juni 95

loopgroep nienoord

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

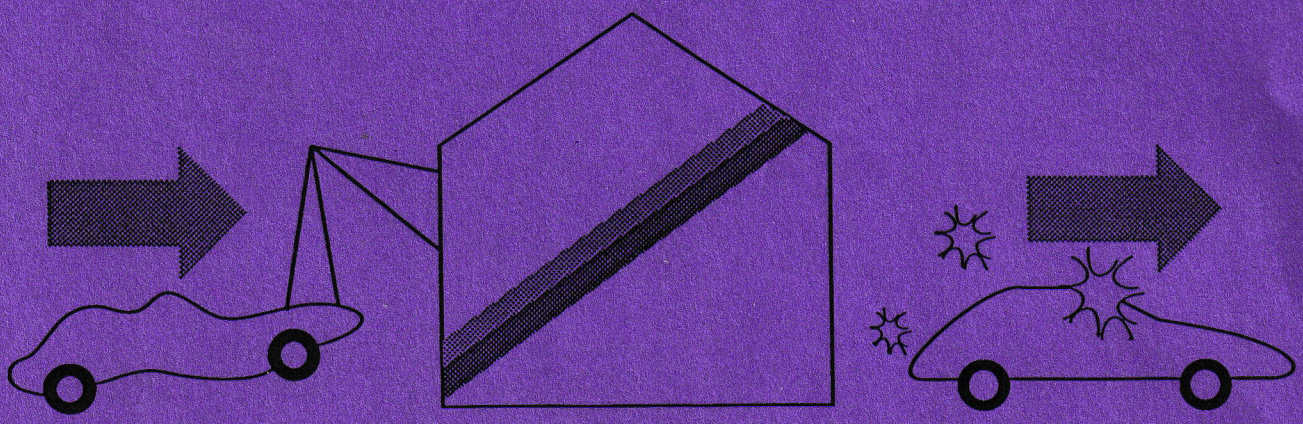
Groetje Waalkes
de Col 10

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.

Loopgroep Nienoord	2
Mening van de omgeving	3
Van de voorzitter	3
Een lied voor onderweg	4
Van de redactie	5
Het trainingsweekend	7
Westlandmarathon	8
Verjaardagskalender	10
De Midzomernachtrun en nieuwe leden	11
Leek in beweging	13
Een te dure trainer ????	15
Het trainingsschema	15
De Bevrijdinsloop	16
De " Night of the Proms " van Wageningen	19
Wedstrijduitslagen	21
Rotterdam 1995	22
Wedstrijdschema	24

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
Oldebertweg 77-1
Tolbert
05945-19879

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
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.=

Mening van de omgeving.

Deze keer is er door onverklaarbare wijze geen artikel ingezonden van iemand uit de omgeving van een van de hardlopers van onze Loopgroep.
Nu heeft het woord "omgeving" gelukkig meerdere betekenissen. Zo ben ik met mijn onmiddellijke omgeving in het voorseizoen tijdens de weekenden naar een andere toeristische omgeving verkast. Ik moet zeggen, dat bevalt uitstekend. Een nieuwe omgeving met veel afwisseling, waar nieuwe loopervaringen en nieuwe loopgenoegens opgedaan worden. Jammergenoeg nog geen loopmaatje gevonden. Dat maakt het trainen niet echt simpel.

Bij terugkeer op de camping reageerde mijn nieuwe omgeving vol medelijden, immers op een camping moet je ontspannen en je bij voorkeur niet in het zweet werken. Maar nu na enkele weken wordt een begin van een gewenningsproces bij mijn nieuwe omgeving al duidelijk merkbaar. De eerste vragen komen nu los. Waarom doe je dat nou eigenlijk? Waarom moet dat eigenlijk elke dag? Denk toch om je hart!

Kortom, mijn nieuwe omgeving werkt op mijn gemoedstoestand zeer rustgevend . Het enige dat ik af en toe mis zijn de zondagochtendtrainingen met de groep. In je eentje kan je wel je conditie op peil houden, maar de sociale en humoristische aspecten verlopen in je uppie toch minder optimaal.

Jan de Jong.

Van de voorzitter.

De Bevrijdingsloop is inmiddels weer onder de voeten weggelopen. Evenals vier jaar geleden was de organisatie perfect. Zowel de ontvangst in Leek als in Boerakker waren voortreffelijk. Maar eerlijk is eerlijk Boerakker had toch wel erg sterk uitgehaald.
Met nog een paar weken voor de boeg, en nog een paar interessante loopjes (extra aandacht voor de stratenloop in Marum) is het weer zomervakantie.

Ik hoop, dat er ook in deze vakantieperiode aan de conditie gewerkt blijft worden, zodat direct na deze rustperiode de Loopgroep Nienoord weer aktief zal zijn. Ik denk daarbij in het bijzonder aan de 10 kilometer in Appelscha begin september.

Ik wens een ieder een hele goede vakantie toe en ik hoop, dat er na deze periode weer volop tegen-aan-gegaan zal worden.

Anko Odding.

Een lied voor onderweg.

In deze rubriek, dit keer een bijdrage van mij.
Ik stel me het volgende er van voor:
Zatergagmiddag 9 september (trainingsweekend), tijdends de rek- en strektraining van Boele, zingen we uit volle borst dit lied en doen onze oefeningen.
En 's avonds bij een glas bier/wijn doen we nog eens dunnetjes over.
Dus iedereen leert deze zomer, dit lied uit het hoofd.
Sorry, J.de J. te L. je doet je best maar!!!

Take

P.S. Graag oefenen op de 21ste tijdens de midzomernachttocht.

Vel en Bonk

Homko van der Hommes was n grofmelenschobberd
wat n kloede van n kerel was dat.
nou vorkt-e elke morgen in n joggingpak veurbie
en is moager as n lat

elke dag een uurtje aan t trimmen
en boetndes op streng dieet
gain ijs mit chocodip, gain eerabbels mit stip
dat moakt de kuur compleet

binn joe ook zo'n dikke schovvel
of n krummeltje gezet
dou din t zulfde as ons Homko
en joe worden weer spiekervet

Gooi joen aarms -hup- in de luchte
en noar beneden tot aan joen tonen
doar blief je smui van in de bainen
en je kriegen gain stramme bonken

vrouger laip-e aaltied in zien joggingpak op zoaterdag
bie HEMA en Albert Hein
't ding haar zo'n mooie kleur
en hai was eefkes oet de sleur
van elke dag een strpdas veur

aan t end van zoaterdagmiddag n potje bier,
n puutje patat
n zolte heern op Grode Maarkt
moar da's nou verleden tied,
nee hai runt nou mit veuls te wied
joggingpak rond in t Stadspark

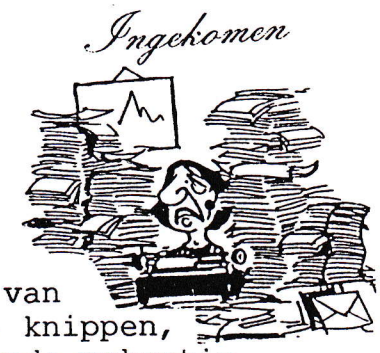
Hai gooit zien aarms -hup- in de luchte
en noar beneden tot aan zien tonen
doar blieft-e smui van in de bainen
en hai kriegt gain stramme bonken

wat kon dij kerel hom roaken
nou zoept-e allineg nog Spa
de kilo's vot, hai het de boksem vol botten
het is net Pierlala
joa t vel over bonk

vuilen joe joe te vet en mouten d'r kilo's of
dou din wat meer aan gymnestiek
en de kovvie zunder kouk,
en joe worden dun as n snouk
en joen bonken net elastiek

Gooi joen aarms -hup- in de luchte
en noar beneden tot aan joen tonen
doar blief je smui van in de bainen
en je kriegen gain stramme bonken

s morgens en s oavends eem tien minuten
man en vraauwlu, old en jong
en let op nao vartien doagen
is het niks as vel en bonk

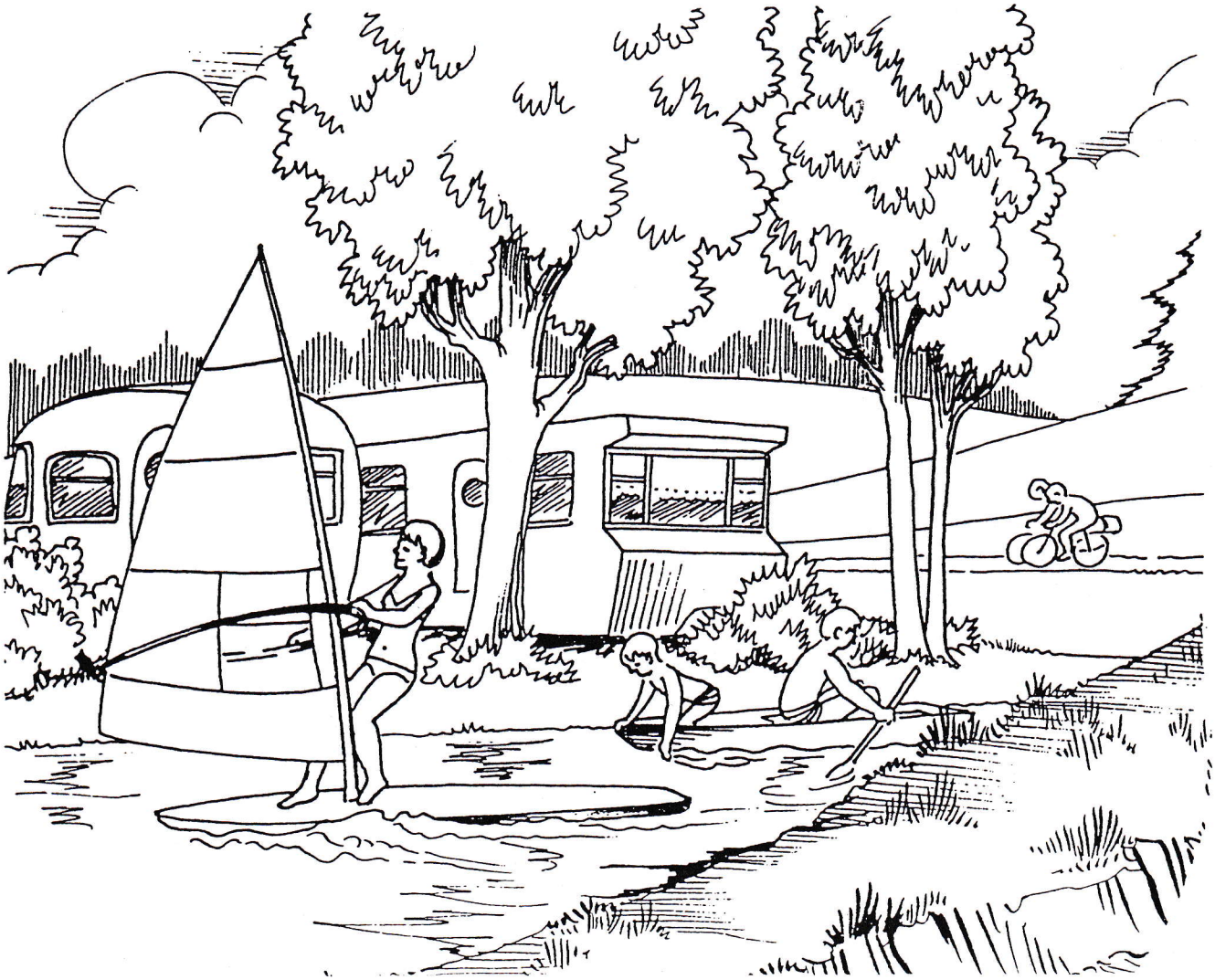


Van de redactie.

Nog even en de redactie kan na een inspannend jaar van schrijven, schrijvers/schrijfsters achterna zitten, knippen, plakken, lachen en creatief zijn, van een welverdiende vakantie gaan genieten.
In dit eerste half jaar zijn er nu 4 droavers verschenen met een grote verscheidenheid aan artikelen. Helaas is het nog steeds zo, dat sommige scribenten, waarvan wij nog steeds een hoge pet van op hebben, niet in staat zijn gebleken hun literaire prestaties in de Droaver te laten verschijnen. Maar gelukkig ook na de zomervakantie krijgen zij nog enkele kansen, voordat zij op de algemene ledenvergadering figuurlijk aan de schandpaal worden genageld.

Overigens moeten wij erkennen, dat wij tot nu toe wel voldoende copy hebben ontvangen om een "gewichtige" Droaver te maken. Wat ons ook tot grote tevredenheid stemt, is het feit, dat de redactie nog geen enkele keer enige vorm van censuur heeft moeten toepassen. Alhoewel een enkele bijdrage wel op het randje was.

De copy voor de volgende Droaver moet voor 12 september worden ingeleverd bij een van de redactieleden.
Een ieder een heel goede vakantie toegewenst.



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

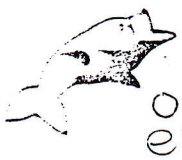
Euroweg 4[a] - 9351 EN Leek
Telefoon 05945 - 18079

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

Leek, juni 1995.

Aan de leden van loopgroep Nienoord en hun partners.

Zoals jullie waarschijnlijk al gehoord of gelezen hebben, wordt er ook dit jaar bij voldoende belangstelling weer een **trainingsweekend** in Bakkeveen georganiseerd.
Wanneer je de vorige "Droavers" goed gelezen hebt, staan **8, 9 en 10 september** al in je agenda genoteerd.
Clubgenoten, die tot nog toe niet mee geweest zijn, hebben vast wel van de smakelijke verhalen gehoord, die over dit weekend de ronde doen.
Tevens willen we dit weekend aandacht besteden aan "Tien jaar loopgroep Nienoord"
Leden en hun partners, die niet deelnemen aan het weekend maar toch dit 10-jarig bestaan mee willen vieren zijn zaterdag 9 september vanaf 13.00 uur welkom in Bakkeveen. (Camping "De Waldsang). We gaan eerst fietsen in de omgeving. (dus neem je fiets mee)
Ook is het mogelijk alleen aan het avondggebeuren deel te nemen. Vanaf ongeveer 19.00 uur gaan we gourmetten.
Dus bij dezen, een oproep aan een ieder zich op te geven voor dit gezelligheidsweekend, de fietstocht en/of het gourmetten middels het invullen van onderstaand strookje.
De kosten voor het gehele weekend zullen dit keer ongeveer f 80.00 per persoon zijn.
Voor het gourmetten is men ongeveer f10.00 verschuldigd.
Nadere informatie volgt zo spoedig mogelijk.
Wij verzoeken het opgavestrookje op de eerstvolgende training bij een van de onderstaande personen in te leveren.

je weet niet wat je mist, doe mee en geef je op bij:

Grietje Waalkes
Boele de Wind
Alie Seiffers.

Naam:....., geeft zich op voor :

0 het gehele trainingsweekend te Bakkeveen d.d. 8, 9 en 10 september 1995.

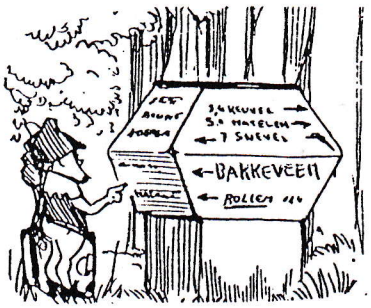
0 de fietstocht en het gourmetten (9 sept. vanaf 13.00 uur)

0 het gourmetten (9 sept. vanaf 19.00 uur)

Aantal personen:.....

Handtekening,

.....



Westland Marathon 8 april 1995.

Als enige Nienoorder present bij de Westland Marathon. Na twee jaar Rotterdam, dit jaar dus de WM.
Zonnig weer. Een straffe noordwestenwind waait om de veilinghallen in Honselersdijk, de grootste bloemenveiling ter wereld. Genoeg parkeerruimte op het dak. Een zwerftocht door het binnenste van het complex begint, op weg naar de inschrijving. Nummer 721. Even nog doorlopen naar de kleedruimtes en de massage, om mijn schoonzusje te begroeten die hier de leiding heeft over 20 masseurs. De organisatie draait hier geolied. Dan wat inlopen. Dat kan hier overdekt. Het totale complex is zo groot, dat met gemak een totaal overdekte marathon gehouden zou kunnen worden.
Voor de start moeten we echter toch naar buiten. In het startvak ontmoet ik mijn zwager, Mart van Marrewijk. Twee weken geleden nog derde bij de LLL, zijn achtste. Hij heeft Leek alleen maar moeten missen, toen de WM en de LLL op dezelfde dagen vielen. Want de WM een keer overslaan, zal hij niet gauw doen. Hij heeft ze allemaal (26) gelopen.
Ik sta direkt achter Tonny Dirks. Dan het startschot. Op weg. Dat gaat lekker. Op mijn hand heb ik mijn schema geschreven. Ik wil gemiddeld 23 km over de 5 km lopen. Dan zou ik mijn pr verbeteren. Via Naaldwijk richting Monster en verder door naar 's Gravesande. De warenhuizen houden me uit de wind en stralen warmte uit. Dat gaat lekker. Op de eerste 5 km zit ver onder de 23 minuten. Een beetje dimmen dus. In het groepje waarin ik loop, wordt het al gezegd; als je je nu laat verleiden om te veel te geven, ga je straks voor de bijl. Een waarheid als een koe. Maar met de wind in de rug en in de luwte van de Maasdijk gaat het zo lekker. Ik heb het idee dat ik me moet inhouden. Bij de Oranjesluizen staan mijn supporters; drie nichtjes en Rikki, mijn dochter. Gaat het goed ? Te gek !!!!!
Als een jonge God spoed ik me richting Maassluis, niets aan de hand. Langs de Gaag richting 21 km. Dat is schrikken; 1.30 . Zo snel heb ik de afgelopen jaren niet meer over de halve marathon gelopen. Een paar weken geleden liep ik nog 1.32 in Haren en kwam als een dweil over de finish. Nu heb ik het gevoel of ik net een inlooprondje Nienoord achter de rug heb. Ik begin al voorzichtig te denken aan een geweldige klapper; 10 minuten van mijn pr af ?
Dan een haakse bocht naar links, richting De Lier. Over een oude spoordijk, pal tegenwind. Van het ene op het andere moment is de snelheid eruit. Zwoegen, zwoegen !! De wind striemt langs mijn gezicht en mijn spieren. Mijn ogen tranen.Ik zie het allemaal ineens niet zo duidelijk meer. De Lier bereik ik al in minder goede staat. Mijn trouwe supporters, die zich inmiddels naar dit deel van het parcours verplaatst hebben, zien het allemaal wat zorgelijk aan. Gaat het nog ? Niet zo best. Een andere familielid fietst een stukje mee. Een neefje, zelf een verdienstelijke loper, moedigt me nog eens aan. In zijn ogen lees ik, dat hij er weinig fiducie in heeft. Lopen is ook een beetje sterven, schiet het door mijn hoofd. Het gaat helemaal niet meer !! En maar stoempen tegen die rot wind in. Aan de verzorging zal het niet liggen. Die is meer dan uitstekend. Kan ik nog iets van leren voor de LLL. Wat een organisatie trouwens. Er moeten echt honderden vrijwilligers ingezet worden op dit randstedelijke parcours met zoveel zijweggetjes en uitritten.
Ik ben gelukkig niet de enige die het moeilijk heeft. Er rijden meerdere bezemwagens met de karavaan mee. Ze zitten al helemaal vol met uitvallers. Vlak voor 't Woudt zie ik tot mijn grote verbazing Mart langs de kant

staan. Uitgestapt. Voor het eerst in zijn leven. Rustig doorgaan, roept hij me nog toe. Makkelijker gezegd dan gedaan, denk ik nog. Wat er nog onder aan mijn romp zich voortbeweegt, ik weet het niet, maar benen zijn het in ieder geval niet meer.
De verdere lijdensweg zal ik de lezerskring van de Droaver besparen. Wateringen en Kwintsheul zijn als in een waas aan mij voorbijgetrokken. Ik heb de eindstreep gehaald. Daar is alles mee gezegd. Tijd: 3.21.17
Ik kreeg ook nog een medaille omgehangen. Mijn familie heeft zich verder om mij bekommerd.
Toch was ik opmerkelijk snel weer hersteld. 's Avonds zo fit als een hoentje en de volgende ochtend voelde ik mijn benen al niet meer. Lekker in Madestein een uur uitgelopen. Zo kapot zitten en dan weer zo snel herstellen. Als iemand me dat nog eens uit kan leggen.....

Hans van Leeuwen.

Juli:

09 Be Bosman
12 Jan de Jong
14 Jannie Smid
15 Roelof Roffel
20 Grietje Waalkes
22 Peter Hondebrink
23 Harm Pops

Augustus:

11 Alie Seiffers
22 Hans Reygersberg
23 Take v.d. Velde
24 Anko Odding
28 Bob ten Bruggencate

MIDZOMERNACHTRUN

Woensdag 21 juni is het weer zover.
Bé en René hebben voor jullie dan weer wat in petto.
Wat?
Dat is tot dan toe een verrassing maar het gaat bij voldoende deelname in ieder geval door.
Weer of geen weer!
Als je interesse hebt om die avond 'n uurtje of wat gezellig, sportief bezig te zijn met aansluitend wat (na)borrellen en kletsen dan is het de bedoeling dat aan een van onderstaande personen te melden.
We verzamelen ons om circa 21.15 uur op de grote parkeerplaats bij het zwembad en vertrekken om 21.30 uur.
Zowel de sportieve bezigheid als het aansluitende zal plaatsvinden in het Mensinge bos te Roden.
Van elke deelnemer, loper of niet, wordt een kleine bijdrage (voor het droogje en het natje) gevraagd van Fl.5,--.

Vergeet niet een setje droge kleren mee te brengen!

Anko Odding	05945-15598
Bé Bosman	05945-13833
René Goossens	05945-16703

Nieuw lid:

Klaske Houwer, Pinksterbloem 4, 9302 BB Roden, tel: 05908-15050

Wij hopen, dat Klaske zich gauw thuis zal voelen bij onze loopgroep.

Uitschrijven als lid:

Jan Klungers, Heidehoek7, Zevenhuizen.

Ik wil de loopgroep bedanken voor de prettige manier waarop ik daar heb getraind en met name de betrokkenheid en coaching van Anko heb ik bijzonder gewaardeerd.

Jan Klungers

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.

LEEK IN BEWEGING.

Op zaterdagavond 3 juni 1995 kwam ik Geert en Alie Seiffers tegen. Op zich is dat nog niets bijzonders, maar ik kwam ze tegen in Nietap. In Drente dus. Ik wandelde met Anneke en Nienke over de kermis van Leek en opeens waren zij er! Direct schoot mij een idee te binnen. Gaan jullie mee even wat drinken. Ja natuurlijk, even wat drinken, dat deden we. In Leek, dat ligt voor de hand. We hadden de keuze tussen "De Buren" en "De Buurvrouw". Na een democratische volksraadpleging, ook wel referendum genoemd, werd het uiteindelijk "De Buren".

Daar zaten we. Een of andere band was zich aan het installleren en wij dronken non-alcoholische, respectievelijk alcoholische drankjes.
Alie vertelde, dat zij door de voorzitter van het overlegorgaan voor de lichamelijke opvoeding en sport van de gemeente Leek was gevraagd om lid te worden van het bestuur, dat de Leekster Sportweek 1996 zal gaan organiseren.
Dwars door het "stemmen" van de band vertelde ik haar, dat het idee van een Leekster Sportweek mij bekend voor kwam. Wat is het geval.

Ongeveer 18 maanden geleden vond mijn politieke partij het gewenst om aan Sport en Sportieve aktiviteiten meer aandacht te gaan besteden. In het Theehuis te Midwolde is toen een informatieavond georganiseerd over het maatschappelijk belang van de sport in het algemeen en wat de sport voor de inwoners van de gemeente Leek (en ook natuurlijk van de onmiddellijke omgeving) kan betekenen. Zelfs de oud-burgemeester van Assen (alweer Drente) hield een inleiding over het het belang van sport en de in zijn ogen verwaarlozing van dit belangrijke beleidsterrein door de politiek. Daar moest iets aan gedaan worden!

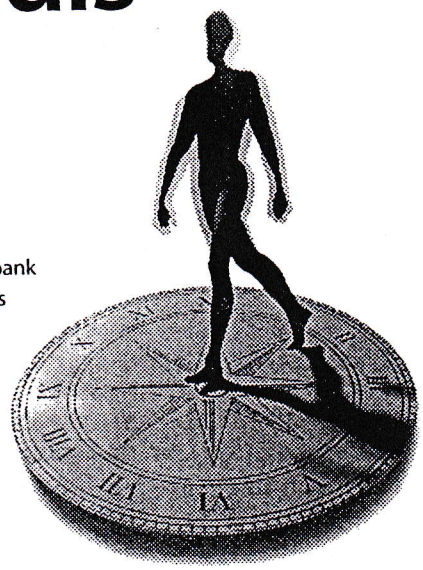
Er zou zoiets, als een Leekster Sportweek georganiseerd moeten worden. In zo'n week zouden de sportverenigingen voor de inwoners van Leek kennismakingsaktiviteiten moeten organiseren en er zouden natuurlijk ook enige opmerkelijke wedstrijden gehouden moeten worden. Kortom, Leek zou ook op sportief gebied moeten gaan "bruisen".
Dit idee is overigens niet nieuw. In de gemeente Het Bildt in Friesland wordt een dergelijk evenement al jaren georganiseerd door de gemeente, de sportverenigingen en een aantal enthousiaste vrijwilligers.

En dan 18 maanden later bij "De Buren" hoor je dat een Leekster Sportweek er echt gaat komen. Ik hoop, dat ook de loopgroep Nienoord haar steentje zal gaan bijdragen, al twijfel ik daar geen moment aan.
Zelf heb ik mij via Alie aangeboden om mee te helpen bij de organisatie van dit in mijn ogen belangrijke initiatief.

Ik hoop, dat we over een jaar kunnen zeggen, dat Leek er weer een spraakmakend sportief evenement bij heeft.

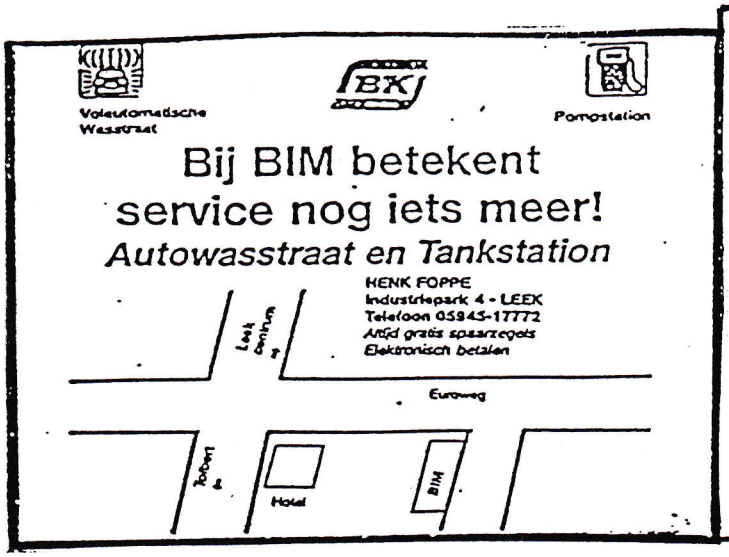
Jan de Jong.

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
- Onderhoud
- Verbouw
- Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

SPORT SCORE

L E E K / R O D E N

Speel op zeker met Sportscore

EEN TE DURE TRAINER ????

Het is niet zo dat de vergoedingsregeling ter discussie staat. Het gaat me vooral om de leden die niet, of zo af en toe op een training komen. Het is jammer genoeg dat er meer leden niet dan wel gebruik maken van de trainingen. Met als dieptepunt de training van 15 mei met 5 aanwezigen.
Het enthousiasme om dan ook nog training te geven zakt dan zeker tot in je loopschoenen. Het heeft dan ook geen zin om een trainingsschema in de droaver te zetten, het is alleen maar bladvulling. Ik weet dat hardlopers altijd een geldig excuus hebben om niet te komen, het ligt altijd aan anderen of aan verplichtingen her of der.
Ik persoonlijk handhaaf de slogan dat als je lid bent van een vereniging je er hoort te zijn, zo voeden we onze kinderen toch ook op ? Sinds de invoering van de rubriek "de mening van de omgeving" is er al een klein stukje van de sluier opgelicht, wie weet komen we alles nog eens te weten.
En dan de uitvinder van "rijk gezeik", of de schandpaal, we zullen hem er deze keer maar eens zelf aan nagelen. Ieder weekend in zijn huisje op wieletjes lekker lang slapen en uitrusten, waar is de tijd Jan de Jong, dat we 15 keer 400 meter liepen, en dat we de vijftiende keer haast niet meer vooruit konden komen vanwege het vele snot en spuug op de weg?

TRAININGEN OP ZONDAG

11-6	Zie de vorige droaver
18-6	Training Nietapster bos
25-6	Training Nienoord
2-7	Training Bakkeveen
9-7	Nienoord 12x400m, P 1x400m, 1x200m, enz.
16-7	Coendersborg, 1x1km, 2km, 4km, p gelijk.
23-7	Nienoord 6x1km, p 1km.
30-7	Roderbos herhalingstraining.
6-8	Zuurse duinen.
13-8	Nienoord
20-8	Nienoord
27-8	Boele de Wind in Boerakker

BEVRIJDINGSLOOP 4/5 MEI 1995

Een gemeenschappelijke prestatie is het geworden; de bevrijdingsloop van Wageningen naar Leek en verder naar Boerakker op 5 mei j.l. Een prestatie van de volgende atleten: Klaske, Kea, Aly, Jelly, Aaltje, Wietske, Grietje, Harm, Klaas, Jans, Rene, Peter, Take, Hans, Anne, Boele, Peter, Anko, Jan, Ad en Hans.
Drie busjes hadden we tot onzer beschikking; genereus ter beschikking gesteld door Jager, Gall en Veenhuizen. Zelfs de brandstof werd gesponsord door de connectie van Anne.
Gebruikelijke koffie in Staphorst en een wat late aankomst in Wageningen, waar het tien keer drukker was dan vier jaar geleden. Akuut raakten we elkaar dan ook kwijt voor Hotel de Wereld in Wageningen. Dat alles toch weer goed kwam, mag een godswondertje heten, maar we hebben elkaar weer gevonden. Een gezellige drukke ietwat opgewonden stemming in Wageningen. Prachtig weer; een zomerse avond. Alle ingredienten voor een succesvolle loop zijn aanwezig. We hebben er zin in. Veel publiek in de kom van Wageningen.
Om een uur of een krijgen we het vuur overreikt door de burgemeester van Wageningen. Nog een rondje door de stad met de hele ploeg, onder toejuiching van het publiek langs de kant en dan de donkere nacht in. Zoals gezegd een zwoele nacht. Prima loopweer. In groepjes van twee lopen we en fietsen we. Wisselen is even wennen, maar er zijn wel altijd meerdere lopers en dat was vier jaar geleden niet altijd zo.
Hieronder volgt een wat onvolledige statistiek van doorkomst tijden:

Doorkomst	1991	1995	km
Wageningen	0.00	0.00	0
Bennekom	0.17	0.19	5
Ede	0.33	0.31	9
Wekerom	1.21	1.15	19
Kootwijk	2.13	2.15	31
Nieuw Milligen	2.33	2.35	36
Uddel	2.55	2.59	41
Elspeet	3.14	3.21	45
Nunspeet	3.50	4.06	54
,t Harde	4.38	4.54	64
Wezep	5.32	5.45	74
Hattemerbroek	5.45	5.53	77
Zwolle	6.07	6.18	81
Hasselt	7.07	7.07	94
Zwartsluis	7.43	7.37	103
Beltschutsloot	8.00	7.58	106
Wanneperveen	8.29	8.33	115
Kolderveen	9.01	9.07	124
Nijeveense BB	9.06	9.21	126
Steenwijk	9.39	9.57	132
Kallenkote	9.41	9.59	132
Wapserveen	9.47	-	137
Frederiksoord	10.18	10.37	140
Vledder	10.23	10.46	142
Doldersum	10.42	11.09	146

Wateren	11.01	11.24	150
OOsterwolde	11.43	-	157
Haulerwijk	12.42	-	172
Een-west	12.52	-	175
Zevenhuizen	13.16	-	180
Leek	13.37	-	185
Eindpunt monument	13.40	-	186

Wat leert ons deze statistiek ?
Dat het aanvankelijk helemaal niet zo veel langzamer ging als vier jaar geleden. In Zwartsluis lagen we dit jaar zelfs voor met zes minuten. Hierna is duidelijk de hitte ons parten gaan spelen. Na Wateren is geen goede vergelijking meer te trekken omdat daar een ingenieuze ingeving van Anko ons toch nog op tijd in Leek bracht. Een deel van de lopers werd daar vooruitgebracht (tot Langendijke) om de 23 minuten achterstand te overbruggen. Zo konden we toch nog, ondanks de hitte (het was eeeecht warm) en het verlate vertrek in Wageningen, op tijd in Leek zijn. Om thuisgebleven criticasters maar gelijk de mond te snoeren: alle kilometers zijn wel gelopen.
Vanaf de Haspel werden we begeleid door de gerestylede buggy van Douwe. Douwe wist het toegestroomde publiek via zijn geluidsinstallatie tot ongekend enthousiasme op te zwepen. Als ware gladiatoren passeerden we zo Zevenhuizen. Het laatste stuk werd weer door allen gelopen.
In Leek op de Dam kwamen we dus precies op tijd aan. Aan de wethouder werd het vuur overhandigd en een cadeautje van de burgemeester van Wageningen voor de burgemeester van Leek.
Daarna echter snel verder naar Boerakker. De ontvangst daar was overweldigend. Een ererondje over het feestveld waarna het vuur overhandigd werd aan de burgemeester. Daarna gezellig met elkaar de dag afsluiten met een warme lunch in de voetbalkantine. Aan een geslaagde dag kwam een einde.
Douwe bedankt voor de gemotoriseerde begeleiding en Renze bedankt voor de hartelijke ontvangst in Boerakker.
Ook onze sponsors (zie hiervoor) van harte bedankt.

Hans van Leeuwen

P.s. 1: Ondanks de sponsoring zijn er voor deze dag toch nog kosten gemaakt. Wil iedereen die dat nog niet gedaan heeft, f 8,- betalen aan Kea ?
P.s. 2: Ik heb op deze dag foto's gemaakt. Het mapje met bestellijst circuleert ergens onder de leden. Als je nog niet besteld hebt, en dat als nog wilt doen, doe het dan.

De Wageningse Omroep Stichting heeft van de gehele happening, vanaf het ontsteken van de fakkels van de estafette tot en met de feestelijkheden er omheen, een video-reportage gemaakt.
De videoband is voor f 90,00 (incl.B.T.W. en verzendkosten) te bestellen bij Kea.

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

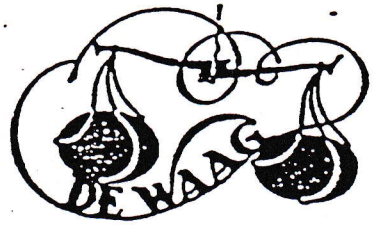
De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK

TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

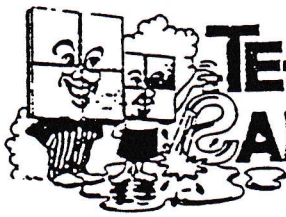
Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



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

De " Night of the Proms " van Wageningen

Gedreven door een uiterst gezellig en vooral saamhorig evenement, ben ik dit verslag gaan typen. Het verslag omhelst mijn ervaringen gedurende de estafetteloop van Wageningen naar Leek, voorafgegaan door een estafetterace van Leek naar Wageningen. Drie welwillende sponsoren hadden evenzoveel auto's beschikbaar gesteld om als vervoermiddel te dienen tijdens deze slopende monstertocht.
Met ruim 20 personen trok de caravaan richting zuiden, om uiteindelijk in Wageningen te stoppen rond 23.43 uur.
Ondergetekende mocht achterin een Nissan Patrol neervleien, met Alie S. als eerste coureur. Deze kweet zich uitstekend van haar taak, evenals drivers Boele de W. en Kea de B., want halverwege vond zij Hotel Waanders op haar weg alwaar menig loper zich te buiten ging aan verse koffie met uiteraard appeltaart + slagroom.

Aangekomen in Wageningen splitste de groep zich op om uiteindelijk na enig speuren weder tot elkander te komen in een enorme fuik met allemaal lopers, lopers en lopers. Uiteindelijk vooraangekomen duwden we met z'n allen Boele de W. naar voren als vrijwilliger om de nog aan te steken fakkel in ontvangst te nemen van de eerste man van Wageningen. Het bevrijdingsvuur ontstak zich echter even snel als Boele de W's tempo, zodat de eerste vertraging alweer een feit was.
Na de aarzelende start van " HET VUUR " begon onze triomftocht door een klein gedeelte van Wageningen richting Leek.
En passant pikten we de drie t.b.l. auto's nog even op (= ter beschikking loopgroep) en het eerste duo vertrok richting noorden: tijd 01.05 uur.
Na een nacht zonder slaap, of een weinig slaap, brak rond 06.00 uur de zon door boven de Yssel en de perfecte sfeer was gecreeërd. Uitzonderlijk goed gemutst begonnen we aan een gezellig vervolg van een vroege start.
Zingend en lallend achtervolgd door de t.b.l. auto's liepen de atleten menig kilometer weg om ruim op tijd in de gemeente Leek aan te komen.
Strategische verzamelplaats voor familie en bekenden was cafe Kajuiter.
Hier aangekomen stond een geweldige menigte de sporters op te wachten om hen te begeleiden op de laatste meter naar Leek.
Alle vermoeide ledematen werden voor een laatste offensief uitgestrekt en voorafgegaan door een echte buggy (da's een AUTO !)met geluidsinstallatie werden de laatste kilometers zwoegend afgelegd.
In Leek aangekomen om 14.55 uur stond een ontvangstcommité de sporters op te wachten. Na een korte ceremonie besloot Boele de W. dat we met z'n allen nog wel even naar Boerakker konden huppelen omdat de fakkel nog niet opgebrand was.
(En het was goed om na een lange dag de spieren nog even los te lopen.....)
Dit voorstel werd met gejuich ontvangen en hup, wij naar Boerakker.
De verrassing was groot, toen bleek dat daar een nog grotere groep stond te wachten met als animator Rense de W., inclusief Nederlandse Driekleur aan stok (!) die ons begeleidde naar een te ontsteken fakkel elders in Boerakker, zodat Boele de W. zijn fakkel niet voor niets had meegenomen.
Verwend door ontzettend gevulde soep en lekkere broodjes sloten wij deze sportieve dag op culinaire wijze af.
Dit uiterst geslaagde evenement zal moeilijk kunnen worden overtroffen.
Alhoewel,.....Alie,? .....'t midzomernachtsfestijn?

Anne B.

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'

De Schans 14a,
9351 AZ Leek

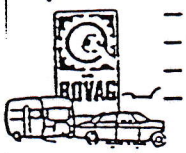
Tel. 05945-17561

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

WEDSTRIJDUITSLAGEN

City-Pier-City loop 26 mrt 1995

Hans Reygersberg	21 km	tijd	*

Valkemaloop 8 april 1995

René Karreman	20,16 km	tijd	1.10.43

Klap tot klap loop 17 april 1995

Ronald Nihot	10 km	tijd	33.49
René Karreman			34.07

Westland marathon

Hans v. Leeuwen	42,1 km	tijd	3.21.06

Rotterdam marathon 26 april 1995

Henk Bouwland	42,1 km	tijd	2.56	*
Rob Houtenbos			3.05.32	
Hans Reygersberg			3.38	*

Noord Drentse Loop Norg 29 april 1995

René Karreman	21 km	tijd	1.12.37
Hans v. Leeuwen			1.28.40
Harry Kuiper			1.40.04

Ot en Sien loop Roden 26 mei 1995

Hans v. Leeuwen	10 km	tijd	39.07.2
Boele de Wind			39.51.7
Hans Reygersberg			42.02.0
Anne Bijnagte			42.45.0

Marathon Klazienaveen 27 mei 1995

René Karreman	42,1 km	tijd	*

* Wil je verzekerd zijn van juiste vermeldingen van zowel je gelopen wedstrijden als tijden, geef deze dan door aan een van de redactieleden.

ROTTERDAM 1995

Eenieder is - als lezer van dit onvolprezen blad - deelgenoot geweest van de inspanningen die ik mij heb getroost en de ontspanningen die ik mij heb onthouden om de ultieme prestatie (voor een loper van mijn kaliber) te leveren: de marathon binnen de drie uur.
Het is niet gelukt:
- noch de ca. 1200 trainingskilometers (Parijs vv)
- noch de mobiele bankjes van Boele (2 blokken en een plank)
- noch de 1.21.30 op de Leekster Lente Loop (met windkracht 5)
- noch de mentale en fysieke ondersteuning van de Nienoorders (Roelof cs)
- noch 156 kilo voedsel (13 kilo per week)
hebben mij de victorie gegeven.

De laatste week voor de marathon was een heerlijke week. Lekker ontspannen lopen, lekker *niet* lopen, lekker dromen van die klok (2.59.59); wat kon er misgaan? Slechts een enkel moment bedacht ik me dat 3 uur lang 14 km/uur lopen toch geen kattepis is, maar snel rekende ik die gedachte weg met het aantal gelopen trainingskilometers en die mooie tijd in Leek.
Zaterdag naar Epe (zwager Jan) en zondagochtend met een bus vol gelijkgestemde zielen richting Rotterdam. Tijdens die rit dachten we elk ogenblik vanuit de strak blauwe hemel de bewolking in te rijden (Krol had immers 13 à 14 graden voorspeld). Maar nee, ook in Rotterdam was het warm.
Een uurtje voor de start stelden we ons op in vak C (voor de lopers onder de 3.10; ik liep in 1993 3.09.52). Wel wat weinig ruimte voor een warming up, maar op 5 meter van de start.

Na het trommelvliezenscheurend startschot kwam de massa in beweging. Ik dook al snel onder het startdoek door en kon redelijk vlug mijn tempo lopen. Het ging van meet af aan behoorlijk snel. De eerste 5 km in 20.50; tikje te snel.
Helaas bij de drinkpost geen kleine flesjes, maar grote bekers, waarvan het meeste in je neus, haar en ogen terecht kwam. Het lopen ging goed, voor mijn gevoel vrij snel; op de 10 km zat ik toch niet onder, maar precies op mijn schema. Mijn poging om de volgende 5 km er iets onder te lopen bleek niet te lukken; bij de 15 km zat ik iets boven mijn schema. Het lukte me domweg niet eronder te komen.

De halve marathon ging in precies 1.30. Ondanks de weersomslag (bewolking, meer wind, koeler) kon ik niet echt versnellen. Bij de 35 km zat ik op 2.30. Slecht theoretisch zou ik nog binnen de 3 uur kunnen lopen; het tegenovergestelde gebeurde: mijn tempo zakte van 14 naar 12 km/uur. En toen de klok

3.05.37

Tsja.

Wat is er niet goed gegaan?
- te weinig kilometers?
- te lage bankjes?
- te weinig wedstrijden?
- geen adequate ondersteuning?
- te weinig gegeten?
- van alles wat?

Hoe dan ook: een illusie armer. Het enige wat na afloop wellicht als excuus kan worden aangevoerd zijn de weersomstandigheden. Daar is ook nog wel enig feitenmateriaal voor aan te dragen.

In 1993 eindigde ik met een tijd van 3.09.52 op plaats 1679. Ik eindigde nu met 3.05.37 op plaats 813. In 1993 had nr. 813 een tijd van 2.57.04. Uitgaande van de veronderstelling dat het deelnemersveld niet in zijn geheel veel langzamer is gaan lopen, had ik dus onder de omstandigheden van 1993 nu onder de 3 uur gelopen.
Je begrijpt, dit soort redeneringen heeft een zeer therapeutische werking. De geest moet eerst op deze wijze de slag verwerken alvorens aan een volgende reeks kilometers, bankjes en wedstrijden kan worden begonnen.

Tot de volgende marathon?

Rob H.

Port of Rotterdam Marathon

Zondag 23 april 1995

Houtenbos, R.

Startnummer:	7085
Tijd:	3.05.39
MM-Tijd:	2.57.04

Algemeen klassement: Plaats 813

zwart Zoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK

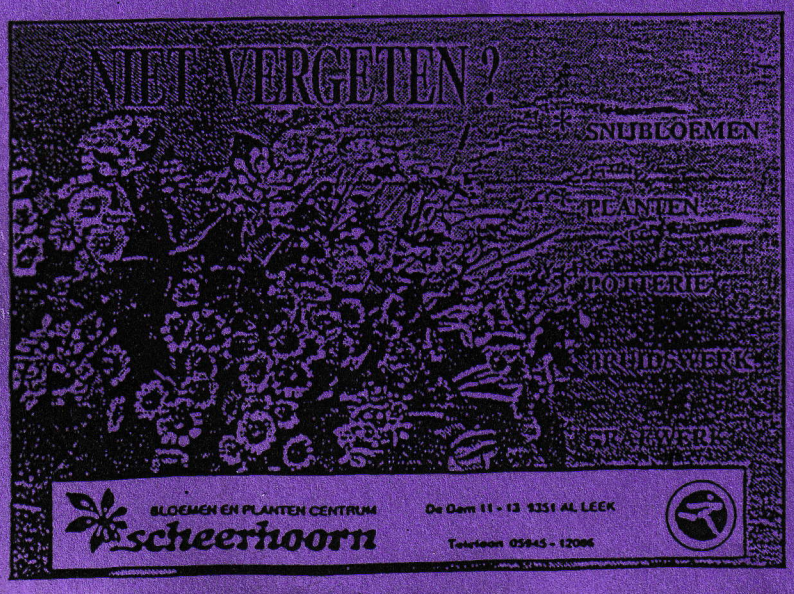
BLOKKER
LEEK

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.

zwart Zoptiek

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.