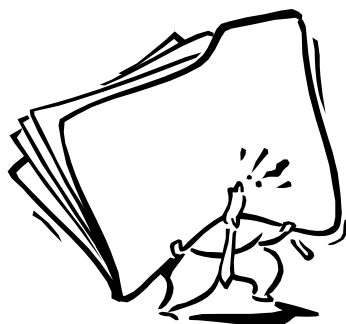


Colofon:

Clubblad Hac'63/  
Bouwbedrijf Fieko  
43<sup>e</sup> jaargang  
nummer 5  
Mei 2008



Inleveren kopij voor  
clubblad nummer 6-2008  
voor 21 Mei 2008

Eindredactie clubblad:  
Klaas Nienhuis

Dit clubblad kwam mede tot stand dankzij  
bijdragen van : Martin Kreeft, Anneke v.d.  
Berg, Klaas Nienhuis, Anja Bennink,  
Henriëtte Hooge,  
Marnix de Vries, Nanda Bos Ruijter,  
Bernardus Annen. Gerrit Voortman.

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
Ekiden	6
Pupillendag	8
Bruto/Netto	9
Verkennen Cascaderun	10
Uitslagen Cascaderun	11
Mijn Cascaderun	12
Cascaderun 2008	13
Kinderpagina	14
Rotterdam Marathon	15
Primera de Haan	16
Wisten jullie dat?	17
Diversen	18
Trainingspakken wedstrijd	19
Praktijexamen Trainer Loopgroepen	20
Pupil van de maand	21

Van de redactie:

Hierbij het clubblad van mei. Een mooi gevulde Hactueel deze keer. Er is in april weer heel wat gebeurd vooral voor de hardlo(o)p(st)ers onder ons. De Primera de Haan 4 mijl run was een groot succes, en wat te denken van de Cascaderun? een geweldig spektakel. In Hoogeveen loop je nooit meer alleen! Veel HACers waren van de partij, die ieder op eigen niveau een prima prestatie hebben neergezet, lees de diverse "stukjes" en bekijk de uitslagen in dit clubblad of op de HAC site. 20 mei is er alweer de radio Simone Uurloop estafette bij ons op de baan. Vergeet vooral niet om je op **14 mei** in te schrijven voor **de 4 mijl van Groningen** binnen 24 uur was vorig jaar de inschrijving daar al vol, dus wees snel! Ook voor de jeugd staan er in mei weer diverse wedstrijden op het programma, kortom voor iedereen is er weer voldoende te doen, veel succes.

Stuur je kopij naar  
hactueel@hotmail.com

# Algemene informatie Hac'63/Bouwbedrijf Fieko



Postadres:  
Postbus 2046  
7900 BA HOOGEVEEN  
[www.hac63.com](http://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<sup>e</sup> 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

<b>Voorzitter</b>	johan.hulzebos@hetnet.nl
Johan Hulzebos	T 0528-353181
<b>Secretaris</b>	anelme@home.nl
Anneke v/d Berg	T 0528-278001
<b>Penningmeester</b>	martinkreeft@home.nl
Martin Kreeft	T 0528-391138
<b>Sponsoring</b>	peturr@hotmail.com
Peter Kikkert	T 0528-273900
<b>Trainers</b>	gsvoortman@hetnet.nl
Gerrit Voortman	T 0524-519048
<b>TC</b>	hinko_vdhof@hotmail.com
Hinko v.d. Hof	T 0528-275368
<b>Vice Voorzitter</b>	fam.tencate@home.nl
Jan ten Cate	T 0528-342102
<b>Algemeen lid</b>	pauwoog.34@12move.nl
Jan Koekoek	T 0528-220615

## 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  
T 0524-581754

### Internetsite

Jan Koekoek                      www.hac63.com  
T 0528-220615

### Clubkleding

Peter Hooijer                      peter.hooijer@home.nl  
T 06-18502521

## 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	Baan	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.

Het is alweer bijna mei als ik weer achter de computer kruip om het voorwoord van de maand mei te schrijven. In september mocht ik als eerste van het bestuur de aftrap doen. Nu zijn er al zoveel maanden weer voorbij en beginnen we dus gewoon weer van voren af aan.

Ondertussen zijn de eerste wedstrijden alweer achter de rug waarbij ondermeer vorige maand op de baan de Primera-loop met 220 deelnemers heel wat meer als de vorige jaren en wij denken dat dat komt door de Cascaderun die als u dit leest ook alweer achter ons ligt. De organisatoren van de Cascaderun komen even in een iets rustiger vaarwater.

Op 9 april hebben we met een mooi aantal HAC leden en schooljeugd van Wolfsbos (voor hun maatschappelijke stage) 3500 tassen gevuld voor de Cascaderun, als club krijgen we hiervoor €750.00

Voor de maand mei staat ook alweer heel wat op het program. De jeugd heeft veel baanwedstrijden, op 20 mei is dan alweer de Simone FM ½ uur en uurloop- estafette wat ook altijd erg gezellig is maar wel een zware strijd voor de deelnemers. En dan eind mei de NNK steeple en nog meer baanonderdelen. We hopen dat de vele vrijwilligers ons ook weer door deze wedstrijden lozen want zonder hen zouden wij geen wedstrijden kunnen organiseren. Ik merk en lees dat de vraag om vrijwilligers elke maand weer terug komt en natuurlijk doen we op sommige mensen vaak een beroep. Dit komt omdat we best veel organiseren en zonder hulp van deze mensen komt er niks van de grond. Helaas komt het vaak op dezelfde personen neer waardoor zij bepaalde maanden in het jaar zwaar belast zijn. Dus schroom niet om ook eens te helpen bij een volgende wedstrijd als er gevraagd wordt . Zoals het spreekwoord zegt **“vele handen maken licht werk”**



Anneke.

## Afmeldingen per 1 juli

Jonge , de M.	Hoogeveen
Weinans D.H.W.J.	Hoogeveen

## Verjaardagen juni

1	Bos-Ruijter	Nanda (J.M.H.W.)	43 jaar
2	Vermeer	Sanne (S)	16 jaar
5	Reinders	Tom (T.)	10 jaar
8	Prins	Arie (A.)	52 jaar
8	Ven, van de	Inez (I)	15 jaar
11	Baas	Gert (G.)	40 jaar
14	Boomen, van der	Onne (O)	9 jaar
16	From	Andres (A.)	10 jaar
17	Hainselin	Gilles (G.A.L.)	33 jaar
18	Everts	Frank (F.)	23 jaar
19	Brink, van den	Riny (H.B.)	44 jaar
20	Mannak	Esther (E.J.)	14 jaar
20	Mansier	M (M.M.M.)	50 jaar
23	Walda	Jurgen (J.)	12 jaar
23	Havenaar	Sander (S.R.)	13 jaar
24	Casse	Jean-Luc (J.L.)	47 jaar
25	Kikkert	Peter (P.S.)	24 jaar
26	Hulzebos	Johan (J.)	45 jaar
26	Engberts	Jordi (J.)	14 jaar
28	Brink	Martin (M.)	47 jaar
30	Hagebeuk	Frea (F.J.M.)	48 jaar
30	Fieten-Koster	Ally (A.)	52 jaar

## 6 april Ekiden Zwolle



Zondag 6 april zijn we met 7 teams van HAC'63/ Bouwbedrijf Fieko naar de 15<sup>e</sup> Ekiden in Zwolle geweest. Met 3 damesteams, 3 herenteams (waarvan één een jeugdteam) en een mixteam waren wij van de partij. 132 teams stonden er aan de start.

Ekiden is een Marathon, die in estafetteverband wordt gelopen met 6 personen.

Nummer 1 loopt een 5 km, dan word er een 10 km gelopen, vervolgens weer een 5, een 10 een 5 en als laatste een 7,2 km, om aan de marathonaafstand te komen.

Er werd niet zulk mooi weer voorspeld, dus we hadden een hele grote tent meegenomen, om zonodig te kunnen schuilen.

Al om 10.00 uur waren we hier mee bezig, maar gelukkig waren we hem niet echt nodig, want het was de hele dag stralend weer.

Goede prestaties werden er neergezet door de verschillende teams.

Het 1<sup>ste</sup> damesteam presteerde het zelfs om alle andere damesteams voor te zijn bij de finish.

Dit was wel een zware strijd, want het team van PEC Zwolle had bijna de hele wedstrijd de leiding en leek deze niet meer af te willen staan. Tegenslag was er nog een keer met een moeilijke wissel, maar ze wisten het karwei af te maken om uiteindelijk te winnen met een voorsprong van 2 minuten. De tijd: 3.04 uur.

Het 2<sup>e</sup> damesteam was ook goed op dreef en wist zich ook nog naar het brons te knokken in een tijd van 3.27 uur.

Het derde damesteam kreeg ook te maken met een moeizame wissel, maar deed het ook goed door in 3.44 uur te finishen, ze werden 4<sup>e</sup>.

Ook het snelste heren team van HAC'63 kwam op het podium, maar deze moesten het met brons doen, maar de prestatie was er niet minder om. Tijd: 2.35 uur

Het 2<sup>e</sup> herenteam bleef de jeugd nipt voor in een tijd van 3.10 uur op de 8ste plaats tegen 3.16 uur voor het jeugdteam op de 9de plaats.

Het mix team deed het in hun categorie ook prima en wisten in 3.37 uur te finishen. Dit betekende een 34<sup>e</sup> plaats bij de recreanten.

Het was weer een heel gezellige dag. We gaan volgend jaar weer proberen het podium te halen. Dus zet achter in je agenda maar vast: "5 april 2009 (eerste zondag van april): Ekiden Zwolle". Reserves hebben we ook hard nodig. Dat hebben we dit jaar wel gemerkt. Het bleef uitvallers regenen. Als je dan nog mensen achter de hand hebt is dit wel ideaal. Dus ook dank aan iedereen die zich op het laatste moment nog moesten voorbereiden op deze fantastische wedstrijd.

Dan volgen hier nog alle uitslagen van elk team:

### ***HAC' 63 Bouwbedrijf Fieko - Recreanten - plaats 34***

0:30:06 Karin de Vries 5 km netto 0:30:06 km/u 9,97  
1:22:26 Peter Okken netto 10 km 0:52:20 km/u 11,46  
1:49:47 Lowien Engberts netto 5 km 0:27:21 km/u 10,97  
2:34:00 Hans Zandbergen netto 10 km 0:44:13 km/u 13,57  
2:57:52 Henk Engelage netto 5 km 0:23:52 km/u 12,57  
3:37:08 Betty Bos 7,2 netto 0:39:16 km/u 11,00  
3:37:08 Eindtijd netto

### ***HAC'63 Bouwbedrijf Fieko H1 - Wedstrijd mannen - plaats 3***

0:19:23 Ton v/d Linde 5 km netto 0:19:23 km/u 15,48  
0:56:55 Gerrit Voortman 10 km netto 0:37:32 km/u 15,99  
1:15:50 Gerben Tiekstra 5 km netto 0:18:55 km/u 15,86  
1:50:22 Lamko Hulzebos 10 km netto 0:34:32 km/u 17,37  
2:10:17 Gertjan de Haan 5 km netto 0:19:55 km/u 15,06  
2:35:40 Frank Everts 7,2 km netto 0:25:23 km/u 17,02  
2:35:40 Eindtijd netto

**HAC'63 Bouwbedrijf Fieko H2 - Wedstrijd mannen - plaats 8**

0:21:38 Bob de Vries 5 km netto 0:21:38 km/u 13,87  
1:12:44 Geert Komduur 10 km netto 0:51:06 km/u 11,74  
1:35:09 Marinus Woertink 5 km netto 0:22:25 km/u 13,38  
2:19:55 Martin Kreeft 10 km netto 0:44:46 km/u 13,40  
2:40:35 Bas Smits 5 km netto 0:20:40 km/u 14,52  
3:10:58 Henk Oosterveen 7,2 km netto 0:30:23 km/u 14,22  
3:10:58 Eindtijd netto

**HAC'63 Bouwbedrijf Fieko H3 - Wedstrijd mannen - plaats 9**

0:22:52 Jelmer Buit 5 km netto 0:22:52 km/u 13,12  
1:07:53 Marnix de Vries 10 km netto 0:45:01 km/u 13,33  
2:45:41 Bastian Zandbergen 5 km netto 0:20:25 km/u 14,69  
2:23:14 Steffen Raven 10 km netto 0:54:56 km/u 10,92  
1:28:18 Dave Hulzebos 5 km netto 0:22:27 km/u 13,36  
3:16:06 Jeroen Vermeer 7,2 km netto 0:30:25 km/u 14,20  
3:16:06 Eindtijd netto

**HAC'63 Bouwbedrijf "Fieko" 1 - Wedstrijd vrouwen - plaats 1**

0:19:35 Sanne Woertink 5 km netto 0:19:35 km/u 15,32  
1:09:37 Akkie Greydanus 10 km netto 0:50:02 km/u 11,99  
1:31:40 Anja Bennink 5 km netto 0:22:03 km/u 13,61  
2:14:24 Antien van der Vegt 10 km netto 0:42:44 km/u 14,04  
2:36:00 Annemiek Hulzebos 5 km netto 0:21:36 km/u 13,89  
3:04:02 Marije Hulzebos 7,2 km netto 0:28:02 km/u 15,41  
3:04:02 Eindtijd netto

**HAC'63 Bouwbedrijf Fieko 2 - Wedstrijd vrouwen - plaats 3**

0:24:28 Lammieke Vaartjes 5 km netto 0:24:28 km/u 12,26  
1:12:52 Jacqueline ten Brummelhuis 10 km netto 0:48:24 km/u 12,40  
1:36:50 Cathy van Es 5 km netto 0:23:58 km/u 12,52  
2:26:33 Eddy Wiersma 10 km netto 0:49:43 km/u 12,07  
2:49:53 Alien Flik 5 km netto 0:23:20 km/u 12,86  
3:27:17 Will-Inge Hulzebos 7,2 km netto 0:37:24 km/u 11,55  
3:27:17 Eindtijd netto

**HAC'63 Bouwbedrijf Fieko 3 - Wedstrijd vrouwen - plaats 4**

0:27:50 Marith Kampman 5 km netto 0:27:50 km/u 10,78  
1:22:16 Dinie Nijman 10 km netto 0:54:26 km/u 11,02  
1:49:58 Jozina Ernst 5 km netto 0:27:42 km/u 10,83  
2:40:30 Alida Jansma 10 km netto 0:50:32 km/u 11,87  
3:05:08 Henriëtte Hooge 5 km netto 0:24:38 km/u 12,18  
3:44:49 Lia Kreeft 7,2 km netto 0:39:41 km/u 10,89  
3:44:49 Eindtijd netto

## Zaterdag 31 mei 2008, pupillendag!



Op zaterdag 31 mei wordt er een pupillendag georganiseerd voor alle pupillen. We gaan in teams, bestaande uit 4 kinderen, spellen spelen op de atletiek baan.

Je kunt je hiervoor met 3 vrienden en of vriendinnen opgeven. Alleen of met zijn tweeën is ook mogelijk, dan zorgen wij ervoor dat je met andere kinderen in een groepje wordt geplaatst. Elk groepje heeft ook een leuke teamnaam nodig, dus doe je best.

Het is handig om je sportkleding aan te doen. Voor het winnende groepje is er een prijs en we gaan ook nog patat eten.

De kosten zijn één euro per persoon, dit is dus vier euro per groepje.

Het begint om 10:30, en we verwachten om 14:30 klaar te zijn.

Onderstaand aanmeldingsformulier graag inleveren voor 19 mei bij Hinko in een envelop met het geld.

Om deze dag tot een succes te laten worden, hebben wij de hulp nodig van één van jullie ouders die begeleider wil zijn bij jullie groepje.

---

Opgaveformulier pupillendag 31 mei 2008

Mijn naam is ..... en ik ben .... jaar oud.

Onze teamnaam is .....

Mijn vader/moeder wil meehelpen om mijn groepje te begeleiden.

Wie neem je mee?

1. Ik neem .....mee, hij/zij is ..... jaar oud.
2. Ik neem .....mee, hij/zij is ..... jaar oud.
3. Ik neem .....mee, hij/zij is ..... jaar oud.

## **Bruto tijd – netto tijd**

Bruto tijd is de tijd die verstrijkt tussen het startschot en het moment waarop je de finishlijn passeert. Netto tijd is de tijd die zit tussen het moment dat jij over de startstreep gaat en het moment dat je de finishlijn passeert. De netto tijd is dus altijd sneller, tenzij je echt helemaal vooraan stond.

Er is, zo merk ik, nog al wat onduidelijkheid bij mensen over wat nu geldig is voor het klassement. Voor het klassement is de bruto tijd bepalend. Waarbij het dus heel goed kan dat iemand op zich 20 seconden sneller is dan degenen die boven hem staan, maar dat hij er in het klassement dus achter staat omdat hij 30 seconden later startte en dus 10 sec. later finishte.

Is dit eerlijk, of moet er van de netto tijd uitgegaan worden? Veel mensen vinden dit laatste, immers dat is toch de echte looptijd?

Allereerst kan je netto tijd alleen gebruiken bij wedstrijden waar met een chip gelopen wordt. Alle andere kennen alleen maar bruto tijd. Het is dus pas sinds de chip dat de service van het geven van netto tijden mogelijk is. En zo moet je het ook zien: als service.

Voor het klassement zou het rare toestanden geven. Zou netto tijd bepalend zijn, dan wordt het aantrekkelijk om bij de start te gaan treuzelen. Laat de concurrenten maar een seconde of 4 eerder starten, in de groep loop je er wel weer naar toe. Dan hoef je vervolgens bij de finish niet eens te sprinten, loop maar een seconde erachter en je bent winnaar. Immers door 4 sec later te starten is de netto tijd 3 seconden sneller dan die van de winnaar . . .

Het lopen van wedstrijden zou dan aardig kunnen veranderen in een pokerspel: wie heeft bij de start de sterkste zenuwen en wacht het langst? Wie overspeelt zijn hand en wacht te lang en kan niet meer aansluiten?

Een jury aankomst kan je dan wel afschaffen. Want degene die als eerste binnenkomt kan best 10<sup>e</sup> worden als hij een slechte pokerspeler was. Ook niet echt toeschouwer vriendelijk dus als je pas in de lijsten later kan zien of de eerste drie ook echt de eerste drie waren. Om die reden blijft bij officiële wedstrijden de bruto tijd de maatstaf.

In recreatielopen kan er van af geweken worden in de zin dat men dan wel netto tijd als klassementstijd neemt. Dat is aan de organisatie om te bepalen.

Martin Kreeft

## **Verkennen parcours Cascaderun door de dames van de dinsdagochtend.**

2007:

Er worden voorbereidingen getroffen voor het organiseren van de eerste cascaderun. Een mooi evenement, waar velen enthousiast voor zijn maar voor ons toch nog maar even niet.

5 mijl is 8 km, nee dat is ons toch nog iets te ver.

22 april 2007: We staan langs het parcours om al die lopers aan te moedigen. En bij menigeen begint het toch wat te kriebelen. Hadden we toch ook niet?? Nou ja misschien volgend jaar.

2008:

Er worden opnieuw voorbereidingen getroffen voor de Cascaderun. En men verwacht nog meer deelnemers dan vorig jaar. Zullen we dan toch ook? Wel of Niet? Er is nog enige twijfel. We moeten er natuurlijk wel gericht voor trainen. We doen het!

Met een schema van 12 weken moet het lukken. We beginnen op dinsdag 29 januari met week 1, rustige tempoloopjes van 1 en 2 minuten. Wekelijks gaat de tijdsduur wat omhoog maar het is goed vol te houden.

En nu op 1 april en dat is zeker geen grap zitten we op schema in week 10 en wordt het tijd om het parcours te gaan verkennen. We spreken af in groepjes, zodat ieder in z'n eigen tempo kan lopen. We willen natuurlijk wel om half elf gezamenlijk koffie drinken en even napraten. Voor de koffie kiezen we als locatie 't Olde Schippershuus. We zijn er allemaal om half elf.

En we zijn enthousiast, we kunnen allemaal 5 mijl lopen! Sommigen zijn zo fanatiek dat er gelijk een afspraak wordt gemaakt om nog een keer te lopen. Onder het genot van koffie en gebak wordt er nog gezellig nagepraat. Cascaderun wij zijn er klaar voor. We zullen niet allemaal aan de start verschijnen, maar ook degene die als supporter het evenement gaan beleven zullen nu toch stiekem denken ik kan het ook.

### **Handschoenen.**

Na de Primera de Haanrun op 8 april, heb ik mijn hardloophandschoentjes in de kantine gelegd. Toen ik naar huis wilde gaan en mijn handschoenen wilde pakken waren ze verdwenen. Wie heeft ze per ongeluk meegenomen en is er nog niet achter dat ie 2 paar thuis heeft liggen?

Mail naar of bel naar 0528-342102 of schiet mij aan op de baan (dinsdag of donderdag)

Anja Bennink



**Cascaderun:** de HAC deelnemers (met excuses aan hen die “gemist” zijn c.q. onterecht zijn vermeld naamsverwarring/nummeroverdracht etc.). Allen gesorteerd op **Netto** tijd

<b>Heren 5 mijl</b>	<b>Bruto</b>	<b>Netto</b>
Lamco Hulzebos	25:57	25:57
Harm-Jan Martens	26:35	26:35
Frank Everts	27:40	27:39
Gert-Jan Stevens	28:13	28:12
Leon van der Lans	28:21	28:20
Johan Hulzebos	28:43	28:42
Jan ten Cate	30:28	30:26
Peter Kikkert	30:52	30:50
Gerben Tiekstra	30:59	30:55
Ton van der Linden	30:59	30:55
Arjo Koekoek	31:10	31:08
Gertjan de Haan	31:49	31:48
Stef Smits	33:54	32:28
Bastian Zandbergen	33:01	32:56
Peter Hooijer	33:20	33:20
Jannes Heijnen	33:53	33:51
Jeroen Vermeer	34:16	34:10
Martin Kreeft	34:39	34:39
Wolter Boer	34:58	34:53
Marinus Woertink	35:59	35:54
Marnix de Vries	36:55	36:51
Jordi Engberts	37:29	37:02
Roel Kleine	37:24	37:17
Sake Pol	37:29	37:23
Jaap Groenewold	42:49	38:27
Bé Hilbrink	39:28	38:39
Jan Koekoek	39:00	38:44
Jean-luc Casse	39:11	38:46
Bert v.d. Wal	42:16	38:47
Edwout Wijbinga	42:42	39:48
Leon Casse	40:23	40:10
Klaas van der Laan	44:53	41:23
Dick Stevens	44:06	43:16
Jeroen Lichtendonk	43:53	43:34
Fred Fraij	45:21	44:51
Bert Lichtendonk	45:24	45:08
Gert Baas	51:15	48:19
Karel Wilpstra	49:44	49:05
Henk Mansier	55:33	54:57

<b>Dames 5 mijl</b>	<b>Bruto</b>	<b>Netto</b>
Marije Hulzebos	31:03	31:02
Annemiek Hulzebos	35:35	35:32
Ine Snoeken	36:20	36:12
Anja Bennink	36:26	36:20
Heidy Sniijders	36:23	36:22
Ria Winter	37:48	37:46
Alien Flik	38:34	38:26
Elise van den Berg	40:43	39:12
Thea Deelstra	44:08	40:21
Laura Dees	43:02	41:46
Henriette Hooge	43:59	41:53
Betty Bos	44:52	42:24
Anet Blanke	45:07	43:24
Rommy Bijlsma	47:22	44:06
Lia Kreeft-Kardurk	44:55	44:17
Lowien Engberts	46:20	44:19
Zwaantje Hilbrink	46:39	44:56
Jozina Ernst	48:01	46:01
Eline Zomer	46:39	46:12
Marith Kampman	47:11	46:30
Riny van den Brink	47:15	46:51
Michelle Nijstad	50:56	46:56
Charlene Okken	51:49	51:30
Ina van der Weide	57:15	53:10
Lia Gaikema	56:09	55:01
Margareth Mansier	56:22	55:45

<b>Heren 10 mijl</b>	<b>Bruto</b>	<b>Netto</b>
Gerrit Joling	1:03:51	1:03:27
Arie Prins	1:05:10	1:05:08
Arnout Dekker	1:12:08	1:12:06
Marcel Bakker	1:17:59	1:17:55
Wim Wolbers	1:19:25	1:19:15
Koos Kip	1:22:19	1:22:18
Ruben Kat	1:23:08	1:22:47
Egbert v d Weide	1:23:08	1:22:55
Klaas Nienhuis	1:23:00	1:22:57
Gerrit Voortman	1:25:11	1:25:11
Geert Komduur	1:27:18	1:27:07
Marcel ten Brummelhuis	1:34:54	1:34:50
Steffen Raven	1:35:40	1:35:14

<b>Dames 10 mijl</b>	<b>Bruto</b>	<b>Netto</b>
Antien van der Vegt	1:08:32	1:08:30
Jacqueline ten Brummelhuis	1:17:14	1:17:12
Cathy van Es-Bode	1:21:32	1:21:28
Alida Jansma	1:22:10	1:21:32
Wil-Inge Hulzebos-Grit	1:24:08	1:24:05
Akkie Greydanus	1:31:02	1:30:58
Alice Vos	1:36:02	1:35:25

## Cascaderun 2008

Vorig jaar kon ik niet meedoen. Sociale verplichtingen elders in den lande maakten dat ik verstek moest laten gaan. En door de vele positieve verhalen achteraf was dat bepaald jaloers makend.

Dit jaar dus wel aan de start. Het weer was in ieder geval om te lopen beter dan de hitte van vorig jaar. We mogen daarbij nog van geluk spreken, dat de eerste dag in een half jaar met meer dan 15 graden op de thermometer, pas de dag na de loop viel. Lang zag het ernaar uit dat ook tijdens de run het een graad of 17 zou zijn en daar we niets gewend waren zou dat velen opgebroken hebben. De organisatie heeft beslist een lijntje naar boven gehad dat het zo goed uitkwam.

Het nieuwe parcours was wat ik er al van verwacht had. Als trainingsrondje totaal ongeschikt vanwege de vele oversteken, rotondes en de drukte in de hoofdstraat, maar als wedstrijdronde op de weg zelf heel goed. Daarbij was de hoofdstraat goed afgezet en zo over de hele lengte tussen het publiek binnen komen is toch wel apart. Dit moet er dan ook beslist in blijven.

In zijn algemeenheid, vele reacties ook horend, kan je niet anders stellen dan dat het een succes was. Voor de lopers, voor het publiek en uiteraard dus voor de organisatie. Natuurlijk zijn er verbeterpunten, of, zoals Marcel Lip in DvhN stelt: we zijn een lerende organisatie. Maar echt fout is er volgens mij niets gegaan, het zijn details. Waarbij nog het "slechtst" was dat het wedstrijdvlak vol met recreatielopers stond (ja , ik ook, ik ben niet roomser dan de paus ☺). Dit hoort eigenlijk niet.

De verzorging was goed, de opvang achteraf in het uitloopvak met zelfs ijs voor ieder, perfect. Zelfs een enorme voorraad shirts in maat S, (wat de meeste looporganisaties niet nodig vinden,) vaak zitten de vrouwen en de jeugd met een veel te groot shirt opgescheept. Dat je het uitloopvak moeilijk uitkwam omdat de doorgang naar de Tamboerpassage te smal was, het zij zo. Kan volgend jaar iets breder.

Al met al is de Cascaderun nu al een loop waar andere lopen een voorbeeld aan kunnen nemen. Qua prijs ( de meeste grote lopen zijn minimaal 2 keer zo duur en dat zonder goed shirt of huurchip!), qua sfeer, qua opvang en verzorging etc. De Organisatie mag dan ook best trots zijn op dit evenement en verdiend zeker een fors compliment! Bij deze dus.

Volgend jaar weer van de partij. In gedachten op de 10 mijl, al begrijp ik dat die mogelijk gaat verdwijnen omdat de situatie in de tweede ronde met de achterblijvers op de 5 te link wordt? Maar ook weer de 5 mijl doen is geen straf . .

Martin Kreeft



Hoogeveense Cascaderun  
Secretariaat:  
De Aak 98  
7908 EK HOOGEVEEN  
tel.0528 -220064/ 06-23377609  
e-mail:info@hoogeveensecascaderun.nl  
KvK 04082909.

## Cascaderun 2008

Het stof is weer wat neer gedwarreld. De dranghekken zijn opgeruimd, de troep in de Hoofdstraat is weer weggeveegd, Champion chip is weer naar huis en de café gasten zullen hun roes ondertussen al uitgeslapen hebben.

Wat een dag die 22<sup>e</sup> april. Eentje om niet te vergeten. Na een succesvol verlopen eerste editie was het natuurlijk nog maar weer de vraag hoe de tweede editie zou verlopen. Zou er weer zoveel enthousiast publiek aan het parcours staan? Zou het publiek onze suggestie oppakken om langs het parcours te staan en de lopers aan te moedigen door de voornaam op hun startnummer te vermelden? Hoe zou de start voor de 5 en de 10 Engelse Mijl werken in praktijk? Wat zouden de ervaringen worden met het afgesloten finishvak? Zou het ijsje na afloop op prijs gesteld worden? Zou het coördineren van vrijwilligers vlotten?

Allemaal vragen die je vooraf aan jezelf stelt. Toch wisten we één ding zeker. Aan de inzet van de organisatie vooraf kon het niet meer liggen. Iedereen heeft zich uit de naad gewerkt om een zo goed mogelijk resultaat neer te zetten.

Best wel spannend dus. Het uitgeven van de startnummers bij Run2day verliep gezellig chaotisch. Henk heeft nog nooit zoveel mensen in z'n winkel gehad op 1 dag.. Na de opbouw op zaterdag avond en zondagmorgen startte om 12.00 uur de Unicef kinderloop. Ze renden zich de longen uit het lijf. Om het hele parcours van zo'n 300 meter stonden rijen dik toeschouwers. De eerste atleten kwamen al kijken in het finishgebied en om 14.00 uur was het zover. Het startschot werd gelost en de meute kwam in beweging. Kijkend vanaf een hoogwerker was het schitterend om die groep te zien vertrekken. Op dat moment weet je weer waarvoor je het doet.....

De uren daarna gaan haast als een roes aan je voorbij. De winnaars worden binnengehaald en gehuldigd. Dan is het festijn voorbij. De cafés doen goede zaken en het afbreken van het parcours is al snel in volle gang. 's Avonds rond de klok van 21.00 uur kom je in de Grote Kerkstraat waar het nog gezellig druk is. Rond 22.00 uur ga ik naar huis. Rustig even wat drinken en terugkijken op een superdag. Op naar de editie van 2009. De eerste vergadering daarvoor is al weer geweest. We gaan weer aan het werk.....

Bernhardus Annen  
Hoogeveense Cascaderun



# Kinderpagina

Ruzie en Sukkel doen verstopperijtje. Sukkel gaat zich verstoppen. Hij verstopt zich achter een politieauto. Komt er net een politieagent aan die zegt: "Wat is je naam?" Sukkel zegt: "Sukkel." "Wat?", zegt de politieagent. "Sukkel," zegt Sukkel nog een keer. "Zoek je ruzie?", vraagt de politieagent. "Nee, Ruzie zoekt mij!"

Een oen zit heel snel te breien. Dan vraagt een meneer: "Waarom brei je zo snel?" Zegt de oen: "Ik wil mijn trui af hebben voordat de wol op is!"

Er komt een meneer bij het tankstation en vraagt bij de kassa: "Hoeveel kost een druppel benzine?" Zegt de meneer bij de kassa: "Dat is gratis." Zegt de meneer: "Druppelt u hem dan maar helemaal vol!"



3				
	1	4		
	2	3		
				2



- |          |            |            |
|----------|------------|------------|
| AFDRAGEN | JOURNAAL   | OPPOTTEN   |
| AFWAS    | KATER      | RIPEN      |
| AMANDEL  | KLEUNEN    | TROUW      |
| BELONEN  | MAATLAT    | VLEIGTOCHT |
| ENFIN    | NOTENSCHIL | VLIJEND    |
| ESSENBOS | OMMEN      | WEGDOEN    |
| EXPRES   | OMROEPSTER | WIEBELEN   |
| GEISER   | ONEER      | WREED      |
| GETOVER  | OPHOEPELEN |            |

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

## **Marathon Rotterdam**

13 april 2008, eindelijk is het zover. Vandaag ga ik mijn eerste marathon lopen. Weken van training zijn er aan vooraf gegaan en nu moet het gebeuren. De laatste dagen vliegen allerlei vragen door mijn hoofd. Heb ik genoeg getraind? Kan ik het wel? In de training kom je met je duurlopen tot 30 kilometer. En 42 kilometer en 198 meter is toch nog een heel stuk verder. Ik had in de training nog wel tot 35 km willen gaan, maar dat werd me afgeraden door meerdere ervaren lopers en daar heb ik toch maar naar geluisterd. In de week voor de marathon voel ik opeens van alles, zere kuitten, zere bovenbenen, oh als ik maar niet geblesseerd raak!

Zondagochtend 7 uur word ik opgehaald door Art en daarna halen we Gerrit op en rijden samen naar Rotterdam. We zijn er mooi op tijd. Eerst even ons startnummer gehaald en een kopje koffie drinken, dan omkleden en we zijn klaar voor de strijd. Als je dan in het startvak staat en je hoort Lee Towers zingen krijg je toch wel even de kriebels. Vlak voor de startstreep schiet ik toch nog even zo'n toilethokje in, nog een keer plassen. Maar omdat de hele meute in beweging komt, had ik even het gevoel met hokje en al het parcours op te stuiten. Maar gelukkig, het hokje kwam weer tot stilstand, er direct maar uit gevluht.

Vlak voor mij staat zagezegd een haas, een hardloper met een oranje ballon en een tijd van 4.15 op z'n rug. Nou voor zo'n tijd zou ik het doen. Ik besluit om te proberen bij deze ballon te blijven, en dat gaat prima. Zo'n haas loopt strak op schema, 5 km in 30 minuten, 10 km in 1 uur. Tot de 30 km weet ik goed bij de ballon te blijven, en voel ik mij ook goed. Maar dan wordt het toch wel wat zwaarder, bij de 30 km drankpost is de ballon mijn toch iets voor. En de benen worden steeds zwaarder. Bij 32 km kom ik dan toch de man met de hamer tegen, die bestaat dus toch echt. Aan de ene kant wil ik zo graag even stoppen, maar aan de andere kant wil ik niet opgeven. Op zo'n moment gaan er zoveel gedachten door je heen. Zo van: "ik heb toch niet 30 km op tijd gelopen om het nu te verklooiën?" Met zo'n verhaal wil je toch niet thuiskomen. Art en Gerrit kan ik toch ook geen eeuwigheid laten wachten, straks denken ze nog dat er wat gebeurd is, nee ik probeer door te zetten! Bij 35 km zie ik mijn tijd 3.31 uur dus maar 1 minuut langzamer dan het schema van 4.15 uur. Hierdoor krijg ik weer moed en probeer mezelf wat op te pepen. Toch gaan de laatste kilometers wel veel moeizamer. Bij 37 km denk ik "het is nog maar 5 km", maar in werkelijkheid is 5 km toch nog wel een heel eind. Telkens op mijn horloge kijkend zie ik dat mijn tijd nog niet zo gek is, ik reken uit dat het nog moet lukken om onder de 4.20 uur te finishen. Daar wil ik de laatste 2 km dan ook alles aan doen. Tijdens de laatste kilometer word je door het publiek gewoon naar de finish toe geschreeuwd. Ik finish uiteindelijk in een tijd van 4.19.32 uur, waar ik super tevreden mee ben.

Ik heb nu nergens last meer van, "zoveel schade heeft de man met de hamer dus toch niet aangericht", denk ik tevreden. Alhoewel ik mij bij de finish wel even vast moest houden aan een helper van het rode kruis, want er giert wel een golf van emotie door je heen. Nu lekker naar de kleedkamer en douchen. Daarna samen met Art en Gerrit die allebei ook zeer goed gelopen hebben, weer op weg terug naar Zuidwolde.

Wat mij betreft een zeer geslaagde eerste marathon, hoezo eerste marathon?, komen er nog meer dan? Je weet maar nooit!!!!

Henriëtte Hooge

## de Primera de Haan 4 mijlrun

- Op dinsdag 8 april de Primera de Haan 4 mijlrun was.
- Er 220 deelnemers mee deden
- Er van die 220 zich 103 mensen hadden voorinschreven?
- In de maand februari 3 mensen zich al inschreven
- In de maand maart 42 .
- In de maand april 58.
- We wel kunnen opmaken dat men echt tot het laatste moment wacht met opgeven.
- Er een kwartier voor sluitingstijd nog 1 persoon wilde voorinschrijven
- Dat ook gewoon kon
- Van de voorinschrijvers 54% vrouwen waren.
- De jongste voorinschrijver 12 was en de oudste 61.
- Bijna 30 vrijwilligers hebben geholpen om alles in goede banen te leiden.
- De eersten al s'morgens om 10 uur begonnen.
- De wedstrijd pas om kwart voor 8 s'avonds begon.
- Het een mooi gezicht was 220 man op de baan voor de eerste rondes.
- Het prachtig loop weer was.
- Er voor het eerst bij de finish werd gefilmd
- Het opmaken van de uitslag nog zeker 5 manuren heeft gekost
- Niels de Bruin eerste was bij de heren
- Marije Hulzebos eerste was bij de dames
- Zij ook het parcoursrecord heeft verbroken.
- Gerrit Joling bij de heren 40+ eerste was geworden.
- Aan de hand van de statistieken kunnen melden dat mannen niet van voorinschrijvingen houden.
- Iedereen die hielp in een Mizuno shirt liep.
- Dat een mooi gezicht was.
- Hoofdzakelijk jeugdleden het parcours vrij hielden voor de lopers.



# WEETJEDATJES

Wisten julie dat:

- de C/D competitie weer is gestart
- er weer nieuwe teams zijn samengesteld
- dit komt door het doorschuiven van de atleten door hun leeftijd
- de HAC'63 C/D atleten op 19 april naar Assen zijn geweest
- de estafette zoals gewoonlijk een lastig onderdeel was
- de jongens D al bijna waren gediskwalificeerd voor het startschot
- niet iedereen op tijd op zijn plek was
- een van de lopers zijn startnummer niet op had
- hij deze snel ging halen
- het startschot ondertussen was gevallen
- de 2<sup>e</sup> loper toen maar gewoon doorliep naar de 4<sup>e</sup> loper
- ze hierdoor dus TOCH gediskwalificeerd werden
- Peter pas later naar Assen kwam
- hij eerst nog een clinic had (voor de cascaderun)
- er een harde wind stond op deze dag
- de atleten hierdoor toch wel hinder ondervonden
- vooral bij het hoogspringen dit lastig was
- de lat er vaak spontaan afwipte zonder dat er een atleet in de buurt was
- een van de meisjes de lat bij hoogspringen te hoog vind
- wij hopen dat zij toch een keer over die magische grens van 1.35 komt
- een deel van de C/D atleten de volgende dag weer aan de bak moesten
- dit omdat zij of de Cascaderun liepen of omdat zij vrijwilliger waren
- er veel atleten, jong en oud, van HAC'63 hieraan meededen
- de 2<sup>e</sup> Cascaderun weer een groot succes was
- er wel een stevige wind stond
- er weer veel publiek op de been was
- de deelname overweldigend was
- er toch ook afmeldingen waren
- deze startnummers op de site van de Cascaderun werden aangeboden
- dit voor volgend jaar een tip kan zijn als je te laat was met inschrijven
- er nu al mensen zich willen opgeven voor volgend jaar
- wij met spanning afwachten wat de limiet van het aantal deelnemers dan is
- iedereen natuurlijk hoopt dat het weer dan ook zo goed is
- als iemand leuke weetjes heeft dat aan Nanda kan worden doorgemailed
- zij deze dan verwerkt in de weetjedatjes...
- dit kan door een email te sturen aan: [weetjedatjes@live.nl](mailto:weetjedatjes@live.nl)
- misschien niet alles zal worden opgenomen
- dat dit afhangt van het soort weetjedatje en het aantal weetjedatjes
- we benieuwd zijn hoeveel respons dit zal opleveren

## CD ROM

Allen:

in 2003 is er een cd rom gemaakt met daarop , voor zover te vinden, alle clubbladen van de club van 1963 tot 2003. Aangevuld met krantenartikelen etc uit die periode.

Helaas zijn we daarna niet meer doorgedaan met het inscannen van de clubbladen. Weliswaar zijn er nog veel in digitale vorm, maar dan zonder de advertenties, ofwel: niet "echt"

Ik ben dan nu ook op zoek naar alle clubbladen vanaf oktober 2003, om zo alsnog de serie zo compleet mogelijk te maken. Wie kan mij aan (een deel) van deze bladen helpen?

Martin

## Uitnodiging

Op 26 mei om 19.00 uur is er in het TVM gebouw een lezing georganiseerd door de gemeente Hogeveen voor eenieder die werkzaam is in sport etc.

Lezing: van Prof dr Hans Westerbeek met als thema "de toenemende sociale en economische betekenis van sport"

Westerbeek schijnt een internationaal bekende sportgoeroe te zijn, die woont en werkt in Australië, maar nu even hier is om een aantal lezingen e.d. te geven.

geïnteresseerd: opgeven kan via Brigitte Schroders 0528-291328 of [b.y.a.schroders@hoogeveen.nl](mailto:b.y.a.schroders@hoogeveen.nl)

## Breakfast Run 18 mei 2008

Op 18 mei a.s. wordt de jaarlijkse **Breakfast Run** georganiseerd door de Loopgroep De Drentsche Aa. Het evenement is een sociale aangelegenheid waarbij na 5 of 10 kilometer hardlopen gezamenlijk kan worden ontbeten door de deelnemers. Het evenement trekt ieder jaar weer enkele honderden hardlopers van divers kaliber. Voor de 3 snelste dames en heren op de 10 kilometer zijn er prijzen beschikbaar.

Op de sportvelden De Wenackers, aan de Randweg in Zuidlaren, is er kleed- en douchegelegenheden. Vanwege deze nieuwe startlocatie is er speciaal een geheel nieuw parcours uitgezet.

De keuze bestaat uit 1 ronde (5 kilometer) of 2 ronden (10 kilometer). De start van beide afstanden is om **8.30 uur** in de nabijheid van de Sportvelden De Wenackers.

Meer informatie is te vinden op de website van de Loopgroep De Drentsche Aa.

## ***Trainingspakkenwedstrijd Steenwijk***

Het is zaterdag 5 april als er voor de jeugd de eerste buitenwedstrijd is. In Steenwijk is altijd de start van het buitenseizoen met de Trainingspakken wedstrijd. Om 7 uur 'smorgens kwam er nog heel wat water uit de hemel, dus ging iedereen met volle tas en paraplu op naar Steenwijk waar het feest om 10.00 uur zou starten. Dat werd iets later, maar ja zoiets kan gebeuren. De meiden starten met Hoog en de jongens met Ver. Het weer was inmiddels al stukken beter, af en toe scheen de zon dus we hadden geen klagen. De groep van Ver moest met zijn allen ook de 80 meter sprinten en daarom tussendoor even wisselen van onderdeel. Een enkele dame moest ook sprinten en weer anderen gingen kogelstoten. De jongens waren ondertussen al bezig met speer en hadden hun drie onderdelen al bijna afgewerkt. De kilometer is niet in trek bij de meiden er waren maar 4 deelnemers waaronder 1 van HAC. Daarna was het wachten op speer voor de meiden C, de jongens waren ondertussen al klaar en konden naar huis. Maar speer liet erg op zich wachten en liep wel 45 minuten uit. Wat er aan de hand was wist niemand, maar goed. Op een gegeven moment gingen ze dan toch beginnen. In het middag program waren ook nog enkele HACers aanwezig voor een 800 meter en horde en ook de 5 km. Een enkeling heeft een pr gehaald en een ander wist aan het begin van het seizoen dat er nog veel te verbeteren viel. Maar het seizoen is nog lang. Hieronder ziet u de uitslagen van onze toppers.

### **80 meter:**

Leon Casse: 11.51 sec in de finale 11.41 sec

Rowin Koekoek: 11.67 sec in de finale 11.90 sec

Elise van den Berg: 12.20 sec in de finale 12.24 sec

### **Ver:**

Leon Casse: 4.09 meter.

Rowin Koekoek: 3.72 meter

### **Speer:**

Rowin Koekoek: 17.54 meter

Charlene Okken: 28.22 meter

Michelle Nijstad: 26.44 meter

### **1 km:**

Elise van den Berg: 3.40.73

### **Hoog:**

Elise van den Berg: 1.20 meter

Charlene Okken: 1.40 meter.

Michelle Nijstad: 1.30 meter.

### **Kogel:**

Charlene Okken: 12,38 meter

Michelle Nijstad: 8.89 meter.

### **800 meter:**

Arjo koekoek: 2.06.59

### **100 meter:**

Linda de Jonge: 13.97 sec

### **400 meter horde:**

Linda de Jonge: 72.12 sec

### **Ver:**

Linda de Jonge: 4.76 meter

### **5 km:**

Harm jan Martens: 15.51.75 minuten.

## Praktijkexamen Trainer Loopgroepen.

Harderwijk 26 april 2008.

Praktijkexamen Trainer Loopgroepen voor Martin Luteijn en Sake Pol bij de Atletiekvereniging Athlos.

Op zaterdag 26 april j.l. was het voor Sake Pol en Martin Luteijn dan eindelijk zo ver. Beide deden praktijkexamen voor de cursus Trainer Loopgroepen van het KNAU.

Henk, Derk, Art, Wolter, Ralf, Arnout, Lammert Nienhuis en Annet Kuipers, Ewoud Pol, Robert Kikkert en Agnes Tuma waren bereid hun vrije zaterdagmiddag op te offeren als examengroep. Met elkaar dertien mensen, de meesten met ruime ervaring, anderen als beginners.

Toen de auto's wegreden vanaf de carpoolplaats Zuidwolde, zag het weer er niet zo geweldig uit. De lucht was grauw en het begon wat te druppen. Maar bij aankomst scheen de zon voluit en werd het volgens de kenners prachtig loopweer. We hadden er zin in. Op de baan waren er al verschillende groepjes met toekomstige TLG-ers aan de gang. Kritisch bekeken door twee examinatoren, elk gewapend met een lijst.

Om 13:45 was Sake aan de beurt. Na een korte warming-up begon het echte werk. Een warming-up met spierversterkende oefeningen voor armen en benen. Wat dat allemaal inhoud, hebben enkele HACers tijdens een baan training al ervaren, Sake heeft bij HAC geoefend. Mogelijk zul je het vast en zeker nog wel een keer meemaken. Er werd behoorlijk gekreund en gesteund, vooral de push-up viel niet mee. Daarna in tweetallen de tripling, kniehef en steigerungen met weerstand. De voorste loper krijgt een lekke binnenband van een fiets om zijn middel en de achterste houdt hem/haar tegen. Daarna de kern, een meetingloop. Ook heel leuk. Daarna volgde het reflectiegesprek van de examinatoren met Sake. Ze waren erg lastig. Tijdens dit gesprek deed Arnout een cooling-down. Dat deed hij prima, in een vorig leven was hij honkbaltrainer. Toen mocht Sake in spanning zitten en om 14:45 was Martin aan de beurt. Hij begon met een heel verhaal over het nut en noodzaak van loopscholing. De opdracht was 'geef een training met het accent op kort grondcontact'. De beginners snaptten er niet veel van en de gevorderden vonden de skipping /hielaanslag ook knap lastig. Gelukkig deed Martin het even heel goed voor.

De kern was wat ingewikkelder, over de hele baan werd er een piramideloop gehouden. 200-400-600- met 200 meter rust en 1000 en 400m seriepauze, je liep je het laplazerus. Met elkaar was het zo'n 4600m. Het werd steeds warmer en bij iedereen brak het zweet los. Martin had zich ook gedegen voorbereid. Voor allen had hij een papiertje waar tijd en afstand opstonden. Daarop kon je zien hoe hard je moest lopen, wandelen of dribbelen. Toen volgde er ook voor hem een gesprek met de examinatoren.

De deelnemers begonnen alvast de meegebrachte mand met fruit, drank en koek leeg te eten. Derk vond het nog nodig in het bos rondom de baan uit te lopen. De tempo's werden al gauw zo hoog dat het meer op een intensieve kerntraining leek. Op een gegeven moment zwaaide de groep af naar de baan en Derk liep door naar Epe. Om 17:00 uur volgde de diploma uitreiking. Velen hadden familie en vrienden bij zich. De deelnemers van HAC'63 waren inmiddels al afgedropen. Een voor een werden de kandidaten naar voren geroepen. Iedereen was geslaagd en mocht een handtekening zetten onder zijn diploma. Sake en Martin hebben het er heel goed van afgebracht. Respectievelijk twee keer een 7,5 en twee keer een 8 voor theorie en praktijk. Het was behoorlijk pittig, er werden namelijk ook zesjes gegeven. HAC'63 mag trots zijn. Er zijn twee gekwalificeerde trainers toegevoegd aan het trainercorps!

Omdat onze eigen razende reporter Klaas niet meekon heeft een meeloper deze taak op zich genomen.

# *Pupil van de maand*

In het clubblad staat een hele hoop informatie, wat vooral betrekking heeft op de ‘oudere’ leden. Maar hoe zit het met onze toekomst? De mensen waar we straks veel van gaan horen. De atleten die beroemd gaan worden, en daarmee doel ik op onze pupillen. Wie zijn ze? Waarom zitten zij op atletiek? En natuurlijk wie vinden zij de leukste trainer?

Deze maand hebben we gekozen voor Astrid. Astrid is een gedreven atlete, naast de wedstrijden wil ze ook op de trainingen presteren. Haar inzet wordt daarom bekroond en is daarom de allereerste pupil van de maand.

Nou Astrid daar zit je dan als allereerste pupil van de maand, hoe vind je dat?

*Ik vind het wel leuk en grappig.*

Nou willen we natuurlijk wel een aantal dingen van jou weten: wie ben je en waar kom je vandaan? Hoe oud ben je? Wie zijn je vrienden?

*Ik kom uit Pesse, ben 10 jaar maar bijna 11. Mijn beste vriendin bij atletiek is Eline.*

Hoe lang zit je nou al op atletiek?

*Uhhh, 2 jaar*

Waarom heb je voor atletiek gekozen, en wat vind je er van?

*Ik deed eerst mee met sportstimulering en toen vond ik dat wel leuk. Daarom ging ik er toen op en ik vind het nog steeds leuk*

Wat is jouw favoriete onderdeel?

*Mijn favoriete onderdeel is Kogelstoten, dat vind ik erg leuk om te doen.*

Als je 1 onderdeel van atletiek mocht afschaffen, welke zou dat dan zijn?

*Hoogspringen, dat vind ik namelijk niet zo leuk, ik kan het wel hoor.*

Binnen of buiten trainen/wedstrijd?

*Buiten!*

En dan alweer de laatste vraag. Welke trainer is jouw favoriet? ( en je weet wie er voor je zit hé)

*Ooohh haha mij maakt het niet zo veel uit*