APRIL 1995

loopgroep nienoord

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

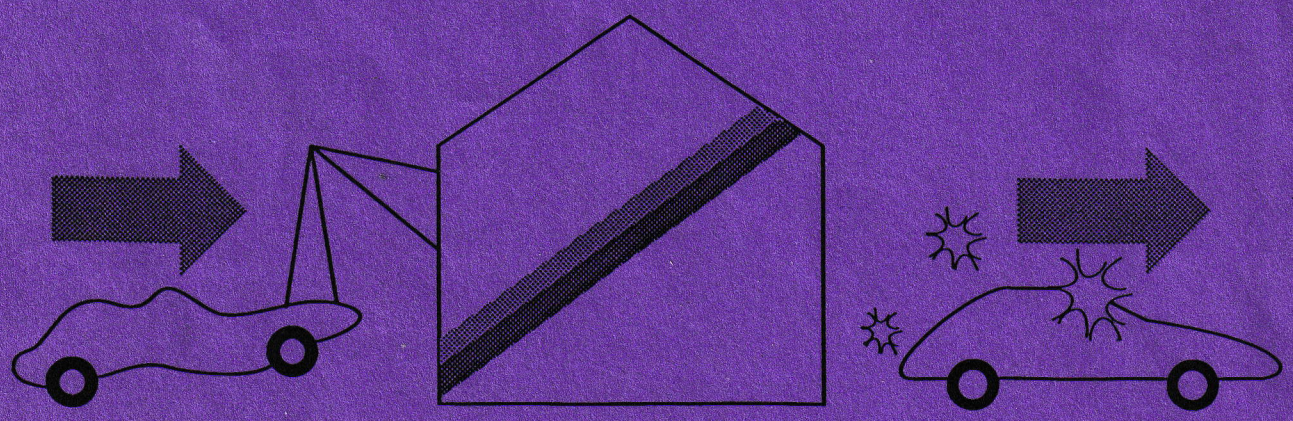
opgericht 7 april 1989

CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA

Kerkweg 56-1 9351 AK Leek
telefoon 05945 - 18360 b.g.g. 05945 - 12858

voor al Uw autoschade

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



INHOUDSOPGAVE

Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Een lied voor onderweg	4
Veldloopkampioenschappen ambtenaren	5
De weg terug	6
Jans Meyboom	8
Bevrijdingsloop	9
Een lekker bakkie koffie	10
Nummer 1 van lijst 6	11
Loopgroep Nienoord 1985-1995	13
Verjaardagskalender	14
Mevrouw Dupuis	15
Erst komt das Fressen	16
De Leekster Lente Loop	18
Midnightrun	19
Trainingsweekend	19
Dankwoord Leekster Lente Loop	20
Wedstrijduitslagen	21
Rijk gezeik	22
Trainingsschema	23
Wedstrijdschema	24
Mijmeringen van een loper	25
Ledenlijst	26

LOOPGROEP NIENOORD

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

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

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

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

Penningmeester: Jan Hovinga
Oldebertweg 77-1
Tolbert
05945-19879

Redactie en typewerk
Rene Goossens
Jan de Jong
Peter Hondebrink
Rob Houtenbos
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.=

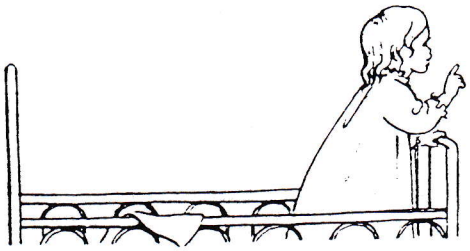
Van de voorzitter,

De negende Leekster Lente Loop ligt inmiddels weer achter ons en wederom is dit een groot succes geworden.
Het was opnieuw een fantastisch gezicht hoe er bij alle scholierenlopen fanatiek gestreden werd om de ereprijzen, maar ook in de achterhoede werd soms felle strijd geleverd.
Soms was deze strijd zelfs te fel. Een lopertje kwam, ondanks z'n derde plaats, huilend over de eindstreep. De concurrentie had hem steeds aan z'n shirt getrokken, wanneer hij deze op afstand probeerde te lopen.
Gelukkig was dit voor zover ik weet een uitzondering en werd er verder op sportieve wijze strijd geleverd.
Het deelnemersrecord werd met ruim 100 gebroken en totaal waren er dit jaar 878 deelnemers.
Fantastisch, maar het betekent wel, dat er nog herinneringen, tot zelfs in Duitsland toe, moeten worden nabezorgd.
Ook wil ik vanaf deze plaats de ruim 80 vrijwilligers bedanken, die geheel belangeloos, soms blauw van de kou, hun medewerking hebben verleend en juist door deze inzet kon de negende loop zo'n succes worden.
Uiteraard ook een woord van dank aan de sponsors, die voor voldoende financiele basis hebben gezorgd.
Veel complimenten waren er ook voor het nieuwe parcours. Het wedstrijdverloop was hierdoor veel overzichterlijker en ondanks het 20 minuten later starten van de halve marathon, is de uitslag nog nooit zo vroeg klaar geweest.
Ook voor de naaste toekomst is er veel aktiviteit, zoals de Bevrijdingsloop van Wageningen naar Leek en Boerakker, de Marumer Stratenloop en de Midzomernachtloop.

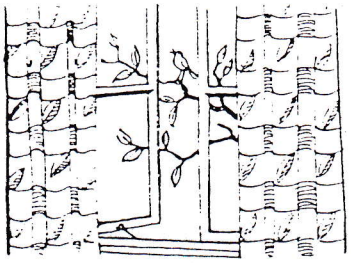
Van de redactie,

Wederom is de hoeveelheid kopy hartverwarmend, overstelpend niettemin missen wij van echte dissidenten overtuigend toegezegde kopy. Hierbij nagelen wij aan de schandpaal:
Bob ten B. die zich nota bene op een Spartamet naar zijn werk begeeft en derhalve meer dan voldoende tijd heeft voor zijn stukkie
Evert W. die vanuit zijn activiteiten m.b.t. de Leekster Lente Loop meer dan voldoende stof heeft voor zijn stukkie.
De voltallige redactie haalt op de avond voor de volgende sluitingsdatum persoonlijk die stukkies bij deze onverlaten op en wenst daarbij als genoegdoening rijkelijk onthaald te worden op bier, wijn en pinda"s.
De vorige keer hebben wij gevraagd om digitale aanlevering van de kopij om de opmaak van de Droaver te perfectioneren . Dat is nu half gelukt. Graag nu de tweede helft.
Uiteindelijk gaat het om de inhoud en die is uitbundig. Daarvoor dank.
Veel leesplezier.

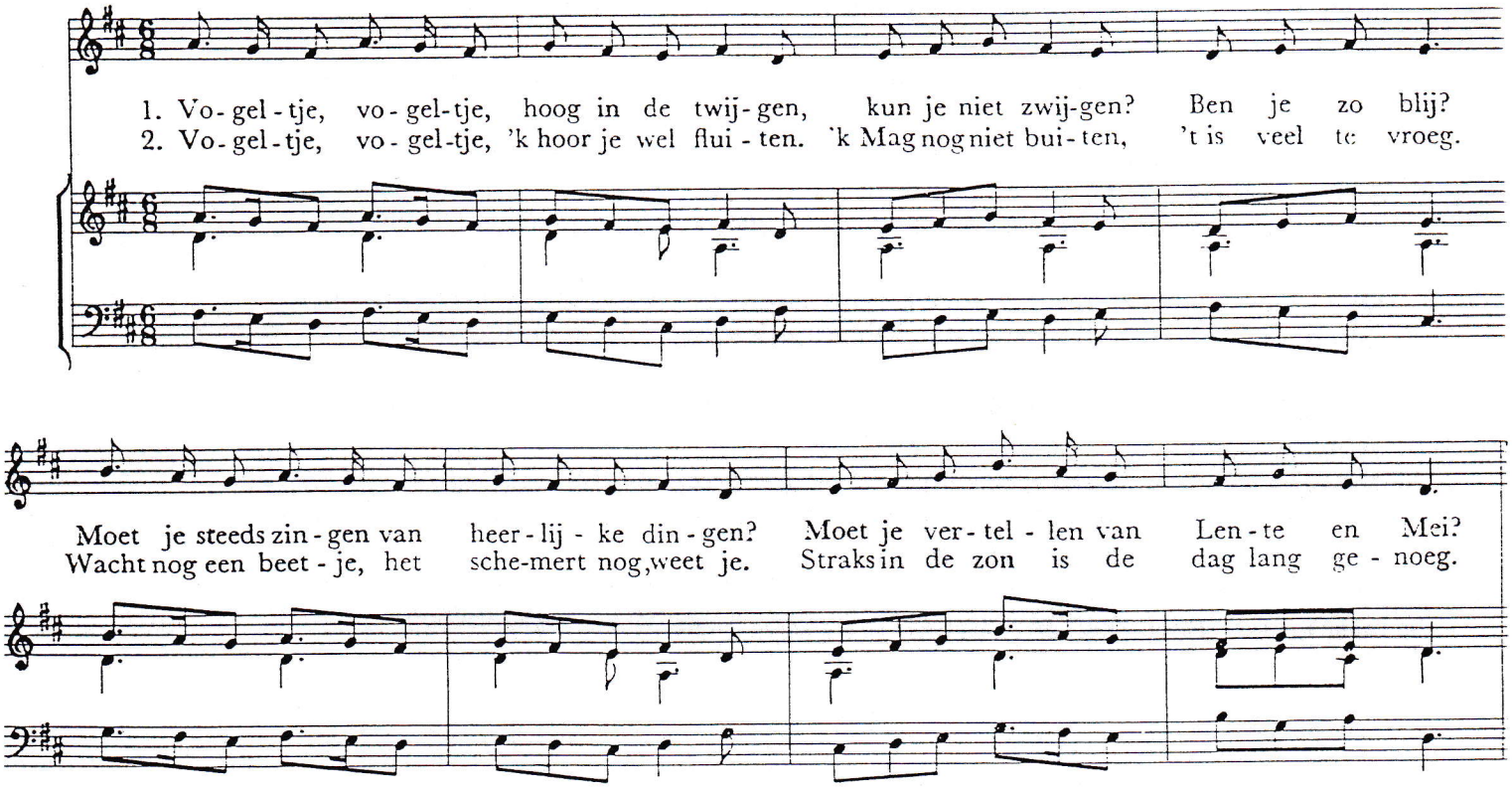
De rubriek: een lied voor onderweg



13. Lente



Woorden van Netty Streef



VELDLOOPKAMPIOENSCHAP AMBTENAREN

Op 22 maart 1995 werden in Wageningen de Nederlandse kampioenschappen veldloop voor amtenaren gehouden. Dit is een jaarlijks terugkerend evenement op een met zorg uitgekozen parcours. Deze parcours zijn altijd bijzonder zwaar met hoogteverschil en diverse soorten ondergrond (zand, modder, bos etc.).

Dit jaar dus **Wageningen**. Natuurlijk Wageningen, vanwege het feit, dat het 50 jaar geleden was, dat in **hotel "De Wereld"** de capitulatie van Duitsland werd ondertekend. De start was dan ook in de onmiddellijke omgeving van dit hotel. In Wageningen worden dit jaar overigens meerdere lopen in dit kader georganiseerd. Ook natuurlijk de **BEVRIJDINGSLOOP**, startend in de nacht van 4 op 5 mei a.s.

De veldloop, die de organisatie op 22 maart had uitgezet mocht er zijn.
Start dichtbij het hotel "De Wereld", daarna bijzonder snel naar de Wageningse berg, waar sprake is van een redelijk groot hoogteverschil, toen over een door militairen aangelegde brug over een snelweg, met een grote lus door een bos (weer stijgen en dalen) weer terug naar de brug over de snelweg, naar het bergpad en tenslotte nog een route door de uiterwaarden, die de maandag daarvoor waren vrijgegeven. De loop was 12 kilometer lang.

Wanneer je aan je loopvrienden en -vriendinnen vertelt, dat je meedoet aan een veldloop voor ambtenaren, dan kijkt men je toch enigszins meewarig aan. Als de eerste verbazing overwonnen is, dan vraagt men al snel of je ook gewonnen hebt. Ik kan jullie verzekeren:"Dit is een domme vraag!" De afgelopen jaren was **Tony Dirks** kampioen geworden; dit jaar de een in bloedvorm verkerende **Rene Gotlieb** (let op hem bij de marathon van Rotterdam).
Kortom er zijn elk jaar weer toplopers aanwezig, die zich erg graag kampioen van Nederland bij de amtenaren laten noemen.

Het was mooi weer op 22 maart. Dat had tot gevolg, dat de tijden zeker niet tegenvielen. Mijn tijd over 12 kilometer (gemeten) stemde tot tevredenheid.
Volgend jaar worden deze kampioenschappen gehouden in en rondom de gemeente Den Helder. Vast weer een parcours, waar strand en duinen prominent aanwezig zullen zijn.

Jan de Jong

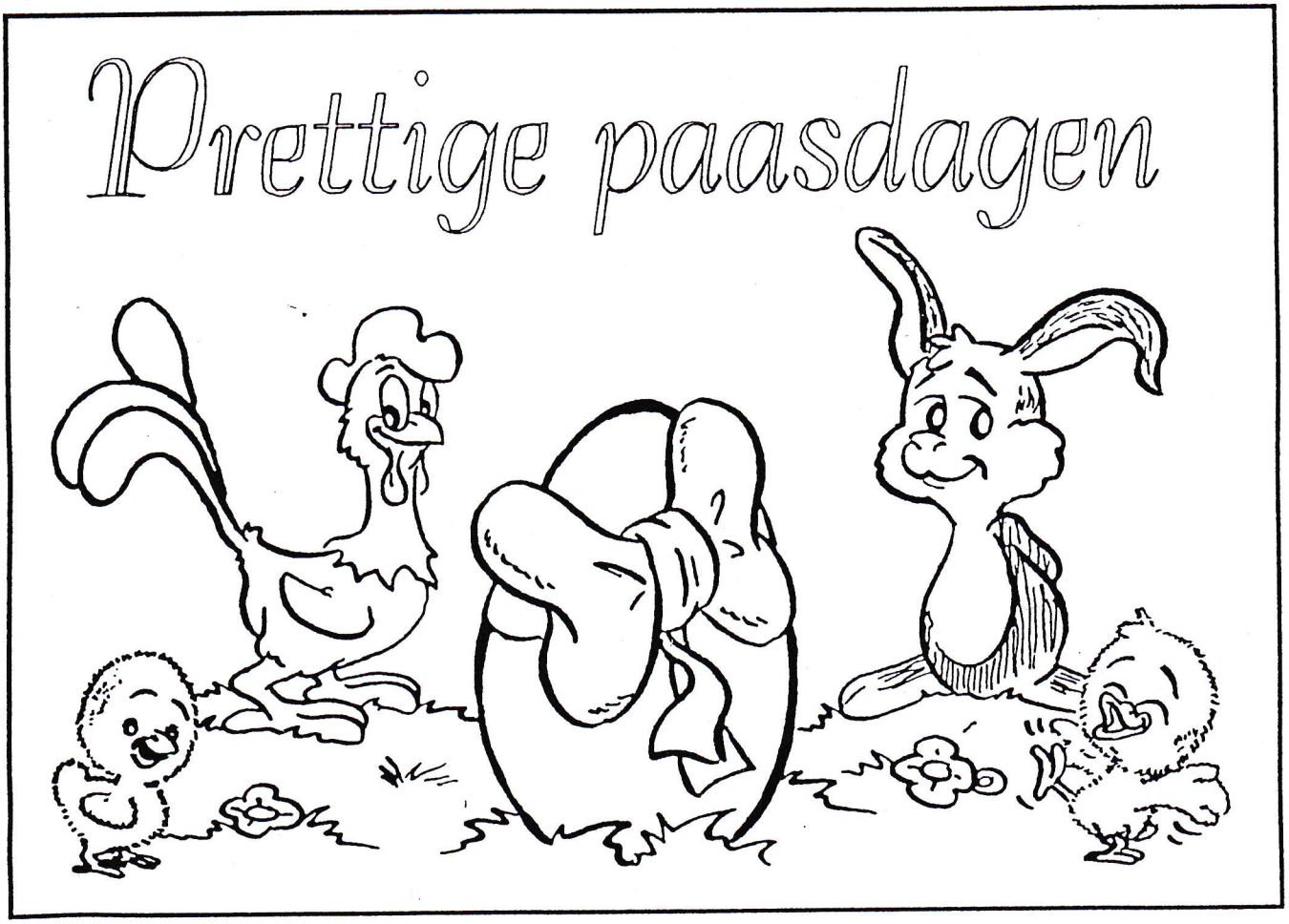
DE WEG TERUG?

Toen ik werd gevraagd om iets te schrijven over een come-back (vind ik persoonlijk een iets te gekke benaming) heb ik gezegd hierover wel het een en ander kwijt te willen.
Mijn verhaal begint eigenlijk al in september 1993, toen ik na p.r.'s in juni en augustus, op de 30 km. 2.04 en de Punterloop in Giethoorn ca. 1.24, in een halve marathon in Rolde met een hamstring-blessure na 18 km. moest afhaken.
Rustig aan weer de draad opgepakt, en dat ging eigenlijk wel goed. Terwijl het herstel vrij vlot ging, waren Grietje en ik weer eens bezig met ons zoveelste verhuisavontuur. Op een leuk huisje in een rustig hofje hadden wij onze zinnen gezet. Met kopen, verkopen, verbouwen, verhuizen naar tijdelijk adres ging bijna alle vrije tijd verloren. Voor één hobby werd alles opzij gezet en dat was de wekelijkse repetitie-avond van muziekvereniging Woldhoorn Tolbert.
Met veel te weinig training liet ik mij verleiden mee te doen aan de SNS-loop te Groningen, waarin ik het voor het eerst zou opnemen tegen mijn zoon. Met ca. 1.41 moest ik ongeveer een halve minuut toegeven. Maar afijn, misschien weer een goede aanzet om de training op te pakken. Nee hoor, weer een totaalstop.
Volgende evenement, de Marumer stratenloop. Daar kon ik volgens mijn schoonzoon, organisator Arend, ook niet voor weglopen. Een paar keer nog een trainingsrondje Noordwijk en ik moest er maar weer klaar voor zijn. Het doel "binnen 45 minuten" lukte, maar je bent natuurlijk wel heel verkeerd bezig.
Toen dan eindelijk de meeste bouwdrukte voorbij was, wilde ik mijn trainingsachterstand in recordtempo inhalen. Het resultaat laat zich raden. Een onwillige achillespees hield mij nog enkele maanden uit roulatie. Daar werd ik echt "depri" van. Maar een mooie zomer heeft veel vergoed. De drankjes en hapjes lieten zich goed smaken en ik zag er volgens "mem" dan ook al gauw veel beter uit dan voorheen. Mijn belofte om begin december de training te hervatten ben ik nagekomen, maar vraag niet hoe. Een aantal trainingen waren voor mij soms een hel. Na een voorzichtige start in januari/februari kreeg ik toch weer wat hoop. In de halve marathon van Haren moest het dan maar weer eens gebeuren. Veel bekende Nienoorders waren aanwezig. Toch weer een hele leuke belevenis.
Heel ontspannen van start gegaan met o.a. Kea en Anko, waarmee ik op hetzelfde parcours een jaar of acht geleden ook al eens een verbeten gevecht heb geleverd., beiden wel een aantal kilo's lichter.
Het resultaat viel niet tegen, 1.40.40. Misschien had er meer in gezeten, maar een klein minpuntje aan deze loop was, dat de laatste drinkpost op ca. 5 km voor de finish "nee" moest verkopen. En naar mijn mening hebben de langzamere lopers daar echt nadeel van gehad.
Dan op 25 maart, de Leekster Lenteloop. Toch proberen het resultaat van Haren te evenaren. Hoewel de weersomstandigheden slecht waren, stond ik versteld van zoveel belangstelling. Echt een gezellige drukte daar bij de inschrijving in de Technische

school. Daar was het tenminste nog lekker warm. Petje af voor al die leden die daar de zaken regelden.

Ik had mij strategisch opgesteld bij de start maar horden lopers passeerden mij daarna links en rechts, wachtend op de groep die mijn tempo ongeveer had. Daar was o.a. Peter Kooy bij. Even later werden wij nog gepasseerd door de "gedupeerde" Jan de Jong (kon waarschijnlijk moeilijk op gang komen door verkleumde ledematen, door gedaan jurywerk bij de jeugdwedstrijden). In onze groep liep nog een oude ULO-schoolvriend uit Drachten. Mijn zijn hulp waren we in staat om een redelijk goed tempo vast te houden. Na een half uur moest Peter afhaken, jammer. Toen kreeg ik ook Jan van der Kaap in zicht en het wedstrijdgevoel begon toch weer op te spelen. Ik probeerde een beetje naar hem toe te kruipen. Om dit te bereiken, betekende het dat ik wel het laatste stuk tegen de wind in, vanaf Lettelbert richting Midwolde, alleen op kop het tempo moest aangeven en versnellen. Na de kerk merkte ik dat Jan iets afzakte, ik kreeg nog meer hoop. Hendrik gaf bij de finish een schreeuw naar Jan, "pas op, je wordt ingehaald". Een schichtige blik van Jan opzij gaf ook hem nog vleugels. Samen spurtten wij gelijk over de finish in een tijd van 1.37.40. Dit wedstrijdresultaat gaf mij veel voldoening en hoop voor de toekomst.

Sake.



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

UW PARTNER
IN
PROJECT-
INRICHTING

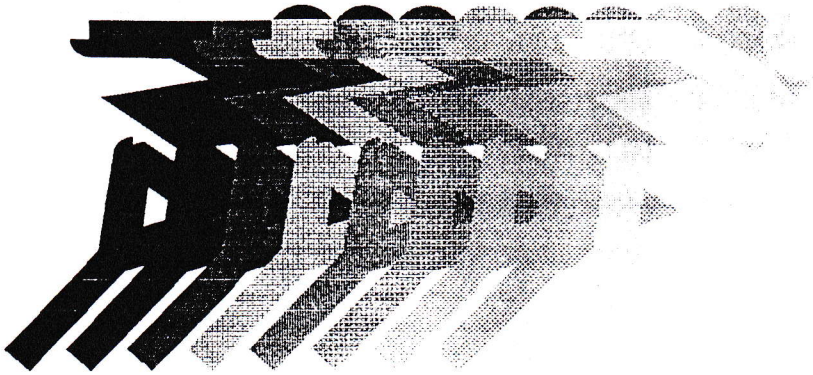
KOOPS

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



Tijdens de zondagtraining wordt regelmatig gevraagd of er een aantal mensen een stukje in de "Droaver" willen schrijven. Daarbij krijgen we gelijk een tip waarover dit zou moeten gaan. (Handig als je niets kunt bedenken.)
Als vertegenwoordiger rijd ik per jaar ongeveer 65.000 km. Mijn werkgebied ligt in 9 provincies. Omdat ik daardoor veel in het westen van het land ben, zit ik om de week in een hotel.
Er zijn twee hotels waar ik altijd logeer. Een bevindt zich in Overveen bij Bloemendaal, lekker dicht bij de duinen en de zee. De andere staat in Noordwijk aan de rand van de duinen.
Ik loop ruim 4500 km. per jaar en daarvan liggen al heel wat kilometers in het westen. In Overveen loop ik soms langs het strand en in de Kennemerduinen. Dit is een heel mooi natuurpark, waar het heerlijk rustig is en waar ik af en toe nog zo'n hardlopende mafkees tegen kom.
Elke keer als ik in het westen ben,ga ik naar Spaarnewoude (bij Velsen). Daar is een rekreatie-park, waar ik een tempoloop van ongeveer 15 km. op een verhard parcours afleg. Wanneer ik dit in een uur loop, ben ik dik tevreden.
In Noordwijk loop ik meestal een langere afstand. Ik kom dan in Zandvoort uit. Dit is een afstand van 25 km. en erg zwaar. Voor het tempolopen ligt er mooi recht stuk fietspad op twee kilometer van het hotel. De lengte hiervan is 1 km. en om de 100 meter staat een witte streep. Wat kan een mens zich nog meer wensen. Regelmatig doe ik hier zes keer 1000 meter.
Vaak kom ik de een of andere loopgroep tegen. Daar ga ik dan dapper tussen lopen stampen. Er is ook van alles bij de hand: strand, duinen en bossen.
Als ik dan moe maar voldaan terug kom in mijn hotel, ga ik lekker douchen en staat er een heerlijk diner voor mij klaar. Daarna trek ik mij terug op mijn kamer om een goed boek te lezen of t.v. te kijken en ga vervolgens vroeg slapen.

Jans Meyboom.

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 4a - 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

Bevrijdingsloop 4-5 mei

Op dit moment hebben zich reeds 20 deelnemers gemeld. Het belooft dus een mooie nacht te worden. En we gaan.....
Vertrek op 4 mei om 20.30 uur vanaf de RABObank in Leek. Aankomst in Leek op 5 mei om ongeveer 15.00 uur.
Op de heenweg zullen we ergens onderweg koffiedrinken. Als we aankomen in Wageningen beginnen daar de festiviteiten. Tegen 01.00 uur zullen we, vergezeld van het bevrijdingsvuur, in estafette in groepjes van steeds twee lopers richting Leek gaan.
De route is dezelfde als 4 jaar geleden: Wageningen, Bennekom, Ede, Wekerom, Kootwijk, Uddel, Elspeet, Nunspeet, Wezep, Zwolle, Hasselt, Zwartsluis, Belt-Schutsloot, Wanneperveen, Nijeveen, Kallenkote, Frederiksoord, Vledder, Wateren, Langendijke, Oosterwolde, Haule, Haulerwijk, Zevenhuizen, Leek. Als het goed is, zal ons in Leek de een of andere ontvangst te wachten staan.
Om het half uur zal er van lopers gewisseld worden. Er zullen steeds twee lopers (loopsters) bij elkaar gezocht worden van ongeveer gelijke sterkte. Van te voren zal een indeling bekend gemaakt worden, maar hierop is natuurlijk te varieren. Ook is het mogelijk om na een half uur, bij de wissel, gewoon door te lopen, als je dan maar weer paraat bent als je voor de tweede of derde keer aan de beurt bent. Bij veel deelnemers is het misschien wel mogelijk om met groepjes van drie te lopen.
Er gaan in ieder geval ook twee fietsen mee, voor degenen die het gehang in de auto zat zijn en voor de variatie met de lopers een stukje mee willen fietsen.
Het vervoer is op dit moment nog het grootste probleem. We hebben reeds de toezegging van de firma Jager om een van hun busjes te kunnen gebruiken. Als iemand nog een suggestie heeft voor nog een tweede busje, dan houden we ons aanbevolen. Desnoods wordt er een busje gehuurd, maar dan zijn er meer kosten, en die willen we juist zo beperkt mogelijk houden.
Het lijkt ons het beste om de verzorging aan ieder individueel over te laten. Neem datgene aan koffie, fruit, broodjes, drinken etc. mee, wat je nodig denkt te hebben bij deze monstertocht van 180 kilometer in 14 uur. Denk ook aan het meenemen van een paar extra verschoningen. Als het regent, waar we niet van uitgaan, is het wel heel prettig om weer iets droogs aan te kunnen trekken.
Ook staan we open voor ideeen hoe het bevrijdingsvuur op een zo veilig mogelijke manier van Wageningen naar Leek getransporteerd kan worden. Honderdtachtig kilometers met fakkels lopen, dat wordt niks, hebben we vier jaar geleden gemerkt.
Tot slot wordt iedereen opgeroepen die zich nog niet aangemeld heeft, dit te doen bij de Kea de Boer (o5945-14372). Meld je ook bij haar af, als je op het laatste moment niet meekunt.
Veel voorpret toegewenst en tot 4/5 mei.

Hans van Leeuwen.

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK

TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246

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

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

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

TEGELS & SANITAIR

TEGELCENTRALE TOLBERT BV

Tel. 05945-15782
Leuringslaan 40 - Tolbert

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

neem geen beslissing over tegels of sanitair alvorens met ons van gedachten te wisselen. Dat kost niets en levert veel op. Verfrissende adviezen, een unieke kollektie etc. en..zeer gunstige PRIJZEN!!!!!

E. LAND

Leegeweg 8
9745CP HOOGKERK
TEL.: (050)565982

Landbouw-werktuigen-handel

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

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

SPORT POINT

EEN LEKKER BAKKIE KOFFIE

Het afwerken van een pittige training geeft een voldaan gevoel, een gevoel dat je op een gezonde manier met het lichaam bezig bent geweest. Lekker actief in de buitenlucht op het uitlaatgassen-vrije Landgoed Nienoord. En dan snel naar huis, waar een verdiend dampend bakje koffie wacht. Vaak met "iets lekkers" erbij, want dat hebben we wel verdiend.
Hoe vaak hoor ik dat niet op zondagochtend. In een verhaal van Ad las ik dat de woensdagmorgen-groep na afloop zelfs gezamenlijk koffie drinkt. En de zaterdaggroep zal ook wel niet anders tegenover koffie staan. Maar het zal nooit weer zo worden als het geweest is. Lees onderstaand verhaal maar eens. Het stond in het januari-nummer van het blad De Natuur Uw Arts. Wat blijkt? Koffie is puur vergif .....

STOPPEN MET KOFFIE GEEFT AFKICKVERSCHIJNSELEN

Onlangs stond in de krant dat het drinken van grote hoeveelheden koffie kan leiden tot "weekend-hoofdpijn", omdat er dan later en minder koffie wordt gedronken. Daarbij wees onderzoek uit, dat hoofdpijn het belangrijkste cafeïne-onthoudingsverschijnsel is. Behalve cafeïne bevat koffie looizuur, akaloide (is giftig) en purine. Daarover straks mee, maar even dit: Wij worden in ons leven blootgesteld aan maar liefst vijftigduizend verschillende schadelijke gifstoffen, ook wel toxines genoemd.

Cafeïne oerslecht
De slechtste tijd om koffie te drinken is 's morgens, wanneer het lichaam nog bezig is te ontgiften. Mensen die dagelijks koffie drinken (ook zonder cafeïne) hebben hogere toxische belastingen dan mensen die geen koffie drinken. Cafeïne werkt uitsluitend verslavend en veroorzaakt ontwenningsverschijnselen wanneer u er mee stopt. Bovendien kweekt "het lekkere bakkie" psychologische en fysieke afhankelijkheid. Koffie die bij ons voedsel wordt gedronken, dwingt het voedsel voortijdig de maag te verlaten en vertraagt de beweeglijkheid van de ingewanden. Onverteerd voedsel in een traag functionerend darmkanaal leidt tot verstopping.

Darmproblemen
Maar het tegenovergestelde kan ook. Zeker bij mensen met darmproblemen zal het bijtend effect van koffie de darmen er toe aanzetten het voedsel snel door te voeren (diarree). Cafeïne blijkt de grote boosdoener in koffie te zijn. Cafeïne is slecht voor hart- en bloedvaten en voor het zenuwgestel. Er is tegenwoordig koffie in de handel die cafeïne-vrij is. Helaas kleven aan deze koffie weer andere bezwaren. De cafeïne wordt namelijk door petroleum-derivaten aan de koffie onttrokken en deze kwalijke stoffen kunnen er niet uit verwijderd worden.
Een ander kwaad is het genoemde purine, die urinezuur-vormend werkt en onder andere schadelijk is voor reuma-jicht- en migrainepatienten. Vooral vrouwen die gevoelig zijn voor botontkalking doen er verstandig aan niet te veel koffie te drinken. Voor alle duidelijkheid: cafeïne komt behalve in koffie, ook voor in sommige frisdranken, zoals cola

Volgens voedingsdeskundige Riet Sprengers in haar boek "Lijn in voeding" zorgt cafeïne ervoor dat er twee keer zoveel calcium (kalk) wordt uitgescheiden dan normaal. 'Cafeïne activeert ons zenuwstelsel sterker dan de meeste andere voedingsmiddelen en dranken', aldus Riet Sprengers. 'Bovendien stimuleert cafeïne het vrijkomen van opgeslagen koolhydraten (suikers) uit de lever. U krijgt dus het gevoel van een "oppepper" na het drinken van genoemde dranken. Een kleine dosis cafeïne geeft dan ook een verscherping van het bewustzijn en een vermindering van de vermoeidheid.

Ontwenningsverschijnselen
Toch heeft het gebruik van koffie ook nadelen en kan het zelfs tot allerhande kwalen leiden. Volgens genoemde Riet Sprengers komt nervositeit nogal eens voor bij zware koffiedrinkers. Mensen die veel koffie drinken en overschakelen op cafeïne-vrije koffie kregen een soort van ontwenningsverschijnselen. Veelvuldig gebruik van koffie geeft grotere kans op verlies aan eetlust, slapeloosheid, geïrriteerdheid en versnelde afbraak van de voor onze voeding belangrijke stoffen zoals calcium en vitamine B1. Cafeïne kan giftig zijn, de fatale dosis wordt geschat op ongeveer 10 gram pure cafeïne.
Het is een misverstand te denken dat thee een goed alternatief voor koffie zou zijn. Thee bevat namelijk ook een aantal giftige stoffen waaronder purine (zelfs meer dan in koffie), theïne en looizuur. Dat geldt niet voor biologische thee, 't is maar een weet!

We kunnen de conclusies trekken dat het beter is om na de training geen koffie meer te drinken. Alleen bij zenuwachtigheid voor een wedstrijd is een kopje koffie aan te raden ....

Jan P.

Nummer 1 van lijst 6

Het was zaterdagochtend 11 februari. Ik weet het nog goed. In mezelf gekeerd door kou, regen en slaap, fietste ik 's morgens naar het dorp voor een boodschap. Dan valt me iets omgewoons op. Een groot bord op palen. Een nieuw reclamebord? Terwijl ik voorbij fiets, zie ik nog in een flits de eerste reclame-affiche. Helemaal links bovenin. Op m'n netvlies blijft een waterige afhaal-chinees in sambalkleuren hangen. Conimex zeker!?
Terwijl ik verder fiets, blijft die Chinees door m'n kop spoken. Hij kwam me niet helemaal onbekend voor.
Maar wat zie ik? Vlak bij het centrum weer zo'n nieuw reclamebord. En weer die Conimex-Chinees, links bovenin. Ik stop en bekijk die nieuwigheden eens goed. Wat is dat? Zie ik het goed? Ja! Ik krijg het koud en warm tegelijk. Een vreemde tinteling trekt door mijn lijf. Ik raak ontroerd, maar vooral vervuld van trots.
Geen nieuw reclamebord, maar een verkiezingsbord. Geen sambal-chinees, maar een clubgenoot die daar is aangeplakt als lijsttrekker. Toegegeven, hij komt er niet op z'n voordeligst uit. Na 10 x 3000 meter op de zondagochtend, ziet-ie er nog beter uit. Maar nummer 1 van lijst 6.

Quasi-nonchalant vertel ik iedereen dat een clubgenoot van me meedoet aan de verkiezingen. Twijfelaars wijs ik onmiddellijk de plaats van de verkiezingsborden. Nummer 1 van lijst 6!
Hoe kom je zo ver? Hoe word je lijsttrekker van zo'n politieke partij? Je moet de knapste jongen van de klas zijn, een beetje ponem hebben of een grote bek. Maar dat geldt voor al die anderen. Niet voor nummer 1 van lijst 6.

Zo is er een trekker van een andere lijst, die uit een vreemd soort profileerdrift, als een electorale macho de boer op gaat. Hij gaat wandelend door Groningen, zo'n 25 kilometers per dag en dat 12 dagen lang. Nou, als wij ons clublid loslaten, loopt-ie 45 kilometers hard per dag en dat wel een maand lang.

Als de loopgroep Nienoord nou eens massaal op hém stemt, en nog een paar meer natuurlijk. Wat kan hij dan wel niet worden; raadspensionaris, minister van sport en ontspanning, fractiespecialist voor zuidelijk Westerkwartier, kamervoorzitter, adjudant van de koningin?
Of misschien maken ze hem wel burgemeester!?
Ik weet zeker dat het dan voor ons als loopgroep ook beter wordt. Hoeven wij in het Nienoord niet meer op die harde asfaltwegen of door die mulle zandpaden te lopen. Met zijn autoriteit zorgt hij er voor dat alles met tartan belegd wordt. Dit mondiaal bekende Tartan-Park zal dan zijn naam dragen.
Oh, je wilt weten wat nummer 1 van lijst 6 -naast tartan- te bieden heeft? Ja eh.....nou ik denk eh, lastenverlaging, dijkverhoging, minder criminelen, meer streekbussen, voor éénwording van Europa, tegen tweedeling in de maatschappij, pil uit en peut in het ziekenfondspakket. Dat lijkt mij al een aardig lijstje. Stem dus nummer 1 van lijst 6!

De tijd tussen 11 februari en 8 maart heeft nog nooit zo lang geduurd. Natuurlijk vertelde ik een ieder wat voor kandidaat mijn clubgenoot was; betrouwbaar, innemend, sociaal voelend, recht door zee. Ik hamerde het ze in; NUMMER 1 VAN LIJST 6 !!
Altijd dacht ik, verkiezingen? Partijen? Of je nou door de hond of door de kat gebeten wordt. Allemaal lood om oud ijzer. Allemaal één pot nat. Politici? Laaielichters, zakkenvullers. Zitten er voor hun eigen eer en glorie.
Stemmen? Nooit niet! En dat ook nog op 8 maart, mijn verjaardag. Helemaal nooit niet! Ja toch? Nee dan! Maar sinds nummer 1 van lijst 6 ben ik om!

De vasthoudendheid van nummer 1 van lijst 6 is letterlijk van het verkiezingsbord af te zien.
De vellen van andere verkiezingsaffiches hangen er in de loop van de weken troosteloos bij. Sommigen ontbreken zelfs. Maar nummer 1 van lijst 6 zit als gegoten helemaal links op het bord. Helemaal links! Dat geeft duidelijkheid. En niet dat vage links van het midden, of iets dergelijks.
De kleuren van veel aanplakbiljetten staan me tegen. Gifgroen of koel blauw. Ik zie paarse affiches, de kleur van smart en diepe melancholie. Eén partij gaat met de mode mee; mintgroen. Nee, dan nummer 1 van lijst 6. Zijn hoofd wordt omgeven door een krans van rood. De kleur van liefde, lijden en hartstocht.

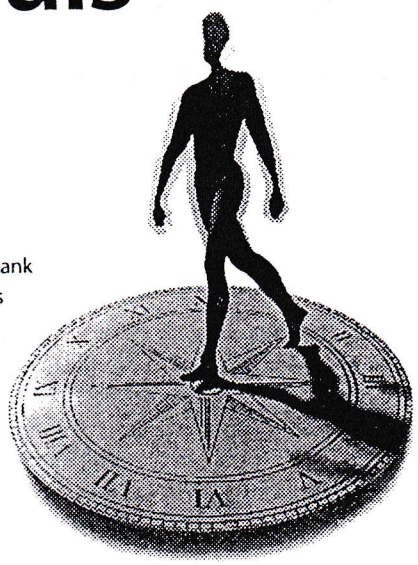
Slecht geslapen die laatste nacht voor de grote dag. Ik stond al vroeg voor het stembureau in de rij, met nog één.
Eindelijk is daar het grote moment. Ik stem nu eens niet op een partij, maar op een persoon; mijn eigen clubgenoot. Toch nog een beetje wars van al die moderniteit, bedien ik het stem-machien.
Ik druk nummer 1 van lijst 6. Maar wat zie ik? Een heel andere naam dan die van m'n loopvriend! Kiezersbedrog? Hoogverraad? Volksverlakkerij? Of simpelweg corrupte ambtenaren. Na een blik over het machien naar de drie achter de tafel, hou ik het op het laatste. Nou, mij vernachelen ze niet en met de vasthoudendheid van een lijst-zes-affiche, druk ik de rode stemknop in. Daar gaat-ie dan..... nummer 1 van lijst 6.
Na deze daad heb ik mij voorgenomen voortaan trouw gebruik te maken van mijn stemrecht.
De democratie omvat tenslotte meer dan dat geouwe...., pardon, gezever in Den Haag. Op gemeente- en provinciaal niveau worden toch ook belangrijke zaken verhapstukt.
Toch heb ik tijdens de campagne-activiteiten weinig van de aankomende bestuurderen gehoord of gezien. Ook niet van nummer 1 van lijst 6. Maar ik heb gehoord dat het hem gelukt is. Onze loopvriend heeft zich een plaatsje in het provinciale pluche weten te veroveren.
Gefeliciteerd! Maar Bolkestein is de kampioen, of begrijp ik het nou weer niet?!

Na de verkiezingen krijg ik een minuscuul verkiezingsfoldertje onder ogen met daarop -naast meerdere koppen- de beeldtenis van ons clublid met naam, leeftijd, wat-ie deed en wat-ie doet. En een statement!
Die anderen hebben gewoon wat te vertellen, maar hij heeft een statement; "Het is onrechtvaardig ongelijken, gelijk te behandelen".

Hij bedoelt natuurlijk te zeggen; "Het is onrechtvaardig ongetrainden als getrainden te behandelen".
Ik krijg een schok als ik het foldertje omdraai. Wat zie ik!? Die provinciale wandelaar! Kiezersbedrog? Fusies? Of is mijn stem toch niet helemaal op de juiste plaats terecht gekomen?

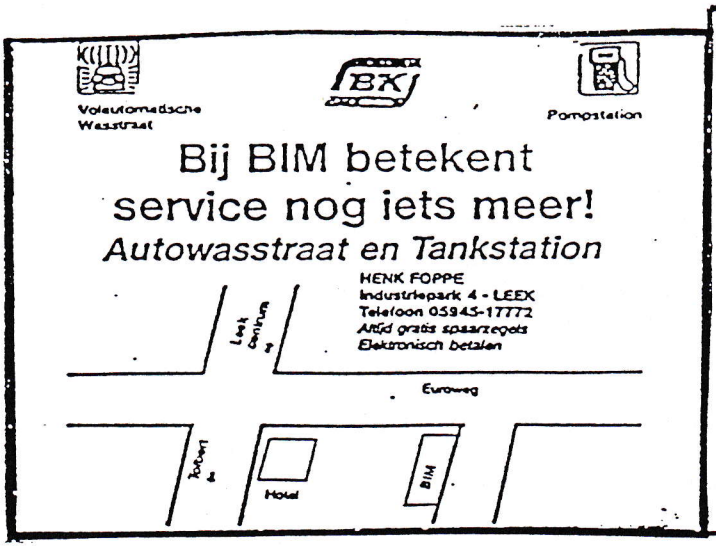
Ad

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

LEEK / RODEN

Speel op zeker met Sportscore

DE LOOPGROEP NIENOORD.
SEPTEMBER 1985-1995.

Op eem mooie zondag in september 1985 was het zover. Een aantal enthousiaste lopers uit Leek en omgeving hadden gehoor gegeven aan een "oproep" in de plaatselijke kranten om als voorbereiding voor de eerste **Leekster Lente Loop** te komen trainen. Deze eerste training van een groepje lopers vond plaats op het landgoed Nienoord op een zondag in september 1985, aanvang 10 uur.

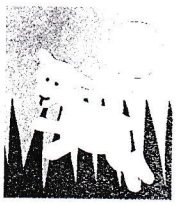
Op twee oude foto's van die gedenkwaardige zondagmorgen herken ik in ieder geval: Ad van Es, Sander van Es, Gaby van Es (toch knap, dat Ad het lopen als enige van deze clan heeft volgehouden!!), Marga en Siep Schepel (nog steeds actief, alhoewel Siep hoe langer hoe meer buitenlandse reisjes voor zijn baas verzint, waardoor hij niet hoeft te lopen.), Hans van Leeuwen (ook toen al in een kort hempje en broekje; geen last van de kou dus.), Barteld Pots (sinds kort een collega- statenlid, welliswaar voor de VVD, maar toch...) en hoogstwaarschijnlijk Anko Oddink (toen nog zeer bescheiden op de achtergrond, waardoor het twijfelachtig is, of hij het echt is). Ik weet ook zeker, dat ik er zelf bij was, want ik heb de reeds gememoreerde foto's gemaakt.

Dit was dus de groep, die zich eersteling mag noemen van datgene, wat wij nu toch met enige trots noemen **De Loopgroep Nienoord.**

September dit jaar is het dus eigenlijk het moment om op gepaste wijze het tien-jarig bestaan van onze loopgroep te vieren. Dat kan natuurlijk op verschillende manieren. Eén mogelijkheid is om het traditionele trainingsweekend in Bakkeveen hiervoor te gebruiken. Maar er kunnen natuurlijk andere briljante ideëen in de hoofden van onze leden opborrelen. Wanneer dit echt het geval is, laat het ons (de redactie) weten.

Tien jaar **LOOPGROEP NIENOORD** is niet niks.
Dit laten wij toch niet ongemerkt voorbijgaan?

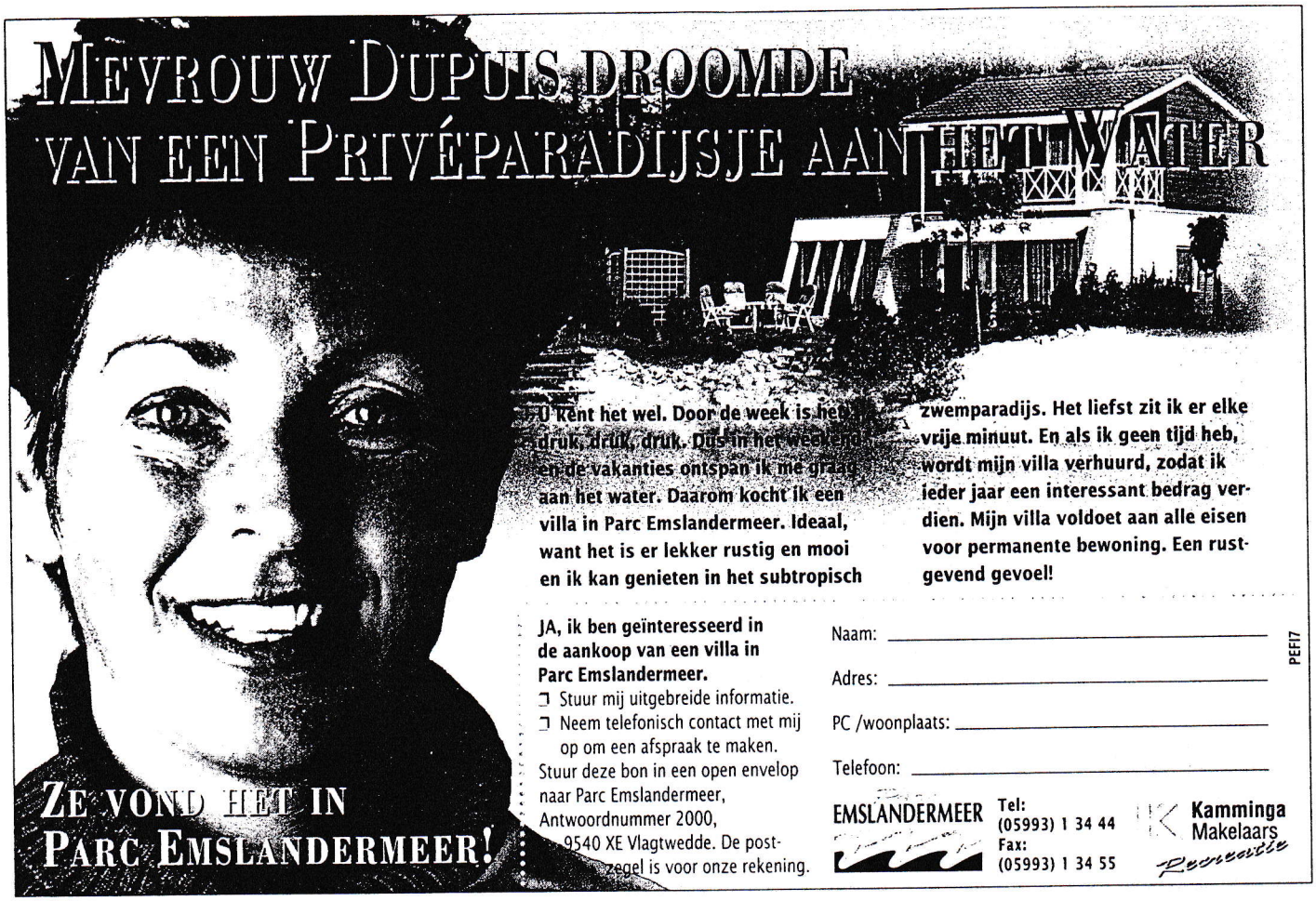
Jan de Jong.



02 mei Matha Berg
17 mei Jan Klunger
21 mei Anne Bijnagte
28 mei Chris Lauxen

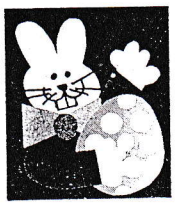
01 juni Trijnie v.d. Velde
13 juni Henk Haak
21 juni Leen van Wijk
22 juni Kea de Boer

Mevrouw Dupuis



Niets vermoedend lees ik de Elsevier van half februari en wie kom ik daar tegen? Mevrouw Dupuis. Maar voor ons is ze geen mevrouw Dupuis, maar -tot voor kort- Jellie Land.
En dan ga je zitten denken. Hoe zou het met Egbert zijn? Niks geen reizen meer met Egbert. Nooit meer skiën met Egbert. Nee, elk weekend en iedere vacantie pruttelen in zo'n subtropisch zwemparadijs. Niet met Egbert, maar met Jean-Claude. Jean-Claude Dupuis. En daar past de naam Jellie niet bij. Jellie Dupuis, dat klinkt niet.
Ik denk dat het Isabelle is geworden. Jean-Claude en Isabelle Dupuis.
En waarom hoort de club niets van al die veranderingen? Nou zijn wij niet geïnteresseerd in al die jodelende relatie-problemen, maar een simpele adreswijziging was toch wel op z'n plaats geweest.
En nu maar hopen dat madame Isabelle Dupuis in het vervolg de "calendrier des courses" blijft verzorgen.

Ad



ERST KOMT DAS FRESSEN

Het calorieënverbruik zal aan de hoge kant zijn, het calorieëngebruik mag er ook zijn. Dit lijf verwerkt in een trainingsweek het volgende:

Zondag
training: 20 km tempo/duur
ontbijt: 1 beschuit
middageten: soep, 1 volkorenboterham, 1 krentbol, 1 beschuit, 1 appel
avondeten: lasagne (630 gr)
vla met yoghurt en roosvicee

Maandag
training: rust
ontbijt: 1 volkorenboterham, 1 beschuit
middageten: 4 volkorenboterhammen, 1 appel
avondeten: witte kool met rozijnen, aardappelen (625 gr)
yoghurt met muesli en roosvicee

Dinsdag
training: 2 x 15 km duurloop
ontbijt: 1 beschuit
middageten: 4 volkorenboterhammen, 1 mueslibol, 1 krente bol, 1 appel
avondeten: andijvie, aardappelen, vlees (615 gr)
yoghurt met kwark en roosvicee

Woensdag
training: rust
ontbijt: 1 volkoren boterham, 1 beschuit
middageten: 4 volkorenboterhammen, 1 appel
avondeten: rijst met witte bonen en tomatensaus (630 gr)
yoghurt met muesli en roosvicee

Donderdag
training: 2 x 15 km duurloop
ontbijt: 1 beschuit
middageten: 4 volkorenboterhammen, 1 mueslibol, 1 krente-bol, 1 appel
avondeten: 2 volkorenboterhammen met champignon-uienmix
yoghurt met kwark en roosvicee

Vrijdag
training: rust
ontbijt: 1 volkoren boterham, 1 beschuit
middageten: 4 volkorenboterhammen, 1 appel
avondeten: rode kool, aardappelen, vlees (625 gr)
yoghurt met muesli en roosvicee

Zaterdag
training: 30 km duurloop
ontbijt: 1 volkorenboterham, 1 beschuit
middageten: 2 volkorenboterhammen, 1 appel
avondeten: pizza (600 gr)
bourbon

en 's morgens meestal 3 kopjes koffie, 's middags thee en 's avonds weer koffie met koek en tot slot een sinaasappel of een biertje.

In totaal sla ik in zo'n week globaal aan vast en vloeibaar voedsel

- een halve rol beschuit	0,1 kg
- 35 boterhammen (een bol telt voor 2)	1,2 kg
- 43 x boter en beleg	1,5 kg
- 4,5 kg warm eten	4,5 kg
- 2,5 liter yoghurt e.d.	2,5 kg
- 1,5 liter melk	1,5 kg
- koek/toast/pinda	0,2 kg
- 2,5 kg fruit	2,5 kg
maar liefst	13,5 kg naar

binnen. Waar blijft het?
Ik ben benieuwd naar andere eet- en verbruikservaringen; graag zie ik hier ook andere menu's afgebeeld; wie volgt?

Rob (64 kg)

DE LEEKSTER LENTELOOP

Dit jaar viel de Leekster Lente Loop wel heel mooi, net vier weken voor de Rotterdamse Marathon. Na twee maanden trainen met wisselende aandacht voor het vasthouden van de snelheid en het uitbouwen van de afstand, was het een goed moment om de stand van zaken eens op te nemen. De marathon is nog ver genoeg verwijderd om er echt rekening mee te hoeven houden, je kunt nu nog voluit gaan op de halve.
Vanaf half januari heb ik de marathontraining serieus opgepakt; per week liep ik zo'n 90 km:

zondag	
- snelheidswerk met de groep:	ca.20 km
dinsdag	
- Roden - Groningen, rustige duurloop	15 km
- Groningen - Roden, licht intervaltraining	15 km
donderdag	
- snelheidswerk met het groepje	10 km
zaterdag	
- Lange duurloop	30 km.

Al met al een loopprogramma dat ik qua tijdsinvestering redelijk kan volhouden - gedurende enkele maanden. En afgezien van scheen-, knie-, heup-, en algehele vermoeidheidsklachten gaat het allemaal goed.
Kortom, met de Leekster Lente Loop in het vooruitzicht begon het rekenwerk voor het loopschema: als ik dit wil lopen dan .....
Ik baseerde - enigszins overmoedig - mijn rekensom op een eindtijd van 1.20. Dat betekent 19, 38, 57, 1.16 op resp. de 5, 10, 15, 20 km. Weliswaar iets lastiger te onthouden dan 20, 40 enz. maar toch.
Uiteraard hangt alles samen met de weersgesteldheden, dus vanaf het begin van de week aan Krol gekluisterd om geen bui en windkracht te missen. Aanvankelijk leek het erg mooi weer te worden; dat werd het ook, alleen drie dagen te vroeg. Voor zaterdag werd uiteindelijk van alles voorspeld: windkracht 5, winterse buien en opklaringen. De enige geruststellende mededeling kwam van de organisatie van de Leekster Lente Loop: de looprichting van het parcours zou worden aangepast aan de windrichting. De uiteindelijke keuze bleek echter verkeerd uit te pakken: de helft van het parcours ging dwars tegen wind(kracht 5) in. Vlak voor de start besloot ik met een tijd binnen de 1.30 tevreden te zijn. Zo kon ik onbekommerd vertrekken.
Er vormden zich meteen al groepjes, waarbij iedereen zich achter iedereen probeerde te verschuilen; dat lukte matig. Tegen wind had ik het gevoel niet harder dan zo'n 14 km/uur te lopen en met de wind mee vond ik het helemaal lastig te schatten. Het groepje dunde uit en op enig moment naderden we het tien km-punt. Tot mijn stomme verbazing stond daar 37.45.
Na dat punt - en mijn verbazing - doorgesjouwd naar Lettelbert en weer tempo gemaakt op het traject naar Nienoord; langs het joelende publiek op naar de 15 km. Daar klokte ik 57.05. Zou 1.20 dan toch lukken?
Het groepje vertraagde echter. Ik durfde er niet meteen bij weg te lopen, omdat ik dan in mijn eentje zo'n 2 à 3 km tegen de wind op moest boxen. Toch op enig moment bij het groepje weggelopen maar bij de 10 km-klok zag ik toen al ruim 1.10 staan. Het laatste stuk in vliegende vaart afgelegd in uitein-

delijk in 1.21.20 over de finish: dik tevreden.
Een mooie uitgangspositie voor de marathon., Ik probeer nu twee weken boven de 100 km te gaan lopen, met in die weken een lange duurloop van 35 tot 40 km. Dan langzaam gas terugnemen en mentaal en mathematisch voorbereiden op de grote dag.

Rob H.

MIDNIGHT-RUN (21 juni 1995)

Op veler verzoek zullen ook dit jaar Bé Bosman en René Goossens een Midnight-run organiseren.
Binnenkort ontvangen jullie, alle Nienoordlopers/sters, daarom een aanmeldingsformulier.
Dat neemt niet weg dat je nu al deze Midnight-run in je agenda kunt vastleggen.
De organisatoren zijn reeds op zoek naar een leuke lokatie en voor eenieder een geschikt programma.
Net als vorig jaar zal er nu ook een kleine bijdrage (circa Fl. 5,-- en max. Fl. 7,50) worden gevraagd.

groetjes,

Bé Bosman tel.05945-13833
René Goossens tel.05945-16703

Wij wensen onze clubgenoten, die deelnemen aan de marathon van Rotterdam,

heel veel succes toe.

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

NAMENS DE ORGANISATIE
VAN DE LEEKSTER LENTE LOOP
BEDANKEN WIJ
ALLE MEDEWERKERS EN SPONSOREN

A.B.N.-A.M.R.O.
Leek

Carrosseriebedrijf Douwe Veenstra
Kerkweg 56-1
Leek

Runner
Groningen

AA-drink

Sportcentrum Leek
Sunckemalaan

O.V.M. Unive
Tolberterstraat
Leek

Zeilschool "Annage"
Eernewoude

Hunter Douglas
Industriepark
Leek

De Boer supermarkt
Leek

Rabobank Leek

Cordis Europa
Roden

Sportzaak Alex Staal
Leek

9e LEEKSTER LENTE LOOP
25 MAART 1995

Bloemenhuis "Artistique"
Leek

Spar Voordeelmarkt te Leek

Arend Ottema (echte bakker)
Tolbert en Leek

v.d. Velde (groente en fruit)
Leek

Van Lelyveld, van den Noort en Buytenhuys Advocaten
Leek-Groningen

Volgend jaar: 23 maart 1996 de 10e Leekster Lente Loop

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Veldloop Ter Apel 21-1-95

Heren sen. (11.400 m.)

Hans Reygersberg	47.45

Heren vet. (11.400 m.)

Jan de Jong	44.08
Hans v. Leeuwen	45.12

Cross Ijhorst 18-2-95

Heren vet. (12.000 m.)

Hans v. Leeuwen	51.23

Eindrangschikking Noordelijke Veldloopkompetitie

Heren 40-45

9	Hans v. Leeuwen	22 pnt.

Halve Marathon Haren 11-3-95

Heren sen.

3	R. Karreman	1.13.14
27	E. Wensink	1.37.65

Heren vet.

9	J. Meyboom	1.30.46
10	J.J. v. Leeuwen	1.32.18
21	S. Bergsma	1.41.55
26	A.A. Odding	1.47.34
28	J.A. Kruger	1.56.19

Dames

6	F.E. de Boer	1.45.02

Leekster Lente Loop 25-3-95

Heren sen.

4	R. Karreman	1.13.58

Heren vet.

11	R. Houtenbos	1.21.29
15	H. Pops	1.24.00
28	J.de Jong	1.32.07
39	J v.d. Kaap	1.37.40

Heren (niet KNAU)

25	H. Kuipers	1.36.52
31	A. Bijnagte	1.43.09
32	P. Kooi	1.44.43

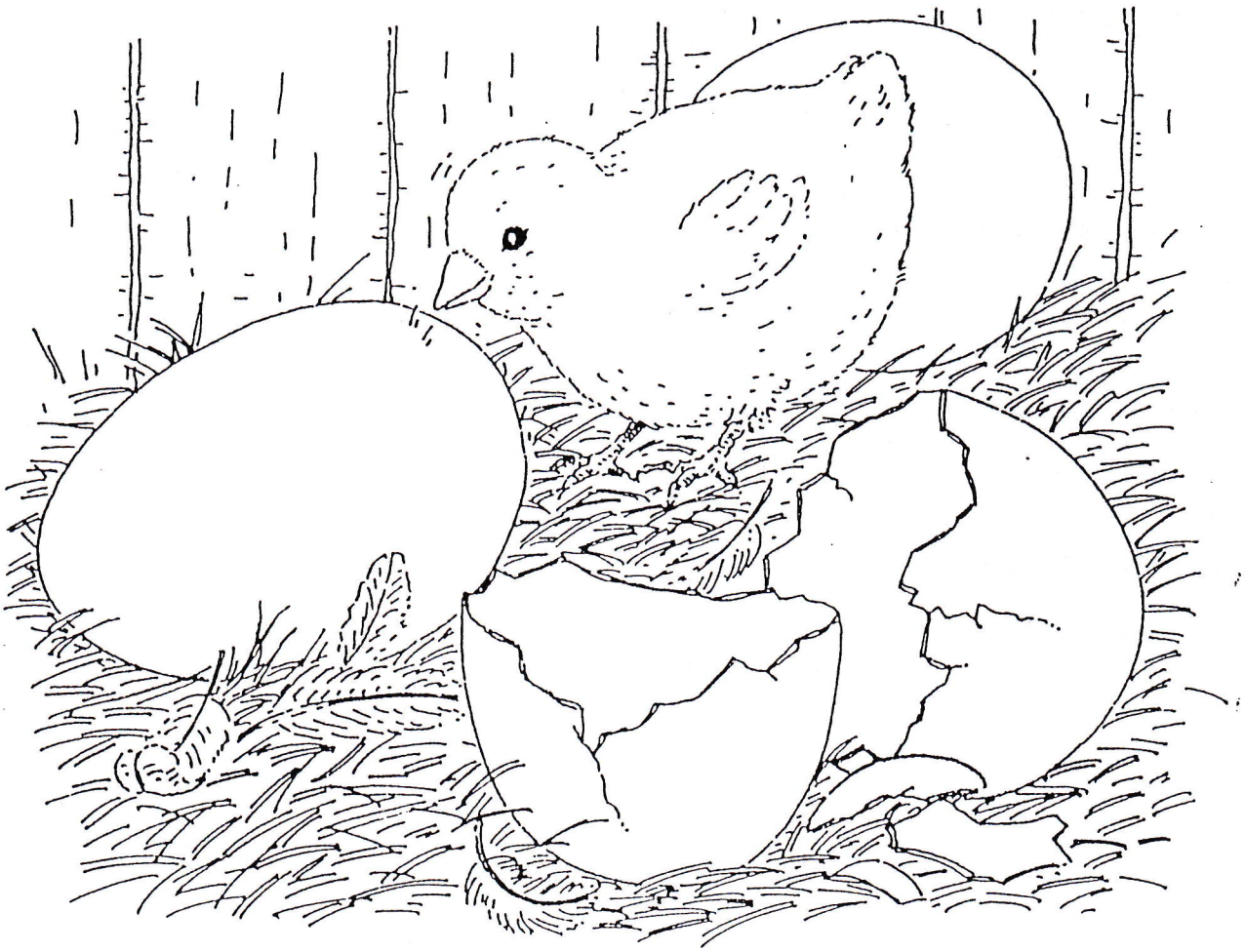
Rijk gezeik

Tik tik
dit ben ik
en wie ben jij
daar in dat ei?

Tik tik
oei het breekt
en het spreekt
tegen mij:

'Tik tik,
Kaatje Kuiken,
dat ben ik.
Tok tok
Kaatje Kuiken
wil een hok!'

Ed Franck



SCHEMA

30-04	Herstelloop ± 1 uur.
01-05	10 x 500 m. p 2 min.
02-05	Duurloop 10 tot 15 km.
03-05	25x heuvel op achter Oude Ulo.
04-05	Duurloop 20 km.
05-05	Duurloop 10 tot 15 km.
06-05	Training in Norg.
07-05	zie 30-04.
08-05	12 x 500 m. p 2 min.
09-05	zie 02-05.
10-05	30x heuvel op achter Oude Ulo.
11-05	Duurloop 20 tot 25 km.
12-05	zie 05-05.
13-05	Training atletiekbaan in Groningen + crossloop 30 min.
14-05	zie 30-04.
15-05	14 x 500 m. p 2 min.
16-05	zie 02-05.
17-05	5 x 1000 m. p 1000 m.
18-05	Duurloop 20 tot 25 km.
19-05	zie 05-05.
20-05	Duurloop 2 uur vertrek Sake Bergsma.
21-05	zie 30-04.
22-05	15 x 500 m. p 2 min.
23-05	zie 02-05.
24-05	zie 17-05.
25-05	zie 18-05.
26-05	zie 05-05.
27-05	Viadukt tranining in Nuis, Cafe De Klaver.
28-05	zie 30-04.
29-05	10 x 2 min. p 2 min.
30-05	zie 02-05.
31-05	3 x 1500 m. p 1500 m.
01-06	zie 18-05.
02-06	zie 05-05.
03-06	Training Roderbos.
04-06	zie 30-04.
05-06	15 min. inl. 15 x 1 min. p 1 min.
06-06	zie 02-05.
07-06	8 - 800 m. p 400 m.
08-06	Duurloop 20 km.
09-06	zie 05-05.
10-06	Trainig Nienoord 3 x 400 m. p 400 m. sp 6 min. 3 x 500 m. p 1 min. 3 p 8 min 3 x 1000 p 1000m. + 4 km. uitl.

Aktuele mode

Gewoon gaan kijken

WILLIAM SPAAN MODE

Tolberterstraat 9 05945-13210

FOTOSNELSERVICE

de Liekeblom

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

金凌酒家

CHINEES - INDISCH RESTAURANT

„KING LING"

DE DAM 27 - 9351 AL LEEK
TELEFOON 05945-16464

ONGEWOON GOED
BUITENGEWOON GEZELLIG

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

's maandags gesloten.

Wedstrijdschema Datum:	Naam vereni- ging	Plaats:	Naam v.d. loop:
5 mei	Nienoord	Wageningen-Leek	Bevrijdingsloop
5 mei	HAC'63	Hoogeveen	Cascadeloop
6 mei	Jupiter	Winsum	Ripperdaloop
10 mei	Lionitas	Leeuwarden	Couterlandloop
13 mei	SV Friesland	St.Jacobaparochie	Bildse marathon
13 mei	Argo/GPSV	Sellingen	Westerwoldse Bosl.
16 mei	HAC'63	Hoogeveen	Krakeelloop
21 mei	Stg.mar.Utrecht	Utrecht	Marathon
25 mei	Fivelstreek	Delfzijl	Dijkloop
26 mei	Argo	Roden	Ot en Sienloop
26/27 mei		Apeldoorn	24 uursloop
27 mei	Start '78	Oldemarkt	Lambertusloop
27 mei	de Sperwers	Klazienaveen	Marathon
3 juni	AV '55	Heerenveen	10 EM
3 juni	HAC'63	Geesbrug	14e Landschapsl.
7 juni	Aquilo	Oude Pekela	Kappa Kringloop
10 juni	SV Friesland	Leeuwarden	11 stedenestafette
11 juni		Leiden	3M Marathon
11 juni	SV Veendam	Veendam	Muntendamloop
16 juni	Nienoord	Marum	Stratenloop
18 juni		Enschede	Twentse marathon
19 juni	de Sprinter	Nyeveen	Molenloop
21 juni	Start'78	Steenwijk	Wallenloop
22 juni	Aquilo	Blijham	Blijhamsterloop
23 juni	Horror	Bolsward	Hemielloop
24 juni	Invictus	Oosterwolde	Trambaanloop
24 juni	TGAV	Ter Apel	TGAV loop

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK

BLOKKER

LEEK

vertrouwd en voordelig

Leer veilig autorijden bij

Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaäc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN

Albert Heijn,

altijd in beweging !

Albert Heijn,
Schreiershoek 3, Leek.

MIJMERINGEN VAN EEN PARTNER VAN EEN LOPER

Er werd mij gevraagd een stukje te schrijven voor "de droaver. Zonder te aarzelen heb ik daarin toegestemd. Voor de vorige uitgave was ik te laat gestart en het is ook maar de vraag of ik nu op tijd de finish haal.
Hierbij loop ik gelijk aan tegen het onderwerp wat direkt in mij startte bij bovengenoemde vraagstelling. Dat onderwerp is nl. 'tijd'.
Tijd speelt volgens mij een belangrijke rol in het leven van een loper of loopster en niet te vergeten in het leven van zijn of haar partner.
Hieronder een bonte verzameling van 'tijden' van de loper en de partner. Volgens mij gelden de tijden vrijwel allemaal voor zowel de partner als de loper.

TIJD om te kunnen trainen.
TIJD waarin een wedsrijdloper binnen wil zijn.
TIJD voor warming-up.
TIJD voor de was.
TIJD om samen te eten.
TIJD om van blesures te herstellen.
TIJD om ruzie om de tijd te maken.
TIJD voor cooling-off.
TIJD voor nieuwe schoenen.
TIJD om te slapen.
TIJD om uit te slapen.
TIJD voor andere bezigheden.
TIJD om in de spitsuren thuis te zijn.
TIJD voor je werk.
TIJD voor elkaar.
TIJD voor de douche.
TIJD om op adem te komen.
TIJD voor de kinderen.
TIJD om uit te rusten.
TIJD om te herstellen.
TIJD om te organiseren.
TIJD om op te ruimen.
TIID,TIJD,TIJD etc.

Soms heb ik wel eens gedacht een aktiegroep voor partners op te zetten, maar ja dat kost ook weer tijd.
Als er maar tijd overblijft.
Tijd voor vrijheid
Tijd voor wederkerigheid
Ruimte voor affectiviteit.

TONNY KODDE