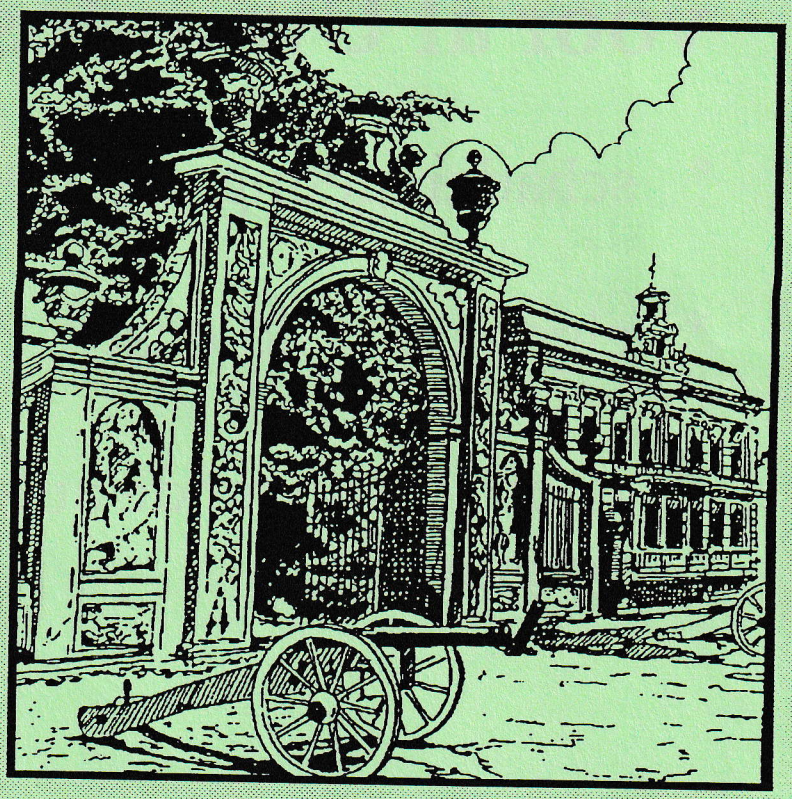
Grietje Waalkes

loopgroep nienoord

de droaver



clubblad van

loopgroep nienoord

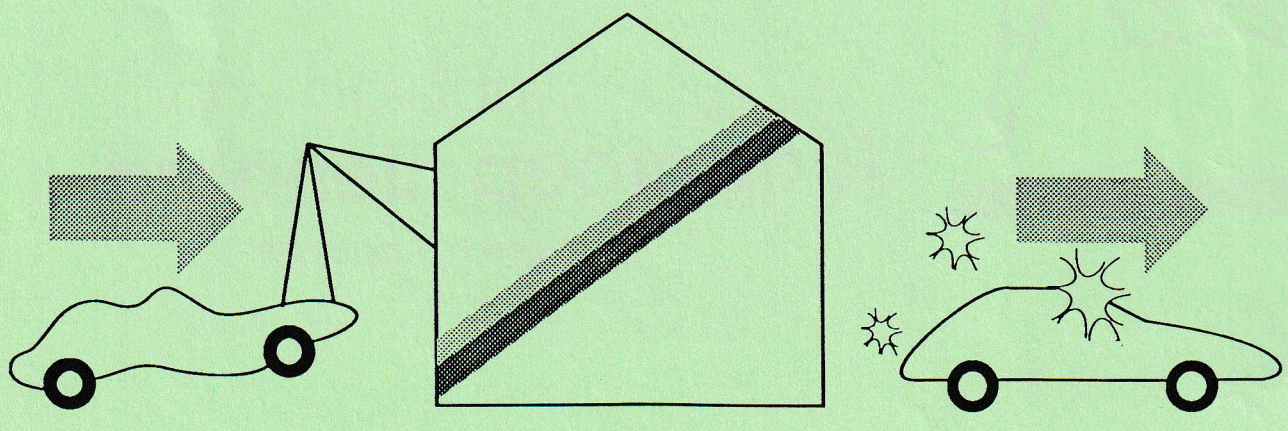
opgericht 7 april 1989

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



Bestuursmeedelingen

Westerheerd.

Tijdens onze ledenvergadering werd besloten. dat alle trainingen voortaan zouden starten vanaf „Camping Westerheerd" i.p.v. vanaf de P-plaats van Nienoord.
De nieuwe startplaats is reeds bij al onze aktieve leden bekend en de lokatie blijkt goed gekozen.
Nu het campingseizoen weer geopend is. en de Kantine constant bemand wordt. is het voor iedereen gemakkelijk om na de training even binnen te wippen voor een kop koffie of een verfrissing.
Ook kan er van de toiletten en de douches (à f 1,00) gebruik gemaakt worden.
In de gang komt binnenkort een prikbord bestemd voor onze loopgroep te hangen.
Hierop zullen diverse mededelingen en veel wedstrijdinformatie. bestemd voor alle leden. komen te hangen.
De familie DEURING staat voor jullie allemaal klaar, dus loop gerust even binnen voor een drankje of een praatje.

Sport Score Roden

Op vertoon van je lidmaatschapskaart kun je bij Sport Score Roden 10% korting krijgen op alle sportartikelen.

Trainingsschema

Deze keer een trainingsadvies.
De reden is. dat er vrij veel wedstrijden worden gelopen. op verschillende data's en plaatsen.
's Maandags. een rustige herstelloop. tussen de 8 en 12 km.
Dinsdags ± 15 min. inlopen. hierna kort interval. tussen de 200 en 500 meter. pauze's gelijk als de tempo afstand. Dit 10 keer herhalen. en 15 min. uitlopen.
Woensdags een duurloop tussen de 10 en 15 km.
Donderdags een duurloop van ± 18 km.. hierin 30 min. tempo. minimaal vormen van 5 min. en max. 2 keer 15 min.
Vrijdags een lange duurloop tussen de 20 en 25 km.
Zaterdags een herstelloop van ± 1 uur. je kunt de vrijdag en zaterdag training ook wisselen.

Boele.

Van de voorzitter

De Leekster Lente Loop ligt al weer achter ons. Ook dit keer waren de weergoden ons bijzonder gunstig gestemd en werden door velen persoonlijke records (p.r.'s) gelopen. Ook in de pers liet men zich over het algemeen lovend uit over zowel de loop als de organisatie.
Het vernieuwde parcours was voor velen een verbetering en gelukkig was ook het publiek weer massaal aanwezig. Voor de lopers en loopsters werkt het publiek erg motiverend en stimulerend, tenzij .....
Het huidige stichtingsbestuur zal nog uitgedund worden om verschillende redenen.
De heren Ab Heida, Albert Schuring en Leen van Wijk die de parkoerscommissie vormden, hebben aangegeven te willen stoppen.
De mensen van G.V.A.V.-Rapiditas n.l: Gert Everts, Jan Jongejans en hun voorzitter Jan Wiltjer stoppen omdat de Loopgroep Nienoord de organisatie overneemt.
De voorzitter van de Stichting Loopsport Siep Schepel stopt omdat hij vindt dat na 5 jaar een nieuwe voorzitter voor nieuwe impulsen kan en moet zorgen.
Gelukkig hebben allen toegezegd op de achtergrond beschikbaar te zijn, wanneer daartoe noodzaak zal zijn.
Hans v. Leeuwen en Peter Hondebrink hebben zich inmiddels aangemeld en alhoewel we verwachten dat ze zeer veel capiciteiten hebben, zouden we toch nog graag een aantal mensen hebben die mee willen denken in de Stichting.
Het stichtingsbestuur komt gemiddeld 1 keer per maand bijeen en werkt volgens een gedetailleerd draaiboek.
Wie meldt zich aan?
Helaas waren er ook een aantal negatieve aspekten te noteren bij de vijfde Leekster Lente Loop.
Een van de meisjes bij de scholierenloop kwam zo ongelukkig ten val, dat ze haar arm op 3 plaatsen brak.
Ook bleken onverlaten vele tassen in het gymlokaal nagezocht te hebben en hadden ze uit een aantal tassen spullen meegenomen.
Ondanks deze tegenvallers is de aanvraag voor de zesde Leekster Lente Loop al weer de deur uit en hopen we ook voor deze loop weer een beroep op de vele vrijwilligers (ruim 60!) en de sponsors te kunnen doen. Want zonder hun is een loop van deze omvang niet meer te organiseren.

Anko Odding.

Toelichting op het financiele jaarverslag

In dit jaarverslag was onduidelijkheid over de kostenpost "trainers". Hierin waren alleen de geldelijke overmakingen opgenomen. De vergoedingen van de contrebutie en de wedstrijden waren er niet in opgenomen. Wanneer dit omgezet zou zijn in bedragen, dan komt dit bijna op het begrote bedrag uit.

DIE
KNOTSGEKKE
MARATHON
Benyon/Macey

De verenigingshardloper

De verenigingsloper is een gezelligheidsdier. Het is zo iemand die het leuk vindt met de meute mee te lopen. Hij houdt ervan na het trainen even met een paar andere verenigingsleden rustig een paar pilsjes in het buurtcafé te nuttigen, terwijl het gesprek bijvoorbeeld over Kees Dijkstra gaat. Het gaat er dan voornamelijk over hoe graag Kees een pilsje drinkt zonder dat dat hem ervan weerhoudt af en toe een belangrijke race te winnen. Soms op een avond verlaten ze het café in de overtuiging dat Karel nooit één wedstrijd gewonnen zou hebben als hij zo nu en dan niet wat ellebogenwerk had verricht.
De hardloper in clubverband traint gewoonlijk na z'n werk en loopt zo'n 50 km per week. Hoewel het hem veel moeite kost, is hij echt enthousiast en doet hij aan iedere wedstrijd mee.
Hij zou zelfs van zijn ziekbed opstaan als de jongens hem vroegen aan een wedstrijd deel te nemen.
Hardlopen verschaft hem méér dan alleen een excuus om uit te gaan en een paar biertjes met de jongens te drinken. Het is ook een excuus om zijn vrouw en 2,5 kinderen even niet te zien. Aangezien hij geen bijzondere snelle of soepele denker is, verschaft het hem bovendien ruimte voor wat onordelijk gepeins. Er zijn zelfs momenten waarop hij bijna een echte filosoof lijkt – gewoonlijk gaat het dan over Kees Dijkstra.

VAN DE ACHTERFLAP.

Gekleed in een trainingspak dat doornat van het zweet is, met bijpassende hoofd- en polsband, in een grijze plastic vuilniszak of in een sportbroekje met merkembleem duikt de marathonloper op uit de vallende schemering om kleine kinderen en honden schrik aan te jagen. Lopers hebben een eigen jargon, een eigen, vreemdsoortige manier van uitdossen, en heel specifieke gewoontes. De meeste – zo niet alle – hardlopers zijn op de een of andere manier wel masochistisch aangelegd. Die Knotsgekke Marathon is verplichte stof voor marathonlopers, hun partners en toeschouwers. Hardlopers laten zich niet weerhouden door overstromingen, ijzige koude, een kernexpolsie of het hittepunt van het heelal; ze redden het tegen de verwachting in en weten de eindstreep struikelend te halen.
In dit boek maken we kennis met Het Pantomimepaard, De Witte Reuzin, De Schuifelaar, De Verschijning, De Man van Staal en vele anderen.

DE TEKST OP DEZE BLADZIJDE IS OVERGENOMEN UIT

"DIE KNOTSGEKKE MARATHON"
VAN
BENYON/MACEY UITGEGEVEN

BIJ MONDRIA UITGEVERS.

VOOR ONGEVEER f 10,=
VERKRIJGBAAR IN DE
BOEKHANDEL.
EEN LEUK CADEAU VOOR
IEDERE HARDLOPER
OM WEG TE GEVEN OF
OM TE KRIJGEN.

geert.

Van de redactie

- Copy voor het volgende nummer van de Droaver graag inleveren vóór 15 juni.

- Hou het TV-programma in de gaten! Wellicht wat vreemd zo'n oproep aan actieve sporters, maar deze keer mag het. Het atletiek-Grand-Prix-circus gaat n.l. weer beginnen. De eerste wedstrijd is op19 mei te Sao Paulo, dan op 25 mei San Jose, 4 juni Bratislava, 9 juni Moskou, 27 juni Helsinki, 2 juli Stockholm, 6 juli Oslo, 8 juli Lille, 10 juli Lausanne, 12 juli Londen, 15 juli Nice, 17 juli Rome, 28 juli New York, 3 aug. Monte Carlo, 7 aug. Zürich, 8 sept. Keulen, 10 sept. Berlijn, 13 sept. Brussel en de finale is in Barcelona op 20 september.
  Het jaarlijkse internationale atletiekgala van Hengelo, dat niet is opgenomen in de reeks voor de Grand Prix, wordt op 25 juni gehouden.

Roept u maar...

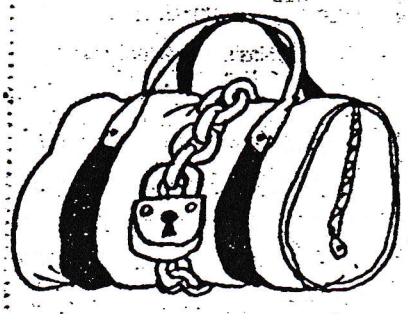
■ *"Ik heb het zelf gehad dat ik drie of vier maanden achter elkaar geen sex bedreef. Speciaal voor de klassiekers."*
(Ploegleider Roger de Vlaeminck, ex-wielrenner, in De Volkskrant)

■ *„'s Werelds meest charmante strijkplank."*
(Sportjournalist Bert Dijkstra over atlete Elly van Hulst in De Telegraaf)

ben ik blij dat de dames bij ons niet zo hard lopen!

'DIEFSTAL'

Toen ik zaterdag 23 maart, na een halve marathon bij de Leekster Lenteloop, door de finish kwam, riep de speaker net om dat de wedstrijdcontroleurs nog in de school verwacht werden. Ze kregen nog een verrassing. Nou, zij waren niet de enigen. In de kleedkamers en de sportzaal, waar menigeen zich had omgekleed, waren vele tassen weer doorzocht door dieven, die schijnbaar ongestoord hun werk konden doen. Ook ik was wat geld kwijt, waarmee ik na afloop nog wat drinken had willen kopen.



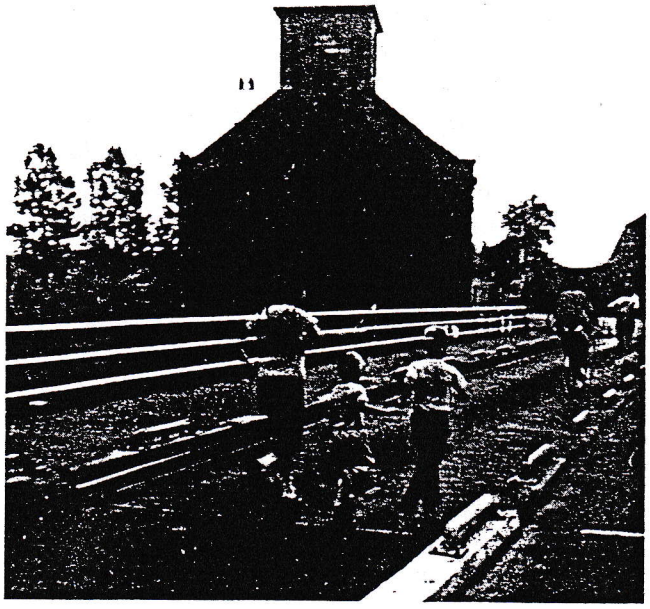
Toen ik daarover bij een van de organisatoren mijn beklag deed, kreeg ik te horen dat er een briefje op de deur had gehangen: geen waardevolle dingen in je tas laten zitten. Nu had ik geen echt waardevolle dingen, maar het is toch te gek dat iedereen de kans krijgt in je privéspullen te graaien, wel of niet waardevol. Vorig jaar in Haren gebeurde dit ook. Waarom naast de wedstrijdcontroleurs geen toezicht bij de kleedkamers of desnoods deze op slot zolang er geen mensen aan het omkleden zijn. Juist tijdens het sporten gebeuren deze dingen.

Groningen, A. PIETERSMA

anders dan de kunstroof in het van Gogh, was hier roof geen kunst.

Mijn hobby: Marathon lopen.

Beste mensen, ik wil graag wat vertellen over mijn hobby, het hardlopen. Omdat ik binnenkort 12,5 jaar op de afdeling Repro werk, zullen de meeste mensen mij wel kennen als hardloper. Mijn naam is Peter Schippers; ik ben getrouwd met Gerda, en samen hebben we twee zonen, Mauric en Mark, respectievelijk 8 en 10 jaar oud. Het was in de zomer van 1984 toen onze overbuurman, die marathonloper is, tegen mij zei: Jongen, waarom ga je niet wat aan hardlopen doen, want je groeit zo nog dicht. In eerste instantie dacht ik, man waar bemoei jij je eigenlijk mee, maar van het één kwam toch het ander. In juni 1984 ben ik begonnen op een hardloopschema van hem te trainen: eerst wat wandelen en daarna wat joggen. En zo werd het allemaal onder begeleiding rustig opgebouwd. Ik liep al gauw mijn eerste 10 km wedstrijd, waar ik zo'n 55 minuten over deed. Later zijn wij met vakantie naar de camping Mooi Bemelen in Zuid Limburg gegaan. Dat was niet zo plezierig want ik had namelijk het genoegen om daar door een glazen tafel te vallen. Veel pezen in mijn arm raakten daarbij doorgesneden, waardoor ik bijna een jaar uit de roulatie ben geweest omdat ik mijn vingers niet meer kon gebruiken. Ik voelde mij niet echt ziek en toen ik aan de GAK arts De Vries vroeg of ik wel mocht lopen, zei hij dat hij daar geen probleem mee had, zolang het de genezing maar niet belemmerde. Zo werd het lopen een leuke afleiding voor mij.



Omstreeks december werd er een idee gelanceerd om voor een goed doel te gaan lopen van Maastricht naar Pieterburen. Die afstand was 420 kilometer en moest in 6 dagen worden afgelegd. Na heel veel keren daar over te hebben gesproken, vond die zware loop plaats van 4 t/m 9 augustus 1986. Het doel dat werd uitgekozen was de Zeehondjes van Lenie 't Hart uit Pieterburen. Vanaf 1 januari 1986 t/m 1 augustus 1986 werd er in totaal zo'n 4300 kilometer voor getrained. In het weekend liepen we op zaterdag afstanden van 2 x 35 kilometer en op zondag nog een keer, om toch die duur in de benen te krijgen. We kwamen gemiddeld op ruim 150 kilometer in de week uit.
Zondagochtend 3 augustus werden we uitgeleide gedaan door de familie. Daarna gingen we met een busje naar Maastricht, waar de eerste 5 kilometer werd meegelopen door de oud-voetballer Willy Brokamp. Hij zou wel eens even meelopen voor een appel en een ei, die wij ook symbolisch kregen overhandigd. Zo liepen wij dus 70 kilometer per dag, verdeeld in twee etappes van 35 kilometer. Op zaterdag 9 augustus werden wij feestelijk onthaald in Pieterburen, waar we bij binnenkomst al een symbolisch bedrag van f 10.000 konden overhandigen. Het uiteindelijke bedrag dat we hebben binnengehaald was zo ongeveerd f 14.000.

voor goed doel

De 35-jarige Peter Schipper uit Hoogkerk zal tot de deelnemers behoren aan de Run van Winschoten. Deze hardloopwedstrijd over 100 km. beschouwt hij zelf als lid van de hardlooporganisatie World Runners als "een loop tegen de honger in Afrika". Peter Schippers (tel. 565277) zoekt nog sponsors om zo zoveel mogelijk geld in te zamelen voor een Unicef Project in Burundi in Afrika.

Oproep van Peter om hem zo veel mogelijk te sponsoren.

In 1988 kreeg ik last van gekte: ik wilde de ultraloop in Winschoten wel eens doen. Maar, dan wel voor een goed doel. Zaterdag 10 september, om 5 uur in de vroege ochtend, loste de burgemeester van Winschoten het startschot voor de 13e Run van Winschoten. Aan de start verschenen 87 deelnemers die allemaal hetzelfde doel voor ogen hadden: de 100 kilometer te volbrengen. Ik zou in deze run lopen voor het goede doel **Unicef voor de honger in Afrika in Burundie.** Tijdens deze run werd ik op de fiets begeleid door Hans Top. De eerste 50 kilometer leverden geen probleem op en werden afgelegd in 3 uur en 53 minuten. Hopelijk zouden de volgende 50 kilometer net zo gemakkelijk verlopen. Jammer genoeg was dat niet het geval. Ik had Winschoten nog maar amper verlaten, of de eerste problemen meldden zich al aan. Mijn bovenbenen begonnen langzamerhand stijf te worden en naar mate de wedstrijd vorderde, werden mijn benen steeds zwaarder. Na zo'n 5 uur en 42 minuten arriveerde ik op het 70 kilometer-punt. Daar heb ik me laten masseren, waarna het allemaal wel iets beter ging. Na al diverse keren kapot te zijn gegaan: kwam ik eindelijk aan op het 90 kilometer-punt. Maar dat kon mij helemaal niets meer schelen. Ik moest en ik zou naar Winschoten, al zou ik ook onder de graszoden door moeten lopen; op naar die 100 kilometer grens waar ik uiteindelijk voor gekomen was, niet waar. Op een gegeven moment hoorde ik Harm Noor, de speaker die het hele gebeuren op een geweldige manier promootte. Zo'n 100 meter voor de finish werd ik overstelpt met bloemen; als zoiets gebeurt geeft dat je een geweldige voldoening. Ik kwam binnen op een eindtijd van 8 uur, 56 minuten en 45 seconden, goed voor een 23e plaats in de totale rangschikking en goed voor een 13e plaats als senior.

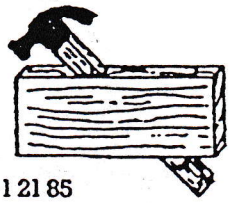
Maar het belangrijkste van dit alles was dat ik f 1.125 had bijeen gelopen voor het goede doel (Unicef): een project in Burundie in Afrika. Daarom zeg ik: mensen, durf in beweging te komen. Iedere kilometer kan een leven zijn. Deze mensen moeten steeds steun blijven houden. Ik wil graag alle mensen hartelijk bedanken die het mogelijk hebben gemaakt om mij voor dit doel te sponsoren.

P. Schippers

Bovenstaand artikel is overgenomen uit het personeelsblad van Lynco.

Doe-Het-Zelf Centrum
ZUIDERVELD

Voor al uw: Hout, Verf en Gereedschap



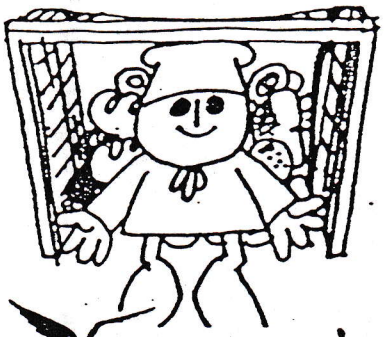
LEEK, KERKWEG 24-25, TEL. 0 59 45-1 21 85

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

kantoorboekhandel
kantoormachines
kantoormeubelen

Kanaalstraat 52
9301 LT Roden
Postbus 248
9300 AE 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

BLOKKER

Huishoudelijke
Artikelen en
Speelgoed
vertrouwd en voordelig

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

Koop al uw
aardappelen, groenten en fruit
bij
Fa. v. d. Velde
De Dam 15 - LEEK - Telefoon 12180

Speciaal voor het opmaken van fruitmanden

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

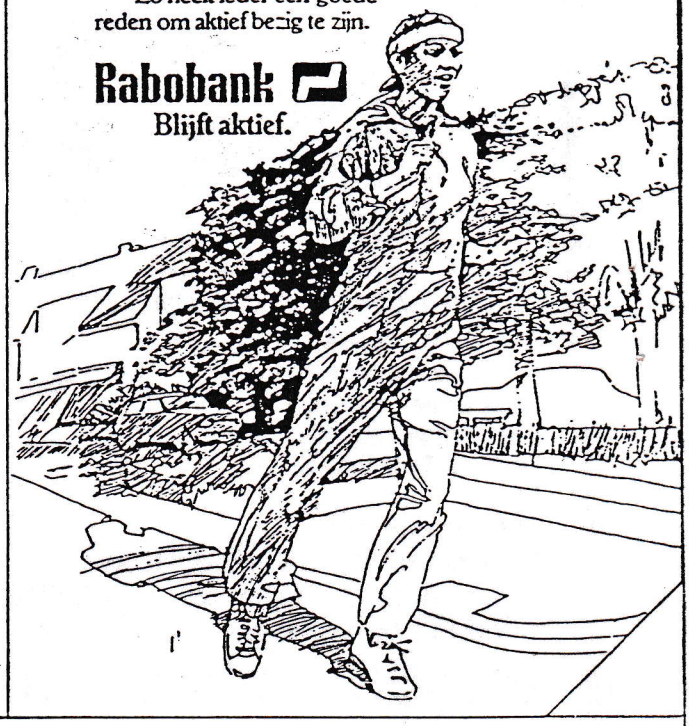
- Nieuwbouw
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie

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

zwart optiek
Oogmeting - Kontaktlenzen
't Piepke 2 - 9351 AH Leek

SPORT SCORE - RODEN
'n professioneel advies
HEERESTRAAT 39 RODEN, TEL.: 05908-19185

Bontebok?
De Knipe?
Plaatsnamen, die jullie waarschijnlijk net zo veel zeggen dan Martin en mij enige tijd geleden. Edoch, nu staan ze bij ons in het geheugen gegrift als passages bij de Halve van Langezwaag. Zegt deze naam ook nog niets? Welaan het hele zooitje ligt iets ten oosten van Heerenveen.
Wij beiden waren hierheen gesneld, alhoewel gesneld, ik was al lang blij, dat het oude brikje het weer eens had gered. Nogmaals we waren hierheen gesneld om een halve marathon te lopen. Ik als training, Martin in een poging om zijn PR te verbeteren. Het hele Jan Kooistra circus ofwel SV Friesland was aanwezig met alle ingredienten vandien: een kalklijn ergens op de openbare weg, voldoende verzorging onderweg, zoals altijd op de meest onverwachte plaatsen, thee en soep na afloop. Josefien bij de inschrijving en de uitdeling van de befaamde herinneringen (hier moet zij toch tenminste honderduizend van aangeschaft hebben) en Jan bij start en finish. De caravan had het begeven en was tijdelijk vervangen door een aanhanger (Jan is op zoek naar een busje).
Na de start eerst een rondje om een voetbalveld, waar de jeugd nog druk doende was en toen de weg op. In het parcours was een verhard fietspad opgenomen, waar langs hectometerpaaltjes stonden. Alleen was hecto hier vertaald in deca. Vervolgens kon ik mij niet aan de indruk onttrekken, dat hier allerlei paaltjes uit heel Friesland door een aan de beerenburg geraakte wegarbeider waren neer gezet: 10.8km, 18.4km, 7.4km enzovoort. Ik was aan het eind van het pad de wanhoop nabij. Volgende curiositeit waren de vee-roosters: hier kon je bijna met je gehele voet tussen geraken. Mijn maat 46, door anderen ook wel model zeeschuit genoemd, hebben mij gered van een zekere ondergang. Gewoonlijk vind je bij zulke wedstrijden aanduidingen bij iedere 5 km, echter niet hier. De eerste 5 was nog aanwezig, doch daarna was het na 8 en 11 km. Dit vereiste forse rekenpartijen in mijn door zuurstofgebrek geteisterde grijze cellen. En potverdrie nauwelijks bekomen van al deze kwellingen stond hetzelfde fietspad met zijn inmiddels beruchte HECTOmeterpaaltjes voor een tweede keer op het menu. Eh, onze tijd was 1 uur 35 minuten en 50 seconden; we kwamen gezamenlijk over de finish. Voor Martin inderdaad een PR.
Eigenlijk hebben we toch wel een leuke loop gehad.

Diep

BLESSURE BULLETIN ATLETIEK

SCHEENBEENIRRITATIE

Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij hardlopen is **scheenbeenirritatie.** Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer shin splints athletes shin, springschenen en periostitis of beenvliesontsteking.

De **pijnklachten** bevinden zich over het algemeen in het onderste 2/3 gedeelte van het onderbeen, vooral aan de binnenzijde van het scheenbeen.

OORZAKEN VAN DEZE BLESSURE ZIJN:

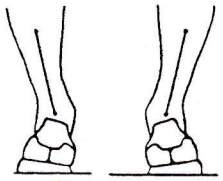
Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

- een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na een herstelde blessure
- het veelvuldig uitvoeren van springoefeningen of andere vormen van éénzijdige training
- het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schoeisel
- lichte voetafwijkingen (met name een doorgezakte voetboog en naar binnen geknikte voeten) in combinatie met slecht schoeisel.

ondersteuning van de voetboog

HOE VOORKOM IK SCHEENBEENIRRITATIE

- Doe een goede **warming-up:** loop 5 minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de volgende rekkingsoefening uit:
- Zorg voor een **goede trainingsopbouw:** verhoog niet te snel het tempo en de duur van de trainingen. Het verdient aanbeveling eerst de duur van de trainingen te verhogen en pas later het tempo.
  Een tip voor beginners: het is beter om per week 3 x 20 minuten te lopen dan 1 x 60 minuten.
- **Vermijd** langdurig hardlopen op een **harde ondergrond,** loop liever op een zachte ondergrond (bospad).
- Draag soepele, goed passende, niet te ruime **loopschoenen** met een schok- dempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen naar binnen te knikken, gebruik dan schoenen die dit effect ("overpronatie") tegengaan. Een goede sportzaak kan hier- voor adviseren.



pronatie van de voet

Leun het lichaam naar voren en druk ook de heupen naar voren en beneden. Het achterste been blijft gestrekt met de voet plat en recht op de grond. Voel hoe spanning in uw kuit ontstaat: 20-30 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen.

- Probeer met de **juiste techniek** te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de hak wordt geland en de voet goed afgewikkeld wordt.
- De beschreven rekkingsoefening moet ook worden uitgevoerd in de **cooling-down** na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen die eventueel ook onder de douche gedaan kunnen worden.
- Doe extra krachttraining voor de voetheffers.

WAT IS ER AAN TE DOEN?

1. **Rust of vermindering** van de tijdsduur en snelheid van het hardlopen. Het is immers een overbelastingsblessure. Bij pijnklachten niet doorlopen.
2. Voer alle bovenstaande **preventietips** uit met vooral veel aandacht voor de rekkingsoefening.
3. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen 4 weken naar de **huisarts** of in overleg met deze naar een **Sportmedisch Advies centrum (S.M.A.)**.
4. Ook **fysiotherapeutische** maatregelen, waaronder het tapen van de voet, kunnen 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

VERSLAG VAN DE MARATHON VAN SCHOORL 17-3-1991

17-7-1991 s'morgens om zeven liep de wekker af.
De bedoeling was dat we om kwart voor acht zouden vertrekken richting Schoorl waar de Marathon moest worden gelopen.
Omstreeks een uur of tien half elf kwamen we aan op de plaats van bestemming.
Om 11 uur 45 vond de start van de halve marathon plaats waarna ik later hoorde dat ook jans daar aan meedeed en een keurige 1 uur 27 noteerde op het loodzware parcours.
Om 12 uur precies vond de start plaats voor de 30 kilometer en de hele marathon.
Ik ben voorzichtig op een schema van 2 uur en 50 minuten gestart daar de voorbereiding niet verliep zoals ik altijd gewend was.
Na een kilometer of twee kwamen de jongens van de dertig kilometer die een eind terug waren gestart al achter op, knoopte ik even een gesprekje aan met onze clubgenoot Ronald Nihot die na ik later hoorde een zeer goede tijd had gelopen op de dertig kilometer een tijd van 1 uur en 46 minuten en 47 sec. en daar mee een zevende plaats behaalde op de dertig kilometer.
Ik kwam de 10 kilometer door in ongeveer 39 en half minuten en de 15 kilometer op precies een uur. 20 kilometer in 1 uur en 20 min op naar de 25 kilm. die kwam ik door in 1 uur 41. de dertig km in ruim 2 uur. en de 35 km in 2 uur en 22 min. de 40 km in 2 uur en 45 min de eindtijd was 2 uur 53 en 52 sec.
achteraf had ik misschien beter kunnen uitstappen maar daar train ik niet voor om uit te stappen maar wel om hem uit kunnen lopen.

Peter schippers vanuit Schoorl waar het goed loopweer was.

BERICHT UIT DE ACHTERHOEDE.

Leekster Lente Loop, 23 maart 1991.

Deze keer loop ik voor het eerst als KNAU lid mee.
Bij de start blijkt er een speciaal vak voor dit soort leden gereserveerd te zijn, mooi vooraan, dat is weer meegenomen.
Nu ik "officieel" loop, blijk ik bij de veteranen 2 te horen, een vrij exclusieve club want bij navraag hoor ik dat er maar 12 wedstrijdnrs. voor deze groep zijn afgegeven.
Het is prachtig weer, ik loop in korte broek en T shirt.
Ad staat naast me en probeert al vast een stukje te regelen.
Voor je het weet heb je een vaste rubriek in "De Droaver".
Misschien kunnen we samen lopen. Maar nee hoor, na het start schot gaat hij er, met de rest, als een speer vandoor.
Moeilijk om je eigen tempo te bepalen in een eerste ronde.
Voor "NIENOORD" kan ik Alie nog een goede L.L.Loop toewensen
Ze komt later als beste niet KNAU loopster over de eind-streep in 1.40.en nog wat.
Ik voel me goed, hoewel de voorbereiding slecht geweest is.
Sinds Egmond is het constant sukkelen geweest met m'n linker knie. Vanaf begin maart is dat over. Wat het geweest is ?.
De voorlaatste week er nog even voluit tegenaan; drie keer 16 km. waarvan 1 keer in het bos en op de hei van Bakkeveen.
De laatste week een paar trimloopjes.
Als ik na de eerste ronde de P plaats opdraai zie ik nog net een aantal groene broekjes richting startlijn snellen.
De eerste 5 km. tijd 20,... min.
Dat is snel.
De 10 km. tijd 42,... min.
Dat komt vast door de nieuwe Nienoord jury leden. Ik zie Jan H. en Taco druk bezig bij de startlijn; Ze hebben zelfs nog tijd om me aan te moedigen.
Ad ben ik dan inmiddels al voorbijgegaan, was het in de 1' of in de 2' ronde ?.
De derde ronde. Het gaat nog steeds goed. Nu m'n P.R. van 1.38 maar eens verbeteren.De blik op oneindig en desnoods de straatstenen er maar uit. De slinger over het P terrein is een hele verbetering. Wat lagen die klinkers in het dorp altijd scheef.
De 15km. tijd 64,....min. Dat gaat er op lijken.
De laatste ronde , wat doen m'n benen zeer !!!!!
Voor NIENOORD neemt iemand foto's; Van mij?. Pas de laatste meters zie en hoor ik dat het onze zoon is. Hij draaft een eindje mee, moedigt me aan. Vraagt hoe het gaat. Hij moest eens weten. Het leidt in ieder geval even af.
Langs het Leekster Hoofddiep lopen, met z'n drieen, Trijnie, Marga en Grietje, ze moeten nog een ronde.
Het laatste stuk, wat duurt elke 100 meter lang. Dat is me met de training nooit zo opgevallen.

EINDTIJD 1.32.15 !!!! Wat een tijd !! Wat ben ik blij !!!

W A T B E N I K M O E !!!!!!

geert.

(MET ZO'N TYD MOET DE NAAM VAN DEZE VASTE RUBRIEK MAAR WORDEN "BERICHT UIT DE MIDDENMOOT" — RED —)

Van Klap tot Klap

Musselkanaal/Stadskanaal, Tweede Paasdag, de van Klap tot Klaploop. Zonder veel toppers; de organisatie was (nog) niet in staat flink over de brug te komen.
Ook hier weer hetzelfde gelazer; de redeloze horde tot achter de startstreep proberen terug te duwen. Toen dat op een aantal meters na gelukt was, kregen we het optreden van een wethouder. Praten als Brugman maar schieten, ho maar. Hij riep nog zoiets als "op uw plaatsen". Nou, dat stonden we allang. De meute nam het initiatief en stormde er vandoor, een ontredderde wethouder achterlatend.
De 10 kilometer voerde van de IJzeren Klap in Musselkanaal naar de Gele Klap in Stadskanaal. Eén recht stuk. Links het kanaal en rechts de middenstand, zij het gesloten, huisjes met aangeharkte tuinen en wandelende families op hun Paasbest.
Het was droog, zo'n 12 graden en een stevige zijwind.
Van dat zootje klaplopers was Jan H de snelste van onze groep. Hij liep een schitterende tijd en werd 8e in totaal. Nog wat meer 1000m-trainingen en Jan zit bij de Noordelijke top (laten we voorzichtig beginnen).
Hans T probeerde het weer eens na een periode met allerlei blessures.
Boele, ook weer terug van weggeweest, was na de finish een tevreden mens.
Jellie kon weer lekker "doorgaan" en werd eerste veterane.
Alie -met haar schaduw- liep een persoonlijk record. Maar ze heeft al aangekondigd dat ze een volgend keer onder de 45 minuten zal lopen. Brutaaltje hoor, die Alie.
Sake en Jan de J kregen een klap te verwerken toen ze op de eindstreep voorbij gestoken werden door een oud-lid (en familie van de redactie). Maar Sake en Jan hielden er een mooie tijd aan over. Jan heeft -naar ik gehoord heb- met 38 minuten op zak al weer woeste marathon-plannen.
Hans v L ,vroeger kon ik 'm nog wel eens voorblijven, liep hier ook een persoonlijk record.
Gezelligheid van je ploegmakkers tijdens zo'n loop heb je totaal niet. De hele wedstrijd heb ik niemand gezien, alleen op de laatste paar kilometers zag ik Alderd Gritter.
Maar op zo'n 50 meter voor me. Dus ook al geen gezelligheid.
Je moet geen hei roepen, eer je over de brug bent. Van klap tot klap suggereert dat je bij een brug begint en bij een brug eindigt. Nou, in Stadskanaal niet!
Ik dacht dat de finish bij de Gele Klap was, mooi mis dus! Na de Gele Klap was het nog een paar honderd meter naar de stopstreep. Op dat laatste stuk kreeg ik last van het "brug-te-ver-syndroom".
Toch was het een leuke loop op die Tweede Paasdag.
Als klap op de vuurpijl kregen we nog een t-shirt met "klappende" teksten.

Ad

19 minuten en 52 seconden

■ 19 minuten 52 seconden, laat iedereen het weten. Ik zou het wel van de daken willen schreeuwen: het is gelukt, ik heb het gehaald. Na maanden van zwoegen en zweten heb ik een magische grens doorbroken.

■ September 1989. Een vriendin probeert me over te halen een stukje te joggen. Ik lach haar uit. Joggen is immers alleen iets voor mannen van middelbare leeftijd die tot hun schrik merken dat ze hun eigen veters niet meer kunnen strikken?

■ Mijn vriendin kan behoorlijk overtuigend zijn. Ze heeft een vast parcours. Langs de snelweg naar het bos en via het fietspad terug. Iets meer dan vijf kilometer. Door onze eeuwenoude onderlinge rivaliteit is er van ontspannen joggen al snel geen sprake meer: We jagen elkaar op en mijn longen branden in mijn ongetrainde lijf. Al tien keer wil ik zeggen: 'Ik moet even rusten', en tien keer zeg ik het niet. Dan is dat plotseling afgelopen en ontdek ik dat de lol van hardlopen bestaat uit het sterven en langzaam uit de dood opstaan na afloop.

■ Mijn leven verandert. Pumps worden loopschoenen en patat wordt gekookte groenten. 'Het rondje langs het bos' blijft favoriet. Ideaal om te meten of ik vorderingen maak. Ik ga met sprongen vooruit.

■ Plotseling stokken mijn vorderingen. Ik kom met geen mogelijkheid onder de twintig minuten. Wat ik ook probeer, snel beginnen of juist langzaam, van tevoren veel of juist weinig eten: niets helpt. Die magische twintig minuten grens gaat een eigen leven leiden. De tussentijden staan in mijn geheugen gegrift. Vier minuten bij het bruggetje, negen minuten bij het bos en beslist niet meer dan veertieneneenhalve minuut bij de spoorwegovergang. Eén keer lig ik uitstekend op schema. Eén minuut winst bij het bos. En juist dan zitten de spoorbomen dicht...

■ Ik besluit nooit meer tegen de klok te lopen. En als ik zondagavond het rondje nog een keer loop, ga ik langs de andere kant. Geen tussentijden om me op te jagen. Uit nieuwgierigheid druk ik toch de stopwatch in. Ik loop ontspannen en denk niet aan de tijd.

■ Na afloop staat het er duidelijk in oplichtende cijfers: 19 minuten en 52 seconden. Verpletterd ben ik en minutenlang staar ik naar mijn stopwatch. Het staat voor eeuwig op mijn netvlies gebrand. En boven mijn bureau hangt een stuk karton met die vier heerlijke cijfers: 19.52.

Uit: Viva

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[a] - 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.

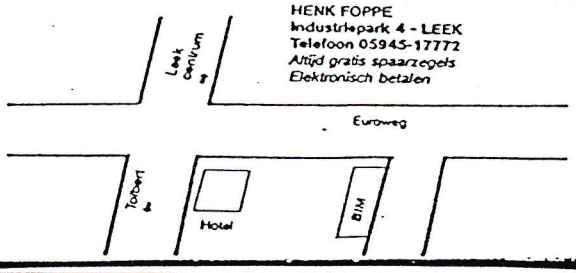
Volautomatische Wasstraat

BKI

Pompstation

Bij BIM betekent
service nog iets meer!
Autowasstraat en Tankstation

HENK FOPPE
Industriepark 4 - LEEK
Telefoon 05945-17772
Altijd gratis spaarzegels
Elektronisch betalen



AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF
EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK

Caravans: Avento Bind

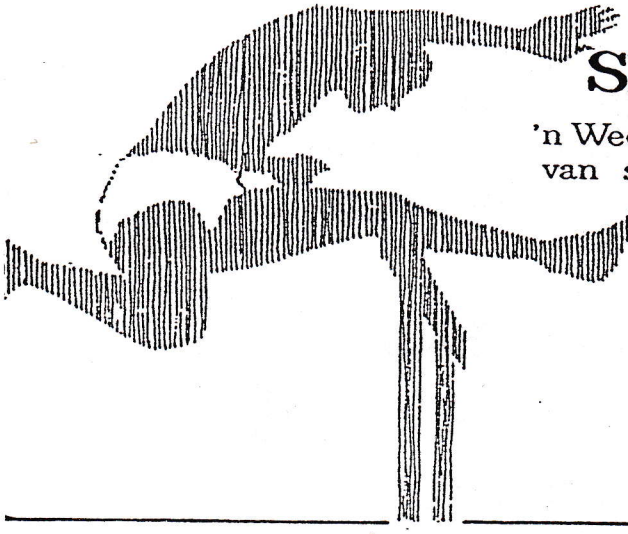
Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE

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

BOVAG

CARAVAN-SERVICE

Automobielen: FIAT : Tel. 05945-12464



snel op uitstekend af...

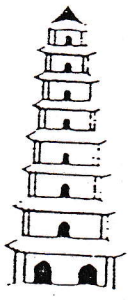
'n Wedloop met 10 hindernissen: hordenloop! Volmaakt van stijl, een klasse op zichzelf is de kledingkollektie bij ons. Het cijfer 10 (van uitstekend) past bij zo'n assortiment!

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.

BEVRIJDINGSLOOP WAGENINGEN-LEEK 4-5 MEI 1991

Eerst wat tijden
Op 4 mei vertrekken we van af de RABO-bank Leek om 20.15 uur. Met auto's en busjes rijden we dan richting Wageningen. Onderweg is er gelegenheid om ergens koffie te drinken.
We zijn dan op tijd om in Wageningen de officiele ceremonieen mee te maken waaronder het ontsteken van het bevrijdingsvuur.Hotel "De Wereld" kan bezocht worden.
Tussen 0.00 uur en 0.30 uur is ons vertrek gepland.
Teneinde 's middags om 15.00 uur in Leek te kunnen zijn gaan we proberen om ons aan een aantal limietdoorkomsttijden te houden. Hier volgen ze: Bennekom 0.53, Ede 1.12, Wekerom 1.59, Kootwijk 2.55, Nieuw Milligen 3.18, Uddel 3.41, Elspeet 4.01, Nunspeet 4.43, 't Harde 5.30, Wezep 6.16, Hattemerbroek 6.30, Zwolle 6.49, Hasselt 7.50, Zwartsluis 8.41, Belt-Schutsloot 8.55, Wanneperveen 9.28, Kolderveen 10.10, Nijeveense Bovenboer 10.20, Steenwijk 10.48, Kallenkote 10.50, Frederiksoord 11.25, Vledder 11.35, Doldersum 11.53, Wateren 12.12, Oosterwolde 12.54, Haulerwijk 14.04, Zevenhuizen 14.32, 14.56 Leek, 15.00 Leek (monument op De Dam).
Als we sneller gaan kunnen we onderweg nog weer iets drinken.
Om 15.00 uur zijn we dus weer terug in Leek. Hier zal het bevrijdingsvuur overreikt worden aan de burgemeester.
Vanaf 14.30 uur zullen trimmers vanuît Leek e.o. ons tegemoet kunnen lopen vanaf het monument op De Dam. Hun route voert (evenals die van ons trouwens) langs de "stille" zijde van het Leekster Hoofddiep.

Omdat we, als we eenmaal onderweg zijn, voor het thuisfront tamelijk onbereikbaar zijn, zullen we zelf om +/- 8.00 en 12.00 uur bellen naar 05945-14372, het telefoonnr. van Kea thuis. Alarmberichten kunnen hier gemeld worden.

Wie gaan er mee ?
Tot nu toe hebben zich opgegeven, Boele, Jan de J., Ad, Suus/Henk, Jelly, Grietje, Alie, Kea, Siep, Jan P., Take, Trijntje, Douwe, Anko, Gerrit, Karst, Harm en ondergetekende.
Gerrit Stel is onze sportverzorger/masseur (indien nodig), Kea zorgt voor de inwendige verzorging, Siep houdt het loop- en fietsschema in de gaten en ikzelf bewaak de route en de tijd.
Het is de bedoeling dat iedereen een of twee keer 30 minuten loopt. Het is natuurlijk niet verboden om met een loper die volgens schema aan de beurt is mee te lopen, integendeel. Iedere loper loopt in zijn eigen tempo. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om met de loper mee te fietsen. Er zijn twee fietsen beschikbaar.

Vervoer
We hebben de beschikking over twee busjes. In totaal kunnen hierin 14 personen en twee fietsen vervoerd worden. Verder zijn er nog nodig twee personen auto's. De auto's van Siep en Hans gaan voor dit doel mee.
De colonne in vol bedrijf ziet er dan als volgt uit: personenauto met daarin degene die de route aangeeft, twintig meter daarachter de loper en

de fietser, daarachter twee busjes en de personenauto.
Het is de bedoeling dat er stukken afwisselend gereden worden. Rijbewijs meenemen dus.

Kleding
Omdat er naar alle waarschijnlijkheid onderweg niet gedoucht kan worden, is het raadzaam voldoende droge (loop)kleding mee te nemen. Een handdoek en een nat washandje in een plastic zakje is ook nooit weg. Een jerry can met water gaat in ieder geval ook mee.
Verder is het aan te bevelen om reflekterende spullen mee te nemen, zowel voor de lopers als de fietsers.

Voeding
Vanuit het organisatiekommittee wordt gezorgd voor broodjes en drinken. Omdat dit niet voldoende is voor de hele dag en nacht en de behoeften dienaangaande meestal nog individueel bepaald zijn wordt iedereen geacht verder voor zijn eigen ontbijt en lunchpakket incl.drinken te zorgen.

Kosten
Van iedere deelnemer wordt een bijdrage van f 5,- verwacht. We zullen aan de penningmeester vragen om dit bedrag op de regelmatig gepresenteerde rekening te plaatsen. De kosten kunnen zo laag zijn dankzij de welwillende medewerking van de clubkas en de gemeente Leek. Verder worden de busjes ter beschikking gesteld.

Allemaal veel loopplezier toegewenst. Familie, vrienden, kennissen en buren zijn natuurlijk van harte welkom bij onze intocht in Leek. Nog sportiever is het als zij ons tegemoet lopen.
Mede namens Kea en Siep tot 4 mei,
Hans van Leeuwen.

TDV BLIKKRINGLOOP LEEUWARDEN - ZATERDAG 2 MAART 1991

Ik ken de Blikkringloop nog als de Friese Vlag Halve Marathon van Leeuwarden. Maar ook in de loopwereld veranderen evenementen gemakkelijk van naam als er weer eens een andere sponsor op het toneel verschijnt. Nu was een blikfabrikant de hoofdsponsor, daarom deze keer een kringloop.

Ooit, zo'n drie jaar geleden, was dit mijn eerste halve marathon die ik liep. Met mijn eindtijd was ik toen zeer tevreden: 1.55 Mede gevoed door nostalgische gevoelens en de wens toch iets sneller te lopen, besloot ik dit jaar weer eens mee te doen.
Gerrit, Jan de J. en onze "Fries om utens" Sake hadden hetzelfde besloten. Je zit ze tegenwoordig bij iedere loop: Nienoorders!

Het parcours van deze loop voerde de lopers eerst door de wijk Cammingaburen. In die wijk vele verhoogde bruggetjes, die vooral op de terugweg zwaar werden. Daarna ging het langs de Grote Wielen naar het recreatiegebied de Groene Ster, om daarna weer via Cammingaburen (met die rot bruggetjes) terug te keren. Een grote ronde dus van 21 km. De weersomstandigheden waren goed: (bijna) geen wind en een klein beetje mistig. Eén mistroostig weertje, maar zeer geschikt om te lopen. Dat bleek ook uit onze eindtijden, allemaal onder de 1.30. Voor mij was dit de eerste keer dat ik onder de 1.30 liep en dus een nieuw P.R.
Een leuk uitgangspunt voor de Leekster Lenteloop.

Wedstrijduitslagen

Hoe komt een mens zo ver de Unox-snertloop in Foskepolle te Ljouwert te lopen. Juist, goed geraden. Sake natuurlijk! Hij liep 10.450 m in 43.40.04 (16 febr.).
Bij de Thomassen & Drijver Verblifa Blikkringloop op 2 maart in Leeuwarden, trokken ze een blik atleten open. Hierbij waren Sake, Jan de J, Gerrit en Jan P met resp. 1.28.24, 1.28.37, 1.29.05 en 1.29.43 op de halve marathon. Sake doet nog meer en loopt de Merenloop in Grouw op 17 maart. 12.3 km in 48.50.
Leekster Lente Loop op 23 maart. Ronald liep een hele knappe tijd en net boven z'n pers. record (1.09.25). Dan Sander in 1.22.26 (wie gaat het gat tussen Ronald en Sander nou eens opvullen?). Vervolgens Harm P 1.22.45, Sake 1.24.15, Peter H 1.24.41, Evert 1.26.12, Jan de J 1.26.21, Karst 1.28.38, Jan P 1.29.56, Hans v L 1.29.58, Martin 1.31.05, Geert 1.32.15, Douwe 1.38.00 en Jan vd K in 1.38.45.
Mag Thea Sybesma dan eerste bij de dames zijn geworden en Alie eerste niet KNAU-dame (1.40.49), maar Marga was toch de enige echte eerste Leekster vrouw die de finish passeerde (1.57.40). Waarvan acte!
En wat te denken van Trijnie en Grietje. Ook nog soepeltjes binnen de 2 uur. Volgende keer binnen de 1 uur 50, dames! (vergeet ik toch door m'n bewondering de tijden erbij te zetten; alsnog; Trijnie 1.57.03 en Grietje 1.58.30).

Op 30 maart was er in Groningen een World Runners Loop (met onze vette lijven hard lopen om de honger te bestrijden). Siep (vet?, nee niet bepaald) liep hier een 20 km in 1.26.05.
De van Klap tot Klap-klapper in Stadskanaal op 1 april: Jellie 41.33, Jan H 33.52, Sake 38.31, Jan de J 38.32, Hans v L 41.03, Alie 45.20, Boele 36.50 en Ad 42.55.

Siep is ook niet meer te houden, zowel kwantitatief als kwalitatief. Een halve marathon in Haren op 6 april in 1.29.38 !!!!!!

.....pratend over z'n blessures, zei Hans tegen mij: "Je kan beter ziek zijn in je kop dan in je pokkel". Hij heeft ook beloofd binnenkort -na de geboorte van z'n derde supporter- weer bij ons te komen trainen. Die belofte deed-ie na de Klappen-loop in Stadskanaal.

Vragen staat vrij

Vraag aan tafeltennis bondsbach *Jan Vlieg*:

Kan Klaas Wybo van der ... (Groen Links - red.) ko... woensdag op jouw ...kenen?

...bo... eh, even denken, ...kennen? Van welke Groen Links? Oh, ... nog niet. Ik ga ...men, maar er ...t heb ik nog moet nog ...dagen in ...nk

...het is niet anders. Ik laat mijn stem ook komende woensdag verloren gaan."

Vraag aan de Groninger langeafstandloper *Hans Top*:

— Leg eens uit waarom jij woensdag op Gerard Beukema (PvdA - red.) gaat stemmen?

"Wat is dat, woensdag stemmen? Van politiek heb ik geen kroegel verstand. Ik stem woensdag op Babi Pangang, daar word ik tenminste zat van. Van al die moderne roofridders kun je geen brood eten, of wel soms?"

Wedstrijdkalender

Hieronder een aanvulling op de reeds gepubliceerde wedstrijden in de vorige Droaver.

datum	plaats	KNAU-wedstrijd	prestatie-loop	aanvangs-tijd
30 apr	Groningen	1EM/5 km	5 en 10km	14 u
30 apr	Norg	21 km	7/14/21km	16 u
10 mei	Roden	10 km	2/4/6/8/10	20 u prest.loop 21 u wedstrijd
14 mei	Ezinge	-	1/2½/5/10	19.15 u
15 mei	Winsum	10 km	3½/6½/10	18.30 u
18 mei	Veendam	21 km	div.afst	14 u
18 mei	Grouw	21 km	div.afst	11 u
21 mei	Ezinge	-	1/2½/5/10	19.15 u
24 mei	Marum	10.3 km	2/4/6/8/10	19.30 u
28 mei	Ezinge	-	1/2½/5/10	19.15 u
1 jun	Geesbrug	21 km	div.afst	12.30 u prest.loop 14.05 u wedstrijd
1 jun	Heereveen	10 EM	7km/10EM	14.30 u
4 jun	Sneek	?	div.afst	?
8 jun	Genemuiden	10 km	div.afst	13 u prest.loop 15 u wedstrijd
15 jun	Hoogeveen	10 km		11.30 u
21 jun	Hindeloopen	?	div.afst	18.30 u
28 jun	Bolsward	?	div afst	18.30 u
29 jun	Dalen	5km 10 km		11.30 u (dames) 12 u (heren)

Jury-cursus

Tijdens het trainingsweekend in Bakkeveen vroeg Anko wie naar een cursus jureren wilde. Het werd in de winter in Groningen gegeven. Er melden zich 8 kandidaten aan.
Op de jaarvergadering werd er gezegd dat het op 18 maart begon. Zo gingen wij die maandagavond met Sake en Grietje naar het stadspark. Anko, Siep, Jan H en Jellie waren al aanwezig. In totaal waren er 18 deelnemers. De heer Henk Snijder ging ons vertellen wat de cursus precies inhield. En daar schrokken we wel van, want het ging over de gehele atletiek en wij dachten alleen over het hardlopen.
Maar daarom niet getreurd we kregen het groene boekje "Reglementenkennis Jurylid Algemeen functie 6".De eerste avond werd over hardlopen en hordelopen verteld. De andere twee avonden over springen en werpen/stoten.
Henk Snijder kon leuk vertellen en ook werden er dia's vertoond. We kregen ook iedere keer vragen mee naar huis die je ook op het examen kon krijgen. Het was droge stof om te leren maar zometelkaar was het wel gezellig. Toen kwam de vierde avond en dat betekende examen. Je kreeg 12 meerkeuze vragen en acht open vragen. Als je de vraag niet goed begreep, ging Henk de vraag anders stellen en wist je vaak het antwoord wel. Na één uur gingen we het even nakijken en bleek dat we allemaal geslaagd waren. De badges werden direct uitgereikt, maar het diploma wordt ons nog toegestuurd. Zondag 21 april gaan we nog een middag in Groningen de praktijk meemaken en daarna mogen we het zelf in de praktijk doen.

Trijnie en Take

Impressies rond de Leekster Lente Loop

* Zaterdagmorgen vroeg, ik haal nog even wat laatste boodschappen voor m'n verjaardag. Supermarkt De Boer is nog niet open. Jelly staat geleund tegen een paaltje te wachten voor de dichte deur. Het opgeheven hoofd laat ze zich koesteren door de vroege ochtend zon. Ze haalt broodjes en nog wat meer, kratten vol, zodat de werkers rond het parcours vandaag hun natje en droogje kunnen krijgen.
* Als ik weer thuis kom loopt Siep er langs met z'n hond. Even z'n huis, de telefoon, ontvlucht. Gisteravond nog tot 11 uur bezig geweest. Nu is alles geregeld en onder contrôle.
* Als ik bezig ben met inlopen zie ik Anko sinasappelen snijden. Later hoor ik dat hij. wel een beetje laat, nog een poging deed om mee te lopen.
* Jans en Leen spannen linten op de parkeerplaats zodat, volgens Jans, "zelfs een blind paard de weg nog kan vinden".

* In de Technische School heel veel w.c.'s en urinoirs heel veel douches, geen rijen wachtenden voor u.

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 !