

## In de nieuwsbrief:

[Uitslagen](#)

[3km uitslag](#)

[Een nieuw lid](#)

[Snelle lopers zijn stijve lopers](#)

## Leuke links

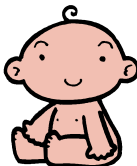
- [AV47 website](#)
- [Nieuwsbrief Prurun](#)
- [Runnersweb](#)
- [Loopgroep Hyves](#)
- [Facebook loopgroep](#)

[Mei de maand van verrassingen ?](#)

Mei 2011

## Een nieuw lid

Als eerste feliciteren wij Patrick met zijn gezinsuitbreiding een zoon met de naam Justin. Met maar liefste 9 pond een zeer stevige zoon.




## 3 km baantraining

Na alle lange duurlopen en lange prestatielopen is het wel eens leuk een korte afstand te lopen. Op woensdag 27 april werd de 3 km gehouden. En dat het aanslaat blijkt aan de deelname van de loopgroep. Er deden maar liefst 29 mee. Wel is te zien dat er de komende maanden nog hard gewerkt moet worden aan het verbeteren van de snelheid en techniek.

Na lange afwezigheid door rug problemen was Ronald Uittenbogaard weer aanwezig en met een mooie tijd.

Snelste was Patrick die eerst nog Jan de Jong uitschakelde door hem aan te tikken waardoor hij viel. Maar Patrick viel mee en dit kostte hem wel enige seconden in zijn tijd.

Snelste dame was Mariska die steeds sneller gaat lopen en de trainer op een ruime afstand zetten. Dat moet wel tot gevolgen leiden.

Leuk was ook dat er een aantal nieuwkomers toch mee wilde doen en het is niet altijd makkelijk als laatste binnen te komen maar het getuigt van durf. Martijn, Patrick en Harold gefeliciteerd met deze eerste tijd. 

Opvallen was wel dat er een aantal lopers slechts eindigde met één seconde verschil. Dit lijkt verdacht veel op onderlinge afspraken.



## Uitslag

### Dames

Mariska	13:32
Alexandra	13:53
Bets	14:10



### Heren

Patrick	11:03	Ruud	11:04
Jaco	11:32	Fred	11:39
Wim	12:05	Adrie	12:06
Ries	12:15	Jan Kooter	12:18
Jan Hilgeman	12:23	Jan Hulst	12:24
Kees	12:25		

### 1<sup>e</sup> Serie

Rob	12:28	Sjaak	12:44
Kurt	13:18	Jan vdr Meij	13:44
Martijn de Maat	13:48	Harold	13:50
Herman	13:52	Ronald Uit.	13:55
Ron	14:18	Nic	14:48
Jan V	15:00		
Patrick Verbakel	16:10		
Martijn Roelands	16:10		

## Verdere uitslagen

### Zorg en Zekerheid op 3 en 17 april over 10km

Wim	42:58	en	44:53
Kurt	48:18	21km	1:48:53

## Hazerswoude

### 15 km

Fred	1:05:30 PR
Bas	1:07:27 PR
Jan K	1:13:28 PR
Herman	1:19:52

### 21 km

Adrie	1:33:56 PR
Ries	1:39:34 PR

### 5km

Patrick	18:12 PR	Kees	20:53
Sjaak	22:19	Alexandra	23:42 PR
Bets	24:29	Jan vd M	24:29

## April

### 10km

Fred	42:40 3 <sup>e</sup> plaats
Jan v/d Meij	54:46

## Zandvoort 12 km

Jan Hilgeman	58.34
Jan Snoey	1:07:53

## 3 Molenloop 6.5

Vincent over 6.5	26:58
Ronald over 10,5	53:52
Jan H over 15,5	1:16:12

## Zoetermeer 5km

Mariska	23:23
Jan Kooter	20:41

**Woensdagavond 4 mei geen trainen.**