Grietje Waalkes
de Gol 10

loopgroep nienoord

de droaver

1993

clubblad van

loopgroep nienoord

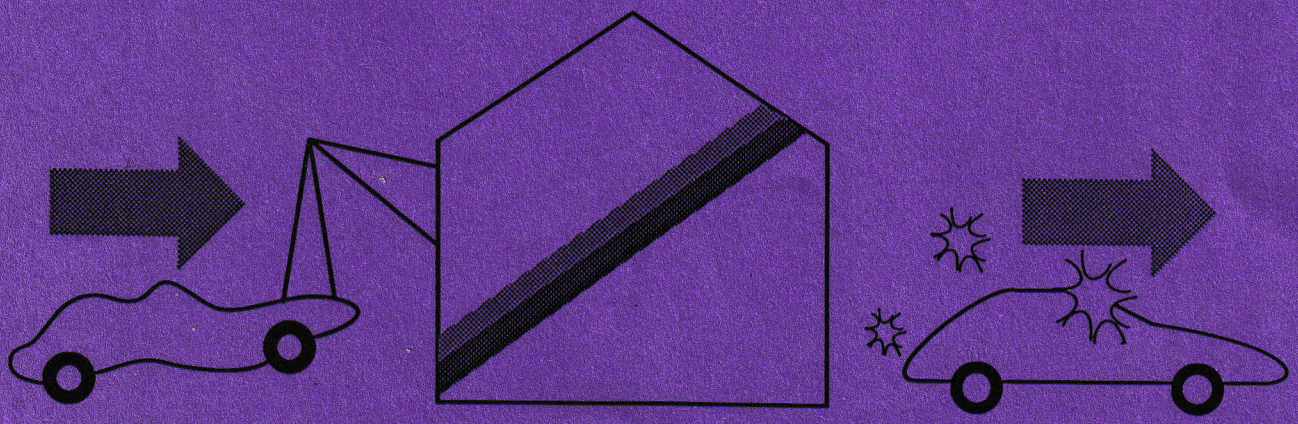
opgericht 7 april 1989

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"
4e jaargang
nummer 6

Inhoud

Leekster Lenteloop, 7e editie	blz.	2
Egmond		3
Van de redactie		5
Alternatieve Elfstedentocht 1993		6
Rotterdam Promotie		7
Inspannings-astma		9
Midwintermarathon te Apeldoorn		11
Trainingsschema marathon Rotterdam		12
Wedstrijduitslagen		13
De jarigen		13
Even voorstellen.....		14
Sex en sport		16
Wedstrijdkalender		17

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 28.50 per jaar

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

x bij inschrijving is eenmalig f 10.= 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.=

Leekster Lenteloop, 7e editie

Op zaterdag 27 maart a.s. wordt voor de zevende maal in successie onze eigen loop, de LLL, georganiseerd.
Start van de halve marathon als vanouds om 14.40 uur. Er aan voorafgaan weer de scholierenlopen. De eerste scholierenloop gaat van start om 13.15 uur.
Spannend wordt het zeker, want praktisch de gehele noordelijke top heeft toegezegd te komen. Wie verbetert de parcoursrecords ?

Heren senioren:	Gerrit Voortman	1.07.06	1991
	vet. 1 : Jan de Lange	1.08.57	1992
	vet. 2 : Martin v Marrewijk	1.15.34	1992
Dames senioren:	Thea Sybesma	1.15.52	1992
	vet. : Hennie Pot	1.16.16	1992

Inschrijven kan vanaf 11.00 uur in de LTS tot een half uur voor de loop. De prijsuitreiking is om 17.15 uur in de kantine van de LTS.

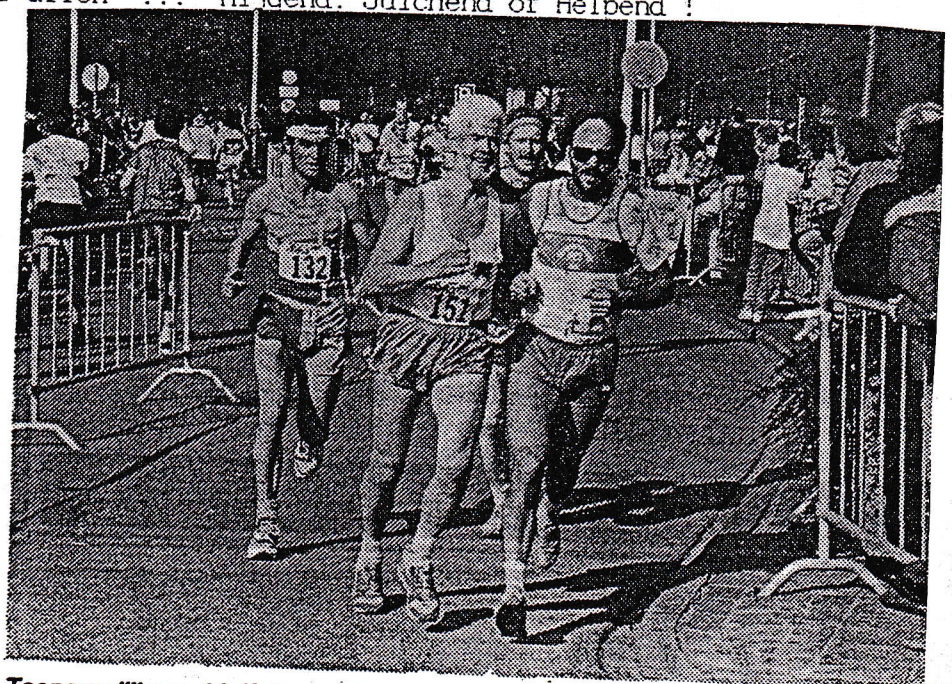
Van onze leden verwachten we natuurlijk dat ze of meelopen (kan ook op een kortere afstand dan de halve marathon) of als vrijwilliger een handje helpen op de dag.
Als je als vrijwilliger iets wilt doen, meldt je dan bij Anko Odding.
Ook kunnen we nog wel mensen gebruiken die mee helpen om de affiche en/of de folder te verspreiden.De woensdagleden kunnen dezen verkrijgen bij Jelly Land; de zaterdag- en zondagleden kunnen dezen bij Anko afnemen.

Ook dit jaar organiseren we weer een verloting. Leden die nog een prijs ter beschikking kunnen/willen stellen nodigen we bij deze uit om deze op de dag van de wedstrijd in te leveren bij Jelly in de LTS. Het hoeven geen enorme prijzen te zijn.

Zonder de inzet van onze sponsors zou het onmogelijk zijn om de LLL te organiseren. Het zijn er velen, maar nooit zijn het er genoeg. Een bijzonder woord van dank gaat uit naar onze hoofdsponsor, carrosseriebedrijf Douwe J. Veenstra, die niet alleen geld inzet, maar ook voor muzikale sponsoring zorgt.
Ook de andere sponsors worden natuurlijk bedankt. Behalve Douwe zijn tot nu toe Sportcentrum leek, Unive Leek, de RABO Leek, advokatenkantoor van Lelyveld c.s., de Boer Supermarkt, Sportersworld Groningen, Siersema's bouwbedrijf, AAdrink, Cordis Europa Roden en de Surfschool in Eernewoude.

Komt in ieder geval allen !!! Hijgend, Juichend of Helpend !

Hans van Leeuwen.



Onze "eminence grise". Nog geen meter gelopen en toch al in de krant.

Toepasselijke archieffoto van de Lenteloop, die op 27 maart voor de 7e keer wordt gehouden.

EGMOND

Zondag 10 januari 1993: het is weer zover!
Het jaarlijks terugkerende evenement in Egmond.
's Morgens om 8.00 uur present bij de RABO-bank. Na enig gezoek een plekje voor de auto gevonden. Bijna iedereen zit al in de bus, achterin, net een schoolreisje. De familie Odding laat nog even op zich wachten en dan vertrek, via Drachten en Franeker, naar Egmond.
Anko deelt intussen de enveloppen met inhoud, nummer e.d., uit.

De Loopgroep Nienoord is goed vertegenwoordigd. Er zullen 14 personen meedoen aan de halve marathon en de supportersgroep is 8 man/vrouw sterk. Na Franeker is de bus vol. Voor mijn gevoel rijden we "bij Dokkum om" om in Franeker te komen. De Friese groep wordt toegesproken door de heer Jan Kooistra, de secretaris van de S.V. Friesland, in een mengeling van onvervalst "Bildtkers" en Nederlands.

In Egmond aan Zee vindt de chauffeur ongeveer dezelfde plaats om te parkeren als in het voorafgaande jaar. Niet al te ver van de Sporthal. Allereerst gaan we naar die Sporthal voor het sanitaire gebeuren. Daarna verkleedpartijen in de bus. Aarzelingen wat wel of niet aan. Het is niet koud dus wij laten het voor de benen, die vandaag het werk moeten doen, bij alleen een maillot en dat blijkt voldoende te zijn totdat wij ....nou ja, dat verhaal komt verderop in mijn epistel.

En dan gaan Grietje, Trijntje en ik op weg naar dè Boulevard. Take vergezelt ons nog een eindje. Op de Boulevard staan gelukkig een aantal w.c.'s. Want we moeten alwéér. Zenuwen of toch te veel gedronken?
We zijn veel te vroeg en dus wachten, een beetje in de beschutting van de bebouwing en intussen dreigende luchten en af en toe een spat regen èn harde wind. We gaan zo laat mogelijk naar het startvak voor de lopers die zo rond de twee uur lopen, we schuiven nog een eindje op en staan dan lekker beschut tussen de menigte.
En dan om 12.00 uur de massale start. Wat een mensenzee voor je en ook nog achter ons.
Het duurt ongeveer 3,5 minuten vóórdat we onder het startdoek doorgaan, al wandelend. In de bocht even een beetje draven en dan stokt het weer. Een paar honderd meter blijft dat nog zo, "optrekken en weer stilstaan". In het dorp loopt het vrij gemakkelijk, je loopt mee met de horde en overal mensen langs de kant. Onze supporters kunnen we niet ontdekken totdat we, net voordat we weer in de buurt van de Boulevard zijn, de families de Boer en Seiffers zien staan, geschreeuw en gezwaai en we zijn er al weer voorbij. Jammer voor Kea en Alie dat ze er niet bij kunnen zijn.

Ik herken verschillende punten in de route, zo ook bijvoorbeeld na 5 km. de flessehals aan het begin van de duinen. Voor veel mannen een sanitaire stop, wij moeten een tiental meters stapvoets voorwaarts. En dan begint voor mijn gevoel het echte werk. Af en toe een stuk tegenwind en dan proberen om een loper voor je te houden. Dat levert echter een zeer onregelmatig looptempo op en Trijntje en Grietje "fluiten mij terug". Wij zijn met z'n drieën en we zullen bijelkaar blijven. Af en toe even omkijken of we nog bijelkaar zijn.
Het regent niet en ik ben (nog) best tevreden met m'n twee laagjes onder het trainingsjack. Wat staan er ook nog een mensen in de duinen. De eerste verzorgingspost op 7 km. lopen we voorbij. We spreken af om bij het keerpunt (na 14 km.) in ieder geval wat te drinken en ik verheug me op een paar slokken thee. Een paar kilometer vóór dat punt komen we in open

terrein, het "veld" is intussen aardig uitelkaar getrokken en we hebben geen lopers meer voor ons. En dan begint het te regenen, striemend in het gezicht. Wetend dat na een paar kilometer het strand wacht, met dan de wind in de rug, ploeteren we verder. En wat duurt het lang voordat we bij de duinovergang zijn.
Bij het keerpunt hoor ik de tijd van de eerste Nederlander. We stoppen even om wat te drinken, maar helaas, er is geen thee meer, een paar slokken water is ook goed.
En dan het strand. De zee en de bulderende wind achter je. Prachtig! De eerste paar kilometer denk je : dat gaat goed. Af en toe word je gewoon opgetild en meegenomen door de wind, armen een beetje zijwaarts en je vangt nog meer wind. Het strand is prima, lekker hard zand en we hoeven nergens door het water. Maar het regent nog steeds en halverwege het traject over het strand zijn mijn benen aan de achterkant ijsklompen geworden. Grietje en Trijntje hebben last van een koude rug. Wat heb ik een spijt dat ik niet een extra (korte) maillot heb aangetrokken!
Op een bepaald moment gaat ons een heuse skiër voorbij, hij wordt voortgetrokken door twee vliegers. Gaat behoorlijk snel. Het waait voor mijn gevoel dan ook vreselijk hard. De bordjes met de km. aanduiding zijn niet te lezen door al het zand.
Bij de verzorging op 18 km. weet ik een bekertje thee te bemachtigen en dan weer verder: de laatste loodjes. Af en toe gaan we zo hard en nog zoveel mannen voorbij dat we ons afvragen "Gaan we te hard, houden we dit vol?" De laatste kilometers is afzien, koud en nog eens koud en alleen maar denkend aan de finish waar Bartele, mijn jongste zoon, mij zal opwachten. Dat heeft hij belooft en verheug me daarop!
Intussen blijven Grietje, Trijntje en ik bijelkaar en we zullen gezamenlijk over de finish gaan, beslist niet meer lichtvoetig (zo beschreef Bé vorig jaar onze eindsprint) sjokken wij naar boven. Alhoewel Trijntje voor mijn gevoel nog wel wat "over" heeft.
En ja hoor, wanneer we het duin zijn opgeklommen, in de laatste bocht vóór de finish daar hoor ik "ha mem!"
En toen hadden we voor ons doen een prima tijd, twee minuten sneller dan vorig jaar: 2.11.30!
Terug bij de bus besluiten we eerst naar de Sporthal te gaan. De herinnering halen, eventueel douchen en in ieder geval verkleden. Maar, wat nog een drukte. We staan bij de ingang van het zwembad en we proberen onder het draaihek door te kruipen om ons achter het aquarium te verkleden. Gaat mooi niet door. We worden verjaagd (terecht overigens).
In de sporthal banjeren we naar de overkant tussen verkledende en zittende mensen door en onderweg kom je van alles en nog wat tegen, karton, dekens handdoeken, sjaals, sokken, papier en andere rotzooi. We halen onze mok en overleggen of we nog naar de kleedruimte van de voetbalclub (of i.d.) zullen gaan. Doen we niet, het is al vrij laat en we zijn koud. We verkleden ons op een open plekje midden in de Sporthal. Daarna gaan we nog even naar boven. De chocolademelk laat op zich wachten en daarom ga ik weer terug naar de bus, naar Bartele. Hij gaat met de bus mee naar Leek. Henk Haak heeft intussen ander vervoer.
In de bus worden door de Friezen de tijden geinventariseerd. Jan Kooistra leest later alle tijden op.
Ik laat ook een blocnote rondgaan en van onze club vult een ieder de tijd in en enkelen doen dat voorzien van kommentaar, zoals:
"Zaterdag 09.01.93 200 km. geschaatst in Assen" en "met oorpijn, pijnlijke knieën, 10 km. miltsteek enz.enz. en dan nog 1.41.09 !!!!" en "Gisteren Nieuwjaarsreceptie van de P.v.d.A. + toespraak van 15`` en 25`` ".
Excuses? Leuk, leuk, maar zoals Anko later zegt: "niet ouwehoeren, ze moeten harder lopen".
Nou, ik vind dat er maar hard gelopen is. Zoals b.v door Jan Hovinga, maar

liefst 1.18.44!

De andere tijden zijn achtereenvolgens:
Peter Hondebrink 1.25.27, Jan de Jong 1.27.25, Anko Odding 1.33.22, Jan Posthumus 1.34.42, Henk Haak plm. 1.35.00 (heb ik gegokt op aanwijzing van Anko), Hans van Leeuwen 1.35.52, Harm Pops 1.38.10, Chris Lauxen 1.39.02, Boele de Wind 1.41.09, Take van der Velde 1.41.17, Douwe Jan Veenstra 1.42.00, Alex Scheedler 1.47.12, Gerrit Kooistra 1.50.49 (deze twee meegekomen met Douwe) en dan Grietje Waalkes en Trijntje van der Velde en ik, met z'n drieën 2.11.30.
In Leek weer aangekomen gaat, op een enkeling na, de hele groep op aanraden van Jan de Jong naar Tast-toe. Daar zijn ze echter niet op een grote groep berekend en we laten vervolgens nog veel langer dan een uur onze spieren verstijven. Maar eind goed al goed het eten smaakt prima en is niet duur. Dus gaan we met een volle maag en een voldaan gevoel huiswaarts.

En dit is dan mijn persoonlijk verhaal over "Egmond".
Volgend jaar weer van de partij?

Aaltje Kiestra-Venema.

Van de redactie

De copy voor het volgende nummer van de Droaver, graag inleveren voor of uiterlijk op 25 april.

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

OTTENS - LEEK

Land- en tuinbouwartikelen
Gereedschappen
Dakbedekking
Klompen
IJzerwaren
Lederwaren
Touw

SPECIALIST VOOR VAKMAN EN DOE-HET-ZELVER

TOLBERTERSTRAAT 89 TELEFOON 12195

voordeel service kwaliteit
VAN DUINEN
TAPIJT
Euroweg 4 - 9351 EN Leek
Telefoon 05945 - 18079

specialisten in:
TAPIJTEN
GORDIJNEN
VINYL-LINOLEUM
ZONWERINGEN

ACCOUNTANTSKANTOOR DIERTENS
Accountant-Administratieconsulent
Belastingconsulent - Lid NOvAA
Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.
Midwolderweg 66, 9351 PT Leek, Telefoon 05945-12325

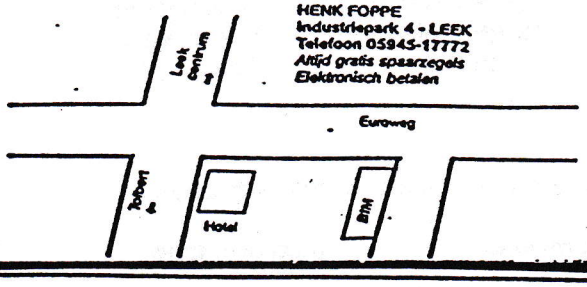
de Vleeshal
Jan de Wind
De Dam 32, Leek, tel. 16560.

Volautomatische Wasstraat

BK

Pompstation

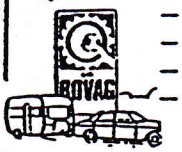
Bij BIM betekent
service nog iets meer!
Autowasstraat en Tankstation



AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF
EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK

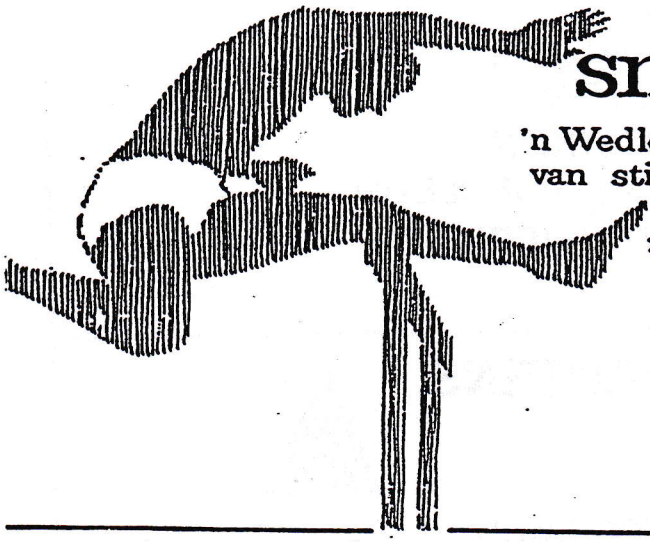
Caravans: Avanto Blad

Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE



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

Automobielen: FIAT : Tel. 05945-12464



snel op uitstekend af...

'n Wedloop met 10 hindernissen: hordenloop! Volmaakt van stijl, een klasse op zichzelf is de kledingkollektie bij ons. Het cijfer 10 (van uitstekend) past bij zo'n assortiment!

JAN SPAAN MODE
voor de man

BOVENEIND 17, LEEK, TEL. 05945-13210

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.

Alternatieve Elfstedentocht 1993

Op de kunstijsbaan te Assen werd 10 januari 1993 de alternatieve Elfstedentocht gehouden.
En jullie zullen wel denken, wat heeft dat met lopen te maken?
Nou ja, van lopen krijg je een goede conditie, krijg je uithoudingsvermogen. En van al die opdrachten van onze trainer Boele de Wind, daar wordt je ook sterk van. Want aan zo'n groot evenement doe je niet zo maar mee; 200 kilometers, 500 rondjes en 1000 bochtjes.
Daar moet je wel wat voor getraind hebben.
Daar gebruikte ik Boele z'n schema's voor.
Want al die grote sporters hebben ook veel looptrainingen in hun programma staan.

En 's zondags weer naar Egmond aan Zee om de halve marathon te lopen. Daarom had ik deze keer niet zo'n beste tijd.
Vorig jaar 1 uur 25 minuten en deze keer 1 uur en 38 minuten.
Maar denk eraan, ik kom weer terug om deze tijd te verbeteren.
Jullie horen nog van mij!

Harm Pops

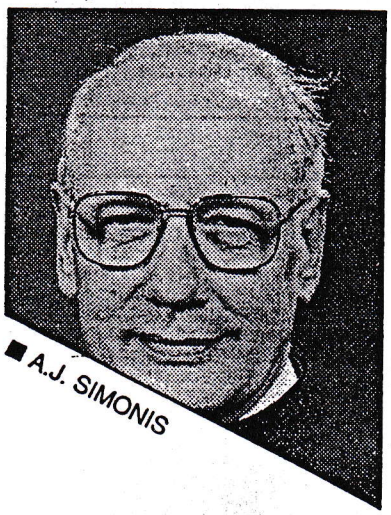
Alternatieve Elfstedentocht voltooid

Enkele inwoners van Noordenveld en Westerkwartier reden afgelopen zaterdag de alternatieve Elfstedentocht te Assen. Op het kunstijs werden liefst 500 ronden (en dus 1000 bochten) geschaatst en dat onder zware omstandigheden.

De prestatie werd niet alleen in lichamelijk, maar ook in geestelijk opzicht geleverd. Om de eentonigheid op het spiegelgladde ovaal te doorbreken was voor een draaiorgel en muziek gezorgd.
Onder de schaatsers, die de tocht volbrachten, waren P.R. Kamp uit Roden, H. Hooijenga uit Leek en H. Pops uit Doezum. Ze waren samen met de anderen begonnen om één uur in de middag en waren om half tien 's avonds klaar met de duurproef. Een aantal rijders zag de tocht bovendien als een goede voorbereiding voor de alternatieve Elfstedentocht op de Oostenrijkse Weissensee.

Elfstedentochten, hele of halve marathons. Als je wat wil, moet je er voor trainen. Harm Pops noemde het al.
Alie wil hetzelfde en Alie wil dat jullie de data voor het trainingsweekend vast noteren; 10, 11 en 12 september!!!

■ *"Wie niet op een of andere wijze aan sport doet, is geen volwaardig mens."*
(Kardinaal A.J. Simonis in Sport International)



■ A.J. SIMONIS

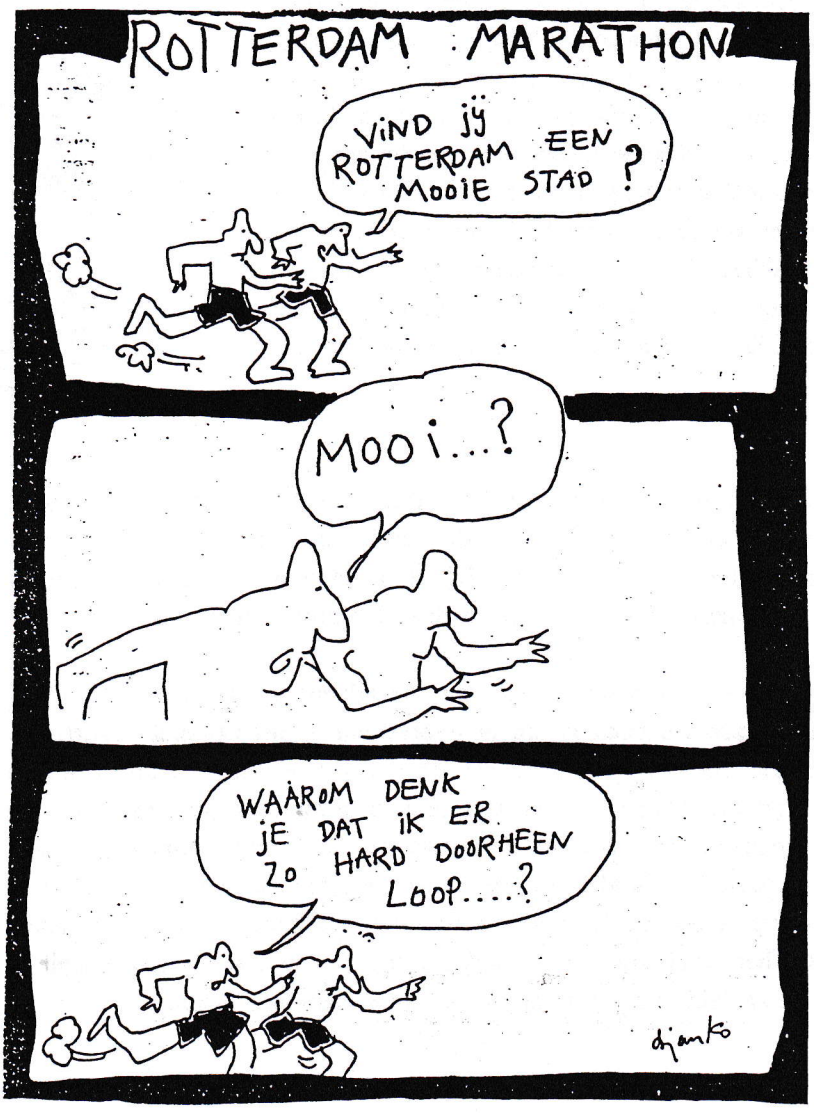
.....maar dat we sporten in de tijd van de Hoogmis, dat weet-ie niet!

Rotterdam Promotie

Phidippides liep in 490 voor Christus zo'n 40 kilometer om de overwinnig van de Grieken op de Perzen te melden. Helaas, hij moest het met de dood bekopen.
Zou hij dat gedaan hebben als hij de beschikking zou hebben gehad over trein of auto.....?
Wij gaan met de trein of met de auto ergens heen om 42 kilometer te lopen. Lopen voor de gezondheid in het algemeen en de conditie in het bijzonder, of om de dood te ontlopen?

Hoe dan ook, nog even en dan is het weer zo ver. De 13e internationale marathon van Rotterdam op 18 april a.s.
Binnen de loopgroep blijkt er veel belangstelling te zijn voor dit evenement. Los van Phidippides kan ik me dat voorstellen met zo'n parcours, zo'n organisatie en vooral zo'n stad.
Een schitterend snel, vlak, geasfalteerd en verkeersvrij parcours. Ja, zelfs het snelste parcours ter wereld!
De organisatie; 12 kilometer dranghekken, 1200 vrijwilligers, 2 helicopters, 90.000 plastic bekertjes, 100 EHBO-ers, 2.000 kilo bananen, 60 masseurs, 12.000 liter isostar, 400 politie-agenten en ga zo maar door.
En dan die stad! De Stichting Rotterdam Marathon biedt jullie een prachtige wandeling voor nog geen gulden per kilometer (voor KNAU-leden). Kijk eens rond tijdens je loopje.
Te beginnen voor de start, als je toch doelloos in je vak staat te wachten. Zie eens naar links; twee gebouwen die de Duitsers in '40 hebben laten staan, het stadhuis en het postkantoor.
Na de start heb je in de file tijd genoeg om (rechts) de fraaie lijnen van de Bijenkorf te bewonderen met daarvoor het plastiek van Gabo.
Na zo'n twee kilometer loop je op de Boompjes; links schitterende kantoorpanden met vlak voor de spoorbrug de Willemswerf, een kantoor-pand met een wigvormige verbreding.
Onder de spoorbrug door, na zo'n drie kilometer, zie je links het Witte Huis. Lange tijd het hoogste kantoorgebouw van Europa met nog echt dragende wanden. Ga op de Maasboulevard wat rechts lopen.
Je hebt dan een prachtig uitzicht over de Maas met de oude water-toren in de verte.
Na de vijf kilometer krijg je de eerste verzorgingspost. Over de plaats hiervan is goed nagedacht. Precies op de hoogte van (rechts) het Brainpark, een bedrijventerrein.
Als je op het keerpunt op de Hoofdweg, vlak voor de 10 kilometer en verzorging, afloopt, zie je recht vooruit het mooiste overdekte winkelcentrum van Rotterdam, de Oosterhof. Elly van Hulst traint hier 's winters lekker overdekt. Kijken, hè!
Na het Kralingse Bos krijg je Crooswijk. Het 15-kilometer-punt ligt midden in deze laat 19e-eeuwse arbeiderswijk. Let eens op het goede voorbeeld van stadsvernieuwing in deze, nu multiraciale wijk. Dat kan nog best na 15 kilometer.
Op naar de Willemsbrug. Hoog? Ja, een architectonisch hoogstandje deze gewaagde constructie.

Via het Eiland op naar oud-zuid. Kijk hier vooral naar de vooroorlogse architectuur en niet naar al die koffie-shops. Hier de 20 kilometer en tijd voor een verfrissend shot.
Tussen de halve marathon en het 25-kilometer-punt zie je links het Stadion Feyenoord. Gereedgekomen in 1936 en niet meer weg te denken uit het Rotterdamse stadsbeeld. Het herbergt een club van die naam en.....van naam!! Sta daar eens even bij stil en niet alleen bij de verzorging op 25 kilometer.
Dan door het nieuwe zuid. Een gedeelte van Rotterdam dat gebouwd is, ruwweg tussen '50 en '70. Let vooral op het verschil in bouwstijlen. Dat kan makkelijk, want je stopt toch al bij de verzorgingsposten op 30 en 35 kilometer. Hier ligt het Bartlehiem van Rotterdam..... voor anderen.
Via Maastunnelplein en Brielselaan weer richting Willemsbrug. Kijk eens links naar al die activiteiten in Maashaven en Rijnhaven. Tenslotte wandel je daar niet iedere dag.
Het 40-kilometer-punt vlak voor de Willemsbrug en een laatste borrel voor de finish. Als je nu boven op de Willemsbrug loopt, geniet dan eens van die schitterende moderne sky-line van het huidige Rotterdam. Met het zout in de ogen wordt het nog mooier en onuitwisbaar.
Wanneer je gaat aanzetten voor de laatste 500 meter, kijk dan met enige eerbied nog naar rechts, naar het oudste standbeeld van Nederland, naar Erasmus. Erasmus, de bekendste Rotterdammer op André van Duin na.
Allemaal een prettige wandeling.



Ad

Midwintermarathon te Apeldoorn

Uit de stapel folders die werd uitgedeeld te Egmond, werd tijdens de terugreis besloten massaal 6 februari deel te nemen aan de Midwintermarathon te Apeldoorn. Vooral "de Asselronde" van 27,7 kilometer werd een goede voorbereiding op Rotterdam gevonden. De Mini-marathon van 18,6 kilometer behoorde tot de mogelijkheden voor de niet-deelnemers aan Rotterdam.

Zaterdag 6 februari j.l. stonden er om 8.15 uur welgeteld 2 supporters, 3 auto's en 9 lopers klaar voor vertrek.
Anko loodste ons rustig (precies 120 km) naar Apeldoorn toe.
Het parkeerterrein van een kazerne werd onze "openluchtkleedkamer". (Gelukkig had het Nederlandse leger weekendverlof.)

De start van onze lange-afstandlopers Harm, Jan de J en Hans was om 12.00 uur. Voor een verslag van "de Asselronde" kunnen jullie bij één van hen terecht, daar onze start reeds een half uur eerder was. Grietje, Trijnie, Anko, Wim, Kea en ondergetekende startten om 11.30 uur voor 18,6 kilometer onder trieste weersomstandigheden. We werden voor het startschot van alle kanten gewaarschuwd voor het zgn. "valsplat" in het laatste gedeelte van het parcours.

Het eerste stuk ging vrij gemakkelijk, bergafwaarts, maar aan al het goede kwam ook in dit geval al snel een eind. Zo af en toe moest er aardig geklommen worden, oog voor de mooie omgeving heb je dan ook nauwelijks. De meningen over de zwaarte van het parcours liepen uiteen, van het was goed te doen tot het was zwaarder dan Nijmegen en Egmond. Het moeilijkste gedeelte zat hem in "de Apenheul" (geen aap gezien), met daarin het zgn. "valsplat".

Na drie penicilline-kuren, minder trainen, nog steeds hoestend, was ik redelijk tevreden over mijn 1.31.32.
De overige tijden waren: Harm Pops 1.53.30, Jan de Jong 1.53.39, Hans v Leeuwen 2.03.30 (27,7 kilometer).
Anko Odding 1.21.32, Kea de Boer 1.36.03, Grietje Waalkes en Trijnie vd Velde 1.48.04, Wim Ligthart Schenk 1.48.24. (18,6 kilometer).

Om ongeveer 19.00 uur eindigde deze -ook weer gezellige- "Nienoord-familiedag" na een etentje in "De Klaver" te Niebert.
Ook voor deze dag geldt weer: "De thuisblijvers hebben wel weer wat gemist".

Alie

....en om het missen van hoogtepunten te voorkomen, roept Alie jullie nu al op de data van het trainingsweekend (10, 11 en 12 september) in je agenda te noteren. (ave)

zwartZoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK

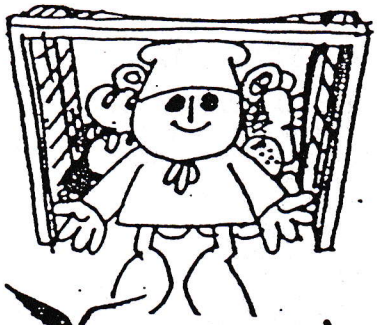
Leer veilig autorijden bij

Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaäc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN



Tolberterstraat 16
Leek
Tel. 05945-18236

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

arend **ottema**

Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428

Koops

kantoorboekhandel

kantoormachines

kantoormeubelen

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

Wij zijn enorm gesorteerd in:

- **Behang** en **Wandtextiel**
- **Flexa Lakverf**, Couleur Locale
- **Ceta Bever Beitsen**
- **Duplicolor Spuitbussen**
- **Teoflux Autolakken**
- **Glas**
- **Thermopane glas**

MENGMACHINE DUIZEND KLEUREN
Ook voor al uw Schilderwerken **Inlijsten**
en verhuur van machines waaronder

parketschuurmachines

kunt U terecht bij

verhuis **BOS**

Tolbertstraat 77 - Leek
telefoon 05945 - 12328

BLOKKER

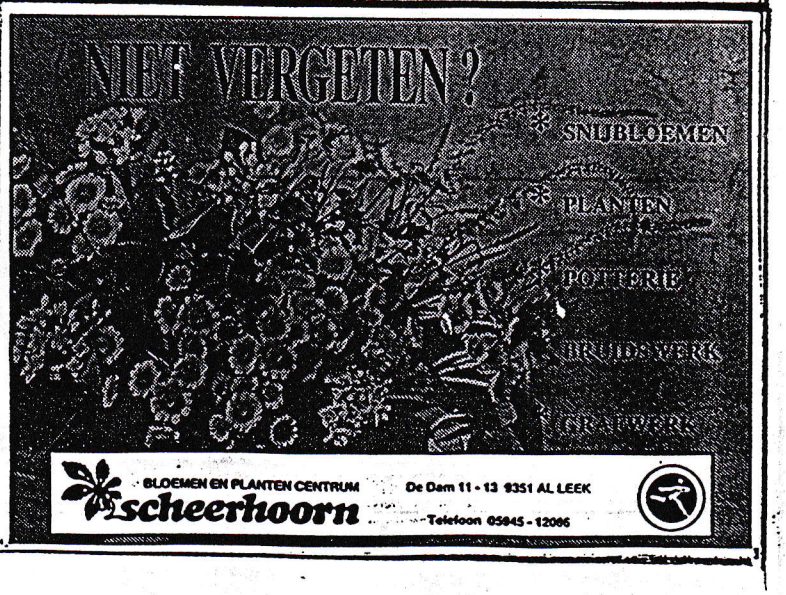
Huishoudelijke
Artikelen en
Speelgoed

vertrouwd** en **voordelig

zwartZoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek



ONZICHTBAAR

is onze service maar wel **hoorbaar**
(bij uw buren)

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

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'

De Schans 14a,
9351 AZ Leek

Tel. 05945-17561

TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

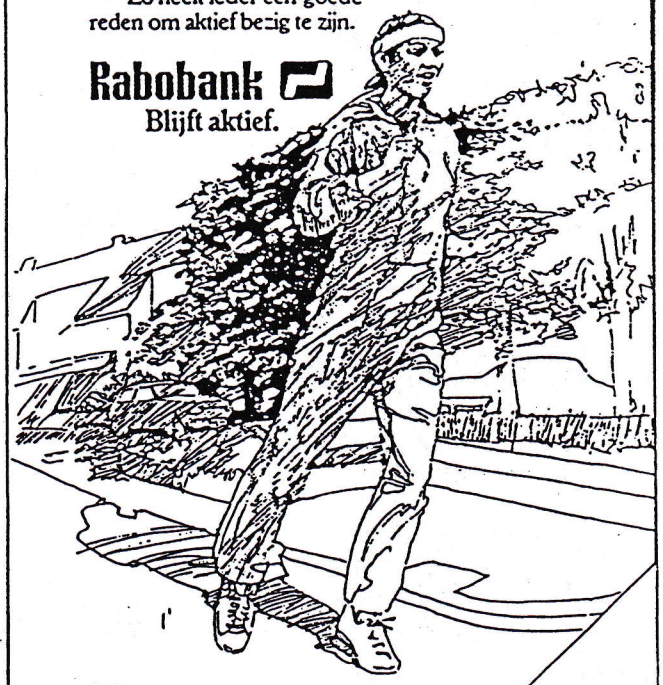
* Nieuwbouw
* Verbouw
* Onderhoud
* Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

Ook wij zitten niet stil...

U houdt niet van stilzitten. De Rabobank evenmin. Ook wij blijven het liefst volop in beweging. Om onze dienstverlening op peil te houden. En om het u nog makkelijker te maken.
Zo heeft ieder een goede reden om aktief bezig te zijn.

Rabobank
Blijft aktief.



E. LAND
Leegeweg 6
9745CP HOOGKERK
TEL.: (050)565982

Landbouw-werktuigen-handel

FOTOSNELSERVICE

de Liekeblom

Winkelcentrum de Liekeblom
De Schans 14 9351 AZ Leek
tel: 05945-18202

SPORT SCORE RODEN

'n professioneel advies

HEERESTRAAT 39 RODEN, TEL.: 05908-19185

Trainingsschema marathon Rotterdam

8-3 herstelloop ± 1 uur
9-3 training 1½ uur (kern) 5 x 8 min, p 4 min
10-3 duurloop 15 km
11-3 training 1½ uur (kern) 6 x 1200 m, p 600 m
12-3 duurloop 18 km
13-3 duurloop 15 km
14-3 duurloop ± 35 km, na iedere 15 min, 2 min versnellen

15-3 als 8-3
16-3 training 1½ uur (kern) vanaf 1000 m t/m 1500 m telkens met 100 m verhogen, p 6 min
17-3 duurloop 15 km
18-3 15 min inlopen, tempo-duurloop van 1 uur, 15 min uitlopen
19-3 duurloop 12 km
20-3 lange duurloop 2½ uur
21-3 training Nienoord (kern) 5 x 400m, 5 x 1000 m

22-3 als 8-3
23-3 duurloop 18 km
24-3 duurloop 10 - 15 km
25-3 duurloop 18 km
26-3 rustig 8 - 10 km joggen of rustdag
27-3 duurloop 25 km of Leekster Lenteloop
28-3 30 min inlopen, 10 x 5 min, p 5 min, 10 - 20 min uitlopen

29-3 als 8-3
30-3 training 1½ uur (kern) 3 x 2000 m, volledig herstel
31-3 duurloop ± 18 km
1-4 training 1¾ uur, 15 min inlopen, 3 x 15 min wedstrijdtempo, p 15 min
2-4 duurloop 10 km
3-4 duurloop 3 uur, 3 x Lettelbert rond (start 8.30 uur)
4-4 training Norg

5-4 als 8-3
6-4 training 1¾ uur (kern) 2 x 5000 m
7-4 duurloop 15 km
8-4 training 1¾ uur (kern) 8 x 5 min climaxloop, p 5 min
9-4 duurloop 20 - 25 km
10-4 duurloop 15 km (heel rustig)
11-4 duurloop 3½ uur, na iedere 15 min lichte climax van 3 min, 80%

12-4 als 8-3
13-4 duurloop duurloop 18 km hierin 1 x 3 en 6 min versnellen
14-4 duurloop 25 km strak tempo
15-4 12 km rustig lopen
16-4 10 km rustig lopen, massage en veel oefeningen
17-4 rustdag of 5 km joggen
18-4 marathon Rotterdam

Wedstrijduitslagen

Cross in Ter Apel op 12 december '92. Hans T, 9500 m in 30.59 min.

Halve marathon in de Wedderbergen op 26 december. Diemer 1.19.03, Peter H 1.24.01, Gerard 1.25.42, Rob H 1.28.29, Ginus 1.38.25, Jan de J 1.23.58, Hans v L 1.30.07 en Anko in 1.32.54.

Op 23 januari '93 een cross in Yhorst, 10,8 km. Hans T 37.43 min, Diemer 41.10 min en Gerard 46.25 min.

Acht km Hondsrugloop in Emmen op 30 januari. Diemer 31.37 min en Gerard 34.36 min.

De jarigen

1 maart	Jan Hovinga
8 maart	Ad van Es
19 maart	Hans van Leeuwen
	Sint Joseph
	Als 't helder is op Sint Josephdag, een goed jaar men verwachten mag.
25 maart	Geert van de Broek
	Maria Boodschap
	Als Maria Boodschap schoon en helder is vóór zonsopgang, komt er een vruchtbaar jaar.
3 april	Jellie Land
11 april	Hans Bakker
13 april	Henk Bouwland
18 april	Bertus Vos
20 april	Rob Amesz
24 april	Jan van der Kaap
26 april	Siep Schepel

Jammer voor de rest, maar de heiligen hebben het op die dagen laten afweten. Ondanks dat, toch allemaal gefeliciteerd.

.....ja Alie, die uhhhhh, die wil uhhh, ja sorry maar zij uhhh.. hebben jullie misschien toch eventueel, mogelijk toch nog de data voor het trainingsweekend genoteerd? Ja uhhhh, Alie wil graag op 10, 11 en 12 september. .....Alie hè....

Even voorstellen.....

O, o, Den Haag, mooie stad achter de duinen
De Schilderswijk, de Lange Poten en het Plein
O, o, Den Haag, ik zou met niemand willen ruilen
Meteen gaan huilen
Als ik geen Hagenees zou zijn.

Dit keer haal ik een Hagenees voor het voetlicht. Geboren en getogen. Geen breed-bek-kikker, nee, een zeer bescheiden Hagenaar. Ook die zijn er!
Wie dan wel.....? Hans van Leeuwen.

Hans in '47 geboren, komt uit een katholiek gezin van -voor die tijd- bescheiden omvang. Pastoor of geen pastoor, één van iedere soort vond de ouwe van Leeuwen voldoende.
Hans groeide op in het Statenkwartier. Ging daar naar school en zat op de Padvinderij. Behalve gymnastiek op school, werd er in die tijd weinig gesport door de jeugd. Als kleine jongen al wilde Hans graag buiten in de natuur zijn. En via de Padvinderij werd daaraan voldaan. Fijn kamperen in de duinen rondom Den Haag.
De rang van hopman heeft-ie niet kunnen bereiken. Bij patrouille-leider is hij blijven steken.

Maar ja, Hans werd ouder. Zo'n jaar of zestien. En hij kreeg andere belangstelling.
The Swinging Sixties. Flower-power en de Beatles. Keerpunt in de eeuwigheid. Tijd van wereldhervormers en hemelbestormers. Dus Hans mee! Zich onmetelijk voelend, scheurend door Den Haag op z'n zwarte Puch met zweefzadel en hoog stuur.
Na deze ruige tijd keerde de rust terug..... hij leerde Henny kennen. In '70 zijn ze getrouwd en gingen een eerzaam leven leiden in Delft.

De serieuze kant van Hans bestond uit MULO, Handelsdagschool, HBS en Sociale Academie, richting maatschappelijk werk.
Uitgestudeerd of pas getrouwd, het bleef de minister van Defensie om het even. Hij moest in dienst. Hier kwam de zestiger-jaren-geest weer even terug. Als een ouwere flower-power-kabouter zette hij zich af tegen gezag. Hij wilde geen officier worden en heeft z'n tijd verder doorgebracht als soldaat bij de Verbindingsdienst.

Na zijn militaire dienst (in '71) richtte Hans z'n blik op nog niet ontdekte verre verten; Groningen.
Daar ging hij wonen, werken en studeren.
Wonen in Warffum, werken als maatschappelijk werker en studeren voor andragoloog. Voor wat...? Andragoloog! Dat is iemand die zich bezig houdt met veranderingen in kleine tot grote groepen. Gezinnen, samen-levingsverbanden, verenigingen, grote organisaties.
In '80 was Hans klaar met z'n studie. Twee jaar later dan normaal. Maar dat zij hem vergeven, zeker als we bedenken dat-ie daarnaast een volledige baan had. En een volledig gezin; want dochter Rikkie werd in '74 en zoon Wouter in '77 geboren.

Hans is ook van woonplaats en werkgever veranderd. Warffum vonden Hans en Henny wat kalig, tikkie winderig en te veel verre verten. Ze zijn toen naar Roden verhuisd. Hans is gaan werken bij de Stichting voor Opleiding tot Sociale Arbeid (SOSA). Een stichting die mensen opleidt voor sociale dienst, gezinszorg, ouderenwerk e.d.
Hij coördineert op dit moment vier opleidingen voor maatschappelijk werk en dienstverlening. Hij is nu meer onderwijs-manager dan onderwijs-gever.

Hans heeft naast al die studies nog tijd gevonden om toe te geven aan zijn grote passie; de bergsport. Al zo'n 24 jaar in de ban van wandelen klimmen, helm, touw, pikkel, stijgijzers.
Maar Hans merkte dat hij lucht/conditie te kort kwam voor lange wandelingen en klimmen met rugzak. Hij is toen gaan hardlopen. Eerst op eigen houtje, toen bij het "Gemeente-clubje" op zaterdagmorgen en in '86 bij de voorloper van de Loopgroep.
Verder "lauft-ie lang", fietst als tussendoortje,samen met Siep en Jan Hovinga, Luik-Bastenaken-Luik en doet aan lange-afstand-wandelen. Een aantal keren per jaar loopt hij met een vriend drie dagen achter elkaar door Nederland. De echte padvinder komt dan weer in hem boven. Overdag zo'n 40 kilometer wandelen, dan een ondoordringbaar bosje opzoeken en wild kamperen.

De rest van z'n vrije tijd gaat op aan fotografie, het begeleiden van z'n zoon naar landelijke zeilwedstrijden en voor secretaris spelen bij de Stichting Loopsport Leek. Dat laatste vergt veel tijd, zeker in de periode vlak voor de Leekster Lenteloop.
Wat doet nou zo'n secretaris, vraag ik hem. Nou, naast het bijwonen van de diverse vergaderingen, is het verzorgen van de correspondentie de grootste klus.
Bladen en kranten moeten worden aangeschreven om bekendheid te geven aan het loopgebeuren. De gemeente en provincie moeten vergunningen afgeven. Bewoners en boeren (let op het verschil) in en om het landgoed Nienoord moet gevraagd worden, rekening te houden met de wedstrijd. Masseurs en Rode Kruis moet om assistentie gevraagd worden. De KNAU moet het een en ander weten, sponsors moeten hun rekeningen betalen en de lezers van de Droaver willen op de hoogte blijven (zie elders). Dus schrijfwerk genoeg voor Hans.
Maar hij moet nog even kwijt dat zonder het uitstekende draaiboek van Siep, de taken van de bestuursleden veel moeilijker zouden zijn.

Ik heb hem maar niet gevraagd of het hem bevalt bij de Loopgroep Nienoord. Als je al zo lang meeloopt en zoveel activiteiten ontplooit voor het moment suprême (de LLL) dan leidt <u>dat</u> geen twijfel.

Ad

Sex en sport

De vraag of "sex voor de wedstrijd" wel of niet zou moeten worden gepraktiseerd, houdt al jaren de gemoederen van menig sporter en trainer bezig. Van de bokser Muhammad Ali is bekend dat hij zich weken voor een gevecht onthield van enige sexuele omgang. Tijdens het EK voetbal in Zweden was het de Duitse voetballers ten strengste verboden hun echtgenotes te ontvangen in het trainingskamp. Toen een plaats in de finale was veiliggesteld, werden de vrouwen alsnog toegelaten. Vervolgens verloren de Duitsers de eindstrijd en werden tweede.

Volgens de uitkomsten van een onlangs uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek is dat niet verwonderlijk. "Sex voor de wedstrijd" kan de sportieve prestaties van mannen namelijk verslechteren. Onderzoekers kwamen tot deze conclusie nadat zij de prestaties en gewoonten van een groot aantal sporters op het gebied van sport en sex hadden onderzocht. Opzienbarend was het resultaat dat de vrouwelijke sporters juist beter gingen presteren na sexueel verkeer. Een verklaring voor de prestatievermindering van de mannen ligt mogelijk in het vrijkomen in het lichaam van endorfines bij sexueel verkeer. Endorfines zijn opiaten die het lichaam zelf aanmaakt. Ze hebben een pijnstillende werking en geven bovendien een bevredigend gevoel. Hierdoor zou de motivatie danig kunnen worden verminderd. Gevolg: slechtere prestaties.

Dat de onderzochte vrouwelijke sporters juist beter gingen presteren, kan erop wijzen dat er bij hen geen endorfine vrijkwam. Of dat met de kwaliteit van het sexueel verkeer te maken had, vermeldden de onderzoekers niet...

uit Body-Trend
(jaargang 3, nr 1)

■ *"Ik ben ervan overtuigd dat sex kort voor de prestatie niet gezond is voor een sportman. De beste soigneur van de wereld, Gust Naessens, zei letterlijk: 'De poepers vallen eraf na 200 kilometer.' Ik heb sex uitgeprobeerd in de Ronde van Italië en dat is me zuur opgebroken."*

(De Belgische ex-wielerprof Roger de Vlaeminck in Humo)

■ *"In het peloton wordt veel te veel over sex gepraat en het veel te weinig gedaan. (...) Ik heb nooit nadelige gevolgen van een vrijpartij voor een wedstrijd."*

(Ex-wielrenner Gerrie Knetemann in Wieler Revue)

.....en niks gaan uitproberen voor de marathon van Rotterdam, hè!

Voor de laatste keer,.....Alie!
Op 10, 11 en 12 september komen we allemaal op ons trainingsweekend.
En tegen die tijd geen uitvluchten!

(ave)

Wedstrijdkalender

6-3	Blikkringloop	Lionitas	Leeuwarden
6-3	Indoorwedstrijden	Start '78	Steenwijk
7-3	NK cross senioren	Athlos	Harderwijk
13-3	Lenteloop	ATC '75	Haren
13-3	Twintig v Alphen	AAV '36	Alphen ad Rijn
14-3	Merenloop	Athleta	Grouw
20-3	Lenteloop	De Sperwers	Emmen
20-3	Indoorwedstrijden	AV '55	Heereveen
20-3	Ploegentijdloop	SV Friesland	Dokkum (7 pers.)
27-3	LEEKSTER LENTELOOP	LOOPGROEP NIENOORD	LEEK
3-4	City-Pier-City		Den Haag
3-4	Estafette, 4x5 km	Lionitas	Leeuwarden
4-4	SNS-loop	ARGO '77	Groningen
10-4	Uurloop	Impala	Drachten
10-4	Stratenloop	De Sperwers	Nw Dordrecht
12-4	Klap tot Klaploop	Jahn 11	Stadskanaal
12-4	Zestig van Texel		Texel
12-4	Omloop v Geesteren	Stevo/Sisu	Geesteren
18-4	MARATHON	ST MAR. ROTTERDAM	ROTTERDAM
24-4	Halve marathon	St Mar Leeuwarden	Leeuwarden
25-4	Sportshoploop	Aquilo	Winschoten
30-4	City-loop	GVAV Rap.	Groningen
30-4	Noord Drente loop	AAC '61	Norg
30-4	Oranjeloop	De Sprinter	Meppel

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

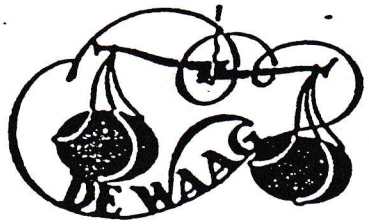
De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK

TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG"

- Sfeervolle 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

TEGELS & SANITAIR

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 levert veel op. verfrissende adviezen, een unieke kollektie etc. en..zeer gunstige PRIJZEN!!!!!

WERELD NATUUR FONDS

30 JAAR

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

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

SPORT POINT

HEMA LEEK

De normaalste zaak

van de wereld..

HEMA LEEK

De normaalste zaak

van de wereld.

Albert Heijn,

altijd in beweging !

Albert Heijn,
Schreiershoek 3, Leek.