



JAARVERSLAG 2023.

Het jaar 2023 is weer omgevlogen en velen van ons hebben weer aardig wat sportieve kilometers gemaakt! We zijn met z'n allen volop in beweging

Ook onze wereld is aardig in beweging. In januari zijn er hevige overstromingen in Australië, in februari zijn er in Turkije en Syrië zware aardbevingen. In mei is Italië aan de beurt waar ook zware overstromingen zijn. In juni zijn er aardbevingen in Frankrijk, in juli valt het kabinet Rutte, in oktober begint de oorlog tussen Israël en de Gazastrook terwijl de oorlog tussen Rusland en de Oekraïne ook nog steeds door woedt. Ook de laatste maanden van het jaar zijn er over de hele wereld nog natuurrampen gaande, bizar eigenlijk dat gebeurtenissen heel gauw weer op de achtergrond raken en wat is het toch een voorrecht om in een vrij land te wonen en nog van de betrekkelijke rust en ruimte te kunnen genieten in ons mooie Friesland.

Januari, februari en maart zijn altijd wat saaie maanden, maar we hebben ons niet verveeld wat Willy en Yvonne waren samen met Janny druk bezig met hun voorbereidingen voor het looptrainers examen. Op 8 april was het dan eindelijk zover de lang verwachte examen dag op de atletiekbaan in Heerenveen.

Om 09.00 uur waren we allemaal present en na een bakje koffie kon het examen beginnen. Willy en Yvonne waren natuurlijk wel zenuwachtig maar hadden zich goed voorbereid, Na een warming up van Janny kon het examen beginnen met het geven van een loopscholing en daarna nog de intervaltraining op een echte atletiek baan. We hadden van te voren goeie instructies gekregen hoe je loopt op een baan, dit is toch wat anders dan onze loopjes in het vrije veld! Maar het ging allemaal hartstikke goed. Na de praktijk volgde er ook nog een gesprek met de examinerator waarin de theorie getoetst werd van de dames en natuurlijk ging dit ook goed. Ze kregen allebei de verlossende woorden GESLAAGD. Wat waren Yvonne en Willy blij en opgelucht en wij natuurlijk met hen en wat hebben ze alle 3 veel werk



verzet de voorgaande maanden om het tot een goed einde te brengen, CHAPEAU! Daar voor.

In april hebben we ook een avondje koningsspelen gedaan. Op het terrein bij het zwembad, had Janny een prachtig koningsspel uitgezet. Er waren zes spellen. Bij ieder spel kon je een letter 'winnen', wat uiteindelijk na al de spellen een woord moest vormen wat te maken had met het koningshuis. Bij ieder spel werd je zoveel mogelijk bij een ander ingedeeld. Met veel hilariteit hebben we alle spellen gespeeld. De prijs was een echte oranje kroon door Willy gemaakt, heel toepasselijk.

Na de ledenvergadering van 11 april 2022 is Ineke Slagman toegetreden tot de Lief en Leed commissie. Zij heeft het stokje overgenomen van Lianne Haitsma op die ook vele jaren "een omtinker" was van de looptgroep. Zij heeft vele kaartjes en activiteiten en kleine attenties mee verzorgd, wat mooi dat dit ook binnen een kleine vereniging gebeurt! Lianne hebben we op passende wijze bedankt en Ineke welkom in de groep!

In het kader van hun opleiding moesten Willy en Yvonne ook nog een loopje organiseren voor de lopers van de looptgroep.

Samen met Janny hebben zij voorafgaand de schema's gemaakt tot aan het loopje van 16 mei.

De 10 km lopers gingen om 19.30 uur van start, om eerst een rondje ijsbaan te lopen gevolgd door rondje Sikke'om. Nadat de 10 km lopers uit het zicht waren verdwenen, voor de 5 km lopers klonk ook voor hun het startschot en liep men direct naar rondje Sikke'om. Iedereen liep lekker in zijn of haar eigen tempo naar de finish waar een fotomoment was. Na afloop hadden Yvonne en Willy een flesje water, een banaan en een mandarijn voor ons. Daarnaast kregen wij voor onze prestatie nog een snelle Jelle omgehangen als heuse medaille. Het was een geslaagde avond en wederom goed georganiseerd.

Juni, juli en augustus zijn al echte vakantie maanden, maar toch lopen we gewoon lekker door. De ene keer is de groep wat groter dan de andere, maar dat mag de pret niet drukken. De trainers hebben elke keer een goeie warming up en afwisselende interval trainingen paraat voor de lopers. De



meeste verenigingen hebben een zomerstop, maar wij kunnen altijd lekker in groepsverband doorlopen, hoe fijn en bijzonder is dat.

Gelijk na de vakantie stond de jubileumeditie van de Triatlon Witmarsum op de agenda, het was namelijk de 10^e keer dat deze georganiseerd werd. De loopgroep was gevraagd om de organisatie van de kidsrun op zich te nemen. Gelukkig hadden zich vanuit de loopgroep ook voldoende vrijwilligers aangemeld om dit te kunnen doen, het vergt toch altijd wat voorbereiding en in de vakantiemaanden is het soms moeilijk om iedereen bij elkaar te krijgen.

12 september was een super mooie zonnige dag, het was zelfs warm, maar gelukkig bleef het kwik onder de 30 graden. Er hadden zich een flink aantal kinderen aangemeld aan de Pingjumerstraat. Er waren twee groepen. Een voor kinderen van 6 t/m 8 jaar, zij liepen ongeveer 1 km en een groep voor kinderen van 9 t/m 12 jaar. Zij liepen ongeveer 1,5 km

Na wat 'warming-up' oefeningen werd de eerste groep om precies klokslag 12 uur gestart. De tweede groep startte nadat de eerste groep binnen was. De route was goed gemarkeerd door leden van de Loopgroep Witmarsum samen met de mooi versierde voorfiets van Steven vd Akker en de vrolijk versierde bezemfiets van Jacob Fopma en kon het niet misgaan.

Dit maakt het toch net iets leuker en speelser voor de jonge deelnemers.

Alle kinderen waren reuze enthousiast en heel erg fanatiek! Met rode gezichten, vermoeid, bezweet en dorstig kwamen ze over de streep. Daarna konden ze lekker afkoelen met een koude natte spons, limonade en een heerlijk ijsje van de Nice Flavour. Er was natuurlijk voor iedereen een prachtige medaille! En voor de allersnelste loper was en ook nog een beker.

Daarna ging op 16 september de cursus Loop je Fit van start. Er had zich een mooi groepje lopers aangemeld die deze cursus wel wilde gaan volgen.

In tien lessen op de zaterdagmorgen leren hoe je blessurevrij kunt (hart)lopen. Daarbij kwam dat ze de tweede training (huiswerk) op de reguliere dinsdagavond van de Loopgroep Witmarsum met elkaar konden blijven lopen.

Wat waren ze gemotiveerd om iets te leren en per week werd hun een nieuwe techniek van het hardlopen aangeleerd, wat in de tweede training



werd herhaald. Per week zag je vooruitgang en de lopers keken nu toch ook wel uit naar 25 november, het afsluitende loopje van Loop je Fit, waarin men streefde om 20 minuten achterelkaar te lopen. Ieder in eigen tempo zodanig dat er ook nog gekletst kon worden. Natuurlijk kwam iedereen lachend over de eindstreep, allemaal blij gezichten op de foto's.

Deze prestatie werd beloond met na afloop een warme drank en een paar sportsokken inclusief een uitnodiging om lid te worden van onze geweldige loopgroep. Gelukkig hebben Baukje, Geertje, Judith en Lisanna het loopvirus te pakken gekregen en hebben zich aangemeld als lid waar we natuurlijk heel blij mee zijn als vereniging.

Op 4 november zijn onze trainers naar een looptrainersdag op Papendal geweest, waar ze 3 workshops konden volgen. Wat mooi voor ons als vereniging dat onze trainers hier tijd en energie insteken om zo nieuwe ideeën en inzichten op te doen die ze weer op de trainingen aan ons over kunnen dragen.

In het weekend van 4 november was ook de Berenloop op Terschelling. Sjoerd en Welmoed waagden zich aan de 10 kilometer.

De buienradar liet heeeeeeeeeeeeeeeel veeeeeeeeeeeeel regen zien, maar daardoor lieten wij ons niet ontmoedigen! De heenreis op vrijdag begon al goed in café Woeste Willem was het al Bere gezellig en om 10.00 uur 's ochtend vloeide het bier en de wijn en de berenburgjes al rijkelijk.

Maar niet aan de tafel van Sjoerd de Boer, want hij moest nog in de herkansing om een nieuw PR neer te zetten op zaterdagochtend.

De weergoden waren ons zaterdagochtend zeer goed gezind, het was droog, maar wel met een stevige wind

Als het startschot klinkt komt de hele colonne, ruim 1700 man/vrouw, langzaam op gang. Je hebt even tijd en ruimte nodig om je eigen tempo te bepalen, maar zodra je uit het bos komt en door de duinen je route vervolgd gaat dit steeds beter.

De aanmoedigingen en de muziek langs de kant geven je een boost om vooral door te gaan en natuurlijk deden we dat! Nadat we de laatste heuvel in het traject bedwongen hadden kwamen we lachend, redelijk fris en fruitig in 1:06 en een beetje weer over de finish.



We hebben het jaar 2023 afgesloten met op dinsdag 5 december een training en na de tijd nog een kleine pakjesavond inclusief gedicht en spelletjes. Wat was het hilarisch en wat hebben we gelachen. Iedereen ging met een heerlijke chocoladeletter weer naar huis. Kijk ook eens op de website daar staan echt hele leuke foto's op.

Het verslag begon met de vele natuurrampen die in 2023 geweest zijn. Dat er klimaatverandering is hebben wij als lopers ook wel gemerkt het afgelopen jaar. Wat is het nat geweest en wat hebben we veel "tussen de buien" door moeten lopen en soms ook een nat pak moeten halen. Wat mooi om te zien dat dat ons niet weerhoudt om toch te gaan. Even de frisse lucht in, even de beslommeringen van de dag er uit lopen en wat is de douche na de tijd toch heerlijk. Ook dat is hardlopen!

En dan zit je zomaar in de laatste weken, dagen van het jaar en dan krijgen we plotseling het bericht dat de zoon van onze voorzitter Anna, na een vakantie, heel erg ziek is geworden en zelfs opgenomen wordt in het UMCG, Een onwerkelijke tijd breekt aan. Daarom sluit ik dit verslag af met een gedicht.

It is ûs maf liend,
De dingen om ûs hinne,
Dy't leaf, fertroud en feilich
Alle dagen by ûs binne.

It is ûs mar liend,
Ûs libben, sûnens en thûs.
Wy pakke it oan
As wie it fan ûs.

It is ûs mar liend
Alles dêrt wy foar sparje
Alles wat wy leafhawwe
En alles wat wy bewarje

It is ûs mar liend
Ûs ierdske dingen rûnom.
Alline ûs oantinkens
Binnen ivich ûs eigendom

