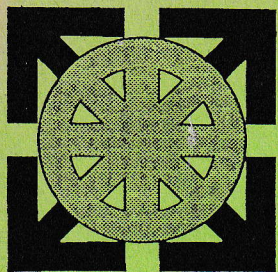


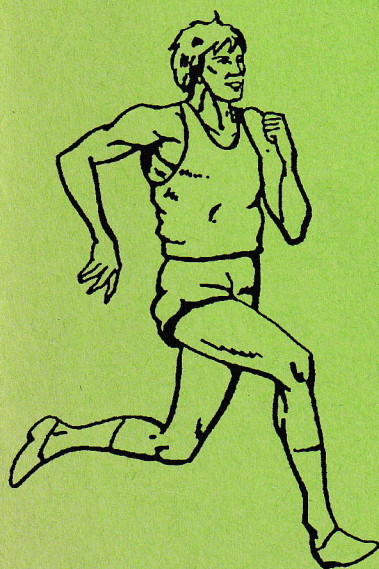
loopgroep



nienoord

Grietje Waaihes
de Gol 10
Toibert

de droaver

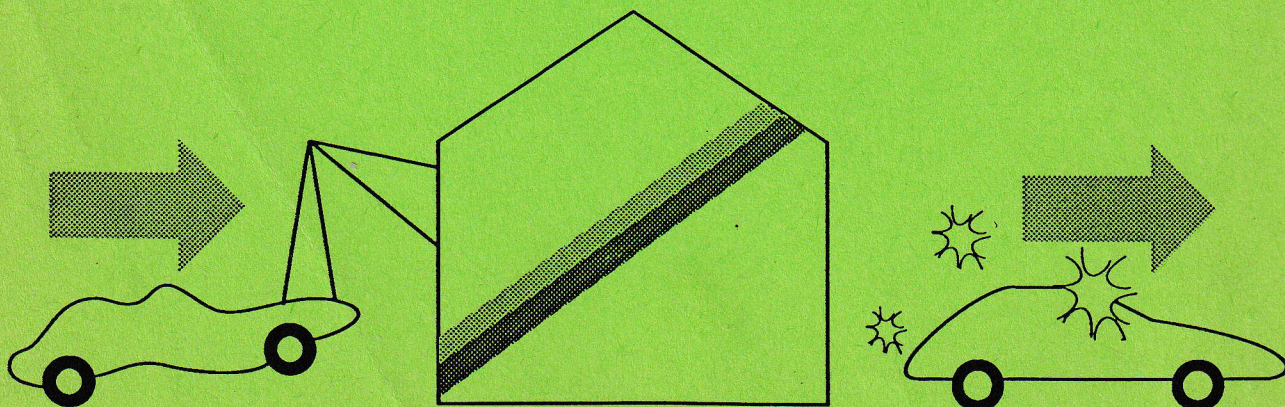


clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

voor al Uw autoschade

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



Inhoud

Uitnodiging voor de Algemene Ledenvergadering	blz. 2
Jaarverslag 1992 van Loopgroep Nienoord	3
Verslag Algemene Ledenvergadering op 29 nov. '91	4
Van de secretaris	6
Van de wedstrijdsecretaresse	6
Van de redactie	6
Wedstrijduitslagen	6
Puzzel	7
Weekend Bakkeveen	8
Spelletjes met Boele	10
Goedkopere schoenen	11
De Nacht van Groningen op 3 september j.l.	12
Even voorstellen.....	13
Aan 't Oalerliek Dörp	15
Zin en onzin van het gebruik van sportdranken	16
Waarom, waarom lopen wij?	18
Trainen volgens een schema	18
Groepsschema's	18
Groepsschema (tot halve marathon in Egmond aan Zee)	19
Groepsschema jarigen	20
De halve marathon van Drachten - 3 oktober 1992	21
Wedstrijdkalender	22

LOOPGROEP NIENOORD

Voorzitter:	Anko Odding J.P. Santeeweg 86 9312 PH Nietap tel. 05945-15598	Wedstrijdsecretaresse:	Jelly Land Leegeweg 6 9745 CP Hoogkerk tel. 050-565982
Secretaris:	Peter Schippers H.N. Werkmanstr 26 9744 HB Hoogkerk tel. 050-565277	Technische zaken:	Boele de Wind de Olde Ee 18 9362 RC Boerakker tel. 05945-49936
Penningmeester:	Jan Hovinga Auwemalaan 33 9351 NA Leek tel. 05945-15076	Redactie en typewerk:	Ad v Es/Jelly Land 't Zuiden 157 9351 LJ Leek tel. 05945-15111

Contributie: - gewoon lid; f 60.= per jaar
- scholieren, studenten e.d.; f 40.= per jaar
- wedstrijdlicentie; f 28.50 per jaar

- x de contributie dient voor de aanvang van het nieuwe kalenderjaar te worden voldaan.
- x bij inschrijving is eenmalig f 10.= administratiekosten verschuldigd.
- x het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van een kalenderjaar en wordt steeds voor de duur van een jaar verlengd, tenzij voor 1 november schriftelijk is opgezegd.
- x bij overschrijving naar een andere vereniging dient f 15.= administratiekosten aan de KNAU te worden betaald.

Girorekening: 282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek.

Bankrelatie: Rabobank Leek
gironummer van de bank; 896815
nummer bij de bank van de Loopgroep Nienoord; 385705336

Trainingen: zondag; Boele de Wind
zaterdag; Anko Odding of Jan Hovinga
woensdag; Jelly Land

Kleding: sweater f 32.=
t-shirt f 16.=
wedstrijdshirt f 40.=
broekje f 30.=

Uitnodiging voor de Algemene Ledenvergadering van Loopgroep Nienoord

Datum: 20 november 1992

Plaats: Camping Westerheerd, Midwolderweg 19 Leek

Aanvang: 20.00 uur

Agenda:

- 1) Opening
- 2) Ingekomen stukken en notulen van de vergadering van 29 nov. '91
- 3) Jaarverslag sekretaris
- 4) Jaarverslag penningmeester
- 5) Benoeming kascommissie en penningmeester
- 6) Collecte voor gehandicapte sporters
- 7) Beleid voor het komend jaar
- 8) Clubrecords
- 9) Wedstrijduitslagen
- 10) De Droaver
- 11) W.v.t.t.k.
- 12) Rondvraag

Na de pauze zal de film van de Zevenhuister cineast Wobbe Gorter worden vertoond. Deze documentaire "Op De Voet Gevolgd" is een film over het hardlopen.

De film werd met goud bekroond en er worden diverse aspecten van het hardlopen belicht.

De hoofdrol wordt vertolkt door Gjalt Terpstra.

Om te weten op hoeveel personen we ongeveer kunnen rekenen, verzoeken wij jullie onderstaand strookje in te vullen en voor 5 november in te leveren bij een van de bestuursleden. Partners zijn uiteraard ook van harte welkom.

|
| NAAM:
|
|
|

|
| KOMT MET PERSONEN OP DE JAARVERGADERING
|
|

Jaarverslag 1992 van Loopgroep Nienoord

De Loopgroep Nienoord is nog steeds groeiende en we hebben inmiddels 64 leden.

Vooraf bij de door ons georganiseerde lopen is er een toename van het aantal leden.

In december hebben we de Nienoord-trimloop georganiseerd. Helaas viel het aantal deelnemers wat tegen. Vooraf de schooljeugd heeft het hier volledig laten afweten. Deze trimloop was samen met Worldrunners georganiseerd. Het batig saldo is dan ook overgemaakt op de rekening van Worldrunners.

In januari streek een grote groep lopers neer in Noord Holland om gezamenlijk aan de loop in Egmond mee te doen. De deelnemers hebben dit als een zeer gezellig en geslaagd weekend ervaren. Een andere groep is weer per bus naar Egmond afgereisd.

De Leekster Lente Loop werd dit jaar voor het eerst zelfstandig door de Loopgroep georganiseerd. Ondanks een wat tegenvallend deelnemers-aantal was de loop verder een groot succes.

Wel lieten de computers ons wat in de steek. Gelukkig waren er door Lamberts video-opnames gemaakt, zodat alles tot op de tiende seconde was terug te draaien.

In juni werd de Loopgroep aangewezen om als één van de verenigingen mee te doen in de organisatie van de Landelijke Loopdag. Doordat landelijke sponsors en de KNAU het in meer of mindere mate lieten afweten, kon er weinig aan p.r. worden gedaan. Dankzij het stralende weer konden er toch nog zo'n 50 lopers worden begroet.

Op dit moment zijn er al besprekingen gaande om de loop ook voor volgend jaar weer te organiseren.

In juli uitte onze hoofdtrainer z'n ongenoegen over de opkomst tijdens de trainingen. Dit had bij velen toch wel een schrikreactie tot gevolg en konden de problemen doorgesproken worden.

In september werd weer het traditionele trainingsweekend georganiseerd. Ook hiervoor zou het aantal deelnemers wel wat groter kunnen zijn. De wel aanwezigen hebben zich hier uitstekend vermaakt.

Velen kwamen met spierpijn van de trainingen en het lachen weer thuis. De organisatie van dit weekend was weer verzorgd door Riek (helaas kon ze zelf wegens ziekte niet mee), Alie, Grietje en Boele. Na afloop werden ze bedankt en werd hen een bloemetje aangeboden voor de voortreffelijke organisatie.

Dankzij een gelijkblijvend aantal adverteerders kon de Droaver weer volledig bekostigd worden uit de opbrengst van de advertenties.

De volledige redactie van de Droaver wordt thans gevormd door Ad van Es. Dat dit garant staat voor interessante artikelen en interviews is een ieder allang opgevallen.

Op de jaarvergadering waren een drietal sprekers uitgenodigd en werden wederom de clubrecords vastgesteld. De recordhouders werden in de bloemetjes gezet.

Ook werd afscheid genomen van Jans Meyboom die vanwege vele bezigheden buitenshuis dit niet meer kon combineren met het secretariats- en bestuurswerk. In Peter Schippers is een voortreffelijk opvolger gevonden.

De woensdagochtend-training werd door Jellie verzorgd. Anko nam de zaterdagochtendgroep voor z'n rekening terwijl Boele dit deed met de zondagochtendgroep.

Door het bestuur is een abonnement voor alle leden afgesloten bij het S.M.A. te Groningen. Hierdoor krijgen loopgroepleden korting op de door het SMA verzorgde keuringen en/of consulten.

Verslag Algemene Ledenvergadering Loopgroep Nienoord op 29 nov. '91 om 19.30 uur in de Westerheerd

1. Opening

Anko heet 25 mensen welkom.

De twee kopjes koffie met koek zijn voor rekening van de vereniging.

2. Ingekomen stukken en mededelingen

Geen.

3. Notulen algemene ledenvergadering van 1 februari '91

Onveranderd goedgekeurd.

4. Jaarverslag secretaris

Het aantal leden is momenteel bijna 60.

De Bevrijdingsloop werd mede mogelijk gemaakt door sponsor Douwe Veenstra. Douwe, nogmaals bedankt.

5. Jaarverslag penningmeester

Jan H; de uitgaven zijn hoger dan de inkomsten. Dit komt doordat de contributies nog niet geïnd zijn en Floorkett nog geen sponsor-bedrag heeft overgemaakt.

Het verslag gaat over de periode 1 januari tot 15 november.

De kascommissie, Jan vd Kaap en Ad v Es hebben de kas in orde bevonden en de penningmeester wordt décharge verleend.

6. Benoeming kascommissie

Ad v Es treedt af als kascommissielid. Geert vd Broek volgt hem op.

7. Technische zaken

Voorgesteld werd om op de zondagmorgen een half uur eerder te starten. Bij stemming blijkt dat de meerderheid van de leden hier tegen is. De vertrektijd blijft 9.00 uur.

Een ander voorstel is om vanaf de parkeerplaats van Nienoord te starten i.p.v. vanaf camping Westerheerd. Het bestuur is van mening dat de huidige locatie aangehouden moet worden.

De binding van onze club moet meer uitgebreid worden. Dit bereiken we niet door weer terug te gaan naar de parkeerplaats.

Het publicatiebord hangt in de hal, het materiaal van de LLLoop ligt op zolder opgeslagen en de woensdagmorgengroep maakt wekelijks gebruik van de kantine.

We maken gebruik van de Westerheerd-accommodatie en moeten hier ook iets tegenover stellen. De gewoonte om op de laatste zondag van de maand gezamenlijk koffie te drinken, is de laatste tijd verwaterd. Voorstel: de laatste zondag iets korter trainen en gezamenlijk koffiedrinken in de Westerheerd (geen verplichting !).

Siep stelt voor een publicatiebord op de parkeerplaats te plaatsen. Het publicatiebord van "'t Proathûs" is in ons bezit, maar moet opgeknapt worden. Dit bord zou buiten geplaatst kunnen worden. Op de parkeerplaats zou een auto kunnen staan met water en droge kleding. Dit is een technisch probleem en kan opgelost worden. Hoewel er enkele tegenstanders zijn, stemt de meerderheid vóór vertrek vanaf de Westerheerd.

De wedstrijd Leek-Zevenhuizen-Leek óf Zevenhuizen-Leek-Zevenhuizen zou het bestuur graag als wedstrijd organiseren. Siep, Gjalt en Boele onderzoeken de mogelijkheden om deze loop te organiseren. Tijdens de trimloop in Marum zal de Loopgroep waarschijnlijk ook bijspringen. De organisator krijgt gezinsuitbreiding en enige hulp bij de organisatie van deze leuke loop is waarschijnlijk wel nodig.

Een suggestie van Siep; kunnen we de Nienoordtrimloop niet tot crossloop maken? Anko; 't accent van deze loop ligt vooral op 't recreatieve karakter en dat willen we graag zo houden.

8. Bestuursverkiezing

Jans Meyboom moet door drukke werkzaamheden zijn functie als secretaris neerleggen. Vanaf het begin zit Jans al in het bestuur en hij heeft altijd een grote inzet gehad en het secretariaat goed gerund. Mede door de vele contacten met diverse bedrijven verwierf hij vele sponsors, o.a. onze hoofdsponsor Zuidema.

Jans wordt bedankt voor z'n grote inzet en ontvangt een kadobon en bloemen. Peter Schippers stelt zich beschikbaar als bestuurslid en neemt tevens het secretariaat op zich.

Jan de Jong verzoekt de mensen die het weekend van 10 t/m 12 januari meegaan naar Egmond de kosten zo snel mogelijk te voldoen. Hier haakt Anko op in; de Grote Clubactie-loten en het Trimboekje dienen afgerekend te worden.

9. Clubrecords

Door het niet of nauwelijks doorgeven van gelopen tijden, krijg je een vertekend beeld van de clubrecords. Dus nogmaals: tijden doorgeven! Ook voor de publicatie in de krant is het nodig zo snel mogelijk de gelopen tijden door te geven.

De lijst met tijden is bij Ad van Es.

10. Rondvraag

Siep; liefst de verslagen van secretaris en penningmeester vóór de vergadering uitdelen zodat je alles rustig door kunt lezen.

Wat is het beleid van het bestuur voor het komend jaar? Anko; het organiseren van de Nienoord-trimloop, de LLLoop, Zevenhuizen-Leek-Zevenhuizen en Marum. Verder zullen we de uitslag van de enquête verwerken en de leden van deze uitslag op de hoogte brengen.

Ronald; onder begeleiding kunnen mensen zwemtraining krijgen in Roden van 12.30 u tot 13.30 u. Kosten f 3,60. Dit speciaal voor de triathlon.

Boele; voorstel om gezamenlijk naar de herfstmarathon in Berlijn te gaan.

Peter Hondebrink; voor de Leekster Lente Loop zijn op de dag zelf nog vrijwilligers nodig. Tezijnertijd hiervoor aandacht.
Ronald; om de jeugdatletiek te bevorderen, wil hij iets organiseren voor de jeugd. Volgt nog overleg met het bestuur.
Boele; heeft thermo-kleding van een zaak in Boerakker meegenomen en men kan dit bestellen.

11. Na de pauze; inmiddels zijn er 30 leden aanwezig en ook de heren Dikkeboer, Corbière en Berends zijn gearriveerd.
De drie sprekers vertellen iets over blessures. Na afloop worden de heren bedankt en een enveloppe met inhoud aangeboden.
Diverse leden praten nog wat na en nemen nog een drankje. De familie Deuring verzorgde deze avond goed. De hapjes na de pauze werden aangeboden door het bestuur.

Jellie

Van de secretaris

Nogmaals een vriendelijk doch dringend verzoek de tijden van gelopen wedstrijden aan mij door te geven. Alleen op deze manier krijgen we een volledig beeld van geleverde prestaties.

Van de wedstrijdsecretaresse

Op 18 april 1993 is de marathon van Rotterdam. Velen van ons hebben al plannen hieraan mee te doen.

Hoe eerder je je inschrijft, hoe meer kans je hebt dat je kunt meelopen.

Tot 1 januari '93 kost de inschrijving f 41,25 voor KNAU-leden en f 55,= voor de overige deelnemers. Na deze datum is de prijs f 65,= voor iedereen.

Van de redactie

Voor het Kerstnummer van de Droaver wil ik de copy graag uiterlijk 13 december binnen hebben. Wie heeft er nog stichtelijke bijdragen?

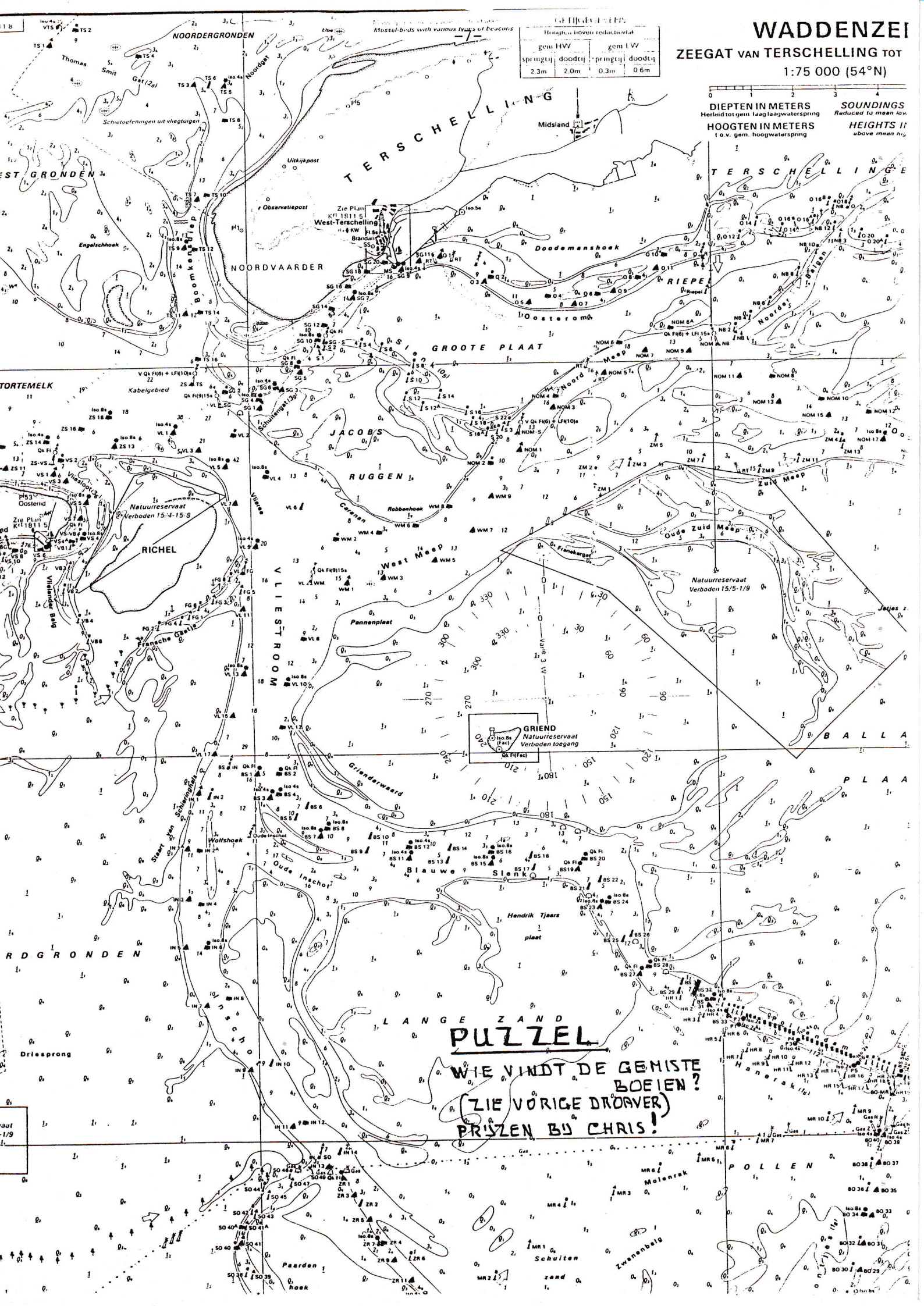
Wedstrijduitslagen

De vierde Turfstekersloop op 26 augustus in Appelscha over een lengte van 10.025 meter; Ronald 33.41, Diemer 35.14, Gerard 41.55 en Jan de J in een evenaring van z'n persoonlijk record van 37.45 (en die 25 meter dan ?).

De Nacht van Groningen op 3 september. Ronald liep de halve marathon in 1.11.34, Diemer een persoonlijk record van 1.16.30 (van harte...!), Gerard 1.27.28, Hendrik 1.22.56, Harm P 1.29.35 en Jan vd K 1.38.34. Douwe liep hier de 10 km en kwam minder geurig binnen dan z'n geurige tijd van 47.11 zou doen vermoeden.

Op 12 september was de 5e Trommelslagersloop in Hoogeveen. Rob H roffelde hier de 11 kilometer af in een tijd van 42.41.

(zie voor overige uitslagen blz. 9)



WADDENZEE

ZEEGAT VAN TERSCHELLING TOT

1:75 000 (54°N)

Diepten in meters			
Hoogten boven reductievlak			
gem HW	gem LW	gem HW	gem LW
springtij	doodtij	springtij	doodtij
2.3m	2.0m	0.3m	0.6m

DIEPTEN IN METERS
Herleid tot gem laag laagwaterspring
HOOGTEN IN METERS
t.o.v. gem. hoogwaterspring

SOUNDINGS
Reduced to mean low
HEIGHTS IN
above mean high

PUZZEL

WIE VINDT DE GEMISTE
BOEIEN?
(ZIE VORIGE DROEVER)
PRIZEN BIJ CHRIS!

Weekend Bakkeveen

Op 11, 12 en 13 september was het trainingsweekend te Bakkeveen, dat bij velen wel bekend zal zijn. Jammer voor de organisatie dat er zo weinig belangstelling voor was. Van de $\pm$ 70 leden waren er nu 18 die het weekend mee hebben gemaakt.

Vanaf half negen vrijdagavond was de koffie klaar met een stuk appelgebak, wat heerlijk smaakte. Ook de slagroom ontbrak niet.

Wegens een erge verkoudheid kon Riek dit weekend niet meemaken (ik heb je gemist in de achterste regionen). Van te voren ben je er al druk mee bezig (organisatie) en dan afhaken wegens ziekte, jammer.

Daarna waren er hapjes met een drankje, voor ieder wat wils (ook pils met en zonder). Met middernacht zoekt een ieder z'n slaapplek op, gezellig klimmen in de bovenste krib of liever beneden.

Onze Jelly kwam pas om een uur of één, velen hebben haar niet gehoord (ze had permissie, de deur was nog los). Dus het slapen wil maar best daar in de bossen.

Zaterdagmorgen om zeven uur opstaan, een enkeling probeert het nog wat te rekken, maar o wee, Boele, de trainer, had gebruld om half negen klaarstaan voor de training, dus actie. De thee en koffie was klaar, dit doet Chris op een voortreffelijke manier, je kunt zo aanvallen.

Een groep uit Eelden/Haren kwam mee trainen. Henk nam z'n loopvrienden(innen) mee. Zo was het toch nog een grote groep.

Sorry, dat er voor de snelle, geoefende mannen en vrouwen na 20 km. lopen geen water door ons (de aanhang) was klaargezet, dit is toen door ons goedgemaakt, door het zo snel mogelijk aan te sjouwen.

Ja, dat is zo mooi geregeld bij de groep, een ieder kan mee en meedoen met trainen, maar diegenen die dan weer eerder terug zijn, zorgen voor de anderen, die niet van ophouden weten.

Er waren er bij die een 40 km gelopen hebben om kilometers in de benen te krijgen voor de marathon van Berlijn en Eindhoven. Klasse hoor.

's Middags stond de fietstocht op het programma met onderweg een heerlijke kop koffie (ja vergeet het maar).

Er werden twee mannen uitgezocht om voorop te fietsen, waarvan de ene de routebeschrijving in een luxe tas voorop z'n stuur had. Maar Jan en Peter druk in gesprek en maar fietsen, dat we op een kruising kwamen wat niet goed bleek te zijn. Terug dus. Er waren wel een paar die wisten waar we dan weer op het punt kwamen waar we moesten zijn. Onze loopvriend Jans was op een parkeerplaats (waar wij langs hadden gemoeten) waar ie een prachtig uitzicht had op de Freule (vijver), die was zo mooi dat wij niet opvielen. Weg koffie

Onderweg werden we toen zoet gehouden met zoute drop, lekker Aaltje.

In Wijnjewoude hebben we een oud kerkje bezichtigd, wat de moeite waard was. Tegen vieren in Bakkeveen terug en na eerst het alom bekende softijs met spikkels of een dikke toef slagroom kregen we op de camping alsnog ons lekker bakje koffie met koek.

Om half vijf weer trainen, daar velen wel tegen aanzien, het zijn oefeningen om de spieren weer los te maken. We doen dit altijd op het voetbalveld daar, als je het zo hoort, zijn er veel harlo(o)p(st)ers die daar baat bij hebben.

De minder geoefenden, zoals ondergetekende, voelen later toch wel spieren die niet of weinig gebruikt worden. Goede voornemens om meer oefeningen te doen.

We hebben toen met elkaar gefondueed. Fantastisch Boele, hoe je dit alles klaar-maakt voor ons, verschillende soorten vlees met allemaal heerlijke sauzen, salade's en verschillende soorten fruit.

Na de heerlijke maaltijd was een ieder er weer volop bij, voor de spelletjes die ze voor ons petto hadden. Wat hebben we een plezier gehad, er is zo gelachen dat de kaken er ons pijnlijk van waren. Wat denk je, al wippende op een luchtbedpompje een ballon vol lucht zien te krijgen. De blinddoek voor en je maatje moest je al roepend (links, rechts, vooruit) door een afzetting van flessen loodsen.

Zo waren er meer van die leuke spelen waar de lachspieren weer goed werden gebruikt.

Na weer wat gedronken te hebben, lag een ieder om één uur te bed.

Het zondagochtendontbijt met de thee en koffie, gezet door Chris, smaakte weer prima. Chris had behalve Ans, ook dochter Anna (10 maanden) meegenomen. Deze kleine meid heeft zich best vermaakt tussen de snelle mannen en vrouwen, ze was erg lief en gemakkelijk.

Om negen uur was iedereen weer present voor de training met Henk en Roelof als versterking in de groep. Ze hebben een pittige intervaltraining gehad die tot half twaalf duurde, een ieder had toen veel zin in koffie.

Zo is ie buiten met de ploeg bezig en in een mum van tijd zie je hem in de keuken staan, onze Boele, om weer een heerlijke maaltijd te bereiden met assistentie van Bé (Keja haar man). Trouwens, Bé, ben je thuis ook al bezig geweest, want je had het goed in je vingers om als kok te functioneren. Enkele dames hielpen ook mee, waaronder Lutske, Boele z'n rechterhand (ja toch hè?).

Na het eten, wat voortreffelijk was, werden de commissieleden in de bloemetjes gezet met een woord van dank door de voorzitter, Anco.

Vlug werd alles schoongemaakt en opgeruimd om nog even te proeven en te smullen van het softijsje, waarna een ieder moe maar zeer voldaan huiswaarts keerde.

Ik hoop voor loopgroep Nienoord en de organisatie dat er volgend jaar meer belangstelling mag zijn dan nu het geval was voor het trainingsweekend. Het was de moeite waarde en dat voor f 60,-. Van Sake en mij dank aan Boele, Riek, Grietje en Ali voor het fijne en nuttige weekend.

Grietje B.

Wedstrijduitslagen (vervolg van blz. 6)

De broertjes Diemer en Hans liepen een 5 km op de baan in Groningen op 16 september in resp. 16.47.6 en 15.50.9.

Lammert was actief in Hoogkerk, 10 km in 37.22, en in Joure, een halve marathon in 1 uur, 26 min en 40 sec.

Jan de J liep op 19 september in Menaldum de eerste friese marathon. Deze marathon heeft een lengte van 21 friese kilometers (niet te verwarren met de normaal gebruikte internationale lengte-eenheid).

De tijden van de lopers worden met de "friese" slag opgenomen met een friese staartklok. Het toedienen van Isostar en bananen is hier ten strengste verboden. Hiervoor in de plaats krijgen de deelnemers friese berenburg en friese kruidkoek. Op nationaal, internationaal, olympisch- en loopgroep-niveau is discussie gaande in hoeverre dit nieuwe onderdeel erkend moet worden. Voor zover bekend is Jan de J, als surrogaat-Groninger, nu houder van het provinciaal Gronings record op deze friese marathon met een tijd van 1.18.48. (echte Groningers zullen hier dan ook nooit aan mee doen) Nou.....gefeliciteerd!
(zie verder op blz. 12)

Spelletjes met Boele

Na een intensieve trainingsdag met een lange duurloop naar keuze (maar wel minstens 20 kilometer), een fietstocht van 25 kilometer en een toetje van een uur oefeningen van de buik/bilspieren en weet ik veel van nog andere spieren, en na een heerlijke en gezellige gourmet-party, was het tijd om nog wat andere spieren te oefenen.

Zo daar zijn lachspieren, sluitspieren, wipspieren en last but not ()ja, dat woord..... ik kan er even niet op komen, zouden er ook spieren in je hoofd zitten. Ik weet het niet, maar zo om + half twaalf was het nog even tijd voor hersengym. Er moesten gezegden of uitdrukkingen gezocht worden van afbeeldingen en er moesten enkele vragen beantwoord worden.

Dat dit niet altijd even gemakkelijk was, zult u -lezer- begrijpen na zo'n zware dag en avond. Maar wij van team 5, Lutske en ik, probeerden als we de juiste betekenis niet wisten, een zeer originele oplossing te bedenken. Maar dit werd niet gauw door de jury aanvaard. De jury bestond uit Boele, Boele en Boele zodat discussie uitgesloten was.

Dan nog even iets over de spelletjes in de recreatie-zaal. Deze bestonden uit; ballon-wippen (nu vraagt de lezer die dit weekend gemist heeft wat zou dat nu zijn) dit is helaas zeer moeilijk uit te leggen en ik stel voor om het op het volgende week-end haarfijn uit de doeken te doen. Dus wees er als de kippen bij om het niet te missen. Dit was zo'n leuk spel dat er enkele dames waren die hun broek/broekje (?) moesten wisselen voor een droog exemplaar.

Iedereen vond het jammer dat er geen camera bij was, anders hadden we vast een mooie uitzending voor de Zilveren Roos gehad.

De rest van de spelletjes bestond uit ; dartspel, blinde geleidehond, matje hip, schuif en win, ballon vervoeren en nog te veel om op te noemen.

De thuisblijvers hebben dus een ontzettende hoop gemist.

We zijn die avond zo druk bezig geweest dat het op de slaapzaal na een kwartiertje zo rustig was als in een bejaardenhuis. Het was alleen jammer dat we die avond geen tijd meer hadden voor onze beroemde Bakkeveense IJsco.

Take

TE KOOP:**NIEUWE MOUNTAINBIKE****18 VERSNELLINGEN****26"VELGEN****PRIJS: 299,-****VRAGEN ? PETER SCHIPPERS !****TEL: 050-565277**

DE NACHT VAN GRONINGEN OP 3 SEPTEMBER J.L.

Enkele weken tevoren bleek de Nacht van Groningen in het peloton der Nienoordlopers al verschillende reacties los te maken. De één hield ervan vanwege de specifieke sfeer, de donkere gedeeltes langs het universiteitscomplex of het late aanvangstijdstip. De ander verafschuwde de loop om dezelfde redenen die de liefhebbers ook gebruiken. Het is maar hoe je het bekijkt Voor beide argumenten is wel iets te zeggen, feit is wel dat de Nacht van Groningen een uitstekende mogelijkheid biedt om te zien hoe het er na de vakantie met de conditie voorstaat.

Dit jaar in Groningen geen Gerard Nijboer aan de start (is kennelijk te duur, loopt te snel of is geblesseerd). Wel een aantal bekende noordelijke toplopers als een Pops, een v.d. Wijk, een Hondebrink of een v.d. Kaap om er maar een aantal te noemen. Mannen van stavast, die er een sport van maken de 21 kilometer zo snel mogelijk af te leggen.

Ik deed zelf ook mee en had mezelf ten doel gesteld eens dik onder de 1.30 te lopen. Dit zou dan voor mij automatisch een nieuw PR zou inhouden, want mijn PR ligt nog steeds op amper een minuut van 1.30. De trainingsarbeid, die ik met behulp van een schema van Boele op Vlieland had verricht, zou daarvoor als een goede basis dienen. (*Want met "8x Vuurboetsduin op en af" of "op tempo door de duinen naar het Posthuis" en "Rondje Posthuis, Strand, Kazerne" bouw je een aardige conditie op **)

De planning kwam echter niet goed uit, omdat na één rondje mijn maag zich opwierp als "De Grote Spelbreker". De eerste 5 kilometer waren prima gegaan in 19 minuten, maar daarna waren mijn gedachten vaker bij het kleinste kamertje van de Trefkoel dan bij de wedstrijd. Daar aangekomen heb ik mij maar uit de wedstrijd teruggetrokken.

Gezien de weersomstandigheden had ik het juiste moment uitgezocht om uit de stappen. Want net nadat ik mij in mijn trainingspak had gehesen, viel de regen met bakken uit de lucht. Een zee van paraplu's (waar halen al die mensen die strouwens dingen, zo snel vandaan als het gaat regenen?) verdrong de mensenmassa, de antennes bij de omroepwagen werden vanwege de dreigende onweersbuien naar binnen gehaald.

En de lopers op het parcours? Die liepen onverdroten voort in de regen, alsof er niets aan de hand was. 's Zondags op de training in Bakkeveen hoorde ik dat iedereen toch tevreden was over het behaalde resultaat. Zijn we toch allemaal goed de vakantie doorgekomen.

Jan P.

* De in cursief gestelde tekst is alleen bedoeld voor Vlieland-ingewijden.

Wedstrijduitslagen (vervolg van blz. 9)

De sv Veendam organiseerde een "Lichtwedstrijd" op 23 september. Hans en Diemer liepen de 5 km in 16.00.1 en 16.55.8.

De Jouster Merke Loop op 26 september; Gerard liep de 10 km in 45.05, Lammert in 43.05 en Ronald in 33.36.

Peter S liep een persoonlijk record op de 20 km van Uithuizermeeden op 26 september. Ook hij natuurlijk een klamme klauw van ons allemaal. Stadskanaal, 3 oktober, Peter S, halve marathon in 1.16.53.

Een halve in Drachten op 3 oktober; Alie 1.36.24, Anko 1.35.12 en Jan P 1.30.40. De 4 mijl van Groningen; Douwe 27.14, Karst 27.00 en Siep 28.36.

Marathon van Eindhoven; Hendrik 2.52.18, Sake 3.00.17 en Jan de J 3.03.44.
(pffff....net gehaald!)

Even voorstellen.....

Dat hij het op een ander moment doet dan de meesten van ons, zegt niets. Dat-ie er ook nog langer over doet geeft ook geen herkenning. Dat-ie het Tolberter volkslied uit z'n hoofd kent.....nee, nog niet? Dat het een gesjeesde automonteur is, dan? Jullie weten het nog steeds niet?

Laat ik duidelijker worden; we kennen hem vanwege z'n venijnige dribbelpas, z'n regelmatige sanitaire stops en z'n eeuwige Opel. Juist, die "etterbak" tijdens de trainings-weekenden; Take van der Velde.

Hij werd in Leek geboren op 23 augustus 1948. Zes weken daarna verhuisde de familie naar Tolbert. Daar is hij opgegroeid en hij voelt zich volbloed-Tolberter, maar toch.....

Op de kleuterschool heeft de stakker nooit gezeten. Zo'n voorziening kenden ze nog niet in het Tolbert van begin vijftiger jaren. Qua creativiteit breekt dat hem nog dagelijks op. Op de lagere school heeft hij dat -in jaren- ruimschoots gecompenseerd.

Naar z'n zeggen heeft-ie daar een hoop lol gehad met z'n klasgenoten. Alleen die gingen over, die waren kennelijk iets handiger. Wat hij van de lagere school heeft overgehouden is het Tolberter volkslied (zie hierna).

Na schooltijd werkte Take bij de bakker; als bezorger en als stoker in de bakkerij. Dat beviel hem zo goed dat hij bakker wilde worden. Maar pa van der Velde had visie; "geen bakker, maar automonteur moet je worden". Dus Take ging in '62, zij het met tegenzin, naar de Ambachtsschool om automonteur te worden. Maar al dat lassen en vijlen van blokken ijzer was toch niet alles. Hij leende werkstukken van medeleerlingen. Het frappante was echter dat z'n leen-objecten altijd met een paar punten minder gewaardeerd werden.

Toch heeft hij z'n diploma automonteur gehaald en ging als leerling-automonteur werken bij Nefkens Noord in Groningen.

Via het leerlingstelsel is hij nog tot aspirant-automonteur gekomen. Maar dat was wel z'n plafond.

Na zo'n anderhalf jaar had Nefkens het wel bekeken en kreeg Take de baan van assistent-magazijnbediende bij hetzelfde bedrijf. Dat beviel hem stukken beter.

In '71 kwam Take in dienst bij het autobedrijf Liewes in Tolbert als magazijnmeester. Na zo'n twee jaar werd hij hier receptionist en dat doet-ie nog steeds.

Zijn algemene ontwikkeling heeft hij in de loop van de jaren ook bijgespijkerd. In '70/'71 deed-ie z'n middenstand en in '75 ging hij, dus op een ander moment dan de meesten van ons, naar de MAVO. Dat was werken, eten, leren en slapen. Ach, en arme Trijnie dan?! Maar daar kom ik zo op.

In z'n vrije tijd deed en doet Take van alles. Tijdens z'n lagere schooltijd zat hij -zoals vele Tolberter kindertjes- op de gymnas-tiek bij EMOS. Met Eendracht Maakt Ons Sterk gaf hij uitvoeringen in de "Postwagen". Ook heeft-ie toen aan muziek gedaan, als trommel-slager nog wel. Vanwege wanordelijkheden heeft hij deze opleiding niet af kunnen maken.

Men heeft nog getracht er een devoot knaapje van te maken. Na de zondagsschool ging Take naar de kinderkerk. Van de kinderkerk heeft hij een diploma gekregen in de vorm van een gezangenboek. Na deze studie stond hij voor de keus, of zondags naar de kerk of gaan voetballen. Take kennende moet dit een moeilijke afweging zijn geweest. Jammer van de moeite van de dominee c.s., maar uiteindelijk koos hij toch voor het voetbal. Natuurlijk bij de v.v. Tolbert op het veld achter de Postwagen.

Hij maakte deel uit van het beruchte 5e elftal. Dat speelde het liefst uit en dan ook nog zo ver mogelijk weg. Ze kwamen dan van dorp naar dorp, of beter gezegd van kroeg naar kroeg, terug naar Tolbert. Ook was hij een fanatiek supporter van Tolbert I. Om het een en ander toch nog wat te compenseren, is hij in die tijd ook nog lid geweest van de VCJC. De Vrijzinnig Christelijke Jeugd Centrale. Als jeugdleider nog wel, moet je je voorstellen.....

In Take's wilde jaren was er een geijkt patroon van bezigheden. Zaterdag was dat zuipen in café de Doedelzak. Zondagmiddags naar Tolbert I achter de Postwagen tot zo'n uur of vier. Gelijk daarna dansen, achter de meiden aan en soortgelijke activiteiten in en om de Postwagen.

Je ziet, de Postwagen heeft een belangrijke rol gespeeld in Take's leven. Ook nu nog is hij er regelmatig te vinden. Hier repeteert hij en geeft uitvoeringen met het toneelgezelschap "Rederijkers-kamer Vredewold". En dat doet-ie al zo'n 25 jaar.

Achtentwintig augustus '71 was niet alleen Gronings Ontzet, maar ook Take's Ontzet. Na met z'n maten feest gevierd te hebben in Groningen, wilden ze nog een afzakkertje nemen in de Doedelzak. Hoe mooi en pril, hoe inhoudsvol en betekenisvol kan een simpel gebaar zijn; één van de daar aanwezige wichter bood hem een pilsje aan.....Trijnie. Het heeft toch nog ruim twee jaar geduurd om Take volledig te ontzetten. Op 10 oktober '73 zijn ze in Leek getrouwd.

Vanwege de goedkoopte is het paar in Zevenhuizen gaan wonen. Maar dat beviel helemaal niet. In '75 terug naar Leek en in '81 een huisje gekocht in Niebert. Daar leven ze nu lang en gelukkig.

Sportief gezien heeft het een tijd niets voorgesteld. Nadat hij in '73 gestopt was met voetballen, heeft-ie nog een beetje getennist en getafeltennist.

Begin '86 is hij gaan lopen en heeft zich toen bij de loopgroep aangesloten. Aanleiding was tragische familie-omstandigheden die hij op deze manier wilde verwerken.

De eerste Leekster Lente Loop heeft-ie toen ook al mee gedaan, zij het in een bescheiden tijd.

Ik vraag hem tot slot nog of ook hij nog een boodschap heeft voor het volk. Die had-ie niet, maar hij wil nog wel kwijt dat hij nog nooit zo'n gezellige club heeft meegemaakt. Bere-gezellig.....!

Aan 't Oalerliek Dörp

Ien't Noorden van 't land, niet zo ver van zee
Hoast heelemoal wegstopt ien 't holt,
Doar leit er een dörp, 't was de hoofdploats alcer,
Van 't rustig en mooi Vredewold.
Hoog stekt boven 't buurtschap de toren uut,
Hij 's old en het heel veul al zeen
Hij kikt goedig del op 't volk an zien voet,
En leeft 't leven met van elkeen.

Het volk dat doar woont ien dat stille dörp,
Het het zien gebrek en zien deugd.
De olde is er kalm as ien elk ander streek,
Vol levenslust is er de jeugd.
Men leeft er ien vreê en gunt elk zien deel,
En vrâgt wat hom toekomt niet meer.
Moar wel bij dat volk de vrundschap verbeurt,
Die krigt vast die vrundschap niet weer!

De linden, ze weien de vrede toe,
An hom, die deur 't dörp reizen moet.
De mensken, ze kicken es op van heur wark,
En elk brengt de vremde zien groet.
En as ien de zömmmer de oavend valt,
As elk met zien buurman wat proat,
Dan klinkt ver ien 't rond 't gezang van de jeugd,
En 't volk lopt te goar op de stroat.

Ja, doar is het leven zo vol geluk,
Veur elk die het leven er zag.
En die er zien huus eenmoal bouwde, die hoopt,
Dat 't âltied zien steê blieden mag.
En die uut dat dörp noar de vremde trok,
Die schikt hom, hij het er zien brood!
Moar nooit weer verget hij 't oalerliek steê,
Nee nooit, niet veur 't uur van zien dood!!

Dit heeft die arme Take allemaal uit z'n hoofd moeten leren. Voor mij staat dit Tolberter volkslied vol onduidelijkheden, halfslachtigheden en leugens. We hebben al zo'n last met die Friezen, en nu moeten we ook nog rekening gaan houden met het Tolberter volk.

Het is logisch dat ik met het opstellen van zo'n groepsschema daar geen rekening mee kan houden.

Het kan wel andersom, op de dagen dat je kan trainen datgene doen wat het schema aangeeft.

Wat voorbeelden; er staat 10 x 500 m met pauzes van 2 minuten. Je komt echter maar tot acht keer omdat je helemaal leeg was, of omdat je niet meer tijd had. Dan heb je volgens mij toch volgens het schema getraind. Je kan de training ook op andere dagen uitvoeren omdat het je beter uitkomt. En als er een duurloop staat van 25 km en je kan er maar 20 lopen, dan ben je toch volgens het schema bezig.

EEN SCHEMA IS EEN LEIDRAAD EN GEEN DOGMA.

Boele

■ "Trainers zijn in feite hulpmid-
den."
(Ajacied Dennis Bergkamp
in Voetbal International)

Toelichting op het volgende schema

Ik heb alleen de kern van de training opgeschreven. Iedereen moet voor zichzelf maar bepalen hoe lang hij wil in- en uitlopen. Hetzelfde geldt voor de rek- en coördinatie-oefeningen.

Het volgende schema sluit hierop aan met als doel: allemaal een persoonlijk record in Rotterdam!

Groepsschema (tot halve marathon in Egmond aan Zee)

- 1-11 training in Zuurse Duinen, kern crossloop v 45 min
- 2-11 herstelloop 10/15 km
- 3-11 3 x 2 km pauzes 5 min
- 4-11 duurloop + 15 km
- 5-11 climaxlopen v 3 min 8 keer pauzes 2 min
- 6-11 duurloop 15/18 km
- 7-11 duurloop 10/12 km
- 8-11 Nienoord kern 100 t/m 1200 m
- 9-11 als 2-11
- 10-11 7 x 1km pauzes 500 m
- 11-11 als 4-11
- 12-11 8 x 3min pauzes 2 min
- 13-11 als 6-11
- 14-11 duurloop 15 km
- 15-11 Nienoord kern 4 x 12 min verschillende vormen
- 16-11 als 2-11
- 17-11 viaducttraining 4 x 100 m knieheffen 4 x 100 m loopsprongen
10 x 300 m in tempo omhoog
- 18-11 als 4-11
- 19-11 4 x 8 min pauzes 5 min
- 20-11 duurloop 10/15 km (rustig)
- 21-11 duurloop 20 km
- 22-11 training in Tolbert, kern weerstandstraining
- 23-11 als 2-11
- 24-11 12 x 500 m pauzes 500 m
- 25-11 duurloop 12/16 km
- 26-11 6 x 5 min climaxlopen pauzes 3 min
- 27-11 duurloop 12/16 km

Waarom, waarom lopen wij?

Vrij lang geleden: Training van de Loopgroep op zondagmorgen: een rondje Leekstermeer. Met versnellingen van 5x één, twee en drie minuten. Het ging wel lekker, maar het was toch dodelijk vermoeiend. Vooral door een straffe tegenwind op de terugweg. Moe, maar voldaan stapte na de training in de auto, op weg naar een lekker bakje koffie dat thuis stond te wachten. Wordt er thuis voorgelezen uit het boek "Perfecte Vrouwen" van Colette Dowling:

"De drang om aan conditietraining te doen is een ernstig probleem gaan vormen bij de werkende middenstand, die misbruik maakt van sociaal aanvaarde sport, zoals anderen misbruik maken van drugs, eten of alcohol", staat in een verslag van de Wall Street Journal. Veel mensen die aan hun conditie werken doen het om de kick die langdurig trainen kan geven "en velen klagen als ze niet trainen over dezelfde ontwenningverschijnselen die alcoholisten en verslaafden hebben als ze ophouden met drinken en drugs te gebruiken: neerslachtigheid, nervositeit en slapeloosheid".

Kenneth Cooper, oprichter van het Aerobics Fitness Center in Dallas zegt: Als je vier keer per week meer dan vijf kilometer loopt, doe je het om andere redenen dan je gezondheid".

Zou dat echt zo zijn? En welke redenen zouden dan bedoeld worden.

Het antwoord is "snelheid". Er wordt toch getraind om "snel" te zijn, om "snelle" tijden te lopen. Zo moeilijk is dat ook weer niet te begrijpen.

Of zouden ze dat in Amerika niet snappen

Trainen volgens een schema

Trainingsschema's zijn eigenlijk puur individueel en moeten worden gemaakt door trainer en atleet samen. De wensen van de atleet; hoe vaak kan ik trainen, op welke dagen, op wat voor ondergrond, op welke tijden. Hoe is het niveau van de atleet, waar wil hij voor trainen, b.v. baanwedstrijden of tot 15 km of halve marathon of hele marathon. Dit alles bij elkaar moet tot een individueel trainingsschema leiden. Daarom is het ook niet verstandig om maar klakkeloos een schema over te nemen van iemand anders. Het kan wel, maar dan moet je het aanpassen aan je eigen mogelijkheden.

Als je volgens een individueel schema traint, hoor je ook een logboek bij te houden waarin je alles noteert wat je tijdens een training meemaakt. De trainer controleert regelmatig het logboek om te zien of er inderdaad ook de progressie in zit die hij voor ogen heeft. Eventueel stelt hij het schema bij.

Groepsschema's

Ik wil nog eens proberen uit te leggen wat een groepsschema inhoudt. In het verleden hoorde ik vaak dat de schema's veel te zwaar waren. Dat is in zekere zin ook wel waar, want als je alles zou uitvoeren wat in dat schema staat, dan ben je behoorlijk fanatiek bezig. Dat is eigenlijk alleen voor diegenen die alle dagen trainen. Niet iedereen kan en wil iedere dag trainen en al zou je het graag willen, je moet er ook het lichaam voor hebben. Ook het werk wat je doet heeft daar veel invloed op; zwaar werk of onregelmatig werk. Ook het gezin heeft recht op aanwezigheid van pa of moe.

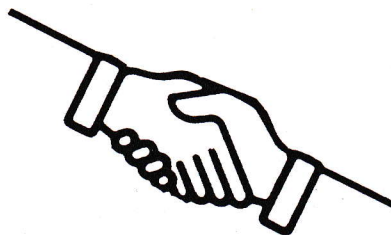
- 28-11 duurloop 22 km
- 29-11 Nienoord kern $\frac{1}{2}$ -1-1 $\frac{1}{2}$ -2-2 $\frac{1}{2}$ min pauzes 1 min seriepauze 5 min
dit 4 x herhalen
- 30-11 als 2-11
 - 1-12 8 x 1 km pauzes 2 min
 - 2-12 duurloop 15 km
 - 3-12 2 x 12 min pauze 12 min
 - 4-12 duurloop 12/16 km
 - 5-12 duurloop 18 km
 - 6-12 training in Bakkeveen kern testloop v 9 km
 - 7-12 als 2-11
 - 8-12 4 x 2 km pauzes 1 km
 - 9-12 duurloop + 15 km
 - 10-12 6 x 6 min pauzes 4 min
 - 11-12 duurloop 10/15 km
 - 12-12 duurloop 24 km
 - 13-12 training secundaire weg naar Oostwold kern 2 x 3 km
 - 14-12 als 2-11
 - 15-12 4 x 1500 m pauzes 1500 m
 - 16-12 duurloop 10/12 km
 - 17-12 5 x 1 min pauzes 1 min 5 x 2 min pauzes 1 min 5 x 3 min
pauzes 2 min seriepauzes 5 min
 - 18-12 duurloop 12/16 km
 - 19-12 duurloop 25 km
 - 20-12 Nienoord kern 10 x 800 m pauzes 800 m
 - 21-12 als 2-11
 - 22-12 3 x 10 min pauzes 10 min
 - 23-12 duurloop 15 km
 - 24-12 10 x 3 min pauzes 2 min
 - 25-12 training Zuurse Duinen v 9.00 u tot 10.30 u
 - 26-12 training Bakkeveen v 9.00 u tot 10.30 u
 - 27-12 Nienoord crossloop
 - 28-12 als 2-11
 - 30-12 duurloop 20 km
 - 31-12 training Nienoord duurvorm
 - 1-1 duurloop 16 km
 - 2-1 duurloop 25 km

Groepsschema jarigen

In dezelfde trant maar als hiervoor. Je hoeft niet dit volledige schema af te werken. Als je vijf jarigen bezoekt, heb je aan het schema voldaan.

- 10-11 Boele de Wind
- 20-11 Sander van Es
- 21-11 Menno Kuiper
- 12-12 Hans Top
- 13-12 Anneke de Jong
- 18-12 Grietje Bergsma
- 19-12 Marga Schepel

Allemaal alvast van harte gefeliciteerd.



DE HALVE MARATHON VAN DRACHTEN - 3 oktober 1992

De Halve Marathon van Drachten was een geheel nieuwe ervaring voor mij. Ik heb wel eens vaker een halve marathon gelopen, maar nog nooit onder begeleiding. En dat is iets speciaals: je hoeft niet na te denken, wedstrijdinzicht te hebben, op de tijd te letten, kortom: verstand op nul en sjouwen maar!

Boele stelde 's avonds van tevoren voor mij "te trekken" en samen te proberen mijn PR scherper te stellen. Wie kan nou zo'n aanbod weerstaan, want wie wil niet een scherpe tijd lopen. We gingen uit van een schema dat moest leiden tot een eindtijd van 1.26/1.27. Gemiddeld moesten we dan 21 minuten per vijf kilometer lopen.

Bij de start heb ik mijn veters nog maar even goed gestrikt, want Boele had slechte ervaringen met veters van mensen die hij in het verleden ooit eens op sleeptouw had genomen. Dat zou mij dus niet gebeuren.

Vanaf de start begonnen we rustig. Ik vond het erg rustig, want ik was gewoon snel te starten en na verloop van tijd maar te zien waar het schip strandde. Er was hier dus sprake van een gedegen opbouw. Dat bleek ook toen we bij het 5 km.-punt aankwamen: tussentijd 21 minuten, op de seconde precies!

Ik liep prima en had het gevoel de hele wereld aan te kunnen. Op een gegeven moment kwam ik onbewust naast Boele te lopen, maar ik werd kordaat weer teruggestuurd: "Achter mij blijven en uit de wind lopen". Uit de wind liep ik verder, achter De Wind aan. Maar door die stevige tegenwind hadden we op 15 km. dik 1½ minuut op ons schema verloren. Maar dat zouden we in het laatste gedeelte goed maken.

Tot 15 km. had ik vrij gemakkelijk kunnen volgen. Ik had niet het idee gehad dat Boele mij moest "trekken", maar had meer het gevoel dat ik "met een haas" liep. Maar na 15 km. begon Boele te sleuren. De wedstrijd was begonnen Ik begon te begrijpen wat "iemand trekken" inhield. Het tempo werd stevig opgeschroefd en ik kreeg problemen om te volgen. Totdat op zo'n 3 km. voor het einde de kaars bij mij langzaam uitging. Wat dan nog rest is afzien en nog eens afzien. Kilometers duren dan vreselijk lang en na een viaduct omhoog klimmen is een hels karwei. Toen we het ziekenhuis passeerden had ik de neiging door te lopen naar Intensive Care.

Maar het was nog een dikke kilometer, doorgaan dus. Boele, die er nog een versnellinkje tegen aangooide, bleef me aanmoedigen: "Pak me bij m'n broek vast". "Ja, ik wou dat ik bij die broek kon", dacht ik bij mezelf.

De laatste resten energie werden eruit geperst en met een tijd van 1.30 kwamen we over de finish. Het was lang geleden dat ik zo gelopen had, dus ik was er best tevreden mee. Alleen had ik even het gevoel dat ik van de wereld af was.

Jan P.

UITSLAGEN

03-10-1992 Halve Marathon Drachten

21 km. 1.30.40

Wedstrijdkalender

7-11	Plantsoenloop	ARGO '77	Groningen
7-11	Ruitershornloop	sv Veendam	Muntendam
7-11	Trimcompetitie	Athleta	Warga
14-11	1e Veldloopcompetitie	Invictus	Appelscha
14-11	Fonteinbosloop	sv Friesland	Oudemirdum
14-11	St Maartenloop	ATC '75	Glimmen
14-11	Trimloop	AAC '61	Assen
15-11	Zevenheuvelenloop		Nijmegen
21-11	Aekingacross	sv Friesland	Appelscha
21-11	Pagedalloop	Jahn II	Stadskanaal
21-11	Cross-vierdaagse	Sprinter	IJhorst
25-11	Acht v St Anna Parochie	sv Friesland	St Anna Parochie
28-11	Prinsentuinloop	Lionitas	Leeuwarden
29-11	Warandeloop	av Attila	Tilburg
!	5-12 Nienoordcross	loopgroep Nienoord	Leek
	5-12 10 E M	Spartacus	Franeker
	12-12 Bedumerbosloop	VGNN loopcircuit	Bedum
	12-12 2e Veldloopcompetitie	TGAV	Ter Apel
	12-12 Molenloop	sv Friesland	Oudebildtzijsl
	12-12 Trimcompetitie	Athleta	Roordahuizen
	12-12 Trimloop	AAC '61	Assen
	13-12 Leeuwarden-Marssum	Lionitas	Leeuwarden
	19-12 Viboa's kerstloop	VGNN loopcircuit	Winsum
	19-12 Cross-vierdaagse	Sprinter	IJhorst
	19-12 Oudejaarsloop	sv Friesland	Marrum
	26-12 Kerstcross	sv Friesland	Marich
	26-12 Oudejaarsloop	Aquilo	Wedderbergen
	31-12 Oudejaarsloop	sv Friesland	Harlingen
	31-12 Sylvesterloop	ATC '75	Glimmen

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.