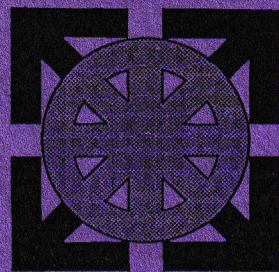


Grietje Waalbes
de Gol 10

loopgroep



nienoord

de droaver

1993

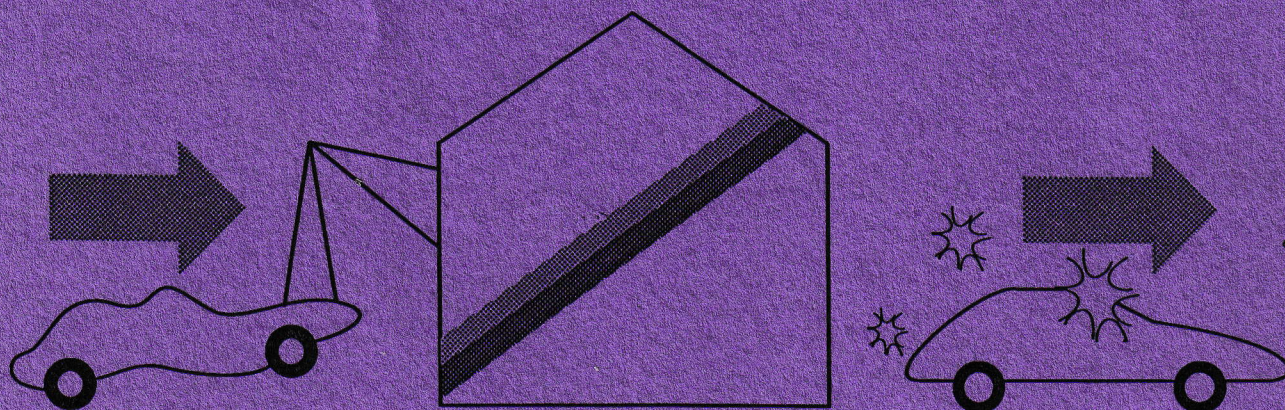


clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

voor al Uw autoschade

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



"De Droaver"

5e jaargang

nummer 3

Inhoud

Van de voorzitter	blz. 2
Nieuw lid	3
Van de redacteur	3
Mijn derde triatlon	4
De conditie van onze Landmacht	5
Blessurebulletin atletiek	6
Post uit Ghana	8
Blessureleed anno 1653	9
De 10 kilometer van Noordscheschut op 3-7-'93	10
Trainingsschema	11
De jarigen	12
Luik-Bastenaken- Luik	13
Even voorstellen.....	15
Wedstrijduitslagen	16
Wedstrijdkalender	18

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.= 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

Voor de meesten zit de vakantie er inmiddels weer (bijna) op, waardoor de trainingen weer meer belangstelling beginnen te krijgen. Ook de woensdagochtendgroep heeft de trainingen inmiddels weer hervat. Zij die hun vakantie dicht bij huis hebben doorgebracht, hebben helaas bijna allemaal zeer slecht getroffen wat het weer betreft. Dan had "good old" Wim Ligthart het beter in Ghana, alhoewel trainen om 4 uur in de morgen, om de hitte te vermijden, ook niet echt mijn voorkeur heeft. Maar het weer is door ieder voldoende bekritiseerd, zodat ook wij maar weer naar de toekomst moeten kijken. En wat dat betreft, is er voldoende te doen de komende periode.

De voorbereidingen voor het trainingsweekend op 10, 11 en 12 september in Bakkeveen zijn in volle gang. Helaas valt de belangstelling ietsje tegen. Ik zou ieder die nog niet gereageerd heeft, willen adviseren dit alsnog te doen. De trainingsweekenden van de afgelopen jaren hebben geleerd dat behalve het trainen er ook voldoende randgebeuren georganiseerd wordt. Te denken valt aan fietstochten, speurtochten, spelletjes, gezellige babbeltjes met anderen, het slapen of juist niet slapen, enz.

En "last but not least" natuurlijk de maaltijden die Boele steeds weer met z'n charmante assistentes weet klaar te maken, zijn steeds weer culinaire hoogstandjes die in 7-sterren-restaurants niet zouden misstaan. Uiteraard zijn hierdoor de trainingen van de zaterdag en de zondag in Bakkeveen, om 9 uur vanaf kampeerboerderij "de Waldsang".

In september staat ook weer de Nationale Loopdag gepland en wel op 25 september om 14.00 uur vanaf camping Westerheerdt.

Omdat de AVRO dit jaar mede sponsor is van dit loopgebeuren, zal er ook via radio en televisie aandacht aan dit loopgebeuren worden besteed. Zaterdagavond zal er na afloop een half uur durende samenvatting worden uitgezonden.

De Nationale Loopdag zal vooral een gebeuren voor het hele gezin, van jong tot oud, kunnen zijn omdat de afstanden die gelopen kunnen worden, variëren van 2½ tot 15 kilometer.

Voor de deelnemers is er een zéér leuke presspapier plus certificaat als aandenken. Op het certificaat zal de gerealiseerde tijd voor de gelopen afstand worden vermeld. Bovendien is er voor elke deelnemer voor een gering extra bedrag een t-shirt beschikbaar.

Op dit moment is het bestuur nog in overleg met de beheerder van de Kinderboerderij van Nienoord om te kijken of dit gecombineerd kan worden met het loopfestijn.

Het bestuur nodigt de loopgroepleden die voor de komende weken nog wedstrijden gepland hebben uit, om dan wat strooifolders over de Nationale Loopdag mee te nemen. Uiteraard kan dat ook voor op het werk, in winkels of andere plaatsen of festiviteiten met veel publiek. Graag even contact hierover met Peter Schippers of Jelly Land.

Nieuw lid

René Karreman, geb. 14 sept. 1960
Mr. Schaapstraat 5 Roden
05908 - 15284

René is al lange tijd zeer actief in het hardlopen en vooral ook de triathlon. Hij weet hierbij zeer goede resultaten te bereiken en wil nu via de Loopgroep proberen nog betere tijden te realiseren. Wij wensen hem hierbij veel succes en hopen dat hij zich snel op z'n plaats zal voelen binnen de Loopgroep.

Van de redacteur

Niet als redacteur maar als resultaten-bewaker vraag ik jullie (weer) de wedstrijd resultaten door te geven. Dat kan op de bekende voorgedrukte strookjes, maar het mag ook op een hoekje van de krant. Als ik maar weet wie, wat, waar, wanneer en hoeveel dan ben ik tevreden. We kunnen toch het bestuur op de jaarvergadering niet met al die bloemen laten zitten!
(In deze Droaver zit weer een vel met strookjes.)

Copy voor het volgende nummer van de Droaver graag inleveren vóór of uiterlijk op 24 oktober a.s.

Wat twee jaar geleden begon als een klein sportinitiatief in Barneveld, groeit uit tot een landelijke gebeurtenis: de AVRO Nationale Loopdag. Zaterdag 25 september om twee uur 's middags knalt op vijftien locaties tegelijk het startschot van dit unieke evenement, georganiseerd in samenwerking met de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) en met medewerking van de Nederlandse Hartstichting. Op elke locatie kunnen de deelnemers kiezen uit een afstand van 2,5, 5, 10 of 15 kilometer. De routes zijn uitgezet door de plaatselijke atletiekverenigingen. De AVRO Nationale Loopdag ontstond in 1991 toen de 90-jarige KNAU bij de viering van haar jubileum een groot landelijk evenement voor recreatieve lopers wilde organiseren. Eerst op kleine schaal, maar vorig jaar al voor zo'n zesduizend sporters, ontwikkelt dit initiatief zich nu tot de 'Koninginnedag van het lopen'. De organisatie verwacht dit jaar naar schatting vijftienduizend deelnemers en stelt zich ten doel over twee jaar honderdduizend lopers in te schrijven. Het inschrijfgeld bedraagt f 12,50. Deelnemers tot 16 jaar betalen slechts f 7,50.



AVRO Nationale Loopdag zet Nederland in beweging

Trekt u op zaterdag 25 september ook de stoute (sport)schoenen aan? Doe 't gerust, want de AVRO Nationale Loopdag is er voor iedereen! Op vijftien plaatsen in het land kunt u van start in een evenement dat nu al de 'Koninginnedag van het lopen' wordt genoemd.

Inschrijving is onder meer mogelijk via een van de volgende regionale informatie-nummers.

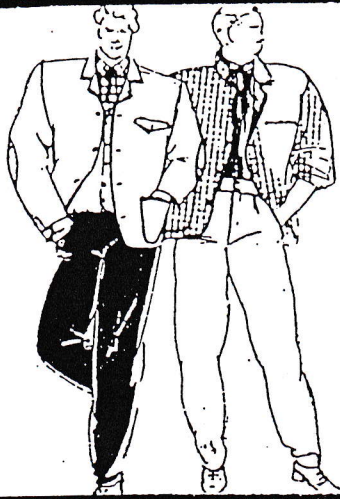


Tussen haakjes staan de organiserende atletiekverenigingen vermeld.

Delfzijl (av Fivelstreek) - 05960-10198; Leeuwarden (av Lionitas) - 058-153498; Zeist (av Fit) - 03404-63579; Maassluis (av Waterweg) - 01899-16054; Eindhoven (eav Olympia) - 040-815094; Kerkrade (av Achilles Top) - 045-418462; Wieringerwerf (av Wieringermeer) - 02272-2557; Leek (Loopgroep Nienoord) - 050-565982; Barneveld (av Athlos) - 03420-94200; Haarlem (av Haarlem) - 023-374199; Dronten (av Flevo Delta) - 03210-15964; Almelo (asv SISU) - 05490-61047; Middelburg (Sporting Walcheren) - 01184-63628; Hardenberg (av Spurt 88) - 05232-62943; Den Haag (Haag Atletiek) - 070-3940405.

Het landelijke informatienummer luidt: 03420-94200 of 94201.

ZATERDAG 25 SEPTEMBER IN HEEL NEDERLAND



Aktuele mode

Gewoon gaan kijken

SPAAN

MODE

maakt de man

Boveneind 17 - LEEK - Tel. 05945-13210

FOTOSNELSERVICE

de Liekeblom

Winkelcentrum de Liekeblom

De Schans 14 9351 AZ Leek

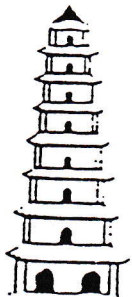
tel: 05945-18202

金凌酒家

CHINEES - INDISCH RESTAURANT

"KING LING"

DE DAM 27 - 9351 AL LEEK
TELEFOON 05945-16464



ONGEWOON GOED
BUITENGEWOON GEZELLIG

- * Uitstekende bediening
- * „Voor de deur” parkeren
- * Oók eksklusieve gerechten

* s maandags gesloten.

Mijn derde triatlon.

Nou ja, niet een echte, maar een vierde en dus toch een heel eind. Zaterdag 24 juli was het weer zover: fietsje achter op de auto en op weg naar Holten op de grens van Twente en Salland. Nu zullen jullie wel denken dat ik mijn kunsten alleen zo ver durf te vertonen en niet hier in de buurt, maar daar moet ik jullie dan toch in teleurstellen.

Mijn schoonfamilie woont daar en aangezien mijn zwager me een paar jaar geleden heeft overgehaald een keertje mee te doen ben ik zo serieus geworden dat ik er nu al voor de derde maal mee doe.

Waarom eigenlijk?

Die vraag stel ik me ook al regelmatig. Een zinnig antwoord is daarop niet te geven denk ik. Een diepgaandere (psycho)analyse brengt misschien meer aan het licht, misschien nog wel meer dan me lief is. Laat maar dus.

Penopauze, midlifecrisis, masochisme zijn mogelijke opties ter verklaring van het verschijnsel. Aan andere afwijkende aanleg of geestesgesteldheden denken we maar niet.

Maar toch gezien het grote aantal deelnemers hier in Holten lijkt een groot deel van Nederland niet gezond.

Zo'n kleine 800 deelnemers hadden zich hier verzameld, van de regionale liefhebbers tot en met de vaderlandse top. Gelukkig voor de top was ik ingedeeld bij de eerstgenoemde groep zodat ik de grote jongens niet voor de voeten hoefde te lopen.

Een andere reden om "Holten" te doen is de perfecte organisatie (ruim 400 vrijwilligers helpen mee) en de gezelligheid.

Nog een reden is dat het hier altijd vlak na de vakantie viel zodat ik altijd goed uitgerust aan de start kwam. Helaas viel het dit keer voor de vakantie en ik dus minder uitgerust was. Een ander voordeel van de vakantie is dat in die periode m'n fietskonditie wat kon opkrikken.

Maar goed, het zwemmen heb ik met mijn dochter kunnen oefenen bij de zwemvierdaagse, het fietsen zo tussendoor eens en het lopen beoefen ik wel regelmatig op de loopgroep en ook wel tussendoor.

Om de binding met de fiets te vergroten had ik hem eens lekker opgepoetst en de bandjes vol lucht gepompt en zelfs voorzien van een leuning op het stuur.

Voorzien van een natuurlijke en milieuvriendelijke zwemgordel stond ik tussen vijf anderen klaar om in een baantje van 25 meter een keer of veertig heen en weer te zwemmen. Het was bloedheet met een lekker zonnetje en er zat een heerlijk onweer op te broeien, maar daarover straks meer.

Na ruim 22 minuten het water weer uit en een beetje aankleden voor het fietsen. Dikke pech, er stond een stevige zuidwester pal op kop, dus lastig om in een fatsoenlijk ritme te komen. Gezien het het warme weer was veel drinken noodzakelijk wat door de slechte zwemtechniek in het water al behoorlijk was gelukt.

Na 45 km. mocht ik weer van de fiets af om het slotstuk, de 10 km., in vier rondjes door het dorp af te leggen. Wat is dat een klere-eind na zo'n eind fietsen. Nu praat een wielrenner al gauw over "zware benen" en heb ik die ~~ma~~ nature zelf ook al, maar dit sloeg alles en liep het eerste stuk ook nog eens heel geniepig op. Het enthousiaste publiek juicht iedereen toe en loopt tussen de verzorgingsposten rond met tuinslangen en sponzen voor verkoeling. Dit was hard nodig omdat het weer steeds verder zat op te broeien.

Na het fietsen in plm. 1.22 te hebben afgelegd viel het lopen in 52 minuten nog niet eens tegen, zodat de eindtijd van 2.40 in de boeken kon.

Gesloopt en een T-shirt van McDonald rijker konden we beginnen aan het bijvullen van het vocht in de feesttent op het dorpsplein. Zo zijn die Tukkers: sport en plezier gaan heel goed samen in nauwe samenwerking met Grolsch.

Toen de laatste deelnemers van het gebeuren over de streep waren deden de weergoden ook nog een duit in het zakje het onweer nu maar eens echt te laten uitbarsten in de hoedanigheid van veel donder en bliksem en een heel grote hoeveelheid water.

Toch weer een leuke ervaring en volgend jaar weer. (Dit kan ik nu rustig beweren, de ergste spierpijnen zijn weer weg en morgen ga ik echt op vakantie om uit te rusten.)

Rob Amesz.

De conditie van onze Landmacht

In "Flex", een uitgave van het Projectbureau Herstructurerings Koninklijke Landmacht, lees ik dat het slecht is gesteld met de basisconditie waarover een militair normaal zou moeten beschikken.

"We hebben de fysieke conditie met z'n allen laten sloffen", zegt men nu bij de Landmacht. Als voorbeeld wordt een conditie-proef genoemd die afgelegd is bij twee kader-opleidingsscholen. Tien procent van het personeel kon om medische redenen al niet deelnemen. Bij degenen die wel meededen, scoorden 13% van de officieren en 49% van de onderofficieren onvoldoende.

Daar wil men wat aan gaan doen; een conditieproef wordt geïntroduceerd. Deze bestaat uit een 12-minuten-loop, push-ups en sit-ups om het uithoudingsvermogen en de kracht van romp, schouders en armen te kunnen vaststellen. Over afstand en aantallen van de test vind ik niets in het artikel. Wel dat fysieke kwaliteiten straks een rol gaan spelen bij selectieprocedures.

Eind '94 worden eventueel rechtspositionele consequenties verbonden aan het niet-halen van de test. Ontslag komt aan de orde als ook na herkansing de test niet wordt gehaald.

Dat moet dan zo in '95 zijn, schat ik in. Dan pas kunnen we een oorlog gaan winnen tegen de Belgen.

Ad



Post uit Ghana

(honi soit qui mal y pense)

Op 21 juli j.l. kwam er bij de redactie een brief uit Ghana binnen.
Per luchtpost aan de Droaver in the Netherlands.

Ik was verbaasd, ongelovig en een vreemde spanning maakte zich van mij meester. Wie of wat uit Ghana zoekt contact met mij?!

Wil men een sportuitwisseling? "Loopgroep Nienoord uit Leek op bezoek bij de Accra Track Club" wordt het voorpagina-artikel in het Nieuwsblad van het Noorden.

Of komt de complete Ghanese WK-ploeg hier wedstrijden tegen ons lopen als voorbereiding op Stuttgart?

Komt miss Ghana (96-61-90), op doorreis in Nederland, bij ons de laatste restjes overtolligheid (waar dan?) wegtrimmen?

Het zweet breekt me uit, ik sta te trillen op m'n benen.

Waar vind ik een Ghanese tolk om die brief te vertalen, flitst het nog door me heen.

Ik ruk de enveloppe open. Bevend haal ik de brief eruit en vouw hem open. En wat lees ik bovenaan de brief..... W Ligthart Schenk !!
Toen heb ik alle Mohammedaanse, Hindoeïstische, Boeddhistische, Christelijke en mythologische goden en heiligen aangeroepen. En niet alleen aangeroepen..... neem dat van mij aan!
Toen m'n bloeddruk na een half uur weer wat gezakt was, ben ik gaan lezen.
En dit had Wim te melden.



Laatste man in Ghana

Als je bij de Loopgroep nummer laatst bent en je ook nog achterblijft met het indienen bij de hoofdredacteur van je gelopen tijden, dan mag je van diezelfde hoofdredacteur naar Ghana/Accra om verslag te doen.

Marathon Jos Hermens (Rotterdam) kan "ze" van de slechte straten afhalen die een halve marathon simpel in 70 minuten en een hele marathon in die dubbele tijd lopen.

Zoals in iedere wereldstad (meer dan 1 miljoen inwoners) zijn trimmers aan het werk. Het grote contrast met ons land is de volledig andere bouw van de mens. Ze zijn voor het lopen geschikt. Soepel, zeer beweeglijk, geen moeite met de temperatuur van + 30 graden. Wat dan al gelijk opvalt als je bezig bent in Accra met de voorbereiding op o.a. de Nacht van Groningen, de Dam tot Dam-loop of de 4 Mijl van Groningen: blank - bruin/slechtere conditie/en een oud iemand die deze leeftijd in Afrika niet bereikt.

Al trimmend en op het bedrijf (drukkerij en werkzaam als interim-manager) collega-trimmers ontmoet en mij gemeld op de atletiekbaan op het stadion. Inlopen (vrij lang) ging nog wel, maar daarna.

"Schipperkje" zou zeer functioneel zijn hier. Mijn ex-collega zou vaktechnisch en looptechnisch hoog scoren.

Vriendelijke groeten uit een warm en druk Accra/Ghana. Ik ben er weer bij als het startschot klinkt.

W. Ligthart Schenk

Blessureleed anno 1653

In oude Leekster archieven stuitte ik op een brief van een geblesseerde atleet uit 1653.

Een zekere Yen van Kniphuysen op de Nijenoert op de Leeke schreef in het najaar een brief over z'n kwetsuur aan de nobilis matrona (adellijke dame) Fokje Ukema uit Sicherswolde.

Uit de hele brief blijkt dat Fokje niet alleen z'n trainster was, maar ook z'n scharrel. Yen zit er echt mee dat-ie niet heeft kunnen trainen en vreesde wondvuur. Maar met de hulp van Fokje en nog hogere machten komt-ie er wel weer bovenop.

In de laatste zin meldt hij dat hij bang is voor de winterdag, maar dat hij desondanks z'n plicht zal blijven doen.

Hier dan het gedeelte over zijn blessure.

Ick en hebbe aen ditto stuck sedert myn laetsten aen U. Ed. niet veel connen avanceren overmids een ongeluck my is bejement geweest alsoo ick daer gevallen hebbe ende myn schene soo gequetst hadde dat ick daer de geheele maent van Octobre mede gemarscht hebbe met overgroote pyne soo datmen bevreest was, dat het vier daerinne soude gecomen hebben alsoo dat ick opt been niet steppen en conde, maer is door Gods genaede nu weder genesen, soo dat ick nu niet naelaten en sal met Gods genaede den treeningh te avanceren.

Den winter en corte vuyle daegen sullen ons wadt hinderts toebrengen daarmede onse intentie wel soo ick vreesse sal verachttert werden maer sullen aen geen devoiren mancqueeren.

Nou kan die Yen wel zielig doen tegenover Fokje, maar ik weet wel beter.

In datzelfde archief vind ik nog een brief van diezelfde Yen, maar nu gericht aan de baljuw van Vredewold. Hierin doet hij z'n beklag over een aantal exemplaren van het Tolberter boeren-schorriemorrie en vraagt bestraffing.

Wat is het ware verhaal.

Yen traint iedere dag, behalve op de dag des Heeren (hij wel!).

Zo ook op den 29sten Septembre anno 1653.

Na z'n werk, hij is ploegbaas op de veenderij te Sevenhuysen, bestijgt hij klokslag 5 uur z'n paard en galoppeert naar den Nijenoert. Daar aangekomen, trekt hij z'n sportwambuis en z'n sportpofbroek aan en rent klokslag 6 uur de poort uit. Hij heeft een ronde van 8 Friesche Milen, 33 El en 17 Vuet. Waar en wanneer hij passeert, je kan de torenklok erop gelijk zetten.

Dat wisten die Tolberter vlegels ook. Ja, sorry voor ons Tolberter (volks)deel van onze leden, maar ook toen al was het haat en nijd tussen Leeksters en Tolberters. En aan adellijke Leeksters hadden die Tolberters helemaal de pest.

Op die bewuste dag, op een stil en belommerd stuk van de zandweg, lagen drie Tolberter schelmen in hinderlaag. Toen Kniphuys Yen daar voorbij kwam, sprongen zij uit het struweel te voorschijn en mepten de jonker waar ze hem maar raken konden. Eén stuk gespuis had zelfs een dorsvlegel meegenomen en begon Yen z'n schenen te bewerken (te vergelijken met het Noord-Ierse knieschot).

Maar gelukkig voor de jonker kwam er op dat moment de koets van de abt van Aduard aangereden en het tuig vluchtte weg over de landerijen. De abt heeft de gekwetste jonker naar den Nijenoert teruggebracht en en passant wat geestelijke steun gegeven.

Dat is het ware verhaal. Tegenover z'n trainster durfde Yen er niet voor uit te komen wat de juiste aard van z'n blessure was. En bij ons? Durf er voor uit te komen dat je geen spierscheuring hebt, maar gewoon een rottrap van je vrouw hebt gekregen op het moment dat ze niet d'r zachtste pantoffeltjes aan had. Wees eens eerlijk, wees eens echt een vent!

De eerste beklagenswaardige stakker wordt zeker vermeld in de Droaver.

Ad

De 10 kilometer van Noordscheschut op 3-7-'93

Sake's clan spoedde zich ditmaal naar het nederige Drentse Noordscheschut om de 10 kilometer te lopen.

Het was verschrikkelijk warm en een hete föhnwind teisterde het corpus nog eens extra.

Ties van Valen wist zijn schoonvader te verslaan, 41.10 tegen 41.20 (erfenis wordt aangepast). Arend liep de tien in 45.30 (erfenis wordt niet aangepast), Bert 48.30. Ate en Gretha liepen de vijf kilometer in respectievelijk 21 en 34 minuten.

Grietje kon helaas niet starten, daar zij gedurende de 10 kilometer op de kleinkinderen paste. Hiervoor nogmaals bedankt Griet !

Arend v d Meulen

Trainingsschema

- 6-9 herstelloop
- 7-9 rustdag
- 8-9 Turfstekersloop Appelscha, aanvang 19.15 uur
- 9-9 herstelloop
- 10-9 duurloop 15 km
- 11-9 duurloop 18 km
- 12-9 2 x 200, p 100m, sp 5 min, 2 x 400, p 200m, sp 6 min, 2 x 1000m, p 500m, sp 8min, 1 x 2000m

- 13-9 herstelloop
- 14-9 6 x 1000m, p 500m
- 15-9 duurloop 15 - 20 km
- 16-9 duurloop 18 km
- 17-9 duurloop 1 uur (15 min inlopen, 30 min wedstrijdtempo, 15 min uitlopen)
- 18-9 duurloop 20 - 25 km
- 19-9 3 x 12 min, 12 x 1 min, p 1 min, 6 x 2 min, p 1 min, 1 x 12 min

- 20-9 herstelloop
- 21-9 5 x 100m, p 100m, sp 5 min, 5 x 500m, p 200m, sp 5 min, 5 x 1000m, p 500m
- 22-9 duurloop 15 km
- 23-9 duurloop 10 km, hierin 1 x 3min en 1 x 6 min wedstrijdtempo
- 24-9 rustdag of 5 km loslopen
- 25-9 Nationale Loopdag in Leek, aanvang 14.00 u of Joustermerkeloep in Joure, aanvang 15.15 uur
- 26-9 hersteltraining, rustige duurloop zonder versnellingen

- 27-9 duurloop 15 km
- 28-9 12 x 2 min, p 2 min
- 29-9 duurloop 18 km
- 30-9 duurloop 20 km, hierin 6 x 5 min, p 5 min
- 1-10 duurloop 15 - 20 km of rustdag
- 2-10 duurloop 23 - 25 km of halve marathon in Drachten, aanvang 13.00 u
- 3-10 training in Norg

- 4-10 herstelloop
- 5-10 5 x 200m, p 100m, 5 x 300m, p 200m, 5 x 400m, p 200m, 5 x 500m, p 300m
- 6-10 duurloop 15 km
- 7-10 duurloop 20 km, hierin 2 x 15 min met p 15 min
- 8-10 duurloop 18 km
- 9-10 duurloop 20 - 25 km
- 10-10 2 x 3 km

- 11-10 herstelloop
- 12-10 12 x 500m, p 200m of 12 x 1½ min, p 1 min
- 13-10 duurloop 15 km
- 14-10 duurloop 20 km, hierin 3 x 10 min, p 10 min
- 15-10 duurloop 18 km
- 16-10 duurloop 20 - 25 km
- 17-10 5 x 1min, p 1 min, 5 x 2 min, p 2 min, 5 x 3 min, p 2 min, 1 x 15 min

18-10 herstellloop
19-10 6 x 1000m, p 500m
20-10 duurloop 12 km
21-10 duurloop 18 km, hierin 1 x 15 min een hoog tempo
22-10 rustig 10 km duurloop
23-10 rustdag of 5 km joggen
24-10 uurloop in Leeuwarden, aanvang 11.00 u

25-10 herstellloop
26-10 herstellloop
27-10 piramide van 200 t/m 1000m vermeerderen met 200m, p telkens 3 min
28-10 duurloop 15 - 18 km
29-10 duurloop 20 km, hierin 5 x 6 min, p 3 min
30-10 duurloop 15 - 18 km
31-10 duurloop 25 km
1-11 training Zuurse Duinen

en

21-11 de Zevenheuvelenloop in Nijmegen !

De jarigen

Irene Dix is jarig op 5 september
René Karreman viert z'n feestje op 14 september
Frits Maas is te feliciteren op 17 september
Gjalt Terpstra schenkt een borrel op 24 september
Ginus Weening tracteert op 29 september
Wim Ligthart wordt VIJF EN ZESTIG op 1 oktober
Els van den Berg is op werelddierendag jarig, dat is op 4 oktober
Evert Wensink wordt dronken samen met Sint Gummaris op 11 oktober
Karst Feenstra schuift door naar de volgende veteranenklasse (45 tot 50) op 16 oktober
Wytske Heuker ontvangt alles en iedereen op 18 oktober
Sake Bergsma snijdt Friese oranjekoek aan op 23 oktober
Jan Posthumus is een sociaal drinker op 26 oktober
Peter Schippers mag de zondagtraining overslaan op 31 oktober

Namens het bestuur, de technische staf en de rest van het gepeupel, allemaal gefeliciteerd !

Luik-Bastenaken-Luik.

Voor de broodnodige variatie.

Voor Jan Hovinga de tweede keer. Voor mij de vijfde keer.

Luik-Bastenaken-Luik.

Met slechts 125 fietskilometers in de benen, is het op 20 juni weer zover. Ongetraind kun je wel zeggen. Ik zal het weer van de loopconditie moeten hebben.

Met zo'n 700 medetoerfietzers staan we om 6.00 uur 's morgens aan de meet.

(Wie klaagt er nog over de aanvangstijd van 9.00 uur van de loopgroep).

Het is al precies hetzelfde zenuwachtige gedoe als bij een hardlooppwedstrijd. Alleen worden hier benen ingevet en wordt er nog wat lucht in de bandjes gepompt.

Dan is het zover. Kaart af laten stempelen en op weg. De route duikt direkt al naar beneden en dat is dan direkt wennen als je die hoge snelheden in het Groningse land niet gewend bent. Tweehonderdvijftien kilometers voor de boeg met geen meter horizontaal; het gaat bij LBL of omhoog of omlaag. In totaal moeten 3160 hoogtemeters overwonnen worden. De afstand varieert per jaar. De vorige keer dat we hem reden was de afstand 230 km. Op eerste pinksterdag is er ook een toertocht; daar doen wel 7000 man'aan mee; vandaag zijn er het 700 en dat is goed te doen.

In het begin van de tocht gaat het rustig aan. We zijn met zeven mannen uit Groningen vertrokken en hadden de afspraak gemaakt om bij de stempelposten op elkaar te wachten. De niveauverschillen liggen echter te ver uit elkaar om bij elkaar in een groep te blijven. Bij een beklimming ligt de groep van zeven direkt uit elkaar. Jan ergens vooraan, ik meestal achteraan; de jaren gaan tellen. Mijn devies is "blijf je eigen tempo rijden" en met dat devies heb ik het alle jaren al gehaald, zonder op de steile jongens van de fiets te hoeven. Comfortabel is het als je bij het juiste groepje een wielje kan pikken.

Even lijkt het erop dat het gaat regenen, maar het blijft droog en later op de dag zal de zon zelfs uitbundig gaan schijnen. Dat was wel anders bij mijn eerste LBL. Met bakken kwam het uit de hemel, zodat ik bij Aywaille al tot op het bot doorweekt en verkleumd was. Lijden hoort echter bij LBL. Wat zeg ik; LBL is lijden.

In Dochamps is de eerste controle. Luikse wafels worden uitgedeeld. De ravitaillering is uitstekend. Overal genoeg te eten en te drinken. Hoe dit alles bekostigd wordt weet ik niet, uit het inschrijfgeld in ieder geval niet, want dat is belachelijk laag. Ik zal de organisatie van de Leekster Lente Loop eens in kontakt brengen met de Velo Club de Mehange, de prima organisator.

Onvervaren LBL-rijders denken soms dat ze in Bastogne op de helft zijn.

Een groot misverstand, want hier begint het pas. Eerst nog over een brede weg naar Houffalize en dan begint het echte lijden. Bij mij tenminste, want er passeren genoeg renners die het snot voor de ogen niet zullen zien. Het stuk tot aan de Wanne is voor mij het zwaarste stuk. Ik rij kilometers alleen en zit LBL in stilte te vervloeken. Heimelijk denk ik aan afstappen en bezemwagens. De bovenbenen protesteren; het zweet gutst van mijn voorhoofd en loopt mijn ogen in. Waar ben ik aan begonnen. Ik zit kapot en moet eigenlijk maar helemaal niet denken aan de grote bergen die nog moeten komen, want bij LBL zit het venijn in de laatste 90 kilometers. Plotseling ben ik echter over mijn dip heen. De Wanne gaat al redelijk goed. Bovenop is een stempelpost en kan ik even van de fiets. Fred, Jan,

Siep (een andere Siep. Siep Schepel is dit jaar niet mee) en alle andere maten, staan trouwhartig te wachten. Een gevaarlijk afdaling volgt nu. Een paar jaar gelden ben ik hier bijna uit de bocht gevlogen.

In Stavelot drinken we op een terrasje een kop koffie. Moet kunnen. En dan volgen de grote hellingen, de Cote de Haute-Levee, de Cote de Rosier, de Cote de Lorce, met als klap op de vuurpijl, na Remouchamps, de Cote de la Redoute; de echte kuitenbijter.

Hier gaat de grote meute voor gaas. Mijn persoonlijke eer is ieder jaar weer: LBL uitrijden en niet afstappen op de de Cote de la Redoute. En ook dit jaar lukt het weer. De vreugde die zich van je meester maakt als je boven komt en het is gelukt, is niet te beschrijven. In een complete euforie kun je dan de laatste Cotes du Hornay en des Forges ook nog wel bedwingen. De zelfoverwinning is des te groter als je op de Redoute door kunt blijven malen, terwijl anderen, die je als sneller en beter inschat, letterlijk na een soort "sur place" om ziet tuimelen.

Na twaalf uur fietsen kwam voor mij de verlossing. Het is weer volbracht. Merkwaardig genoeg herstel ik vrij snel na deze strapazen. De volgende dag geen centje pijn, behalve dan de geteisterde hammen. Zou toch de loopconditie het gedaan hebben? Daar ga ik maar van uit, De fiets kan weer voor een jaar de schuur in.

Volgend jaar weer? Wie weet..... voor de broodnodige variatie na al dat geloop in het voorjaar.

Iets voor de loopgroep volgend jaar? Als ik het kan, kunnen het er meer zou ik zo zeggen.

Hans van Leeuwen,
voor een dag afvallige looper.

Even voorstellen.....

Eeuwen geleden had je landjonkers. Zij behoorden tot de boerenadel. Hadden veel land en vestigden zich op een strategische plaats, vaak bij kruisingen van wegen en/of waterwegen. Ze bouwden steenhuisen met een gracht er om heen om zich te weer te kunnen stellen tegen allerlei rondtrekkend gespuis.

Daar moest ik allemaal aan denken toen ik voor een interviewtje op bezoek ging bij één van onze leden.

Het huis wordt door hoge begroëing aan het gezicht onttrokken. Ik loop over de brug van de gracht en volg een kronkelend pad. Bij iedere bocht hou ik rekening met een wachter met voetboog, maar niets van dat alles. Plots sta ik toch voor de toegangspoort. Om de poortwachter te verwittigen, hangt er een klopper. Bescheiden als ik ben, laat ik de klopper zachtjes vallen. Toch dringt het geluid hard en fel naar binnen. Ik schrik ervan. Ik verwacht de poortwachter die mij onmiddellijk een schrobbering geeft omdat ik de jonkvrouwe wakker heb gedreund.

Maar er gebeurt niets. Het duurt even, maar dan maakt de jonkvrouwe zelf de poort open. Ik had tenslotte een heraut m'n komst laten aankondigen. Jonkvrouwe Jellina Land van Groeningen tot Hooghkerck, voor intimi Jelly Land.

Maar dan wordt de betovering wreed verbroken. Geen hoofse begroëting maar een publiciteitsbewuste (om maar geen ander woord te gebruiken) vraag; "waar is de fotograaf?". Ik sta weer met beide benen op de grond.

Jelly Land dus deze keer. Geboren in '53 in het (toenmalige) Wijnjeterp. Een heerlijke vrije jeugd heeft ze gehad op de boerderij van haar ouders. Iets minder vrij werd het toen Jeltje naar de HAVO in Drachten ging. Op de fiets in die tijd, vijftien kilometer heen en vijftien terug. Racekuiten heb ik daarvan gekregen, zegt ze.

Na de HAVO ging Jelly naar Groningen om daar een secretaresse-opleiding te volgen. Om niet direct aan allerlei verleidingen van de grote stad te bezwijken, ging ze in de kost bij de dominee van Zuidwolde. Maar er was geen houden aan.....

De grote klap kwam tijdens de feestweek van Zevenhuizen.

Nog weer even terug naar vroeger. Sinds eeuwen heeft ieder zichzelf respecterend dorp z'n jaarlijks feest. Zo'n boerenkermis (daar werden er meer gemaakt dan afgemaakt) was een ontmoetingsplaats voor jong en oud. Zo ook de boerenkermis van Zevenhuizen anno Domini 1970.

Daar liep Jelly haar droomprins tegen het lijf. Prins Egbert.

Liefde oppe eerste ghesicht. Ik zei het al; geen houden an.....

In '71 trouwden ze. Maar terwijl men vroeger doorging tot het nageslacht voldoende verzekerd was, bleef het hier beperkt tot twee dochters.

Jelly en Egbert gingen op de boerderij van Egberts ouders wonen. Een oude boerderij, strategisch gelegen met gracht en brug en heel veel land. Van Hoogkerk tot de grens van Groningen.

In de vorige Droaver heb ik zitten pochen over de landerijen van Peter Hondebrink. Nou dat is een kattenbak, vergeleken bij wat ik nu gezien heb. En op dat land stonden koeien. Dus geen secretaresse maar melken. Dat duurde tot 1980. Toen gingen de koeien de deur uit en ging Egbert in de (ver)koop en onderhoud van tractoren en andere landbouwwerktuigen.

Jelly haalde het middenstandsdiploma en doet de boekhouding, is telefoniste/receptioniste en doet "boodschappen" voor het bedrijf. Naast die taak bracht ze haar dochters groot, had haar werkzaamheden in en om de boerderij en sportte ook nog. Eind zeventiger jaren kwam ze op een gymclubje bij Boele. Het "noodlot" wilde echter dat Jelly in de tijd van de gym naar school moest om haar middenstand te halen. Boele had een alternatief. Hij had twee loopgroepjes; beginners en gevorderden. Jelly promoveerde al snel van de beginners naar de gevorderden en toen naar SV Friesland. Maar ze bleef onder Boele trainen en de successen kwamen. Ze heeft dan ook veel aan Boele te danken, zegt ze.

Maar spijtig genoeg kwamen ook de blessures. Het lopen bestaat nu alleen nog maar uit twintig minuten in het park en de woensdagochtendgroep. Ter compensatie is Jelly gaan zwemmen en fietsen. Dan heeft ze ook nog tijd voor andere hobbies. Reizen vindt ze leuk en de hele familie is mallotig van skieën. Wat volledig uit de hand is gelopen, is haar hobby bloemschikken. Nog in één onderdeel moet ze straks examen doen en dan is ze gediplomeerd bloemist. Tenslotte kan ik nog melden dat ze druk is met het wedstrijdsecretariaat van de Leekster Lenteloop en op de dag zelf is ze verantwoordelijk voor het hele inschrijvingsgebeuren. Bovendien is ze nog een gewaardeerd bestuurslid van de Loopgroep.

Natuurlijk vraag ik haar naar een indringende boodschap. Ze begint wat te stamelen over de tien geboden. Maar om te voorkomen dat de Droaver een oecumenisch clubblad ("de Broave") wordt, heb ik haar daar van af gehouden. Wat ze dan toch nog kwijt wil, is dat de mensen wat meer verdraagzaam moeten zijn. Verder vindt ze dat mensen meer kunnen dan ze vaak zelf denken. Je moet het gewoon gaan doen! En je moet vooral bezig blijven, zowel geestelijk als lichamelijk. Nou, daar kunnen we het weer mee doen.

Jullie verslaggever ging met een tas vol appels en pruimen weer naar huis. Een beetje goeie pers, daar moet wat tegenover staan natuurlijk. Ik ben niet corrupt, maar er valt met me te praten.....

Ad

Wedstrijduitslagen

De twintigste Punterloop in Giethoorn. Hans T liep deze halve marathon in 1.11.24 en Sake deed er 1.24.54 over.

Harm P liep op 31 juli 21 kilometer en nog een beetje van Lauwersoog naar Ulrum in 1 uur, 25 minuten en 58 seconden.

Wedstrijdkalender

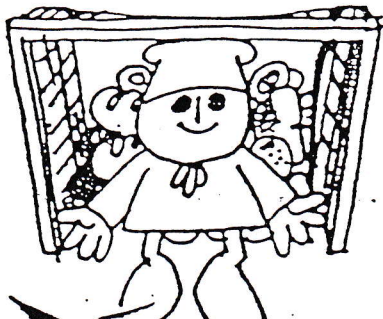
8-9	Turfstekersloop	Invictus	Appelscha
11-9	6e Trommelslagersloop	HAC '63	Hoogeveen
14-9	3e Salverda Berkumloop	PEC	Berkum-Zwolle
15-9	Lichtwedstrijd Lopersavond	SV Veendam	Veendam (baan)
15-9	Grachtenloop	Spartacus	Franeker
17-9	NPSV halve marathon	AAC '61	Rolde
18-9	Hunnebedloop	De Sprinter	Havelte
18-9	Run '93	Aquilo	Winschoten
19-9	Dam tot Dam-loop	Le Champion	A'dam-Zaandam
! 25-9	NATIONALE LOOPDAG	LOOPGROEP NIENOORD	LEEK
25-9	Stadsloop	Fivelstreek	Delfzijl
25-9	10e Wisselloop		Oosterhesselen
25-9	Joustermerkeloop	AV '55	Joure
26-9	A'dam City Marathon	St A'dam City Mar.	Amsterdam
26-9	Utrechtse Singelloop	Hermes	Utrecht
2-10	Krinkiespyerloop	Jahn 11	Stadskanaal
2-10	Halve marathon	Impala	Drachten
9-10	Musselkanaalloop	Jahn 11	Musselkanaal
9-10	Strontraceloop	Horror	Workum
10-10	Marathon		Eindhoven
10-10	4 Mijl van Groningen	ARGO '77	Groningen
16-10	Reest halve marathon	De Sprinter	Meppel
16-10	Borgerswoldloop	SV Veendam	Veendam
24-10	Uurloop	Lionitas	Leeuwarden
30-10	AVD-cross	DOS	Dwingeloo
31-10	Herfstmarathon	St Mar. Brabant	Etten-leur



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
öttema



Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428

Leerveilig autorijden bij

**Veninga's
Rijschool**

NIETAP
Isaïc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN



Albert Heijn,
Schreiershoek 3, Leek.

NIET VERGETEN ?

- SNIJBLOEMEN
- PLANTEN
- POTTERIE
- BRUIDSWERK
- GRAFWERK

BLOEMEN EN PLANTEN CENTRUM
scheerhoorn

De Oam 11 - 13 9351 AL LEEK
Telefoon 05945 - 12086