



Colofon:

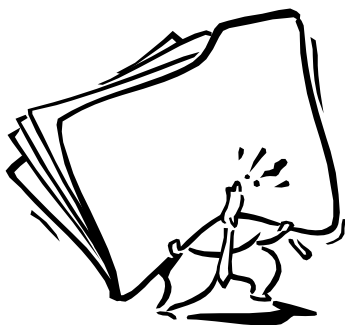
Clubblad Hac'63/
Bouwbedrijf Fieko

44^e jaargang

nummer 5

mei 2009

Mede mogelijk gemaakt
door RABObank
Zuidwest-Drenthe



Inleveren kopij voor
clubblad nummer 6
voor 23 mei 2009

Eindredactie clubblad:
Klaas Nienhuis
Weesboom 14
7861 CE Oosterhesselen

Dit clubblad kwam mede tot stand dankzij
bijdragen van : Martin Kreeft, Klaas
Nienhuis, Hinko van den Hof, Jan Koekoek,
Richard Kleine, Antien van der Vegt,
Yvonne Schepers Peter Hooijer, Chris
Brands Gert-Jan de Haan.

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
Leden mutaties / verjaardagen	4
Wie is wie ? Peter Hooijer	5
Marathon Rotterdam	7
Technische training	8
Ekiden	9
Eiwitten	10
Pupillen buitenseizoen	12
Master competitie	13
Primera de Haan 4 mijlrun	14
Poker nieuws	14
Primera competitie	15
Uurloop	16
Overwegingen bij een uurloop	18
Primera competitie klassement	19

Van de redactie:

April, de maand van de Primeraloop en de Hoogeveense Cascaderun, dat waren natuurlijk sensationele gebeurtenissen voor heel veel HAC'63 atleten. Vooral de Cascaderun zet Hoogeveen op z'n kop. Veel lopers (en ook publiek) hebben er intens van genoten. Helaas is deze "fun" niet tot uitdrukking gekomen inzake "de belevenissen op papier zetten" voor het clubblad. Heb over de afloop Cascaderun geen enkel stuk binnen gekregen, jammer, (Alleen Martin heeft iets aangetipt) volgend jaar maar iemand aanwijzen? Deze maand o.a een paar mooie verslagen over de Ekiden, en Rotterdam Marathon, alle schrijvers van harte bedankt, stuur de volgende maand ook weer je bijdrage naar:

Stuur je kopij naar
hactueel@hac63.nl

Door diverse omstandigheden helaas deze maand géén kinderpagina's, volgende maand extra!

Algemene informatie Hac'63/Bouwbedrijf Fieko



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

Indeling en Contributie 2009: Deze indeling is met ingang van 1 januari 2009 van kracht. Voor masters geldt dat de indeling plaatsvindt naar geboortedatum (men wordt dus ingedeeld in de mastersklasse op de dag, waarop men de aangegeven leeftijd bereikt).

Categorie	Geboren	Basiscontributie KNAU (per jaar) per 1-1-2009	Wedstrijdlicentie KNAU (per jaar) per 1-1-2009	Clubcontributie HAC '63 (per maand)
• minipupillen	2002	12,45	6,70	7,00
• pupillen C	2001	12,45	6,70	7,00
• pupillen B	2000	12,45	6,70	7,00
• pupillen A	1998/1999	13,15	6,70	7,00
• junioren D	1996/1997	13,15	12,00	9,00
• junioren C	1994/1995	13,15	12,00	9,00
• junioren B	1992/1993	13,15	12,00	9,50
• junioren A	1990/1991	13,15	12,00	9,50
• senioren	1975/1989	14,20	19,20	11,50
• masters (V/M)	1974 en eerder	14,20	19,20	11,50
• recreanten	n.v.t.	14,20	n.v.t.	9,50

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

Administratie kosten nieuwe leden (incl. leden die zich bij de KNAU hebben uitgeschreven en zich opnieuw aanmelden): Euro 5,70. Overschrijvingskosten: Euro 8.40. Bij ieder nieuw aangemeld lid brengt de KNAU Euro 5,70 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

Trainers trainers@hac63.nl
 Gerrit Voortman T 06-20031330
TC tc@hac63.nl
 Hinko v.d. Hof T 0528-275368
Vice voorzitter fam.tencate@home.nl
 Jan ten Cate T 0528-342102
Algemeen lid webmaster@hac63.nl
 Jan Koekoek T 0528-220615

Trainers en telefoonnummers

Hinko v.d. Hof T 0528-275368
 Hinko_vdhof@hotmail.com
 Peter Hooijer T 0528-858177
 Peter.hooijer@home.nl
 Jan ten Cate T 0528-342102
 Fam.tencate@home.nl
 Henriëtte Hooge T 0528-373215
 h.hoogel@kpnplanet.nl
 Jozina Ernst T 0528-344271
 j.ernst@wanadoo.nl
 Gerrit Voortman T 06-20031330
 gsvoortman@hetnet.nl
 Derk Kuipers T 0593-526255
 dpkuipers@versatel.nl
 Ben Zuidersma T 0528-266927
 bzuidersma@planet.nl
 Anja Bennink T 0528-342102
 anjabennink@home.nl
 Renate Hofstee-Bijker T 0528-233275
 hmhofstee@12move.nl
 Sake Pol T 0528-265669
 s.pol@home.nl

Overige

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

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

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

Mailbox info@hac63.nl

TRAININGSTIJDEN 1 april 2009 tot 1 oktober 2009

Pupillen C en B	maandag	17:00 - 18:00	Baan	Hinko/Linda
Pupillen A	maandag	18:00 - 19:00	Baan	Hinko/Linda
Pupillen	donderdag	18:00 - 19:00	Baan	Hinko/Remco/Arjo
Junioren loopgroep	dinsdag	18:15 - 19:45	Baan	Jan
Junioren C/D A/B	dinsdag	19:00 - 20:30	Baan	Peter
Bedrijventeams	woensdag	18:00 - 19:45	Baan	Ben/Arnout
Junioren C/D A/B	donderdag	19:00 - 20:45	Baan	Renate/Hinko
Junioren loopgroep	donderdag	19:00 - 20:30	Baan	Jan
G-groep	donderdag	18:00 - 19:00	Baan	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	Sake/Anja

Voorwoord

Enthousiasme!

Het doet goed te merken dat er enthousiasme heerst binnen de club en onder de mensen die de club een warm hart toedragen.

Spontaan zijn er mensen die zich melden om deel te nemen aan een jurycursus, welke bij voldoende aanmeldingen dit najaar gehouden wordt. Trainers die de lopers van de verschillende groepen, door middel van een ludieke 6 kamp op een andere manier met elkaar in contact wil brengen. En ook voor het schrijven van het beleidsplan was snel een groep vrijwilligers gevonden.

Hinko heeft met het doel voor ogen zoveel mogelijk nieuwe pupillen te werven een pupillen competitie op gezet. Deze competitie bestaat uit drie wedstrijden waarvan we inmiddels de eerste gehad hebben. De opkomst was niet helemaal wat we ervan gehoopt hadden maar de aanwezige atleten waren erg enthousiast.

Nog een positieve ontwikkeling is dat er regelmatig in diverse kranten artikelen verschijnen over HAC'63, aangeleverd door spontane acties van welwillende schrijvers.

Met name deze spontane acties willen wij graag meer stroomlijnen, vooral om te voorkomen dat meerdere artikelen met de zelfde strekking aangeboden worden bij de zelfde krant. Ook voor de redacties van de kranten is het prettiger zaken te doen met één contactpersoon.

Om het nieuws omtrent HAC'63 naar buiten te brengen hebben we een PR commissie in het leven geroepen en hebben wij Martijn van Goor bereid gevonden om als contactpersoon op te treden.

Vriendelijk willen wij daarom de welwillende schrijvers verzoeken vooral door te gaan met het schrijven van o.a. aankondigingen, verslagen en rapportages van uitslagen en deze vervolgens aan te bieden aan de PR commissie. De PR commissie zal er dan zorg voor dragen dat het geschreven artikel bij de uitgevers terecht komt.

Noot aan de schrijvers: graag de volledige naam, HAC'63/ "Bouwbedrijf Fieko", van de vereniging gebruiken dit ter ere van onze hoofdsponsor.

Jan Koekoek

Afmeldingen mei

Brus	Hielke
Everts	Rutger
Grouw	Silvester
Manusiwa	Annita
Schonewille	Niels

Nieuwe aanmeldingen

Kriekjes	Marcel	Senior
Meems	Marleen	Recreant
Mulder	Hilda	Recreant

Jarig in juni

1	Bos-Ruijter	Nanda	44 jaar	19	Brink v.d.	Riny	45 jaar
2	Vermeer	Sanne	17 jaar	19	Hegen	Erik	39 jaar
5	Zandbergen	Hans	45 jaar	20	Mannak	Esther	15 jaar
5	Vos	Manon	39 jaar	24	Casse	Jean-Luc	48 jaar
7	Bijvank	Oscar	35 jaar	25	Schnieders	John	46 jaar
8	Prins	Arie	53 jaar	26	Hulzebos	Johan	46 jaar
10	Roetman-Hagen	Yvonne	29 jaar	26	Engberts	Jordi	15 jaar
11	Baas	Gert	41 jaar	28	Brink	Martin	48 jaar
16	From	Andres	11 jaar	30	Fieten	Ally	53 jaar
18	Everts	Frank	24 jaar	30	Hagebeuk	Frea	49 jaar

Wie is wie in trainersland bij HAC'63

Alle trainers van HAC'63 schrijven iets over zichzelf. Wie zijn ze nu 'echt'? Van diverse trainers van HAC'63 weten we nu al veel meer dan alleen maar trainen en dat is leuk om te weten. Deze maand doet Peter Hooijer een boekje open over zichzelf. (Peter, een aimable mens was winnaar van de PIT beker in 2007, atleet, trainer, jury, starter etc, redactie)



In het kader 'wie is wie in trainersland' ben ik Peter Hooijer aan de beurt, om deze maand mijn levensloop bij de vereniging uit te diepen. Ik ben geboren op 19-09-1966 in Hoogeveen in de Seringenlaan bij het Zuiderpark .

Ik kom uit een gezin met 2 oudere zusters die ook op Atletiek hebben gezeten.

Ik zat op de basisschool 'de Anjelier' in Hoogeveen, daarna ben ik naar de LTS aan de Voltastraat gegaan en heb daar de opleiding tot timmerman en schilder gevolgd.

Na de LTS ben ik in dienst gegaan waar ik in de gasmasker werkplaats mijn dienstplicht heb vervuld c.q. heb uitgezeten.

Na mijn diensttijd ben ik als uitzendkracht bij KIP Caravans gaan werken. Na 3 maanden kreeg ik via Kip een vaste aanstelling als onderhoudsmonteur bij Caravan Centrum Hoogeveen, waar ik 22 jaar heb gewerkt tot januari 2009. Op dit moment werk ik 4 maanden bij Run2Day in Emmen, wat mij prima bevalt.

Van mijn 6e tot mijn 9^e jaar heb ik aan Judo gedaan. Omdat ik niet verder kon in de judo ben ik samen met mijn buurjongen Jan Kamman eens gaan kijken bij atletiek, waar mijn vader en mijn zussen ook op zaten. In onze eerste training van Dries Mensen junior, kregen wij het atletiekvirus al snel te pakken. Gelijk de eerste zaterdag deden wij mee met de clubcross welke ons niet tegen viel. Wij kwamen als pupillen in maart 1976 bij de vereniging om daarna de hele junioren reeks te doorlopen.

Bij de junioren D ging onze trainer Sijerd Wolters verhuizen naar Heerenveen, waardoor wij op dat moment geen trainer meer hadden. Mijn Vader heeft ons toen, ondanks dat hij geen trainer was, 2 jaar training gegeven. In die periode heeft hij wel de trainerscursus gedaan voor de pupillen. Vanaf de junioren C tot aan de Junioren A heb ik training gehad van Anja Kadurk en haar vriend Jack de Koning. Als junioren D hebben wij de landelijke finale gehaald bij de C/D competitie, deze werd gehouden in Den Haag. Samen met de jongens en meisjes C gingen wij in een bus naar Den Haag waar wij een leuke wedstrijd hadden.

Onze supporters presteerden beter dan wij, zij werden namelijk eerste in een door de organisatie vastgestelde verkiezing van de leukste supporters, ze hadden zich uitgedost met witte bloezen met bretels met daarop echte Drentse heide, en zongen een nieuw clublied gemaakt door de familie Jansen.

Mijn favoriete onderdelen waren toen de middenlange afstanden, verspringen en discus werpen. Tot mijn diensttijd liep ik veel 800 en 1500 meters, daarna veel 400 en 200 meters omdat ik in mijn dienstperiode mijn ribben had gekneusd kon ik geen 800 meter meer voluit gaan. In 1985 heb ik mijn vrouw Wilma leren kennen bij ons op de vereniging, nadat we een aantal keren de verkering uit hadden zijn wij in 1988 toch weer bij elkaar gekomen en zijn in 1991 getrouwd.

In 1994 werd onze dochter Ashley geboren, gevold door onze zoon Mike die in 1996 ons gezin compleet maakte. In 1986 ben ik samen met Reinder Kleine, Richard Botter, Sophie Kelly, Trijnie Sikkinga en Jan Kamman de cursus wedstrijdleader en scheidsrechter gaan volgen. De starters cursus heb ik gevolgd met Harry Vos in 2001. Doordat een aantal van de wedstrijdleaders en scheidsrechters er mee gestopt zijn, en omdat Harry er mee gestopt is, ben ik nu de enige binnen de vereniging die deze diploma's nog heeft. Dus een oproep aan juryleden en of ouders die een steentje willen bijdragen, volg de cursussen en help onze groeiende vereniging.

Door een chronisch trainersgebrek in 1987 ben ik samen met Jan Bennink, ja het broertje van Anja, de cursus atletiekleider jeugd gaan volgen. In 1988 ben ik begonnen aan de cursus atletiekleider en heb deze in 1989 afgemaakt. Ik ben toen alle junioren training gaan geven, Jan nam de pupillen onder zijn hoede, volgens mij samen met Jozina.

In diezelfde periode is de gemeente begonnen met de aanleg van onze huidige baan. Doordat onze toenmalige voorzitter Thijs Leistra er samen met het gemeentebestuur veel tijd en energie ingestopt heeft, kregen wij een mooi atletiekcomplex, die helemaal aan de internationale eisen voldeed.

Helaas is de baan nu afgekeurd, maar we krijgen een nieuwe, alleen wanneer is nog niet precies bekend. In 1992 ben ik bij HAC'63 gestopt, door onenigheid met het toenmalige bestuur. Ik ben toen 2 jaar naar AVD Dwingeloo gegaan. Volgens mij had toen de vereniging +/- 375 leden. In 1994 ben ik terug gekomen en heb toen een aantal jonge senioren en junioren training gegeven op de middenlange afstand. Een jaar later ben ik de technische jeugd weer gaan trainen omdat de toenmalige trainers er mee ophielden.



In maart 1999 ben ik gestopt met training geven aan de jeugd door een trainerswisseling opgedragen door het toenmalige bestuur. In september van dat jaar stopte Adri Deemter met het trainen van de loopgroep A. Deze atleten kwamen naar mij toe en vroegen of ik hen wilde trainen, dat heb ik toen 2 jaar gedaan. Omdat de toenmalige jeugdtrainer werd ontslagen, heeft het bestuur mij gevraagd of ik de jeugd weer training wilde geven, dat heb ik toen gedaan.

Gerrit Voortman heeft toen de loopgroep A onder zijn hoede genomen.

Tot januari 2009 heb ik de jeugd op dinsdag- en donderdagavond training gegeven, door mijn huidige baan kan ik op donderdagavond geen training meer geven. Gelukkig hebben wij vervangers kunnen vinden in Hinko van den Hof en Renate Hofstee. Waar de jeugd het goed mee kan vinden. Zo nu weten jullie weer een heleboel meer over mij en de vereniging.

MARATHON ROTTERDAM

Ik ken nu ook die man met de Hamer!

05 april 2009 zou het dan gaan gebeuren, mijn 2^e marathon. 2 jaar geleden liep ik een paar trainingen met de Loopgroep van Ruinerwold mee, dat ging zo makkelijk dat ik een dag van te voren besloot me in te schrijven voor mijn eerste marathon. Het was een geweldige marathonervaring, alleen een beetje warm. Over een tijd had ik niet nagedacht, uitlopen was het doel. Nu was het natuurlijk anders en wilde ik een goede tijd neerzetten.

Alleen niet een super voorbereiding. Ik kwam met enige trainingsachterstand terug van mijn reis naar Australië, er lag ijs in januari, dus uiteraard moest ik schaatsen in plaats van kilometers opvoeren. Tot overmaat van ramp wou mijn achillespees ook niet mee in de kou en de kilometers die ik wilde maken. Eind januari kon ik dan eindelijk de schema's van Gerrit op pakken en daar heb ik me dan ook (eindelijk een keer) goed aan gehouden. De halve marathon in Harderwijk en het trainingsweekend gingen geweldig, dus volgens mij was ik helemaal klaar voor de marathon.

De week voor de marathon is voor mij het moeilijkst, rust houden... Dus maandagavond mijn vader aan de telefoon, "wat ben je aan het doen?" "Skeeleren, pa". "Antien, de week voor de marathon is rust!" Dinsdagavond op de baan. "Gerrit mag ik alsjeblieft een paar tempo's meedoen?" "Nee, Antien, dat is onverstandig". Alles voor die ene marathon... Maar goed, het werd 5 april en we gingen met 4 mensen van de loopgroep Ruinerwold op weg naar Rotterdam. Bleek Wiljan zijn chip vergeten te hebben, die lag nog in de winkel waar hij werkt! Gelukkig is die winkel in Staphorst, dus nog even opgehaald.

Onderweg in de trein nog even contact gehad met de overige HACers, Will-Inge en Henriëtte die met de auto op weg waren. In de trein met moeite een mueslibol opgegeten, want de zenuwen begonnen wel te komen! En de WC in de trein draaide overuren. Nog even mijn streeftijd besproken met mijn vader, onder de 3.30 is mijn doel. Bleek zijn PR (jaren geleden natuurlijk, op 3.30 te staan). Dat maakte het nog leuker natuurlijk! In Rotterdam geprobeerd nog wat te eten, maar ik kreeg het niet weg, (beginnersfout 1, prop jezelf vol) toen op weg naar het startvak.

Ik stond in hetzelfde vak als Wiljan, maar die had niet veel haast en ik moest nog naar de WC (natuurlijk) dus we stonden veel te ver achterin (beginnersfout 2). En ik baalde al zo dat ik niet in het startvak van 3.00 - 3.30 mocht starten, ik moest een bewijs van een snellere marathon overleggen, maar die had ik natuurlijk niet. Ik dacht dat mijn halvemarathontijden snel genoeg waren, maar dat vonden zij dus niet. Ondertussen ging de zon schijnen en Lee Towers zingen, en ja daar gingen we!

Wat een verschrikkelijke eerste 5 km... ik bleef maar inhalen en slalommen, maar toen kon ik mijn eigen tempo lopen. En het ging lekker! Ik vond het geweldig, overal kijken en al die mensen. Na 5 km was ik de pacer van 3.30 achterop gekomen, dus twijfel, wat doe ik? Blijf ik er bij of ga ik er voorbij. Mijn benen voelden goed, dus hup inhalen. Na een paar km liep ik bij de Pacer van 3.15. Pas op Antien, moest ik mezelf toespreken, hier blijf je achter, dit wordt te gek. Lekker met het groepje mee en kijk hoever je mee kunt. Het ging zo lekker, want ik had ondertussen vleugels. 13, 14, 15 km, ze vlogen voorbij. Mijn ouders aan de kant, hij gaat goed he? Ja geweldig!!! Effe zwaaien. De man naast me zei "meid wat loop je toch hard" "Ja"grapte ik "ik hoop dat het na 30 km ook nog zo hard gaat!" Na 18 km ging de groep versnellen om de minuten die ze verloren hadden in de eerste kilometers in te halen, toen heb ik besloten niet mee te gaan, ik moest immers nog 24 km en het ging snel genoeg. Mijn halve marathon doorkomsttijd was 1.39.59, behoorlijk onder schema (beginnersfout 3). De volgende kilometers had ik even geen zin meer, dat stomme geloop en ik moest nog zo ver. Ik vond mezelf zo zielig, wie gaat er nu voor de lol 42 km lopen?

Toch hervond ik mezelf na 25 km weer, maar waar bleven mijn supporters? Al dat water en die extran, ik had zin in bananen en appelsap! Na 30 km kreeg ik zware benen en ging het tempo eruit. Kom op Antien doorzetten, je moet gaan voor deze tijd, het ging zo goed. Het duurde een eeuwigheid voordat het volgende km bordje kwam... bij 35 km wou het echt niet meer, even wandelen bij de drinkpost, een gel nemen en dan die laatste 7 km Wat was ik er klaar mee, nooit van mijn leven meer een marathon! En, waar was die flow van de vorige keer?

Toen dacht ik bij 30 km, deze marathon staat op mijn naam, al moet ik wandelen. Daar kwam Jan Roelof me voorbij, kom op Antien het kan nog net, samen onder die 3.30! Oh ja natuurlijk, het zou me toch niet gebeuren na zo'n flitsende start dat ik mijn doel niet zou halen. Jan Roelof heb ik nog 5 keer ingehaald en hij mij. Wat een verschrikkelijke laatste km's en wat ben ik door veel vrouwen ingehaald... Hup weer 1, nog een extra klap met die hamer. Ik snapte er niks meer van.

In de triatlon kan ik altijd nog een behoorlijk tempo lopen, maar nu? Ik kreeg het ene been niet meer voor het andere.(beginnersfout 4, denken dat je het wel ff doet). Daar kwam eindelijk die Coolsingel... de sfeer moet geweldig geweest zijn, maar ik heb er niks van meegekregen, ik zag alleen dat grote spandoek **finish**. Tijd: 3.34.57. Strompelend naar de kleedkamers, wat had ik een kramp. Lekker even liggen op het bankje dacht ik in de kleedkamer. Fout! In no time stonden er 2 EHBO-ers bij me, mevrouw komt u maar even mee, dan leggen we u aan het infuus. Dan voelt u zich zo weer kiplekker. Nee hoor nergens voor nodig, ik neem eerst wel wat chocomel, toen dachten ze echt dat het niet goed met me ging!

Ik kon geen water, sportdrank en bananen meer zien en had zoetigheid nodig. Na een heerlijke douche heb ik me lekker laten masseren en toen voelde ik me weer behoorlijk goed. Nog even kletsen met Will-Inge die een geweldig PR had gelopen (knap hoor!) en op weg naar huis. Toch wel een beetje teleurgesteld dat ik mijn streven niet had gehaald, maar wel 42 km heb volbracht (en mijn vader een plezier gedaan, is er tenminste nog een PR van hem dat ik nog niet heb gebroken) En die 3^e marathon, die komt er! Onder de 3.30 natuurlijk, want dat ik dat kan, daar ben ik van overtuigd, maar dan wel zonder alle beginnersfouten. Maar eerst de komende tijd lekker fietsen en skeeleren!

Antien van der Vegt.

Technische onderdelen training vanaf 1 mei!

Ik kreeg van steeds meer kanten te horen dat er behoefte is aan technische training. Maar voor veel atleten mag die training niet ten koste gaan van hun looptraining op dinsdag- of donderdagavond. Daarom komt er een speciale avond om technische onderdelen te trainen. Voor atleten die meedoen met de senioren- of mastercompetitie kan dit uitkomst bieden te trainen op onderdelen die je normaal gesproken niet vaak beoefend.

De technische trainingsmogelijkheid is op vrijdagavond vanaf 19.00 uur. Vrijdag 1 mei is de eerste avond. Na de training is het mogelijk om wat te drinken in het clubhuis, de maandelijkse pokeravond is ook op 1 mei.

Het is mogelijk de volgende onderdelen te trainen: je start uit het blok, horden, steeple, hoog, ver, polsstokhoog, hink stap sprong, speer, kogel en discus of een keer een krachttraining, misschien heb ik nog wat vergeten. Er is voor deze vrijdagavond nog geen officiële trainer aangewezen. Als hier behoefte aan is en de groep is groot genoeg. Bestaat er in de toekomst een mogelijkheid voor zo'n officiële trainer. We moeten het dus eerst hebben van onze eigen kwaliteiten en inzichten.

De vrijdagavond is voornamelijk bedoeld voor senioren en masters. A/B junioren mogen in overleg met hun trainer/trainster ook op deze avond trainen. Maar zorg dat de belasting niet te groot wordt, daarom is overleg hierover met je trainer verstandig.

Het bestuur heeft de doelstelling om als vereniging in de breedte te groeien. Dus ook op het gebied van de technische onderdelen. Daarom hopen wij dat veel leden/atleten enthousiast zijn en elke week komen trainen. We hopen volgend seizoen een nog grotere groep te hebben voor de senioren- en mastercompetitie.

Kom dus vanaf vrijdag 1 mei trainen om 19.00 uur.

Hinko van den Hof

Ekiden Zwolle 29 maart 2009

Anja Bennink vroeg mij of ik wel een klein verslag wilde maken over de Ekiden. 'Want jij bent meestal wel erg enthousiast over zulke dingen.' 'Ja wil ik wel doen'. was mijn antwoord. Het valt me toch tegen om een stukje te schrijven voor het clubblad. Het is moeilijker dan ik dacht, maar **beloofd is beloofd.**

Zondag 29 maart was het dan zover. Ik zou mijn eerste wedstrijd in teamverband spelen en ik kan je vertellen ik was best wel zenuwachtig. Je moet natuurlijk zelf zo goed mogelijk lopen en een goede tijd neerzetten. Ik wil niet als laatste finishen had ik zo zelf gedacht.

Vrijdagsavonds had ik op de baan de 5 km nog gelopen en vandaag moest ik weer 5 km lopen. De zaterdagavond ervoor nog een feestje gehad in Friesland. Dus laat thuis komen en dan ook nog de klok een uur vooruit zetten. Ik dacht bij mijzelf, 'Wist je van te voren dus niet klagen!'

Om 10:00 uur stond ik op de parkeerplaats om gezamenlijk te vertrekken naar Zwolle maar helaas één persoon was niet aanwezig. Na wat heen en weer gebeld te hebben vertrokken de andere aanwezige personen. Ik ben blijven wachten tot de laatkomer er was. Wat duurt wachten dan lang. Iets over half 11 vonden wij in Zwolle de andere hardlopers van HAC'63 langs de baan en sloten ons daar bij aan.

Ik kreeg mijn startnummer van Lia de leidster van onze groep, het duurde toen niet lang meer want Lia moest als snel starten. Het is erg leuk om zo bezig te zijn met je sport. Door de anderen aan te moedigen kun je ze tot steun zijn. Zelf profiteer je ook van de enthousiaste aanmoedelingen. Lia liep als eerste 5 km, Gert mocht als tweede starten 10 km, hij gaf het lintje over aan zijn zoontje Robin, 5 km. Jan Koekoek mocht de tweede 10 km afleggen. Terwijl Jan aan het lopen was ben ik in zijn laatste kwartier gaan inlopen, samen met Judith. Toen was de beurt aan mij, 5 km. En als laatste mocht Judith vertrekken voor de 7,5 km.

Ondertussen waren de andere groepen van HAC'63 al bijna allemaal klaar. De exacte uitslagen weet ik niet maar die staan wel elders in het clubblad of op de website. Alles en iedereen moedigde elkaar aan en dat geeft een goed gevoel. Wat ik wel jammer vond is dat de prijsuitreiking al begon terwijl er nog mensen aan het lopen waren. Eén ding is zeker, volgend jaar wil ik eigenlijk wel weer meedoen als er genoeg animo is.

Yvonne Schepers

Inleiding

In de huidige sportwereld worden eiwitten veelvuldig geassocieerd met krachtsporten. In de realiteit is het zo dat duursporters net zo veel behoefte hebben aan eiwitten als krachtsporters. De voornaamste reden is dat duursporter meer eiwitten gebruiken tijdens de lange trainingssessies waardoor de behoefte hoog ligt, om alle tekorten aan te vullen. Eiwitten zijn belangrijk in de spieropbouw en wanneer er een tekort ontstaat zal de spieropbouw verminderd worden.

Eiwitten zijn van essentieel belang voor een duursporter. Het is een belangrijk onderdeel van de spierstructuur, het speelt een sleutelrol bij een groot aantal enzymen welke de energieproductie katalyseren en eiwitten kunnen 15% van de energie leveren gedurende lange trainingen en wedstrijden. Duursporters hebben vaak een goed voedingsschema om de koolhydraten op het juiste moment tijdens een training of wedstrijd in te nemen. Echter de meeste duursporters vergeten dat ook bij de inname van eiwitten ook een goed schema hoort. Een klein aantal atleten heeft erkent dat eiwitten tijdens en na de duurspanning tot grote resultaten kunnen leiden. Meest aansprekende voorbeeld is dat van Dave Scott, die tijdens zijn Ironman op Hawaï al eiwitten suppleerde in 1988.

Dagelijkse behoefte

Een zittend persoon heeft een dagelijkse behoefte van 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Een duursporter heeft 1,2 -1,4 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Duursporters die extreem veel trainen (25-30 uur per week) hebben 1,6-1,8 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Voor de meeste duursporters geldt dat de eiwitten ongeveer 15% van de totale calorieën moet zijn. De koolhydraat inname zal 60% moeten zijn. Vet en overige gebruiken 25%.

De inname van eiwitten maakt niet uit voor het dieet wat je volgt. Of je nu vlees eet of niet iedere duursporter heeft een behoefte aan eiwitten. Dit kan gehaald worden uit alle producten. Vlees, vis, soja, etc. De meeste duursporters zijn normale carnivoren en zullen wellicht niet al te laag zitten in hun eiwit inname. Wanneer je vegetariër bent zul je op moeten passen en goed uitrekenen of je wel aan je dagelijkse behoefte komt. Een te hoge eiwitinname kan zorgen voor dehydratie en verlies van calciumopname voor de botten.

Bevordering van de prestatie

Meeste duursporters zijn zich niet bewust van de toename van wetenschappelijke bewijsvoering dat sportdranken die eiwitten bevatten veel beter zijn dan sportdranken die alleen koolhydraten bevatten. Het is al sinds een lange tijd bekend dat water alleen ervoor zorgt dat de temperatuurregulatie en cardiologische stress verlaagt. Vergelijkend is het wetenschappelijke resultaat dat koolhydraten de vermoeidheid uitstelt en de prestatie verbeterd. De ideale samenstelling voor sportdrank was jaren lang natrium, kalium en 6-8% koolhydraat. Ruim 15 jaar is dit standaard geweest. Recente onderzoeken tonen aan dat eiwit een groot aantal voordelen kan hebben boven een koolhydraat/elektrolyt sportdrank. Heden is er sterk bewijs dat eiwitten, in de gepaste verhouding met koolhydraat, een essentieel bestanddeel moet zijn.

Eiwitten verbetert spier energiedynamica.

De inname van koolhydraten tijdens duursport zorgt ervoor dat de energie aangeleverd wordt via het bloed. Dit betekent dat de het glucose verbruik in de spier aangevuld wordt vanuit het bloed. Het hormoon insuline is verantwoordelijk voor het bezorgen van koolhydraat naar de spiercel. De insuline wordt door de pancreas automatisch aangemaakt door toename van glucose niveau in het bloed. Eiwit stimuleert insuline vrijlating. Wanneer een kleine hoeveelheid van eiwit met koolhydraat is vermengd, is er een sterkere insuline reactie zal glucose sneller naar de spieren bezorgd worden en is er meer glycogeen besparing. De hoeveelheid eiwit is van essentieel belang. Wanneer er te veel eiwit tijdens training of wedstrijd wordt ingenomen, verloopt de maaglediging langzamer. De ideale verhouding van koolhydraat en eiwit in sportdrank is 4 staat tot 1. In deze hoeveelheid heeft eiwit geen invloed op de maaglediging. In een aantal studies is al aangetoond dat sportdrank met een verhouding van 4:1 een prestatiebevordering oplevert van 24 % ten opzicht van alleen dranken waar alleen koolhydraten in zaten.

Eiwitten reduceert toename van stress hormonen

Vooral triatleten maken veel en lange trainingdagen. Door deze lange inspanningen neemt het stress hormoon Cortisol toe. Cortisol zorgt ervoor dat eiwitten snel worden afgebroken en niet als energie kunnen worden gebruikt. Dit leidt weer tot spierpijn na de inspanning. Wanneer het insulinegehalte hoog is zal het Cortisol gehalte laag zijn. Met eiwitten zorg je ervoor dat het insuline gehalte hoog blijft, waardoor Cortisol verminderd vrijgelaten wordt zodat eiwitten minder snel afgebroken worden.

Eiwitten stelt vermoeidheid uit.

Eiwitten kan op twee manieren helpen. Door de verhoogde insulinevrijlating zal de glycogeen voorraad gespaard worden. Naar alle waarschijnlijkheid spelen eiwitten ook een rol in de centrale-vermoeidheid. De reden van de centralevermoeidheid is maar deels begrepen. De voornaamste reden is de accumulatie van neurotransmitters die met negatieve stemming geassocieerd zijn. Speciaal serotonine in delen van de hersenen tijdens duurstress zorgen voor een verhoogde centrale vermoeidheid. Omdat er tijdens de inspanning de zogenaamde branched chain amino acids worden gebruikt als brandstof is er een lagere samenstelling van Tryptofaan. Tryptofaan is een van de weinige stoffen die de hersenen in getransporteerd kunnen worden en omgezet wordt in Serotonine. Doordat het Serotonine gehalte laag is krijgt de duurstresser een gevoel van vermoeidheid en wil eigenlijk zich niet meer inspannen. Verscheidene studies geven aan dat het suppleren van BCAA's (branched chain amino acids) zorgt voor een toename van de inspanningstijd van bijna 16 minuten in vergelijking tot een placebodrank (dubbel blind). Wei-eiwitten bestaat uit 23% BCAA's en wordt gezien als de beste toevoeging aan sportdranken wanneer je deze zelf samen zou stellen.

Eiwitten zorgen voor verminderde afbraak van spieren

Normaal gesproken wordt tijdens inspanning een deel van de spiereiwitten afgebroken. Omdat de benodigde aminozuren niet aanwezig zijn zal de massa van de spier afnemen. Hierdoor is het ook niet mogelijk voor eiwitten om de 15% aan energie te leveren. Deze twee factoren leiden tot beduidend spiereiwit verlies tijdens training en een verminderde bekwaamheid om spiereiwitten na training te herbouwen. Sportdranken die eiwit en aminozuren bevatten zorgen voor spiereiwit resynthese tijdens en na training/wedstrijd . Dat betekent dat er na inspanning niet extra hard gewerkt hoeft te worden door de spier om te herstellen.

Eiwitten beschermen het immuunsysteem

Veel en intensieve training kan ervoor zorgen dat het immuunsysteem onderdrukt wordt en virale infecties een kans krijgen. Glutamine is het aminozuur welke ervoor zorgt dat het immuunsysteem aangetast wordt en virale infecties een kans krijgen. In een studie onder 200 sporters werden er aan twee groepen sportdrink aangeboden. De eerste groep kreeg een drank met glutamine en de andere een placebodrank. De groep die glutamine kreeg scoorde veel lager op infecties (81% geen infecties) dan de placebogroep (26% geen infecties). Wei-eiwitten heeft een grote concentratie glutamine.

Eiwitten en herstel

Duurstress zorgt ervoor dat de spieren een glycogeen en eiwit tekort hebben. Om de spieren optimaal te laten herstellen is het van belang om beiden aan te vullen. Alleen aanvullen is niet genoeg je moet dit ook het liefste doen direct of zo snel mogelijk na de training of wedstrijd. In de eerste twee uur na de inspanning zijn de spieren erg gevoelig voor insuline waardoor de glycogeen en eiwitten tot twee a drie keer sneller in de spier opgenomen kunnen worden. Wanneer je langer wacht dan twee uur loop je het risico om 50% minder snel te herstellen dan wanneer je binnen de twee uur koolhydraten en eiwitten neemt. Het volledige voordeel van herstel krijg je door voldoende eiwitten en koolhydraten direct na de inspanning te suppleren, hierdoor zorg je voor een maximaal effect op de insuline release in je lichaam. Bij een training van 2 uur (70% HRR) heb je genoeg aan 0,7 - 1,0 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht. Bij langere en zwaardere trainingen zal dit meer moeten zijn. Bij lichtere trainingen kan je met minder af. Zorg er wel voor dat op elke 4 gram koolhydraten je 1 gram wei-eiwitten neemt

Een aantal studies hebben verschillende dranken waar koolhydraten en eiwitten in een 4:1 verhouding zijn gemixt vergeleken. De resultaten van deze studies geven aan dat een koolhydraat eiwit drank het insuline niveau 70 procent doet toenemen en laat een afname van spiervermoeidheid van 36% zien. Belangrijker is dat er een nettowinst van 55% te behalen valt ten opzicht van een koolhydraat rijke drank.

Groningen - De eerste van 3 medaillewedstrijden voor de pupillen van Groningen/Drenthe is achter de rug. Een circuit waar de pupillen op basis van hun resultaten punten toegekend krijgen. Aan het einde van de 3 wedstrijden worden de punten opgeteld en zal een winnaar uit de bus komen. Wat vooral opviel was de frisheid waarmee iedereen aan de slag was, ook het weer speelde hierin natuurlijk een grote rol. Een mooie zonnige en warme dag doet wonderen.

Op de mooie baan in het stadspark van Groningen gingen de pupillen van HAC'63 weer aan de slag voor verbeteringen van persoonlijke records en wie weet zelfs al een clubrecord op deze eerste wedstrijd van het buitenseizoen. Bij de jongens pupillen C hadden we 3 deelnemers namelijk David van de Griendt, Rick Hooijer en Rico Kleine. De jongens begonnen met het verspringen, waar Rick de eerste plek behaalde met een afstand van 3.01 mtr., Rico de tweede met een afstand van 2.94 mtr, David eindigde op een zevende plek met een afstand van 2.46 mtr.

Vervolgens konden de jongens zich gaan melden bij het balwerpen, hier gooide Rico de tweede afstand namelijk 16.31 mtr en David de zevende afstand 12.91 mtr. Rick had vandaag wat minder geluk na twee maal ongeldig kwam er toch nog een worp in de boeken namelijk 10.39 mtr wat hem de tiende plek opleverde. Na het balwerpen gingen ze gelijk door naar het kogelstoten. Rico won dit met volle overtuiging namelijk met een afstand van 7.04 mtr wat ook gelijk goed is voor een nieuw clubrecord. David werd derde met een afstand van 4.89 mtr en Rick vierde met 4.66 mtr.

Het laatste onderdeel was de 600 meter wat een spannende strijd opleverde, Rico won in een tijd van 2.20.30 min. en Rick werd derde in een tijd van 2.27.94 min. en David legde beslag op een vijfde plek in een tijd van 2.43.69 min. De meisjes pupillen A 1^e jaars kende maar een deelnemer van HAC '63/bouwbedr. Fieko namelijk Anouk Goris. Zij begon met het onderdeel kogel en stootte een afstand van 4.36 mtr wat goed was voor een twaalfde plek. Daarna kon ze zich gaan melden bij de verspringbak waar ze een afstand sprong van 2.81 mtr wat haar de dertiende plek opleverde. Na het verspringen mocht Anouk gaan balwerpen waar ze 11.64 mtr gooide wat goed was voor de negende plek. Als laatste onderdeel de 1000 mtr wat altijd een lastige afstand is, maar Anouk zette een uitstekende prestatie neer met de vierde plek in een tijd van 4.15.30 min.

De meisjes pupillen A 2^e jaars kende ook maar een deelnemer, Eline Zomer, zij mocht als eerste beginnen bij het balwerpen waar ze de zesde plek behaalde met een afstand van 12.96 mtr. Daarna kogelstoten waar ze met een afstand van 4.49 mtr in de boeken liet noteren wat goed was voor een zevende plek, na het kogelstoten ging ze verder met het verspringen. Eline sprong een afstand van 3.15 mtr wat goed was voor een zevende plek, en als laatste onderdeel ook voor haar de 1000 mtr en ook op deze afstand behaalde ze de zevende plek in een tijd van 4.02.18 min.

Bij de jongens pupillen A 1^e jaars was er ook een deelnemer, hier mocht Niels Bos HAC'63 vertegenwoordigen. Hij startte op de 60 mtr sprint en legde deze af in een tijd van 10.63 sec. wat goed was voor een zesde plek. Het volgende onderdeel was verspringen Niels sprong een afstand van 2.96 mtr wat hem de tiende plek opleverde, vervolgens kon hij zich melden bij de hoogspring bak. Net toen ze waren gestart met het hoogspringen begon het te regenen, wat de baan glad maakte, dit had dan ook wat invloed op de uitslagen, maar met een hoogte van 1 mtr en een zevende plek toch nog een mooi resultaat. En als laatste onderdeel stond kogelstoten op het programma hier werd hij negende met een afstand van 4.71 mtr.

Als laatste de jongens pupillen A2^e jaars hier hadden we twee deelnemers, Jelmar Mol en Thijmen Kroesbergen ook deze jongens startten met de 60 mtr sprint. Thijmen behaalde hier een mooie derde plek in een tijd van 9.60 sec en Jelmar met een tijd van 9.84 sec. de zesde plek. Na de sprint ging de wedstrijd verder met het hoogspringen wat voor beide jongens succesvol verliep, Jelmar was goed voor een vierde plek met een hoogte van 1.20 mtr en Thijmen ging met een hoogte van 1.25 mtr de boeken in, wat goed was voor een derde plek. Na deze inspanning gingen ze naar het balwerpen waar ze het iets minder deden. Thijmen behaalde de tiende plek met 20.39 mtr en Jelmar de twaalfde plek met een afstand van 15.75 mtr. En als laatste onderdeel ook voor hen de altijd lastige 1000 mtr, Thijmen liep deze in een tijd van 4.16.10 min wat goed was voor een achtste plek. En na een spannende strijd wist Jelmar in een tijd van 3.41.03 min. toch nog beslag te leggen op de tweede plek, al met al was het weer een geslaagde dag. Vol goede moed gaat onze jeugd op naar de volgende wedstrijd.

Mastercompetitie

Op de zondagen 10 mei en 28 juni is er weer de Mastercompetitie. De eerste is in Leiden, de tweede in Zwolle. Vorig jaar was de deelname zeer geslaagd, twee mooie dagen uit, lekker als team op pad, dus dit jaar gaan we weer.

Iedere atleet mag aan 2 individuele nummers + estafettes meedoen. Er is geen bepaling die stelt dat je niet aan twee lange afstanden zou mogen meedoen

Blij zijn we met verspringer Wout van Drunen, gezien zijn prestaties in het verleden op dit onderdeel. (Ook als veteraan nog een meter of meer verder dan onze clubrecords.....)

Onderdelen Mogelijk opzetje dus:

100 meter	: Bob de Vries
400 meter	: Bert Koster
800 meter	: Bob de Vries
1500 meter	: GertJan de Haan
5 km	: Jan ten Cate
Kogel	: Martin Kreeft
Discus	: Martin Kreeft
Speer	: Jan ten Cate
Verspringen	: Wout van Drunen

Zweedse estafette

(100 mtr Bob de Vries of Jan ten Cate – 200mtr Wout van Drunen – 300mtr Bert Koster - 400 mtr Martin Kreeft)

Als er meer mensen bijkomen kunnen we overgaan tot het dubbel bezetten van nummers. Denk b.v. aan Bert Koster op de 100 mtr of ver erbij. Ook moeten we nog een jurylid zien te vinden, die moeten we immers ook leveren.

Wie wil er nog meer meedoen en welk nummer heeft zijn voorkeur?

Graag zo spoedig mogelijk opgeven bij Martin Kreeft.

Primera de Haan 4mijl run succesvol verlopen.

Op en rond de atletiekbaan van HAC' 63 was het dinsdagavond een drukte van belang, hier werd alweer voor de 10de keer de Primera de Haan 4mijlrun georganiseerd. 278 deelnemers vertrokken voor hun rondjes op en rond de atletiekbaan.

Bij de heren was het deze keer niet eens Niels de Bruin die won maar Merwin Dollison uit het groningse Winsum in een tijd van 20.44, dit was 40 seconden boven het parcoursrecord van de Bruin. 2de werd HAC' 63 atleet Harm-Jan Martens die de vorm weer lijkt te pakken. 3de werd eveneens een HAC-atleet, de coming men bij de vereniging Frank Everts.

Lamko Hulzebos wist net als vorig jaar de overwinning naar zich toe te trekken bij de masters 40+, ondanks een verstukte enkel kon hij de wedstrijd naar zich toe trekken in een tijd van 21.45, 2de werd Jan ten Cate en 3de Johan Hulzebos.

De overwinning bij de dames ging net als vorige jaren naar Marije Hulzebos in een parcoursrecord van 24.04, 2de werd Jacelyn Gruppen op 17 seconden, 3de werd Ine Snoeken uit Ruinen. De weergoden waren goedgezind want pas nadat alle atleten op huis aan waren gegaan begon de lang verwachte regen.

Tot slot:

Langs deze weg wil ik iedereen bedanken die zich hebben ingezet voor de Primerarun, alle vrijwilligers, juryleden, kantinepersoneel, sponsors, uitslagverwerking en natuurlijk alle lopers!

Een 'koude' douche gaat naar de gemeente Hoogeveen, een vergunning verlenen voor het nieuwe parcours dat langs de mr. Cramerweg zou lopen en dan vervolgens een week van te voren het fiets/voetpad eruit breken. Hopelijk is communicatie volgend jaar beter bij de gemeente.

Volgend jaar gaan we voor 300 deelnemers of meer, BEDANKT!

Gertjan de Haan

Poker nieuws



De nieuwe pokertafel wordt ingewijd.

Primera Competitie

Dinsdag 7 april, de 4 mijl. Vanwege de drukte vorig jaar op de baan, hadden we het parcours grondig herzien. 245 mensen eerst 2 ½ ronde op de baan gaf al na iets meer dan 1 ronde een drukte die voor niemand prettig was.

Het nieuwe parcours zou slechts een halve ronde op de baan zijn en dan meteen het hek uit, naar de wielerbaan toe en dan rechtdoor die baan op. Na een halve ronde dan daar de Bentincksdijk op en meteen rechtsaf richting zwembad. Vervolgens linksaf tussen HZVV en VV Hoogeveen door naar de Mr. Cramerweg en daar over het trottoir linksaf richting Melkweg. Daar linksaf en zo, naar ter hoogte van de gemeenteboerderij, weer op het oude parcours. Een rondje van 3.033 meter dat dan tweemaal gelopen moest worden.

De vergunning was al in januari aangevraagd. Na de termijn van 8 weken was deze nog niet verstrekt, maar nabellen leerde dat hij gereed lag en verzonden zou worden. Bijna een week erna was hij er. Een eerste lezing deed het vermoeden ontstaan dat e.e.a. even snel gedaan was. Zo werd er melding van gemaakt dat wij busroutes afsloten en contact met Connexion moesten opnemen. Tevens dat er verkeersregelaars opgeleid moesten worden. Voor een parcours waarop nooit een bus te zien is en dat tijdens de loop geheel verkeersvrij afgesloten is.....

Erger was de melding dat de Melkweg afgesloten zou zijn. Op mijn telefonische vraag aan de afdeling vergunningen waarom dan wel, kwam het antwoord dat deze geheel opgebroken zou zijn. Lekker om een vergunning te geven voor een opgebroken weg denk je dan. De afdeling wegbeheer bleek van niets te weten, heeft het nogmaals gecontroleerd en belde later op met de definitieve garantie dat de Melkweg niet open zou liggen.

Vrijdag 3 april: bij de Mr Cramerweg wordt het trottoir eruit gehaald. Direct naar de uitvoerder toe voor overleg. Blijkt het om meer te gaan dan enkel wat tegels eruit, er worden complete installaties uitgegraven en opgebouwd. Van een wedstrijd op dit parcours wist hij niets. Uiteraard contact met de afdeling vergunningen: hoe kan dit??? Het blijkt dus dat de gemeentelijke communicatie niet optimaal is intern, zachtjes gezegd.

Wat wel vermeld moet worden: nadat het kwaad geschied was hebben alle afdelingen van de gemeente wel hun best gedaan het op te lossen, waarbij wij absolute garantie kregen dat de loop door kon gaan en ze bereid waren een rijstrook van de Mr. Cramerweg af te sluiten. Wij hebben vervolgens zelf besloten dit niet te doen, maar een ander traject te kiezen omdat we het lopen op deze racebaan en tegen het verkeer in toch iets te onveilig vonden en het alternatief ook qua organisatie voor iedereen makkelijker was.

Het alternatief was uiteraard het oude parcours, waarbij Gertjan de Haan voorstelde toch het lusje wielerbaan mee te nemen om zo de afstand op de eigen baan kleiner te maken. Eerst gemeten met Google Earth: dit rondje zou dan 1.920 meter zijn. Vervolgens nagemeten met het meetwiel: 1.909 meter, slechts 11 meter verschil. Voornamelijk omdat je met Google Earth het stuk langs de Vos van Steenwijklaan niet exact kan zien door de bomen. Het idee van Gertjan klopte: het rondje was genoeg langer dan het oude om slechts 1 ¾ ronde op de eigen baan te moeten lopen, waardoor uiteindelijk het gedrang met inhalen een stuk minder was dan vorig jaar. En zo kon de Primerarun alsnog gewoon doorgaan en gelukkig verliep verder alles goed.

Speciale vermelding verdient hier nog de jury. In een hectische race, zeker als een kluit al sprintend binnen komt, wil er nog wel eens iets minder goed gaan, maar niets daarvan op deze avond. Een puike prestatie die ook wel eens genoemd mag worden!

De uurloop

Slechts 4 dagen na de Cascaderun alweer een lange afstand. Velen nog amper de stijfheid van de run kwijt en dan weer aan de bak moeten. Maar ja, dat konden ze dertig jaar geleden ook niet weten toen op 23 april de allereerste wedstrijd van de allereerste senioren competitie werd gehouden. Want dat is de reden dat we hem nu ook op 23 april houden. Waarbij aangetekend dat er nu 1 loper bij was die er destijds ook al bij was: Arie Prins. Het hadden er twee kunnen zijn, maar ik was destijds een echte mooiweer loper die er niet over piekerde mee te doen aan een loop als het niet minimaal droog en 20 of meer graden was.....En destijds regende het, het hele uur non stop. En dat terwijl de baan uit gravel bestond en je er na een uur dus niet meer uitzag....

Destijds deden er 16 lopers mee, waaronder 2 veteranen en 2 junioren A. Winnaar werd Geert Hooge met een afstand van 17.272 meter. Arie Prins werd tweede met 16.401 meter.

De uitslag van de uurloop van dit jaar staat iets verderop in het blad, alsook de tussenstand van de Competitie tot nu toe. Bij de Veteranen 40+ een nieuwe leider: Lamco Hulzebos. Gaan we ervan uit dat zowel hij als Jan ten Cate alle lange afstanden respectievelijk 1 en 2 worden, dan kon het best eens zijn dat de 100 en 400 meter de doorslag gaan geven. Vooral omdat er daar personen "tussen" kunnen komen. De 400 meter is tevens de eerstvolgende wedstrijd.

400 meter: let op

De volgende wedstrijd is de 400 meter op vrijdagavond 12 juni. Hiervoor **MOET** je je van te voren inschrijven en wel voor 6 juni. Wie op 6 juni zich nog niet heeft ingeschreven (bij ondergetekende) kan niet meedoen aan deze loop en laat dus vele competitie punten liggen!

Schrijf op tijd in!!

Uitslag Uurloop

C.R. = Club Record in die klasse.

Heren Senioren	Afstand	Punten Primera competitie
1. Harm Jan Martens	16.647 (C.R. H. sen)	50
2. Colin v.d. Veen	12.557	45
3. Robert de Boer	8.495 (C.R. 35+)	40

Heren 40+

1. Lamco Hulzebos	17.086 (C.R. 40+) *	50
2. Hans Zandbergen	13.676	45
3. Martin Kreeft	13.527	40
4. Jan Koekoek	11.257	35
5. Gert Baas	10.658	34
6. Klaas Plas	10.387	33

Heren 50+

1. Arie Prins	15.062 (C.R. 50+)	50
2. Wolter Boer	13.095 (C.R. 60+)	45
3. Jan Lip	12.695	40
4. Klaas Nienhuis	11.824	35

Dames senioren

1. Sanne Woertink	13.257 (C.R. meisjes A)	50
-------------------	-------------------------	----

Dames Masters

1. Thea Deelstra	12.006 (C.R. 45+)	50
2. Will-Inge Hulzebos	11.855 (C.R. 35+)	45
3. Anja Bennink	11.615	40
4. Betty Bos	10.503 (C.R. 50+)	35
5. Jozina Ernst	10.406	34
6. Manon Vos	10.387	33
7. Astrid Lubbers	9.977	32
8. Yvonne Schepers	9.928	31
9. Karin de Vries	8.495	30

Buiten mededinging (juniores C)

1. Bastian Zandbergen	13.807 (C.R. jongens C)
2. Laura Dees	11.474 (C.R. meisjes C)
3. Jelmer Buit	11.445

* Tevens is met deze prestatie het oude Veteranen record van voor 1997 van Willy Berends uit de boeken gelopen.

Martin Kreeft

Overwegingen bij een uurloop . .

23 april de uurloop. Als elders al opgemerkt slechts vier dagen na de Cascaderun en vermoedelijk voor velen om die reden een brug te ver? Het is dat er ook jeugd meeliep en Anja's oproep beter uitpakte dan ik vooraf ingeschat had, waardoor er nog 27 deelnemers waren. Wat overigens meer is dan destijds, op 23 april 1979.

De loop zelf: omstandigheden ideaal. Fysieke conditie... viel niet tegen. De Cascaderun was niet zo best geweest en had zijn sporen achtergelaten. Al in de eerste kilometer mezelf feitelijk opgeblazen door veel te hard weg te gaan. Een beginnersfout pur sang. Met als gevolg dat het na 9 km vastzat en de doorkomst op 10 km in 45.05 ging... En de dag erna een spierpijn van jewelste, die ondanks elke dag tweemaal wat uitlopen pas donderdag weer weg was. Nou weg.... Na 20 minuten uurloop was e.e.a. nog wel te voelen...Desondanks op de tien als tussentijd 44.11, bijna een minuut sneller dan bij de Cascaderun dus.

Direct na de start vormde zich een groepje die net als ik 1.45 op een rondje liepen: Hans en Bastian Zandbergen, Jasper Lubbers, Sanne Woertink en ondergetekende. Na een drietal rondjes ging Hans op avontuur en zakten de andere drie weg, zodat ook ik alleen kwam te lopen. Weer een stuk verder liep ik op Hans in en naderde tot een meter of tien. De hoop kwam op dat dit zo zou blijven en ik dan in de laatste minuut nog een plek en dus punten zou kunnen veroveren voor de competitie.

Deze droom werd echter wreed verstoort door een ontluikend "generatieconflict". Na circa een half uur denderde Sanne over me heen, Bastian op sleeptouw nemend en naar zijn vader brengend. Die had uiteraard zoiets van wat is dat nu? En gaf ook gas. Vooropgezet doel van Sanne? In ieder geval leverde het in de resterende tijd een mooi plaatje op. De strijd aanzien tussen vader en zoon Zandbergen. Waarbij uiteindelijk Bastian kon demarreren en op het uur zijn vader een 130 meter voor bleef. Tja, Hans..... dit wordt alleen maar erger..... Want, zoals mijn zoon zegt aan wie ik een etentje heb beloofd als hij mij verslaat in een wedstrijd en die ik oproep om meer te trainen: waarom zou ik: de tijd doet het werk wel en is genadeloos.....

Opvallend verder: Arie Prins: NIET IN CLUBTENUUE.... De grote promotor van het clubtenuue, altijd erin lopend en nu niet..... Natuurlijk kan hij aanvoeren dat dertig jaar geleden de kleur ook wit was en zijn witte shirt dus passend bij het jubileum, maar toch..... We zullen maar aannemen dat het een vergissing was die niet weer voorkomt.....

Ook opvallend: weinig mensen die nagebleven zijn. Wat dat betreft was de dinsdag een betere dag geweest. Toch jammer. In ieder geval zijn er de komende weken regelmatig nootjes e.d. te vinden op de tafels, het moet per slot toch een keer op.....

De winnende afstand was 17.086 meter. Zo'n 900 meter minder dan het clubrecord van Geert Hooge van 15 september 1980, gelopen op onze eigen sintelbaan. Destijds was de uurloop erg populair, ook wereldwijd. Als er iets was waarin je een uurprestatie kon neerzetten, dan gebeurde dat ook en ook bij HAC liepen we deze wedstrijd minimaal twee maal per jaar. Er werd dus vaak hard gelopen omdat de factor omstandigheden minder meetellen als je iets vaak doet dan als het iets éénmaligs is. Desondanks had een ieder het tijdens de loop toen al wel in de gaten dat Geert met een prestatie bezig was die wel eens erg lang stand kon houden. Met de vraag of hij de magische 18 km grens zou halen of net niet. Het werd dus net niet, 35 meter tekort. Was er een kunststofbaan geweest had hij het gered. Maar de 17.965 meter die er uitkwam staat nog steeds als een monument al 29 jaar lang. En om een verschil aan te geven: ik zelf liep in die race 12,8 km. Mooie afstand. En dan wordt je 12 keer (ja: twaalf keer!) gelapt en bijna 13.....

Martin Kreeft

Primera Competitie Klassement

Heren Senioren 20 t/m 39 jaar		Stuifzand cross 28-feb	5 km baan 27-mrt	Primera loop 7-apr	Uurloop 23-apr	400 m baan 12-jun	Singell. 10 km 22-aug	Bikkell. 10 km 2-sep	100 m baan 3-okt	800 m baan 3-okt	VIOS cross 14-nov	Baan cross 26-nov	Totaal punten
1	Gert Jan Stevens	45	50	40									135
2	Harm Jan Martens			50	50								100
3	Frank Everts	50		45									95
4	Martijn van Goor		45	35									80
5	Colin v.d. Veen			26	45								71
6	Bert Snijder	40		30									70
7	Haron Dekker		40	24									64
8	Robert de Boer			22	40								62
9	Rutger Everts	35											35
10	Arjo Koekoek			34									34
11	Ivo Lustenhouwer			33									33
12	Marcel Kriekjes			32									32
13	Ton v.d. Linde			31									31
14	Peter Mulder			29									29
15	Rinse Bos			28									28
16	Marnix de Vries			27									27
17	Oscar Bijvank			25									25
18	Hinko v.d. Hof			23									23
19	Henri Otten			21									21

Heren Masters 1 40 t/m 49 jaar		Stuifzand cross 28-feb	5 km baan 27-mrt	Primera loop 7-apr	Uurloop 23-apr	400 m baan 12-jun	Singell. 10 km 22-aug	Bikkell. 10 km 2-sep	100 m baan 3-okt	800 m baan 3-okt	VIOS cross 14-nov	Baan cross 26-nov	Totaal punten
1	Lamco Hulzebos		50	50	50								150
2	Martin Kreeft	40	33	31	40								144
3	Jan ten Cate	50	40	45									135
4	Gert Baas	34	30	22	34								120
5	Klaas Plas	33	29	21	33								116
6	Horst v.d. Berg	45	35	35									115
7	Hans Zandbergen		34	32	45								111
8	Jan Koekoek		31	26	35								92
9	Be Hilbrink	35		27									62
10	Roel Kleine		32	29									61
11	Gerrit Voortman		45										45
12	Johan Hulzebos			40									40
13	Gerrit Joling			34									34
14	Martin Luteijn			33									33
15	Bob de Vries			30									30
16	Wim Wolbers			28									28
17	Gertjan Mannak			25									25
18	Mathias Scheffer			24									24
19	Peter Hooijer			23									23
20	Jan Zwigelaar			20									20
21	Karel Wilpstra			19									19

Heren Masters 2 50 jaar en ouder		Stuifzand cross 28-feb	5 km baan 27-mrt	Primera loop 7-apr	Uurloop 23-apr	400 m baan 12-jun	Singell. 10 km 22-aug	Bikkell. 10 km 2-sep	100 m baan 3-okt	800 m baan 3-okt	VIOS cross 14-nov	Baan cross 26-nov	Totaal punten
1	Arie Prins	50	50	50	50								200
2	Klaas Nienhuis	40	33	32	35								140
3	Jannes Heijnen	45	45	45									135
4	Wolter Boer		40	40	45								125
5	Jan Lip		35	34	40								109
6	Koos Kip		34	29									63
7	Nico Eshuis			35									35
8	Sake Pol			33									33
9	Wout van Drunen			31									31
10	Henk Veldkamp			30									30

Dames Senioren 20 t/m 34 jaar		Stuifzand cross 28-feb	5 km baan 27-mrt	Primera loop 7-apr	Uurloop 23-apr	400 m baan 12-jun	Singell. 10 km 22-aug	Bikkell. 10 km 2-sep	100 m baan 3-okt	800 m baan 3-okt	VIOS cross 14-nov	Baan cross 26-nov	Totaal punten
1	Marije Hulzebos		50	50									100
2	Sanne Woertink		45		50								95
3	Jacelyn Gruppen		40	45									85
4	Antien v.d. Vegt	50											50
5	Ine Snoeken			40									40
6	Heidy Sneiders			35									35
7	Arniane Prins			34									34
8	Monique Gruizinga			33									33
9	Linda Dolfing			32									32
10	Renate Jonkman			31									31

Dames Masters 35 jaar en ouder		Stuifzand cross 28-feb	5 km baan 27-mrt	Primera loop 7-apr	Uurloop 23-apr	400 m baan 12-jun	Singell. 10 km 22-aug	Bikkell. 10 km 2-sep	100 m baan 3-okt	800 m baan 3-okt	VIOS cross 14-nov	Baan cross 26-nov	Totaal punten
1	Thea Deelstra	34	45	40	50								169
2	Alida Jansma	50	50	35									135
3	Anja Bennink	45		45	40								130
4	Yvonne Schepers		35	21	31								87
5	Jeanet Roos	40		34									74
6	Alice Vos		40	31									71
7	Rommy Bijlsma	32		26									58
8	Astrid Lubbers			22	32								54
9	Jozina Ernst			20	34								54
10	J. ten Brummelhuis			50									50
11	Wil-Inge Hulzebos				45								45
12	Lamieke Vaartjes	35											35
13	Betty Bos				35								35
14	Dinie Nijman	33											33
15	Agnes Meinen			33									33
16	Manon Vos				33								33
17	Anet Blanke			32									32
18	Ilonka Mannak			30									30
19	Karin de Vries				30								30
20	Miranda v.d. Veen			29									29
21	Alien Flik			28									28
22	Wilma Hooijer			27									27
23	Grada Bisschop			25									25
24	Schwanette Hilbrink			24									24
25	Anita v.d. Eng			23									23
26	Milja Lip			19									19