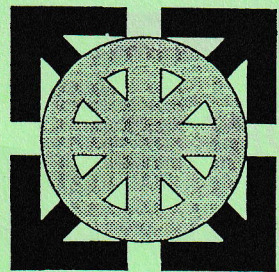


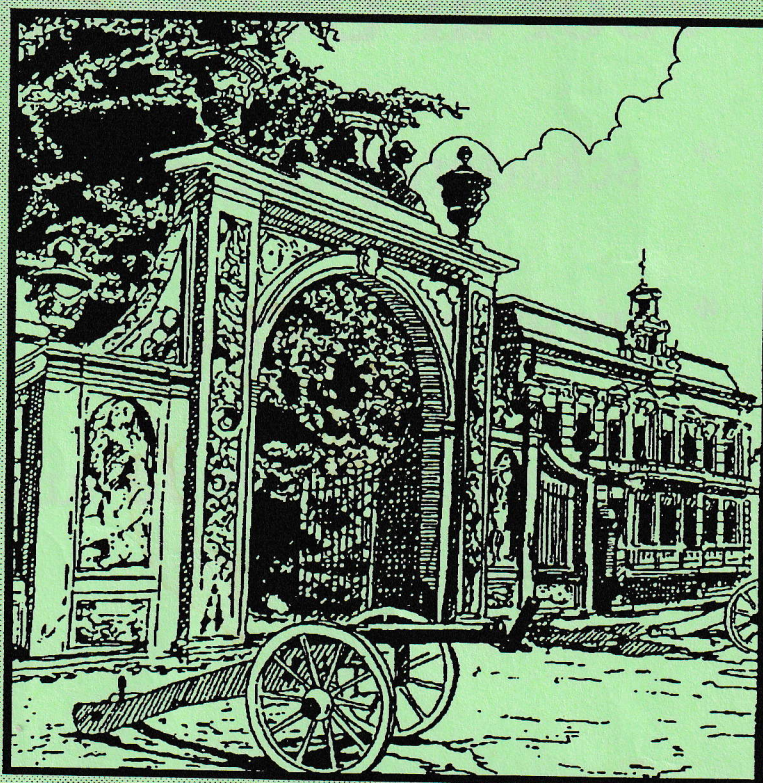
loopgroep



nienoord

Grietje Waalkes
de Gol 10
Tolbert

de droaver

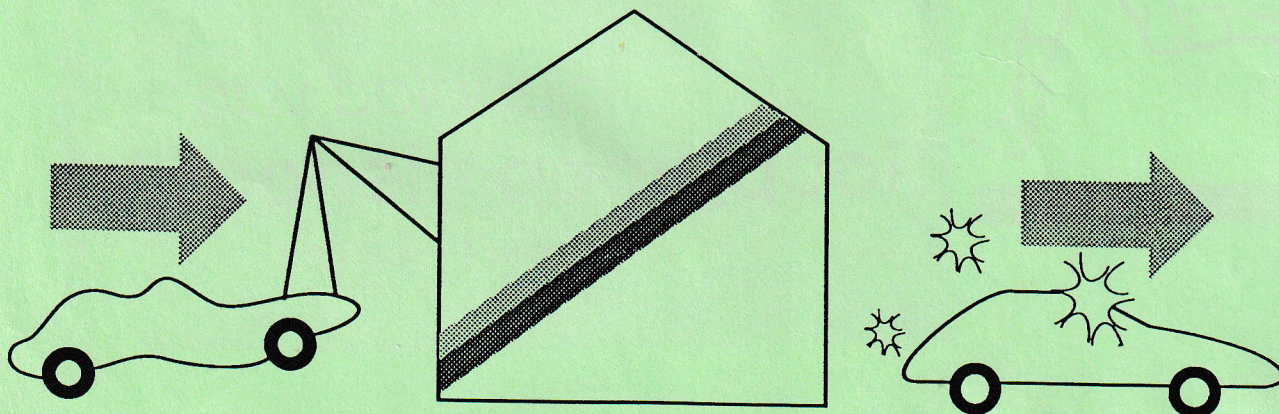


clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

voor al Uw autoschade

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



Kosten Egmord f15,-
2.5. m over maken.

Loopgroep Nienoord

„De Droaver”
3e jaargang nummer 5
Midwolderweg 3 II
9351 PG Leek

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

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

Secretaris: Peter Schippers
H.N Werkmanstr. 26
9744 HB Hoogkerk
tel. 050-565277

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

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

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

Typewerk: Arwie Odding.

Contributie: Gewoon lid 60,- per jaar
scolieren/studenten/e.d. 40,- per jaar
wedstrijdlicentie 27,50

* Bij inschrijving is eenmalig 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 15,- administratiekosten worden betaald aan de K.N.A.U.

Betaling contributie:

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

Bakrelatie: 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 32,-
T-shirt 16,-
Wedstrijdshirt 40,-
Broekje 30,-

Van de voorzitter.

Het jaar 1991 loopt alweer bijna op zijn einde. In de wereldpolitiek en ook landelijk behoorlijke veranderingen, maar dat geldt zeker niet voor de loopgroep. Wel hebben we een gestage groei kunnen bereiken. Vooral de laatste periode hebben we nogal wat nieuwe gezichten mogen begroeten en een aantal hebben zich inmiddels aangemeld of doen dat binnen afzienbare tijd.

Vanaf deze plaats wil ik ieder prettige feestdagen en een voorspoedig en sportief 1992 wensen.

Anko Odding.

Bestuursmededelingen.

Contributie 1992.

Wil iedereen de contributie voor 1992 zo spoedig mogelijk overmaken. De afdrachten naar de KNAU moeten namelijk binnenkort worden voldaan. Voor in de Droaver kan een ieder bekijken wat de contributie is welke hij/zij moet betalen en daar staat ook het giro en/of bankrekening nummer van de loopgroep.

Trainingen.

Op de eerste kerstdag organiseert Boele een extra training. Aanvang 9.15 uur in Bakkeveen!!

Dudejaarsloop in Wedderbergen.

Een aantal mensen gaat aan de 10 km, 16 km of halve marathon meedoen in Wedderbergen op zaterdag 28 december. We vertrekken om 11.15 vanaf de camping. De wedstrijd begint om 13.30 uur voor alle afstanden.

Nieuwe leden:

Gerard v.d. Velde
Leegeweg 7
9746 TA Hoogkerk
geb. datum: 06-08-1970
tel: 050-567748

Lommert Hendrik Mulder
W.H. Alkemastraat 8A
9744 HR Hoogkerk
geb. datum: 10-04-1966
tel: 050-565421

Diemer Top
Roelofstraat 31
9744 JP Hoogkerk
geb. datum: 11-01-1963
tel: 050-567217

Wij hopen dat jullie je snel thuis zullen voelen bij de loopgroep.

Van de redactie

M'n huidige schrijfmachine staat op instorten.. Wie heeft er nog een oude, maar goed werkende machine ergens in een hoek staan? Laat 's wat van je horen. Alvast bedankt!

Copy voor het volgende nummer van de Droaver graag inleveren vóór of uiterlijk op 16 februari.

De redactie wenst jullie allemaal een gezegend Kerstfeest en een gevarieerd, genadig, geriefelijk, gelauwerd, gedegen, gemotiveerd, geëmancipeerd, genoeglijk, gezellig, gemakkelijk, gelovig, gezond, gelukkig en geslaagd 1992.



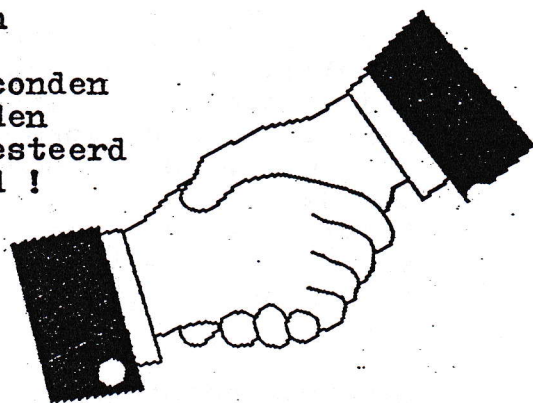
Wedstrijduitslagen

Nagekomen; Leeuwarden, 21 september. Jan de J de halve in 1 uur 23 minuten en 55 seconden.

Hans T is weer een beetje terug van weggeweest. In Meppel liep-ie een halve marathon in 1.12.44. (19 okt.)

Hans T liep goed tijdens de Plantsoenloop in Groningen op 2 november. Hij eindigde direct na z'n grote concurrent. Over de 6 kilometer deed-ie 21 minuten en 14½ seconde. Ronald eindigde precies 10 seconden later.

Siep vol met koolhydraat en glycogeen
liep de halve in Nijeveen
Een pr van 1 uur 25 minuten en 34 seconden
werd door velen als onmogelijk gevonden
Op 8 december heeft-ie het toch gepresteerd
en namens allen.....gefeliciteerd !



Wel en wee.

Thea Drent is enige tijd geleden geopereerd aan een hernia. Gelukkig gaat het nu weer langzaam de goede kant op, alhoewel het Thea toch wel wat is tegengevallen. Ook de 6 weken revalideren en dat betekent alleen liggen of staan vallen niet mee voor het doe typje wat Thea is. Wij wensen haar veel sterkte en een voorspoedig herstel.

Geboren 28 oktober 1991

Anna Ingeborg

dochter van

Chris Lauxen
Ans Schriemer
Vennootsweg 2
9342 TE Een

Bezoek graag na
telefonische afspraak
05928-56355

Namens de loopgroep is bij Chris en Ans en Thea een bloemetje bezorgd.

Testen en trainen Gelindo Bordin.

Dit artikel is verkort overgenomen uit een sportblad.

De testen die Bordin doet zijn lactaatmetingen, gelijk zoals wij bij Nienoord ook doen in samenwerking met Henk Bouwland namelijk, 2000 meters.

Wij deden het met spotteters, Bordin doet het met een pacemaker in de vorm van licht of geluidsignalen op 12.5 meter afstanden. Wij deden het in $\pm$ 7 min oplopend naar 7 min en dan 4x.

Bordin doet het van 6.20 tot 5.50 en dan 5x met pauze's van 40 sec, en deze testserie werd tot 14 dagen voor de marathon toegepast en dit werd uitgevoerd om de 4 weken.

Marathontraining.

Ondanks dat men een beoogde marathonsnelheid van 3.01 per km. voor Bordin de trainings accent ligt naar hogere intensiteiten, komt hij tot een trainingsomvang van 280 km per week.

Tempoduur lopen van 12 tot 16 km met een snelheid van 2.56 per km. Hij loopt deze afstanden sneller dan zijn intervaltrainingen 3x7 km, eerste in 2.59, tweede 2.58 en de derde 7 km in 2.55 per km.

Professor Gjoliott is tegenstander van de bij andere marathonlopers waargenomen intensiteiten als 10x1000 m in $\pm$ 2.40 per km of de bekende 20x400 m in 62 sec met telkens de halve afstand als pauze's. De daardoor hoge lactaatwaarden vindt hij niet geschikt voor marathonlopers.

De aerobe drempel van Bordin ligt op 2 mmol/l. Hij loopt 85% van zijn training lager dan de 2 mmol/l hij loopt 10 van zijn training tussen de 2 en 4 mmol/l en 5% boven de 4 mmol/l. Dit houdt ongeveer in dat hij zijn grootste deel van zijn

training loopt zonder te verzuren en $\pm$ 15% loopt hij dan voluit. Zo loopt hij duurlopen van 2 uur, het eerste uur loopt hij dan 3.30 km. Dit haal ik ook maar dan 1 km. Het tweede uur gaat dan naar 3.20 per km en het laatste half uur gaat de snelheid naar 3.20 per km (dit heet een lange duurloop). Zijn sportarts is een tegenstander van de lange rustige duurlopen.

Bordin doet nooit intervaltrainingen op de baan vanwege gevoelige achillespezen. Hij doet zijn korte intervaltrainingen op de weg in een vorm van 15x min pauze's, 1 min en 10x1 min pauze's 1 min. De specifieke marathontraining duurt 12 tot 13 weken en is verdeeld over 4 cycli.

Eerste cyclus 240-260 per week met als doel verhoging van de trainingsomvang. Dit gebeurt op een hoogte van 2400 m en duurt 4 week. Tweede cyclus 220-240 per week, met als doel verbeteren van de specifieke wedstrijdsnelheid. Dus minder omvang en meer intensiviteit, dit gebeurt op zeehoogte en duurt 3 week. Derde cyclus 260-280 per week gelijk als de eerste cyclus en gedeeltelijk als de tweede cyclus.

Die wordt weer op hoogte gelopen.

Vierde cyclus topvorm bevestiging, 220-260 km per week op zeehoogte met het accent op intensiviteit behalve de laatste week voor de marathon.

Boele

Trainingschema.

- 29-12 Training Nienoord (hersteltraining)
- 30-12 Duurloop 10-15 km.
- 31-12 Zelf iets bedenken?
- 01-01 Zelf iets bedenken?
- 02-01 Duurloop $\pm$ 15 km (alcoholverbrandingsloop).
- 03-01 Rustdag of 3 km inlopen 10x1 min p 1 min 2 km uitl.
- 04-01 Wedstrijd 10 km in de Wilp of 21.6 km.
- 05-01 Training in Norg (aanvan 9 uur).
- 06-01 Herstelloop $\pm$ 10 km.
- 07-01 Duurloop $\pm$ 18 km.
- 08-01 3 km inl 3x2000 m p 4 min 10 min uitl.
- 09-01 Herstelloop 10-12 km.
- 10-01 Duurloop $\pm$ 18 km.
- 11-01 Rustdag of 5 km los lopen.
- 12-01 Le Champion halve marathon Egmond aan Zee of training Nienoord 1x500-1x1000-1x1500-1x2000 m pauze's 2-4-6 min.
- 13-01 Herstelloop 10-12 km.
- 14-01 Duurloop 15-18 km.
- 15-01 3 km inl 5x30 sec, p 30 sec - sp 3 min 5x1 min p 1 min sp 3 min 5x1 min p 1 min sp 3 min 5x2 min p 2 min 10 min uitlopen.
- 16-01 Herstelloop 10-15 km.
- 17-01 Duurloop $\pm$ 12 km hierin 1x15 min versn.
- 18-01 Duurloop 18-20 km.
- 19-01 Training Nienoord 5 min 15 sec ints en outs 6 min 30 sec p 30 sec 7 min 1 min p 10 sec 8 min 2x3 min p 1 min in sp 3 min.
- 20-01 Herstelloop 10-12 km.
- 21-01 Duurloop $\pm$ 20 km.

22-01 3 km inl -1-1 -2-2 min versnellen p 30 sec dit 3x
 herhalen sp 5 min.
 23-01 Herstelloop 10-15 km.
 24-01 Duurloop $\pm$ 15 km hierin 1x5 km versnellen.
 25-01 Duurloop 20-23 km.
 26-01 Training Nienoord (crossloop 40 min).
 27-01 Herstelloop 10-12 km.
 28-01 Duurloop $\pm$ 20 km.
 29-01 3 km inl 15x1 min p 1 min 10 min uitl.
 30-01 Herstelloop 12-15 km.
 31-01 Duurloop 15 km hierin 1x25 min versnellen.
 01-02 Duurloop 20 km.
 02-02 Training Zuurse Duinen.
 03-02 Herstelloop 10-12 km.
 04-02 Duurloop $\pm$ 15 km.
 05-02 3 km inl 10x3 min p 3 min 2 km uitl.
 06-02 Herstelloop 12-15 km.
 07-02 2 km inl 2x3000 m p 5 min.
 08-02 Duurloop $\pm$ 20 km.
 09-02 Training Nienoord 2 km 100 p 100 sp 5 min 2 km 200 p 100
 sp 5 min 2 km 300 p 100 sp 5 min 2 km 400 p 100.
 10-02 Herstelloop 10-12 km.
 11-02 15 min duurloop van 1 uur hierin 5x30 sec p 30 sec 5x2
 min p 1 min 5x3min p 1 min.
 12-02 Herstelloop 6-10 km.
 13-02 15 min inl 100 tm 500 m p 200 m, van 600 tm 1500 m p
 tm 1000 2 min, tm 1500 5 min.
 14-02 Herstelloop 15 km.
 15-02 Duurloop 20-23 km.
 16-02 Training Nienoord piramide 100 tm 500 p 200 m testloop
 5 km.
 17-02 Herstelloop 10-14 km.
 18-02 15 min inl piramide van 100 tm 800 m p 200 m 2 km uitl.
 19-02 Herstelloop 15 km.
 20-02 3 km inl piramide van 1 tm 5 min p 2 min.
 21-02 Herstelloop $\pm$ 15 km.
 22-02 Duurloop 20-23 km.
 23-02 Training Nienoord 4x1500 m met volledig herstel.
 24-02 Herstelloop 10-14 km.
 25-02 15 min inl 6x1000 m p 500 m.
 26-02 Herstelloop $\pm$ 12 km.
 27-02 15 min 6x4 min p 4 min.
 28-02 Herstelloop 10 km.
 29-02 Duurloop 25 km.

Luisteren naar je lichaam

Na de pauze van onze jaarvergadering kwamen een drietal
 "disciplines" iets vertellen over blessures. (heb ik
 daarover al eens iets in de Droaver gelezen?). Een
 medische arts, een paramedische peut en een praktische
 gipsklompenmaker.

Ik ging er eens goed voor zitten. Al vroeg in het ver-
 haal kwam naar voren de slogan "je moet naar je lichaam
 luisteren".

"Hoor je dat?", hoorde ik m'n lichaam zeggen. "Laten we
 maar eens lekker gaan zitten soezen!" Ik was er eigen-
 lijk niet ongevoelig voor, nadat ik al de vreselijkste
 dingen op het doek had gezien. Zaken als nog natrillende
 dart-pijltjes in een mooi hoofd, een voetballend been op

het moment van breken en speciaal voor ons lopers, een opengewerkte glanzende achillespees omgeven door wat bloederig soepvlees.

Ik luisterde naar m'n lichaam, heerlijk wegsoezend. Bewegende kinesio-logie-analyse, supercompensatie, pees-overbelasting door alcoholvrij bier. Ik kwam weer even bij en hoorde wat je allemaal fout kan doen; te snel lopen, te veel lopen, te weinig inlopen, te weinig uitlopen. Om maar te zwijgen van vochtverlies, verkeerde arbeid-rust verhouding, niet rekken maar verrekken.

"Laat ze toch", zeurde m'n lijf. Maar ik wilde sterk zijn en de sprekers blijven volgen.

Allerhande botten en botjes, spieren en pezen. En hoe dat allemaal beweegt en aan elkaar trekt. En wat er allemaal mis kan gaan. "Dat je nog durft te lopen", zei m'n lichaam. "Moet je nou weer horen; $2\frac{1}{2}$ tot 3 maal je gewicht op dat kleine hielbeentje van je en dat bij iedere stap. Nou ik ga weer slapen".

Ik sukkelde ook weer een beetje weg tot ik schrok van twee vijf-koppige draken op het scherm. Toen ik de ogen weer op scherp had, bleken het twee voeten te zijn, maar dan van een oer-trol met achtste graads bevriezingsverschijnselen. En met een paar kromme varkensvangers erboven waarbij ik dacht; zo joh, daar ben jij nog een kleine jongen bij.

Ik volgde de stem van m'n lichaam. Vaag zag ik op het scherm twee ronde voeten in een zonnige omgeving met op iedere voet een bloedblaar middenop. "Laat je niet onjuttten, joh", zei m'n lijf. Hyperpronerende supersubinatie, endoroterende exrotatie. Over stijve hefbomen en uitwringende achillespezen.

Heel ver weg hoorde ik de spreker over stand-, zwaai- en zweeffase. "Hoor je dat", sprak m'n lichaam. "Je moet zweven". Ik gaf me helemaal over.

Opeens gestommel rondom mij. Ik schrok wakker en dacht; ja, ik kan nu wel samen met m'n lijf hier blijven zitten slapen, maar wie kijken ze daarop aan? Juist, mij en niet m'n lijf.

Manmoedig heb ik nog de demonstratie van die gipsklompenmaker gevolgd.

Moraal: luisteren naar je lichaam ? Prima, maar met mate !

Ad

UITSLAGEN VERLOTTING GROTE CLUBAKTIE.

De trekkingslijsten van de grote clubactie zijn bij mij te verkrijgen, dus even een telefoontje.

Anko.

MARATHON TE HERZLAKE d.d. 27-10-1991.

Mijn kennismaking met de marathon (waarvan ik een jaar geleden tijdens het trainingsweekend nog heel hard riep: "Dat doe ik nooit") vond plaats in het Duitse Herzlake, een plaatsje ongeveer 30 km ten oosten van Coevorden.

Om half zeven ('s morgens) vertrokken een 15-tal personen, waarvan 3 supporters, één haas en het knuffelhondje van Nienke de Jong.

De reis verliep niet vlot (Boele reed n.l. in een busje van taxi de Graaf en we reden nogal eens verkeerD). We arriveerden echter ruim op tijd op de plaats van bestemming, waar al gauw bleek dat we niet de enige deelnemers waren.

Voor de start zorgde Boele er voor dat iedereen voorzien werd van een schema. Ik kreeg er één op m'n arm geschreven. En dan eindelijk is het zover. Jan v.d. Kaap, Harm Pops, Jan de Jong, Ronald Nihot, Peter Schipper en ondergetekende staan klaar voor de start. Ik gelukkig in m'n vertrouwde paarse broek en niet zoals ik de nacht er voor droomde in spijkerbroek.

En dan beleeft een ieder zijn of haar marathon. Met de zon hoog aan de hemel en een schrale af en toe harde wind, zijn de omstandigheden redelijk te noemen. De eerste 20 km verliepen vrij aardig, direct vanaf de start kon ik me aansluiten bij een groepje van 8 personen.

Met het schema op de rechter hand en het horloge om de linker pols, konstateerde ik al snel goed op schema te zitten. De eerste 5 km gaan in 24 min. op m'n hand staat 26 min. geschreven. De 10 km passeer ik in 49 minuten op het schema staat 52, maar ja we zijn er nog lang niet. Bij het 20 kilometerpunt heb ik een voorsprong van zo'n 4 minuten.

"Nu gaat het pas beginnen", hoor ik een Nederlander naast me zeggen.

Bij 30 km staat 2 uur en 39 min. op het schema en 2.39 min op m'n horloge. Dan wordt het moeilijk, de kilometers tussen de 30 en 35 gaan zwaarder, ik haal een aantal stijf lopende heren in. Dit geeft je toch een zekere stimulans.

Dan eindelijk het bordje van 35 km, dan krijg je een gevoel van "ik ga het halen". Vier km voor de finish komt iemand me tegemoet en roept nog even achterom "Es geht nur bergab und es gibt nur rückenwind". Met dit bericht en het feit, dat ik een meisje, dat eerst ver voor mij liep passeer, maakt het lopen gemakkelijker. De kerktoeren komt steeds dichterbij. In de verte hoor je de speaker. Boele komt me tegemoet lopen en moedigt me nog wat aan, dan zet je nog even extra aan en volgens de uitslagenlijst kom ik met een tijd van 3.32.13 als vijfde dame over de meet.

En daar staan ze dan, je clubgenoten en supporters, Jelly en Grietje zelfs met een bloemetje. Het doet je toch wel wat, dat medeleven van de anderen en je realiseert je dan pas goed, dat je het zonder hun niet zover gebracht had. De vele toch vaak gezellige trainingsuren, die hieraan zijn vooraf gegaan, had ik in ieder geval alleen niet volbracht.

Dan het uitwisselen van tijden, want als je als laatste van de groep aankomt heb je echt van alles gemist. Het total loss over de finish komen van Harm Pops en vooral Jan de Jong in een schitterende tijd van 2.59.03 en 2.59.04.

De tijden van Peter Schipper 2.53.02, Ronald Nihot 2.54.28 en Jan v.d. Kaap 3.26.44 heb je natuurlijk ook niet meege-

kregen. Siep heeft over de 25 km 1.47.49 gelopen, wat een pr betekende. Ook de tijden over de 10 km van Grietje 53.39, Take 44.34, Trijnie 52.39 en Hans 32.59 waren prima. En dan heb je toch wel een etentje verdiend. Bij de Chinees in Emmen vliegen plaatsnamen als Londen, Parijs Berlijn en New York over de tafel. Wie weet wat het gaat worden. Ik ben in ieder geval van de partij.

Alie.

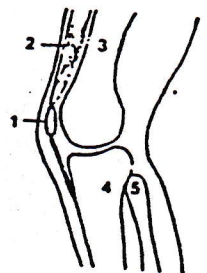


BLESSURE BULLETIN ATLETIEK

KNIE: DE LOPERSKNIE

Een veel voorkomende blessure bij hardlopen is de aantasting (irritatie) van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf. Bij deze blessure, ook "chondropathie van de patella" of "lopersknie" genoemd, is er sprake van vage pijnklachten rond en/of achter de knieschijf.

De pijn ontstaat vooral tijdens of ná het hardlopen. Ook trappen lopen, langdurig zitten met gebogen knieën en het aanspannen van de bovenbeenspieren (strekspieren van de knie) kan pijnlijk zijn. In sommige gevallen kraken de knieën bij het bewegen.



OORZAKEN VAN DEZE KNEIEKLACHTEN ZIJN

De voornaamste oorzaak voor deze lopersknie is overbelasting, met name als er sprake is van:

- afwijkingen van de knieën (bijvoorbeeld x-benen);
- voetafwijkingen (knik- of platvoeten);
- te zwakke of verkorte strekspieren van de knie;
- dragen van slecht schoeisel;
- lopen op een hard ondergrond.

Deze blessure komt relatief veel voor op jeugdige leeftijd en bij beginnende hardlopers die de afstand en/of het tempo in een korte tijd willen opvoeren.

- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeer

HOE VOORKOM IK DEZE KNEIEKLACHTEN

- Doe altijd een goede warming-up: loop minimaal 5-10 minuten in en voer daarna in elk geval de volgende rekkingsoefening uit:
- Let op waar je loopt! Vermijd het hardlopen op een bol/schuin wegdek. Hierdoor kan het effect van knikvoeten (overmatige pronatie) worden verstrekt. Loop liever niet langdurig op een harde ondergrond (asfalt, beton) maar kies een oppervlak met een betere schokdemping (bospad).
- Een vermindering van het overmatige lichaamsgewicht helpt zeker mee overbelasting te voorkomen.
- Wanneer je lichte afwijkingen aan de benen hebt (beenlengteverschil, x-benen of o-benen, knik- of platvoeten) loopt dan met aangepast sportschoeisel. Het Sport Medisch Adviescentrum (SMA) kan je adviseren over eventuele aanpassingen in de vorm van een hakverhoging, steunzolen of antipronatieschoenen.



Buig een been en pak met een hand de enkel. Buig de knie en strek de heup zonder doormaken van de rug. De knie moet recht naar beneden wijzen. De spanning die aan de voorzijde van de dij ontstaat mag niet pijnlijk aanvoelen: 20-30 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen.



Knikvoeten en X-benen vermogen de kans op knieklachten. Bij vrouwen komen X-benen vaker voor als gevolg van het bredere bekken.

WAT IS ER AAN TE DOEN?

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting (bijv. het aantal kilometers per week halveren). Het is immers een overbelastingsblessure. Bij terugkerende klachten wordt dikwijls geadviseerd gedurende langere tijd niet te lopen (6-8 weken of soms nog langer).
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit, met vooral aandacht voor de rekkingsoefening.
3. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen vier weken naar de huisarts of in overleg met deze naar een SMA.
4. Ook fysiotherapeutische maatregelen, waaronder spierversterkende oefeningen voor de strekspieren van de knie, kunnen de klachten helpen verminderen.
5. Soms is het zinvol een verband (tape) net onder of boven de knieschijf aan te leggen. De knieschijf wordt dan ontlast. Laat dit eerst voordoen door een arts of fysiotherapeut.

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

Even voorstellen.....

Dunne wol versus verslaving..... Grietje Waalkes.

In Frieschepalen geboren op 20 juli 1944 als dochter van de dorpsbakker. Na een aantal jaren was ze al een welkome ondersteuning in het productieproces.

Vader was niet alleen bakker, maar ook nog muzikaal. Dus Grietje ook. Op 8-jarige leeftijd ging de kleine meid viool spelen. Maar ja, met een viool kwam je niet in de dorpsharmonie van Frieschepalen. Wel met een accordeon. Dus ging ze ook accordeon spelen. De ene week vioolles, de andere week accordeonles.

En passant voltooide ze haar studie aan de lagere school van Frieschepalen.

Maar kleine grietjes worden groot en onze Griet ging naar de Ulo in Drachten. Dat moet een geweldige tijd voor d'r geweest zijn. In die periode was er in Drachten geen sprake van vergrijzing. Grietje speelde namelijk in een strijkje dat voorstellingen gaf voor bejaarden..... Grietje was niet alleen handig met de viool, maar ook met naald en draad en breien. Dat deed haar besluiten om "handwerkjuf" te worden aan een huishoudschool.

Dus Grietje welgemoed naar de Vormingsklas, een voorbereidend jaar op de lerarenstudie. Helaas heeft ze deze studie niet afgemaakt. Er zaten zoveel verloren tussenuren in het lesprogramma en op kamers gaan, dat deed je nog niet in die tijd. Ze liep dan met d'r ziel onder de arm, terwijl het in de bakkerij razend druk was.

Grietje dacht; dat zal me niet dun door de broek lopen. Ze trok de bakkersbroek aan en ging zo'n anderhalf jaar lang met brood venten.

Na het venten, volgde ze een cursus voor typiste en steno-typiste. Met die bekwaamheden kwam ze terecht bij een nieuwe broodheer; de gemeente Opsterland in Beesterzwaag.

Drie jaar lang Frieschepalen-Beesterzwaag, Beesterzwaag-Frieschepalen is ook niet alles en Grietje trok de wijde wereld in. Voor een jaar als au pair naar Parijs.

Terug in Nederland ging ze werken bij een betonwarenfabriek in Drachten (nee, niet als ijzervlechter), leerde Hilbrand kennen en trouwde met hem in 1970. In '73 werd Jessica geboren en in '77 Rutger.

Nu Grietje sportief gezien.

Zeven jaar geleden kwam ze tot bezinning. Ze stopte met roken. Ze was er letterlijk en figuurlijk doodziek van geworden. Maar ja, waar moest ze met haar handen heen. Dus ging ze breien; truien, wanten, shawls voor de hele familie. Toen die met alles volgebreid was, ging Grietje over op breien met hele dunne wol. Dat duurde extra lang en zo is ze haar rookverslaving, tot op de dag van vandaag, de baas gebleven.

Maar ze was nog niet tevreden. Ze was van het roken af, maar nu was ze weer te dik.

En omdat het jaar '91 ten einde loopt, wenst Grietje alle loopgroepleden en hun gezinsleden een gezond '92.

.....altijd nog beter
dan wanneer ze met hun
nieuwe auto naar de (ouwe)
hoeren gaan.

SPORTKLEDING

Kleding lijkt tegenwoordig voor de gemiddelde sporter erg belangrijk te zijn. Topprestaties lijken zonder goede kleding welhaast niet meer mogelijk. Ik herinner me dat de Nederlandse schaatskernploeg van vroegere tijden in blauwe broeken en oranje truitjes reed. Dat was mooi, met daarbij die schitterende schaatsmuts, met drie strepen (niet van Adidas, dat logo had men toen nog niet!) aan de voorkant. Zie de schaatsers nu eens in hun tweede huid.

In de voetbalsport zien we een andere ontwikkeling. Geen aerodynamische pakken om de brede schouders van Ruud en Marco, nee, hier zien we de "vercommercialisering" van het traditionele voetbalshirt. Ajax speelt tegenwoordig hun uitwedstrijden in het geel-groene camouflagepak van de ABN-Amro, de sponsor. Persoonlijk vind ik dit ontwerp beter dan het shirt van enkele seizoenen geleden, toen Ajax de uitwedstrijden in rode en blauwe blokjes afwerkte. Daarvan zei Jan Wouters nog: "Misschien wel aardig als overhemd, maar niet als voetbalshirt." Nee, geef mij maar de traditionele shirts van Sparta, Heerenveen, AC Milan en Barcelona (nog niet ontsierd door de naam van een sponsor!). Wist u trouwens dat Jan Mulder in bed nog steeds de meeste indruk op z'n vrouw maakt in het oude paarse shirt van Anderlecht?

Het is iedereen duidelijk dat de wielrenner de grootste sportende reclamezuil is, die er "rondloopt". De mannen zijn zo gesierd met sponsornamen, dat de toeschouwer een aandachtig lezer moet zijn om alles te kunnen begrijpen. Financieel zal het wel noodzakelijk zijn.

En hoe zit het met ons, de dravers van de lange afstand. De toppers als Ten Cate en Nijboer zien we vaak in de traditionele atletiek-outfit: korte broek met hemd, soms met een T-shirt tegen de kou. Nog niet volgeplakt met sponsornamen. Nieuw is de gesponsorde bril, die ook al gedragen wordt als de zon niet schijnt.

En de Loopgroep? Er zijn toch een aantal leden met een voetbalachtergrond. Misschien allemaal begonnen in het aloude trainingspak en voetbalshirt, maar door de vorderingen en het loopvirus intussen ook al overgeschakeld op "snelle kleding"? Het nieuwste op het gebied van sportkleding konden we op de jaarvergadering zien: super-lichtgewicht, warmte-isolerende, vocht-regulerende, aerodynamische, reflecterende handschoenen, shirtjes en hesjes. Overigens nog zonder sponsornaam. De clubrecords zullen volgend jaar sneuvelen en PR's vliegen ons om de oren.

Inderdaad, kleding is belangrijk. Het moet lekker zitten, functioneel zijn en als het even kan, modieus zijn.

Zullen we maar een parketmotiefje aanbrengen op onze clubkleding? Bij voorkeur in de kleur licht-eiken.

JAN P.

Sport is fijn, zelfs met pijn

Eerst even iets over de marathon in Duitsland, waar Boele ons zowel als trainer, als coach ons (mij) dwars door de hel van de strijd heeft gesleept. Want waar zouden we zijn zonder de trein(ingen van Boele). Er gaat een wereld voor je open. "Hartstikke bedankt".

Op de terugreis naar huis, dacht ik alweer aan het volgende sportevenement n.l. zaterdag 2 november de winter-triathlon in Assen. Nu nog kapot van de marathon in 2.59.10 (p.r.). Maar met een paar dagen rust, alleen wat fietsen, goed eten (speciale sportmaaltijden van Maja) en vroeg naar bed, dan ben je er zaterdag weer klaar voor. Je bent jong en wilt wat.

Vrijdagavond lekker macaroni eten, yoghurt en muesli als toetje. Dit nuttig ik voor het naar bed gaan. Nog even naar het weer luisteren, dit belooft niet veel goeds, regen en harde wind (wndkr. 8). 22.00 uur naar bed, zaterdagmorgen 7.00 uur op. Ik heb goed geslapen. Gisteren alles al klaargezet (sporttas enz.), fiets achter in de auto.

Nadat Maja mij weer macaroni met doperwten en een bord brinta voor heeft gezet en ik dit heb opgegeten, pff wat ben ik vol het komt mij zo'n beetje de neus, oren en ogen uit, vertrekken we (Maja en zoon Arnold) richting Assen.

Als we in Assen bij het ijsstadion arriveren, heb ik eerst een gesprekje met de spieker Andries Nieuwenhuis (meester in Doezum). Het schalt door het stadion en omgeving dat Pops (de postbode uit Doezum) ook aanwezig is en zondag daarvoor nog een marathon in Duitsland heeft gelopen. Hij vraagt nog of ik voldoende hersteld ben en hoe ik denk hoe het zal gaan vandaag. Tjonge, tjonge wat voel ik me een groot sportman!!

Om 10.00 uur precies is de start. Ik sta vooraan en loop recht in de camera van "NCRV-sport op maandag" (was in beeld). Op het laatst natuurlijk een stapje op_zij anders was ik na 10 meter al uitgevallen.

Na + 3 km kreeg ik last van een soort zweepslag of één of andere opstandige spier, weet ik veel. Maar het deed vreselijk pijn, of was het soms de man met de hamer. Nu ja, wel een beetje vroeg (maar ja, ik ken die man niet). Ik dacht wat doe ik, nu stoppen of doorgaan. Doorgaan maar dacht ik, zoveel voor getraind, 14 dagen al een speciaal dieet gevolgd en dan stoppen, nee dat kan niet. Hopen dat het fietsen straks beter gaat, maar doorgaan tot je er bij neervalt dacht ik.

Eindelijk komt het ijsstadion in zicht en je kunt zowaar nog iets versnellen. Als 66e binnen (1.20.36) van de 450 deelnemers.

Snel fietskleren aan, in de loop weg (veel pijn) even wat eten en drinken en op de fiets weg (floep nog even op de foto). Ik dacht man donder op, ik moet fietsen.

Richting Westerbork, nu nog gemiddeld 30 km per uur, af en toe gaat iemand je voorbij op de fiets, ik loop aardig snel, maar een ander fietst weer sneller. Je kunt alles maar de één is beter in lopen, de ander in fietsen en het schaatsen moet je natuurlijk ook goed doen.

Onderweg goede verzorging. Richting Hoogeveen dan naar Witteveen langs het kanaal, pal in de wind (wndkr. 8). Maar de macaroni levert nog steeds energie en zo komen we in Hooghalen, nog 5 km.

Na het fietsen ben ik 127e, tijd 4,59.35.

Nu snel de schoenen uit, schaatsen aan en nog 108 rondjes op de ijsbaan. Tijdens het fietsen ging het wel met m'n been, maar nu ik weer een eindje moet lopen is het vreselijk. Het eerste rondje is even wennen. Je moet in je ritme komen en er staat veel wind op de baan.

De spieker op de baan heeft mij ook ontdekt en ik word in één adem genoemd met mannen als Axel Koenders en Jan Roelof Kruithof. "De kleine man uit Doezum die zondag nog een marathon in Duitsland liep" zegt Andries Nieuwenhuis, en ik voel mij een hele grote sterke sportman.

Maja telt, houdt de ronden bij en schrijft de tijd op. Ieder rondje moet genoteerd worden. Nog 80 ronden, ik voel m'n been niet zo erg omdat je glijdt.

Nog 50 ronden en zo ga ik maar door totdat Arnold het bordje 10 laat zien. Dan gaat het snel en probeer ik nog wat te versnellen. Maar dat valt niet mee omdat het steeds drukker op de baan wordt.

Ik eindig als 135e in een tijd van 6.42.23, alweer een persoonlijk record. Dat zijn er twee binnen één week.

Ik krijg bloemen van Maja en Arnold en rij nog even een ere-rondje. Ik voel me net een wereldkampioen.

Nu de schaatsen uit en douchen, ik kan haast niet meer lopen, wat een pijn.

We gaan naar huis en ik lig weer vroeg in bed nadat Maja m'n been behandeld heeft.

Zondags maar even weg te koffie drinken, één keer niet naar de Nienoordgroep. Maar ik kan geen stap lopen, dus maar rusten, been omhoog en weer behandelen, want ik ga morgen gewoon weer werken.

Na een week krijg je de uitslagen. Ik ben in mijn leeftijdscategorie als 36e geëindigd. M'n zoon zegt, gewoon zo door gaan en dan sta je als je 50 bent (in een andere categorie) op het erepodium.

Dus Boele ik ga wel weer trainen voor de $\frac{1}{2}$ marathon van Egmond.

H.P.

Ik wilde weer eens wat aan mijn conditie doen. Ik voelde me de laatste tijd wat slapjes en dacht dat als ik veel aan sport zou gaan doen ik me snel weer fris en vol energie zou voelen. Nu rende een aantal vrienden van mij elke avond een paar rondjes door het Vondelpark en toen ik hen vroeg of ik eens een paar keer mee zou mogen, zeiden ze: 'Natuurlijk, maar we gaan wel hard hoor!'

DE ZIEKTE VAN TRIATHLON

Diep in mijn hart had ik er eigenlijk helemaal geen zin in, ik had hardlopen altijd al een onzinnige bezigheid gevonden en als ik een trimster zag, moest ik altijd onmiddellijk denken aan Elly van Hulst en dit maakte het er natuurlijk ook niet vrolijker op. Toch besloot ik mee te doen, al was het alleen maar omdat ik van alle kanten hoorde dat het zo fijn is om in een gezond lichaam te huizen. Maar wat ik in mijn stoutste dromen mij niet had kunnen voorstellen, gebeurde: ik rende ze er allemaal uit, gelijk de eerste dag al en niet zo'n klein beetje ook!

Toen zij aan hun derde ronde begonnen, zat ik al fluitend in de veertiende. Ook zij konden het zich nauwelijks voorstellen en één van hen zei dat ik wel zo'n tachtig kilometer per uur liep. Nu vind ik dit wel héél erg hard en lijkt het me eerlijk gezegd ook sterk; maar ja, aan de andere kant blijft het ook bijna een wonder dat iemand negen meter ver kan springen.

In ieder geval bleven mijn vrienden nergens en toen ik ze een half uur later uitgeput en halfdood op het gras zag liggen besloot ik, om ze een niet nog groter minderwaardigheidscomplex aan te praten, ook maar te stoppen.

Toen ik thuiskwam, begon ik me al snel onrustig te voelen. Ik kon me niet voorstellen dat ik bijna drie kwartier had hardgelopen maar nog steeds niet moe was. Ik weet niet

wat het was, maar ik had nog een geweldige dosis energie over. Ik besloot om nog even naar het zwembad te gaan, ik was er in jaren niet: meer geweest, maar dit was een mooie gelegenheid om weer eens een paar baantjes te zwemmen. Ik trok mijn zwembroek aan en plonste in het water. Maar wat ik mij in mijn stoutste dromen niet had kunnen voorstellen, gebeurde: Ik zwom ze er allemaal uit en niet zo'n klein beetje ook! Een van de badmeesters dacht zelfs dat ik een speedboat was. Maar het ergste was dat, toen ik zo'n zeshonderd baantjes getrokken had, ik nog steeds geen sporen van vermoeidheid voelde. Was dit wel normaal? Moest ik hiervoor niet naar de dokter?

Ik besloot nog één poging te wagen. Ik belde een vriend op en vroeg hem: of ik zijn racefiets een avond mocht lenen. Dit mocht en zo reed ik tien minuten later richting IJsselmeer. Het ging fantastisch en toen ik na een half uur voor de aardigheid eens op de teller keek, schrok ik me kapot: 300 kilometer per uur??? Toen ik even later via Groningen en Maastricht weer in Amsterdam aankwam, besloot ik gelijk even langs de dokter te rijden.

'Dokter, ik heb nu net gefietst, gezwommen en hardgelopen, maar ik ben nog steeds niet moe, is dat wel normaal?'

De arts keek mij aan en zei: 'Jongen, ik wil je niet ongerust maken, maar als ik je zo hoor zou je best de vreselijke *Ziekte van Triathlon* kunnen hebben. Deze ziekte was een aantal jaren geleden zeldzaam maar de laatste jaren komt hij steeds vaker voor. Vooral bij uitgerangeerde: dertigers die geen doel meer in het leven hebben, maar die nog net iets te intelligent zijn voor de sport-school. Al hun vrije tijd offeren ze hiervoor op en tot nu toe hebben we hier nog geen medicijn tegen kunnen vinden. Eigenlijk wordt het alleen maar erger. Een aantal patiënten gaat morgen het Kanaal over zwemmen, vervolgens de Tour de France rijden om morgenavond laat na heen en weer gelopen te hebben naar de Akropolis in Athene weer thuis te komen. Echt: probeer te stoppen nu het nog kan!'

Ik gaf hem een hand en beloofde mijn best te doen.

Vandaag hoest ik weer als een gek, dus het gaat de goede kant weer op.

Bericht uit de achterhoede.

Blessureleed II

Algemene ledenvergadering van de loopgroep Nienoord. Ad komt vragen of ik nog een stukje voor hem heb.

Inleveren voor 8 dec. en liefst met een kerstboodschap, kommer en kwel dus met een happy end.

Tweemaal per week ga ik door "de handen" van Jitske mijn fysiotherapeute. Dat lijkt mooier dan het is. Een beetje massage rond m'n geblesseerde harde hoekige linkerker knie en dan word ik aangesloten op een electrisch apparaat wat moet helpen om m'n spieren te versterken. Het geeft je een gevoel dat we vroeger "prikkeldraad" noemden als het vel rond je polsen in tegengestelde richting werd gedraaid. Dat is alles.

Na de uitstekende en leerzame inleiding van de heren Dikkeboer c.s. weet ik dat ik nog een lange weg heb te gaan. Pezen, vertelden de heren, gaan dus langzaam de vernieling in en het herstellen duurt, juist, ook zeer lang. Geduld is een schone zaak maar moeilijk op te brengen.

Daarbij is mij duidelijk geworden dat ik zo'n beetje in "het laatste stadium" bij mijn therapeute ben binnengekomen. Ik liep de pijn er niet meer uit, ik voelde alleen nog maar pijn en liep ernaar. Tenminste dat vertelde Anko me op een Zaterdagmorgen. Gek is dat je dat van een ander moet horen. Tegen beter weten in denk/hoop je dat het wel weer over zal gaan.

Twee maanden verloren c.g. nog meer achteruit gegaan omdat mijn huisarts zei "doet u maar even rustig aan, dan gaat het wel weer over".

Dit jaar dus geen Wedderbergen, geen Egmond en ook geen Leekster Lente Loop. Dat zal wel gek zijn, na 4 jaar lopen nu aan de kant staan kijken.

Echt positief is dat ik nu na 30 "behandelingen" weer heel voorzichtig mag joggen, op het gras en met m'n linkerbeen haal ik weer 4 kg van de grond. Dus in deze donkere dagen voor kerstmis is er weer hoop, of anders gezegd, gloort weer het licht.

Edo Staal dichtte al in een paar van zijn liedjes: "Het is nog nooit, nog nooit zo donker west, of het wordt altijd wel weer licht".

Maar dat weet je pas zeker als het zover is.

Geert.

Wedstrijdkalender.

za/zo 4+5jan	indoor	Haren		
zat 4 jan	Heidelooop	Heerenveen	10-15 km	10.30
zon 5 jan	Horror winterloop	Sneek	9-13 km	11.00
zat 11 jan	Trimloop	Assen	21->3	11.00
zat 11 jan	3e veldloopcomp.	Terapel		
zon 12 jan	20ste halve mar.	Egmond	21/8/3,3	12.00
zat 18 jan	Stadsparkloop III	Groningen	15->2.5	10.00
zat 18 jan	Barlagelooop	Vlagtwedde	15->2.5	14.00
zat 18 jan	Trimloop	Makkum	10 en minder	11.00
zon 19 jan	DouweKleefstral.	Leeuwarden	16/12.3/6	12.00
za/zo 25/26jan	Indoor	Franeker		
zat 1 feb	cross Hondsrugl.	Emmen	1 tem 8 km	
zat 1 feb	Midwintermarathon	Apeldoorn		
zon 2 feb	Horrorwinterloop	Sneek	9/3	11.00
zat 6 feb	Trimloop	Assen	21 en minder	11.00
zat 22 feb	Snertloop			
	=4e veldloop	Leeuwarden	10-2	14.00
zat 22 feb	Stadsparkloop 4	Groningen	15-2.5	10.00
zat 22 feb	Heidelooop	Heerenveen	15-7	10.30
zat 22 feb	Dobbelooop	Zuidlaren	15-2.5	10.30

**EEN FLOORKETT VLOER VALT
NIET NA TE APEN !**

