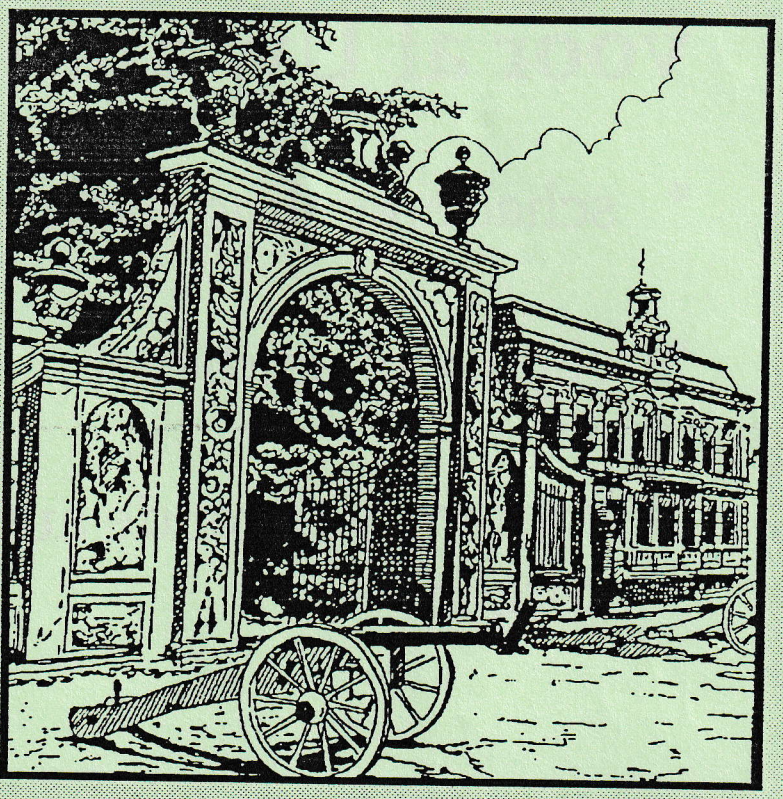
Grietje Waalkens

loopgroep nienoord

de droaver



clubblad van

loopgroep nienoord

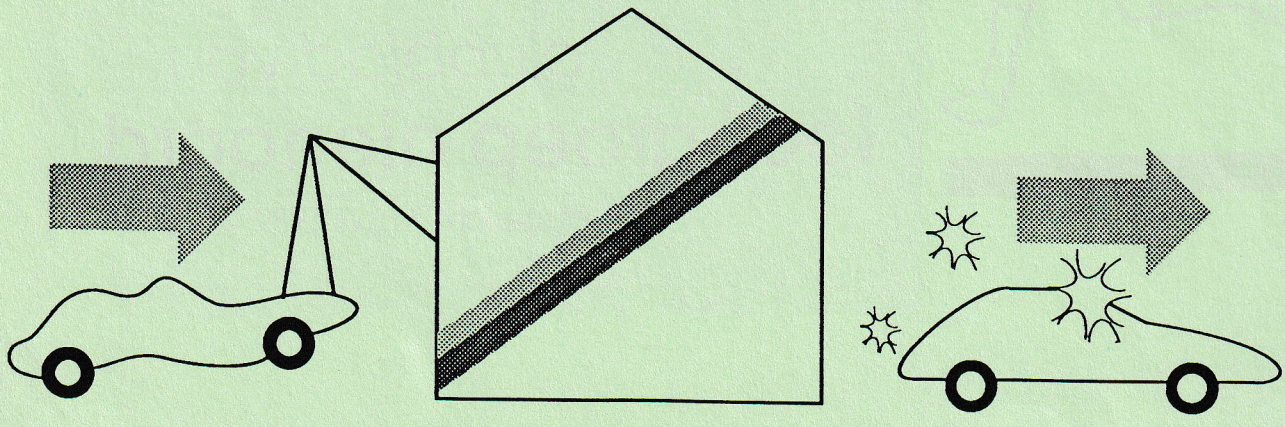
opgericht 7 april 1989

CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA

Kerkweg 56-1 9351 AK Leek
telefoon 05945 - 18360 b.g.g. 05945 - 12858

voor al Uw autoschade

* schaderegeling met de verzekering
* eigen ophaaldienst
* voor vervangende auto kunnen wij zorgen



Loopgroep Nienoord.

,,De Droaver''
2e jaargang nummer 6
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek

Voorzitter: Anko Odding
J.P. Santeeweg 86
9312 PH Nietap
tel: 05945-15598

Wedstrijd-secretaat: Jelly Land
Leegeweg 6
9745 CP Leegkerk
tel: 050-565982

Secretaris: Jans Meyboom
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek
tel: 05945-12764

Technische zaken: Boele de Wind
de Olde Ee 18
9362 RC Boerakker
05945-49936

Penningmeester: Jan Hovinga
Auwemalaan 33
9351 NA Leek
tel: 05945-15076

Redaktie: Ad van Es/J Land
't Zuden 157
9351 LJ Leek
05945-15111

Typewerk: Arwie Odding
Koos Wolters

Contributie: gewoon lid: ƒ 60,- per jaar
scholieren/studenten/e.d. ƒ 40,- per jaar
wedstrijdlicentie ƒ 27,50

* Bij inschrijving is eenmalig ƒ 10,- administratiekosten verschuldigd.
* Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van een kalenderjaar en wordt steeds voor de duur van een jaar verlengd, mits voor 1 november schriftelijk is opgezegd.
* Bij overschrijving naar een andere vereniging dient ƒ 15,- administratiekosten te worden betaald aan de K.N.A.U.

Betaling Contributie:
Deze dient voor de aanvang van het nieuwe kalenderjaar te worden voldaan.

Bankrelatie: Rabobank Leek no. 385705336
Gironummer v.d. bank 896815

Girorekening: 282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord

Trainer: Woensdag: Jelly Land
Zaterdag: Anko Odding en Jan Hovinga
Zondag: Boele de Wind

Kleding:

Sweater	ƒ 32,00
T-Shirt	ƒ 16,00
Wedstrijdshirt	ƒ 40,00
Broekje	ƒ 30,00

Bestuursmededelingen

De Hardloopkrant

De Hardloopkrant is in een totaal nieuwe opzet verschenen. Hij staat boordevol interessante artikelen over onze sport.
Voor f 2.95 per nummer te verkrijgen en vanaf nu ook bij de erkende boekhandel. Een jaar abonnement -voor 12 nummers- kost f 25.00.

Generaal Pardon

Vanaf 1 januari '90 worden de wedstrijdresultaten bijgehouden. Echter alleen die resultaten die jullie hebben doorgegeven.
Als jullie menen in '90 in je klasse één (of misschien wel meerdere) clubrecord(s) te hebben gelopen, geef dat dan alsnog aan Ad door.
Hetzelfde geldt voor het jaar '89, vanaf de oprichting op 7 april.
Doel: (echte) clubrecords op verschillende afstanden, in de diverse klassen vastleggen, onderhouden en regelmatig publiceren.

Sweater

Helaas moeten we jullie meedelen dat de prijs van de sweater is verhoogd van f 27.50 naar f 32.00.

Vergoeding kosten contributie

Leden met een inkomen op minimaal niveau, kunnen een beroep doen op het minimafonds van de Gemeente.
Dit betekent dat voor een volwassene f 30.00 per jaar in de contributie wordt bijgedragen (f 15.00 voor een kind).
De inkomsten van b.v. een echtpaar mogen dan niet hoger zijn dan f 1804 per maand en van b.v. een alleenstaande woningdeler van 23 jaar of ouder niet hoger dan f 1071 per maand.
Invulformulieren zijn o.a. te krijgen bij Sociale Zaken, maar ook bij Jans.

Nieuwe leden

Grietje Bergsma-Nijholt,	Rewerdaheerd 18	Marum,	05944-3647
Bé Bosman	, Pastorije 35	Tolbert ,	05945-13833
Henk Haak	, Mauritsstr 17a	Gron. ,	050- 135236
Ina Schuringa	, Lindesteinln 131	Leek,	05945-12291
Hendrik van Wijk	, Sunckemaln 11	Leek ,	05945-15235
Alderd Gritter	, Olde Ee 5	Boerakker	05945-49009

LET OP!LET OP!LET OP!LET OP!LET OP!LET OP!LET OP!LET OP!

ALLE TRAININGEN STARTEN VANAF CAMPING WESTERHEERDT AAN DE MIDWOLDERWEG 19 TE LEEK.

DE TIJDEN ZIJN NIET VERANDERT!

Van de redactie

Iedereen bedankt voor de stukjes, tips, tekeningen en wat dies meer zij. Zo heeft de redactie een makkie.
Houwen zo !
Als jullie (al of niet als vrijwilliger aangewezen) de copy voor het volgende clubblad vóór 15 april a.s. willen inleveren. Alvast dank.

Kerstmenu versus training

Zaterdag 22 december, de zaterdaggroep traint onder leiding van Jan H.
Achter het theehuis van Midwolde werken we onze rek en strek oefeningen af.
De dames kwebbelen druk over de kerstmenu's. Jan roept ze tot de orde want van het rekken en strekken komt niet zoveel terecht.
Dat levert hem een compliment op:"Je begint al aardig op Boele te lijken."
Caro de hond van Siep en Marga loopt er fleurig bij. Niets meer te merken van blessures. Hij heeft de vorige dag met hazen gesjouwd en gezwommen. Waar je al niet op kunt kicken.
Rob heeft het niet zo op hazen, ze smaken hem te sterk. Marga doet daarop een fazant in de aanbieding. Het klaarmaken, bedoeld wordt het braden, vindt ze niet zo fijn. Suggestie van Rob:"Neem dan een kip"; Zelfde problemen:
"WANT ALS ZE IN DE PAN LIGGEN, DOEN ZE ME ZO AAN BABY BILLETJES DENKEN"!!!!

Geert

De LAT-relatie van de Nienoordloper

In het weekend doen ze het samen
Door de week doen ze het alleen

Naar de wedstrijd gaan ze samen in de auto
In de wedstrijd zijn ze weer alleen

Naar Egmond gaan ze samen in de bus
Langs het strand lopen ze .....
Nee in Egmond ben je niet alleen
maar toch, je loopt er wéér alleen

Ooit een uitslagenlijst gezien met dezelfde tijd?
Nee, want luister wat je hoort als de finish is gepasseerd.
Wat voor tijd had jij? en jij? en jij?
Ieder loopt voor zich en toch hebben we elkaar kennelijk nodig.

Geert.

Adem .....?

Wist u dat we donderdag na de Kerst konden trainen in Bakkeveen?
..... er toch nog 10 personen aanwezig waren
..... Boele daar niet bij was
..... Ad van Es toen de leiding nam
..... Hij er iets moois van gemaakt heeft

Wist u dat we het rekken en strekken begonnen met ademhalings-oefeningen.

Wist u dat dat betekent: de armen langs hoog draaien, ondertussen diep inademen en de armen daarna in schuine stand naar beneden vasthouden. Pikant detail: pink naar binnen en naar voren wijzend. Ondertussen de borstkas hoog houden
ent u daar nog?
Dan ademen door de buikwand te laten flapperen en te hijgen als een hond !!!!!!!

Wist u dat we daarna als ..... over de Bakkeveense hei draafden.

Geert.

Bericht uit de achterhoede (1)

Zaterdag 29 dec. de halve marathon van Wedderbergen.
Vertrektijd twaalf uur vanaf de parkeerplaats.
We rijden er vlot heen. Siep weet de weg en na een flinke wandeling vanaf de parkeerplaats kon ik mij tegen een uur inschrijven.
De warming up duurt net iets te lang. Bij de start sta ik vrijwel achteraan.
Na het startschot gebeurt er even niets, gek denk ik, schieten ze de wedstrijdlopers apart weg?
Maar dan komt er toch beweging in de meute. Het lijkt welhaast met tegenzin.
Ik gebruik met vele anderen het fietspad als sluiproute zodat de slechte start, toch weer iets, wordt goed gemaakt.
De eerste helft van de lange ronde van 21 km hebben we tegenwind dus maar voor de lip lopen. Laat een ander de wind maar breken.
Er zijn meer die er zo over denken. Langs het parcours zie je grote groepen lopers samenklonteren.
Het gaat me toch te langzaam. Versnellen en wie gaat ermee?
Ik doe het niet alleen. Het duurt even en dan komt er iemand. Als een minitreintje, om beurten op kop, proberen we de voor ons lopende groep te halen. Dat valt tegen. Als we aansluiten lopen we voor de wind en kunnen herstellen.
M'n benen doen het goed, geen last meer van de kuitblessure van een paar weken geleden. Ik kom aan de praat met iemand van Jahn II uit Stadskanaal. Ze hebben 80 leden en drie trainingsgroepen, dus eigenlijk zoals bij ons.
15 km 71 min. dat valt toch wat tegen.(5 km 24 min.;10 km 46 min.)
Teveel gepraat?
Eens kijken of er nog reserves zijn. De man van Jahn II gaat met me mee. Hij kent het parcours, dat scheelt. En lopen met z'n tweeën gaat makkelijker dan alleen.
20 km 94 min. dat is mooi. Ons tempo van 5 min/km. is voor één van de voortzwoegende snelle lopers van het eerste uur die we in de laatste kilometers passeren kennelijk zo indrukwekkend dat hij ons naroept:"Bezig met een eindsprintje?". Ja, maar dan wel een die al 5 km. duurt.
Een tunneltje op 500 m. voor de finish breekt met z'n helling zowat mijn benen.
En dan de finish. De tijd 1.39.16. Ik ben dik tevreden. Bijna een p.r., terwijl het meer als training bedoeld was.
Een goede generale voor Egmond.
Als daar het weer ook maar zo meevalt als vandaag.
Een prima organinsatie en een mooi parcours.

Geert

Nienoordloper gehuldigd

woensdag
dé dag van mijn lijfblad
ik hoor de brievenbus
daar ligt-ie, het gezellige gezinsblad
de Midweek
ik zie het hoofdartikel
"Bijzondere Marumers geëerd"
ik kijk naar de foto
ik meen een bekende kop te zien
razendsnel glijden m'n ogen langs de tekst
ja hoor, daar staat het
Sake Bergsma
deelnemer marathon Berlijn
de tranen springen in m'n ogen
ik raak vervuld van trots
gehuldigd door de burgemeester zelf
en dat tussen zulke bekende sporters, zoals:
de bijna kampioen pencak silat,
een deelnemer behendigheid truck met oplegger,
houder snelste duif van Nederland,
kampioen Westerkwartier tweespannen Shetlandpony's,
provinciaal kampioen ringrijden,
Fries kampioen trekkerbehendigheidswedstrijden en
iemand die 40 jaar lid was van NKC.

waarom Sake in de prijzen viel, is me niet duidelijk geworden
was dat:
omdat er zoveel lopers meededen,
omdat-ie 42 kilometer ver kan lopen,
omdat-ie dat doet op zijn leeftijd,
omdat-ie van Navo- naar Warschaupact-gebied durfde te lopen of
omdat Berlijn zo ver van Marum ligt.

ik zal het de burgemeester eens vragen.

Ad

Overpeinzingen op zondagmorgen na de training 25 november 1990 om 11.45 uur

Na thuiskomst bleek dat Grietje gevlogen was. Even naar mem in Olderberkoop op koffievisite. Dus kon ik me na een heerlijke douche even goed concentreren op een redaktiestukje voor de Draover al genietende van een heerlijk winter-zonnetje achter 't glas.
Hedenmorgen; Evert haalt mij op voor de training op Nienoord en we komen om 09.00 uur aan. Nog maar 2 enthousiastelingen aanwezig, maar weldra is het klubje uitgegroeid tot ± 18 mannen en vrouwen. Trainer Boele komt zich verontschuldigen. Door een bedrijfsongevalletje is het voor hem niet mogelijk om zo training te geven. Maar gelukkig is er nog zo'n akrobaat bij de klub die van wanten weet. Onder zijn bezielende leiding gingen wij op het beijzelde trainingsparkoers richting Lettelbert. Na het rekken en strekken, waarbij het opvallend rustig was, werd koers gezet naar Roderwolde met versnellingen van resp. 1, 2, 3 en 5 minuten. Ik hoop niet, dat ik lezers van dit afschrik om een training als bovenvermeld mee te doen, want men is wel zo sociaal om tijdens een seriepauze te hergroeperen. Desnoods was er de mogelijkheid om binnendoor over Sandebuur te lopen.
Na Roderwolde werd nog 1 keer alle krachten verzameld om 10 minuten voluit te gaan. Wanneer dit voorbij is, dan voel ik mij weer een heel ander mens en zijn de zonden van de weekendvisite (drankvrij, maar veel eterij en nog erger) weer vergeten.
Over mijn prestatie ben ik de laatste tijd goed tevreden. Je kan toch merken dat de zeer intensieve training voor de marathon in Berlijn niet voor niets is geweest. Door wekelijks nog ± 60 tot 80 km te trainen met daarin minstens 1 intervaltraining kun je goed in vorm blijven. Alleen ben ik nog wel eens zo gek om na een zware wedstrijd op zaterdag, zondags op de training nogmaals de strijd aan te binden. Fout, het wilde de afgelopen week voor geen meter.
De wedstrijd op 17 november, alweer met Evert, gingen we om 12.00 uur op stap naar Schoonebeek om in een 20 km wedstrijd ons kunnen eens goed uit te testen. In Marum was het ondanks de sombere verwachting nog goed weer, maar hoe dichter wij de uiterste z.o. hoek van Drenthe naderden des te slechter werd het weer. Enkele kilometers na Klazienaveen ineens een aanwijzing van een kleedruimte voor de loop. Geen kop te zien, dus maar doorgereden naar de start bij het Turfcafe, enkele kilometers verderop. Hier komen we ook Jan de Jong tegen, die vergezeld was van 2 loopvrienden uit Leek. Nou, je zat hier echt in de rimboe. In een tochtige lekkende schuur, die mij weer deed denken aan de voetballerij ± 30 jaar geleden, gingen wij ons omkleden. Iedereen zag er tegenop om met de "warming up" te beginnen. Toch maar doorzetten en na drijfnat geworden van het summiere inlopen weer iets droogs aangetrokken en zie het wonder geschiedde het weer klaarde even op. Het parkoers was een ronde van 5 km (80% asfalt, 20% klinkers). Ik was uitgegaan van een tijd binnen het p.r. schema van de "Nacht van Groningen" (1.23.51) en Evert wou 1.25 lopen, wat mij eigenlijk te hoog voorkwam. Het ging zoals gewoonlijk weer zeer snel bij de start en voor mij viel al zeer gauw een gat. Op de eerste 2 kilometers zag ik 2 dames (Hennie Veldhuis van de Sperwers uit Emmen en Akke Kuipers van Lionitas uit Leeuwarden) steeds iets verder bij me weglopen. Hierna zag ik de achterstand weer slinken, waaruit ik veel inspiratie putte. Mijn doel was om in ieder geval eens sneller te zijn dan Akke, want dat is een kanjer. Helaas stapte ze bij het ingaan van de 2e ronde uit de wedstrijd. Toen bleef Hennie nog over. Na 1,5 ronde zat ik erbij. In dit groepje dacht ik me voorlopig gedeisd te houden, want hiervoor zat een 200 meter even niks, maar je voelt je sterk en gaat alleen door. Je denkt op zo'n moment, je bent gek dat je zoiets doet, de terugval komt zo. Gelukkig deze bleef uit en na een konstant gelopen race, met de laatste 1,5e ronde in stromende regen kwam ik uit op 1.19.19 (8 sec. binnen het schema). Hiermee was ik uiterst tevreden. Evert deed ook wat van hem verwacht werd, door binnen het schema te eindigen in een tijd van 1.23.30. Jammer voor hem dat er weer een dame was, die tegen hem begint te babbelen, want anders was hij zeker op 1.22 of sneller geeindigd. Ook Jan de Jong was tevreden met zijn tijd van 1.27, maar hij vertelde mij dat het vandaag niet zo nodig hoefde, het meer beschouwde als een goede voorbereiding voor de "loop" in Egmond aan Zee waar hij echt pieken wil. Rest mij nog te vermelden dat de prijsuitreiking zeer chaotisch was evenals bij de finish met de aankomstjury. Nu genoeg gekletst en straks even maffen.

Sake

SRV EXTRA

zuivelhuis Henk & Martin Smit

OTTENS - LEEK

Land- en tuinbouwartikelen
Gereedschappen
Dakbedekking
Klompen
IJzerwaren
Lederwaren
Touw

SPECIALIST VOOR VAKMAN EN DOE-HET-ZELVER

TOLBERTERSTRAAT 89 TELEFOON 12195

voordeel service kwaliteit

VAN DUINEN TAPIJT

Euroweg 4[11] - 9351 EN Leek
Telefoon 05945 - 18079

specialisten in:
TAPIJTEN
GORDIJNEN
VINYL-LINOLEUM
ZONWERINGEN

ACCOUNTANTSKANTOOR DIERTENS

Accountant-Administratieconsulent
Belastingconsulent - Lid NOvAA

Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.

Midwolderweg 66, 9351 PT Leek, Telefoon 05945-12325

de Vleeshal

Jan de Wind

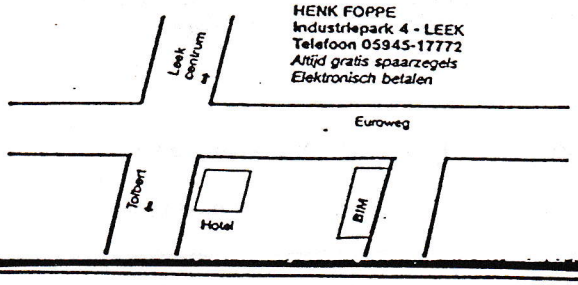
De Dam 32, Leek, tel. 16560.

Volautomatische Wasstraat

BK

Pompstation

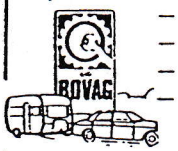
Bij BIM betekent
service nog iets meer!
Autowasstraat en Tankstation



AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF
EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK

Caravans: Avento Blind

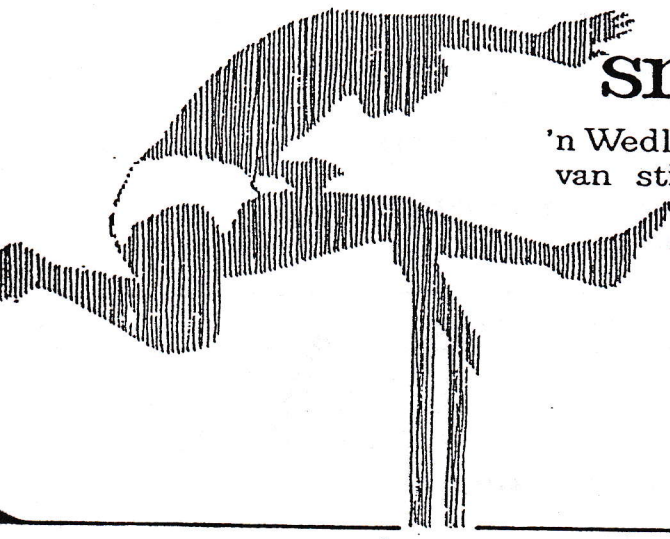
Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE



- OCCASIONS
- SCHADE-REPARATIES
- ACCESSOIRES/ONDERDELEN
- SHELL-SERVICE

CARAVAN-SERVICE

Automobielen: FIAT : Tel. 05945-12464



snel op uitstekend af...

'n Wedloop met 10 hindernissen: hordenloop! Volmaakt van stijl, een klasse op zichzelf is de kledingkollektie bij ons. Het cijfer 10 (van uitstekend) past bij zo'n assortiment!

JAN SPAAN MODE
voor de man

BOVENEIND 17, LEEK, TEL. 05945-13210

金凌酒家

CHINEES - INDISCH RESTAURANT
„KING LING"
DE DAM 27 - 9351 AL LEEK
TELEFOON 05945-16464

ONGEWOON GOED
BUITENGEWOON GEZELLIG

* Uitstekende bediening
* „Voor de deur" parkeren
* Oók eksklusieve gerechten

's maandags gesloten.

De halve van Egmond

Zondag 13 januari was het dan zover, mijn eerste halve marathon. 's Morgens vroeg om 7.30 uurvertrok de bus naar Egmond aan Zee met 30 lopers en een aantal supporters.
We moesten een kwartier van te voren aanwezig zijn voor een groepsfoto, door het vele geflits van de fotograaf, waren we al snel wakker.
En toen de bus in waar de verhalen los kwamen over de halve marathon: slecht weer, koud, regen, hoge duinen, hoog water en veel los zand op het strand enz.
Ik dacht ,"waar ben ik aan begonnen om meteen zo'n zware tocht uit te zoeken, maar ja, wie A zegt moet ook B zeggen!"
In de bus werden de enveloppen opengemaakt die door Jelly werden uitgedeeld, met onze startnummers, route beschrijving, eetschema enz.
We waren om ± half elf in Egmond bij de sporthal waar we nog speldjes moesten halen en de wc's buiten stonden met voor elke deur een rij zenuwachtige mensen. En het was overaleven druk. Maar wat wil je als er 10.000 deelnemers zijn. De bus stond dichtbij de sporthal geparkeerd en we konden onze tassen in de bus laten staan. En toen op naar de start, die begon op de Noordboulevard, ± 1 km van de sporthal. Hier kreeg men elk een kenteken op het startnummer als bewijs dat men in het goede startvak stond. Het parcours bestond uit 1½ rondje Egmond van 5.5 km en een duintrajekt van 8.5 km en een strand van 7 km en de finish was bij de vuurtoren van Egmond. Samen met Aly Seiffers en Bé Bosman stonden wij op het verlossende startschot te wachten om twaalf uur precies. Maar aangezien wij achterin de groep stonden, duurde het 4½ minuut voordat wij over de startstreep kwamen!
Toen je de duinen in kwam, zag je alleen maar koppen voor je uitlopen, je bleef maar inhalen, natuurlijk werd ik ook ingehaald.
Bij het strand aangekomen, toen al 1.17 min op weg, moest ik opeens tegen de wind inlopen met nog 7 km te gaan. Het eerste stukje ging prima maar toen kwam het losse zand. Gelukkig viel dat allemaal nog een beetje mee, dan weer los en dan weer hard zand.
En dan maar kijken naar de vuurtoren van Egmond, waar de finish was, voordat je daar was moest je eerst nog omhoog naar de boulevard, een zwaar stukje en toen nog ± 600 meter naar de finish.
Eindelijk de finish met een eindtijd van1.55.27. Er was veel publiek, muziek en de stem van de speaker. De dames kregen allemaal een bloemetje. Samen met Aly terug naar de bus, onze sporttas gepakt en op naar de sporthal om een douche te nemen. In de sporthal kon je je startnummers inleveren in ruil voor een herinnering. Ook werd hier een kleine sportmarkt gehouden. Hier kwamen we een aantal andere Nienoordlopers tegen, er werd natuurlijk meteen naar de tijd gevraagd.
Om half vier moesten we bij de bus zijn en gingen we weer op weg naar huis. Toen men in de bus zat, kwam het bier uit de tas te voorschijn, hierdoor kreeg men ook weer veel praatjes. Na een zonnige dag waren we terug in Leek met een goede tijd, een ervaring rijker en een leuke herinnering in de tas.

Kea de Boer

Nieuwjaarscross De Wilp

Op 5 januari organiseerde sportvereniging Wilper Boys voor de 12e keer een cross over resp. 5, 10 en 21 km. Nu de 125 hardlopers en loopsters hebben het geweten want de weersomstandigheden waren niet om te zeggen "Ik ga vanmiddag even lekker hardlopen". De wind en het water kwam van alle kanten op je af. Het inlopen werd door een groot aantal dan ook maar achterwege gelaten en degene die het wel probeerden waren dan ook al voor de wedstrijd ingeweekt. Maar de organisatie was mild voor de 125 doorzetters want het parcours werd zodanig gewijzigd dat het modderigste gedeelte werd gemeden.
Natuurlijk waren de droavers van Loopgroep Nienoord in grote getallen aanwezig en hebben gezien de uitslagen hun beste beentje voorgezet. Om even over twee uur viel het startschot en daar ging de meute. Het eerste gedeelte van het parcours ging in noordelijke richting, wind in de rug, naar Marum. Voor Marum moest je het fietspad langs de Wilpsterweg op weer naar De Wilp, maar deze keer met wind en water tegen. Gelukkig had ik net aansluiting gekregen bij Jelly, Siep, Jan de J. en Jan P. Dit ook dankzij Siep die even moest stoppen om een veter vast temaken, waardoor de aansluiting iets gemakkelijker verliep. Ombeurtend op kop lopend ging het in toch een lekker tempo naar De Wilp, waar eerst een gedeelte door de bebouwde kom moest worden gelopen, daarna over een modderig pad gecrosd en vervolgens weer door de bebouwde kom naar de finish. Vooral in het laatste gedeelte werd door de clubgenoten aan het tempo getrokken maar nu even het verstand op nul, blik op oneindig, en doorlopen. Bij het inzicht komen van de finish alles eruit gegooid en jawel als eerste van de vijf over de streep in 43.08. Een lekkere opsteker zo vlak voor de halve marathon van Egmond aan Zee.
Bij de dames 10 km ging Jellie als eerste over de finish in 43.11 en Keja en Alie als 3e in !!!!!.
Peter S. finishte op de halve marathon als eerste in 1.20.04 en Sake was alle veteranen, op de 10 km, het snelst af in 40.17.

Martin.

Wedstrijduitslagen

Martin trimde een loop in Leek op 15 december '90. Voor 9 kilometer had-ie toch nog 41.50 nodig.
Sake liep in Harich op 26 december (ongetwijfeld verkleed als Kerstengeltje) een cross over 9.5 km in 38 minuten en 10 seconden.
Op 29 december was er een halve marathon in Winschoten. Jan de J liep hier 1.33.36, Siep 1.35.56, Peter S 1.13.28, Evert 1.28.38, Hans v L 1.32.55 en Gerrit 1.32.51. Hans Top was ook weer van de partij en liep 1.16.00.
Peter S liep op 5 januari '91 in de Wilp een halve marathon in 1.20.04. Een aantal anderen crosten in de Wilp 10.3 km bij elkaar; Sake in 40.17, Jellie in 43.10 en Martin in 43.08.
En dan het klapstuk; de halve van Egmond op 13 januari '91. Nou daar gaat-ie dan: Gerrit 1.36.32, Siep 1.35.15, Marga 2.16.16, Jellie 1.35.48, Kea 1.55.27, Harm P 1.33.08, Jan P 1.42.18, Jans 1.36.16, Alie 1.55.17, Grietje 2.16.36, Anko 1.42.14, Martin 1.42.00, Peter H 1.40.02, Sake 1.29.40, Evert 1.31.53, Ronalt 1.15.57, Jan de J 1.35.22, Geert 1.48.30, Douwe 1.38.14, Hans v L 1.38.24, Karst 1.36.05, Wim 2.20.00 en Rob 1.58.20. Het prenetale lid Bé Bosman liep de halve in 2.11.13. Ook was er nog een 8 km in Egmond. Aaltje K liep de 8 km in 47.03 en het aspirant-lid Etty Stoffer zelfs 3 seconden minder.
Jellie heeft de smaak weer te pakken. Zes dagen na Egmond nog even snel, tussen de strijk en het avondeten, een halve marathon in Ureterp in 1.42.04.

Bericht uit de achterhoede (2)

½ marathon van Egmond.

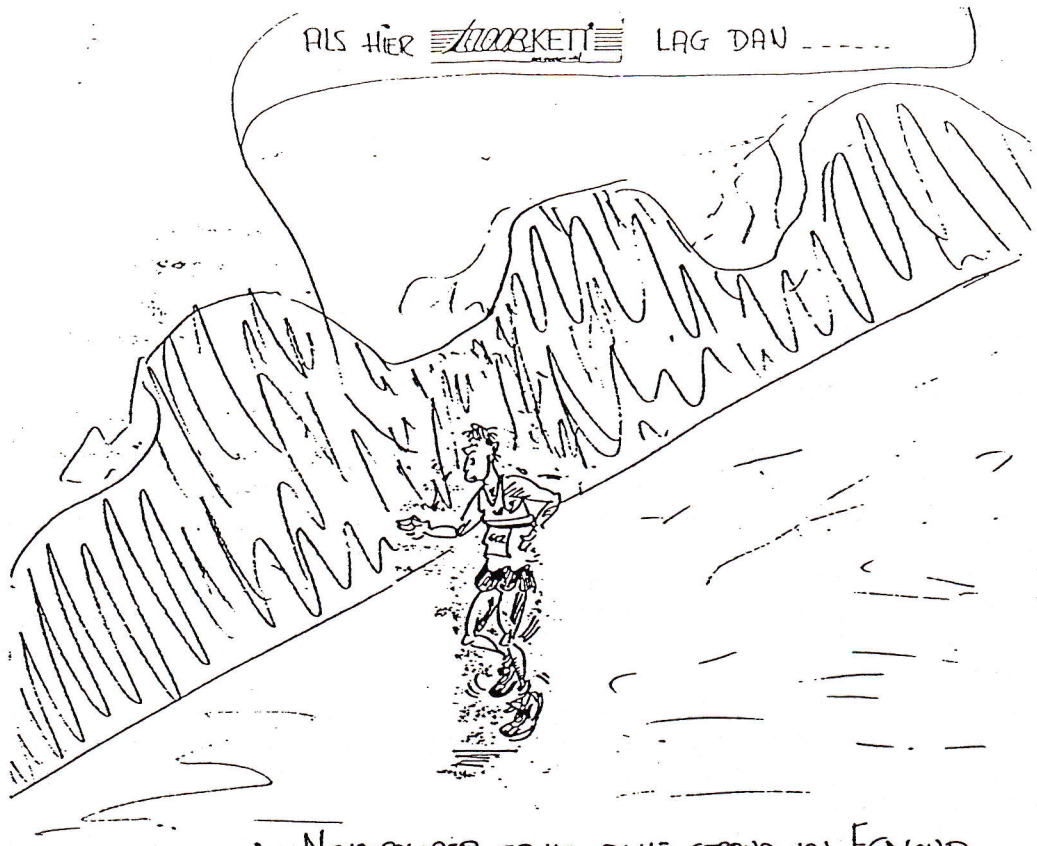
Het is half twaalf als ik naar m'n startvak op de boulevard in Egmond loop. Mooi weer, weinig wind, m'n plasticzak om me heen.
's Morgens zijn we, na een uitvoerige fotosessie, even na half acht vertrokken.
Een prima reis en een "warme" bus.
In het startvak staan al meer lopers. Van de vakindeling met verwachte tijden 1.30 uur, 1.40 uur, tot 2.00 uur en langzamer dan twee uur komt niet veel terecht.
De speakers lullen de tijd mooi vol en al snel is het twaalf uur. Een geweldige knal, en we mogen weg. Maar dat duurt nog even. Wij in de achterhoede hebben nog alle tijd om de afgeschoten lichtkogel te bewoderen.
De snelle jongens van onze groep hebben die mooie rode bal niet gezien, hoorden we later in de bus. Nee natuurlijk niet, zij staan vooraan en kunnen (moeten) er vandoor.
Ik "wandel" met vele anderen naar de eerste bocht en ga daar over in een sukkeldraf. Tempo: inloop ronde van de zaterdaggroep. Even later kan ik vrijuit lopen. Nou ja vrijuit.
Voordat we het dorp uit zijn passeer ik de eerste wedstrijdloper. Je herkent ze aan de nummers op hun rug. Ik heb alleen een nummer op m'n buik. Na anderhalf rondje door Egmond ga ik het duinpad op. Dat is vogens het bord na 4.8 km , tijd 16 min en nog wat. Niet slecht na zo'n slow start.
Ik ga nogal wat wedstrijdlopers voorbij; Zit ik zo dicht bij de kop? Nee dus.
Ik ontvang en geef menige duw, wat is het weer vol. In de duinen wordt dat zichtbaar. Zover je kunt zien, totaan de duinovergang lopers, lopers, lopers.
Ook Rob kom ik in de duinen achterop. Hij loopt met het wedstrijdnummer van Jan Hovinga.
Verder geen Nienoordloper gezien onderweg.
Bij de duinovergang naar het strand na 14 km? geeft de klok 1.07 uur, dus ben ik nog redelijk op schema. Verwachte eindtijd 1.07+35(7x5)= 1.42 uur.
Na het strand is m'n werkelijke eindtijd echter 1.48.30.
Dat is ook bijna 10 min langzamer dan mijn tijd in de Wedderdergen van 14 dagen geleden. Toch maar eens wat meer met Boele mee naar het zand, op de eerste zondag van de maand. Maar ach, ook Marti ten Cate ging, volgens de Volkskrant, op het rulle strand van Egmond ten onder tegen de veldloopspecialist Tonni Dirks.

Geert

(KAN ONZE CORRESPONDENT IN DE ACHTERHOEDE NIET EEN VASTE RUBRIEK GAAN VERZORGEN? -RED-)

Belangrijk Belangrijk Belangrijk Belangrijk.

Het trainingsweekend is vastgesteld op 13,14 en 15 september 1991. Noteer deze data alvast in de agenda.



(VERMOEIDE) NIENOORDLOPER OP HET RULLE STRAND VAN EGMOND.

24-3 Training Nienoord (Rustige training)
25-3 Rustdag.
26-3 Duurloop 10-12 km. (10-12 km.p.u.)
27-3 Duurloop ± 15 km. (13-15 km. p.u.)
28-3 Duurloop 1 uur 15 min inl 15x1 min. p 1 min. 15 min. uitl
29-3 Duurloop 10-12 km.
30-3 Duurloop 18-22 km.
31-3 Training Nienoord

1-4 Herstelloop ± 1 uur
2-4 15 min. inl. 15x200 m. p 200 m sp 5 min 1x2000m 15 min uitl.
3-4 Als 1-4 of rustdag.
4-4 15 min inl tempo duurloop 35 min 15 min uitl
5-4 Duurloop 15-18 km 12-13 km p.u.
6-4 Duurloop ± 23 km.
7-4 Training Bakkeveen.
8-4 Als 1-4.
9-4 10 min inl 1-2-1 min versn p 1 min. sp 3 min dit 5x herhalen 15 min uitlopen.
10-4 Als 1-4 of rustdag.
11-4 15 min inl 3x10 min versn p 10 min 15 min uitl.
12-4 Duurloop 15-18 km.
13-4 Duurloop 25 km of wedstrijd tot 15 km.
14-4 Training Koendersborg 4x2.3 km.
15-4 Als 1-4.
16-4 10 min inl 5x½ min p ½ min, sp 3 min 5x1 min p 1 min sp 4min 5x1½ min p 1 min sp 5 min. 15 min uitlopen.
17-4 Als 1-4 of rustdag.
18-4 20 min inl testloop 5 km + duurloop 30 min.
19-4 Duurloop 15-18 km.
20-4 Duurloop 25 km.
21-4 Als 1-4.
22-4 10 min inl ½-1-1½-2-2½-3 min versn p 1 min sp 4 min dit 3x herhalen 10 min uitl
23-4 Als 1-4 of rustdag.
24-4 15 min inl 2x3000m versn p volledig herstel 15 min uitl.
25-4 Duurloop 15-18 km.
26-4 Wedstrijd 10 km. of duurloop 10 km.
27-4 Training Nienoord.

Step - training

In het Roder Journaal las ik een stukje over de nieuwe trend uit Amerika op het gebied van beweging en fitheid.
Wat blijkt; step-training is workout low-impact (nou, dat is mooi meegenomen). Verder staat er dat de training hoog aan intensiteit is. Dat betekent dat je wel degelijk een workout krijgt (ik krijg ook wel eens wat, maar ik noem dat anders).
Terwijl je op en af the Step stapt, onderga je een overtuigend cardiovasculaire workout, tegelijkertijd "toned" het de billen, benen en heupen (ik dacht al dat het die richting uit zou gaan).
The Step is draagbaar, duurzaam en licht in gewicht (ja, veronderstel dat ik ook nog zwaar moet gaan lopen sjouwen).
The Step is in hoogte verstelbaar (dat is fijn, want ik ben niet zo groot). Je kunt het intensiteits-niveau ook aanpassen (hè gelukkig..... ik op mijn leeftijd).
Gegarandeerd dat de "Real Men" zich ook aangetrokken voelen tot the Step (nou, dan wil ik ook bij die real men horen !).
En als je nieuwsgierig wordt, nog steeds volgens het artikel, dan moet je Marianne van het Fitnesscentrum bellen (ik denk dat ik overschrijving aanvraag van Boele naar Marianne).

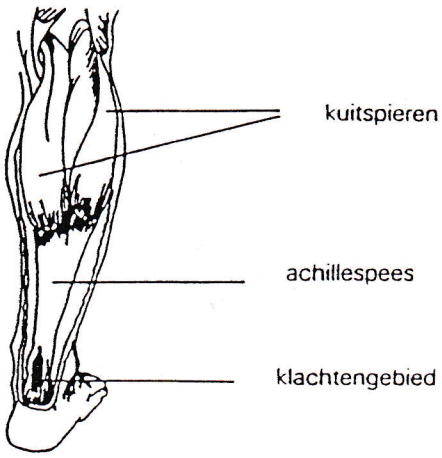
Ad

BLESSURE BULLETIN ATLETIEK

ACHILLESPEESBLESSURE

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is achillespeesblessure. Bij hardlopen treedt de blessure vrijwel nooit plotseling op, maar volgt de weg van geleidelijk toenemende klachten.
Het is dan ook een typisch voorbeeld van een **overbelastingsblessure.**

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een licht zeurend pijngevoel na een zware of langdurige inspanning. De pees is vooral pijnlijk in een gebied 3 tot 5 cm boven het hielbeen (zie tekening).



Bij het **niet** nemen van tegenmaatregelen treden na enige tijd ook pijnklachten op bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen meestal tijdens het warm lopen, maar keren weer terug **na** de inspanning. In dit stadium is er ook sprake van typische ochtendstijfheid van de pees. In een verder stadium nemen de pijnklachten nog meer toe en zal hardloper niet meer (goed) mogelijk zijn.
Als er dan **toch nog** wordt doorgesport, is de kans groot dat de achillespees geheel of gedeeltelijk scheurt.

OORZAKEN

De belangrijkste oorzaken voor deze blessure zijn:

1. De matige doorbloeding van de achillespees; met name in gebied 3-5 cm boven het hielbeen.
2. Overbelasting waardoor kleine beschadigingen in het peesweefsel ontstaan. Door het herhaaldelijk overbelasten ontstaan er steeds meer kleine beschadigingen, die niet tijdig kunnen herstellen. De overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door de volgende faktoren:
   - in een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen
   - verkorte kuitspieren
   - lichte voetafwijkingen
   - het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton)
   - het dragen van slecht schoeisel
   - het niet onvoldoende uitvoeren van een warming-up.

HOE TE VOORKOMEN

1. Begin **altijd** met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de twee volgende rekkingsoefeningen uit. Iedere oefening per been 2 tot 3 maal herhalen. Bij iedere herhaling moeten de spieren ca. 20 seconden gerekt worden.De oefening **niet** verend uitvoeren.

2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo, de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Het peesweefsel past zich slechts langzaam aan verandering van belasting aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
4. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand.
   Bij een (lichte) voetafwijking is het raadzaam daar rekening mee te houden door schoenen te kopen die de afwijking tegengaan (bijv. schoenen met een anti-pronatie wig als de voeten "naar binnen knikken"). Win hiervoor altijd deskundig advies in.
   Het is ook mogelijk om hiervoor speciale zooltjes in de loopschoenen te dragen. Deze moeten dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.
5. Beëindig de training altijd met een cooling-down.
   Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de twee beschreven rekkingsoefeningen.

WAT MOET IK DOEN WANNEER IK TOCH EEN ACHILLESPEESBLESSURE KRIJG

1. Op tijd de training verminderen of staken. Geef gehoor aan de alarmsignalen van het lichaam.
   De belangrijkste maatregel is te voorkomen dat beginnende klachten verergeren. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, onmiddellijk na de training 15 tot 20 minuten koelen met ijs. Dit kan o.a. door het been op een stoel te leggen met een plastic zakje met ijsklontjes onder de achillespees (een dunne theedoek voorkomt mogelijke huidbeschadigingen. Eventueel na 2 uur herhalen).
3. **Meerdere malen per dag** de twee beschreven rekkingsoefeningen uitvoeren.
4. Wanneer de oefeningen niet de gewenste effekten opleveren, ga dan binnen twee weken naar de huisarts (of evt. in overleg met deze) naar het SMA.
5. Fysiotherapeutische hulp/ondersteuning kan de klachten helpen verminderen.

Bij het samenstellen van de tekst werd door de KNAU gebruik gemaakt van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.

Nadere informatie over de S.M.A.'s is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.:
tel. 08308 - 21984

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Bondsbureau,
Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN
Postadres:
Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN
Tel. 03402 - 32420

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

VIZZION
fotoservice leek
Winkelcentrum De Liekeblom
De Schans 14 9351 AZ Leek
Tel : 05945-18202

- 1-UUR FOTOSERVICE!
- FILMS!
- PASFOTO'S!
- FOTOALBUMS!
- INLIJSTSERVICE!
- FOTOKOPIEEN!
- BATTERIJEN!
- REPARATIE-SERVICE!
- VAKKUNDIG ADVIES!

GEEN HAASTWERK MAAR SNEL VAKWERK !

VIZZION
fotoservice leek
Winkelcentrum De Liekeblom
De Schans 14 9351 AZ Leek
Tel : 05945-18202

- 1-UUR FOTOSERVICE!
- FILMS!
- PASFOTO'S!
- FOTOALBUMS!
- INLIJSTSERVICE!
- FOTOKOPIEEN!
- BATTERIJEN!
- REPARATIE-SERVICE!
- VAKKUNDIG ADVIES!

GEEN HAASTWERK MAAR SNEL VAKWERK

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'

De Schans 14a,
9351 AZ Leek

Tel. 05945-17561

TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

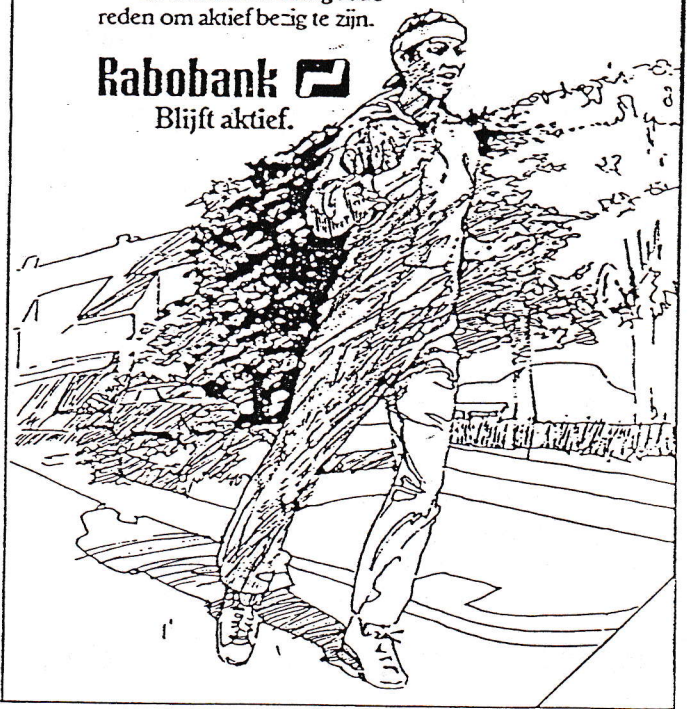
* Nieuwbouw
* Verbouw
* Onderhoud
* Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

Ook wij zitten niet stil...

U houdt niet van stilzitten. De Rabobank evenmin. Ook wij blijven het liefst volop in beweging. Om onze dienstverlening op peil te houden. En om het u nog makkelijker te maken.
Zo heeft ieder een goede reden om aktief bezig te zijn.

Rabobank
Blijft aktief.



SMIDTS BV Ford
TOLBERT - RODEN

Oldebertweg 30
tel. 05945-12400

Productieweg 20,
tel. 05908-16855

Official Ford-dealers

zwartZoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

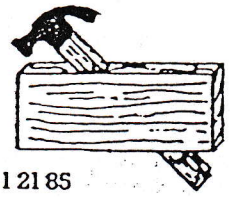
SPORT SCORE - RODEN

'n professioneel advies

HEERESTRAAT 39 RODEN, TEL.: 05908-19185

Doe-Het-Zelf Centrum
ZUIDERVELD

Voor al uw: Hout, Verf en Gereedschap



LEEK, KERKWEG 24-25, TEL. 0 59 45-1 21 85

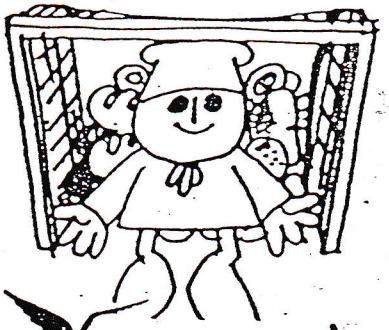
Leer veilig autorijden bij

Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaäc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

Isaäc v. Ostadestraat 26, Nietap
Tel. 05945-12257

GRATIS THEORIELESSEN



Tolberterstraat 16
Leek
Tel. 05945-18236

. . . ù moet het maar afwachten, maar van uw Echte Bakker gaan ze er altijd in!

arend
ottema

Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428

Koops' Kompleet

Kantoorassortiment

van blocnote tot bureau

KANAALSTRAAT 52 RODEN
TELEFOON 05908-12088

Wij zijn enorm gesorteerd in:

- **Behang** en **Wandtextiel**
- **Flexa Lakverven** Couleur Locale
- **Ceta Bever Beitsen**
- **Duplicolor Spuitbussen**
- **Teoflux Autolakken**
- **Glas**
- **Thermopane glas**

MENGMACHINE DUIZEND KLEUREN
Ook voor al uw Schilderwerken Inlijsten
en verhuur van machines waaronder

parketschuurmachines

kunt U terecht bij

verfhuis **bos**

Tolbertstraat 77 - Leek
telefoon 05945 - 12328

---

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

ZEEMAN

textielSupers

LOOPAGENDA
uit: Trimloopboekje

ZATERDAG 23 FEBRUARI
Kleine Wielenloop - Leeuwarden: 16,9-10-5-2 km.
11.00 uur - info 05189-1363

ZATERDAG 2 MAART
TDV Blikkringloop - Leeuwarden: 21-10-3,5 km.
12.00 uur - info 058-135498

ZATERDAG 9 MAART
Trimloop - Assen: 21-15-9-6-3-1 km.
11.00 uur - info 05920-53366

ZATERDAG 16 MAART
Spikerloop - Harlingen: 21-10-6-4-2 km.
11.00 uur - info 05189-1363

ZATERDAG 23 MAART
Leekster Lenteloop - Leek: 21,1-16,8-12,6-8,4-4,2-2,5-1,5 km.
v.a. 13.15 uur - info 05945-15682
Lenteloop - Stadskanaal: 15-12,5-10-7,5-5-2,5 km.
13.00 uur - info 05990-20822
Lente Crossloop - Veenhuizen: 10-5-3- km.
11.00 uur -info 05920-88406

ZATERDAG 30 MAART
Paasloop - Zuidlaren: 21-15-12-9-6-3 km.
10.30 uur - info 05905-3309
GVAV Worldrunnersloop - Groningen 21,1-16-12-8-4-2 km.
11.00 uur - info 050-565277
Valkemaloop - Veendam
info 05987-16588

ZONDAG 31 MAART
IJssterloop - Sneek: 21,1-11-4-3-1,5 km.
v.a. 11.00-11.36 uur - info 05150-13075

WOENSDAG 3 APRIL
Deltaloop - Groningen: 12-10-8-6-4-2 km.
18.45 uur - info 050-717426
Pypkeloop - Harlingen: 15-7-3 km.
19.00 uur - info 05189-1363

ZATERDAG 6 APRIL
Lenteloop - Haren: 21-14-7 km.
12.00 uur - info 05907-5477
Stratenloop - Nieuw Dordrecht: 10-5 km.
v.a. 13.00-15.00 uur - info 05910-25794
4 x 5 km. Estafette - Leeuwarden: 5 km.
12.00 uur - info 058-135498

ZATERDAG 13 APRIL
Uurloop - Drachten
12.00 uur - info 05120-22864

VRIJDAG 19 APRIL
Hoornse Plas Loop - Groningen: 16-2 km.
19.00 uur - info 050-566140

ZATERDAG 20 APRIL
Bolsward-Workum-Bolsward - Bolsward: 21,1-10 km.
11.00 uur - info 05157-5002

ZONDAG 21 APRIL
Wymbritseradielloop - Sneek: 30 km.
13.00 uur - info 05150-16192

ZATERDAG 27 APRIL
Ronde van Ried - Ried: 16,1-10-4,4-2,2 km.
11.00 uur - info 05189-1363

DINSDAG 30 APRIL
Oranjecentrumloop - Meppel: 9,8-2,8-1,4 km.
v.a. 16.00-16.45 uur - info 05220-57014
Trimloop - Oude Pekela: 15-12,5-10-7,5-5-2,5 km.
19.00 uur - info 05990-18765

ZONDAG 5 MEI
Bevrijdingsloop - Coevorden: 10-6-3-1,5 km.
v.a. 14.00-15.45 uur - info 05240-14893

DINSDAG 7 MEI
Trimloopvierdaagse - Meppel: 10-5-2,5-1 km.
v.a. 19.15-19.32 uur - info 05220-57014

WOENSDAG 8 MEI
Schutsloop - Noordeschut: 10 km.
19.30 uur - info 05284-2106

VRIJDAG 10 MEI
Ot en Sienloop - Roden: 10 km.
info 05908-18960

ZATERDAG 11 MEI
Oostermoer Run - Gieterveen: 21-15-12-8-4 km.
v.a. 13.45-15.00 uur - info 05990-48918
Canterlandloop - Leeuwarden: 18,5-10-5 km.
v.a. 13.30-13.45 uur - info 058-665023

DINSDAG 14 MEI
Trimloopvierdaagse - Meppel: 10-5-2,5-1 km.
v.a. 19.15-19.32 uur - info 05220-57014

WOENSDAG 15 MEI
Prestatieloop - Sint Annaparochie: 10-5 km.
19.30 uur - info 05189-1363

VRIJDAG 17 MEI
Stadsparkloop - Groningen: 15-2,5 km.
19,00 uur - info 050-566140

ZATERDAG 18 MEI
Hof van Holland Run - Bolsward: 10,6-4,25-2,1 km.
v.a. 17.30-17.45 uur - info 05157-5002

DINSDAG 21 MEI
Trimloopvierdaagse - Meppel: 10-5-2,5-1 km.
v.a. 19.15-19.32 uur - info 05220-57014

ZATERDAG 25 MEI
Marathon Klazienaveen - 42,19-21,09-10 km.
v.a. 15.00-17.45 uur - info 05910-25794

ZONDAG 26 MEI
Kampioensloop - Hijum: 10-15-5 km.
11.00 uur - info 05189-1363

DINSDAG 28 MEI
Trimloopvierdaagse - Meppel: 10-5-2,5-1 km.
v.a. 19.15-19.32 uur - info 05220-57014

WOENSDAG 29 MEI
Bruchelekamploop - Zwaagwesteinde
info 05189-1363

ZATERDAG 1 JUNI
VAKO Trimloop - Vries: 15-10-5 km.
v.a. 10.00-10.30 uur - info 05921-43081

WOENSDAG 5 JUNI
Lus van Akkrum - Akkrum: 11,5 km.
19.00 uur - info 05665-1855
Prestatiewedstrijdloop - Hollandscheveld: 10-5-2-1 km.
v.a. 18.00-19.45 uur - info 05284-3395
Kappa Kringloop - Oude Pekela: 16-10-2,5 km.
18.30 uur - info 05990-18765

VRIJDAG 7 JUNI
Beyumloop - Groningen: 15-1,5 km.
info 050- 566140

ZONDAG 9 JUNI
Leyenloop - Opeinde: 21,1-12-5 km.
v.a. 15.00-15.10 uur - info 05127-1766

WOENSDAG 12 JUNI
Bronnenbadloop - Nieuweschans
info 05990-18765
Prestatieloop - Sint Annaparachie: 10-5 km.
19.30 uur - info 05189-1363

VRIJDAG 14 JUNI
Stratenloop - Witmarssum: 10,1 km.
v.a. 18.30 uur - info 05170-4698

ZATERDAG 22 JUNI
Zomercross Loop - Veenhuizen: 10-5-3 km.
11.00 uur - info 05920-88406

ZATERDAG 29 JUNI
10 Engelse Mijlen - Blijham: 16-12-8-4-2 km.
14.00 uur - info 05990-18765

ZATERDAG 6 JULI
Drentse Volksmarathon - Noordeschut: 42,2-21,1-10 km.
v.a. 14.00-14.15 uur - info 05284-2106

DONDERDAG 11 JULI
Wegwedstrijd - Weiteveen: 15 km.
19.00 uur - info 05914-1987

WOENSDAG 24 JULI
Mini-Marathon - Sellingen: 10-3-2 km.
v.a. 19.00-20.00 uur - info 05990-20822

Karakteristieke archieffoto van de Leekster Lenteloop, een feest voor jong en oud. De vijfde Lenteloop is op zaterdag 23 maart.

Staat-ie weer in de krant. Maar als je op die manier als voorbeeld moet dienen voor het onderschrift.....

TARVO LOOPCIRCUIT OOST GRONINGEN

Het TARVO LOOPCIRCUIT gaat opnieuw met de vier verenigingen AV AQUILO, Jahn II, SV Veendam Atletiek en De Fivelstreek van start met het

TARVO LOOPCIRCUIT 1991,

waarin voor 1991 23 lopen zijn opgenomen.

TRIMLOPEN TARVO LOOPCIRCUIT 1991:

zat	5 januari	13.00 uur	Nieuwjaarsloop	Stadskanaal
zat	19 januari	14.00 uur	Barlageloop	Vlagtwedde
zon	10 februari	10.30 uur	Blitsloop	Veendam
zat	16 maart	13.00 uur	Lenteloop	Stadskanaal
zat	30 maart	13.30 uur	Valkemaloop	Veendam
zon	14 april	14.00 uur	Sportshop '74 loop	Winschoten
din	30 april	19.00 uur	Molenloop	Oude Pekela
don	9 mei	14.00 uur	Dijkloop	Delfzijl
zat	11 mei	13.30 uur	Parkstadloop	Veendam
woe	22 mei	19.00 uur	Bronnenbadloop	Nieuweschans
woe	5 juni	19.00 uur	Kappa Kringloop	Oude Pekela
zon	9 juni	14.00 uur	Muntendammerloop	Muntendam
woe	19 juni	19.30 uur	10 Engelse Mijlen	Blijham
woe	24 juli	19.00 uur	Mini Marathon	Sellingen
zon	1 september	16.00 uur	OPA-loop	Oude Pekela
din	3 september	18.30 uur	Dorpsloop	Scheemda
zat	14 september	14.00 uur	Stadsmarathon	Delfzijl
zat	28 september	14.00 uur	Borgerswoldloop	Veendam
zat	5 oktober	14.00 uur	Intersportloop	Stadskanaal
zat	12 oktober	14.00 uur	Musselkanaalloop	Musselkanaal
zat	9 november	13.30 uur	Ruitershornloop	Muntendam
zat	23 november	13.00 uur	Pagedalloop	Stadskanaal
zat	28 december	13.30 uur	Oudejaarsloop	Wedderbergen

Lopers, die aan het TARVO LOOPCIRCUIT meedoen, betalen een vaste prijs van f 5,-. De lopers ontvangen niet na elke loop een kleine herinnering, maar een grote aan het eind van het circuit.
Er kan ook gelopen worden zonder dat men een eindherinnering wil ontvangen; de prijs is dan f 4. Men geniet dan wel alle voordelen van het TARVO LOOPCIRCUIT.

INFORMATIE

Aquilo	: Harm Noor, tel. 05990-18765
Jahn II	: Alex Weisbeek, tel. 05990-20822
SV Veendam	: Johan Haan, tel. 05987-25843
De Fivelstreek	: Ton Wildeman, tel. 05960-10199

Wedstrijdagenda nummer drie

Nog een klein aantal wedstrijden voor degenen die denken aan de andere twee wedstrijdagenda's niet genoeg te hebben.

17 mrt	Athleta	Grouw	Merenloop	12/5 km (deels cross)
30 mrt	SV Friesland	St Jac Par		30,21,10 en 5 km
4/5 mei		Wageningn	Bevrijd.loop	Wageningen-Leek
9 juni	AV Pynenburg	Soest	Paleisloop	20 km
11 juni	Spirit	Lelystad	Zeebodemloop	10 EM
26 juni	Start '78	Steenwijk	Wallenloop	tot 8 km
2 juli	Start '78	Wolvega	Lindeloop	tot 10 km
10 juli	AC Ommen	Ommen	Bissinghloop	10 km
31 juli	de Sprinter	Rouveen		10 km

....en zij die niet alleen veel maar ook ver willen lopen, kunnen te keer gaan op de volgende dagen:

17 mrt	marathon in	Schoorl
30 mrt	,, ,,	St Jacoba Parochie
13 apr	,, ,,	Maassluis
21 apr	,, ,,	Rotterdam
12 mei	,, ,,	Utrecht
25 mei	,, ,,	Klazienaveen
25 mei	,, ,,	Rhenen
2 jun	,, ,,	Sittard
15 jun	,, ,,	Enschede
16 jun	,, ,,	Leiden
6 jul	,, ,,	Noordscheschut
15 sep	,, ,,	Hilvarenbeek
21 sep	,, ,,	Leeuwarden
22 sep	,, ,,	Almere
22 sep	,, ,,	Dordrecht
13 okt	,, ,,	Eindhoven
26 okt	,, ,,	Etten-Leur
10 nov	,, ,,	Amsterdam

KEA DE BOER

Gediplomeerd Voetverzorgster

Behandeling van: - nagels
- likdoorns
- eelt
- voetwratten

Op afspraak - ook bij u thuis!

Vijfakkers 37 • 9356 CR Tolbert • telefoon (05945 - 14372)

(het is nu de tijd uw wintervoeten te laten behandelen, zodat ze weer lentezacht aanvoelen, waardoor u van de zomer lekker kunt lopen en dan ziet u in de herfst wel weer verder -red-)

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

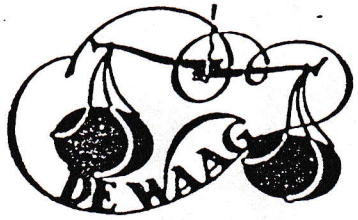
De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK

TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

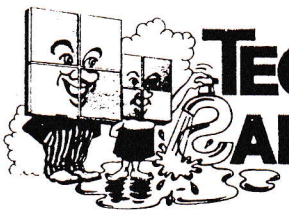
Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



CAFÉ restaurant-slijterij **„DE WAAG"**

- Sfeervolle inrichting - Ruime parkeergelegenheid
- Specialiteit: Drentse koffietafel in stijl
- Zaalaccommodatie van 20 tot 500 personen
- Catering service: verzorging van dranken - hapjes - barbecue - complete diners voor alle feesten en gelegenheden

J.P. Santeeweg 15, NIETAP, telefoon 05945-12563



TEGELS & SANITAIR

TEGELCENTRALE TOLBERT BV

Tel. 05945-15782
Leuringslaan 40 - Tolbert

U HEBT 'N
IDEE
WIJ DE TEGELS&
WIJ HET SANITAIR

neem geen beslissing over tegels of sanitair alvorens met ons van gedachten te wisselen. Dat kost niets en levert veel op. verfrissende adviezen,een unieke kollektie etc. en..zeer gunstige PRIJZEN!!!!!

TABAK
Speciaalzaak
C.T.S

't Rokertje *voor Uw gemak!*

'n Terechte keus als het gaat om prijs en kwaliteit!

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

SPORT POINT

EEN FLOORKETT VLOER VALT NIET NA TE APEN !