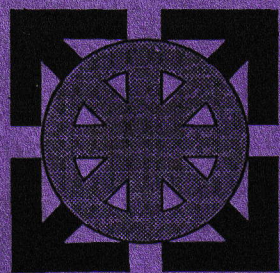


loopgroep



nienoord

de droaver

Grietje Waalkes
de Gol 10

92



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

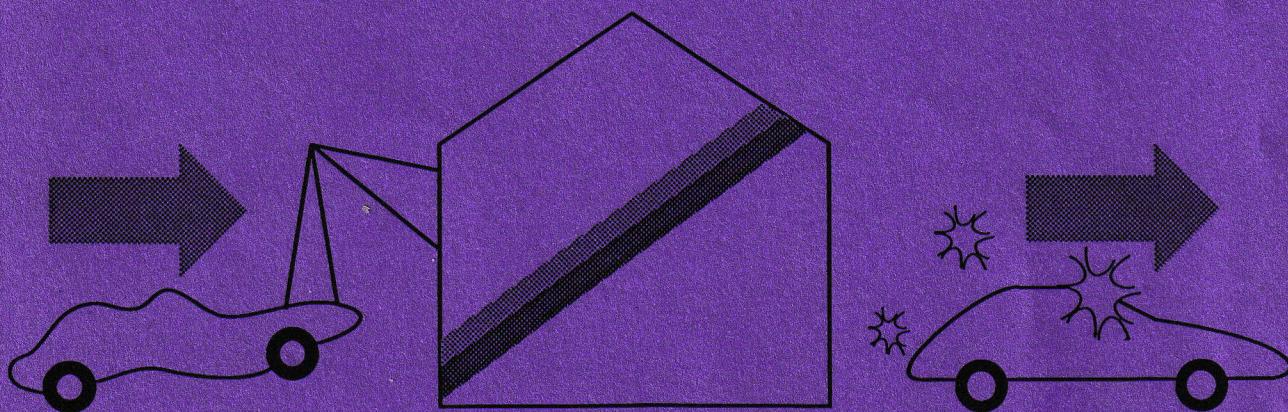


**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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 5

Inhoud

Van de voorzitter	blz. 2
Bestuursmededelingen	2
Van de redactie	3
Groepsschema (voorbereiding Rotterdam)	3
Even voorstellen.....	5
Trekkingslijst Grote Clubactie	7
De uitvoering van Boele	8
Juryzaken	9
Voeding en sportbeoefening	10
Nederlandse kampioenschap wintertriathlon	14
Verjaardagen	15
Feiten en cijfers	16
Wedstrijduitslagen	17
Plantsoenloop	18
Wedstrijdkalender	19

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
woensdag; Jelly Land

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

Van de voorzitter

Het oude jaar moet al bijna weer plaats maken voor het nieuwe. Dat is een gebeurtenis waarbij je nog eens terugkijkt op wat het oude jaar gebracht heeft. Het verbouwen van ons huis heeft alle weinige vrije tijd gekost die na het werk en het lopen nog over was. Op één van de trainingen merkte iemand al eens op, dat onze bouwers als Boele, Chris, Hans v L en ondergetekende bezig blijven omdat ze bang zijn dat ze klaarkomen. De loopgroep zelf heeft een vrij rustig jaar gekend op enkele punten na. Denk aan b.v. de Vlieland-reis en de commotie t.a.v. de training. De wereldpolitiek heeft wel een aantal ontwikkelingen gebracht die je moedeloos maken en tegelijkertijd ook grote zorgen baren. Denk b.v. aan Joegoslavië, Somalië, etnische spanningen in de S.U., de opleving van het fascisme en racisme in vele landen. Wanneer een jaarwisseling de drempel tot iets anders en beters kan zijn, dan hoop ik dat het overschrijden van deze drempel voor iedereen het allerbeste zal brengen.

Anko



Bestuursmededelingen

1) Egmond

Op 10 januari wordt weer de halve marathon van Egmond georganiseerd. Samen met s.v. Friesland bestaat er weer de mogelijkheid om per bus naar Egmond te gaan. Wanneer je belangstelling hebt, moet je je zo snel mogelijk opgeven bij Jellie.

2) Trainingspakken

Wil een ieder die een pak besteld heeft deze zo snel mogelijk ophalen? De kosten moeten direct worden voldaan.

3) Afzeggingen

Een aantal leden hebben om verschillende redenen te kennen gegeven hun lidmaatschap van de Loopgroep te willen beëindigen. Dit zijn: Thea Drent - verhuizing naar Apeldoorn
Sander v Es - wilde iets anders gaan doen
Lammert Mulder - heeft de keepers-kleding weer uit de wilgen gehaald
Ronald Nihot - heeft zich laten overschrijven naar ARGO '77
Gerrit Stel - te druk met z'n voetbalclub waar hij verzorger en masseur is.

Iedereen vanaf deze plaats het allerbeste.

4) Verloting Grote Clubactie

Wil iedereen die nog loten moet afrekenen dit zo snel mogelijk doen?!

(voor de trekkingslijst, zie elders in dit blad.)

Van de redactie

Jammer dat ik een paar toegezegde verslagen van belangrijke evenementen niet heb gekregen.

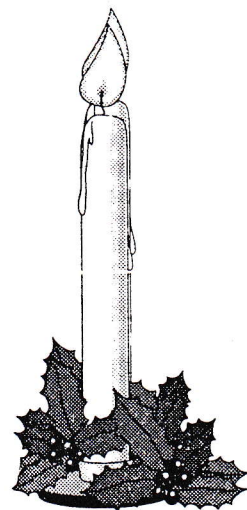
Een kleine smet op dit zo vlekkeloos verlopen jaar, voor wat de Droaver betreft. Dit vlekje probeer ik met de komende feestdagen weer weg te werken.

Jullie allemaal fijne dagen toegewenst en alvast een heel gelukkig 1993.

COPY VOOR HET VOLGENDE NUMMER GRAAG INLEVEREN UITERLIJK 21 FEBRUARI.

Groepsschema (voorbereiding Rotterdam)

- 31-12 tempoduurloop 15 km of 1 uur, aanvang 9 uur Westerheerd
- 1-1 rustige duurloop van 1 uur, aanvang 10.30 u Westerheerd
- 2-1 duurloop 25 km
- 3-1 Norg; 6 x 6 min. heuvelloop
- 4-1 herstelloop van 1 uur
- 5-1 (kern) 6 x 5 min. p. 4 min.
- 6-1 duurloop + 16 km
- 7-1 weerstandstraining (viaduct) 8 x tempo omhoog, 4 x tempo omhoog en omlaag, 10 min. tempoloop
- 8-1 duurloop 14 km
- 9-1 duurloop + 22 km of rustdag
- 10-1 halve marathon Egmond of rondje Leekstermeer
- 11-1 als 4-1
- 12-1 (kern) 4 x 2000 m p. 1000 m
- 13-1 duurloop 15 km
- 14-1 duurloop 18 km hierin 4 x 8 min.
- 15-1 duurloop 16 km
- 16-1 duurloop + 25 km
- 17-1 2 x 3 km
- 18-1 als 4-1
- 19-1 (kern) 8 x 1000 m p. 1000 m
- 20-1 duurloop 12 km
- 21-1 weerstandstraining (viaduct) 15 x tempo omhoog
- 22-1 duurloop 16 km
- 23-1 duurloop 12 km
- 24-1 (kern) duurloop 2 uur met 15 min. wisseltempo
- 25-1 als 4-1
- 26-1 duurloop 8 tot 12 km
- 27-1 rustdag
- 28-1 duurloop 15 km hierin 5 km tempoloop



- 29-1 30 min. joggen
- 30-1 duurloop 12 km of korte wedstrijd (10 km)
- 31-1 (kern) 3 x 12 min. tempoloop
 - 1-2 als 4-1
 - 2-2 (kern) 2 x 4 km p. vol herstel
 - 3-2 duurloop 15 km
 - 4-2 weerstandstraining (viaduct) tempoduurloop 45 min.
 - 5-2 duurloop 12 km
 - 6-2 duurloop 28 km
 - 7-2 Zuurse Duinen cross 1 uur
 - 8-2 rustdag of 8 km joggen
 - 9-2 (kern) 5 x 8 min. p. 3 min.
 - 10-2 duurloop 16 km
 - 11-2 duurloop 20 km hierin 5-10-5-10-5 min. p. 5 min
 - 12-2 duurloop 15 km rustig
 - 13-2 herstelloop + 1 uur
 - 14-2 duurloop 2 uur 15 min. hierin 2 x 30 min.
 - 15-2 als 4-1
 - 16-2 (kern) 10 x 3½ min. p. 2 min.
 - 17-2 duurloop 18 km
 - 18-2 weerstandstraining (viaduct) 10 x tempo omhoog 30 min.
tempoloop
 - 19-2 duurloop 18 km
 - 20-2 duurloop 20 km rustig
 - 21-2 (kern) 4 x 15 min.; 1) weerstand, 2) 5 x 400 m, 3) 3 x 1000,
4) tempoloop
- 22-2 t/m herstelweek, zie 25 t/m 30-1 wedstrijd ½ marathon
- 27-2
- 28-2 rustige duurloop
 - 1-3 als 4-1
 - 2-3 (kern) 3 x 12 min. p. 6 min.
 - 3-3 hier zwijgt de trainer stil (ave)
 - 4-3 duurloop 16 tot 18 km
 - 5-3 duurloop 25 km hierin 2 x 5 min. tempo
 - 6-3 duurloop 18 km
 - 7-3 duurloop 2 uur 15 min. (rustig)
 - 8-3 tempoloop + 16 km in Bakkeveen

heb ik me

kan overal spelen.

(Milko Djurovski in Voetbal
International)

■ "Ik loop altijd voor de kat z'n kut,
en voor de rest interesseert het me
niets."

(Atleet Hans Top voor Radio
Noord)

■ "De snelheid is verdwenen,
maar komen toch ook

Hij loopt voor de poes haar flamoos?
Waarom doet-ie dat en wanneer?
En wat is dan de rest en wat
interesseert hem niet?

Even voorstellen.....

Gezocht voor het kerstnummer van de Droaver een Jozef-figuur met administratief inzicht voor het tellen van het volk van Bethlehem. In het bezit zijn van boerenverstand om op niveau te kunnen converseren met herders. Tevens kennis van veevoeder hebben vanwege de os en de ezel. Komende vanuit het westen als tegenhanger voor die lieden uit het oosten en hebbende één zoon. Nou, ik heb iets gevonden.....in Marum, ergens achter de Golf-supermarkt.

Het is kerstnacht. Het is donker, koud en over Tolbert, Sintmaheerd en Rodenburg hangt een ijzige mistdeken. Hij komt, ik weet het zeker. "Gloria In Excelsis Deo". Ik lig te luisteren, "Ere Zij God"? Nee, een jankende hond in de verte. Het is al kwart voor zeven. Ja! "Komt Allen Te Zamen", heel vaag, ver weg nog, in flarden. Dan een tijdje niets. Maar dan duidelijker, "Stille Nacht". Weer even de stilte van de kerstnacht. Dan het geluid van stoppende auto's en het dichtslaan van portieren. Dan helder en vol; "Nu Zijt Wellekome". Mijn kerst kan al niet meer stuk. Hij is weer geweest. Hij is in dit geval Sake Bergsma, die samen met z'n mede-muzikanten van "Woldhoorn" iedere kerstnacht een aubade brengt in o.a. Tolbert en verschillende wijken van Leek.

Musiceren, dat is één van Sake's hobbies. En een heel belangrijke, gezien het feit dat-ie lid is van twee verenigingen, in Tolbert en in de Wilp. Als kleine jongen heeft hij accordeon-les gehad, maar in de loop van de jaren is hij achtereenvolgens bugel, trompet, trombone en tuba gaan spelen. Een andere en ook belangrijke liefhebberij is sport; atletiek, voetbal, dames. Al vroeg wilde hij aan atletiek doen, maar daar was weinig gelegenheid voor in de Friese binnenlanden. Dus dan maar voetballen. Wij weten op dit moment hoe gedreven Sake met z'n sport bezig kan zijn. Nou, dat was op het voetbalveld niet anders. Blind ijverig en heel hard lopend.....maar ja, als voetballer moet je zo af en toe ook die bal nog meenemen. Toch heeft-ie het nog tot het eerste van Damwoude geschopt dat 4e klas KNVB speelde. Tot z'n 38ste heeft hij zo links en rechts bij diverse clubs gevoetbald. Zo fanatiek als hij is bij de ene sport, zo laks is hij bij de andere. Grietje (b.v.) woonde in Oldeberkoop zo'n 200 meter verderop. Nou, dat vond Sake ver genoeg! Meer moeite heeft-ie niet gedaan. In '61 zijn ze getrouwd en in dat-zelfde jaar is hun eerste dochter geboren. In '62 hun tweede dochter en in '68 hun derde dochter. Toen liet Sake z'n ware aard weer zien. Hij ging door! In '70, hè, hè.....een zoon! Toen gelijk een knoop erin. Maar ondanks al deze "activiteiten", vlogen de kilogrammen er aan. Z'n persoonlijk record was 87 kilo. Verstand komt met de jaren en kramp tijdens een lange schaatstocht. Deze combinatie deed hem beseffen dat er iets moest veranderen. De jeneverfles werd op z'n kop gezet (met de dop er af), de shag-zak werd leeggeschud en hij ging bewuster eten. Hij ging fietsen enhij ging hardlopen. In december '85 is hij bij de loopgroep gekomen. Nou, het vervolg kennen we.....

Dit jaar heeft Sake met z'n familie de Elfstedentocht gelopen. Twee honderd kilometer -met broers, zussen, kinderen en aangetrouwd spul- in een tijd van 17 uur, 2 minuten en 37/100 seconde. Dit alles gesponsord door Jeltsje, de moeder van Sake. De meute liep dan ook in t-shirts met daarop "Jeltsjesbern". Vrij vertaald uit het Fries; het rapalje van Jeltsje.

Terug in de tijd, naar de kribbe van Sake. Die heeft gestaan in Nije ga in 1938. Er was wel een stal, geen os of ezel, maar wel Fries stamboekvee.

Toen het lutje jong naar school moest, moest hij helemaal naar Opeinde naar de Openbare Lagere School. Gelukkig voor hem kwam er een openbare school in Nijenga, zodat-ie daar nog z'n twee laatste jaren kon doorbrengen. Maar twee scholen in Nijenga, een Openbare en een Christelijk Nationale, bracht geen rust. Een voortdurende "godsdiensstrijd" was het gevolg. Sake voorop!

Na de lagere school, de Ulo in Drachten. Met exacte vakken in z'n pakket, haalde hij in '55 z'n diploma. Daar stond-ie dan met z'n diploma. Hoe verder? Hij mocht wel doorleren, maar Sake wist niet wat. Voorlopig eerst de overall maar aan en meehelpen op de boerderij.

Dan de Middelbare Landbouwschool maar eens geprobeerd. Twee winters naar school en 's zomers op de boerderij. Als gediplomeerd boer kwam hij daar vanaf. Maar al dat gedoe tussen boerenkool en boerenleenbank kon hem nog steeds niet bekoren. Hij werd hospik. Hij moest wel, in '58, bij de Geneeskundige Troepen in Amersfoort.

In die tijd gingen z'n ouders verhuizen naar Oldeberkoop en gingen daar ook weer boeren. En pa schreef een brief op poten naar de minister van Oorlog dat Sake node gemist kon worden. Voorwaar, Sake kon aan z'n kuierlatten trekken. Sake weer boer.

Maar hij had niet die boeren-en-varkens-woorden-knorrende-vet-mentaliteit. Hij wou totaal wat anders. Bij die kippenlachterij in Barneveld bijvoorbeeld, op de inpakafdeling. Nee, toch niet!

Dan maar naar Maarssen, naar de UT-Veevoederfabriek. Daar maar eens proberen.

In '61 keerde hij terug naar Oldeberkoop -naar Grietje- en kreeg een kantoorfunctie op de plaatselijke veevoederfabriek. Hier is de interesse voor het boekhouden ontstaan.

Sake ging studeren en in een reeks van jaren haalde hij z'n diploma Boekhouden, MBA en SPD. Al die diploma's heeft-ie te gelde willen maken bij diverse werkgevers. En het gezin reisde met hem mee, all over the world.....; Oldeberkoop, Damwoude, Dokkum, Haarlem, Marum en Midwolde. Via veevoeder- en zuivelfabrieken, accountantskantoren uiteindelijk (in '77) naar de mega-sloper Jager in Midwolde. En daar werkt hij nog steeds als administrateur.

Natuurlijk vraag ik hem of hij een kerstboodschap heeft. Hij denkt zwaar na en schudt z'n grijze kop. "Mag ook in het Fries", probeer ik hem nog te helpen. Nog niks. "Nou, zeg dan maar gelukkig nieuwjaar in het Fries". "Lokkich Nei-Ier".

Kyrieleis,

Ad

Trekingslijst Grote Clubactie

In het volgend nummer van de Droaver wordt vermeld wie de belasting-vrije sommen hebben gewonnen en wie naar Parijs is geweest.



Trekingslijst Grote Clubactie 1992

Het prijzenpakket voor de Grote Clubactie 1992 is weer samengesteld uit geldprijzen en prijzen die door onze sponsors ter beschikking zijn gesteld.

HOOFDPRIJZEN

1e Prijs	f 100.000,- belastingvrij:	1987312
2e Prijs	f 25.000,- belastingvrij:	3245486
3e Prijs	f 7.500,- belastingvrij:	0841770

4e Prijs	Fantastisch weekend in Parijs voor twee personen:				3049565
5e Prijs	Week in Port Zélande voor 6 personen in een luxe bungalow:				2509485
6e-16e Prijs	Weekend in een luxe 6-persoons-bungalow van Gran Dorado:				
0006120	0367349	0944392	1663113	1804462	
0127341	0774139	1379861	1764011	2916055	
				3463149	

17e-27e Prijs Groepsontvangst in Avonturenpark Hellendoorn. Uw groep van max. 25 personen krijgt een VIP-ontvangst:				
0243504	0601196	1122021	2106474	2758132
0547716	0965571	1215707	2672578	3523139
				3577249

EXTRA-PRIJZEN

28 vakantiereizen van Phoenix Vakanties ter waarde van f 1.000,-:				
0022282	0729204	1335622	2327408	3084181
0084348	0868938	1604438	2515267	3130968
0194312	0907118	1722722	2624059	3264636
0383289	1028215	1847033	2719366	3504543
0575299	1092448	1952487	2897164	3595616
0647364	1175283	2132776		

De verenigingen van Nederland bedanken alle kopers van de loten voor hun ondersteuning.

DE GRONINGER GEZINSBODE

uw regiocommissie

56 Midweek-arrangementen in een Gran Dorado bungalow:

0018488	0666168	1098812	1762789	2524736	3031148
0031733	0676445	1109301	1861270	2585557	3177634
0082973	0735621	1195595	1870921	2636691	3178701
0071351	0754270	1234791	1922731	2660700	3361098
0200316	0845503	1332484	1931136	2734581	3458076
0285610	0847347	1423817	2104401	2779442	3507906
0346009	0908105	1612053	2111180	2916157	3541616
0353681	0918929	1643780	2235985	2982888	3586637
0456241	0975461	1723753	2317204	3030113	3594661
0462149	0988840				

Geldprijzen van f 25,- op alle loten die eindigen op	16
Geldprijzen van f 100,- op alle loten die eindigen op	276
Geldprijzen van f 500,- op alle loten die eindigen op	9367
Geldprijzen van f 750,- op alle loten die eindigen op	86650
Geldprijzen van f 5.000,- op alle loten die eindigen op	785137

OVERIGE PRIJZEN

Heeft u een prijs gewonnen?

Vul dan de bon in, stop deze samen met uw winnend lot in een gesloten en voldoende gefrankeerde enveloppe en stuur deze af of niet aangetekend naar:
Nationale Stichting Grote Clubactie
Postbus 440
5000 AK Tilburg

U ontvangt dan snel de door u gewonnen prijs.

Als u de gelukkige winnaar van de hoofdprijs of een extra prijs bent, neemt u dan telefonisch contact op met uw regiocommissie, of met het kantoor van de Stichting Grote Clubactie in Tilburg, tel.: 013-635370

Ik heb een prijs gewonnen.

Naam: _____ Voorletters: _____ M/V
Straat: _____ Postcode: _____
Plaats: _____ Telefoon: _____
Bankrekeningnr.: _____ Postbanknr.: _____
Ik kocht het lot met nummer _____ en dat voeg ik bij deze bon.

Handtekening: _____

Zilveren plak Zevenhuister amateurfilmer

ZEVENHUIZEN — De Zevenhuister amateurfilmer Wobbe Gorter heeft het afgelopen weekend een zilveren plak gewonnen met zijn film 'Op de voet gevolgd'. Gorter won de prijs tijdens een manifestatie van de Nederlandse Organisatie van Audio-Visuele Amateurs (NOVA) in

De Meerpaal in Dronten. Twee dagen lang werden enkele honderden ingezonden films beoordeeld door een vijf-koppige jury. Ook het Winschoter Stadsjournaal kreeg een zilveren plak. De eerste prijzen waren voor amateurfilmers uit Doersburg en Stein.

In 'Op de voet gevolgd' worden de trainingsperikelen van de Zevenhuister lange-afstandloper Gjaltp Terpstra in beeld gebracht. Het is overigens niet de eerste keer dat Gorter een prijs wint met zijn films.

Ook het Nieuwsblad v/h Noorden heeft aandacht besteed aan Wobbe Gorter die onze Gjalt zo tref-fend in beeld heeft gebracht.

De uitvoering van Boele

Op de jaarvergadering van de loopgroep op vrijdag 20 november was Boele niet aanwezig. De reden hiervoor was dat de gymnastiekverenigingen van Boele, "Kracht en Vriendschap" in Groningen en Hoogkerk op zaterdag 21 november hun gezamenlijke uitvoeringen hadden in de Evenementenhal in Groningen.

Wanneer je vergaderingen plant in de uitvoeringsperiode, worden ze consequent weer door Boele afgezegd.

In deze periode is Boele maar op één ding gefocust en dat is de uitvoering. 's Nachts ligt hij dan te woelen en kan de slaap niet te pakken krijgen, omdat hij met de hele organisatie bezig is. Bezoek je Boele thuis in deze periode, dan ligt de hele caravan bezaaid met papieren waaruit hij later het draaiboek samenstelt. De plaats van de oefeningen in de hal, de muziek, het licht, alles wordt uiterst nauwkeurig vastgelegd. Niets wordt aan het toeval overgelaten.

Toen Boele mij belde dat hij onze jaarvergadering niet kon bijwonen, omdat alle toestellen die avond naar de Evenementenhal moesten worden gebracht, informeerde hij terloops of het misschien leuk was om hun uitvoering eens bij te wonen. Dit aanbod heb ik direct aangenomen.

Omdat wij op deze zaterdag ook nog andere verplichtingen hadden, konden Alie en ik helaas niet op tijd aanwezig zijn. Hierdoor hebben we het begin moeten missen.

Bij binnenkomst viel direct al op dat de hele Evenementenhal afgeladen vol zat.

In de hal zelf werd een zeer gevarieerd programma aangeboden. Wordt er ergens iets opgevoerd dan wordt op een andere plaats in de hal alweer keihard gewerkt aan het klaarzetten van de toestellen voor de volgende demonstratie.

Hierdoor kon het programma zeer vlot worden afgewerkt. Ook Lutske was zéér actief bezig bij de organisatie evenals één van de dochters. Ook bij het turnen zelf liet deze dochter duidelijk zien uit welk hout ze gesneden is.

Boele zelf zie je zo'n avond steeds als een ceremoniemeester bezig om alles vlot te laten verlopen.

Toen de finale was geweest, kon je dan ook een hele diepe zucht horen.

Zondagmorgen ging de telefoon om ongeveer 8 uur. Het bleek Boele te zijn en de vermoeidheid (en misschien ook nog wel van iets anders) was duidelijk in z'n stem te horen. Ze waren nog maar net thuis en zaten van een kop koffie te genieten.

Het trainen van de zondagochtendgroep wilde hij maar afzeggen om daarna van de dag de nacht te kunnen maken.

Voor deze ene keer is het hem vergeven.

Anko

JURYZAKEN

Als JUCO (=jury-contact persoon) is mij tijdens de laatste ledenvergadering gevraagd iets voor ons lijfblad te schrijven. Even voor de goede orde, ik heb de taak van een juco vastgesteld als zijnde het aanspreekpunt van onze vereniging ten aanzien van wedstrijd-juryzaken; dit houdt mijnsinziens in, dat als andere organisaties voor een wedstrijd juryleden nodig hebben, zij bij de juco terecht kunnen. Anderszijds houdt het ook in, dat als Nienoord voor een wedstrijd juryleden nodig heeft zij dit ook via de juco regelt. De juco is in het bezit van een lijst met alle juryleden van het district Noord. Ook ligt er een taak voor de juco om het eigen jurycorps op peil te houden door middel van bijscholing en aanvulling met "vers bloed".

Als we praten over juryleden dan kent de KNAU tot nu toe alleen juryleden voor zowel baan- als wegatletiek. In de toekomst zal dit wel eens kunnen gaan veranderen. Binnen het jurycorps praten we over de gewone jury en de topjury. Deze laatste behelst de wedstrijdleader, de scheidsrechter, de starter en de microfonist. Gewone jury is de tijdwaarnemer, de startcommissaris, de windmetercontroleur en het algemene jurylid. Deze laatste, waarvan we er binnen Nienoord 8 hebben, zijn in te zetten voor jury aankomst, rondenteller en bij de technische nummers. Voor een wedstrijd als de Leekster Lente Loop hebben we nodig een wedstrijdleader, een scheidsrechter, een starter, een microfonist, 3-4 juryledentijd en 3-4 juryleden aankomst. U begrijpt al, dat we die niet allemaal hebben en we moeten ze dus inhuren van andere verenigingen. Het zou verstandig zijn om dus wel meer van deze juryleden in ons midden te hebben. Vandaar mijn oproep om deelnemers voor de volgende cursussen, waarvan trouwens nog niet vaststaat, dat ze binnenkort van start gaan

- jurylid algemeen (4 avonden)

De volgende cursussen zijn alleen voor degenen, die het algemene deel gehad hebben.

- jurylid tijd (1 avond theorie en 1 praktijkgedeelte).
- startcommissaris (1 avond).
- wedstrijdleader/scheidsrechter
- microfonist (1-2 avonden plus een praktijkgedeelte)

De kosten voor deze cursussen zijn voor de deelnemers nihil. Opgave graag bij mij.

Siep
tel. 15682



Nederlands kampioenschap
wintertriathlon
Assen, 7 november 1992

Al weer enkele weken in te zijn training voor dit grote evenement, krijg je nog een oproep om in werkelijke dienst te komen voor een oefening van drie dagen in 'bivak' in Hars kamp.

Helaas kan ik deze oefening ook niet afzeggen, want je bent als vrijwillig officier bij het korps en voelt je geroepen voor het vaderland.

Terug vrijdag 6 november, even bijpraten, douchen en bij de kast langs om de kleren eruit te halen die nodig zijn voor de drie disciplines, lopen, fietsen en schaatsen. Dan alles alvast in de auto pakken, zodat je de volgende morgen start klaar bent. Zo nu lekker slapen.

Op naar Assen. Het is slecht weer, regen en wind, dus het wordt een zware dag dacht ik bij mezelf. Ik zei het maar niet hard op, want dan zeggen ze: 'je doet het jezelf aan' en een beetje medelijden is ook al ver te zoeken.

In Assen aangekomen zoek je je plaats/stoel nr. 500. De speaker had me ook al weer gesignaleerd en vertelde dat de postbode uit Doezum ook weer meedeed. Alles klaargelegd voor fietsen en schaatsen en nu maar inlopen. Om tien uur het startschot, daar gaan we dan met 400 deelnemers.

In het begin allemaal camera's van Veronica en RTL4, vlieg nog over het beeldscherm. Verder gaat het lopen wel goed.

Wel een beetje nat en vies weer, maar je bent er zo mee bezig dat je dat op de koop toe neemt. Tijd na lopen: 01:20:24 (75e) dus dat was wel aardig, vorig jaar 01:20:36.

Nu snel omkleden om te gaan fietsen, want je moet niet te veel tijd verliezen. Snel naar de fiets en wegwezen. Nou ja, het was bijna het einde geweest, want je krijgt een plastic tas met drinken en voeding, en omdat je dan helemaal een blind paard bent en zo snel mogelijk wil fietsen let je niet op het slingeren van de tas. Deze krijg ik in het voorwiel en alles in stront, maar hoe is het met het voorwiel? Ja hoor, een kleine slag erin. Nou ja, al lang blij dat het nog rolt en verder maar afwachten hoe het afloopt over de Drentsche Keien, zoals in Orvelte, waar het nogal hobbelt.

Maar het ging allemaal weer goed. Wel zwaar met veel wind en regen. De tijd was deze keer 04:50:28 (109e), wel tevreden. Vorig jaar 04:59:35.

Nu snel naar de ijsbaan om 108 ronden te schaatsen. Even zien of m'n broer al aanwezig is om de ronden af te tellen en ja hoor, hij heeft me al in de kijker. Dus nu maar schaatsen in de regen en wind. Het gaat wel goed, maar ja het gaat zo goed dat je op een gegeven moment de bocht uit vliegt en ondersteboven lig je daar dan in het gras te spartelen. Maar weer snel opstaan en verder gaan. Nog even doorzetten, maar dan begint mij de hak zeer te doen, komt er een blaas op? Dit heb ik nog nooit meegemaakt, maar het is ook geen wonder, want met de natte sokken van het fietsen nog aan vraag je om dit soort moeilijkheden. Goede eindtijd 06:33:40 (109e). Vorige keer 06:42:23 (deze keer geen medaille, maar een T-shirt).

Einduitslag bij de heren van 40 t/m 50 jaar: 18e 06:33:40, dus was ik na deze dag wel tevreden met deze uitslag. Veel sneller zal het niet gaan, want je weet nooit van te voren wat het weer is of gaat doen.

Na deze ervaring eerst maar weer in training voor de marathons van Egmond, Rotterdam en Leek (Leekster Lente Loop).

Iedereen PRETTIGE KERSTDAGEN
 en een
 GELUKKIG NIEUW SPORT JAAR 1993

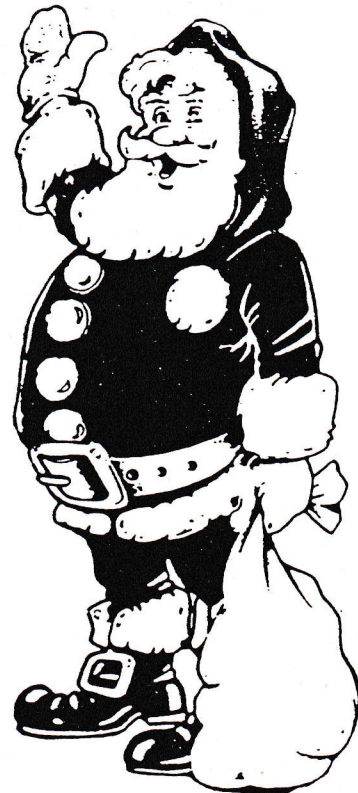
Harm Pops.

Verjaardagen

- 31-12, Riek Meyboom. Jammer voor Riek, maar ik denk dat er weinig mensen zullen komen. De kerstboom moet worden afgetuigd, er moet vuurwerk worden gekocht en oliebollen gebakken.
- 11-1, Diemer Top. Hier zijn we de feestdagen al weer lang vergeten. Hier ligt dan ook onze top voor wat innemen betreft.
- 23-1, Douwe Veenstra. Hij tracteert op vers gespoten moorkoppen en uitgedeuhte slagroompunten.
- 27-1, Aaltje Kiestra. Bij een kwijnend electoraat heeft Aaltje wel een opkikker nodig. Onze opkikker komen we dan ook massaal halen.
- 29-1, Hendrik van Wijk. Die is volop in training voor de marathon van Rotterdam. Hier komen we niet verder dan isostar en mueslirepen.
- 30-1, Arjen Stolk. Hij tracteert op het over bekende streekgerecht; Marummer-moeftlon-punten.

Na al deze feesten kunnen we de hele maand februari weer afkicken omdat er dan geen jarigen zijn.

Allemaal gefeliciteerd!!



Feiten en cijfers

In Elsevier las ik hoe Nederland scoort in internationale statistieken.

Van een middle-manager met afstandsbediening, die een slecht huwelijk heeft doordat-ie wel eens kookt, die kalmerings-tabletten slikt en naar de psychiater gaat omdat-ie masturbeert tijdens operavoorstellingen.

GEMIDDELD JAARINKOMEN VAN EEN MIDDLE-MANAGER	
Duitsland.....	\$83.400
Zwitserland.....	\$81.100
Denemarken.....	\$77.100
Japan.....	\$73.000
België.....	\$64.600
VS.....	\$58.200
Luxemburg.....	\$55.200
Canada.....	\$53.300
Zweden.....	\$48.600
Finland.....	\$47.000
Oostenrijk.....	\$46.700
Ierland.....	\$44.400
Nederland.....	\$44.000

PERCENTAGE HUISHOUDENS MET TV-AFSTANDSBEDIENING	
Japan.....	100%
Duitsland.....	84%
Zwitserland.....	83%
Italië.....	81%
VS.....	72%
Zweden.....	70%
België.....	68%
Nederland.....	66%
Frankrijk.....	63%
Engeland.....	60%

GEMIDDELTE DUUR VAN EEN SLECHT HUWELIJK	
Italië.....	9 jaar
Portugal.....	7 jaar
België.....	6 jaar
Duitsland.....	5 jaar
Denemarken.....	4 jaar
Frankrijk.....	4 jaar
Engeland.....	3 jaar
Zweden.....	3 jaar
Nederland.....	2 jaar
VS.....	2 jaar

PERCENTAGE GEHUWDE MANNEN DAT OOK WELEENS KOOKT	
Engeland.....	26%
Sovjet-Unie.....	25%
VS.....	22%
Finland.....	18%
Nederland.....	18%
Frankrijk.....	13%
Duitsland.....	4%

PERCENTAGE VAN DE BEVOLKING DAT LANGER DAN EEN JAAR KALMERINGSMIDDELEN SLIKT	
Frankrijk.....	5%
Spanje.....	3.8%
Engeland.....	3.1%
Nederland.....	1.7%
Italië.....	1.6%
Duitsland.....	1.6%
VS.....	1.6%
Zwitserland.....	1.2%

AANTAL PSYCHIATERS PER 100.000 MENSEN	
VS.....	12.1
België.....	10.0
Zweden.....	9.7
Denemarken.....	8.4
Ierland.....	6.7
Oostenrijk.....	5.7
Italië.....	4.4
Frankrijk.....	3.7
Engeland.....	3.7
Nederland.....	2.3

PERCENTAGE MENSEN DAT MASTURBEERT		
	Mannen/Vrouwen	
Japan.....	96%	32%
Nederland.....	90%	55%
Duitsland.....	89%	73%
Frankrijk.....	86%	21%
VS.....	84%	34%

OPERAVOORSTELLINGEN PER JAAR	
VS.....	4779
Italië.....	4394
Zweden.....	784
Engeland.....	771
Zwitserland.....	764
Canada.....	675
Nederland.....	264
Noorwegen.....	238
Finland.....	158
België.....	155

Wedstrijduitslagen

Op 31 oktober is in Dwingeloo de 28e A.V.D.-cross gelopen. Diemer liep de 6300 meter in 23.19. Peter S liep in afgeslankte vorm bij de heren vet. Ook 6300 meter, maar in 22.56.

De plantsoenloop in Groningen op 7 november. Hans in 21.07.3, broertje Diemer in 23.00, Gerard in 25.06.03 en Peter S in 23.00.9.

In Appelscha werd op 14 november de eerste cross van de noordelijke veldloop-competitie gelopen. Alleen Diemer heeft hier aan meegedaan. Voor 9315 meter had-ie 33 minuten en 55 seconden nodig.

Dan de uitslagen van de Zevenheuvelenloop te Nijmegen op zondag 15 november. Nu zit ik een beetje moeilijk, wie spreekt de waarheid; onze correspondent ter plekke of het officiële circuit via ons wedstrijdsecretariaat. Tussen haakjes dan maar de tijden -van sommigen- via het wedstrijdsecretariaat.

Hans 52.00 (51.00.6), Henk B 55.05, Harm P 1.00.25, Jan de J 1.00.58 (1.00.59.2), Peter H 1.00.59, Jan P 1.03.42, Sake 1.04.39 (1.04.51.9), Evert 1.04.39, Hans v L 1.04.45 (1.05.08.9), Take 1.07.18 (1.07.52.0), Gines 1.09.25, Peter K 1.10.10, Alie 1.11.47, Kea 1.13.49, Trijnie 1.21.01, de meiden Grietje en Aaltje weer samen in 1.27.00 en Wim in 1.30.00. Ik verdenk Wim ervan dat-ie voor de streep blijft wachten tot er een mooie ronde tijd op de klok komt te staan.

ik heb in het gras mijn wapens gelegd/
en mijn wapens gaan geuren als gras/
ik heb in het gras mijn lichaam gelegd/
mijn lichaam is geurig als hout bitter en zoet

Lucebert (1924)

ik heb in het gras mijn schoenen gezet.....
geurig ?
ik heb in het gras mijn zweetlijf gelegd.....
nee, dank u

ave (1992)

Plantsoenloop

Het was herfst in Groningen. Het was al 7 november. Ik wandelde wat in het Noorder Plantsoen.

De bomen stonden prachtig in herfsttint, goudgeel, bruin en rood. Vallende bladeren in het zacht rimpelende water van de vijvers. Heuvels in de verte, een bijna arcadisch landschap. Bijna, want wat zie ik van gindse heuvel afkomen? Een motorrijder met achter hem een hardlopend figuur die hem tracht in te halen. Ze komen mijn richting uit. M'n klus valt open. Ik herken die hardloper. Het is Jan Hovinga! Even maar, hij flitst voorbij. Hij blijkt niet alleen te zijn. Achter hem nog een zootje van die hollende hooligans.

Dat bezinnende herfstgevoel ben ik kwijt. Mijn aandacht richt zich op dat zwikkelied, zwoegende en zweetende liederen. Even later herhaalt zich het hele schouwspel. Dan zie ik Jan met een triomfantelijk gebaar onder een doek doorlopen. Ik snap het niet, want die motorrijder was eerste.

In de krant las ik later; "mannen, niet-KNAU (3 km): 1. Jan Hovinga (Leek) 10.32.8."

Ik wil m'n herfstwandeling vervolgen, maar ik stuit op afzettingen en weer een nieuwe groep hardlopers. "De Race der Groten", zo hoorde ik van omstanders. Ook hier herken ik een aantal clubleden en een mij niet helemaal onbekend voorkomende verschijning. Nou ja, verschijning? Een zich voortzeulende reclame-zuil; worldrunners, coach, sportswear en dat soort voor mij onbegrijpelijke teksten. Volgens ingewijden bekleedt hij een hoge positie binnen de organisatie van de Loopgroep Nienoord. Wat?! Hij schijnt zelfs in de directie te zitten. Waarom durft zo'n man, middels z'n wedstrijd-kleding, daar dan niet voor uit te komen, vraag ik mij af. Nee, dan jongens als Gerard, Diemer en Hans, die waren als Nienoorders goed te herkennen. Die zijn overtuigd en belijdend lid van ons loopgenootschap.

Ik kan het niet hebben. Ik spreek die zuil tijdens de wedstrijd daarop aan. Als reactie hierop maakt-ie obscene gebaren met één vinger. Iedere keer als hij langs komt, blijf ik op hem inpraten. En iedere keer hetzelfde gebaar tegen mij. Weinig fantasie voor zo'n bobo, dacht ik nog.

Alleen bij de laatste ronde bleef het gebaar achterwege. Te moe waarschijnlijk.....

Na de "Race der Groten", nog een race. De "Race voor het Gros", met daarbij ons alier Wim in z'n bekende Ligthartige-Schenk-shuffle. Ik had het koud gekregen en ben weggegaan. Maar Wim zal ongetwijfeld weer in een grosso modo-tijd zijn gefinisht.

Wedstrijdkalender

2-1	Nieuwjaarsloop	VGNN loopcircuit	Stedum
9-1	Nat. indoorwedstrijden	ATC '75	Eelde
10-1	Nat. indoorwedstrijden	ATC '75	Eelde
10-1	Halve marathon	1e Champion	Egmond aan Zee
16-1	Cross-vierdaagse	de Sprinter	Yhorst
23-1	Noord. veldloopkamp.	de Sprinter	Yhorst
30-1	Hondsrugloop (cross)	de Sperwers	Emmen
6-2	Midwintermarathon	St. Midwintermarathon	Apeldoorn
6-2	Cross-vierdaagse	de Sprinter	Yhorst
6-2	Indoorwedstrijden	Spartacus	Franeke
7-2	Indoorwedstrijden	Spartacus	Franeke
13-2	Noord. veldloopkamp.	av Lionitas	Leeuwarden
14-2	N.K. cross veteranen	Cialfo	Epe
20-2	Bosloop	Invictus	Appelscha
27-2	Noord. veldloopkamp.	Aquilo	Winschöten



speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

lassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG”

- Steervolle 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**

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.