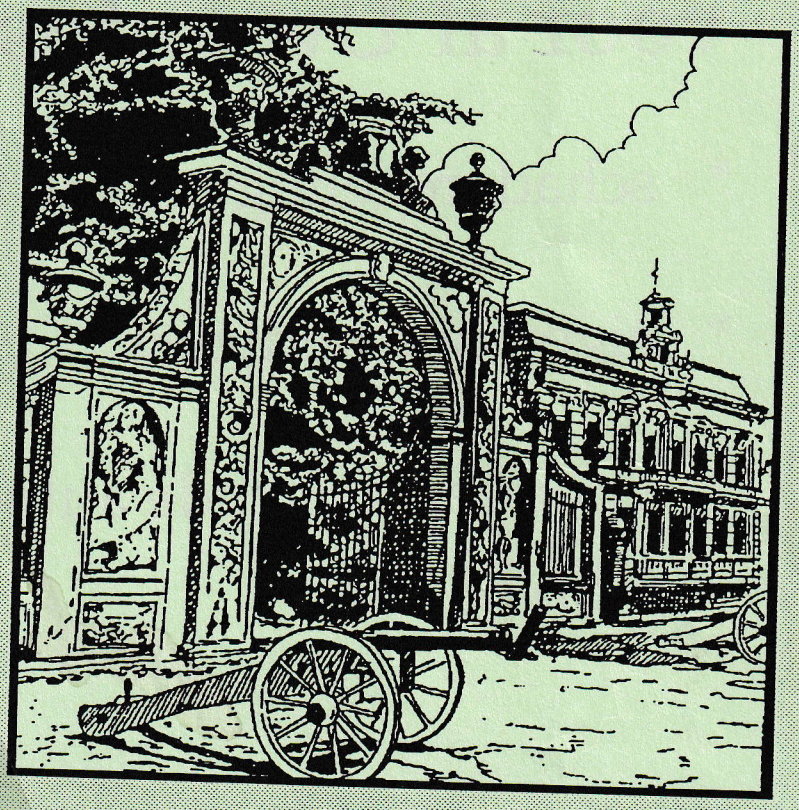
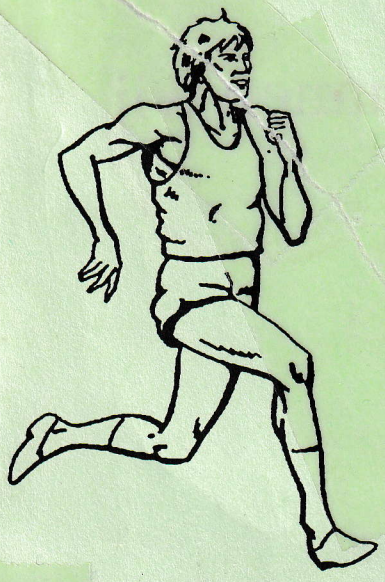
Grietje Waalkes
de Gol 10

loopgroep nienoord

de droaver





clubblad van

loopgroep nienoord

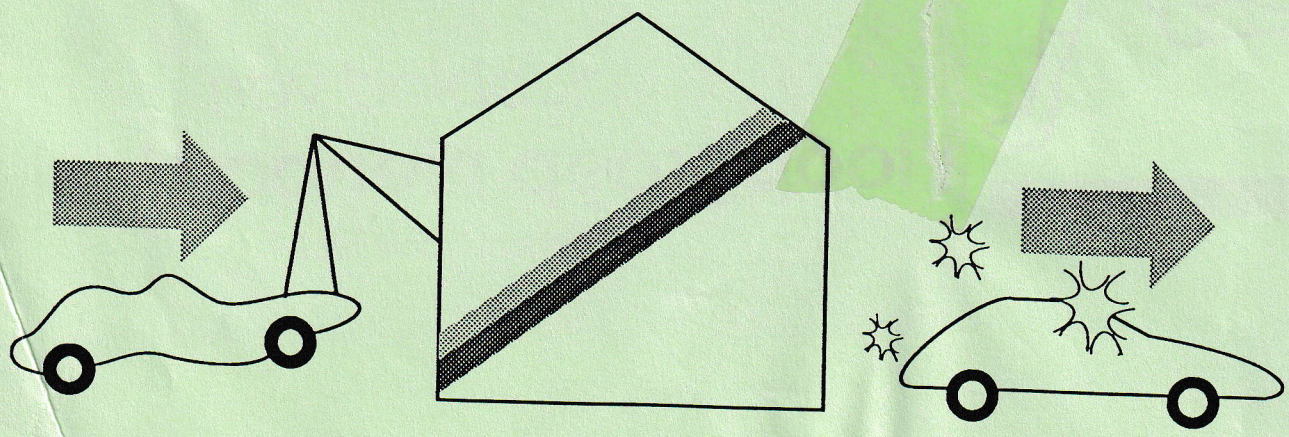
opgericht 7 april 1989

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''
3e jaargang nummer 2
Midwolderweg 3 II
9351 PG 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
Midwolderweg 3 II
9351 PG Leek
tel: 05945-12764

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

Penning-meester: 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

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,-
T-shirt	ƒ 16,-
Wedstrijdshirt	ƒ 40,-
Broekje	ƒ 30,-

Van de voorzitter.

Gelukkig melden zich nog steeds meer nieuwe leden aan bij onze loopgroep. Helaas betekent dit dat we af en toe ook wel eens de aspiraties van een te grote club krijgen.
Eén van de doelstellingen van onze club is toch een stukje betrokkenheid bij het wel en wee van onze club, maar vooral ook bij het wel en wee van onze clubgenoten.
Soms missen leden een tijdje of langere tijd de trainingen. Dit kan natuurlijk allerlei redenen hebben. Men legt zich soms voor een bepaalde periode toe op een andere sport. Anderen doen het een poosje wat kalmer aan.
Ook missen clubgenoten soms trainingen vanwege blessures en/of familieomstandigheden.
Het zou leuk zijn als we dan even een berichtje krijgen zodat we vanuit de loopgroep een stukje betrokkenheid kunnenbewerkstelligen in de vorm van een telefoontje, kaartje bloemetje of i.d.
Ook willen we graag zo snel mogelijk de uitslag en/of verslag als je ergens een wedstrijd gelopen hebt, zodat we hiervan melding in de regionale pers en de Broaver kunnen doen. Deze kunnen bij Jans Meyboom of Ad van Es ingeleverd worden.
Een aantal leden van de Loopgroep Nienoord heeft zich beschikbaar gesteld voor het meewerken en meedenken in de stichting die de Leekster Lente Loop organiseert.
Peter Hondebrink heeft het voorzitterschap op zich genomen, terwijl Hans van Leeuwen het sekretariaat gaat verzorgen. Evert Wensink completeert de ,,denktank'' die verder bestaat uit Jelly Land, Jan Hovinga, Jans Meyboom (vooral sponsorzaken), Siep Schepel, Etty Stoffer (werkzaam op het gemeentehuis in Leek), Jan Wiltjer van G.V.A.V. Rapiditas en ondergetekende.

Ik wens iedereen een prettige en aktieve vakantie toe en hoop dat we elkaar daarna in goede gezondheid weer zullen aantreffen op ,,de baan''.

Anko.

WEL EN WEE

* De familie Top gezinsuitbreiding heeft gehad.
* Jans en Riek Myeboom zijn verhuisd van de Tolberterstraat naar de Midwolderweg III-2.
* De rug van Jelly nog steeds niet wil wat het zou moeten zijn.
* Martin Klaver en Evert Wensink nog steeds met een vervelende blessure zitten.
* Sake Bergsma last heeft van een spierscheurtje en reeds na 3 km moest opgeven in de marathon van Enschede.
Hij het nu erg kalm aan gaat doen.
* Menno Kuiper geslaagd is voor het atheneum.
* Kea de Boer weer bijna hersteld is van haar blessure en haar trainingen weer heeft hervat en dit erg goed gaat.
* Jans Meyboom de 50 grens gepasseerd is en Abraham heeft gezien.

Wij hen hiermee van harte feliciteren of veel sterkte wensen.

Bestuursmededelingen

Run '91
Op 7 september a.s. is er -ondanks alle trammelant- weer de Run van Winschoten.
Naast de 100 kilometer solo is er weer de 10 x 10 kilometer estafette. Er is een nieuw, 10 kilometer lang verkeersvrij parcours uitgezet, dat de deelnemers grotendeels door het centrum van Winschoten voert.
Wellicht kunnen we op dit nieuwe parcours een nieuw estafetterecord lopen. Houdt deze dag vrij !

Adriaan Paulen Memorial
Dit Nederlands enige internationale atletiek-evenement is op 25 juni in Hengelo.
Toegangsbewijzen kosten van f15 tot f45. Bij afname van meer dan 20 toegangsbewijzen kunnen we 15 % korting krijgen.
Belangstelling ? Jans !

Parijs
Op zondag 13 oktober a.s. vindt er in Parijs een grootse 20 km wedstrijdloop plaats.
De start is bij de Eifeltoren en gaat o.a. door Bois du Bologne. Het is een massale loop waar sfeer en entourage belangrijker zijn dan een snelle tijd.
Van verschillende kanten vernam ik dat hiervoor wel belangstelling is.
Ik heb daarom -in eerste instantie- contact opgenomen met Dalstra Reizen uit Surhuisterveen. (ook met andere reisorganisaties neem ik nog contact op). Dalstra biedt ons het volgende:
mogelijkheid 1) een 4-daagse busreis van 12 t/m 15 oktober. Dit is een geheel verzorgde stedenreis met een stadsrondrit/excursie Versailles/lichttoer en kost f345,- (excl. 3 x diner voor f75,-). Deze reis is een mogelijkheid indien er maar een paar mensen meewillen.

mogelijkheid 2) bij voldoende deelname (± 35 personen) biedt Dalstra een arrangement afgestemd op de wedstrijd en een door ons zelf in te vullen programma. De kosten worden dan nog vastgesteld.

Dus; voordat ik verdere stappen ga ondernemen, moet ik weten hoeveel mensen er mee willen. Heb je belangstelling neem dan zo spoedig mogelijk contact met mij op (tel. 050-565982).
Alle "niet-lopers" zijn natuurlijk óok welkom !

Voor de organisatie zou ik best wat hulp kunnen gebruiken. Wie meldt zich ?

Jellie Land

Van de redactie

Als jullie beloven de copy voor het volgende nummer van de Droaver vóór 31 augustus in te leveren, dán wenst de redactie jullie een hele fijne vacantie.
.....en allemaal weer heel thuiskomen!

Wedstrijduitslagen

Terug naar 2 februari. In Apeldoorn liep Wim LS 18.5 kilometer in 1.38.15.
Martin in Langezwaag op 9 maart een halve marathon in 1.35.50 en de klappenloop in Stadskanaal in 40.44.
Jan de J en Ronald liepen in Nieuwleusen een halve in resp. 1.28.04 en 1.10.57.

Jan P startte op 20 april in de Friese voorjaarsklassieker Bolsward-Workum-Bolsward. Hij is zelfs nog gefinished ook, in 1.29.05 (½ mar.).

Dan de Canon Marathon Rotterdam op 21 april. Ronald -in PTT-verband- finishte na 2.38.22 als 133e in totaal. Knap hoor; zo ver, zo lang, zo snel en dan ook nog bij een andere club. Evert kwam binnen in 3.23.29, slechts 1 seconde achter de bekende Italiaan Mario Novellini. Evert had 2281 lieden voor zich, maar 4579 achter zich. Dus ook een mooi resultaat.

Op 27 april liep Siep in Ried een tied van 1.06 over 10 Engelse Mijlen (zullen wel Friese mijlen zijn geweest). Ronald blijft zeer actief. De City-loop (5 km) in Groningen op Koninginnedag liep onze witte Densimo in 15.49.7. Anderen vierden Koninginnedag in Norg; Jellie via een 14 km in 1.01.00 en de rest van de "familie" via een halve marathon. Anco in 1.32.53, Jan P 1.29.15, Siep 1.29.32 en Martin in 1.31.05.

Eén van onze top-wedstrijden is de 10 kilometer lange Ot en Sien-loop in Roden (10 mei). Gjalt was, ondanks z'n kurke knieën met laminaat-vulling, de eerste Nienoorder. Fijn dat-ie er weer bij was. Onze Disty-dingo liep op het parketachtige parcours een tijd van 34.11.2. Peter S -nog steeds wat last van marathonitis- eindigde na 34 min. 52.2.
Sander deed er 35.49.6 over, Boele 36.08.6, Martin 39.13.7, Karst 40.05.6, Jan P 40.08.0, Siep 40.09.02, Hans v L 41.33.3 enDouwe 41.35.6.
Bij de oudste veteranen was Sake net 25 gulden eerder over de eindstreep dan Jans (38.35.1 en 38.42.6).
Sien zelf deed ook mee. Ot bleef deze keer aan de kant staan. Sien Seiffers liep wéér een persoonlijk record (ik zeg er nu niets meer over) en wel 44 minuten en 35 6/10 seconde. En omdat ze ook nog de snelste dame uit de gemeente Roden was, kreeg ze ook nog een schitterend "Hara-Krishna-skincoloured-suit" cadeau.

Op 24 mei de Marumer Stratenloop over 10.3 kilometer. Gjalt -z'n ster stijgt- tweede in 34 minuten rond. Jan H 34.41, Sander 35.58, Peter H 37.05, Jan P 40.45 en Wim LS 58.46. Bij de dames woei een andere wind uit de richting Boerakker; Lutske in 50.55. Marga stortte "gelukkig" na haar finish -in 55.12- ter aarde omdat d'r hond te laat overschakelde van vertedering naar verdediging.

De Leyenloop op 9 juni in Opeinde was voor Jan P een "lijdensweg" van 21 km die leidde tot een tijd van 1.30.29.

(wedstrijduitslagen vervolg)

En wat te denken van Jan vd Kaap. Niks zeggen, niks roepen, maar gewoon rustig de marathon van Enschede lopen (15-6). Tijd: 3.25.08.....wie zei er nog wat?

Het laatste nieuws van de telex; op zondag 16 juni loopt Jan de J in Leiden een marathon in 3 uur en 29 minuten. Nadere bijzonderheden ontbreken (daar komt-ie zelf mee).

Ad

Groepstraining, meer dan alleen trainen

Door regelmatig de zaterdagse of zondagse training te bezoeken, doe je meer dan alleen trainen.
Ten eerste: als je op tijd aanwezig bent, hoor je allerlei nieuws over de lopen, tijden, of hoe de nieuwe opblaasbare Reeboks werken. En dat Jans een behoorlijke griep heeft opgelopen tijdens het koffiedrinken bij Alie. Dat bijna de hele loopgroep meedoet aan de herfstmarathon, zelfs Alie misschien meedoet.
Ten tweede: het gezamenlijk inlopen, lekker rustig keuvelen over allerlei dingen en zo ongemerkt op temperatuur komen. Wat vooral belangrijk is, dat we dan helemaal uitgepraat aan het rekkingsprogram kunnen beginnen.
Wat het laatste betreft, lopen we vermoedelijk wat te kort in.
Ten derde: rek- en strekoefeningen die er voor zorgen dat de verschillende spiergroepen op temperatuur en lengte worden gebracht, zodat ze de intensieve training straks goed aan kunnen. Een lange soepele spier werkt beter dan een korte en stugge spier.
Ten vierde: de loopoefeningen, goed voor het totale bewegingsapparaat, eens anders doen. Je gewrichten, spieren, banden en pezen eens anders belasten dan het eenzijdige lopen.
Ten vijfde: de looptraining op zich, snelheid, interval of een duurloop. In groepsverband kun je harder, kun je vaker herhalen tijdens interval en tijdens een lange duurloop kun je langer bijblijven dan dat je het alleen zou gaan doen.
Ten zesde: het eventueel gezellig napraten in de kantine, als hij tenminste open is, en wel na de cooling down.

Als je dit allemaal leest, dan is er geen betere training dan groepstraining.

Boele

Marathon Rotterdam.

De belangrijkste feiten over deze marathon kent u vast wel. Laat ik dus volstaan met een verslag van mijn wederwaardigheden.

Ondanks dat ik een lange voorbereidingstijd had genomen om blessuregevoelige spieren niet over te belasten ging het even voor de Lenteloop mis. Ik kreeg last van mijn hiel, later van het hele linkerbeen. Een kennis vertelde me dat ik wel zou kunnen lopen in Rotterdam, maar dan moest ik het aantal kilometers drastisch terugbrengen.

Een voorbereiding van het jaar nul dus en menigeen zou er maar van afgezien hebben in mijn geval. Ik wilde het toch proberen om de sfeer te proeven en weer wat ervaring op te doen. Wel zou dan een realistisch schema aangehouden moeten worden.

De zaterdag voor de loop ging ik naar mijn broer in Spijkenisse. Die moest me daar waar nodig begeleiden, omdat ik verder niemand mee had genomen. Nou is m'n broer een beste vent, maar van het lopen heeft hij geen kaas gegeten. Ik heb dus wel om hem moeten lachen zo nu en dan. Wat denkt u van het volgende: " Waar is je rugzak om het eten en drinken voor onderweg in te doen?" en "Als je maar niet denkt dat ik 42 kilometer met je rond ga rennen om de boel te verkennen" (toen ik voorstelde om even de belangrijkste plaatsen te bekijken, kleedgelegenheid, start en finish en dergelijke). En toen ik hem vroeg om toch vooral bij de finish in de buurt te zijn voor het geval ik minder valide over de streep zou komen keek hij me vol afgrijzen aan. Het woord "marathon" kon hij na dat weekend niet meer horen.

Op zondag ging alles goed tot aan de start. Vlak voordat we zouden vertrekken ging het sneeuwen, later regende het een tijdje en pas na regen komt zonneschijn nietwaar? In ieder geval ging ik te snel weg, waarschijnlijk om me warm te lopen; over de eerste 5 km deed ik 23 minuten in plaats van de 25 die ik had ingetoetst.

Zo rond de halve afstand begon het geringe aantal trainingskilometers me parten te spelen. Tot dan had ik elke 5 km in een zelfde tijd gelopen, daarna kwam er meer verval in. Ik had als streeftijd 3.20 gekozen; uiteindelijk eindigde ik in 3.23.29 . Daarvan liep ik een paar minuten in wandeltempo om mijn linkerbeen wat rust te geven. Gezien de omstandigheden was ik wel tevreden.

Naar nu blijkt is de blessure die zich al eerder aankondigde langduriger van aard; op dit moment loop ik nauwelijks: een keer of drie per week Coendersborg rond. Door fysiotherapie probeer ik weer helemaal te herstellen. De volgende marathon wil ik goed voorbereiden (waar heb ik dat eerder gehoord?).

Evert Wensink.

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

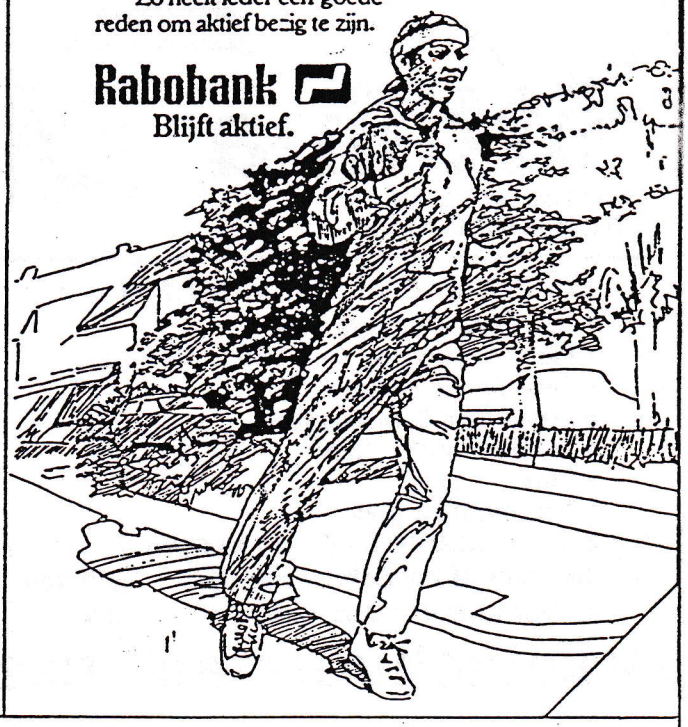
- Nieuwbouw
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie

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

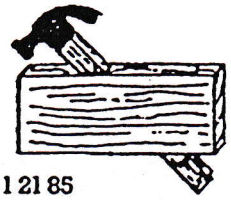
Official Ford-dealers

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

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

Doe-Het-Zelf Centrum
ZUIDERVELD

Voor al uw: Hout, Verf en Gereedschap



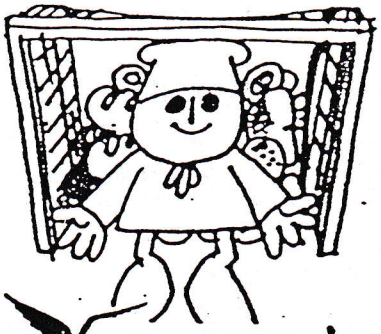
LEEK, KERKWEG 24-25, TEL. 0 59 45-1 21 85

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

Youp Van't Hek: Niks spel, knikkers.

DOODLOPERS

Ze zitten in die makkelijke pakken
de domoos hijgen zich bedruppeld voort
't is lente dus daar komen de zakken
hun adem heeft al heel wat rust verstoord

Het zijn vaak vaders die zich te pletter lopen
tegen de veertig jaren die hun lichaam telt
je ziet ze op almaar harder hopen
soms denk je: lopen ze voor geld?

Het deel dat denkt aan altijd jong te blijven
voor het werk? Hun ega? Hun gezin?
gaat het om Spartaanse strakke lijven?
of schuilt er in de stad toch een vriendin?

Mannen met van die kale koppen
maar dan dragen ze heel zielig wel zo'n band
ze hijgen voort en zijn niet meer te stoppen
zo trekken hele legers door ons land

Ze sjoggen eenzaam door bloeiende polders
trekken zichzelf elke avond uit de klei
'harder, harder,' raast het op hun zolders
jokken er dan thuis een rondje bij

Ze lopen meestal in een keurig ploegje
ik lach hen altijd heel keurig toe
ik kijk heel kort een blik is al genoeg je
word van kijken naar die types al doodmoe

Zondag is mij iets ergs overkomen
ik liep rustig met mijn dochter in de zon
over haar toekomst enzovoort te dromen
maar werd ingesloten door de marathon

Een massa mens kwam zwetend door de straten
geen twee, geen tien, nee minstens een miljoen
ik stond daar dik, verlopen en verlaten
dit was voor middagdrinkers niet te doen

Zoveel zweet, zoveel vieze mensen
zoveel gehijg, zo smakeloos en luid
dit beeld kan ik mijn vijand nog niet wensen
en leg dit ook maar even aan je dochter uit

Men zegt wel eens dat sporten heel gezond is
je word echt lekker fit en fris en kwiek
ik denk dat de stelling heel gegrond is
maar ik blijf mijn leven lang graag meer dan ziek

Schema Loopgroep Nienoord

Deze keer weer een op datum gemaakt schema. Hierin verwerkt enkele wedstrijden als voorbereiding voor de herfst marathon. Ik heb uit verschillende reakties opgemaakt dat er ± 20 personen mee gaan doen aan deze marathon.
Dat wordt weer een leuke trainingsperiode. We doen de duurlopen deze keer niet alleen op zaterdagmorgen, maar om de week op zaterdag, en zondag, zodat de mensen die op zaterdag niet kunnen toch een lange duurloop kunnen doen in groepsverband!!!
Ik heb gekozen voor de marathon in Herzlader op 27-10-91 dit ligt ± 50 km achter Klazienaveen.

24-06 Herstelloop ± 8 km.
25-06 2 km inl 1x100-200-300 p 100 m 10x400 p 400 m 2 a 3 km uitlopen.
26-06 Duurloop ± 15 km.
27-06 15 min inl 1x1-2-3 min p 1 min 6x4 min p 3 min ± 10 min uitlopen.
28-06 Duurloop ± 18 km of rustdag bij een wedstrijd.
29-06 Duurloop ± 20 km of 10 eng mijl Blijham start 14 uur

30-06 Training Nienoord.

Week 2

01-07 Als 24-06.
02-07 2 km inl 4x100 m 5x1000 m p 500 m 2 a 3 km uitlopen.
03-07 Duurloop 16-18 km.
04-07 15 min 2x½-1-1½-2 min p 1 min 4x6 min climaxloop p 4 min ± 10 min uitlopen.
05-07 Duurloop ± 18 km.
06-07 Duurloop ± 23 km.
07-07 Training in Norg Crossloop 45 min.

Week 3 Herstelweek

08-07 10 km heel rustig als het kan op zachte ondergrond.
09-07 5 km inl 30 min rek en coör oef inclusief 10 min steigerungen van ± 100 m p 100 m.
10-07 Rustdag
11-07 Duurloop van 1 uur hierin 1x10 min wedstrijdtempo van een 10 km wedstrijd.
12-07 Duurloop ± 10 km.
13-07 Wedstrijd.Welke hoor je nog!
14-07 Training Nienoord, lange duurloop ± 2 uur.

Week 4

15-07 Als 24-6.
16-07 2 km inl 10x100 m steigerungen p 100 m 10x500 m p 2 min 2 a 3 km uitlopen.
17-07 Duurloop ± 17 a 18 km.
18-07 15 min inl 6x1 min p 1 min 3x8 min p 4 min 2 a 3 km uitlopen.
19-07 Duurloop ± 23 km.
20-07 Training Nienoord.

Week 5

22-07 Als 24-06.
23-07 2 km inl 5x50 p 50 m 5x100 p 100 m vanaf 1200 m tot 100 m p telkens 300 m (Telkens 100 m minderen).
24-07 Duurloop ± 18-20 km.
25-07 15 min inl 2x1 p 1 min-2x2 p 2 min 1x3 min 1x4-8-16 min p volledig hersteld zijn 2 a 3 km uitlopen.
26-07 Duurloop 12-13 km.
27-07 Duurloop ± 25 km.
28-07 Training Nienoord.

Week 6 Herstelweek.

Vanaf 29-07 t.e.m. 04-08 gelijk als week 3 met in het weekend een wedstrijd. Op 04-08 Training Zuurse duinen.

Week 7

05-08 Als 24-06.
06-08 2 km inl 5x100 m steigerungen p 100 m 5x200 m p 200 m 8x1000 m p 500 m 2 a 3 km uitlopen.
07-08 Duurloop 16 of 20 km.
08-08 15 min inl 1x½-1-1½-2-2½ min p 2 min testloop 30 min, loop met iemand van het zelfde niveau.
09-08 Als 24-06.
10-08 Duurloop 15-18 km (rustig).
11-08 Lange duurloop met hierin 8x5 min climaxloop p 5 min ± 28 km.

Week 8

12-08 Als 24-06.
13-08 2 km inl piramide van 100 t.e.m. 500 p 200 m 4x1500 m p 1500 m 2 a 3 km uitlopen.
14-08 Duurloop 18 of 22 km (rustig).
15-08 15 min inl piramide van ½ min meerderen of minderen 3x10 min p 6 min.
16-08 Duurloop ± 15 km.
17-08 Lange duurloop ± 30 km rustig tempo 12 a 13 km per uur.
18-08 Training Coendersborg testlopen 1000-2000-5000 m.

Week 9

Zie week 6 alleen 25-08 training Nienoord een lange duurloop 2½ uur.

Week 10

26-08 Als 24-06.
27-08 2 km inl 100 t.e.m. 500 m p 200 m 4x1000 m p 500 serie pauze 10 min 1x3000 m 2 a 3 km uitlopen.
28-08 Duurloop 18 of 22 km.
29-08 15 min inl 10x1 min p 1 min serie pauze 5 min 8x2 min p 2 m serie pauze 5 min 1x10 min.
30-08 Duurloop ± 15 km.
31-08 Lange duurloop ± 32 km.
01-09 Training Bakkeveen testloop 9 km.

Train dinsdags op een vast parcours met juiste afstanden en donderdags het tempowerk in een duurloop. De wedstrijden in deze periode zijn nog niet bekend, maar dat hoor je dan wel op de training.
Hou je zoveel mogelijk aan het schema, maar wordt er ook niet een slaaf van, het is nog altijd een richtlijn.
De laatste 2 maand staan in de volgende Droaver.

Boele.

De MARATHON

Zes jaar geleden heb ik een marathon gelopen en wel die van Amsterdam. U weet wel die marathon, waar de koploper (een Belg) 50 meter voor de finish verkeerd liep! Nou, daar had ik geen last van, want ik liep zeker anderhalf uur uur achter op onze zuiderbuur. Tussen ons beide in liep Jan de Jong, toen nog gewoon raadslid. Van dit alles had ik echter bij het bereiken van de finish geen weet, daar ik volledig uitgeput de tocht heb volbracht. Twee kilometer voor het einde sprak ik de inmiddels historische woorden "je kunt maar beter gaan dammen". Ik hoop, dat ik hier mee niet de dammers en andere denksporters in hun ziel raak op de wijze zoals Hans Top dat bij de korfballers deed. Afijn, nooit weer zei hij (ik dus).

Vijf jaren streken voorbij.

Vijf en een half jaar streken voorbij. Ik liep nog steeds, maar geen marathon. Zelfs niet de gedachte er aan.

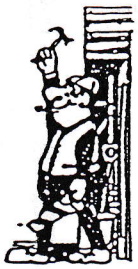
En toen en eens was HET er. Het moest er maar weer eens van komen. Had dit te maken met het ontwaken uit een lange winterslaap? Eerste vraag was natuurlijk welke marathon. Rotterdam was te vroeg, Westland waait te veel, Enschede te laat, Leiden te waarschijnlijk te warm; er bleef over Utrecht of Klazienaveen. De eerste waarschijnlijk door de mooiste omgeving, de tweede in een bekende omgeving (ik had er al drie keer een halve gelopen) en bovendien kwam deze iets gunstiger uit qua planning, immers er moest ook nog gefietst worden deze zomer en wellicht nog ergens een triathlonnetje meegepikt worden. Klazienaveen dus. Trainingsschema gemaakt. Eigenwijs als ik ben heb ik Boele daar niet voor nodig. Met behulp van boeken en andere literatuur (tenslotte pak ik het wel wetenschappelijk aan) kwam er een 12 weeks planning uit de bus. De afstanden en werden langzaam iets langer en de week-totaal afstanden groeiden van 50 naar 80-90 kilometers. Voor de echte kilometer vreters nog niets, maar voor mij waren dat record afstanden. Tenminste 5 maal in de week liep ik te draven, te zuchten en te zweten, maar ik was gemotiveerd. Gelukkig bleven de blessures weg. De resultaten op de kortere afstanden (halve marathon en 10 engelse mijlen) werden en passant verbeterd en zolangzaam maar zeker groeide ik naar een goede vorm. Ook mentaal groeide ik er naar toe. Thuis was het wat afzien, vooral als de rest van de familie aan het eten was en ik ergens aan het hollen was. Een magnetron is dan een fijn ding. De laatste week ge"carbo-loaded" (= eerste helft week weinig koolhydraten, suikers en de tweede helft je volvreten met die dingen plus macaroni etc.). Ik was er klaar voor.

Jan de Jong, ja nog steeds dezelfde, was er ook weer bij en zou als haas fungeren. Ik denk, dat dit een unicum voor onze club is: een lid, die gehaast wordt en een lid die haast (zonder trouwens, dat we haast hadden). Nu lopen de meeste hazen maar een deel van de totale afstand, maar sinds Bert van Vlaanderen schijnt het mode te zijn om de hele afstand te hazen. Jan deed het haaswerk voltreffelijk; hij hield mij uit de wind, haalde bekertjes met vocht etc. (ik snap niet waarom ze hazen bij het wielrennen niet zo noemen, maar knechten of

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.

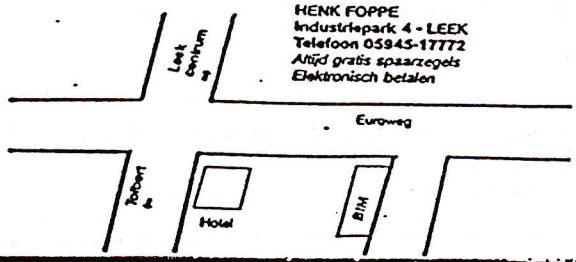
Voleutomatische Wasstraat

BK

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

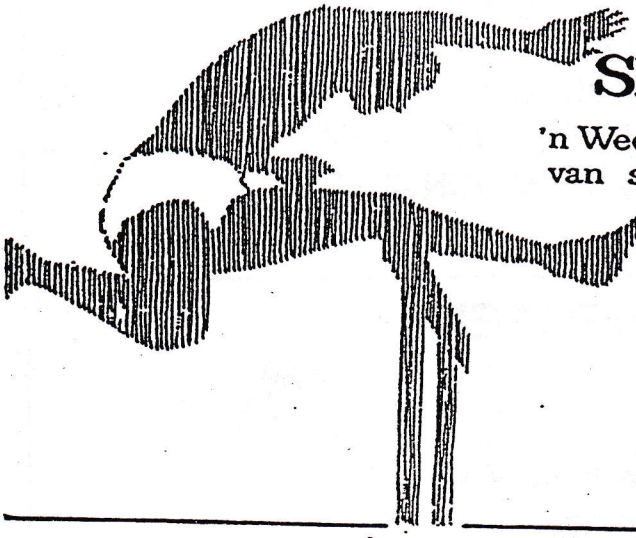
Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE

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

ROVAG

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

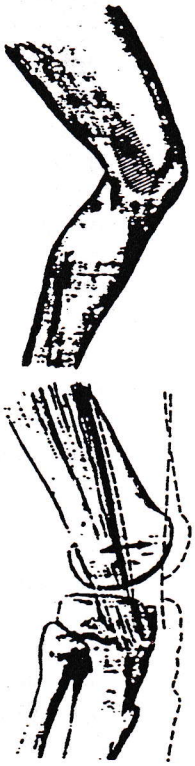
's maandags gesloten.

waterdragers). Jan heeft echter een nadeel, hij is besmet met het "Take virus": hij moest tijdens de wedstrijd defaeceren, ontlasten of in goed Nederlands: poepen. Vijftien kilometers heb ik hem daarom moeten missen en toen was het erop en erover. Dag haas. Juist toen ik hem het meeste nodig had. Hoe ging het verder? De eerste van de twee te nemen rondes verliep voorspoedig en iets beter dan gepland: 24 minuten per 5 kilometer. Het aanvankelijk geformeerde groepje van zo'n 10 lopers dunde steeds verder uit tot twee man: Jan en ik. De halve marathon werd afgelegd in ongeveer 1 uur 41 minuten (Jan was er toen net af) en toen werd er iets versneld naar 23 minuten per 5 km, ondanks de toen vallende regen. Het was toen alleen knokken, want veel medelopers waren er ook niet meer te beleven; slechts honderden meters voor je zag je iets lopen. Dit in tegenstelling tot het tegemoet komende "verkeer": de deelnemers aan de halve afstand. Hun aangezicht maakte je er over het algemeen ook niet vrolijker op. Inmiddels kwam de koploper ook in het zicht. Deze bleek vele kilometers voor te liggen op nummer twee. De mensen aan de kant, die de regen trotseerden en hun avondmaal maar uitstelden (het was inmiddels al 6 uur geworden) probeerden je nog tot grootse daden aan te zetten. Het enthousiasme in Klazienaveen en buurdorpen is voorbeeldig. Op sommige plaatsen staan om de honderd meter sponsposten etc. Afijn daar liep ik dan. Nog een keer dat ellendige stuk op de kasseien en pal tegen de wind in. Inmiddels had ik waargenomen, dat Jan bezig was met een inhaalrace en nog maar een halve kilometer achter mij zat. En het gat verminderde. Een inmiddels 3 maal door mij ingehaalde loper bleef achter mij hangen (de breedste schouders....). De wind kwam eindelijk uit een andere hoek en daar ging hij weer. Op dat moment was mijn haas ook weer terug (en weer weg). De laatste krachten zakten mij in de schoenen en met meer wanhoop dan moed storte ik mij op de laatste 6-7 km. Hier en daar een wandelingetje van slechts enige seconden; als je laat verleiden tot wat langere rustpozen dan is het snel gebeurd had ik gelezen. De 10 km lopers waren inmiddels aan hun laatste meters toe en waren qua snelheid niet met ons, matadoren van de lange afstand, te vergelijken. Drie uur 26 minuten en een handjevol seconden waren mijn beloning voor de geleverde inspanning. "Het kon minder" zeggen ze in Groningen. Het moeilijkste komt dan nog: teruglopen naar de kleedkamers. Alles is koud en stijf. Bovendien kreeg ik erg veel last van kramp in mijn benen en zelfs in mijn arm. Er ging een eeuwigheid voorbij voordat ik mijn schoenen uit kon trekken. Na de douche naar de masseur. Daar was het tijd voor de sterke verhalen. Sommige lieden doen in een weekend 2 marathons (Leiden en Enschede), een ander loopt als training de 12 uur van Den Haag enzovoort. Gezeten op de massage tafel en in mijn hand een blikje (alcoholvrij) bier deed mij het leven weer van een zonnige kant zien.
Ook de morning-after problemen vielen mee. Maandags deed ik al weer voorzichtig een rustig loopje. Ik denk, dat het geheel zeer bevredigend is verlopen en zeker niet de laatste keer is geweest. New York is dichterbij gekomen, alhoewel Parijs eerst komt. Tenslotte ben ik weer uit trainig gegaan, hetgeen betekent, dat ik 2 rustige trainingen in de week doe voor het onderhoud. In september zal de opbouw weer gaan plaats vinden. Eerst Luik-Bastenaken-Luik op de fiets en dan vakantie

Siep

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

KNIEKLACHTEN: HET FRICTIE SYNDROOM



Een klassieke knieblessure is de overbelasting van de Tractus Iliotibialis aan de buitenzijde van het bovenbeen, boven de knie. Hierbij treden pijnklachten ter plaatse op, na enige tijd hardlopen. De pijn kan dus zodanig zijn dat het hardlopen gestaakt moet worden. Na het staken van het hardlopen wordt de pijn snel weer minder.

OORZAKEN VAN DEZE KNIEKLACHTEN ZIJN:

Faktoren die bijdragen aan deze typische lange afstand lopers blessure zijn:
- Het niet goed uitvoeren van een warming up en rekkingsoefeningen, met name voor de spier aan de buitenzijde van het bovenbeen.
- Het te snel opvoeren van het aantal trainingskilometers per week.
- Altijd dezelfde richting uit lopen op schuin aflopende landweggetjes, waarbij de blessure aan het been aan de "aflopende" kant optreedt.
- Het dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten zijn. Wees erop verdacht dat dit kan gebeuren bij hardlopers met een normaal afwikkelpatroon die (onnodig) schoenen dragen om over-pronatie tegen te gaan.

Lange afstand lopers zijn extra kwetsbaar als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:
* verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen
* "O-benen"
* een gekanteld hielbeen.

HOE VOORKOM IK HET FRICTIE SYNDROOM

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting, het is immers een overbelastingsblessure. Vaak is trainen onder de pijngrens goed mogelijk.
2. (Hierna weer) Zorgen voor een geleidelijke trainingsopbouw waarbij de looprichting op schuine landweggetjes afgewisseld wordt.
3. Naarmate iemand stijver is, is de kans op deze blessure groter. Het is daarom van belang vóór iedere training of wedstrijd een goede warming up van minstens 20 minuten uit te voeren om de spieren soepeler te maken.
4. Voer de volgende rekkingsoefeningen uit om de spieren op lengte te brengen.

● Spieren buitenzijde en achterzijde bovenbeen
Plaats de rechtervoet voor de linker langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op linkervoet en buig met de romp en armen naar rechts.

Rekoefeningen moeten eveneens worden toegepast in de cooling-down na afloop van de training of wedstrijd.

5. Dragen van schoeisel dat niet overmatig afgesleten is en goed past bij de voetvorm en het afwikkelpatroon. Bij een beenlengte verschil van meer dan 1cm. moet overwogen worden om dit beenlengte verschil gedeeltelijk te korrigeren.

6. Wanneer de oefeningen niet de gewenste effekten opleveren, ga dan binnen twee weken naar je huisarts of (evt. in overleg met deze) naar het Sport Medisch Adviescentrum (SMA). Hier kan dan beoordeeld worden of fysiotherapeutische hulp/ondersteuning kan helpen de klachten te verminderen.

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
Bondsbrueau,
Richterslaan 2, 3431 AK Nieuwegein
Postadres:
Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein
tel. 03402 - 32420

AAN DE DEELNEMERS VAN HET TRAININGSWEEKEND,

Voordat we met vakantie gaan nog even een berichtje i.v.m. het trainingsweekend van 13, 14 en 15 september a.s..
Bij opgave was n.l. nog niet bekend of we naar Appelscha dan wel Bakkeveen zouden gaan.
Ons adres wordt weer evenals vorig jaar "De Waldsang" te Bakkeveen, daar Appelscha al helemaal volgeboekt was.
Wanneer we eens naar Appelscha willen, zullen we dit minimaal een half jaar van te voren moeten vastleggen. Dus een puntje om tijdens het weekend eens te bespreken.
Verdere informatie betreffende vertrektijden, kosten (f55.00 á f60.00) volgen zo spoedig mogelijk na de vakantie.
Mocht er bij sommigen nog de behoefte bestaan mee te gaan, schroom niet en meld je alsnog aan bij één van de onderstaande personen.
Wij wensen een ieder een zonnige vakantie toe.

Met vriendelijke groeten,
Riek, Boele, Grietje en Alie.

Wageningen - Leek

Zaterdagavond 4 mei, het is koud en druilerig. Het is stil op straat, de Dodenherdenking is net achter de rug.
Bij de Rabo-bank ontstaat enige drukte. Lieden in fel gekleurde trainingspakken met wat familieleden.
Je ziet de weinige voorbijgangers denken; wat is dat nu op dit ongewone uur. Oh, niks bijzonders hoor! We gaan even naar Wageningen, halen daar een vlammetje en brengen dat lopend terug naar Leek. Mesjogge? Ach, iedere gek heeft z'n gebrek.
Voor ons is het een hele happening, het Bevrijdingsvuur over 185 kilometer terug te brengen en het in Leek aan de burgemeester te overhandigen.
Enthousiasme is heel belangrijk bij zo'n gebeurtenis. Maar ook organisatorisch en financiëel moet het kloppen.
Enthousiast waren we allemaal. De organisatie was uitstekend geregeld door Kea, Hans en Siep. Geldelijke ondersteuning was er van de Gemeente Leek, de Boer Supermarkten, Taxi de Graaff, de loopgroep Nienoord en Douwe.
Douwe Veenstra, niet alleen clublid, club-autodealer, clubuitdeuker maar ook ,voor deze gelegenheid, de grootste club-sponsor. Douwe stelde zelfs z'n rijdend hemelbed met zwaailicht ter beschikking. Nadat-ie dit even met Jellie had uitgeprobeerd, konden we vertrekken.
Uitgezwaaid door de familie gingen we om over half negen met de de Graaff-bus, Douwe's bed en Sieps bolide richting Wageningen.

Onderweg kwamen de bespiegelingen. Zou het koud zijn vannacht. Ik hoop maar niet dat het gaat regenen. Ik heb overal op gerekend en zelfs een slaapzak meegenomen. Verhalen over lieden die 30 en zelfs 40 kilometer willen lopen.
Hoe lang moet het in Wageningen duren voordat we kunnen vertrekken. Wellicht zijn er nog meer noordelijke ploegen.
Al met al wat spannende onzekerheden.

Zeker was echter de koffie-stop in Staphorst. Toen Anco om 21.30 uur de deur van het busje opende en ik het gekir en gegil hoorde, waande ik me even terug op schoolreis.
Eenmaal binnen bestelde de klas massaal koffie met appelgebak. Waarschijnlijk is de voorraad appelgebak voor de zondag er ook aangegaan.
Nadat we het gelag hadden betaald, gingen we gelaafd en gespijsd weer op weg.

We waren koud op de grote weg of we moesten er al weer af. Siep had wel voor zichzelf gezorgd, maar z'n auto stond droog. Betalen en tanken middels een automaat voor bankbiljetten ging niet zonder problemen. Het was een slapstick van zo'n 15 minuten. De anderen waren doorgereden. Laag vliegend over de Veluwe hadden we ze net voor de A 12 (Arnhem-Utrecht) te pakken.

(2)

Om half twaalf waren we in Wageningen. Op een voor de lopers gereserveerde parkeerplaats konden we de auto's kwijt. Daar vandaan was het een paar minuten lopen naar hotel de Wereld. In donker Wageningen kregen de dames het toch nog even te kwaad. Een vent in een lange regenjas op sportschoenen. Een potloodventer? Nee, gelukkig. Het was Siep maar!

Na de inschrijving/aanmelding en het "verzilveren" van consumptiebonnengingen we naar het plein bij hotel de Wereld. Daar vond het officiële gedeelte plaats. Een speech van de burgemeester, het Bevrijdingsvuur, het Wilhelmus, licht uit en schijnwerpers aan en mensen met kaarsen. Toen ik Siep daar zo zag staan met z'n kaarsje, dacht ik meer aan een Benedictijner monnik in geweetensnood dan aan een potloodventer.
Na de officiële plechtigheid zong één of andere gefacelifte Vera Lynn boven op een auto nog wat liedjes van rond de bevrijding. Ze deed dat met veel verve, maar dat was dan ook alles.

Toen was de tijd gekomen dat de burgemeester één voor één de gemeenten opriep en het vuur overhandigde. Je kan het zo'n man niet kwalijk nemen, zo ver van de Groningse gemeentelijke herindeling. Dat-ie daar nooit wat van begrepen had, bewees hij door de gemeente Tolbert op te roepen. Hij corrigeerde dat nog in gemeente Leek, maar het kwaad was al geschied.....
Enfin, wij met de fakkel terug door Wageningen naar de parkeerplaats.
Uit zuinigheidsoverwegingen (ook ons Groningers ben zunig) probeerden Hans en Alie -met gevaar voor eigen leven- met de fakkel een olielamp aan te steken. Maar dat is geen succes geworden.

0.45 u Wageningen
Eindelijk konden we vertrekken, zij het zo'n kwartier later dan de planning. Boele en Jan de J gingen zo snel van start dat ik dacht dat ze werden achtervolgd door een paar achtergebleven SS-ers. Bleken het Kea en Taeke te zijn op gevorderde fietsen. Na een paar kilometer kruisten we een andere ploeg. Welke dat is geweest, zullen we nooit weten.

1.06 u Bennekom
Nog steeds Jan de J en Boele. Het weer was uitstekend; geen wind en droog.

1.22 u Ede
We werden ingehaald door Friezen uit Grouw. Die moeten wel een turbo-runner in de baan hebben gehad. Een beetje vernederend was het wel.
Na Ede gaan we het enge donkere bos in. Stil en dampig is het. Dat zijn Jan en Boele zachtjesaan ook.
Jellie wordt een eind vooruit gereden en gedropt in het donkere bos. Ze wilde wat inlopen. Hopelijk komt ze dan Boele en Jan tegen. Later bleek dat gelukkig gelukt te zijn. Ik zeg later, omdat ik in de auto van de chef d'équipe terug moest daar één van de fietsen een lekke band had. Bij het

licht van een lantaarnpaal en de auto is de band geplakt.
Fiets op de auto en de drie lopers achterna gereden.
Lopers ingehaald, fiets er weer af en Grietje erop.

(3)

2.09 u Wekerom
Hans v L wordt naar voren gereden. Hij loopt wat in en doet in nachtelijk Wekerom wat coördinatie-oefeningen. Dat viel in de "smaak" bij een aantal dronken figuren voor een disco. "Alcoholist!" Nou daar kon Hans het weer mee doen. Hij loopt alleen. Boele, Jan en Jellie zijn ingestapt. Nu al.....?
Het radioprogramma "KRO's Niemandsland" meldt windkracht 1 en 7 graden. Mooier kan niet.
De pas geplakte band is weer lek. Dan de fiets maar op de auto en de begeleiding maar op één fiets.
Halverwege Wekerom en Kootwijk kruisen de Friezen uit Grouw weer onze weg. Met de snelheid die ze hadden, moeten ze een langere weg hebben genomen. De vernedering van daarstraks verandert een beetje in triomf. Zo van eh.....ja jongens, hardlopen doe je niet alleen met je benen.
Na Hans mag Douwe het proberen met Trijnie als begeleider.

3.00 u Kootwijk
We liggen nog maar 6 minuten achter op de geplande tijd. We zijn dus daarop al 9 minuten ingelopen.
Anco neemt het van Douwe over en Alie fietst mee. Het is nog steeds droog, hoewel het weerbericht van 3 uur "perioden met regen" doorgaf.

3.22 u Nieuw-Milligen
Je vraagt je af of Nederland inderdaad zo overbevolkt is. Geen mens, geen auto, niets! Alleen konijnen en Karst ergens op het fietspad langs de weg.

3.44 u Uddel

4.02 u Elspeet
Harm P heeft vleugels op het stuk tussen Elspeet en Nunspeet. De Post kan trots zijn op zo'n bevlogen beambte. Dat was nog eens sneldienst! Jan de J heeft nog geprobeerd hem bij te fietsen.
Net voor Nunspeet gaat Martin lopen. Hier wacht ons ook een plezierige verrassing. Grouwe Friese reservetroepen staan te wachten op hun ploeg die nog in geen velden of wegen te zien is. Onze triomf is compleet. Zo, dat hebben we ze mooi geflikt!

4.38 u Nunspeet
Martin snelt door Nunspeet en rooie stoplichten.
Uit pure balorigheid wordt ook hier een rotonde een aantal malen gerond (nee, niet door de loper).
Het is 5 uur en ondanks de bewolking begint het al licht te worden. Het nieuws zegt "regen vanuit het noorden". Wanneer? Siep komt in de baan. Hij mist echter z'n hoofdtooi. "Ligt in de achterklep", zegt-ie. Maar ja, welke knop in deze zeer geavanceerde auto? Na wat moeite loopt-ie dan toch compleet. Ik hoor de eerste merel z'n lied zingen. Zou Siep

het ook horen onder die zweet-lap?

(4.)

5.26 u 't Harde
Grietje gaat met Siep meelopen. Taeke -op fietse- houdt ze in de gaten.
Het is intussen helemaal licht geworden, nog steeds droog en een beetje mistig.
Alie neemt het van Grietje over. Siep wil echter van geen wijken weten (dat zal hem nog bezuren). Met geniepige tempo-versnellingen begint de sloop. Harm als opzichter op de fiets.

6.20 u Wezep
Vijf minuten achter op het schema. Nog steeds Alie en Siep, nu met Douwe op de fiets.

6.34 u Hattemerbroek
Trijnie moet nu het karwei, dat bij Alie is begonnen, af-maken. Ze gaan de IJsselbrug over. IJssel? Alleen maar mist!

6.56 u Zwolle
Taeke gaat Siep z'n "doodstrijd" meemaken. Na zo'n 20 minuten samen geeft Siep de pijp aan Maarten(om over pijp uitkloppen maar te zwijgen), terwijl Taeke de pijp nog lang niet uit heeft.
Siep ligt volledig uitgeteld in het busje. Maar mag dat na 2 uur en 16 minuten!
Taeke loopt op de dijk langs het Zwarte Water. Een schitterend natuurgebied. Anco begeleidt hem. Plots zie ik Anco van de dijk af rijden. Ik riep nog dat-ie verkeerd ging, maar hij keek me alleen maar angstig aan. Later hoorde ik van lieden uit het achterop komende busje dat ze hem onder aan de dijk hadden zien zitten met z'n winterjas aan, z'n muts op en in z'n blote kont. Wat doet een mens daar op zo'n vroeg tijdstip. Van de natuur genieten? De natuur z'n loop laten? Beide?..... en Taeke denkt; goed voorbeeld doet goed volgen (hij zal het niet zijn!). Uit voorzorg komen Jan de J en Boele Taeke ondersteunen (met lopen dan).

7.55 u Hasselt
Geen regen, geen wind en een oranjezonnetje -het is tenslotte 5 mei- gaat schijnen. Taeke eraf.

8.27 u Zwartsluis
We liggen 14 minuten voor. Jellie neemt over en Kea op de fiets. We gaan door een geweldig Hollands landschap met water,riet, knotwilgen en kleine huisjes.

8.47 u Beltschutsloot
Nooit van gehoord! Hans met Kea ernaast op de fiets.

9.16 u Wanneperveen
Het begint te betrekken. Hans wisselt met Douwe en de schrijvende en fotograferende pers op de fiets. Niets ten nadele van de ploegleiderswagen, maar even in de frisse lucht en wat beweging is ook lekker op z'n tijd.
Nu zie ik pas dat het meer dan een gewone fiets is. Er zit een heuse snelheidsmeter op. Douwe vraagt hoe hard-ie gaat. Hij kachelt met een gangetje van zo'n 15 kilometer langs 's Heren wegen.

9.49 u Kolderveen
Wat zullen de mensen daar gedacht hebben toen onze caravaan er door heen trok.

9.54 u Nijeveensebovenboer
Zo komen Douwe en ik nog eens ergens. Anco neemt over en ik ben ook weer gelucht. Alie gaat fietsen.
Voor de verandering stap ik in de bus. Niet zo comfortabel als bij Siep, maar wel zo gezellig. Ik vang geluiden op over volgend jaar; een rondje rond het IJsselmeer en van Parijs naar Leek. Ze doen hun best maar, denk ik.

10.27 u Steenwijk
Karst gaat lopen en ik kruip weer bij Siep in.

10.29 u Kallenkote
Het begint een beetje te regenen.

10.55 u Wapserveen
Hans en Grietje.....sorry, Harm en Grietje.

11.06 u Frederiksoord

11.12 u Vledder
Zeven graden is het, lees ik ergens. Ik zit droog en luister naar de nieuwjaarsconference van Youp van 't Hek. Buiten gaat Harm in de regen.....maar hard.
Martin komt in de baan.

11.30 u Doldersum
De regen wordt minder. Op de achterbank is Jellie volledig onder zeil. Ik zelf zie schapen met twee koppen.....ver voor de gemeentegrens van Leek komen motoragenten van de Rijkspolitie ons tegemoet om ons te escorteren. En dat is nodig. In Zevenhuizen staan de mensen al rijendik langs de kant. Overal vlaggen. Podia met muziekorkesten. Hoe dichter we bij Leek komen hoe meer mensen er langs de kant staan. Ze schreeuwen, klappen, moedigen aan. De lopers kunnen haast niet door de mensenmassa's heen komen. Bij het bevrijdingsmonument staan niet alleen de sponsors voor volgend jaar, maar ook de burgemeester en de commissaris van de Koningin. Ik zie hoe hij Jellie omarmt.....hé, ik moet toch even geslapen hebben.
Opeens zie ik Chris. Hij is ons op de fiets tegemoet gereden.

11.49 u Wateren
Het is weer droog geworden. Siep -met mallotenpetje- opvervangt Martin. Kea fietst met hem mee.

De vermoeidheid slaat toe. Bij Douwe in de auto zijn Karst en Harm volledig van de wereld.
In de buurt van Oosterwolde komt Sake ons op de fiets tegemoet. Hij wil van Oosterwolde naar Leek met ons meelopen en rijdt snel terug om zich te verkleden.
Grietje gaat lopen en Jellie zit op de fiets.

12.31 u Oosterwolde
We passeren de bejaardenflat en wie komt daar uit? Sake! In loopgroep-outfit en met schoonzoon. Even later gaat Alie ook meelopen. Sake heeft er een flink tempo in. Kunst, hij heeft vannacht geslapen! Grietje gelooft het wel, maar Alie bijt zich in hem vast.

13.31 u Haulerwijk
We liggen een dik half uur voor op het schema. Trijnie neemt over van Alie.

13.41 u Een-West
Bij de Haspel stoppen we even. We liggen nog steeds voor op het schema en de afspraak is 3 uur op de Dam.
Gjalt komt aan op de fiets.
Er wordt een fakkel aangestoken. Tenslotte hebben we het vuur uit Wageningen gehaald en even bewaard in een aansteker.
Anco neemt fakkel en fiets. Taeke de Leekster vlag, niet eerbiedig en fier geheven, nee als een mestvork op z'n schouder gegooid. Verder Gjalt op de fiets, Sake met schoonzoon en Jan de J uit bestuurlijke overwegingen. Dit alles richting Zevenhuizen.

14.12 u Zevenhuizen
Na een kwartier pauze gaat de hele meute, met vuur en vlag, langs de stille kant van het kanaal, de laatste kilometers lopen naar Leek. Successievelijk komen ons steeds meer lopers tegemoet en sluiten aan. Ook de Douwe Veenstra Buggy. Met muziek gaat de buggy de groep vooraf

14.55 u Leek
De Dam, bevrijdingsmonument, familie, burgemeester, overhandigen vuur, speech, aansteken meerdere fakkels en op naar de koffie. Samen met de notabelen van Leek naar het café. Echte koffie, op kosten vam de Gemeente. Dat smaakte goed. En natuurlijk even tijd voor anekdotes en sterke verhalen.
We waren het er over eens; vermoeiend, maar geweldig leuk om te doen!
Volgend jaar gaan we weer!
..... en we waren nog geen half uur thuis of het regende dat het goot.

Ad

PS: volgens Hans was onze gemiddelde snelheid 13.464071 km per uur. (ik dacht dat het 13.464070½ was)

HEMA LEEK

De normaalste zaak

van de wereld..

HEMA LEEK

De normaalste zaak

van de wereld.

Albert Heijn,

altijd in beweging !

Albert Heijn,
Schreiershoek 3, Leek.

Een beter herstel door cooling down

Een cooling down is in feite het tegenovergestelde van een warming up. Met een warming up stimuleer je alle lichaamsfunkties om op een hoger niveau te gaan trainen. Door middel van een cooling down breng je het lichaam juist weer tot rust.
Een goede warming up is vaak een verwaarloosd onderdeel van een training. Het echt vergeten onderdeel van het sporten is de cooling down.
Vaak gaan we na het sporten het liefst zo snel mogelijk naar huis, nog na zwetend van de training. Een abrupte overgang van inspanning naar rust kan een aantal nadelige gevolgen voor het lichaam hebben.
De cooling down zorgt voor een sneller herstel na het sporten. Dit betekent dat je minder last zult hebben van stijve stugge en vermoeide spieren en dat je de volgende training beter aankan, vooral als je dagelijks traint.
Tijden het sporten hebben zich in de spieren afvalstoffen gevormd. Door de inspanning geleidelijk af te bouwen, zal de circulatie in de spieren geleidelijk verminderen, waardoor de afvalstoffen kunnen worden afgevoerd.
Door tijdens de cooling down stretch-oefeningen en rustig wat schuddende bewegingen te maken, zal de verhoogde spierspanning weer afnemen. Ook dit zal de afvoer van afvalstoffen bevorderen.
Ook de verhoogde temperatuur zal door de cooling down weer tot normaal dalen.
De lengte van de cooling down hangt samen met de intensiteit waarmee je getraind hebt en de buitentemperatuur. Na een rustige duurloop kun je volstaan met het laatste stuk rustig uitlopen en daarna wat rekoefeningen. Na een zware intervaltraining zal de cooling down wat langer moeten zijn.

1) rustig uitlopen; liefst in droge kleding, trainingspak
2) stretch-oefeningen
3) wat schoppende en schuddende bewegingen
4) warme douche of bad
5) eventueel wat massage

Als je 10 à 15 minuten aan de cooling down besteedt, ben je goed bezig met je lichaam en het werkt zeker preventief.

Boele

Opgemerkt
"Je weet nooit precies, wat we nog niet weten"
Wethouder Jan de Jong van Leek tijdens de raadscommissie Welzijn

zo.....daar kunnen jongens als Socrates en Plato een puntje aan zuigen

BERICHT UIT DE ACHTERHOEDE.

Net voordat we een paar weekjes met vakantie gaan naar het zonnige zuiden ploft De Droaver in de gang.
De Leekster Lente Loop evenals de euforie over m'n PR zijn al weer lang verleden tijd. Niet veel meer gelopen sinds die tijd en nu gaan we met vakantie.
In De Droaver een trainingsadvies van Boele. Welgeteld 84 trainingskm's. Goed bedoeld, maar aan mij op dit moment niet besteed.
Wie is de man of vrouw die zoveel km's maakt per week ?
In de door blessures geteisterde zaterdag groep zitten ze niet.
Op m'n vakantiestek, met m'n T shirts en schoenen in de koffer, is het me ook niet gelukt. Zo overdag lekker in het zonnetje begin ik wel te zweten maar dan toch niet van het lopen; Bovendien er zijn geen vlakke stukken om een verantwoorde warming up te doen. Dat vind ik een goede smoes. Straks na de vakantie ga ik er weer lekker tegenaan.

- -

Toch nog gevonden die kilometer vreter.
Uit "Die knotsgekke marathon" het volgende verhaal.

De Man van Staal

De Man van Staal wordt zo genoemd om de helse pijnen die hij kan doorstaan zonder te klagen. Al zouden zijn benen plotseling bij zijn knieën afgehakt worden, dan nog zou hij de wedstrijd niet opgeven. Hij zou gewoon de tanden op elkaar zetten en het parcours uitlopen in de hoop dat hij toch nog in de buurt van een persoonlijk record zou komen en als hem dat niet lukte, zou hij niet eens excuses verzinnen.
Gekleed in een met zweet doordrenkt trainingspak, compleet met hoofd- en polsbanden, loopt de Man van Staal iedere week extreem lange afstanden. Als hij aan het trainen is breken de honden hun tanden op zijn kuiten, trekken moeders haastig hun kinderen uit zijn pad en blijven slordig geparkeerde auto's achter met een spoor van deuken in de vorm van sportschoenen over hun dak en motorkap.
Zijn ongeschoren gezicht en de littekens op zijn knieën (van talloze kraakbeen-operaties) geven hem het uiterlijk van een zwaargewonde oorlogsveteraan. Dit beeld wordt nog versterkt door de maniakaal starende ogen van een man die één opdracht te veel heeft moeten vervullen. Overstromingen, ijzige koude, een kernoorlog en de aarde die niet langer om z'n as draait, kunnen deze man niet afhouden van zijn gewone trainingsloop, want de Man van Staal kraakt een walnoot met z'n oogleden. Hij werkt als kassier bij de NMB en luistert naar de naam Adriaan.

DE SCHUTTEVAER RACE 1991.

In het voorjaar van 1991 werd ik door ALbert Schuringa uitgenodigd om aan de Schuttevaer Race mee te doen. Albert z'n zwager is in het bezit van een zeiljacht en dat is waar veel, zo niet alles, om draait in de Schuttevaer Race. Laat ik eerst even op een rijtje zetten wat de Schuttevaer Race zoal omvat. De wedstrijd bestaat uit een combinatie van zeilen, fietsen (wielrennen) en lopen (hard). Elke ploeg bestaat uit 5 man/vrouw; twee zeilers, één kok, één wielrenner en één hardloper.

De start was op donderdag 30 mei '91 om 7.00 uur in Stavoren. Vier bemanningsleden moesten 2 km hardlopen vanaf de start naar de haven, waar het schip gereed lag. Toen alle vier de bemanningsleden aan boord waren kon de zeiltocht beginnen. Het eerste zeiltraject was van Stavoren via Kornwerderzand naar Oudeschild op Texel. Op Texel moest de wielrenner 100 km fietsen, dan weer vlug op het schip en naar de jachthaven op Vlieland. Om ongeveer half twee 's nachts kwamen we op Vlieland aan, waar de hardloper (ik dus) 23 km moest lopen. (Voor de bekenden op Vlieland; van de jachthaven naar het militaire kamp en weer terug). Toen dit gebeurd was, snel zeilend naar Harlingen, waar de wielrenner er weer 60 km tegenaan kon. Dan weer het schip op en zo vlug mogelijk naar Terschelling. Daar kon ik mijn laatste loopenergie kwijt in een loop van 14 km. Toen dat geregeld was, weer snel zeilend via Kornwerderzand naar de finish in Hindelopen.
Daar moest de hardloper (alweer ik?) nog 1 km lopen naar de aankomstjury in een restaurant.
De sluitingstijd was gezet op zaterdagmiddag 15.00 uur, maar omdat er aan wind geen gebrek was, waren wij op vrijdagavond om 23.00 uur binnen. Alle boten waren om middernacht gefinished. Zonder nu al te veel in details te willen treden, kan ik zeggen dat dit een fantastische gebeurtenis is, zeker voor iemand die van wedstrijden houdt en die zeilen ook leuk vindt.

Onze resultaten waren "bemoedigend", zeker gelet op het professionele gehalte van onze overige 70 tegenstrevers. In het totaalklassement eindigde onze ploeg op plaats 44. Er zijn ook deelklassementen gemaakt: Onze wielrenner eindigde op de 59e stek, onze zeilers op de 26e plaats en onze loper (weer ik dus) op de 34e.
Van het wielrennen heb ik niet veel verstand, maar het geheel zag er indrukwekkend uit. Ossekopsturen, driespaakwielen, calimerohelmen en het ging hard!
Een gemiddelde van 35 km per uur (in een solorit) was noodzakelijk om enigszins mee te tellen. Ook de hardlopers, daar meen ik meer verstand van te hebben, waren zorgvuldig geselekteerd.
De winnaar had 7629 sec. nodig voor 23 km op Vlieland en 14 km op Terschelling. Ik kwam tot de bevredigende tijd van 9347 sec. (Nu allen even de rekenmachine erbij!)

Onze zeilers waren zondermeer van topklasse. (Zij wonnen reeds eerder de wedstrijd Lauwersoog - Larvik.) Van de zeilwedstrijd moet nog verteld worden dat de schepen allemaal een zogenaamde handicap krijgen. Dit houdt in dat alles gemeten en gewogen wordt en een soort starfkorting krijgen, wat tot gevolg heeft, dat niet de snelste boten een wedstrijd persé winnen, maar dat door de handicap een eindklassement een geheel ander klassement wordt dan een aankomstklassement.

Op zaterdagavond 1 juni, de grote prijsuitreiking met een groot feest. Dan valt pas echt op, dat een combinatie van zeilers, fietsers en lopers een bont gezelschap oplevert.
De zeilers met gezonde koppen (van het weer zullen we maar zeggen). De lopers met van die smalle bekkies (van het trainen zullen we maar hopen) en de wielrenners met een sterk wisselende fysieke bouw.

En zoals altijd, wanneer er ergens gelopen wordt, dan kom je wel iemand van de Loopgroep Nienoord tegen. Dit keer was het Peter Schippers. Tijdens de wedstrijd maar even gezien op Vlieland. Hij was bijna klaar en ik was net begonnen. Hij was lid van een echt goede ploeg, die op de tiende plaats eindigde.

Wanneer je zelf ooit de kans krijgt om aan dit gebeuren mee te doen, dan kan ik je het zeer aanraden.
Een prachtige gebeurtenis, waarin je de rest van de wereld voor een uur of 40 totaal vergeet.

N.B. Ook volgend jaar zal ik weer mee doen aan deze Race op dezelfde boot.
Op de feestavond hebben we zonder handtekeningen de contracten met één jaar verlengd.

Jan de Jong.

Wedstrijdkalender

24 aug	Start '78	Giethoorn	Punterloop	div afstn tm ½ mar
31 aug	Horror	Sneek	Sneek-Bolsw vv	20 km
5 sept	Argo '77	Groningen	nacht v Gron.	½ marathon
7 sept	Start '78	Steenwijk	de 15 v Steenw	15 km
7 sept	St Run	Winschoten	Run '91	100 km + 10x10 est
17 sept	Spartacus	Franeker	Grachtenloop	9 km KNAU + triml
21 sept	St Mar L'w	Leeuwarden	Sourcy Marat	mar/½ mar/10 km
5 okt	Impala	Drachten	noord. kamp.	25 km
6 okt	HAC	Helmond	NK weg voor vet	15/10 km
13 okt	Argo '77	Groningen	4 mijl v Gron	4 mijl

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 !