden

Dekker	Harron	07-01-1982	Steenwijksmoer	Senior
Gier	Puck de	31-08-1997	Zuidwolde	D-junior
Hegen	Erik	16-06-1970	Hoogeveen	Recreant
Reinders	Aniek	29-10-2000	Hoogeveen	B-pupil

Nieuwe leden van de bedrijvengroep per 1 december

Bijvank	Oscar	07-06-1974	Meppel	Recreant
Jonkman	Renate	20-09-1980	Hoogeveen	Recreant

Jarig in februari

1	Minderhoud	Nathan	09 jaar	19	Woltinge	Arjan	11 jaar
3	Hooijer	Wilma	39 jaar	22	Kleine	Roel	43 jaar
5	Gruppen	Henk	55 jaar	23	Vogelzang	Iris	24 jaar
5	Ooijen, van	Martijn	08 jaar	24	Nijman	Dinie	44 jaar
8	Weide-Hut, van der	Ina	51 jaar	27	Vondeling	Patrick	13 jaar
8	Lunenburg	Niek	14 jaar	28	Poel	Vincent	12 jaar
9	Prins	Arniane	16 jaar	28	Oosterveen	Henk	46 jaar
9	Kreeft	Kristian	17 jaar				
11	Hooge	Geert	55 jaar				
13	Mannak-Schuil	Ilonka	43 jaar				
14	Dees	Laura	14 jaar				
14	Vries, de	Joy	29 jaar				
14	A-Tjak	Jim	53 jaar				
16	Woertink	Sanne	18 jaar				

Wie is wie in trainersland bij HAC'63

Alle trainers van HAC'63 gaan uitvoerig over zichzelf schrijven. De vorige maand heeft trainer Derk een prachtig stuk geschreven. Iedereen weet nu wat deze trainer bezielt. Deze keer is trainer Ben Zuidersma aan de beurt, wie is hij nu echt?

Aanloop:

Ben (ik dus) is geboren op 23 December 1948. En wel in Coevorden. Na 9 maanden hadden mijn ouders het daar wel gezien en verkasten wij naar Klazienaveen. Een echt groot veengebied zoals je die nu niet meer, i.v.m. de afgravingen, in deze omstreken ziet. Een omgeving waar je nog veel ruimte om je heen had en een auto nog een luxe artikel was. Laat staan een televisie. Ik meen me te herinneren dat ik een jaar of 14 was toen bij ons een TV in huis kwam, zwart- wit wel te verstaan, met 3 kanalen, een Nederlandse zender en twee Duitse. Na eerst een paar jaar naar de ULO (Mavo) te zijn geweest, bleek ik toch meer een praktijkman te zijn en ben vervolgens naar de Technische School in Emmen gegaan voor de opleiding GaWaLo monteur. Na een aantal jaren als zodanig gewerkt te hebben, ben ik flink rond gaan neuzen om dat werk te vinden waar ik uiteindelijk mijn ei in kwijt kon. Dat dit uiteindelijk zou leiden tot ambtenaar had ik zelf zeker niet verwacht. Maar zo kwam alles toch nog goed. Oh ja, ik kom uit een gezin van 10 kinderen waarvan ik dan zo'n beetje de middelste ben. Ben in 1971 getrouwd met Ineke Oostingh ook uit Klazienaveen. Ineke is geboren op 11 November 1948. Samen hebben wij twee dochters, Karin 24-08-72 en Yvonne 27-3-74. Yvonne is getrouwd met Ron Kruize en samen hebben zij een zoon (Max) nu ruim een jaar oud. In Augustus 1980 zijn wij, voor mijn werk, naar Hoogeveen verhuist. De meeste van jullie zullen Ineke wel kennen als hulp in de kantine bij de trainingen en sommige wedstrijden. Zo leveren wij, ieder op onze eigen manier, een bijdrage aan HAC'63.

Sporten: Voetbal

In mijn jeugd heb ik nauwelijks gesport. Dat was in die tijd financieel ook niet haalbaar met een groot gezin. Ik was 19 jaar toen ik ben begonnen met voetballen. Het bleek dat ik het spelletje ook nog doorhad en toevallig een doelpuntje kon maken, vrij snel kwam ik in het eerste team, bij vierde klasser Klazienaveen Noord. Vervolgens ging ik naar tweede klasser Klazienaveen en eerste klasser Zwartemeer, daarna weer terug naar Klazienaveen. In Hoogeveen werd ik, wegens gebrek aan doelpuntenmakers, al snel door nagenoeg alle amateurclubs in Hoogeveen en Omstreken benaderd om voor hen te komen voetballen. Ik heb toen, ik was 29 jaar en met 30 ben je veteraan, bewust voor Noordscheschut gekozen. Zij voetbalden in de vierde klasse en daar ik toch wilde afbouwen leek me deze vereniging wel geschikt. Van wat mijn laatste jaar zou worden kwam helemaal niets terecht. Binnen 2 jaar waren we opgeklommen naar de tweede klasse, het spelletje werd weer helemaal leuk. Heb daarna nog tot mijn 40^e in het eerste gevoetbald en ben daarna gestopt.

Sporten: Hardlopen.

Eigenlijk deed ik dat al op het voetbalveld, want ik was echt een spits die kilometers moest maken. De laatste 5 jaar van mijn voetbalcarrière ging ik (als het voetbalseizoen was afgelopen) 3 x in de week hardlopen. Altijd een rondje van 5 kilometer in het Spaarbankbos. Dat ging mij redelijk goed af wat uiteindelijk bleek in de wedstrijden waarin ik mee ging doen. Bij HAC'63 begon ik natuurlijk direct al als veteraan en maakte toen voor het eerst kennis met onze redacteur Klaas Nienhuis. Hij weet er nog alles van. Ton van Lennep was onze trainer. Ben in die tijd al vrij snel het looptrainersdiploma gaan halen. Ton nam afscheid en kort daarna is de groep van Ton opgedeeld in 3 groepen. Leo Westdijk, Adri Deemter en ondergetekende namen de trainingen op dinsdagavond over. Ook heb ik nog training gegeven aan de dinsdagochtendgroep. Al met al heb ik al heel wat jaren langs de baan gestaan. Inmiddels geef ik samen met Arnout Dekker en Joziëna Ernst ook trainingen aan de G groep. Dit doen wij op dinsdagavond van 18.00 uur tot 19.00 uur. Op woensdagavond geef ik training aan een groep bedrijvenlopers en op donderdagavond aan de recreantengroep. Daarnaast geef ik op maandagavond training in Dedemsvaart voor een vereniging uit Hardenberg. Al met al zou je zeggen lekker druk, zeker als je zelf ook nog wilt hardlopen.

Hobby's:

Ja, is daar nog tijd voor? Jazeker, het is wel plannen maar als je iets leuk vind, dan lukt dat ook wel. Ook ben ik nu bijna 2 jaar voorzitter van de Gerrit Voortman Lemelerberg loop. Ik zou zeggen bezoek de site www.lemelerbergloop.nl en dan begrijp je mijn enthousiasme.

Ook maak ik, net als Derk Kuipers, deel uit van een groep mensen die de Cascaderun tot een nog groter succes willen gaan maken. Op het moment dat ik dit schrijf hebben zich al meer dan 3000 lopers digitaal ingeschreven. Ik zou zeggen wees erbij, want voordat je het weet hebben we de limiet van 5000 deelnemers bereikt en ben je te laat. Ja, ik heb ook nog een andere hobby dan hardlopen n.l. Genealogie. Een hobby die ik iedereen kan aanbevelen, doch let op het is heel verslavend en je komt er bijna niet meer van los.

Vrij

Sinds half november ben ik zoals men dat noemt met FLO(Functioneel Leeftijds Ontslag) gegaan. Ik hoef dus niet meer te werken. Ik moet zeggen dat ik er aanvankelijk tegen opzag maar nu kan ik zeggen dat ik een bevoorrecht mens ben. Ik voel me goed, sta nog prima in het leven, heb een hele lieve echtgenote, twee geweldige dochters, een prima schoonzoon en een heerlijke kleinzoon. Ik ben dus hartstikke rijk, met vriendelijke groet,

Ben Zuidersma.

Uitslag Baancross 27 november 2008

Heren senioren			Dames Senioren		
1	Leon van der Lans	15.16	1	Iris Vogelzang	23.05
2	Frank Everts	15.28	2	Mathilda Massier	25.51
3	Ben Kok	22.27	3	Manon d'Haan	26.08
Heren Veteranen			Dames Veteranen		
1	Jan ten Cate	15.49	1	Akkie Greydanus	20.34
2	Arie Prins	17.18	2	Anja Bennink	20.38
3	Bert Snijder	17.20	3	Alice Vos	22.52
4	Horst v.d. Berg	19.20	4	Thea Deelstra	23.20
5	Wim Wolbers	20.02	5	Astrid Lubbers	26.38
6	Roel Kleine	20.36	6	Yvonne Schepers	27.18
7	Koos Kip	21.20	7	Annita Manusiwa	27.24
8	Mans Veldsink	23.00	8	Rommy Bijlsma	27.24
9	Egbert Geertsma	23.00			
10	Klaas Nienhuis	23.24			
11	Karel Wilpstra	29.42			
Heren Junioren			Dames junioren		
1	Arjo Koekoek	15.55	1	Marije Hulzebos	16.42
2	Jeroen Vermeer	16.07	2	Elise v.d. Berg	19.30
3	Ton van der Linden	17.19	3	Annemiek Hulzebos	19.31
4	Danny Giethoorn	17.34	4	Laura Dees	19.40
5	Bastian Zandbergen	17.59	5	Arniane Prins	21.36
6	Dave Hulzebos	18.33			
7	Jasper Lubbers	18.57			
8	Colin v.d. Veen	19.08			
9	Matthias	20.44			
10	Jelmer Buit	21.10			
11	Robin Baas	26.57			

Naast bovengenoemde lopers hebben er nog drie mee gedaan:

Betty Bos	9526
Luuk Strijker	9542
Yvonne Rietman	9540

Helaas is de klassering van deze drie niet meer te achterhalen op de aankomstlijsten. Op die lijsten komen wel twee nummers en tijden voor die niet op de deelnemerslijst stonden. Vermoedelijk horen deze nummers bij de anderen en is bij het inschrijven iets mis gegaan.

Startnummer 9531	23.30
Startnummer 9554	27.06

Primeracompetitie:

De editie van 2008 zit er weer op. Het was mogelijk de dertigste en in die zin dus een jubileum editie. Begonnen in 1979 op 23 april met een uurloop (tel maar na, klopt echt: als 1979 de eerste was, was 1988 de tiende en dus 2008 de dertigste competitie). Mogelijk omdat het niet zeker is of 1999 wel een competitiejaar was en in dat geval zal de editie 2009 de dertigste zijn. Hierover later meer.

Door het punten systeem, waarbij je 6 wedstrijden moet hebben meegedaan om in het eindklassement te komen, zijn er maar weinig die dit gehaald hebben. De uitslag:

Jeugd heren:
1. Bastiaan Zandbergen

Heren Senioren
1. Gert Jan Stevens

Heren Veteranen
1. Arie Prins
2. Martin Kreeft
3. Roel Kleine
4. Klaas Nienhuis

Dames Veteranen
1. Anja Bennink
2. Betty Bos

De diehards van deze editie dus. Waarbij de titel van Bastiaan leuk is voor de statistiek omdat het mogelijk om de laatste jeugdtitel gaat. Hierover meer in het clubblad van februari.

Om voor 2009 de deelname aantrekkelijker te maken, zal er een andere opzet komen. Ook hierover meer in het clubblad van februari. Wat al wel bekend is, is de terugkeer van de uurloop. Destijds was dit bij HAC een wedstrijd die minimaal twee maal per jaar gelopen werd en tevens was het de eerste wedstrijd ooit voor de seniorencompetitie, die toen nog clubkampioenschap senioren genoemd werd. Destijds werd de competitie in het clubblad van april 1979 als volgt aangekondigd:

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN SENIOREN

Daar er behoefte bleek te bestaan aan een andere opzet van deze kampioenschappen het volgende.
Er is voor de lange afstandlopers een kampioenschap ingesteld wat gaat over 13 wedstrijden. Voor de 1e, 2e, 3e H.A.C. of enz. worden punten gegeven. De eerste 1 punt, de twee 2 enz. Van deze wedstrijden worden de resultaten van de beste acht bij elkaar geteld.
Diegene die aan het eind van het seizoen dus de minste punten heeft is dus clublangeafstandskampioen 1979. De commissie voor de senioren probeert van het bestuur gedaan te krijgen dat een ieder die aan tenminste 8 wedstrijden heeft deelgenomen een standaard met inscriptie, clubkampioenschap H.A.C.'63 en klassering in ontvangst kan nemen. Let op! de eerste wedstrijd die meetelt voor dit kampioenschap is op 30 april koninginndag te Emmeloord, afstand 10 km. Vervolgens tellen mee de uurloop op onze baan op maandagavond 23 april, de 20 km. op 5 mei te Dwingelo en de 10 km. te Zwolle op 17 mei. Laat uw waardering blijken voor dit initiatief door allen mee te doen aan deze wedstrijden.

DE SENIORENCOMMISSIE

Fraai is de zin waarin om opletten gevraagd wordt omdat de 10 km van Emmeloord op 30 april de eerste wedstrijd is die meetelt. Om vervolgens mee te delen dat de uurloop van 23 april, een week ervoor dus, ook telt. Dat was dan ook meteen de eerste wedstrijd en vandaar dat wij in de competitie voor 2009 op donderdag 23 april weer een uurloop gaan houden op de baan. Op dezelfde manier als dit destijds ging, dus iedere loper dient zelf een rondenteller mee te nemen!

Natuurlijk, het is dan 4 dagen na de Cascadeloop, maar dat konden ze dertig jaar geleden ook niet weten . . . Bedoeling is dat we na de wedstrijd met een hapje en drankje e.e.a. luister bij gaan zetten. Per slot is 30 jaar een hele tijd voor een onderlinge competitie.

De uurloop van destijds: van alle deelnemers van toen is er nog maar 1 die nog steeds actief lid is: Arie Prins. Destijds goed voor 16.401 meter en tweede achter Geert Hooge die 17.272 meter haalde. En dat op een kletsnatte, zuigende gravelbaan omdat het non stop hoosde. Wat vermoedelijk ook meteen de reden is geweest dat ondergetekende niet mee deed, want zeker in die tijd was ik echt een mooi weer loper.

In december 1979 werd de einduitslag in het clubblad gepubliceerd. Omdat de tweede uurloop was uitgevallen, moest men aan 7 van de 13 wedstrijden hebben deelgenomen om mee te tellen. Geert Hooge was de enige die alle wedstrijden had meegedaan en was ook winnaar. Tweede werd Hans Scholing, nu nog bekend van de loopgroep Ruinerwold. Derde werd Arie Prins. Ook ik blijf 1 van de competitie wedstrijden te hebben meegedaan, maar verder haalden maar 6 mensen de verplichte 7 wedstrijden en werd openlijk in het blad de vraag gesteld of er wel doorgegaan moest worden met de competitie. Toen ook al dus.....Bij de Veteranen had niemand de vereiste 7 wedstrijden gehaald, maar desondanks werd er een klassementje gemaakt. Eerste werd Henk van Dijk (3 wedstrijden maar....), tweede Ton van Lennep en derde Reinder Strijker.

De competitie van 1980 werd opnieuw gewonnen door Geert Hooge en opnieuw was Arie Prins derde. Ditmaal met Jan Vrielink er tussen. Heb je Hans Scholing verslagen (die vierde werd), zit een ander "vervelend" te doen . . . Zelf werd ik 12^e en laatste van hen die de vereiste 8 wedstrijden haalden. Bij de Veteranen ging de winst naar Reinder Strijker, gevolgd door broer Henk. Ton van Lennep werd derde. Persoonlijk opvallend: van alle andere lopers die meededen (in totaal 40), zijn alleen Arie en ik nog lid van de club (waarbij ik een paar jaar weg ben geweest, Arie niet).

1981 Nergens in een clubblad van dat jaar ook maar één uitslag, maar in het januari nummer van 1982 wordt gemeld dat de prijzen van de competitie 1981 tijdens de feestavond uitgereikt zullen worden. In een verslag van die feestavond van toenmalig vaste schrijver Hacky (pseudoniem van Ton van Lennep) staat het volgende te lezen:

Halverwege de avond reikt Henk van Dijk de prijzen uit van de senioren en veteranen loopcompetitie. Die lange jongen achterin, overmoedig geworden door een cola en een gevulde koek, merkt op dat bijna alle prijzen aan bestuursleden te beurt vallen en , tja inderdaad

Het vermoeden is dan ook gerechtvaardigd dat Henk van Dijk, Henk Puite en Arie Prins in ieder geval erbij zaten, want alle drie waren toen ook bestuurslid. Maar wie er gewonnen heeft dat jaar? Dit jaar zit precies tussen twee winstpartijen van Geert Hooge en 2 van Henk Eefting, Echter: Henk Eefting werd pas per 1 juni van dat jaar lid, dus toen was de competitie toch al mooi op gang. Ik gok dan ook dat Geert dat jaar gewonnen heeft, maar hiervoor is geen hard bewijs.

1982 weinig te vinden. In het clubblad van oktober wordt de uitslag van de laatste wedstrijd gegeven en gemeld dat de einduitslag bekend is. Die staat er echter niet bij. Wel aardig: die laatste wedstrijd was (uiteraard) een uurloop en daarin deden twee bekenden mee. Wolter Boer kwam tot 15.578 meter en Klaas Nienhuis tot 14.750. Toch is de uitslag bekend: in het clubblad van maart 1983 staat alsnog de uitslag van 1982: Winnaar is Henk Eefting, voor Geert Hooge op 2 en Willy Berends op 3. Bij de veteranen wint Henk Strijker, voor Henk Puite en Ton van Lennep. Voor de statistiek: Arie werd 4^e ,Wolter 8^e en Klaas 16^e.

Van de competitie van 1983 staat eindelijk weer veel in het clubblad. Dick de Bree, in die jaren een begrip binnen HAC, had nu de administratie onder zijn hoede en dat kwam het publiceren ervan ten goede. Winnaar dat jaar werd Henk Eefting, tweede Geert Hooge en Arie Prins werd derde. Aardig verder: Klaas Nienhuis werd 8^e, één plaats voor Wolter Boer die negende werd. Ondergetekende werd 16^e en dat was eens niet de laatste plek. Er was er nog 1 langzamer . . . Bij de Veteranen won Roelof Lunenburg voor Henk Puite en Ton van Lennep.

In 1984 nam ik de organisatie van de competitie over en dat betekende na een jaar proefdraaien dat er meer korte afstanden in kwamen. Die lagen mij beter en ik ben ook geen heilige.....

Het programma van 1984 kon ik niets meer aan doen, dat bleven voornamelijk lange afstanden. Geert Hooge werd nu winnaar, mede omdat Henk Eefting ditmaal het vereiste minimum aantal wedstrijden niet haalde. Henri Tibben werd tweede en Arie Prins derde. Wolter nam sportieve revanche op Klaas door nu vijfde te worden, waar Klaas negende werd. Bij de Veteranen werd Reinder Strijker eerste door alle wedstrijden te winnen. Erg spannend was dat dus niet....Tweede werd Roelof Lunenburg en derde Henk Puite.

1985: is het eerste jaar dat er ook een damesklassement bij kwam. Twee dames haalden het minimum aantal wedstrijden. Winnares werd Anja Bennink, tweede werd Jozina Rietdijk (nu Ernst-Rietdijk) Bij de Senioren werd Rudi Wierenga eerste, Arie Prins tweede en Peter Hooijer derde. Allen voor Henri Tibben, die blijkbaar minder goed overweg kon met het korte werk. Zelf werd ik 13^e van de 19 en dat was al een flinke vooruitgang. Ook in de lijst: Joop v.d. Veer op plek 15. Bij de veteranen was Reinder Strijker opnieuw kampioen, voor Roelof Lunenburg en Geert Jalving.

1986: Bij de dames een herhaling van 1985. Bij de senioren keerde Geert Hooge terug als winnaar voor Peter Hooijer en uiteraard Arie Prins, die derde werd. Wolter viel met zijn vierde plek net buiten het podium en ondergetekende werd dit jaar zowaar zevende. Het scheelt toch als je zelf het programma vast kan stellen, dat is wel duidelijk. Hoewel ik gek genoeg niet op de sprint, maar juist op de halve marathon het beste scoorde omdat zovelen daaraan niet meededen. Bij de veteranen werd Reinder Strijker opnieuw kampioen, voor Klaas Nienhuis en Geert Jalving.

1987: Geert Hooge opnieuw winnaar en opnieuw Arie en Peter op het podium, alleen nu andersom: Arie werd tweede. Bij de dames alleen Anja op het podium en bij de veteranen eindelijk een ander winnaar: Geert Jalving. Tweede werd Roelof Lunenburg en derde Klaas Nienhuis. Op de negende plek bij de senioren een bekende: Jannes Heijnen verschijnt als lid van de club.

1988: door de abominabele toestand van de baan konden de laatste drie wedstrijden niet doorgaan. Grotendeels onder water en voorzien van een ijslaag, zodat het te link werd om zaken als een 1500 meter te doen. Dit was een grote domper, want de 1500 was bedoeld als openingswedstrijd voor de nieuwe kunststofbaan. Besloten werd de drie wedstrijden te verplaatsen naar maart 1989. De competitie voor 1989 kon dan in april alsnog starten. Uiteindelijk is dat niet gebeurd en de competitie 1988 kende dan ook geen officiële winnaar. Wel vermeldenswaard: voor de afgelasting was de strijd bij de Veteranen al beslist: Wolter Boer kon niet meer ingehaald worden. Bij de senioren stond uiteraard Geert Hooge op 1, maar Jan ten Cate zat er dicht achter. Derde was Jilles v.d. Driessche, die mocht geen enkele wedstrijd meer missen. Nummer 4 was Arie en die zou waarschijnlijk dus dat jaar derde geworden zijn, maar hij had wel de hete adem van Willy Berends in zijn nek. Bij de dames was Hilda v.d. Sluis eerste en Anja Bennink de nummer 2.

1989: Ter compensatie werd de competitie drastisch uitgebreid. Mede ook doordat de nieuwe kunststofbaan een eerdere start van de competitie mogelijk maakten. Normaal startte die altijd eind april, eerder was een droge en beloofbare baan niet te garanderen. Nu kon er begin april al gestart worden. De lopersgroep wilde o.m. een 10 km op de baan erbij, evenals een 3 km. Ter compensatie werd ook een 200m toegevoegd. De einduitslag: Dames veteranen winnares Bettie Brand en dames senioren winnares Hilda v.d. Sluis. Bij beiden geen nummer 2. Heren: Geert Hooge opnieuw winnaar, gevolgd door Jan ten Cate en Willy Berends. Arie Prins, die uiteraard meedeed en waarschijnlijk als enige alle 30 heeft meegedaan, werd vierde. Bij de Veteranen een nieuwe winnaar: Ben Zuidersma. Wolter Boer werd tweede en Reinder Schonewille derde.

1990: Meindert Bremmer heeft het (organisatie) stokje van ondergetekende overgenomen. Liefst 23 senioren haalden de vereiste aantallen wedstrijden. Geert Hooge werd nu eens niet eerste, maar tweede achter Jan ten Cate. Vooral omdat Geert precies het minimum had gelopen en een slechte 6 punter niet kon schrappen. Dan mag je 5 eerste plekken hebben, blijft iemand die drie eerste en vier tweede plekken heeft gehaald je wel voor. Derde werd Adri Deemter en good old Arie werd 8^e, 1 plek achter Gert Jan de Haan. Bij de veteranen was het een herhaling van het jaar ervoor evenals bij de dames senioren. Dames veteranen waren er niet.

Tot zover dit deel, volgende keer 1991 en verder. Er moet per slot ook nog wat zijn om naar uit te kijken in deze donkere dagen. En op de vraag: deed er ook jeugd mee? Ja, aan de sprintnummers wel, maar ze werden niet opgenomen in de uitslagen. Het was en bleef een seniorencompetitie.

Martin Kreeft

Primera competitie 2008 einduitslag

	Cross	5 km	4 mijl	Cascade	400m	Singelloop	Bikkel	Vios	Cooper	Baancross	Totaal	Aantal
	01-mrt	26-mrt	08-apr	20-apr	11-jun	23-aug	03-sep	08-nov	12-nov	27-nov	punten	wedstrijden
Senioren												
Gert Jan Stevens	1	2	2	3				2	1		11	6
Veteranen												
Arie Prins	2	1	2			2	2	1	1	2	10	6
Martin Kreeft		6	6	7			6	7	4		36	6
Roel Kleine			15	10		5	7	10	7	6	45	6
Klaas Nienhuis			18			7	9	12	6	10	62	6
Dames Masters												
Anja Bennink	1		1	2		2			1	2	9	6
Betty Bos			8	5		3		4	3	?	23	6
Jeugd heren												
Bastian Zandbergen		3	3	4				1	1	5	17	6
<p>Rood: vervalen als minder resultaat De 6e wedstrijd van Betty Bos is de exacte klassering onbekend</p>												

Wist u dat

- je volgens een jeugdlid met 20 al lang bejaard bent?
- dat in ieder geval de mening is van Laura Dees
- ze vond dat ze dat zou zijn toen ze hoorde dat de nieuwe baan er pas in 2015 komt?
- ze nu 13 is en met zeven erbij dus 20?
- we hopen dat het dan niet later dan 2015 wordt
- zij anders allang achter een rollater haar rondjes zal lopen
- er op de site een link staat waar je de plannen en ontwikkelingen kan volgen
- het wachten eindelijk is beloond
- de eerste wist u datjes per mail zijn binnengekomen
- we hopen dat het spreekwoord van de eerste schaap over de dam ook hier geldt
- we benieuwd zijn of we de 250 leden al hebben gehaald
- Vanaf 5 januari 2009 de dinsdagtraining van de junioren van 19.00 uur tot 20.30 uur is
- dit in verband met een carrièremove van de trainer, deze gaat werken bij Run2Day in Emmen en dat in Emmen de donderdagavond koopavond en werk gaat voor...
- dit ook inhoudt dat hij niet meer mee kan met wedstrijden op zaterdag, wat we natuurlijk erg jammer vinden
- we hopen dat hij toch veel snipperdagen krijgt bij zijn nieuwe baas
- zodat hij toch langs kan komen tijdens een wedstrijdje (of twee, of drie...)
- de wedstrijddata voor de competitiewedstrijden bekend zijn, te weten
 - Voor de junioren C/D op 18 april en 16 mei en de district finale op 20 juni
 - Voor de B junioren op 3 mei en 7 juni.
 - Voor de senioren op 19 april 17 mei en 20 juni. (er wel grote kans bestaat dat er op 19 april niemand van HAC'63 zal meedoen omdat iedereen dan aan de Cascaderun meedoet)
 - Voor de masters op 10 mei en 28 juni
- de locaties waar de wedstrijden gehouden worden nog niet bekend is
- deze data in de agenda moet noteren om niet te vergeten zodat je kan meedoen
- ieder lid hier natuurlijk aan meedoet ?!?!? (en dan niet alleen de jeugdleden)...
- als je niet meedoet aan de wedstrijd(en) supporters natuurlijk altijd welkom zijn
- de uitslagen van de 30e Primera competitie bekend zijn
- we hopen dat er in 2009 meer dan 8 atleten er in slagen minimaal 6 wedstrijden mee te doen
- er sinds december op de website www.cascaderun.nl een forum is geopend
- het gastenboek op de site nog steeds geblokkeerd is
- er weer hard wordt getraind voor de Cascaderun (of om de kerstkilootjes kwijt te raken?!?)
- we er met zijn allen weer voor gaan om ook van 2009 weer een goed en sportief jaar te maken

Kinderpagina

D=S

FL=CH

P=M

A=E

7	9					3		
					6	9		
8				3			7	6
					5			2
		5	4	1	8	7		
4			7					
6	1			9				8
		2	3					
		9					5	4



De hond in de pot

Column door (bakoenin) overgenomen uit de hardloopkrant

Ik heb eigenlijk nooit begrepen waarom zoveel Nederlanders een hond als huisdier moeten hebben. Vaak zelfs wel twee of drie. Kwijlen ze niet dan verhareen ze wel. Ik ben zelf een groot natuurliefhebber en als zodanig houd ik ook erg van dieren, maar dan wel in het wild en niet in huis. Ook al heb ik als kind vaak zwerfkatten mee naar huis genomen. Er zijn drie redenen waarom ik een hekel heb aan veel hondenbezitters.

Onlangs liepen mijn vrouw en ik te wandelen in een van de parken vlakbij ons huis, toen een Golden Retriever die net uit een sloot kwam, het nodig vond om zich vlak naast ons uit te schudden. Nu moet je weten dan Golden Retrievers het liefst in een zo vies mogelijke sloot zwemmen. De modder zat daarna dan ook niet alleen in onze oren, maar ook over onze kleding verspreid, we waren aardig nat geworden. De nattigheid op zich was niet erg, maar de viezigheid was natuurlijk wel vervelend. Niet dat het de schuld van die hond is, want die weet niet dat wij het niet fijn vinden om besproeid te worden en hij wil die nattigheid uit zijn vacht.

Het gaat er om dat zijn baasje of vrouwtje zo slim moet zijn om te voorkomen dat die hond zich bij ons gaat uitschudden, maar dat interesseert die baasjes en vrouwtjes blijkbaar geen reet. In plaats daarvan ging het vrouwtje van die Golden een heel verhaal houden tegen die hond. Alsof een hond Nederlands verstaat. De meeste honden hebben al moeite met "Kom voor!". "Lig!". "Af!". "Zit!" en "Hier!". Maar dit vrouwtje zei: "Wat ben je nou weer een stoute hond Boris! Kijk nou eens wat je gedaan hebt! Nu zijn die mensen helemaal vies door jouw schuld! Ik heb al zo vaak gezegd dat dat niet mag en nu doe je het weer! Dat mag niet meer hoor!" Boris keek haar aan alsof ze net een koekje had aangeboden.

Zijn die mensen nou achterlijk of zo? Denken die mensen nou echt dat zo'n hond ze verstaat? Ze aaien ze en knuffelen ze niet alleen maar komen ook nog met lieve woordjes zoals, "Wat is hij toch lief hè? Ja. Wat kijkt hij weer schattig uit zijn oogjes. Ja hè? Oh wat ben je toch een scheetje." Maar het scheetje verstaat dat allemaal niet hoor beste hondenliefhebbers. De enige die het verstaan zijn degene die het zegt en de mensen die er toevallig bij zijn. Denken die mensen soms dat ze die honden kunnen opvoeden als kinderen? En bij kinderen lukt de opvoeding veel mensen al niet met lieve woordjes, laat staan bij honden.

Honden zijn dieren en als jij niet wilt dat je hond anderen nat spet dan moet je niet tegen ze praten, maar er voor zorgen dat ze na het bad in de moddersloot meteen naar jou toe komen en om dat te bereiken hebben die honden een uitstekende training nodig zodat ze naar je luisteren op zo'n moment. Maar het interesseert die hondenbezitters volgens mij geen fuck, want ze letten er niet op. Bovendien mag je bij ons in de parken de honden helemaal niet los laten, dus je hoeft je alleen maar aan de regels te houden en er wordt niemand modderig of nat, behalve de hondenbezitters zelf dan, maar dat is het risico van het vak.

Naast het wandelen, ga ik in die parken meestal een paar keer per week hardlopen. Het ergste zijn die kleine kuthondjes. Bijten ze niet dan struikel je er wel over als ze onverwacht tussen je benen schieten. Nu zei ik al, dat die honden eigenlijk helemaal niet mogen loslopen in die parken, maar "hij moet toch een beetje kunnen rennen?" is de smoes van de baasjes en vrouwtjes. En als er niet gehandhaafd wordt, dan heeft het ook geen zin om die borden met het verbod neer te zetten. Ik voel me echt niet prettig als ik aan het hardlopen ben en ik zie in de verte iemand met twee Dobbermans aankomen die niet zijn aangelijnd.

Verleden jaar kwamen er tijdens het hardlopen ineens twee Deense Doggen met grote snelheid en al blaffend op me af. Nou ben ik maar een meter zestig, dus ze hoefden niet eens tegen me op te springen om mijn keel door te bijten. Ik bleef maar doodstil staan en ze stopten bij me en duwden hun snoeten onder mijn armen, dus kon ik ze over hun grote koppen aaien. Daardoor was ik weer gerustgesteld, maar wie laat die enorme beesten nu los lopen! "Ze doen niks hoor", zei hun vrouwtje nog geruststellend. Maar ik heb iemand ook wel eens horen zeggen "Oh jee, dat doet hij anders nooit" nadat zijn Fox Terrier iemand van onze hardloopgroep in haar bil had gebeten.

Honden blijven dieren en dieren zijn onberekenbaar.

Ook bij glad weer op de fiets was ik een paar jaar geleden heel blij dat een paar vrouwen hun honden los lieten lopen bij het fietspad naast de rijweg. Natuurlijk liep een ervan vlak voor mijn fiets naar de overkant en moest ik remmen op het spekgladde wegdek. Ik ging onderuit, schoof zeker drie meter door en had geluk dat die hond niet net op dat stuk weg een lekkere grote hondebrok had gedeponereerd. Mijn fiets en ik hadden niks, maar eigenlijk zou je hopen dat je een flinke claim zou kunnen indienen bij die theemutsen. En nu was ik nog op mijn fiets, maar stel dat er een auto aan komt en die honden steken onverwacht over.

Het ergste was nog dat die vrouwen niet eens hun excuses aanboden dat ze zo malloot waren geweest om die honden bij glad weer los te laten lopen. Ik begrijp heus wel dat, als er een paar vrouwen samen hun honden uitlaten, alleen de laatste roddels in hun hersens opkomen, maar als je met je stomiteiten geconfronteerd wordt, kun je toch op z'n minst even jezelf verontschuldigen. Maar nee, ze keken naar me alsof ze dachten "wat ben jij een lul om op de fiets te stappen met die gladheid". Ik denk dat ze nog kwaad waren geworden als ik een van die kuthonden had geschept tijdens het glijden.

De derde reden waarom ik een hekel aan veel hondenbezitters heb, is vast al wel geraden. Die reden werd me deze week alweer zeer duidelijk tijdens het hardlopen over de paden in het park, die bezaaid waren met mooie, geelbruine herfstbladeren. Ik let toch echt wel redelijk op, dat ik niet in de hondenstront trap, maar probeer maar eens een kwak stront, midden op het pad achtergelaten door een aan de diarree geraakte Duitse herder te herkennen, als er een lading bladeren van dezelfde kleur overheen is gewaaid. Een ijsbeer in de sneeuw is nog beter te zien. Ook snap ik niet waarom mensen hun honden op de stoep laten schijten als er drie parken voor de deur liggen. Denk niet dat het niet gebeurt. Ik heb jarenlang in de middagpauze van het werk een blinde telefonist met mijn ene hand op zijn schouder begeleid tijdens het wandelen door de wijk vlakbij het bedrijf waar we werkten en ik kreeg een lamme arm om hem de stront op de stoepen te laten ontwijken, terwijl drie straten verderop een enorm braakliggend terrein was. Het kleine parkje tegenover ons huis ruikt zomers echt niet naar tijm en lavendel hoor. Als ik 's morgens, 's middags of 's avonds door het raam naar dat parkje kijk, dan zie ik altijd wel iemand met een of meerdere honden lopen, maar men heeft bijna nooit een zakje en een schepje bij zich.

Ik heb tijdens een fietsreis door Sumatra, op een folkloristisch feest in een dorpje, hond gegeten. Heerlijk mals vlees was dat ! Het lijkt een beetje op kalfsvlees. Natuurlijk hoorde ik pas na afloop van het feest dat het hond was geweest. Ik denk dat ik het anders niet had gegeten. Maar waarom eigenlijk niet? Mensen eten koe, varken, schaap, lam, kalf, konijn, kip, kalkoen, struisvogel, kangoeroe, dus waarom geen hond? Kom op. Iets voor Albert Heyn?

REGGAE MARATHON “NO PROBLEM” voor Jacqueline, Marcel, Wil-Inge en Lamko

In mei 2008 kwamen Marcel en Lamko op het idee dat er na een inspannend 2008 een mooie afsluiting van dit hardloopjaar moest komen. Het moest echter wel gekoppeld worden aan een marathon, want we zijn en blijven natuurlijk atleten. Vele evenementen werden door Marcel ten Brummelhuis gescreend, waarna er enkele overbleven die aan alle verwachtingen voldeden.

Het werd een schitterend tropisch oord met zijn eigen sound (niet van de paling), maar wel de sound van Reggae en wel 24 uur per dag. Ongelooflijk eigenlijk wat die ene man, Bob Marley, heeft betekend en nog steeds betekend voor de bevolking op Jamaica. Het vertrek was gepland op donderdag 4 december om 11.00 uur.

Op woensdag begon het al met een telefoontje uit Stoefzand: “We vertrekken 4 uur later, maar we kunnen nu wel lekker uitslapen”.

No problem. Na een

enerverende treinreis naar Schiphol, waar wij persoonlijke begeleiding kregen van Pavarotti en Co, nog wat laatste inkopen (bie de Lidl) en on board. Na de de-icing van het vliegtuig, het sneeuwde namelijk behoorlijk op Schiphol, vertrokken wij met volle macaronibenen richting onze tussenstop, de Dominicaanse Republiek. Na zo'n 11 uur vliegen landen wij daar voor een korte stop, waarna wij doorvlogen naar Jamaica. Na de horloges 6 uur terug gedraaid te hebben en een angstaanjagende busreis kwamen wij tegen 2:00 uur 's nachts aan in ons werkelijk prachtige resort. Het was 's nachts overigens nog wel gewoon 25°C en dat is natuurlijk niet verkeerd. Ja Man. In de bus werd ons verteld dat een Jamaicaan heel vaak “Ja Man” en “No Problem” zegt en hier vooral ook graag naar handelt. Ze maken zich niet zo druk als wij, hopelijk is dat tijdens de wedstrijd ook zo!!.

Na een heerlijke nachtrust op naar het ontbijt. Tussen wat kruimelpikkend gevogelte hebben wij genoten van een werkelijk fantastisch ontbijt. Alles wat je je kon wensen was aan eten en drinken aanwezig. Om 10.00uur kwam de hostess in het hotel om ons van wat informatie te voorzien en wat excursies te verkopen, nou hiermee was ze aan het goede adres. Wij boekten een Jeep-Safari en een excursie naar de Black River inclusief een bezoek aan de rum fabriek, alwaar wij een 13-tal rum soorten konden proeven. Na deze meeting gauw even omkleden om onze eerste hardloopschreden te zetten op dit prachtige eiland. Nu in de training even geen handschoenen aan, maar weer heerlijk in een hempje met korte broek. Ondanks de vele (blowende) aanmoedigingen onderweg viel de warmte ons niet allemaal even prettig, de één had er wat meer last van als de ander. Wel waren we het er over eens dat het de dag erop wel eens een hele zware (halve) marathon kon worden, over één ding waren we het alle vijf wel eens: “Wat er ook gebeurd we loopt um uut”. Na teruggekeerd te zijn via het strand, waar wij de voor ons onvergetelijke Cookie tegen kwamen, snel even douchen en dan op naar de inschrijving en de pasta party.

Nadat Marcel voor ons de “Number One taxi-driver Lesley” had geregeld kwamen wij aan bij de inschrijving, na een aanvankelijk rustig begin werd het hier bij de pastaparty toch nog hartstikke gezellig. De pastaparty was kwalitatief ook van een zeer hoog gehalte, alle soorten koolhydraten(zowel droog als nat) waren aanwezig voor een goede marathonvoorbereiding. Na



terugkomst in het hotel nog wat sapjes genuttigd met wat verschillende promillages ging een ieder vroeg op bed, de start was immers al om 5.15uur. Om 2.50 uur ging de wekker en na een douche op naar het ontbijt om 3.15uur. Na wat appeltaartpuntjes en wat stokbroodjes gingen wij met de shuttlebus, toch wel enigszins gespannen, naar de start.

De start in het donker was een ware happening, er stond een hele rij vrijwilligers langs de kant met allemaal een fakkel in de hand en natuurlijk bijpassende Reggae muziek. Voor de start werden alle nationaliteiten genoemd die aanwezig waren, behalve.....jawel Nederland. Dit zou later op de dag echter ruimschoots goed gemaakt worden. Nadat een foto van ons werd geschoten door een Japanner, gingen wij ons opmaken voor de start. Na de laatste balast in de overvolle dixies gedeponneerd te hebben op naar de start. Na de start was het alsof er een kudde buffels langs kwam, onvoorstelbaar hoe hard een ieder van start ging. Het was overigens wel zo dat de 10km, ½ marathon en de hele marathon tegelijk van start gingen. Ik had dus ook totaal geen idee waar ik lag in de wedstrijd en dit zou zo blijven tot aan 18 mile(+/-29km). Na zo'n 3mile was het eerste keerpunt voor alle afstanden, na wat aanmoedigingen van de HACers onderling ging een ieder zijn eigen weg. Zo gingen Marcel en Wil-Inge voor eeuwige roem op de halve marathon en Jacqueline en Lamko voor een onvergetelijke ervaring op de marathon. Gert Mulderij, een zeer goede triatleet, liep ook de halve marathon. Al gauw werd duidelijk dat de verzorging onderweg werkelijk super goed was, had ik persoonlijk niet echt verwacht. Ze hadden water en sportdrink in plastic verpakt, je hoefde alleen je tanden er maar in te zetten en je kon drinken, tevens werd er sportvoeding verstrekt onderweg. Echt super. Tot aan 12 mile heb ik mijn eigen sportdrink en voeding genomen, maar door de inspanning mogelijk in combinatie met de warmte werd ik wat beroerd en heb ik mij de rest van de marathon beperkt tot alleen water drinken.

Onderweg konden wij genieten van fantastische Reggae muziek, complete wagens met bands etc. werden ingezet om ons te vermaken onderweg. Nadat de ½ marathon hun keerpunt had gehad begon het parcours voor de hele marathon toch wel behoorlijk te glooien met enkele fikse klimmen. Bij het keerpunt (29km) bleek ik vijfde in de wedstrijd te liggen, niet slecht vond ik zelf. Gezien de omstandigheden en de zwaarte van het parcours verwachtte ik eigenlijk wel dat er voor mij nog wel wat zou gaan gebeuren, de marathon moest eigenlijk nog beginnen. Op mijn terugweg kwam ik Jacqueline tegen, zij liep op dat moment vijfde bij de dames en het zag er erg goed en ontspannen uit. Na wat aanmoedigingen uitgewisseld te hebben gingen wij onverstoort genietend verder. Op zich is zo'n keerpunt wel mooi zo heb je toch contact met je collega lopers. Zo riep een Amerikaan nog tegen mij: "Man, you are the first white guy". Mooi toch? Bij het 23 mile punt werd ik nog in mijn enkel gestoken door een "wesp-achtig insect". Op dat moment moest ik wel stoppen en na het dier en de angel verwijderd te hebben kon ik mijn weg vervolgen. Op dit moment liep ik al volop in de achterblijvers van de ½ marathon, maar plots zag ik nog een marathonloper voor mij die ik herkende. Deze loper wist ik bij 24 mile te achterhalen en toen lag ik dus in ieder geval vierde en ik liep zelf nog steeds hartstikke lekker. De laatste mile was BOB's mile, het schijnt dat Marcel alle spreuken die deze laatste mile nog langs de kant stonden uit zijn hoofd kent!, inderdaad vernoemd naar de grondlegger van de Reggae. Voordat ik de laatste honderd meter in ging stond de HAC delegatie mij al op te wachten met het schitterende Rood-Wit-Blauw, chauvinistisch als we zijn, en volgde een mooie finish. U raad nooit wie mij er die laatste 100 meter bijna uitsprintte. Deze marathon was voor mij 42 km genieten en een paar meter afzien. Echt super lekker gelopen, met slechts 40sec verval in het tweede deel. Uiteindelijk bleek ik zelf nog derde geworden te zijn en eerste "buitenlander", haha nu was ik de allochtoon.

Na een kort bezoekje aan de EHBO i.v.m. de insectenbeet, kreeg ik allerlei goede adviezen waar ik gebruik van moest maken in het finish gebied. Zo was er een speciale afkoeltent ingericht met een hele fijne koude nevel en werden er ijskoude doeken aangereikt voor het herstel. Voor de interne mens werd ook erg goed gezorgd. Zo waren er koekjes, een cocosnoot die leeggedronken kon worden(dit heb ik maar niet gedaan want het schijnt er goed voor de P te zijn, maar ik liep maar in een klein hardloopbroekje dus niet echt handig), water en last but not least heerlijke flessies bier, zelfs Wil-Inge liet zich verleiden tot een flesje!. Onze halve marathon lopers waren al enige tijd gefinisht, natuurlijk ook met diezelfde nationale vlag. Zij hadden zich dan ook al voorzien van al dat lekkers in het finish gebied. Kortom: Het was nog geen acht uur en we hadden allemaal al de nodige consumpties gehad, dat is het voordeel van vroeg uit de veren. Gelukkig zagen de tot dan toe gefinishte atleten er heel fris uit en hoefden wij ons geen zorgen te maken voor de rest van de dag.

Na het uitwisselen van de ervaringen onderweg kon de balans bijna opgemaakt worden, immers Jacqueline was nog bezig met haar, sterke, marathon. Gert Mulderij was de eerste finisher in ons gezelschap, hij liep 1u36m op de halve marathon. Op zich was hij niet tevreden over zijn tijd, maar ik denk dat hij een prima prestatie geleverd heeft. De tweede finisher was Wil-Inge, die ondanks haar hyperventilatie klachten heel veel karakter toonde door toch mee te doen aan deze warme wedstrijd. Na een behouden start wist zij deze halve marathon toch tot een fantastisch einde te brengen, pas na de finish kreeg zij nog even weer wat klachten. Haar eindtijd was 2u15m. Goed gedaan. Ons meest gewichtige persoon in de wedstrijd, die niet alleen hardliep maar onderweg ook foto's nam, was Marcel. Na het trainingsloopje van vrijdag had hij er niet zoveel vertrouwen in, maar hij gaf op vrijdag al aan "finishen zal ik" en dat deed hij en hoe. Na een goed opgebouwde race met oog voor de details liep hij ontspannen naar een mooie 2u33m, maar het belangrijkste van alles hij was super snel weer hersteld van de inspanning zodat hij genoeg over had om voor mij de laatste honderd meter aan te trekken. Was dan toch de nieuwe Bold in ons midden?

Wij gingen ons opmaken voor de finish van Jacqueline, zou zij het onmogelijke waarmaken door een nieuw PR te lopen onder deze omstandigheden, dit lukte ondanks de supersnelle laatste 100 meter (mede dankzij Marcel Bold) helaas net niet. Haar eindtijd was 3u47m. De teleurstelling, fanatiek als ze is, van het net niet slechten van de 3u45 m grens was van erg korte duur en ook zij genoot van al het lekkers in het finishgebied. Jacqueline werd zelfs vijfde bij de dames overall en derde bij de masters 40+, dat is iets waar ze super trots op mag zijn. Ik vind dat zij een hele goede marathon heeft gelopen en zij hier beretrots op mag zijn en haar trainer natuurlijk ook.

Na nog wat nagenoten te hebben bij de finish, waar alles ook weer fantastisch georganiseerd was, gingen wij terug naar het hotel. Na het douchen wat eten en drinken volgde in de namiddag en avond de prijsuitreiking met live muziek. De "mooiste" prijs die ik die avond mocht ontvangen was "horsebackriding for 2 persons". Nou heb ik het al niet zo op die beesten en al helemaal niet op die Jamaicaanse knollen. Met deze prijs heb ik nog een serveerster blij kunnen maken. Bij deze uitreiking speelde de band Third World en blowde menig bezoeker er heerlijk op los. Na het nuttigen van Jerk Chicken, een specialiteit op Jamaica, keerden wij met een tas vol prijzen terug naar ons hotel. Ik heb nog nooit een marathon meegemaakt waar je zoveel waar voor je geld kreeg als deze marathon. Het was in alle opzichten fantastisch georganiseerd en je kreeg heel veel terug voor je inschrijfgeld. Kortom wil je ooit een mooie tropische marathon lopen ga naar (no problem) Jamaica. Buiten de marathon om is het een fantastisch eiland met erg vriendelijke mensen.

NEW YORK* NEW YORK* NEW YORK* NEW YORK* NEW YORK*

Een aantal HACers gaat volgend jaar, op 1 november, de marathon van New York lopen. Het schijnt dat je als hardloper eens in je leven deze marathon moet hebben gelopen. Dit soort uitspraken dat past mij natuurlijk wel, dus in 2009 op naar New York. Indien jij nou ook denkt dat wil ik ook geef je dan bij mij op, via hulzebossen@hetnet.nl. Het duurt nog bijna een jaar, hierdoor is het voor een ieder ook mogelijk om hier naar toe te werken voor wat betreft de trainingsomvang. Uw HAC'63 trainer wil hier ongetwijfeld samen met u aan werken, zodat u uw leven lang kunt zeggen: "Ik heb New York al gelopen"

Voor de geïnteresseerden wordt eerst een soort voorboeking gedaan, zodat een startnummer gegarandeerd is, dus wacht niet te lang met u op te geven.

NEW YORK* NEW YORK* NEW YORK* NEW YORK* NEW YORK*

Uw buitenland reporter,
Lamko

Blessurewijzer

In deze blessurewijzer bespreken we kort de meest voorkomende blessures en een aantal andere gezondheidsproblemen. Zodat je ze makkelijker kunt herkennen en zonodig kunt laten behandelen. Lopen is een sport met een relatief laag blessurerisico. Toch raken elk jaar veel mensen geblesseerd. De meerderheid van deze blessures is te wijten aan overbelasting.

Overbelasting is het gevolg van een zich steeds herhalende beweging. Bij hardlopen is dat de steeds herhalende afzetting en landing. De overbelastingblessures komen bij lopen daarom vooral voor in de benen, voeten en rug.

Je kunt overbelastingsblessures herkennen aan ochtendstijfheid en een zeurderige pijn na een training. Deze pijn verdwijnt tijdens het opwarmen, maar komt na de cooling-down weer terug. Wanneer je geen rekening houdt met de overbelasting, zal het tijdens de training steeds langer duren voordat de pijn verdwijnt. En op een gegeven moment zal de pijn tijdens de training helemaal niet meer weggaan. In het ergste geval kun je niet meer (goed) lopen. De belangrijkste acute blessure is de enkelverzwikking als gevolg van het verstappen.

Tips bij preventie van een overbelastingsblessure:

Lichaamsgewicht	Iemand met een te hoog vetpercentage die te zwaar is, heeft een verhoogd risico op blessures
Warming-up & cooling-down	Besteedt in een warming-up en cooling-down voldoende aandacht aan rekoefeningen. Uiteraard moet je deze oefeningen ook correct uitvoeren.
Intensiteit	De duur en de intensiteit van je training moeten op elkaar zijn afgestemd en beiden moeten geleidelijk worden opgebouwd.
Oppervlak	Het oppervlak waarop je traint heeft ook invloed op de blessuregevoeligheid. Hoe meer variatie in oppervlak (weg, bos, duinen, enz.), hoe sterker de spieren en pezen worden. Daardoor loop je minder risico op blessures.
Schoeisel	Draag goeie schoenen en vervang ze op tijd. Nieuwe schoenen kun je het beste geleidelijk inlopen. Dat doe je door ze bijvoorbeeld om de trainingsdag te gebruiken totdat ze ingelopen zijn. Zorg dat je schoenen geschikt zijn voor de ondergrond waarop je traint. Voor de ene ondergrond is een betere schokdemping belangrijk en voor de andere is een betere hielkap belangrijker. Schoenen moeten ook aangepast zijn (of worden) aan eventuele voetafwijkingen. Met behulp van inlegzolen, hielverhogingen of speciale anti-pronatie schoenen kun je veel blessures voorkomen.

Krijg je een blessure, dan is het vaak nog mogelijk om rustig door te sporten zodat het geblesseerde lichaamsdeel niet stijf of pijnlijk wordt. Belangrijk is dat je de geblesseerde plek niet mag voelen tijdens of na de training. Is de schade beperkt, dan kun je volstaan met minder en minder intensief trainen. Soms zal het lopen vervangen moeten worden door andere trainingvormen zoals fietsen of zwemmen. Wanneer je geen duidelijke verbetering merkt, kun je beter contact opnemen met een sportverzorger van het NGS of een Sport Medisch Adviescentrum in de omgeving.

Bloedarmoede

Bij bloedarmoede heeft het bloed een tekort aan het eiwit hemoglobine. Dat komt vaak bij sporters voor. Hemoglobine is het belangrijkste bestanddeel van de rode bloedlichaampjes. Het houdt zuurstof vast en levert het zuurstof af bij de spieren. Het hoofdonderdeel van hemoglobine is ijzer. Een tekort aan ijzer leidt daarom automatisch tot bloedarmoede. Een tekort aan ijzer kan ruwweg twee oorzaken hebben: onvoldoende inname van ijzer (onvolledige voeding) kan tot ijzergebrek en

bloedarmoede leiden. Ook problemen met het opnemen van ijzer uit de voeding valt onder deze noemer, de oorzaak kan ook liggen in een te groot ijzerverlies.

Elk bloedverlies betekent ijzerverlies, dat uit de ijzerreserves zal worden aangevuld. Ook ernstig zweten of langdurige eentonige beschadigingen van rode bloedcellen door lichamelijke inspanning kunnen tot een verlies van ijzer en zo tot bloedarmoede leiden

Chronische achillespeesblessure

De chronische achillespeesblessure is vooral berucht onder oudere sporters die op een harde ondergrond trainen. Een acute ontsteking van de achillespees en/of de omhullende peesschede, kan bij onvoldoende rust makkelijk overgaan in een chronische vorm. Die chronische vorm is vaak uitermate moeilijk te bestrijden. Rust en goed schoeisel doen vaak wonderen, maar altijd moet je de trainingsvorm en de ondergrond waarop je sport kritisch tegen het licht houden. Andere oorzaken van pijnklachten in de hiel zijn vaak moeilijk te onderscheiden van de pees- of peesschede ontsteking. Een slijmbeurs tussen pees en hielbeen bijvoorbeeld kan dezelfde klachten. Op tijd voldoende rust nemen, goed schoeisel (soms met hakverhoging) en aangepaste trainingsondergrond zijn doorslaggevend bij de preventie van een chronische achillespeesblessure.

Enkelbandenblessure

De meest geblesseerde onderdelen van het menselijke lichaam zijn de enkelbanden. De zeer sterke ligamenten (banden) bevinden zich aan beide zijden van de enkel en zien er uit als 'waaiers'. Door deze vorm is er bij elke stand van de enkel wel een deel van de enkelbanden aangespannen. Die banden zorgen er zo voor dat het enkelgewricht stabiel blijft.

Bij een lichte verzwikking maakt de voet een zodanige beweging dat de enkelbanden te ver worden opgerekt. In 95% van de gevallen gaat het om de banden aan de buitenzijden van de enkel (laterale enkelbanden). Dat gebeurt als de voet naar binnen zwikt. De enkel zwelt na verloop van tijd op en wordt pijnlijk. De schade aan de banden is echter beperkt en geneest met rust.

Wanneer de schade ernstiger is, kunnen de banden gedeeltelijk ingescheurd zijn. De enkel op zich is dan nog wel stabiel, maar de banden mogen niet meer worden belast totdat ze op natuurlijk wijze zijn genezen.

Je kunt het genezingsproces versnellen door de blessure met ijs te behandelen (hooguit 20 tot 30 minuten), een drukverband aan te leggen en door je been omhoog te houden.

Gescheurde achillespees

Een gescheurde achillespees komt vaak voor bij oudere, of onvoldoende getrainde sporters. De achillespees bevindt zich boven de hak aan de achterzijde van het onderbeen en vormt de verbinding tussen de kuitspieren en het hielbeen. Als je de kuitspieren aanspant, laat je de achillespees aan de hiel trekken. Is de achillespees doorgescheurd, dan kun je dus niet meer op de tenen staan.

Hielspoor

Een van de bekendste overbelastingsproblemen van de voet is de hielspoor. Bij hielspoor is de aanhechting van een plaatvormige pees in de voetzool geïrriteerd. Wanneer je een sprintje trekt, buigt de voet in de teengewrichten. Als gevolg daarvan trekt een plaatvormige pees in de voetzool aan zijn aanhechting met het hielbot. Maar wanneer dat te vaak gebeurt, treedt irritatie op door overbelasting. Elke stap doet dan pijn omdat er aan de geïrriteerde peesaanhechting wordt getrokken. Vaak is er verkalking in de peesaanhechting naar het hielbot (de hielspoor). Hielspoor kan een langdurige aandoening zijn.

Liesblessure

Een liesblessure kan diverse oorzaken hebben: pijn in de lies is vaak een gevolg van overbelasting van spieren, pezen of peesaanhechtingen een ontsteking is vaak het gevolg van kleine beschadigingen in spieren of pezen een zware spierrekking een verschil in beenlengte een spierscheuringen. Deze moet meestal operatief worden behandeld. In de lies bevinden zich de aanhechtingen van de spieren die het bovenbeen bewegen. Aan de binnenkant hechten de spieren die het been naar binnen bewegen. Bij de aanhechting op het schaambeentje kan overbelasting optreden. Rust tot de pijn geheel is verdwenen en conditie op peil houden zijn dan de belangrijkste behandelmethoden. Als liesblessures niet verklaard kunnen worden uit ontstekingsverschijnselen van spieren, pezen of peesaanhechtingen, moet je bedacht zijn op andere oorzaken; zoals slijtage van het heupgewricht, vermoeidheidsbreuk van de dijbeenhals of liesbreuk.

Meniscusblessure (Knie)

De meniscusblessure komt vaak voor bij sporten. Een knie heeft een binnen- en buitenmeniscus. Zij vangen het gewicht van het bovenbeen op en dragen dat over aan het onderbeen. Ook beschermen zij de gewrichtsvlakken bij druk en bij schokken tegen mechanische beschadigingen. Samen met de kniebanden en de knieschijf maken de meniscussen de knie tot een vrij stabiel, maar ingewikkeld gewricht. Wanneer je knie een draaibeweging maakt, is er kans op meniscusletsel. draait de voet en het onderbeen bijvoorbeeld te ver naar buiten ten opzichte van het bovenbeen, dan wordt in de regel de binnenmeniscus beschadigd; bij een draaibeweging naar binnen wordt de buitenmeniscus beschadigd.

De binnenmeniscus wordt veel vaker beschadigd omdat deze vast zit aan het gewrichtskapsel en de mediale (aan de binnenzijde gelegen) knieband. Hierdoor kan die niet meegeven wanneer er onverwachte krachten op worden uitgeoefend. Bij meniscusletsel kan een scheur komen in de lengte of overdwars, of kan de binnenmeniscus losgetrokken worden van de mediale knieband. Het is van het grootste belang om bij een meniscusblessure de dijbeenspieren te blijven oefenen omdat deze anders onnodig snel verzwakken.

Verschijselen:

Pijn aan de binnen- of buitenzijde van de knie, je knie zit op slot omdat een losgescheurde meniscus de beweging blokkeert vocht in de knie (vooral na inspanning)

Peesonsteking

Elke spier in het menselijke lichaam eindigt in een pees die aan het bot is vastgehecht. Bij voortdurende overbelasting van de pees-bot-overgang kunnen in de pees en in de pees-bot-overgang kleine beschadigingen komen. Deze zijn enorm pijnlijk en genezen eigenlijk alleen maar met rust. Bij een chronische peesonsteking zijn kalkafzettingen op röntgenfoto's zichtbaar.

Rugklachten

Lage rugklachten komen relatief veel voor bij lopers. Deze pijnklachten worden vaak door een aantal factoren veroorzaakt. Een houdingsafwijking, zowel in dagelijkse houding als tijdens het lopen, en krachttekort in buik en rugspieren zijn de belangrijkste oorzaken. Deze klachten kun je voorkomen door deze spieren extra te versterken en via oefeningen van de looptechniek om je houding te verbeteren.

Shin-splints

Onder de naam 'shin-splints' valt een hele categorie verschillende sportblessures van het onderbeen. Shin betekent scheenbeen en splint betekent kuitbeen. Shin-splints is altijd het gevolg van overbelasting en is vooral bij hardlopers een van de meest gestelde diagnoses. Elke pijn aan de voorzijde van het scheenbeen, gekoppeld aan lichamelijke inspanning, valt onder de noemer shin-splints. De meest bekende vorm van shin-splints is een verdikt en pijnlijk beenvlies van het scheenbeen. Deze blessure is berucht onder hardlopers met een verkeerde looptechniek. Wanneer je namelijk te veel op de tenen loopt of met de voeten naar buiten gekanteld, kan het beenvlies geïrriteerd raken en pijnlijk worden. Ook trainen op harde ondergrond kan irritaties van het beenvlies geven. Dit komt vooral in de winter veel voor. Het beenvlies is een van de meest pijngevoelige delen van het lichaam. Elke irritatie of ontsteking van het beenvlies van het scheenbeen zal zich dus uiten als pijn. Maar ook irritaties van het vlies dat de spieren van het onderbeen omhult kan tot dit soort pijn leiden. De pijn verdwijnt bij het stoppen met trainen, maar keert terug wanneer je te snel weer begint. Wanneer de pijn niet verdwijnt, moet de mogelijkheid van een vermoeidheidsbreuk overwogen worden.

Slijmbeurzen

Op diverse plaatsen in het lichaam bevinden zich slijmbeurzen. Een slijmbeurs (of bursa) is een klein, met slijmerig vocht gevuld zakje, dat overal te vinden is waar de huid of een pees beschermd moet worden tegen 'bewegend' bot. Slijmbeurzen vind je met name in de buurt van grote gewrichten zoals: schouder, elleboog, heup en knie. Als een slijmbeurs geïnfecteerd is, moet een chirurg de pus operatief verwijderen. Wanneer het slijmbeurs alleen is ontstoken, helpt meestal een nat verband. Soms kun je ontstekingsremmende medicijnen krijgen. Maar in ernstige gevallen moet de slijmbeurs worden verwijderd. Verschijnselen: pijn, zwelling en roodheid bij ontsteking bewegingsbeperking van het gewricht drukpijn op aangedane slijmbeurs.

Spierkramp

Bij spierkramp trekt een spier plotseling samen zonder dat je er iets aan kunt doen. De spier voelt hard en pijnlijk. Het probleem van kramp zit in het ruggenmerg, waar de controle over het aanspannen van spieren wordt geregeld. Of in de spier zelf, die om een onbekende reden zichzelf een signaal geeft om aan te spannen. Elke spier wordt namelijk vanuit de hersenen bestuurd via de zenuwen die door het ruggenmerg lopen. Die zenuwen sturen ook informatie terug, bijvoorbeeld over hoe strak de spier is gespannen. Een groot deel van die informatie hoeft niet helemaal naar de hersenen, maar wordt in het ruggenmerg verwerkt. Door de spier uit te rekken wordt de oude situatie hersteld, waardoor je weer volledige controle over de spier krijgt. Andere oorzaken van kramp kunnen zijn: overbelasting, kou en vochttekort na een zware inspanning.

Spierpijn

Spierpijn is een gevolg van overbelasting. Na een pijnvrije periode van ruim 12 uur begint de spierpijn en duurt meestal tussen de 24 en 48 uur. Daarna verdwijnen de klachten langzaam maar zeker. Een theorie verklaart de pijnvrije periode van de eerste 12 uur uit het vrijkomen van endorfine. Dat zijn pijnstillers die het lichaam zelf aanmaakt. Spierpijn komt door een beschadiging van de spier. De oorzaak van de beschadiging kan variëren van verzuren en directe schade, zoals scheurtjes tot overrekking van bloedvaatjes. Ook een ophoping van vocht in de spier kan tot stijfheid en pijn leiden. Spierpijn kun je voorkomen door een grondige warming-up en cooling-down en een geleidelijk opvoeren van je trainingsintensiteit.

Spierscheuring

Er bestaan volledige en gedeeltelijke spierscheuringen. De volledige zijn veel ernstiger, maar komen minder voor. Bij volledige scheuring is operatief herstel of gipsen een goede randvoorwaarde voor optimale genezing. Een gewonde spier geneest snel en binnen drie weken nemen de nieuw gegroeide vezels de plaats in van de gescheurde vezels. Een ernstige bloeding kan de genezingsduur echter verlengen. Wanneer een spier onvoldoende is opgewarmd of de spier is verzwakt is door eerdere spierletsels, kan een scheuring optreden. De meeste scheuren komen voor in de spieren van het bovenbeen - aan de voorzijde, de achterzijde (hamstrings) of de binnenzijde (lies) - en in de kuit. Bij een scheuring is het belangrijk om een uitgebreide bloeding te voorkomen. Dat kan met koude compressie, een elastisch verband en door het been omhoog te leggen.

Sporthart

Je hart stelt zich op twee manieren in op een grote lichamelijke inspanning: door een snellere hartslag, door per hartslag een grotere hoeveelheid bloed uit het hart te pompen. Als het hart regelmatig langdurig meer moet pompen, bijvoorbeeld bij een zwaar getrainde duurloper, kan er een zogenaamd sporthart ontstaan. Een sporthart is een natuurlijke aanpassing van het hart aan de gestelde eisen. Het hart wordt groter om meer bloed te kunnen verwerken. Bij duursporters bestaat de aanpassing voornamelijk uit een vergroting van de inhoud van de linkerkamer, waarbij de hartspier niet dikker wordt. Zo kan er meer bloed in de kamer komen en dus ook worden doorgepompt naar de bloedsomloop. Behalve de toename in grootte, hoort bij een sporthart ook een lagere hartslag per minuut wanneer de sporter in rust is. Wanneer je stopt met topsporttraining neemt de grootte van het hart binnen vijftig dagen weer af tot normaal. Ook de hartslagfrequentie in rust gaat terug naar normale waarden.

Vermoeidheidsfractuur

Een vermoeidheidsfractuur ontstaat door een lange periode van continu herhalende belasting. Vooral hardlopers lopen risico met hun kuitbeen en scheenbeen. Door de eentonige overbelasting van een bot, treedt verstoring op van de balans tussen afbraak van oud bot en aanmaak van nieuw bot. Dat leidt weer tot een zwakke plek die later de vermoeidheidsbreuk kan geven. Verschijnselen: meestal acuut begin, zonder directe aanleiding zoals een val of een trap tegen gedane lichaamsdeel, eerst alleen pijn tijdens training, later ook tijdens rust drukpijn ter plaatse van de breuk



COMPETITIES

Geachte ouders/verzorgers

Komend buiten seizoen doen wij HAC'63 Bouwbedrijf FIEKO weer mee aan de competities. Dit houdt in dat wij als vereniging meedoen, en er voor de prestaties van de atleten punten worden gegeven, die bij elkaar opgeteld de plaats van de ploeg aangeven.

Het gaat dus om de punten en niet om de plaatsen, dus iedereen is nodig en elke prestatie is er één die punten oplevert.

Wij trainers en het bestuur gaan er vanuit dat ieder jeuglid hieraan mee doet. Kun je of wil je niet meedoen, dan willen wij trainers weten wat de reden is.

Het inschrijfgeld wordt door de club betaald.

Het gaat om 2 wedstrijden in regio verband en als de district finale gehaald wordt nog een 3^e wedstrijd, en als je daar bij de eerste 2 eindigt als ploeg de landelijke finale.

- Voor de junioren C/D zijn de wedstrijden op 18 april en 16 mei en de district finale is op 20 juni.
- Voor de B junioren zijn de wedstrijden op 3 mei en 7 juni.
- Voor de senioren zijn de wedstrijden op 19 april 17 mei en 20 juni.
- Voor de masters zijn de wedstrijden op 10 mei en 28 juni.

Waar de wedstrijden gehouden worden is nog niet bekend.
Dus noteer deze data vast en houd deze vrij voor de wedstrijden.

I.v.m. nieuw werk van ondergetekende is m.i.v. 5 januari de dinsdagtraining voor de technische atleten van 19.00 uur tot 20.30 uur, ik ga bij Run2Day in Emmen werken.

Wij zijn opzoek naar een vervangende trainer(ster) voor de donderdagavond, omdat ik op donderdags vanaf de opening van de zaak dan koopavonden moet draaien.
Wanneer dit zal zijn is nog niet bekend maar waarschijnlijk begin februari. Mijn nieuwe baan houdt ook in dat ik niet meer mee kan met wedstrijden op zaterdag.
Wij hopen dan ook dat mijn opvolger dit wel kan doen.

Als er junioren en ouders zijn die 20.30 te laat vinden om te stoppen met de trainingen, laat het ons dan weten. Dan kunnen wij er rekening mee houden dat de kinderen eerder weg gaan.
Het is dus niet de bedoeling om de trainingen eerder te verlaten zonder dat de trainers en ouders hiervan op de hoogte zijn.

Groeten, Peter Hooijer

P.I.T. Beker

Al ergens sinds begin jaren 70 wordt de PIT beker uitgereikt. Vroeger heette dit de Mensen Beker, genoemd naar de erevoorzitter dhr Mensen, die de beker in het leven heeft geroepen. De beker wordt uitgereikt als wisselbeker aan een lid die zich bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor de club. Dat kan zijn als atleet, maar ook als vrijwilliger. Vandaar ook de huidige naam:

P(restatie) - I(nzet) - T(rouw)

De uitreiking is jaarlijks op de jaarvergadering en vandaar dat ik er nu aandacht aan besteed. Wij als bestuur willen namelijk graag dat de leden kiezen wie de beker dit jaar krijgt.

Hieronder dan ook een invulstrook waarop je je keuze kan maken en die je kan inleveren in de kantine in de doos die daarvoor klaar wordt gezet. Wil je het clubblad niet verknippen: ieder papier met naam van degene die het moet zijn is welkom.

Ik roep iedereen op (en vraag aan de trainers om dat er ook in te hameren) om te stemmen en iemand te nomineren. Dit geldt voor zowel jeugd als senioren, om een zo breed mogelijke spreiding over de club te krijgen.

Martin Kreeft

✂.....

P.I.T. Beker 2008

Ik draag voor:

Eventueel reden waarom:

Dringende oproep

Voor het archief op cd-rom heb ik nog een paar nummers nodig van het clubblad. Het betreft:

- 2005 het novemnummer (nummer 10)
- 2006 het februari nummer (2) en het juli/augustus nummer (7)
- 2007 het april nummer (4) en de cascadespecial (5)
- 2008 het maart nummer (3)

Wil een ieder die de bladen bewaard eens kijken of hij/zij deze nummers nog heeft (of een paar ervan) en graag wil ik ze dan even hebben om in te scannen. Je krijgt ze dus terug.

Martin Kreeft

Vrijwilligers Cascaderun

Op 19 april 2009 wordt de derde Cascaderun gehouden. Ook dit jaar zijn er weer veel vrijwilligers nodig die de hele dag of een deel (bijvoorbeeld alleen 's ochtends) kunnen helpen.

Ook HAC is gevraagd om hierbij te helpen. Veel leden heb ik inmiddels gemailld, maar veel reactie is er nog niet. Vandaar ook nog een oproep in het clubblad. Een oproep die ook geldt voor familieleden! Als je zelf niet kan, maar je partner of kind wil wel graag helpen, meld dit bij ondergetekende!

En je helpt er de club mee, die per vrijwilliger een donatie krijgt van de organisatie

Martin Kreeft
martinkreeft@home.nl

HAC CD-rom

In 2003, ter gelegenheid van het veertig jarig jubileum, heeft Harry Vos een cd rom samengesteld. Erop veertig jaar aan clubbladen, krantenknipsels etc etc, met zoekfunctie om snel dingen terug te kunnen zoeken.

Deze cd-rom is voor wie de geschiedenis van de club leuk vind een mooi bezit en bron van informatie. Waar denk je dat ik al die zaken rond de Primera competitie vandaan haal?

Deze cd rom is nog steeds te bestellen. Inmiddels aangevuld met zaken en clubbladen tot december 2008. Alleen moet je voor de laatste 5 jaar alles handmatig opzoeken i.p.v. met de zoekfunctie.

Wie geïnteresseerd is kan de CD-Rom bestellen bij ondergetekende. De opbrengst (10 euro) gaat uiteraard naar de club.

Martin Kreeft