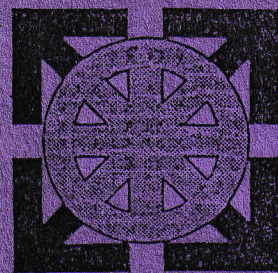


loopgroep



nienoord

Grietje Waaltes
de Grol 10 Tolb.

de droaver

1993



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

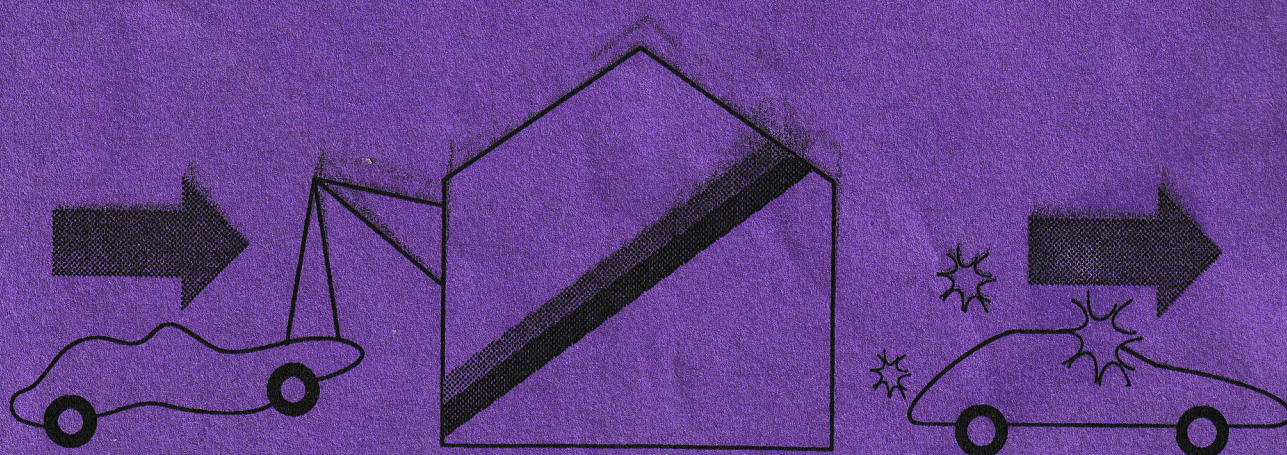


**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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 5

Inhoud

Van de voorzitter	blz. 2
Van de secretaris	3
Van de redactie	3
Over 1 / 24 / 7 Bulten!	4
Doodziek	5
Trainingsschema	6
Wedstrijduitslagen	6
Wetenswaardigheden	7
Lopen in de herfst en winter	8
Zevenheuvelenloop 21 november 1993	10
Even voorstellen.....	11
De jarigen	12
Kerstmenu	13
Nienoord Crossloop, editie 24	15
Het 50-jarig bestaan van het Instituut Boele	16
Trekkingslijst 1993	17
Grapje	18
Wedstrijdkalender	19



LOOPGROEP NIENOORD



Voorzitter: Anko Odding
J.P. Santeeweg 86
9312 PH Nietap
tel. 05945-15598

Wedstrijdsecretaresse: Jelly Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
tel. 050-565982

Secretaris: Peter Schippers
H.N. Werkmanstr 26
9744 HB Hoogkerk
tel. 050-565277

Technische zaken: Boele de Wind
de Olde Ee 18
9362 RC Boerakker
tel. 05945-49936

Penningmeester: Jan Hovinga
Auwemalaan 33
9351 NA Leek
tel. 05945-15076

Redactie en typewerk: Ad v Es/Jelly Land
't 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/Jan Hovinga
woensdag; Jelly Land

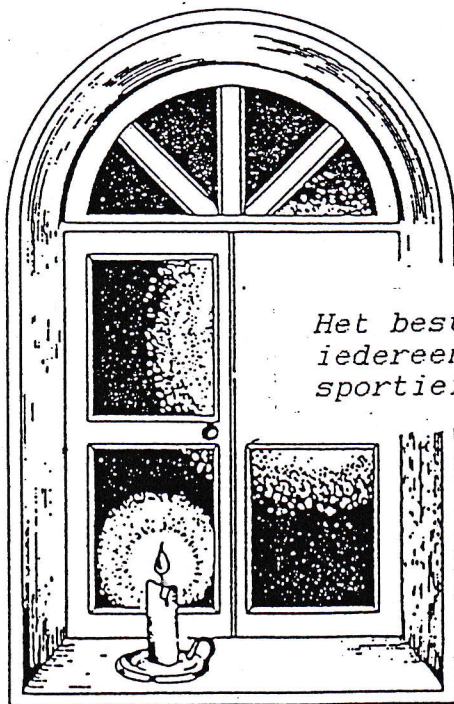
Kleding: sweater f 32.=
t-shirt f 16.=
wedstrijdshirt f 40.=
broekje f 30.=



Van de voorzitter

Wanneer december nog niet eens op de kalender is verschenen, schiet de hoofdredacteur van "de Droaver" me aan of ik nog wat stichtelijke woorden tot de loopgroep wil richten in verband met de komende feestdagen. Zelfs onze hoofdredacteur schijnt dus mee te doen aan de hetze tegen Sinterklaas en voor een vroege Kerstman. Hopelijk kan de binnenkort vertrekkende wethouder z'n oor nog eens te luisteren leggen in Assen, zodat er ook in Leek nog een gemeentelijke verordening kan komen om aan deze onzin een einde te kunnen maken. Ik heb dus ook heel bewust eerst maar even de chocoladeletters, speculaaspoppen en banketstaven afgewacht, voor ik dit stukje ben gaan schrijven.

Toch moet ik ook hier even een opgestoken vinger tonen, want ik hoop dat de komende Kerstdagen meer vreedzaam dan vreetzaam zullen zijn. De trainster en trainers hebben namelijk afgesproken geen enkele clementie te zullen hebben met een ieder, die in het nieuwe jaar met een holle rug en bol buikje op de training zal verschijnen. Vanaf deze plaats wil ik iedereen ook nog van harte bedanken die, op welke manier dan ook, spontaan heeft meegewerkt aan de vele activiteiten die de Loopgroep in 1993 heeft georganiseerd. Verder ieder van u, prettige Kerstdagen, een goede jaarwisseling en veel goeds voor het nieuwe jaar.



*Het bestuur van de Loopgroep wenst
iedereen een gezond en een
sportief 1994 toe*

Van de secretaris

De leden die per 1 januari bedankt hebben, zijn: Harke Winter, Arjen Stolk, Anneke Stolk, Diemer Top en Henk Redeker. Henk Redeker heeft overschrijving aangevraagd naar de hardloopvereniging Jupiter in Winsum en Diemer Top ziet meer mogelijkheden bij de atletiekvereniging GVAV in Groningen, waar ook zijn oudere broer Hans actief is. Wij wensen al deze mensen veel goeds.

AVRO Brieven

Nog één keer die neo-liberale-prestatie-loop.
Hoewel het blad Runners kopt met "Nationale Hardlooptag verregende zeperd", hebben hele -al of niet rooie-families er toch nog lol in gehad. Zonder pukkels, AVRO-rillingen of wat voor irritaties dan ook!

Beste AVRO...

We hebben heerlijk gelopen!

Wij hebben met het hele gezin meegedaan aan de AVRO Nationale Loopdag op 25 september.

Omdat de kinderen pas 7 en 9 zijn, kozen we voor 2 1/2 kilometer. Het ging fantastisch! 'Volgend jaar kunnen we best de 5 of 10 kilometer rennen', zeiden m'n jongens na afloop! Er komt volgend jaar toch wel weer zo'n gezellige loopdag?

Mevr. van Baarlo,
Barneveld

Van de redactie

Niet alleen de redactie-leden, maar ook de typistes, copieerders, drukkers, binders, bezorgers en de mensen van de abonnee-administratie van de Droaver, wensen u en de uwen Glorievolle Kerstdagen en een Fortuinlijk Nieuwjaar.

Copy voor het volgende nummer van de Droaver graag inleveren vóór of uiterlijk op 20 februari '94.

Over 1 / 24 / 7 Bulten!

Waarom trainen we zo zelden bij de bult of beter bij onze bult vroeg ik mij af bij de eigen door-de-weekse-voorbereiding op de plantsoenenloop (6 november 1993) en de zevenheuvelenloop, Nijmegen (21 november 1993).

Beide gebeurtenissen weinig Nienoord-Loopgroep-Leden!

Plantsoenenloop.

Na "96 x" de bult genomen te hebben dan rondjes van $1\frac{1}{2}$ km onder zowaar ideale omstandigheden. Kan me niet herinneren dat het ooit droog was. Heel andere looptechniek, deelnemers uit alle geledingen. Zeer enthousiaste ARGO-medewerkers die er alles aandeden om er een succes van te maken. Deze loop moet blijven en staat op mijn lijst van klassiekers. Tijd $8 \times 1\frac{1}{2}$ (km) x 3 bulten 72 minuten, zonder seconden (sorry Ad) en toen was het donker

Nijmegen.

Trimmaatjes van een vorige atletiekvereniging vonden het nodig om een trainingsweekend op de Holterberg op te slaan. Nog meer bulten. Teveel getraind die zaterdag, maar wel al "onderweg".

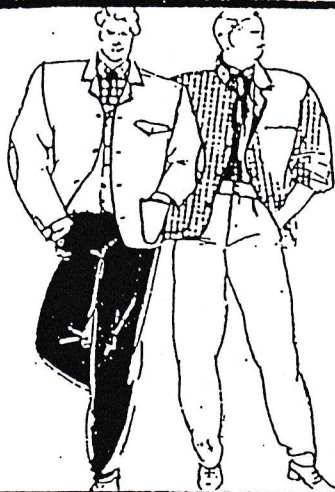
Zondags door naar Nijmegen, minder belangstelling dan in 1992. Geen Nienoord-loopgroep mensen gezien of die waren al weer op de weg terug. Wat is het dan toch eigenaardig dat je naar Studio Sport moet kijken wie de winnaar is en het AD vermeldt 's maandags dat nr 55 (een asielzoeker, ik citeer) dan ondanks een tegenvallende prestatie van Oom Jos (Hermens) toch f 150,- ontvangt, een extra'tje als je voor f 455,- toelage de hele maand moet lopen bij gebrek aan andere werkzaamheden (weer citaat).

7-heuvelenloop, bekend parcours, weer andere looptechniek. De tijd 1 uur en 30 minuten waarbij het opviel dat je na 1 uur 40 minuten niet meer geclasseerd wordt, geen pardon, moet je dus uit gaan kijken.

Ineens vlak bij de finish het Rode Kruis -toch nog wat terug van giften- een deken over me heen. Dacht dat dit alleen bij de winnaars was. Ze wilden zo graag mijn polsslag noteren. En dat terwijl er weer ambulances met veel lawaai het parcours opreden. 96 slagen, U kunt nog jaren mee, aldus de zuster, en dat zullen we dan maar doen....

Overigens gaarne bereid mee te werken als "graficus" aan de restyling van "De Droaver"!

Wim.



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

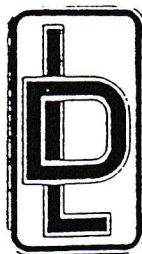
* 's maandags gesloten.

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG”

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

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



TEGELCENTRALE TOLBERT BV

Tel. 05945-15782
Leuringslaan 40 - Tolbert

U HEBT 'N
IDEE
WIJ DE TEGELS &
WIJ HET SANITAIR

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

WERELD NATUUR FONDS



**30
JAAR**

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

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

**SPORT
POINT**

Doodziek

Ze zitten in die makkelijke pakken
de domoos hijgen zich bedruppeld voort
tis lente dus daar komen de zakken
hun adem heeft al veel natuur verstoord

Het zijn vaak vaders die zich te pletter lopen
tegen de veertig die hun lichaam telt
je ziet ze snellen en op nog harder hopen
soms denk je: lopen ze voor leven of voor geld?

Het deel dat denkt aan eeuwig jong te blijven
voor het werk? voor hun moeder? hun gezin?
gaat het om Spartaans strakke lijven?
schuilt er ergens in de stad toch een vriendin?

Mannen met van die kale koppen
maar dan dragen ze heel zielig wel zo'n band
ze hijgen voort en zijn niet meer te stoppen
zo trekken hele legers door ons land

Ze sjokken eenzaam door bloeiende polders
trekken zichzelf elke avond uit de klei
"harder, harder", raast het op hun zolders
en sommigen jokken er thuis een rondje bij

Ze lopen meestal in een keurig ploegje
dan lach ik hen altijd heel keurig toe
ik kijk heel kort een blik is al genoeg je
wordt van kijken naar die types al zo moe

Zondag is mij iets ergs overkomen
ik liep rustig met mijn dochter in de zon
over haar toekomst enzovoort te dromen
maar werd ingesloten door de marathon

~~En~~ massa kwam zwaar zwetend door de straten
geen twee, geen tien, nee minstens een miljoen
ik stond daar dik, verlopen en verlaten
dit is voor middagdrinkers niet te doen

Zoveel zweet, zoveel vieze mensen
zoveel gehijg, zo smakeloos en luid
dit beeld kan ik mijn vijand toch niet wensen
en leg dit ook maar even aan je dochter uit

Ik ben van mijn leven nog nooit zo zwaar geschrokken
als dit ook leven is dan doe ik niet meer mee
ik zit hier met mijn dochter en de brokken
en groet u eenzaam vanuit het AMC

Men zegt wel eens dat sporten heel gezond is
je wordt echt lekker fit en fris en kwiek
ik denk dat de stelling echt gegrond is
maar ik blijf mijn leven lang graag meer dan ziek

Youp van 't Hek

Trainingsschema (voor zon-, feest- en vacantiedagen)

- 19-12 Training in het Roderbos. Aanvang 9.15 uur, start kantine voetbalvereniging. Training bestaat uit tempoloopjes van 15 minuten.
- 21-12 Extra groepstraining om 16.00 uur in Bakkeveen. Duurloop met versnellingen.
- 26-12 Training Nietapster bos.
- 28-12 Extra groepstraining om 16.00 uur. Coendersborg, 3 x 2 km.
- 2-1 Training in Norg. Aanvang 9.00 uur!!! Heuveltraining.
- 9-1 Roderbos, aanvang 9.00 uur!!! Duurloop met versnellingen.
- 16-1 Nienoord. Training op het trimparcours.
- 23-1 Training naar Roden en terug. Start Westerheerdt om 9.00 uur!!!
- 30-1 Training Coendersborg. Aanvang 9.00 uur!!!
- 7-2 Training Zuurse Duinen. 1, 2 en 3 temporondjes.
- 14-2 Training Nietapsterbos. Herhaling training van 12 december.
- 21-2 Training Roderbos. Duurloop met versnellingen.
- 28-2 Lange duurloop. Start bij Boele de Wind in Boerakker om 9.00 uur.

Wedstrijduitslagen

Hans v L liep op 10 oktober de 4 mijl van Groningen in 26 minuten en 36 seconden.

Henk R liep de AVD-cross in Dwingeloo op 30 oktober. Voor de 6300 meter had hij 24 minuten en 4 seconden nodig.

De Plantsoenloop in Groningen op 6 november over een afstand van 6 kilometer, werd door Henk R gelopen in 24.48.2.

Nog een keer Henk R. De Aekingacross in Appelscha op 20 november. 9746 meter in 36 minuten en 35 seconden.

☐ "Vier jaar geleden ben ik voor het laatst ongesteld geweest. Ook niet normaal natuurlijk. Als je eenmaal onder een bepaald vetpercentage zit, blijft het weg."
Leontien van Moorsel,
wielrenster, in Elsevier

.....dus meiden, flink trainen dan ben je gelijk van een hoop ellende af.

☐ "Het is heerlijk om zo diep te gaan dat je groen en geel ziet van de pijn. (...) Soms ga ik zo diep dat ik mijn overgeefsels moet wegslikken."
Leontien van Moorsel
in Elsevier

Nou, zo gek hoeft het voor mij nou ook weer niet.

Wetenswaardigheden

⌘ Bij de KNAU heeft het 75.000ste lid zich aangemeld. Hij of zij, dat is nog niet bekend, krijgt een volledige Reebok trainings-outfit (trainingspak, shirt, short, sokken en schoenen).

⌘ Een "runnerstag" oftewel een identiteitsplaatje voor hardlopers. Een metalen ponsplaatje met 60 cm halsketting is voor f. 9.50 te koop bij de "de Jonghe Tollenaar" te Breda. (tel. 076-423593)

⌘ Sinds kort kennen we het fenomeen "(sport)vrijwilliger(s) van de week". Ken je zo'n (groep) vrijwilliger(s), dan kun je dat melden. Ook de vereniging kan hierdoor honderden guldens rijker worden. Hoe? Voor informatie; Prov. Gron. Sportraad, tel. 05980-23200.

⌘ In Oss sponsort de Socialistische Partij een groep wedstrijd-atleten. (Wellicht kunnen wij straks gaan lopen in het tenue van de partij "Tolberterstraat Autovrij".)

⌘ Er is een pedometer in de handel. Zo'n meter telt stappen, meet afstand, tijd en energieverbruik. (Een beetje atleet wordt tegenwoordig volledig digitaal geïnformeerd via z'n runners-watch, z'n hartslag- en z'n pedometer. En voor wat voor activiteiten krijgen we straks nog meer meters?)

⌘ In Runners lees ik iets over marathon-prestaties en leeftijd. Uit onderstaande tabel blijkt dat die krasse knarren steeds harder gaan lopen.

	1982	1992	finishers
40 - 44	56	77	binnen 2.50
45 - 49	49	78	binnen 3.00
50 - 54	49	72	binnen 3.15
55 - 59	17	35	binnen 3.40
boven 60	7	29	binnen 4.00

⌘ Zweten kan je sociale leven nadelig beïnvloeden en je prestaties verminderen. Daarvoor is geen digitale zweetmeter ontwikkeld maar een zweetrem-apparaat. Voor f. 395.= weet je alles.

En dan is er ook nog Craft onderkleding. Als je dat aantrekt, ga je minder transpireren terwijl je beter gaat presteren.

CRAFT®

GETS YOU GOING.

ONDERKLEDING

Craft-onderkleding

Het transpiratievocht wordt via luchtkanaaltjes afgevoerd en door de bovenkleding opgenomen. Het lichaam voelt droog aan, en de temperatuur blijft aangenaam. Men transpireert minder en kan beter presteren.

Normale onderkleding

Het transpiratievocht blijft op en dichtbij de huid. Het lichaam koelt hierdoor snel af. Prestatie- en concentratievermogen neemt af, en men is hierdoor tot minder in staat.



NIEUW!

DRIONIC® ZWEETREM-APPARAAT

De eenvoudige manier van zweetbestrijding. Beter resultaat, dan met chemische anti-zweetmiddelen.

Bij het sporten, of gewoon in het dagelijks leven kan men last hebben van overmatige transpiratie. Kleffe handen, geruïneerde kleding of schoeisel kunnen uw sociale leven nadelig beïnvloeden.

De oksels moeten gedurende 30 min. per dag behandeld worden. Na 8 tot 20 behandelingen volgt er resultaat. Hierna kunt u 6 weken stoppen of beperkt doorgaan om "droog" te blijven. (Er zijn ook modellen voor handen en voeten!)

FL. 395.- incl. BTW, excl. rembours kosten.

Info bij uw Huidarts of:
MEDASTO B.V.
POSTBUS 21
3440 AA WOERDEN
TEL.: 03480 - 20420 / 12897

Zevenheuvelenloop 21 november 1993

Slechts met vier man waren we. De supporters van Jan niet meegerekend. En koud dat het was. Mijn grootste zorg vooraf was: hoe houd ik me warm. Van vorig jaar herinner ik me dat de kleedgelegenheid in de "Vereeniging" aan het Keizer Karelplein niet geweldig was. Veel mensen en geen douches. Na een loop waarvan ik dan meestal vrij nat van de transpiratie terugkom, leek het me geen pretje om dan in de snijdende vrieskou weer naar huis te moeten, al was het dan met de trein.

Maar dat bleek voor 100% mee te vallen, dank zij Peter die er patent op heeft om vlak bij de finish familie te huisvesten. Comfortabel omkleden dus op slechts tweehonderd meter van de start en afloop nog veel comfortabeler douchen en koffiedrinken. Volgend jaar komen we weer, en dan met minstens twintig man. Inge Hondebrink, bereid je alvast maar voor !! Voor dit jaar moet Peter onze dank nog maar eens overbrengen.

Nu de race zelf.

Alle prominenten hadden zich verzameld direkt achter de startlijn. Jan en ik stonden er vlak achter. In een veld van 6000 lopers had ik het nog niet eerder gepresteerd om zo vlak bij te komen. Na het verlossende startschot van Ellen van Langen, zette de meute zich in beweging. De eerste drie kilometers over de Groesbeekseweg kon ik redelijk in het spoor blijven van Jan de Jong. Daarna met de heuvels in zicht, moest ik hem laten gaan, zo in de omgeving van Dekkerswald.

Het liep goed. Een goed gevoel om niet al te veel lopers langzij te zien komen en een nog beter gevoel om er af en toe ook eens een te passeren. Op de zevenheuvelenweg begint pas het echte werk en omdat het overal zo mooi breed is, zie je daar letterlijk zichtbaar hele pelotons terugzakken. Daar over heen gaan is het mooiste wat er is.

De route gaat nu voortdurend op en neer door de beboste heuvels van Heilig Landstichting en Berg en Dal. Voor degenen die nog wat meer willen zien dan alleen de bezwete ruggen van hun voorgangers, een prachtig parcours. Het gaat steeds beter met mij. Peter heeft me in de buurt van de golfbanen al ingehaald. Jan loopt dan ongeveer 50 meter voor mij. Dat weet Peter echter niet. Bij de analyse achteraf wordt duidelijk dat als Peter dat geweten had, hij zeker een poging gedaan zou hebben om Jan in te halen.

De laatste kilometers gaan langzaam naar beneden. In die laatste kilometers begint het ook nog licht te sneeuwen. Het asfalt in de laatste honderden meters is plotseling spiegelglad.

Voldaan over de finish. De grote kanonnen worden dan al gehuldigd (Skah bij de heren en Loroupe bij de dames).

Een geslaagd loopevenement. Volgend jaar weer en dan met meer Niencoorders.

Tijden:	Jan de Jong	1.00.47
	Peter Hondebrink	1.00.56
	Hans van Leeuwen	1.02.21
	Chris Lauxen	1.03.23

Hans van Leeuwen.

Even voorstellen

Mist kan niet dicht genoeg zijn. Bomen mogen best dikker zijn. Een zware muur is ook nooit weg en zeker iedere dag ijzel of sneeuw. Het summum is bij dichte mist op een beijzelde weg met de auto via een dikke boom tegen een zware muur. Dan is er zo hier en daar wat gekreukeld. Breukvlakken moeten dan weer aan elkaar, hier en daar wat nieuwe ingewanden, een kleine amputatie wellicht en zeker een nieuwe huid. Begrijp me goed, dit alles bij de auto natuurlijk.

We hebben daarvoor een wrakkendokter in de club; Douwe Veenstra.

"Uw wrak wordt weer de ouwe door Douwe".

Maar niet alleen voor richten, uitdeuken en spuiten kun je bij Douwe terecht. Ook voor olieversen, doorsmeren, tectyleren en verder onderhoud is Douwe het adres.

Hoezo commercieel gelul. Mag ik alstublieft, voor een paar gratis onderhoudsbeurten!?

Wat Douwe verbaast, is dat er zo weinig clubleden bij dichte mist op een beijzelde weg via een dikke boom tegen een zware muur..... Ondanks dat wenst hij alle clubleden fijne kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar.

Douwe Veenstra, geboren in '47 in het -let wel- Groningse deel van de Wilp. In deze tijd van het jaar hebben we het alleen maar over die "enig geboren zoon". Bij Douwe ligt het iets anders. Niks enig, niks onbevlekt, niks maagd. Wel armoe. Hij komt uit een nest van veertien. Dat betekende voor de kinderen; meeverdienen zo gauw dat kon. Voor Douwe was dat na de vijfde klas lagere school.

Eerst anderhalf jaar als kippenlachter. Toen naar de ESA in Marum. Beginnend als autopoetser. Hij heeft hier ook het automonteursvak geleerd. De laatste vier jaar, van de tien bij de ESA, heeft hij in het carrosseriebedrijf gewerkt.

De volgende tien jaar -van '70 tot '80- heeft hij alle autoschades gedaan bij de Graaf in Roden. Z'n laatste baas was het autoschadebedrijf Stameco in Groningen, waar Douwe als bedrijfsleider heeft gewerkt. Bedrijfsleider, ja! Want naast z'n jarenlange ervaring heeft hij een vakopleiding "autoschade" gevolgd, heeft een lascursus gedaan en heeft zich laten onderwijzen in het mengen van kleuren ten behoeve van het spuiten.

Dit alles was ook voldoende voor de SER om Douwe de gewenste papieren te verstrekken om zelf een bedrijf te beginnen.

Hij had ook al een beetje een klantenkring opgebouwd en heeft toen in '89 de sprong in het diepe gewaagd. Van die sprong zijn een groot aantal loopgroepleden getuige geweest.

En het gaat goed met het bedrijf. Douwe heeft nu drie man personeel. Grietje, z'n vrouw sinds '69, is administratrice, telefoniste, receptioniste, cafeïste en dergelijke.

Als directeur van het carrosseriebedrijf Veenstra heeft hij zijn top bereikt.

Douwe is niet alleen clublid en clubcarrossier, hij is ook clubsponsor. Hij zorgt voor en betaalt onder andere de "Koetsebloazers" en de volg-auto met muziek tijdens evenementen, met als topper de Lenteloop.

Maar Douwe gaat niet alleen uitdeukend en spuitend door het leven. Ook hij heeft andere, ontspannende bezigheden. Dat begon al in de Wilp; gymnastiek en voetballen. Op z'n achtste voetballen en muziek. Nou ja, muziek. Hij liep als "petit-tambour-maître" voor het korps uit. Maar al gauw werd hij trommelslager. Zijn 25-jarig jubileum als tamboer heeft hij al achter de rug. Hij is intussen al 28 jaar lid van "'t Leekster Bloempje". Binnen deze vereniging heeft hij majorettes en trommelslagers les gegeven. Ook hier heeft hij de top van z'n carrière bereikt; hij is sinds kort voorzitter van 't Leekster Bloempje.

Verder houdt Douwe parkieten en maakt al zo'n acht jaar -samen met Grietje- de dansvloeren in de wijde omgeving onveilig. Z'n hobbies zijn vrijblijvend, maar dansen is verplicht.

Van '78 tot '82 is Douwe lid geweest van de handbalvereniging Nileto. Maar op de teamsport is hij uitgekeken: bij thuiswedstrijden genoeg spelers maar bij uitwedstrijden moest je ze uit de verre binnenlanden bij elkaar scharrelen.

In die tijd is hij gaan hardlopen en heeft zich in het prilste begin, toen de loopgroep nog een ongeorganiseerd zootje was, al aangesloten. Hoewel er het laatste jaar niet veel van gekomen is, door o.a. verbouwing van z'n huis, vindt hij hardlopen fijn. Er zit geen dwang achter en je kunt je er heerlijk in afreageren. Hij hoopt het dan ook nog jaren vol te houden.

Naast zijn boodschap voor een deugd- en deukrijk '94, heeft hij nog iets; "als je ergens aan begint, moet je het ook afmaken".

Ad

De jarigen

31-12 Riek Meyboom
23-1 Douwe Veenstra
27-1 Aaltje Kiestra
29-1 Hendrik van Wijk
19-2 Rob Houtenbos

Als jullie
12 maanden
52 weken
365 dagen
8760 uren
525600 minuten
31536000 seconden
hebben moeten wachten.....

.....dan mogen jullie er eens
rustig de tijd voor nemen om
1 dag
24 uren
1440 minuten
86400 seconden
JARIG te zijn!

Proficiat!!

KERSTMENU

Droaver in Leek
Serveert voor u
Een uitgelezen
Kerstmenu

Waarom niet met
Een simp'le pot
De jaardag van
De zoon van God

Gevierd wordt, maar
Met zalmsoufflê,
Garnalencocktail,
Wildpâtê,

Een hapje ka-
Viaar en blini's,
Een tournedos
Op z'n Rossini's,

Op hout geroosterde
Forellen,
Konijnebout met
Cantharellen,

Besproeid met dure
Franse wijn,
Zal wel een eeuwig
Raadsel zijn.

Bij ieder hapje
Truffelsla
Sterft er een kind
In Afrika.

Een Bosnisch vrouwtje
Daalt in 't graf
Met een slok
Uit uw karaf.

Als hierdoor uw
Geweten knaagt,
Waarom dan niet
Een Turk gevraagd

Of een zigeuner
Aan uw dis,
Omdat het immers
Kerstmis is?

Een asylant
Uit Gambia
Heeft die geen recht
Op Pêche Melba,,

Op ossestaartsoep
Met madeira
En dan een glaasje
Cru Privera?

Op ganzelever,
Herteham,
Kalfslende en
Rosé van lam

In witte wijn
Gesmoorde haan,
Kalkoen gebraden
Met saffraan?

Ik denk dat dit
De reden is
Dat er op aard'
Geen vrede is:

D wereld hier,
De wereld ginder,
Blijft het verhaal
Van meer en minder.

Hier vreet de mensheid
Zich ongans,
Ginds dooft de laatste
Levenskans.

Op de tv telt
Men de ribben
Van duizend kindjes
Zonder kribbe.

Men wordt er daag'lijks
Op vergast:
De kijkkast wordt
Tot ribbenkast.

Dit was dus Droaver's
Kerstmenu
En hopelijk
Bekomt het u.



Nienoord Crossloop, editie 24

Zaterdag 4 december organiseerde de Loopgroep de 24ste Nienoord Crossloop.

Omdat Jellie en Jan Hovinga niet aanwezig konden zijn, vanwege verplichtingen elders, was ik toch wel wat gespannen op de ochtend van 4 december 1993. Want hiermee valt toch een behoorlijk stuk ervaring uit. Gelukkig hadden ze hun zaken goed voorbereid en zouden de anderen om 8.00 uur bij VEV zijn.

Toen ik om 8.00 uur aankwam, scharrelde Jan de Boer al in het donker rond en na korte tijd verscheen ook Peter S.

Omdat Koning Winter al in november een aantal weken aanwezig was geweest, en deze juist in de eerste week van december weer was vertrokken, besloten we eerst "de bult" maar eens te inspecteren. Alhoewel op sommige plaatsen nog een behoorlijke ijslaag aanwezig was, besloten we de bult toch maar in het parkoers op te nemen, na eerst een aantal maatregelen te hebben getroffen.

Jan B en Peter S zouden het parkoers gaan uitzetten aan de hand van een routekaart die Jan H nog precies had uitgetekend. Nadat ik hun de route nog eens precies had uitgelegd, gingen ze op pad met pijlen en afzetlint.

De inmiddels ook al gearriveerde Jans Meyboom en ondergetekende zouden dan de start en finish gaan verzorgen met allerlei dundoek. Al vrij snel melden zich de eerste lopers, maar deze zouden nog eerst even moeten wachten omdat de dames van de inschrijving (Alie en Ellen) om 9.00 uur zouden arriveren.

Inmiddels had ook Jan Broekema z'n negotie van World Runners geëtaleerd. Toen Peter S en Jan B tegen 9.15 uur terugkwamen van het uitzetten van het parkoers, vroeg een wat bezorgd kijkende Jan B of ik het parkoers nog even wilde controleren. En zelfs met kaartje lukte het Peter S nog om te verdwalen, want het uitgezette parkoers was volledig aan zijn fantasie ontsproten. Na afzetlint, pionnen en markeermateriaal verplaatst en verhangen te hebben, arriveerde ik om 9.50 uur weer bij de kantine. Hier waren gelukkig al vele lopers en loopsters gearriveerd.

Om 10.00 uur kon Peter S dan ook een 66 lopers en loopsters wegschieten, waarbij opvallend veel afkomstig uit Hoogezand/Sappemeer.

Niet iedereen schijnt nog te weten dat de Loopgroep meerdere lopen/wedsrijden organiseert, want een paar vertwijfelde lopers constateerden, dat die vreselijke bult er anders nooit bij was.

Al vrij snel begon Ronald Nihot een voorsprong op te bouwen om die ook niet weer uit handen te geven. Bij de dames bleek weer het Nietapster talent Alie Seiffers een duidelijke voorsprong te hebben genomen.

Na afloop bedankten veel loopsters en lopers de organisatie voor het leuke, maar zware parkoers. Al vrij snel na de start begon het namelijk te regenen, waardoor vooral de bult als kuitbreker begon te fungeren.

En in 1994 hebben we dus iets te vieren bij de 25ste Nienoord Crossloop die dan op 3 december zal worden gelopen.

Anko

☐ "Ik ken dames die gebruiken.
Je ziet het meteen. De ogen
staan gewoon dol. Het is alsof
ze dwars door je heen kijken."

Leontien van Moorsel
in Elsevier

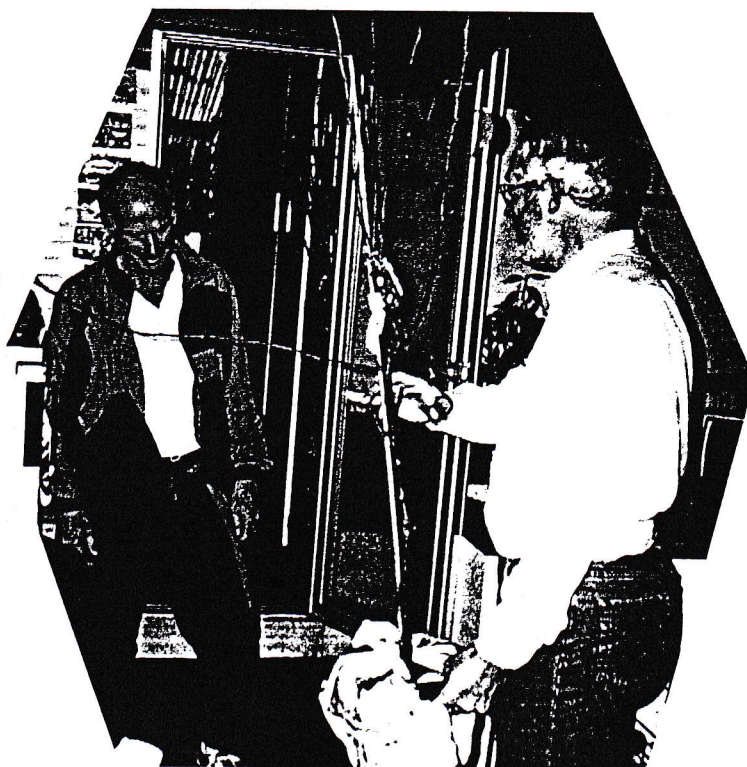
.....ik ga onze talenten ook eens
diep in de ogen kijken.

Het 50-jarig bestaan van het Instituut Boele

Als je zoiets op je verjaardag in
je tuin vindt, dan word je wan-
trouwig.....



.....dat blijkt, ondanks alle
goede bedoelingen van Anko.
Een appelboom, want luidt het
spreekwoord niet; "wie z'n
lichaam bewaart, bewaart
geen rotte appel" oftewel
"zorg dat je gezond blijft".

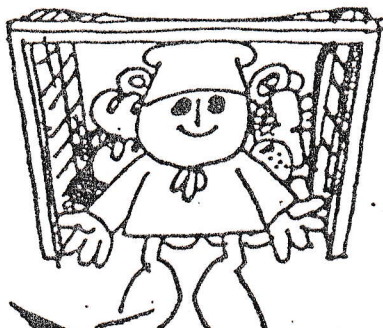




Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK

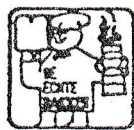


Tolberterstraat 16,
Leek,
Tel. 05945-18236

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

arend
ottema

Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428



Leerveilig autorijden bij

**Veninga's
Rijschool**

NIETAP
Isaac v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN



Albert Heijn,
Schreiershoek 3, Leek.

NIET VERGETEN?

- SNIJBLOEMEN
- PLANTEN
- POTTERIE
- GRUIJSWERK
- STAMPWERK

De Oorn
BLOEMEN EN PLANTEN CENTRUM
De Oorn 11 - 13 9351 AL LEEK
Telefoon 05945 - 12085