



Voorzitter:	Johan de Ruiters
Secretariaat:	Lenneke van der Heide
Penningmeester:	Adrie de Jong
PR & Communicatie:	Mareen Hennen
Ledenadministratie:	info@svpauwenburg.nl

Jaargang 8

Week 43

27 oktober 2021

---

## **Hoe ging het in ..... Leeuwarden?**

---

### ***Jelke Heida; Jeugd wedstrijd, 5.5 km***

*Waarom wilde je deelnemen aan deze run?* Ik had goede ervaringen met de vorige keer, en wilde graag weer meedoen. En het was fijn dat het na alle corona weer mocht!

*Welke afstand/categorie loop je altijd?* 5,5 km

*Heb je voor elke run een bepaalde gewoonte/ritueel dat je aanhoudt?* Ik eet altijd een banaan van te voren en de eerst 10 hindernissen doe ik op extra snelheid

*Wist je wat je in de run kon verwachten?* Ja, want ik had van te voren alle hindernissen bekeken.

*Welke hindernis vond je pittig of op welk moment in de run had je het zwaar?* Er was een hindernis met een netje, apenhang en lianen en kort werk. Die vond ik pittig.



*Welke hindernis vond je het leukst en waarom?* De stijgerbuis, die kon ik snel goed doen.

*Ben je moe, voldaan, tevreden?* Beetje moe, ik vond het jammer dat er geen waterhindernissen waren. Ik merkte wel dat mijn conditie wat achteruit was gegaan, doordat we lange tijd geen runs mochten lopen, ik moet er weer even in komen!

*Wat heb je van deze run geleerd voor een volgende run?*

Dat ik wat rustiger naar een hindernis moet komen, om meteen door te kunnen.

---

## Algemene Ledenvergadering

---

De datum van de Algemene Ledenvergadering is gepland. Deze zal dit jaar plaatsvinden op **woensdag 24 november**. Vanaf 19:00u is iedereen in café De Knyp welkom voor koffie/thee en de vergadering start om 19:30 uur. Na afloop van de vergadering kunnen we, met een drankje in de hand nog verder praten.

Met ingang van seizoen 2022/2023 zijn we op zoek naar een nieuwe penningmeester. De 2<sup>e</sup> termijn van Adrie de Jong is dan voorbij en hij heeft aangegeven zijn functie te willen overdragen.

---

## De Needse Berg

---

Afgelopen weekend werd er weer gestreden in diverse (wedstrijd)categorieën op en rondom de Needse Berg. Dit is een 34,6 meter hoge heuvel in het buurtschap Lochuizen nabij Neede in Gelderland. De route was voornamelijk door het bos, in een prachtige omgeving. Tevens pittig door de vele hoogte meters die overwonnen moesten worden door meerdere malen de Needse berg te bedwingen. Zo was niet alleen het parcours met hindernissen hetgeen behaald moest worden, maar vormde ook de route een hindernis als rode draad langs alle hindernissen.

Op zaterdag behaalde Aletta Roode een top 10 notering in de MSR-klasse.

Op zondag wist Jan Tolsma in de KSR-categorie een 1<sup>e</sup> positie op het veteranen 40+ podium te bemachtigen.

