

# **JAARVERSLAG 2017**

## **LGR '88**



**Jaarvergadering LGR' 88  
7 februari 2018  
19:00  
Café Centraal Ruinerwold**

Beste leden van LGR '88.

2017 was wederom een sportief loopjaar.

Een terugblik

### **Cijfers**

7 februari 2018:

64 leden: 23 vrouwen, 41 mannen

Oudste lid: Pieter Leffertstra, geboortjaar 1943

Jongste lid: Axel Warnders, geboren 2003

1 januari 2017

72 leden: 28 vrouwen, 44 mannen

Dus een teruggang van 8 leden. 5 vrouwen en 3 mannen minder dan in 2017.

### **Nieuwe leden:**

1. Stephan Harberink
2. Angelique Engel
3. Linda Blankendaal
4. Petra Jansen
5. Henk Hogenhorst

### **Opzeggingen:**

Maarten Teutscher, Arjan Herskamp, Henriët Tulner, Nick de Roo, Jur ten Oever, Diane Tuin, Mariska Meijer, Annet van Dijk, Marian Wolters, Demi Kwant, Annet Zoer, Ingrid Veenstra en Stephan Harbrink.

### **Jeugdgroep**

De jeugdgroep in de zomer bestond uit meer dan 40 deelnemers. De trainingen waren wederom een groot succes mede dankzij de hulptrainers.

### **Startersgroep**

De starters bij de volwassenen waren Linda Blankendaal, Aran ten Hoeve en Jenneke Slomp. Jenneke heeft zich afgemeld i.v.m. zwangerschap. Aran is een andere sport gaan doen.

### **Activiteiten**

Een groot aantal loopevenementen wordt jaarlijks massaal bezocht door LGR-leden:

#### **Januari**

De halve marathon in Egmond is ondanks de storm bezocht door Mick op de 10 km en Jan, Ronald en Antien op de halve marathon. De Hunebedloop te Havelte had deelname van Jessica en Angelique op de 5,5 km en Marleen, Levert, Bert en Niek op de 15,2 km.

#### **Februari**

De Midwintermarathon (Asselronde van 25 km) in Apeldoorn. Dit jaar waren Ronald, Henk N. en Hilco op de Asselronde actief.

#### **Maart**

Deze maand liep Jan naar de 2<sup>de</sup> plaats in een cross in Markelo en Theo in Haren de halve Marathon in 1.32.26, zijn 2<sup>de</sup> tijd ooit.

De Kroeg tot Kroeg loop georganiseerd door enkele enthousiaste leden van LGR'88 en loopgroep Ruinen werd gelopen door 23 leden van onze loopgroep. Dit jaar waren er drie 2<sup>de</sup>, één 3<sup>de</sup> en een 1<sup>ste</sup> (Dirk) plaats voor LGR.

#### **April**

De maand begon met de Ekiden, een estafette-marathon voor teams in Zwolle, gelopen door het team Henk O. Marleen, Bert, Theo, Renate en Margje in een tijd van 3.16.21.

De Cascaderun werd gelopen door 14 LGR lopers. 5 lopers startten op de 5 mijl en 9 op de 10 mijl. De marathon in Hannover werd door Bulent in een tijd van 3.06.48 gelopen. Erik liep de Rotterdammarathon in 3.02.30.

In Hardenberg liepen Ronald en Jan de halve marathon. Ronald had voor dit jaar zijn doelstelling de halve marathon onder de 1.30 te lopen. Hij liep 1.28.26!

### **Mei**

Aan de crossloop in Zuidwolde deden 9 lopers mee. 3 op de 5 km en 6 lopers op de 10 km. Antien werd daar 3<sup>de</sup>. De Station tot stationsloop, van Ommen naar Dalfts en werd gelopen door Hilco, Henk de J., Martend, Jan en Henk N.

### **Juni**

Mooi Ruinen Run onder warme omstandigheden: 15 deelnemers uit Ruinerwold in alle categorieën, met 2 keer een 2<sup>de</sup> plek en een 3<sup>de</sup> plek.

Wiekloop: 5 lopers bij de jeugd. Van LGR deden 9 lopers mee. Antien, Willem, Marga en Annet op de 5 km en Bulent, Dirk, Jan, Henk N. en Niek op de 10 km.

### **Juli**

Antien loopt een 20 km wedstrijd in Diever en haalt een 3de prijs. Tijdens de Westerbergen Summertrail deden 16 lopers mee. Rosan haalde een 3de plaats.

### **Augustus**

De 4 mijl van Staphorst werd gelopen door Angelique en Jan.

### **September**

29<sup>e</sup> Dijkhuizenrun: 22 LGR-leden waren onderdeel van wederom een mooi aantal van 304 deelnemers. Levert zal hier straks wat meer over vertellen.

8 lopers gingen naar Westerbork om mee te doen aan de LoopFietsProef-Marathon. Dat ging in 2-tallen, de één lopen en de ander op de fiets en om de paar kilometer een pauze om te proeven. Bas en Renate vormden een koppel, De Meester en Annet, Marleen en Hilco Luning en Levert en Dirk. De Meppel City Run werd bezocht door 11 lopers.

### **Oktober**

De Bikkelloop in Zuidwolde werd door 1 loper op de 5 km en 4 lopers op de 10 km gelopen. Ronald liep een persoonlijk record van 39.12 op de 10 km.

Bulent liep de marathon van Eindhoven in 3.05.56. Op de Reest Halve Marathon liepen 6 LGR lopers mee.

Erik Kuijer deed mee aan de eerste Echt'n Run 2017. Een obstacle run van 5 km.

De generale voor de marathon werd op 22 oktober gelopen onder begeleiding van Levert en Henk de Jonge.

De Zwarte Dennenloop werd gelopen door 2 LGR lopers op de 5 km en 2 deelnemers op de 10 mijl. Antien werd daar 1<sup>ste</sup>

### **November**

Jan van Lubek liep de Diepe hel holterbergloop, een halve marathon in een tijd van 1.40.36.

De Berenloop op Terschelling werd gelopen door 14 lopers waaronder Henk H en Sandra S.

Bas, Henk de J, Wiljan, en Albert liepen de halve marathon en Henri, Theo, Dirk, Mick, Henk, Renate, Arjan en Marleen liepen de hele marathon. De details over de knie van Mick, de kuit van Henk, de spons van Arjan, de dubbele tenen van Theo, de trappengang na afloop van Henk en natuurlijk de enthousiaste aanmoedigingen van Hillien, zullen wij op de woensdagtraining uit de doeken doen.

Aldus is te lezen in het verslag van Dirk op 5 november 2017. Dirk werd 2<sup>de</sup> in zijn categorie!

Lemelerheide, Gerrit Voortmanloop: 4 deelnemers! Bijna alles op de langste afstand. Jan van Lubek werd derde op de 5,3 km in zijn categorie. Daarna liep Jan nog de 10,8 km.

7<sup>de</sup> loop: 15 LGR lopers aangevuld met Marga Nimeijer liepen in Nijmegen.

## **December**

In Nijeveen werd de Henk Bijker Bovenboerloop gelopen. De halve marathon werd gelopen door Dirk en Mick. Tialda en Jessica liepen de 11,4 km.

## **Winst**

Er waren podiumplaatsen voor diverse personen waaronder: Dirk, Bulent, Antien, Marleen, Jan, Rosan.

Diana won de hoofdprijs: zij kreeg een prachtige zoon: Gerrit John!

## **Blessures**

Dit jaar hadden meerdere lopers te kampen met diverse blessures. Met name knie, hielspoor hamstring, kuit en achillespeesklachten lijken veel voorkomende blessures. Daarnaast moesten we Danielle en Marie missen door ernstiger zaken. Erik kwam in een ultradip, waar hij langzaam uit kruipt.

## **Ontwikkelingen**

In de zomertijd werd 2x per maand buiten Ruinerwold getraind, afwisselend in Havelte en in Echten. De zondagloopjes zijn vooral buiten Ruinerwold geweest en ook vaak op een iets grotere afstand van Ruinerwold. Veel nieuwe plaatsen zijn al lopende verkend.

Tot besluit

## **Feestcommissie**

Op woensdag 19 juli werd een verrassingstraining georganiseerd, een bootcamp o.l.v. Ilona Schra. De start was bij de schuur in Echten. Na afloop van de bootcamp was er koffie, borrel/fris en hapjes. De feestavond stond gepland op 30 september maar is geannuleerd wegens onvoldoende opgave.

## **Verrassingsloop**

Op 16 juli werd een zondagmorgenloop georganiseerd. Renate zorgde voor een mooie tocht. Bas zorgde voor de koffie met gebak. De verrassingstocht is slechts één van de tradities bij LGR 88, passend in tradities als de Holwortelloop, Paardeweidelooop, kerstballenloop en Oliebollenloop. De Verlichte Bruggenloop heeft de traditie overstegen, want hij werd in de donkere dagen bijna elke vrijdag door de vrijdaglopers gelopen.

## **Bestuur**

Tijdens de vorige jaarvergadering heeft Peter de voorzittershamer van het bestuur doorgegeven aan Marleen en de voorzittershamer van het Dijkhuizenruncomité doorgegeven aan Levert. Het feit dat zijn functie in tweeën te delen was geeft al aan hoeveel Peter de afgelopen jaren voor de loopgroep heeft gedaan.

## **Afsluiting**

Allemaal bedankt voor de geweldige inzet in loopjaar 2017 en ik wens jullie namens het bestuur een heel gezond en actief loopjaar 2018!