

Hoogeveense Atletiek Club

November 2019
Jaargang 54

HACtueel



**Jan ten Cate 3^e bij de
Teutolauf (12.4 km)**

HAC'63 - Sportveldenweg 3 in Hoogeveen

Hypotheekcentrum Hoogeveen trotse hoofdsponsor van HAC '63



HYPOTHEEKCENTRUM
Hoogeveen

Van Echtenstraat 31, 7902 EK Hoogeveen

Tel: 0528-261332, Internet: www.schonewille-kats.nl, E-mail: info@schonewille-kats.nl



RW **RUNNERS**
WORLD

SCHUTSTRAAT 7 · HOOGEVEEN

Leden van HAC'63 ontvangen 10% kassakorting.

Inhoud

- 3 Redactioneel
- 4 Voorwoord september 2019
 - Ledenmutaties
 - Opbrengst Rabo Club Support
- 5 Hoe herken je een vrijwilliger?
- 7 Contributie lidmaatschap HAC'63
- 8 Chocolade letter actie
- 9 Vacature BESTUURSLID
 - Vacature PENNINGMEESTER
- 10 Vacature LID PR COMMISSIE
- 11 Loopjes november - december
 - Wedstrijden 2019 Hac'63
- 12 Wedstrijd schema Hac'63 HypotheekCentr.
 - Hoogeveen Competitie
- 13 Tussenstand Hac'63 HypotheekCentr.
 - Hoogeveen Competitie
- 14 Reglement HypotheekCentrum Hoogeveen Competitie
- 16 Wedstrijd schema Schoonmaakbedrijf Prent Junioren Comp.
- 17 Tussenstand Schoonmaakbedrijf Prent Junioren Competitie
- 19 Reglement Prent Junioren Competitie
- 21 Spikeshop.nl PR pupillen competitie
- 22 Regl. spikeshop.nl PR comp. 2019-2020
- 23 Agenda spikeshop.nl PR competitie
- 24 Uitslagen PR competitie 2018-2019
- 25 Info vanuit WOC-technisch
- 27 Technische wedstrijdkalender
- 28 Millefleurs G-competitie
- 29 Alieke's column
- 30 Rommy's column
- 32 Te koop: kleding / schoenen
- 33 La Brochette Coorpertest Terugblik
- 34 Hoofdsponsor Hypotheekcentrum Hoogeveen ontvangt minishirt Kreeft Betonrenovatie & injectie technieken sponsort kleding G-groepen
- 36 Interview Lotte Bonimbie

Redactioneel

STAKEN

De laatste weken hebben vele mensen hun stem laten horen via een staking. Een prachtige stoet boeren trokken o.a. vanuit het Noorden naar het Malieveld. De kracht van een groep werd gehoord en gezien en het probleem werd duidelijk op de kaart gezet. Daarna een staking van de bouwers. En de leerkrachten kondigden ook weer een landelijke stakingsdag aan. En de zorg gaat ook een dag een zondagsdienst draaien.....



Dan lagen er heel wat sportclubs op hun gat. En dat is voor onze club niet anders.

LINKS OM – RECHTS OM. Elke maand laten we in het clubblad zien dat jij (ja ook jij) nodig is om de club draaiende te houden.

Ik voeg hier niets meer aan toe. Denk eens na. Zou jij nu een tijdje wat kunnen betekenen vppr de club? Want als alle vrijwilligers eens gingen staken??????

Veel leesplezier.....

Manon Vos

KOPY insturen voor
25 november 2019
hactueel@hac63.nl

Voorwoord

Ik wou dat ik het voorwoord een keertje kon schrijven zonder het belang van vrijwilligers te benoemen. Maar ik ontkom er wederom niet aan. En hoewel we normaal gesproken altijd wel rond komen met de vrijwilligers die we hebben, zitten we straks wel met een probleem dat het voortbestaan van de club in gevaar kan brengen.

Het is een publiek geheim dat Cathy gaat stoppen met het penningmeesterschap en we hebben geen opvolger voor haar. Cathy heeft haar penningmeesterschap voor de club tot op heden voortgezet, waar wij haar meer dan bijzonder dankbaar voor zijn, maar daar komt nu een eind aan.

En als Cathy stopt en er geen penningmeester is dan kunnen wij geen contributie innen, geen rekeningen betalen, geen baan huren, trainers opleiden etc. etc. kortom alle financiële acties komen stil te liggen.

Dus we zijn met spoed op zoek naar iemand die haar functie kan overnemen. Ben jij die persoon of ken je iemand die wij moeten benaderen. Neem dan contact op met: info@hac63.nl

Remco Bos

Leden mutaties

Er zijn 8 nieuwe leden bijgekomen in oktober en 11 afmeldingen .

Heb je een wijziging in de e-mail adres, ga je verhuizen of wil je afmelden?

Neem dan contact op via ledenadministratie@hac63.nl .

Groet Cor

Opbrengst Rabo Club Support

Dank aan alle leden die gestemd hebben op onze club. Er is een mooi bedrag bij elkaar gestemd (ruim 800 euro).



Hoe herken je een vrijwilliger?

Net als een "gewone" mens ontwaakt een vrijwilliger vaak rond 7 uur. Ze starten net als de andere mensen over het algemeen met een ontbijt om vervolgens te forenzen naar hun werk. Zodra het werk gedaan is keert een vrijwilliger doorgaans huiswaarts waar zij, afhankelijk van hun situatie, nog huishoudelijke taken hebben te volbrengen. Op het eerste oog lijkt de vrijwilliger daarom in veel opzichten op andere mensen. Er is echter één ding dat een vrijwilliger onderscheidt van andere mensen en dat is dat zij in hun vrije tijd activiteiten uitvoeren voor een ander. Verder zijn er veel verschillende soorten vrijwilligers: er zijn lange vrijwilligers, maar ook kleine vrijwilligers, er zijn mannelijke, maar ook vrouwelijke vrijwilligers en net als bij andere mensen heeft iedere vrijwilliger zijn eigen voorkeuren qua klederdracht en haarstijl. Het is daarom ook lastig om een mens en vrijwilliger uit elkaar te houden. Soms kiest een vrijwilliger of een organisatie ervoor om de vrijwilliger te onderscheiden van de overige mensen. Zij krijgen dan een shirt, jas of iets anders onderscheidends qua kleding waardoor een vrijwilliger op afstand te herkennen is. Hierdoor weten overige mensen sneller wie zij moeten aanspreken tijdens een evenement of andere momenten waar bij interactie tussen mens en vrijwilliger noodzakelijk is.

De vrijwilliger is een type mens dat graag iets voor een ander doet. Een vrijwilliger staat daarom ook vaak in weer en wind buiten om een ander te helpen en is eigenlijk altijd bezig op momenten waar andere mensen van kunnen genieten en of profiteren (in de goede zin van het woord). In veel opzichten lijkt de vrijwilliger op mensen die een beroep uitoefenen. Het grote verschil tussen een beroepskracht en vrijwilliger is dat de vrijwilliger hier niets voor terugkrijgt. Alhoewel dat laatste is niet helemaal waar. Zeker wanneer een vrijwilliger langere tijd bezig is met een activiteit worden zij regelmatig beloond met een lunchpakketje. Sommige vrijwilligers kunnen zelfs hun kilometers declareren en dan heb je nog een groep vrijwilligers die betaald krijgen voor hun diensten in de vorm van een vrijwilligersvergoeding.

Wat beweegt een vrijwilliger?

Een vrijwilliger doet iets omdat hij dat belangrijk vindt, leuk vindt om te doen, graag onder de mensen is, iets neer wil zetten of omdat hij binding heeft met datgene wat hij doet. Maar voor iedere vrijwilliger geldt dat hij of zij dit in zijn of haar vrije tijd doet. Een vrijwilliger offert zijn tijd op om iets te doen voor anderen. Een mooie gedachte toch, klaar staan voor een ander, een ander de mogelijkheid bieden om te doen wat hij leuk vindt. En over het algemeen ervaart de vrijwilliger dat ook als zeer belonend.

Dit alles doet een vrijwilliger in een tijdsframe die niet al te groot is. Want zoals gezegd lijkt de vrijwilliger in veel opzichten op andere mensen en hebben zij naast hun vrijwilligerstaken, hun werk, een gezin en hun eigen hobbies en activiteiten. Daarnaast wil een vrijwilliger, net als andere mensen, zo nu en dan ook wel eens lekker onderuit gezakt op de bank hangen. Een vrijwilliger probeert de balans te vinden tussen al deze bezigheden maar lopen daar tegen de zelfde problemen als andere mensen aan. Vrijwilligers delen namelijk de zelfde tijdsgebonden restricties als andere mensen. Ook een vrijwilliger heeft slechts 24 uur op een dag en 7 dagen in een week.

Lastige keuzes en menselijke trekjes

Een vrijwilliger moet echter soms ook lastige keuzes maken. De pr-commissie kan niet over iedere wedstrijd en prestatie schrijven. De WOC kan niet altijd voor iedere categorie een eigen categorie aanmaken in een wedstrijd. Het bestuur kan niet alles regelen en moet keuzes maken en prioriteiten stellen. En soms betekent dat dat ze iemand moeten teleurstellen. En dit is voor een vrijwilliger, die van nature graag iets voor een ander wil doen, best lastig. Maar om diverse redenen wel nodig.

Een mooi voorbeeld van een lastige keuze die ik al een paar keer heb moeten maken is het afgelasten van een evenement of training. Soms moet ik, samen met andere vrijwilligers, dit zelfs nog op het laatste moment doen. Ik kan me daarom ook zeer goed verplaatsen in de vrijwilligers die de beslissing hebben moeten nemen om de Dam tot Damloop afgelopen september stil te leggen.

Het wordt de vrijwilliger ook niet altijd makkelijk gemaakt, op een vereniging van bijna 400 leden kan je soms wel eens iemand missen in een verslag. Zeker gezien de meeste uitslagen niet meer laten zien van welke vereniging iemand lid is. Een bestuurslid wil ook graag wel iets realiseren, maar heeft daarbij ook rekening te houden met andere factoren. Een wedstrijdorganisatie wil wel meer kunnen doen, maar is daarbij ook afhankelijk van de inzet van anderen.

Doordat vrijwilligers vaak professioneel overkomen, alles onder controle lijken te hebben, er altijd staan of op de voorgrond durven te treden, vergeten mensen wel eens dat een vrijwilliger ook mens is. En als er één ding menselijk is, is dat mensen fouten maken. En dat is een eigenschap die de vrijwilliger nog niet kwijt heeft weten te raken. Een vrijwilliger is daarom ook geen perfecte robot die alles goed doet. Nee een vrijwilliger kan, net als andere mensen fouten maken. Een vrijwilliger kan de verkeerde naam noemen, kan iemand vergeten in een wedstrijdverslag, kan de regels verkeerd interpreteren, kan iets vergeten en kan een spelfout maken.

Interactie met een vrijwilliger

Een vrijwilliger staat altijd open voor complimentjes. Een vrijwilliger vindt het leuk om te horen dat zijn of haar werk gewaardeerd wordt of dat hun inzet heeft bijgedragen in een mooie dag voor een ander. Je mag een vrijwilliger uiteraard ook aanspreken op de fouten en vergissingen die hij of zij maakt. Als vrijwilliger maak ook ik zeker fouten, vergeet ook ik wel eens iets te doen en daar wordt ik ook zeker op aangesproken. Ook wordt ik aangesproken op de fouten van andere vrijwilligers binnen de vereniging. En zoals gezegd, er is niets mis mee met het aanspreken van een vrijwilliger op zijn fouten.

Toch wordt de kritiek niet altijd even vriendelijk of als verwijt word gebracht. En hoewel ik mij kan voorstellen dat het soms frustrerend is dat een vrijwilliger een fout maakt, denk dan aan het voorgaande. De betreffende vrijwilliger zijn vrije tijd inruilt om klaar te staan voor een ander en dat hij ook fouten kan maken. De vrijwilliger heeft ook niet altijd direct tijd voor je, maar wat niet vergeten mag worden is dat de vrijwilliger niet opzettelijk een fout maakt. Ik merk wel eens dat vrijwilligers afhaken vanwege de kritiek. En daarbij gaat het echt niet om het feit dat ze kritiek krijgen, maar de manier waarop de kritiek gebracht wordt. En dat is best jammer, want eerlijk is eerlijk: een vereniging kan nooit te veel vrijwilligers hebben.

Dus als uw zoon of dochter verkeerd in de uitslagen wordt verwerkt, neem dan contact op met de organisatie en neem dan even in gedachten dat de vrijwilliger die je aanspreekt misschien niet altijd direct tijd voor je heeft. Geduld is daarom ook vaak een schone zaak, ook in de omgang met vrijwilligers. Als een jurylid een verkeerde beslissing neemt of de regels strenger handhaaft, ga dan in overleg met de wedstrijdleiding. Dan kan er vaak wel iets geregeld worden met de betreffende jury. Maar ga niet achteraf klagen over deze persoon met termen die niet eerlijk zijn tegenover de vrijwilliger. Als je niet in een verslag bent opgenomen of als er fouten staan in een verslag, neem dan contact op met de pr commissie. Dan wordt het verslag (bijna) altijd aangepast. Met andere woorden, reageer, ondanks de eventuele frustratie, met respect over en naar de vrijwilligers en vergeet niet dat bijna alle fouten te herstellen zijn.

Remco Bos secretaris bestuur info@hac63.nl

Contributie 2019

Contributie lidmaatschap HAC'63 2019

Categorie	Geboortejaar	Atletiekunie basis contributie per jaar	Atletiekunie wedstrijd licentie per jaar	Atletiekunie kosten totaal per jaar	Club contributie per maand	Club contributie per jaar
Minipupillen	2012 en later	€ 15,05	€ 0,00	€ 15,05	€ 7,50	
Pupillen C	2011	€ 15,05	€ 8,15	€ 23,20	€ 7,50	
Pupillen B	2010	€ 15,05	€ 8,15	€ 23,20	€ 7,50	
Pupillen A	2009/2008	€ 15,05	€ 8,15	€ 23,20	€ 7,50	
Junioren D	2007/2006	€ 15,90	€ 14,50	€ 30,40	€ 9,50	
Junioren C	2005/2004	€ 15,90	€ 14,50	€ 30,40	€ 9,50	
Junioren B	2003/2002	€ 15,90	€ 14,50	€ 30,40	€ 10,00	
Junioren A	2001/2000	€ 15,90	€ 14,50	€ 30,40	€ 10,00	
Senioren	1999 en eerder	€ 17,20	€ 23,20	€ 40,40	€ 12,00	
Masters	1984 en eerder	€ 17,20	€ 23,20	€ 40,40	€ 12,00	
Licentielid *	1999 en eerder	€ 17,20	€ 23,20	€ 40,40		€ 25,00
Recreanten	n.v.t.	€ 17,20	n.v.t.	€ 17,20	€ 10,00	

Administratiekosten	
Atletiekunie aanmelding/ reactivering	€ 7,60
Atletiekunie overschrijving	€ 10,40
HAC'63 facturering	€ 1,00

Licentie-lid

Een licentie-lid maakt geen gebruik van de (baan)trainingen en andere HAC'63 voorzieningen.

Gezinskorting

Bij 3 of meer leden wonend op hetzelfde adres ontvangt u 25% korting op het totale bedrag van de clubcontributie.

Administratiekosten

Bij iedere nieuwe aanmelding of reactivering brengt de Atletiekunie € 7,60 administratiekosten in rekening, deze kosten zullen door HAC'63 aan u worden doorberekend.

Overschrijvingskosten: € 10,40.

Wanneer u geen gebruik maakt van onze incasso wordt er € 1,00 in rekening gebracht voor de facturering.

Betaling

Wij verzoeken u om de kwartaal contributie per automatische incasso te laten lopen.

De contributie voor licentieleden wordt 1x per jaar via automatische incasso uitgevoerd.

Indien u hiermee niet akkoord gaat, zijn wij genoodzaakt extra kosten per factuur in rekening te brengen.

Opzegging

Wordt uitsluitend schriftelijk of per e-mail geaccepteerd.

Let erop dat u dit ten minste één maand voor aanvang van een nieuw kwartaal aanlevert bij de ledenadministratie.



De bestellingen plaats je (per klant) op je bestellijst en je rekent gelijk de verkochte letters af.

Vervolgens neem je het totaal van je bestelling over op de totaal bestellijst en deze totaalijst lever je samen met het geld in.

De bestellijst(en) van jouw klanten bewaar je zelf!

Op 28 oktober lever je jouw totaalijst en het geld, tijdens de training, in (tussen 17.30 en 20.00 uur) bij de chocoladeletter commissie. Zij zitten deze avond in de hal, hoofdingang van het Activum

De daarop volgende weken worden de letters gemaakt.

www.cashvoorjeclub.nl



Op donderdag 28 november, kan je tussen 18.00 en 20.00 uur, jouw verkochte letters halen in het Activum.

Vervolgens breng jij de door jou verkochte letters, voor 5 december, naar jouw klant(en).

www.cashvoorjeclub.nl



Alle data nog even op een rijtje

14/10 - ontvangst bestellijsten
(tevens te downloaden HAC63 site)

14 t/m 27/10 - verkoop periode

28/10 (17.30-20.00 uur) - inleveren lijsten en geld. Let op, alleen de TOTAALLIJST en het geld, de bestellijst(en) per klant bewaar je zelf!

28/11 (18.00-20.00 uur) - ophalen letters

voor 5/12 - letters bij jouw klanten gebracht

www.cashvoorjeclub.nl

Bestellijsten zijn via de website te downloaden of op de trainingen verkrijgbaar.

DOEL van de chocoladeletter actie:

Het definitief realiseren van het kracht fitness toestel voor op onze baan. Samen met de opbrengst van vorig jaar, moeten we tot iets moois kunnen komen, om zo extra kracht training te kunnen doen op onze baan.

VACATURE BESTUURSLID

HAC'63 is op zoek naar bestuursleden. Het bestuur van HAC'63 is onderverdeeld in een dagelijks bestuur, bestaande uit een voorzitter, secretaris en penningmeester, en aanvullende (algemeen) bestuursleden. Het liefst heeft de club een zevenkoppig bestuur maar streeft minimaal naar een vijf-koppig bestuur. Op dit moment bestaat het bestuur uit vier personen en om die reden is het noodzakelijk dat het bestuur wordt versterkt.

Functieomschrijving

- Als bestuurslid ben je (mede)verantwoordelijk voor het reilen en zeilen binnen de vereniging.
- Je hebt invloed op zaken die binnen de vereniging spelen
- Je krijgt een eigen portefeuille met commissies waar je als contactpersoon voor dient

Wij vragen dat je

- 1 x per maand beschikbaar bent voor een bestuursvergadering
- Enthousiast bent om de club te leiden

Wij bieden

- De kans om bestuurderservaring op te doen
- De kans invloed te hebben in een leuke en dynamische vereniging

Reageren op de vacature kan via: info@hac63.nl

VACATURE PENNINGMEESTER

HAC'63 is op zoek een penningmeester. De penningmeester is een belangrijk persoon binnen de vereniging. Als penningmeester onderhoudt je contacten met debiteuren, crediteuren, leden en de gemeente Hoogeveen.

Functieomschrijving

- Je bent actief lid van het bestuur en beheert daarnaast de gelstromen binnen de vereniging
- Je bent verantwoordelijk voor de financiële boekhouding van de vereniging via een professioneel boekhoudprogramma
- Je bent verantwoordelijk voor incasso's, credits en debets naar en van de vereniging, baanhuur, contacten met leden en sponsors over betalingen en het opmaken van de jaarrekening
- Je werkt nauw samen met de ledenadministratie

Wij vragen van je

- Kennis van boekhouden en zakelijk bankverkeer
- Actieve rol in het dagelijkse bestuur van de vereniging
- Nauwkeurigheid en verantwoordelijkheidsgevoel

Wij bieden

- Een *interessante en betaalde functie in een sportieve omgeving*
- *De kans om invloed te hebben op het dagelijks bestuur.*

Reageren op de vacature kan via: info@hac63.nl

VACATURE LID PR-COMMISSIE

HAC'63 is op zoek naar leden voor de PR-commissie. De PR-commissie vertegenwoordigt HAC'63 door middel van wedstrijdverslagen op de website, Facebook en de plaatselijke media. Met name voor de wedstrijdverslagen voor de diverse loopwedstrijden zijn wij op zoek naar een extra lid.

Functieomschrijving

- Als lid van de PR-commissie schrijf je in roulatieschema verslagen over de diverse wedstrijden waarin de leden van HAC'63 actief zijn
- Je zorgt dat HAC'63 vertegenwoordigd is in de plaatselijke media

Wij vragen dat je

- in roulatieschema bereid bent om verslagen te schrijven voor de vereniging
- (redelijk) goede kennis hebt van de Nederlandse taal
- Enthousiast bent om de club te vertegenwoordigen in de pers

Wij bieden

- De kans om ervaring op te doen als schrijver
- De kans HAC'63 op een leuke manier te helpen

Reageren op de vacature kan via: info@hac63.nl

Loopjes oktober - november (www.hardloopkalender.nl)

Telt mee voor **Hypotheekcentrum Hoogeveen Competitie**

Telt mee voor **Schoonmaakbedrijf Prent Junioren Competitie**

November				
Zat	2	De TIP Lemelerbergloop	Ommen	5.3 – 10.8 km
Zat	2	Cross door het bos	Dalen	2.6 – 5.2 – 7.8 – 10.2 km etc
Zon	3	Hondsrug Forest Run Emmen	Emmen	5 – 10 km
Zat	9	De Start Ommerschanstocht	Balkbrug	6.8 – 9.8 km
Zon	10	Schoonhovencross	Hollandscheveld	7.5km
Zat	16	Airport Nightrun	Eelde	5 – 7.5 – 10 km.
Zat	16	Run Forest Run Holtigerveld	Havelte	10 – 20 – 30 km.
Zat	16	Zwarte Dennen Cross	Staphorst	5 – 10 km.
Zon	24	Boomkroonpadcross	Drouwen	4.7 – 9.3 km
Zon	24	BOCO- Trail	Nijverdalen	15 km
Zon	24	St. Nicolaasloop Zwolle	Zwolle	8.2 – 10 km

December				
Zat	7	Wilgenweerd NijverdalseBergcross	Nijverdalen	5 – 10 km
Zat	14	RUNFORESTRUN Dwingelerveld	Dwingeloo	15 – 26 – 42.2 km
Zat	21	Verhoeve Groen Cross	Appelscha	6 – 10 – 15 km.
Vrij	27	Drouwenezandcross	Gasselte	5 – 10 km
Zat	28	CarbidTrail	Nijverdalen	10 – 17 – 25 km
Maa	30	AVT Lageveldloop by night	Wierden	2.5 – 5 km
Di	31	Sylvesterloop Glimmen	Glimmen	5.4 – 7.2 – 9 km
Di	31	Oliebollenloop	Gorredijk	6.4 – 10 km

Wedstrijden 2019 Hac63 - Hoogeveen:

13 januari — Runnersworld Bentincksparkrun

12 maart — La Brochette Coopertest

2 april — Primera De Haan Run

10 mei — Autoschadebedrijf Van Eeks Trackmeeting

29 mei — Simone FM Estafetteloop

8 juni — 10venenloop

28 september — Clubkampioenschappen

10 oktober — La Brochette coopertest



Hypotheekcentrum Seniorencompetitie 2019				
	2019	Wedstrijd	Tijdstip *	Afstand
Januari				
1	13 januari	Runnersworld Bentinckspark Run	13.15 uur	10 km
Maart				
2	12 maart	La Brochette Coopertest – HAC'63	19.00 uur	N.v.t.
3	16 maart	Kroeg tot Kroegloop – Ruinen	14.30 uur	9 km
April				
4	2 april	Primera De Haan 4MijlRun	19.30 uur	4 mijl
5	27 april	Koningsloop – Beilen	18.00 uur	5 km
Mei				
6	4 mei	Lexis Crossloop – Zuidwolde	13.00 uur	10 km
7	8 mei	Erflandenrun – Hoogeveen	19.15 uur	5 km
Juni				
8	2 juni	Mooi Ruinen Run – Ruinen	00.00 uur	10 km
9	5 juni	Speeltuinloop – Hollandscheveld	18.30 uur	5 km
10	8 juni	10Venenloop – Tiendeveen	13.00 uur	21.1km
Juli				
11	10 juli	Westerbergen SummerTrail – Echten	19.20 uur	5 km
12	13 juli	Singelloop – Hollandscheveld	19.45 uur	10 km
Augustus				
13	21 augustus	Alkeloop – Kerkenveld	18.30 uur	10 km
14	29 augustus	Wiekloop – De Wijk	19.15 uur	5 km
September				
15	21 september	Klenckeloop – Oosterhesselen	14.15 uur	10 km
16	28 september	Clubkampioenschappen – HAC'63	n.t.b.	100 m.
17	28 september	Clubkampioenschappen – HAC'63	n.t.b.	3 km
Oktober				
18	6 oktober	Bikkelloop – Zuidwolde	14.55 uur	5 km
19	10 oktober	La Brochette Coopertest – HAC'63	19.00 uur	N.v.t.
20	20 oktober	BorkStuifzandrun – Stuifzand	14.10 uur	5 km
November				
21	10 november	Schoonhovencross - Hollandscheveld	13.20 uur	7.5 km

LET OP: Schoonhovencross is op zondag 10 november, ipv. 9 november!



Tussenstand HypotheekCentrum Hoogeveen Competitie 2019:**Heren Senioren:**

1. Jeroen Thalen	490	(12)
2. Maarten van Dijk	440	(9)
3. Erik Leusink	250	(5)
4. Evert Jansen	199	(6)
5. Albert Jan de Haan	193	(6)

Dames Senioren:

1. Laura Prins	545	(12)
2. Sabine Nijstad	515	(11)
3. Marjolein Lok	275	(7)
4. Tamara de Vries	200	(4)
5. Manon Jansma	185	(5)

Heren 40+

1. Jerome Corba	465	(10)
2. Bert Karssies	385	(8)
3. Gerko de Roo	320	(8)
4. Edwin Helder	267	(8)
5. Marco Lok	200	(8)

Dames 40+

1. Cathy van Es	645	(15)
2. Manon Vos	630	(14)
3. Evelyn Bouwknecht	360	(9)
4. Ine Strijker	300	(6)
5. Heidy Sniijders	125	(3)

Heren 50+

1. Jan ten Cate	470	(11)
2. Simon Hooijer	415	(9)
3. Jannes Dolfing	400	(8)
4. Harry Prins	320	(8)
5. Horst van den Berg	185	(4)

Dames 50+

1. Truus Luten	840	(18)
2. Anja Bennink	780	(16)
3. Marian Booiijink	540	(14)
4. Jozina Ernst	365	(10)
5. Jacqueline ten Brummelhuis	365	(9)

Heren 60+

1. Tom Nieuwenstein	585	(12)
2. Arie Prins	500	(11)
3. Jan Lip	345	(8)
4. Lukas Hulzentop	160	(4)
5. Henk Daling	158	(5)

Met nog 1 wedstrijd te gaan, zijn de meeste posities al definitief te noemen. Bij afwezigheid van een atleet, dan wisselen er mogelijk nog atleten van plek. De atleten die aan het minimale vereiste wedstrijden van 8 (gaan) komen, staan in de lijst hierboven. Diegene die een streep hebben, kunnen niet meer aan de 8 wedstrijden komen. Er is ook nog gekeken of er atleten waren die nu niet in de top 5 staan, maar wel tenminste 8 wedstrijden kunnen lopen, maar die waren er ook niet.

Jeroen-Pieter van der Vliet competitie@hac63.nl

REGISTRATIE SENIORENCOMPETITIE

Aard van der Vinne zal met ingang van de nieuwe competitie het stokje over neemt van Jeroen-Pieter van der Vliet



Reglement HAC'63 Hypotheekcentrum Hoogeveen competitie 2019

- De competitie wordt per kalender jaar gehouden en omvat dit jaar 22 wedstrijden over diverse afstanden.
- Hierbij wordt een combinatie gekozen van baannummers, wegwedstrijden en cross wedstrijden.

- De competitie is alleen toegankelijk voor leden van de club
- De competitie is uitsluitend voor senioren en masters, waarbij deze laatste in meerdere klassen verdeeld worden.
- De leeftijd op de datum van de eerste wedstrijd van de competitie is bepalend voor de klasse waarin men dat gehele jaar meedoet.

- In wedstrijden met open deelname wordt het klassement voor de competitie opgemaakt door niet leden uit de uitslag te schrappen.
- Het klassement wordt opgemaakt met een punten systeem. De winnaar van een wedstrijd krijgt 50 punten, de nummer twee 45, de nummer drie 40, de nummer vier 35, de nummer vijf 30, de nummer zes 25, de nummer zeven 20 en vervolgens iedere verdere plaats 1 punt minder dan de vorige.

- Lopers die minimaal 8 wedstrijden hebben gelopen tellen mee in het eindklassement.
- Alle resultaten tellen mee voor het eindklassement.
- Alle lopers die aan minimaal 1 wedstrijd meedoen worden opgenomen in het klassement.
- Bij gelijke eindstand wordt gekeken naar het totaal aantal gelopen wedstrijden door de atleten. Wie de meeste heeft meegedaan wint. Dit om vaak meedoen te belonen. Is ook dat gelijk, dan tellen de onderlinge wedstrijden. Is ook dat gelijk dan wordt er gekeken naar het totaal aantal punten, is dat ook gelijk dan is er inderdaad een gelijke eindstand.

- Als een deelnemer in de loop van een jaar lid wordt van de club en hij /zij heeft al eerder wel meegedaan aan wedstrijden van de competitie, dan worden deze niet met terugwerkende kracht alsnog in de klasseringen opgenomen.
- Als een lid vergeten wordt in de uitslag en dit wordt bekend in de loop van de competitie, dan wordt het klassement herzien.
- Deelnemers wordt verzocht te controleren of ze inderdaad in de uitslag zijn verwerkt.
- Als een lid in de loop van een competitie zich afmeldt als lid, dan vervalt zijn/haar klassering. Bij opnieuw lid worden, wordt deze niet weer hersteld.

- De volgende klassen zijn ingesteld:
Mannen Senioren, Masters 40+, Masters 50+ en Masters 60+
Vrouwen Senioren, Masters 40+ en Masters 50+

- Als deelnemer conformeert u zich aan de wet op de privacy zoals deze beschreven staat op de website van HAC'63 (<http://www.hac63.nl>)





Bezoek ook onze
WEBSHOP

Voor het actuele overzicht van onze
OCCASIONS kijkt u op
REINDERS-REKREATIE.NL

Dethleffs
alleen in Hoogeveen

Hobby

KNAUS

FENDT

T@B


**Reinders
Rekreatie**

LEEWARDEN, Neptunusweg 40,
Ind.terrein Hemrik, tel. 058-2883800

HOOGVEEN, Stephensonstraat 4,
Ind.terrein de Wieken, tel. 0528-268151



CARAVANS • VOORTENTEN • KAMPEERARTIKELN • ONDERHOUD

WWW.REINDERS-REKREATIE.NL

Meppelink

THUIS IN WARMTE



Thuis in warmte

Zuidema 

GROEP

AANNEMERS IN GROND,- WEG- EN WATERBOUW

Smirnofstraat 14 Tel. 0528-280080
7903 AX Hoogeveen www.zuidema-groep.nl

 **Snoeken
Ruinen**
veelzijdig in wonen

Meppelerweg 1a
7963 RV Ruinen
T 0522 - 47 17 40
www.snoekenruinen.nl

Vrijdag koopavond
Maandag gesloten

meubelen stoffering advies slapen projecten zonwering

Schoonmaakbedrijf Jaap Prent Junioren Competitie


SCHOONMAAKBEDRIJF PRENT

 Glasbewassing - Gevelreiniging
 Industriële reiniging

	2019	C/D junioren	A/B junioren
Januari			
1	13 januari	Runnersworld Bentincksparkrun 2500m	Runnersworld Bentincksparkrun 5000m
2			Breda
3			Kerkrade
Februari			
4		NK-Cross	NK-Cross
Maart			
5	12 maart	La Brochette Coopertest	La Brochette Coopertest
April			
6	2 april		Primera 4 mijl Run
Mei			
7	10 mei	Trackmeeting HAC`63. 800 of 1000	Trackmeeting HAC`63. 3 of 5 Km
Juni			
8	5 juni	Speeltuinloop Hollandscheveld 2km	Speeltuinloop Hollandscheveld 5 km
9	juni	Baanloop Ommen 100 en 200 m	Baanloop Ommen 1500 m
Juli			
10	13 juli	Singelloop Hollandscheveld 2,5 km	Singelloop Hollandscheveld 5 km
Augustus			
11	21 aug.	Alkeloop Alteveer	Alkeloop Alteveer
September			
12	21 sept.		Klenckeloop Oosterhesselen 5 km
13	28 sept.	Clubkampioenschappen 800m	Clubkampioenschappen 3km
Oktober			
14	6 oktober	Bikkelloop Zuidwolde 2 km	Bikkelloop Zuidwolde 5 km
15	10 oktober	La Brochette Coopertest	La Brochette Coopertest
16	20 oktober	BorkStuifzandrún 2 km	BorkStuifzandrún 5 km
November			
17	10 nov.	Schoonhovencross 3,2 km	Schoonhovencross 3,2 km
December			
18	Dec	NNK Appelscha	NNK Appelscha
19	Dec		Soest

LET OP: Schoonhovencross is op zondag 10 november, ipv. 9 november!

- Bij de in rood aangegeven wedstrijden zijn extra punten te verdienen !
Hier is het 75 / 70 / 65 / 60 / 55 / 50 / 49 / 48 enz...

Jan ten Cate

Tussenstand Schoonmaakbedrijf

Jaap Prent Junioren Competitie 2019



SCHOONMAAKBEDRIJF PRENT
Glasbewassing - Gevelreiniging
Industrieële reiniging

C/D Junioren:

1 ^e wedstrijd : Bentsicksparkrun 2500 M.	7 ^e wedstrijd: Alkeloop 2 km (21-08-2019)
2 ^e wedstrijd: La Brochette Coopertest (12-03-2019)	8 ^e wedstrijd: Clubkampioenschappen 800 M (29-09-2019)
3 ^e wedstrijd: Trackmeeting Hac '63 800 M (10-05-2019)	9 ^e wedstrijd: Bikkelloop Zuidwolde 2 km (06-10-2019)
4 ^e wedstrijd: Speeltuinoop Hollandscheveld (05-06-2019)	10 ^e wedstrijd: Coopertest Hac 63 (10-10-2019)
5 ^e wedstrijd: Baanloop Ommen 100 + 200 M. (20-06-2019)	11 ^e wedstrijd: Stuifzandrun 2 km (20-10-2019)
6 ^e wedstrijd: Singelloop Hollandscheveld (13-07-2019)	

De C/D junioren moeten aan minimaal 8 wedstrijden meedoen om mee te tellen, maar de beste 10 resultaten tellen mee voor de eindstand.

Omdat de competitie op zijn einde loopt, staan alleen de atleten vermeld die aan de minimaal aantal wedstrijden voldoen.

Jongens:

Naam:	1 ^e wed	2 ^e wed	3 ^e weds	4 ^e weds	5 ^e weds	6 ^e weds	7 ^e weds	8 ^e weds	9 ^e wed	10 ^e wed	11e weds	12 ^e weds	Tuss enst and
Ruben Eefting	40	40	40 +65	50	-	50 +75	50	40	45 +70	40	50		655
Wouter de Roo	-	45	50 +75	-	-	50 +75	-	50	50 +75	45	-		515
Tim van Es	50	50	45 +70	-	-	45 +70	-	45	-	50	-		425

Meisjes:

Naam:	1 ^e wed	2 ^e wed	3 ^e wed	4 ^e wed	5 ^e wed	6 ^e wed	7 ^e wed	8 ^e wed	9 ^e wed	10 ^e wed	11e wed	12 ^e wed	Tuss enst and
Milou Karssies	50	50	45 +70	50	-	50 +75	50	50	50+7 5	50	50		715
Mariëlle Lensen	45	40	50 +75	45	50	40 +65	40	45	40 +65	40	40		640
Tess Kuhnen	-	45	40 +65	40	-	45 +70	45	40	45 +70	45	45		595

A/B Junioren:

1 ^e wedstrijd: Benticsparkrun 5000 M.	8 ^e wedstrijd: Singelloop Hollandscheveld 5 km (13-07-2019)
2 ^e wedstrijd: Kerkrade (Cross)	9 ^e wedstrijd: Alkeloop 5 km (21-08-2019)
3 ^e wedstrijd: La Brochette Coopertest (12-03-2019)	10 ^e wedstrijd: Klenckeloop Oosterhesselen 5 km (21-09-2019)
4 ^e wedstrijd: Primera de Haan 4 mijl run	11 ^e wedstrijd: Clubkampioenschappen 3000 M (29-09-2019)
5 ^e wedstrijd: Trackmeeting Hac '63 (10-05-2019)	12 ^e wedstrijd: Bikkelloop Zuidwolde 5 km (06-10-2019)
6 ^e wedstrijd: Speeltuinoop Hollandscheveld (05-06-2019)	13 ^e wedstrijd: Coopertest Hac 63 (10-10-2019)
7 ^e wedstrijd: Baanloop Ommen 1500 M (20-06-2019)	14 ^e wedstrijd: Stuifzandrun 5 km (20-10-2019)

De A/B junioren moeten aan minimaal 10 wedstrijden meedoen om mee te tellen, maar de beste 12 resultaten tellen mee voor de eindstand.

Jongens:

	1 ^e wedstr	2 ^e wedstr	3 ^e weds	4 ^e weds	5 ^e weds	6 ^e weds	7 ^e weds	8 ^e weds	9 ^e wed	10 ^e wed	11 ^e wed
Nick Kerkhof	50	50	50	45 +70	50 +75	-	-	45 +70	50	45	45
Wibert Knol	45	45	45	50 +75	40 +65	40	-	30 +55	45	40	-
Marnix prins	-	-	40		35 +60	35	-	25 +50	-	35	-

	12 ^e wedstr	13 ^e wed	14 ^e weds	15 ^e wed	16 ^e wed	17 ^e wed	Tussenstand:
Nick Kerkhof	45 +70	45	-				810
Wibert Knol	-	35	-				610
Marnix prins	-	30	40				350

Meisjes:

	1 ^e Wed	2 ^e wedstr	3 ^e weds tr	4 ^e weds tr	5 ^e weds	6 ^e weds	7 ^e wed	8 ^e weds	9 ^e wed	10 ^e wed	11 ^e wed
Joyce Kats	50	-	50	50 +75	50 +75	50	50	-	50	-	50

	12 ^e wed	13 ^e wed	14 ^e wed	15 ^e wed	16 ^e weds	17 ^e wed	Tuss enst and:
Joyce Kats	50 +75	50	50				775

Miranda Karsies

Reglementen Schoonmaakbedrijf Prent Junioren Competitie 2019

- De competitie wordt per kalender jaar gehouden en omvat voor de **C/D junioren 14/15** en voor de **A/B junioren 20/21 wedstrijden** over diverse afstanden. Hierbij wordt voor een combinatie gekozen van baannummers, variërend van sprint tot 5 km, wegwedstrijden tot maximaal 5 mijl en cross wedstrijden van maximaal 7,5 km. Tijdens het seizoen kan er een wedstrijd komen te vervallen door diverse redenen, maar kunnen er ook 1 of 2 baanwedstrijden aan toegevoegd worden, omdat niet altijd wanneer het wedstrijdschema wordt gemaakt alle wedstrijden en afstanden al bekend zijn.
- De competitie is alleen toegankelijk voor leden van de club
- De competitie is alleen voor junioren
- De leeftijd bij deelname aan de eerste wedstrijd van de competitie is bepalend voor de categorie waarin men dat gehele jaar meedoet. • Sommige wedstrijden vallen qua leeftijd niet samen met C/D en A/B junioren en hier wordt dan de leeftijd die bij de desbetreffende wedstrijd wordt gehanteerd geldend. Loop je toch een langere afstand dan die bij je leeftijd hoort kunnen er geen punten worden verdiend.
- In wedstrijden met open deelname wordt het klassement voor de competitie opgemaakt door niet leden uit de uitslag te schrappen.
- Het klassement wordt opgemaakt met een punten systeem. De winnaar van een wedstrijd krijgt 50 punten, de nummer twee 45, de nummer drie 40, de nummer vier 35, de nummer vijf 30, de nummer zes 25 en vervolgens iedere plaats 1 punt minder dan de vorige. Bij de in **rood** aangegeven wedstrijden zijn extra punten te verdienen hier is het 75/70/65/60/55/50/49/48 enz... Loop je voldoende wedstrijden in het nationaal loopcircuit mee, krijg je buiten te verdienen punten een bonus van 50 punten
- De **C/D junioren** moeten **aan minimaal 8 wedstrijden** meedoen om mee te tellen, maar **de beste 10 resultaten** tellen mee voor de eindstand.
- De **A/B junioren** moeten **aan minimaal 10 wedstrijden** meedoen om mee te tellen, maar de **beste 12 resultaten** tellen mee voor de eindstand.
- Vervalt er een wedstrijd om wat voor reden ook, dan wordt het aantal tellende wedstrijden hiermee verminderd.
- Bij gelijke eindstand wordt gekeken naar het totaal aantal gelopen wedstrijden door de atleten. Wie de meeste heeft meegedaan wint. Dit om vaak meedoen te belonen. Is ook dat gelijk, dan tellen de onderlinge wedstrijden. Is ook dat gelijk dan is er inderdaad een gelijke eindstand.
- Als een deelnemer in de loop van een jaar lid wordt van de club en hij /zij heeft al eerder wel meegedaan aan wedstrijden van de competitie, dan worden deze niet met terugwerkende kracht alsnog in de klasseringen opgenomen.
- Als een lid vergeten wordt in de uitslag en dit wordt bekend in de loop van de competitie, dan wordt het klassement wel herzien. Deelnemers wordt verzocht te controleren of ze inderdaad in de uitslag zijn verwerkt.
- Leden die pas op de 3 laatste wedstrijden voor het eerst meedoen worden niet meer opgenomen in het klassement. Dit om competitievervalsing te voorkomen op een moment dat de beslissingen vallen.
- Voor de meest aansprekende Prestatie('s), Inzet, Trouw van de atleet of atlete, is nog een mooie extra prijs te verdienen. (zeg maar de PIT prijs) • Alle prijzen zullen door de sponsor uitgereikt worden tijdens nieuwjaarsreceptie.



SCHOONMAAKBEDRIJF PRENT

Glasbewassing - Gevelreiniging
Industrieële reiniging

JAN TEN HOOR

Juwelier

Assen (in Vanderveen)
Koopmansplein 16
tel. 0592-311390

Emmen (Majkowski)
Matissepassage 26
tel. 0591-618741

Hoogeveen
Hoofdstraat 231
tel. 0528-277717

Meppel
Hoofdstraat 47
tel. 0522-259988

Steenwijk
Oosterstraat 21
tel. 0521-516858

Winschoten
Langestraat 57
tel. 0597-412254

www.jantenhoor.nl

Voor al uw Snacks, salades
Milkshakes en softijs.

SNACKBAR

voor een sportieve "crack"
altijd een lekkere "snack"

City
HOOGEVEEN



Gr. Kerkstraat 73 Hoogeveen Tel. 0528-264155

www.HERQUA.nl gespecialiseerd in:
TENNIS, INLINE en WINTERSPORT



NIEUW bij Herqua
BEACHSHOP
zie 1e verdieping

Op vertoon van uw clubpas:

10% korting

Niet geldig op verhuur en afgeprijsde artikelen.

**LAAGSTE
PRIJS
GARANTIE**

- Elders goedkoper
- prijzenschil retour.
- Niet goed, geld retour
- veranderenwerk gratis

**SPORT
2000**

the point of sport

SCHUTSTRAAT 79-81 - HOOGEVEEN - T. 0528 - 23 41 00

herqua.nl

www.herqua.nl

OOK ALS HET GAAT OM ...

- Nordic walking
- Berg- en wandelschoenen
- Aerobic en fitnesskleding

THE
NOVA
FACE

PEAK
PERFORMANCE

TENSON

X Gaastra

LACOSTE

KENNEX prince Wilson



VOLKL



adidas

OXBOW

Spikeshop.nl PR pupillen competitie 2019 / 2020



Dit jaar (1 november 2019 t/m 31 oktober 2020) houden we weer een Spikeshop PR competitie. PR staat voor: Persoonlijke Records.

Elke keer als je met wedstrijden meedoet en de atleet haar/zijn eigen PR's verbetert, behaal je punten.

Hoofdbeheerder van het bijhouden PR competitie is Angela Veuger (moeder Daphne Veuger MPA2) in samenwerking met assistente Silvia Reumer (moeder Lorens JD Junior).

De winnaar is de JEUGD ATLEET die in het jaar 2020 de meeste punten haalt.

Categorieën:

- Pupillen mini, C en B geboortjaar 2011, 2012 en 2013 (j/m)
- Pupillen A geboortjaar 2009 en 2010 (j/m)
- Junioren D & C geboortjaar 2006 t/m 2008 (j/m)

Wat kun je winnen?

- Per categorie krijgen de eerste drie een beker.
- De winnaar van alle categorieën bij elkaar wint een paar waardebonnen te besteden als **ALLROUND SPIKES van Spikeshop.nl en HAC'63 t.w.v. €75,=**

Welke wedstrijden tellen mee?

- Voor pupillen: minimaal 8 wedstrijden (indoor en/of outdoor) en maximaal 12 wedstrijden.
- Deelnemende wedstrijden zijn: indoor Fun Games pupillen/ VB Hoogeveen, indoor Stadskanaal, indoor Drachten, Indoor Visser Gala Steenwijk/Tuk, indoor Heerenveen, outdoor openingswedstrijd Assen, Medaillewedstrijden (alle Athletic Champs Groningen/Drenthe), Nelli Cooman Games Stadskanaal, Noord Nederlandse Kampioenschappen, FBK games Hengelo, alle onderlinge wedstrijden HAC'63 en clubkampioenschappen HAC'63
- Voor junioren D&C: alle wedstrijden (Let OP: deelname melden bij Hinko, hinko_vdhof@hotmail.com)

Aanmeldingen:

Inschrijven voor de Spikeshop PR competitie is niet nodig, zodra je met wedstrijden meedoet, doe je automatisch ook mee aan deze competitie.

Aanmelden wedstrijden kunnen zelf verzorgd worden via AtletiekNu.nl de betaling gaat via Ideal, mocht de aanmelding niet lukken kan dat via woctechnische@hac63.nl geregeld worden.

Daarbij is naam, geboortedatum, atletieknummer en @mail adres noodzakelijk incl. contante betaling en juiste inschrijving wedstrijd. Gegevens worden na wedstrijd afronding verwijderd i.v.m. AVG wet.

Hulpouder(s) voor bij de medaille (Athletic Champs) / HAC'63 georganiseerde wedstrijden kunnen zich aanmelden bij woctechnische@hac63.nl. Vele handen maken licht werk. Je wordt daar waar kan zoveel mogelijk ingedeeld bij je eigen kind.

Puntentelling:

- **1 punt:** deelname aan een wedstrijd waarbij je aan 3 of meer onderdelen deelneemt.

Uitzondering op deze regel: de C/D competitie. Daar krijg je ook een punt als je aan 2 onderdelen deelneemt.

- *Iedereen kan maximaal 10 wedstrijd deelname punten behalen. Doe je met een 11^{de} wedstrijd mee, dan krijg je daarvoor geen wedstrijd punt.*

- **3 punten:** Als het je eerste outdoor wedstrijd is en je daarom nog geen pr's hebt om te verbeteren.

- **2 punten:** Als het je *eerste indoor* wedstrijd is en je daarom nog geen pr's hebt om te verbeteren.
- **1 punt:** verbetering van een persoonlijk record (pr)
- **Clubrecords krijg je dit jaar geen punten voor.**

Reglement:

- Bij gelijke stand wordt er gekeken naar:
 1. Wie meer pr's verbroken heeft.
 2. Naar het aantal onderdelen waar pr's op zijn verbroken, hoe meer hoe beter.
 3. Wie heeft de grootste verbeter prestaties gemaakt binnen het onderdeel. (Bv. verspringen PR was 2,10 en naar PR 2,95 meter of sprint PR 11,2 naar PR 10,5 sec.)
 4. Naar het aantal verbroken clubrecords.
- Punten krijg je alleen op onderdelen die door de atletiekunie in de reglementen voor je eigen categorie geadviseerd worden. De onderdelen van Athletics Champs tellen ook mee.
- Indoor en Outdoor pr's en clubrecords zijn altijd gescheiden.
- Bij de pr's en clubrecords is bij de sprintnummers onderscheid gemaakt tussen elektronische tijden en handtijden.
- Kies je ervoor om mee te doen aan wedstrijden die niet meetellen voor de competitie en je behaald een pr (loop wedstrijden zijn hierop een uitzondering), dan krijg je er geen wedstrijd punt voor, maar wel een punt voor je behaalde PR. Voor aparte loop wedstrijden worden geen punten toegekend, aangezien deze competitie voor technische onderdelen van toepassing zijn. Mocht je wel een PR behalen op afstanden die binnen de competitie vallen dan wordt dat de nieuwe uitgangspunt om een punt te scoren.

Deze resultaten van 600 m. en 1000 m. dienen doorgegeven te worden aan beheerder PR competitie mevrouw Angela Veuger (moeder Daphne Veuger MPA2 of woctechisch@hac63.nl).

- Heb je een Clubrecord behaald mag je dit kenbaar maken bij de woctechisch@hac63.nl en zullen wij dit met betreffende verantwoordelijke doorgeven.

Tussenstanden.

De tussenstanden van HAC'63 PR competitie komen elke maand in het clubblad te staan. Ook wordt de stand regelmatig meegestuurd bij aankondigingen van wedstrijden.

Voor vragen en opmerkingen kun je terecht bij Angela Veuger en/of Silvia Reumer – woctechisch@hac63.nl

10% korting voor HAC'63 leden op spikes en/of hardloopschoenen op vertoon van lidmaatschap of AU (excl. aanbiedingen)



Agenda spikeshop.nl PR competitie 2019 / 2020

- Indoor agenda (seizoen oktober '19 tot maart '20)
- Outdoor agenda (seizoen april '20 t/m september '20) wedstrijden worden pas officieel in februari 2020 bekend gemaakt in atletieknu.nl of enkele wedstrijden later bijgeschreven in atletieknu.nl, houdt deze zelf goed als ouder/verzorger/atleet in de gaten. Wedstrijden worden via trainers HAC'63 tijdig geïnformeerd of via jeugd@hac63.nl

Onderstaand zijn de wedstrijden van seizoen 2019 met verwachte wedstrijden 2020

2019/2020	PR Competitie	Pupillen	Soort	Omschrijving	Data
Indoor	Hoogeveen	Meerkamp	Atletic Champs	Fun parcour Pupillen/VB	30-11-2019
Indoor	Stadskanaal	Meerkamp	Technisch	Indoor Stadskanaal incl. 600 meter	? jan. '20
Indoor	Drachten	Meerkamp	Atletic Champs	12e indoor incl. Estafette team	8 feb. '20
Indoor	Steenwijk/Tuk	Meerkamp	Technisch	34 ^e Visser indoor Gala	mrt-20
Indoor	Heerenveen	Meerkamp	Technisch	45 ^e indoor	mrt-20
Outdoor	Assen	Meerkamp	Technisch	Opening technische wedstrijd	apr-20
Outdoor	Emmen	Meerkamp	Atletic Champs	Medaillewed 1 ^e Groningen/Drenthe	apr-20
Outdoor	Groningen	Meerkamp	Atletic Champs	1 ^e Team	mei-20
Outdoor	Stadskanaal	Meerkamp	Technisch	Nelli Cooman Games	mei-20
Outdoor	Hoogeveen	Meerkamp	Technisch	Onderlinge HAC '63	voorjaar 20
Outdoor	Hengelo	Loop	Loop ET	Kidsrun – FBK Games Hengelo ¹	01-Juni-20
Outdoor	Assen	Meerkamp	Atletic Champs	Medaillewed 2e Groningen/Drenthe	jul-20
Outdoor	Hoogeveen	Meerkamp	Atletic Champs	2e Team	sep-20
Outdoor	Hoogeveen	Meerkamp	Technisch + Loop	Clubkampioenschappen HAC'63	sep-20

* Wedstrijd uitlagen worden bij elkaar opgeteld om te komen tot medaille

FBK Hengelo¹ alleen punten voor behaalde PR



10% korting HAC'63 leden spikes en/of hardloopschoenen op vertoon van lidmaatschap of AU (excl. aanbiedingen)

Uitslagen PR competitie 2018 / 2019

A-pupillen:

Naam pupil	13-01-2019	02-02-2019	09-03-2019	16-03-2019	7-4-2019	20-04-2019	25-05-2019	03-06-2019	06-07-2019	14-09-2019	28-09-2019	Totaal
Suzanne Veuger	2	1+2	1+1	1	3	1+2	1+1	1+1	1	1+3	1+5	29
Lorens Reumer	1+4	1+1	1+1	1	1+4	1+1		1+1	1+1	1+3	1+1	27
Wes Jones		1+1		1+1	1		1	1+1	1+2	1+3	1+2	18
Sabine Zuidema						1+1	1+1	1+1	1+2	1+3	1+4	18
Sebanya Kwakkenbos						1+4		1+1	1+2	1+3		14

Mini – B – C pupillen

Naam pupil	13-01-2019	02-02-2019	09-03-2019	16-03-2019	07-04-2019	20-04-2019	25-05-2019	03-06-2019	06-07-2019	14-09-2019	28-09-2019	Totaal
Daphne Veuger	1+2	1+3	1	1+1	1+3	1+2	1+2	1+2	1+1	1+2	1+4	33
Naomi Hoorn		1+3	1+3	1		1+4		1+1	1+1	1+4	1+4	28
Jurgen Eefting					1+4	1+4	1+2	1+1	1+1	1+5	1+4	28
Tijn Kohl	2		1+1	1+2	1+1		1+3	1+3	1	1+1	1+3	24
Niels Eefting					1+3	1+4	1+4	1+1	1	1+3	1+2	23
Timo van Hautum						1+4	1+3	1+3	1+1	1+2	1+1	20
Lieke Vredeveld						1+4		1+2		1+5	1+3	18
Britt Vredeveld						1+2		1+1		1+2	1+2	11

Info vanuit WOC-technisch

Info vanuit WOC-technisch:

Algemene informatie: De clubkampioenschappen waren op 27/28 september een groot succes met 107 deelnemers. We mochten het zelfs afsluiten met een heerlijk en goed verzorgde BBQ. Een wedstrijd waarin het samen ZIJN gevoel absoluut aanwezig was. Ondanks enkele stevige regenbuien op het einde van de middag waren de weergoden ook goed gezind en hebben we geen onderdelen hoeven te schrappen. Er zijn mega veel persoonlijke records verbroken. Ook willen we alle vrijwilligers, jury, hulpouders, sponsors etc. bedanken voor hun inzet en bijdrage voor het mogelijk maken van dit mooie evenement. We zijn erg dankbaar voor ieder zijn gezet.

Organiseren wedstrijd eigen baan HAC'63:

Voor de wedstrijden die op eigen baan HAC'63 worden georganiseerd zouden we graag zien dat zoveel mogelijk HAC'63 leden zich inschrijven. Dit betreft de indoor wedstrijd op **30-11-2019**. Heb jij je al aangemeld voor de wedstrijd atletieknu.nl??

Voor pupillen is er een ochtend programma meerkamp en voor de C/D junioren is er een middag programma meerkamp.

Hulpouders gezocht 30 november a.s.: voor het uitzetten van sectoren, begeleiden van pupillen, lat terugleggen hoog, kogel/medicienbal terug brengen, uitdelen startnummers etc. zijn zeer welkom, voor een vlot lopende wedstrijd, zonder hulpouders geen wedstrijd! Meld je aan, mocht je vragen hebben stel deze dan aan Erik Reumer – WOC lid @mail: woctechnisch@hac63.nl.

Selectiegroep pupillen en D junioren

Per oktober dit jaar zijn er door enkele trainers Sander Baas, Marco Baas, Rebecca Leune en Bart Koster een aantal atleten geselecteerd om ze te begeleiden en trainen in het wedstrijd elementen. Deze extra training vindt plaats op vrijdag 18:00 tot 19:30 uur.

Je hoeft niet extreem goed te zijn, maar wel dat je mee doet aan wedstrijden met als doel jezelf te willen verbeteren en serieus met de atletieksport bezig te zijn. De training is niet vrijblijvend. Voor informatie kun je contact opnemen met trainer Sander Baas sander.baas@home.nl

Deelname:

- Je wordt geselecteerd door trainers
- Aanwezig en actieve deelname tijdens de training
- Deelname aan minimaal aantal wedstrijden (8)
- Dragen van clubkleding tijdens de wedstrijden

Uitslagen Spikeshop.nl PR Competitie:

A pupillen

1^e Suzanne Veuger 29 pnt.
 2^e Lorens Reumer 27 pnt
 3^e Wes Jones 18 pnt.

Mini/C/ B pupillen

1^e Daphne Veuger 33 pnt.
 2^e Naomi Hoorn 28 pnt.
 3^e Jurgen Eefting 28 pnt.



1^e, 2^e en 3^e plaats hebben een beker ontvangen. De 1^{ste} plaats zijn de PR kampioenen 2019 en hebben via Spikeshop.nl een waardebon ontvangen die besteed kan worden om **ALLROUND Spikes** aan te schaffen. **Suzanne en Daphne Veuger zijn de PR kampioenen 2019!**

Alle atleten die meer dan 8 wedstrijden hebben deelgenomen afgelopen seizoen, maar net buiten de prijzen vielen hebben van de sponsor Spikeshop.nl een schoenen tas ontvangen. Ter aanmoediging van hun prestaties! Tijn Kohl, Niels Eefting, Timo van Hautum, Sabine Zuidema, Sebanya Kwakkenbos.



Uitslagen Clubkampioenschappen 27/28 september 2019:**Mini pupillen jongens**

- 1^e Jorrit Norde
- 2^e Miguel Bellinga

Mini pupillen meisjes

- 1^e Lieke Vredeveld
- 2^e Cheryl Schonewille

C pupil jongens

- 1^e Jurgen Eefting

C pupil meisjes

- 1^e Mila Nijenhuis

B pupil jongens

- 1^e Lucas Martens
- 2^e Niels Eefting
- 3^e Timo van Hautum

B pupil meisjes

- 1^e Lieke Snoeken
- 2^e Daphne Veuger
- 3^e Naomi Hoorn

A1 pupil jongens

- 1^e David Kreeft
- 2^e Jurjen Westerik
- 3^e Aron Martens

A1 pupil meisjes

- 1^e Myrte Duinkerken
- 2^e Sabine Zuidema
- 3^e Danique Helder

A2 pupil jongens

- 1^e Reinout Venema
- 2^e Lorens Reumer
- 3^e Jari Helder

A2 pupil meisjes

- 1^e Brigitte Kooij
- 2^e Elise Martens
- 3^e Isa Scholing

Masters Mannen

- 1^e Jan ten Cate 2116 pnt
- 2^e Peter Hooijer 588 pnt

Master Vrouwen

- 1^e Evelyn Bouwknecht 2751 pnt
- 2^e Jozina Ernst-Rietdijk 1891 pnt
- 3^e Anja Bennink 1533 pnt

Werpkampioen jongens/mannen

- 1^e Patrick Vondeling 1438 pnt
- 2^e Sander Baas 1268 pnt
- 3^e Ruben Kreeft 1168 pnt

Werpkampioen meisjes/vrouwen

- 1^e Rasmillea Latulola 1695 pnt
- 2^e Rebecca Leune 1555 pnt
- 3^e Evelyn Bouwknecht 1490 pnt

Spring kampioens jongens/mannen

- 1^e Ruben Kreeft 1010 pnt
- 2^e Marco Baas 861 pnt
- 3^e Ruben Eefting 856 pnt

Spring kampioen meisjes/vrouwen

- 1^e Eva Stienstra 1103 pnt
- 2^e Nina de Haes 1078 pnt
- 3^e Iris Mulder 1040 pnt

Sprint kampioen jongens/mannen

- 1^e Marco Baas 493 pnt
- 2^e Sander Baas 478 pnt
- 3^e Bart Koster 469 pnt

Spring kampioen meisjes/vrouwen

- 1^e Eva Stienstra 596 pnt
- 2^e Marielle Lensen 544 pnt
- 3^e Iris Mulder 541 pnt

800m kampioen jongens/mannen

- 1^e Wouter de Roo 765 pnt
- 2^e Erik Leusink 640 pnt
- 3^e Tim v. Es 593 pnt

800m kampioen meisjes/vrouwen

- 1^e Eva Stienstra 597 pnt
- 2^e Millou Karssies 573 pnt
- 3^e Eline Zomer 455 pnt

3000m kampioen jongens/mannen

- 1^e Erik Leusink 712 pnt
- 2^e Dave Mulderij 659 pnt
- 3^e Nick Kerkhof 610 pnt

3000m kampioen meisjes/vrouwen

- 1^e Truus Luten-van Overt 723 pnt
- 2^e Cathy v. Es-Bode 494 pnt
- 3^e Eline Zomer 383 pnt

Tekst: Silvia Reumer

Hierbij de Technische Wedstrijdkalender voor seizoen 2019 (buitenwedstrijden).
 Inschrijven kan via www.atletiek.nu.

Definitief Baan/Indoor Kalender 2019/2020 R22 t/m 24

dag	van	tot	Naam	Plaats	Vereniging	I/N/C /G/R	Categorieën
Sat	30-Mar		Trainingspakkenwedstrijd	Steenwijk	AV Start '78	R	Jun D - Jun C - Jun B - Jun A - Senioren - Masters
Sun	07-Apr		Openingswedstrijd pupillen	Assen	AAC '61	R	Pupillen
Sat	20-Apr		1e Medaillewedstrijden Groningen/Drenthe	Emmen	E.A.C. de Sperwer	R	Pupillen/VB
Sat	04-May	5/mei/19	Meerkamp Junioren en Senioren	Sneek	AV Horror	R	Jun D - Jun C - Jun B - Jun A - Senioren - Masters
Fri	10-May		Trackmeeting HAC 63 (lopen, steeple + techn	Hoogeveen	HAC63	R	Jun D - Jun C - Jun B - Jun A - Senioren - Masters
Sat	11-May		Heerenveen Classic	Heerenveen	AV Heerenveen	R	Jun D - Jun C - Jun B - Jun A - Senioren - Masters
Sat	18-May		Neili Cooman Games	Stadskanaal	NCG	R	Pupillen - C jun - D jun - VB atleten
Sat	25-May		1e Athletics Champs Groningen/Drenthe	Groningen	Groningen Atletiek	R	Pupillen/VB
Thu	30-May	31/mei/19	Hemelvaart / NKS BAAN	Groningen	G.S.A.V. Vitalis	R	Senioren
Sat	01-Jun		Onder aan Diek Wedstried	Delfzijl	AV Fivelstreek	R	Pupillen - Jun D - Jun C
Sat	08-Jun		Martinibokaal + NNK CD junioren	Groningen	Groningen Atletiek	R	D jun - C jun - Senioren
Sat	15-Jun		SORS 2019	Groningen	Groningen Atletiek	R	VB-atleten
Sat							
Fri	05-Jul		Loopavond op de baan	Steenwijk	AV Start '78	R	Jun D - Jun C - Jun B - Jun A - Senioren - Masters
Sat	06-Jul	7/jul./19	ONNK Meerkampen	Stadskanaal	AV Jahn II	R	Jun D - Jun C - Jun B - Jun A - Senioren - Masters
Sat	06-Jul		3e Medaillewedstrijden Groningen/Drenthe	Assen	AAC61	R	Pupillen/VB
Sat	31-Aug		wedstrijd SV Veendam	Wildervank	SV Veendam	R	pupillen - C jun - D jun
Sat							
Sat	14-Sep		4e Medaillewedstrijden Groningen/Drenthe	Hoogeveen	HAC '63	R	Pupillen
Sat	21-Sep		Sluitingswedstrijd pupillen en CD-junioren	Leeuwarden	AV Lionitas	R	Pupillen - Jun D - Jun C
Sat	27-Sep	28-Sep	Clubkampioenschappen	Hoogeveen	HAC'63	R	Pupillen - Junioren - Senioren - Masters
Sat	30-Nov		Pupillen Pieten parcours Indoor Hoogeveen	Hoogeveen	HAC '63	R	Pupillen
Sun	12-Jan	2020	Indoor Stadskanaal 2020	Stadskanaal	AV Jahn II	R	Pupillen - Junioren - Senioren - Masters
Sat	01-Feb	2020	13e indoor Drachten	Drachten	AV Impala	R	Pupillen - Jun D - Jun C
Sat	07-Mar	2020	35e Visscher Sport Indoor Gala	Tuk	AV Start '78	R	Pupillen - Junioren - Senioren - Masters
Sat	21-Mar	2020	45e Indoor Heerenveen	Heerenveen	AV Heerenveen	R	Pupillen - Junioren - Senioren - Masters

Punten overzicht Deelnemers



1	Marije Arkes	6
2	Mariska Boeijen, van	7
3	Tigo Boertien	4
4	Joris Bousema	2
5	Juliëtte Brouwershaven, van	5
6	Steve Dekker	8
7	Haron Dekker	10
8	Richard Holten, van	4
9	Ingrid Holten, van	2
10	Bram Kikkert	4
11	Berry Klomp	10
12	Raimond Kreeft	4
13	Jetty Kuipers	6
14	Peter Jacob Nijmeijer	2
15	Berend Jan Nijmeijer	7
16	Lisa Pekel	3
17	Sharon Putten, van	4
18	Erik Rompcik	3
19	Rida Sabu	4
20	Jorian Seubers	13
21	Nicol Siebelink	6
22	Rene Uunk	10
23	Marcel Veenstra	2

Alieke's column



Kip en go

Beetje kip erin en gaan. “Kip en gevogelte zijn een onderdeel van een gezond voedingspatroon, vooral vanwege de eiwitten, vitamines en mineralen. Het gaat dan om onbewerkte kip, zoals een stuk kipfilet” aldus het voedingscentrum. Verder melden ze nog: “Vlees van kip en gevogelte is rijk aan vitamine B6 en de mineralen fosfor en seleen. Het is een bron van vitamine B2 en het mineraal koper”. Kip is dus een voedingsmiddel wat past in een gezond dieet. Tevens is het een goede brandstof om lekker een eind op te lopen. Kip geeft je vaak een verzadigd gevoel maar toch ligt het vrij licht op de maag. Een goede basis om een goede training mee te starten. Maar ook voor na tijd is het prima om kip te eten, de vele eiwitten zorgen voor herstel de weinige calorieën zorgen ervoor dat je later op de bank nog wat chips of chocola hebt verdiend.

Kip en andere gevogelte opnemen in je voedingspatroon is dus een goede tip als je goed wilt presteren. Let wel; niet de KFC variant en ook niet het pootje met extra mayonaise). Mocht je dan nog beter willen presteren dan is het misschien een idee om ‘Kip’ voortaan voor je achternaam te zetten. Dat werkt namelijk. Alle snelle mensen op de wereld hebben tegenwoordig iets met ‘Kip’. Kipchumba; de man die onlangs de marathon van Amsterdam won. Kiplagat; naast Hassan en Schippers onze Nederlandse trots op de langste afstand met het Nederlands record van 2:22:22. Dan is er nog De Onuitputtelijke; Kipchoge.

Deze held heeft eigenlijk geen introductie nodig maar voor de eer: Kipchoge is de man die het heeft gepresteerd om als eerste mens op aarde de hele marathon onder de magische grens van 2 uur te lopen. Daar waar hij vorig jaar nog ‘faalde’ kwam hij op 12 oktober van dit jaar na 1 uur 59 minuten en 40 seconden over de finish. De tijd wordt niet erkend als wereldrecord omdat die alleen tijdens officiële wedstrijden gelopen kunnen worden. Maar toch; he di dit. En ja, hij kreeg meermaals nieuwe hazen die het tempo hoog hielden. En ja, er reed telkens een auto voor die het tempo aangaf. En ja, na de eerste ‘mislukking’ heeft een heel team onderzocht wat er ‘fout’ ging en hebben ze er flink op los geanalyseerd. Maar ja, hij heeft het wel gelopen. Met zijn eigen benenwagen heeft hij de 42,195 meter afgelegd in 1:59:40. En dus is hij

wordt niet erkend als wereldrecord omdat die alleen tijdens officiële wedstrijden gelopen kunnen worden. Maar toch; he di dit. En ja, hij kreeg meermaals nieuwe hazen die het tempo hoog hielden. En ja, er reed telkens een auto voor die het tempo aangaf. En ja, na de eerste ‘mislukking’ heeft een heel team onderzocht wat er ‘fout’ ging en hebben ze er flink op los geanalyseerd. Maar ja, hij heeft het wel gelopen. Met zijn eigen benenwagen heeft hij de 42,195 meter afgelegd in 1:59:40. En dus is hij door die magische grens van de twee uur.

Je kunt voor mij dat zelfde op poten zetten, ik haak na 4 meter af. Na een rondje doe ik vaak nog even een sprintje om cool te doen met de maximale snelheid die ik dan haal. Nou ik moet in een uiterste sprint zitten om dat tempo te halen en dat houd ik dan dus 2 seconden vol. Geef je mij hazen, een auto en een flinke analyse, dan worden dat er 4 en dan ben ik klaar. De magische grens van 2 uur is voor mij iets dat meer geldt voor de halve dan voor de hele marathon. Het doel voor de halve is toch altijd maar weer om onder die 2 uur te komen (blijven; het is tot nu toe altijd nog gelukt).

Terug naar de ‘Kip’. Naast de 3 wereldtoppers die ik net noemde zijn er nog vele andere Kippen toe te voegen; Kipsang, Kipkoech, Kipkemboi, Kipketer, Kiplimo, Kiptanui, Jan-Bart Kip. Kip blijkt een voorvoegsel voor een achternaam uit de Kalenjinse stam voortkomt. Deze stam woont voornamelijk in Kenia. Het is echter niet per definitie zo dat het allemaal familie is (alle Friezen zijn immers ook geen familie en de Kalenjinse stam is wel 10x zo groot als de Friese) en daarom allemaal goed kunnen hardlopen. Dat is overigens wel veel leuker om te denken. Ik wil mijn marathontijd ooit ook nog wel eens gaan verbeteren. Ik denk dat ik me tegen die tijd ook gewoon ga inschrijven onder de naam: Alieke Kipvos. Broodje kipfilet met een eitje voor de start en dan gaan!

Van Marathon naar Athene 2

Niet de gemakkelijkste weg...

Weken geleden hebben we A gezegd. Loopmaatje en ik gaan in 2020 de Marathon – dé Marathon – lopen: van Marathon naar Athene. Het wordt een A met een hele lange adem. Eigenlijk een AAAAAAAAAA(rgh) voordat op zondag 8 november 2020 de B zal volgen, tijdens het startschot in het stadion van het plaatsje Marathon. Daar waar het ooit begon.

Heel langzaam bouwen we het aantal kilometers op. We zitten nu – een jaar voor de start – op zo'n 25 km per week, verdeeld over drie runs. Eén lekker langzame duurloop, één loop met versnellingen en nog een 8 km waarin we iets sneller proberen te lopen. Het gaat nog vaak mis, na een zaterdagavond stappen, kiezen we voor uitslapen en als het heel hard regent voor een avondje bank. Maar dat geeft in dit stadium nog niets.

De avondjes bank benut ik om te googlen. Joggingbroek, sloffen, dekentje. Ik struin wat sites af die loopreizen verkopen en lees wat blogs, maar stuit dan op verschrikkelijke teksten! Dit ga ik echt niet verder vertellen! Ik lees: "Eerlijk is eerlijk, na de indrukwekkende start in Marathon is er niets moois meer aan de route. Je loopt een lange, rechte weg naar Athene." Nog erger: "De marathon van Athene staat bekend als één van de zwaarste ter wereld, de eerste paar kilometer gaan lichtjes heuvelafwaarts. (...) Maar dan is het gedaan met de pret en gaat de rest van het parcours, tot een paar kilometer voor de finish, heuvelopwaarts."

Tijdens ons zondagochtendloopje vertel ik haar over de finish in het Panathinaïkon Stadion, waar je wordt toegejuicht door talloze toeschouwers. Het schijnt overweldigend te zijn, een ervaring om nooit te vergeten. En dat op de zaterdag voor de loop door de Nederlandse ambassade in Athene een pastaparty wordt georganiseerd voor alle lopers uit Nederland. Ik oreer het ene blijfe feit na het andere in de hoop haar enthousiast te houden. En eigenlijk ook mezelf.

Weken geleden zeiden we A. De A van Athene. Ik zie nu dat er maar één e achter hoeft, tot er AtheNEE staat. We moeten van die bank af! Waar liggen m'n schoenen?

Ps Ben je geïnteresseerd om mee te lopen in Athene op 8 november 2020? Stuur me een appje!
0611465569

Rommy



Te koop: kleding - schoenen

Heb je items die je wilt verkopen? Stuur je verzoek (foto's en omschrijving) op naar hactueel@hac63.nl. Dan zal deze hieronder worden geplaatst. Als items verkocht zijn, dan graag weer een berichtje, zodat er alleen echte "te koop" items blijven staan.

Groet Manon



Te Koop Singlet (maat 134) 7,50
 €7,50 Informatie Fam. Reumer 0621538993

Craft thermo shirt Zwart maat 128/134



Wij hebben nog spikes te koop.
 Brooks maat 43, bijna niet gebruikt.

Rieta de Boer
 0624369231

La Brochette Coopertest - terugblik

Beste mensen,

Allereerst bedankt voor jullie inzet vanavond tijdens de *La Brochette Coopertest* editie oktober 2019. Ook met name de sponsoren die deze Coopertest weer hebben ondersteunt: “La Brochette” koffie, broodjes en dagmenu’s en “De Gier Bloemen”.

Nog even een korte statistische terugkoppeling:

Aantal deelnemers coopertest 10-10-2019	(6 minuten): 26 personen
Jongste deelnemer	6 jaar (949 mtr., Miquel Bellinga, geb. 12-04-2013)
Oudste deelnemer	65 jaar (766 mtr., Egbert Veldman, geb. 21-06-1954)
Gemiddelde afstand	1.138 mtr.
Maximale afstand gelopen	1.519 mtr.
Kortste afstand gelopen	687 mtr.
Totaal samen gelopen afstand	29.593 mtr.

Aantal deelnemers coopertest 10-10-2019	(12 minuten): 54 personen
Jongste deelnemer	10 jaar (2990 mtr., Reinout Venema)
Oudste deelnemer	66 jaar (2567 mtr., Truus Luten)
Gemiddelde afstand	2.790 mtr.
Maximale afstand gelopen	3.731 mtr. (Eprem Been)
Kortste afstand gelopen	2.085 mtr.
Totaal samen gelopen afstand	150.646 mtr.

Voor verdere details zie ook de website: www.labrochettecoopertest.nl

Nogmaals bedankt voor jullie inzet vanavond,

Groetjes namens:

Voltallig WOC HAC63

Wim Hut





Hoofdsponsor Hypotheekcentrum Hoogeveen ontvangt mini-shirt



HAC'63 heeft nieuwe clubkleding. Natuurlijk werd een mini-shirt cadeau gedaan aan onze hoofdsponsor Hypotheekcentrum Hoogeveen.

Kreeft Betonrenovatie & Injectietechnieken sponsort kleding G-groepen

Hoogeveen: Afgelopen zomer heeft HAC'63 een nieuwe lijn van clubkleding. Veel leden van HAC'63 hebben deze nieuwe lijn inmiddels besteld en op wedstrijden is het nieuwe tenue al regelmatig gespot. Ook de beide g-groepen zijn afgelopen zomer geheel in het nieuw gekleed, hun clubkleding is gesponsord door Kreeft Betonrenovatie & Injectietechnieken uit Hoogeveen.



Kreeft Betonrenovatie & Injectietechnieken heeft er voor gezorgd dat alle g-atleten een compleet wedstrijd tenue hebben ontvangen. En staat daarom ook met trots met naam en logo op het shirt van deze top atleten. De groep zelf is ook zeer trots op en blij met hun nieuwe kleding.

la-brochette

Koffie • Broodjes • Dagmenu's

Hoofdstraat 123 - Hoogeveen

Tel. (0528) 235773 - Fax (0528)242407 - www.labrochette.nl



Groeneveld
juwelier

Graag tot

ziens

Hoofdstraat 203

Hoogeveen

Tel. 0528- 263263



i'm lovin' it™

**7 dagen per week tot
24.00 uur
geopend**

**McDonald's Hoogeveen
Griendsveenweg 38
A28 afrit 26**

Interview Hactueel



Geïnterviewde: Lotte Bonimbie

Wat kenmerkt jou?

Ik ben meestal vrolijk en sport graag.

Wat is het meest bijzondere moment tijdens je lidmaatschap?

Dat ik voor discus 15.46 m heb geworpen.

Naast HAC'63, wat doe je nog meer?

Ik ben een leerling op de Groene Driehoek en daarnaast werk ik nog bij het Kruidvat.

Welke ambitie heb je bij HAC'63?

Beter en sneller worden in sprinten.

Hoe kan HAC'63 je daarbij helpen?

Dat doen ze al, maar ik moet zelf vaker gaan sprinten.

Naar wie ben jij nieuwsgierig en wil je een interview van lezen?

Thirza Annema





Jaargang 54, nummer 10
november 2019

Contact vragen en opmerkingen voor de redactie: Redactie HACtueel, Postbus 2046, 7900 BA Hoogeveen, hactueel@hac63.nl

Algemene vragen

Lidmaatschap, Cor Stienstra,
ledenadministratie@hac63.nl

Verhuur materiaal, Gerrit Voortman,
06-20031330, gsvoortman@hetnet.nl

Algemene informatie Bestuur, Trainers, Adres gegevens, en andere belangrijke contact gegevens www.hac63.nl/Contact.php
Contributie www.hac63.nl/Contributie.php
Trainingen www.hac63.nl/Trainingstijden.php

