



Jaarverslag 2022.

In de eerste maanden van 2022 hadden we nog te maken met corona regels. De winkels gingen gelukkig wel weer open tot 17.00 uur, de horeca, bioscopen, theaters mochten gelukkig half januari ook weer open, wel nog met mondkapjesplicht en corona toegangsbewijs. Ook de quarantaineplicht voor de scholen werd versoepeld. Per 15 februari verdween het advies om een maximaal aantal mensen thuis te ontvangen en ook het thuiswerken werd wat los gelaten. Pas in maart 2022 werden bijna alle regeltjes losgelaten en werd het weer als “van ouds” Wat gelukkig wel “als van ouds” is gebleven waren onze trainingen bij de looptgroep. Hoe fijn is het om de zorgen om onze wereld een klein beetje te vergeten en je hoofd even leeg te maken tijdens een avondje looptraining op dinsdagavond! Lekker even buiten zijn om aan je conditie te werken , weer gezellig bij te kletsen en ook nog wat te leren om je prestaties te verbeteren.

In 2022 telt de looptgroep 27 leden. Jeltje Terpstra heeft haar lidmaatschap opgezegd. Er zijn toch heel wat “stille” leden die niet of nauwelijks de trainingen bezoeken in verband met blessures, werk of andere omstandigheden, maar op zich nog een mooie groep. De vaste kern van lopers bezoeken trouw de trainingen en gaan zo nu en dan ook een mooie uitdaging aan! Zo deden Janny, Ineke, Willy en Yvonne op 30 april mee aan de Casca Trail in België. Je kon een parcours van 9 of 18 kilometer doen, de lopers van onze looptgroep hadden voor de 9 km trail gekozen. Het was een uitdagend parcours en niet zoals wij gewend zijn te lopen in ons weidse vlakke Friese land, maar ze hebben het allemaal gehaald en volgens de verhalen was het een heel gezellig weekend!

Dat ook ambtenaren heus wel hard kunnen lopen bewees Yvonne Sieswerda. Zij ging op 12 oktober met een grote groep collega's naar Wierden om daar de ambtenaren veldloop te doen. Er waren verschillende afstanden mogelijk, Yvonne had ingeschreven voor de 12

km. Het was een heel afwisselend parcours van strand, bos, gras en maisveld waar ze doorheen moest en in een tijd van 1:08 kwam ze weer over de finish. Achteraf bleek de route toch iets korter dan gedacht, maar dat mocht de pret niet drukken. Weer een superprestatie geleverd.

Ook waren er weer leden die het doel gesteld hadden om de Berenloop op Terschelling te lopen in het weekend van 5 en 6 november. Sjoerd en Welmoed de kleintje Berenloop van 10 km. Helaas liep Sjoerd 1 week voor de 10 km een knieblesure op dus hij kon niet starten jammer genoeg. Welmoed ging dus alleen van start, maar gelukkig zijn er heel veel lopers dus vooral het eerste stuk loop je in colonne door de straten en bospaadjes. Gelukkig heb je daarna wat meer ruimte en kun je ook beter in je eigen cadans komen en ging het daarna lekker. Ook het weer zat deze zaterdag zeker mee, niet te koud en niet te warm, lekker in T-shirt kunnen lopen. Het is een heel leuk parcours om te lopen met veel publiek langs de kanten die de renners allemaal aanmoedigden, dat geeft vleugels! Bijna aan het eind van het parcours zit nog een kleine verrassing, een mooie heuvel in het bos die je nog even mag bedwingen, maar daarna al gauw de finish In 1:05 en een beetje de 10 km afgelegd. Het was een super geslaagd weekend en zeker een aanrader voor iedereen!. Helaas heeft Sjoerd tot op heden het hardlopen nog niet weer op kunnen pakken.

Anneke en Sabine wilden graag de 21 km van de Berenloop gaan doen wat natuurlijk best wel een uitdaging is. Gelukkig stemt onze trainster Janny de wekelijkse schema's hier heel goed op af zodat iedereen een goeie leidraad heeft waar hij of zij naar toe moet werken. Om de 21 km goed voorbereid te kunnen lopen volg je toch een pittig schema wat ook heel wat discipline van de loper vergt. Maar dat dit vruchten afwerpt moge duidelijk zijn, zowel Anneke als Sabine hebben echt in vreselijk Berenweer, het regende namelijk de hele dag, de tocht prima volbracht. Beide in 2:30 uur over de finish, nat en koud, moe en zeker voldaan. Petje af voor deze dames die in barre omstandigheden deze 21 kilometer hebben gelopen. Wat heerlijk dat je daarna lekker warm kan douchen.

Dat wij als lopers van de loopgroep niet benauwd zijn om in weer en wind toch naar de training te komen zegt ook iets over de mentaliteit van hardlopers. Check de website van 07-11-2022, daar vind je een foto van verzopen katten, maar wel met een big smile! Wat smaakt dat bakje thee, na een warme douchebeurt, op de bank dan toch lekker Yes you Did it!!.

Natuurlijk is het niet altijd alleen maar trainen met de loopgroep. In het kader van ons 5 jarig bestaan zijn we op 10 september met z'n allen naar Terschelling gegaan om dit te vieren! We waren al vroeg op pad om 08.15 uur met de snelle boot richting Terschelling, daar aangekomen eerst onze gereserveerde fietsen afhalen. Omdat wij van pluk de dag zijn waren we ietwat te vroeg om koffie te drinken, het restaurant was nog niet open, dus eerst op de fiets een proef eindje toeren. Sommige zijn alleen elektrisch fietsen gewend, dus dit was old school trappen! Bij beelden uit zee ons eerste groepsfoto moment genomen! (check de website) Daarna eerst weer terug naar West om bij Zeezicht te kunnen genieten van koffie met overheerlijk gebak, daar waren we wel aan toe. Gezellig in de serre gezeten te kletsen met z'n allen, lekker ongedwongen en ontspannen! Daarna op de fiets gestapt en met onze reisleider Betty voorop hebben we mooi gefietst en volop gekwebbeld onderweg. Het was ondertussen heerlijk weer geworden en in een mooie duinpan hebben we gepicknickt en even uitgerust. Op het programma stond ook nog een huifkartocht over het strand dus op tijd weer op de fiets om naar Oosterend te fietsen om daar in de kar te stappen. Onze koetsier zat vol met smeüige verhalen, dus we hebben ons geen moment verveeld en veel lol gehad met z'n allen. De dag vloog voorbij dus na de huifkar moesten we al gauw weer op de fiets om de "langzame" boot te halen. Aan boord gelukkig alle tijd om nog wat te drinken en te eten voordat we omstreeks 19.30 uur weer in Harlingen aankwamen. Wat een geweldige dag hebben we gehad, er was een fijne interactie tussen alle leden en ook het weer was ons gunstig gezind, zeker voor herhaling vatbaar dus!

Dit jaar zijn Yvonne Sieswerda en Willy Brouwer begonnen aan de cursus looptrainer, wij zijn hier als vereniging heel erg blij mee. Gelukkig konden we van de gemeente hiervoor ook subsidie krijgen wat natuurlijk mooi meegenomen is, want het is best een kostbare geschiedenis. Maar wie niet investeert komt ook niet vooruit dus het is het meer dan waard!

Yvonne en Willy geven afwisselend op de dinsdagavond en zaterdagochtend de training onder toezicht van Janny die bereid is gevonden als begeleider de dames te beoordelen, te ondersteunen, waar nodig te corrigeren en te voorzien van tips en trucs zodat Yvonne en Willy straks ook als gediplomeerd trainer aan de slag kunnen.

Het is een pittige opleiding, waar meer bij komt kijken dan misschien van te voren verwacht, maar tot op heden gaat het hartstikke goed en hopen we natuurlijk dat ze allebei op 8 april slagen tijdens het examen in Heerenveen.

Janny doet zelf ook regelmatig een cursus of een workshop om zo bij te blijven en nieuwe dingen te leren.

Zo bezocht ze op 5 november verschillende workshops op Papendal waarbij het belangrijkste ingrediënt van de dag was het opdoen van nieuwe kennis en inspiratie zodat wij als loopgroep weer verrast kunnen worden met nieuwe inzichten en trainingsvormen. Een win-win situatie dus.

In december hebben Yvonne en Willy voor ons een Sinterklaas loopje georganiseerd met verschillende opdrachten, waaronder een puzzeltje maken, een oefening met een bal, die te vroeg door de organisatie was opgehaald doordat er groepen niet de officiële route volgden, dobbelen met dobbelstenen, pepernoten proeven enzovoort. Dat dit altijd hilarische trainingen zijn moge duidelijk zijn! Bij de finish in de gymzaal stond nog een leuke traktatie voor iedereen te wachten verzorgd door de Lief en Leed commissie, het zijn ook de kleine dingen die het doen!

Zo is het jaar 2022 alweer teneinde gekomen met weer veel sportieve prestaties. We hopen dat we dit in 2023 natuurlijk zo door kunnen zetten met veel loopplezier voor iedereen, in de groep of individueel en vooral ook blessure vrij! We gaan ervoor!

Namens bestuur Loopgroep Witmarsum,
Welmoed Buma.