

DE KLUPKRANT

Officieel orgaan van de atletiekvereniging

ARGO'77

Maandblad december

26^e jaargang nummer 12

nummer 255

The logo for ARGO'77 is rendered in a bold, blocky, outlined font. The letters are thick and have a double-line outline. The apostrophe in '77' is a solid black shape. The entire logo is slanted slightly to the right.

De laatste keer

Inhoudsopgave

3. Van uw voorzitter
4. Van de redactie
6. Het clubgebouw
7. De Finale
9. De galerij van de 'oudjes'
10. De kantinecommissie
13. Runnersmail
21. Uitslagen wegwedstrijden
25. Loopagenda december/januari
26. Alles op een rijtje
28. Gewichtspringen
30. Van Mopperen
32. Arends Oog en Oor
35. Indoor en Baanwedstrijden
36. Baanwedstrijden, de laatste uitslagen
36. Atleten teleurgesteld!
37. Roder pagina
38. Contributieschema
40. Reünie? Nu al?
40. ***Nieuwjaarsbijeenkomst!!***
44. Trainingsstructuur Groningen Atletiek
41. Plantsoenloop
43. AVD cross
45. Trainingsstructuur en trainingstijden
46. Trainingstijden jeugd Groningen
47. Nieuwe leden
48. De jarigen!!
49. ***Contributie inning Groningen Atletiek BELANGRIJK***

*Het bestuur van ARGO'77 wenst u en de uwen
een prettige kerstfeest en een fijne jaarwisseling.*

**Zie elders in de Klupkrant de uitnodiging voor de
nieuwjaarsbijeenkomst**

VAN UW VOORZITTER.

Een beetje weemoed maakt zich van mij meester, terwijl ik mijn laatste voorwoordje in ons ARGO'77 clubblad schrijf.

In de afgelopen vijf jaar heb ik dat op één na in alle clubbladen gedaan. Éénmaal ben ik het vergeten en prompt kreeg u een lege pagina voorgeschoteld.

Deze laatste clubkrant wil ik gebruiken om wat dankwoorden neer te schrijven.

Ik heb vaak, heel vaak in deze column vrijwilligers opgeroepen. Ik heb vaak, heel vaak in deze column mijn zorg over gebrek aan medewerking uitgesproken.

Maar nu eens iets naar de mensen, die wel altijd klaarstaan.

Mensen die ervoor zorgen dat u in de kantine uw natje en droogje kunt krijgen.

Mensen die ervoor zorgen dat op gezette tijden de bezem door de kantine gaat en de toiletten worden schoongemaakt.

Mensen die ervoor zorgen dat u wedstrijden in Groningen kunt doen, zowel op de baan als op de weg.

Mensen zoals organisatoren, juryleden, baanploegen, parcours uitzetters en dito bewakers.

Mensen die ervoor zorgen dat u op tijd en op maat de juiste training krijgt, of dat nu in Groningen is of in Roden.

Mensen die voor vervoer van de jeugd naar wedstrijden zorgen.

Mensen die zaken regelen als wedstrijdsecretariaten, ledenadministratie etc. etc.

Mensen in de diverse commissies van onze club.

Mensen die ervoor zorgen dat we per 1 januari een fantastisch nieuw onderkomen hebben.

Mensen die ervoor zorgen dat u regelmatig dit clubbad krijgt.

Mensen bij wie u terecht kunt met uw spierpijntjes, voor blessurepreventie en blessurebehandeling.

Kortom al die mensen die *wél* altijd klaarstaan en de club niet alleen maar als consument benaderen. Al deze mensen (ook diegenen die zich in de bovenstaande opsomming niet terug kunnen vinden) wil ik langs deze weg hartelijk bedanken voor alle uren die ze in de afgelopen ruim 25 jaar in ARGO'77 hebben gestoken.

Dank zij u hebben we die 25 jaar vol kunnen maken.

Dank zij u heeft de atletiek in Groningen een goede plaats.

Dank zij u kunnen we per 1 januari doorgaan bij Groningen Atletiek.

Ik hoop en verwacht dat ik u bij Groningen Atletiek weer actief terugzie.

En dan mag ik in dit rijtje natuurlijk mijn mede bestuursleden niet vergeten; want samen probeerden wij alles wat hiervoor genoemd is te coördineren en in goede banen te leiden.

Velma, Siny, Yda, Eddy en Theo bedankt, zonder jullie was ik nergens.

Nico Wennekes

VAN DE REDACTIE

Dit is hem dan, de aller-, allerlaatste “Klupkrant” van ARGO’77. Want rond de eerste januari alweer vind je de allereerste aflevering van de clubkrant van de fusieclub Groningen Atletiek. Hoe die heet, hoe die eruit ziet en uit welke mensen de redactie bestaat, kunnen we nog niet zeggen. Daar wordt nog over gepraat.

Hoe dan ook, dit is aflevering 255 van De Klupkrant. Een serie die begon in maart 1977; het lijkt me nog maar zo kort geleden... wat er in die tijd gebeurd is, kun je nalezen in de jubileum-klupkrant die in maart van dit jaar uitkwam.

In deze Klupkrant vind je verslagen van de Vier Mijl van Groningen, de AVD-cross en de Plantsoenloop, van andere wedstrijden en natuurlijk de stukjes van onze vaste schrijvers.

Veel plezier met het lezen van deze klupkrant. De nieuwe redactie hoopt je rond de 1e januari opnieuw als lezer te mogen begroeten. Want ook de Clubkrant gaat een nieuw tijdperk in!

O ja, alvast prettige feestdagen gewenst!

Namens de redactie,

Gert van Akkeren.

KOPIJ VOOR DE EERSTE KLUPKRANT VAN GRAONINGEN ATLETIEK
INLEVEREN

UITERLIJK OP 11 DECEMBER

DE EERSTVOLGENDE KLUPKRANT VERSCHIJNT BEGIN JANUARI.

Redactie clubblad

Gert van Akkeren	Hoornsedijk 14	9752 XJ HAREN	050-5349894
Evelyn Kuiper	Eckhartstraat 44	9746 BM Groningen	050-3125091

Opmaak clubblad

Deze editie: Theo Grömmel en Nico Wennekes

HET CLUBGEBOUW.

Iedereen die regelmatig op het atletiekcomplex komt ziet de metamorfose van het clubgebouw.

De krachtruimte is (nagenoeg) klaar. Het ziet er fantastisch uit in de Groningen Atletiek kleuren. Jawel, tot en met de vloer zijn het Groningen Atletiek kleuren. Er wordt door een (te beperkte) groep vrijwilligers enthousiast aan getrokken om de start van de nieuwe vereniging in het nieuwe clubgebouw mogelijk te maken. Zo, prachtige ruimte vraagt om een aantal spelregels, spelregels waarmee we het in het verleden niet zo nauw namen.

Vanuit het nieuwe bestuur roep ik u allemaal op om zich aan de spelregels te houden.

Het zijn maar heel eenvoudige punten, ze gelden eigenlijk bij u thuis ook:

1. ruim zowel in de kantine als in het krachthonk op als je klaar bent
2. stapel tassen en jassen niet op het meubilair, tafels zijn om iets op te zetten stoelen om op te zitten
3. als je gebruik maakt van het toilet, doe het dan net als thuis daar worden ook geen hele rollen papier afgerold, daar gebruik je ook een pleeborstel
4. als er iets kapot is meldt het even bij de kantinecommissie of bij een van de bestuursleden
5. als het je gevraagd wordt, help eens schoonmaken.

Als we ons aan deze simpele regeltjes houden blijft het nieuwe clubgebouw er netjes en representatief uitzien.

Het bestuur

DE FINALE.

Na oktober 1997 heb ik niets meer geschreven voor het clubblad van ARGO'77. Een bewuste keuze. Wel de clubbladen gelezen uiteraard. Ik gooi ze ook niet weg. Dat heb ik nooit gedaan, ook niet in de A.V.Nurmi tijd.

A.V.Nurmi? Hoe, wat, wie, waar?

Wie weet dat nog, afgezien van enkele oudere leden. Wie weet nog van Brunhilde, van AVG 26? Nog sterker: wie kent de auteur van dit clubblad artikeltje nog? Hoe snel stroomt het ledenbestand door? Heel snel dus....!

Vijf jaar ben ik nu geen voorzitter meer. Ik was het van af de oprichting in 1977 tot 1986, na een korte periode afwezig zijn (waarin o.a. een mislukte fusiepoging met GVAV Rap !) wederom voorzitter van 1989 tot okt 1997. Toen was Nico bereid mij op te volgen. Daar was en ben ik nog steeds heel blij mee. Nu is (wordt!) Nico voorzitter van Groningen Atletiek. Hij verdient ons aller steun! De mijne heeft hij op voorhands!

Waarom nu nog, in het allerlaatste clubblad van ARGO'77, een verhaaltje van mij? Ach, eigenlijk alleen maar vanuit een klein beetje nostalgie. Niet dat ik nu zoveel te vertellen heb. Het is immers niet zo belangrijk wat geweest is, belangrijk is hetgeen gaat komen.

Misschien heb ik toch wel iets te vertellen....

Tijdens de besluitvormende ledenvergadering van ARGO'77, waar ik liet merken voor de volle 100% achter de fusie te staan, hoorde ik iemand, lichtelijk verbaasd, zeggen: "Hij vindt het niet erg, hij is er blij mee."

Nee, ik vind het niet erg. Ja ik ben er blij mee. Zeker, ARGO'77 ligt mij na aan het hart. Zeker, ik heb er heel veel tijd, moeite energie, enthousiasme etc in zitten. Zeker en vooral: atletiek ligt mij zeer na aan t hart. En daar gaat het om. En daarvoor is bundeling van krachten nodig.

Het is de kracht van de tijd dat deze fusie met GVAV Rap doorgaat. Het mislukte in 1968, Bart Kappenburg trad af als voorzitter van A.V.Nurmi.

In 1977 was een fusie tussen "de vier" stad Groninger verenigingen niet haalbaar, het een fusie van 3 verenigingen. Het mislukte ook in 1989 - het hele ARGO'77 bestuur trad af.

Kracht van de tijd. Een fusie er door drukken, er door jagen, dat gaat niet. Nu is er heel veel tijd, heel veel voorbereiding in gestoken. Door ARGO'77 leden, door GVAV RAP leden. Er moeten argumenten zijn, iedereen moet gemotiveerd raken.

Zo zijn we er allemaal naar toe gegroeid, bij ARGO'77 en bij GVAV Rap. Ook ik wist een 2 tal jaren geleden dat het moest, verstandelijk, maar mijn gevoel was nog niet zo ver. Het laatste half jaar begon ook het gevoel goed te worden, en zeker na de beide besluitvormende ledenvergaderingen en veel praten is het gevoel heel goed. Groningen Atletiek wordt een fantastische club.

De kracht van de tijd. De fusie is middels een eenvoudige tik met de voorzittershamer een feit geworden. Zonder een enkele tegenstem. Kracht van de tijd en de kracht van de mensen die het hebben voorbereid. Alle hulde!

Heb ik sinds mijn aftreden in 1997 nog wel wat gedaan voor de club. Voor de atletiek? Jawel hoor, het atletiek wereldje is en blijft ook mijn wereldje. "Klaren van klussen" noem ik het. Samen met een stel prima mensen iets neer zetten. En daar gaan we natuurlijk mee door bij Groningen Atletiek.

Afscheid van ARGO'77. Wie kent nog de bestuurderen van het eerste uur. Wijlen Wil Olive (de eeuwige secretaris) met Sjouke Mulder, Louwerens Boer, Tunella Kort, Henk Tiggelaar. En natuurlijk Wim Akkerman en Wim Albaaren. En Gre Kraayenhof, Henk Doesburg. Jan Meyer, Rolf Huizinga, Anneke Buursma. Lang, lang geleden....

Wie herinnert zich trieste momenten, zoals het overlijden van Henri Albaaren, zo jong. Het overlijden van Wil Olive en Henk Nijbroek.

Maar ook de vele mooie momenten, teveel om op te noemen.

Het laatste bestuur van ARGO'77 heeft het heel goed gedaan, waarvoor dank. Ik wens het eerste bestuur van Groningen Atletiek heel veel succes. De schouders onder de nieuwe club. Samen met de vrienden van GVAV Rap.

Het moet en het zal lukken!

Bauke Seldentuis

DE GALERIJ VAN DE 'OUDJES'.

Het is genoegzaam bekend: op 31 januari 2002 houdt ARGO'77 op te bestaan en wordt de club samen met GVAV voortgezet in Groningen Atletiek.

Toch wel leuk om even te kijken wie onder ons de volle bijna 26 jaar lid geweest zijn van ARGO'77.

Hieronder *hét* lijstje van de 20 volhouders.

Bijna allemaal zijn ze nog actief voor ARGO'77.

WIM		ALBAAREN	
HANS		NIJBROEK	
NANNO		MANNES	
DINEKE		HOOGMA GROENEVELD	
P J	VAN	PLOEG	
BAUKE		SELDENTUIS	
ANNEKE		BUURSMA	
LUUK		BIJLEVELD	
LOUWERE		BOER	
BEREND		OLTHOF	
GERT	VAN	AKKEREN	
JAN		OLTHOF	
BART		KAPPENBURG	
HERMAN	VAN	DIJK	
LEX		DERKSEMA	
HENK		TIGGELAAR	
LAMMERT		WEZEMAN	
LUCAS		BOLHUIS	
J R K		ELGERSMA	
JAN		BLAAUW	

WIL JIJ OOK WEL EENS ACHTER DE BAR STAAN?

De clubhuiscommissie van Groningen Atletiek is bezig met het inventariseren van mensen die zich willen inzetten voor het clubgebouw.

Het gaat dan met name om het draaien van kantinediensten. Doordat we nu 1 club zijn is het belangrijk dat er structuur komt in de kantinediensten.

Daarom vragen wij je, wanneer je zin hebt om 1x in de zoveel tijd een kantinedienst te draaien, om je aan te melden. Ook wanneer je al kantinediensten draait graag wel opgeven. Op die manier krijgen we een totaalbeeld van alle vrijwilligers.

Ook wanneer je geen kantinediensten wilt draaien maar het wel belangstelling hebt om bijv. te helpen bij het onderhoud van de kantine of de schoonmaak. Dan ook graag melden.

Je kunt je aanmelden door te bellen met

ARGO: Ingrid Copper 0598-416246
GVAV: Bert Muller 050-5417876

Ook zullen er in het clubhuis opgaveformulieren komen te liggen waarop je je gegevens kunt invullen. De formulieren kun je vervolgens inleveren bij degene die achter de bar staat.

Met jullie hulp kunnen we doorgaan.

Hoe meer mensen meehelpen hoe meer de kans dat het clubhuis wordt wat we graag willen, een plek om na de training lekker uit te rusten onder het genot van een hapje of een drankje.

RUNNERSMAIL

(LoopgroepennieuwsLoopgroepennieuwsLoopgroepennieuws)

Het is december, de feestmaand.

Het frisse maar kleurrijke jaargetijde is inmiddels ook doorgedrongen in het prachtige Stadspark, ook wel de "Groene long van Groningen" genoemd.

De wind speelt met de verkleurde bladeren die uitgeschut zijn over de paden en het gras.

Hardlopen in de natuur, het stadspark leent zicht er uitstekend voor.

De herfst is zichtbaar, voelbaar en ruikbaar.

December, de laatste A.R.G.O.'77 klupkrant ligt voor je. 250 Exemplaren zijn de afgelopen 25 jaar bij de leden besteld. En in die 25 jaar en bij al die 250 klupkranten is er een persoon die er niet bij weg te slagen is; Gert van Akkeren.

Natuurlijk, is dit niet de laatste klupkrant van Gert. De volgende klupkrant komt uit onder de vlag van "Groningen Atletiek" de nieuwe sterke atletiekvereniging uit Groningen.

A.R.G.O.'77 is verleden tijd, de toekomst dat is Groningen Atletiek. Maar met enige weemoed en een traan in de ooghoek denk ik terug aan 25 jaar atletiek bij

A.R.G.O.'77.

A.R.G.O.'77 exit! - Groningen Atletiek that's it!

De combinatie A.R.G.O.'77/G.V.A.V.Rapiditas gaat het maken, provinciaal, nationaal en internationaal.

Hoe dan ook; de schouders eronder en volhouden.

Stadsparklopen: <<<

December feestmaand, reden genoeg om er eens lekker op uit te gaan op de derde zondag van de maand.

Voor de twaalfde keer organiseert A.R.G.O.'77 in samenwerking met Hardloopcentrum Runner Oosterstraat in Groningen en Grafisch Communicatie Centrum te Noordhorn

een serie van vijf trimlopen in de groene long van Groningen (het Stadspark.)

Tijdens deze trimlopen wordt het A.R.G.O.'77 veldloopkampioenschap, over de afstanden

4 en 10 km. gelopen.

Deelname aan de competitie is voor leden van A.R.G.O.'77 en G.V.A.V.-Rapiditas gratis de enige verplichting is, (als je in de eindklassering wilt meetellen) dat je aan vier van de vijf lopen hebt deelgenomen.

Willen clubleden in aanmerking komen voor een herinnering, dat betalen ze 8,00 euro.

De categorieën die we gaan hanteren, mits de deelname dat toelaat zijn;

De pupillen t/m de junioren c behouden hun eigen categorie. Zij lopen een afstand van 4 km.

Vanaf junioren B kan je de 4 km. of de 10 km. lopen.

Voor de 4 km. geldt een aparte categorie voor de dames en voor de heren.

Beide categorieën kunnen gescheiden worden in een leeftijdsklasse. Dit hangt af van de inschrijving/deelname.

Voor de 10 km. geldt een aparte categorie voor de dames en voor de heren.

Beide categorieën kunnen gescheiden worden in een leeftijdsklasse. Dit hangt af van de inschrijving/deelname.

Deelname aan de stadsparkloop staat open voor niet leden!!!!!!

Inschrijving!

Kan vanaf 9.15 uur in het clubhuis, tot 10 minuten voor de start.

Alle leden van A.R.G.O.'77 en G.V.A.V. Rapiditas schrijven zicht in aan de competitietafel, bij Peter en Lammert.

De route!

Het startschot klinkt telkens om 10.00 uur op de atletiekbaan. Er wordt 500meter op de atletiekbaan afgelegd, vervolgens wordt er naar het parcours in het park gelopen. De afstand van de eerste ronde is 4 km. De daarop volgende ronde heeft een lengte van 3 km.

De volgende afstanden kunnen afgelegd worden; 4 – 7 – 10 – 13 en 16 km.

De data!

17 november, 15 december 2002, 19 januari, 16 februari, 16 maart 2003.

Dit is de derde zondag van de maand.

Trainingsrooster: <<<

Starters gr. 1	Vrijdag 9.45 – 11.00	Stadspark	Evert
Starters gr. 2	Zaterdag 10.00 – 11.30	Stadspark	Gerrit
Runners 1 01 okt. – 31 mrt.	Zondag 10.00 – 11.30 donderdag 19.30 – 21.00	Stadspark Zaal Diamantlaan 27	Lammert Lammert
Runners 1 01 apr. – 30 sept.	Maandag en Donderdag 19.00 – 20.30	Stadspark	Lammert
Runners 2	Dinsdag en Donderdag 18.30 – 20.30	Stadspark	Johan
Runners 3	Dinsdag en Donderdag 18.30 – 20.30	Stadspark	Evert
Runners 4	Dinsdag en Donderdag 18.30 – 20.30	Stadspark	Paul

Leeftijdscategorie:←←← (van 01 nov. 2002 t/m 31 okt. 2003).

- senioren geboren in 1983 of eerder.
- dames veteranen vanaf 35 jaar.
- heren veteranen vanaf 40 jaar.

Contributie 2002:←←← categorie wegatletiek.

	Runners gr. 1-2-3-4.	Beginners gr. 1-2.
Basiscontributie Groningen Atletiek.	101,50euro	50,80 euro
Basiscontributie K.N.A.U.	10,70 euro	10,70 euro
Administratiekosten	4,60 euro	4,60 euro
	116,80 euro	66,10 euro
Wedstrijdlicentie K.N.A.U.	15,60 euro	15,60 euro
	132,40 euro	81,70 euro

Brunch:←←←

Ook in 2003 wordt er voor de wegatletiek een brunch georganiseerd in het clubgebouw.

De datum: 05 januari 2003.

Aanvang 12.00 uur.

Opgave t/m: 22 december, in het clubhuis, zie publicatiebord.

Kosten: 5 euro, betalen op de dag zelf.

Enige hulp kan ik wel gebruiken op zaterdagmiddag en zondagmorgen en middag.

Wil en kan je helpen. Laat het mij (Lammert) dan weten,

bel 050-3131066.

Voorafgaand aan het verlate ontbijt wordt er vanaf 10.00 uur een loopprogramma afgewerkt.

Het verzamelpunt is ook hier het clubgebouw.

Apeldoorn 01 febr.:←←←

Zaterdag 01 febr. 2003 staat "Groningen Atletiek" klaar voor de Midwinter marathon in Apeldoorn

Er wordt net als voorgaande jaren gezamenlijk met een bus naar deze wedstrijd gereden.

Deelnemers betalen het inschrijfgeld, de vereniging betaalt de busreis. Supporters kunnen, als er voldoende zitplaatsen over zijn, tegen een geringe vergoeding meereizen.

Deelnemers let op; Je moet jezelf inschrijven!!!, o.a. via internet, een inschrijfformulier of ter plaatse.

De intekenlijst voor de busreis ligt in het clubgebouw. Nadere info krijg je zo spoedig mogelijk.

De afstanden die gelopen worden zijn : 18.7 km. start 11.30 uur.
42.2 – 27.4 km. start 12.00 uur
7.4 km. start 12.15 uur.

Info over de wedstrijd of inschrijving, bel 055 5411029 of kijk op midwintermarathon.nl

Nijjaarsverziede (Nieuwjaarsvisite):<<<

09 Januari 2003, op een donderdagavond wordt er met een hapje en een drankje o.a. het gerenoveerde clubgebouw in gebruik genomen. Officieel gaan A.R.G.O.'77 en G.V.A.V.-Rapiditas op 01 januari 2003 samen verder onder: Groningen Atletiek!!! Een sterke vereniging zowel in de top- als breedtesport. Vanaf een uur of acht wordt het gezellig druk in het clubgebouw, daar zorgt de clubhuiscommissie wel voor.

Hardloopkleding:<<

Wat voor kleding kan ik het beste dragen tijdens het hardlopen?

Deze vraag wordt minder vaak gesteld dan de vraag welke hardloopschoenen het meest geschikt zijn.

Dat is terecht; toch moet het kiezen van de juiste kleding niet te veel op het tweede plan komen te staan.

Hoe vaak gebeurt het niet dat je een training overslaat, omdat het te koud, te warm of te nat is?

Of dat je bibberend in klamme, natte kleding probeert kou en wind te trotseren?

De ontwikkelingen in functionele kunststofvezels hebben de laatste tijd een grote vlucht genomen. Deze vezels maken de tegenwoordige sportkleding steeds lichter, soepeler en behaaglijker.

De verschillende weeftechnieken en bewerkingen van de vezels hebben ertoe geleid, dat voor elke weersomstandigheid de juiste kleding te vinden is.

Natuurlijke stoffen als katoen of wol zijn eigenlijk uit den boze. Deze stoffen nemen veel vocht op (transpiratievocht, regen) en drogen langzaam.

De kleding wordt zwaar en verliest het warmte isolerend vermogen. De onderkleding plakt op de huid en geeft een klam gevoel.

Functionele kleding is voor iedereen die aan sport doet een absolute must.

Waarom is functionele kleding zo belangrijk?

Tijdens het sporten produceert een mens veel warmte. Wanneer deze warmte niet afgevoerd wordt stijgt de lichaamstemperatuur en neemt de hartfrequentie toe. De lichamelijke prestaties van de sporter zullen afnemen of, in het ergste geval, zal de sporter moeten stoppen met zijn of haar inspanningen.

Met het drielagen systeem ben je voor elk weertype uitstekend uitgerust.

Sportondergoed;

Goed sportondergoed voor het hele jaar is gemaakt van de fijnste vezeltjes, het houdt de huid droog en zorgt voor een optimale regulering van de temperatuur.

Hierdoor bespaart je lichaam energie en heeft daardoor meer power.

Het transpiratie vocht wordt afgevoerd naar een volgende kledinglaag of verdampt in de buitenlucht. De onderkleding blijft relatief droog en behoudt haar warmte-isolerend vermogen. Er zijn verschillende merken die kwalitatief hoogstaande onderkleding leveren in een ruim assortiment voor zowel dames als heren: hemden, T-shirts (korte- en lange mouw), met coll, onderbroeken, maillots, B.H.'s, sokken mutsen en handschoenen.

Voor erg koude weersomstandigheden is een dikkere kwaliteit van het ondergoed op de markt.

Sportshirts;

Het meer-lagensysteem verdient ook de voorkeur als een keuze wordt gemaakt voor de bovenkleding. Meerdere lagen dunne kleding isoleren de warmte beter dan een dikke laag.

Als tussenlaag is heel geschikt een dunne polyester sweater of ski-pully.

Warmte-isolatie wordt verkregen door middel van luchtlagen die zich in de vezels en tussen de kledinglagen bevinden. Deze luchtlagen worden door het lichaam verwarmd.

De tussenlaag sluit het gat tussen het ondergoed en de buitenste laag. Deze laag transporteert

het vocht verder naar buiten toe.

Daarom is het van groot belang dat onder koudere omstandigheden als laatste laag een windwerend jack wordt gedragen.

Net als bij sportondergoed is er een ruime keuze in het dames en heren assortiment.

Sportjack/broek;

De buitenlaag is de derde laag om je te beschermen tegen regen en wind. Om ervoor te zorgen dat je lekker fit blijft.

Al jarenlang zijn de hardlooppakken gemaakt van soepele, lichte en wind- en regenwerend materiaal. De stof is zo strak geweven dat het vrijwel geen wind doorlaat. Toch zijn de poriën van de stof groot genoeg om goede ademende eigenschappen te hebben, waardoor voorkomen wordt dat inspanningswarmte zich onder de kleding ophoopt.

De tegenwoordige stoffen zijn windwerend en, gedurende enige tijd waterwerend.

Als broek wordt tegenwoordig veel gedragen de "runningpant":. Deze strakke loopbroeken zijn gemaakt van elastische vezels samengeweven met nog elastischer materialen.

Een runningpant zit heerlijk comfortabel en voelt door zijn elasticiteit aan als een tweede huid.

Net als bij sportondergoed is er een ruime keuze in het dames en heren assortiment.

Samengevat:

Hoe werkt het drielaags systeem?

Het sportondergoed is ademend en temperatuurregulerend. Het transporteert het transpiratievocht naar de volgende daarboven liggende laag. Het sportshirt sluit het gat tussen het ondergoed en de buitenste laag. Zij transporteren het vocht verder en zijn ook bij intensieve inspanning uiterst comfortabel in het dragen. De buitenlaag is de derde laag om je te beschermen tegen regen en wind. Om ervoor te zorgen dat je lekker fit blijft (temperatuurregulering) wordt gebruik gemaakt van materialen die goed ademen.

Inschrijving wedstrijden: <<<

Ieder lid van Groningen Atletiek is aangesloten bij de bond, de K.N.A.U. Als je ingeschreven staat dan heb je recht op een ledenpas, dit geldt voor iedereen van wedstrijdloper tot recreant, ja zelfs juryleden hebben een ledenpas.

Een ledenpas is er o.a. om aan wedstrijden, prestatie- of trimlopen mee te kunnen doen.

Wedstrijdatleten hebben een wedstrijdlicentie-nummer.

Zonder een licentie kunnen de atleten niet aan een K.N.A.U. wedstrijd deelnemen.. Wedstrijdatleten schrijven zich in bij de wedstrijdsecretaris weg, via het A-formulier.

Recreanten, kunnen niet aan de wedstrijd meedoen, maar kunnen uiteraard wel deelnemen aan de prestatie- of trimloop.

De ledenpas geeft beperkt korting op prestatie- en trimlopen

Aan onze eigen lopen, denk aan de Stadsparklopen en de Plantsoenloop, kan je zelfs gratis deelnemen.

Je moet dan wel je ledenpas kunnen tonen!!!

Bij prestatie- en trimlopen, kan op de dag zelf ingeschreven worden, soms nog een kwartier voor de start. Deze mogelijkheid is voor wedstrijdleten beperkt.

Heb je vragen over inschrijving **bel; Evert Botter: 050-5714943.**

Voor informatie over de ledenpas **bel: Yda van der Schilt: 050-5776951.**

De ledenpas 2002 liggen in het clubhuis.

Stadsparkloop 17 november: <<<

De weersomstandigheden waren op de eerste Stadsparkloop goed te noemen. Een temperatuur van 10 graden, het was droog en het parcours ging door een nat en in de bochten glibberig parcours. Al met al het was goed te doen. De organisatie stond te glunderen, want nu al hebben we de grens van 300 lopers overschreden.

Wij zien de komende Stadsparklopen dan ook met een goed gevoel tegemoet, organisatorisch kunnen we het aan, al moeten de deelnemers niet veel later komen om zich in te schrijven.

Als herinnering ging iedereen naar huis met een keycord een handig hebbedingetje om je sleutels aan te laten bungelen.

De volgende Stadsparkloop is op 15 december, een mooie gelegenheid om tussen Sint Nicolaas en de Kerstdagen je grens te verleggen. Wij zien jullie dan, kom op tijd de start is om 10.00 uur.

Voor de lopers aan de veldloopcompetitie volgt hier de uitslag van de eerste (17 nov.) Stadsparkloop.

Afstand 4 km.

XMAN-13.43 Sjors Kampen-15.17 Thijs Ribberink-17.37 Louise Taatgen-18.09
Dennis v.d. Schilt-19.01 Simon Raap-19.10 Fennie Beukema-19.39 Ivan Barkmeyer-19.46
Wendy v.d. AA-19.50 Marissa van Dam-20.09 Nicky v.d. Schilt-20.39
Suzanne Williams-21.48 Anne Ribberink-23.04 Wietske van der Graaf-23.48
M.L. Morssink-24.16 Anneke Peeters-24.29 Annelies Hennephof-24.35
Christina Vos-24.37 T.A.J.Kasimier-Hoven-24.54 Anton Aelbers-25.24
Martin Williams-25.35 Lucas Bolhuis-25.43 Berber Brouns-30.15
Henk Diepenbroek-30.16 Rozemarijn Diepenbroek-30.16.

Door een technische storing zijn de tijden van Widmer van der Graaf – Harma Pomp op dit moment niet bekend.

Afstand 10 km.

Menno Fritsma-36.36 Jos Richie-39.30 Joris Kampen-40.43 Wim Haak-40.54
Roelof Aeilkema-42.35 Fokko Hindriks-42.57 Gerard v. Alteren-43.07
Anton Slagers-43.16 Kees v.d. Ploeg-44.12 Henk Otten-44.45 Juul Baller-44.53
Jan v. Dijk-45.40 Sjoerd Fennema-45.41 Hein Vrugink-46.47 Johan Freese-47.10
Frits Polet-47.30 M.J.L.Hakamp-48.01
Henk Oelen-48.38 Wim Hendriksen-48.47 John Koning-48.54 Eric Huisman-49.13
Piet Kuiper-50.49 Margo Roelofs-50.49 Ids Engelsman-51.59 Piet Bakker-52.31
Debbie Huiskes-53.03 Gerard Monsma-53.20 Frans Hoekstra-53.37 Tom v. Otterloo-54.50 Nico
Wennekes-55.23 Rolf v. Weperen-55.37 Anneke Kluiters-57.18 Marieke Berg-58.23 Bernadette
Nienhuis-Scholten-58.23 Yda v.d.Schilt-58.28 Bert Mansens-58.30
J.Beekman- 58.33 Lucy de Vries-59.38 Elze van der Veen-1.01.07 Derma Stelling-1.01.11 Dick
Velthuis-1.01.38 Greet Luursema-1.02.21 Jane Brinkers-1.02.22 Ria Otten-1.03.49 Jurgen
Zwerver-1.04.43 Babs de Groot-1.05.07 Wim Lighthart-Schenk-1.20.33 M.J.Nieboer-de Graaf-
1.22.01 Ben Keuter-?

Op- en/of aanmerkingen kan je richten aan Lammert Wezeman: 050-3131066, of Wezemanl@hotmail.com

Info wedstrijden: <<<

Zie hiervoor het publicatiebord in het clubhuis, het trimloopboekje of Runnersworld.
En niet te vergeten onze eigen website: www.ARG0'77.NL.

Volgende maand in Runnersmail: <<<

o.a.

Texel; 08 maart 22° halve marathon de Waal, afstanden 3.5/10.6 en 21.1 km.
Zwolle; 06 april Ekiden, de estafette marathon met een uitdagende uitdaging.
Schiermonnikoog; 12/13 april het jaarlijkse weekend uitwaaien.

Gouden tip: <<<

2002, We denken terug aan een jaar van normen en waarden. Denkend aan de goede en fijne momenten, maar ook aan de gebeurtenissen die tranen opwelden. Het leven lijkt voorbij te flitsen, maar er zijn momenten van bezinning. Of we nu geloven of niet, kerst geeft ons allemaal op onze eigen manier een gevoel van saamhorigheid. Hoe je het ook beleeft, bij deze hoop ik en wens ik iedereen fijne kerstdagen en een gezond en sportief 2003.

De volgende maand meer Runnersmail.

Lammert.

Uitslagen 4 MIJL 2002

MANNEN SEN

97	Marcel Eling	24:39.8
99	Evert Jan Heringa	24:50.0
125	Wim Haak	26:15.1
135	Juan Carrot	26:47.5
137	Pieter Dijkhuizen	26:48.5
150	Lieuwe Hoekstra	27:45.3
166	Eddy de Boer	28:35.3

MANNEN 40

6	Menno Fritsma	23:38.5
26	Roelof Aeilkema	26:23.4
31	Johan Weerts	27:12.3
54	Lammert Wezeman	29:26.8
57	Jan Brugge	29:58.4

MANNEN 50

31	Jan van Dijk	29:37.3
32	Johan Freese	29:41.4

MANNEN 60

5	Egbert Haaijer	28:47.9
10	Evert Botter	31:40.7

DAMES SEN

	Sandra Kerckhoffs	29.24.1
--	-------------------	---------

VETR 40 +

32	Ria Kok	29.09.7
----	---------	---------

Recreanten heren met chip

189	Frits Polet	28.30.8
200	Jan de Graaf	28.34.0
308	Dennis v.d.Schilt	29.21.4
523	Henk Otten	30.31.6
1495	Peter Koning	35.05.1
1907	Rolf Weeperen	37.31.8

2097	Harry Schuur	38.39.0
2160	Rien Morsink	39.10.0
2320	Hans Buunk	40.25.1

Recreanten dames met chip

158	Lucy de Vries	34.54.9
347	Harma Pomp	37.12.4
437	Thea Verkaaik	38.11.7
659	Anneke Peters	40.02.1
909	Babs de Groot	42.15.9

Recreanten zonder chips

	Ebelien Nieboer	35.16.5
	Yda v d Schilt	38.30.7
	Dick Velting	41.11.8
	Ria Otten	41.45.6
	Lucas Bolhuis	44.26.5
	Mia.Nieboer	46.20.4

Scholierenloop met schip

100	Jocco v Hezel	32.31.7
	Nicki v d Schilt	34.02.4
189	Tom Hoekstra	35.04.4
211	Erwin Kuipers	35.40.6
275	Karel Hoekstra	37.06.2
390	Carmen Manduapesse	39.31.4
392	Chanina Pfaff	39.31.7
394	Bert Mak	39.33.7

Bedrijvenloop voor zover gevonden

	Eeuwe Schot	24.26.6
	Jos Richie	24.38.0
	Anton Slager	27.00.6
	Gerad v Alteren	27.51.3
	Henk Diepenbroek	27.50.9
	Sjoerd Fenema	29.39.7
	Greet Luursema	30.22.2
	Anja Pouw	33.09.3
	Christina Vos	38.54.3
	Judit Bijlsma	48.43.0

PLANTSOENLOOP 02-11-02 7 KM

M Sen:	Brutto	Netto
8 Arjen Reinsma	25:22.7	25:20.9
19 Marcel Eling	27:13.7	27:11.0
22 Evert Jan Heringa	27:47.2	27:40.8
36 Wim Haak	29:57.9	29:54.1
44 Jan de Graaf	31:06.0	31:00.5

M40:		
7 Eeuwe Schot	26:51.8	26:48.9
48 Peter Koning	36:19.1	36:07.8

M45		
4 Menno Fritsma	26:48.4	26:47.3
13 Fokko Hindriks	29:44.2	29:40.0
21 Jan Brugge	32:34.0	32:28.9
29 John Koning	33:26.5	33:14.9

M50:		
16 Hans Buunk	30:57.1	30:53.6
17 Henk Otten	31:00.3	30:41.2

Uitslag New York 03-11-02

Ria Kok	3.41.22	3.41.02
Eddy de Boer	4.23.08	4.19.07
Lieuwe Hoekstra	4.23.08	4.19.07

U i t s l a g e Loppersum

SenM		
14	P. Dijkhuizen	0 :41:56
M40		
07	R. Aeilkema	0 :40:18
11	H. Diepenbroek	0 :41:55

Uitslag Univé loop circuit Valkemalooop

M40		
13	Eeuwe Schot	0:39:01

Marathon kampioenschap veteranen 14 sept Winschoten

M60		
03	Egbert Haaijer	3.32.05

Uitslag Race The Train - editie 5 - zaterdag 21 september 2002

18.. STOOMLOCOMOTIEF ANNA S.T.A.R. 1:21:15

mannen senioren afstand 18.400 meter

26. Graaf, Jan de 1:24:34

mannen 40

14. Aeilkema, Roelof 1:20:45

mannen enkele reis afstand 9.200 meter

27. Botter, Evert 48:52:00

vrouwen enkele reis afstand 9.200 meter

05 Pouw, Anja 52.29.00

14 Vos, Christina 1:02:27

Ronde van Erm Erm 21-09-02

Wedstrijd over 10 km

06 Schot, Eeuwe 0:38:14

M 50+

18 Buunk, Hans 0:44:12

Uithuizermeden GOEVE circuit 28 sept 10 km

MSen

		bruto	netto
14	Arjen Reinsma	36:46.7	36:39.7
22	Marcel Eling	38:51.1	38:44.9
23	Evert Jan Heringa	38:55.8	38:45.8
34	Jan de Graaf	41:27.2	41:17.1
43	Eddy de Boer	44:08.8	44:00.0

M40:

8	Eeuwe Schot	38:20.0	38:14.6
22	Roelof Aeilkema	41:40:0	41:31:9
30	Johan Weerts	43:54.4	43:41.1

M45:

24	Juul Baller	45:33.3	45:21.1
----	-------------	---------	---------

M50:

36	Jan van Dijk	47:47.1	47:29.6
----	--------------	---------	---------

M60:

8	Egbert Haaijer	45:29.3	45:20.8
---	----------------	---------	---------

Vsen:

5	Sandra Kerckhoffs	44:09.2	44:00.0
---	-------------------	---------	---------

V40:

7	Ria Kok	46:59.2	46:49.0
---	---------	---------	---------

28 Christina Vos 1:02.29

Rolde Marathon 2002

Heren 40 t/m 49 jaar

94	Harrie Fransen	01:52:51
103	Daan vd Schilt	02:14:00

Heren 50 jaar en ouder

44	Piet Bakker	01:51:06
57	Evert Botter	02:14:00

Dames 35 t/m 44 jaar

7	Yda vd Schilt	02:13:59
8	Lucy de Vries	02:14:00

Dames 45 jaar en ouder

2	Geppie Dorlag	01:49:47
4	Bernadette Nienhuis	02:07:17

uitslag Rolde marathon 10 en 10EM

Nico Wennekes	54.45
Harry Schuur	1.04.13
Ria Otten	1.09.03
Geertje Hulzebos	1.11.05
Jan Stabler	1.12.07 ?

10EM

Thea Verkaaik	1.38.00
Liesbeth Bel	1.36.43
Willemien Bosch	1.28.20

AV IMPALA DRACHTEN

12E HALVE MARATHON 5 OKTOBER 2002

12	Evert Jan Heringa	1.28.57
----	-------------------	---------

nagekomen tijd van halve marathon Vlieland;

82	Juul Baller	1.45.14
----	-------------	---------

ZUIDLAARDERMARKTLOOP 12 OKTOBER 2002

H 10,0 KM VET	Bruto	Netto	
54	John Koning	47:03	47:01
H 10,0 KM VET+			
47	Wiebe Nienhuis	53:58	53:43

D 10,0 KM VET+

18	Thea Verkaaik	56:58	56:41
----	---------------	-------	-------

loop agenda dec

<u>DATUM</u>	<u>PLAATS</u>	<u>NAAM LOOP</u>	<u>AFST (km)</u>	<u>AANVANG</u>
Zon 01 Dec	Sneek	Winterloop	8.2	11.00 uur
Wo 04 Dec	Dieverbrug	Eikenhorstloop	5/10/15	11.00 uur
Zat 07 Dec	Nijeveen	H.BijkerBovenboerenl	11.2/21.1	13.00 uur
	Franeker	10 EM	16.1/8	11.00 uur
	Mildam	Mildamloop	5 / 10	10.30 uur
	Leek	Nienoordcross	Diverse afst	NB
Zon 08 Dec	Sneek	2e Runningcross	Diverse afst	NB
Zat 14 Dec	Assen	3e Trimloop	1--15	11.00 uur
	Diever	Bosmarathon	5/12/22/32/42	11.00 uur
Zon 15 Dec	Groningen	Stadsparkloop	4--16	10.00 uur
Zat 21 Dec	Diever	Dieverzandcross	12/22/32/42	11.00 uur
	Peize	Decemberloop	5/10/15	10.30 uur
Do 26 Dec	Oldeberkoop	Kerstcross	1.2/8	12/13.30 uur
Za 28 Dec	Marrum	Oudejaarsloop	5 / 10	11.00 uur
			21.1	12.00 uur
	Blijham	Oudejaarsloop	15 / 21.1	12.00 uur
			2/5/10	14.00 uur
Di 31 Dec	Glimmen	Sylvesterloop	2/10	12.00 uur

loop agenda jan

Wo 01 Jan	Grou	Nieuwsjaarsloop	3-10	15.00 uur
Za 04 Jan	Dokkum	Be-Quickloop	10-21	11.00 uur
			2-5	11.10 uur
	Stadskan	Unive nieuwsjaarloop	10	14.00 uur
Zo 05 Jan	Sneek	Winterloop	8.2	11.00 uur
Za 11 Jan	Assen	4e Trimloop	1-15	11.00 uur
	Groningen	2e Squeezy Run {W/R}	1-18	10.00 uur
Zo 12 Jan	Dieverbrug	Wintermarathon	5.5-42.2	11.00 uur
	Egmond	Nike halve marath	21.1	12.00 uur
	Leeuwarden	Douwe Kleefstraloop	2.5--16	11.00 uur
	Winschoten	3e Cross Kamp Gr/Dr	Diverse	N.B
Za 18 Jan	Klijndijk	Udinkloop	6.5-10	14.00 uur
	Ureterp	Sterrenloop	6/11/21	11.00 uur
Zo 19 Jan	Groningen	Sadsparkloop	Zie 15 DEC	10.00 uur
Wo 22 Jan	Dieverbrug	Ellert enBrammertloop	5/10/15	11.00 uur
Za 25 Jan	Tzum	Halve marath	6/10/21.1	11.00 uur
Zo 26 Jan	Bakkeveen	3e Crosscomp	10	12.00 uur
Za 01 Febr	Emmen	Hondsrugcross	10	11.30 uur
	Apeldoorn	Midwinter-Marathon	18.7	11.30 uur
			42.2/27.4	12.00 uur
			7.4	12.15 uur

GEWICHTSPRINGEN

Uit de Volkskrant van zaterdag 16 november:

“Griekse atleten zwaaiden met gewichten om bij het verspringen nog een stukje verder te komen. Met halters van twee tot negen kilo sprongen ze zeventien centimeter verder, berekenen Engelse biowetenschappers van de Manchester Metropolitan Universiteit in het Engelse Alsager. Ze publiceren er over in “Nature” van deze week.

De gewichten werden voor het eerst gebruikt tijdens de Olympische Spelen van 708 voor Christus. In de aanloop tot de eigenlijke sprong zwaaiden de atleten met hun armen, in fase met het lopen. Dat geeft extra snelheid.

Tijdens de afsprong en een groot deel van de vlucht houden de atleten de halters van steen of lood ver voor zich. Ze zwaaien de armen - en daarmee de gewichten – vlak voor het neerkomen vervolgens weer naar achteren.

Die verplaatsing van het zwaartepunt vlak voor de landing geeft de atleet een extra duw, zeggen de Engelse sportwetenschappers. Wanneer de extra gewichten naar achteren worden verplaatst, zal de rest van het lichaam iets voorwaarts landen.

De onderzoekers simuleerden de massaverplaatsing met behulp van een computermodel, en deden ook met zwaaiende proefpersonen vergelijkbaar onderzoek. Ze ontdekten dat zwaaien met twee halters van elk 3 kilo elk de aanvangssnelheid tijdens de afzet met 2 procent verhoogt, vergeleken met lege handen.

Zijn de gewichten zwaarder dan 5 of 6 kilo elk, dan neemt dat snelheidsvoordeel weer af. Naast dat voordeel, is er nog die massaverplaatsing op het eind van de sprong. Samen levert dat 17 centimeter op, bij een sprong van 3 meter.”

Tot zover het artikel. Blijft er bij mij toch een vraagje liggen: was die 17 centimeter extra bij een vertesprong van 3 meter bepalend voor goud, zilver of brons? Dan is de atleet er sinds die tijd toch heel wat meters op vooruit gegaan! Drie meter.... Dat springt zelfs mijn bejaarde moeder!

Gert van A

VAN MOPPEREN

Van Mopperen zag half oktober 12.700 mensen meedoen aan de Vier Mijl van Groningen. Lopers die werden toegejuicht door (je leest het elk jaar) zo'n 60.000 toeschouwers langs het parcours. Een maand later zie je tijdens de Plantsoenloop tien procent van het aantal deelnemers hun rondjes lopen, gadeslagen door 1 procent van het aantal toeschouwers dat de Vier Mijl bezoekt.

Ik blijf die grote verschillen onbegrijpelijk vinden. Waarom die extreme aandacht voor de Vier Mijl, hoe goed die ook georganiseerd is. Nou ja, goed.... Je hoort hier en daar toch wat minpuntjes:

- de moeilijke bereikbaarheid van de start bij de Hortus
- overlast voor de mensen die vlakbij de start wonen (wildplassers, tuinvernielers)
- problemen om na de finish je zak met kleding terug te krijgen
- lang wachten op vervoer terug naar de start

Het is goed dat de organisatie deze problemen hoort, ze erkent en er wat aan wil doen. Maar een groei naar 20.000 lopers, zoals positief Grietje Pasma verklaart? Ik betwijfel het....

Dan de Plantsoenloop: een prima wedstrijd met toch weer die onzekerheden over de starttijd en de inschrijving. Wat moet een trimmer? Om twee uur, om kwart voor drie of om kwart over drie starten? Waar moet hij zich inschrijven? Nassauschool, Vensterschool? Waarom in vredesnaam een kilometer verderop, bij die school? Ik hoorde nogal wat gemopper van deelnemers hierover. Waarom is er geen douche- en kleedgelegenheid? Bijvoorbeeld in De Parrel?

Denk er eens over na, organisatie. Verder veel lof natuurlijk voor de noeste werkers en vrijwilligers. Maar toch.... We blijven kritisch!

Van Mopperen

P.S.

Ondergetekende stelt zich hierbij beschikbaar voor de clubkrant van de nieuwe fusieclub Groningen Atletiek. Hij hoopt dat de nieuwe redactie stilzwijgend het contract wil voortzetten, waarin Van Mopperen belooft elke maand kosteloos een stukje aan te leveren voor de clubkrant, waarin hij zijn eigen mening geeft over ontwikkelingen binnen de atletiek en de club.

AREND'S OOG EN OOR.

Arend heeft met zijn eigen Arendsogen kunnen aanschouwen dat in de achterliggende weken door een groep vrijwilligers zeer hard gewerkt is aan de verbouwing van beide clubhuizen. Het GVAV clubhuis is omgebouwd tot een fantastische krachtruimte, die zijn weerga in den lande niet kent. Aan het Argo clubhuis wordt op dit moment, dat Arend deze woorden aan het papier toevertrouwd, nog hard gewerkt aan de renovatie. Maar opperbaas Henk Brummer heeft Arend verzekerd, dat we op schema voorliggen en dat op 1 december a.s. al de verbouwingsplannen zijn gerealiseerd. Arend, had de oproep van de voorzitter ook ter harte genomen en nadat hij eerst met zijn vrouw op vakantie was geweest had hij zich gemeld bij opperbaas Henk voor het uitvoeren van doordeweekse klussen. Nu staat Arend niet zo bekend als 'klusjesman". Zijn vrouw had hem in het verleden wel eens verweten, dat hij nog geen schilderij aan de muur kon bevestigen. Maar sinds Arend het huis van zijn dochter en zoon heeft geschuurd en geschilderd en hij op "twee ladders hoogte" aan zijn eigen huis kluste, is zijn imago als klusjesman wat gestegen. Hij wordt nu binnen zijn familie voor enigszins 'vol' aangezien. Met deze wetenschap durfde hij zich op een maandagochtend wel bij oppermeester Brummer te melden. Deze had meteen al een voorzichtige inschatting gemaakt van Arend's klusjestalent; als een volleerd pedagoog zei hij: "ik heb nog enkele belangrijke karweitjes, die gedaan moeten worden, die kan ik niet aan iedereen opdragen, maar beslist wel aan jou. Als jij nou eens dat wandrek van de kant sloop en die krachtmachines demonteert". Arend glom van trots, omdat coach Henk hem zo'n belangrijke taak toevertrouwde. Hij trok vol overgave aan het werk en slaagde erin dit sloopwerk tot een goed einde te brengen, mede dank zij enkele waardevolle tips van coach Henk. Arend ontmoette meteen al enkele oude bekenden, waaronder de 'Oude' Olthof, die met overtuiging de schrootjes van een nieuw vernislaagje voorzag en een oplossing had om de bekers en standaards weer mooi te krijgen. 'Gewoon wassen in ambro' hoorde Arend hem menige keer roepen.. Maar ja, die Olthof ontmoet hij overal, als jurylid, bij de indoor, bij de schoolatletiek. Ja, een pittig baasje die ex- belasting ambtenaar en een energie, dat dat mannetje heeft; hij hoorde ook op afstand al de stem van Lucas Bolhuis, die zijn bekende spraakwaterfall tentoonspreidde alsof hij zich te goed had gedaan aan z'n familiegenoot Lucas Bols. Maar Arend weet gelukkig beter, want die Lucas is een sportman in hart en nieren, hij rookt en hij drinkt niet en maakt deel uit van de loopgroep van Evert Botter. Volgens "vrouw Lucas" heeft hij toch een 'tik'. Hij vertoeft in het clubhuis van Argo meer dan in z'n eigen huis. Zij heeft hem al bedreigd met de volgende uitspraak:" de volgende keer neem je je bed maar mee, dan kun je daar blijven slapen en dan kun je de verfkwest strelen in plaats van mij". Maar ook oppermeester Henk heeft het ook al een

beetje verbruid bij zijn vrouw, want hij klust wel bij Argo, maar zijn vrouw zit al een jaar met een half afgebouwde keuken. Arend maakte ook kennis met een zekere Henk Ottens, hij had zijn naam wel eens gelezen in de 'Klupkrant' maar nog nooit eerder ontmoet. Ja, die Ottens maakte op Arend grote indruk, want hij zag die man op zeer vakkundige wijze de muur met specie dichtsmeren en egaliseren. Henk Brummer keek nauwlettend toe of de vroege atleten de vloer van 'GVAV' niet betraden, want die was net vetvrij geboend, een voorwaarde voor de hechting van de tegels. John Gerritsen, net uit de nachtdienst, waar hij enkele patiënten met liefde omringd had, vond het noodzakelijk, dat de vloer ook nog eenmaal met liefde verpleegd en verschoond moest worden. Hij nam Arend als hulp mee om dit karwei met zorg uit te voeren "geen overbodige luxe Arend, moet je zien wat een zand of er nog afkomt" was zijn commentaar. De volgende ochtend trof Arend naast coach Henk weer de 'Oude Olthof' en Lucas aan, alsmede twee hem onbekende vrijwilligers. De ene was Henk, een beeldhouwer, die zijn lusten moest botvieren op het plaatsen van kozijnen en een deur. Voor die beeldende kunstenaar geen erg uitdagende klus volgens Arend, want het uitleven in vrije vormgeving is toch wat anders dan het loodrecht en waterpas plaatsen van houten kozijnen. Maar ja hij was er en hielp mee net zoals vele anderen aan de nieuwe toekomst van 'Groningen Atletiek'. En dan was er ook nog een ex- beroepsschilder Wiebe Nienhuis, die met zwierige hand zonder 'afplakken' en zonder de ramen te raken de kozijnen van een nieuwe laklaag voorzag. Arend was de 'schuurder' en kreeg enkele zeer waardevolle instructies van de beroepsman. Daarna kon hij zich verder nog verdienstelijk maken met het schoonmaken van de "raamtraliën". Lucas Bolhuis ontpopte zich die dag als een echte trapezewerker, want met enig wringen en wurgen slaagde hij er in zich net door een van de openingen van het framework boven de bar te hijsen om zodoende de grote ijzeren balk zwart te schilderen.. Oppermeester Henk Brummer keek vanuit zijn werkhoeek zo nu en dan met een scheef oog naar zwartwerker Lucas en niets ontging hem. Hij was er als de kippen bij om met zijn terpetine doekje de vloer en de bar van de zwarte vlekjes te ontdoen als Lucas de controle over zijn verfkwast in deze netelige positie een beetje verloor. Mocht U beste lezer straks nog eens een zwart plekje tegenkomen, dan weet U dat dit een souveniertje is van Lucas Precies mannetje trouwens, die Henk .Hij is op alles voorbereid en niets ontgaat hem, maar toen een van z'n vrijwilligers in z'n enthousiasme de telefoonlijn doorknipte (neen beste lezers het was niet Arend) was zelfs Henk even beduusd en had hij op dit probleem geen praktisch antwoord. Het enige wat ie wist te zeggen was: "daar ben ik helemaal niet blij mee". Gelukkig werd deze reparatieklus 's avonds geklaard door een "Argo-PTTer".

Ja, dat clubhuisproject is overdag net een sociale werk-en ontmoetingsplaats: gezellig, een kopje koffie op zijn tijd, begrip en geduld voor de ander en liefde voor

de club. Ja coach Brummer's geduld wordt wat dat betreft ook wel eens op de proef gesteld. Toen hij Arend op een zeker moment vroeg om hem even het schaafje aan te reiken verstond Arend : het schaatje. (Ja beste lezers Arends oren worden er niet beter op) Arend zocht zich te pletter; maar in de buurt van de gereedschapkast vond hij geen schaatje en in arrenmoede wendde hij zich na enkele minuten tot Henk met de woorden : "Henk ik kan nergens een schaatje vinden"! 'Ik moet ook geen schaatje maar een schaafje' was Henk's commentaar vanaf de steiger zonder enige stemverheffing. Kijk dat is nou een coach, die zijn pupil aanvoelt. Ja en die Henk geeft ook zelf het goede voorbeeld, want hij rookt graag een sigaretje, maar doet dat volgens de regels netjes in de buitenlucht. Weet je wie ook elke dag in de lunchpauze even een kijkje kwam nemen ? Bert Eilert, die GVAV praeses. Ja Arend vermoedt, dat ie ook deel uitmaakt van de bouwcommissie en dat ie heel wat te zeggen heeft, tenminste als Arend hem zo hoort praten. En dan heeft Arend ook nog een tich aantal malen een ander belangrijk persoon gezien. Een zekere Henk Tichelaar en die schijnt ook heel veel verstand van bouwprojecten te hebben. Ja, zo zie je maar beste Argo-fans Arend doet in zo'n weekje heel wat kennis, kunde en informatie op.

Zo was ie ook onder de indruk van Pa en Ma van der Schilt. Vader Daan 'rolde' de plafonds dat het een lieve lust was. Alhoewel hij zeer "nodig" moest gunde hij er zich geen tijd voor. Ja welke baas zou niet trots zijn op zulk personeel. Boze tongen beweren echter, dat Lucas, die net de WC deuren aan het schilderen was, hem de toegang dat het toilet had geweigerd. Daan's commentaar zou zijn geweest "Nou als het dan moet, dan maar met een natte broek". Geen probleem voor Yda, die natte broek van Daan kon er ook nog wel bij in de wasmachine samen bij al die clubhuisgordijnen.

Toen Arend op vrijdagochtend zijn voeten over de drempel plaatste werd hij al opgewacht door een trotse coach Brummel : ' moet je dit eens even zien Arend' en hij toonde hem enthousiast de nieuwe krachtruimte-vloer

Ja beste mensen, die krachtruimte wordt een plaatje; "de mooiste van Nederland" volgens Rutger Smith en die kan het weten. Trouwens, dat hebt U waarschijnlijk ook al in "Het Dagblad van het Noorden" gelezen beste Argo-fans, die Rutger schrijft aan Renate(Groenewold) en zij schrijft hem. Dat is toch romantisch, of niet soms. Geen geheime brieven, maar pats boem zonder enige schroom in het openbaar in het Dagblad zeggen wat je op je hart hebt, zodat iedereen kan meegenieten van hun romantische woorden. Dat is pas romantiek. Arend heeft uit betrouwbare bron vernomen, dat Rutger de tekst voor de volgende brief alweer klaar heeft Hij heeft hierin o.a. de volgende passage opgenomen: "Renate als jij aan het schaatsen bent ver van huis, stoei ik met de halters en zweet ik tot in m'n kruis" Toen Henk Brummer hiervan kennis nam heeft hij meteen zijn maatregelen genomen en ervoor gezorgd dat er een anti-zweet rubberen tegelvloer werd besteld, de enige echte in Nederland en met groene biesjes afgezet. "Alle andere kunststofmatten leiden bij zweten tot schimmelvorming en dat wil ik niet op m'n geweten hebben" aldus Henk.

Waar die Henk ook al niet aan denkt.. Dus Rutger kan nu net zo hard zweten als ie wil.

Vol verwachting kijkt hij alweer uit naar de volgende brief van Renate: “ Rutger als jij in dat krachthonk ligt te stoeien met die halters en zweet tot in je kruis, denk ik tijdens m’n rit aan jou ,dan borrelen er ongekende krachten in me op en rij ik iedereen naar huis”. Ja, beste mensen, dat is toch genieten geblazen. De mensen willen toch sport, sensatie en sex. Nou die “fietsenmaker” uit Musselkanaal of waar dat vriendje van die Renate ook vandaan komt, moet alert zijn, want Arend verwacht binnenkort de volgende brief van Renate aan Rutger in het Dagblad: “Rutger, jij grote reus uit Leek, jij lekker stuk, sinds ik jou ken ben jij mijn grote voorbeeld, mijn ideaal, mijn grote Geluk.”

Dat grote geluk was niet weggelegd voor Manon Post, onze nationale kampioene speerwerpen, die de gouden worp moest bekopen met een ernstige elleboogblessure. Helaas brachten enkele maanden rust hierin geen verbetering, waarop werd besloten tot een operatie; hierbij bleek, dat de elleboogpees vrijwel geheel was afgescheurd. De operatie heeft inmiddels plaatsgevonden en is goed gelukt, zodat Manon weer met enige optimisme de toekomst tegemoet kan zien, al zal het revalidatieproces nog wel enige tijd duren. Maar dat we in de toekomst weer van Manon gaan horen daarvan is Arend overtuigd. Hou je taai Manon.!

Voor de nieuwe atletiekclub “ Groningen Atletiek” wordt het beslist een gouden toekomst . Daar waar met zoveel overgave en liefde door talrijke vrijwilligers gewerkt wordt aan een fantastische start, daar kan een gouden toekomst niet uitblijven..

Arend wenst U tot slot in alle opzichten een fijne Kerst en een Gelukkig en Gezond Nieuwjaar en hoopt samen met U tijdens de Nieuwjaars-receptie een borrel te drinken en een toast uit te brengen op ‘Groningen atletiek’.

INDOOR-EN BAANWEDSTRIJDKALENDER

11 jan	Apeldoorn	midwinter-kogelslingeren
25 jan	Zuidbroek	indoor
15 feb	Franeker	indoor
01 mrt	Steenwijk	indoor
15 mrt	Heerenveen	indoor

BAANWEDSTRIJDEN - DE LAATSTE UITSLAGEN

Hilversum, Arena Games, 8 september

Hilbert de Vries	1500 meter 4.14,53 (3 ^e)
Jos Bentum	discuswerpen 48.57 (4 ^e)
Tjarko Meijerhof	kogelslingeren 56.53 (3 ^e)
Margriet Vedder	polshoog 3.55 (2 ^e)
Debby v.d. Schilt	kogelslingeren 55.33 (1 ^e)
Gonny Mik	kogelslingeren 47.73 (2 ^e)

Steenwijk, werpdriekamp, 13 oktober

Meisjes A	
Marijke Vreugdenhil	kogel 9.00, discus 28.97, speer 26.32, totaal 1573 pnt (1e)
Heren	
Jos Bentum	kogel 15.17, discus 45.57, speer 42.92, totaal 2125 pnt (1 ^e)

ATLETEN TELEURGESTELD

Een aantal atleten uit Roden heeft meegedaan aan de clubkampioenschappen van 5 oktober in Groningen.

Een drietal junioren weet tot op heden niet wat hun uitslag is, want die is verdwenen. Ook navraag bij diverse personen heeft niets opgeleverd; er is wel gezegd dat het op een bepaald moment niet goed ging.

Wim Lutter deed mee aan het kogelstoten, zijn zus Marjon liep een 600 meter en Klaske Bosma sprong ver.

Deze atleten willen graag weten wat hun uitslagen zijn, want zij stijgen dan namelijk ook in het eindklassement en voor één persoon ligt er dan zelfs ook nog een medaille klaar.

Wie o wie weet waar de uitslagen zijn en kan deze doorgeven, zodat de atleten weten wat ze gepresteerd hebben.

Siny Bos
ARGO Roden

NIEUWS UIT RODEN

*** Grote Clubactie**

De pupillen en junioren uit Roden hebben samen 547 Grote Club Actie loten verkocht, bijna 200 meer dan vorig jaar. **KLASSE!** Hiervoor worden zij **BEDANKT**. Topverkoper in Roden is Kerwin Wiersum met 52 loten. De verkopers hopen dat een gedeelte van de opbrengst ten goede komt van de Afdeling Roden

- **Trainingstijden**

De trainingstijden zijn veranderd omdat wij vrijdags in de zaal trainen.

Op het veld:

Dinsdag 18.30 – 20.00 Marianne

Woensdag 18.30 – 20.00 Karin

In de zaal:

Vrijdag 16.30 – 17.30 Marianne

Vrijdag 17.30 – 18.30 Marianne

Vrijdag 18.30 – 19.30 Karin

Vrijdag 19.30 – 20.30 Karin

Julie hebben allemaal bericht ontvangen wanneer je verwacht wordt

- **nieuw bestuurslid**

Wij zijn op zoek naar een nieuw bestuurslid omdat Frans Drager heeft aangegeven te willen stoppen. Onze voorkeur gaat uit naar een vader van een van de pupillen.

- **Wedstrijdnieuws**

Dwingeloo: door een achttal atleten werd meegedaan aan de eerste cross van de Gronings-Drentse Veldloopcompetitie, en er werd goed gepresteerd.

Bij de Pupillen behaalde Jordy Vijfschaft een 2^e plaats en Edwin Ridder werd 4^e.

Bert Bos werd 3^e bij de Jongens Pupillen B. Bij de Jongens Junioren D werd Wim Lutter 7^e.

Marieke Bos en Hanneke Ridder deelden samen de 8^e plaats bij de Meisjes Junioren D.

Marjon Lutter werd 7^e bij de Meisjes C en Klaske Bosma werd 4^e bij de Meisjes B.

Tjeerd Bosma tenslotte werd 7^e bij de Jongens C.

Atleten uit Roden hebben ook meegedaan aan de Plantsoenloop.

Ze zijn zeer tevreden naar huis gegaan met diverse bekens en bossen bloemen.

Jongens Pup. B: 2^e Jordy Vijfschaft, 3^e Edwin Ridder

Jongens Pup. A: 5^e Bert Bos

Jongens Jun. D: 4^e Wim Lutter

Meisjes Jun. C: 2^e Marieke Bos

Meisjes Jun. B: 1^e Marjon Lutter.

Leeuwarden

een aantal Roder Argonauten heeft meegedaan aan de eerste wedstrijd van de Friese Crosscompetitie. Er werd op een zeer nat en zwaar parcours gelopen.

Jongens Pup. B (800 meter): Jordy Vijfschaft – 2^e plaats

Jongens Pup. A (800 meter): Bert Bos – 8^e plaats

Jongens Jun. D (1000 meter): Wim Lutter – 5^e plaats

Meisjes Jun. C (1500 meter): Marieke Bos – 3^e plaats

Meisjes Jun. B (2000 meter): Marjon Lutter – 2^e plaats

- De Vier Mijl van Groningen

Een aantal atleten uit Roden heeft aan de Vier Mijl van Groningen meegedaan.

Hun tijden:

Tjeerd Bosma 33.55,9.

Marieke Bos 33.43,0.

Bert Bos 34.21,7

Wiebe Heeres 37.43,7

Hanneke Ridder 38.53,9

Van de volgende atleten hebben wij geen tijd omdat ze zonder chip liepen:
Klaske Bosma, Liesbeth Kemkers en Willeke Kemkers.

Betalingschema -- Contributie -- ARGO'77 -- 2002

<u>Bedragen in Euro</u>	<u>Contributie</u>	<u>te betalen in:</u>	
<u>Categorie:</u>	<u>Per Jaar</u>	<u>Januari</u>	<u>Juni</u>
Senioren baan	134.10	67.05	67.05
Senioren weg	101.50	50.75	50.75
Junioren A	96.30	48.15	48.15
Junioren B	87.40	43.70	43.70
Junioren C	79.80	39.90	39.90
Junioren D	75.10	37.55	37.55
Pupillen A	68.90	34.45	34.45
Pupillen B, C	66.10	33.05	33.05
Mini Pupillen	66.10	33.05	33.05
Ochtend groep weg	50.80	50.80	0.00
Donateurs	37.80	37.80	Met clubblad
Gezinskorting	12.00 p/jaar	6.00	6.00
Speciale Contributie	101.25	50.75	50.75

In januari wordt de ARGO'77 contributie verhoogd met onderstaande KNAU contributies.

K.N.A.U. Basiscontributie:	Wedstrijdlicentie:
SENIOREN € 10.70	€ 15.60
JUNIOREN € 9.90	€ 9.70
PUPILLEN € 9.20	€ 5.40

Administratiekosten nieuwe of gereactiveerde leden: € 4.60

Betaling van de contributies kan geschieden d.m.v. een acceptgirokaart die zal worden toegezonden in de maanden januari en juni.

Dringend verzoek: betaal de contributie direct na ontvangst van de acceptgirokaart, om extra werk en misverstanden te voorkomen.

Bedanken als lid

Bedanken als lid van de vereniging kan alleen **voor 1 november**.

Bedanken dient altijd schriftelijk te gebeuren, bij de ledenadministrateur

Wim Albaaren, Rode Kruislaan 4, 9728 CV Groningen

REUNIE? NU AL?

ARGO'77 is nog niet eens opgedoekt als vereniging, of er gaan al stemmen op voor een reünie. Nou ja, niet enkel een reünie voor leden van ARGO'77, maar voor alle verenigingen die ooit in Groningen hebben bestaan.

Ik kreeg een brief van Arend Karenbeld waarin hij iets vertelt over een reünie die hij en Bauke Seldentuis (voorzitter vanaf 1977) komend voorjaar willen organiseren.

Een fusie voor leden van AVG'26, ARGO'77, Brunhilde, GVAV-Rapiditas, Nurmi, Olympia en Pegasus) die op dit moment 40 jaar of ouder zijn.

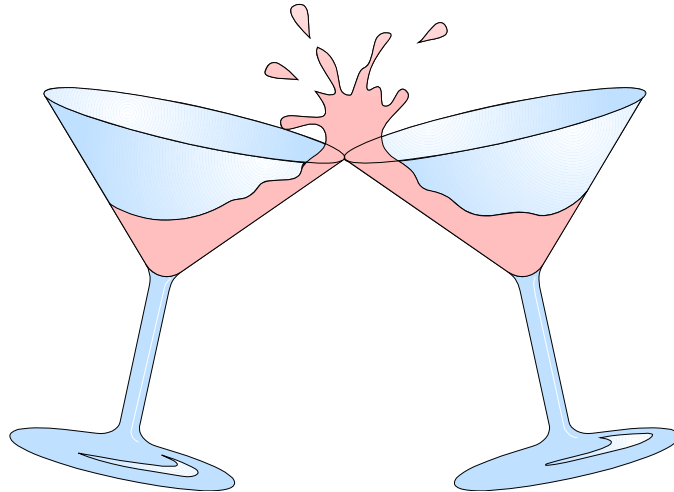
Wie nog namen en adressen (eventueel incompleet) weet van oud-leden van deze clubs, wordt verzocht contact op te nemen met Arend Karenbeld.

Tel. 050 – 534 45 96, of schriftelijk: Oude Middelhorst 49, 9753 BR Haren, of per e-mail: a.karenbeld@zonnet.nl.

Ik zal er zijn!

Gert v. A.

<p style="text-align: center;">NIEUWJAARSBIJEENKOMST DONDERDAG 9 JANUARI Vanaf 20.30 uur</p>



Het bestuur van Groningen Atletiek nodigt alle leden uit voor een nieuwjaarsbijeenkomst op 9 januari in het clubgebouw.

Tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst worden de jaarlijkse prestatieprijzen uitgereikt.

Dit is de eerste gelegenheid, dat we elkaar in de nieuwe vereniging kunnen ontmoeten.

Wij hopen op een drukke en gezellige bijeenkomst.

VOORMALIG ARGONAUT LATTA JIRU WAQU WINT PLANTSOENLOOP

De 45^e Plantsoenloop was er eentje met een internationaal tintje: de pas 18 jaar oude Ethiopiër Latta Jiru Waqu, tot voor kort nog lid van ARGO'77, was de snelste, op de voet gevolgd door de Amerikaan Zac Freudenburg. Waqu voltooide de wedstrijd over 7 kilometer in een klasse 21 minuten en 58 seconden. Freudenburg finishte drie tellen later, ruim voor drievoudig winnaar Casper Dirks (ook al een ex-Argonaut) uit Amsterdam. Diens clubgenote Simone Bouwman liep bij de vrouwen van start tot finish op kop.

Winnaar Waqu verhuisde kortgeleden van Groningen naar Eindhoven. "Ik train niet zoveel, maar wel hard," zie hij nog even. Waqu gaat deze winter crossen en neemt het daarin op tegen de nationale top. De nummer twee, Zac Freudenburg, woont en studeert sinds 15 maanden in Groningen en is lid van Vitalis. "In Amerika heb ik vier jaar bij een universiteitsploeg gelopen. Ik was dit jaar zes maanden geblesseerd, maar ben nu aan het terugkomen. Ik ben tevreden met mijn tweede plaats. Dit was mijn eerste Plantsoenloop, maar ik loop hier heel vaak. Ik woon vlakbij, in de Oude Boteringestraat," klonk het in prima Nederlands. Met de heuvels in het park had de 23-jarige geen moeite: "Mijn vader woont in Montana. Daar loop ik wel eens in de Rocky Mountains."

En dat is andere koek...

Voor Simone Bouwman was het de tweede zege in de Plantsoenloop. "Een jaar of vijf geleden won ik ook al eens. Ik ben van Groningen naar Amsterdam verhuisd en train sinds twee maanden bij Phanos in het Olympisch stadion. Ik train niet echt regelmatig, maar pluk nog steeds de vruchten van het harde trainen onder Eddy Kiemel in het Stadspark. De Plantsoenloop is een leuke wedstrijd. Woensdag in Amsterdam zei ik nog tegen Casper Dirks: "eigenlijk moeten we hem lopen. De heuvel is erg zwaar, maar op het lange vlakke stuk daarna kun je goed herstellen."

Bij de veteranen zegevierden Didier Senay uit Veendam en Marja Bodewes uit Kiel-Windeweer. De wedstrijdloop, die deel uitmaakte van het Geové/RZG-circuit, trok 360 lopers. Een lichte tegenvaller, en dat gold ook voor de jeugdwedstrijden die eerder die dag werden verwerkt. Dankzij de opkomst bij de trimlopen (zo'n 750 deelnemers, waaronder veel jong grut) was de organisatie toch redelijk tevreden, want met 1200 lopers was die net uit de kosten.

PLANTSOENLOOP VOOR DE JEUGD

Pupil Widmer de Graaf, B-junior Rogier Wezeman en B-juniore Marion Lutter waren de enige Argonauten die eerste werden in hun categorie. Gelukkig waren er ook ereprijzen voor de pupillen Jordy Vijfschaft, Frederik Hak, Louise Taatgen en Eline Hoekstra en de junioren Arnoud Brugge, Marieke Bos, Wendy van der Aa, Sjors Kampen en Wouter Visch. Gefeliciteerd allemaal!

UITSLAGEN

C-Pup. Jongens, 1200 mtr

1. Widmer de Graaf 5.52.7

21. Vincent van Ewijck 6.41.8

22. Kevin Wagenaar 6.45.4

B-Pup. Jongens, 1200 mtr

2. Jordy Vijfschaft 5.24.1

3. Edwin Ridder 5.52.1

D-Jun. Meisjes, 1200 mtr

6. Ninke Fennema 5.21.6

8. Eline Weerts 5.30.6

10. Nicky van der Schilt 5.31.6

14. Anne Juul Jans 5.54.0

15. Petra Cieremans 6.02.9

16. Jane Ubels 6.14.3

A-Pup. Jongens, 1200 mtr

3. Frederik Hak 4.58.3

5. Bert Bos 5.06.1

11. Mike Bosscher 5.28.9

17. Wouter Breunis 5.47.9

21. Alistair van Dijk 6.07.6

22. Wouter Tel 6.19.2

26. Leonard Lang 6.36.2

C-Jun. Meisjes, 1500m

2. Marieke Bos 6.23.5

A-Pup. Meisjes, 1200 mtr

2. Louise Taatgen 5.05.5

3. Eline Hoekstra 5.09.0

4. Eva Reinders 5.09.1

5. Suzanne Williams 5.11.3

6. Ilse Rietberg 5.16.5

10. Wietske de Graaf 6.07.4

B-Jun. Jongens, 3000 mtr

1. Rogier Wezeman 10.48.1

2. Arnoud Brugge 11.08.4

5. Denis van der Schilt
13.37.5

B-Jun. Meisjes, 1500 mtr

1. Marion Lutter 6.37.7

3. Wendy van der Aa 6.51.6

D-Jun. Jongens, 1200 mtr

4. Wim Lutter 5.04.4

5. Thomas Zaw 5.09.4

6. Thomas Breunis 5.12.7

7. Florian Lang 5.15.1

11. Simon Raap 5.28.1

12. Martin Loupatty 5.33.0

13. Martin Williams 5.37.0

15. Nick Bosscher 5.45.5

20. Erwin Dijkema 6.34.

A-Jun. Jongens, 7000 mtr

2. Sjors Kampen 27.16

3. Wouter Visch 30.42.

AVD-CROSS

De AVD-cross geldt voor veel atleten als laatste wedstrijd in de categorie, voor op 1 november de nieuwe leeftijdscategorie ingaat. Hoe ze dat met de eindstand van de veldloopcompetitie doen, is mij een raadsel.

Hoe dan ook, het was aardig weer en er waren in totaal zo'n 260 deelnemers.

Bij de mannen werd Herman Hofstee weer eens winnaar. Het was geloof ik zijn 15^e of 16^e overwinning. Op de derde en vierde plaats eindigden "onze" Hilbert de Vries en Stefan Ymker. Bij de Meisjes A won Karen Wezeman. Geen wonder, want met alle respect, ze was de enige deelnemer in deze categorie.

Bij de jongere junioren was C-er Arnoud Brugge goed bezig: hij werd tweede, evenals Rogier Wezeman bij de B-junioren. Klaske Bosma viel bij de B-meisjes net buiten de prijzen.

Bij de A-pupillen overkwam dat ook Eline Hoekstra, die drie tellen tekort kwam voor brons. Bij de B-pupillen werd Louise Taatgen heel knap eerste, en bij de C-ers eindigde Jordy Vijfschaft fraai als tweede. Bert Bos tenslotte won brons bij de Jongens Pup. B.

De tweede veldloop vindt op 7 december plaats in Nienoord, de derde op 12 januari in Winschoten en de vierde op 23 februari in Groningen.

JONGENS PUP. C, 1000 M

2. Jordi Vijfschaft	4.41
5. Edwin Ridder	5.10

JONGENS PUP. B, 1000 M

3. Bert Bos	4.49
7. Mike Bosscher	4.55

MEISJES PUP B, 1000 M

1. Louise Taatgen	4.49
5. Eva Reinders	5.06

JONGENS PUP A, 1000 M

27. Nick Bosscher	5.26
-------------------	------

MEISJES PUP A, 1000 M

4. Eline Hoekstra	4.57
14. Ilse Rietberg	5.45

JONGENS D, 1000 M		
7. Wim Lutter		4.33
MEISJES D, 1000 M		
8. Marieke Bos		4.42
8. Hanneke Ridder		4.42
JONGENS C, 2000 M		
2. Arnoud brugge		8.07
MEISJES C, 1000 M		
7. Marion Lutter		4.54
9. Wendy van der Aa		5.20
JONGENS B, 3000 M		
2. Rogier Wezeman		12.15
MEISJES B, 2000 M		
4. Klaske Bosma		9.46
JONGENS A, 4000 M		
6. Sjors Kampen		18.06
MEISJES A, 3000 M		
1. Karen Wezeman		14.00
MANNEN, 8000 M		
3. Hilbert de Vries		32.05
4. Stefan Ymker		32.25
MANNEN 50+, 6000 M		
10. Hans Bienk		32.12.

TRAININGSSTRUCTUUR GRONINGEN ATLETIEK SENIOREN en A/B junioren

Categorie	Trainers	Ma	Di	Woe	Do	Vr	Za	Zo
All-round Neo-senioren	Marjon Hofman	18.30		18.30				
Werpen	Gert Damkat & Joop Tervoort	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30		10.00
Sprint/ver	Jeroen v. Os		18.45		18.45			
Horden	Hugo Pont			18.30			10.00	
Middenlange Afstand	Eddy Kiemel	18.45	18.45		18.45		10.00	
Middenlange Afstand	Dirk Dijkstra		18.30		18.30		11.00	
All-round Vitalis	Jan Arend opvolger		18.30		18.30			
Basisgroep	Rein Speelman Bart Slijper		18.30		18.30			
LangeAfstand	Paul Oude Vrielink Fokie Cnossen		18.30		18.30			

- In het overzicht zijn alle trainingsgroepen opgenomen **die gebruik maken van de atletiekbaan**. Voor alle weggroepen verandert er vooralsnog niets.
- Ten opzichte van de huidige situatie verandert er vooralsnog alleen wat voor de groep 'All-round' van Marjon: deze gaat op maandag en woensdag trainen.
- Groningen Atletiek biedt in principe twee clubtrainingen per week aan; atleten en trainers die vaker trainen komen dat onderling overeen.
- Groningen Atletiek streeft er naar om bij trainingsgroepen van meer dan 20 (actieve) atleten een hulptrainer aan te stellen. De telling wordt gebaseerd op de atleten die op basis van de groepsspecialisatie tot de groep behoren (m.a.w. 'groepsvreemde atleten', die dus een andere discipline beoefenen, tellen niet bij dit aantal mee.

De wintertijden voor Pupillen & CD-ers.

Voor verdere informatie vraag
Marion Kanbier (trainingscoördinator)
050-5733700
Of de desbetreffende trainers
na de training.

Groep	Trainer	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
Mini's '96 + pup.C '95	Keith	16:30- 17:30 Canadalaan			16:30- 17:30 baan
Pupillen B 1994	Majken	17:30- 18:30 Canadalaan			17:30- 18:30 baan
Pupillen A1 1993	Hanneke	17:00- 18:00 Ostadestraat			17:00- 18:00 baan
Pupillen A2 1992	Hanneke	18:00- 19:00 Ostadestraat			18:00- 19:00 baan
D junioren 1991/1990	Christina, Barbara + ?.		17:15- 18:45 baan		17:15- 18:45 baan
C junioren 1989/1988	Barbara, Jeroen	17:15- 18:45 baan		17:15- 18:45 baan	

NIEUWE ARGO'77 LEDEN IN NOVEMBER 2002

BERT MANSSENS	JETSESPLANTSOEN 3	9301 HT	RODEN	050-5017056
BABS DE GROOT-KOERS	EILANDWEG 50	9932 HH	DELFIJL	0596-626998
DERMA STELLING	MARGA KLOMPELAAN1	9363 LA	MARUM	0594-6 43476
MIA NIEBOER-DE GRAAF	KENNEDYLAAN 22	9988 SG	USQUERT	0595-5 51897
EBELIEN NIEBOER	POMPSTERWEG 7	9991 TJ	MIDDELSTUM	06-242 42738
FLOOR ZANT	VREDEWOLDLAAN 1	9727 DH	GRONINGEN	050-52 76768
BOB DAMSTRA	HOOIWEG 86	9765 EJ	PATERSWOLDE	050-30 95115
ANNEMIEKE BEEREBOOM	EYSSONIUSPLEIN 10	9714 CE	GRONINGEN	050-57 19700
JORIS KAMPEN	OPAALSTRAAT 133	9743 CE	GRONINGEN	
MARGA EEKHOF-KOOLMA	HOOIWEG 42	9761 GS	EELDE	050-30 93828
JANNIE AX	V HEEMSKERCKSTR 27	9601 HA	HOOGEZAND	0598-3 90667
ROELF KLEVE	SKIRAMERE 20	9617 EK	HARKSTED	050-40 41629
KITTY LAGEMAN-OLDENBURGER	BORGDOMEIN 8,	9351 ST	LEEK	0594-5 18387
JACK LAGEMAN	BORGDOMEIN 8	9351 ST	LEEK	0594-5 18387
HARRY NIJBERG	BOELEMAHEERD 22	9736 HA	GRONINGEN	050-54 20436
INEKE OLSMAN	RIJCSSTRAATWEG 311	9752 CE	HAREN	050-53 43054
TINY SMIT	DORPSWEG 36	9748 PE	GARMERWOLDE	050-54 17178
KARIN STRAATMAN	ZUIDERWEG 285	9744 AG	GRONINGEN	050-55 65654
EGBERT TAKENS	WINDEWEG 39	9753 GE	HAREN	050-53 42166
STINY TIGGELAAR	MERELWEG 12	9765 JT	PATERSWOLDE	050-30 96164
ALTJO WEESIJS	V HEEMSKERCKSTR 23,	9601 HA	HOOGEZAND	0598-3 93695
MARIAN WESTERS	BERNOULLIPLEIN 36	9714 BX	GRONINGEN	050-5719697

Namens ARGO'77 van harte welkom!

JARIGE ARGO'77 LEDEN IN JANUARI 2002

2 MARTIJN DRAGER
3 JOOP TERVOORT
3 GEPIE DOORLAG
3 RIK VEENSTRA
4 TITIA VAN DER HEUVEL
4 THEA VERKAAIK-TSARIN
5 RONALD VAN WEELE
5 EVERT BOTTER
5 WENDY KOOLHAAS
5 WIM HAAK
5 LOUISE TAATGEN
6 TINUS HEERLIEN
6 ANNEKE KLUITER
6 ANNELOES ENNEMA
7 KINA KLOPSTRA-BLAAUW
8 GIEL RITZEN
9 HARRY OOSTING
10 SIMON RAAP
12 ANGELA VAN GOOR
12 HENNIE KINGMA
12 ERWIN DIJKEMA
13 RUDI POST
14 ELLA DERKSEMA-SCHUT
14 ROXANNE V/D WAL
15 JOCHEBED HITHARIE
17 ANJA POWW
17 THIJS RIBBERINK
17 GIULIANA VARGIU
18 ALI NANNING
19 MARJAN VINK
19 PETER DOB
19 SANNE MATTHIJSSE
19 CORIEN VLAMING
20 SJOERD FENNEMA
20 BJORN REKELHOF
20 DIDI BRAS
21 STEVEN VAN DER BROEK
22 ERIK VAN KLINKEN
22 TEIJE BLAUW
22 CHRISTINA WUBS
23 MANUEL MENKE
24 J. VAN DER LAAN
25 LUUK BIJLEVELD
26 RUBEN KUNST
28 LAMMERT WEZEMAN
28 HENK JAGER
28 PETRA CIEREMANS
30 HANS NIJBROEK
30 RONALD BOUSEMA
31 ANNE BROUWER
31 WIETSKA VAN DER GRAAF

CONTRIBUTIE Groningen Atletiek.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering in september is medegedeeld, dat de contributie voor 2003 door het oprichtingsbestuur voorlopig zal worden vastgesteld, zodat bij de contributie inning geen achterstanden ontstaan.

In het volgende clubblad (de eerste van Groningen Atletiek worden de bedragen opgenomen).

Tevens is aangegeven, dat Groningen Atletiek de contributie door automatische overschrijving zal gaan innen. Omdat dit minder bewerkelijk is dan acceptgirokaarten zal dan ook worden overgeschakeld op inning per kwartaal, een vraag die ons al vaker is gesteld en een service die we daardoor dan ook kunnen leveren.

Indien u geen gebruik wenst te maken van automatisch overschrijving zitten daaraan twee nadelen:

1. de contributie wordt € 10.- per jaar verhoogd
2. de contributie inning vindt per halfjaar plaats en niet per kwartaal.

Wij hopen en verwachten dat u allemaal gebruik zult maken van de mogelijkheid tot automatische overschrijving.

De contributie zal worden geïnd op de volgende momenten:

- laatste week januari
- laatste week april
- laatste week juli
- laatste week oktober.

In dit clubblad zit een machtigingskaart.

Wij verzoeken u dringen deze machtiging vóór 1 januari in te vullen en naar Yda van der Schilt te brengen of te sturen.

Groningen Atletiek

Machtigingskaart

Ondergetekende verklaart zich , tot wederopzegging, akkoord met automatische inning door Groningen Atletiek van de verschuldigde contributie en eventuele inschrijfgelden.

Bank-
girorekeningnummer:.....

Naam en
voorletter(s):.....

Straatnaam en
huisnummer:

Postcode
en woonplaats:.....

Plaats en
datum:.....

Handtekening:
.....

Dit formulier inleveren bij:

**Mevr. Y. van der Schilt
Amethiststraat 57
9743 KG Groningen,**

of deponeren in het postvakje van de penningmeester in het clubhuis.

