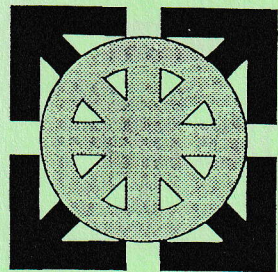


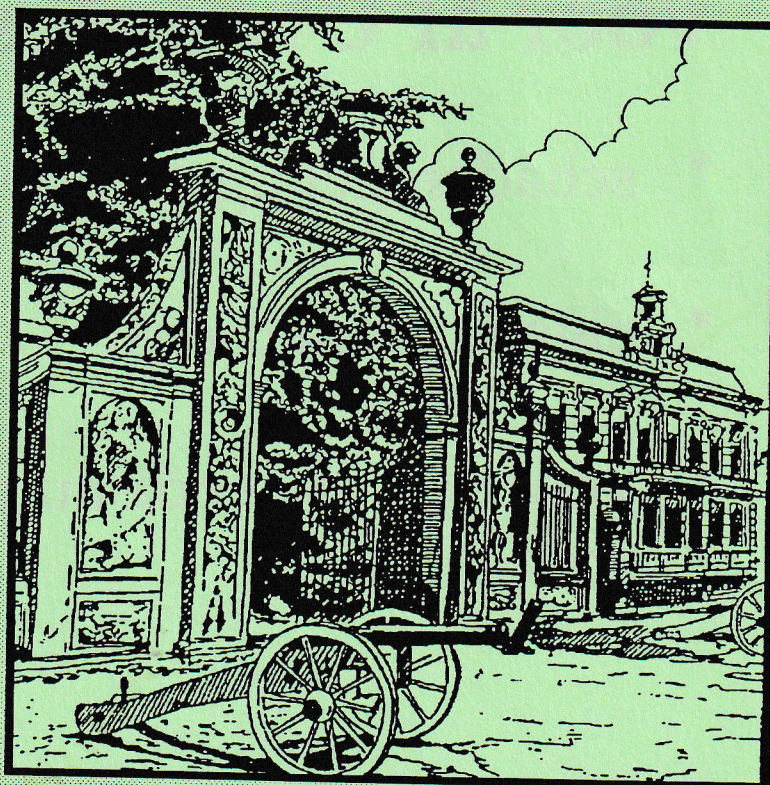
G. Waalkens
de Gol 10

loopgroep



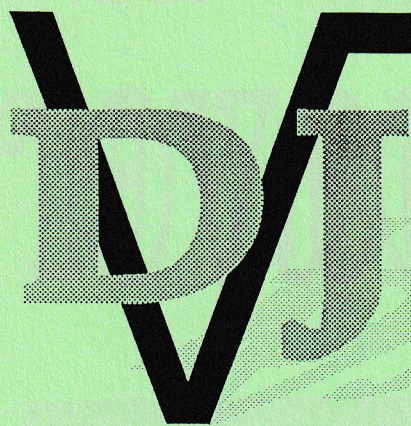
nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989



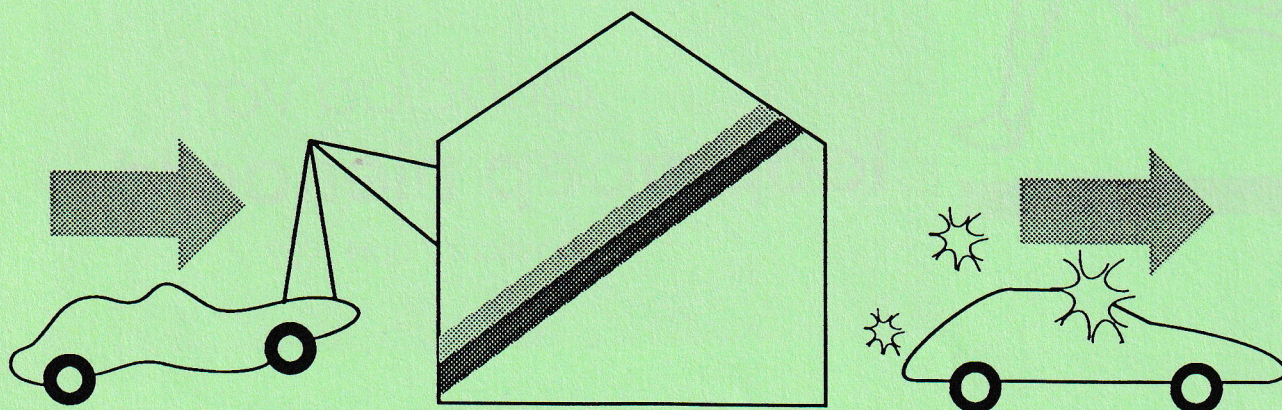
**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

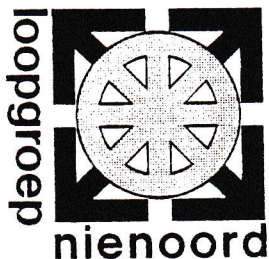
Kerkweg 56-1 9351 AK Leek

telefoon 05945 - 18360 b.g.g. 05945 - 12858

voor al Uw autoschade

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





Secretaris: P. Schippers
Werkmanstraat 26
9744 HB Hoogkerk
Telefoon 050-565277

De halve marathon van Vlieland.

Zondag 8 augustus wordt weer de halve marathon van Vlieland georganiseerd.

Voor een tiental Loopgroepleden bestaat de mogelijkheid om hieraan deel te nemen.

Een broer van Chris Lauxen is namelijk bereid gevonden om voor de overtocht te willen zorgen.

Wat de kosten zullen zijn is afhankelijk van het aantal deelnemers.

Wanneer er meer deelnemers zijn beslist het lot.

Uiteraard is het afhankelijk van het weer.

Lever onderstaand strookje in voor 13 juli a.s bij de trainer of bel Jelly even.

Ondergetekende heeft in principe belangstelling voor de reis naar Vlieland.

naam :.....

tel. :.....

handtekening :.....

Inhoud

Van de voorzitter	blz. 2
Van de wedstrijdsecretaresse	2
Van de secretaris	3
Van de redacteur	3
Trainingsweekend	4
Loopgroep Nienoord timmert aan de weg ?	5
Verjaardagskalender	6
Marathon Utrecht	7
Koninginnedag 1992	8
Ouderen en sportbeoefening	9
Ot en Sienloop - Roden	11
Jammer.....	12
Van de DSAE	13
De Schuttevaerrace 1992	14
Even voorstellen.....	15
Wedstrijduitslagen	16
Wedstrijdkalender	17

Loopgroep Nienoord

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

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

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

Enige tijd geleden werden verenigingen door de KNAU in de gelegenheid gesteld, zich kandidaat te stellen voor het organiseren van trimlopen in het kader van de Nationale Loopdag. Hierbij werd per provincie een club aangewezen om deze loop te organiseren.

Het bestuur van de Loopgroep Nienoord heeft zich direct aangemeld als kandidaat.

Na enig heen en weer geschuif door de KNAU, eerst werd Leek wel aangewezen, daarna weer niet en tenslotte weer wel, moest de organisatie op zeer korte termijn plaatsvinden.

Gelukkig hebben we bij een aantal wedstrijden strooifolders kunnen uitdelen en zijn posters verstuurd en uitgedeeld.

Begin juni werd aan alle gemeenten in Nederland door de Samenwerkende Hulporganisaties gevraagd om in de week van 14 t/m 21 juni zo mogelijk sportactiviteiten te organiseren en de opbrengsten daarvan beschikbaar te stellen aan de noodhulpactie "Actie voor Afrika".

Toen de gemeente de Loopgroep hierover benaderde, heeft het bestuur hierop positief gereageerd.

De deelnemers kunnen kiezen uit 3,4 tot en met 10 kilometer.

Hopelijk mogen we vele lopers en loopsters begroeten, zodat er een behoorlijk bedrag bijeen gelopen zal worden en het positieve saldo zal overgemaakt worden naar bovengenoemde hulpactie.

Voor velen zullen daarna de vakanties al vrij snel beginnen en vanaf deze plaats wens ik jullie allen een zéér goede vakantie en gezond weer terug.

Van de wedstrijdsecretaresse

Wijziging trainingstijd

De woensdagochtendgroep traint met ingang van juni voortaan om 9 uur in plaats van 10 uur.

Korting bij Runner

De kortingsregeling bij Runner Hardloopcentrum in de Oosterstraat in Groningen, was zowel bij onze leden als bij de mensen van Runner nogal onduidelijk en verwarrend.

Met de mensen van Runner is het volgende afgesproken:

- korting van 10% wordt gegeven bij aankoop van schoenen en kleding bestemd voor eigen loopsportgebruik.
- korting geldt voor alle leden van Loopgroep Nienoord en wordt gegeven op vertoon van je KNAU-lidmaatschapskaart.

Wijziging klasse-benaming

Regelmatig is de KNAU gebleken, dat bij wedstrijden waaraan senioren en veteranen tegelijkertijd deelnemen, niet de juiste procedures worden gevolgd. Onderstaand geef ik een overzicht van hetgeen over de inschrijving en leeftijdsindeling in het wedstrijdreglement is bepaald.

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG”

- Sfeervolle inrichting - Ruime parkeergelegenheid
- Specialiteit: Drentse koffietafel in stijl
- Zaalaccommodatie van 20 tot 500 personen
- Catering service: verzorging van dranken - hapjes - barbecue - complete diners voor alle feesten en gelegenheden

J.P. Santeeweg 15, NIETAP, telefoon 05945-12563



TEGELCENTRALE TOLBERT BV

Tel. 05945-15782
Leuringslaan 40 - Tolbert

U HEBT 'N
IDEE

WIJ DE TEGELS &
WIJ HET SANITAIR

neem geen beslissing
over tegels of sanitair
alvorens met ons van
gedachten te wisselen.
Dat kost niets en le-
vert veel op. verfris-
sende adviezen, een u-
nieke kollektie etc.
en...zeer gunstige PRIJZEN!!!!

WERELD NATUUR FONDS



**30
JAAR**

'n Terechte keus als het gaat om
prijs en kwaliteit!

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

**SPORT
POINT**

EEN FLOORKETT VLOER VALT
NIET NA TE APEN !



- de inschrijving

Veteranen moeten bij wedstrijden of wedstrijdonderdelen waaraan senioren en veteranen tegelijkertijd deelnemen, bij hun inschrijving aangeven in welke categorie (sen. of vet.) zij willen deelnemen. In dat geval is inschrijving slechts in één categorie mogelijk: of bij senioren of bij veteranen.

Voor alle inschrijvingen geldt, dat als bij de veteranen wordt ingeschreven, dit slechts kan gebeuren in de leeftijdsklasse waartoe de deelnemer behoort.

- de leeftijdsindeling

Senioren, mannen en vrouwen, die de leeftijd van 40 respectievelijk 35 jaar hebben bereikt, zijn gerechtigd uit te komen bij de veteranen. In tegenstelling tot de overige leeftijdsgroepen geldt voor veteranen als overgangsdatum de dag waarop men de aangegeven leeftijd bereikt. Bij wedstrijden die zich over meerdere dagen uitstrekken, geldt voor de leeftijdsindeling de leeftijd op de eerste wedstrijddag.

Bij de opbouw van de leeftijdsklassen is het bovenstaande op overeenkomstige wijze van toepassing. De veteranen worden onderverdeeld in leeftijdsklassen waarvoor steeds perioden van 5 jaar worden aangehouden. De opbouw is dan als volgt:

- . vrouwen 35-39 jaar, aan te duiden als V35
40-44 jaar, aan te duiden als V40 enz.
- . mannen 40-44 jaar, aan te duiden als M40
45-49 jaar, aan te duiden als M45 enz.

Aanduidingen als vet. 1, vet 2 en vet 3 mogen niet meer worden gebruikt.

Van de secretaris

Loten

Vanaf nu kunnen er weer clubloten besteld worden.

Trimboekje

Leden die belangstelling hebben voor het Trimboekje, kunnen dat bestellen.

Loopkleding

Via de stichting World Runners zijn Nienoord-sweaters en -t-shirts te koop. Aan de voorzijde (links van het midden) komt het Nienoord-logo en midden achter het WR-logo met tekst.

De ruim vallende sweaters en t-shirts zijn er in de maten m, l, xl en xxl. De kleur is wit met groene opdruk. De prijs is f20.- voor het t-shirt en f40.- voor de sweater.

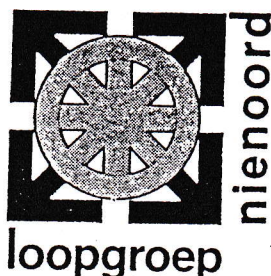
Tevens zijn er hardloopsetjes en -tights in Nienoord-(en andere)kleuren te koop. Prijzen: short f40.-, singlet f40.-, korte tight f50.- en lange tight f65.-. Maten: m, l, xl en xxl.

Vragen/bestellingen e.d. bij Peter S, tel. 050-565277.

Van de redacteur

Dank voor alle leuke en/of interessante bijdragen, die ik in de loop van de tijd heb ontvangen. Zo krijgen we een clubblad door en voor iedereen. Ik wens jullie een hele fijne vakantie en geef jullie twee weken langer de tijd om kopij in te leveren. De deadline wordt 30 AUGUSTUS.

Opgericht 7 april 1989



Leek, juni 1992.

Aan de leden van loopgroep Nienoord en hun partners.

Zoals jullie misschien al gehoord hebben, wordt er ook dit jaar weer een trainingsweekend in Bakkeveen georganiseerd. 11, 12 en 13 september a.s. kun je hiervoor in je agenda noteren.

Clubgenoten, die tot nog toe niet mee geweest zijn hebben vast van de smakelijke verhalen gehoord, die over dit weekend de ronde doen.

Dus bij dezen, een oproep aan een ieder zich (partners zijn eveneens van harte welkom) op te geven voor dit gezelligheidsweekend, middels het invullen van onderstaand strookje.

De kosten zullen dit keer ongeveer f60.00 per persoon zijn.

Nadere informatie volgt zo spoedig mogelijk na de vakantie.

Wij verzoeken iedereen (ook degene, die niet mee gaat) het opgavestrookje bij een van de onderstaande personen op de eerstvolgende training in te leveren.

JE WEET NIET WAT JE MIST, DOE MEE EN GEEF JE OP BIJ:

Riek Meyboom
Boele de Wind
Grietje Waalkes
Alie Seiffers

NAAM;....., geeft zich wel/niet op voor het trainingsweekend.

Aantal personen;

Handtekening,

.....

Loopgroep Nienoord timmert aan de weg ??

Dit las ik vorige week in de Leekster Courant. Mijn eerste reactie was, aan welke weg zou dat dan zijn? In ieder geval niet aan de weg waar zich 's zondagsmorgens een groepje van 10 tot 15 man uitsloven om een betere conditie te krijgen.

Aan deze weg zag je voor een jaar terug toch regelmatig 25 tot 30 man bezig met de blik op oneindig en het verstand op half twaalf. Want dan was het pas afgelopen. Je moest je energie verdelen over twee en een half uur intensief trainen.

Maar ja wat wil je, iedereen moet inleveren tegenwoordig, waarom hardlopers dan ook niet. Inleiding wat korter, wat minder rekken, wat korter coördinatie-oefeningen, want dat heeft toch niets met hardlopen te maken en we zijn in ieder geval om 11 uur klaar en op tijd thuis voor de koffie.

Sorry ik dwaal af, het ging om het artikeltje in de krant. Daar kwam ik namen tegen van Gjalt Terpstra en Hans Top. Ik dacht bij mezelf, zou de schrijver van dit artikel soms een Droaver van een paar jaar terug voor zich hebben gehad, want dat waren toch die jongens die 20 x 400 meter in allemaal 68 seconden en 10 x 1000 meter in 3 minuten liepen? Die tijd is al lang voorbij en komt voor hen niet terug. Nu zijn het andere lopers die de club op wedstrijden vertegenwoordigen, of dit zouden moeten doen.

Er wordt, op een enkeling na, te weinig deelgenomen aan wedstrijden. In ieder geval te weinig om hiermee in de publiciteit te komen. Alleen in de veteranen-categorie wordt zo nu en dan redelijk gepresteerd en dat is in ieder geval positief.

Waar is onze aanstormende jeugd toch gebleven? Zijn ze Nienoord gewoon voorbij geraasd, of moeten ze nog komen, of zitten ze bij Anko op de zaterdagmorgen-groep.

Of wordt hardlopen, en dan speciaal het lange-afstand-lopen, pas interessant als je op middelbare leeftijd gekomen bent en train je puur omdat het goed is voor je gezondheid. Hier is uiteraard niets op tegen, want het is zeer belangrijk om "regelmatig" aan beweging te doen. Ik pik het woord regelmatig er maar even uit, omdat ik vind dat het hier aan schort.

Waarom worden de trainingen zo onregelmatig bezocht? Waarom wel als je een belangrijke marathon op het programma hebt staan?

Maar ik zal eens wat punten opnoemen waar het aan zou kunnen liggen.

De trainingen zijn te vroeg of te laat, of te zwaar of te lang, of te saai. Te veel of te weinig coördinatie-oefeningen. Of duurt de inleiding in z'n geheel te lang, of zou het beter zijn dat een ieder voor zichzelf wat oefeningetjes ging doen. Bij sommige verenigingen werkt dit; lekker gezellig en niet al te moeilijk.

Of moeten we wat meer extensieve duurlopen doen, of zijn we uitgekeken op de trainer en zijn manier van training geven?

Zo zou ik nog wel even door kunnen gaan met allerlei punten op te noemen waar het aan zou kunnen schorten.

Trouwens, een heleboel van deze vragen stonden op een enquête-formulier die iedere loper natuurlijk heeft ingevuld. Zou de uitslag zo negatief zijn geweest dat het daarom maar niet is gepubliceerd?

Ik heb altijd gezegd, dat zolang ik plezier heb in het geven van training, ik dat gewoon zal blijven doen. Maar als het plezier omslaat in ergernis dan weet ik nog wel niet of ik hier mee door wil gaan. Het moet toch leuk blijven voor iedereen.

Dit is trouwens geen opwelling van een gefrustreerde looper die al een lange tijd met een blessure zit, maar een serieus bedoeld artikel om hier eens over na te denken.
En misschien zijn er wat oplossingen te vinden.

Boele

Verjaardagskalender

Vanaf nu komt er een verjaardagskalender in de Droaver te staan. Kun je beginnen met dat ding op het toilet aan te vullen, vervolgens de jarigen te bellen of een kaartje te sturen of op de juiste dag deel te nemen aan een gebak-orgie of alcoholocaust.

Hoe dan ook, de jarigen gefeliciteerd en een hele fijne dag toegewenst!

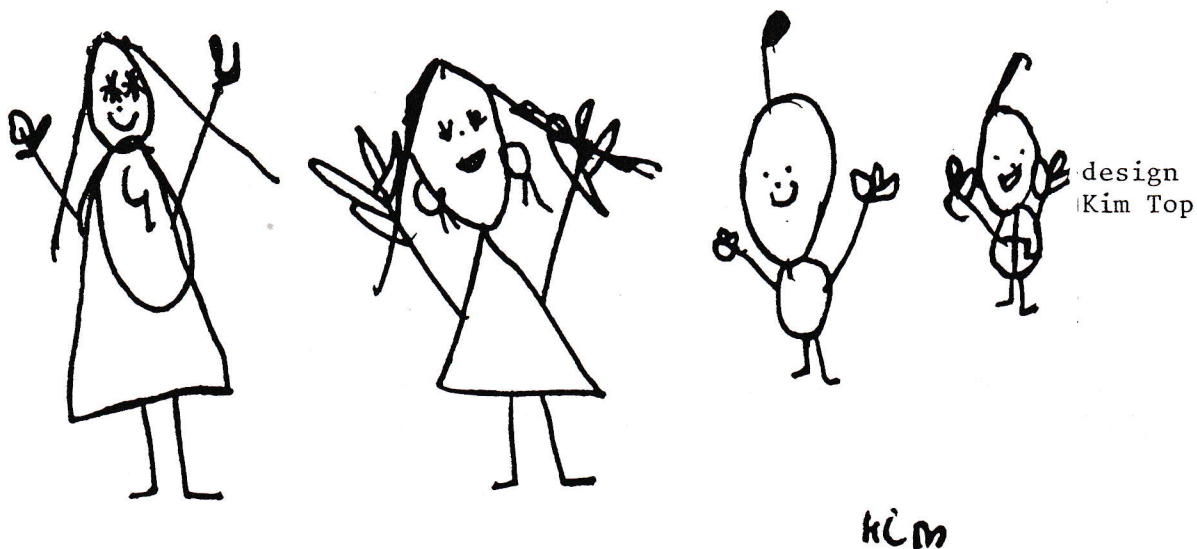
De jarigen in juli:

- 9 Bé Bosman
- 12 Jan de Jong
- 14 Jannie Smit
- 15 Roelof Roffel
- 20 Grietje Waalkes
- 22 Peter Hondebrink
- 23 Harm Pops

en in augustus:

- 1 Ina Schuringa
- 6 Gerard vd Velde
- 10 Ronald Nihot
- 11 Alie Seiffers
- 13 Aldert Gritter
- 23 Take vd Velde
- 24 Anko Odding
- 28 Bob ten Bruggencate

.....en nu we toch aan het feliciteren zijn; Hans, Nikolet, Mischa, Kim en Ruben Top kregen er op 26 april een zoon/broertje bij.
Heel veel geluk gewenst met LARS!



Marathon Utrecht

Zoals ik het vorige jaar al gemeld heb, zou ik dit jaar me weer storten op een marathon. Mijn ervaringen zijn hierbij, in tegenstelling tot de marathon van Klazienaveen, zo slecht, dat ik nog niet zeker weet of ik ooit weer een dergelijke afstand zal overbruggen te voet. Maar ja, dat hebben lopers wel eens meer gezegd en ik ook, dus je weet maar nooit. Maar goed, hier is het verhaal, voor wie het nog niet uit eigen mond gehoord heeft.

Gezien speciale omstandigheden was ik in staat meer trainingsarbeid te verrichten dan ooit te voren. Mijn tijden op met name de halve marathon gingen dan ook ras naar beneden en ik kwam op een PR van ergens in de 1 uur 25. Niet slecht voor iemand van mijn leeftijd, aanleg en fysieke gesteldheid. Ook het kortere werk ging steeds sneller, dus alle vertrouwen om ook op een marathon het PR maar eens scherper te stellen. Ik koos voor de marathon van Utrecht, vanwege de datum [begin mei, dus nog niet te warm en ook niet te koud in de voorbereidingsperiode], het parkoers moest volgens deskundigen mooi zijn en na Klazienaveen wil je ook wel eens wat mede-lopers zien [verwachte deelname Utrecht was aanzienlijk hoger dan in Klazienaveen]. De voorbereidingen liepen allemaal prachtig; meer lang werk [tot 35 km], meer intervalwerk, maar vooral meer trainingsuren. Na de carbo-loading vertrok ik dan ook vol optimisme en goede moed naar Utrecht. Geen Jan de Jong mee als haas, want die laat het halverwege toch zitten vanwege een sanitaire stop, doch een betrouwbaar geachte eega. Omkleden aan de ene zijde van Hoog Catharijne, inschrijven aan de andere zijde en dan nogmaals door dit junkie-complex naar de start. Doping zat, maar ik kon De Verleiding weerstaan. Massa's mensen. Inlopen langs de volle terrassen van de Utrechtse binnenstad. Ook deze Verleiding kon ik weerstaan. Wat kon er nog misgaan?

De geplande doorkomsttijden per 5 km had ik nauwkeurig berekend op 23 minuten en een handvol sekonden. Mijn eerste 5 km lag op 20 min; vanwege de chaos in het begin en het nog niet in het juiste ritme zijn. Dimmen dus. Volgende passage lag een dertigtal sekonden boven de eerste, dus nog veel te snel. Meer dimmen. Zoging het nog een tijdje door. Halverwege kwam ik door in 1 uur dertig, hetgeen uitzicht gaf op een tijd even boven de 3 uur, terwijl ik weg ging op een schema van 3 uur 15. En ja hoor op 25 km ging het al moeilijk. Op 30 km zat ik finaal stuk. Wat is 12 km dan nog ver. Drie keer rondje Nie-noord berekende ik met mijn door zuurstofgebrek geteisterde hersenen. Tot overmaat van ramp kreeg ik te maken met krampen in mijn benen. Dit dwong mij regelmatig tot wandelen of zelfs stilstaan. Tweemaal heb ik in de berm gelegen omdat het absoluut niet meer ging. Drie, vier, vijf minuten in de berm, wie zal het zeggen. Dan weer honderd meter joggen vervolgens vijftig meter wandelen enz. Ik kon wel janken van pijn en verdriet. Na ruim 56 minuten had ik ook de laatste 7 km volbracht. Ondersteund door Marga ben ik naar de massage gegaan, waar zelfs op de tafel spontane verkrampingen optraden. Uitlopen was er dus niet bij al raadde de masseur mij dat wel aan. Ik was blij, dat ik mij kon omkleden en douchen en later de auto kon bereiken.

De volgende dag was ik voorzichtig weer in staat om een paar km uit te lopen. De rest van de week heb ik het wat rustig aan gedaan om daarna mij weer op te laden voor het laatste station voor de zomervakantie, namelijk de Ot en Sienloop. Helaas een tijdens een training ontstane enkelbandscheuring weerhield mij van deze plannen.

Evaluerend lijkt het duidelijk, dat een te snelle start de oorzaak is geweest van deze teleurstellend verlopen race. Drankjes en andere voeding heb ik onderweg voldoende genoten. Ook het weer was met 12 °C gunstig te noemen. Wellicht is ook de afstand voor mij te ver, aangezien de krampen mij ook al een vorige keer, weliswaar na de wedstrijd, parten speelde. Ik wil nog vermelden, dat Marga tijdens mijn lopen de binnenstad in is gegaan en nogal wat tijd heeft doorgebracht in de Domkerk. De positieve uitwerking daarvan heb ik tijdens het lopen danig gemist!

Siep Schepel

Koninginnedag 1992.

"Op 30 april is er een LEUKE loop in Norg..", hoor je enkele weken voor de bewuste datum om je heen. Wanneer het bijna zover is denk je : "Ach laat me toch maar mee doen".

Dan zijn er nog twijfels over het aantal te lopen kilometers (7, 14 of 21) Door clubgenoten word je overgehaald de 21 te proberen.

Op het moment van de start realiseer je je, dat de voorbereiding van de Leekster Lente Loop toch heel anders is verlopen.....

Trouwens...waar het LEUKE van deze loop nou in zat, is me nog steeds niet duidelijk. Het zat beslist niet in de eerste kilometer, die volgens velen zeker 1200 meter was. Het laatste gedeelte van de ronde, die je één, twee of voor de 21 kilometer drie keer moest afleggen, was het ook zeker niet...
...een bocht....een straat....nog een bocht....een straat....nog een bocht...een laan ...nog een bocht....een straat en ja hoor nog een bocht en dan eindelijk hoor je de stem van de speaker weer....

Misschien zat het wel in het bosrijke gedeelte. Alhoewel ik weinig van de natuur heb genoten moet dat het dan geweest zijn...!

Na drie ronden kom je dan in 1.42.18 over de finish. Nee, het liep niet lekker. De tijd was nog redelijk wanneer je de voorbereiding in ogenschouw neemt.... maar toch.... maar gauw vergeten !

Als klap op de vuurpijl kom je Ad de zondag er na tegen. "Jij hebt in Norg gelopen geloof ik, zou je een stukje willen schrijven ?
Heldhaftig zeg je : " JA !"

Alie.

Ot en Sienloop - Roden

Ot en Sien besloten in een bepaald boekje op een bepaalde dag van huis weg te lopen. De redenen voor dit kloeke besluit zijn niet meer te achterhalen, maar het zal ongetwijfeld ruzie met moeder zijn geweest. Feit is in ieder geval dat Ot en Sien de stoute loopklompen hebben aantrokken en er vandoor gingen. De gevolgen zijn bekend, want iedereen is in z'n kinderjaren wel eens van huis weggelopen. Maar bij niemand waren de gevolgen zo ingrijpend en langdurend als bij Ot en Sien.

Ot en Sien woonden in Roden, toen ook al een dorpje in het noorden van Drenthe. Het was in die tijd, aan het begin van deze eeuw, nog een klein dorpje, "ons kende ons". Voor kinderen als Ot en Sien was het dorp echter ontzettend groot, want de wereld lijkt altijd groter wanneer je klein bent. Daarom durfde het tweetal het dorp ook niet echt te verlaten en bijvoorbeeld het pad richting de bossen van Alteveer of de weilanden richting Lieveren te kiezen. Nee, ze bleven in de buurt van Roden toen ze wegliepen.

De reis ging eerst voorzichtig over de Brink, langs een oude hoeve. De bakker en de slager keken elkaar vragend aan toen ze het tweetal voorbij zagen komen. "Moeten Ot en Sien niet naar school?", hoorde je ze denken. Maar Ot en Sien gingen nog onvermoeid verder. Op hun klompjes, voorbij de Brink, toch maar het dorp uit richting Nieuw-Roden. Want al die vragende blikken van die mensen

Ze dwaalden verder, linksaf, rechtsaf, rechtdoor. Totdat de avond begon te vallen en de twee kinderen koud en vermoeid raakten. Echt boos waren ze ook niet meer op moeder en de maag begon ook te knorren. Ze wilden eigenlijk liever bij vader en moeder zijn dan rondjes door Roden te draaien. In de schemering gingen ze naar huis. Via de Brink, waar het ondertussen stil was geworden, naar huis.

Ot en Sien hebben die dag voor hun gevoel een geweldig lange zwerftocht gemaakt. Meer dan tien kilometer zwierven ze door Roden, een reisdoel onbekend.

De herinnering aan deze barre Ot en Sientocht wordt nog levend gehouden door de jaarlijkse Ot en Sienloop. Een loop over tien kilometer, op de dag na Hemelvaart, langs de originele route die Ot en Sien aan het begin van deze eeuw ook gelopen hebben. De weilanden zijn ondertussen volgebouwd, maar de Brink is er nog steeds.

En de kleinzonen van de bakker en de slager lopen mee.

Jan P.

Jammer.....

Een foto in het Roder Journaal van de start van de Ot en Sienloop!
En niet eens van de wedstrijd, nee van de recreatieloop!
Met daarop een vals startende atleet!
Niet zo maar een atleet, nee ééntje van de loopgroep Nienoord!
Wat bezielt een mens?
Waarom doet iemand dat?
Schuift het wat bij aankomst?
Ja, voor de eerste, toch niet voor plaats 387?
Waarom dan toch?
Is-ie zo nerveus?
Bang om te vallen, bang voor blessures?
Staan ze 'm op z'n hielen?
Schoppen ze tegen z'n nieuwe schoenen?
Sassen ze tegen z'n benen?
Heeft-ie last van straatvrees?
Kan hij niet tegen zoveel mensen?
Wil hij -na 100 meter- als eerste bij een fotograaf zijn?
Doet-ie een acceleratie-test?
Verwacht-ie een opwarmronde?
Kan hij niet tegen het mengsel van zweet en massage-olie?
Kan hij niet tegen dat gesnuif en gerochel?
Bang dat ze hem in z'n nek spugen?
Bang dat ze hem aan z'n shirtje trekken?
Heeft-ie de jury omgekocht?
Mag hij niet te laat thuis komen?
Is hij op weg naar een nog snellere pm (plusminus)tijd?
Loopt z'n hartslag(meter) terug?
Heeft-ie een verbluffend reactie-vermogen?
Is hem nooit geleerd in het schot te vallen?
Ik weet het allemaal niet!
Dit is geen zuivere sport!
Je stelt je fans teleur!
Zul je het nooit meer doen.....WIM LIGTHART SCHENK!

Ad



Van de DSAE

Zoals een ieder waarschijnlijk wel weet, of anders bij deze, ben ik sinds het voorjaar voorzitter van de DSAE ofwel de Districts Sectie Atletiek Evenementen. Dit is een commissie van het district Noord van de KNAU, waar onze loopgroep bij aangesloten is. Landelijk valt de commissie onder de SAE. De voorzitter van de DSAE heeft zitting in het bestuur van het district Noord. Wat doet nu zo'n commissie? Zij is verantwoordelijk voor de kalender van alle wedstrijden in het district, dus zowel baan-, cross- als wegwedstrijden. Verder is zij ook verantwoordelijk, dat deze wedstrijden op de juiste wijze worden georganiseerd, denk bijvoorbeeld aan jurering, indelingen, parkoers, waken, dat KNAU atleten 25% korting krijgen bij voor-inschrijving, shirt-reklame etc. Uiteraard zal zij dit niet bij iedere wedstrijd gaan controleren, dit gebeurt steekproefgewijs en bovendien komen er bij onregelmatigheden vanzelf klachten bij de commissie. Zij zorgt verder voor het opzetten van de competities op de baan en de veldloopcompetities. De districtskampioenschappen, inter-districtswedstrijden en de semi-interland met Noord Duitsland behoort verder tot haar taken. Ook zal zij de schoolatletiek bevorderen. Veel baanatletiek dus, maar ook de weg wordt niet vergeten. Wellicht dat we daar in de nabije toekomst wat nieuwe initiatieven gaan ontwikkelen.

Tot zover iets van de activiteiten van de DSAE. Door deze functie raak je snel geïnformeerd over diverse zaken en indien daar iets tussen zit, wat voor Nienoord-leden van belang kan zijn, dan zal ik u daar over informeren, zoals nu bijvoorbeeld:

- Binnenkort start er een cursus trainer loopgroepen. Iets voor u? Melden bij het bestuur van de loopgroep.
- Ook worden er telkens aanvullende jurycursussen gehouden. Wellicht is dit iets voor u.
- KNAU-leden [dus ook niet-licentiehouders] hebben recht op 25% korting bij voor-inschrijving. Indien u dat niet krijgt gaarne klagen bij de organisatie en doorgeven aan de DSAE.
- Misschien is het eens te overwegen aan een baanwedstrijd mee te doen [5 of 10 km]. Er zijn speciale klassen voor veteranen. Bijvoorbeeld districts veteranen-kampioenschappen op 2 september in Sneek. Info bij ondergetekende te verkrijgen.
- Districtskampioenschap halve marathon op 3 oktober wederom in Drachten [laatste jaar].
- Leekster Lente Loop voor 1993 is een Nationale wedstrijd. Slechts 3 andere organisaties mogen dit predikaat voeren [4 Mijl, RUN en marathon van Klazienaveen] in het Noorden.
- De Marummer stratenloop staat nu voor 1993 als KNAU loop op de kalender [organisatie Nienoord].

Siep Schepel

De Schuttevaerrace 1992.

In de Droaver, 3e jaargang, nummer 2 heb ik al uitgebreid beschreven uit welke onderdelen de Schuttevaerrace bestaat en waar die gehouden wordt, vandaar slechts een korte herhaling.

De wedstrijd omvat de onderdelen, zeilen, wielrennen en hardlopen. Elke ploeg bestaat uit 5 mensen: 2 zeilers, 1 kok, 1 wielrenner en een loper.

De start is altijd in Stavoren om 7 uur in de morgen. Alleen de schipper blijft aan boord. De overige 4 bemanningsleden lopen ongeveer 2 km. Wanneer de laatste loper aan boord is, kan de zeilwedstrijd beginnen met als eerste tussenfinish Texel. Op Texel fietst de wielrenner 100 km. solo.

Dan zeiltraject Texel - Vlieland (Voor de kenners door het Scheurrak)

Op Vlieland moest ik 23 km lopen (de tijd was dit jaar 1.36.11)

Dan het zeiltraject Vlieland - Harlingen, alwaar de wielrenner weer 60 km. solo aan de bak moest. Aan de beurt is dan het zeiltraject Harlingen - Terschelling.

Op Terschelling moest ik 14 km. lopen (tijd: 54.55) en dan tenslotte het laatste zeiltraject Terschelling - Hindelopen.

Er deden dit jaar ongeveer 65 ploegen mee. De weers/windomstandigheden waren zeer wisselend. Uiteindelijk finishten we op zaterdagmorgen 4.00 uur, zodat we er 45 uur over gedaan hebben.

Nu enkele opmerkingen over het lopen in zo'n wedstrijd.

Deze keer (maar dat verschilt niet zo erg van jaar tot jaar) moest ik binnen 12 uur tijd twee keer lopen (1x23 km. en dan na 12 uur nog een keer 14 km.)

Het herstel is dus erg kort en de benen zijn dan ook nog tamelijk stijf en moe, wanneer je aan de 14 km. op Terschelling begint.

Ook de fysieke voorbereiding op zo'n boot is niet ideaal. Allereerst kom je vrijwel niet aan slapen toe, gedurende 48 uur. En ten tweede worden de evenwichtsorganen en soms ook de spijsverteringsorganen enigszins verstoord door het geschommel en gewiebel van de boot.

Daarbij komt nog dat de meeste zeilers en wielrenners weinig invoelingsvermogen bezitten om de geestelijke omstandigheden van de gemiddelde loper, zoals wij allen toch zijn, enigszins te doorgronden.

Overigens was ik met mijn tijden uiterst tevreden. In totaal was ik ongeveer een kleine 5 minuten sneller dan vorig jaar. Zeker mijn tijd op Terschelling (14 km. in 54 min. 55 sec. was zeer bemoedigend.)

Na mijn eerste Schuttevaerrace in 1991 heb ik gedacht over hoe je de trainingsopbouw voor zo'n race zou moeten doen.

Met andere woorden, hoe train je voor 2 loopwedstrijden binnen 12 uur onder weinig ideale omstandigheden. Dit jaar heb ik gekozen voor de volgende aanpak:

- in het weekend 2x per dag trainen; 's morgens kwaliteitstraining, 's avonds rustig uitlopen.

- in de week per dag afwisselend rustig - tempo.

bij het tempowerk het accent op het langere tempowerk (4 à 10 km.)

- 2 wedstrijden lopen in 3 dagen. Als voorbeeld mag dienen 30 april - 21 km. - Norg. zaterdag 2 mei 10 km. in Zevenhuizen Zuid Holland.

Deze trainingsopbouw is mij goed bevallen, alhoewel ik moet constateren dat ik blij was dat de Schuttevaerrace erop zat. Niet omdat de race zelf niet leuk is, integendeel, maar omdat ik mezelf een aantal weken relatieve rust had beloofd. En in deze periode zit ik nu, heerlijk!

Jan de Jong.

Even voorstellen.....

"Kleine Aaltje uit de polder, kind van 't lage land
Blond van haar en blauw van ogen
Geef me toch je hand."
Dat moet zo ongeveer het lijflied van Geert Seiffers zijn geweest,
lang geleden.
Of Geert mooi kan zingen, weet ik niet. Maar tóch moet Alie ergens
voor gezwicht zijn.
Alie, link als ze is, is op huwelijkse voorwaarden getrouwd. Geert
heeft voor de ambtenaar niet alleen trouw en steun beloofd in
voor- en tegenspoed. Er werd van hem geëist dat-ie Alie ronde na
ronde uit de wind zou houden en haar van het ene persoonlijke
record naar het andere zou slepen. Vandaar die twee-eenheid op
iedere wedstrijd.
Maar over Geert wil ik het helemaal niet hebben. Die is alleen maar
haas en nog geen lid ook!

Alie Knobbe, geboren op 11 augustus in Groningen (bescheiden als ik
ben, vraag ik een dame niet naar haar leeftijd). Als kleuter ver-
huisde ze naar Oosterhogebrug. Daar heeft ze een "dorpse opvoeding"
gehad, naar ze zelf beweerd(.....) en een hele fijne jeugd.
Fijn was het vooral in de polders rond het dorp. Rubberen kaplaarzen,
zwarte nagels, modder op d'r rok, kroos in het haar en klappen, stel
ik me zo voor.

Ook de lagere school was in het eigen dorp. Voor de MAVO moest Alie
naar Groningen.

De tijd in Oosterhogebrug heeft een aantal vrienden opgeleverd, waar
ze nu nog fijne contacten mee heeft. Maar wat je ver haalt, is
lekker..... Geert kwam uit Groningen.

In '70 is Alie -met haar ouders- naar Peize verhuisd. In dat jaar is
ze ook naar de "kleuterkweek" (wat een woord!) gegaan.

Na een blauwe maandag bij het ziekenfonds ASPGZ te hebben gewerkt,
heeft ze zich in januari '74 als volleerd juf op de kleuters ge-
worpen. Ze werd aangesteld als kleuterleidster op de school in
Tolbert.

Na wat "omzwervingen" binnen Tolbert, bevorderingen en een verloren
schoolstrijd, kwam Alie, vanwege integratie kleuter- en basisonder-
wijs, in '85 als adjunct op de o.b.s. de Beelen terecht. Daar werkt
ze nu nog steeds en met veel plezier.

Nu Alie privé. Nadat ze in '76 met Geert was getrouwd, kwamen ze
in '77 in Leek wonen. In '84 kochten ze een glaslicht casco in
Nietap. De rest hebben ze zelf gedaan. Daar is wel ontzettend veel
tijd in gaan zitten. Maar dat is geweest en het resultaat mag gezien
worden.

Alie en d'r hobbies. Van haar zevende tot haar veertiende is Alie
op accordeonles gegaan. Daar heeft ze nog wat aan overgehouden. Nee,
geen accordeon, maar de zin om een instrument te bespelen. Ze "bewerkt"
op dit moment -als zelfstudie- een keyboard.

Het maken van bloemstukjes voor zichzelf en voor anderen is ook één
van haar liefhebberijen(de bloemen in de tuin is Geert z'n afdeling).
Reizen doet ze ook graag. Als we ze van de zomer missen, dan zit ze
met één of andere Javaanse sultan in de tropische nacht op een waranda
bij het geluid van gamelan, krekels en tjitjaks, badak goreng te eten.

En dat voor een dorpsmeisje uit Oosterhogebrug?!
Ondanks alle bezuinigingen en voorschriften in het onderwijs, is het werken met (jonge) kinderen ook een hobby van Alie.

Alie sportief. We komen er niet onderuit.

De enige beweging die ze kreeg tijdens de opleiding, was in het laatste jaar van de "kweek". Ze deed toen aan jazz-ballet. Sport was in die tijd voor uitslovers. Maar verstand komt met de jaren en in '83 ging Alie aan schaatstraining deel nemen. Om op de wekelijkse droogtraining niet achteraan te lopen, is ze gaan hardlopen.

Eerst tot de hoek van de straat en steeds een blokje verder.

Grietje Waalkes heeft Alie geattendeerd op de zaterdagtrainingen van de loopgroep. Nou, het resultaat kennen we. We komen niet meer om het "violence féminine" heen!

Schaatsen doet ze niet meer. Maar naast het lopen gaat ze nog één keer in de week naar fitness/conditietraining om ook nog wat andere spiergroepen te activeren.

Alie en d'r boodschap. Train bewust! Voorkom blessures! Vraag je steeds af of het 't waard is!

Ad

Wedstrijduitslagen

Op 20 april was er weer de Klap-Tot-Klap-Loop in Stadskanaal.
Hans T liep de 10 km in 32.59, Diemer in 35.48, Lammert in 38.26, Gerard in 40.03, Siep in 39.20 en G Weening in 45.45.

Ronald Nihot heeft op 25 april in Arnhem een kwart triathlon afge-
werkt in een tijd van 2 uur 2minuten en 35 seconden.

Ook op 25 april was Jan P actief in Leeuwarden. **EINDELIJK ONDER DE
ANDERHALF UUR!!!** En niet met 2 maar met 22seconden! (1.29.38)

Koninginnedag; de Groninger City Loop. Ronald 16.15.1, Diemer 17.18.4,
Gerard 18.39.1 en Lammert 18.52.6. En dat allemaal over 5 kilometer.

Koninginnedag; de Noord Drenthe Loop in Norg. De halve marathon werd
door Hans T afgelegd in 1.16.18, Peter S in 1.21.23, Rob H in 1.32.36,
Jan de J in 1.27.30, het violence féminine in 1.41.29, Roelof in 1.26.29,
Peter H in 1.32.07, Jan P 4.59 boven de anderhalf uur en Sake 1.36.29.
Wyske heeft hier een 7 km gelopen in 41 min. en Grietje een 14 in 1.17.15.

De Ot en Sienloop in Roden op 29 mei. (Trouwens, dat verhaal van Jan P
is niet het ware verhaal. Ot werd door Sien achterna gezeten. En passant
vestigde hij het plaatselijke 10 km-record.....op klompen. Dát wordt
herdacht!) Tien kilometer dus, voor Hans T in 33.23.8, Gjalt 32.53.5,
Ronald 34.24.6, Diemer 36.09.4, Lammert 38.34.1, Gerard 40.27.6,
Jan vd K 44.01.5, Jan P 40.24.6 en Alie géén 46.03 zoals in de media
werd vermeld, maar volgens de juiste seiffers: 44.02.

De laatste uitslag is van 10 Engelse, maar vooral tropische mijlen in
Oosterwolde op 2 juni. Gjalt kwam als "macho tropicano" als eerste
over de finish in 54 minuten en 31 seconden.

Wedstrijdkalender

4 juli	Olinger Omloop	Fivelstreek	Appingedam
4 juli	13e Drentse Volksmar.	Vet. Nederland	Noordscheschut
8 juli	Lindelooop	Start '78	Wolvega
11 juli	Westerwoldeloop	TGAV	Ter Apel
29 juli	Munnikenslagloop	de Sprinter	Rouveen
1 aug.	Prestatieloop		Lauwersoog
1 aug.	Kolkloop	Start '78	Blokzijl
5 aug.	Minimarathon	Jahn II	Sellingen
8 aug.	Halve marathon		Terschelling
11 aug.	Gouden Pijl	de Sperwers	Emmen
15 aug.	15 van Steenwijk	Start '78	Steenwijk
15 aug.	6e Halve Marathon	SV Friesland	Bovensmilde
22 aug.	Punterloop	Start '78	Giethoorn
24 aug.	Minimarathon	VGNN Loopcircuit	Ten Boer
26 aug.	4e Turfstekersloop	Invictus	Appelscha
27 aug.	39e Singelloop	HAC '63	Hollandseveld
29 aug.	Sneek-Bolsward-Sneek	Horror	Sneek
29 aug.	Vijf Mijl Van Warffum	VGNN Loopcircuit	Warffum

Wie niet loopt, moet
het zelf weten



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.