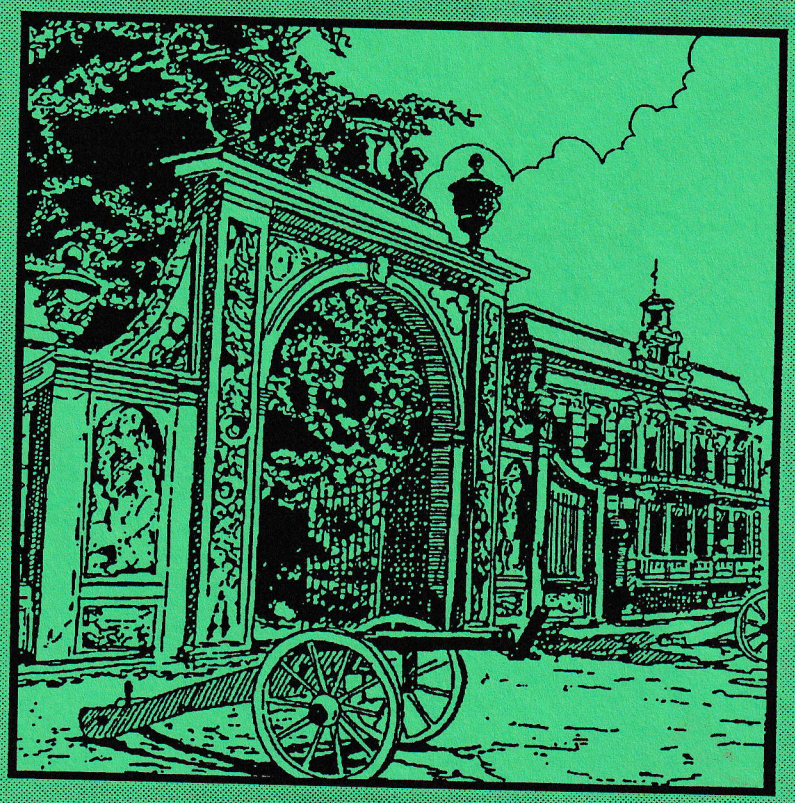
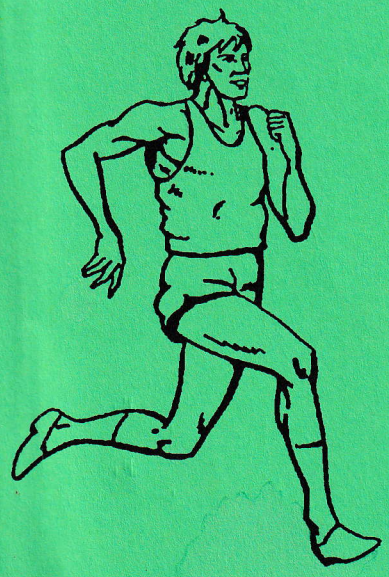
Grietje Waalkes
de Gol 10.

loopgroep nienoord

de droaver

maart/april 1993





clubblad van

loopgroep nienoord

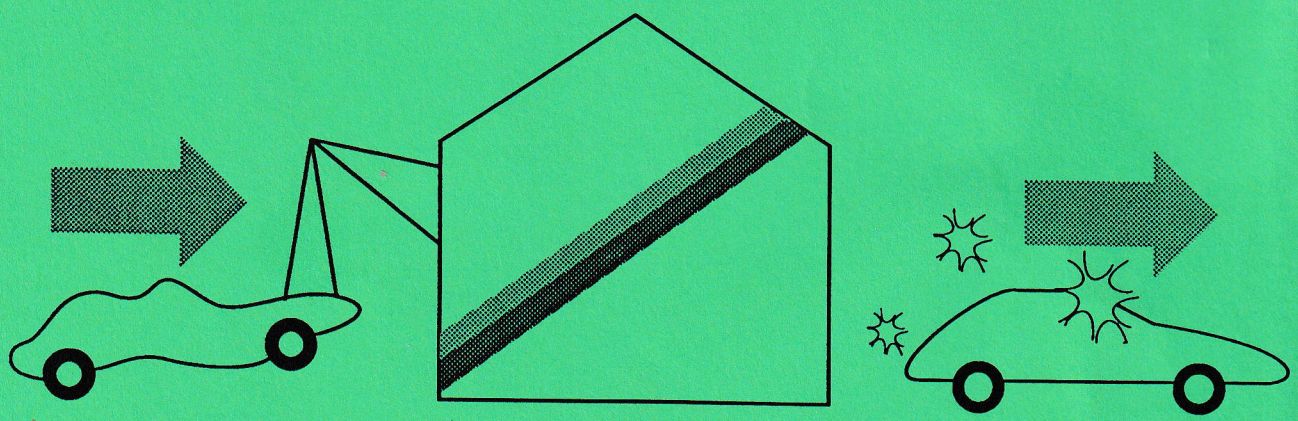
opgericht 7 april 1989

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"

5e jaargang

nummer 1

Inhoud

Bestuursmededeling	blz. 2
Van de voorzitter	2
Van de redactie	4
Nieuwe leden	4
Blikkringloop Leeuwarden	5
Even voorstellen.....	6
Tussen Eindhoven en Rotterdam	8
Tussen Eindhoven en R'dam ligt ook Stadskanaal	9
Blessurebulletin Atletiek	10
Lief en leed tijdens de Leekster Lenteloop	12
Wedstrijduitslagen	15
Rotterdam 18 april 1993	16
De Rotterdam marathon	17
Alarmfase 36 in Rotterdam	19
Een fysiotherapeut is net zoiets als Sinterklaas	20
Rotterdam in "foto's"	21
De jarigen in mei en juni	25
Training voor de komende twee maanden + schema	25
Wedstrijdkalender	27
Ledenlijst	28

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 Zuden 157 9351 LJ Leek tel. 05945-15111

Contributie:
- gewoon lid; f 60.= per jaar
- scholieren, studenten e.d.; f 40.= per jaar
- wedstrijdlicentie; f 30.50 per jaar

x de contributie dient voor de aanvang van het nieuwe kalenderjaar te worden voldaan.

x bij inschrijving is eenmalig f 10.= administratie-kosten verschuldigd.

x het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van een kalenderjaar en wordt steeds voor de duur van een jaar verlengd,tenzijvoor 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.=

Bestuursmededeling

14 Mei a.s. is het weer zover; de 10 km wedstrijd van Marum.
Afgelopen jaren is dit evenement georganiseerd door Arend vd Meulen (schoonzoon van Sake Bergsma en nieuw lid van onze loopgroep).
Om de continuïteit van deze loop te waarborgen, heeft hij de loopgroep gevraagd om assistentie.
Dit doen wij natuurlijk graag, want de 10 kilometer van Marum staat bekend als een gezellige, sfeervolle en vooral goed georganiseerde loop met uitstraling.
Het bestuur zet zich nu in voor, tijdens en na de wedstrijd en wij verzoeken onze leden dit tijdens deze wedstrijd te doen.
Veel succes !

Van de voorzitter

De organisatie rond de Leekster Lenteloop

Wanneer er geen blessures zijn en de conditie het enigszins toestaat, krijg je soms de drang om ergens een wedstrijd te gaan lopen.
Via Jellie of via het inschrijf-secretariaat laat je je dan inschrijven. Daarna zoek je de startlijn, deze bevindt zich meestal onder het startdoek, beweegt een tijdlang in de voor jou hoogste versnelling om weer zo snel mogelijk over de al eerder gevonden lijn te komen.
Bij het overschrijden van deze lijn klok je de tijd, die soms mee, maar meestal tegenvalt. In het laatste geval bedenk je een aantal oorzaken: b.v. te warm, te koud, te harde wind, te lang parkoers, slechte voorbereiding of iets dergelijks. Daarna ga je dan weer over tot de orde van de dag.
Dat er toch nog al wat meer voor een wedstrijd komt kijken, merk je als je bij de organisatie bent betrokken.

In maart moet een wedstrijd aangevraagd worden bij de KNAU. Tegelijkertijd moet er dan al weer informatie opgestuurd worden voor vermelding in de verschillende wedstrijdkalenders, zoals b.v. het trimboekje.
Tot september is het daarna nog vrij rustig, maar dan moeten eventuele sponsors benaderd worden als ook eventuele adverteerders voor de folder. Dit is over het algemeen een erg tijdrovende klus en lang niet iedereen vindt dit leuk werk.
Ook moet de vergunning bij de Gemeente worden aangevraagd en moeten de werkzaamheden over de verschillende commissie-leden worden verdeeld.
In oktober worden de masseurs vastgelegd alsook de geluidswagen van Jan Lammerts.
De begroting wordt dan opgesteld en inschrijvingsruimte en kleedruimte worden besproken.
In november moet een wedstrijdsecretaris worden gevraagd om deze klus te willen verzorgen (Jellie dus). Het Rode Kruis wordt benaderd.
Omdat voor de Oudejaarsloop in Wedderbergen de folders klaar moeten zijn, moeten tekst en lay-out nu worden vastgesteld. Omdat er dan vaak nog gesprekken met sponsors en/of adverteerders gaande zijn, begint er hier meestal wat tijdsdruk te ontstaan.

Voetbalclub VEV wordt benaderd om geen of zo weinig mogelijk thuiswedstrijden te plannen op de dag van de Lenteloop.
In december moeten het drukwerk en de affiches klaar zijn. Deze worden dan naar alle atletiekverenigingen opgestuurd en wordt er een schema opgesteld van alle wedstrijden in het noorden en wie er voor moet zorgen dat er folders en affiches aanwezig zijn bij deze wedstrijden. Ook dient nu de top-jury (wedstrijdleider, scheidsrechter, starter en speaker) geregeld te worden.
De politie wordt benaderd i.v.m. parkeren en afsluiten van de route.
De dranghekken worden besproken in Roden en er moeten advertenties geplaatst worden in Runner, Atletiekwereld en Duursport.
In januari worden te inviteren lopers benaderd en worden er folders en affiches bezorgd bij alle sportzaken in de regio.
De tegels (herinneringen) en ereprijzen moeten worden uitgezocht en besteld.
De twee motorrijders worden gevraagd en de totale jury moet worden vastgelegd. Buiten de top-jury nog een chef-tijd, chef-aankomst alsmede zes jury-leden tijd en drie jury-leden aankomst.
De marathonklokken, start- en finishdoeken worden vastgelegd en de inschrijfformulieren worden opgesteld.
De regionale pers wordt voorzien van het laatste nieuws en de stand van zaken die dan in februari gepubliceerd moet worden.
De uitslagverwerking op de computer moet eventueel worden aangepast en uitgeprobeerd.
De borden die aan de invalswegen van de gemeente worden geplaatst moeten worden aangepast en geplaatst.
De verzorging tijdens de wedstrijd wordt besproken. Ook deze zaken worden allemaal gesponsord: zoals sinaasappelen, sponzen, AA-drank, bekers e.d.
In maart begint de spanning goed merkbaar te worden. Alle vrijwilligers (± 60 !) worden weer gevraagd, de bloemen moeten weer geregeld worden, herinneringen en prijzen opgehaald worden.
De laatste week wordt iedereen bijna platgebeld en ben je elke avond wel tot 12 uur bezig.
De lunchpakketten moeten klaargemaakt worden voor de vrijwilligers en de consumptie-bonnen en een bon voor een bloemetje in het pakket gedaan. Omdat er op het laatste moment nog weer jury-leden hebben afgezegd, ga je maar weer voor de telefoon zitten.
Samen met Etty worden alle scholieren ingedeeld en kunnen de startnummers naar de scholen.
De dag zelf moet er vaak geïmproviseerd worden, maar omdat iedereen erg gemotiveerd is, gaan vele dingen vanzelf. Want bij het wedstrijdsecretariaat, inschrijving, parkoers-opbouw en -afbraak, computerverwerking moet, ondanks alle voorbereiding, nog vaak geïmproviseerd worden.
De wedstrijduitslag en daardoor de prijsuitreiking is vaak nog een bron van spanning en irritatie. De jury-tijd noteert steeds de tijd van iemand die binnenkomt, maar niet wie of welk nummer, omdat de tijd hiervoor ontbreekt. De jury-aankomst noteert alleen maar de volgorde van de startnummers die finishen. Nadat de termijn van twee uur is verstreken, moeten daarna de tijden en nummers nog weer gekoppeld worden. Dit vergt toch snel nog weer een half uurtijd. Daarna moeten de namen nog weer aan de startnummers gekoppeld worden voor dat de prijzen kunnen worden uitgereikt. De snelste atleten zijn dan al ruim 1½ uur binnen en willen dan toch wel graag naar huis.

Nadat op zondag alle spullen zijn opgeruimd en opgeborgen, moet de aanvraag voor de volgende Lenteloop al weer de deur uit, mits de financiële afhandeling hiervoor de ruimte geeft.
Gelukkig zijn we er dit jaar financieel goed uitgesprongen en kan iedereen het voorlopig weer eventjes rustig aan doen.
Natuurlijk is dit alles alleen maar mogelijk met de inzet van alle vrijwilligers die dit volledig belangeloos doen.
Langs deze weg, hiervoor allen nog bedankt en tot de achtste Leekster Lenteloop.

Van de redactie

Wegens ziekte van de voltallige redactie, is dit nummer van de Droaver wat later verschenen dan de bedoeling was. Het 22ste nummer van de Droaver tegenover één keer ziek, geeft een gemiddeld ziektepercentage van 4,5. Dat is ver beneden het landelijk gemiddelde (van het onderwijs). Voorwaar een voortreffelijke prestatie !

■ *"Waar ik me aan erger, is altijd dat ziek zijn van onderwijskrachten. Als je ziet hoe vaak mijn kinderen vrij hebben gehad, omdat dan die les uitviel en dan die... Dan denk ik: tsjongejonge, als ik zo'n hoog ziektepercentage in mijn elftal heb, kunnen we nooit meer voetballen."*
(RKC-trainer Leo van Veen in VI)

Door de vele verhalen van verschillende leden van onze loopgroep, is dit een hele dikke en zeer lezenswaardige Droaver geworden. Zo veel medewerking geeft ook de redactie weer vleugels. Heel veel dank daarvoor !

Copy voor het volgend nummer van de Droaver graag inleveren vóór of uiterlijk op 20 juni.

Nieuwe leden

Henk Redeker, Froukemaheerd 164, 9736 RP Groningen. Tel. 050-417257.
Geb. datum 15-3-1950.

Irene Dix, de Sluis 49, 9351DB Leek. Tel. 05945-14774.
Geb. datum 5-9-1947.

Arend van der Meulen, Hamrik 14, 9363TD, Marum. Tel. 05944-3653.
Geb. datum 22-3-1959.

Frits Maas, Wissingehof 55, 9351RS, Leek. Tel. 05945-16801.
Geb. datum 17-9-1950.

Welkom allemaal en heel veel plezier bij onze loopgroep.

BLIKKRINGLOOP LEEUWARDEN 6 MAART 1993

Zes jaar geleden was deze halve marathon de eerste die ik ooit liep. Het was de tijd van "in de keuken de stopwatch indrukken, als een speer een blokje om en dan weer de keuken in om de tijd af te lezen". Ik volbracht die keer de halve marathon in 1.55. Het was wel afzien geblazen, dat vergeet ik nooit weer. De tijden zijn letterlijk en figuurlijk veranderd, hoewel een halve marathon lopen nog steeds afzien blijft.

Dit jaar paste de Blikkringloop goed in de voorbereiding op Rotterdam en de Leekster Lenteloop. We hoorden dat er zo'n 650 lopers meededen, waarvan (naar later in uitslag bleek) er zes onder de 1.10 hebben gelopen. De weersomstandigheden waren goed, hoewel een stevige tegenwind op de terugweg ons parten speelde. De wind had vrij spel op de vlakte rond het merengebied de Grote Wielen en voor velen begon daar toen het langzame lijden. Dat was na ongeveer 14 kilometer.

De eerste kilometers gingen dus voor de wind en dat was te merken. Prima tussentijden op een schema onder de 1.30. Maar je moest blijven oppassen, omdat je toch "iets over moest houden" voor de laatste kilometers. In het recreatiegebied de Groene Ster hadden we weinig last van de wind en in dat gedeelte probeerde ik mij aan te klampen aan een groepje dat al een aantal kilometers voor me liep. Het blijft altijd moeilijk dergelijke groepjes in te halen, want ik kwam niet dichterbij. En dat betekende dat ik alleen tegen de wind in moest boksen. Totdat ik werd ingehaald door een andere loper en ik met hem in een vloek en een zucht bij het groepje was. Dat scheelde een slok op de borrel.

De laatste kilometers gingen door de wijk Cammingaburen met daarin een vijftal verraderlijke brugjes. Op de heenweg had ik ze amper vernomen, nu stond ik bijna stil op die rotdingen. Dat wordt nog wat op de Willemsbrug, dacht ik .... Maar ik denk ook vaak: "aan alle dingen komt een einde". Zo ook aan de brugjes, ja zelfs aan de wedstrijd. Toen ik het eindpunt naderde zag ik de klok net op 1.30 springen.
Shit!

Jan P.

Toptijd Kenyaan in halve marathon

● De Kenyaan Sammy Lelei heeft een halve marathon in Lissabon afgelegd in de toptijd van 59 minuten en 24 seconden. Nog nooit was een loper zo snel. De beste tijd tot nog toe was sinds januari van dit jaar (Tokyo) in handen van de Australiër Steve Moneghetti, met een uur en zes seconden.

ja, je hebt altijd baas boven baas.

■ *"Kijk eens naar me. Mijn borsten zijn nog even groot of klein als tien jaar geleden. Ik heb geen snor en ook geen bos haar op mijn benen. Na tien jaar topatletiek lijk ik nog steeds op een vrouw."*
(Atlete Nelli Cooman over dopinggebruik in Nieuwe Revu)

Even voorstellen.....

Ze worden onderbetaald, de taak is te zwaar, ze vergrijzen, het is een vak zonder status, er is te weinig beroepsvreugde, er zijn veel verveelde en hondsbrutale kinderen en er komen teveel regels uit Zoetermeer. Het is één grote klaagzang.
Boeren hebben de naam, maar die onderwijzers van tegenwoordig kunnen er ook wat van.
Maar als ik dat elite-corps van schoolmeesters zo eens in het algemeen bekijk, dan denk ik; nou, zo slecht is het nog niet. Een eerste baan, een tweede huis, een derde hypotheek, een vierde vrouw, een vijfde auto en meer van zulke verworvenheden. Maar blijven klagen hoor.....!
Ja sorry hoor, ik heb wat tegen onderwijzers. Het zijn van die betweters, van die zeg-jongeman-ik-zal-jou-eens-even-vertellen-types.
Elders in dit nummer zeg ik dat de helft van onze leden fysiotherapeut is. Nou, ik heb het idee dat de andere helft uit onderwijsgevenden of aan het onderwijs gelieerde hotemetoten bestaat. Je snapt wel, veel vrienden heb ik niet!
Met een vracht vooroordelen rij ik richting Marum. Je raadt het natuurlijk al, ik moet op bezoek bij een leraar. Hij woont ergens tussen de Marummer chinees en het Arbeidsbureau. Ik neem me voor, voordat ik aanbel, m'n vooroordelen te onderdrukken en alles positief te benaderen.
Positief zijn, dat zegt ook m'n huis-psychiater. Hij zegt ook m'n gevoelens niet te onderdrukken. Maar dan kom ik weer in conflict met m'n vooroordelen. Wat een ellende, ik lijk wel een leraar.

Ik hoef niet eens aan te bellen, hij staat me al op te wachten.
Evert Wensink, leraar Frans en Engels voor de onderbouw.
Al zo'n tien jaar geeft-ie Frans en Engels op het Zernike College in de stad. En het bevalt hem, ondanks het vele voorbereidings- en correctiewerk thuis. (Ik vind het vreemd, deze onderwijzer klaagt niet eens!)
Voordat Evert naar Groningen kwam, heeft-ie een jaar in Nijmegen voor de klas gestaan. Dat was direct na z'n leraren-opleiding die hij ook in Nijmegen gevolgd heeft. Het was een chaotische school in een moeilijke buurt. "Daar ben ik behoorlijk op m'n bek gegaan", zoals hij dat zelf noemt. Dat beviel dus niet zo goed.
Maar ondanks alle bewegingen in het onderwijs, alle fusies en nieuwe/andere groepen leerlingen, voelt hij zich senang op het Zernike College. Ook vindt hij dat de meeste kinderen toch graag naar school gaan. Dat in tegenstelling tot zijn eigen schooltijd, die hij helemaal niet leuk vond. Toen hij dan ook voor het beroep van leraar koos, nam hij zich voor kinderen met plezier te onderwijzen.
Leraar worden was echter niet z'n eerste beroepskeus. Daarvoor wilde hij in de psychiatrische verpleging. Op z'n achttiende jaar ging hij hierin een opleiding volgen in Haarlem. Maar na een paar maanden werd hij daar zelf zo traumatisch-neurotisch-melaats van dat hij zich moest terugtrekken in de Achterhoek. Anderhalf jaar heeft hij thuis in Varsseveld "bij moeten komen" voordat hij aan de leraren-opleiding begon.
Over Varsseveld gesproken, daar is niet alleen Evert geboren ('56), maar daar komt ook z'n vriendin Betsy vandaan. Met Betsy woont hij al zo'n zestien jaar samen en ze hebben twee prachtige knapen; Thomas van vijf en Anton van drie.

Evert was altijd wat lui en een Bourgondisch type. Behalve een beetje tafeltennis, heeft-ie de eerste dertig jaar van z'n leven weinig beweging gehad. Hij begon dan ook behoorlijk dicht te groeien.
Evert z'n persoonlijk record staat op 90 kilo. Maar Betsy had hem beloofd; bij 100 kilo zou ze hem op straat zetten. Evert koos eieren voor zijn geld. Samen met een kennis uit Marum, en op geleende schoenen, ging hij hardlopen. Een rondje van vier kilometer. Evert is wel honderd keer stuk gegaan. Maar zie, binnen een paar weken kon hij die vier kilometer vlekkeloos lopen.
De vier kilometer werden langer en het gewicht minder. Tijdens één van die escapades liep hij een "oude baas" achterop. Dat bleek Sake te zijn die zo langzaam liep omdat-ie geblesseerd was.
Sake heeft Evert de weg naar de loopgroep gewezen.

Door z'n betere conditie is Evert zich makkelijker gaan bewegen.
Hij fietst naar school, doet aan zwemmen en schaatsen en doet gemakkelijk mee met allerlei sportieve activiteiten op school.
Verdere hobbies? Ja, hij is verslingerd aan boeken en lezen en hij kijkt graag naar een goeie film.
Verder is hij nog druk binnen de organisatie van de Leekster Lenteloop. Evert is de automatiserings-deskundige binnen de stichting.
Volgend jaar is er een volledig inschrijving- en uitslagen-programma, belooft hij. Veel werk, maar leuk om te doen.

En wat lopen betreft; Evert hoeft geen winnaar te zijn, maar hij vindt het wel plezierig om z'n eigen prestaties te verbeteren.
Het is hem opgevallen dat bij het lopen alle maatschappelijke grenzen wegvallen. Binnen de loopgroep is er een andere hiërarchie; de pikorde van 1 uur 9 tot 2 uur 9 op de halve bijvoorbeeld.

Goh, dacht ik, toen ik al weer onderweg naar huis was. Er zijn toch ook aardige leraren. Wellicht moet ik mijn kijk op het onderwijsgevende deel van ons volk wat bijstellen.

Ad

Zoals jullie weten, hou ik alle vakbladen voor jullie bij.
Onderstaande komt uit de Playboy.

Een jonge atlete uit Acht
verraste haar vriend onverwacht
met een raffinement
als hij niet was gewend.
Zei ze: "Ach, 't is de vorm van de nacht".

Tussen Eindhoven en Rotterdam.

Half oktober 1992 heb ik de marathon van Eindhoven gelopen. Dat was mijn tiende, dus je kan dan spreken van enige ervaring in het vak. Nou vergeet het maar! In mijn niet-jeugdige overmoed zondigde ik tegen regel één, twee en drie van het marathonlopen; nl. ga niet te hard van start. Wel, je begrijpt het al. De eerste helft in 1 uur en 25 minuten precies en de tweede helft, ondanks het fantastische haaswerk van Boele in 1 uur en 38 minuten.
Volledig in elkaar gegaan dus en hartstikke kapot over de finish.
Krampscheuten in beide benen, weinig gevoel meer in het lijf.
En dat ondanks een goede vorm, hard getraind, maar te overmoedig naar een P.R.
Dan denk je voorlopig niet meer aan het lopen van de marathon. Maar dan komt het moment, dat een groep leden van de loopgroep het fantastische idee krijgt om de marathon van Rotterdam te gaan lopen op 18 april 1993.
Nou, vooruit dan maar weer. Via een halve marathon in Peize, Wedderbergen, Egmond aan Zee, Tzum, Holwerd en Leek en na het lopen van de Asselbergronde in Apeldoorn en de 30 km van Tilburg, staat nu over twee weken de Rotterdamse klassieker alweer voor de deur.
Ik heb me heilig voorgenomen me nu stipt aan de regels één, twee en drie te houden, maar desalniettemin hoop ik nu wel op een tijd onder de 2 uur en 59 minuten, wat een PR zou betekenen.
Moet kunnen, maar of het ook lukt hangt van veel dingen af. De training gaat goed, vooral door het veel samen trainen met anderen. Kan ik je aanraden, anders wordt het trainen voor een marathon nog zwaarder, dan het al is.
Ik hoop dat mijn verslag over R'dam sneller uit mijn pen komt, dan de enkele regels, die ik nu uit mijn pen heb kunnen persen over Eindhoven.
Hangt sterk af van het resultaat!

Jan de Jong.

Sportverenigingen spekken kas met kortingskaart

LEEK — De korfbalclub Sparta uit Zevenhuizen en de voetbalvereniging VEV'67 uit Leek zijn gisteren begonnen met de verkoop van kortingskaarten. Op vertoon van de kaart krijgen de houders ervan in 15 verschillende winkels en bedrijven - voornamelijk in de gemeente Leek - korting op diverse artikelen. De eerste kaarten werden gisteren door de clubs in het restaurant op landgoed Nienoord in Leek aan wethouder J.J. de Jong aangeboden.

De verkoop van de kaart loopt tot en met 31 augustus van dit jaar. De kaart kost een tientje. De opbrengst komt ten goede aan Sparta en VEV'67. Aan de kaart zijn kortingsbonnen gehecht. Als de houder van de kaart alle bonnen heeft ingeleverd, heeft hij 350 gulden bespaard.

Het begin van een nieuwe smeergeld-affaire?
Die politici in Italië zijn ook zo voorzichtig begonnen.....

Tussen Eindhoven en Rotterdam ligt ook Stadskanaal.

Op tweede Paasdag werd voor de derde keer de Klap tot Klaploop georganiseerd. De lengte is tien kilometer en het is een wedstrijd in lijn. De inschrijving is in Stadskanaal. Je wordt dan met een keurige bus naar Musselkanaal gebracht, waar de start is. Nu had ik deze wedstrijd al een keer eerder gelopen, nl. twee jaar geleden. In een enorm duel met Sake Bergsma en Gaby van Es moest ik toen het onderspit delven in een tijd van ongeveer 38 min. 30 sec. Dit jaar ging ik er heen om voor het laatst de vorm voor Rotterdam te testen en om te proberen mijn P.R. van 37 min.en 45 sec. te verbeteren.
Wel, de start was om drie uur in de regen en de temperatuur was hooguit 8 graden. De wind was lekker van de zijkant tot zelfs mee in de rug. Eigenlijk hele goede omstandigheden.
Om een lang verhaal kort te maken; het is me gelukt.
Na de eerste km. in 3 min. en 25 sec. te hebben gelopen (bij het zien van die tijd slaat de schrik bijna in de benen), kwam ik op 5 km. door in precies 18 min.
Flink op de tanden blijven bijten; nog wat lopers inhalend, finishte ik in 36 min. en 33 sec. Een tijd waar ik zelf alleen nog maar van had gedroomd. Nu nog een kleine week en dan op naar Rotterdam.
En dan toch maar even flink gas terug.
Hans Top, weer helemaal terug, werd fantastisch derde in 31 min. en 54 sec. Diemer Top had ongeveer 34 min. en 30 sec. en Sake Bergsma finishte in 38 min. en 32 sec.

Jan de Jong.

Blues on Tuesday

Geen geld
geen vuur
geen speed

geen krant
geen wonder
geen weed

geen brood
geen tijd
geen weet

geen klote
geen donder
geen reet.

Jules Deelder

Lief en leed tijdens de Leekster Lenteloop

Een bloemlezing van aan de loop deelgenomen Nienoorders.
Jammer dat een aantal toezeggingen niet zijn nagekomen. Nog te moe zeker.....

Hijg, hijg, kreun, steun, hijg.
Na een dag kom ik de trap weer op. Kijk niet hoe.
Hijg, hijg, kreun, steun, hijg.
Achter Alie aan gehold en mijn p.r. met 10 sekonden verbeterd!

Rob Amesz

Voor mij de zesde keer dat ik mee deed en het was voor de derde keer dat ik de halve marathon heb uitgelopen.
Zoals ieder jaar haal ik 's morgens m'n startnummer op en wanneer ik dan de Technische School binnen kom, krijg ik toch weer de kriebels in mijn buik.
Aaltje, Marga, Wietske en ik gingen samen op pad, maar dat duurde niet zo lang. De eerste vier rondjes gingen nog wel(ik heb Take, mijn "HAAS" van vorig jaar wel erg gemist); het vijfde rondje had ik lood in mijn benen. Gelukkig kwam Rutger mij bij de parkeerplaats halen om mij nog net voor de tijd binnen te loodsen.
Net binnen de twee uur "1.59.59". Toen dacht ik, dit doe ik echt nooit weer, maar dat is gelukkig al wel weer veranderd.

Grietje Waalkes

Opgeladen:
de spanning voor de startstreep
het gemorrel aan de horloges en hartslagmeters

een vreemd geluid:
zo omstreeks het 5 km-punt
de ontlading van de meters: pieperdepiep

een mooi gezicht:
vanaf de Nienoordsingel tussen de bomen door:
een groep lopers achter elkaar over het Molenwijkje

een goed gevoel:
op 1.22 over de finish, aangemoedigd door
de smile van de controler: Peter H.

Rob H.

Deze loop liep ik voor de vierde keer. Een kort stukje over een lange LL'93. Zelf loop ik liever een paar kilometer minder, dus de eerste drie ronden gingen lekker, de 4e en 5e moest ik mijn opdracht afmaken.
Met zware bovenbenen en behoorlijk vermoeid haalde ik de finish.
Het publiek, waaronder mijn vrouw en kinderen, was hartstikke enthousiast en moedigde goed aan; anders was ik in de 5e ronde misschien wel afgehaakt.
Na de finish kreeg ik een bosje bloemen van mijn vrouw en kinderen voor de geleverde prestatie. Tot slot de tijd 1.26.59, daar was ik tevreden mee.

Frits Maas

Het meest opvallende van de Leekster Lenteloop was voor mij de poging van de organisatie om er dit jaar een "echte lenteloop" van te maken. Naast het lekkere voorjaarsweer hadden ze kennelijk een boer bereid gevonden tijdens de wedstrijd ter hoogte van het 400-meterpunt zijn mest uit te gaan rijden. De "prikkelende" geur van gier en mest zette de lopers aan tot de grootste prestaties.

Jan Posthumus

Voor mij was de Leekster Lenteloop een test om eens te kijken hoe ik er, na een door verschillende kleine blessures veroorzaakte moeizame winterperiode, voorstond.
De eerste ronde ging voor mijn doen erg snel en bij handhaving van dat tempo zou ik rond 1.19 uur uitkomen. Zoals ik al had verwacht, moest ik in het verdere verloop duidelijk inleveren en kwam uiteindelijk in de 1.23 uur terecht, waarmee ik gematigd tevreden was.
Met erkenning van het vele werk dat door de vrijwilligers is uitgevoerd, vond ik organisatorisch één ding duidelijk voor verbetering vatbaar. Deelnemers die finishten, bleven op het parcours staan, waardoor anderen die nog een rondje moesten lopen soms moeizaam hun weg moesten zoeken.

Hendrik van Wijk

Het weer is vaak goed. De afstand is en blijft 21.1 km.
Het laatste rondje is altijd zwaar.
Na de finish is er een lekker drankje.
Tijden worden vergeleken.
Het was al weer de 7e omloop van de L.L.L.
De organisatoren hebben weer een poosje rust.
Op naar de 10e editie in 1996, toevallig ook een Olympisch jaar.
Hard trainen en op tijd gas terug.
Het is 1996 voor je het weet!

Jan de Jong

Snel parcours, goeie benen, gunstige weersomstandigheden, perfect loopgevoel hebben en in een "goed groepje lopen".
Ingrediënten die de 7e Leekster Lenteloop voor mij tot een geslaagd loopfestijn maakten.
Hoewel ik minder kilometers maak dan in mijn "beste tijd" zo'n drie jaar geleden, zette ik tijdens de lenteloop een, voor mijn doen, voortreffelijke tijd neer van 1.09.05 uur.
Uit ervaring weet ik dat er in Leek snel gestart wordt, zéér snel zelfs. Zo ook nu. Het groepje waarin ik liep, t.w. Dirk Sijtsma, Klaas de Boer en Ronald Nihot, legde de eerste 5 km af in een tijd van 15.40 min., terwijl de kopgroep zo'n 15 seconden voor ons zat. Onder aanvoering van Dirk Sijtsma, die een ontzettend strak tempo liep, en een perfekte samenwerking onderling, bereikten wij de 10 km in 32 minuten. De 15 km werd in 48.40 minuten afgelegd, intussen had Klaas de Boer afgehaakt.
In de laatste ronde viel ook Ronald Nihot af zodat Dirk Sijtsma en ondergetekende samen op de finish afgingen om te strijden om de zevende plaats. Sijtsma was duidelijk sterker en finishte dus voor mij.
Rest mij nog de organisatoren te complimenteren voor een goed georganiseerd loopfestijn.

Gjalt

Gelukt.....
M'n eerste halve marathon.
Weliswaar een uur langzamer gelopen dan de winnaar, maar je moet toch ergens beginnen, nietwaar?

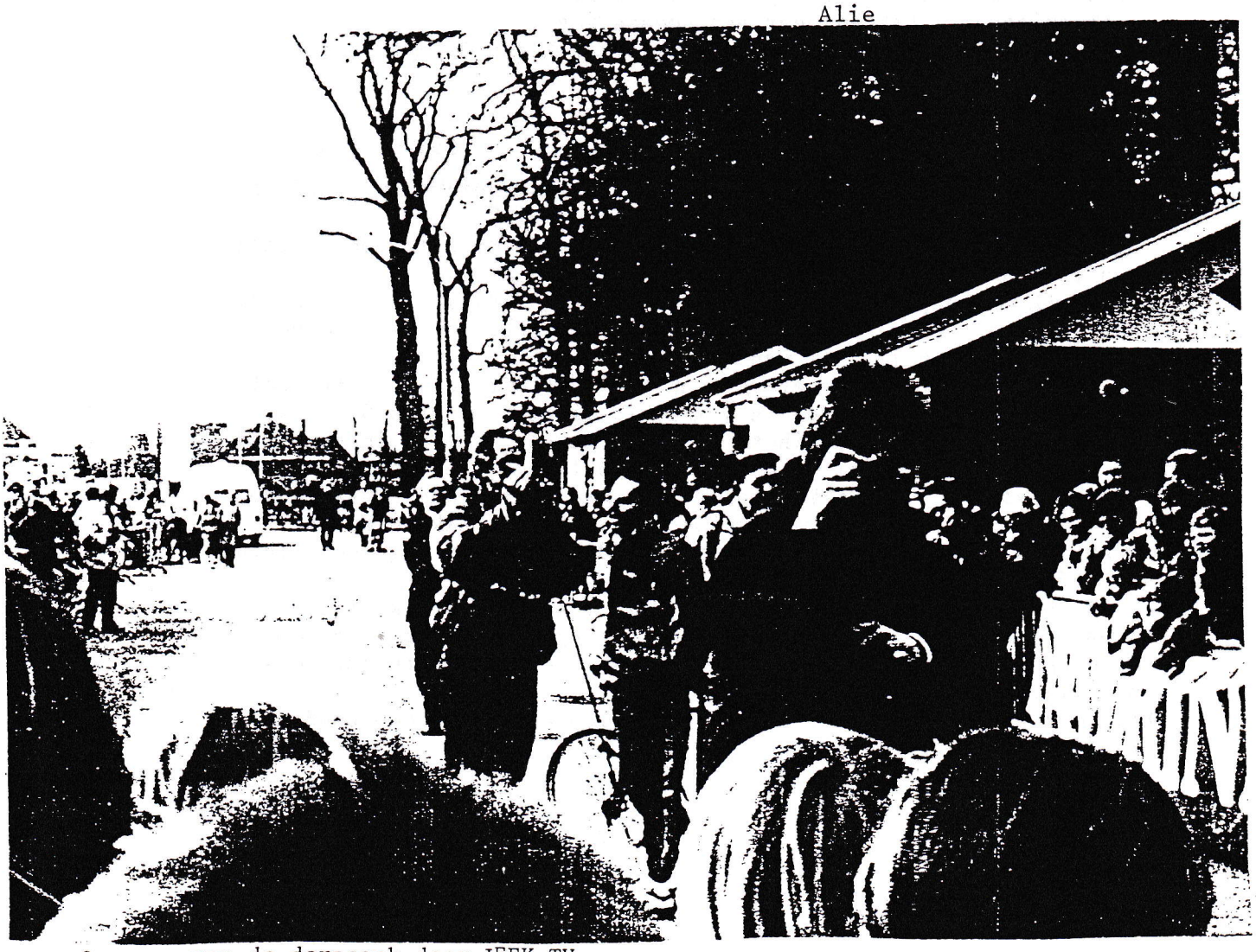
Wytske

Mijn zesde Leekster Lenteloop -de zevende alweer- heb ik ervaren alsof het m'n eerste was. Door een knieblessure heb ik heel lang geen lange afstand kunnen lopen.
De 27e maart zou mij gaan vertellen of ik het weer zou gaan doen, ja of nee. Dit nu moest m'n knie mij gedurende de lange tocht gaan vertellen.
Ik begon samen met Wytske aan een ontspannen loopje. Zo van, niet forceren, we zien wel hoe ver we komen. Na twee rondjes had m'n maatje toch te veel geforceerd en haakte af.
M'n knie zei; het gaat lekker, ga maar door. Dit bleef zo door gaan tot het laatste rondje. M'n knie begon er toen wel genoeg van te krijgen. Maar ja, de geest was sterk.
Het laatste rondje op karakter gelopen en gehaald. Niet binnen de gestelde tijd, wel binnen mijn eigen tijd.
Dus ik heb het weer gedaan.

Marga

Vijf regels is ons door de redacteur gegeven,
om ervaringen van de Leekster Lenteloop weer te geven.
Ondanks de hulp van de fiets van Ad,
was ik het na 21 kilometer toch wel zat.
Het vlaggetje op zijn fiets is me het meest bijgebleven.

Alie



Opnamen van de dorpsgek door LEEK-TV

.....en dan ook nog die malloot op die fiets met dat oranje vlaggetje. Die moest voor de jeugd uit fietsen. Nou, mooi dat-ie direct na de start tussen de jeugd fietste. Vermaak? Leedvermaak? Deze sportieve dorpsidioot heeft diverse keren opmerkingen hierover van gemeen grijnzende koppen moeten pareren.
En dat terwijl hij zich op die bewuste dag een vaandeldrager voelde. Hoog gezeten op z'n ros tussen het strijdende voetvolk. Maar ook toen al werden hem psychische dreunen uitgedeeld. Een jurylid van aankomst had moeite met die hinderlijk rond fietsende dwaas en een klein meisje zei me dat m'n vlag verkeerd zat.
Maar ik kom deze ziels-beschadigingen wel te boven en misschien krijg ik van de organisatie nog een herkansing.

Ad

Wedstrijduitslagen

De Snertloop in Leeuwarden op 13 februari. Hans Top deed 40 minuten rond over 11.8 km. Diemer 45.25 en Gerard 49.49.

Op 27 februari een veldloop over 12 km in Winschoten. Hans T 42.44 min en broer Diemer 46.55 min.

De Blikkringloop in Leeuwarden op 6 maart. Deze halve marathon liep Diemer in 1.17.16, Evert in 1.32.53, Harm P in 1.23.14 en Jan P in 1.30.13.

Een halve marathon in Haren op 13 maart. Gjalt; 1.14.29

De Dertig van Tilburg op 14 maart was voor Jan de J in 2 uur, 1 minuut en 21 seconden.

Twaalf kilometer lang was de Merenloop in Grouw. Hans T liep hier op 14 maart een tijd van 40.18 min.

De SNS-loop in Groningen op 4 april. Deze halve marathon liep Hans T in 1.09.30, Peter H in 1.22.58 en Peter S in 1.22 en nog een beetje (?).

Het hoogtepunt van het jaar, de Leekster Lenteloop op 27 maart: Gjalt 1.09.06, Diemer 1.15.34, Hans T 1.25.25, Harm P 1.20.33, Jan de J 1.21.11, Hendrik 1.23.51, Henk Redeker (nieuw lid) 1.24.08, Sake 1.26.05, Rob H 1.22.23, Jan P 1.25.29, Frits Maas (nieuw lid) 1.26.59, Rob A 1.41.35, Alie 1.41.34, Grietje 2.00.00, Marga 2.00.12, Aaltje 2.03.35 en Wytske in 2.06.22.

En als laatste de officieuze tijden van de marathon van Rotterdam op zondag 18 april: Alie 3.38.08, Jan H 2.46.31, Harm P 2.56, Jan de J 3.06, Peter H 3.08.11, Rob H 3.08.11, Sake 3.14.55, Hans v L 3.15.45, Jan P 3.21.46 en Evert 3.29.

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'

De Schans 14a,
9351 AZ Leek

Tel. 05945-17561

Let's go
COACH
SPORTSHOES AND SPORTSWEAR
ASSEN·DRACHTEN·EMMEN
GEDEMPTE SINGEL 42 ASSEN

AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF
EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK

Caravans: Avento Blad

Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE

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

Automobielen: FIAT : Tel. 05945-12464

Koops
kantoorboekhandel
kantoormachines
kantoormeubelen

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

ONZICHTBAAR

is onze service maar wel hoorbaar
(bij uw buren)

van zanten
juwelier-goudsmid
de Liekeblom Leek
Briljant in alle facetten - 05945-17141

Rabobank.
Aangenaam.

Rabobank

TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

- Nieuwbouw
- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

SPORT SCORE

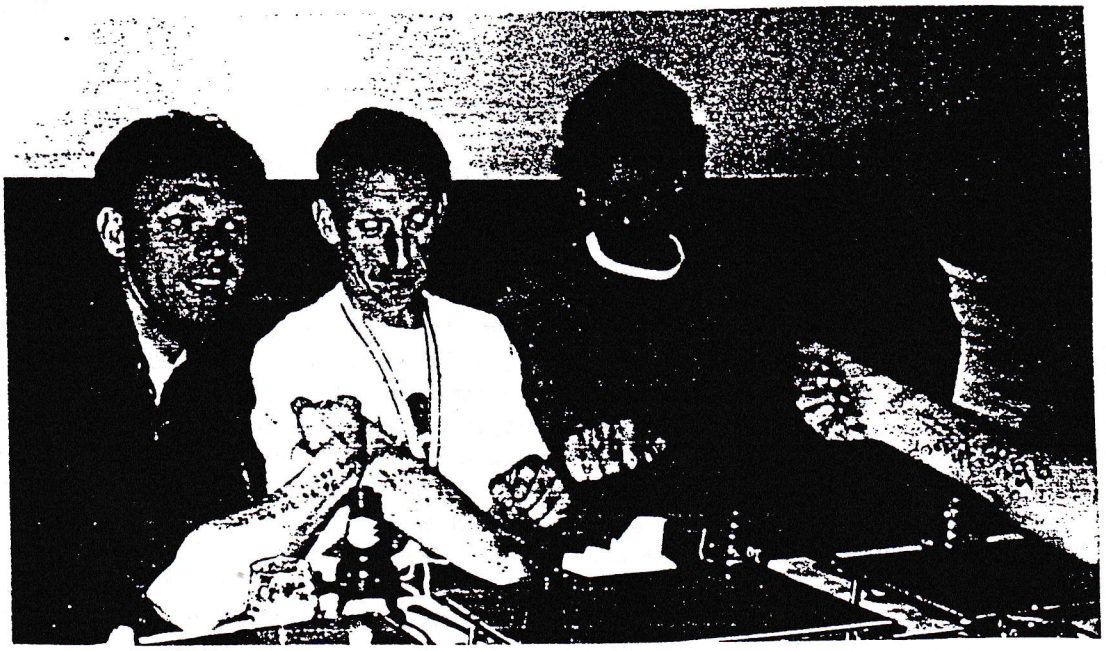
LEEK/RODEN

Speel op zeker met Sportscore

ROTTERDAM 15 APRIL 1995.

De hoofdredacteur van De Droaver drong er sterk bij mij op aan om toch nog even iets over de Rotterdamse marathon op papier te zetten. Gelukkig kon ik melden dat Jan Postumus (marathondebutant) zich in een euforische "bui", direct na de finish had aangemeld om een romantische weergave van deze marathon aan het papier toe te vertrouwen.
Dit vond Ave GEEN afdoend antwoord.
Mijn stukjes:" Tussen Eindhoven en Rotterdam" en Tussen Eindhoven en Rotterdam ligt ook Stadskanaal", moesten in een neo-positivistisch drieluik afgerond worden.
Bijna werd ik geinspireerd door de schrijver Bertus Aafjes (in de week na de marathon overleden), die met zijn boek "Een voetreis naar Rome" het bekendst is geworden.
Maar ook deze marathon heeft bij mij geen echte romantische of neo-positivistische gevoelens opvattingen achtergelaten.
Het lopen van deze klassieke afstand is en blijft zeker in de regen en wind een fel realistische en absurdistische aangelegenheid.
Het was goed om zoveel bekenden langs het parcours te ontdekken. Absolute hoogtepunten daarbij waren in ieder geval Geert Seiffers, die 1 km. voor de finish driftig stond te fotograferen en mijn PvdA-fraktiegenoot Kees Lakerveld. Hij stond 300 meter voor de finish op die fantastische Coolsingel.
Opeens hoorde ik, als uit een roes ontwakend, JAN DE JONG en dat op zijn Rotterdams. Met zijn prachtige bos bloemen mocht ik mijn elfde marathon voltooien; een onvergetelijk moment. Mijn fel realistische en absurdistische gedachten gingen terstond over in warme gevoelens van tevredenheid en kameraadschap. Voor alle zekerheid meld ik nog even mijn eindtijd van 3 uur en 6 min. Netjes en beheerst uitgelopen, maar toch jammer van deze ene dag met dat atheistische kloten weer.
Maar ja, volgende keer beter. We blijven gewoon hedendaags positief.

Jan de Jong.



Veel kilometrage en massage
Geen blamage maar hommage
Veel courage door tatoeage

DE ROTTERDAM MARATHON

Ik geloof dat het in november was, toen Rob tijdens de trainingen iedereen enthousiast probeerde te maken voor de marathon in Rotterdam. Hij had daar één keer eerder gelopen en het was voor hem een onvergetelijke ervaring geweest die wij ook eens moesten meemaken. De reacties waren aanvankelijk wat lauw, maar gaandeweg werd het enthousiasme groter. Met uiteindelijk als resultaat dat een groep besloot in april in Rotterdam te gaan lopen. De trainingsschema's werden er op afgesteld en veel tijd werd opzij gezet om deze schema's uit te voeren. Want een voorbereiding op een marathon vergt veel tijd. En natuurlijk een goede wil en gezonde portie inzet. In de trainingen op zondagmorgen werden steeds meer duurlopen opgenomen, met als hoogtepunten twee lange duurlopen van respectievelijk 35 en 39 kilometer. Drie keer het rondje Lettelbert, die bij de tweede keer werd uitgebreid met een extra lus via Pasop. Persoonlijk had ik nog nooit meer gelopen dan 25-30 kilometer, een nieuwe wereld ging voor mij open, zoals Evert dat noemde. Nou, het was een prachtige wereld; ik zat de eerste keer behoorlijk stuk met het gevolg dat ik 's middags maar in bed ben gedoken. Maar alles went, dus ook de lange duurlopen en de tweede keer ging het al behoorlijk beter. In de laatste week voor 18 april werd de trainingsarbeid teruggebracht en werd wat meer rust ingebouwd. De laatste avonden vroeg naar bed: de voorbereiding was voltooid.

Toen moest ook nog het vervoer naar Rotterdam geregeld worden. Hoewel er al een groot aantal mensen een aantal dagen van tevoren naar familie en kennissen in Rotterdam e.o waren gereisd, leek het ons achterblijvers toch maar het beste om gebruik te maken van de faciliteiten van de Nederlandsche Spoorwegen. Later in de week kwam echter het bericht dat Sake op een kundige manier gebruik had gemaakt van een goede bui van zijn werkgever. We konden een busje van de firma Jager gebruiken. Hoewel er dan nog een auto mee moest, was deze manier van vervoer toch beduidend goedkoper dan een 1e klas coupé in de trein. De keus was toen niet moeilijk meer.

Op de dag van de marathon 's morgens vroeg op; het was om 7.40 uur verzamelen bij de Kruisweg in Marum. Sake kwam aanscheuren met de Jager-bus die meer op een terreinwagen leek dan een bus. Boele was bereid gevonden als chauffeur mee te gaan. En met de auto van Alie en Geert in de achtervolging gingen zeven lopers en vijf supporters op weg naar Rotterdam. We waren ruimschoots op tijd en hadden dus nog volop gelegenheid om onderweg even koffie te drinken en de schema's door te nemen. In een restaurant tussen Schiphol en Rotterdam werd Boele's Grote Schemaboek tevoorschijn gehaald en met een blauwe stift (waterbestendig!) werden de tussentijden op de onderarmen geschreven. We kwamen dan ook als echte zeelui in de havenstad aan, de schema's leken wel tatoeages op gestaalde onderarmen!

In Rotterdam deden we een inval in de woning van Peter z'n broer, althans daar leek het op. Bijna een uur eerder dan afgesproken belden we bij de familie Hondebrink aan, die op dat moment nog rustig in bed een krantje lag te lezen. Het moet je maar overkomen: op zondagochtend valt onverwacht een horde lopers bij jou de kamer binnen en nemen bezit van jouw huis. Het werd echter perfect opgelost met een kopje koffie, de laatste voor de start. Daarna was het verkleden geblazen en op zoek naar de reeds aanwezige Jan de Jong, die onze startnummers al had afgehaald. Gelukkig waren de afspraken goed gemaakt, Jan was gemakkelijk in de drukte op de Coolsingel te vinden.
We waren daar niet alleen: 16.000 lopers waren bezig met een warming-up of stonden te wachten op het startschot. 11.000 voor de marathon en nog eens 5.000 lopers die iets van 12 kilometer gingen lopen.
Om een redelijke startplaats te kunnen bemachtigen moesten we meer dan een uur van tevoren in de startvakken gaan staan. Wij hielden het op drie kwartier en hadden mooi de tijd om het stadhuis eens rustig te bekijken. Een van de weinige gebouwen in het centrum van Rotterdam die de verwoestingen van de oorlog heeft doorstaan en die het nu moeilijk heeft met de vervuiling door het verkeer. Zwartere gebouwen zag ik alleen in Londen, waar het ook niet echt schoon is.
Zwarter werd ook de lucht. Er stond al een stevig briesje, waar we niet echt blij mee waren. Maar toen Bram Peper met een kanon om 13.00 uur het startschot loste en daarmee ook direct de zware bewolking doorboorde, begon het ook meteen te regenen. Regen die de hele dag zou aanhouden en samen met de wind de omstandigheden voor de marathon verre van ideaal maakte.
Op de tonen van een stevig marsmuziekje zette de massa in beweging. Daaronder elf Nienoorders, met drie debutanten: Peter, Hans en mijn persoontje. Daar ga je dan: de eerste marathon.

Tijdens de koffie had ik een schema op mijn arm gekregen die mij moest leiden tot een eindtijd van 3.15. Op het 5 km-punt zat ik daar al 1½ minuut boven. Maar ik had ook geen trek om op het schema te gaan

jagen in de verloren tijd in te halen; het was voor mij belangrijker om ontspannen te lopen en de halve marathontijd in de gaten te houden. Daarna kon ik altijd nog versnellen in het tweede gedeelte van de strijd. Ik had geluk, want op een gegeven moment raakte in verzeild in een groepje Limburgers die ook hun eerste marathon liepen. Er werd onderling veel gesproken en ik maakte daaruit op dat hun trainer meeliep en een tempo aan gaf dat moest uitkomen op een tijd van 3.25. Ik vond dat eerst prima en besloot tot de halve marathon met het groepje mee te gaan en dan maar eens te zien hoe ik mij daar voelde. Ik had er vooral voordeel van op het stuk tussen 10-15 kilometer, rond het Kralingse Bos. Daar hadden we de wind en regen volop tegen en ik kon me prima verschuilen.
Op weg naar het 20 km-punt passeerden we voor de eerste keer de Willemsbrug en gingen we richting Rotterdam-Zuid. Ik moest denken aan de ontelbare malen dat deze brug genoemd werd tijdens de trainingen. Onze supporters stonden ons daar aan te moedigen. Aan het einde van de brug zag ik ook nog in een flits onze razende reporter Ad, stiekem weggedoken onder een paraplu aantekeningen te maken voor een verhaal.
De aanmoedigingen misten hun uitwerking niet, want op de brug bleek ik van mijn Limburgs groepje weggelopen te zijn. Alleen (nou ja, alleen lopen doe je dus nooit in Rotterdam) ging ik naar het halve marathon-punt: 1.40 was de tussentijd. Ik voelde mij nog prima, maar een versnelling leek mij wel op z'n plaats. Dat lukte ook aardig; na afloop bleek dat mijn eerste gedeelte de langzaamste waren geweest van de hele wedstrijd en dat ik daarna vrij constant heb doorgelopen.

Het stuk door Zuid vond ik niet het leukste gedeelte. Ondanks het feit dat de kilometers daar beginnen te tellen, was de sfeer daar ook minder leuk dan in het centrum. Wel zag ik het Feyenoord Stadion maar bijvoorbeeld Ahoy heb ik gemist. Er was minder publiek en de omgeving is er kaler. In de tunnels, en met name die onder station Lombardijen was de sfeer echter uitstekend. Taferelen deden zich daar voor die we nog kennen uit de Elfstedentochten: zingende en hossende mensen die voor het "leuke sfeertje" van Rotterdam zorgen. Richting 30 kilometer kreeg ik mijn onvermijdelijke inzinking. Dan begin je ook echt de kilometers af te tellen en verneem je ook de stijve spieren. Gelukkig duurde het niet al te lang. Gezien de omstandigheden begon ik nog aardig "fit" aan de laatste kilometers. De Willlemsbrug was in praktijk dan ook niet zo'n zware hindernis dan ik mij van tevoren had voorgesteld (de zeven heuvelen in Nijmegen waren in praktijk ook niet de bergen die we ons hadden voorgesteld). De brug is niet echt hoog, maar wel verrekte lang. En na 40 kilometer voel je dat wel. Daarna brugafwaarts nog een beetje snelheid maken en dan de laatste krachten eruit persen richting Coolsingel. Mijn eerste marathon zat er op: 3.21 (zelfgeklokte tijd) of 3.23 (officiële tijd). Ik was er best tevreden mee.

Ondanks de barre weersomstandigheden had ik het tijdens de wedstrijd absoluut niet koud gehad. Dat veranderde echter op slag toen ik de finish was gepasseerd. Klappertandend begaf ik mij richting het Akragon (waar de kleedruimte was gevestigd), toch al gauw een dikke vijf minuten lopen. Het gele stuk plastic bood weinig warmte toen ik als een wandelende Gouden Gids het stuk moest afleggen tegen de storm in. In het Akragon kreeg ik een warme deken en na even gezeten te hebben en een miezerige warme douche knapte ik weer aardig op.
Daar trof ik Hans ook, die een prima tijd van 3.15 had gelopen. Het was ook zijn eerste marathon en was uiterst tevreden over het verloop ervan. Verder was er niemand van de Loopgroep te zien, dus ging ik maar richting het huis van Peter's broer, waar ik de rest verwachtte. De wind en regen striemde nog over Rotterdam, maar de aangereikte deken zorgde ervoor dat ik nog aardig droog bleef. De huiskamer zat al aardig vol, iedereen had natuurlijk z'n eigen verhaal. De aangeboden thee was heerlijk, evenals de kiwi's en de maaltijd bij de Chinees. In ieder geval krijg je van het marathonlopen een ontzettende honger.

De terugreis verliep aanmerkelijk minder ontspannen dan de heenreis. Hoewel we deze keer de kortere route via Utrecht namen, leek de reis toch langer te duren. Stijve benen, spierpijn en aandienende kramp zorgden voor een ongemakkelijke zit en iedereen was blij dat er gestopt werd om even een kopje koffie (met appelgebak en slagroom!) te drinken. Daarna als een speer naar Marum, de bus haalde gemakkelijk 130 km. per uur. Rond half twaalf kwam er een einde aan een lange, vermoeiende dag die zeker voor herhaling in aanmerking komt. Toen ik naar huis reed schoot mij een uitspraak van Wilma van Onna te binnen die van tevoren over haar eerst marathon zei: "Ik wil hem zo lopen, dat ik na afloop denk: Dit was leuk om te doen, dat wil ik nog wel een keer."
Ik wil in ieder geval nog wel eens een marathon lopen.

Jan Posthumus.

Alarmfase 36 in Rotterdam

Op zondag de 18e april gingen we weer opgewekt naar Rotterdam. De auto aan de rand van de stad neergezet en met de metro naar het centrum. Als ik vanuit de metro boven de grond kom, dan zie ik ze al lopen.
Met de borst(en) fier vooruit met daarop het startnummer. Nummer 7751 of 9463, het doet er niet toe. Ze hebben weer een startbewijs kunnen bemachtigen en dat willen ze weten ook.
Als ik verder de Coolsingel oploop, wordt het steeds drukker. Nog veel meer van die lieden die zich nu al warm lopen. Met zo'n houding van ; wij kunnen de hele wereld aan. Ach, en daar is in te komen. Op een paar café-weddenschappers na, hebben de meesten er al heel wat kilometers opzitten en vandaag is dan de apotheose.
Maar als je ze diep in de ogen kijkt, zie je de twijfel en ook angst. Zou Mien het in deze vreemde stad wel kunnen vinden, met de metro naar het 10-kilometer-punt? Daar waar hij z'n flesje vitaminen-zouten-mineralen-concentraat aangereikt moet krijgen. En dan moet Mien naar het 30-kilometer-punt voor hetzelfde ritueel. Geen wonder dat er twijfels in zo'n loper sluipen. En dat is nog maar één van zijn angsten. Zou het gaan regenen? Heb ik teveel of te weinig aan? Zal ik weer kramp krijgen? Rijdt er weer zo'n wheeler op m'n hielen?

Ik ga naar het Akragon en kom daar als "coach van Nienoord" binnen op zoek naar bekenden.
Daarbinnen wordt verkleed en gesmeerd. Smeren ja, warmtezalf tegen kou op de spieren, vaseline voor tepelkloven en schrale kruizen, voetpoeder tegen schimmelende schuinschieters, "Gehwol" tegen blaren, "Vicks" tegen een permanent hoestje en een lik "Nivea" op de wenkbrauwen tegen zout lekwater.
Ik scharrel wat rond in die kleedkamers. Maar wat overkomt me nu? Dat kan nooit vanuit de kleedkamer komen. Zó sterk ruiken die smeersels niet. Dit heb ik nog nooit meegemaakt. Komt dat uit de toiletten? Wat een stank! Onbeschrijfelijk! Nou ja, laat ik het proberen..... een mengsel van brandende ingedikte ochtendurine en op een laag pitje sudderende gebakken pampers. Gebruikte dan natuurlijk. Ik hou het niet meer.
Ik denk nog; is dit nu het meest gezonde deel van ons volk? Dat kan toch niet!? Moeten jullie niet massaal eerst langs het Dijkzicht-ziekenhuis? Moeten jullie niet eerst het een en ander laten nakijken? Die studentjes darmentologie hebben een heerlijke kluif aan jullie.
Maar ik hield het niet meer. Mijn maag begon op te spelen; de kokosmakroon-bij-de-koffie werd plots een kokosnoot en uit m'n zondagochtend-eitje kwam spontaan een kuiken.
Ik moest naar buiten. Hè, heerlijk, frisse lucht. Nou, frisse lucht.... Maar in zo'n situatie is zelfs de petro-chemische atmosfeer van Rotterdam een geschenk uit de hemel. Hier geen alarmfase-36-stank meer.
Ik kwam weer een beetje bij de mensen. Ik stond weer op het Hofplein en kreeg weer een beetje oog voor al die etende, drinkende, dromende, rekkende hardlopers in de meest bizarre (tijdelijke) uitmonsteringen. Die hardlopers die zich willen bewijzen, die het thuisfront eens een poepie willen laten ruiken. Die willen laten zien dat ze, ondanks hun vervetting, hun verkalking, hun teerlongen, of hun jenever-lever, toch nog de 42 kilometer kunnen volbrengen.

En dan al die mensen die straks hun gladiatoren van de weg aanmoedigen, ze zullen lachen, schreeuwen, huilen zelfs. Bloemen voor nummer 1496, gele-gouden-gids-folie voor nummer 3972, een pilsje voor 6041 en een draagbaar voor 8358. Brood en spelen.....
Als ik dan die nerveuzelingen voor de start in de vakken zie staan, denk ik; Jongens, jongens (en in deze tijd van vrouwen-emancipatie en wet gelijke behandeling: meisjes, meisjes) jullie kunnen er wat van.

En wanneer ik later in het verzorgingshuis "Avondrood met koffie na de dood" moet verhalen over al die marathons die ik heb gezien (niet heb gelopen), dan ruik ik weer die intense stank.
Dan wil het niet meer, dan roep ik: "Zuster, zuhhhhhhhhster, kan ik éven overgeven.....

Ad

Een fysiotherapeut is net zoiets als Sinterklaas

Terwijl wij ons met zijn allen buigen over het tot stilstand brengen van de enorme stijging van WAO-kosten en de gevolgen van een terugtrekkende overheid binnen de gezondheidszorg, dient zich achter de schermen al een oplossing aan. Terwijl de rode-pluche-boys de oplossing hebben gevonden in het ontkennen van de ernst van de ziekte (er lopen in Nederland dus een half miljoen simulanten rond), zijn de witte-jassen-boys een heel stuk vindingrijker. Wat je moet doen is niet de ziekte of de zieken ontkennen, maar het effect van de behandeling. Eureka, dat is pas een vondst. Want als de behandeling twijfelachtig is, zal niemand er moeite mee hebben dat er dan ook geen cent aan wordt besteed. Zo kan het dus dat de medische wetenschap nu heeft aangetoond dat het effect van fysiotherapie niet is bewezen. Vraag ik mij af: hoe is het dan in vredesnaam mogelijk dat het dan toch stikt van de 'opgeleide' fysiotherapeuten? Terwijl ze dus eigenlijk maar wat aanprutsen, want er is geen bewijs dat wat die fysiotherapeuten leren en praktiseren ook effect heeft. Geen bewijs dus dat al dat gestrek en gemasseer de mens weer gezond maakt. Wordt het dan geen tijd om dat bewijs te gaan leveren, zou je zeggen. Jawel, vinden ook de geleerden. Maar gezien de hoge kosten is het aan de fysiotherapeuten zelf om aan te tonen dat de patiënt met de behandeling gebaat is. Zo lust ik er nog wel een. Dat bewijs is dus zo geleverd, want welke fysiotherapeut gaat nu erkennen dat zijn behandeling eigenlijk onzin is? Nee, mis. Fout gedacht. Dat bewijs moet natuurlijk met hulp van de wetenschap worden geleverd. Ergo: er moet een 'universitaire onderzoekersopleiding voor fysiotherapeuten' komen, WVC-gesubsidieerd natuurlijk. Wat we hebben geleerd: een fysiotherapeut is net zoiets als Sinterklaas. Maar het bestaansrecht van de laatste hoeft niet meer te worden bewezen. ☒

Roel Schenk

SPORT & FITNESS 5

Wat moeten we nou met zo'n Sinterklaasverhaal? En dan te bedenken dat de ene helft van onze leden is fysiotherapeut en de andere helft bezoekt een fysiotherapeut.

MARATHON ROTTERDAM

18 APRIL 1993

3530	Maas, R.	3.29.27
3531	Dhondt, R.	3.29.29
3532	Swierstra, K.	3.29.30
3533	Rinzema, G.	3.29.30
3534	Lunteren, J. van	3.29.31
3535	Malais, C.	3.29.31
3536	Pichon, C.	3.29.32
3537	Otter, W. den	3.29.32
3538	Wever, J. de	3.29.33
3539	Haddenngh, M.	3.29.34
3540	Cooremans, S.	3.29.35
3541	Haan, W. de	3.29.35
3542	Heije, P.	3.29.35
3543	Krone, J.	3.29.37
3544	Wensink, E.	3.29.37
3545	Dumont, R.	3.29.37
3546	Prato, R.	3.29.38
3547	Graaf, E. de	3.29.38
3548	Schaekers, W.	3.29.38
3549	Lejon, X.	3.29.38
3550	Riddermann, F.	
3551	Sirninghaus, O.	
3552	Lapierre, P.	
3553	Wit, J. de	
3554	Dem...	

2888	Bie, J. de	3.23.33
2889	Schlagenhoff, D.	3.23.33
2890	Heuvelman, C.	3.23.35
2891	Bons, J.	3.23.35
2892	Brouwers, E.	3.23.37
2893	Horst, D. v.d.	3.23.37
2894	Posthumus, J.	3.23.39
2895	Berg, L. van den	3.23.41
2896	Noort, P. v.d.	3.23.41
2897	Cornet, R.	3.23.41
2898	Redert, J.	3.23.42
2899	Jong, G. de	3.23.43
2900	Cloudt, J.	3.23.43
2901	Grimblot, J.	3.23.43
2902	Campredon, R.	3.23.43
2903	Sterkenburg, B.	3.23.44
2904	Pennings, H.	3.23.45
2905	Lindemans, P.	3.23.46
2906	Kerkhof, J.	3.23.46
2907	Kesler, R.	3.23.46
2908	Roullin, H.	3.23.47
2909	Zitter, R.	3.23.47
2910	Neys, J.	3.23.47
2911	Schweitzer, B.	3.23.48
2912	Wijnants, H.	3.23.49
2913	Vassaliere, M.	3.23.49
2914	Barto, S.	3.23.50
2915	Verhagen, B.	3.23.50
2916	Kardux, W.	3.23.52

733	Barendse, J.	2.55.50
734	Pardaens, D.	2.55.50
735	Ilsoe, H.	2.55.52
736	Janke, S.	2.55.52
737	Vloo, M.	2.55.53
738	Wilde, H. de	2.55.54
739	Aerts, P.	2.55.54
740	Doorn, J. van	2.55.56
741	Levacq, G.	2.55.58
742	Brunken, H.	2.55.59
743	Pakes, B.	2.55.59
744	Rubio, I.	2.56.01
745	Doorn, K. van	2.56.02
746	Meide, A. van der	2.56.03
747	Vervoort, Th.	2.56.03
748	Pops, H.	2.56.07
749	Istace, E.	2.56.08
750	Braekers, H.	2.56.08
751	Iperen, C. van	2.56.09
752	Oemraw, A.	2.56.10
753	Gaydu, D.	2.56.10
754	Verheuvel, F.	2.56.10
755	Sommacal, C.	2.56.12
756	Nicholson, G.	2.56.14
757	Muller, A.	2.56.15
758	Philippa, H.	2.56.16
759	Koelewijn, G.	2.56.16
760	Diekerhof, H.	2.56.17
761	Douillez, S.	2.56.18

4727	Soc.	
4728	Bronsteeu.	
4729	Veer, A. v.d.	3.40.13
4730	Kinderen, W. der	3.40.14
4731	Beek, J. van	3.40.14
4732	Froonhoff, R.	3.40.15
4733	Goedecke, R.	3.40.15
4734	Wesselink, H.	3.40.17
4735	Crowley, R.	3.40.17
4736	Schut, B.	3.40.19
4737	Goms, W.	3.40.19
4738	Mark, J.	3.40.20
4739	Jensen, K.	3.40.20
4740	Princen, M.	3.40.20
4741	Welling, E.	3.40.21
4742	Hennon, E.	3.40.21
4743	Finteiman, G.	3.40.22
4744	Seiffers-Knobbe, A.	3.40.23
4745	Willmott, M.	3.40.23
4746	Bresser, L.	3.40.23
4747	Meer, R. van	3.40.23
4748	Luijpen-Eijer, H. van	3.40.26
4749	Clarke, V.	3.40.26
4750	Wouthuis, T.	3.40.26
4751	Jong, A. de	3.40.28
4752	Halters, K.	3.40.28
4753	Verschure, B.	3.40.30
4754	Kramer, K.	
4755	Cork, J.	
4756	Geers, B.	
4757	Hofman	

ritme van de regen

308	Charron, M.	2.45.20
309	Noordt, R. van	2.45.24
310	Thelis, J.	2.45.25
311	Louckx, P.	2.45.25
312	Blommaerts, L.	2.45.26
313	Woerden, F.	2.45.27
314	Jonge, C. de	2.45.28
315	Elshout, W.	2.45.36
316	Kunkeler, V.	2.45.42
317	Fechner, U.	2.45.44
318	Rietberg, M.	2.45.47
319	Riedeman, A.	2.46.18
320	Hovinga, J.	2.46.29
321	Meerleer, K. De	2.46.30
322	Venrooy, B. van	2.46.31
323	Teniers, Rene	2.46.36
324	Smit, T.	2.46.40
325	Ferchichi, M.	2.46.45
326	Trehard, R.	2.46.46
327	Jong, H. de	2.46.49
328	Clerck, A. de	2.46.50
329	Verstraete, J.	2.46.53
330	Mol, J. de	2.46.54
331	Gils, P. van	2.46.55
332	Peperstraten, H. v.	2.46.56
333	Kerckhoven, I. van	2.46.56
334	Krottje, T.	2.46.56
335	Mulder, F.	2.46.57

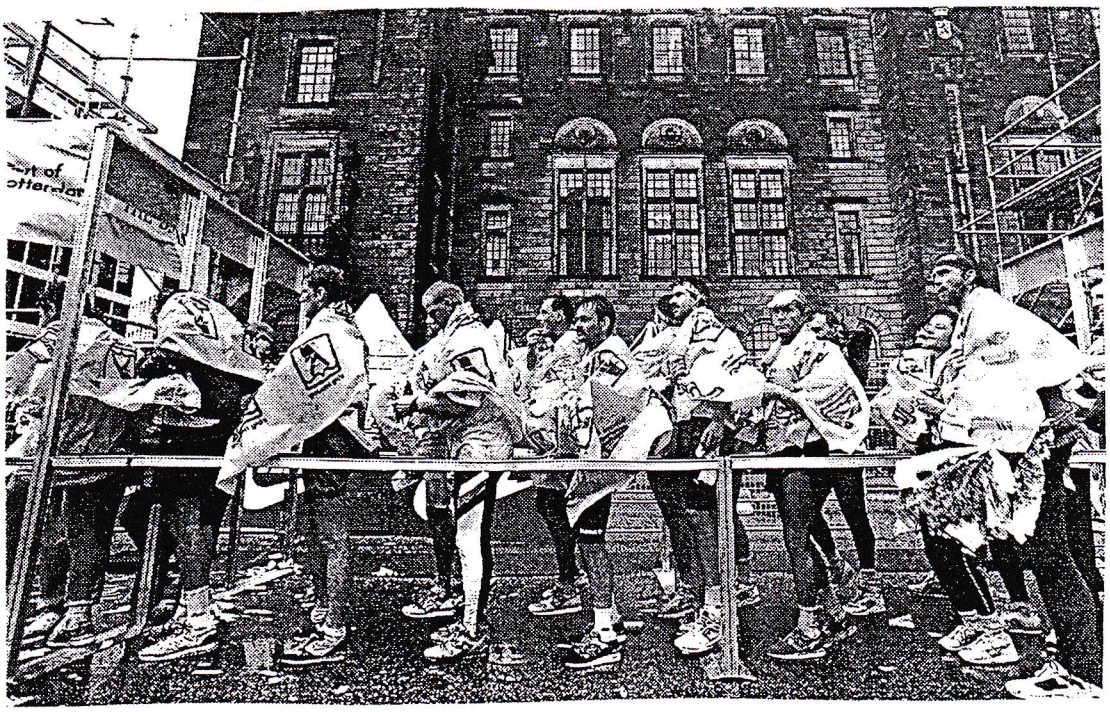
1661	Rymenants, R.	3.09.40
1662	Schellens, M.	3.09.41
1663	Hoebeeck, A.	3.09.42
1664	Blanck, J.	3.09.42
1665	Graumans, P.	3.09.45
1666	Dubon, J.	3.09.45
1667	Soomer, R. de	3.09.45
1668	Vries, A. de	3.09.46
1669	Snauwaert, R.	3.09.46
1670	Nollevaux, C.	3.09.46
1671	Elderen, E. van	3.09.48
1672	Gulbrandsen, R.	3.09.48
1673	Guillem Rodriguez, P.	3.09.49
1674	Dronkers, R.	3.09.50
1675	Bonnet, P.	3.09.50
1676	Bergh, L. van den	3.09.51
1677	Hodzelmans, P.	3.09.51
1678	Spengler, W.	3.09.51
1679	Houtenbos, R.	3.09.52
1680	Despontin, L.	3.09.52
1681	Jonkers, F.	3.09.52
1682	Hondebrink, P.	3.09.53
1683	Reyngoudt, M.	3.09.53
1684	Linden, P. van der	3.09.53
1685	Leroy, P.	3.09.53
1686	Nycz, M.	3.09.55
1687	King, D.	3.09.55
1688	Krommenhoek, F.	3.09.56
1689	Weerd, J. van	3.09.57
1690	Adrichem, T. van	3.10.01
1691	Zabukovec, R.	3.10.01
1692	Vansteenkiste, J.	3.10.03
1693	Vandeperre, J.	3.10.04
1694	Hensen, P.	3.10.09
1695	Erens, F.	3.10.10
1696	Dekker, R	3.10.11
1697	Huver, J.	3.10.12
1698	Kratt, K.	3.10.13

2093	[illegible]	
2094	Wijberg, A.	
2095	Kick, F.	[illegible]
2096	Oers, R. van	3.14.48
2097	Hartsuiker, B.	3.14.49
2098	Pasten, N.	3.14.52
2099	Groenewegen, J.	3.14.53
2100	Bergsma, S.	3.14.53
2101	Meerakker, P. van de	3.14.54
2102	Holstede, H.	3.14.54
2103	Krans, J.	3.14.54
2104	Langeweg, S.	3.14.55
2105	Jonas, A.	3.14.56
2106	Vandeberg, L.	3.14.57
2107	MacLean, H.	3.14.57
2108	Kolck, F. van	3.14.58
2109	Groeneveld, R.	3.14.58
2110	Heijboer, A.	3.14.58
2111	Velthuis, B.	3.14.59
2112	Manvoet, E.	3.14.59
2113	Zwaan, M.	3.14.59

3.15-3.30 uur

2313	[illegible]	[illegible]
2314	Senten[illegible]	
2315	Zwaan, P.	
2316	Pustjens, T.	[illegible]
2317	Gouwy, K.	3.17.34
2318	Remeijer, B.	3.17.35
2319	Brouwers, T.	3.17.36
2320	Vloedbeld, H.	3.17.36
2321	Leeuwen, H. van	3.17.36
2322	Velzen, M. van	3.17.36
2323	Dippel, M.	3.17.37
2324	Blok, A.	3.17.38
2325	Bank, H.	3.17.39
2326	Rekko, B.	3.17.40
2327	Klom, A.	3.17.40
2328	Valles, F.	3.17.41
2329	Gngolato, M.	3.17.41
2330	Wehrman, O.	3.17.41
2331	Cappellen, J. van	3.17.41
2332	Kleemans, M.	3.17.42
2333	Sonzogni, A.	3.17.42
2334	Paulus, V.	3.17.42
2335	Duysens, M.	3.17.43
2336	Toonen, A.	3.17.43
2337	Groen, P.	3.17.44
2338	Koster, L.	3.17.45
[illegible]	Trommelen, M.	3.17.45
[illegible]	[illegible]	3.17.45
[illegible]	[illegible]	3.17.45
[illegible]	[illegible]	3.17.46

1427	Rubau, J.	3.06.22
1428	Scheepers, E.	3.06.22
1429	Hilberding, J.	3.06.22
1430	Groenendijk, A.	3.06.24
1431	Beer, P. de	3.06.24
1432	Raad, T. de	3.06.26
1433	Bakkum, R.	3.06.26
1434	Sauvage, C.	3.06.26
1435	Smits, G.	3.06.27
1436	Vinkenborg, K.	3.06.31
1437	Bedum, A. van den	3.06.31
1438	Bolle, D.	3.06.31
1439	Berlo, M. van	3.06.31
1440	Jong, J. de	3.06.33
1441	Ebbett, D.	3.06.34
1442	Mittelette, Y.	3.06.36
1443	Perez-Sanchez, G.	3.06.36
1444	Vandekerkhove, J.	3.06.36
1445	Weber, B.	3.06.37
1446	Heunk, P. van den	3.06.38
1447	Givert, J.	3.06.38
1448	Rodesch, J.	3.06.39
1449	Klasens, G.	3.06.39
1450	Geerts, A.	3.06.40
1451	Adyns, M.	3.06.41
1452	Plehiers,	3.06.43
1453	Niessen, E.	3.06.44
[illegible]	[illegible]	3.06.44



De jarigen in mei en juni

Ook deze keer zijn er weer weinig heiligen die gelijk met onze leden iets te vieren hebben. Daarom maar een paar algemene weerspreuken.

De mei tot juichmaand uitverkoren, heeft toch de rijp nog achter de oren.

1 mei Martin Klaver
20 mei Harke Winter
28 mei Chris Lauxen

Juni meer droog dan nat, vult de schuur en ook het vat.

1 juni Trijnie van der Velde
13 juni Jans Meyboom
15 juni Henk Haak
16 juni Anneke Stolk
21 juni Leen van Wijk
22 juni Kea de Boer

Weinig of veel oogst van het land
Het zal me een rotzorg wezen
Allemaal een klamme hand
En veel zegen.

Training voor de komende twee maanden

Het is een bekend gegeven, als je een marathon hebt gelopen en je doet het de eerste weken rustig aan zodat je goed hersteld bent van deze zware klus, dan kun je de komende maanden veel voordeel halen uit de zware marathon-training.

We gaan dan ook het snelheidswerk weer trainen tussen de 400 en 1000 meter en regelmatig een wedstrijdje lopen van 10 kilometer. Want onze p.r. op de 10 kilometer kan nog best wat scherper.
In het schema staan geen herstelweken, omdat we toch allemaal naar verschillende wedstrijden gaan (hoop ik).
Als je een wedstrijd plant, neem dan van te voren een herstelweek en werk dan het schema verder af.

Trainingsschema

3-5 herstelloop 10 - 15 km
4-5 12 - 15 x 400 m, p 200, na iedere serie van 4 - 10 min dribbelen
5-5 als 3-5
6-5 6 x 1000, p 500
7-5 duurloop ± 18 km
8-5 duurloop ± 20 km

9-5 200m, p 100 hierna 1000 m, p 100, 200 m. seriepauzes 8 min 6x
10-5 als 3-5
11-5 10 x 600, p 300 m
12-5 duurloop 15 km
13-5 1 x 400, p 400, 1 x 1000, seriepauzes 5 min 5x
14-5 duurloop ± 18 km
15-5 duurloop ± 22 km
16-5 100 t/m 400 m, p telkens 100 m 6x

17-5 als 3-5
18-5 8 x 800m, p 400 m
19-5 duurloop ± 15 km
20-5 15 x 400, p 200 m
21-5 duurloop 18 km
22-5 duurloop 25 km
23-5 testloop 5 km en een rustige duurloop ± 12 km

24-5 als 3-5
25-5 100 t/m 500, p 100 m, seriepauze 10 min, 500 t/m 1000, p 300 m
26-5 duurloop 10 - 12 km
27-5 8 x 1000, p 500 m
28-5 duurloop 18 - 20 km
29-5 duurloop 20 - 25 km
30-5 1 x 400, 1 x 1000, 1 x 1500 m

31-5 als 3-5
1-6 10 x 400, p 200 m, seriepauze 10 min, 1 x 1500 m
2-6 duurloop 15 km
3-6 3 x 1500m, p 10 min
4-6 duurloop 18 km
5-6 duurloop 15 km
6-6 training Bakkeveen

7-6 als 3-5
8-6 15 x 400, p 200 m
9-6 duurloop 18 km
10-6 8 x 1000, p 500 m
11-6 duurloop 12 km
12-6 duurloop 25 km
13-6 10 x 800, p 100, 200, 300m enz

14-6 als 3-5
15-6 2 x 2000, p 10 min
16-6 duurloop 15 km
17-6 18 x 400, p 200 m
18-6 duurloop 18 tot 20 km
19-6 duurloop 15 km
20-6 2 x 12 min

21-6 als 3-5
22-6 1 x 500, p 2 min, 1 x 700, p 3 min, 1 x 900, p 4 min, 1 x 1000m
23-6 duurloop 18 km
24-6 8 x 1000 m, p 3 min
25-6 duurloop 12 tot 15 km
26-6 duurloop 25 tot 28 km
27-6 1 x 100, 200, 300 m, p 100 m, seriepauze 3 min, 1 x 1000 m, dit 5 x

28-6 als 3-5
29-6 20 x 400, p 200 m
30-6 duurloop ± 15 km

Wedstrijdkalender

1-5	Ronde van Ried	SV Friesland	St Jac Parochie
4-5	Trimloop-vierdaagse	de Sprinter	Meppel
5-5	St Annapar.bevrijdingsloop	SV Friesland	St Jac Parochie
5-5	Coevorder bevrijdingsloop	HAC '63	Hoogeveen
8-5	Ripperdaloop	Jupiter	Winsum
8-5	Canterlandloop	Lionitas	Leeuwarden
11-5	Trimloop-vierdaagse	de Sprinter	Meppel
14-5	Marummer Stratenloop	Loopgroep Nienoord	Marum
15-5	Bildse marathon	SV Friesland	St Jac Parochie
15-5	Parkstadloop	SV Veendam	Veendam
18-5	Trimloop-vierdaagse	de Sprinter	Meppel
18-5	Krakeelloop	HAC '63	Hoogeveen
19-5	Jubbega halve marathon	SV Friesland	St Jac Parochie
20-5	Dijkloop	Fivelstreek	Delfzijl
21-5	Ot en Sienloop	ARGO '77	Roden
21-5	Oldemarkt Lambertusloop	Start '78	Steenwijk
25-5	Trimloop-vierdaagse	de Sprinter	Meppel
26-5	Zwaagwesteinde-estafette	SV Friesland	St Jac Parochie
29-5	Klazienaveen-marathon	St Mar Z O Drente	Klazienaveen
29-5	Oosterlittens-Rottevalle	SV Friesland	St Jac Parochie
1-6	Trambaanloop	Invictus	Oosterwolde
2-6	Kappa Kringloop	Aquilo	Winschoten
5-6	Landschapsloop	HAC '63	Hoogeveen
5-6	10 EM van Heereveen	AV '55	Heereveen
9-6	Harlinger Prestatieloop	SV Friesland	St Jac Parochie
12-6	Dronrijp Sjirk de Walloop	SV Friesland	St Jac Parochie
12-6	Genemuiden Edeltapijtloop	Start '78	Steenwijk
13-6	Muntendamloop	SV Veendam	Veendam
16-6	Witmarsum Stratenloop	Spartacus	Franeker
18-6	Hindeloopen Stratenloop	Horror	Sneek
19-6	Postbank Elfsteden-estafette	SV Friesland	St Jac Parochie
19-6	Oude Vaartloop	HAC '63	Hoogeveen
21-6	Nijeveen Molenloop	de Sprinter	Meppel
23-6	Wallenloop	Start '78	Steenwijk
24-6	Blijhamloop	Aquilo	Winschoten
25-5	Bolsward Heamielloop	Horror	Sneek
30-6	Wymbrits triathlon		IJlst

■ *"Veel voetballers zouden veel beter kunnen worden als ze hun tijd beter zouden besteden. De motoriek bijvoorbeeld van een hoop voetballers is om te huilen."*
(Frans Thuys, trainer van olympisch kampioen Ellen van Langen, in Voetbal International)

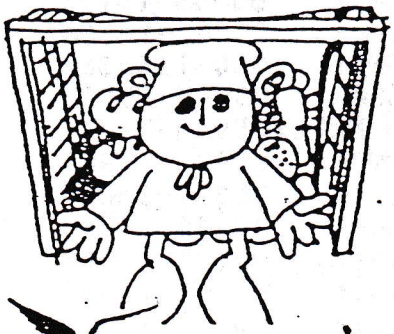
Over onze motoriek valt niet te klagen. Nietwaar, Boele ?!

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK



Tolberterstraat 16
Leek
Tel. 05945-18236

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

arend ottema

Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428

Leer veilig autorijden bij

Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaäc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN

Albert Heijn,

altijd in beweging !

Albert Heijn,
Schreiershoek 3, Leek.