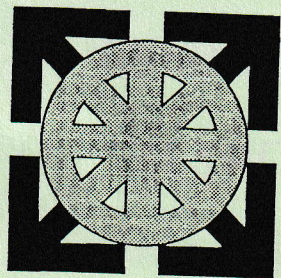


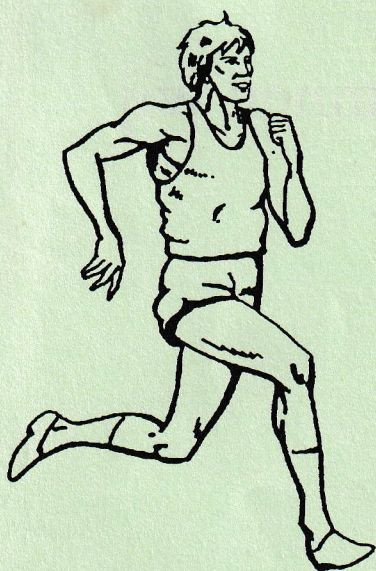
loopgroep



nienoord

Rabo

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989



CARROSSERIEBEDRIJF

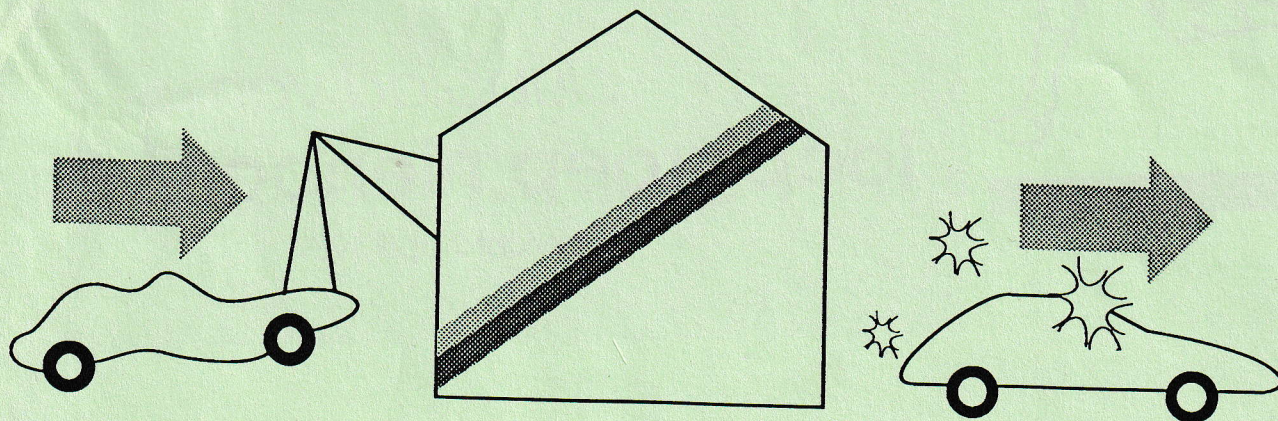
VEENSTRA

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 6

<u>Voorzitter:</u>	Anko Odding J.P. Santeeweg 86 9312 PH Nietap tel. 05945-15598	<u>Wedstrijd- secr.</u>	Jelly Land Leegeweg 6 9745 CP Hoogkerk tel. 050-565982
--------------------	--	-----------------------------	---

<u>Secretaris:</u>	Peter Schipper H.N. Werkmanstr. 26 9744 HB Hoogkerk tel. 050-565277	<u>Technische zaken:</u>	Boele de Wind de Olde Ee 18 9362RC Boerakker tel. 05945-49936
--------------------	--	------------------------------	--

<u>Penningmeester:</u>	Jan Hovinga Auwemalaan 33 9351 NA Leek tel. 05945-15076	<u>Redactie:</u>	Ad van Es/J Land 't Zuden 157 9351 LJ Leek 05945-15111
------------------------	--	------------------	---

Typewerk: Arwie Odding.
Ad van Es.

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

* Bij inschrijving is eenmalig f 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 f 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	f 32,-
	T-shirt	f 16,-
	Wedstrijdshirt	f 40,-
	Broekje	f 30,-

Mededelingen van het bestuur

Met ingang van 29 maart a.s. willen we weer gezamenlijk gaan koffie drinken na de training. Deze traditie willen we weer in ere herstellen om de sfeer en de onderlinge binding nog verder te verbeteren. We willen dit iedere laatste zondag van de maand doen in de cantine van de camping Westerheerd.

Voor de zaterdaggroep willen we hetzelfde doen m.i.v. 14 maart a.s.. We willen dit dan ook continueren op iedere tweede zaterdag van de maand.

Vanaf 4 maart a.s. wordt er iedere woensdagavond een duurloop gehouden van 1 à 1½ uur. Start om 18.30 uur bij de camping Westerheerd.

Eris behoefte aan hulp tijdens de Leekster Lenteloop. Op wie kunnen we rekenen op zaterdag 28 maart? Aanmelden bij Peter, tel 050-565277.

Bestuur, trainer en leden hebben tijdens een training in de Zuurse Duinen besloten voortaan om 9 uur te beginnen. Alle "zandtrainingen" in Norg, Bakkeveen of Zuurse Duinen starten vanaf nu om 9 uur. Eerder van huis dus.....(let op uw saeck -red.-).

Willen jullie de resultaten van wedstrijden zo snel mogelijk aan mij doorgeven. Dan kan ik de loopgroep-successen doorgeven aan de Leekster Courant, Droaver e.d.. Peter Schippers, tel 050-565277.

Leden met een inkomen op minimaal niveau, kunnen via het "Minimafonds" van de Gemeente vergoeding krijgen voor contributie. Peter weet er alles van!

Het bestuur wil iets doen aan het cultuur-barbarisme binnen de loopgroep. Bij Peter kun je een boekje lenen, getiteld "Historie van Nienoord" (met trainingsschema's van Wigbold van Ewsum -red.-). Daarin staat te lezen hoe belangrijk ons trainingsgebied en z'n bewoners is geweest voor de wijde omgeving.

Loopbroeken van World Runners zijn bij mij (Peter) te koop voor f 60.=. Ze hebben dezelfde groene kleur als de broekjes van de loopgroep.

Nieuwe leden: Anneke Stolk-Staal, geb. 16-6-'55, Kastanjelaan 11, 9363CV Marum.
Arjen Stolk, geb. 30-1-'53, ,, ,, ,,
Roelof Roffel, geb. 15-7-'58, Noorderweg 12, 9363 AJ ,,
Ginus Weening, geb. 29-9-'59, de Sanstraat 100,
9744 Hs Groningen.

Welkom!

Leekster Lente Loop.

Onder de deelnemers aan de 6^e Leekster Lente Loop zal een verloting worden gehouden. Het bestuur van de Loopgroep vraagt ^{middeels} deze oproep aan al haar leden een prijs(je) beschikbaar te stellen en deze zo spoedig mogelijk bij Riek Meyboom in te leveren.

Van de redactie

De copy voor het volgende nummer van de Droaver graag inleveren
vóór of uiterlijk op 12 april.

Nog of weer een ander lettertype? Klopt!

Het bestuur heeft voor de redactie een echte elektrische schrijfmachine "geregeld". (Ook Wim L S bood een machine aan, zij het met wat minder mogelijkheden.) Dank daarvoor.

Hoef ik m'n fouten niet meer weg te verven, maar kan ik dat doen middels een correctie-lint. Ook voor de loopgroep is nu het tijdperk van de grote veranderingen aangebroken. Mee in de vaart der volkeren. Eens krijgen we nog een computer-systeem als ondersteuning van beleid, planning en realisatie daarvan, als hulpstuk voor de financiële winkel en voor de redactie natuurlijk.

En in dat systeem natuurlijk een "kaartenbak" waarmee je kan zien:

- wie de meeste pr's loopt
- wie de meeste clubrecords heeft
- wie regelmatig op de training komt
- wie met een kater aan de training deelneemt
- wie de (sanitaire) drukkers zijn tijdens de training
- wie ook de trainingsopdracht helemaal uitvoert
- wie geblesseerd is en wat voor smoezen men daarvoor bedenkt
- wie altijd kankert op de aanvangstijd of op de leiding
- hoeveel echte of onechte kinderen men heeft
- wie islamiet of zen-boeddhist is en
- wie WAO-er, AOW-er, AWW-er of wat voor plebejer is.

Eens....

Heel erg blij zijn wij met
de geboorte van

*Blij zijn om een kind
is blij zijn om te leven*

Nanne Jorrit

Zoon en broertje van
Ineke, Rob,
Renske en Jikke Amesz

15 februari 1992

Weth. Iwe Hutstraat 132
9351 RL Leek

Namens de Loopgroep willen wij Ineke, Rob, Renske en Jikke van harte feliciteren en is er een bloemetje bezorgd.

Wedstrijduitslagen

Siep raffelde de halve marathon van Peize af in een tijd van 1 uur, 27 minuten en 36 seconden. (21-12-'91)

Siep overtrof zichzelf in Winschoten. In de Wedderbergen liep hij de halve in 1.27.06. Maar op die 28e december '91 liepen er ook nog een paar anderen mee. Hans T bijvoorbeeld met een tijd van 1.12.48, en Ronald in 1.13.06, Peter S 1.19.20, Gerard 1.26.58, Diemer 1.30.10, Jan P 1.33.25, Peter H 1.35.05, Lammert 1.51.20, Boele 1.24.49, Harm P 1.24.37, Jan de J 1.26.02, Hans v L 1.36.09 en Alie 1.41.19.

Er was ook nog een 16 kilometer. Ook hier een aantal dapperen; Trijnie in 1.31.27, Grietje en Aaltje in 1.32.24, Take in 1.14.55, Jan vd K in 1.16.55 en Wim L S in 1.35 afgerond.

Siep had ook graag in Marrum meegedaan. Maar welke (Friese) organisatie plant nu zoiets gelijk met "Wedderbergen". Sake en Evert liepen de 10 km in 39.15 en 39.24.

Siep knalde in de Wilp. Op 4 januari liep hij de 10 kilometer, of was het 10,3 kilometer, in 39.58. Harm P en Jan P (geen broertjes) deden er slechts 38.15 en 41.10 over.

Siep excelleerde in het zand van Egmond. Over deze gedenkwaardige 12e januari doet Bé Bosman uitgebreid verslag.

Siep was zeer ontevreden, wéér geen persoonlijk record. Eén uur, 27 minuten en 36 seconden slechts op de halve marathon van Ureterp op 18 januari. Een zeer tevreden clubgenoot was Gjalt. Hij is dan ook uitvoerig geëerd in de Drachtster Courant (zie hierna). Jan P was ook van de partij en had een tijd van 1.31.54.

Siep Schepel; er zijn organisaties al siepzofreen van geworden, maar van de redactie krijgt-ie de kwantiteitenwisselbeker. Van harte.

Bestuurscrisis bij de KNAU district Noord

Van onze atletiekmedewerker BEILEN — Op de voorjaarsvergadering van het KNAU-district Noord is het zaterdag tot een vertrouwenscrisis gekomen tussen de Technische Commissie en een meerderheid van de aanwezige verenigingen. Voorzitter Chris Konings van de DSAE, de commissie die zich bezighoudt met atletiekevenementen, vergaarde minder stemmen dan zijn tegen-



kandidaat, Siep Schepel uit Leek. De rest van de commissie beschouwde dit als een motie van wantrouwen en beraadt zich op verdere stappen. De grotere verenigingen uit district Noord konden zich het afgelopen jaar vaak niet verenigen met het beleid van Konings. Zo werd ook de invoering van een competitie voor B-junioren, aangeraden door het district, tegengehouden omdat gevreesd werd voor overbelasting van de toch al in aantal geringe jeugdathleten.

Uit. M.v.h.N

24 febr. 1992

Parcoursrecord voor Gjalt Terpstra



In de vroeg in de wedstrijd gevormde kopgroep is Wim van Rijswijk (links) tempomaker voor clubgenoot Dick Gelderblom (383). Rechts achter Gelderblom loopt de latere winnaar Gjalt Terpstra. (foto Harry Blokzijl)

DRACHTEN - Met 308 deelnemers was de tiende Sterreloep in Ureterp beter bezet dan ooit tevoren. Het jubileum werd ook opgesierd met een nieuw parcoursrecord. Daarvoor zorgde Gjalt Terpstra uit Zevenhuizen, die in 1.12.56 uur ruim dook onder de 1.13.22 uur die de Drachtster Dick Gelderblom vorig jaar op de chrono bracht. Gelderblom werd dit keer tweede en bleef maar elf seconden verwijderd van zijn recordtijd.

De halve marathon was met 120 atleten het best bezet. Wim van Rijswijk fungeerde als haas voor clubgenoot Dick Gelderblom, waardoor die lange tijd op kop lag. In de slotfase, waar de wind tegen de lopers toch nog wel voor enige problemen zorgde, wist Gjalt Terpstra toch nog het gat te dichten en als eerste de finish te passeren. De loper uit Zevenhuizen liet weten erg blij met de prestaties te zijn aangezien hij lange tijd geblesseerd is geweest.

Uitslagen: 3500 meter dames 1. Hanny Jonkman Ureterp 14.07, 2. Anneke Jonkman Ureterp 14.37, 3. Sonja Fransen Hasselt 15.28, heren 1. Jan van Dijk Ureterp 13.17, 2. Gouke Lammers Ureterp 14.14, 3. Emile Muskieta Ureterp 14.19, 6000 dames 1. Anneke Breidenbach Zwolle 26.12, 2. Gerry de Jong Jonkersland 27.38, 3. Jantje Lageveen Ureterp 28.09, heren 1. Bart Hogeboom Bakkeveen 22.36, 2. Dirk Berger Buitenpost 23.09, 3. Alex van der Woude Drachten 24.08, 11.000 dames 1. Maaïke Hornstra Jellum 45.28, 2. Wilma de Jong Drachten 51.05, 3. Iedy de Vries Ureterp 56.59, heren 1. Edwin te Stege Drachten 39.46, 2. Sido Martens Leeuwarden 41.14, 3. Sytse Tibbesma Drachten 42.04, halve marathon dames 1. Els Houwink Drachten 1.42.07, 2. Dirkje Zwierstra-de Jong Wergea 1.47.30, 3. Martha Sjoerdsma Grou 1.49.07, heren 1. Gjalt Terpstra Zevenhuizen 1.12.56, 2. Dick Gelderblom 1.13.33, 3. Joop Liemburg Langezwaag 1.15.58.

DRACHTSTER COURANT 22.1.'92

- * Hans Top liep de Derde Bosloop in Appelscha op zaterdag
- * 15 februari. De 9000 m werd door hem in een tijd van 29.53 min.
- * gelopen.
- * Met de eerste plaats die hem dit opleverde willen wij hem
- * vanaf deze plaats nog van harte feliciteren.

Trainingsschema voor de maand maart

- 1-3 training Bakkeveen
- 2-3 herstellloop + 1 uur
- 3-3 3 km inlopen, 5x6 minuten climaxloop met pauze v 4 minuten
- 4-3 duurloop + 15 km
- 5-3 tempo-duurloop + 15 km
- 6-3 als 2 maart
- 7-3 duurloop 18 - 20 km
- 8-3 training Nienoord; 8x1000, pauze v 300 m
- 9-3 als 2 maart
- 10-3 duurloop 16 - 18 km
- 11-3 duurloop van 1½ uur (20 min inlopen, 50 min wedstrijdtempo van de halve marathon en 20 min uitlopen)
- 12-3 duurloop 15 km
- 13-3 rustdag of 5 km joggen
- 14-3 duurloop + 23 km
- 15-3 training Nienoord; 2x3000 m
- 16-3 als 2 maart
- 17-3 3 km inlopen, pyramideloopt v 100 t/m 800 m met pauzes v 200m, na 800 m 5 min terug weer 200 m
- 18-3 duurloop 12 - 15 km
- 19-3 duurloop 16 - 18 km, hierin 3x 10 min versnellen met pauzes v 10 min
- 20-3 8 - 10 km joggen
- 21-3 duurloop + 25 km
- 22-3 training Nienoord
- 23-3 als 2 maart
- 24-3 3 km inlopen, tempoloopt v 3 km en 3 km uitlopen
- 25-3 duurloop 12 - 15 km
- 26-3 5 - 8 km joggen
- 27-3 rustdag of 5 km loslopen
- 28-3 LEEKSTER LENTE LOOP

Zo, voortaan werk ik de schema's van Boele LIGGEND af !!

Liggend joggen bij El Sol

RODEN- De Vibrosaun die onlangs bij El Sol aan de Kanaalstraat 60E werd geïnstalleerd, is door het publiek enorm goed ontvangen. Het apparaat dat een combinatie is tussen massage en sauna, zorgt ervoor dat de gebruiker er als herboren onder vandaan komt. Zeer ontspannend maar ook pijnverlichtend.

Ook kan de Vibrosaun een prima steun zijn bij gewichtsvermindering. De poriën van de huid openen zich, waardoor de zweetafscheiding toeneemt. Ondanks het liggend gebruik wordt er een jogging-effect bereikt, hetgeen gepaard gaat met enorm vochtverlies en calorieverbruik.

Hallo Nienoord

Hier een informatief levensteken van de jongste Van Es telg (maar niet de knapste!, aldus pa).

Het lag in de planning om in de kerstvakantie mijn gezicht weer eens te laten zien. Door een ongeval op de hindernisbaan, waarbij ik mijn enkelband scheurde, kan dit echter niet doorgaan. Nu zit ik dan ook met mijn been omhoog en heb ik alle tijd om iets voor de clubkrant te maken.

Ik schrijf iets over warmte- en koudeletsels, omdat ik hier al voorbeelden van gezien heb. Onwetendheid en gebrek aan zelfverzorging, zijn vaak de redenen van deze letsels. Ook in de burgermaatschappij komen warmte- en koudeletsels voor. Trek, als hardloper, hier je conclusies uit. Ook hier geldt: Voorkomen is beter dan genezen.

Warmteletsels

a Warmteuitputting

1) Komt voor

Wanneer de lucht erg droog is

2) Oorzaak

Zoutverlies door overmatig transpireren

3) Verschijnselen

-Natte, bleke huid

-Normale temperatuur

-Hoofdpijn

-Duizeligheid

-Slap gevoel

-Geen eetlust

-Krampen van de spieren van kuit, armen, buik

4) Eerste hulp

-Breng slachtoffer in de koelte

-Maak kleding los

-Geef hem zout water te drinken

b Hitteberoerte

1) Komt voor

Als bij windstil, warm weer, bij een hoge luchtvochtigheid, grote lichamelijke inspanning moet worden geleverd.

2) Oorzaak

Het lichaam kan onvoldoende warmte afgeven d.m.v. het verdampen van zweet.

3) Verschijnselen

-Droge, hoogrode, gloeiende huid

-Hoge koorts

-Erge dorst

-Snelle diepe ademhaling

-Wordt suf of raakt plotseling bewusteloos

4) Eerste hulp

Snel afkoelen:

-Breng slachtoffer in de koelte; in elk geval in de schaduw

-Maak kleding los

-Besprenkel slachtoffer met water, leg natte doeken op zijn hoofd.

-Waaier met een stuk karton o.i.d. om het verdampen te be-

vorderen

Als het slachtoffer bij kennis is:

-Hem zelf water laten drinken

Bij bewusteloosheid:

-Ademweg vrijhouden

-In stabiele zijligging leggen

-Koelen

-Afvoeren en blijven koelen

Opmerking:

Verlies geen tijd! Levensgevaarlijke toestand

c Preventie van warmteletsels

Beide warmteletsels kunnen voorkomen worden. Let daarbij op het volgende:

1) Drink veel water

Bij erg hoge temperaturen en droge lucht, kunt u zoveel vocht verliezen, dat u om dit verlies aan te vullen 1/2 tot 2 l water per uur moet drinken. Dat is wel 15 liter of nog meer per dag.

-Drink veel water voor u aan uw opdracht begint; pas het "overdrink"-systeem toe

-Drink dikwijls kleine hoeveelheden water, tijdens de actie

-Drink ook als u geen dorst heeft

2) Gebruik alle maaltijden

Met het zweten verliest u veel zout. Ook dit verlies moet aangevuld worden. Dit kan het beste bij de maaltijden

-Sla geen maaltijd over

-Kies hartig broodbeleg bij de broodmaaltijd

-Gebruik extra zout bij de maaltijd

3) Werk en rust zoveel mogelijk uit de zon

4) Pas uw kleding aan

-Rol de mouwen op

-Houd verder in de zon hoofd en huid zoveel mogelijk bedekt

5) Let op elkaar

-Herken de verschijnselen van warmteletsels

-Voorkom erger; drink, eet iets hartigs, enz.

Koudeletsels

a Bevriezing (frostbite)

1) Komt voor

Bij droge, zowel als vochtige koude, vaak in combinatie met wind

2) Oorzaak

Delen van het lichaam worden blootgesteld aan temperaturen beneden het vriespunt. De tijd van blootstellen varieert van een paar minuten tot enkele uren.

De meest kwetsbare delen zijn:voeten, handen, neus, oren en andere delen van het gezicht

3) Verschijnselen

- Een intens gevoel van koude, gevolgd door gevoelloosheid (dood gevoel)
- Tintelende, stekende pijn is ook mogelijk
- Bij mensen met een lichte huidskleur ziet de huid eerst rood, daarna grijs tot bleekwit
- Bij mensen met een donkere huidskleur wordt de huid grijs-grijs
- Soms gaat het gevoel van koude over in een gevoel van warmte(!)

4) Eerste hulp

- Houd de blote voeten tegen het warme onderlichaam van een kameraad tot de pijn terugkomt
- Houd vingers, onder de kleding bijv. de oksels of tegen het onderlichaam tot de pijn terugkomt

N.B. Bij bevriezingsverschijnselen:

- Geen alcohol drinken
- Niet roken
- Nooit met sneeuw masseren
- Arts halen

b Onderkoeling (hypothermie)

1) Komt voor

- Bij een val in het water
- Bij bewegingsarm verblijf in koude wind (bijv. na verwonding)
- Na inname van slaapmiddelen of alcohol met aansluitend bewusteloos liggen in een koude omgeving

2) Oorzaak

De temperatuur van de binnenste organen, zoals hart, ingewanden en hersenen is snel lager geworden t.g.v. blootstelling van het hele lichaam aan lage temperaturen

3) Verschijnselen

- Vermogen om te oordelen verdwijnt
- Slachtoffer heeft het koud en rilt
- Slachtoffer wil gaan slapen
- Hij beweegt niet meer en vertoont een starre blik
- Temperatuur van de binnenste organen zakt onder 30 graden C
- Dit is slechts door medisch personeel te constateren
- Ademhalingsstilstand

4) Eerste hulp

- Algemene opwarming
- Zoek schuilplaats
- Geef slachtoffer, zolang hij bij bewustzijn is veel warme drank met suiker. Echter geen alcohol (opwarmen van binnenuit)
- Wikkel hem in een (aluminium)deken
- Trek hem droge kleren aan
- Of verwarm hem met de lichaamswarmte van een kameraad
- Als het slachtoffer bewusteloos is:
- Houd de ademweg vrij
- Leg slachtoffer in de stabiele zijligging
- Beadem hem eventueel
- Voer het slachtoffer af

c Preventie van koudeletsels

Koudeletsels en andere problemen door koude veroorzaakt, kunnen worden voorkomen. Het dragen van koudweerkleding is niet genoeg. U moet ook een aantal zaken zorgvuldig nakomen:

1)Zorg goed voor uw voeten

a)De voeten zijn het moeilijkste gedeelte van het lichaam om warm en droog te houden

-Gebruik inlegzolen

b)Om uw voeten warm te houden,moet u:

-Geen knellende schoenen en/of nauwe sokken dragen

-Bewegen!Als u niet loopt,krijgt u gegarandeerd koude voeten.Maak in noodgevallen kniebuigingen,looppas op de plaats,beweeg de tenen voortdurend,til uw voeten af en toe op.Zo bevordert u de bloedcirculatie.

2)Zorg voor uw handen

-Houd uw handen zoveel mogelijk bedekt

-Draag geen handschoenen of wanten die te nauw zijn

-Draag wollen wanten nooit onder geweven wanten in sneeuw of regen.Natte wanten vergroten de kans op koudeletsels of draag gevoerde handschoenen

-Warm koude handen door deze onder de bovenkleding in de oksels of tegen het onderlichaam te houden.Ook kunt u uw vuisten afwisselend ballen en ontspannen of uw armen rond zwaaien

-Raak nooit in extreme koude met blote handen metaal aan De huid met onderliggend weefsel kan zo onmiddellijk bevriezen en er ontstaat een zelfde soort letsel als bij verbranden

3)Gebruik kleding op de juiste manier

a)Draag schone kleding

Vuile kleding,koude kleding!Vuil en vet verkleinen het isolerend vermogen in het weefsel.De lichaamswarmte kan zo ontsnappen

b)Zorg dat u niet gaat zweten

Ook zweet verkleint het isolerend vermogen van de kleding Maak,als u zich toch moet inspannen,kledingstukken los om koude lucht binnen te laten.Begin met een paar knopen.Trek als u het dan warm hebt,de buitenste laag uit.

Niet zweten,maar ventileren!

Het is beter het een beetje koud te hebben,dan te zweten

c)Draag ruimzittende lagen

Het is erg belangrijk dat uw kleding ruim zit en uit meerdere lagen bestaat.De lucht tussen de lagen werkt isolerend en de bloedcirculatie wordt niet gestremd Goede bloedcirculatie helpt koudeletsels voorkomen

4)Denk om uw hoofd

Om zoveel mogelijk lichaamswarmte vast te houden,moet u uw hoofd bedekt houden.70% à 80% van de lichaamswarmte ontsnapt via het hoofd.Gebruik bijv.een sjaal om oren en andere delen van het hoofd te beschermen

5)Eet en drink voldoende

Als u niet goed eet of onvoldoende drinkt,neemt uw weerstand tegen koude(letsels) af en daarmee de kans om slachtoffer te worden toe.

-Voorkom uitdroging,door veel water,koffie,soep te drinken

-Gebruik geen alcohol

-Rook niet

Windchillfactor

Mensen maken vaak de denkfout dat bevriezingen alleen kunnen optreden bij temperaturen onder het vriespunt. De temperatuur die wij voelen wordt ook in grote mate bepaald door de wind, de zogenaamde windchillfactor. Ik zal dit aan de hand van enkele voorbeelden duidelijk maken

windsnelheid in:		luchttemperatuur in graden C				
Beaufort	m/sec	10	5	-1	-7	-12
0 stil	0-1	10	5	-1	-7	-12
2 lichte bries	2.5	9	3	-3	-9	-15
3 zachte bries	4.5	5	3	-9	-16	-23
4 matige bries	6.7	2	-6	-14	-21	-29
5 stevige bries	11.2	-1	-9	-18	-26	-34
6 krachtige wind	13.4	-2	-11	-19	-28	-36
7 matige	17.9	-3	-12	-21	-30	-38

Als laatste wil ik het nog even hebben over het vochtverlies. Dit, uiteraard, i.v.m. de loopsport.

Ons lichaam bestaat voor 75 % uit water. Wanneer we liters vocht verliezen, kan dit ongemakken geven.

Een droge strot, dat kennen we. Maar gelukkig heb ik nog niemand met een gerimpelde huid uit de wedstrijd zien komen. Hieronder de ellende die je kunt krijgen bij verlies van hoeveelheden vocht:

- 1-5% (2,5 l): dorst, eetlust, rode huid, ongeduld, slaperig, misselijkheid
- 6-10% (5 l) : duizelig, hoofdpijn, moeizame ademhaling, geen speeksel, spraakgebrek, loopstoornissen
- 11-20% (10 l) : ijlen, niet kunnen slikken of goed zien, gezwollen tong, ongevoelige gerimpelde huid
- > 20% (> 10 l): ernstige spierzwakte en verminderd geestvermogen, uiteindelijk: dood

Ik realiseer mij dat ik veel op papier heb gezet. Ik hoop echter dat het niet voor niets is geweest en dat je er lering uit hebt getrokken. Verwen jezelf, een ander doet het niet!

Ik wens je veel loopplezier en een blessure-vrij jaar

vaandrig van Es
beter bekend als:
Gaby

Lopen in Egmond.....impressies over en rondom

Hoe vertel je de achterblijvers wat er allemaal gebeurde tijdens het weekendje Egmond? De feiten wat het lopen betreft bijvoorbeeld. Maar ook wat er allemaal daarvoor geschiedde. Is het allemaal wel de moeite waard? Vergeet je niets?

Toch maar wagen, al realiseer ik me dat toezeggen sneller gaat dan waarmaken. En dat laatste geldt overigens meteen ook voor de prestaties van lopers.

En het ging goed in Egmond!

Een chronologisch overzicht:

Vrijdagavond, rond 18.00 uur was het verzamelen geblazen in het Natuurvriendenhuis in Bergen aan Zee. Een lange reis vanuit het Groninger Landschap. Prachtig weer was het die dag.

Jan, jawel, de Jong, zorgde voor de rondleiding aldaar. Hij vergat vooral niet te benadrukken dat er ook gewerkt (corvee) moest worden.

Gezamenlijk eten vervolgens. De echte loper liet zich gelden. Allerlei variaties met rijst, mie en macaroni waren aanwezig. Ter plekke gekocht of warm gemaakt. Koolhydraten schijnen het goed te doen.

Daarna, afwassen dus.

Ietwat later kwam voor ons allen het resultaat van werk van belangrijke afwezigen -Boele en Anko dus- letterlijk op tafel in de vorm van appeltaart. Alie vierde samen met ons haar victorie in "de Wilp".

Daarna begon het echte werk. A walk in the dark.

Zoals lopers zijn, we deinzen voor niets terug. Zelfs niet voor borden "gevaarlijke duinafgang". Met ware doodsverachting stortte groot en klein zich naar beneden. Blessures vermij-dend! Belicht door helder licht "Rob". Het strand was mooi, de lucht was helder, de sfeer kalm.

Maar nu terug. Via een soort wildwissel, konijnenspoor gingen we in ganzenpas via allerlei "struikeldraden" (het kostte sommigen bijna het gezicht) dwars door de duinen naar ons uitgangspunt terug. Ook dat ging goed.

Na klaverjassen, trivial pursuiten en tussendoor gefilosofeer over sportkleding en de mogelijkheden voor groepskorting bij plaatselijke neringdoenden (we blijven Ollanders niet-waar!), gingen we tamelijk vroeg plat.

Slapen. Ontbijt met politieke discussies (kansen Jan gestegen?) en langzamerhand gereed voor de zaterdagmorgentraining.

Jan gaf een strikte opdracht: een uurtje lopen zonder moe te worden. Waar blijf je nou Boele?

Het was een lekker uurtje. Mooie duinen, hellend, helaas -hoewel op zich wel mooi- met een beperkt gezichtsveld door de mist.

De achterblijvers (supporters) hadden voor heerlijke koffie gezorgd.

's Middags ging ieder zijns weegs.

Pannekoeken sierden 's avonds de tafel. Opnieuw dus een koolhydra-stoot. Koffie, kaarten, stond weer op de rol. Fanatisme klonk alom.

Hoewel nu en dan werd een stille, enigszins nerveuze stemming voelbaar. "Witjes" dus.

Jan, hij opnieuw dus, ontpopte zich als een perfecte slavendrijver. 08.00 tot 08.30 ontbijten; corvee; koffie en om 10.00 uur weg. "Even lopen", douchen en weer naar huis.

En ja hoor, het lukte. "Alie werd zelfs wakker vóór de wekker" ging het gerucht (of bedoeld werd dat hij afliep of dat ze ervoor lag, werd er niet bij gezegd overigens!). De rest werd ook op tijd wakker/gewekt. Ontbijten in relatieve stilte. Corvee. "Miep Kraak" ging rond.

Het schema van Jan bleek opnieuw perfect. Koffie en nummers opspelden gingen gelijk op. Zenuwachtig toiletteren.

Daarna in kolonne naar Egmond. Jan, hij weer, loodste ons konvooi door het drukke Egmond naar een prima parkeerplek. Via de markt (na groepsfoto) naar de sporthal.

De gebruikelijke taferelen voor de start. Rijen voor de pot dus!

En eindelijk, naar het juiste startvak.

Echt Egmond dus. Een fantastische ambiance. Wachten op, tijdens en ook weer ná de start.

Dan wordt het ieder voor zich. Snel, sneller, snelst. Traag, trager, traagst. Ieder weet wel waar hij/zij zich moet plaatsen.

Anderhalf rondje dorp, 8,5 kilometer "rupsen" in het duinlandschap. Tenslotte 7 kilometer strand. Inhalen, ingehaald worden. Lichte regen. Hard strand, dat wil zeggen, vlak en wel zuigend langs de vloedlijn. Dit laatste is een persoonlijke ervaring.

Iets meer daarover wil ik jullie niet onthouden (dat is het voordeel voor de schrijver). Kapot-zittend/lopend op 500 meter van de finish. De kuitbreker (hellend mul zand als overloop strand-straten) voor ogen werd ik ingehaald door Grietje en Aaltje. Lichtvoetig als twee hinden tripten zij naar boven, machteloos nagestaard door ondergetekende. Nog maar meer trainen komend jaar.

Een paar tijden (in willekeurige volgorde): Jan 1.30.03, Hans 1.35.31, Rob 1.52.00, Jan vd Kaap 1.53.12, Geert 1.46.50 (vloekend over de finish, "dit nooit meer"), Alie 1.47.50, (Harm Pops 1.27.30, DJ Veenstra 1.37.10, Siep 1.28.11, deze drie waren alleen op zondag present), Aaltje 2.13.32 en Grietje óók 2.13.32.

Ikzelf 2.14.10 en last but not least, good old Wim 1.59.00. Hoe hij het versierde weet alleen hijzelf, maar bij mij werd het idee geboren hem volgend jaar als "haas" te gebruiken. Scheelt een stief kwartiertje dus.

Rustig wachtend Egmond uit naar Bergen terug. Snel, snel, snel douchen en opruimen. Communicatiestoring gastheer/-vrouw en wij. Keurig binnen onze tijd -hulde Jan- retour Leek. Eten "in de Klaver" in Niebert. Een eenvoudig doch voedzaam maal.

Zonder afwas deze keer, maar met rekening.

Enige PR-kreten wil ik jullie niet onthouden:

1. "na bezoek aan een plaatselijke pedicure
gaan je benen niet verzure" én
2. "laat je spieren bij Rob nog eens kne'jen
dan horen blessures tot het verle'jen" én
3. "meer leut bij de peut".

Afsluitend, ongetwijfeld ben ik het belangrijkste vergeten, vraag dat dus aan de anderen. Desondanks, ik hoop jullie een indruk te hebben gegeven van een fantastisch, heerlijk, lui, vermoeiend, flitsend, enz, voor herhaling vatbaar week-end.

Bé Bosman.

GEZOCHTGEVRAAGDGEZOCHTGEVRAAGDGEZOCHTGEVRAAGDGEZOCHTGEVRAAGD

Voor het invoeren van de gegevens van de deelnemers aan de Leekster Lenteloop zoeken we twee personen die vlot met de vingers het toetsenbord kunnen bewerken.

Anko

Siep Schepel gekozen als voorzitter van de D.S.A.E.

Tijdens een erg tumultueuze vergadering in Beilen van het districtbestuur van de K.N.A.U. vonden er verkiezingen plaats. Met 2500 voor(en 1000 stemmen voor z'n tegenkandidaat) werd Siep gekozen als voorzitter van de D.S.A.E, wat staat voor District Sektie Atletiek Evenementen.

Namens de loopgroep feliciteren we Siep van harte met deze benoeming.

Even voorstellen.....

Helemaal gerust op een goede afloop was ik niet. Ik ging wel naar hem toe voor een interview, maar dacht; met wat ga ik straks weer naar huis. Want ik geef jullie de verzekering, als je interesse in die jongens of hun producten toont, ben je de klos.

Met wat voor gladde verkooptrucs krijg ik straks een nog goedkopere levensverzekering, een kreukelvrije autoverzekering of een onsterfelijke begrafenispolis in m'n maag gesplitst.

Maar ik moet jullie bekennen, het is me allemaal meegevallen. Ik hoefde niet eens direct te betalen.....

dochteren.

Hij werd in Zwolle geboren. Maar omdat kleine Hans toen niet zo solide in elkaar zat, verhuisde de familie naar de bossige omgeving van Hattem. Gericht sporten was daar niet aan de orde, wel lekker dollen in de directe omgeving.

In '63 kreeg pa Bakker een baan in 't noorden en zo kwam Hans in Haren te wonen. Tijdens z'n Mulo-tijd hier deed-ie een beetje aan gymnastiek, maar allerlei andere zaken waren toen veel belangrijker.....

Op z'n twintigste stortte Hans zich in het verzekeringswezen bij een kleine maatschappij, één van de voorlopers van het huidige Amev. Zo'n vijftien jaar lang heeft-ie aan z'n maatschappelijke carrière gewerkt door het volgen van allerlei opleidingen in de verzekeringswereld en in boekhoudkundige sferen.

In volgorde van belangrijkheid: werk, studie, waar dan nog tijd voor was..... en sport.

Toch moet-ie nog tijd gehad hebben om Greet te leren kennen en met haar te trouwen.

Na drie jaar heeft verhuisde het paar in '76 naar Haarlem. Daar heeft Hans het "licht" gezien. Hij is gaan sporten, zonder uitvluchten. Hij had wat lichamelijke klachten en wilde z'n conditie opvijzelen. Omdat de kunstijsbaan op een steenworp afstand lag, is Hans gaan schaatsen. 's Zomers ging hij fietsen. Het ging goed met hem, hij kreeg steeds meer "lucht" en hij ging ook nog tennissen.

Maar dat "licht" en die "lucht" werd Hans overmoedig. Hij ging hollen langs het strand, maar dat viel hem tegen en was helemáál niet leuk.

In '85 streken Hans en Greet in Roden neer. Via de schaats-trimclub in Roden kwam hij in contact met Harm Meertens en Suus en Henk Bouwland. Met Henk ging Hans zich toeleggen op de wintertriathlon. Hij is vier keer aan de start verschenen voor zo'n evenement en drie keer hebben ze hem ook onder het finishdoek door zien komen.

Het onderdeel lopen was voor Hans de zwaarste opgave. Harm Meertens heeft hem toen de weg gewezen naar de loopgroep Nienoord. Bij de loopgroep is hij het lopen gaan waarderen en zelfs leuk gaan vinden.

Naast lopen blijft Hans schaatsen en kruipt-ie, voor het maken van veel kilometers, vaak op de fiets. En één keer in de week slaat-ie een gezellig balletje met Greet. Het kan verkeren.....!

Of Hans nog andere interesses heeft? Ja, toch wel. Hij volgt een jeugdschaatstrainerscursus (wat een woord -ave-). Dan heeft-ie wat achter de hand voor een minder actieve periode en blijft-ie toch nog betrokken bij de sport. Tussen al die activiteiten door volgt Hans zo veel mogelijk de actualiteit via tv of krant, of via de autoradio onderweg naar een verre klant.

Vroeger sportte hij niet door een enigszins overdreven plichtsgevoel. Nu maakt hij z'n collega's om hem heen enthousiast. Hij weet nu hoe het je algehele gesteldheid ten goede komt. Lekker actief bezig zijn, waardoor je de alledaagse sores totaal vergeet.

Z'n lijfspreuk; mens sana in corpore sano = sport, de beste verzekering tegen mankementen (in dit geval!).

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

