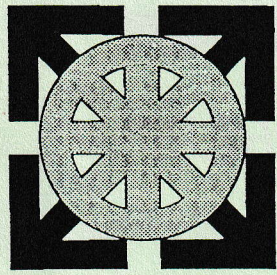


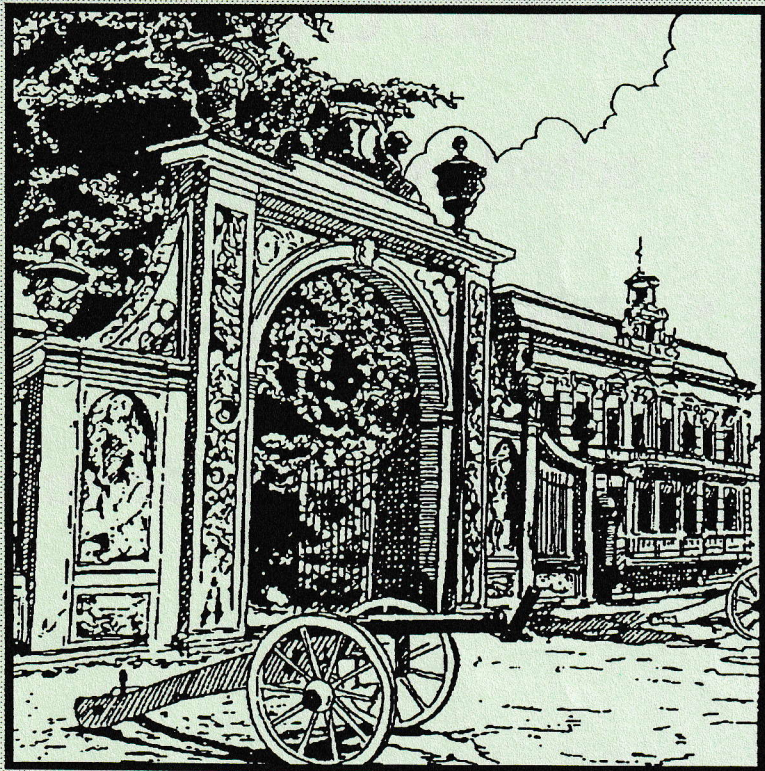
Grietje Waalkes
de Gol 10

loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989



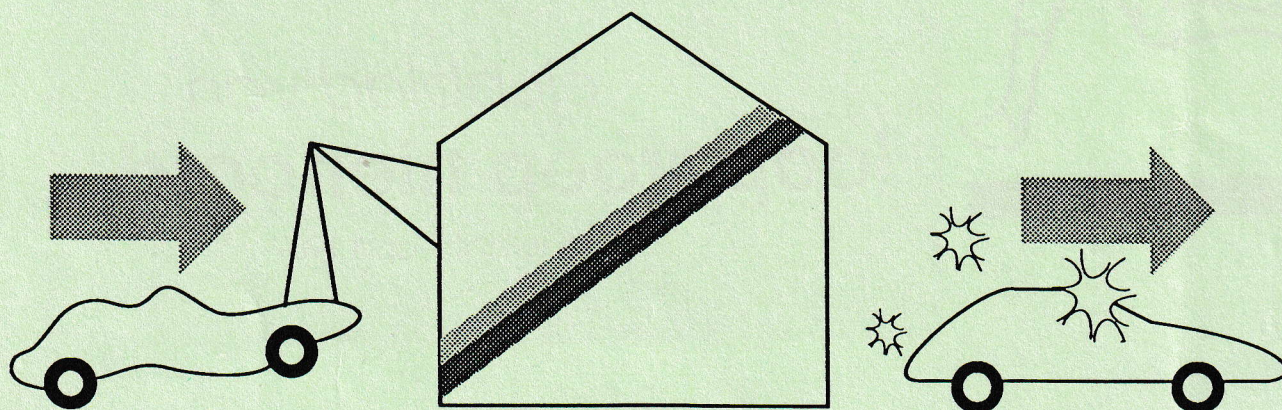
**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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



"De Droaver"

4e jaargang

nummer 1

Inhoud

Van de voorzitter	blz. 2
Bestuursmededelingen	2
Wedstrijduitslagen	3
Van de redactie	3
Achter de schermen van de Leekster Lenteloop	4
Even voorstellen.....	6
De sportkeuring	8
Verslag van de marathon van Rotterdam	10
Leekster Lenteloop '92	11
Hesjes LLL	11
Blessurebulletin atletiek	12
Opkomst en teloorgang van de Peter Schippers fanclub	14
Wedstrijdkalender	16

Loopgroep Nienoord

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

<u>Secretaris:</u>	Peter Schippers H.N. Werkmanstr.26 9744 HB Hoogkerk tel. 050-565277	<u>Technische</u> <u>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 28,50

* 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,-

Van de voorzitter

De zesde Leekster Lenteloop ligt al weer achter ons. Omdat Loopgroep Nienoord dit jaar voor het eerst het leeuwendeel van de organisatie voor haar rekening heeft genomen, stonden velen voor een vuurproef.

Helaas bereikte ons enige dagen voor de Lenteloop het bericht dat onze wedstrijdleader, de heer Henk Snijder, aan een hartaanval was overleden.

Voor de KNAU, maar zeker ook voor z'n naasten een groot verlies. Bij bijna alle wedstrijden kwam je de markante persoonlijkheid, die Henk was, tegen. Ook de jurybeginnels zijn de loopgroepleden door Henk bijgebracht.

Bijna alle Leekster Lentelopen heeft Henk als wedstrijdleader bijgewoond en ook dit jaar zou Henk, samen met z'n vrouw, de jury weer completeren.

Vanaf deze plaats wil ik z'n naasten veel sterkte wensen voor de komende periode.

Bestuursmededelingen

* SMA

Het bestuur heeft een abonnement genomen voor alle loopgroepleden bij het Sport Medisch Adviescentrum (SMA) in Groningen. Hierdoor kan iedereen van de loopgroep reductie krijgen op keuringen en consulten. (zie hiervoor elders in dit blad.)

* Zevenhuizen-Leek-Zevenhuizen

De commissie die de mogelijkheden van deze loop zou onderzoeken, is hier voor dit jaar niet in geslaagd. Wel gaat zij door met haar werkzaamheden om deze loop voor volgend jaar te organiseren.

* Landelijke Loopdag

Mogelijk kan het bestuur op 20 juni a.s. de "Landelijk Loopdag" voor de provincie Groningen organiseren. Het wordt dan een trimloop of cross. Zodra hierover wat meer bekend is, zullen we jullie informeren.

* Lopen voor Worldrunners

Speciale aandacht wordt gevraagd voor twee wedstrijden waarvan de opbrengst ten goede komt aan projecten van Worldrunners. Worldrunners brengt geld bijeen om kinderen in diverse Afrikaanse landen voedsel, onderdak en onderwijs te geven.

Op 25 april wordt er in het Stadspark (atletiekbaan) te Groningen om 10 uur gestart voor afstanden van 2 tot 20 kilometer.

Op 22 mei organiseert de Veteranencommissie 40+ in Rottevalle de z.g. Ouwelullenloop. (Ook voor senioren is er een plaatsje ingeruimd!) De start is om 19.45 uur aan de Haven en de afstanden zijn 5,5 en 10 kilometer.

De inschrijfgelden zijn respectievelijk f 5.- en f 6.-, inclusief lot. Tevens is er volop Worldrunners-running-outfit te koop.

(bestuursmededelingen)

* Jong geluk

Gjalt en Jannie Terpstra hebben een dochter. Op 24 februari j.l. werd Frouke-Jantine geboren. Nogmaals van harte gefeliciteerd. Een bloemetje namens de loopgroep is bezorgd.

Ook uitbreiding bij Grietje en Sake Bergsma. Op 7 april, niet één, niet twee maar driemaal. Nee, geen kinderen, maar kleinkinderen! Wat een prestatie, geluk gewenst.

* Zandtrainingen

Onze maandelijkse "zandtrainingen" zijn op 3 mei in de Zuursche Duinen en op 7 juni in Bakkeveen.

* Melden wedstrijdresultaten

Nogmaals het verzoek aan een ieder die wedstrijden loopt, de resultaten te melden bij Peter Schippers. Peter draagt dan verder zorg voor publicatie in Leekster Courant, Midweek, de Droaver e.d. Dat is leuk voor jezelf, lollig voor de familie, lucratief voor de sponsor en loffelijk voor de loopgroep. Dus nou niet lastig, luizig of lullig doen, maar melden!

* Nieuwe leden

Rob Houtenbos (19-2-'54), Grashoek 9 Roden, tel 05908-13906.
Peter Kooi (27-11-'46), Weth. Iwe Hutstr 96 Leek, tel 05945-15197.
Egbert Top (19-2-'65), Irenestr 96 Hoogkerk, tel 050-566032.
Welkom allemaal en een fijne tijd bij de Loopgroep.

Wedstrijduitslagen

Op 21 maart liep Peter S in Heerde een 30 kilometer in 1 uur, 53 minuten en 18 seconden. Een persoonlijk record!

920328,111,ave,1.36.49.

De SNS-loop, een halve maraton in Groningen op 5 april. Lammert in 1.32.08, Harm P 1.26.01, Jan de J 1.27.09 en Douwe 1.42.08.

Van de redactie

In de rubriek "Even voorstellen" in de vorige Droaver, is door het kopiëren net de zin met de naam van het slachtoffer weggevallen. Als jullie er nog niet achter waren; het was Hans Bakker (man van Greet en vader van twee struise dochteren).

Copy voor het volgende nummer van de Droaver, graag inleveren vóór of uiterlijk op 14 juni a.s.

Achter de schermen van de Leekster Lenteloop

Het is nu al meer dan twee jaar geleden dat ik bij de loopgroep Nienoord ben begonnen te lopen. Aardige lui hoor, ze vragen heel meelevend; "Het valt zeker niet mee, hè"? Daarna blijven ze in hetzelfde tempo doorlopen, mij in het zweet en puffend achter latend. Wat dit laatste betreft, staat mij een rondje Leekstermeer nog zeer goed bij. Ondertussen kan ik de meute iets beter bijhouden (een gedeelte tenminste), zodat tussen de trainingen iets meer energie overblijft.

En jawel hoor, wat doe je dan, je bent zo gek om in het bestuur van de Leekster Lenteloop te gaan zitten. Vervolgens word je nog aangespoord om als nitwit voorzitter te worden en dan besluit je maar om in het diepe te springen. Dit laatste besloot ik pas nadat ik de kring eens goed had rondgekeken. Want zonder goed team lukt het natuurlijk niet om zo'n halve marathon te organiseren.

Dus dan zie je Siep en denk je, tja, die heeft genoeg van het voorzitterschap na vijf jaar, maar blijft wel beschikbaar als "gewoon lid". Heeft veel ervaring en is eigenwijs, belangrijke kracht. Anko, betrouwbare heer, dat zit wel goed. Evert, stapt er in met een slag om de arm. Afwachten dus. Jan Wiltjer, ziet er gedegen en rustig uit, zal dus wel goed komen met de financiën. Jellie, veel ervaring binnen het loopgebeuren, zit wel goed. Hans de nieuwe secretaris, praat zoals hij loopt. Het oogt bescheiden maar is zeer effectief. Jan H, loopt zoals hij wil vergaderen, snel naar het eindpunt. Prima kracht dus voor het regelen van een snel parcours. Jans, tja, heeft geen tijd meer, maar wil nog wel wat doen t.a.v. sponsors. Maar meepikken wat hij tussen de bedrijven door kan bieden, want praten met het zakenleven kan hij als geen ander. Later meldt Peter S zich nog als serieus en humorvol man.

Al met al dus een prima team dat het wel zal redden ondanks het wegvallen van veel ervaren krachten. Dus hup aan de gang.

En dan blijkt in de loop van het jaar wat voor grote klus het is en ben ik blij dat het draaiboek van Siep er is als handleiding.

Sponsors bellen, dat is de eerste belangrijke klus. Bellen en nog eens bellen en nu en dan je gezicht laten zien.

De eerste vergaderingen worden trouwens matig bezocht, waardoor ik me zorgen begon te maken. Maar dit bleek gelukkig een tijdelijke zaak. Langzamerhand krijg je dan een beeld van alle rompslomp om zo'n loop heen. Alle regelingen met Gemeente, KNAU enz. enz.

De vele werkzaamheden rond inschrijving, borstnummers, scholierenloop, computers (praat me niet meer van computers), vastleggen van juryleden, speakers, kleedruimten, wedstrijdswagen (bus van Jan Lammerts met al z'n communicatiemogelijkheden), uitnodigen van lopers enz. Gelukkig werkt iedereen prima samen en als ik weer eens iets niet weet, is er altijd wel weer een deskundoloog in de buurt.

De laatste weken neemt de hoeveelheid tijd die aan de loop besteed moet worden, toe. Vele details moeten geregeld worden, perscontacten moeten de deur uit. Ook de scholierenloop vergt de nodige voorbereidingen en folders en affiches moeten verspreid worden.

Dan hoop je maar dat het weer mee zit en er weer veel deelname is.

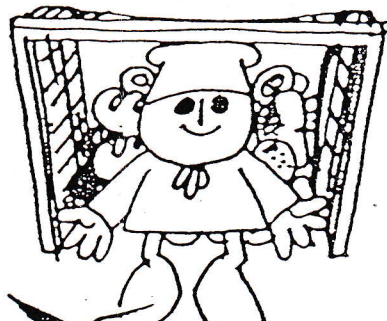
De laatste week wordt het weerbericht druk bekeken. In de week voor de loop de laatste vergadering. De lijst met vrijwilligers is gelukkig



Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK



Tolbertstraat 16

Leek

Tel. 05945-18236

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

arend
ottema



Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428

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

verfhuys
DOS

Tolbertstraat 77 - Leek
telefoon 05945 - 12328



Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke2 - 9351 AH Leek

Leerveilig autorijden bij

Veninga's Rijschool

NIETAP

Isaïc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN

Koops

kantoorboekhandel

kantoormachines

kantoormeubelen

Kanaalstraat 52
9301 LT Roden
Postbus 248
9300 AE Roden
Telefoon 05908-12088

BLOKKER

Huishoudelijke

Artikelen en

Speelgoed

vertrouwd en voordelig

NIET VERGETEN?



* SNIJBLOEMEN

PLANTEN

POTTERIE

BRUIDSWERK

GRADIERE



BLOEMEN EN PLANTEN CENTRUM

scheerhoorn

De Dam 11 - 13 9351 AL LEEK

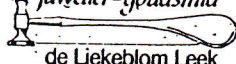
Telefoon 05945 - 12086



ONZICHTBAAR

is onze service maar wel hoorbaar
(bij uw bureu)

van zanten
juwelier-goudsmid



de Liekeblom Leek
Briljant in alle facetten - 05945-17141



TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

- * Nieuwbouw
- * Verbouw
- * Onderhoud
- * Renovatie

LEEK - Telefoon 05945-12212

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'



De Schans 14a,
9351 AZ Leek

Tel. 05945-17561

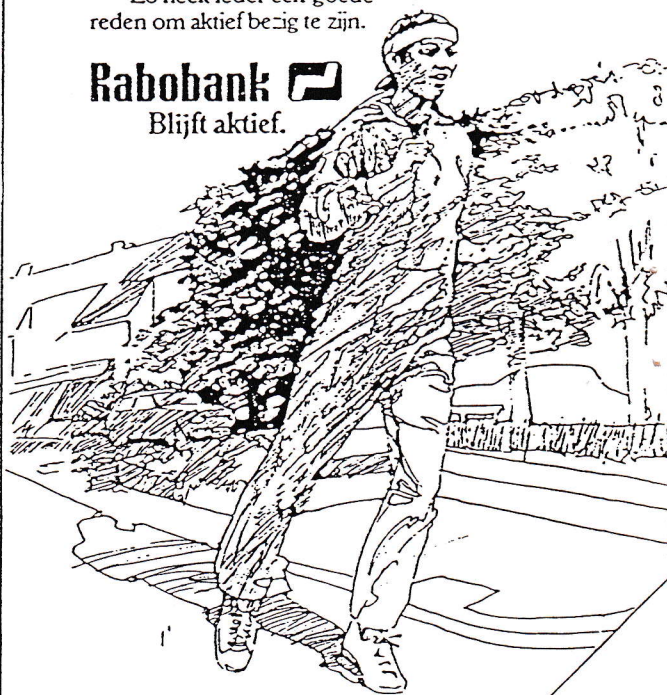
Ook wij zitten niet stil...

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 actief bezig te zijn.

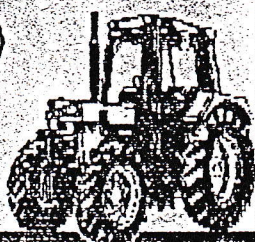
Rabobank 

Blijft actief.



E. LAND

Leegeweg 6
9745CP HOOGERK
TEL: (050)565982



Landbouw-werktuigen-handel

FOTOSNELSERVICE

de Liekeblom

Winkelcentrum de Liekeblom
De Schans 14 9351 AZ Leek
tel: 05945-18202

SPORT SCORE RODEN

'n professioneel advies

HEERESTRAAT 39 RODEN, TEL.: 05908-19185

Even voorstellen.....

Drie foto's:

- verontwaardigd kijkend naar een ondeskundig behandelde grasmat
- fanatiek kijkend vanuit de dug-out naar de verrichtingen van het eerste elftal
- verheugd kijkend tijdens de finish van de Berlijn-marathon in 2 uur 48 minuten.

Deze drie foto's zijn mij het meest bijgebleven van alle foto's en artikelen die ik in korte tijd onder ogen heb gekregen. En daarbij natuurlijk boeiende verhalen over hoe mooi het vroeger was.

Dit alles van een man die heel vroeger op een dertiende juni in Winschoten werd geboren met een voetbalhart en marathonbenen. Maar van "Sodom" heeft-ie niet veel meegekregen. Een jaar na z'n geboorte, en ver voor de tweede wereldoorlog, woonde hij al in Groningen. Hier heeft hij verschillende lagere scholen doorlopen. Omdat het zo'n mini-ettertje was? Misschien ook wel. Zeker is dat de Duitse bezetters verschillende scholen gevorderd hadden. Hoe het ook zij, toen hij vijftien jaar was, vond-ie (of vonden z'n ouders) dat hij genoeg scholen van binnen had gezien en ging hij werken. Heel gewoon in de na-oorlogse tijd, zeker als ze het thuis niet breed hadden.

Na wat baantjes links en rechts kwam hij terecht bij een groothandel in textiel. Dat greep hem!

In de avonduren ging hij studeren. Diverse textielbrevetten, diploma middenstand en -verkoopleider.

Te veel oog voor textiel en te weinig voor sex-appeal? Z'n zus fungeerde als koppelaarster! Daarna nam hij zelf weer het initiatief en trouwde in 1960.

Na z'n huwelijk kreeg hij een baan (en een huis) bij de firma Denneboom in Leek. Hij werd hier bedrijfsleider en verzorgde de inkoop (van textiel natuurlijk). Op een gegeven moment kon hij zelfs de zaak overnemen. Maar dat werd hem -financieel gezien- te gortig. Hij werd toch maar weer vertegenwoordiger ('65).

Dat is hij tot op de dag van vandaag nog steeds, zij het een heel bijzondere door allerlei studies en trainingen. Een gladjanus dus, een linkmichel? Hij maakt niet die indruk.

Terug naar z'n voetbalhart en z'n marathonbenen. Op z'n twaalfde voetbalde hij al bij GVAV en hij heeft het daar tot de hoogste amateurs gebracht. Sterker nog, hij heeft zelfs betaald gespeeld, zonder betaald te worden, wanneer er teveel zieken of geblesseerden waren.

Toen hij in Leek kwam wonen, is hij ook bij de v.v. Leek gaan voetballen. Hij heeft het daar druk gehad. Niet met die twee trainingen in de week, maar hij had allerlei functies binnen de voetbalclub.

Een rommelaar, zoals hij zichzelf noemt, in en buiten het veld. In de loop van de tijd is hij (eerste)elftalleider geweest, trainer van lagere elftallen, keepers-trainer, samensteller van elftallen.

Hij "ronselde" spelers, zat in de strafcommissie, behandelde schorsingen, loste problemen op, was sociaal werker en heeft vele bestuursposten bekleed.

Hij heeft ook nog in de bouwcommissie voor de kantine gezeten. Dit laatste noemt-ie met zoveel nadruk, dat ik vermoed dat er flink wat kantine-trainingen aan gespendeerd zijn.

Op een gegeven moment is het hem allemaal wat over de schoenen gelopen.

Toen is deze "dolgedraaide" en inmiddels uitgedijde voetballer gaan hardlopen. Dat was in 1983. In '85 liep-ie z'n eerst marathon. Eind '87 is hij lid geworden van de loopgroep. Het ongedwongene bij de loopgroep bevalt hem goed. Tijdens z'n werk is hij de snelle jongen in het pak, moet-ie alert zijn en in de plooi blijven, kunnen incasseren. Als tegenhanger wil hij in z'n vrije tijd graag een beetje dollen. Ook hij vindt de maandelijkse "koffie-zondag" belangrijk voor de binding binnen de groep.

Als hij iets doet, wil hij dat met alle inzet doen. Daarom heeft hij z'n functie van secretaris van de loopgroep overgedaan. Dit omdat hij de hele week van huis is en vindt dat een secretaris h t aanspreekpunt van de club moet zijn.

Ik vraag hem nog of hij nog iets boeiends of een wijs woord tot slot heeft. "Als je pijn krijgt, moet je stoppen", flapt-ie eruit. Wat verontschuldigend voegt-ie er aan toe dat dit meer voor anderen geldt dan voor hemzelf.

Moet ik hem eigenlijk nog voorstellen? Natuurlijk.....JANS MEYBOOM.

Hebben die kantine-activiteiten geleid tot wat illegale bezigheden?
In een penose-periodiek zag ik namelijk bijgaande advertentie.

Ad

jonge jenever
35% alcohol.
Per liter van 20.45 voor
18.95

Meyboom
jonge jenever
36% alcohol.
Een rijk aroma en een
fijne milde smaak.
Per liter
24.95

aanjenever
zelf verschillende mout
tarwe,
26.50

■ "Schone atletiek is voornamelijk
een schone droom."
(Atletiekmanager Jos Hermens in Sport International)

NAV. DE SCHORSING
VAN KRABBE C.S.

De uitsmijter komt van het Hoogkerkse loopfenomeen **Hans Top**. Hij reageert zoals gewoonlijk recht voor z'n raap. "Ik vind het gewoon walgelijk, levenslang schorsen die hap! Ze vernielen de atletiek. Als ik nu naar een finale op de honderd meter sprint kijk, denk ik: wie verneukt wie? Ik heb gelukkig niet van die rotzooi nodig. Mijn doping bestaat uit een wipje met mijn vrouw en dan maar rennen."

.....maar of je nu flipt of wipt, het is niet goed voor je prestatie!

(volgens geleerden....)



SPORTMEDISCH ADVIESCENTRUM GRONINGEN

Korrespondentie-adres: Sport Service Centrum,
Postbus 177,
9600 AD Hoogezand,
tel. 05980 -23200.

Bestuurssecretariaat: Helperzoom 219,
9722 BL Groningen.

Konsulten/keuringen: R.K. Ziekenhuis,
Van Swietenlaan 4,
9728 NX Groningen.

DE SPORTKEURING

Tot voor enkele jaren bestonden op vele plaatsen in Nederland sportkeuringsburo's, waar vele sporters periodiek gekeurd werden. Voor veel sporters was dit een verplichting om aan competities deel te mogen nemen. I.v.m. toenemende kritiek op de kwaliteit van de keuringen, werd besloten tot een reorganisatie van de sportkeuringen teneinde de kwaliteit te verhogen. Gelijktijdig werd daarbij de keuringsverplichting opgeheven en het aan de sporters zelf overgelaten om regelmatig een sportkeuring te ondergaan. Gevolg van deze laatste beslissing is echter geweest, dat het aantal sporters dat zich meldde voor een sportkeuring zo drastisch verminderd is, dat er onvoldoende aanbod bleef om de sportkeuringsburo's in stand te houden. Daarop is besloten deze buro's op te heffen en de sporters voor een keuring naar het sportmedisch adviescentrum (S.M.A.) te verwijzen.

Op het S.M.A. kan men terecht voor sportkeuringen variërend van eenvoudig tot zeer uitgebreid. Op het S.M.A. werken sportmedisch geschoolde artsen, die zeer gericht kunnen adviseren.

Een keuring op het S.M.A. duurt- afhankelijk van de uitgebreidheid- 1/2 tot 1 1/2 uur.

De **standaardsportkeuring** begint met het invullen van een vragenformulier, waarop ondermeer naar klachten en ziektes die men heeft of gehad heeft wordt gevraagd. Vervolgens worden lengte en gewicht en vetpercentage bepaald, er worden enkele druppels bloed afgenomen om te kijken of er geen bloedarmoede is, de ogen worden getest, er vindt een blaastest plaats (om de longen te testen), urine wordt onderzocht en tot slot van het vooronderzoek volgt soms een inspanningstestje op de fiets. Daarna volgt het onderzoek door de arts, die vooral let op hart en longen en het bewegingsapparaat (rug, armen, benen, gewrichten, spieren). De keuring eindigt met een bespreking van de keuringsresultaten en een gerichte advisering.

Een eenvoudige kleine keuring is beknopter: het vooronderzoek is beknopter, het lichamelijk onderzoek is beperkt tot: letten op eventuele afwijkingen die een bedreiging voor de gezondheid kunnen vormen. Verder is er alleen, indien nodig, een beknopte advisering.

De **meest uitgebreide sportkeuring** omvat: naast de reeds in de standaardkeuring vermelde onderdelen, een rust cardiogram (ECG, ook wel hartfilmpje genoemd) met aan het eind een maximale inspanningstest op de fiets, waarbij het inspanningsvermogen, het bloeddrukverloop, maximale hartfrequentie, inspanningscardiogram en het herstel na inspanning bepaald c.q. geregistreerd worden. Verder krijgen de keurling en diens huisarts een uitgebreid schriftelijk verslag van de keuring.

Wat is nu het belang van de sportkeuring?

De sportkeuring is niet simpel een kwestie van goed- of afkeuren. Afkeuren komt vrijwel niet voor omdat vrijwel iedereen kan sporten. Indien bij een sporter afwijkingen gevonden worden, is het mogelijk dat hem een bepaalde sport ontraden wordt en dat hij het advies krijgt om een andere sport te gaan beoefenen. In de praktijk blijkt echter dat veruit de meeste sporters tijdens de keuring geschikt bevonden worden voor het beoefenen van de sport van hun keuze. Wel worden echter veelvuldig (kleine) afwijkingen gevonden, die op zich niet ernstig zijn, maar die wel een vergrote kans geven op het krijgen van bepaalde blessures. De sporter wordt hier dan op gewezen en krijgt gerichte adviezen wat hij kan doen om de kans op een blessure zo veel mogelijk te beperken. Voorbeelden van dergelijke afwijkingen zijn: afwijkende voetstand (kan een rol spelen bij diverse enkel-, knie-, heup-, rug- en spierklachten), beperkte of overmatig beweeglijke gewrichten, beenlengteverschil (knie-, lies- en rugklachten), verkorte spieren (spierblessures). Met gerichte maatregelen als eventuele korrektie van voetstand of beenlengteverschil, rekkingsoefeningen en beschermende bandages kan men dan de blessurekans verkleinen.

De kosten van de sportkeuring op het S.M.A. variëren van f 30,- voor de beknopte basiskeuring voor jeugdigen via f 80,- voor de standaardkeuring tot f 170,- voor de meest uitgebreide keuring.

	tarief A	tarief B
1. Blessureconsult, sportmedisch advies	f 50	f 40
Herhalingsconsult	25	25
2.		
a. Kleine sportkeuring		
tot 18 j.	30	25
18 j. e.o.	50	40
b. specifieke sportkeuring	80	70
c. uitgebr. sportkeuring	110	100
d. grote sportkeuring	170	150

Omdat ons bestuur een abonnement heeft genomen,
geldt voor ons tarief B!
(afspraken: 050-258888)



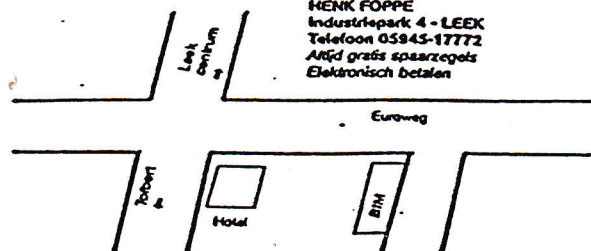
Voleautomatische
Wasstraat



Pomstation

Bij BIM betekent
service nog iets meer!
Autowasstraat en Tankstation

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



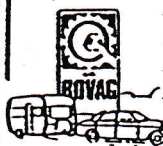
AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF
EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK



Caravans:

Avento **Blind**

Het bedrijf voor uw complete AUTO/CARAVAN-SERVICE



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

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.

Let's go
GOACH

SPORTSHOES AND SPORTSWEAR

ASSEN · DRACHTEN · EMMEN

GEDEMPTE SINGEL 42 ASSEN

OTTENS - LEEK



Land- en tuinbouwartikelen
Gereedschappen IJzerwaren
Dakbedekking Lederwaren
Klommen Touw

SPECIALIST VOOR VAKMAN EN DOE-HET-ZELVER

TOLBERTERSTRAAT 89

TELEFOON 12195

voordeel service kwaliteit

VAN DUINEN
TAPIJT 

Euroweg 4ⁿ - 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.

VERSLAG VAN
DE MARATHON VAN ROTTERDAM 5-4-1992

Allereerst wil ik de mensen vriendelijk bedanken voor de giften die ik heb ontvangen voor de Stichting Het Zieke Kind. In Hoogkerk heb ik een bedrag opgelopen van 388,- dit gaat naar het Sophia ziekenhuis in Rotterdam voor kinderen die last hebben van taaislijmziekte, het totaal eindbedrag van de marathon opbrengst is op dit moment ruim 150 duizend gulden het juiste bedrag was tijdens deze uitgave nog niet bekend.

Zondag 4 april was het dan zover, er stonden 10.000 mensen achter het startdoek om te worden weggeschoten. Om 1300 uur was het dan zover, maanden lange training moest dan maar even waargemaakt worden. De eerste 5 km kwam ik heel rustig door in een tijd van 19 min en 45 sec, de 10 km ging in 38 min en 48 sec, de 15 km in 57 min en 39 sec, de 20 km in 1 uur 16 min en 48 sec. Halvewege de marathon zat ik op een tijd van 1 uur 20 min en 49 sec. op naar het 25 km punt die ik passerde in een tijd van 1 uur 35 min en 48 sec. Van de 25 km naar het 30 km punt passerde ik al diverse mensen die al behoorlijk stuk kwamen te zitten, 30 km naderde ik in een tijd van 1 uur 54 min en 54 sec, naar het 30 km punt dan begint de marathon pas zeggen de meeste hardlopers. De sfeer aan de kant was trouwens een lust om te zien er stonden duizende mensen om ons aan te juichen misschien wel miljoenen. 35 km punt passeerde ik een tijd van 2 uur 14 min en 6 sec. van 35 naar de 40 km moet je wel even flink op je tanden bijten. 40 km kwam ik door in 2 uur 33 min 43 sec. want je komt dan even na het 40 km de befaamde Willemsbrug op die lijkt dan wel een berg van de 1e categorie om in welertermen te spreken. Ik passeerde de Finish in een tijd waar ik wel tevreden mee was. 2 uur 42 min en 15 sec. waarmee ik mijn persoonlijk record met 54 seconden verbeterde.

Peter Schippers

Bekroning voor Zevenhuister documentaire

Afgelopen zaterdag werd in het theater De Kolk te Assen de jaarlijkse manifestatie voor amateurfilmers gehouden, georganiseerd door de NOVA-afdeling Noord. (Nederlandse Organisatie voor Amateurfilmers). Aan de manifestatie werd deelgenomen door filmers uit Groningen, Friesland en Drente.

De Zevenhuister amateur-cineast Wobbe Gorter nam deel met z'n onlangs afgeronde documentaire 'Op de voet gevolgd'. Een film over het lange afstandlopen. En niet zonder succes, want z'n film werd met goud bekroond.

Hoofdpersoon in de film is de eveneens uit Zevenhuizen afkomstige atleet Gjalt Terpstra. In de 25 minuten durende film, waaraan 1,5 jaar is gewerkt, worden diverse aspecten van het lange afstandlopen belicht. Zo wordt ingegaan op de noodzakelijke voorbereiding en de diverse trainings onderdelen, evenals de meest voorkomende blessures en de voeding. Tevens wordt teruggeblikt naar de oorsprong van het marathonlopen. Een bijzondere rol hierin wordt vertolkt door Wim Hut, begeleider van Gjalt Terpstra. Verkleed als de Griekse soldaat Pheidippes, die wordt beschouwd als grondlegger van het lange afstandlopen, rent hij door de heide in Bakkeveen. Door het behaalde resultaat mag de film in november a.s. meedoen aan de nationale manifestatie voor amateurfilmers, die wordt gehouden in theater De Meerpaal te Dronten.

Kunnen wij
de film misschien
ook een keer bekijken?
Op een feestelijke
jaarvergadering b.v.?

Leekster Lenteloop '92

Hoewel ik op een wat snellere tijd had gehoopt, was ik toch niet ontevreden met mijn tijd tussen 1 uur 20 minuten en 2 uur.

Ik wil me niet verontschuldigen, maar voor m'n wat mindere prestatie heb ik wel verklaringen.

Als ik voor de wedstrijd in het Nienoord ga inlopen en ik zie al die flitsende broeders en zusters, dan word ik al heel timide. Ik zie ze voorbij gaan op schoenen met hele systemen erin. Air Huarache, Gel, Torsion, Energy Return om maar wat te noemen.

Hytrek kanalen, polyurethaan tussenzolen, een thermoplastische strap, een contoured voetbed, a-symmetrische fulcrum-wig, een variabel veter-systeem. Ja, dat heb ik allemaal niet in m'n Scapino-schuivers. Dat scheelt me zeker 10 minuten.

En dan die lange onderbroeken in de meest felle kleuren. Vroeger hadden we alleen witte en een aantal gelukkigen, legergroen.

Nu super lichte, ademende, wind- en waterdichte runningpants of kneepants. Zelfs hele loop-overalls. Door mijn anti-aerodynamische panty heb ik zeker 5 minuten verloren.

Ik zie ze lopen in shirts en singlets (hemd en broek) van polypropyleen of met multifilament polyestervezels. Ik voel het gewicht van drie lagen jaeger. Scheelt gauw weer 3 minuten.

M'n geïteeharen sokken steken schrill af tegen die blitse sokken met Reebok- of Asics-logo. Supersokken die vormstabiel en luchtdoorlatend zijn en met viltzool tegen blaren. Ik schat dat ik hierdoor 2 minuten heb verloren.

Als ik dan ook nog het product van kotsende atleten bij de finish zag en rook, dacht ik ook; nou, da's geen fabrieksbrood met reclamehagelslag. Halfverteerde stukken mueslireep met complexe koolhydraten en je rook de hypotone krachtige eiwitdrank er bovenuit. Maar ja, je moet er wat voor over hebben.

Ik ook, ik ga er wat aan doen. Ik spaar voor een geheel nieuwe running-outfit, zodat ik volgend jaar toch zo'n 20 minuten sneller kan lopen. En ik ga me vanaf nu te buiten aan ijzerrijke maximaal complexe prestatieve koolhydratieve energiebronnen (met spuitjes-smaak). De concurrentie zij gewaarschuwd!

Een groot aantal, beter toegeruste clubleden, hebben goede resultaten geboekt. Ja, er zijn zelfs een aantal persoonlijke records gesneuveld.

Alie in 1.36.46, Grietje 1.53.55, Gjalt 1.11.50, Diemer 1.18.24, Gerard 1.23.27, Hendrik 1.22.00, Jan de J 1.24.40, Siep 1.26.37, Take 1.53.55, Rob H 1.29.36, Jan P 1.31.33, Peter K 1.33.06 en Harm P 1.23 (ongeveer).

Ad

Hesjes LLL

Wie van de helpers van de organisatie van de Leekster Lenteloop heeft nog zo'n rood hesje in z'n bezit? Graag alsnog inleveren bij Anko. Alvast bedankt!

Opkomst en teloorgang van de Peter Schippers-fanclub

's Zaterdags besloot ik de volgende dag naar de marathon van Rotterdam te gaan kijken. Niet zo zeer voor dat commerciële loopgedoe, maar meer om Peter Schippers te volgen tijdens z'n -ongetwijfeld- heroïsche strijd op 42 kilometer Rotterdamse kinderhoofdjes. Ook m'n vrouw en zoons vonden het een goed idee om Peter Schippers aan te moedigen. Al pratend over de dag van morgen werden we steeds enthousiaster. We besloten een Peter Schippers-fanclub op te richten. M'n vrouw eerste secretaris, m'n ene zoon tweede secretaris, de andere penningmeester en ikzelf voorzitter. Zo, het bestuur was er. En na morgen zouden de fans in grote getale toestromen.

We gingen meteen aan het werk. We maakten vier spandoeken met pakkende en goed doordachte teksten zoals; "Peter, alweer een kilometer", "Peter gaat beter bij elke meter", "Peter, het eind is na de laatste meter" en "Peter, de rest gaat voor geen meter". Ook lieten we alvast T-shirts bedrukken met het hoofd van Peter en daaronder kort en krachtig; "Peter for ever". Ze waren mooi geworden. Schitterend die mar-kante kop, net een Griekse god.

Slapen konden we die nacht niet. Eindelijk liep de wekker af. Snel een hap en een slok en op weg naar Rotterdam. Het was prachtig weer, de wereld lachte ons toe. Onderweg hebben we het clublied ingestudeerd. Ook dachten we aan een slogan voor de fanclub. De Griekse dichter Sophocles heeft eens gezegd; "Niets is geweldiger dan de mens". Als variant hierop kwamen we tot; "Niets is geweldiger dan Peter".

In Rotterdam hebben we op de Coolsingel nog gekeken of we ons idool konden vinden. Helaas! Maar het was dan ook zo druk. We togen daarom naar de Boompjes. Na een paar kilometer zouden de lopers daar langs komen. Nou, ze kwamen ook, maar in zulke horden dat we Peter toen ook niet gezien hebben. Een beetje teleurgesteld maar niet ontmoedigd liepen we de Willemsbrug over en posteerden ons op het "eiland". Na zo'n 18 kilometer zouden ze daar weer voorbij komen.

Daar kwamen de eersten. Snel ontvouwden wij onze spandoeken en gingen wat breeduit staan zodat onze T-shirts met dat edele hoofd goed te zien waren. Maar hoe we ook zochten tussen de meute, we konden Peter niet ontdekken. Enorme twijfel maakte zich van ons meester. Hadden we hem gemist, was-ie ziek, geblesseerd uitgestapt? Het huilen stond ons nader dan het lachen.

We hadden nog één kans. We liepen terug en gingen halverwege de oprit van de Willemsbrug staan. Na ruim 40 kilometer is dan het lopers-volk zo uiteen gevallen en gaan ze zo langzaam de brug op dat we Peter niet konden missen.

En ja hoor, daar kwamen ze weer. Een paar Mexicanen, een Duitser, een Nederlander, een Portugees en nog wat schorriemorrie. En dan....., zagen we het goed? Was hij het? Het kon niet missen. We herkenden toch z'n atletische gang. Hij was nog ver weg. Toch nog wat twijfel. Maar hij was het echt!

Fier en krachtig kwam hij de brug op, z'n tegenstanders deklasserend. Zag hij wat witjes? Maar ja, dat kan na 40 kilometer.

De wind bolde onze spandoeken zodat Peter ze goed kon lezen. Onze T-shirts, met dat ferme hoofd erop, wapperden vrolijk mee.

Een vreemde spanning maakte zich van ons meester. We schreeuwden, stampen (klappen kon niet), gilden, krijsten.

Keek hij wat wazig? Wazig.....? Glazig.....! Hij keek niet eens naar ons noch naar onze spandoeken. Zonder één teken van (h)erkenning liep hij door. Hadden we dit verdiend? Was de fanclub daarom zo massaal hier aanwezig?

Verbijsterd keken we hem na. Krom en met schokkende bewegingen zoude hij zich verder tegen de Willemsbrug omhoog. Alles en iedereen ging over hem heen. Of hij de finish heeft gehaald, weten we niet. We willen het ook niet weten.

We hebben onze T-shirts, met die toch wat verlopen kop erop, uitgetrokken en met onze spandoeken in de Maas geflikkerd. Ook hebben we, met onmiddellijke ingang, de Peter Schippers-fanclub opgeheven. Verslagen, totaal leeg, opgebrand voelden we ons. We konden en durfden elkaar niet aan kijken.

Op de terugreis hebben we geen woord gesproken. Thuisgekomen konden we geen hap door onze keel krijgen.

We zijn maar vroeg naar bed gegaan, maar geslapen hebben we ook toen niet.

Ad

Wedstrijdkalender

25 apr	Worldrunnersloop	GVAV/Worldrunners	Groningen
30 apr	Cityloop	GVAV	Groningen
5 mei	Trimloop	de Sprinter	Meppel
5 mei	Bevrijdingsloop	HAC '63	Coevorden
12 mei	Trimloop	de Sprinter	Meppel
15 mei	Stratenloop	(Sake c.s.)	Marum
16 mei	Parkstadloop	SV Veendam	Veendam
16 mei	Bildse marathon	SV Friesland	St Jacoba Parochie
19 mei	Trimloop	de Sprinter	Meppel
20 mei	Bronnenbadloop	Aquilo	Nieuweschans
22 mei	Ouwelullenloop	Veteranencomm. 40+	Rottevalle
23 mei	Westlandmarathon		
24 mei	Muntendammerloop		Muntendam
26 mei	Trimloop	de Sprinter	Meppel
28 mei	Dijkloop	AV Fivelstreek	Delfzijl
29 mei	Ot en Sienloop	Argo '77	Roden
29 mei	St Lambertusloop	Start '78	Oldemarkt
30 mei	(Halve) marathon	St Mar. ZO Drente	Klazienaveen
2 jun	Trambaanloop	Invictus	Oosterwolde
3 jun	Kappakringloop	Aquilo	Oude Pekela
3 jun	Prestatie/wedstr 10km		Hollandscheveld
3 jun	De lus v Akkrum		Akkrum
6 jun	10 e.m.	AV '55	Heereveen
6 jun	Landschapsloop (11e)	HAC '63	Geesbrug
12 jun	Stratenloop	Spartacus	Witmarsum
13 jun	Elfstedenloop		Friesland
13 jun	Edelloop	Start '78	Genemuiden
19 jun	Stratenloop	Horror	Hindeloopen
20 jun	Oudevaartloop	HAC '63	Hoogeveen
20 jun	Zomercross	Gym ver.	Veenhuizen
22 jun	Molenloop	de Sprinter	Nijeveen
24 jun	Wallenloop	Start '78	Steenwijk
25 jun	Blijhamloop	Aquilo	Blijham
26 jun	Heamielloop	Horror	Bolsward
27 jun	Grootveldcross		Dalen

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.