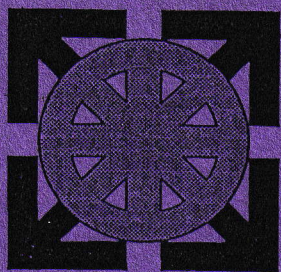


loopgroep



nienoord

de droaver



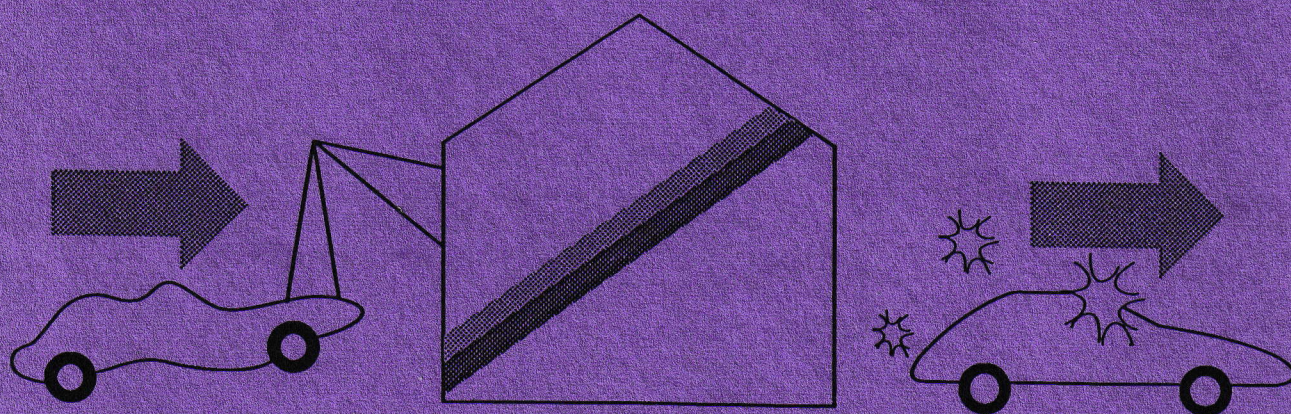
clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

*Gratje Waalkes
de Golt 10*

voor al Uw autoschade

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



"De Droaver"

6e jaargang

nummer 1

Inhoud

Van de voorzitter	blz. 2
Bestuursmededelingen	2
Nieuwe secretaris of penningmeester	3
Van de redactie	3
Idee - Midzomerrun - Idee	4
Wetenswaardigheden	5
De achtste Leekster Lenteloop	6
Wedstrijduitslagen	7
Gefeliciteerd !	8
De pil en sportbeoefening	9
Lenteloop-impressies	11
Trainingsschema voor de zondagmorgen	16
Even voorstellen.....	17
Wedstrijdkalender	19

LOOPGROEP NIENOORD

Voorzitter:	Anko Odding J.P. Santeeweg 86 9312 PH Nietap tel. 05945-15598	Wedstrijdsecretaresse:	Jellie Land Leegeeweg 6 9745 CP Hoogkerk tel. 050-565982
Secretaris:	Jan Hovinga (voorlopig)	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/Peter Hondebrink 't Zuden 157 9351 LJ Leek tel. 05945-15111

Contributie: - gewoon lid; f 65.= 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; Jellie Land

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

Van de voorzitter

De achtste Leekster Lente Loop is ook dit jaar weer een groot succes geworden.

Uiteraard waren de vele loopstertjes, lopertjes, loopsters en lopers hiervoor uiteindelijk bepalend.

Maar om de organisatie van een loop van deze omvang mogelijk te maken, heb je veel vrijwilligers nodig.

Ook dit jaar deden we nooit vergeefs een beroep op onze leden en ook vele niet-leden waren weer bereid om geheel belangeloos hun diensten beschikbaar te stellen. En alleen met hun hulp is het mogelijk om een wedstrijd van deze omvang te organiseren. Langs deze weg wil ik een ieder van harte bedanken.

Ook zijn we veel dank verschuldigd aan de vele sponsors, die gelukkig weer bereid waren om voldoende financiële basis voor de organisatie te leggen.

Helaas kenden we ook een luxe-probleem.

Bij bijna alle scholierenlopen en de halve marathon, bleek het niet meer mogelijk om de snelste atleten en de één of meer ronden gelapte atleten voldoende uit elkaar te halen.

Het zal dan ook noodzakelijk zijn om dit probleem op te lossen en er zijn al een aantal oplossingen aangedragen.

Op vrijdag 20 mei hoop ik velen van jullie te mogen begroeten als deelnemer, medewerker of toeschouwer bij de Marumer Stratenloop.

Bestuursmededelingen

Omdat er de laatste periode nogal wat nieuwe leden zijn aangemeld, wil het bestuur er op wijzen dat:

- alle leden op vertoon van hun lidmaatschapskaart, korting kunnen krijgen bij de aanschaf van kleding en/of sportschoenen bij:

Coach in o.a. Assen, Groningen en Haren

Runners in Groningen (alleen 's morgens)

Sportscore in Leek en Roden en

Veneboer in Drachten.

- je bij het Sport Medisch Adviescentrum (SMA) in Groningen korting krijgt op consulten en/of adviezen.

- je bij Anko clubkleding kunt kopen.

Helaas is in het ledenoverzicht in de vorige Droaver de naam van Els van der Berg, Landauerlaan 36 Leek weggevalen.

Hiervoor onze excuses.

Nieuwe secretaris of penningmeester

Jan Hovinga heeft het secretariaat van Peter Schippers overgenomen. Jan is op dit moment penningmeester en secretaris.

Eén functie -en het maakt niet uit welke- vindt Jan voldoende.

Daarom onderstaande oproep van het bestuur.

OPROEP

- gevraagd : secretaris of penningmeester (m/v)
- doel : versterken, aanvullen en/of ondersteunen van het bestuur
- eisen : niet echt bekend....., maar een positieve kijk en inzet stellen wij op prijs
- verdiensten : + acht maal per jaar vergaderen en mee mogen organiseren van drie à vier loopfestijnen

Reageer!!! Zonder jou zijn wij nergens.

Het bestuur

Van de redactie

Copy voor het volgend nummer van de Droaver, graag inleveren vóór of uiterlijk op (vaderdag) 19 juni a.s.

MAAR DOEK VOOR
WILLEM VINDEN
ZE WEL EEN
(KROMME) OP-
LOSSING

□ "Ik zou wel eens naar het buitenland willen, maar Willem niet. Hij is Hollander dan Hollands. Net zo Hollands als een zak aardappelen. Alleen gaat een zak aardappelen op den duur schimmelen en Willem niet."

Marianne van Hanegem
in Studio Sport

Idee - MIDZOMERRUN - Idee

Tijdens een training op de zaterdagmorgen ontstond spontaan een gedachte.

Welke ?

We vieren als "Nienoord-loopsters/lopers" de overgang naar een warme, hete zomer op de volgende wijze:

- a. een uurtje lopen van 23.00 u tot 24.00 u;
- b. vanaf 00.00 uur uitblazen en genieten van een drankje en een hapje op "The American Way".

Waar ?

In de Bakkeveenster Duinen bijvoorbeeld.

Wie regelen ?

René en Bé en ?

Het gaat alleen door bij voldoende belangstelling. Heb je zin om mee te doen, laat dit ondergetekende dan even weten.

Tips en dergelijke zijn van harte welkom.

Wij zijn benieuwd.

Bé Bosman
Pastorije 35 Tolbert
05945 - 13833

☐ "Ik had een auto via een sub-sponsor, maar daar rijdt een vriend nu in. Ik heb de zijne. Hij was niet snel genoeg op de eerste meters. Daar hou ik niet van. Het maakt me ongeduldig, agressief. Vroemmmmm, zo'n auto die lekker wegblaast, dat moet ik hebben. Dat hebben alle sprinters; Lewis en Johnson rijden ook in Ferrari's en in Porsches."

Nelli Cooman in HP/De Tijd

DE "MACHA" !

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



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!!!!

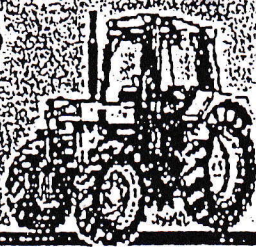
'n Terechte keus als het gaat om
prijs en kwaliteit!

sportcentrum
ALEX STAAL

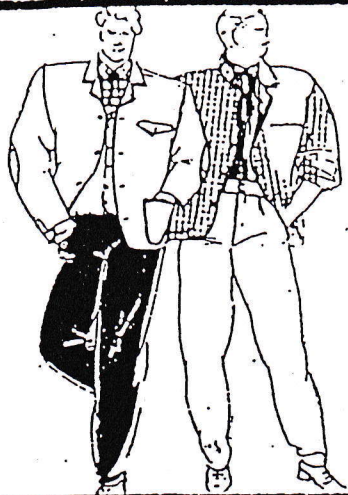
De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

**SPORT
POINT**

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



Landbouw-werktuigen-handel



Aktuele mode

Gewoon gaan kijken

**WILLIAM
SPAAN**
MODE

Tolberterstraat 9 05945-13210

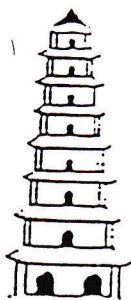
FOTOSNELSERVICE *de Liekeblom*

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.

Wetenswaardigheden

- In 1994 gaat de KNAU honderd doping-controles buiten wedstrijd-verband doen.

Moeten we straks op zondagochtend -midden in het Nienoord- onze plas doen, terwijl een official toezicht houdt.....!

- Bij de NeCeDo (Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken) in Arnhem kun je voor f 10.= een dopingwaaier kopen.
Dat is een klein waaierboekje waarin staat welke anabole middelen je met veel stimulantia, nog meer diuretica en de beste beta-blokkers kan combineren.

- Als Bettine Vriesekoop eenmaal gestopt is met tafeltennis, wil ze gaan lopen. Ze denkt zelfs al aan de marathon van New York.

- Een Russische bouwvakker liep op een indoorbaan in Moskou in 12 uur de afstand van 159 kilometer en 736 meter.
Twee keer is hij tijdens z'n "race" gestopt; éénmaal voor een massage en éénmaal voor een sanitaire stop.
Zo'n man moet toch wel ronde-psychotisch zijn geworden ?!

- Drie persoonlijke records op de marathon van Rotterdam. (!!)

Hans van Leeuwen liep 3 uur en 14 minuten !!!

Hendrik van Wijk kwam zo'n twee kilometer voor het eind in zo'n snelle tijd aan me voorbij, dat ik dacht; "Dit moet een nieuw p.r. worden".

Jan vd Kaap had na 25 kilometer een blaar van vijf bij vijf centimeter onder z'n voet. Hij stapte naast de baan en ging dit p.r. eens rustig bekijken.

- Op de afscheidsreceptie van (ex-wethouder) Jan de Jong, maakte burgemeester Langedijk de opmerking dat zijn stijl van lopen tegenwoordig mooier is dan vroeger.

Mag z'n stijl van lopen mooier zijn, z'n stijl van liggen lijkt nergens op als ik de foto bekijk met Jan "gestrekt" op zijn net aangeboden luie tuinstoel. Gelukkig maar, want zo'n stoel is funest voor zijn verdere lopers-loopbaan.

Die foto is mogelijk voorlopig de laatste. Je kon geen Nieuwsblad, Midweek, Leekster Courant, Roder Journaal, Regiobode, Noord-Wester of Droaver open slaan of je zag die grijnzende kop.

□ "Mensen die aan sport doen, zien er mooier en optimistischer uit dan mensen die niet aan sport doen. Zo'n Gert-Jan Theunisse blijft er toch gewoon goed uitzien."
Theater- en tv-man Paul Hae-
nen in Sl

MOET JE ZE MAAR
EENS MOOI EN BLIJ
OVER DE FINISH
ZIEN KOMEN

De achtste Leekster Lenteloop

De achtste editie van de Leekster Lenteloop is nu alweer twee weken achter ons en de evaluatie-vergadering is al weer geweest. Het is dit jaar een groot succes geweest met de start in de Tolberterstraat!!

Terugblikkend begin ik zo'n beetje rond de eerste vergadering in september '93. Het draaiboek werd weer zo'n beetje gevolgd (met zo langzamerhand toch zoveel aanpassingen dat er een nieuwe versie moet komen) en dus is weer het startpunt SPONSORS. Dus weer bellen, presentatie maken, afspraken maken enz.

Al met al hebben we dit jaar financieel weer goed gedraaid, met name door de belangrijkste sponsors Douwe Veenstra, Univé en Eetcafé de Buren. Maar ook hebben we toch een hele rits van kleinere sponsors die in totaal een behoorlijk bedrag (al of niet in natura) bij elkaar brengen.

Ondertussen is het lobbyen bij gemeente en winkeliers begonnen om de Leekster Lenteloop in de Tolberterstraat te laten plaatsvinden en zowaar, het lukt! Als organisatie van de Lenteloop hopen we dit volgende jaren zo te houden en hopelijk in de toekomst ook de finish van de halve marathon in het centrum van Leek te laten plaatsvinden. Wie weet, wordt het vinden van sponsors dan ook makkelijker. We zoeken trouwens nog iemand die wil helpen bij het benaderen van sponsors!

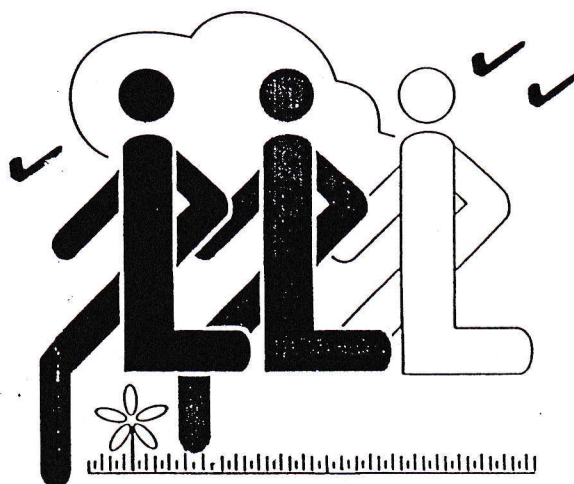
Naarmate 26 maart dichterbij komt, wordt de hoeveelheid vrije tijd van de organisatie-leden gestaag minder (Anko heeft het nog nooit zo druk gehad, maar hij tobt nog met de vraag of dit aan zijn leeftijd ligt). Maar evenals vorig jaar staat iedereen voor zijn klus en komt alles perfect voor elkaar. Nu ja, perfect? Een kleine greep uit wat er mis kan gaan:

- Sponsors die failliet gaan (Sportersworld)
- Een prachtig bord voor de omleiding naar het VEV-terrein met de pijl verkeerd om
- Als het vorige is opgelost, blijkt de slagboom niet open te zijn (opgelost met gereedschap van Anko)
- Politie vlak voor de start met lege walkie-talkies
- Net te weinig mensen op het parcours, waardoor de parkeerplaats vlak voor de start niet is afgesloten
- Als ik bij de beruchte parkeerplaats ben, moet ik terugsprinten om een paar seconden voor de start de startklok nog net te kunnen indrukken
- Valpartijen bij de scholieren waar anderen gedreven over heen lopen
- De jury die vlak voor de aanvang van de halve marathon beslist dat de aparte baan voor de finishende atleten niet gebruikt mag worden
- Anko die de bekertjes voor de snelste inwoner/ster van Leek thuis brengt. Maar beiden blijken slechts vier ronden te hebben gelopen
- Enzovoort.

Als loper merk je gelukkig weinig van al deze beslommeringen, maar nu en dan kun je een rood hoofd zien bij de betreffende organisator. Nu het grootste wapenfeit van deze ronde: De uitslag was op tijd!!! Het grote wonder is gebeurd en er zat maar één fout in! Dank aan het zo langzamerhand professionele team met de computer in de lerarenkamer van de LTS (onder leiding van Evert) en het doordruk-systeem van Anko voor het schrijfwerk van de juryleden. Met dat laatste komen we aan nog een ander punt waar aan gewerkt moet worden, n.l. het eventueel verminderen van het aantal ronden, omdat de jury in deze massa telkens het spoor bijster is. Eventueel uitbreiding van de looppronde richting Midwolde? We denken er over na. Het is meer werk in verband met afzettingen enz. en onze parcours-bouwer (Jan H) heeft dit jaar al een grote extra klus gehad in verband met de start in de Tolberterstraat. Iedereen bedankt voor de medewerking in het afgelopen jaar en tot 25 maart 1995!!

Peter H (voorz.)

8^e LEEKSTER LENTE LOOP



Nº 1401

Wedstrijduitslagen

Op 12 maart werd er in Eelde een halve marathon gelopen. René K liep hier een tijd van 1.16.16, Evert 1.37.34, Peter S 1.24.52 en Hans v L 1.31.47.

Geert vd B deed in Castricum mee aan de veldloop kampioenschappen voor gemeente-ambtenaren. Hij deed over de 11.8 km, 1 uur en 3 min.

De Leekster Lenteloop: Hendrik 1.18.45, Harm 1.23.31, Jan vd K 1.37.15, René K 1.12.01, Rob A 1.40.00, Siep 1.42.44, Peter K 1.44.59, Rob H 1.24.10 en Frits 1.28.48.

Gefeliciteerd !

- De jarigen voor de komende twee maanden.
En, omdat we respect hebben voor de ouderdom,
de ouwetjes het eerst.

58 jaar	Jans Meyboom op 13 juni
48 jaar	Leen van Wijk op 21 juni
46 jaar	Chris Lauxen op 28 mei
46 jaar	Henk Haak op 15 juni
45 jaar	Kea de Boer op 22 juni
42 jaar	Trijnie van der Velde op 1 juni
31 jaar	Martha Berg op 2 mei.

De intensiteit van de feestelijkheden is
evenredig aan de leeftijd (neem ik aan).

- Jan de Jong heeft tijdens zijn twaalf jaren als
gemeenteraadslid (waarvan acht jaren als wethouder)
zich zeer verdienstelijk gemaakt voor de gemeente
Leek. Jan is dan ook onderscheiden met de legpenning
van de gemeente Leek.
Namens de Loopgroep, proficiat Jan !

- Op 24 maart j.l. is Gerwin Terpstra geboren.
Gerwin dacht ik..... en sloeg de stukken er maar
weer eens op na. Het schijnt een tweestammige
Germaanse naam te zijn met de betekenis van
"speervriend". (ger = speer, win = vriend)
Jannie en Gjalt van harte gefeliciteerd met
deze jonge vriend.

Lenteloop-impressies

Naast de terugblik van Peter H op de Leekster Lenteloop, hieronder de bijdrage van anderen.

De helft van het aantal organisatoren van, hulpverleners bij en deelnemers aan de Lenteloop heeft gereageerd op het verzoek een paar regels te schrijven over hun belangrijkste indrukken rond **dít** loopfestijn.

- B ezwangerd door een lente-loop-gevoel
E n door de zon niet al te koel

B egon ik omgeven door vele -zo men zegt- dwazen
O m eens lekker uit te razen
S nel vond ik een tempo dat me paste
M aar werd ik gepasseerd door de echte-lopers-kaste
A l vond ik dat zelf geen echt bezwaar
N a afloop: goed gevoel (3 ronden, 1.06.33) en tot volgend jaar.

- Het parcours

De 8e LLL was voor mij parcours-/grensverleggend. Dit betekende meer voorbereiding en nauwkeurig plannen.

's Ochtends de taken verdelen onder de parcoursbouwers. Deze taken bestonden uit:

- aangeven route naar inschrijving LLL
- afzetten van het parcours
- versieren van de Tolberterstraat
- start/finish in orde maken
- verzorgingsposten opstellen.

De ronde van de scholierenloop was om 13.00 uur gereed,.....net op tijd! Daarna werd het parcours op Nienoord definitief afgezet en de 5, 10, 15 en 20 km-paaltjes geplaatst.

Om half drie rennen naar de Tolberterstraat om daar het parcours nog aan te passen aan de halve marathon,.....gelukkig was Peter H hier al mee bezig gegaan!

De politie werd nu geïnstrueerd om de asfaltweg naar Nienoord af te zetten. Na de start van de halve marathon met de traktor van Eppie Land de Tolberterstraat af breken,....wel netjes!

Om twintig voor vijf werd de rest afgebroken en opgeruimd; nog geen uur later was het karwei geklaard. Alhoewel,....Douwe werd om half twaalf 's avonds nog uit bed gebeld om een vergeten tafeltje uit de Tolberterstraat te halen!

Langs deze weg wil ik de parcoursbouwers en -brekers Douwe, Heino, Geert, Jan de B, Bé, René, Peter, Michel, Hans, Siep, Take en Arwie bedanken.

Jan H

- 1991 Leekster Lenteloop niet gelopen.
- 1992 Leekster Lenteloop weer niet gelopen.
- 1993 Leekster Lenteloop al weer niet gelopen.
- 1994 Weer zeer belangrijk werk verricht met opbouwen en afbreken, jury enz.
Maar toch begint er iets te knagen.
Voor volgend jaar toch maar meer trainingsuren in de agenda plannen.
Maar uhhh....., ik beloof niks.

Take

- René Goossens liep zijn eerste wedstrijd sinds hij lid is van de Loopgroep Nienoord.
Hij koos voor één ronde (4,2 km) om zo een tijd neer te zetten, waarop de komende maanden zijn trainingstempo's kunnen worden gebaseerd.
Gezien het feit dat hij nog maar enkele maanden weer regelmatig traint, is 15.08 min. een mooie tijd om mee verder te werken.

René

- Drie zaken zijn me het meest bijgebleven.
Ten eerste die twee Duitsers, die om + 12.00 uur hun startbewijs bij me kwamen omruilen voor een tegeltje. Op dat moment wilden ze al hun rondjes lopen om weer vroeg terug te kunnen keren naar Emden. Na nog een t-shirt van de LLL voor 10 Duitse Marken te hebben gekocht, vertrokken ze voor hun vroegtijdige rondjes.
Dan die atleten die zeggen zo lekker gelopen te hebben, maar in een tijd vēr boven hun niveau. Quasi achteloos beweren ze op een tijd van 2 uur te zijn weggegaan. Maar goh, kijk nou, ze zijn in 1 uur 35 binnengekomen. En dat terwijl ze wel 1 uur 15 kunnen lopen!
Als laatste is niet mij, maar m'n omgeving bijgebleven de alles verzengende King-Ling-knoflookkegel na het etentje met de organisatoren en mede-vrijwilligers.

Ad

- "t Waait stevig, windkracht 6, maar volgens de kenners een gunstige wind. Nou dat moet nog blijken!
De lucht ziet er ook behoorlijk dreigend uit en dan klinkt het startschot.
Ziezo, lopen maar. Gelukkig valt het me niet tegen en kan ik zonder al te veel moeite de vijf rondjes uitlopen.
Bij de finish blijkt dat ik zelfs drie minuten sneller ben dan vorig jaar. En de volgende dag merk ik dat ik geen last heb van stijfheid. Dat is dan toch te danken aan Anko's goede trainingen.

Wytske

○ Leekster Lente Loop,mijn, pardon onze ervaringen

Al acht jaar ben ik op een of andere wijze betrokken bij dit gebeuren. De eerste vijf jaar als voorzitter van het organiserend comité, twee jaar als loper, verder als jury kontakt persoon, distriksbestuurder, parkoersbouwer etc. Elk jaar heeft het toch weer een speciaal plaatsje in mijn hart. Elk jaar leven meerdere leden van ons gezin mee met dit gebeuren. Marga, die broodjes smeert, inschrijvingen verzorgt en ook nog ieder jaar weer loopt.

Joost, die of loopt en/of zich verdienstelijk maakt bij de verzorging. Alleen hond Carro (van 't Brouwerswiekje, officieel), min of meer aanstichter van het hele gebeuren, is slachtoffer van dit evenement: hij moet de hele dag thuis blijven in plaats van in het bos mee te draven.

Het was Joost, die de hele kollektie tegels op een rij in zijn kamer heeft hangen, dat ik plotseling schrok. Kijkend naar het laatste tegeltje, zag ik dat de LLL was verworpen tot een soort van gehandicapten-sport. Niet dat ik daar iets op tegen heb, maar toch..... Bij genoemde tegel ontbreekt een been. Begint hier de aftakeling, is dit het begin van het einde ? Kop op, die tien jaar moeten er in zitten en nog meer ook.

De nieuwigheid om de start en het gehele scholierengebeuren in het dorpscentrum te laten plaatsvinden, is mijns inziens een geslaagd experiment. Wel zou ik als suggestie meegeven om de ronden bij de scholieren iets groter te maken om het geheel iets overzichtelijker te maken. Ook dient eens te worden nagedacht om naast de scholierenlopen, jeugdlopen voor KNAU-leden te organiseren in de categorieën pupillen (A, B, C en D) en D-junioren.

Siep

○ De Leekster Lenteloop was voor mij een test in de aanloop naar de marathon van Rotterdam.

Vooraf schatte ik in dat een verbetering van mijn p.r. haalbaar moest zijn.

De eerste van de vijf ronden ging al bijna één minuut sneller dan ik had gepland. Door de vele trainingsarbeid in de afgelopen periode, was ik niet bang voor een terugval. Uiteindelijk kwam ik in 1.18.44 over de finish en verbeterde mijn p.r. met ruim drie minuten.

De organisatie was, net als voorgaande jaren, weer perfect en de start in de Tolberterstraat was een sfeervol gebeuren.

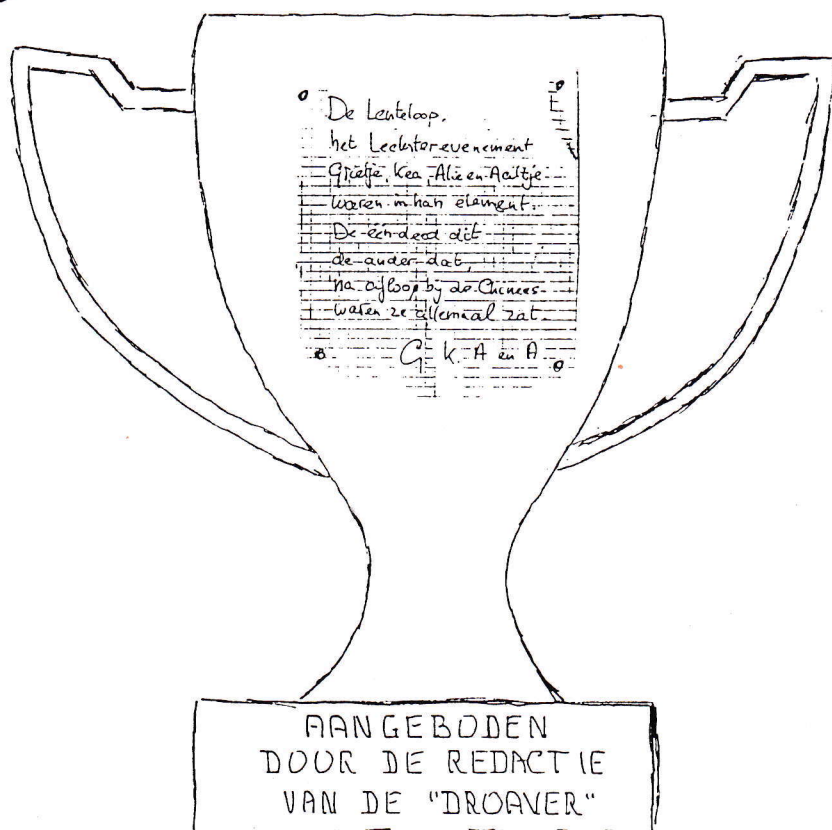
Hendrik

○ Zaterdag 26 maart, Leekster Lente Loop. De dag na mijn verjaardag is het om 9.00 uur verzamelen in de Technische School voor de briefing van de hulptroepen van de organisatie.

Ik mag samen met Bè vlaggetjes ophangen in de Tolberterstraat. Twee enorme rollen, een trap en wat touw krijgen we mee. Aan de ene kant langs de lantaarnpalen gaat het prima, de andere kant

met de boompjes is wat moeilijker. In ons enthousiasme blokkeren we de straat. Een dwarsgespannen lint met vlaggetjes verspert de weg voor een vrachtauto. We zijn niet alleen. Ook de geluidswagen hangt van alles op. De dranghekken staan er ook zo maar ineens. Om elf uur is er even tijd voor koffie en het luchtpakket. Dan begint al de scholierenloop. Van Peter H krijg ik een rood vest en samen met Taco is het verkeersregelen in het centrum. Van Jellie kreeg ik nog wat rugnummers die geruild moesten worden. Bij de start van de halve marathon verkeer regelen met de politie aan de andere kant van het dorp. Start geweest en samen met de zoon van Anko vlaggetjes weer uit de bomen en de lichtmasten halen. Alie komt langs, was het druk, waren er veel? Ik zou het niet weten. Als de vlaggetjes zijn opgerold, komt Jan weer aanrijden met zijn trekker. Hij achter het stuur, wij dranghekken laden. Op de parkeerplaats blijkt het een grote puinhoop. Sponzen, bekers, schillen, wat een chaos. Met de bezem uit de auto van Jans en veel helpende handen is de rommel weer snel verdwenen. Op naar de Technische School voor de prijsuitreiking. Ik ben moe en de pils is lekker. Douwe en Jans komen binnen en melden dat ze alles op de wagen hebben. Jan H heeft nog een andere opdracht. Douwe wil eerst pils. Op de manier waarop hij daarin hapt, zie ik dat hij het ook wel gehad heeft. Het is vijf uur, met een roodgloeiend hoofd van de harde wind, ga ik naar huis. Lekker douchen en dan in m'n luie stoel.

Geert



....en deze dames
krijgen de beker
voor hun "snelle"
en meest inhoud-
rijke bijdrage.

- Dit was hem dan, loop nummer 8
Nadat men hierop een jaar lang had gew 8
Ook dit jaar was het weer m 8 ig
En vooral ook pr 8 ig
Ook dit jaar had men weer aan een droge dag ged 8
En werd er voldoende basis aangebr 8
Alle 9 stichtingsleden gaven reeds hun zegen
En garanderen daarmee voor volgend jaar loop 9.

Anko

- Op 26 maart heb ik aan de Leekster Lenteloop meegedaan en uitgelopen onder goede weersomstandigheden. De frisse noordwestenwind zat voor ons lopers dus in de goede hoek.
Voor het eerst sinds ca. 2 jaar weer eens lekker een wedstrijd gelopen en met mijn tijd van 1.37.13 ben ik dan ook tevreden.
Op zondag de training maar weer opgepakt voor de marathon van Rotterdam die op zondag 17 april wordt gehouden. Daarover t.z.t. bericht.

Jan v.d. K

- Eigenlijk merk je weinig van de hele LLL als je, zoals ik, de hele dag in de LTS bent, waar het wedstrijdsecretariaat gevestigd is.
Maar het heeft een eigen sfeer, die LTS, mijn typische LLL-sfeer.
Samen met de steeds geroutineerder wordende groep medewerkers (dank, dank!) "loopt" alles steeds soepeler.
'k Had een tevreden gevoel toen ik 's avonds om half elf naast mijn Ep op de bank plofte.
"Hoe was de LLL ?", vroeg hij. "Uh, uh..... 'k weet niet; in de LTS liep 't in ieder geval goed".

Jellie

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'



De Schans 14a,
9351 AZ Leek

Tel. 05945-17561

Let's go
GOACH

SPORTSHOES AND SPORTSWEAR

ASSEN · DRACHTEN · EMMEN

GEDEPTE SINGEL 42 ASSEN

AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK

Caravans:

Avento **Blad**

Het bedrijf voor uw complete AUTO/CARAVAN-SERVICE



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



Automobielen:

FIAT

: Tel. 05945-12464

Koops

kantoorboekhandel

kantoormachines

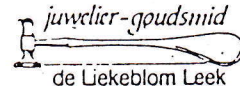
kantoormeubelen

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

ONZICHTBAAR

is onze service maar wel hoorbaar
(bij uw burens)

van zanten
juwelier-goudsmid



de Liekeblom Leek

Briljant in alle facetten - 05945-17141

Trainingsschema voor de zondagmorgen

- 1-5 training Zuurse Duinen.
- 8-5 training Nienoord. 5 x 200, p 100, 5 x 300, p 150, 5 x 400,
p 200, 5 x 500, p 250. sp 6 en 8 min.
- 15-5 training Nienoord. Duurloop van 2 uur met hierin 6 x 8 min.
- 22-5 training Roderbos. 3,6,9,12 en 15 min. p telkens de helft
van de gelopen afstand.
- 29-5 training Nienoord. Van 100 t/m 1200 m, p t/m 400 m 200.
sp 3 min. p t/m 800 m 400. sp 5 min. p t/m 1200 m 500.
- 5-6 training Bakkeveen. Testloop ronde.
- 12-6 training Nienoord. 12 x 400m, p 400m.
- 19-6 training Nienoord. Duurloop 2 uur, na iedere 10 min. 3 min.
versnellen.
- 26-6 training Coenderborg. 4 x 250 m, p 250 m, 3 x 2 km.
- 3-7 training Norg. Crossloop van 1½ uur.

Hemel

Soms voel 'k me als 'n ouwe krant
het lukt niet, voor geen meter
soms is de hemel op m'n hand
en gaat het stukken beter

(Toon Hermans)

Verder doet hij de inkoop van bloemisterij-artikelen en reist beurzen af, op zoek naar nieuwe producten.
Alles bij elkaar; druk maar leuk.

Gjalt is naar mijn idee geen man van onderzoek en experimenten. Dat geldt niet alleen voor bazen, maar ook voor vrouwen. Hij volgde niet z'n lage driften. Hij stroopte niet als een bronstig beest de Friese vlakten en wouden af op zoek naar een geschikte tegenvoeter. Nee, vijftig meter verderop woonde Jannie. Dat was te overzien voor Gjalt. (Sake kwam nog tot 200 meter. Friezen eigen?) In 1982 zijn ze getrouwd en bleven (vertrouwd) in Zevenhuizen wonen. Dochter Frouke werd in '92 geboren en Gerwin dan kort geleden.

Gjalt is een natuurliefhebber. Natuurlijk zoekt-ie, als een recht-gearde Fries, kievitseieren. En ook de fotografie beoefent hij het liefste buiten.

Hij deed nog meer buiten; voetballen. Vanaf z'n vijftiende jaar al bij de vv Zevenhuizen. Ook hier weer het bekende verhaal; veel blessures en toen maar gaan hardlopen. Eerst zo'n drie jaar bij AAC '61 in Assen en sinds '89 bij de Loopgroep. Hij had behoefte aan een andere trainingsopzet en zocht wat meer concurrentie. Vandaar zijn overstap.

En hij zou nog meer op de zondagochtendtraining willen komen, als die groep maar om 8 uur wilde beginnen.....

Ik weet hoe moeilijk het voor sommigen is. Dus ook nu vraag ik heel timide of hij nog een boodschap voor het grauw heeft.

Hoeveel ik er wel wil hebben, vraagt-ie. Zoals een goed vertegenwoordiger betaamt, heeft hij ze uit voorraad leverbaar.

Ik heb een simpele en een hele mooie voor jullie genoteerd.

De simpele luidt: Geduld en tijd is voor een hardloper essentieel en daarbij positief blijven denken.

En dan die mooie van de Mahabharata Terpstra:

Geniet van de vreugden
die je ten deel vallen
en draag het leed
dat tot je komt.

Wacht af in rust
op wat de tijd brengt,
zoals de landsman wacht
op het rijpen
van de vruchten.

Wedstrijdkalender

5-5	Bevrijdingsloop	SV Friesland	St Annaparochie
5-5	Bevrijdingsloop	HAC '63	Coevorden
7-5	Ripperdaloop	Jupiter	Winsum
7-5	Canterlandloop	Lionitas	Leeuwarden
11-5	De Acht van Jubbega	SV Friesland	Jubbega
13-5	Ot en Sienloop	ARGO'77	Roden
14-5	Lambertusloop	Start '78	Oldemarkt
14-5	Bildse marathon	SV Friesland	St Jacobaparochie
14-5	Stratenloop	Aquilo	Sellingen
15-5	Marathon	St Mar. Utrecht	Utrecht
17-5	Krakeelloop	HAC '63	Hoogeveen
19-5	Prestatieloop	SV Friesland	Hemrik
20-5	MARUMER STRATENLOOP	LOOPGR. NIENOORD	MARUM
21-5	11e Drenthe Marathon	St Mar ZO Drenthe	Klazienaveen
28-5	Ekiden Primeur	SV Friesland	St Jacobaparochie
1-6	Kappakringloop	Aquilo	Oude Pekela
4-6	13e Landschapsloop	IJsver. Geesbrug	Geesbrug
4-6	10 Engelse Mijl	AV '55	Heereveen
5-6	Twentemarathon	St Twentemar.	Enschede
7-6	Loop over de Bodem v d Zee	Spirit	Lelystad
8-6	Martinibokaal	GVAV-Rap.	Groningen (baan)
12-6	3M Marathon		Leiden
12-6	Muntendamloop	Veendam	Veendam
18-6	Trambaanloop	Luvictus	Oosterwolde
18-6	Oudevaartloop	HAC '63	Hoogeveen
20-6	Molenloop	De Sprinter	Nijeveen
22-6	Wallenloop	Start '78	Steenwijk
23-6	Blijhamloop	Aquilo	Winschoten
24-6	Heamielloop	Horror	Bolsward

Even voorstellen.....

De huiskamer bood een feestelijke aanblik met bloemen, kaarten, slingers en een bloemstuk van de Loopgroep pontificaal op de lage tafel.

Naast deze vrolijkheid vernam ik een bepaalde mate van disharmonie, van desoriëntatie. Begrijpelijk met zo'n kindje van achttien dagen oud. Dan moet het hele huishouden worden gereorganiseerd.

En als je dan nog druk bezig bent met de jonge boreling, staat er ook nog die ellende-pukkel van een clubondervrager op je stoep. Achteraf gezien was het niet het juiste moment om Gjalt Terpstra te interviewen. Maar ja, je doet wel eens wat in je onwetendheid..... De eerste tijd was niet Gjalt maar Gerwin Terpstra het middelpunt. Die werd echter rustig na een schone luier en een voeding, al of niet aangelengd met Beerenburg (is 't niet goed voor het kindje, dan is 't goed voor 't mintje).

Gjalt Terpstra, als Fries geboren in 1955 in Leege Midden, de slaapstad van Aldeboarn. Leege Midden aan de boorden van de Wijde Ee. Midden in Friesland, dan ook nog leeg en verschrikkelijk weids.

Nou, dan hoeft ik jullie niets meer te vertellen.....

Hoe komt zo'n ooievaar er bij om in dit godverlaten oord een kind te droppen. Waarschijnlijk per abuis laten vallen tijdens het kikkers zoeken. Maar Gjalt is er toch groot geworden. Waarmee en waardoor vertelt het verhaal niet.

In Aldeboarn (ondertiteld als Oldeboorn) ging hij naar de lagere school. Steeds meer van de wereld ontdekkend, ging hij naar Akkrum, naar de ULO.

Toen z'n ouders naar het buitenland -naar Zevenhuizen- gingen verhuizen, ging Gjalt mee. Hij moest boer worden, net als z'n vader, en ging toen drie jaren lang naar de Lagere Landbouwschool in Oldekerk. Daarna nog eens drie jaar naar de Middelbare Agrarische School in Groningen.

Omdat de Minister van Defensie -in '76- vermoedde dat Gjalt met zoveel agrarische kennis wel een konijn van een kanon kon onderscheiden, werd-ie ingedeeld bij de artillerie in Havelte.

De minister had zich echter verkeken. Na een paar maanden stond-ie alweer op straat. En het thuisfront blij; hij kon nu fijn meehelpen op de boerderij.

Gjalt is geen man van twaalf ambachten, dertien ongelukken. In '77 kwam hij bij z'n eerste en nog steeds huidige baas.

Hij begon als chauffeur en magazijnbediende bij de firma Koenz in Groningen, een bedrijf in bestrijdingsmiddelen ten behoeve van de akkerbouw en wat bloemisterij-artikelen.

In de loop van de tijd is het zwaartepunt binnen het bedrijf verlegd naar de bloemisterij-artikelen. Gjalt heeft daarvoor de "buitendienst" op poten gezet. Hij is nu vertegenwoordiger voor de bloemisterij, tuinentra en zaadhandel. Crost met z'n handel dagelijks door de drie noordelijke provincies.

Rabobank. Aangenaam.

Rabobank 



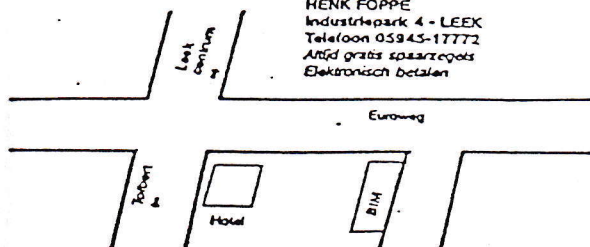
Volautomatische
Wasstraat



Pomstation

Bij BIM betekent
service nog iets meer!
Autowasstraat en Tankstation

HENK FOPPE
Industriepark 4 - LEEK
Telefoon 05945-17772
Altijd gratis spaarregels
Elektronisch betalen



TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

- * Nieuwbouw
- * Verbouw
- * Onderhoud
- * Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

SPORT SCORE

LEEK / RODEN

Speel op zeker met Sportscore