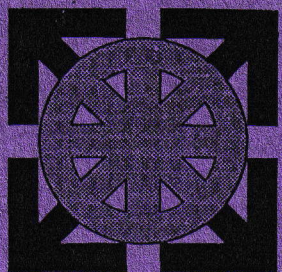


augustus '94

Chiriki W.

loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

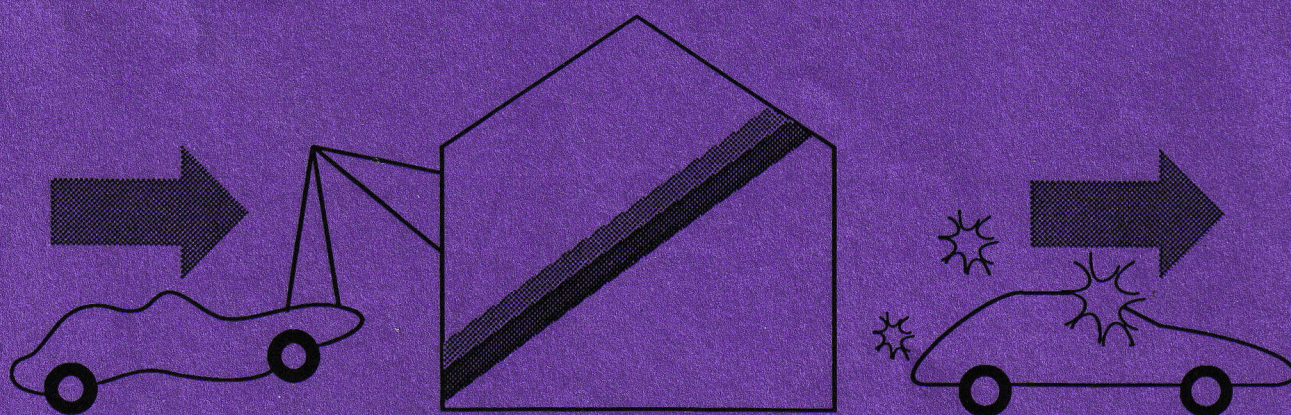


**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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"

6e jaargang

nummer 3

Inhoud

Van de redactie	blz. 2
Sport-b.h.'s	3
Marathon Enschede	5
De jarigen	6
Wedstrijduitslagen	6
Gave gympen kunnen je voeten verwoesten	7
Even voorstellen.....	10
Wedstrijdkalender	14

LOOPGROEP NIENOORD

Voorzitter:	Anko Odding J.P. Santeeweg 86 9312 PH Nietap tel. 05945-15598	Wedstrijdsecretaresse:	Jellie Land Leegeweg 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 redactie

Copy voor het volgende nummer van de Droaver graag inleveren
vóór of uiterlijk op 23 oktober a.s.

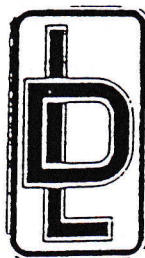
**“Wij zijn alle-
maal kleine
sappelaars,
druk bezig met
ons kleine
geluk.”**

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

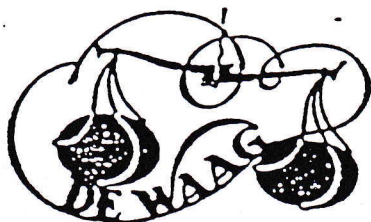
KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG”

- Sleervolle 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



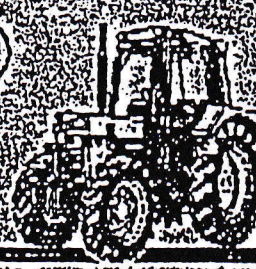
TEGELCENTRALE TOLBERT BV

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!!!!!!

E. LAND
Leegeweg 6
9745CP HOOGERK
TEL: (050)565982
Landbouw-werktuigen-handel



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

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

**SPORT
POINT**

SPORT-B.H.'S



de mannen is het wel door borsten. Mannen hebben wel eens last van 'runner nipples', tepels die door shirt en als gevolg van schuring ervan 'kapot' gaan bij het hardlopen, maar voor de rest houdt de overeenkomst op. Nu hoor ik de fietsster alweer denken: Zo, dit verhaal gaat voor mij niet op, want op de fiets bewegen m'n borsten toch niet. Dat gaat echter niet eens op voor het wielrennen, laat staan voor actievere fietsbewegingen. De ondergrond is bij het fietsen vrijwel nooit egaal, dus al is het maar af en toe, grote en kleine borsten krijgen regelmatig een opdonder te verwerken. Dat geldt sterker voor mountainbikers, waarbij de ondergrond in principe nooit vlak of regelmatig is en in nog sterkere mate geldt dit bij het beoefenen van run-bike-run en triatlon, waarin het accent sterk op lopen ligt. Vrouwen die borsten hebben die groter zijn dan maat AA75 (voor niet-ingewijden in deze terminologie, dat is zeer klein) en bovendien sporten, hebben allemaal wel zo hun eigen, en vaak niet al te beste, ervaring met borsten en sporten. Om het simpel te stellen: borsten zijn onhandig bij het sporten.

Of je nu wel of niet gelooft in of waarde hecht aan specifieke vrouwen-fietskleding, fietsen en accessoires, is voor het onderkennen van het belang van een effectieve ondersteuning van borsten bij het sporten niet nodig.

Veel vrouwen hebben al last van hun borsten als ze de trein moeten halen, laat staan dat ze langere tijd rare bewegingen maken bij fitness, aerobics, paardrijden, hardlopen of fietsen. Als sportende vrouwen zich in iets onderscheiden van sporten-

VROUWEN

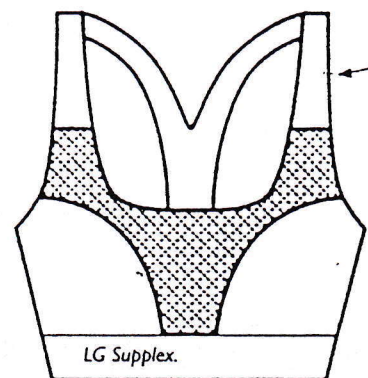
EEN RUBRIEK VAN INEZ BOOGAARTS

Borsten zijn eigenlijk wat rare lichaamsdelen. Een borst is geen spier en daarom ook niet trainbaar, zoals je bijvoorbeeld wel je triceps kunt trainen en sterker kunt laten worden. De ondersteuning van de borsten door het lichaam of door andere spieren of lichaamsdelen is minimaal. De borst is voornamelijk samengesteld uit vetweefsel, klierweefsel en een beetje bindweefsel en het is vooral de huid die de borst op de plaats houdt. De zogenoemde bandjes van Cooper (ligamenten van Cooper) bestaan uit bindweefsel en strekken zich uit tussen de huid en het omhulsel van de grote borstspier. Deze ligamenten ondersteunen waarschijnlijk de borsten, maar ze zijn niet zo sterk en worden naar al waarschijnlijkheid ook snel opgerekt, waardoor de borst gemakkelijk kan (uit)zakken. Zeker naarmate de huid minder elastisch wordt (ouderdom) of wanneer de borst onvoldoende wordt ondersteund.

Het belang van een goed sport-b.h. zit 'm dan ook niet alleen in het voorkomen van

al teveel beweging van de borsten, maar daarnaast ook in het feit dat dergelijke bewegingen zonder ondersteuning mogelijk op langere termijn tot blijvende klachten kunnen leiden. Dus dat je borsten altijd pijnlijk zijn, ook wanneer je niet sport, en dat ze ook kunnen gaan 'hangen'. (Deze laatste 'relatie' is overigens niet met zekerheid vastgesteld, maar diverse onderzoekers wijzen erop dat zulks mogelijk is.)

Al in de jaren zeventig konden de eerste zogenoemde sport-b.h.'s worden gesignaleerd. Deze eerste generatie b.h.'s kenmerkt zich vooral door wat stevigere



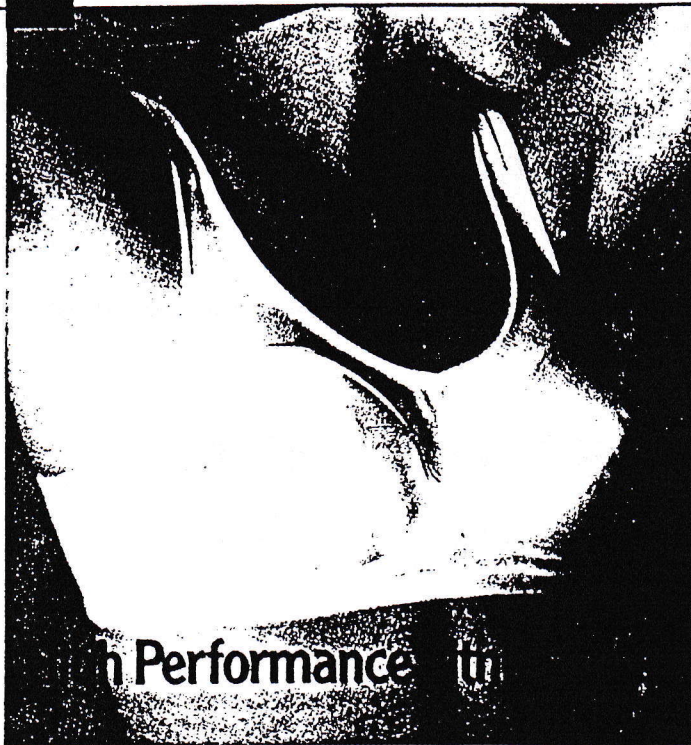
bandjes en meestal een voorsluiting, al dan niet met een zogenoemde race- of T-back. Dit was al een hele verbetering, omdat met deze achterkantjes in ieder geval werd voorkomen dat de bandjes afzakten en een zekere stevigheid werd er ook wel mee verkregen. Gelukkig is er nog meer verbeterd. De essentie van een echt goede sport-b.h. is vrij simpel: hoe minder de borsten bewegen, hoe beter. Want als ze niet bewegen, doen ze automatisch minder of zelfs helemaal geen pijn.

Veel van de nieuwe generatie b.h.'s gaat dan ook van het principe uit waarbij de borsten als het ware stijf tegen het lichaam worden gedrukt, zodat er dus zo min mogelijk beweging en wrijving is (tja, die corsetten uit de tijd van Lodewijk waren nog ergens goed voor, alleen deden vrouwen toen zo weinig aan sport).

merk	Constructie	Banden	bandbreedte onder	maat	prijs
LG Dryflex	-minimale beweging borsten -afwerking oksel: niet te hoog	breed/rechte rug/ gesloten bandjes dicht bij armen dan nek	breed/rechte rug/ gesloten bandjes dicht bij armen dan nek	S-XL	f 59,-
LG Supplex	-beweging mogelijk -afwerking oksel: laag	smal/race-rug/bandjes dichtbij nek	smal/race-rug/bandjes dichtbij nek	S-XL	f 69,-
ogp	-geen beweging borsten -afwerking oksel: hoog	middelbreed/stevig/race-rug/bandjes dichtbij nek	middelbreed/stevig/race-rug/bandjes dichtbij nek	S-XL	f 79,75
sport-b.h.	-geen beweging borsten -afwerking oksel: hoog	middelbreed/stevig/ge-sloten race-rug/bandjes dichtbij nek	middelbreed/stevig/ge-sloten race-rug/bandjes dichtbij nek	S-XL (C/D/DD)	f 79,95
Van der Valk	-beweging mogelijk -oksel niet te hoog -met frame/beugels	smal/verstelbaar/haakjes (afgewerkt)/borsten 'hoog'	smal/verstelbaar/haakjes (afgewerkt)/borsten 'hoog'	70B- 85DD	f 99,50
Van der Valk	-geen beweging borsten -oksel: hoog	smal/stevig/lage rechte rug/bandjes dichtbij armen	smal/stevig/lage rechte rug/bandjes dichtbij armen	S-XXL (A/B tot DD/E)	f 59,95 f 64,95

UIT "FIETS" (7-94)

VROUWEN



h Performance in

Sport-b.h.'s die voor mountainbiken, run-bike-run en triatlon van belang zijn, kunnen grofweg in twee typen worden verdeeld. Er zijn de zogenoemde tops met ingebouwde b.h. en de echte sport-b.h.'s. Overigens is het onderscheid in de praktijk niet altijd even gemakkelijk te maken (bijvoorbeeld Tinley). De tops met ingebouwde b.h. zijn meestal zelf al wat stevig en elastisch qua materiaal (Hind, Louis Garneau en Pearl Izumi bijvoorbeeld). De b.h.'s die erin verwerkt zijn, variëren sterk in kwaliteit. Sommige lijken er meer voor de show in te zitten dan een functie te vervullen. Maar sommige van de beste tops kunnen zich redelijk meten met een middenklasse sport-b.h.

Het voordeel van een top plus is gelegen in het feit dat je niet op zoek hoeft naar een b.h. die onder je hemdje past en met sommige tops kun je zelfs zwemen, hetgeen voor triatleten gunstig is. Toch zijn er maar weinig tops waarmee je echt langere tijd kunt hardlopen, terwijl ze voor het fietsen heel aardig vol doen. Je moet wel een top hebben die snoeistrak om je lichaam zit, zodat de borsten zo weinig mogelijk kunnen bewegen.

De keus in sport-b.h.'s die zowel voor het fietsen

als voor het hardlopen (en mogelijk ook nog andere sporten, maar daar zijn ze niet op 'getest') goed zijn, wordt steeds groter. Een 'goede' b.h. onderscheidt zich van de meestal goedkopere nepers op een aantal punten:

- zo weinig mogelijk beweging: dat wil dus zeggen dat de b.h.'s zodanig geconstrueerd zijn dat de borsten zo steif mogelijk tegen het lichaam worden gedrukt. Sommige b.h.'s hebben wel enigszins gevormde cups.
- twee lagen. Soms is het materiaal aan de buitenzijde anders dan dat aan de binnenzijde, meestal met het idee dat transpiratie opgenomen moet worden en naar buiten gewerkt moet worden. Sommige merken gebruiken een combinatie van katoen en polyester, andere nemen meer naar de nieuwe vork-schutge stoffen (Spandex) en Listeraard Coolmax.
- geen sluitingen. Dus geen haakjes die kunnen irriteren op de huid of los zouden kunnen schieten.
- uit één stuk, waarbij geen naden over de borsten of tepels lopen. Dit vermindert de kans op 'runner nipples' aanzienlijk.
- zo weinig mogelijk frutsels of

kantjes die tot schuren zouden kunnen leiden.

De geteste b.h.'s onderscheiden zich van elkaar in de details. De positie van de banden bijvoorbeeld. Bij de meeste b.h.'s liggen de banden vrij dichtbij de nek en op de spieren die daar onder lopen. Na verloop van enige uren (2 uur of meer) kan dit als hinderlijk worden ervaren, omdat de druk toch vrij groot is en deze spieren nogal gevoelig zijn. Een fietstocht van 3 uur of langer is evenwel geen uitzondering. Bij de Minimal Bounce Bra (MMB) en LG Dryflex liggen ze dichterbij de armen.

Bij fietsen en hardlopen zijn in principe geen elastische bandjes nodig die als het ware 'meebewegen' met grote armbewegingen. Enigszins elastische banden kunnen wel na verloop van enige uren, vooral bij het fietsen, als prettiger worden ervaren dan de 'onbeweegbare' bandjes die op hun beurt als te knellend ervaren kunnen worden.

De opening onder de oksel varieert nogal tussen de verschillende merken. Dit is vooral een persoonlijke voorkeur.

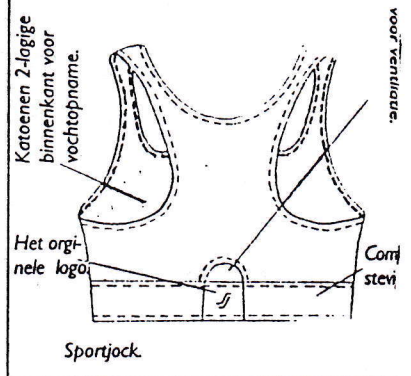
Wel lijkt het zo dat hoe hoger de aansluiting, hoe minder beweging van de borsten mogelijk is.

De gebruikte materialen lopen nogal uiteen. Katoen voelt erg prettig aan op je huid, maar heeft als nadeel dat bij zeer intensief gebruik het vocht niet goed weg kan. Dit kan wel bij Coolmax dat vocht naar buiten afvoert. Je keuze in materiaal wordt vooral door persoonlijke voorkeur, huidgevoeligheid, intensiteit van de activiteit en de behoefte aan stevigheid bepaald.

De band onderaan de b.h. kan ook sterk in breedte verschillen. Bij de eerder bekeken b.h.'s liggen de banden tussen de 2 en 5 cm, tezamen met het gebruikte materiaal voor de band en de mate van elasticiteit, kan dit tot meer comfort leiden. Hoewel sommige van deze stevige banden de eerste paar uur als aanvaam worden ervaren, kunnen ze na meer dan 3 uur wel pijnlijk worden.

Bij deze kan geconcludeerd worden dat wanneer

je tot het aanschaffen van een echt goede sport-b.h. besluit, je nauwelijks een miskoop kunt begaan. Wel moet je je van tevoren realiseren waarvoor je 'm aanschaft. Een b.h. die je uitsluitend op de racefiets zult dragen (bijvoorbeeld de Vanity Fair of LG Supplex) hoeft minder 'stevig' te zijn dan een b.h. die zowel voor het fietsen als hardlopen en eventueel nog andere sporten geschikt moet zijn (alle andere). Sommige b.h.'s die voor het hardlopen uitstekend zijn, kunnen tijdens een mountainbike dagtocht wel comfortabel zijn, maar enigszins als te strak - met name op de schouders - worden ervaren na enige uren.



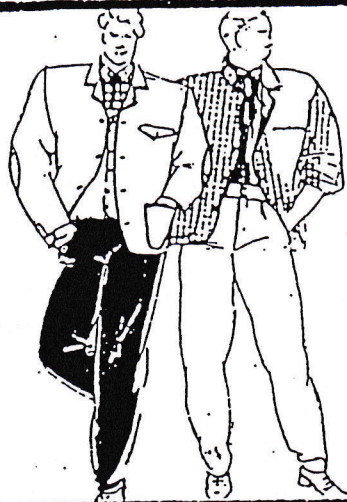
Als je een b.h. gaat aanschaffen, schroom dan niet om in het pashokje of in de winkel eens lekker te gaan hupsen en springen om de b.h. alvast op z'n stevigheid te testen. Maak rare bewegingen en probeer zoveel mogelijk je armen te draaien. En als je onverhoopt zwanger mocht worden, dan blijkt zo'n sport-b.h. (volgens insiders) al helemaal nog niet zo'n gekke keus geweest te zijn.

(bronnen: 'Waarom en Welke Sport-BH', van Christy Niemeyer, in opdracht van Ladybug (1993); 'Burn your bra', Jane Hare).

LG Dryflex, Minimal Bounce Bra, Louis Garneau, Pearl Izumi, Spandex, Vanity Fair, Ladybug, tel. 020-6769212, Minimal

Bounce Bra: Champions Sports & Services VOF, tel. 01864-3112;

Jogbra action tech: Smash BV, tel. 03404-30711.



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.

Marathon Enschede.

Na mijn mislukte optreden van de marathon van Rotterdam (Ad nog bedankt voor jouw opbeurende woorden), alsnog besloten om op 5 juni koers te zetten naar Enschede, voor een wegwedstrijd over 42 KM en wat luttele meters.

Want laten we eerlijk zijn, als je 42 KM kunt hardlopen, dan toch zeker ook die laatste 195 meter. Enfin na een week van rust na de teleurstelling van Rotterdam de training weer opgepakt om maar weer de nodige duurlopen en tempoverssnelingen af te werken om dus goed voorbereid aan de start te verschijnen.

Konditioneel zat het goed voor elkaar, doch de weergoden, een andere onontbeerlijke faktor voor een goed resultaat zouden deze dag verstek laten gaan.

Om eksakt 12.00 uur werd de hele meute weggeschoten en al gauw na de start vormden zich diverse groepen van lopers en loopsters om gezamenlijk de elementen te trotseren.

Een harde tot stormachtige noordwestenwind, regen- en soms hagelbuien vergezelden ons gedurende de tocht van ca. 30 KM naar Hengelo..

Wie de situatie kent weet dat je de wind pal tegen hebt en dat er weinig beschutting te vinden is.

Ook van de groep waarin ik mij bevond fladderde van tijd tot tijd een loper of loopsters af en toen we na 2.23 uur in Hengelo waren, was de groep uitgedund tot 3 lopers, waaronder mijn persoontje. Heel voorzichtig begon ik aan nieuw P.R. te denken, 12 KM in 60 minuten moest haalbaar zijn, doch binnen een kilometer was die hoop gevlogen. Het lopen tegen de wind en de buien in en het kopwerk begon zijn tol te eisen.

Na een tijd van 1.08 uur over de laatste 12 KM kwam ik uitgeblust in het Diekmanstadion aan. Met een eindtijd van 3.31 uur op de klok was ik gezien de weersomstandigheden achteraf wel tevreden.

Jan v.d. Kaap

De jarigen

5 sept	Irene Dix	
14 sept	Rene Karreman	
17 sept	Frits Maas	
24 sept	Gjalt Terpstra	Allemaal
		van
1 okt	Wim Ligthart	harte
4 okt	Els vd Berg	en
11 okt	Evert Wensink	een
16 okt	Karst Feenstra	fijne
18 okt	Wytske Heuker	dag.
23 okt	Sake Bergsma	
26 okt	Jan Posthumus	
31 okt	Peter Schippers	

Wedstrijduitslagen

De Muntendamloop op 12 juni over een afstand van 9 kilometer werd door Henk B afgelegd in een tijd van 33 minuten en 4 seconden.

Rene K excelleerde in de Molenloop in Nijeveen op 20 juni. 9800 meter in 32.25.

Sneek-Bolsward-Sneek, 20 kilometer op 27 augustus. Peter H 1.19.18, Take 1.27.59, Kea 1.35.40 en Alie om en nabij de 1.30.40.

Aaltje, Grietje en Trijnie raffelden daar een 10 kilometer af in respectievelijk 57.27, 57.24 en 55.20.

Sorry, de verbinding met Sneek/Bolsward was even verbroken; Jans 1.24.18, Boele 1.30.59, Jan H 1.10.59 en Evert 1.24.18.

Even voorstellen.....

Eén van zijn hobbies is genealogie; spitten in gegevens van je vroegere familie. En zo komt hij er achter dat er nog al wat dominees in de familie hebben gezeten. Maar verwijzend naar zichzelf, vindt hij dat de familie is afgegleden. Ik vind echter van niet. Steeds als ik hem zie, vind ik dat er iets devoots van hem uit gaat. Een lid van de hoge clerus, de abt van het Cisterciënser klooster bijvoorbeeld. Il pastor fido. Niet ten prooi aan boze lust en begeerte naar zijns naasten os, ezel, vrouw, dienstmaagd of akker. Nee, ver weg van rijkdom en macht, warm en menselijk, of hij nu z'n pij en sandalen aanheeft of z'n trainingspak en loopschoenen. Het is mij om het even.

Zijn stijl van hardlopen is altijd iets gebogen; alsof hij dat kruis constant meetorst. En als-ie gaat sprinten, wordt het kruis alleen maar zwaarder.

Nee, dit is geen quiz, er zijn geen prijzen aan verbonden. Ik geef zelf het antwoord; Siep Schepel.

Siep kwam op aarde in 1947, in Zwolle. Maar volgens de ouwe Schepel was dat niet het beloofde land en hij trok met os, ezel, vrouw, Siep en dienstmaagd naar Groningen. In de stad is Siep groot geworden, ging hij naar de lagere school, de ULO en de HTS. In '68 kwam hij als volleerd werktuigbouwer van die HTS.

Je bent jong en je wil wat, ook in die tijd al, en hij stortte zich bij Philips op de ontwikkeling van strijkbouten. Maar na twee jaar dacht-ie; ze kunnen me de bout hachelen. Hij ging naar Delft en nam Marga mee, die tussen de strijkbouten door aan z'n strijkstok was blijven hangen.

Siep ging daar naar de Technische Hoge School om er geleerd werktuigbouwer te worden. Dat lukte, in '75 is hij afgestudeerd in de meet- en regeltechniek op medisch terrein. (En dat hij een regelneef is, daar kom ik nog op.)

Afgezien van wat voetballen als 6e reserve bij het 14e elftal van de Z-pupillen (geen potentiële Z-sider) bij Gruno, had Siep nog nooit aan sport gedaan. In Delft ging hij roeien bij de studentenroeivereniging Proteus. Hij trainde daar vier tot vijf keer in de week en heeft één jaar aan wedstrijden meegedaan in zowel de vier als in de acht.

Hier heeft hij ook leren hardlopen.

Maar nog even terug naar z'n maatschappelijke carrière. Na zijn afstuderen is Siep bij Cordis in Roden terecht gekomen. Van '75 tot '87 heeft hij zich bezig gehouden met onderzoek en ontwikkeling van producten voor ziekenhuizen en het klinisch testen hiervan in ziekenhuizen.

Na Cordis heeft Siep vijf jaar bij Pharmacia in Groningen gewerkt als hoofd procesontwikkeling. Het product was inplanteerbare lenzen. Hier miste hij echter het directe contact met de klant, de ziekenhuizen.

Dat deed hem besluiten naar Cordis terug te keren, waar ze hem ook wel weer wilden hebben. Hij zit hier in dezelfde functie als voorheen, alleen de groep waaraan hij leiding geeft, is groter geworden. Die groep houdt zich nu voornamelijk bezig met ontwikkeling van catheters voor de cardiologie en de radiologie. Veel reizen in binnen- en buitenland houdt hem op de hoogte van de ontwikkelingen op het gebied van medische producten en invloeden daarop.

Interessant maar druk, vandaar dat we hem de laatste tijd niet meer regelmatig op de trainingen zien.

Siep en Marga zijn in '72 getrouwd en hebben twee kinderen, dochter Maartje en zoon Joost.

Siep heeft hobbies:

- genealogie (hij denkt aan een boek over de familie Schepel),
- muziek (luistert naar koor-, opera- of popmuziek),
- zingen (overweegt zich aan te sluiten bij een koor),
- kunst (creëert niet zelf, maar kijkt er graag naar),
- postzegels (sportpostzegels, met als specialiteit atletiek-sportpostzegels) en
- fotografie (in z'n Delftse tijd is hij zelfs sportfotograaf bij de Haagsche Courant geweest).

Siep doet aan (andere) sport:

- schaatsen (was lid van de ijsvereniging Groningen, maar het viel moeilijk te combineren met z'n huidige baan),
- fietsen (is lid van de WTC-Roden, heeft al de Galibier beklommen en ooit nog eens de Ventoux) en
- tennis (hij en Marga zijn lid van de tennisclub Nienoord-Leek).

Siep is een regelneef. Dat klinkt wat onaardig, maar is niet zo bedoeld. Siep is de stichter van de orde van de Leekster Lentelopers. Hij heeft de stichting op poten gezet die de loopsport in Leek en wijde omgeving moet stimuleren, met als hoogtepunt de Leekster Lenteloop.

Tot en met '91 is hij voorzitter geweest, daarna wat ondersteuning gegeven en het jury-corps geregeld voor dit Leekster gebeuren.

Hij is tot dit voorjaar ook voorzitter geweest van de Sectie Atletiekevenementen. Die stelt de kalender op voor alle baan-, cross- en wegwedstrijden in district Noord, organiseert districts-kampioenschappen, stelt districtsploegen samen, organiseert het jury-wezen e.d. Leuk, maar wel veel werk en niet meer te combineren met z'n baan.

Siep is de aartsvader van de loopgroep Nienoord.

Zo'n jaar of acht, negen geleden liep hij regelmatig hard -met hond Carro- in het Nienoord. Hij kwam daar -ook regelmatig- een andere loper tegen; Jan de Jong. Ze raakten aan de praat. Goh, wat zou het leuk zijn om een loopevenement te organiseren. En dan ook gelijk maar een halve marathon. Aldus besloten ze.

Maar om wat vulling te hebben, moest de Leekster bevolking worden geactiveerd. Vandaar dat ze ook besloten om met liefhebbers voor die eerste Leekster Lenteloop te gaan trainen.

Stukken in de regionale en plaatselijke pers moesten deze initiatieven ondersteunen. (Uit Siep z'n plakboek heb ik iets uit het prilste begin bijgevoegd.)

Op een mooie zondagmorgen in augustus '86 kwamen Siep, Jan de Jong, ondergetekende en nog een aantal "activelingen" bij elkaar op de parkeerplaats van het Nienoord. En zo is het dus gekomen.....

Tot slot uit Siep wat bezorgdheid en komt met wat kritische noten. Hij vindt dat de groep niet homogeen genoeg meer is. Hij ziet "kastes" ontstaan; een zaterdag- en een zondaggroep. We moeten oppassen dat dit niet leidt tot een neerwaartse spiraal.

Een eigen honk en een informatiebord zou -onder andere- voor meer samenhang kunnen zorgen.

Bepaalde bevolkingsgroepen, bijvoorbeeld de jeugd, zouden wat meer geactiveerd kunnen worden. De loopgroep profileert zich te weinig.

Wellicht kunnen we ons voordeel doen met de boodschap van deze "broeder in de leer".

Ondanks wat tekortkomingen, hoopt hij toch dat de loopgroep een lang leven beschoren blijft.

Ad



● De organisatoren Schepel en De Jong (r) zien de halve marathon optimistisch tegemoet.

(Foto: Jelte Homburg)

Om zoveel mogelijk lopers uit Leek en wijde omgeving aan de start te krijgen, willen Schepel en De Jong voortaan iedere zondagochtend trainingen organiseren. „Morgen willen we starten. Iedereen die behoefte heeft aan bepaalde trainingsprogramma's of gewoon wat ervaringen wil uitwisselen is om tien uur wel-

kom op de parkeerplaats van het Landgoed Nienoord. Het lijkt ons een heel leuk idee om een loopgroepje te vormen. Dat gebeurt elders in het land ook op grote schaal. Want echt, voor het lopen van een halve marathon moet je goed getraind zijn. Je hoort wel eens verhalen van mensen die zonder een kilometer in de benen van start gaan, maar dat getuigt in mijn ogen van minachting voor je eigen lichaam.”

22-9-86 NvhN

