FEBRUARI 1995.

loopgroep nienoord

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

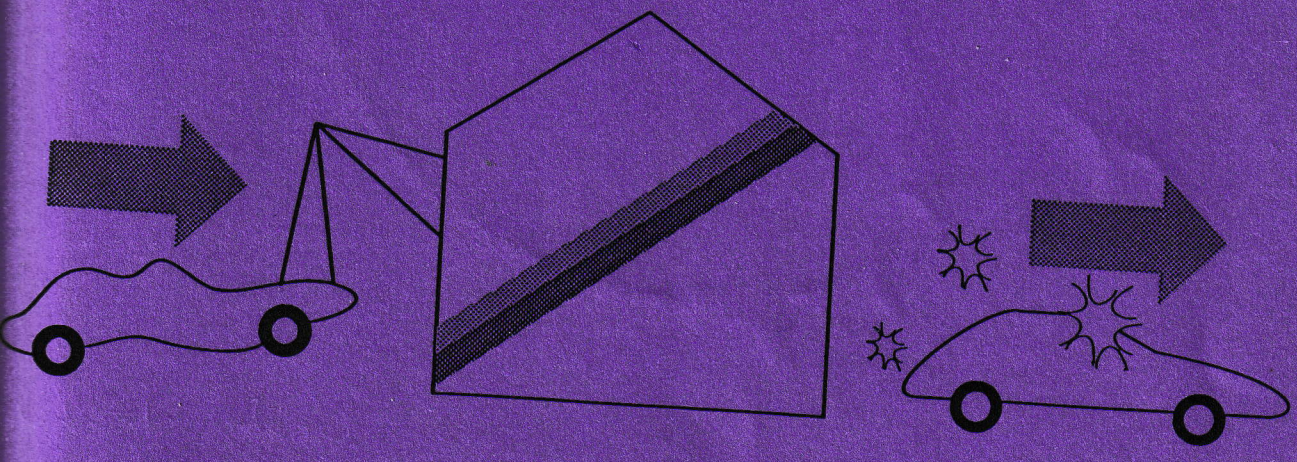
Grietje Waalkes
de Gol 10

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



Inhoudsopgave pagina

Van de voorzitter	3
Een lied voor onderweg	4
Wedderbergen	5
De Wilp	6
Midwintermarathon	8
Een weekendje loopplezier	10
De dip	11
De zegeningen van de zondagmorgen	13
Cross Veenhuizen	14
Gepubliceerd	15
Nieuwe leden en verhuizingen	17
Nee tegen Veenhuizen	18
Egmond 1995	20
Noordelijke Veldloopcompetitie	21
Assel-ronde	22
Verjaardagskalender	23
Runners World	24
Rijk gezeik	25
Bevrijdingsloop	26
Trainingsschema	27
Ledenlijst	29
Wedstrijdschema	30

LOOPGROEP NIENOORD

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

Secretaris: Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
tel.05945 - 14372

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: Jan de Jong
Peter Hondebrink
Rob Houtenbos
Anko Odding
Alie Seiffers

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.= administratie-kosten verschuldigd.

x het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van een kalenderjaar en wordt steeds voor de duur van een jaar verlengd,tenzijvoor 1 november schriftelijk is opgezegd.

x bij overschrijving naar een andere vereniging dient f 15.= administratiekosten aan de KNAU te worden betaald.

Girorekening: 282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek.

Bankrelatie: Rabobank Leek
gironummer van de bank; 896815
nummer bij de bank van de Loopgroep Nienoord; 385705336

Trainingen: zondag; Boele de Wind
zaterdag; Anko Odding
woensdag; Jellie Land

Kleding:

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

Van de voorzitter.

De maanden vliegen voorbij. Na het laatste Kerstnummer hier alweer de 2e "Droaver", waaruit blijkt dat er weer veel getraind en aan wedstrijden deelgenomen is. Dit lijkt mij een goede zaak. Nu op weg naar de negende Leekster Lente Loop op 25 maart a.s..
Het parcours is enigszins aangepast vanwege de ingebruikname van het nieuwe overdekte zwembad op Nienoord. Wij denken dat deze parcoursaanpassing zeker geen verslechtering is.
De organisatie hoopt weer op een grote deelname (zeker van onze leden) en op enthousiaste vrijwilligers.
Ook dit jaar wordt weer een poging gedaan om mee te doen aan de Bevrijdingsloop (zie verder op pagina 26).
Ik hoop dat dit lukt, want dit zijn zeker geen onbelangrijke aktiviteiten voor onze loopgroep.
Ik wens ieder in de komende maanden veel loopplezier en loopgeluk .

Anko Odding.

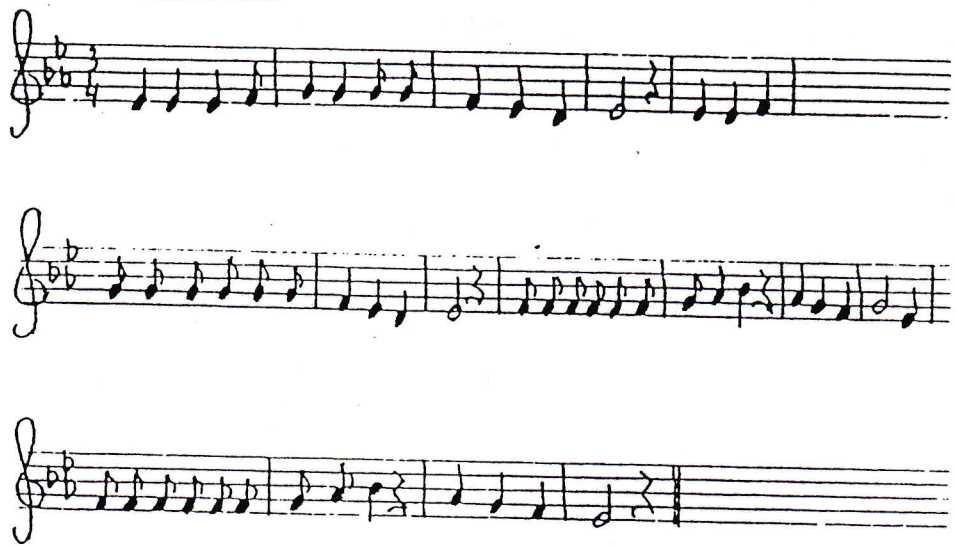
Van de redactie

Hier alweer de tweede "Droaver" van het quintet, dat zich de redactie mag noemen.
Deze keer konden wij ons verheugen in veel copy, ofschoon een enkeling zijn belofte niet is nagekomen. Deze keer publiceren wij nog niet deze deserteurs maar een volgende keer mag niet weer op deze tolerante houding gerekend worden.
Deze deserteurs zijn nu echt de volgende keer aan de beurt, zonder dat de redactie daarom nog hoeft te bedelen.
Wanneer je goed naar de inhoud van deze "Droaver" kijkt, dan zie je dat er gebruik wordt gemaakt
van verschillende technologische hoogstandjes. Om de volgende keer het lettertype meer uniform
te krijgen, verzoeken wij de "stukjesschrijvers", hun teksten aan te leveren op diskette. Lukt dit niet, dan graag één week voor de sluitingsdatum, je tekst aanleveren bij één van de leden van de redactie.
De sluitingsdatum voor de volgende "Droaver" is **3 april a.s.** (voor de diskette-mensen).
Wij gaan ervan uit, dat ook deze "Droaver" weer met veel genoegen gelezen zal worden.
Wij danken tekstschrijvers hartelijk voor hun bijdrage.

Vooral doorgaan!

De rubriek: een lied voor onderweg 2.

ELSJE FIDERELSJE



Elsje Fiderelsje, zet je klompjes bij 't vuur
Moeder bakt pannekoeken, maar het meel is zo duur.
Pingelingelinge pannekoek.
Stroop met rozijnen.
Pingelingelinge pannekoek.
Kom j'op bezoek?

Wandelen

Vrije dag

Vrijheid

Wedderbergen 31-12-94

Zoveel Nienoorders er laatst in Veenhuizen aan de start waren, zo weinig waren er in Wedderbergen. Slechts een: ondergetekende.
Dat was jammer want de Wedderbergen hoorden toch altijd tot de vaste hobbels die de loopgroep ieder jaar nam. Niet getreurd; volgend jaar zijn we er allemaal weer.
Omkleden op het podium in de boerderij van Wedderbergen was er dit jaar niet meer bij. Toch jammer van die crapauds waar we amechtig na afloop van de run in konden neerzijgen.
Dit keer was de start in Blijham op het terrein van de plaatselijke voetbalclub en wat gezegd moet worden, moet worden gezegd: een hele verbetering. Een kantine onder handbereik en na afloop blijvend warme douches.
En een grote opkomst. Maar liefst 400 deelnemers aan de halve marathon.
Door de start in Blijham moest ook het parcours verlegd worden. Eerst een rondje door de straten van Blijham en dan globaal gesproken hetzelfde trace als in de afgelopen jaren. Een aantrekkelijk parcours. De nieuwe opzet heeft zeker niet onder de veranderingen geleden. Alhoewel de richting waarin gelopen werd, zoals hierboven al gezegd, globaal hetzelfde was, waren er toch wat nieuwe weggetjes in opgenomen. Als echte killer geldt wel de omweg die nog gemaakt moet worden, als de toren van Blijham al in zicht was.
Geen gemakkelijke loop dit keer. Een krachtige westenwind bij een temp. van 6 graden, maakte het lopen niet eenvoudig. Dat was ook te merken aan de tijden. Records werden niet verbroken.
Zelf ben ik behoorlijk kapot gegaan. De eerste 15 kilometer gingen goed, daarna kwam de man met de hamer voorbij en leek het alsof er lammetjespap in mijn benen zat. Een paar keer wandelen; lang niet meer vertoond voor Hansje. Hoe dat kwam ? Wie zal het zeggen. Zelf heb ik geen verklaring.
Met mijn tijd van 1.38 was ik dan ook in die zin tevreden, dat ik blij was weer op mijn uitgangspunt terug te zijn. Terug in Blijham hoorde ik dat ik niet de enige was, die onderweg het kaarsje langzaam uit zag gaan.
Mijn zwager Mart van Marrewijk (lid van Olympus '70, Naaldwijk) die wel eens meer in het Noorden loopt, werd tweede(1.22.59) bij de 50-plussers achter Tjeerd Doornbosch (1.18.01), maar voor Henk Meijer en Derk van der Laan.
De eerste binnenkomende veteranen-vrouw was Grietje Feith in 1.35.32, nog voor de eerste vrouw bij de senioren/
Winnaar werd Stefanovic in 1.10.52. Jacob Vos werd tweede in 1.11.46.
Saher Yousef van Jahn/Stadskanaal werd derde in 1.12.20.
Winnaar bij de verteranen-I werd Menno Fritsma in 1.18.01.

Hans van Leeuwen.

De Wilp

Beeld van de start in De Wilp. Met 67 lopers en loopsters was sprake van een tegenvallende animo.

Een slechte zaak die tegenvallende animo voor de Wilpster cross.
Een goede zaak is echter, dat zo'n beetje de helft van de lopers Nienoorders waren.
Ik meen verschillende clubgenoten op de foto te herkennen.

Sake, onverwoestbaar, op één klein plekje na. Hetzelfde plekje waar onze Griekse held Achilles ook al last van had. Vandaar dat Sake rustig achterin van start gaat.

Ik zie Jan P, bij wie het heilig vuur een tijdje gedoofd is geweest. Paradoxaal,maar hij is uit de as herrezen.
Hij wordt tegenwoordig weer regelmatig waargenomen op de trainingen.

Niet eens een dwaalgast, maar één van een zeer zeldzaam voorkomende soort, is Karst. In de laatste jaren niet meer waargenomen op de training. Hij is op de foto haast niet herkenbaar, toch loopt-ie er tussen. Traint dan zeker in het geniep, tussen valeta en cha-cha-cha door.

Ik heb een tijdje naar nummer 516 zitten kijken. Een beetje onguur type met donkere bril en bivakmuts, zij het opgeklapt. Onwillekeurig bedacht ik me, dat de afstand de Wilp - Veenhuizen niet zó ver is. Maar hij loopt toch in een Nienoord-shirt? Maar dat kan weer onreglementair verkregen zijn! Bij latere navraag bleek het Evert te zijn. Door zo'n outcast-outfit word je toch maar mooi op het verkeerde been gezet.

En dan Boele. Ook weer terug in het peleton. Net Heintje Davids, hij blijft terugkomen. En dan die speciale stijl. Het duurt altijd heel lang bij Boele voordat hij zich, na de start uit de blokken, volledig heeft opgericht.
En let ook nog even op z'n nieuwe muts!

Harm, geen man van veel woorden, wel van veel daden.
Hij blijft z'n wedstrijdjes schaatsen, fietsen en lopen. Ook hier is hij weer van de partij.

René K blijkt op de tweede plaats te zijn geëindigd. Waarschijnlijk al te snel geweest voor de fotograaf, want ik kan hem op de foto niet terugvinden.

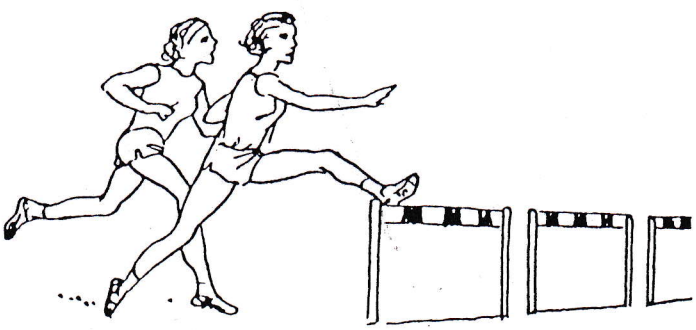
Wel meen ik Wim te herkennen. Maar dat is een verhaal apart.
Net na z'n terugkeer uit Timboektoe, Mosambiek of Cola-Loempoer en vlak voor z'n vertrek naar Groen-, Vuur- of IJsland loopt-ie even de cross in de Wilp.
Tien minuten voor de start stond Wim al in positie aan de startlijn, in het volle zicht van de plaatselijke fotograferende pers.
De plaat van het jaar zou het moeten worden. En dan die grove fout!
Op het moment suprême loopt-ie aan z'n horloge te klooien. Alsof hij geen vertrouwen heeft in de zo rijk ervaren jury van de Wilp.
Hij wordt onherkenbaar op de foto!
Zo kunnen we nooit bewijzen dat hij op zo'n magistrale leeftijd, zo'n historische prestatie heeft neergezet.
Jammer voor Wim, maar nog sneuer voor de Loopgroep Nienoord.
Wim heeft waarschijnlijk wel de beker voor de oudste deelnemer gekregen. Want op de foto mis ik de 92-jarige Gauke Itsermastrada uit Kingmatilletjeppeboer.
Maar vanaf vandaag kan er weer een gezegde aan de lijst Nederlandse spreekwoorden, spreuken en zegswijzen worden toegevoegd:
"Wil je écht in de publiciteit,
Heb dan vertrouwen in de jury tijd".

Ad

EMANCIPATIE

Naast het watergeven van de bloemetjes en plannetjes
bestaan de vrouwen nu ook in de sport hun mannetjes

us snoesje



Midwintermarathon 4-2-1995 in Apeldoorn.

Op 29 januari 1995, na twee strijdvolle 3 kilometers op de zondagmorgentraining, liepen we al pratend over het komende weekend terug naar de camping. Vier februari 1995 stond een klassieke en leuke loop op het programma: de Midwintermarathon in Apeldoorn. Je kunt daar kiezen uit drie afstanden: de Mini-marathon, ongeveer 18 km; de Asselronde, een kleine 28 km en natuurlijk de enige echte Marathon, ruim 42 km.
Om mij heen lopen een aantal loopvrienden, die op weg naar de marathon van Rotterdam, de Asselronde (28 km) wilden overmeesteren.
Mijn enthousiasme voor de marathon is door reeds beschreven ervaringen ernstig bekoeld. Ik sprak toen op 29 januari de verstandige woorden: "Ik loop volgende week de "mini" (18 km). Dat lijkt mij een goede training voor de Leekster Lente Loop dit jaar in maart. Boele was het met deze verstandige woorden eens.
De week verstreek en vrijdagavond belde Jan Hovinga mij op met de mededeling dat de mini-marathon om 11.30 uur van start ging en de Asselronde om 12.00 uur. Voorzichtig, bescheiden; maar toch enigszins ironisch zei hij dat ik de enige was, die zich niet aan de Asselronde zou gaan wagen (Ik hoorde hem denken: "Wat een
.....!)
Even slikken; even denken; nou eigenlijk je denken even stilzetten! Na een uur en een heerlijke douche was ik eruit. Ik loop ook de Asselronde!
Zaterdag 4 februari verzamelen op Westerheerd. Hans van Leeuwen was al aanwezig; blijkbaar een optimale psychische voorbereiding (met een wat later bleek een optimaal resultaat), Jan Hovinga; was vroeg opgestaan, maar was toch maar nauwelijks op tijd. Wellicht het gevolg van een onwennig begin van het feit, dat hij echt voor zichzelf moet zorgen. Hans Reigersbergen op de fiets met zijn gewoonlijke vrolijke Limburgse uitstraling.
Ik had mijn vaste suppoters meegenomen; Anneke en Nienke.
Mijn mededeling, dat ik ook de Asselronde zou gaan lopen, werd vrij neutraal en zonder opmerkelijke gezichtsuitdrukkingen door mijn medelopers aangehoord.
Op weg naar Apeldoorn.
Hans van Leeuwen in zijn nieuwe "Italiaanse Bolide" en ik in mijn "Deutsche gründlichkeid".
Wat is die Hans een keurige automobilist. Nooit te snel, altijd de richtingaanwijzer op tijd uit; kortom ook een heer in het verkeer.
Onderweg 2 pit-stops: Eén om LPG te tanken en na ongeveer één uur rijden, moesten de jongens nog even koolhydraten tanken.
Ruim op tijd arriveerden wij in Apeldoorn en om 12.00 uur stonden we in het startvak. Jan Hovinga iets naar voren. Hans (2x) en ik op bescheiden afstand achterin. Wij weten onze plek.
Precies om 12.00 de Start. Het is bewolkt weer en wat warm. Achtentwintig zware kilometers in het vooruitzicht.
De eerste 10 kilometer zijn mooi. Het landschap is schitterend en je bezit dan ook nog de energie om ervan te genieten. Na 5 km kwam ik Suus Bouwland tegen en we namen nog even de tijd om met elkaar te kletsen.
Jan Hovinga is allang niet meer te zien. Hoezo gezellig met z'n allen de Asselronde lopen? Hans van Leeuwen en ik gaan de eerste paar km gelijk op.
Daarna knijpt Hans er heel stiekem, maar resuluut tussenuit.
Hans R. loopt zijn eigen race en doet dat heel verstandig. (kan wel een docent gymnastiek zijn).
Na 18 km. (de afstand van de mini-marathon) begint mijn lijf wat te sputteren. Dit sputteren gaat al spoedig over in protesteren en dan weet de ervaren loper het al. Tempo wat terug; denk eens aan wat anders en een beetje lijden hoort erbij.

ACCOUNTANTSKANTOOR DIERTENS

Accountant-Administratieconsulent
Belastingconsulent - Lid NOvAA

Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.

Midwolderweg 66, 9351 PT Leek, Telefoon 05945-12325

---

voordeel service kwaliteit

VAN DUINEN TAPIJT

Euroweg 4 - 9351 EN Leek
Telefoon 05945 - 18079

specialisten in:
TAPIJTEN
GORDIJNEN
VINYL-LINOLEUM
ZONWERINGEN

Voor Groenten en Fruit bent u bij
Fa. v.d. VELDE beter uit
ALLE DAGEN VERSE AANVOER
de Dam 15 - Leek - Tel. 05945-12180

---

koop bij onze adverteerders

Vis Dis

ook voor salades
en SCHotels

Gerard & Marjanne

De Dam 6-2
9351 AM Leek
Telefoon: (05945) 19098

Aan de finish zie ik gelukkig mijn supporters met wat te drinken. Later hoor ik dat Hans van Leeuwen alweer zijn P.R. op deze Asselronde heeft verbeterd. 2 uur en 2 min. (Wanneer houdt dit op!) Jans Meyboom was ook stiekem gekomen en zat vlak achter Hans van Leeuwen in 2 uur en 2 min. Ik finishte in 2 uur en 5 min en Hans R. in een heel keurige 2 uur en 11 min.
Later bleek dat Jan Hovinga en Henk Bouwland, zonder dat ze het wisten vlak bij elkaar hadden gelopen.
Zonder dat het een echte strijd had opgeleverd eindigde Henk in een prachtige 1 uur en 41 min. en Jan Hovinga had er ongeveer 40 seconden meer voor nodig.
Voorwaar ook een prestatie om je pet voor af te nemen.
Na afloop konden we bij uitzondering ook nog lekker douchen en dat draagt prima bij tot een snel herstel.
Op de terugweg kon ik het niet weer opbrengen om achter die keurige heer-in-het-verkeer te blijven rijden. Eigenlijk moet dat natuurlijk wel, maar ja.
We spraken af dat we elkaar weer zouden ontmoeten op de zondagmorgen-training.
Jan Hovinga had een smoes: hij ging naar de Auto-Rai. Hans R. was eerlijk (na 28 km. inspanning), hij wilde uitslapen!
Toch heel leuk en gezellig om met een groepje zo'n loop te doen.
Twix wordt al een beetje traditie. Na afloop gaan deze chocolade-staafjes er goed in. Is dit geen reden om volgende keer ook mee te gaan?

Jan de Jong.

EEN WEEKENDJE LOOPPLEZIER.

Het moet er toch van komen. Ik had mij op een onbewaakt ogenblik, direct na de zondagmorgentraining in Nietap (Drenthe!) bij Boele opgegeven voor de Noordelijke crosskampioenschappen. Deze kampioenschappen bestaan uit vier wedstrijden, waarvan je er drie moet meedoen, wil je in de einduitslag opgenomen worden. De cross van november en december 1994 had ik gemist; dus het moest er echt nu van komen. Op zaterdag 22 januari verzamelen op Westerheerdt. Kea de Boer meldde zich keurig gekleed, maar geblesserd af. Alie Seiffers meldde zich af. Redenen: Kea gaat niet mee; voor 5 km. ga ik niet naar Ter Apel; ik vind crossen maar niks! (zie vorige Droaver). Om deze goed verzonnen smoes enigszins naar de achtergrond te drukken had zij voor de echte deelnemers een familiepak twix meegenomen (daarover later meer).
Hans Reigersberg en Hans van Leeuwen waren er wel en verdraaid, zij waren wel van plan te gaan lopen!. Rob Houtenbos zou zich later melden in Ter Apel. Ook dit was een illusie. Rob was beroepshalve gesloopt op de Nationale Onderwijs Tentoonstelling. Voor onderwijsmensen het Mekka van onderwijsvernieuwende publicaties en technische hoogstandjes waar zij over het algemeen niet echt iets van snappen. Geen Rob dus in Ter Apel!!
Hans, Hans en ik (met supporters Anneke en Nienke) dus aan de start voor 11,4 km cross. (de afstand was officieel, maar twijfels waren terecht, 10,5 km lijkt reëel!)
Hans van Leeuwen weer als een speer weg. Ondergetekende op enige afstand. Hans Reigersberg loopt zeer ervaren zijn eigen race. Overigens horen wij alle drie tot de achterhoede; dat zegt alles over het niveau van het lopersveld en wellicht, maar daar twijfel ik over, over ons niveau. Het parcours was niet onmenselijk zwaar; maar het sloopte toch naar behoren. Op de finishlijn hadden we de volgende prestaties verricht; Hans Reigersberg 47.45min., Hans van Leeuwen 45.15min. en Jan de Jong 44.07min. Voor alledrie geldt: Niet gek gedaan jochie!.
Na afloop dan endelijk het familiepak twix van Alie. Grote liefhebbers Hans Reigersberg (waar laat ie het) en Nienke de Jong (die kan er ook wat van).
De cross in Ter Apel zit erop. Toch wel leuk, maar het weekend zit er nog niet op. Zondagmorgen staat er immers weer een pittige training op het programma en ditmaal in Roden (alweer Drenthe!). De drie crossers melden zich steeds achterin; zeker na de afbraakpogingen op de picknickbank (alleen voor insiders te begrijpen). Een harde intervaltraining volgt, waarbij sommigen een opmerkelijke progressie in hun prestaties tonen.
Maar het meest spectaculaire moest nog komen. Uitlopen na een intervaltraining moet volgens de hardloopgoeroes en dus ook volgens onze trainer Boele. Normaal is dit te overzien, maar nu leek het meer op een survival-run. Slootje springen; onder schrikdraad door, ploeteren over onder water staande bospaden; het leek niet op te houden. Om half twaalf was het echt afgelopen en mochten we naar de koffie, de bank, het bed, de douche of het ligbad.
Wil je ook komen trainen op zondagmorgen?. Het is echt leuk; steeds wat anders en je kunt zondagmiddag genieten van een welverdiende rust. En deze zondag werd echt goed afgesloten toen Ajax in een waterballet met een goaltje verschil won van 'P.S.V. Advocaat'

Jan de Jong.

Als je dit soort activiteiten aan je collega's op werk vertelt, zie je echt de leukste gezichtsuitdrukkingen en hoor je hoe ze echt over jou denken. Vertel ze eens over jouw lopen en schrijf hun reacties in de volgende Droaver.

De Dip

Leo Beenhakker, ex-nationaal voetbalcoach, interessant spreker en momenteel wonend en werkend in Mexico, is een kei in het introduceren van nieuwe termen. Een voorbeeld van een term die voortkomt uit de mond van onze Leo is "patat-generatie". Daarmee werd geloof ik de generatie Bryan Roy en Richard Witsche bedoeld (Trouwens, van welke generatie zijn de leden van onze loopgroep? Kunnen zij beter worden bestempeld als de "macaroni en spaghetti-generatie? Harde werkers, doorzetters, lopers van stavast die hun energie halen uit een lekkere stevig ouderwets bord koolhydraten?).
Terug naar het voetbal. Voetballers hadden vroeger ook wel eens een mindere periode; dan waren ze gewoon uit vorm. Ze werden op de reservebank geplaatst en een speler die beter in vorm was stond in het elftal. Leo B. te M. vond dat deze voetballers in een "dippie" zaten. Weer een kreet die het goed deed bij de bevolking van het lage land aan de zee. Sindsdien zit iedereen wel eens in een dip. Jong of oud, arm of rijk, snel of langzaam.
Dankzij Leo Beenhakker weet ik nu dat hetgeen ik heb meegemaakt, een dip wordt genoemd. Wanneer ik niet geweten had dat zoiets bestond, dan was ik gewoon uit vorm geweest. Of ik had geen trek om te lopen of ik was niet gemotiveerd, noem maar op. Maar nu zat ik dus in een dip en ik kan jullie toevertrouwen: Het voelt prima! Je hoeft niets en je mag alles. In een dip ben je bevrijd van alle "verplichtingen des sports" en kun je je tegoed doen aan allerlei dingen die anders de conditie zeker negatief hadden beïnvloed. Trainen? Dat doe je gewoon niet. In de zomer blijf je lekker in de tuinstoel liggen, bakkend in het hete zonnetje. Het flesje pils binnen handbereik. Pils? Jazeker, gewoon Heineken, niks geen gedoe met Bavaria Malt of ander alcoholvrij spul.
De zaterdagavond is lekker relaxed. Visites lopen uit tot diep in de nacht, een keertje ordinair stappen wordt niet op zondagochtend afgestraft. Om negen uur trainen? Het lijkt allemaal zo ver weg. Wie doet nou zoiets? Ik niet en draai me om negen uur nog eens lekker om. Kop in 't kussen, welterusten!
De loopschoenen die anders in de bijkeuken staan, blijven onaangeroerd en verhuizen langzaam richting garage. Daar worden ze in een donkere kast gezet, wachtend op voor hen betere tijden. Bij de eigenaar zijn er voorlopig nog geen initiatieven te verwachten om ze daar weer vandaan te halen.

Schuldgevoel is in de eerste maanden een onbekend begrip. Het leven is ontspannend, tot de eerste vage gevoelens van schuld naar boven kruipen. Bij mij kwamen ze naar boven toen de herfst z'n intrede deed. Het laatste excuus was gebruikt (dat de zomer voor mij eigenlijk geen tijd is om te trainen, te warm, weet je wel), het schuldgevoel dat je tegenover jezelf krijgt wordt groter. Wanneer de familie daarna ook nog eens zegt dat je er tegenwoordig goed uitziet (en bij ons in de familie wordt dat absoluut niet positief uitgelegd .....) dan begin je je toch eens achter de oren te krabben. Je besluit maar eens in de garage te gaan kijken of die oude schoenen er nog staan.
De loopkriebels komen weer, maar dat betekent ook dat de moeilijkste periode van de dip een aanvang neemt. Het is niet gemakkelijk om vanuit een nul-positie de draad weer op te pakken. Lopen is op dat moment niet leuk en altijd zijn er excuses te vinden om niet te gaan trainen. Een mens staat er versteld van hoeveel smoesjes daarvoor bedacht kunnen worden. Sterk zijn is dan het motto. Jans zei ooit eens dat de deur achter je dichtslaan het moeilijkste van een looptraining was. Daar zit een grote kern van waarheid in.
Wanneer je toch maar weer eens de stoute schoenen hebt aangetrokken, doet het hele lichaam na een paar kilometer overal pijn. De longen steken bij wijze van spreken door de schouderbladen en je staat scheel naar adem te happen. Overal spierpijn en je kunt er niet bij dat je ooit eens een marathon hebt gelopen.
Maar de regelmaat in de trainingen komt terug en langzaam maar zeker gaat het beter. Begin december lukt het zowaar om eens een route van een kilometertje of dertien, die ik vroeger regelmatig liep, uit te lopen. Niet op de tijd gelet natuurlijk, dat was een zorg van later. De trainingen gaan steeds beter, maar om zondagochtend weer eens naar Leek te gaan zie ik nog niet zitten. De training zal vast en zeker te zwaar voor mij zijn en vroeg opstaan op zondagmorgen is ook geen aantrekkelijk vooruitzicht. Leek wordt eerst maar weer eens voor een weekje uitgesteld en ik train me alleen door de feestdagen heen.
Rond die tijd valt De Droaver weer eens in de bus. Verhalen over de Nienoord-cross, de Zevenheuvelenloop, een pittig trainingsschema en andere wedstrijden. 'Ik moet toch weer eens naar Leek toe', is mijn gedachte. In het verhaal van Jan de J. herken ik veel en het trekt me over de streep. Een van mijn goede voornemens van 1995 wordt om op zondagochtend weer naar Leek te gaan.

Op Nieuwjaarsdag hoorde ik via Boele van de wedstrijd in De Wilp. 'Tien kilometer? Moet kunnen', dacht ik. Qua trainingsopbouw was het natuurlijk niet de juiste manier, maar ik besloot in het kader van de goede voornemens toch maar mee te doen. In de trainingen liep ik ook wel eens tien kilometer, dus De Wilp dacht ik ook wel aan te kunnen. Maar tien kilometer training is anders dan tien kilometer wedstrijd. Zwaarder vooral.

Maar ik liep in ieder geval weer eens een wedstrijdje en De Wilp was daarom een leuke wedstrijd om mee te beginnen. Er waren behoorlijk minder deelnemers dan vorig jaar en in dat opzicht begint deze Nieuwjaarsloop steeds meer op een soort open-clubkampioenschap te lijken. Een soort EK-schaatsen in Heerenveen, maar dan iets anders. Later bleek dat er elders in de buurt ook wedstrijdjes werden gehouden en zelfs Egmond bleek z'n invloed te hebben op het deelnemersaantal in De Wilp. De start was zoals gewoonlijk achter een denkbeeldige streep ergens op de weg van De Wilp naar Siegerswoude. Klaar? Af! Hoorde ik nu een schot of weigerde het pistool. Lopers reageren echter op het woord "af" als een pijl die een gespannen boog verlaat. De wedstrijd was dus begonnen.
Het parcours was dit jaar ook anders dan voorgaande jaren. Gingen we vroeger richting De Haar / Marum, nu liep het parcours rond Siegerswoude en via het eerste deel van de oude route terug naar de start. Met Sake liep ik de eerste kilometers. Na een kwartiertje gaf hij mij echter het advies om maar te versnellen. Ik liep op dat moment ook wel gemakkelijk en passeerde mijn voorgangster. Even later stokte de machine, in de buurt van de school op het Foarwurk. Versnellen lukte niet meer en ik besloot gewoon maar "lekker te lopen" en te zien waar het schip strandde. de conditie was nog lang niet op niveau, want de laatste kilometers leken verdacht veel op de laatste kilometers van Rotterdam '93. Toch passeerde ik in een voor mij acceptabele tijd van 43 minuten en een aantal seconden ik de finish. Daar bleek dat Sake maar een half minuutje achter mij zat. Achteraf gezien hadden we toch beter de hele wedstrijd samen kunnen lopen. Dan loopt het toch iets gemakkelijker.

De volgende dag wachtte voor mij de eerste Nienoord-training sinds maanden. Vroeg opstaan op zondagochtend, nadat je de vorige dag ook nog eens een wedstrijd hebt gelopen. Het was niet gemakkelijk, maar het lukte toch. Het ijzelde licht en ik ging richting Coendersbos. Daar direct een loop van zo'n 20 kilometer voor de kiezen. Door de bossen, over een paarden-renbaan, het onvermijdelijke Pad. Na afloop wist ik dat de dip voorbij was.

Jan P.

'MENSEN IN KORTE BROEK ZIJN GEEN ZEURDERS'

DE ZEGENINGEN VAN DE ZONDAGMORGEN

Al vijf weken bestaat mijn trainingsschema zeer constant uit het lopen van nul km per week i.v.m. een hardnekkige achillespeesblessure die ik op deze manier (+behandeling) definitief onder de knie probeer te krijgen. Dit gebeuren (of het ontbreken ervan) heeft naast het feit dat ik het lopen behoorlijk mis, toch ook positieve effecten. Ik heb bijvoorbeeld op het moment meer tijd voor allerlei andere bezigheden, waarvan het uitslapen op de zondagmorgen zeker niet de minst belangrijke is. Als ontaarde vader zet ik de tv aan om een uur of acht ,nadat mijn dochters (die niet van uitslapen houden), mij (of mijn vrouw) uit bed hebben getrommeld. Daarna weer snel mijn warme bed in waarbij ik als ik niet weerin slaap val de zondagtraining vanuit mijn bed kan volgen.
Dan zie ik om twee minuten voor negen iedereen tegelijk de parkeerplaats oprijden, dat wilzeggen dat Cris per definitie een paar minuten na negenen aankomt. Vervolgens hoor ik vermoeiende gesprekken over gelopen wedstrijden of lange trainingen, vaak geven die dan de verteller redenen om deze training kalmaan te doen. Vervolgens in nog redelijk aangenaam tempo richting parkeerplaats, waarbij het geklets niet van de lucht is, maar ondertussen de fanatiekste lopers toch alweer op kop verschijnen. Na het nodige gemopper of dit alweer een tempotraining is of inlopen, komt de meute aan op de parkeerplaats. Hier begint Boele met te zeggen dat kletsen na de training wel kan, waarna hij met armen en benen begint te zwaaien wat blijkbaar zeer aanstekelijk werkt op de overige aanwezigen. Het wordt wat stiller, maar de stijfheid van sommige atleten geeft altijd nog aanleiding tot humoristisch bedoelde opmerkingen, waarbij enkele entertainers zich al snel onderscheiden. Als Chris zich ondertussen bij de groep heeft gevoegd, gaan de voorstellen van Boele steeds meer energie kosten en gaan de eerste zweetdruppels vallen, de volgorde van lopers/sters die bij het inlopen al gestalte kreeg krijgt een al wat gestructureerder vervolg. Nadat Boele een nieuwe oefening inbrengt die door velen met ongeloof (en vervolgens met ongecontroleerd spartelen met armen en benen) wordt aangehoord, wordt het tijd voor "de echte training". De uitleg die Boele hierbij in begrijpelijke taal probeert te geven (wat lang niet altijd lukt), geeft de humoristen die toch nog in redelijke mate in het begin van de training op de voorgrond treden, weer vele voorzetten tot maken van grappen.
Op het moment dat iedereen zich daadwerkelijk in beweging zet voor een afmattende training komt het moment dat ik me zalig nog een keer omdraai in mijn warme bed. Een paar km verderop vallen de eerste grote gaten in de tot nu toe vrij hechte groep. De achterblijvers onderscheiden zich in oprechte zweters en atleten die "kalm aan moeten doen". De voorste lopers praten minder en kijken meer op hun klokken. Hier tussenin lopen diverse groepen, waarvan regelmatig de samenstelling wisselt doordat lopers het tempo van hun eerte groep iets te optimistisch hebben ingeschat. De echte "stuklopers" vallen direct ver terug. De gespreksstof wordt minder en minder,en de onderwerpen eenduidiger (waar doe ik het voor/dit doe je nu voor je plezier/tijd voor koffie/wat ben ik stijf vandaag/waar is het menselijke gezicht van Boele/pfffffff/enz.).

Boele begint alweer meer te stampen en met zijn been te trekken als hij eindelijk het laatste onderdeel aankondigt, wat nog wat schamele tegenopmerkingen oproept. De eerste mensen zijn ondertussen met verplichtingen elders vertrokken en ook op dit moment herinneren sommigen zich de gemaakte afspraken die nagekomen moeten worden. De laatste doorzetters leggen de laatste meters met gierende ademhaling af, waarna gespreksstof zich beperkt tot opmerkingen als "dit was het dan", en "het was weer zwaar vandaag".
Als ik me dan realiseer hoe voldaan de meesten daarna onder de douche staan (als je weer beseft waar je het voor doet), begin ik me toch ongemakkelijker te voelen in mijn bed en bedenk ik me dat ik het lopen behoorlijk mis.
Binnenkort hoop ik weer op de trainingen te zijn waar ik goed uitgerust de sterren van de hemel loop (droom ik althans).

PETER H.

Cross Veenhuizen 17-12-94

Zo maar een zaterdagochtend in december. Van te voren was al rondgebazuind dat eens in de drie maanden in Veenhuizen een leuke crosstrimloop gehouden wordt. Dat de opkomst zo overweldigend groot zou zijn, had niemand gedacht. Onder het motto "Als je nooit eens wat waagt, kom je nooit in Veenhuizen" waren vele Nienoorders naar het gevangenisdorp getogen. Nog nooit heb ik zo veel Nienoorders aan de start gezien. Namen ga ik niet noemen, maar bijzondere vermelding verdient Renze de Wind, die ook nog eens een heleboel potentiele clubleden opgetrommeld had.
Van start dus. Een startsignaal heb ik niet gehoord, maar de organiserende vereniging zwart-rood of rood-zwart - daar wil ik vanaf wezen - bleek over metafysische boodschappen te beschikken, want plotseling stoof de massa weg en daar ben ik dus maar achter aan gegaan. Een spiegelglad bruggetje over, en dan 10 kilometer door bos, afgewisseld door bos en hier en daar opgevrolijkt door percelen bomen.
Toch een mooie loop; heel wat anders dan het geblubber een week eerder in het stadspark. Een toptijd zou er vandaag voor mij niet inzitten. Jan de Jong kwam me al snel voorbij en verder op werd ik ook nog ingehaald door Karst. Het kan zijn dat ik die nog heb teruggepakt, maar echt herinneren kan ik me dat niet meer.
Op naar het volgende evenement: Wedderbergen. (Overigens: op 18 maart a.s. is er weer een 10km-crosstrimloop in Veenhuizen.

HANS VAN LEEUWEN.

Mening van de omgeving.

Gepubliceerd:

Onlangs kopieerde "de Droaver" een interessant artikel uit het maandblad "de Anti-loop", een tijdschrift voor nuchtere Nederlanders met herseninhoud.
Misschien iets voor u om lid te worden?
In het bovenstaand maandblad vond ik een boeiend artikel over een hulpgroep voor partners, collega's etc. van mensen behept met de handicap lange-afstand -ploeteren, ook wel het Jogging-syndroom genoemd.
Ik wou u, lezers van "de Droaver", dit artikel niet onthouden.
Schroom vooral niet het aan uw omgeving te laten lezen.
Het artikel is geschreven door Drs. Zweepslag.

De laatste decennia krijgen we steeds meer te maken met mensen die lijden aan het zgn. "Jogging-syndroom", een afwijking in de hersenen, waarvan de dragers zelf niet doorhebben dat ze aan de ziekte lijden.
Het gaat meestal om mensen in de leeftijdscategorie van veertig jaar en ouder (vaak oud flower-powers), die in onze luxe welvaartsmaatschappij aan verveling ten onder gaan en om zichzelf te beschermen tegen eventuele opnames in klinieken (alcohol/drugs/psychiatrische) gaan hardlopen.
Vaak hebben zich voorheen een aantal stadia voorgedaan, voordat de ziekte in alle hevigheid losbarst. Ik wil u deze stadia niet onthouden:
- vaak zijn het mensen die behoorlijk roken en/of drinken en daardoor op een gegeven moment voor de spiegel staand tot de conclusie komen, dat ze zich of dood drinken dan wel roken of anders moeten gaan leven (zonder dat ze het door hebben kiezen ze voor een andere manier van zelfvernietiging).
- vaak zijn het lieden in de peno-menopauze die in plaats van een face lift of beauty-farm een goedkopere manier zoeken om nog enigszins toonbaar over te komen. Zij zijn in de verkeerde veronderstelling dat ze de eeuwige jeugd kunnen behouden.
- meestal heeft hun uitgezakte lichaam een figuurcorrectie nodig. Een betrouwbaar landelijk onderzoek heeft uitgewezen dat 86% van de hardlopers vroeger een meer dan normale dikte heeft gehad.
- vaak zijn het gesettelde mensen, dus eigen huis, caravan (of bewust juist niet), tweede huis, boven modaal inkomen, zich vaak intellectueel voordoend.
- vaak hebben ze daarvoor geen enkele sport beoefend (maar beroepen zich daar wel op).

Hoe herkent u als partner dan wel collega of familie de symptomen van dit syndroom?
- Is uw partner dagelijks weg?
- Loopt hij/zij opeens in spannende strakke aërodynamische kledij, die eigenlijk niet bij de leeftijd en lichaamsbouw past, zodat u in eerste instantie een lachbui krijgt , totdat u vervolgens merkt dat het serieus is?
- Heeft uw partner een band rond het hoofd, zodat u hem/haar niet recht meer in de ogen kunt kijken?
- Staan voeding, leefwijze e.d. alleen nog maar in het teken van....?
- Valt een normaal gesprek over alledaagse zaken uw partner opeens zwaar?
- Worden de afstanden steeds langer (zowel qua lopen als mede ook de plaats waar gelopen wordt) en kent hij/zij zijn grenzen niet.
- Heeft hij/zij steeds meer blessures omdat de geest wel wil maar het lichaam niet?

Dan kunt u ervan overtuigd zijn dat de ziekte heeft toegeslagen en denk erom dat ze besmettelijk is!
De ziekte is moeilijk te bestrijden en alleen langdurige therapie heeft resultaat.
Een aantal tips zijn:
- Kampferballen door de zogenaamde gezonde voeding.
- Leer hem schaken of dammen.
- Neem eens een video-opname, zodat hij/zij zichzelf ziet.
- Tijdelijke opname in privékliniek.
- Was zijn aërodynamisch pakje op een te hoge temperatuur.
- Timmer zijn/haar spikes omgekeerd in de schoenen.

Echter, dit zijn slechts lapmiddelen waarvan het middel erger dan de kwaal is. Voor zover bekend is de ziekte dodelijk en zijn echte oplossingen schaars te vinden.
Vandaar dat er diverse praatgroepen voor partners van syndroom-patiënten zijn opgericht.
Zo is er zondag 26 maart a.s. in het theehuis Midwolde de eerste bijeenkomst van de hulpgroep "de modderspatters". Daar worden onder het genot van een kopje koffie en appelgebak met slagroom de veel voorkomende problemen besproken. Een traumateam zal het geheel begeleiden.

Was getekend: Drs.Zweepslag.
(een collega van Peter K. en Alie)

P.S. Help, mijn vrouw vraagt wanneer de loopgroep traint!!!!!!!!!!

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'

De Schans 14a,
9351 AZ Leek

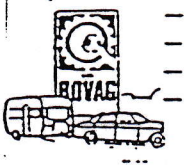
Tel. 05945-17561

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

AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF
EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK

Caravans: Avento Blad

Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE



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

Automobielen: FIAT : Tel. 05945-12464

KOOPS

UW PARTNER
IN
PROJECT-
INRICHTING

Kanaalstraat 52 - 9301 LT Roden
Postbus 248 - 9300 AE Roden
Telefoon 05908-12088
Fax 05908-12660

ONZICHTBAAR

is onze service maar wel hoorbaar
(bij uw buren)

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

Wie zijn toch, die nieuwe leden?????

Jaap van Strien	**27-01-'58**	Hoendiep z.z. 10	9821 TJ Oldekerk
Jan Klunger	**17-05-'57**	Heidehoek 7	9354 XP Zevenhuizen Tel:05943-2447
Anne Bijnagte	**21-05-'60**	Jan Steenstraat 17	9312 PT Nietap Tel:05945-16631
Renze de Wind	**17-02-'51**	Wilgenpad 10	9362 VH Boerakker Tel:05945-49928
Pietje v.d. Veen	**09-10-'72**	Pastoor Hopperl.6	9356 EE Tolbert Tel: 05945-19393

Wat zijn ze nog jong !!!!!!!!!

Wie hebben het de laatste tijd toch zo druk gehad met verhuizen?????

Fam.Schepel is sinds kort te vinden aan De Klink 18, 9356 DE Tolbert.
Fam.Bergsma woont alweer een tijdje in de Sweelinckstraat 4, 9363 BN Marum.
Jan Hovinga slaapt en eet sinds het nieuwe jaar aan de Oldebertweg 77-1, 9356 AA Tolbert.

Wie zien wij tijdens de trainingen niet meer ??????

Peter Schippers, Eeke Borgman en Gerard v.d. Velde.

Nee tegen Veenhuizen

Veenhuizen.....
Bankebos, Norgerhaven, Esserheem.....
Harry B, moet 20 jaar zitten voor het -bij z'n volle verstand, op klaarlichte dag en met voorbedachte rade- martelen, verkrachten, vermoorden en beroven van z'n opoe.
Aadje vd V kreeg 15 jaar voor het, als alcomobilist, uitroeien van een complete kinderrijke familie.
Sjakie M, een kleine jongen in het métier, moet 5 jaar brommen voor het smokkelen van tientallen kilo's pure opium in volgescheten pampers.
En in zo'n sfeer moet ik m'n sport bedrijven?
Nooit!
Nou nooit meer, want ik heb er wel eens gelopen. Dat was een traumatische belevenis. Ik weet het nog als de dag van gisteren.

...men uit heel ... vorig jaar kende ...serheem een 'topjaar' met in totaal 1000 criminelen die een extra straf in totale isolatie moesten ondergaan. Omdat het vaak om extreem vluchtgevaarlijke mensen gaat, moesten de beveiligingsmaatregelen opgevoerd worden. Voor het cellengebouw in Veenhuizen bestaan de allerstrengste eisen op het gebied van de veiligheid ... Nederland. "Ma...

We stonden klaar voor de start en kregen nog even een toespraak vol Bargoense uitdrukkingen. Je snapt er geen tittel of jota van, wat wrevel en vrees in de hand werkt.
Dan de start zelf; schieten ze hier met een pistool en dan verticaal of met een mitrailleur en horizontaal. Gelukkig voor ons, was het het eerste.
Direct na de start moest de hele meute een bruggetje over met losse planken en een niet complete leuning. "Voor deze gelegenheid bewust ondermijnd door dat geboefte", denk je dan. Vlak na de brug doemt massaal en donker het bos op, het Veenhuizer woud.
Alleen maar stammen, glad en glanzend. Net tralies. In een modale cel zitten er zes (extra geïsoleerd twaalf), maar hier honderden, nee duizenden. Daar moet je dan als loper doorheen.....zonder gereedschap. Ik blijf angstig zo dicht mogelijk achter m'n voorganger lopen. Ik wil hier niet verdwalen.
Langs het parcours -nou ja, parcours- zie ik grote hopen. Mierenhopen? Grafheuvels? Maar ik zie, ook vanwege m'n angsthazerige snelheid, niet of er eventueel handjes of voetjes uitsteken.
Maar die hopen, dat is nog tot daar aan toe. Andere gevaren dreigen. Achter iedere boom kan een moordenaar staan, voorzien van een slagersmes, wurgstokjes of simpelweg een bahco. Achter iedere struik kan een verkrachter zitten, kwijlend wachtend op de eerste de beste verdwaalde Drentse maagd. En in iedere greppel kan een incest-pleger liggen, die wacht tot z'n zusje of neefje in korte broek voorbij komt rennen.
Dieper in het woud zie ik percelen struiken met de Latijnse naam Exticianus Maximalus. De oogst van xtc-peulen zal wel ergens in de buurt illegaal verwerkt worden.

Drugs in de bajes ruim voorhanden

Een andere vrees zijn m'n nieuwe schoenen. Voor je het weet, word je hier ont-niked. En wat dan? Waar haal je zo gauw -in dit godverlaten oord- acute slachtofferhulp vandaan?

Eindelijk verlaten we dit onheilspellende bos en komen op de hei. Maar de opluchting is van korte duur. Duistere dreigende wolken pakken zich samen. En is dat mist? "Witte wieven"? Nee, het zijn de geestverschijningen van Pablo Ecobar en z'n kompanen. Door het ontbreken van een -door het rijk aangestelde- exorcist hebben die jongens hier vrij spel. Geen wonder, want de hei is geen hei maar nederwiet. Haast panisch ren ik verder. Schrikkend van alles wat beweegt; een hasjelworm, een spuitsmuis of een overvliegende wietewaal.

een hand... meteen drie nieuwe me... de plaats. Straffen schrikken nauwelijks af. We kunnen wel een Colombiaanse drugskoerier oppakken en drie jaar cel geven, maar er zijn zo honderd die het karwei graag overnemen. En bedenk wel dat een dag cel de Nederlandse ...

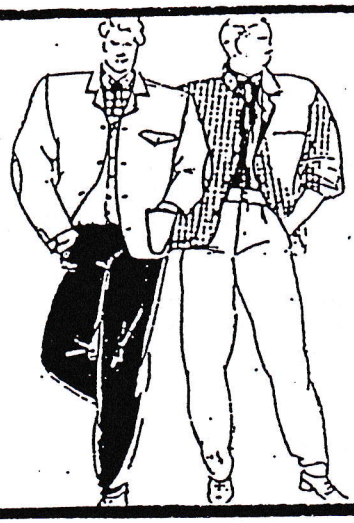
God zij dank, daar is die gammele brug weer. Nog even en dan is er de bevrijdende finish.
Maar aan m'n kwelling komt nog geen eind. Niks ontspannen naar de finish lopen. Ik zie daar het opper-jurylid-van-tijd staan. Ik ken hem, de god-father van dat gajes, Gijs de G. Na 18 jaar zitten, aan z'n derde proefverlof bezig. En wat houdt hij in z'n hand? Is dat wel een stopwatch? Ik probeer op een zo groot mogelijke schootsafstand te finishen.
Dan loop ik Nelis v Z (broer van Hans) tegen het lijf. Deze ultra-gannef heeft als "vrijwilliger met begeleiding" hier ook een functie. Hij verzorgt de herinneringen. Maar in plaats van het uitreiken van een vaantje, vraagt-ie om een geeltje.

Gelukkig, de gore plastic zak met m'n oudste trainingspak lag er nog. Snel wat aangetrokken en dit oord nog sneller verlaten.
Nooit meer, dacht ik toen ik het bord "einde bebouwde kom Veenhuizen" voorbij reed.
Daarom heb ik resoluut "nee" gezegd, toen mij gevraagd werd of ik mee ging naar de cross van Veenhuizen.

En als ik dan m'n clubgenoten hoor zeggen dat het zo gezellig is en dat het zo'n mooi parcours is, dan kom ik tot de conclusie dat beleving toch heel persoonlijk is.

Ad

(En nou geen verkeerde gevolgtrekkingen gaan maken vanwege mijn kennis van het gevangeniswezen en z'n bewoners!!!)



Aktuele mode

Gewoon gaan kijken

WILLIAM SPAAN MODE

Tolberterstraat 9 05945-13210

FOTOSNELSERVICE

de Liekeblom

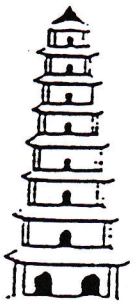
Winkelcentrum de Liekeblom
De Schans 14 9351 AZ Leek
tel: 05945-18202

金波酒家

CHINEES - INDISCH RESTAURANT

„KING LING"

DE DAM 27 - 9351 AL LEEK
TELEFOON 05945-16464

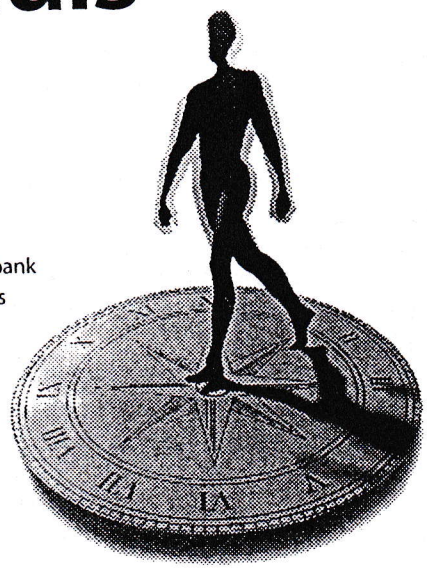


ONGEWOON GOED
BUITENGEWOON GEZELLIG

- Uitstekende bediening
- „Voor de deur" parkeren
- Oók eksklusieve gerechten

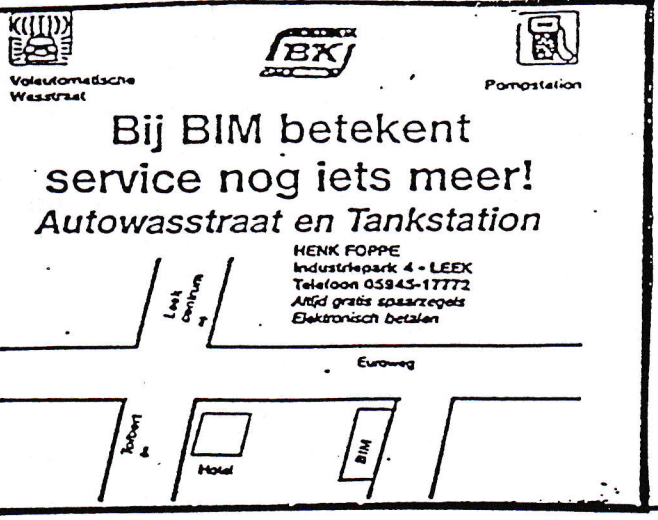
's maandags gesloten.

We zijn net zo thuis in de buurt als u



De Rabobank is een bank met een idee. Het idee dat je samen sterk bent. De Rabobank heeft als geen ander een traditie van samenwerken en bouwen aan relaties. Het is een bank vàn mensen vóór mensen. Dat merkt u al snel in het persoonlijke contact. Elke Rabobank staat midden in de samenleving. Daarom zijn we vaak betrokken bij activiteiten in het bedrijfsleven, verenigingen en scholen. We weten wat er leeft, ook als het niet om bankzaken gaat. Kortom, we zijn een bank die net zo thuis is in de buurt als u.

Rabobank



TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

* Nieuwbouw
* Verbouw
* Onderhoud
* Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

SPORT SCORE

L E E K / R O D E N

Speel op zeker met Sportscore

EGMOND 1995

Een mooie combinatie: een nieuwjaarsbezoekje aan de familie in Noord-Holland, een leuk uitstapje voor het gezinnetje en een ontspannen loopje in Egmond (ontspannen, want echt hardlopen lukt daar toch niet).
Het was allemaal goed gepland, maar zonder de weergoden te hebben geraadpleegd. Naarmate het weekend naderde, werden de weersvoorspellingen steeds onheilspellender.
Toch zaterdagmiddag alles ingeladen en zonder enig probleem naar Hoorn gereden en zonder een druppel alcohol mijn familie een zonnig jaar toegedronken.
De weerberichten werden echter steeds somberder en mijn gezinnetje ook. Er werd ijzel in het vooruitzicht gesteld en vervolgens regen; riskante weersgesteldheden voor het verkeer, zo hield mijn gezinnetje me dreigend voor: als je niet dwingend de deur uit moet, blijf dan thuis. Hoe ik ook praatte, een wedstrijd in Egmond viel bij hun niet in de categorie 'dwingend'.
Zondagmorgen zou het definitieve besluit vallen. Om 9 uur nam ik buiten polshoogte: spekglad, ik kon nauwelijks op mijn benen blijven staan. Mijn hoop vervloog.
Toch voor alle zekerheid de politie gebeld: 'meneer, geen probleem, de wegen zijn uitstekend berijdbaar'. Dat was nog eens goed nieuws.
Ondanks verdere berichten over de radio (blijf thuis!), en ondanks zeer verstandige tegenwerpingen van het gezinnetje, stapten we in de auto, en na een glibberig begin kwamen we zonder enig ongemak in Egmond.
Lekker koffie gedronken in een boulevardrestaurant. Beetje inlopen en naar de start, let wel, naar het startvak voor de wedstrijdlopers. Ik was daar evenwel niet de enige; er stond reeds een heel gezelschap (maar geen Nienoorders).
Na het startschot kwam de hele zaak moeizaam in beweging. In weerwil van mijn verwachting dat deze snelle dames en heren haastig vooruit zouden schieten en ik dus ruim baan zou hebben, bleef het front gesloten.
Net als de vorige keer (toen ik in het recreantenvak startte) was het ook nu weer duwen, trekken, inhalen om een beetje vooruit te komen.
Het tempo lag nu misschien iets hoger, maar op het duinpad aangekomen, maakte ik keurig deel uit van die immense rups die zich slingerend door de duinen bewoog. Wegsmeltende sneeuw zorgde voor menig slippertje.
Het strand maakte veel goed: met de wind in de rug waaierde het lopersveld uit over een breedte van zo'n 20 meter stevig, vlak zand.
Dat liep voortreffelijk: een stuwende wind
een bruisende zee
deinende duinen
snellende lopers
Toch haalde ik ook hier 'maar' 4.20 per kilometer. Al met al een eindtijd van ruim 1 uur 34.
Thuis (Hoorn) gekomen nog net de rit Ritsma - Zandstra gezien met wederom de dreigende mededelingen over de weg. Zonder problemen thuis (Roden) gekomen met de Egmondtrofee: een NIKE-sjaaltje.

Rob H.

Noordelijke veldloopkompetitie nr. 3 in Ter Apel.

(d.d. 21 januari 1995.)

Vrijdagavond 20 januari j.l. stond bij ons de telefoon roodgloeiend. Een van de telefoontjes kwam van plaatsgenoot Hans R.:"Ga je morgen naar Ter Apel, ik heb geen auto, dus.....???
"Ja, ik ga, geen punt ik kom je morgen om 9.10 uur halen, tot morgen!", was om half negen mijn antwoord.
Negen uur, Kea aan de lijn: "Ik ga niet naar Ter Apel, ik heb wat last van de rug".
Ja, dan blijf je als enige over, die om 12.15 uur moet starten. Voor de heren zou de start van de 11,2 km al om 11 uur zijn. Voor de dames is de afstand deze keer welgeteld 5 km en 20 meter.
Dan ga je alles eens op een rijtje zetten:
-om negen uur vertrekken
-om 10.30 uur reeds aanwezig in Ter Apel
-om 12.15 uur starten
-er hoeft slechts 5 km gelopen te worden
-waarschijnlijk (eigenlijk weet ik het wel zeker) loop ik vrij achteraan
-echt leuk vindt ik het niet, zoals in de vorige "Droaver" wel is gebleken.
-de start van de heren is reeds om 11 uur
-ze moeten dus op mij wachten
" Ik ga niet", na heel kort wikken en wegen, wordt dit besluit gevierd met een duik in de koelkast en vervolgens een punt appelgebak met slagroom. Nu kan het dus echt niet meer, hier valt niet op te lopen.
Zaterdagochtend heb ik Hans op de afgesproken tijd opgehaald en naar het verzamelpunt, "Camping Westerheerdt" gebracht, waar reeds door de Fam. de Jong en Hans v. Leeuwen op ons gewacht werd. Zelfs Kea was er nog even om een ieder goede moed in te spreken. Na het kleine groepje te hebben uitgezwaaid, ben ik op zoek gegaan naar de trainingsgroep van de zaterdagochtend. Na ze gevonden te hebben op de parkeerplaats, moest ik natuurlijk eerst met een goed verhaal komen, waarom ik toch wel iets te laat was.
Ik heb deze ochtend heerlijk getraind, meer dan 5 km afgelegd en om 10.45 uur was ik al weer thuis, dus.....een klein beetje wroeging had ik eerlijk gezegd wel.

Een voorjaargroet
van anti-crosser,
Alie Seiffers.

Waren de TWIX lekker Hans, ik had toch gezegd dat je eerlijk moest delen???!!!!

Dan pakken we nu allemaal nog even onze, nog zo goed als lege, agenda en noteren:

Trainingsweekend te Bakkeveen op 8, 9 en 10 september 1995.

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

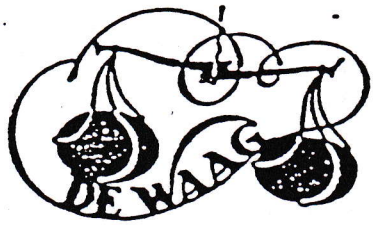
De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK

TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

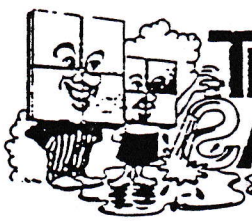
Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



CAFÉ restaurant-slijterij **„DE WAAG"**

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

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



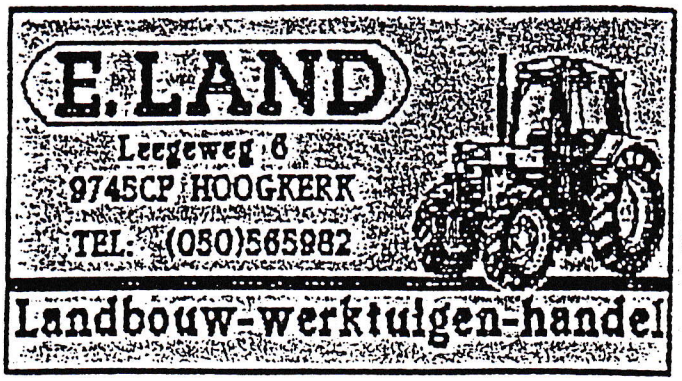
TEGELS & SANITAIR

TEGELCENTRALE TOLBERT BV

Tel. 05945-15782
Leuringslaan 40 - Tolbert

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

neem geen beslissing
over tegels of sanitair
alvorens met ons van
gedachten te wisselen.
Dat kost niets en 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

ASSEL-RONDE

Op weg naar Rotterdam moeten er flink wat kilometers worden gelopen. Daarom met Jan H., Hans van L., Hans R. en Harm van nu af aan elke zaterdagmiddag een lange duurloop, van ca. 2 uur tot straks 2.30 uur en een paar keer 3 uur. Lekker met een clubje door het Groninger landschap hobbelen; lekker ontspannen, althans de eerste 20 kilometer, daarna beginnen allengs de benen zich te melden. Niettemin een onontbeerlijk onderdeel van de weektraining op weg naar de marathon.
Daarbinnen past ook de Assel-ronde, een wedstrijd over 27,5 km in Apeldoorn. Vrijdagavond reeds naar zwager Jan in Epe afgereisd. Zaterdag heerlijk uitgeslapen en na een stevig ontbijt naar Apeldoorn gereden.
Daar de Asselronde een half uur na de mini-marathon startte, konden we de ca. 7000 deelnemers aan de mini-marathon zien vertrekken: een imposant gezicht.
Zelf waren we om 12 uur aan de beurt. Ook daar was het dringen geblazen, maar redelijk snel liepen we (zwager en ik) ons eigen tempo. Lange stukken met langzame stijging en geleidelijke daling door mooie natuur, toch weer heel bijzonder. De stijging en daling weerspiegelden zich rechtstreeks in de (afgeronde) 5 km-tijden:

5 km:	22.20	22′
10 km:	42.30	20′
15 km:	1.04.40	22′
20 km:	1.24.50	20′
25 km:	1.45.10	20′
finish	1.55.30	10′ (eigen klok).

Na afloop de andere Assellopers nog even gesproken, maar die doen ongetwijfeld (!) zelf verslag van hun wederwaardigheden.
De volgende dag in Norg de zoete vruchten van de wedstrijdinspanning geproefd met een verrukkelijk ontspannen herstelloopje, dat - ter verhoging van het zoetgehalte - enkele keren het pad van de zwoegers en zweters kruiste.

Rob H.

Wie is bereid te helpen bij het Leekster Lente Loop-gebeuren???

Meld je dan even bij Anko Odding.

Maart	01	Jan Hovinga
	08	Ad van ES
	19	Hans van Leeuwen
	22	Arend v.d. Meulen
	25	Geert v.d. Broek

April	03	Jellie Land
	13	Henk Bouwland
	18	Michel Mers
	20	Rob Amesz
	24	Jan v.d. Kaap
	26	Siep Schepel

Nagekomen bericht.
Runners World stuurde ons een aanvulling op de door hun gepubliceerde nationale marathon-ranglijst mannen 1994. Hieronder vindt u de bijgestelde lijst tot en met drie uur.

Runners World

Aanvulling marathonlopers tot en met drie uur mannen 1994.

10021

2.59.53	L vd Velden	Ndland	RDAM
2.59.55	Dirk vd Laan	Aquilo	TWEN
2.59.56	Jos Beelen	Heythu	LEUR
2.59.56	A.Stolk	Spirit	RDAM
2.59.57	P.Grevenstette	HagueR	RDAM
2.59.57	M.Pronk	Fortun	RDAM
2.59.58	G.de Jong	Friest	RDAM
2.59.59	Tommy Loomans	Eindh	EIND
2.59.50	Roy van Rees	Clyton	WEST
3.00.00	Peter Hondebrink	Nienoord	BERL (Nr.1030)

Gefeliciteerd Peter je staat als nog genoteerd.

Ook erg trots zijn wij als loopgroep natuurlijk op de onderstaande lopers en loopster, die als volgt staan genoteerd op de Nationale Marathonlijst van 1994.

Mannen tot drie uur:

Nr.242	2.45.38	Henk Bouwland	Nienoord	BERL
Nr.284	2.47.05	H van Wijk	Nienoord	RDAM
NR.84	2.36.14	Rene Karreman	Nienoord	KLAZ

Nationale marathonlijst vrouwen 1994.

Nr.101	3.27.31	Alie Seiffers	Nienoord	BERL
Nr.317	3.54.24	Kea de Boer	Nienoord	BERL

Wie gaat er in november 1996 mee naar New York??????????

De Marathon

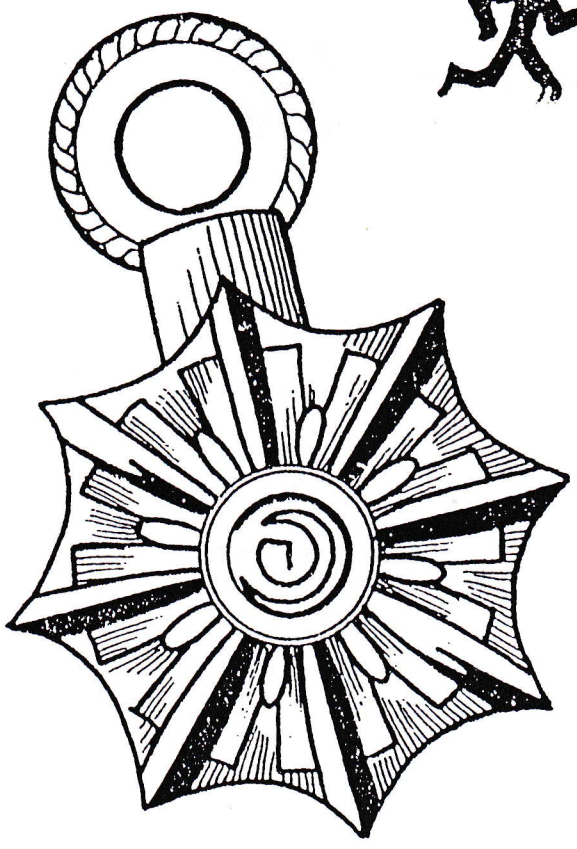
de marathon is echt niet voor gekken
de marathon geldt niet als een straf
maar als iets dat je intens kunt beleven
en zoiets neemt niemand je af

lopen met dierbare vrienden
of alleen met mooie gedachten
aan tijden die lang reeds voorbij zijn
en dingen die je nog staan te wachten

onverstoorbaar lopend door het landschap
één zijn met de natuur om je heen
rustig en zuiver genietend
dan ben je gelukkig en echt niet alleen

wie zo het lopen kan beleven
wie zo zich verzoent met zijn lot
zal het lopen als heerlijk ervaren
en de marathon wordt een genot

Bert van Schaijk.



NA HET GENIETEN VAN DE NATUUR
KRIJG JE ELKE KEER WEER EEN
PRACHTIGE HERINNERING VOOR.....

JE OUDE SCHOENENDOOS.

Bevrijdingsloop Wageningen-Leek 5 mei 1995

Op 5 mei kunnen we als loopgroep weer meedoen met de bevrijdingsloop van Wageningen naar Leek. De laatste keer dat dit georganiseerd werd, was in 1991 en toen hebben we als loopgroep voor het eerst en voor het laatst meegedaan. Na die tijd is de bevrijdingsestafette niet meer georganiseerd. Voor de leden die na 1991 lid zijn geworden of toen niet mee zijn geweest, even wat korte informatie.
In de nacht van 4 op 5 mei precies om 0.00 uur, wordt in Wageningen voor Hotel de Wereld, de lokatie waar de duitsers de capitulatie-akte ondertekenden, het bevrijdingsvuur ontstoken. Dit gaat met enige festiviteiten gepaard; er begint een groot feest waar dit jaar o.a. de amerikaanse Glenn Miller-band speelt.
Vanuit vele gemeenten zijn estafette-ploegen aanwezig die hardlopend het bevrijdingsvuur naar hun gemeente van herkomst gaan brengen. In 1990 waren dit bijvoorbeeld 165 gemeenten. Na 01.00 uur kunnen we dan op pad om de 186 kilometer naar Leek te overbruggen. Het bevrijdingsvuur waaiert op deze manier over heel Nederland uit. Een mooie gedachte.
Het is de bedoeling (zo hebben we het tenminste 4 jaar geleden gedaan) dat minstens steeds twee lopers of loopsters een half uur achter elkaar lopen. Dan komt er weer een nieuw ploegje op de weg, enzovoorts tot we in Leek zijn. Vier jaar geleden was dat om ongeveer 15.00 uur.
Degenen die op enig moment niet lopen, zitten in de volgauto's of -busjes of fietsen met de lopers, voor de gezelligheid, mee.
Vier jaar geleden was het bere-gezellig. Ik herinner me nog goed de slaapwagen van Douwe, de broodjes van de Boer en de ontvangst van de burgemeester in Leek.
Voorwaarde om mee te kunnen doen is echter wel dat er voldoende lopers/loopsters zijn. Iedereen kan meedoen als we "niveau"-groepjes samenstellen. Vandaar mijn oproep, om je voor 23 februari op te geven bij Kea de Boer of bij mij. Voor 1 maart moeten de lopers doorgegeven worden aan de organisatie in Wageningen. We krijgen dan een passende herinnering en een consumptiebon.
Realiseer je dat we op 4 mei om ongeveer 21.00 uur uit Leek moeten vertrekken en dat het door slaaptekort wel afzien is. Maar leuk..... dat wordt het zeker.

Kea de Boer tel.05945-14372
Hans van Leeuwen tel. 05908-16089

TRAININGSSCHEMA

In het schema staan zo nu en dan twee afstanden, de langste afstand is voor de marathonlopers die in Rotterdam of Maassluis lopen. De kortere afstand is voor de niet-marathonlopers. Je kan de afstand ook aanpassen aan je eigen conditie, eventueel wat minder of wat meer. Ook de herhalingstrainingen kun je op die mannier aanpassen (wat minder vaak). Ook staat er een enkele keer in "km per uur". Deze snelheid kun je ook aanpassen aan je eigen niveau, als je maar 3 a 4 km sneller je tempo's loopt als je duurtempo.

28-1 1 x 500 1000 1500 2000 m pauzes telkens 6 min.
1-3 duurloop 12-18 km
2-3 duurloop 20 km hierin 3x 10 min, pauze 10 min.
3-3 duurloop 15-20 km
4-3 lange duurloop 21-28 km
5-3 training Bakkeveen
6-3 hersstellop 12-15 km
7-3 6x1000m pauze 1,5 min.
8-3 als 1-3
9-3 (wisseltempo) 3 min 11-12km per uur
3 min 14-15 km peruur
dit 10 keer herhalen.
10-3 als 3-3
11-3 lange duurloop 21-30 km
12-3 training in Nuis (cafe de Klaver)
viaducttraining
13-3 als 6-3
14-3 4x2000m pauze 1000m
15-3 als 1-3
16-3 in een duurloop van 20km 6x5 min climaxsloopjes pauze's 5min
17-3 als 3-3
18-3 lange duurloop 25-32 km
19-3 nienoord 3x12 min. pauze's 6min.
20-3 als 6-3
21-3 1-2-3-4 min. seriespauze's 3 min. Dit 3x herhalen.
22-3 als 1-3
23-3 30 min. in 11-12km p.u. / 30 min. 14-15km p.u. / 20 min. uitlopen 10-11km p.u.
24-3 als 3-3
25-3 lange duurloop 25-35km
26-3 verzamalen Coendersborg training opde paardenrenbaan
27-3 als 6-3
28-3 8x800m pauze's 400m
29-3 als 1-3
30-3 duurloop 20km, hierin 2x15 min. versn.
31-3 als 3-3
1-4 duurloop 20-30km
2-4 training Zuurseduinen crosloop 1 uur
3-4 als 6-3
4-4 400 t/m 1200m pauze's 2 min.
5-4 als 1-3
6-4 duurloop van 20km, hierin een piramide van 1 t/m 6 min.,pauze's 3 min.

7-4 als 3-3
8-4 duurloop 10-15km
9-4 lange duurloop 35km
10-4 als 6-3
11-4 testloop 5km
12-4 als 1-3
13-4 duurloop 20km, hierin 6x5 min., pauze's 5 min.
14-4 als 3-3
15-4 lange duurloop 3 uur
16-4 training Roderbos
17-4 als 6-3
18-4 5-10km voor marathonlopers,
4x1500m, pauze's1500m
19-4 rustdag voor marathonlopers.
als 1-3.
20-4 5-10km voor marathonlopers, hierin 1x 10 min. marathon snelheid
30min in 11-12km pu/ 30min. 14-15km pu/ 20min 10-11km pu
21-4 duurloop 11-12km per uur voor marathonlopers
als 3-3
22-4 rustdag voor marathonlopers
duurloop 23km
23-4 MARATHON ROTTERDAM !
21km rondje Enumatil-Oostwold, hierin 10x3 min., pauze's 3 min.
24-4 als 6-3
25-4 15x400m, pauze's 200m
26-4 als 1-3
27-4 duurloop 20km, hierin 5x1min./p1min. sp 3min.
5x2min./p2min. sp 4min.
5x3min
28-4 duurloop 18km
28-4 duurloop 23km
29-4 training Nietapsterbos start Nietap

MARATHONLOPERS VEEL SUCCES, WIJ LIJDEN MET JULLIE MEE !

ALS DE KAT VAN HUIS IS, DAN .....

Als je op zo maar een zaterdag je moede leden met de nodige problemen uit je warme bed hebt gehesen om toch maar weer met frisse moed enige kilometers met geestverwanten te gaan afleggen dan blijken er soms onverwachte hindernissen op te duiken.
Ten eerste, Anko is er niet. Dat is echter niet eens zo'n punt want dat zou kunnen betekenen dat het zogezegd "piano" aan gaat die morgen.
Maar als we dan plotsklaps voor de neus weg vernemen dat ene "Ad" de honneurs waar zal nemen dan bekruipt mij het gevoel om maar de benen te nemen. Het dilemma is daarbij dat je je loopmaten en matinnen er niet alleen mee wil opzadelen. Dus vooruit dan maar weer in naam van de solidariteit.
Het begin is hoopvol. Een stevig potje inlopen in een veel te hoog tempo. (Hoezo solidariteit?)
Vervolgens op de gebruikelijk plek de nodige oefeningen. En dan ineens wat nieuws: we moeten richting de grond. Nu weet ik niet of de niet bekende lezer zich er iets bij kan voorstellen? Zo niet informeer dan maar eens bij Adje!
Niemand was er op voorbereid, behalve ..... u raadt het al ..... de heer Van Es himself. En wel middels een paar stevige handschoenen. Het waren overigens best wel leuke oefeningen, als je tenminste enig kikkerbloed in de aderen hebt. Sommigen bleken er zowaar nog iets van te kunnen. Knap Ad dat je dit voor elkaar kreeg.
Na dit spitsroeden lopen was het parool: een vaartspel. En ja hoor, dit was een grandioze vondst. We zouden iets leren over Zwartkopmezen, Japanse bomen en nog meer natuur.
Maar je snapt het natuurlijk al wel. Daar kwam geen moer van terecht. Alleen maar lopen, lopen, en nog eens lopen. En dan nog knap hard ook. Je kon zien dat velen van ons moeite hadden met deze vorm van oefenen en dus al snel op apegapen liepen.
We deden trouwens deze morgen ook het nodige aan ledenwerving. In totaal liep een drietal adspirant-leden met ons mee. En Ad zich uitsloven zeg. Steeds maar weer wachten op de achterblijvers net alsof dit cultuur is bij ons. (Het waren trouwens loopsters, wellicht heeft dat er mee te maken?)
Gelukkig moesten verschillende lopers niet al te laat naar huis zodat de marteling niet al te land duurde.
Maar, alle gekheid op een stokje: Ad, het was weer een heerlijk zaterdagmorgentje waarop we weer veel plezier meemaakten plus de nodige vitamientjes binnenkregen en weer iets aan onze conditie deden.
Dus was het per saldo niet zo slecht dat de kat eens van huis was.
Ad, reuze bedankt voor je invalbeurt en het verrassende programma. Het leek mij aardig je op deze wijze maar eens in het zonnetje te zetten, want als invaller-begeleider-trainer-lijder valt het niet mee en doe je het in de ogen van velen nooit goed.
Wat mij betreft kom je nog eens terug maar zorg dan in ieder geval voor voldoende paren handschoenen !

Bé Bosman

Wedstrijdschema:

Maart '95			
04	Lionitas	Leeuwarden	Koopmansmeelloop
11	ATC'75	Haren	Lenteloop
11	St.20 van Alphen	Alpen a/d Rijn	Twintig v Alphen
12	Athleta	Grouw	Merenloop
18	SV Friesland	Dokkum	Tijdloop(pl 7pers)
18	De Sperwers	Emmen	Lenteloop
18	AV'55	Heerenveen	Indoor
25	Loopgroep Nienoord	Leek	LeeksterLenteLoop
26	Stg.Prom.Den Haag	Den Haag	City-Pier-Cityloop
April '95			
01	Fivelstreek	Siddeburen	Natuurloop
01	Impala	Drachten	Uurloop
02	De Spartaan	Lisse	NK vet.op de weg
08	Stg.Westland marth.	Naaldwijk	Westlandmarathon
08	Stg.Marathon	Leeuwarden	Halve marathon
08	SV Veendam	Veendam	Valkemaloop
09	ARGO'77	Groningen	SNS Loop
12	SV Friesland	Ried	Ronde van Ried
17	Jahn 11 Runners	Stadskanaal	Klap tot Klaploop
22	SV Friesland	Vrouwenparochie	Ladiesrun
23	Stg.Marathon Rott.	Rotterdam	Marathon Rotterdam
29	De Sprinter	Meppel	Oranjeloop
29	GVAV/ARGO	Groningen	Oranjeloop
29		Norg	Oranjeloop

zwart Zoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK

BLOKKER

LEEK

vertrouwd en voordelig

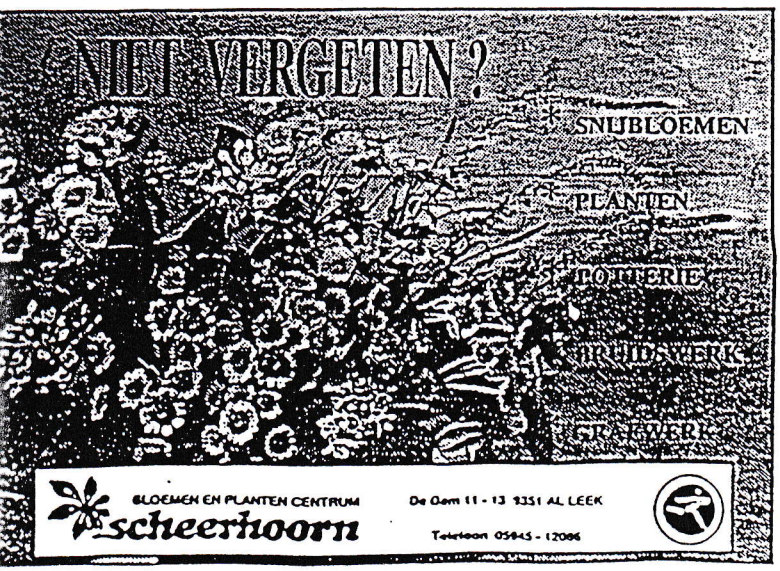
Leerveilig autorijden bij

Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaäc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN



Albert Heijn,

altijd in beweging !

Albert Heijn,
Schreiershoek 3, Leek.