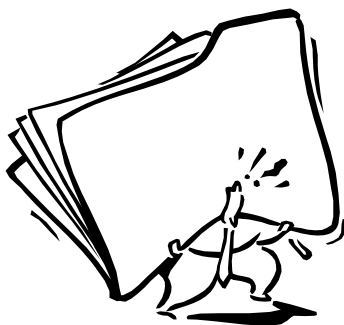


Colofon:

Clubblad Hac'63/
Bouwbedrijf Fieko
43^e jaargang
nummer 10
Oktober 2008
Mede mogelijk gemaakt
door RABObank
Zuidwest-Drenthe



Inleveren kopij voor
clubblad nummer 11
voor 25 oktober 2008

Eindredactie clubblad:
Klaas Nienhuis
Weesboom 14
7861 CE Oosterhesselen

Dit clubblad kwam mede tot stand dankzij
bijdragen van : Martin Kreeft, Anneke v.d.
Berg, Klaas Nienhuis, Remco Bos, Nanda
Bos, Jan Koekoek, Peter Kikkert

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
Website HAC'63	6
Primera competitie 1	7
Pupil van de maand	8
Meerkamp Stadskanaal	9
Verslag 33 ^e Run Estafette Winschoten	10
Wist U dat ?	22
Leden werven	23
Zevenheuvelenloop	24
Gezocht	25

Van de redactie:

Brrrrr.... 's avonds wordt het steeds eerder donker en 's nachts behoorlijk kouder, de (hout)kachel moet alweer even aan. Herfst, als je buiten gaat sporten moet je alweer een lange broek en een stevig jack aan. Lekker hardlopen (doen de meeste van ons) in een heftige najaarsstorm kan best inspirerend zijn, vooral op de atletiekbaan met zijn heldere sfeervolle verlichting. Ieder seizoen heeft zo zijn charmes. Het crossen komt dus ook weer dichterbij, ik kan een paar heel goede adviseren n.l. de Lemelerbergloop op zaterdag 1 november, een heel pittige cross. En natuurlijk de Vioscross, zaterdag 8 november in Hollandscheveld, deze doet ook mee in onze Primera-competitie. Het credo is doe mee en beleef het! Ook de Zevenheuvelenloop nadert met rasse schreden, geef je nog even op bij Peter Kikkert, zie zijn oproep in dit clubblad. We maken er met z'n allen weer een reuze gezellige dag van (let op, je moet nog wel even 15 km hardlopen!) Over de afgelopen RUN in Winschoten schrijf ik in deze column geen woord. Lees deze Hactueel en je beleeft de RUN opnieuw en zij die er niet bij waren, heel jammer dan.

Stuur je kopij naar
hactueel@hac63.nl

Algemene informatie Hac'63/Bouwbedrijf Fieko



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

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

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

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

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

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

Rekening: Rabobank rekening 37.72.31.398

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

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

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

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

Hac'63/Bouwbedrijf Fieko & hoe te bereiken

Bestuur en telefoonnummers

Voorzitter	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

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

TRAININGSTIJDEN 1 april 2008 tot 1 oktober 2008

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
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

Het clubblad van oktober ligt alweer voor u. Een R in de maand betekent of de periode voorafgaand aan de zomer of de periode van najaar en winter en daarmee de overgang naar een nieuw jaar. En we zitten nu in die laatste periode, een periode die in het bedrijfsleven vaak gemoeid gaat met het afronden van het jaarplan en het realiseren van de doelstellingen. Zaken die zijn blijven liggen moeten onverhoopt voor januari worden afgerond en beleidsstukken moeten zo snel mogelijk nog even geïmplementeerd worden, de nauwkeurigheid gaat daarmee vaak verloren met alle gevolgen van dien. Bovendien wordt het jaarplan voor volgend jaar alweer opgesteld.

Misschien dat het te maken heeft met mijn werk maar het lijkt alsof ik dit persoonlijk gekopieerd heb in mijn sportleven. Begin 2008 had ik eigenlijk maar 1 doel, de Zevenheuvelenloop in Nijmegen op 16 november binnen het uur lopen. Motivatie voor andere wedstrijden (buiten de cascaderun (April) en de 4mijl van Groningen (Oktober)) is een stuk minder en gepaard met een drukke agenda schiet een training en de optie om een wedstrijd te lopen er nogal eens bij in. Nee vanaf juli begon het te borrelen, de 15km over de heuvels, het feestje na afloop, ja daar wilde ik mij weer voor inzetten en zodoende ben ik begonnen. Trainen als nooit tevoren en in augustus weer 5x per week trainen, toen vervolgens weer verschenen op de atletiekbaan en na de eerste training last gekregen van een enkelblessure welke mij nu alweer 2 weken aan de kant houdt.

Ik heb hoogstwaarschijnlijk te gek gedaan, mijn nauwkeurigheid om gefaseerd de training weer op te bouwen heb ik laten vieren... Haal ik mijn doelstelling nog???

Gelukkig wordt je in tegenstelling tot het bedrijfsleven als amateursporter niet afgerekend op jaarprestaties en kun je je planning dan wel doelstellingen verleggen en opnemen in het nieuwe jaarplan en wanneer het gaat om je gezondheid zul je dit ook wel moeten doen. Daarnaast kun je van een dergelijke situatie leren. Volgend jaar zal ik dan ook per kwartaal een doel kiezen en daar naar toe werken en trainen en laat ik het behalen van mijn doelen niet afhangen van de laatste periode met R'én in de maand.

Het huidige bestuur is nu zo'n zes maanden aan het werk. Ook wij hebben enkele doelen gesteld voor 2008 waarbij met name de onderlinge samenwerking is verbeterd en is de weg richting een professionele vereniging nu ingeslagen. Zo zijn de contacten met de gemeente op dit moment prima, de wedstrijden die we hebben georganiseerd zijn prima verlopen, heeft de website een grote update gehad en ook weten we steeds meer leden te werven, nu bijna 250 leden. De koers die we hebben ingezet richting een professionele vereniging hangt samen met de bereidheid van leden om zich vrijwillig in te zetten. Mocht je nu je dit leest je handen wel eens uit de mouwen willen steken meld je dan aan bij het bestuur en geef aan waarmee je wilt helpen. Ik denk dan aan: het helpen op de vrijwilligersdag (klusjes op en rond de baan), communicatieve activiteiten (schrijven stukjes krant/clubblad), sponsoractiviteiten (acties bedenken en uitvoeren) of ??? Misschien kun je dit opnemen in je persoonlijke jaarplan voor 2009? Wees vrij om ons aan te spreken of te bellen/te mailen!

Tot slot hoop ik dat één ieder een goed gevoel heeft over gehouden aan zijn of haar prestaties van het afgelopen jaar, en mogelijk kun je het jaar nog afsluiten met een goede prestatie. Maar nogmaals; blij nauwkeurig en doe het niet ten koste van alles en neem het desnoods op in je volgende jaarplan.

Groet Peter Kikkert

Nieuwe leden per 1 oktober

Aantal leden per 1 oktober : 244

Dammer	Erik	29-09-1998	A-pupil
Esdonk, van	Bryony	28-10-1978	Recreant
Eulen	Sharon	08-07-1992	B-junior
Griendt, van de	David	11-11-2001	Mini pupil
Gruppen	Jacelyn	03-01-1989	A-junior
Lubbers	Astrid	05-09-1968	Recreant
Lustenhouwer	Ivo	04-05-1979	Senior
Meer, van der	Ruben	03-11-2000	C-pupil
Minderhoud	Nathan	01-02-2000	C-pupil
Poel	Vincent	28-02-1997	A-pupil
Reinders	Annemarijn	22-04-2000	C-pupil
Roetman-Hagen	Yvonne	10-06-1980	Recreant
Manusiwa	Annita	08-05-1967	Recreant

Afmeldingen per 1 oktober

Boomen, van der	J.	Kerkenveld
Boomen, van der	O	Kerkenveld
Jansingh	D.	Geesbrug
Wiersma	M.	Hoogeveen

Verjaardagen november

01	Gruizinga	Monique (M.)	19 jaar
03	Meer, van der	Ruben (R.)	8 jaar
04	Pleijasant-Hoogendoorn	Inge (I.)	54 jaar
09	Engberts	Lowien (L.)	44 jaar
09	Wijbinga	Ewout (D.E.)	42 jaar
09	Buit	Jelmer (J.S.)	13 jaar
11	Griendt, van de	David (D.)	7 jaar
11	Kroesen	Joran (J.)	14 jaar
24	Zomer	Eline (E.N.)	10 jaar
27	Stevens	Gert-Jan (G.J.)	21 jaar
30	Lichtendonk	Jeroen (J.)	14 jaar

Trots op .nl

Het is zover, Onze internetsite is overgezet van .com naar .nl. Tot voor kort was het zo dat de officiële website op hac63.com stond en hac63.nl hier naar verwees. Nu is het echter andersom hac63.nl is nu de officiële benaming van Onze website.

Daarom een vriendelijk verzoek aan iedereen om in elk schrijven te verwijzen naar www.hac63.nl i.p.v. hac63.com

Met deze wijziging zijn ook een aantal e-mail adressen aangemaakt welke ik onderstaand opsom:

voorzitter@hac63.nl	Johan Hulzebos
secretaris@hac63.nl	Anneke van den Berg
penningmeester@hac63.nl	Martin Kreeft
ledenadministratie@hac63.nl	Martin Kreeft
trainers@hac63.nl	Gerrit Voortman
tc@hac63.nl	Hinko van der Hof
sponsoring@hac63.nl	Peter Kikkert
wedstrijdsecretariaat@hac63.nl	Jan Koekoek
webmaster@hac63.nl	Jan Koekoek
wistudat@hac63.nl	Nanda Bos
hactueel@hac63.nl	Klaas Nienhuis
info@hac63.nl	Algemene mailbox van HAC'63

Eventuele aanvullingen op bovenstaande lijst en verdere positieve bijdragen aan Onze website zijn welkom en te richten aan webmaster@hac63.nl

Jan Koekoek

Primera Competitie

Na de Bikkelloop op 3 september is het klassement weer flink uitgedund. Bij de heren senioren liep alleen Gert-Jan de Haan mee met de 10km en was dus meteen winnaar. Waar hij echter niets mee opschiet omdat hij door het niet meer kunnen halen van 6 wedstrijden niet in het klassement voorkomt.

Op dit moment is het zo dat bij de heren senioren alleen Frank Everts en Gert-Jan Stevens nog de 6 wedstrijden kunnen halen. De eerste moet dan wel alle drie de volgende lopen meedoen, Gert-Jan mag er nog 1 missen.

Bij de heren veteranen was Johan Hulzebos de snelste, maar voor hem geldt hetzelfde als voor Gert-Jan de Haan: kan geen 6 wedstrijden meer halen en komt dus niet in het competitie klassement voor. Ook hier is het klassement flink uitgedund. Liefst 12 lopers vielen eruit omdat ze met slechts 2 gelopen wedstrijden en nog 3 te gaan, niet meer op de 6 kunnen komen die voor de competitie vereist zijn.

Bij de dames senioren was Antien de snelste, wat meteen haar derde eerste plek betekende. Ook voor haar geldt: ze mag geen wedstrijd meer missen wil ze de competitie kunnen volmaken. Ze is dan meteen winnares. Niet alleen omdat ze echt alles wint, maar ook omdat er geen anderen meer zijn in deze categorie die de 6 kunnen halen.

Bij de dames veteranen ging de overwinning naar Jacqueline ten Brummelhuis, maar omdat ook zij niet meer op de 6 vereiste wedstrijden kan komen, heeft ze daar weinig aan. In deze categorie zijn nog 5 dames over die op 6 wedstrijden kunnen komen, waarbij alleen Anja zich kan permitteren er 1 of 2 te missen. De andere dames moeten aan alles meedoen.

Bij de heren jeugd is er in de stand niets veranderd. Wel is zijn er 5 uit het klassement verdwenen en moeten de 6 overigen ALLE wedstrijden die nog komen meedoen, willen ze niet ook uit het klassement geschrapt worden. Voor de 4 overgebleven jeugd dames geldt hetzelfde.

	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							8	4
Frank Everts			1	2	1						4	3
Veteranen												
Arie Prins	2	1	2			2	2				9	5
Martin Kreeft		6	6	7			6				25	4
Roel Kleine			15	10		5	7				37	4
Jannes Heijnen			5	6			5				16	3
Klaas Nienhuis			18			7	9				34	3
Jan Koekoek			17	12			10				39	3
Dames												
Antien v.d. Vegt		1	1				1				3	3
Dames Masters												
Anja Bennink	1		1	2		2	2				8	5
Alida Jansma	2		3				3				8	3
Lammieke Vaartjes	3	2	5								10	3
Betty Bos			8	5		3					16	3
Rommy Bijlsma			10	9			5				24	3
Jeugd heren												
Ton v.d. Linde		2	2	1							5	3
Arjo Koekoek			1	3	1						5	3
Bastian Zandbergen		3	3	4							10	3
Jeroen Vermeer			4	5	4						13	3
Rinse Bos			6	8	2						16	3
Tim Bos			8	12	3						23	3
Jeugd dames												
Marije Hulzebos		1	1	1							3	3
Sanne Woertink		2	2	2							6	3
Elise v.d. Berg			4	3	2						9	3
Arniane Prins		3	5	5							13	3

Pupil van de maand

Nadat vorige keer eigenlijk iedereen vrij snel wist wie de nieuwe pupil van de maand zou worden, probeerde ik het deze maand wat stiller te houden. Dus ik moest maar iets onopvallender vragen of 1 van onze toppers na de training even kon wachten. Ik geloof dat me dat wel gelukt is. Ik hoorde niemand dat ze al wisten wie de pupil van de maand is geworden. De gene wie ik straks ga interviewen is iemand die heel veel plezier in het atletiek heeft. Iedere training is hij aanwezig, en dan wil hij soms ook nog wel eens eerder beginnen ook! Dat alleen zou al genoeg moeten zijn. Maar ook als er een wedstrijd is, is hij van de partij. Ik kan me nog herinneren dat ik vorig jaar bij een wedstrijd was, waar hij moest verspringen en zijn PR bijna met een meter verbrak. (Als ik me het goed herinner was dat rond de 80 cm.) maar goed, laten we hem zichzelf maar even voorstellen.



Nou ik ben Laurens en ik maak veel muziek en sport veel!

En Laurens waarom denk je dat je hier nou zit? **Ik denk voor pupil van de maand.** En hoe vind je dat? **Wel leuk!**

En nu zei je dat je veel muziek maakt, zit je op muziek? **Ja, ik zit op pianoles, en zat op blokfluit.** Hey dat is toevallig ik zat ook op blokfluit, en op keyboard les en ook op atletiek dan hebben we dat gemeen! **Haha.** Maar wat voor muziek vind je dan leuk? **De vlooienmars en de vogeltjesdans.**

En als we het over atletiek hebben wat vind je dan leuk om te doen? **Sprint en lange afstanden.** Dus rennen vind je wel leuk? **Ja het rennen vind ik wel leuk om te doen ja.**

En wat zou je eigenlijk niet willen doen? **Kogelstoten!** En waarom kogelstoten? **Omdat ik daar nooit zo ver mee kom.**

Maar nu ga je straks ook verhuizen en dan ga je ook bij deze club weg, hoe vind je dat? **Ja niet leuk.** Maar ga je daar ook op atletiek? **Ja bij Lionitas, ten minste dat denk ik.** Oh dan komen we je waarschijnlijk nog wel tegen in wedstrijden. Laat je ons dan wel winnen? **Haha ik wil natuurlijk zelf ook wel winnen!** En ga je ons trainers ook missen? **Ja wel.** En wie het meest? **Jij en Hinko.** (Ja Hinko ik werd echt eerder genoemd)

Maar ik hoop dat je nog veel plezier bij ons hebt, en alvast veel plezier in Leeuwarden!
Ja, dankje !

Wist je dat: Meerkamp Stadskanaal.

- Linda shampoo mee had maar dat die alleen voor het haar is.
- Dat Arjo het gezelliger vond bij de meiden dan bij ons, en dat Linda het nogal logisch vond.
- Arjo op de 1^e dag zijn hele contactlijst al vol had staan.
- Hij niet eens wist hoe Charlene van achternaam heette.
- Er super veel wespen waren.
- Leon een PR had met speer van 22.79 en na de 1^e dag 4^e stond.
- Roelinde 20 gemiste oproepen heeft van Peter terwijl ze zei dat ze het hele weekend bereikbaar was.
- Linda een lekker beschimmeld tentje mee had.
- Linda het geweldig deed en na de 1^e dag 1^e stond!
- Charlene naar de 1^e dag 3^e stond.
- Arjo zichzelf erg lekker vond.
- Dat Linda sjans had met een Mc Donalds jongen en Arjo daar gebruik van maakte door het hem even te zeggen.
- Arjo en Marnix 's avonds leuk aan het voetballen waren.
- Ze belletje lellen ook erg leuk vonden.
- Linda en Roelinde lekker aan het roddelen waren door de roddelbladen.
- Dat we de volgende keer zeker spelletjes mee moeten nemen, want het is best wel saai 's avonds.
- Het 's nachts heel erg koud was maar dat een grote groep het vond meevallen en gewoon op de hoogspring mat gingen slapen.
- Leon na bijna 2 jaar eindelijk weer 1.30 sprong.
- Linda heel netjes is opgevoed en nooit: 'houd je bek zal zeggen'.
- Linda als nog lekker heeft geslapen in haar schimmeltent.
- Ze 1^e is geworden al naar het 1^e rondje van de 800.
- Het een heel gezellig weekend is geweest en er goede prestaties zijn geleverd.

VERSLAG:

RUN WINSCHOTEN 10 x 10 KM Estafette

Zaterdag 13 september 2008.

'Eigenlijk is er hier een heel jaar niets veranderd'. dacht ik toen ik 's morgens rond acht uur Winschoten binnenreed en de rotonde naderde. Het schrikhek met het bord verboden in te rijden stond nog precies op dezelfde plaats als vorig jaar. Ik negeerde het verbod en reed zoals altijd rechtstreeks door naar mijn parkeerplek op de Nassaustraat, ongeveer 200 meter vanaf 'onze' al jarenlang vaste plek op het gazon, bij de molen. IJverige RUN verkeersregelaars maakten mij erop attent dat ik mijn auto parkeerde binnen de hekken van het hardloopparcours, er was een lus(je) bij gekomen in het parcours omdat de start en finish in de manifestatiehal 'de Klinker' is komen te vervallen. '100 meter terugzetten en je kunt vanavond gemakkelijk vertrekken, anders kom je niet eerder weg dan wanneer de allerlaatste loper (kan ook loopster zijn) is langs gerend en dat kan wel 21.00 of 22.00 uur worden'. En dat alles op z'n Grunnegs natuurlijk, ik begreep het gemakkelijk, mijn opa zaliger was immers een rasechte Groninger, hij heette Klaos Nainhoes, ik zijn oudste kleinzoon ben naar hem vernoemd maar dan gelukkig nog wel in het Nederlands. Heb de auto toch maar verplaatst, wat is nu 100 meter verder lopen op zo'n dag als de RUN, waar door heel veel mensen samen duizenden kilometers worden afgelegd?

Vanuit de verte zag ik al onze mooie grote tent staan, fier waaide ook al de HAC'63 vlag. Een lichte huivering maakte zich van mij meester, niet alleen vanwege de vlag, maar ook van de kou en de wind, kracht acht leek het wel, het was maar 10 graden. Jan en Anja, die hier in Winschoten op de camping stonden hadden al vroeg onze unieke plek gereserveerd en de tent alvast opgezet op het mooiste punt van het hele parcours, vandaag 'the place to be.' Je zou de lo(o)p(st)ers hier drie keer voorbij kunnen zien hollen. Dick was er ook al en liep met z'n afgetrainde koppie (geheime missie) al vrolijk rond met een imposant fototoestel op z'n borst, hij wilde deze dag vastleggen voor de eeuwigheid, we zullen het resultaat beleven.

Ik had bedacht ieder HAC team op een lijst te zetten met de namen van de betreffende atlete(s) in volgorde van starten en hun mogelijk te lopen eindtijden. Dan op deze lijst het behaalde resultaat te schrijven, om gaandeweg de RUN te zien hoe het betreffende team het in het echt doet en of dat een beetje klopt met de planning, iedereen kan het dus allemaal meebeleven. Maar helaas het benodigde prikbord was om onbekende redenen niet aanwezig. Dick heeft ergens wat plankband gekocht en we hebben de lijsten toen maar aan de tent vast geplakt, een redelijke noodoplossing.

Helaas ook geen bureau of schrijftafeltje in de buurt, schrijven was daarom wat lastig, voor iedereen van ons eigenlijk en wel om het volgende. Vorig jaar heb ik zeer veel moeite moeten doen om van iedereen te vernemen hoe zij de RUN hadden ervaren. Ik wilde van iedereen wat vernemen om dat op te schrijven en er een stukje van te maken voor ons clubblad Hactueel. Na veel research is het mij wel gelukt, maar vraag niet hoeveel tijd mij dat toen heeft gekost. Uiteindelijk heb ik toch heel veel leuke reacties gehad en daar doe je het dan voor. Dit jaar wilde ik opnieuw weer een stuk(je) over de RUN in het clubblad schrijven. Ik dacht nu slim te zijn door via de teamleiders iedereen te verzoeken wat dingen over zichzelf de RUN betreffende op een papiertje te zetten, velen deden dat, maar enkelen deden dat niet en moest ik helaas voor hen, evenals vorig jaar, zelf weer hun 'runners-high' dingen bedenken. Maar dat geeft niet, het schrijversvak is keihard en ik heb een ongekend doorzettingsvermogen daarbij ook nog een ongebreidelde fantasie. Nu hoop ik maar dat niemand mij iets kwalijk zal nemen, (trouwens, kwalijk nemen is stelen), anders wordt het clubblad zo dun, (grapje voor insiders).

Anja knoopte nog even op zeer vakkundige wijze lege vuilniszakken aan een paar tentstaanders. 'Daar kunnen ze de rotzooi die ze maken ingooien, anders wordt het zo'n rommeltje in de tent', zei zij erbij. Over rotzooi gesproken, met z'n allen moesten we nog wel even de hondendrollen opruimen, we stonden immers op het gazon. En of je nu in Winschoten, Oosterhesselen of Hoogeveen bent, gazon staat voor

een plek waar hondenbezitters hun hond juist precies daarop laten scheiten, fris hoor, maar het is nu eenmaal niet anders, ik zou haast beginnen over normen en waarden maar dat is in deze tijden zo cliché.

Ondertussen de startnummers voor het 50-plusteam gehaald en de nieuwe situatie bij start/ finish locatie en wisselvak verkend bij de sporthal op de MR. D.U. Stikkerlaan, zo'n 7 à 800 meter vanaf onze verzamelplaats, zo je wilt feestterrein. Omdat 'de Klinker' nu niet meer dienst kan doen als start/finish mis je in de openlucht nu toch wel wat sfeer. De sporthal doet nu dienst als omkleed- en doucheruimte voor de atleten. En wat voor de lo(o)p(st)ers even wennen zal zijn is dat de route andersom gelopen wordt. Ook is de RUN dit jaar uitgebreid met een besloten VIP-village en een publiekstoegankelijk Promodorp. We zullen wel zien hoe het vandaag in de praktijk zal gaan.

Terug bij de mooie grote tent waren er inmiddels al veel HAC(st)ers aanwezig, sommigen inclusief klapstoeltjes, vrouw en of man en kind(eren). Ook zag ik een aan de ogen pijn doende jaren zeventig tas staan, Martin Kreeft begeleider HAC'63 team 2 in de buurt dus. Even later zag ik hem gespannen en zenuwachtig rondlopen. Wat bleek, op het allerlaatste moment waren er toch niet voldoende deelne(e)m(st)ers voor zijn HAC'63 team 2. Vrijdagavond voor de RUN had hij enige uren zitten bellen, met kunst- en vliegwerk was hij niet verder gekomen dan 9 mensen voor zijn team. Als hij geen 10 atleten bij elkaar zou krijgen zou het bij de negende loper einde team 2 zijn. Wat een blamage zou dat zijn met zoveel HACers die aan de hardloopsport doen. Maar gelukkig, Ton van der Linden van het HAC'63 team 1 was bereid mee te doen in het voor hem eenvoudige bescheiden 2^{de} team. Wat deze transfer gekost heeft heb ik niet meegekregen en wil dat niet weten ook, zal wel een biertje of een patat- met geworden zijn, of misschien wel een extra kop soep van Jan onze soepman.

Zoals iedereen weet is het recept van deze unieke (Balkan?) soep een supergeheim. Een professionele soepkookpot staat daar de hele dag te pruttelen en te koken dat het een lieve lust is. Door goed op te letten heb ik begrepen dat er heel veel uit eigen tuin in deze exclusieve soep komt, zoals prei, botersla, aardappelen, tomaten, sjalotnippers en uien, etc. ook zout, kruiden en specerijen van Maggi en Honig? doen in voldoende mate mee voor het aroma. Nog meer uit eigen tuin moet worden toegevoegd, rattenborstjes, mollenneusjes, egeloortjes, spreuwenkontjes, muizenruggetjes, slakkenbuikjes en ook kikkerbiljetjes, die laatste weet ik niet zeker. Wat ik wel weet is dat minimaal 15 liter regenwater is opgevangen uit eigen dakgoot en voorgekookt in een koperen ketel. Tip: als je zelf deze soep wilt maken houd dan eerst het vuur laag en breng de soep daarna al roerend met een maretak stevig aan de kook. Daarna het vuur niet te hoog laten vlammen, maar let op, ook zeker niet te laag. Het was de hele dag een komen en gaan van de culinaire genietters, het smakelijke product vond gretig aftrek.

PROGRAMMA RUN 2008

0.900 uur: start Lutje RUN , 217 deelne(e)m(st)ers.

10.00 uur: start 100 km , 89 deelne(e)m(st)ers, Open wedstrijd en Nederlands kampioenschap.

10.15 uur: start 50 km , 63 deelne(e)m(st)ers, Open wedstrijd.

10.30 uur: start 10 x 10 km estafette.

Deelnemende teams 264, deelne(e)m(st)ers 2640, Open wedstrijd.

De estafette 10 x 10 kilometer valt niet meer onder de auspiciën van de IAU, omdat zij vinden dat 10 kilometer geen ultra afstand is, men promoot uitsluitend ultra afstanden, vandaar.

Een team mag maximaal uit 10 en moet minimaal uit 5 personen bestaan. Het is dus toegestaan dat een loper twee etappes loopt. Er moet echter gewisseld worden. Teams mogen een gemengde samenstelling hebben, dus zowel vrouwen en/of mannen, met uitzondering van de categorie vrouwenteams.

Zondagmorgen de 14^{de} september ben ik begonnen met dit epistel. Om de tijden van de teams en die van onze lo(o)p(st)ers op te zoeken voor dit verslag had ik juist mijn computer aangezet, toen de bel ging. Ik opende de voordeur, er stond een vriendelijke keurig geklede man op de stoep met een evenzo

keurige scheiding in zijn grijze haar. Hij tilde met zijn rechter arm een mooie bruine leren aktetas en in zijn linkerhand hield hij enige brochures vast. Hij stelde zich voor en zei, 'Goedemorgen mijnheer, ik ben de heer Uitslag'. Ik stond perplex en zei, 'Ik heb zojuist mijn computer aangezet en uw website uitslagen.nl aangeklikt, er stonden nog geen uitslagen van de RUN op. Komt u ze mij persoonlijk brengen? hebt u ze nu bij u? Tsjonge dat is wel erg toevallig zeg.' Maar helaas ik had het niet helemaal goed begrepen, hij had wel een andere heel speciale boodschap/ c.q. uitslag, 'vele eersten zullen de laatsten zijn'. Op dat moment had ik daar even geen tijd voor, meestal finish ik in de middenmoot. Ik moest tot ver in de middag wachten toen de uitslagen op www.runwinschoten.nl verschenen.

HAC'63 bouwbedrijf 'Fieko' team 1.

Teamleiders Gerrit Voortman en assistent Harron Dekker. Het eerste HAC'63 team strijdt ieder jaar in de internationale top mee voor een ereplaats bij de atletiekteams. Zo ook deze keer. Men behaalde nu een derde plaats, eindtijd **6.14.38** uur, achter twee zeer sterke ploegen uit respectievelijk Engeland en Duitsland. Eerste: Team Sussex, **5.43.06** uur, tweede: VFL Germania, **6.03.46**. Voor het eerste HAC'63 team een podiumplaats **Brons**, een schitterende prestatie, een gemiddelde van 37 minuten en 28 seconden per atleet, gefeliciteerd!

Als eerste van start **Ton van der Linden**, 19 jaar, **40.10** minuten. 'Eerst zou ik in het tweede team meedoen. Later toch in het eerste team. Uiteindelijk in het eerste en ook in het tweede team. Bij de start was het wel wat dringen, maar ik stond redelijk vooraan zodat ik niet teveel last had van tragere voorgangers. Ik was niet echt gespannen en heb heerlijk gelopen op dit winderige parcours, Aeolus ging geniepig te keer. Volgend jaar wil ik natuurlijk wel onder de 40 minuten lopen'. Als tweede loper vertrok **Gerrit Joling**, 44 jaar, **39.00** minuten. 'Voor mij was alles nieuw, vooral in estafetteverband lopen is toch zeer apart en heel leuk. Ondanks de harde wind was ik toch heel tevreden met mijn gelopen tijd. Onderweg hoorde ik zelfs nog carillon muziek? wel heel typisch. Mijn voorbereiding was niet helemaal perfect i.v.m. ons nieuwe huis, veel klussen te doen en dan lukt hardlopen niet altijd. Voor mij is de RUN volgend jaar voor herhaling vatbaar, en dan mogelijk misschien iedereen in het HAC'63 tenue.' **Martin Luteijn**, 39 jaar, **40.47** minuten. Als derde van start. 'Winschoten, Windschoten. In een team is er altijd één de langzaamste of de minst snelle. (noot: Klaas (lijder) niet in het 50- plusteam, daar doen we het met z'n tweeën, zie de uitslagen verderop). Ik heb in elk geval mijn uiterste best gedaan. Graag had ik onder de 40 minuten gelopen, maar de felle oostenwind en het alleen lopen waren hinderlijke spelbrekers. Maar iederéén had daar last van. Ik kijk terug op een prachtige RUN, entertainment voor jong en oud. Later werd het mooi zonnig weer, er heerste een goede sfeer, wat wil je dan nog meer?' **Jan ten Cate**, vierde loper 47 jaar, **36.55** minuten. 'Dit jaar zeer veel moeite moeten doen om diverse teams volledig compleet te krijgen. De afgelopen week iedere dag afzeggingen door blessures en andere zaken. De laatste afzegging nog op vrijdagavond om 20.30 uur, daar wordt je dus niet vrolijk van. Samen met Martin Kreeft nog de halve wereld rond gebeld, uiteindelijk is het toch weer gelukt. Zeer vroeg al de tent opgezet, om 8.30 uur waren we al klaar. Ondanks een lichte verkoudheid toch content met mijn gelopen tijd. 's Avonds op de camping was ik het wel zat, maar niet zat geworden, ondanks het 'afzakkertje' samen met Anja.' **Gert Jan de Haan**, vertrok als vijfde 38 jaar, **38.15** minuten. 'Ik ben niet helemaal tevreden met mijn gelopen tijd. Het ging redelijk tot 5 kilometer (18.45), daarna ging het niet zo best meer, vanwege die pittige tegenwind verzuurde ik compleet. Aan mijn motivatie heeft het vandaag beslist niet gelegen die was meer dan 120 %. Volgend jaar beter moet je maar denken. De RUN wil ik volgend jaar zeker weer meemaken. Het was een prima loopdagje, een ontspannen kameraadschappelijke sfeer rondom onze standplaats is daar natuurlijk debet aan. Het grapje met die 50 € snapte niet iedereen, ik zal het nog wel eens een keer uitleggen aan diegene die het willen weten. Zo, en nu eerst een biertje. Als zesde ging van start **Bert Snijder**, 36jaar, **38.29** minuten. 'Nee, ik ben geen broer van Heidi, zij is Snijder met een s, ik woon wel bij haar in de buurt in Zuidwolde (DR). Wat een mooie lange dag, het weer viel 200 % mee, bij ons heeft het de hele nacht knoerhard geregend en hier in Winschoten geen drup, hoe bestaat het, hier in de zon is het lekker. Ik ben happy met mijn resultaat, juichend peerde ik over de streep bij de finish. Sinds ik bij HAC'63 train ga ik met sprongen vooruit en daar voel ik mij erg gelukkig bij. Omdat er te weinig plaspalen (voor de

heren) en te weinig dixies (voor de dames) waren, was ik voor mijn RUN wel genoodzaakt 'wild' te plassen. Nummertje zeven **Gert Jan Stevens**, 20 jaar, **35.54** minuten. 'Omdat ik verkouden ben had ik niet gedacht onder de 36 minuten te kunnen lopen. Nu zelfs toch iets sneller dan vorig jaar. Ik kon profiteren van de concurrent, een atleet van Impala hield mij lange tijd uit de wind en dat scheelt natuurlijk. Ook nu weer vind ik deze RUN dag een topsportdag, je maakt heel wat mee en de onderlinge band is super. Al die hartstochtelijke aanmoedigingen, het klappen en juichen van de clubleden, het gaat je echt niet in de koude kleren zitten, je doet extra je best.' **Leon van der Lans** liep als achtste, 22 jaar, **35.05** minuten. 'Verdorie, net niet onder de 35 minuten, 34.55 klinkt beter dan 35.05 niet dan? Volgend jaar dan maar onder de 35. De tweede tijd in dit team is natuurlijk ook lang niet slecht. De eerste 2 kilometer liep ik niet zo lekker, ik was wat gespannen, vooral omdat je hier een goede tijd voor het team wilt neerzetten. Van de wind af ging het weer ontspannen en kon ik veel lopers inhalen. De laatste twee kilometers tegen de wind in heb ik een strak tempo gelopen en ik kwam nog heel fit over de championchip matten binnen. Volgend jaar mogen ze in de sporthal die beeldschermen wel wat dichterbij hangen, zelfs met bril op waren de uitslagen heel moeilijk te lezen, of ik kan lezen?' **Frank Everts** verliet als negende het startvak, 23jaar, **35.21** minuten. 'Vooraf de tactiek met coach Gerrit doorgesproken, niet boven de 3.30 per kilometer. De eerste kilometer ging te snel 3.10 minuten, tempo daarna iets aangepast, 10 km is geen 5 km, die afstand heb ik de laatste tijd goed gelopen en soms zelfs gewonnen. Opgezweept door de vele toeschouwers kon ik lekker mijn tempo vasthouden. Een spons zonder water aanpakken lest nou niet echt de dorst en als er dan ook nog wat zand inzit blijf je een droge mond houden. Vanaf het 8 kilometerpunt kon ik mijn laatste energie kwijt en stormde voldaan over de finishlijn.' **Martijn van Goor**, liep als laatste, 25 jaar, **34.50** minuten. Na drie dagen Terschelling, inclusief een training van 2.00 uur, wat niet de bedoeling was, liep ik relaxed. Vooral het stukje op de dijk met de wind in de rug ging super. Jannes & Wieka stonden mij ongeveer bij het 4 kilometerpunt enthousiast aan te moedigen, je kon zien dat ze genoten van het zonnetje. Want het was zoals meestal in Winschoten, zonovergoten, ditmaal gelukkig niet te warm. Coach Gerrit, nog bedankt voor de goede begeleiding en ook voor Harron een schouderklopje, professioneel duo hoor! Deze RUN opnieuw weer een invasie van hardlopers, was een fantastisch geslaagde topsportdag.

HAC'63 50-plusteam.

Teamleider (lijder) Klaas Nienhuis. Het HAC'63 50-plusteam, gesponsord door **Rodenstock**, leverde ook op deze RUN weer een uitstekende prestatie. Zij verbeterden hun tijd van vorig jaar met 2 minuten en 16 seconden. Eindtijd **7.25.42** uur. Gemiddelde tijd per atleet 44 minuten en 34 seconden, overall nu 22^{ste}, een uitmuntend resultaat, proficiat!

Als eerste ging van start, **Klaas Nienhuis**, 62 jaar, **48.55** minuten. ' Stantepede naar de start, alles onder controle, ik stond redelijk vooraan. Toch ontstond er wel wat gedrang, in de eerste scherpe bocht stond je bijna stil in de file, na ongeveer een kilometer kwam ik in mijn ritme en kon ik een beetje tempo maken. Het drie kilometerpunt bereikte ik in 14.30 minuten, prima. Mijn doelstelling 49 minuten te lopen leek haalbaar. Bij het eerste passeren van het HAC'63 plein (met de volgepakte sta-tribune) ging het nog prima. Echter de volgende kilometers over de kille, harde, moeilijk beloofbare klinkers moest ik toch inleveren, een lichte inzinking. Na het 8 kilometerpunt hervond ik mij, de laatste 300 meter kon ik er zelfs nog een behoorlijke sprint uitpersen. Na de finish snakte ik naar adem en kon met moeite Arie aantikken. Missie geslaagd, onder de 49 minuten.' **Arie Prins**, tweede loper, 52 jaar, **39.26** minuten. 'Ik heb ontspannen gelopen en ben content met mijn tijd. Het mooie van de RUN is dat je het echt helemaal alleen moet doen en dat valt wel wat tegen. Normaal loop je vaak tegen tegenstanders die van je eigen sterkte zijn. Omdat alle niveaus hier door elkaar lopen zie of ken je niemand waarop je je kunt richten. Wel heb ik ontzettend veel lopers ingehaald. Ik moest direct nadat ik gelopen had snel vertrekken, familieverplichtingen. Daarom kon ik deze keer niet de soep proeven en nagenieten samen met de HAC'63ers. Even nog gezegd, hartverwarmend al die spontane aanmoedigingen van de HAC'63 familie, zal me nog lang bijblijven.' Als derde van start **Koos Kip**, 57 jaar, **47.09** minuten. 'Bij de start voelde ik mij al kiplekker, de eerste kilometer in 4.23 minuten ging dus meteen al veel te snel voor mij, iets minder fel de vleugels uitslaan heer Kip! en aldus deed ik. Al die

aanmoedigen van de toeschouwers/bermtouristen tijdens mijn koers (soms zit ik op de fiets) waren een leuke bron van inspiratie, ik raakte daardoor supergemotiveerd. Ook genoot ik van de uitbundig versierde straten. De RUN is toch echt iets aparts, als je dit nog nooit hebt meegemaakt kun je ook niet meepraten, vind ik. Onderweg geen moment in de problemen gekomen. En het mooiste, bijna een minuut sneller dan verwacht! Brrrr, van emotie liepen de koude rillingen me over het lijf, brrrr, kippenvel. Hé Jan, heb je alleen maar die soep? geen kippensoep?' **Marinus Woertink**, vierde atleet, 52 jaar, **48.55** minuten. 'Over deze tijd kan ik natuurlijk niet positief zijn, normaal gesproken kan ik veel sneller. Vandaag had ik last van een hamstring en moest gematigd lopen. Alsof de duvel ermee speelt, ook vorig jaar was ik tijdens de RUN niet fit. Joke mijn vrouw had vandaag hier ook erg veel last van een kaakontsteking. Volgend jaar hoop ik revanche te kunnen nemen. Exact de zelfde tijd als Klaas (lijder) dat is wel heel toevallig, samen met z'n tweeën de minst snelste tijd van het team. De soep van Jan was heel erg lekker, ik zeg niet dat de soep er de oorzaak van was, maar mijn zoon Marnix werd op de terugreis al ziek en daarna thuis heb ik de halve nacht op de WC gezeten. (Kon daar trouwens wel de laatste Hactuelen of Hactueel's nog eens rustig doorlezen.) Ondanks al deze narigheden blijf ik positief over de RUN, want met z'n allen is het supergezellig, een ware happening.' **Volter Boer**, als vijfde van start, 60 jaar, **43.59** minuten. 'Was dat vorig jaar ook wel zo, een startnummer ook op de rug? Nu als 60-plusser beleef ik de RUN toch weer anders, meer emotioneel, blij er nog steeds bij te zijn. Ik heb nu 5 keer de RUN gelopen en hoe bestaat het deze was de snelste, zou er dan toch zoiets bestaan als een derde jeugd? 43.59 een verrassende tijd, ongelofelijk, daar ben ik mee in de wolken. Evenals met mijn schoonzoon Jos, die een serie prachtige actuele foto's van de HAC'63 situatie ter plekke heeft gemaakt, ben ik best trots op. Als enige had ik de **Rodenstock** pet op! Ik zal maar niets tegen mijn zoon André hierover zeggen want anders krijgen wij volgend jaar vast geen bijpassend zwart broekje van hem! Jammer dat 'de Klinker' niet meer dienst kan doen als start/finish, de nieuwe start/finish is toch wat minder sfeer'. **Jannes Heijnen**, zesde loper, 57 jaar, **43.14** minuten. 'Deze tijd had ik niet verwacht, de eerste kilometer ging in vier minuten veel te snel, iets tempo minderen en de volgende kilometers gingen perfect. Op het 6 km punt klokte ik 25.46 minuten. Even daarna de fanatieke aanmoedigen van onze eigen supporters, en mijn eigen Wieka. Daar kreeg ik echt een kick van, zo vaak wordt ik niet zo luidruchtig, (een hels kabaal), aangemoedigd. De laatste kilometer kon ik zelfs nog wat versnellen. Voor mij gingen vandaag deze 10 kilometers van een leien dakje, fysiek en mentaal geen enkel probleem gehad. En heel mooi, we zitten nu ongeveer op schema! Onze leidende lijder heeft een perfecte planning gemaakt en de snelste 'oude knakkers' moeten nog lopen', waarschijnlijk zullen we onze tijd van vorig jaar verbeteren.' **Hans Breider**, vertrok als zevende, 53 jaar, **42.37** minuten. Ik was best wel een beetje gespannen. Toen coach Klaas (lijder) mededeelde dat we precies op het schema van vorig jaar zaten werd de druk zelfs nog wat groter. De eerste twee kilometers gingen te snel, daarna iets rustiger aangedaan. Al lopend passeer je langs de kant diverse vormen van parcourtoerisme, dreunende niet mijn -house- muziek, de buurtbarbecue, de wijnproeverij. Bij het bierlokaal was de verleiding groot even te stoppen en een paar slokken te nemen, toch maar niet gedaan. Halverwege had ik een klein dipje, maar bij ons tijdelijk clubhuis aangekomen was dat vanwege de enthousiaste aanmoedigen snel verdwenen. De laatste kilometers gingen super alleen maar nummers 6 en 7 ingehaald, met een voldaan gevoel bereikte ik de finish. En dat gevoel versterkte nog meer omdat we inmiddels onder het schema van vorig jaar zaten, joepie.' **Jan Lip**, achtste starter 59jaar, **45.30** minuten, gastloper. 'Ik vond het een hele eer mee te mogen doen in het HAC'63 50-plusteam. Ik heb mijn uiterste best gedaan en gelopen voor wat ik waard was. Ik vond het geen gemakkelijk parcours maar de entourage onderweg maakte veel goed. Voor mij was het een geweldige dag, als atletiekclub zo bezig zijn is heel inspirerend, ook op sociaal gebied, ik ben weer een mooie ervaring rijker. Wel miste ik de lekkere luchtjes van het vroegere zenuwcentrum 'de Klinker', bier, patat, zweet, parfum, de toiletten, jammer, het is niet meer' In Alteveer (gemeente de Wolden, Drenthe) waar ik woon, heb ik ontzettend veel positieve reacties gehad op de schitterende foto's van het 50- plusteam in de diverse kranten. Daardoor ben ik nu een bekende BAer (bekende Alteve(e)r(d)er?) Misschien word ik opnieuw na 15 jaar wel weer lid van HAC'63.' **Ben Zuidersma**, negende, 59 jaar, **42.18** minuten. 'Je gelooft het niet maar ik was behoorlijk zenuwachtig, zwaar onder de stress. Ik loop niet zo vaak wedstrijden en als je in Winschoten de RUN loopt moet je presteren, het is niet anders. Vooral toen ik vernam dat we onder de tijd van vorig jaar konden komen voelde ik nog meer spanning,

mijn knieën knikten. De kilometers heb ik wel in de benen want ik ben in training voor de marathon van Berlijn. En ach, eigenlijk moet ik mij niet zo druk maken, take it easy de RUN is eigenlijk maar even een uitstapje, jawohl. Er stond een stevige bries, ik zei onze coach (lijder) dat voor mij tegen de wind in lopen een nadeel is omdat ik nogal lang ben. Hij pepte mij op door te zeggen dat ik door mijn lengte juist voordeel had, vooral bij het lopen met de wind in de rug, dat is nog eens coachen. Ik liep een gewonnen race, snelste plusser! Heel, heel, gelukkig ben ik met mijn behaalde tijd. Op de terugweg naar huis heb ik mezelf getrakteerd op een lekkere vette snack en een grote zak patat.' **Henk Veldkamp**, laatste loper, 53 jaar, **43.36** minuten. 'Doelstelling behaald! Dit jaar kon ik gelukkig wel weer mee doen met het 50- plusteam. Dennis mijn zoon (mede directeur) is nu al zo groot en heeft al zoveel kennis(sen) dat hij de zaak zonder mij nu wel alleen kan runnen 2 day. Wel was het erg jammer dat ik er niet bij kon zijn toen de groepsfoto's moesten worden gemaakt. De publiciteit voor ons team was dit jaar geweldig, de kranten stonden bol, de foto's waren van hoge kwaliteit, reclametechnisch zat het goed in elkaar, uitstekende PR voor heel HAC'63. Ik heb altijd veel tijd nodig als ik een wedstrijd loop, een goede warming-up en cooling-down zijn voor mij erg belangrijk. Hoe vind je mijn mooie zwarte Vi(a)g(r)a broekje? Past precies bij het mooie **Rodenstock** functionele hardloopshirt. Dit parcours vond ik beter te belopen dan het vorige. Gaan jullie nog naar de chinees? nee? ik ook niet.'

HAC'63 bouwbedrijf 'Fieko'team 2.

Teamleider Martin Kreeft. Het heeft heel veel moeite en energie gekost dit team compleet te krijgen, gelukkig is het met enkele 'gastlopers' toch gelukt en is het resultaat zeer bevredigend. Zelfs 7.03 minuten sneller dan vorig jaar. Nu behaalde dit team een tijd van **7.53.40** uur, gemiddeld per atleet 47 minuten en 52 seconden. In de eindrangschikking een 44^{ste} plaats. Petje af voor dit team! excellent gepresteerd.

Eerste loper **Frank Loer**, 22 jaar, **41.13** minuten, gastloper. 'Via Peter Kikkert, 24 jaar, (je weet wel die mooie jongen die niet zonder gel in zijn haar naar zijn meisje gaat) werd ik vrijdagavond alsnog gevraagd mee te doen met de RUN in Winschoten. Aldus snelde ik mij de volgende morgen van Delft naar Winschoten en melde mij bij de teamleider, die mij waarschuwde voor het zware parcours en de harde wind. Bij de start stond ik vooraan als een echte topper die voor de overwinning gaat. Ik vond de race loodzwaar. De laatste drie kilometer stonden in het teken van een persoonlijke strijd met een zeer snelle vrouw. De laatste 500 meter wist ik haar bij het ziekenhuis juist voor de meet te kloppen. Compleet buiten adem wist ik Martin aan te tikken, 41.13 en nieuw persoonlijk record! ik was zeer verrast. Ondanks dat ik HAC'64, sorry '63 niet kende, (wat een aardige, vriendelijke, meelevende mensen, slijm,slijm.) heb ik er een zeer prettig gevoel aan over gehouden en heb met veel plezier meegelopen. Misschien krijg ik volgend jaar weer een kans me te doen.' Nummer twee **Martin Kreeft**, 49 jaar, **44.38** minuten. 'Een heel goede tijd voor mij. Ik stond relaxed aan de start, door de te late afzeggingen heb ik zeer veel moeite moeten doen een compleet team bij elkaar te krijgen. Uiteindelijk wilde Ton van der Linden uit het eerste team wel meedoen bij ons, daarmee was onze uitslag gered, en kon ik zoals gezegd zorgeloos mijn 10 kilometers vol maken. De eerste kilometer ging veel te snel, 4.10 minuten is te gek. Gas terug genomen en alle andere negen kilometers rond de 4.30 per kilometer gelopen. Raar dat een parcours dat je al zo vaak hebt gelopen er vanaf de andere kant heel anders uitziet. Van wind mee heb ik niets gemerkt. Drie maal langs de eigen HAC'63 standplaats lopen was wel apart, hoewel bij de eerste doorkomst niemand mij in de gaten had, maakten ze dat later doormiddel van veel geschreeuw en geklap bij de volgend doorkomsten ruimschoots goed.' Derde loper **Suleiman Zureiqi**, 44 jaar, **56.12** minuten, gastloper. 'Een compliment voor de HAC'63-organisatie, alles was tip-top geregeld. Ik deed voor de eerste keer mee, en hoop niet voor de laatste keer. Ik vond het een leuke wedstrijd, ik heb met verstand gelopen en zonder problemen deze pittige 10 kilometer uitgelopen. Ik vond het een mooi afwisselend parcours met zeer vrolijke, enthousiaste toeschouwers onderweg. Het fenomeen RUN heeft een diepe indruk op mij achtergelaten. Ik verbaasde mij over die Ultralopers, aan alle kanten vlogen ze me voorbij. Ik heb erg veel respect voor hen, hoe houden ze het vol. Ik heb nog nooit zoveel HACers bij één wedstrijd gezien, het is aardig volk. Allemaal bedankt voor deze mooie imponerende dag.' **Klaas Plas** vertrok als vierde, 41 jaar, **58.23** minuten. 'Wat is de RUN

een geweldig gebeuren, je ziet heel veel loopstijlen. Ontzettend leuk om wel met 5 teams mee te doen. Er was een hoop gezelligheid bij de HAC nederzetting, ook het zonnetje deed goed mee, al met al een prachtige ambiance. Mijn RUN viel me wat tegen, hoewel ik de eerste kilometers in een constant tempo liep vielen vooral de laatste 3 kilometers mij zeer zwaar. Voor mijn gevoel liep ik steeds verder bij de finish vandaan, de verkeerde kant op, en van die klinkers kreeg ik wel even een psychologische tik. Toch heb ik het gehaald, al had ik wel wat sneller gewild, de volgende keer beter dan maar. Ik kan terug kijken op een mooie estafette, eind goed al goed.' Als vijfde atleet aan de start, **Horst van den Berg**, 44 jaar, **43.32** minuten. 'Een hele eer voor mij dat ik mee mocht doen in dit team 2, ik ben pas sinds 4 maanden actief bij HAC'63 op de baan. In het verleden liep ik zo vanuit de luie stoel (als een dolle zonder warming-up) maar wat raak. Nu komt er meer structuur in mijn hardlopen. Met het hele gezin vertrokken we naar Winschoten om volgens de verhalen mee te doen aan een van de leukste evenementen van Nederland. Snel vonden we de schitterend HAC'63 locatie mede door de opvallende HAC'63 vlag. Door het gezellige geleuter om je heen en de doorlopende aanmoedelingen aan andere lopers vloog de tijd en voor ik het wist stond ik in het startvak. Door de muziek langs de route van Samba tot Hollandse hits vlogen de eerste kilometers voorbij. De aanmoedelingen van familie en looplotgenoten gaven nog een extra steun in de rug. Mijn eindtijd was iets tegenvallend, maar goed, wij hardlopers willen waar dan ook, altijd harder. Wij, de familie van den Berg, hebben genoten van deze zeer geslaagde dag.' **Ton van der Linden** zesde loper, 19 jaar, **42.16** minuten. 'Omdat Martin Kreeft mij zo netjes vroeg heb ik er in toegestemd in zijn team een tweede keer vandaag 10 kilometer te lopen. Mijn conditie is goed, dus waarom ook niet. Ik heb het nu wat kalmer aan gedaan dan vanmorgen, deze tijd viel me niet tegen. Wat me nu wel opviel was dat er heel veel meer barbecues stonden te geuren en te meuren dan vanmorgen. Ook de toeschouwers waren nu vanwege het bier wel wat luidruchtiger. Ik heb een zeer prettig gevoel aan deze RUN overgehouden, blij dat het ook de tweede keer zo goed ging. Toch bijna een halve marathon gelopen en nergens last van. Ik neem nog een kop soep'. Nummer zeven **Martin van den Brink**, 47 jaar, **51.55** minuten. 'Een aantal weken geleden werd ik op de baan gevraagd of ik mee wilde lopen in het tweede HAC'63 team bij de RUN in Winschoten. Aangezien Riny mijn vrouw meedoet bij de HACloopsters en er toch heen ging, heb ik ja gezegd. Vorig jaar deed ik mee als toeschouwer en toen was het die dag reuze gezellig. Ik schrok wel even toen ik de startlijst zag met daarop mijn geplande looptijd, 50 minuten! Wel wat snel voor iemand die de 10 kilometer nog nooit onder de 57 minuten heeft gelopen. Afijn, vol goede moed gestart en in een voor mij fantastische tijd gefinisht, 51.55 minuten, ongekend! Persoonlijk Record! Ik liep heel ontspannen als in een flow, heb me niet geforceerd. Ik vond het weer goed en de sfeer toch wel. Zelfs drie keer werd bij het HAC- kampement mijn motivatie nog eens behoorlijk opgepept, men schreeuwde mij als het ware naar een ongekende hoogte. Onze coach vond ik prima, ook de totale HAC'63 organisatie verdient een compliment. Wat mij betreft ben ik er volgend jaar zeker weer bij.' **Jan Bart Kip**, achtste loper, 26 jaar, **41.55** minuten, gastloper. 'Vorig jaar heb ik ook als gastloper in dit team meegedaan. Ik voel mij zeer vereerd dat ik ook nu weer mee mag doen. Ik begrijp niet dat het zoveel moeite heeft gekost dit team samen te stellen. HAC'63 is toch een hele grote vereniging waar heel veel hardlopers lid van zijn? Nou ja, ik vind het niet erg, ik heb er voordeel bij want nu kan ik tenminste weer meedoen. Deze keer was ik een stuk sneller dan vorig jaar, toen liep ik 43.15 minuten, een hele verbetering dus. Als ik volgend jaar weer mee doe, waar ik een beetje op reken, (drie keer is scheepsrecht), hoop ik weer een minuut sneller te zijn. Maar misschien moet ik toch maar lid van HAC'63 worden er lopen daar goede trainers rond, zeggen ze. Mogelijk loop ik de volgend RUN dan wel onder de 40 minuten.' Negende, **Erwin Venema**, begin 30jaar?, **50.09** minuten, gastloper. 'Ik was wel wat nerveus omdat ik op het laatste moment ben gevraagd en voor de eerste keer meedeed. Ik wist niet wat mij te wachten stond. Ook had ik begrepen dat ik een hardloopshirt zou krijgen van HAC'63, maar dat bleek niet het geval. Gelukkig had iemand nog een mooi blauw Cascaderun shirt voor mij, zodat ik er toch netjes bij liep. Ik was behoorlijk onder de indruk van dit enorme spektakel. Het is echt weer eens wat anders. Onderweg heb ik geen problemen gekend en ben als het ware in één ruk doorgelopen naar de finish. Het resultaat was voor mij niet helemaal goed, 10 seconden sneller, en ik loop onder de 50 minuten, klinkt toch weer wat anders. Misschien volgend jaar een revanche?' **Henk Oosterveen** als laatste loper, 45 jaar, **43.32** minuten. 'ik heb erg veel respect voor onze coach Martin, dat het hem gelukt is toch een compleet team bij elkaar te scharrelen. Als dat niet gelukt was hadden we natuurlijk niet zo'n leuke dag

gehad. Op de avond tevoren deze RUN afzeggen vind ik onbehoorlijk en onfatsoenlijk, zo ga je niet met elkaar om. Evenals de Ekiden in Zwolle vind ik dit soort wedstrijden in teamverband eigenlijk veel leuker en spontaner dan een wedstrijd alleen lopen. Je spreekt nu nog eens iemand, al gaat het natuurlijk meestal altijd over hardlopen, wat ik helemaal niet vervelend vind trouwens. Alles was vandaag super, behalve mijn gelopen tijd die was slecht. Volgende keer zal ik beter mijn best doen, beloofd! Het was jammer dat ik hier vandaag maar een paar uurtjes kon zijn, volgend jaar probeer ik er zeker een langere dag van te maken'.

HAC'63 Bouwbedrijf 'Fieko' damesteam Hacloopsters 1.

Het eerste damesteam van de HACloopsters presteerde boven verwachting, eindtijd **8.11.27** uur, 3 minuten en 50 seconden sneller dan vorig jaar! Geweldig gelopen, 5^{de} plaats bij de vrouwenteams. Een gemiddelde van 49 minuten en 9 seconden per atlete. Coach was deze keer Dick Stevens, zijn assistentes: Anja Bennink en Jacqueline ten Brummelhuis. Zij kweten zich van hun taak en zorgden ervoor dat de dames goed geïnstrueerd aan de start verschenen en na hun finish weer liefdevol werden opgevangen. Hun outfit is opvallend en professioneel, leuk om te zien. Men weet nog niet of de sponsors **Coach Hoogeveen**, **CW Zeeman Elementenbouw** en **Bouwcenter Kroon**, volgend jaar nog wel doorgaan, maar daar gaat het nu even niet over. Bekijk hun website www.hacloopsters.nl nog maar eens, er staan ook mooie foto's op, meestal gemaakt door Dick Stevens. Waar blijft toch die kalender?

Als eerste van start **Alida Jansma**, 44 jaar, **48.14** minuten. 'Bij de start trapte ik op iemands voet, veel geprop, pas na 500 meter was er wat meer ruimte en kon ik mijn eigen tempo lopen. Mijn doel was onder de 50 minuten te lopen, met stiekem in het achterhoofd toch 48 minuten proberen, mijn PR is 48.07 minuten. Bij het 5 kilometerpunt klokte ik 23.50, goed op schema, hou vol dacht ik. Voorbij het 6 kilometerpunt ging ik Klaas voorbij, het gaat goed riepen we. Lange tijd liep ik met een man die veel support kreeg, op een gegeven moment was ik hem kwijt, toen maar bijeen ander aangeklampt, er liepen genoeg breedgeschouderde kerels. Bij het 8 kilometerpunt werd ik nog extra aangemoedigd door Jacqueline, nog maar een paar kilometer, die wel zwaar waren. Ik flitste over de mat in 48.14 minuten, helaas net geen PR, maar was er wel heel dichtbij. Ik heb heerlijk gelopen, binnenkort loop ik een pé-erretje op de 10 km.' Nummer twee **Etty Wiersma**, 42 jaar **53.06** minuten. 'Op tijd uit bed, op tijd op weg, op tijd bij de verzameltent, op tijd bij de start, maar helaas niet op tijd bij de finish. Na 2 kilometer had ik het eigenlijk al wel gehad, loodzware benen, de man met de hamer sloeg onverbidlijk toe. Ik wilde wel gaan wandelen maar dat kun je niet maken, je doet je team dan echt tekort. Vastberaden met de moed der wanhoop heb ik mij hervat en ben toch maar doorgedaan. Het parcours van de andere kant bekijken had wel wat, ik zag een hoop gezelligheid, vooral omdat ik er nu de tijd voor nam, ha, ha. Op het laatst riepen de toeschouwers, kom op nog een klein stukje, ja dacht ik, hou je als je er doorheen zit zoals ik is iedere meter een verzoeking. Maar ik heb het gehaald en daar ben ik heel blij mee.' **Cathy van Es-Bode**, vertrok vol strijd lust als derde, 38 jaar, **49.57** minuten. 'Oei, net onder de 50 minuten, hè, hè. Bij de start, nadat Etty mij had aangetikt riep ik even een yahooooooooo, om wat spanning van mij af te schreeuwen, waarom ben ik hier toch altijd zo zenuwachtig? Na 2 kilometer zit ik goed in m'n ritme. Even later loop ik langs een kroeg waar iedereen gezellig in het zonnetje aan de bar zit, heerlijk uit de wind. Ik roep nog "Biertje" en er wordt enthousiast gereageerd. Ik haal aardig wat dames in, helaas maar één uit ons klassement. Na 7 kilometer krijg ik het moeilijk, de bestrating en de wind staan me behoorlijk tegen. Ik moet nu niet te ver afzakken, daar hoor ik de aanmoedigen van de HACers weer, ik storm met wat grotere passen naar de finish om daar Alien aan te tikken. Lekker douchen, alle lo(o)p(st)ers aanmoedigen, genieten van de soep, deze dag is absoluut geen straf. Ik heb veel gelachen, HAC'63- organisatie hartelijk bedankt! Vierde loopster, **Alien Flik**, 34 jaar, **53.44** minuten. 'Om een heel lang verhaal kort te maken, "SHIT"!!! Deze 10 kilometer was 7 kilometer te lang. Tot drie kilometer ging het nog wel redelijk, maar daarna werd de stevige tegenwind een obsessie, het ging absoluut niet gemakkelijk meer. Ik moest ploeteren om vooruit te komen, het werd bar en boos. Bij het ontmoetingspunt kreeg ik door de luide aanmoedigen nog even een kleine opleving, daarna was het weer over en nog net niet uit! Bij de finish werd ik opgevangen door Anja en Jacqueline, dat was nodig, ik was compleet leeg. Ik houd het maar op een zomerdip, daar kom ik wel

weer uit. Waarschijnlijk heb ik na de vakantie toch net niet genoeg getraind. Deze RUN kwam iets te vroeg voor mij. Volgend jaar neem ik revanche, absoluut.' Vijfde start-ster, **Anja Bennink**, 43 jaar, **48.30** minuten. 's Morgens al vroeg de tent opgezet. We stonden hier in Winschoten op de camping, handig, voor ons geen verre reis. Superpunt, iedereen komt drie keer langs, hoe kan het mooier? Zoals zovele jaren ben ik ook nu weer de 5^{de} loopster, hoe krijgen ze het voor elkaar. Vanaf de start ging het niet zoals normaal, het ging allemaal te gemakkelijk. Ik wilde sneller, maar mijn benen wilden dat niet, (weer last van mijn rare afwijking?) Mijn uithoudingsvermogen liet mij danig in de steek, mijn supervorm is ver te zoeken. Na het 5 kilometerpunt liet mijn horloge mij ook nog in de steek. Geen idee hoe ik daarna liep, ik dacht dat ik boven de 50 minuten zou eindigen, uiteindelijk ben ik daarom toch wel tevreden met mijn tijd gezien de zwaarte van het parcours.' Als zesde ging van start, **Jaqueline ten Brummelhuis**, 43 jaar, **47.33** minuten. 'Tja, de RUN Winschoten. 10 kilometer over veel klinkers, door erg mooi versierde straten en niet versierde straten. Mooi weer, wel wat wind en met de zon erbij iets aan de warme kant. Maar ja, dat betekent ook meer toeschouwers, daar is ook wat voor te zeggen. Het nieuwe parcours viel mij mee, om te lopen vond ik het leuker dan het vorige. Een groot nadeel vond ik van deze nieuwe opzet dat er veel en dan ook veel te weinig wc's waren, wat een rijen stonden er voor die paar die er wel waren. Maar oké, alles perfect is ook niet goed, er moet iets te verbeteren blijven. De soep verdient een speciaal compliment, ik heb zelfs twee bakjes gehad, ik vermoed dat de lekkere smaak door het speciale roergerei kwam. Ik had wel een minuutje sneller willen lopen zoals vorig jaar, maar het zat er vandaag niet in.' Nummer zeven, **Sanne Woertink**, 18 jaar, **46.49** minuten. 'Het was voor mij de eerste keer dat ik met de RUN meedeed. En dat is mij best bevallen, die 10 x 10 kilometer estafette is echt iets speciaals. Meestal loop ik wedstrijden over 5 kilometer, bij 10 kilometer moet je de race anders indelen, niet zo snel beginnen als bij de 5 kilometer. Omdat ik morgen mee ga doen met de 5 kilometer bij de Albert Eisingloop in Dalen, kon ik hier natuurlijk niet tot op de bodem gaan. Ik heb lekker gelopen, en het was prachtig weer. Voor herhaling vatbaar, volgend jaar hoop ik weer mee te mogen doen.' **Wil-Inge Hulzebos**, achtste loopster, 36 jaar, **53.34** minuten. 'Ik kwam wat later aan in Winschoten dan ik had gedacht, ik moest 's morgens nog werken, vandaar. Ik vind het wel typisch dat het tijdens de RUN altijd winderig en warm is. Hoewel de warmte deze keer toch meeviel, maar die wind, niks aan. Ik kon me rustig voorbereiden en ging ontspannen van start. Mooi hier is altijd het sublieme opgetogen publiek. Ook het klappen en juichen van de clubleden is leuk, ze schreeuwen je vooruit. Maar als je zoals ik vandaag, zware benen hebt, ga je van al die aanmoedigingen toch niet echt sneller lopen, je moet het zoals altijd zelf en alleen doen. Verder was het vandaag weer een gezellige boel, HAC'63 waardig.' **Jacelyn Gruppen** verliet als negende het startvak, 19 jaar, **48.00** minuten. 'Om ongeveer half één vertrok ik samen met mijn moeder richting Winschoten. Daar aangekomen parkeerden we onze auto in een woonwijk en gingen op zoek naar de HAC-tent. Die vonden we snel want de vlag was al van ver te zien. We waren lekker vroeg, ik was pas veel later aan de beurt, de planning was dat ik rond 17.00 uur zou lopen. Ik kon dus op mijn gemak rondkijken en de andere HACers aanmoedigen. Het was voor mij de eerste keer dat ik hier meedeed. Intussen Sanne naar de start gebracht, zodat ik even kon kijken waar ik later wezen moest. Omdat ik de volgende dag de 5 kilometer bij de AE-loop in Dalen wilde lopen, heb ik afgesproken met mijn trainer Gerrit het nu kalm aan te doen. Best wel moeilijk rustig te blijven lopen, maar ik heb me precies aan zijn schema gehouden. Na Antien nog te hebben aangemoedigd gingen we weer naar huis. Alle HAC(st)ers bedankt voor deze mooie, gezellige dag, hopelijk volgend jaar weer.' **Antien van der Vegt** liep als laatste in dit team, 31 jaar, **41.47** minuten. 'Gek van alle afmeldingen is het uiteindelijk toch gelukt 5 teams in stand te houden met veel hulp van 'buiten'. Wat een happening deze estafettewedstrijd, je moet het zien, voelen en ervaren, ik was er nu voor de eerste keer bij, zo iets als dit had ik echt niet verwacht. Ik heb heel veel respect voor die ultralopers die 100 kilometer lopen en compleet kapot gaan, dat is afzien zeg. Ik denk niet dat ik ooit eens aan zo'n lange afstand zal beginnen. Ik heb heel lekker gelopen en jéé, wat heb ik veel mensen ingehaald. Dat geeft een kick! Hup, één ingehaald, op naar de volgende, nu twee naast elkaar, even aanzetten, allebei aan de zegekar, weer naar een volgende, opnieuw een simpele inhaalmanoeuvre, even later weer soepel iemand ingehaald, en zo ging het maar door. Dat 10 kilometer rondje was zo voorbij, een heel leuke wedstrijd.'

HAC'63 bouwbedrijf 'Fieko' Hacloopsters team 2.

Dezelfde coaches als team Hacloopsters 1. Het tweede damesteam Hacloopsters 2, kan trots zijn op het behaalde resultaat, **9.14.03** uur. Maar liefst 28.52 minuten sneller dan vorig jaar! een fantastische verbetering, ook hier felicitaties en complimenten. Gemiddeld 55.24 minuten per atlete op de 10 kilometer, negende bij de vrouwenteams.

Marloes Woltinge, eerste loopster, 31 jaar, **53.45** minuten. 'Omdat ik 's middags nog andere afspraken had wilde ik daarom graag als eerste starten, en zo geschiedde. Ik had nu weinig last van zenuwen, dat was vorig jaar wel anders, je raakt ervaren. Natuurlijk was ik zoals iedereen wel een klein beetje gespannen, maar na de start viel dat direct van mij af. Ik heb soepel en met plezier die 10 kilometer gelopen, ik bleef scherp en kon ontspannen rondkijken in het opgeleukte Winschoten. Ben niet echt in de problemen gekomen, vandaag had ik redelijk goede benen. De RUN is en blijft voor mij heel speciaal, vooral ook omdat je door je teamgenoten en alle HACers zelfs drie keer tijdens het rennen vooruit wordt geschreeuwd, ze produceerden een herrie, oorverdovend. Vooral als je bijna aan het einde van je latijn bent geeft dat een enorme opkikker, grandioos, toppie! Op deze manier heb je echt het gevoel samen iets neer te zetten. Over mijn eindtijd niets dan goeds, bijna een minuut sneller dan vorig jaar, volgend jaar gaat er weer een minuutje af, yes, zeker weten.' **Rommy Bijlsma**, tweede loopster, 41 jaar, **55.52** minuten. 'Even een ommetje van 10 kilometer maken door Winschoten en wel per pedes apostolorum (te voet), een 'fun' RUN, alsof het niets is. Maandenlang doorgetraind voor mijn eerste halve marathon en o.a. deze RUN, (gehuld in mijn prachtig blauwwitte combinatie verslond ik vele kilometers). Ik heb mijn ogen weer uitgekeken. Winschoten is één groot theater, veel groter dan 'de Tamboer' in Hoogeveen waar ik mijn brood verdien, zoals Shakespeare al zei: all the world's a stage. In het startvak was het absurd druk, veel geduw en getrek, het elkaar aantikken ging moeilijk, worstelen door die menselijke barrière kosten seconden. Voordat ik mijn concentratie terug had, was ik het park al uit. Ik had het idee dat ik goed liep, kon veel loopsters 'pakken', oh wat een prachtig gevoel is dat toch. Maar helaas, ik liep een minuut langzamer dan vorig jaar, jammer. Chauffeur Egbert en bijrijdster Marloes stonden al te wachten bij de finish. Zonder van het feestgedruis op het HAC'63 emplacement te kunnen genieten, moest ik direct door naar 'de Theaterdag' van 'de Tamboer', the show must go on.' **Annet Zwiëp**, derde van start, 30 jaar, **49.20** minuten, gastloopster. 'Ik vond het een hele eer, alleen al om reserve te staan bij dit team, en als je dan ook nog wordt opgeroepen mee te doen is dat natuurlijk helemaal het einde, woepieeee. Omdat ik al veel vaker in Winschoten de 10 x 10 kilometer estafette heb gelopen, er nog bij komt dat mijn oma hier woont en ikzelf er geboren ben! ja, ja. Dan krijg je als je hier weer meedoet toch op de een of andere manier sentimentele gevoelens, wel een opgewonden prettig gevoel moet ik zeggen, slik, brok in de keel. Bij de start miste ik de bijzondere entourage van 'de Klinker', het parcours in een andere looprichting vond ik wel prettig. Ik heb erg mijn best gedaan want het zweet gutste ver na afloop nog in straaltjes van mijn lijf, de douche was heerlijk, daar knapte ik weer lekker van op. Ik kon niet komen napraten want ik had elders weer verplichtingen, druk, druk, druk. Mijn tijd weet ik niet precies, want ik vergat het betreffende knopje op mijn horloge in te drukken, omdat ik te druk was met Marith zoeken. Volgend jaar wil ik wel weer meedoen.' **Marith Kampman**, vierde atlete, 26 jaar, **1.00.18** uur. 'Ik loop niet zoveel wedstrijden. In het begin had ik daarom even tijd nodig mijn cadans te vinden. Maar na een paar kilometer liep ik in een lekker ritme. Tegen die 'poeste' wind in ging het wel ietsje zwaarder. Ik zag veel mensen gezellig in de voortuin zitten een heerlijk bakkie doen. Ook waren er veel verzorgingsposten, voldoende sponzen en water dus. Op een gegeven moment kwam ik de eerste keer langs de tent, dit is toch wel de HAC tent? De tweede keer weer langs de tent, ja dit is toch echt helemaal de HAC tent. De derde keer langs de tent..... waar is iedereen? weggewaaid? Ze zijn me compleet vergeten!! Wel triest en helemaal niet leuk. Uiteindelijk was ikzelf goed tevreden, zonder aanmoedigende hulp en met mijn positieve instelling heb ik het toch maar mooi weer gered. Volgend jaar wel opletten allemaal hè!!! Vijfde start-ster **Rita Mastebroek**, 47 jaar, **58.57** minuten. 'Het was voor mij de vraag of ik deze keer binnen het uur zou kunnen finishen. Ik heb deze week al heel veel trainingskilometers gemaakt, het is dan altijd afwachten hoe je lichaam daarop reageert. Even dacht ik zelfs nog dat ik een PR zou kunnen lopen zo soepel ging het in het begin, mijn PR is 58.00 precies. Later zakte ik toch iets terug en een supertijd kon ik dan

ook vergeten. Iedere keer is het hier in Winschoten tijdens de RUN weer een spektakel, een dolle boel, daar hou ik wel van, de muziek kon soms beter. Voulez-vous coucher avec moi, kwam in het Nederlands nogal vals uit een strottenhoofd, dat hoeft van mij toch echt niet. Het was redelijk 'loopweer', hoewel er geen zon hoeft te schijnen als ik aan het lopen ben is dat als toeschouster dan weer wel plezierig. Volgend jaar probeer ik hier een minuut sneller te lopen!' Als zesde vertrok **Riny van der Brink**, 44 jaar, **55.31** minuten. 'Winschoten, de fameuze RUN, tsjonge, wat gaat dat snel staan we hier alweer. Nu gelukkig met heel wat minder zenuwen dan vorig jaar, nu was er van bibberen geen sprake meer. Het lopen heeft bij mij een poos op een laag pitje gestaan, iedere keer last van blessures. Maar na de zomervakantie heb ik nergens last meer van, hééééerlijk. Vorige week heb ik voor het eerst gelopen met muziek op mijn hoofd, en vraag niet wat voor muziek. Soms hoor je wel eens een auto langs komen met een jonge gozer achter het stuur, van dungggg- dungggg-dungggg, nou dat soort asfalt muziek! Vandaag liep ik dus met zulke muziek (van mijn zoon) op mijn oren, de bas niet al te hard, zodat ik, hoop ik, andere lo(o)p(st)ers niet te veel stoorde. Ik moet zeggen dat het best wel lekker liep, waarschijnlijk te lekker want ik heb nog nooit zo'n slechte 10 kilometer gelopen. Dat moet volgend jaar beter.' **Alice Vos** als zevende van start, 42 jaar, **55.03** minuten. 'Sta je op het wisselpunt doet je radiootje het niet, shit!, in de verte komt Riny al aan lopen. Ik krijg het ding niet meer aan de praat, dus de oordoppen en de rest vlug wegstoppen en voor niets maar meeslepen, (extra gewicht!). Hup, lopen, het gaat lekker. Natuurlijk de eerste kilometer veel te snel, maar daar ben ik zo langzamerhand wel aan gewend. Een warm zonnetje schijnt heerlijk, mijn zonnecellen zitten al gauw vol. Weer een paar nummers 7 ingehaald, helaas even later word ik door twee vrouwelijke zevens ingehaald, dat is balen. Nog niet bekaft kwam ik aan op het stuk van de HAC aanmoedigingen, wat een lawaai (bedankt allemaal). Maar de volgende kilometers op die rotklinkers vinden mijn benen niet zo geweldig, ze worden zwaar en hebben plots geen zin meer. Waar ben ik mee bezig? Ik blokkeer totaal. Vind ik dit nou echt leuk? Ik lijk wel gek! Wat een rot stuk die laatste lus. Na negen kilometer eindelijk, yes, de finish in zicht. Ik heb het gered, na een heerlijke kop soep van Jan maakt een super voldaan gevoel zich van mij meester, en droom ik alweer van de volgende RUN.' Nummer acht, **Jozina Ernst**, 43 jaar, **57.42** minuten. 'Ik ben niet te snel vertrokken daarom liep ik wel gemakkelijk. Bij het 5 kilometerpunt ben ik enigszins iets gaan versnellen. Bij tegenwind was het wel moeilijk in hetzelfde ritme te blijven doorlopen. Ik was goed geconcentreerd en kon regelmatig nog enige lo(o)p(st)ers inhalen en dat loopt prettig. Voorbij het HAC'63 tentenkamp wist ik dat ik een persoonlijk record zou kunnen lopen en daar ging ik volop voor. De laatste kilometers waren pittig, maar ik heb ze overwonnen! Evenals vorig jaar hier opnieuw een PR, woepieeeee. Als ik dat volgend jaar hier opnieuw weer presteer gaat het met het hardlopen van mij nog wel de goede kant op, weet ik vast en zeker. Psssst, ik ken een paar heel mooie geheimen van Jan's beroemde soeppot, maar poehh, dat mag ik lekker niet zeggen!!!' Loopster negen, **Dinie Nijman**, 43 jaar, **53.52** minuten. 'Samen met Lammieke kwam ik tegen half 4 in Winschoten aan. Al snel hadden we een parkeerplaats gevonden op het terrein van een autoshowroom. Bij de tijdelijke HAC'63 kampeerplaats aangekomen kwam de indringende soepgeur ons al van verre tegemoet, lekker als je nog moet lopen. We werden door velen gewaarschuwd voor het warme weer en de straffe wind, het kon dus alleen nog maar meevallen. Een toilet vinden bleek verschrikkelijk moeilijk, als je er al één vond, stonden er zoveel mensen voor, dat je minstens een kwartier moest wachten voor je je behoefte kwijt kon, een misser van de RUN- organisatie, dat moet de volgende keer beter. Ik heb lekker gelopen en compleet geen last meer van mijn tractus illiotibiaal frictiesyndroom, die mij vorig jaar parten speelde. Heel goed vond ik dat de kilometers zo duidelijk stonden aan gegeven, je wist precies hoever het nog was. Mijn tijd kon beter, toch heb ik mijn beste beentje voor gezet, sneller ging echt niet. Dick en zijn assistentes hadden alles prima voor elkaar, complimenten.' **Lammieke Vaartjes** liep als laatste, 41 jaar, **53.38** minuten. 'We kregen wel toestemming van die garagehouder wat het parkeren betreft, hoor'. Ik zei tegen hem. 'Als iemand een goed bod op de auto doet verkoop hem dan maar'. 'Ik heb nog geen klant gehad' zei hij. 'Iedereen loopt hier vandaag hard of kijkt naar dat suffe hardlopen. Er zijn erbij die 10 keer hetzelfde rondje lopen, stom hoor, je verplaatsen met een auto is toch heel wat slimmer.' 'Het was als vanouds weer erg gezellig in de pits, even had ik spijt dat ik er vandaag niet eerder bij was. Tijdens het aanmoedigen kreeg ik steeds meer zin om zelf te lopen, eindelijk, rond 19.00 uur ging ik als laatste loopster op pad. Wist je dat de slag bij Heiligerlee in 1568 was? Dat las ik onderweg, wie er vochten, waarom en wie er gewonnen heeft? zeg het maar. Vanaf de start ben ik

gaandeweg steeds een beetje sneller gaan lopen, en na drie keer langs de crew was ik zo bij de eindstreep. Waar iedereen die er nog was mij enthousiast binnenhaalde, kon ik waarderen. Daarna op naar Hollandscheveld, gelukkig was de auto niet verkocht, om 22.00 uur was ik weer thuis.'

En tot slot nog het volgende:

Ik citeer exact uit mijn epistel in het clubblad van vorig jaar over de RUN. **Het viel op dat alle atleten van de andere atletiekteams in hun clubtenue liepen. Helaas liepen bij het eerste HAC team, toch het visitekaartje van onze club, lang niet alle atleten in ons fraaie HAC tenue, volgend jaar wel dus!** Dit blijft dus staan voor volgend jaar, bovengenoemd geldt eigenlijk voor iedere rechtgeaarde HAC'er. Ieder HAC'63 lid die wedstrijden loopt (cross, weg, baan) behoort eigenlijk het clubtenue te dragen. Je sponsor kan best zo'n s setje betalen, tijdens je vele trainingen maak je genoeg reclame voor het bedrijf. Bij Atletiekunie wedstrijden is het dragen van clubkleding zelfs verplicht. Uitzonderingen buiten beschouwing gelaten, het 50-plusteam bijvoorbeeld heeft alleen voor de RUN een kledingsponsor. We willen met z'n allen toch professionaliteit uitstralen!!! Help dan mee HAC'63 door middel van het mooie blitse 'pakkie' bekendheid te geven. **Peter Hooijer** heeft nog volop voorraad, voor de prijs hoef je het niet te laten, koop bij hem! Ik kan mij herinneren dat vroeger ieder lid van HAC'63 verplicht was het HAC- tenue aan te schaffen. Met trots liep iedereen erin, moet weer in ere worden hersteld!

En dan nu nog wat over het 50-plusteam, per slot van rekening ben ik daarvan. Wat een succes, wat een euforie, iedereen heeft de oude masters maar liefst in drie belangrijke kranten zien staan, prachtige (Dick)foto's erbij. Het heeft wel iets teweeg gebracht, onophoudelijk rinkelde de telefoon op het HAC'63- secretariaat. Veel krasse oudjes wilden met het team op de foto en handtekeningen hebben. Zelfs bejaarden met versleten knieën, moeizaam schuifelend achter de rollator wilden lid van HAC'63 worden. De clubdirectie heeft à la minuut een ledenstop moeten inlassen, de vergrijzing zou te snel toeslaan. Het liefst hebben we de oudjes uit eigen kweek, zoals ons 50- plusteam. Lid worden van HAC'63 mogen alleen nog jongeren ver onder de 50 jaar en dan het liefst van vrouwelijke kunne (naar mijn idee). Als Manager, Team Director, Coach, (lijder), heb ik alreeds o.a. de volgende invitaties 2009 voor het 50-plusteam op de plank liggen. 50+ beurs, een complete dribbelshow te Utrecht. Rodenstock catwalk (zonne)brillenshow te Parijs. Gay- parade te Berlijn/Amsterdam. En één van de leukste, een avondvullende warming-up bij de welbekende plaatselijke vrouwenclub 'de fitte wijfjes' aangesloten bij de DBVOPV (Drentse Bond Van Oudere Plattelands Vrouwen) na afloop een uitgebreide cooling-down. Ik ben nog zwaar in onderhandeling, ofschoon er geen concurrentie is, jullie horen nog van mij.

Die hééél oude man, met klompen aan in z'n lichtgele atletiekkloffie is op de RUN natuurlijk een aanfluiting. Heeft zelfs een startnummer van de 100 km opgespeld. Loopt al wandelend een eindje, knoopt hier en daar een praatje aan maar rent absoluut niet, dit heeft niets met hardlopen te maken. Na twee 'rondjes' is het al einde verhaal, bekaft. Misschien was hij vroeger een goede ultraloper, dit soort nostalgie vind ik bij zo'n evenement als dit absoluut niet passen. Ik hoop niet dat t.z.t. iemand van ons huidige 50-plusteam zich over dertig jaar ook zoiets in de kop haalt. Tip: Mogelijk misschien dan wel tien tachtig- plussers van HAC'63 de 10 km Estafette, één kilometer de man moet dan nog wel mogelijk zijn. Ik wil/zal wel Coach (lijder) zijn.

Deze 33^{ste} RUN in Winschoten was er weer een van formaat, interessant en erg inspirerend. In de nieuwe opzet zijn er nog voldoende zaken die kunnen/moeten worden verbeterd, meest schoonheidsfoutjes. Je hebt er diverse kunnen lezen, zoals te weinig dixies, te kleine beeldschermen. En bij de start/finish zou het hoge rasterhekwerk (blokkeert het zicht van de toeschouwers) moeten worden vervangen door normale dranghekken, ook zou er bij start/finish een wat ruimere in/uitloop moeten komen, (opstoppingen voorkomen). Om sfeer te krijgen zou je een grote tent over start/finish kunnen bouwen, bij regen droog en niet in de lage zon kijken later op de middag. Al deze punten en andere details zijn de RUN organisatie reeds bekend, ze proberen volgend jaar e.a. te verbeteren. Ook de HAC- locatie is nog wel wat voor verbetering vatbaar, die kale tent heeft natuurlijk niet zoveel uitstraling, het interieur moet beter. Ik stel voor volgend jaar een bar en bijbehorende zitjes te

plaatsen, evenals een koffi corner, en naast de soeppot van Jan een grote frituurpan voor croquetten en patat. En een barbecue, Gerrit? Het zijn maar enige kleine ideeën.

Het organiseren, coördineren en regelen wat de teamleiders doen, vergt natuurlijk niet alleen veel inzet en tijd, het is ook een hele verantwoording. Iedere keer zijn ze weer blij als iedereen zich na zijn /haar RUN weer gezond en blessurevrij meld. Noemenswaardige ongelukken hebben zich bij ons gelukkig nog nooit voorgedaan. Volgend jaar ga ik niet weer zo'n (boek)werk als dit over ons en de RUN helemaal alleen creëren, het is super veel 'werk'. Iedere teamleider moet dan maar iets schrijven over zijn eigen team. Als redacteur van Hactueel plaats ik de stukjes dan wel netjes in de juiste volgorde. Iedereen hartelijk bedankt voor de superieure inzet, tot volgend jaar. Team Director, Coach, Leider (lijder), Klaas Nienhuis, van het HAC'63 50-plusteam.

Estafette RUN Winschoten 2009 zaterdag 12 september

Wist u dat:

- er een (weer) een nieuw emailadres is voor uw weetjes...
- dit nu is geworden: wistudat@hac63.nl
- we benieuwd zijn of er ook iemand een leuk weetje heeft en deze wil mailen..
- het niet alleen over wedstrijden hoeft te gaan, we zijn helemaal niet nieuwsgierig hoor...maar we weten wel graag van alles (pincode hoeft niet)
- in het laatste weekend van augustus de Open Noordelijke Kampioenschappen Meerkamp in Stadskanaal is gehouden
- daar ook HAC atleten aan meededen (van de junioren) en er werd overnacht in tenten
- de begeleidende ouder 's morgens bij het wakker worden raar uit haar ogen keek
- zij het jammer vond dat ze het fototoestel niet op tijd in aanslag had
- de jongens gezellig een ontbijtje aan het bereiden waren met gebakken ei
- wij benieuwd zijn of zij ook een ontbijtje kreeg?!
- de pokeravonden ook weer zijn begonnen
- de eerste avond goed bezocht is
- de organisatie hoopt dat dit de komende maand weer zo is en dat iedereen welkom is
- op 4 oktober de clubkampioenschappen worden gehouden
- hier al druk voor wordt getraind en niet alleen door de jeugdleden
- dat een aantal senioren worden aangestoken door hun enthousiaste nakomelingen
- zij dus ook flink trainen (willen natuurlijk niet afgaan voor dezelfde nakomelingen)
- we benieuwd zijn hoe ze het er vanaf brengen (beide generaties dan he)..
- we wel hopen, namens alle vrijwilligers en natuurlijk ook de deelnemende atleten, dat het geen HAC-weer is
- er een atlete is die af en toe het rood-blauw van HAC verruild voor het ORANJE
- we hier natuurlijk apetrots op zijn als vereniging, al willen we Charlene natuurlijk niet kwijt
- het verslag van deze dag natuurlijk op de site staat
- daar ook een verslag staat van de sluitingsdag voor CD junioren en Pupillen
- hier helaas maar 1 atleet aan meedeed, deze wel 2 medailles mee naar huis nam
- wij Leon hier van harte mee feliciteren
- op 13 september 2008 de Run Winschoten Estafette 10x10 werd gelopen
- hier meerdere teams van HAC aan meededen
- het team van HAC'63 Bouwbedrijf Fieko I hier de 3^e plaats behaalde met een tijd van 6:14:38
- het 50+ team een 22^e plaats behaalde met een tijd van 7:25:42
- de tijden van de overige teams op de site staan, zij allemaal binnen de 9:15:00 binnen waren
- er op de site ook prachtige foto's te zien zijn, ook van andere evenementen
- de site er prachtig uitziet, iedereen wordt aangeraden zeker de site geregeld te bezoeken

Werf een nieuw lid

Veel leden van de club kennen ook wel andere lopers of mensen die graag zouden willen beginnen, maar om één of andere reden altijd net er niet toe komen. Buren, vrienden, collega's of eigen partner en andere gezinsleden.

Waarom zou je die niet eens meenemen naar de baan? Iedereen mag hier gewoon vier keer meedoen zonder enige verplichting. Zodat ze eens kunnen ervaren dat de club niet eng is, maar juist erg gezellig en met een goede begeleiding.

Zeker nu het donkere seizoen weer aanbreekt heeft HAC met een goed verlichte baan toch wat extra 's te bieden!

Wij roepen dan ook een ieder op: neem die zus, broer, echtgeno(o)t(e), collega, buurman eens een paar keer mee. Maak ze enthousiast.

En wordt de introducé lid, dan beloont de club de "aanbrenger" met een waardebon van 30 euro, te besteden bij Run2Day aan de Schutstraat.

Werf een nieuw lid

Inschrijving en Borrel

Medio juni heeft een advertentie in het clubblad gestaan om je in te schrijven voor de Zevenheuvelenloop en de borrel.

Tot op heden hebben zich de volgende personen via mail dan wel mondeling ingeschreven:

1. Koos Kip
2. Gert-Jan de Haan
3. Frank Everts
4. Klaas Nienhuis
5. Karin de Vries
6. Henk Engelage
7. Bert Koster
8. Marcel (groep Ben)
9. Rinie (groep Ben)
10. Art Grit
11. Edwout Wijbinga
12. Roel Kleine
13. Peter Kikkert

Ongetwijfeld zullen er meer mensen zijn die mee willen naar café Van Buren om daar om te kleden, koffie te drinken en een warming up te doen en naderhand wat te eten en te borrelen (vorig jaar 40 leden). Opgave is kosteloos, eten en drinken zijn voor eigen rekening. Ik zal weer proberen garderobe ook gratis te laten zijn voor onze vereniging.

Voor 18 oktober kun je je aanmelden via peturr@gmail.com of je naam en e-mailadres invullen op de lijst in de kantine (op hoek van de balie).

Ik hoop dat zich weer veel mensen opgeven en dat we opnieuw een leuk feestje mogen vieren,

In de week voorafgaand aan de Zevenheuvelenloop zal ik een mail rondsturen met de laatste reisinfo en de gegevens van het café.

Groet Peter Kikkert

Gezocht: clubbladen

Ik ben bezig met het in scannen van clubbladen sinds 2003 (die ervoor waren het al). Ik mis echter nog wat exemplaren:

- november 2005
- februari 2006
- juli 2006
- april 2007

Tevens mis ik nog de Cascadespecial van april 2007 en het Wedstrijdboekje 2007

Ik hoop dat zij die de bladen bewaren eens willen kijken of genoemde bladen er nog zijn. Ik wil ze dan graag even lenen.

Martin Kreeft