oktober '94

loopgroep nienoord

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

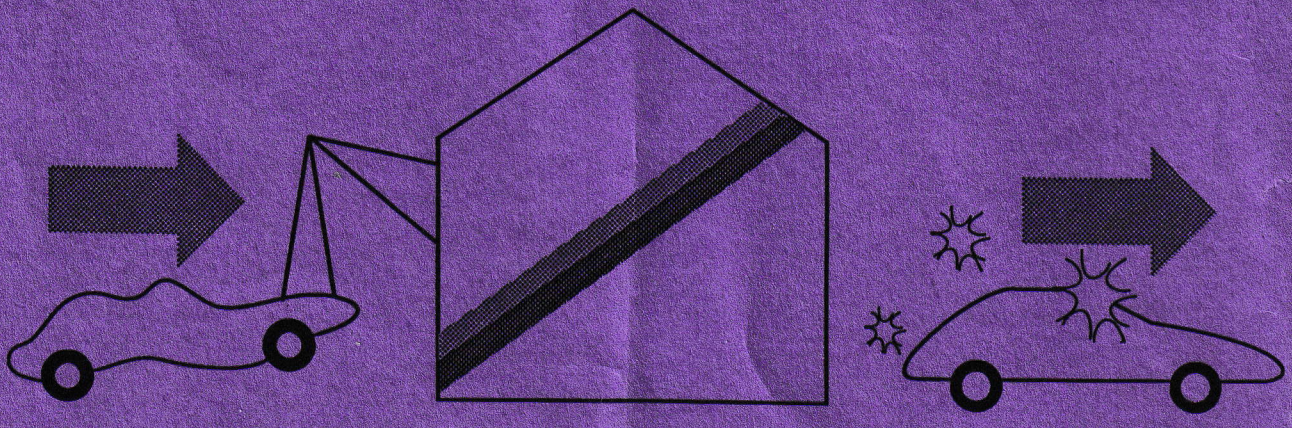
Alie Seffers
v. Goghstraat 8

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 4

Inhoud

Van de voorzitter	blz. 2
Van de wedstrijdsecretaresse	2
Van de penningmeester	3
Van de redacteur	4
Uitnodiging Algemene Ledenvergadering	4
Notulen Algemene Ledenvergadering, 16-12-93	6
Nienoordloopsters en lopers.....	8
Jaarverslag van de secretaris	9
"Trainings"-weekend Bakkeveen sept. '94	10
Wetenswaardigheden	12
Voor de liefhebber,....en wie is dat niet!	13
Berlijn 1994	14
Dames opgelet	15
Woensdagochtend	16
Even voorstellen.....	18
Wedstrijduitslagen	19
Afvallen en de ruststofwisseling	20
Trainingsschema Loopgroep Nienoord	21
Op jacht naar een PR	23
Blaren	24
De jarigen	26
Wedstrijdkalender	27

LOOPGROEP NIENOORD

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

Secretaris: Jan Hovinga
(voorlopig)

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

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

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

Redactie en typewerk: /Peter Hondebrink

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,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; Jellie Land

Kleding:

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

Van de voorzitter

In september hebben we weer kunnen genieten van het trainingsweekend. Door het zeer gevarieerde programma kon iedereen voldoende aan zijn of haar trekken komen.
Vooral verheugend was het dat veel nieuwe, of bijna nieuwe, leden aanwezig waren en dat deze vol lof over het gebodene waren. Want wat nieuw bloed in het ledenbestand kan de club alleen maar ten goede komen.
De laatste jaren is er een wat gezapige sfeer ontstaan bij een gedeelte van onze leden. Men bezoekt de trainingen niet of zeer weinig. Er worden veel minder wedstrijden gelopen en wanneer er wel wedstrijden gelopen zijn, wordt er vaak én geen gelopen tijd én geen kort wedstrijdverslag ingeleverd. Dit heeft dan ook tot gevolg gehad dat onze "hoofd"-redacteur Ad van Es heeft moeten besluiten om z'n zeer vele en vooral ook goede werk voor de redactie te beëindigen.
Het bestuur heeft nog geprobeerd om te bekijken of er mogelijkheden zouden kunnen zijn om Ad alsnog over te halen wanneer er aan een aantal voorwaarden zou worden voldaan. Ad z'n besluit stond echter vast en voor de club is dit echt heel jammer, want de kwaliteit van "de Droaver" is door Ad op een hoog niveau gebracht. En voor elke club is een clubkrant een "must" en de smeuïge, maar vaak ook scherpe toon van Ad zullen we nu moeten missen.
Helaas.
Misschien dat we op de jaarvergadering deze zaken kunnen oplossen, opdat ook in de toekomst weer uitgekeken wordt naar een nieuwe uitgave van "de Droaver".

Van de wedstrijdsecretaresse

Veldloopcompetitie:

De vier veldlopen vinden dit keer plaats in Appelscha (12-11), Groningen (10-12), Ter Apel (21-1) en IJhorst (18-2).
De belangrijkste verandering t.o.v. voorgaande jaren is de wijziging van de startvolgorde. De senioren en veteranen zullen eerst van start gaan en de pupillen het laatst.
De organisatie hoopt hiermee te bereiken dat meer ouders en kinderen op het terrein aanwezig zullen zijn.
Alle deelnemers, die aan minimaal drie wedstrijden deelnemen, krijgen een prestatiekaart.
Voorafgaand aan de KNAU-wedstrijd is er elke keer een recreatieloop.
Op de wedstrijddag kun je je niet meer inschrijven! Opgeven 14 dagen vóór de wedstrijddatum bij mij (050-565982).

(van de wedstrijdsecretaresse)

Egmond, 8-1-'95:

Voor de 23ste keer organiseert de Stichting Le Champion de halve marathon van Egmond op 8 januari 1995.
Dit jaar organiseren we wederom, in samenwerking met S.V. Friesland, een busreis naar dit evenement. De kosten van de busreis zijn f 21.-.
Vertrek vanuit Leek om 7.30 uur of om 7.45 uur vanuit Surhuisterveen (minimaal 10 personen).
Heb je zin om mee te gaan, geef je dan op vóór begin december bij mij (050-565982).
Ik regel dan de verdere inschrijving voor de lopers/loopsters.
Ook voor "niet-lopers" is er plaats in de bus.
Geef je op, want "Egmond" staat garant voor een prima (loop)-dag!!

Nienoord Trimloop:
Zaterdag 3 december a.s. organiseert onze Loopgroep de 25ste Nienoord Trimloop.
De start is om 10.00 uur bij het VEV-gebouw op landgoed Nienoord te Leek. Het parcours is onverhard; de afstand van deze crossloop is 3,3 km, 6,7 km of 10 km.
Het inschrijfgeld bedraagt f 5.- (zonder herinnering) of f 10.- (met herinnering). De opbrengst komt geheel ten goede aan de Stichting World Runners.
Als jubileumherinnering ontvangt iedere atle(e)t(e) een fraai t-shirt.
Bij de start/finish staat de marathonklok. Douche- en kleedgelegenheid is er in het VEV-gebouw.
Nienoordlopers en -loopsters, lopen jullie dit jaar óók (weer) eens een keer mee?!

Van de penningmeester

BELANGRIJK.....(tenminste voor de penningmeester)

Onder het motto van: WIST U DAT.....

- de kontributie komend jaar niet omhoog gaat.
- de kontributie voor het jaar '95 VÓÓR '95 moet zijn overgemaakt op giro- of bankrek.
- U er geen nota (van de kontributie) van krijgt,... dus eigen inzet en verantwoordelijkheid.
- voor 15 dec. '95 bij de secretaris bekend moet zijn of U een wedstrijdlicentie wilt hebben of dat U er vanaf wilt.

Van de redacteur

Zoals jullie elders in deze Droaver kunnen lezen, stop ik met mijn werkzaamheden als redacteur.
Op de jaarvergadering van vorig jaar heb ik mijn wensen en grieven kenbaar gemaakt. In mijn beleving is daarin geen verandering/verbetering gekomen. Vandaar mijn besluit dat ik eind augustus de voorzitter heb meegedeeld.
En bedenk; niemand is onmisbaar, iedereen is vervangbaar.
Ik wens mijn opvolger veel succes.

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering van de Loopgroep Nienoord

Datum : vrijdag 25 nov. '94
Plaats : Camping Westerheerdt, Midwolderweg 19 Leek
Aanvang: 20.00 uur

Agenda:

1) Opening
2) Ingekomen stukken en notulen vorige vergadering
3) Jaarverslag secretaris
4) Jaarverslag penningmeester
5) Benoeming kascommissie
6) Verkiezing bestuursleden
   Aftredend: Peter Schippers (niet herkiesbaar)
   Kandidate: Kea de Boer
   Aftredend: Anko Odding (herkiesbaar)
   Eventuele tegenkandidaten dienen zich te melden bij het bestuur tot een half uur vóór aanvang van de algemene ledenvergadering.
7) Clubrecords
8) "De Droaver"; Ad van Es heeft besloten zijn functie als redacteur te beëindigen.
9) Aan te bevelen lopen, om als club te bezoeken.
10) Beleidspresentatie
11) W.v.t.t.k.
12) Rondvraag
13) Pauze
14) Loopschoen-voorlichting; na de pauze komt Harry Wayper van Runner Sportschoenen uit Groningen. Naast informatie en algemene voorlichting over loopschoenen, zal hij ook loopkleding tonen.
15) Sluiting

(uitnodiging Algemene Ledenvergadering)

Om ongeveer te weten op hoeveel personen wij kunnen rekenen, verzoeken wij jullie onderstaand strookje in te vullen en vóór 16 november a.s. in te leveren bij Anko Odding of Jellie Land.
Partners zijn eveneens welkom.

■ *"Ik vind het zalig om na het sporten, waarbij ik atijd tot aan het moment van de uitputting doorga, uit te blazen. (...) Daar geniet ik enorm van. Het is haast dezelfde verzadiging als na het neuken."*

De acteur Thom Hoffman in SI

Nou ja, als ik dan toch mag kiezen.....

- -

NAAM .....

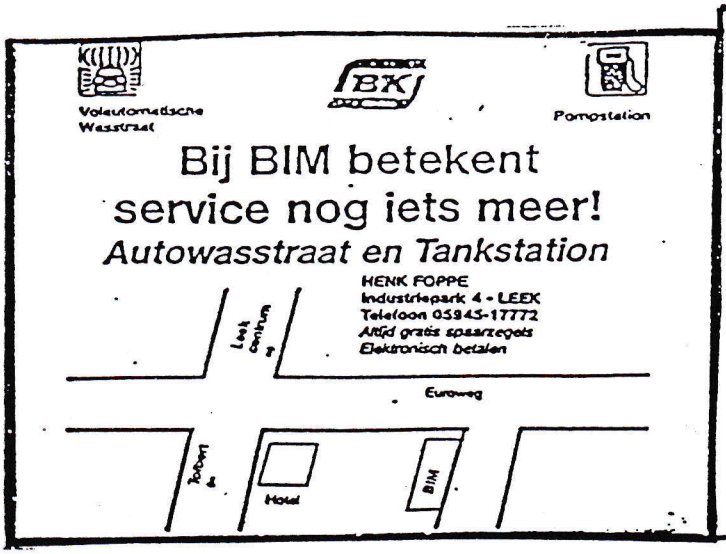
KOMT MET ..... PERSO(O)N(EN) OP DE JAARVERGADERING.

(inleveren vóór 16 november a.s.)

- -

Rabobank.
Aangenaam.

Rabobank



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

Notulen Algemene Ledenvergadering "Loopgroep Nienoord"

op 16 december '93 in de Westerheerdt te Leek

1)
Opening: Anko opent de vergadering en heet 22 leden hartelijk welkom.
Tweemaal koffie en cake is voor rekening van de club.
Bericht van verhindering van Evert, Hans v L, Jan de J en Henk B.

2)
Ingekomen stukken: geen
Notulen vorige vergadering: Trainingsmogelijkheden voor de jeugd zijn niet uitvoerbaar. Boele blijft tóch de zaterdaggym in Hoogkerk geven en is daardoor niet beschikbaar om op deze dag de eventuele jeugd te begeleiden.

3)
Jaarverslag secretaris: goedgekeurd.
De voorzitter meldt dat er nog steeds diverse jury-opleidingen gegeven worden.

4)
Jaarverslag penningmeester: Financieel verslag.
Enkele opmerkingen van de penningmeester volgen: De contributie wordt met f 5.- verhoogd en is nu f 65.-.
Reden: het aantal leden is gedaald, de inkomsten van de Grote Club-actie gaan wegvallen, de kosten voor de clubkrant worden hoger, de inkomsten van de Nationale Loopdag zullen wegvallen.
Opmerking Siep: zoekt verklaring voor subsidie f. 545.10
antwoord: dit komt van de Gemeente Leek en is tweemaal subsidie
Siep: contributie is lager dan begroot; waarom
antwoord: minder leden, begroot op f 65.-
Siep: tainers f 1800.- begroot
antwoord: nu nog twee trainers. Bij eventueel wegvallen moeten we duurdere trainers aantrekken.

Kledingvoorraad: de herkenbaarheid van de club is belangrijk. De groene broekjes kan iedereen overal los kopen. Hiervan is geen voorraad meer. Hemdjes en sweatshirts en t-shirts zijn er nog.

5)
Benoeming Kascommissie: de Kascommissie, Geert vd Broek en Rob Amesz, hebben de kas accoord bevonden en verlenen de penningmeester décharge.
Nieuw kascommissielid i.p.v. Geert vd Broek wordt Siep Schepel.

6)
Trainingsweekend: óok voor '94 staat er weer een trainingsweekend gepland en wel op 9, 10 en 11 september.
De organisatoren, Boele, Grietje, Alie en Riek, wordt een bloemetje aangeboden.

7)
Clubloten: voor het komende jaar zullen er geen Grote Clubaktie-loten besteld worden. Alhoewel de opbrengst elk jaar een leuke kasvulling was, wordt toch besloten om in het vervolg géén loten meer te bestellen. De verspreiding en bereidwilligheid tot verkoop verliepen steeds moeizamer.

8)
Clubrecords:

uurloop	Harm Pops	15.326 m	
30 km	Jan de Jong	2.01.21	
30 km	Sake Bergsma	2.03.42	(vet 2)
10 EM	Geert vd Broek	1.21	(vet 2)

Voor de vier recordhouders is er een bloemetje.

9)
Uitbreiding redaktie "De Droaver": redakteur vraagt hulp bij de redaktie van iemand die wat "diepte-stukjes" kan schrijven. Hij noemt als positief punt het schrijven van stukjes voor de clubkrant door de leden; dank! Negatief vindt hij het dat een belofte om iets te schrijven, niet wordt nagekomen.
Peter Hondebrink komt de redaktie versterken. Wim Ligthart Schenk heeft aangeboden de lay-out iets te veranderen.
Ad ontvangt voor 't vele werk een bloemetje.

10)
Betrokkenheid bij de club: de laatste tijd blijkt dat er minder mensen regelmatig wedstrijden lopen en dat er minder mensen op de zondagtraining verschijnen.
Diverse mogelijke oorzaken komen ter sprake: te weinig contact onderling, geen trainingsmogelijkheden in de week, verzadiging, blessures. Jan H stelt voor om in de week (donderdagavond) een training te geven voor 10km-wedstrijden. Een vaste groep van acht tot tien personen. Trainen in een woonbuurt met verlichting. Afmelden als je verhinderd bent!
Boele gaat in de winterperiode in de bossen training geven. In het clubblad wordt vermeld waar de training wordt gegeven.
De zaterdag- en woensdaggroep blijft gezamenlijk koffie drinken na afloop van de training, hetgeen de onderlinge band toch versterkt.

Bij het organiseren van wedstrijden, moeten we putten uit de hulp van eigen leden. In alle gevallen staan de mensen altijd klaar voor de club. Zelfs niet-leden zijn vaak bereid om hulp te bieden! Eén van hen, Jan de Boer, verdient en krijgt hiervoor een bloemetje.

11)
Rondvraag: Siep mist een beleidspresentatie. Anko zegt dat we participeren in vier wedstrijden, Leekster Lenteloop, Marumer stratenloop, Nationale Loopdag en Nienoord-trimloop.
Siep: de club heeft acht juryleden. Diverse nieuwe cursussen worden gegeven en bieden opleiding voor nieuwe juryleden. Wie?
Siep: vinden er geen bestuursverkiezingen plaats?

12)
Pauze

13)
Voeding en sport: na de pauze vertellen Greet van Rijn en Suus Bouwland ons, in duidelijke taal, iets meer over voeding m.b.t. de sport.
Na afloop bedankt Anko de dames en overhandigt hen een bloemetje en een VVV-bon.

Een ieder wordt bedankt voor zijn/haar aanwezigheid.

Nienoordloopsters en lopers.....

Wil je je naam en wedstrijdprestatie óók wel eens in de regionale kranten zien verschijnen? Dat kan!
Heb je een wedstrijd gelopen, geef de resultaten dan zo snel mogelijk aan mij door.
De regionale kranten willen de kopy wél vóór maandag 12.00 uur binnen hebben, dus zorg dat je je resultaten snel doorgeeft.
Ik reken op jullie medewerking.

Jellie Land tel. 050-565982

JAARVERSLAG VAN DE SECRETARIS

Het jaar van de stabiliteit.

Deze titel geldt zowel in positieve als in negatieve zin. Het negatieve blijft het blessureleed; dit steekt nog regelmatig de kop op,.....en niet alleen bij Boele.
Ook spijt het het bestuur zeer dat Ad van Es zich terug trekt uit de redaktie van de clubkrant. Dit hebben wij aan ons zelf, de leden, te danken. Er werden te weinig wedstrijduitslagen en verslagen ingediend, de goede te na, waardoor de druk bij Ad om de krant te vullen steeds verder toenam,..... gevolg: demotivatie.
Wij hebben afscheid genomen van secretaris Peter Schippers en de fam. Jan de Vries, Kantinebeheerders van de Rodenburghal, waar wij regelmatig hebben vergaderd.
Het ledenbestand is dit jaar constant gebleven, dit schommelt rond 55 leden.
Ook financieel zijn er geen positieve of negatieve uitschieters te melden. De kontributie zal komend jaar niet verhoogd worden.
Het aantal wedstrijden, die door de leden gelopen zijn, is iets gedaald. De laatste maanden trekt dit gelukkig toch weer aan. Dit wordt met name veroorzaakt door de gezamelijke trainingen in de vakanties. Hieruit bleek dat er behoefte bestond aan een extra intervaltraining op de donderdagavond, die nu ook wordt gegeven.
Het is en blijft voor het voortbestaan en de uitstraling van de club belangrijk dat er op elk niveau wedstrijden en trimlopen worden gelopen. Daarom heeft het bestuur een lijst van interessante lopen samengesteld om gezamenlijk naar toe te werken, met of zonder schema. Tijdens deze lopen is het wenselijk en soms verplicht, om in het clubtenue te lopen!
De hoogtepunten van het afgelopen jaar waren de Leekster Lente Loop, de Marumerstratenloop, de Nienoord Trimloop en het trainingsweekend te Bakkeveen.
De Leekster Lente Loop werd een succes door het grote aantal deelnemers, de vrijwilligers van onze loopgroep en de start in de Tolberterstraat. Dit gaf veel sfeer en gezelligheid tijdens de loop; vooral bij de jeugd.
Ook de Marumerstratenloop werd goed door de lopers bezocht en was goed georganiseerd door mister Marum: Arend van der Meulen en een beetje geholpen/ ondersteund door de loopgroep.
Tijdens het trainings-gezelligheids-weekend te Bakkeveen was het weer weer goed; de gezelligheid weer top; de trainingen weer te doen en het eten weer uit de kunst. Wij hopen dat volgend jaar de deelname aan dit weekend nog groter zal zijn.
Wij willen graag dat ieder zich betrokken voelt bij de vereniging en staan open voor jullie ideeën en reacties en willen graag weten wanneer je geblesseerd bent en hierdoor de trainingen niet kunt bijwonen!

"TRAININGS"-WEEKEND BAKKEVEEN sept. '94

Kea, Alie en Take komen net binnen van hun 37-km. duurloop.
Vier anderen zitten het Nieuwsblad van het Noorden te lezen, twee lezen de Libelle en twee lezen de nieuwe Droaver.
Anko sorteert de Droavers op naam en Rense zit reeds aan het bier.
Ondergetekende zit ook aan de lange tafel en maakt de eerste aantekeningen omdat hij 10 minuten geleden heeft toegezegd een verslag te zullen schrijven over dit weekend.
Het is nu zaterdag 10 september 12 uur 47 en nu komt ook Peter terug van zijn 47 km. duurloop.
Vandaag stond een extensieve duurloop op het programma en die werd door iedereen op zijn eigen manier afgewerkt (15,21,27, 37 of 45 km.).
Nu ook Peter weer terug is, is de hele groep weer kompleet.
De groep kwam gisteravond langzaam binnengedruppeld.
Niemand had er aan gedacht voor de organisatie (Alie, Grietje en Boele) een attentie mee te brengen.....of toch wel ?
Rense had een roosje bij. Wat attent-vol!
Mijn complimenten hoor, Rense. Of toch niet ? Oh nee !
Neen hoor, Rense had het opgelopen bij een vrijgezellen-party en kwam het vol trots hier even showen.
Ja, 3 dagen hebben we dat verhaal gehoord.
Mijn complimenten had ik al gegeven maar als ik dit geweten had ?
Boele stond inmiddels al in de keuken of liever gezegd in zijn keuken. Het broodje shoarma wat hij met enkele hulpjes klaar maakte smaakte voortreffelijk.
Het zou een weekend worden vol tradities maar reeds de eerste avond ging al een traditie verloren nl. een wandeltochtje met als doel een ijsje halen.
De bedden: daar ben ik snel over uitgepraat.
Enkelen waren te kort, enkelen kraakten, enkelen zakten door, enkelen stonden wat scheef, enkelen hadden een te dun matras en misschien waren er enkele goede bedden bij.
Terwijl ik op mijn bed lag met de lamp reeds uit dacht ik aan die lat die voor een wereldrecord-poging hoogspringen op 2.48 meter lag. De marathon was bijna ten einde en de eerste loper komt na 2 uur 11 het stadion binnen en sprint op die lat af en gaat over die 2.48
Een Belg in het stadion:" Ja, wat wil je met zo'n aanloop".
De volgende morgen opstaan. Dit begon om 6 uur 30 en de laatste was om 8 uur 15 uit bed.
Tijdens het ontbijt werden elkaars trainings-kleren bewonderd en afgekraakt. Nadat enkelen nog snel iets anders aantrokken, werd begonnen aan de extensieve duurloop waarin de nodige noodstops zaten.
Na de lunch stond een fiets-puzzel-tocht op het programma.
Vooraf moest iedereen een nummer trekken om te weten in welke groep hij/zij zat.
Boele paste hierna de groepen naar eigen inzicht aan (waarom moeten er dan nummertjes worden getrokken?).
Er moesten vragen worden beantwoord.
Over de uitslag en juiste of foute antwoorden zal ik maar niet in detail treden.
Nou, vooruit dan, hier volgen enkele opdrachten/vragen/details:

Jans stond op de uitkijk: of we wel of niet over een balk stapten. De beloning hiervoor was een mini crunch.
De koffie tijdens de pauze werd aangevuld met een heerlijke tompoes.
Op een kruispunt moesten we zoeken wat daar niet klopte.
(Het hart van de doodgereden kat zal wel niet het goede antwoord geweest zijn.)
En toen we dachten dat we klaar waren kregen we bij binnen komst nog een blad onder onze neuzen geduwd waarop verborgen spreuken stonden.
Na het fonduën (wat door Boele weer perfect verzorgd was) stonden er spelletjes op het programma.
Hoe de organisatie dat deed met de puntentelling weet ik niet want het eerste spel (ring-stok-spel) werd na de eerste ronde al geschrapt, het elastiekje over de kin werd door sommigen met de handen omlaag getrokken, enkele personen kregen een herkansing bij Willem Wouters, puntentelling aan de hand van de kwaliteit van de ogen m.b.t. sex lijkt mij niet zo geschikt Dit had beter gedaan kunnen worden bij het opblazen van die ballon m.b.v. een pomp en je kont.
Al met al een gezellige en leuke avond.
Nu geen mop want de tweede avond sliep ik meteen toen ik op bed lag.
Na het ontbijt de volgende morgen voegden nog enkele Nienoord lopers zich bij ons want we zouden tempo training gaan doen en dan is trainen in een groep(je) motiverender.
Na inlopen,rekken en steigerungen werd 6 keer 1800m afgewerkt.
Tja, zoiets gaat op papier in een zin, wel iets anders dan de praktijk.
Vervolgens kwamen we tot etenstijd van 14 uur de tijd door met:
uitlopen, rekken, buiten zitten, douchen, spullen opruimen, eten koken, koffie/thee/bier/iets anders drinken, inspiratie opdoen voor dit verslag, boekje/krant lezen en gezellig kletsen.
Onze magen begonnen te knorren maar dat maakte het voorgeschotelde eten ruimschoots goed. De nieuwelingen op dit weekend wisten nu ook dat Boele meer specialiteiten had dan anderen te trainen.
Terwijl na de afwas velen een ijsje met kippengrit gingen halen fietsten Peter, Pietsje en ondergetekende huiswaarts en toen ik alleen bij Niebert rechtdoor moest kreeg ik het gevoel dat dit het einde was van het geslaagd trainingsweekend.

René Goossens

Wetenswaardigheden

- in juli hebben controleurs van de IAAF Nederlandse atleten gecontroleerd op het gebruik van stimulantia. Maar zo'n onaangekondigde "out of competition-controle" urine-afname heeft wel consequenties. Binnen een paar uur moet je je melden op je trainingsaccommodatie. Dat betekent; antwoordapparaat inspreken, pieper mee en niet op vacantie. Verder zul je je werktijden moeten aanpassen aan de controle en mis je de verjaardag van je vriendin.
Bij ons heb ik, tot op heden, nog niemand horen klagen.

- de KNAU heeft nu 72.764 leden, het district Noord 5.547 en de Loopgroep Nienoord 57.

- wordt fitness-walking een nieuwe rage? Fitness- of body-walking wordt in de V.S. al door tientallen miljoenen mensen beoefend. Het houdt het midden tussen wandelen en joggen. Het is minder belastend voor pezen en spieren dan bij hardlopen. Blessures komen daarom minder voor. Deze manier van bewegen wordt ook gebruikt door atleten die herstellende zijn van een blessure.
Dit fitnees-walking is wandelen met een duidelijk zichtbare arminzet, hoofd omhoog, schouders naar achteren, buik en billen aangespannen en voor de supersnellen ook de hiproll.
Ben ik nou gek of niet, maar noemden we dat vroeger niet gewoon snelwandelen?

- Ron Zwerver, een anti-loper;"alles langer dan 200 meter vind ik een crime".

- in Runners lees ik iets over een Keniaans trainingskamp; vijf uur trainen per dag, 210 tot 260 kilometer in de week met veel heuvels en een hoge intensiteit. Wat zijn wij toch gezegend met Boele.....

- in Amerika is een 95-jarige atleet tijdens de training overleden. Als 67-jarige debuteerde hij in de atletiek. Hij verbeterde 85 nationale records in diverse leeftijdscategorieën. Het liefst was hij "in het harnas" gestorven tijdens het finishen in de New York marathon. Jammer nou.....

- de komende marathon van Rotterdam is op zondag 23 april a.s.
De start, zoals gewoonlijk, om 13.00 uur op de Coolsingel.
Als herinnering krijg je een marathon-shirt en -tas, programmaboek, medaille en officieel finishcertificaat. Je moet wel binnen de vijf uur binnen zijn. En dat allemaal voor een inschrijfbedrag van f 41.25, tot 1 januari '95. Na die datum kost het je f 65.=.
Voor de snellen onder ons die iets van plan zijn; het parcoursrecord van de mannen is 2.06.50 en van de vrouwen 2.25.52.

- de volgende voetballer die zijn heil zoekt in de marathon, is Michel Valke. Hij wil in '96 debuteren in de marathon van New York.

(wetenswaardigheden)

- de triathlon wordt toegevoegd aan de lijst van olympische sporten. De eerste keer zal dat zijn op de spelen van Sydney in het jaar 2000. De afstanden zijn: 1500 meter zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer hardlopen.....en stayeren mag dan.

Voor de liefhebber,.....en wie is dat niet!

Sinds de zomervakantie wordt er ook op de donderdagavond getraind. Om half zeven (18.30 uur) is het vertrek vanaf Westerheerdt.
De training duurt ongeveer anderhalf uur en wordt gelopen op een (redelijk) verlicht en verhard parcours met weinig verkeer.
Er is gekozen voor een intervaltraining, zodat er minimaal twee maal per week groepsgewijs op tempo kan worden gelopen.
De afstand die afgelegd wordt tijdens die training is ongeveer 12 - 15 kilometer; waarin 5 - 6 kilometer op tempo (b.v. 5 x 1 kilometer of 12 x 400 meter).
De training wordt geleid door mij in de stijl van Boele....., van diagonale-arm-zwaai-bewegingen tot aan het afzien.
De training is voor iedereen met inzet.
Iedereen kan op eigen tempo de training afwerken (in- en uitlopen is $\pm$ 2,5 kilometer).

Tot ziens

Jan Hovinga

Berlijn 1994

Wist u dat:

- Alie, Kea, Trijntje, Grietje, Geert en Take een reis naar Berlijn boekten,

- ze drie nachten te gast waren in HOTEL BOGATA,

- de Bouwland-groep daar eveneens te gast was,

- ze ook Peter Hondebrink plus AANHANG daar op een terrasje zagen zitten,

- ze allen om 6.00 uur opstonden voor de Frühstückslauf,

- deze eindigde in het Olympisch Stadion met een super-ontbijt,

- zij dit allen heel indrukwekkend vonden,

- zij zich daarna allen in een New-Line pak hebben gestoken,

- deze pakken op de volgende training te bewonderen zijn,

- zij 's middags nog een pasta-party hadden,

- dat er ook dubbeldekkers in Berlijn rijden,

- dat zij 's avonds vroeg naar bed moesten,

- zij geluk hadden; daar ze een uurtje later konden opstaan in verband met de "wintertijd",

- desondanks dat, de wekker toch om zes uur weer afliep,

- het weer perfect was,

- de start prima verliep,

- er ruim 16.000 mensen liepen, plus drie van hot naar her (Trijntje, Geert, Grietje),

- onze Nienoorders de volgende tijden lieten afdrukken:
Alie : 3.26:03
Kea : 3.50.00 (voor de eerste keer)
Peter: 2.59.49
Take : 3.25.49

Trijntje, Grietje en Geert: 13.00 uur: MÖVENPICK

- het gemengd douchen op straat een probleem was voor Alie,

- Peter H. een ander probleem had, hij was letterlijk alles kwijt, zelfs z'n Nienoordpak,

(Berlijn 1994)

- dat ze om 16.00 uur alweer aan de cappuccino met gebak zaten,

- heerlijk hebben gedineerd (geen pasta),

- zondagavond om 21.00 uur dit stukje aan de Kurfürstendam tot stand is gebracht, bij Reinhard's onder het genot van een lang ontbeerde borrel, na telefonisch kontakt met Boele,

- onze supporters hun eerste marathon lopen in New York '96,

- een ieder zich kan aansluiten.

A.K.T.T.G.G.

Dames opgelet

In deze tijd is het weer vroeg donker, terwijl de temperatuur nog mild is. Dé tijd voor enge mannetjes om met hun vleselijkheden te koop te lopen. Maar iedere nietsvermoedende voorbijganger is nog geen potentiële aanrander.
Om dat beklemmende gevoel, die instinctieve alertheid, dat schichtig achterom kijken wat te verminderen, hieronder wat tips.

- Kies een tijdstip waarop het druk is in het bos of park waar je loopt.
- Loop niet te ver het bos in, blijf in de buurt van de bewoonde wereld en op gehoorafstand.
- Loop aan de wegkant (buitenkant) van het bos/park, ga er niet dwars doorheen.
- Let op het weertype (bij mooi weer zijn er meer mensen aan de wandel).
- Neem je hond mee.
- Neem wat mee ter verdediging tegen, of afschrikking van een eventuele belager.
- Loop niet in het (schemer)donker.
- Als je 's avonds loopt, blijf dan binnen de bebouwde kom.
- Vertel thuisblijvers waar en hoe lang je gaat lopen.

Woensdagochtend

Op deze ochtend zijn er ook leden van onze loopgroep actief, heb ik me laten vertellen. Maar wat er allemaal gebeurt op zo'n morgen is voor de meesten van ons zeer mistig, één groot raadsel. Zo ook voor mij. Een damesgroep, was het enige dat bekend was.
Dus de stoute schoenen maar aangetrokken en eens gaan kijken op een bewuste woensdagmorgen.
Toch ga je daar dan een beetje onzeker naar toe. Wat staat je te wachten? Ik had visioenen die zich bewogen tussen twee uitersten.
Het ene uiterste was een groep flitsende meiden in glanzende pakken op blitse schoenen volgens de laatste running-mode, die dan tegen me zouden zeggen:"zo jongeman, en jij wou met ons mee-hollen?"
Het andere uiterste was een groep vol vlezige weight-watchers-women in de trui van vader en in een in de lengte gestreepte broek om het onderstel nog iets te "verslanken". En verder op Hema-schoenen met ingebouwd hydraulisch veersysteem.
Maar toen ik met de dames kennis maakte, moest ik bij mezelf erkennen dat het schromelijk overdreven gedachten waren geweest.

Bewuste morgen was een echte herfstmorgen. Felle buien en opklaringen wisselden elkaar snel af en het was vrij winderig. Maar de dames waren op alles voorbereid. Hen kon niks gebeuren en energiek gingen we -onder leiding van Jellie- het Nienoord in. Na 400 meter hadden we de eerste achterblijver. Geen nood. Oefeningen doen om op adem te komen en ieder weer aan te laten sluiten. En maar weer verder in de looppas.
Het was gezellig om me heen. Alles en iedereen werd besproken; de modeshow van gisteravond, de kinderen op school, de echtgenoot.
En de dames hadden ook aandacht voor de omgeving, de paddestoelen, het licht, de herfstkleuren en de buien die over ons heen kwamen.
Ik miste duidelijk iets. Bij de andere groepen leutert men altijd over prestaties, tijden, blessures en waarom het vandaag niet zo goed gaat. Maar hier.....geen woord daarover.

Of het nu door de gespreksstof kwam of door de oefenstof weet ik niet, maar na zo'n twintig minuten ging er al een groep terug.
Terug naar het vertrekpunt -het huis van Riek Meyboom- om vast koffie te zetten. De rest van de dames ging,ondanks de buien, door.
Geen acht slaand op de verlepte permanent, doorgelopen oogschaduw of afgezakte mascara. Maar na een uur was de pijp uit.....en de koffie stond al aan.
Op naar Riek, de koffie en het gebak. Want iedere grote of kleine gebeurtenis wordt aangegrepen om te vieren. Mij was ook al gebak in het vooruitzicht gesteld. Helaas voor mij en de dames liet de jarige-van-de-vorige-dag het afweten. We moesten het doen met Groninger koek. Maar zo te zien, had niemand daar moeite mee.

Hoe komt een mens er toe om zo hard te gaan hollen, is mijn vraag. Nou Helena wilde, net als vroeger, weer eens lekker ongedwongen rennen. Alle dagelijkse sores even van je afschudden. Vooralsnog één maal in de week omdat gezin en bedrijfje toch veel tijd vragen. Martha was het gebruikelijke gezeur rond een teamsport, in haar geval basketbal, zat en wilde niet meer afhankelijk zijn van anderen. Ze wilde ook buiten gaan sporten omdat ze binnen werkt en ze ook veel in de auto zit vanwege haar verre werkkring. Martha doet zeker mee aan onze Sinterklaasloop terwijl Helena zeker één volle ronde wil lopen tijdens de Leekster Lenteloop.

Een echte boodschap hebben de dames niet, wel wensen.
Zo denken ze aan gezamenlijk zwemmen als het overdekte zwembad volgend jaar klaar is en ze willen dat de hele gezellige kakelgroep van de woensdagochtend zeker één ronde loopt tijdens de aanstaande Leekster Lenteloop.

Ad

■ *"Het liefst zie ik onder de shirts een strakke strechlegging, maar dan zonder het bekende voetbalbroekje ervover. (...) Wellicht gaan we anno 2030 naar een singlet toe in plaats van ee shirt, dan zie je tenminste wat van de body van een voetballer."*

Couturier Frans Molenaar in 'Voetbal

Die Frans toch....., woeps.

Even voorstellen.....

Toen ik tijdens het koffie-uurtje van de woensdagochtendgroep zo tussen de dames zat, bedacht ik me opeens dat ik nog een "slachtoffer" nodig had voor m'n vaste rubriek. Omdat het geluidsniveau vrij hoog lag, vroeg ik mijn directe buurvrouw maar of zij daar iets voor voelde. Twijfel alom; zo'n vreemde vent en wat voor enge vragen gaat-ie wel niet stellen. Mijn buurvrouw zocht en vond steun bij een andere ochtend-atlete. Met z'n tweeën durfden ze de confrontatie wel aan.
Hier zijn ze dan: Helena Berends en Martha Berg.

Helena is in de stad geboren , Martha in het veen. Helena in '52 in Groningen en Martha in '63 in Tweede Exloërmond. Jeugd en lagere school van beiden; snel, plezierig en probleemloos.
Helena heeft de (echte) Huishoudschool in Tolbert gehad, Martha ging naar de HAVO in Stadskanaal.
Helena is toen gaan werken, terwijl Martha een opleiding fysiotherapie ging volgen in Leeuwarden.

Helena heeft bij het, voor oud-Leeksters bekende, modehuis Rosema gewerkt. Daarna heeft zij kantoorwerkzaamheden verricht bij achtereenvolgens de Medical Work Shop in Groningen en Rodiac in Leek.
In '72 is ze getrouwd en het echtpaar Berends heeft nu drie dochters van zeventien, veertien en zeven jaar.
In het verleden heeft Helena bewust gekozen voor het zelf opvoeden van de kinderen. Toen die groot genoeg waren, is deze nijvere tante, als een soort hobby, een bedrijfje begonnen in relatiegeschenken. Dat loopt lekker en ze heeft er de handen vol aan. (Iets voor de club; allemaal een shagzak en een aansteker met Loopgroep Nienoord erop?)

Terug naar Martha. Na het afsluiten van haar opleiding in '85, is ze eerst her en der ingevallen. Daarna heeft ze zes jaar als fysio gewerkt in een verpleeghuis in Veendam. Sinds een jaar werkt ze drie dagen in de week op de afdeling Revalidatie van het ziekenhuis in Hoogeveen. Ze krijgt daar patiënten van jong tot oud, van handletsels tot langdurige rugklachten, van neurologische- tot prothese-patiënten. Ze proberen daar met hun therapie de patiënt therapie-onafhankelijk te maken; de patiënt wijzen op zijn eigen verantwoordelijkheid.
Martha is niet getrouwd. Ze woont al een aantal jaren in Tolbert samen met een vakgenote c.q. vriendin.

De hobbies van beide dames zijn divers, behalve lezen. Helena leest thuis, terwijl Martha zoveel mogelijk boeken meeneemt op haar fietsvacanties "all over the world". Ze is geen fanatieke kilometervreter; als het haar ergens bevalt, gaat ze onderuit met een boek.
Martha studeert klarinet op de muziekschool in Leek en steekt veel tijd in haar groentetuin.
Helena zwemt graag, speelt toneel, kijkt films en maakt lange wandelingen met de hond.

De groep bleek zelfs nog groter te zijn geworden. Een aantal super snelle halve-marathon-meiden had zich bij ons gevoegd. Die trainen apart, maar willen het gezamenlijk koffie-slempen voor geen prijs missen.
Ik heb, met m'n koffie, wat bleekjes en stilletjes op de bank gezeten. Zo'n Poolse landdag had ik niet verwacht. Wat tijdens de training nog niet was besproken, werd nu nog uitgebreid behandeld.

Of de dames nu gezellig lopen, of lopen en gezellig zijn of gezellig doen en een beetje lopen, ik weet het niet. Maar neem van mij aan dat ze er enorm veel lol aan beleven!!

Ad

Wedstrijduitslagen

Jans punterde weer eens een halve marathon. De 21e Punterloop in Giethoorn op 20 augustus, liep hij in 1.31.34.

Het gelegenheidstrio "HOJOHO" liep de Turfstekersloop in Appelscha op 7 september. Voor de 10.025 meter had Jan H 33.08, Jan de J 40.11 en Rob H 36.33 nodig.

Drie dagen later liep Jan de J weer. Nu 15 kilometer om het hunebed van Havelte. Z'n ronde(n)tijd was 1.02.10.

Evert wilde geen pottekijkers. Ging helemaal naar Eindhoven voor hele marathon. Niet nerveus gemaakt door aanmoedigingen van clubgenoten, liep hij hier een persoonlijk record van 3.16.27.

(Na de encycliek "Veritatis Splendor" en het boek "Over de Drempel van de Hoop" vanuit Rome, kon onze neo-pope niet achterblijven. In de krant L'Osservatore Boeraccio lees ik dat ook hij met een encycliek komt onder de pakkende en tevens ontroerende titel "Libido Destructivo". Hieronder de kern uit deze encycliek. -ave-)

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP NIENOORD

10 - 10 herstelloop - 1 uur

11 - 10 duurloop ± 18 km. hierin 8x3 min., pauze 3 min.

12 - 10 rustdag of duurloop 12km.

13 - 10 500m., 1km., 2km., 3km. op snelheid; pauze volledig herstel.

14 - 10 lange duurloop tussen 15km - 25km.

15 - 10 rustdag of 12km. rustig.

16 - 10 training Nietapsterbos, vertrek vanaf Westerheerdt.

17, 18, 19 - 10 training als op 10, 11, 12 - 10

20 - 10 5x 1km., pauze 1km.

21, 22 - 10 training als op 14, 15 - 10

23 - 10 Nienoord 3x 12min.
24, 25, 26 - 10 training als op 10, 11, 12 - 10.

27 - 10 6x 800m.; pauze 400m. op 90%
28,29 - 10 training als op 14, 15 - 10

30 - 10 training Coendersborg 3x 2km.; pauze 2km.
31 - 10, 1, 2 - 11 training als op 10, 11, 12 - 10

3 - 11 15x 300m.; pauze 200m.
4, 5 - 11 training als op 14, 15 - 10.

6 - 11 training Bakkeveen.
7, 8, 9 - 11 training als op 10, 11, 12 - 10

10 - 11 100m. t/m 500m.; pauze 200m.; testloop 4km.
11, 12 - 11 training als op 14, 15 - 10.

13 - 11 duurloop 20km.; hierin 3x 10min.; route Enumatil.
14 t/m 19 - 11 training als op 10 t/m 15 - 10

20 - 11 "Zeven heuvelenloop "
21 t/m 26 - 11 training als op 17 t/m 22 - 10.

27 - 11 training Roderbos.

(trainingsschema)

28 - 11 herstelloop
29 - 11 duurloop 15 - 20 km, hierin 2, 4, 6, en 8 min.
30 - 11 rustdag of 15 km rustig lopen

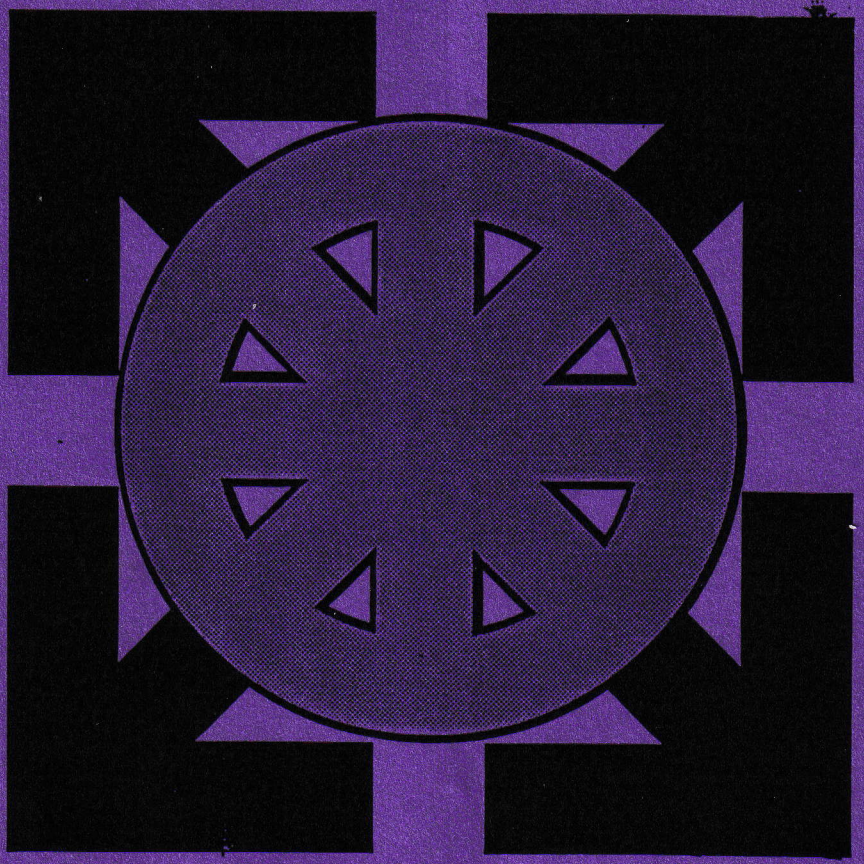
1 - 12 100 t/m 500 m, p 200 m, sp 5 min.
600 t/m 1000 m, p 300 m
2 - 12 rustige duurloop 20 - 25 km
3 - 12 rustdag of duurloop ± 15 km
4 - 12 training Zuurse Duinen
5 - 12 als 28 - 11
6 - 12 duurloop 15 - 20 km, 1-2-3-2-1 min, p 1 min. sp 3 min, dit 2 keer
7 - 12 als 30 - 11
8 - 12 6 x 1000 m, p 1000 m
9 - 12 als 2 - 12
10 - 12 als 3 - 12
11 - 12 1 x 500 - 1000 - 1500 - 1000 - 500 m met twee of meerdere personen
12 - 12 als 28 - 11
13 - 12 duurloop 15 - 20 km, 5 x 5 min. climaxloop, p 5 min.
14 - 12 als 30 - 11
15 - 12 10 x 800 m, p 800 m
16 - 12 als 2 - 12
17 - 12 als 3 - 12
18 - 12 training Nietapsterbos, herhaling 16 - 10
19 - 12 als 28 - 11
20 - 12 duurloop 15 - 20 km
21 - 12 als 30 - 11
22 - 12 10 x rondje industriepark (achter Cazemier), p gelijk
23 - 12 als 2 - 12
24 - 12 als 3 - 12
25 - 12 het Kerstmenu verteren, rustige duurloop 1½ uur zonder versnellingen
26 - 12 als 28 - 11
27 - 12 duurloop 1 uur; 15 min. inlopen, 15 min. wedstrijdtempo, 15 min. rustig, 15 min. wedstrijdtempo
28 - 12 als 30 - 11
29 - 12 training industriepark; 1 t/m 5 rondjes, p telkens één rondje
30 - 12 als 2 - 12
31 - 12 ??????

Op jacht naar een PR

Zoals het - waarschijnlijk - iedereen vergaat, kan ik door de week maar nauwelijks tot een systematische kwaliteitstraining komen. Duurloopjes dat gaat prima, duurlopen zelfs, maar een '6 x 3 minuten' voluit of een '8 x 1000 meter' dat vraagt een discipline die ik niet in mijn eentje kan opbrengen.
Toch moet je naast de zondagtraining nog een echte intervaltraining doen, wil je een minuutje van je beste tijd afknabbelen. Daarom heb ik me in juni aangesloten bij de donderdaggroep van Jan H. In die groep wordt elke week een zestal kilometers afgeraffeld, de ene week verdeeld in 6 x 1000, de andere week in 4 x 1500 en zelfs een keer 3 x 2000; korte trainingen die, mede doordat Jan het clubje trekt, pittig en intensief zijn.
In de vakantie even rust, maar daarna de donderdagdraad - met de marathon-groep - weer opgepakt met het voornemen om in september/oktober in een 10 kilometerwedstrijd mijn tempo eens te testen.
De eerste gelegenheid die zich voordeed was Appelscha. Daar moest dan blijken of er in de 35 minuten gelopen kon worden. Van tevoren nog eens geïnformeerd naar het parcours: een klein rondje en 7 grotere ronden (dus 200 meter en 7 x 1400 meter, ergo elke van die 7 ronden moest in max. 5 minuten worden gelopen; dus de eerste in 4.50 i.v.m. het onvermijdelijke verval).
Dwars door hevige stortregens naar Appelscha gereden, maar daar aangekomen scheen de zon. Onder de deelnemers ook Jan H. en Jan de J.
Na het startschot er als een speer vandoor, maar reeds na het eerste, bochtige rondje liet de klok zien dat een tijd binnen de 36 minuten niet tot de mogelijkheden zou behoren. Toch doorgepeesd en uiteindelijk in 36.33 over de finish. Leuke tijd, lekker gelopen, ook een PR, maar niet binnen de 36 minuten!
Jan H. in een schandalig goede 33.07 en Jan de J. in een fantastische 40.08.
Dat zat me niet lekker. Na veel denkwerk leek me dat de 58 bochtjes tijdens de 7 ronden me de das hadden omgedaan. Dus snel een volgende wedstrijd zonder, althans met minder bochtjes gezocht ... en gevonden: de Salverda-Berkum-loop in Zwolle. Nooit van gehoord, maar het bleek een drukbezochte wedstrijd te zijn met vermaarde lopers als Marti ten Kate, Gerard Nijboer, Gerard Kappert.
Samen met Jan de J. er op af. Ondanks matige weers-voorspellingen was het ideaal weer. Ondanks gunstige bochtverwachtingen toch bochten, maar niet veel. We moesten 2 ronden met een paar lusjes lopen. Er stond wel een klok, maar op een onduidelijk punt. Dus eigenlijk zonder een duidelijk ijkpunt tijdens de wedstrijd gewoon maar zo snel mogelijk lopen, en dat ging. Onder het finish-doek door in 35.45.
Het is volbracht.
Ook Jan liep als een duivel: 38.55.
Kortom een aanbevelenswaardige wedstrijd.

Rob H.

de
25e
Nienoord trimloop



3 december a.s.

Georganiseerd door : Loopgroep Nienoord
i.s.m. World Runners.

Afstanden : 3,3 km, 6,7 km en 10 km.
Plaats : V.E.V. voetbalvelden (Nienoord).
Tijd : 10.00 uur. Herinnering: T-shirt.

Inlichtingen : J. Land tel : 050 - 565982.