loopgroep nienoord

maart 1996

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

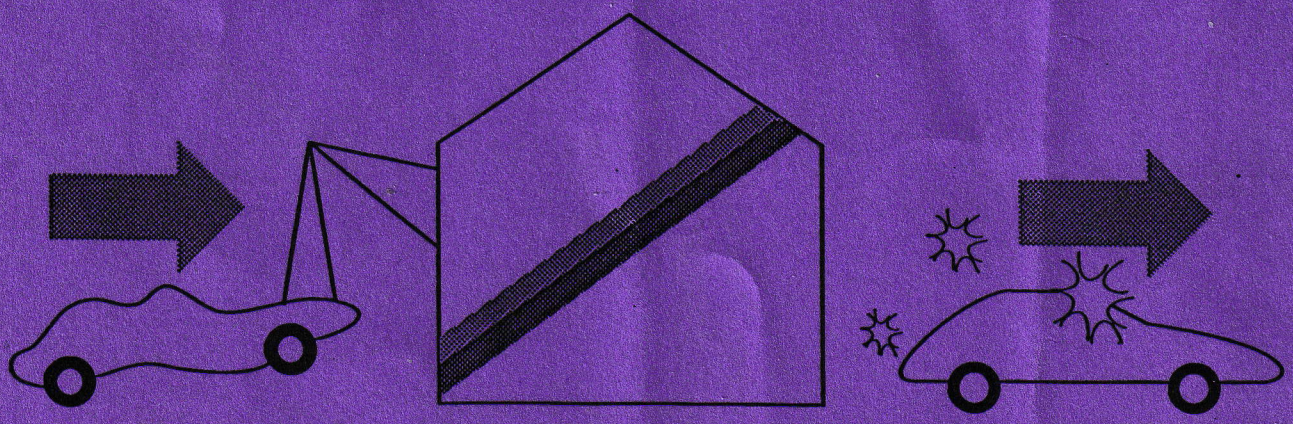
Grietje Waalkes
de Golo

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
Nieuw lid	3
Trainingsweekend	3
In Memoriam	5
Balans in de loopsport	7
Training	7
De Leekster Lente Loop	7
Uitslagen	7
De tiende LLL komt er aan	9
Wie komt er naar Kenia?	11
Clubrecords	12
Een Spaanse loopervaring	14
Verjaardagen	14
Sneeuw	15
Lopen in de winter	15
Trainingsschema	17
Wedstrijdagenda	18
Wedstrijd gelopen?	18
New York	20
Depressie en sport	22

LOOPGROEP NIENOORD

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

Wedstrijdsecretaris
Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 565982

Secretaris
Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
05945 14372

Technische zaken
Boele de Wind
De Olde Ee 18
9362 RC Boerakker
05945 49936

Penningmeester
Jan Hovinga
Oldebertweg 77-1
9356 AA Tolbert
05945 19879

Redactie
Rene Goossens
Jan de Jong
Peter Hondebrink
Rob Houtenbos
Alie Seiffers

Contributie
- gewoon lid: f 65,- per jaar
- scholieren en studenten: f 40,- per jaar
- wedstrjdlicentie: f 30,50 per jaar
- de contributie dient voor de aanvang van het nieuwe kalenderjaar te worden voldaan
- bij inschrijving is eenmalig f 10,- administratiekosten verschuldigd
- het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van een kalenderjaar en wordt steeds voor de duur van een jaar verlengd, tenzij voor 1 november schriftelijk is opgezegd
- bij overschrijving naar een andere vereniging dient f 15,- administratiekosten aan de KNAU te worden betaald.

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

Bankrekening
385705336 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek
Rabobank Leek (gironummer van de bank: 896815)

Trainingen

zondag:	Boele de Wind
maandag:	Jan de Jong
woensdag:	Jellie Land
donderdag:	Anko Odding
zaterdag:	Anko Odding

Kleding

sweater f 32,-	wedstrijdshirt f 40,-
t-shirt f 16,-	broekje f 30,-

VAN DE VOORZITTER

Nog slechts enkele weken zitten we verwijderd van de tiende Leekster Lente Loop en met man en macht werkt het bestuur eraan om de laatste puntjes op de i te zetten.
Uiteraard hebben we ook dit jaar weer veel vrijwilligers nodig om alles op de dag zelf soepeltjes te laten verlopen.
Wanneer je hieraan mee wilt werken, moet je jezelf of misschien wel een familielid of een kennis even persoonlijk aan mij door bellen.
Na afloop gaan we nog even gezellig nababbelen en een hapje eten bij de Chinees.

Anko

VAN DE REDACTIE

In dit nummer komt uiteraard de barre winterperiode in geuren en kleuren aan de orde. Buiten dat wordt er een repliek gepresenteerd op de het essay van Bob; zijn conclusies zouden kunnen leiden tot een zekere demoralisering van de loopgroep. Daarom heeft de redactie zich voltallig beraden over de implicaties van zijn betoog en daar enige nuance in aangebracht.

Het wedstrijdschema is aangepast voor de komende maanden; dus trek je agenda.
Overigens kan de redactie haar geluk niet op: Alle kopij is digitaal aangeleverd. Hulde!
De kopij (in WP 5.1) voor de volgende Droaver moet ingeleverd worden voor 29 april.

NIEUW LID

Aafke Groenveld
Kerkweg 23
9351 AJ Leek
0594 513749

MINI-CAMPING
KAMPEERBOERDERIJ
PONYKAMPEN
ook
voor uw
pony-rijles.
buitenritten
onder begeleiding!
HOEVE
'ERICA'
Vledderweg 35, Vledder
Tel.05212 - 1358

TRAININGSWEEKEND

Datum : zaterdag 15 juni 10.00 uur tot
zondag 16 juni 16.00 uur
Plaats: Kampeerboerderij Erica te Vledder, nabij Fredericksoord

De organisatie van dit weekend gaat binnenkort de mooie bosrijke omgeving verkennen.
Het programma zal werderom uit voldoende training en ontspanning bestaan.
De totale kosten voor dit weekend zullen circa Fl 50,- per persoon bedragen.
In verband met de reservering en organisatie wordt een ieder die aan dit weekend wil deelnemen gevraagd zich te willen opgeven, met het betalen van een voorschot van Fl 25,- ,bij een van onderstaande personen:
Boele de Wind
Alie Seiffers
Grietje Waalkes
Rene Goossens

zwartZoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

'T PIEPKE 2,

LEEK

BLOKKER

LEEK

vertrouwd en voordelig

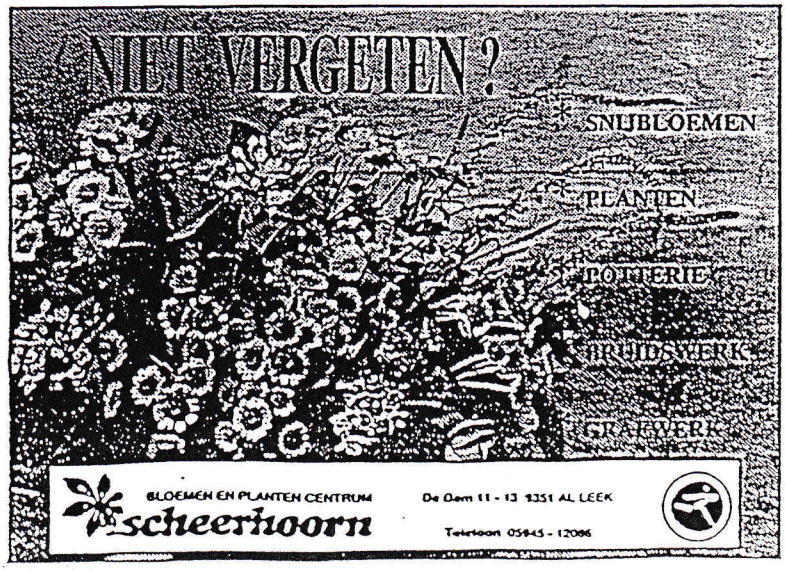
Leer veilig autorijden bij

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.

IN MEMORIAM TRIJNIE VAN DER VELDE

Medio december 1995 hoorden we, dat Trijnie plotseling ernstig ziek in het ziekenhuis opgenomen was. De eerste berichten waren niet echt duidelijk, maar erg verontrustend.
Voor Take, de familie, kennissen en vrienden brak een tijd aan van hoop en vrees.

In het ziekenhuis, zo hoorde ik van Take, heeft men alles op alles gezet om de ziekte te bestrijden. Het heeft evenwel niet mogen baten.
Op 3 januari 1996 is Trijnie van der Velde overleden.

Het verdriet is groot.

De crematie vond plaats op maandag 8 januari 1996 in Assen. Het grote aantal mensen, dat de crematie bijwoonde, gaf aan hoeveel familie, kennissen en vrienden afscheid wilden nemen van hun vriendin Trijnie van der Velde.
Namens de Loopgroep Nienoord sprak Anko de aanwezigen toe. Op een treffende en ontroerende manier vertelde hij over Trijnie en eindigde met:

"Voor al die heerlijke momenten, die we samen met haar hebben mogen beleven en waaraan we zulke fantastische herinneringen bewaren, zou ik willen zeggen: Trijnie bedankt!"

Voor Take is dit een verdrietige en moeilijke tijd.
Wij wensen Take ontzettend veel sterkte toe en we hopen, dat hij in de naaste toekomst weer lichtpuntjes aan de horizon zal weten te ontdekken.

Namens de redactie,
Jan de Jong

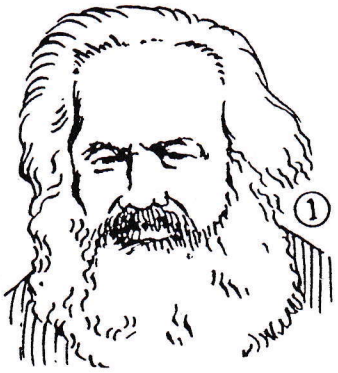
Graag wil ik iedereen hartelijk bedanken voor de belangstelling, bloemen en kaarten tijdens de korte ziekte en na het overlijden van Trijnie.
En ook Anko bedankt voor de mooie woorden tijdens de crematieplechtigheid.

Nogmaals mijn hartelijke dank.

Take.

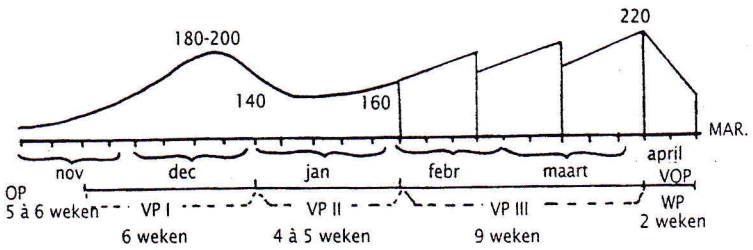
In de goede traditie van het opbouwen van kennis en inzicht bij deze het vervolg op het essay van Bob. Bob stelt na zijn indrukwekkend betoog dat luiheid een grotere bijdrage aan vooruitgang levert dan inspanning.
Op het allerlaagste niveau kan je daar de triviale bevestiging van geven: ook in de hardloopsport is de rust een essentieel onderdeel van de training.
Bob's betoog reikt natuurlijk verder. Het gaat om de intentie van de sporter in het bijzonder en de burger in het algemeen: steeds sneller, harder, beter, verder, hoger. In theorie is deze mens dan ook nooit tevreden; de prestatie van vandaag staat altijd in het teken van de prestatie van morgen. De prestatie van morgen moet beter zijn dan die van vandaag. De prestatie van vandaag is dus nooit goed. De mens schiet permanent tekort.

Bob noemt in zijn betoog zowel Oblomov, de sympathieke Russische luilak, als de bekende filosoof Kahn (?), maar slaat daarbij gemakshalve enkele andere historisch interessante figuren over. Die ga ik hier overigens ook niet in stelling brengen. Een haal ik er slechts aan. Iemand die Bob ook goed kent: Marx (niet bepaald een topsporter). Wel iemand die een krachtige filosofische methode koesterde: de dialectiek. De dialectiek houdt in dat een stelling (these) wordt gevolgd door een tegen-stelling (anti-these) en deze beide door een stelling die beide op een hoger niveau met elkaar verbindt: de synthese. De dialectiek toegepast op Bob's betoog leidt tot het volgende. Tegenover de stelling dat inspanning loont, zet Bob de tegenstelling dat luiheid meer loont.
Bob heeft volstrekt gelijk dat een eenzijdig toenemende inspanning niet tot een optimaal resultaat leidt. Naast de voorbeelden die hij noemt is op een veelheid van terreinen aan te tonen dat een geleidelijke, linaire progressie als gevolg van een constante inspanning nauwelijks voorkomt. De meeste ontwikkelingen gaan schoksgewijs. Vaak is er stagnatie, terugval, regressie. Dit fenomeen zie je in de ontwikkeling van de mens, van bedrijven, van de economie, van de wetenschap, van landen en ... van de sporter.
Toch overtuigt de tegenstelling - nl. dat luiheid op zich een progressieve kracht is - mij ook niet helemaal. Oblomov mag een sympathieke figuur zijn geweest, Rusland heeft het in alle opzichten niet goed gedaan. Kahn mag dan van mening zijn dat snel niet goed is, als je door een adder bent gebeten is enige haast geboden. In absolute zin leidt luiheid tot een stilstaand, vegetarisch bestaan, dat in tegenspraak is met de menselijke en maatschappelijke mogelijkheden. Ook ik kan hier een oosterse wijze citeren: 'de trekkracht van inertie en luiheid zal je meedogenloos omlaag sleuren; daarom moet je steeds waakzaam en actief blijven (Sai Baba, Leringen, 1992).



De conclusie (synthese) ligt voor de hand: geen inspanning zonder luiheid, geen luiheid zonder inspanning.
Deze gevolgtrekking heeft de lezer natuur-

lijk zelf ook al(lang) gemaakt. De werkelijke zoektocht is het ontdekken van de optimale verhouding - het optimum - tussen beide.
Gelukkig zijn er in deze al enige intelligente verkenningen gepleegd. Voor de geinteresseerde leek hierbij een model van de periodisering van de trainingsarbeid. Het model toont dat elk periode van inspanning wordt gevolgd door een periode van terugval, die weer wordt gevolgd door een periode van inspanning maar dan wel op een hoger niveau!



Deze grafiek laat echter alleen de verhouding tussen de fysieke inspanning en ontspanning zien.

Bob refereerde ook aan het aspect van intentie en motivatie. We moeten ook op zoek naar het omslagpunt van het menselijk tekort [frustatie], naar het menselijk genoeg(en) [acceptatie].
Dat omslagpunt ligt natuurlijk in de intentie van de activiteit. Veel meer moeten we - in onze termen - de training zien als een waarde op zich. De training niet alleen als een moment in de race naar betere prestaties, maar de training ook als een moment hier en nu; een bezigheid waarin je voelt hoe sterk je lijf is, waarin je ervaart hoe je 'eigenhandig' afstanden kunt afleggen, waarin je dicht bij de natuur staat.
Blijft allemaal wel erg vermoeiend.

Rob H.

TRAINING

Met ingang van de zomertijd beginnen de donderdagavond trainingen om 18.00 uur vanaf het parkeerterrein van Nienoord.

DE LEEKSTER LENTE LOOP

Bij deze Droaver vind je ook een poster van de Leekster Lente Loop. Hang deze thuis op of op het werk, of op een plaats waar hij duidelijk opvalt. Wanneer je daar ook wat strooifolders bij hangt, kunnen belangstellenden daar een exemplaar vanaf halen.
Heb je posters of folders nodig, meldt dat dan even en er wordt voor gezorgd.

UITSLAGEN

Jans Meyboom liep op 11 februari 1996 een halve marathon in Schoorl in 1 uur 31 minuten en nog wat seconden.

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

Maart roert zijn staart, en alles wat aan de lente doet denken lijkt nog ver weg. Maar ondanks de laatste resten sneeuw, de nog steeds aanwezige thermokleding, de nog volop snorrende houtkachel of cv, de drachtige schapen die nog niet willen lammeren, de rillingen bij het eerste contact met het bed, komt de LLL toch in zicht.
Als voorzitter zijnde van het clubje dat zich noemt "het bestuur van de stichting loopsport leek", heb je het in deze tijden niet altijd even makkelijk. Hierbij moet ik onmiddelijk aantekenen dat dit clubje uit prima mensen bestaat met zo langzamerhand heel wat ervaring.
Toch probeer je ondanks deze opeenhoping van capaciteiten, in de gaten te houden of alles volgens schema verloopt, doe je hier en daar een poging de pers van zinvolle informatie te voorzien en je hangt eens een poster hier en een aankondigingsbord daar. Verder probeer je vergaderingen te leiden zonder dat je taalgebruik tot teveel hilarische opmerkingen aanleiding geeft en verzeker je b.v. sponsors dat de enige mannier waarop zij op langere termijn kunnen blijven bestaan het geven van geld aan de LLL is.

Dit jaar wordt aan het tweede lustrum extra aandacht gegeven door o.a. de uitrijking (tegen een vergoeding van f 5,-) van T-shirts aan de deelnemers van de halve marathon of de recreatieloop, en mooie caps met opdruk voor de jeugd. Financieel zat dit aardig rond (tenzij het nog een paar weken blijft sneeuwen waardoor er meer mensen rond de kachel zitten dan rond het parcours). Tot je op het laatst nog eens aan de leverancier vraagt of het inclusief alle kosten is. Als de goede man dan antwoord dat dit helemaal klopt, herinnert hij zich een paar seconden later dat het natuurlijk wel exclusief btw is. Hopla, daar verschiet meneer de voorzitter van kleur en rekent hij snel uit dat we oppeens met een gat zitten van acht- tot negenhonderd gulden.
Verassingen zijn leuk voor de mens zeggen ze, maar dit viel in minder goede aarde. Gelukkig is onze trouwe sponsor "CARROSSERIEBEDRIJF VEENSTRA" (hier nog eens dik gedrukt vergeet niet je vele schade van de afgelopen winter hier telaten wegpoetsen) bereidt geweest aan een mooie constructie mee te werken waardoor de btw kosten ook weer weggepoetst zijn.

Rest me nog alle vrijwilligers van de afgelopen jaren nog eens te bedanken voor hun medewerking, waarbij ik hoop dat ze ook dit jaar weer willen meewerken (opgeven bij Anco!).
Mocht iemand zich geroepen voelen om mijn positie als voorzitter over te nemen (na vijf jaar trouwe dienst), dan ben je welkom in Boerakker!

"De voorzitter van de LLL'

10e

Leekster Lente Loop

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK

TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246

DE WAAG

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 6
9745CP HOOGKERK
TEL: (050)565982
Landbouw-werktuigen-handel

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

sportcentrum
ALEX STAAL

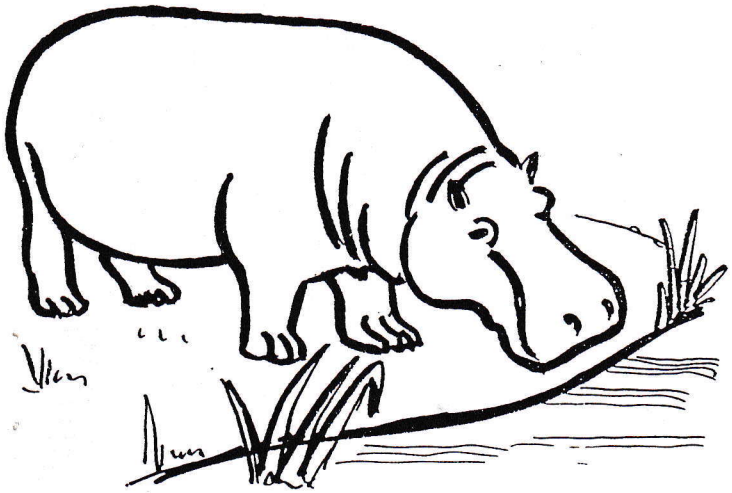
De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

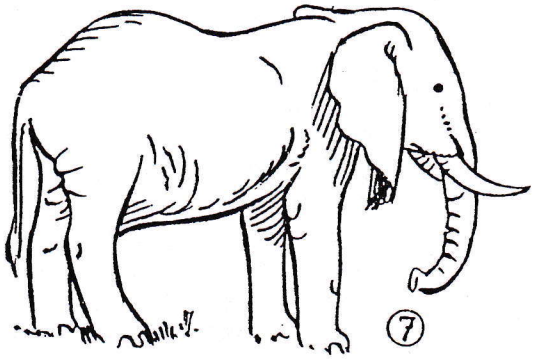
SPORT POINT

WIE KOMT ER NAAR KENIA ? JA, IK

Kiptanui, Kiplagat, Kiprono zijn namen die in de hardloopwereld bekend in de oren klinken. Is dat toeval die kips waarmee deze namen beginnen ? Op 28 april 1995, op een feestje in het Brabantse Wijbosch, kwamen de volgende woorden tersprake: "wie zin heeft een keer naar Kenia te komen, die is van harte welkom ". Na 1 minuut was het bijna zeker en na 1 week helemaal : Ja, ik.
Inmiddels ben ik terug uit Kenia waar ik geprobeerd heb me onder de bevolking te begeven. In een stad als Nairobi (en vooral ook in toeristische steden als Mombasa) is dat tot op zekere hoogte nog wel te verwezelijken maar in zo'n dorpjes als Kaiomi en Kaikat (probeer ze maar niet op de kaart te zoeken) zijn niet de Kenianen, antilope, zebra en lemen hutten de bezienswaardigheid maar ben ik, blanke, het. In rural area's you're a walking wallet is me verteld en ik vind het een veelzeggende zin waarin ook veel waarheid zit.
In 1963 werd Kenia onafhankelijk en moesten alle Engelsen Kenia verlaten waardoor alleen de oudere bevolking (en die is daar niet zo talrijk als hier) nog een beetje vertrouwd is met de blanken. Ik heb meerdere malen meegemaakt dat kinderen begonnen te huilen als ze mij zagen (laat ik hopen dat het kwam door mijn blanke huid), hard voor mij wegrenden of mijn huid en haren begonnen te betasten.
Even voor de goede orde: In kilometers zijn de afstanden daar gelijk aan hier maar in tijd en frequentie van reizen gerekend is het misschien wel 5 keer zo ver. Vertrektijden van een bus van een Nederlandse bushalte zijn b.v. 7.04; 7.29; 8.04; 8.29; enz. In Kenia is dat veel eenvoudiger:.....als hij vol is.....
Liften kan natuurlijk ook:.....kan wel even duren.....
Het Engels wordt door veel volwassenen in redelijke mate beheerst (schoolfee of the primaryschool is free). Het Kiswahili (de taal die door de bevolking van een aantal Oost afrikaanse landen wordt gesproken) wordt vaak ook zeer goed beheerst maar in mijn ogen vinden de Kenianen het prettigst als ze in hun stamtaal kunnen praten. Kenia wordt bewoond door circa 40 stammen.
Zo is de Nandi-tribe een sub-tribe van de Kalandi-tribe en ze leven rond de Nandi hills, een hoger liggend gebied in de buurt van Eldoret. In Kenia wordt een naam opgebouwd uit een roepnaam, een naam waaruit blijkt wanneer de persoon geboren is en een familienaam. Waarschijnlijk geldt het voor alle stammen maar die tweede naam wordt uitgedrukt in de stamtaal en aangezien vele goede hardlopers uit de buurt van de Nandi-hills komen en daar kip geboren betekent is het vanzelfsprekend dat wij namen hier horen als Kiplagat, Kiprono en Kiptanui (geboren resp. in de avond, in de droge tijd en in de nacht).
Deze lopers zijn vaak nog trotser op hun stam dan op Kenia en daardoor gebruiken ze maar al te graag in den vreemden de naam gegeven door hun stam.

Rene Goossens
Volgende Droaver: Trainen en politiek in Kenia





CLUBRECORDS

Elk jaar proberen we op de jaarvergadering de mensen die een nieuw clubrecord hebben gelopen in het zonnetje te zetten. Wat zijn de spelregels die hiervoor gelden en hoe scherp staan deze records?
Voor deze records kom je alleen in aanmerking wanneer je gelopen tijden hebt doorgegeven voor publikatie in de Droaver.
Wanneer een gelopen afstand b.v. 10,2 km was, dan is deze tijd omgerekend naar 10 km.
De tot nu toe behaalde records zijn:

100 km	Hans Top	7.45.42	1990	Winschoten
Hele marathon:				
heren	Rene Karreman	2.36.14	1994	Klazienaveen
2.38.00	1990			
	Peter Schippers	2.42.15	1992	Rotterdam
	Jan Hovinga	2.46.31	1994	Rotterdam
40+	Hendrik v.Wijk	2.47.05	1994	
	Harm Pops	2.56.53	1991	
	Jan de Jong	2.59.54	1991	
	Peter Hondebrink	3.00.00	1994	Berlijn
50+	Jans Meijboom	2.55.56	1990	
	Sake Bergsma	3.00.17	1992	Eindhoven
Dames	Alie Sijffers	3.26.03	1994	Berlijn
	Kea de Boer	3.50.00	1994	Berlijn
30 km:				
heren 40+	Jan de Jong	2.01.21	1993	
	Harm Pops	2.02.55	1993	
	Hans v.Leeuwen	2.03.30	1993	
50+	Sake Bergsma	2.03.42	1993	
Halve marathon:				
heren sen	Gjalt Terpstra	1.09.06	1993	Leek
	Hans Top	1.09.30	1993	Groningen
	Ronald Nihot	1.11.32	1992	
	Rene Karreman	1.12.01	1994	
	Diemer Top	1.15.34	1993	Leek
	Jan Hovinga	1.14.53	1994	
	Henk Bouwland	1.15.13	1995	Meppel
	Peter Schipper	1.15.54	1991	
40+	Hendrik v. Wijk	1.18.45	1994	Leek
	Jan de Jong	1.18.48	1992	Menaldum
	Harm Pops	1.20.33	1993	Leek
	Jan de Jong	1.21.11	1993	Leek
	Boele de Wind	1.21.35	1990	
	Harm Pops	1.22.45	1991	
50+	Jans Meijboom	1.23.53	1990	
	Sake Bergsma	1.24.15	1991	
	Geert v.d. Broek	1.32.15	1991	

Ronald Nihot

STRIJKEN, KNEDEN EN KLOPPEN ROND DE NAVEL

Voor iedereen die wel wat energie kan gebruiken.

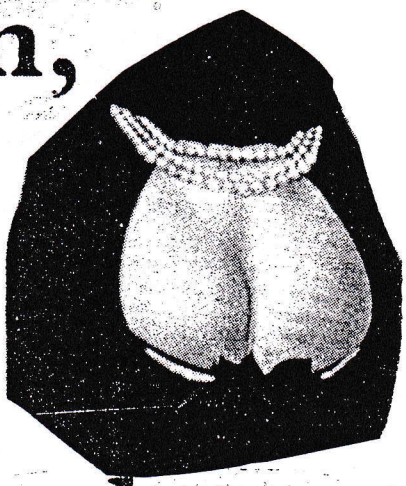
LANGER LOPEN BIJ STEKEN IN DE ZIJ! UITSTEKENDE REMEDIE

70-JARIGE DOET NAUWELIJKS ONDER VOOR DERTIGER

Fraaie records

60+	Wim Lighthart	1.59.00	1992	
dames sen.	Alie Seiffers	1.35.39	1994	
	Jellie Land	1.35.48	1994	
	Kea de Boer	1.40.56	1994	
	Grietje Waalkes	2.00.00	1993	Leek
	Marga Schepel	2.00.12	1993	Leek
dames 50+	Aaltje Kiestra	2.03.35	1993	Leek
10 EM				
heren sen.	Hans Top	53.21	1992	Steenwijk
	Peter Hondebrink	1.04.11	1993	Leeuwarden
	Jan de Jong	1.06.41	1994	
40+	Hans v Leeuwen	1.02.21	1993	
	Harm Pops	1.03.01	1993	Leeuwarden
	Chris Lauxen	1.05.12	1993	Leeuwarden
	Anko Odding	1.08.05	1993	Leeuwarden
50+	Geert v.d. Broek	1.21.03	1993	
60+	Wim Lighthart	1.30.00	1993	
10 km				
heren sen.	Hans Top	31.54	1993	
	Ronald Nihot	32.16	1991	Joure
	Gjalt Terpstra	32.17	1993	
	Rene Karreman	33.34	1995	Zuidlaren
	Jan Hovinga	33.54	1993	
40+	Boele de Wind	35.01	1990	de Wilp
	Peter Schippers	35.37	1990	ter Apel
	Henk Redeker	36.30	1993	
	Jan de Jong	36.33	1993	
50+	Sake Bergsma	38.31	1991	
	Jans Meijboom	38.42	1992	
	Ad v. Es	42.55	1991	
60+	Wim Lighthart	52.00	1990	Groningen
Dames sen.	Jellie Land	41.33	1991	
	Alie Seiffers	44.02	1992	Roden
	Kea de Boer	46.52	1995	Zuidlaren
	Pietsje v.d.Veen	49.28	1995	Zuidlaren
	Trijnie v.d.velde	52.39	1991	
5 km.				
heren sen.	Hans Top	15.51	1992	Groningen

Niet alleen volgen,



ook vooroplopen

EEN SPAANSE LOOPERVARING.....

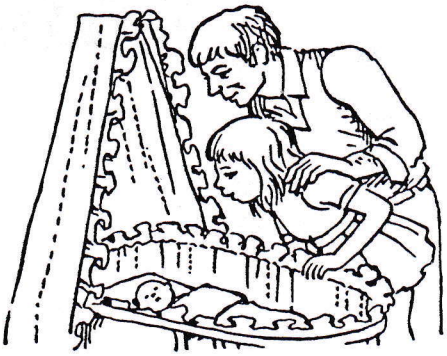
Met de HV 707 vertrok ik zaterdag 17 februari j.l. naar het Zuidspaanse Malaga, met als eindbestemming het appartement van mijn ouders in het plaatsje Fuengirola.
Zondagsmorgens stond ik om half negen in korte broek en t-shirt klaar voor m'n eerste training.
Een boulevard van zo'n 10 km lang, de zon en de zee maken dit tot een perfekte trainingsomgeving. Het blijkt al gauw , dat ik niet de enige ben , die daar zo over denkt.
Een wat oudere dame, komt mij in een sukkeldraf tegemoet. Achter haar verschijnt een stevig voortstappend echtpaar, beiden in een blauw joggingpak (met een witte streep over de borst).
Opeens voetstappen achter mij (Boele ?????), in een aardig tempo wordt ik gepasseeerd.
"Een echte hardloper " is m'n conclusie. Gedurende veertien dagen zag ik hem inderdaad meestal 2 keer per dag voorbij komen.
Na drie kwartier vindt ik het genoeg voor de eerste dag. Het vooruitzicht van vers stokbrood, het balkon met uitzicht op zee en de boulevard en de zon , maken dat deze drie kwartier gedurene mijn hele verblijf de maximale trainingstijd is gebleven.
Genietend op het balkon in een luie stoel, kom je tot de conclusie dat er ontzettend veel mensen gedurende zo'n dag bezig zijn met....., ja zeg het maar eens..... hun uithoudingsvermogen, een beter figuur, het uitstellen van het ouder worden ????????
Grootte, kleine, dikke, dunne, oude en heel oud trekken ze gedurende zo'n dag aan je voorbij.
Na een week ken ik hen en zij mij waarschijnlijk bijna allemaal. Van grote afstand zie ik de 2 blauwe joggingpakken met streep al weer aankomen. Even komt de hand omhoog.
Na 10 dagen mis ik ze opeens, de 2 witte strepen. Ja overal komt een einde aan !!
Velen komen aan met goede voornemens om gedurende zo'n vakantie ook eens aktief te zijn.
Een week na mij kwamen Geert en mijn zwager met van die goede plannen.
Geert heeft met mij steeds de drie kwartier volbracht. Mijn zwager heb ik een keer gedurende, ruim gerekend, een half uur zien hardlopen. En dan liggen er op het strand nog een aantal mensen, die hun loopschoenen in de koffer hebben gedaan maar niet verder komen dan hun strandstoel. Dus dan toch maar een beetje tevreden zijn over te weinig gelopen kilometers?
Vanaf 2 maart werden Geert en ik waarschijnlijk door een aantal "boulevardlopers" gemist.
Viva Espana,

Alie.

VERJAARDAGEN

01-03 Jan Hovinga
08-03 Ad van Es
13-03 Harrie Kuipers
19-03 Hans van Leeuwen
22-03 Arend van der Meulen
25-03 Geert van der Broek

03-04 Jellie Land
13-04 Henk Bouwland
20-04 Rob Amesz
24-04 Jan van der Kaap
26-04 Siep Schepel



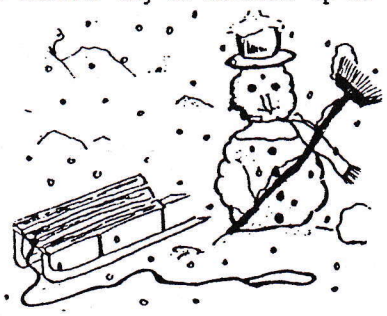
SNEEUW

Het was weer eens een winter. De wind was hard, de temperatuur was laag, de grond was glad. Als gevolg daarvan waren we voor even verlost van de uitputtende intervaltrainingen en de opzwepende heuveltrainingen.
Daarvoor in de plaats sleurde Boele ons tijdens lange duurlopen door de provincie. En Boele zou Boele niet zijn als dat zou blijven bij eenvoudige, overzichtelijke loopjes. Nee, de laatste weken

- hebben we plekken betreden waar de afgelopen drie eeuwen geen levend wezen een voet heeft gezet (Norg)
- zijn we met de voeten haaks in de schoenen dwars over akkers met bevroren voren gehobbeld (Norg)
- hebben we glibberend en glijdend bevroren vennen overgestoken (Norg en Zuurse duinen)
- zagen we drie reeen met een benijdenswaardige snelheid over de akkers scheren (Zuurse duinen)
- hebben we met de tong op de hielen tot onze knieen door de sneeuw geploeterd (Steenbergen)
- genoten we van een sprookjesachtig Bakkeveen.

En in zo'n winters beeld past een winterse wedstrijd: de midwinter(mini)-marathon in Apeldoorn. Weliswaar met een twijfelachtige voorbereiding (een uit de hand gelopen afscheidsfeestje van een collega), maar toch de 18.6 km in 1.15 (netto).
Dankzij de voren en vennen?
En terwijl iedereen al uitkeek naar een naderende lente kregen we nog een fikse winterstaart te verwerken; in de restanten van dit staartje liep ik met Jan H. op de laatste dag in februari op de bugelpiste van Coendersborg.

Rob H.



LOPEN IN DE WINTER VAN 1995/1996

Er is de afgelopen periode weer wat afgemopperd over het weer! Insiders zeggen dat dit een uiterst Nederlandse eigenschap is. Ik weet dat niet, maar wat wel opvalt, is dat de regelmatig lopende loper zich niet bezig houdt met deze eigenschap. Eigenlijk is de echte loper te herkennen aan het genieten van alle seizoenen en alle weertypen.

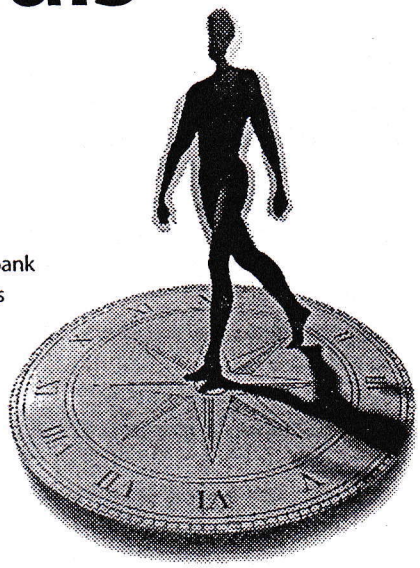
Wat mij betreft krijgt deze winter het etiket "fantastisch!".
Wat te denken van een lange duurloop op zondagmorgen met de loopgroep vanaf Roden door de natuur, waar op sommige plekken een laag sneeuw ligt van bijna een meter. Na anderhalf uur lopen opeens verplicht 300 meter knieheffen door de sneeuw. Boele absoluut in zijn element.
Een andere zondagmorgen een loop in de omgeving van Norg. De opkomst was klein vanwege de ijzel, maar de loop was echt heel mooi.

Op maandagmiddag trainen we al jaren van 5 tot 6 uur met een kleine maar gezellige groep. De laatste paar weken konden via het Leekster Hoofddiep (op het ijs) naar het Leeksternmeer lopen. Daar aangekomen konden we genieten van een soort poollandschap met rood ondergaande zon. Zonder nu echt sentimenteel te worden zou ik willen opmerken dat dit soort beelden mij veel plezier gaven in het hardlopen in de nu bijna afgelopen winter.
Geen gezeur dus meer over het weer!

En nu weer op naar het volgende seizoen "De Lente". Een jaargetijde, waar veel mensen weer naar uitkijken. De eerste echte warme zonnestralen op je lijf; de bomen weer in bloei en niet te vergeten de voorjaarsmarathons in binnen- en buitenland.
Geniet ervan!

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

Volautomatische Wasstraat

BK

Pompstation

Bij BIM betekent service nog iets meer!

Autowasstraat en Tankstation

HENK FOPPE
Industriepark 4 - LEEK
Telefoon 05945-17772
Altijd gratis spaarzegels
Elektronisch betalen

Leek Centrum

Euroweg

Hotel

BIM

TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

* Nieuwbouw
* Verbouw
* Onderhoud
* Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

SPORT SCORE

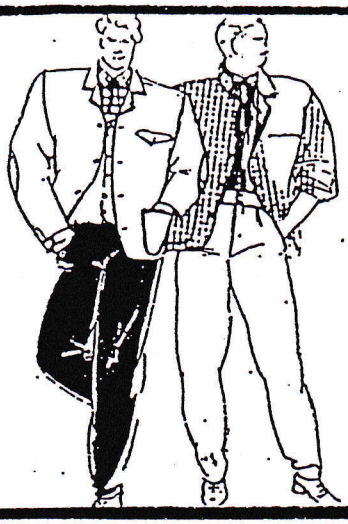
LEEK/RODEN

Speel op zeker met Sportscore

TRAININGSCHEMA

In de komende periode gaan we ons wat meer richten op het snellere werk. De duurloop blijft wel in ons schema, maar dan midweeks of op zaterdagochtend met Jan Hovinga.
Als het op een zondagmorgen heel slecht weer is, gaan we uitwijken naar een zaaltraining in Sintmaheerd met toestemming van Peter Hondebrink. We verzamelen ons wel altijd op de parkeerplaats.

DATUM	SCHEMA
10-03	Nienoord 200m-400m-800m, p zelfde afstand, s.p. ronde 4km uitlopen (3x herhalen).
14-03	5x100m, p 100m, 5x200m, p 200m, 5x300m, p 300m, 1x2km.
17-03	Nienoord testloopjes 1x400m, 1x1000m, 1x1500m, p volledig herstel + duurloop ± 45 min.
21-03	1x100 - 300 - 600m, p 1 min. s.p. 5 min. (3x herhalen).
24-03	2 groepen: groep 1 tempo duurloop 14km, groep 2 herstelloop 12km.
28-03	3x100m, p 100m, 2x200m, p 200m, 1x1km, 1x1½km, 1x2km, p 3 min.
31-03	Training Coendersborg verzamelen bij de kerk.
04-04	Coopertest 12 min. parcour Nienoord (09-05 herhaling).
07-04	Training Suurse duinen crossloop 30 min.
11-04	Tempo duurloop 5km.
14-04	Nienoord 12x400m, p 200m + een duurloopje.
18-04	100m t/m 500m, p 100m, s.p. 5 min. (3x herhalen).
21-04	Lange duurloop 2 uur, hierin 4x10 min.
25-04	3x10 min. climax lopen p 10 min.
28-04	3x300m, p 100m (5x herhalen) + een duurloopje.
02-05	10x500m, p 500m.
05-05	Training in Bakkeveen.
09-05	Herhaling coopertest (zie 04-04)
12-05	Nienoord 4x12 min. verschillende vormen.
16-05	15 min. inlopen, 15x1 min. tempo, p 1 min., 15 min. uitlopen.
19-05	Nienoord 100m t/m 500m, p gelijk, 5x1000m.
23-05	Vanaf 1000m t/m 100m, p t/m 500m 3 min. rest 2 min.
26-05	Training Roderbos.
30-05	4x1500m.
02-06	Training in Norg.



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"

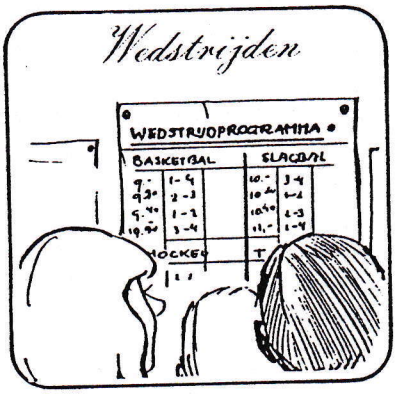
DE DAM 27 - 9351 AL LEEK
TELEFOON 05945-16464

ONGEWOON GOED
BUITENGEWOON GEZELLIG

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

's maandags gesloten.

WEDSTRIJDAGENDA MAART EN APRIL 1996



Datum	naam loop	plaats	tijd	afstand in km
02-03	Indoor	Steenwijk		
02-03	Koopmansmeelloop	Leeuwarden		
03-03	NK Veldloop	Tilburg		
09-03	Lenteloop	Haren		
09-03	Bloembollenloop	Stadskanaal		
09-03	Sluisvierl	Emmen	13.45	5-8-10-21.1
10-03	Merenloop	Grouw		
16-03	Mazda-lenteloop	Emmen	14.00	2-4-10
16-03	Tijdloop	Dokkum		
17-03	Stadsparkloop	Groningen		
23-03	L.L.L.	Leek	14.40	4.2 t/m 21.1
24-03	Wijmbrits	Sneek		
24-03	City P City	Den Haag	12.00	10.5-21.1
30-03	SNSstadpark	Veendam		20
30-03	Uurloop	Drachten		
06-04	Natuurloop	Siddeburen		
08-04	Klap tot Klap	Stadskanaal	15.00	10
13-04	SNS natuurloop	Siddeburen	14.00	6-10-21.1-30
14-04	SNSloop	Groningen	14.00	5.3 t/m 21.1
20-04	Halve mar.	Leeuwarden		
28-04	SNS loop	Winschoten		15-21.1
28-04	Marathon	Rotterdam		
30-04	Oranjeloop	Meppel		
30-04	Oranjeloop	Groningen		
30-04	Oranjeloop	Norg		
30-04	Koninginneloop	Klazienaveen	13.30	5-10

WEDSTRIJD GELOPEN?

Lever dan even een strookje in!

Naam :.....

Wedstrijd te :..... Datum : .....199...

Afstand :..... tijd : .....

(inleveren bij Anko Odding J.P.Santeeweg 86 of op de training)

Hotels
Holland International / FAST heeft na jarenlange ervaring met deze marathon-reizen enkele hotels geselekteerd in het centrum van Manhattan die zich op loopafstand van de finish bevinden.

Hotel Ameritania
Gelegen op Broadway ten hoogte van de 54e straat. Een uitstekend midden-klasse hotel met kamers voorzien van airco, badkamer, t.v., radio en telefoon.

Hotel Comfort Inn
Comfortabel toeristenklasse hotel, op de 35e straat, op loopafstand van de Madison Square Garden, Empire State Building en het theaterdistrict. De kamers zijn voorzien van alle moderne faciliteiten.

Hotel Milford Plaza
Dit 1e klasse hotel ligt op de hoek van de 8th Avenue en de 45e straat te midden van de Broadway theaters. De kamers zijn smaakvol ingericht voorzien van alle moderne faciliteiten.

Holiday Inn Crowne Plaza
Dit topklasse hotel is het centrale hotel voor deze FAST/ Holland International reis. Gelegen aan Broadway ter hoogte van de 49ste straat, dus werkelijk in het kloppend hart van Manhattan. Dit fantastische hotel is uitgerust met het beste fitness centre van Manhattan. Het gezamenlijke ontbijt na de 'Friendship Run' en de 'Fun-after-the-run' party worden hier gehouden.

Reissommen NEW YORK CITY MARATHON bij vertrek op 30 of 31 okt. 1996

Basis: 6 dgn/	1 p.k.		2 p.k.		3 p.k.		4 p.k.	
4 ntn	Basis	Verl.p.n.	Basis	Verl.p.n.	Basis	Verl.p.n.	Basis	Verl.p.n.
Ameritania/ Comfort Inn	2495	250	1995	130	1890	100	1830	85
Milford Plaza	2500	250	2005	130	1920	110	1815	80
Holiday Inn Crowne Plaza	3130	480	2370	255	2115	185	1995	105

Toeslag loperspakket: fl. 295,-
Prijzen excl. luchthavenbelasting: fl. 70,-

De 6-daagse reis komt op f 2580,00
De 8-daagse reis naar New York kost f 2785,00

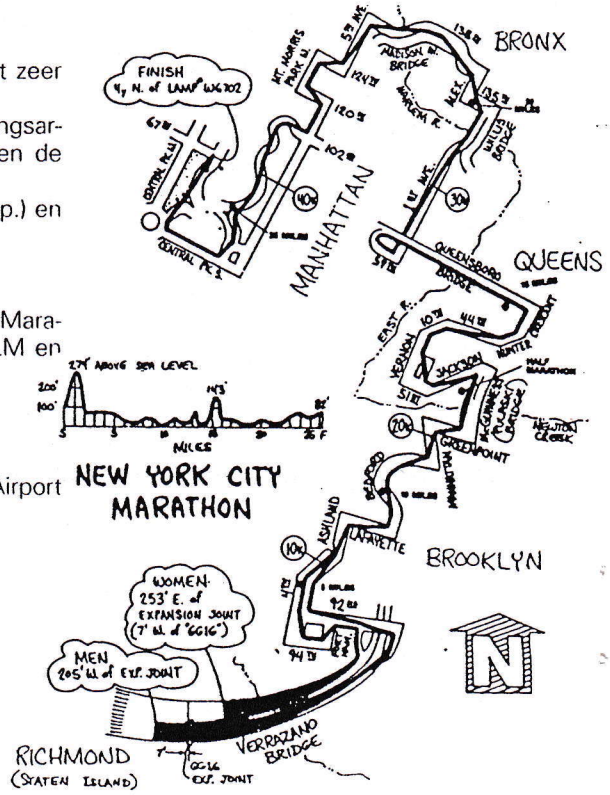
Extra informatie
- Op 1 en 2 november organiseren wij een speciale stads-excursie door het zeer indrukwekkende Manhattan. Kosten bij reservering vóóraf: *f* 45,- p.p.
- Mogelijkheid tot verlengen: Holland International heeft een aantal verlengingsarrangementen samengesteld met bestemmingen naar Californie, Florida en de Niagara Watervallen. Meer informatie op aanvraag.
- Supporters kunnen deelnemen aan de 'Friendship Run' (kosten: $ 10.00 p.p.) en de 'Pasta Party' op zaterdagavond;

Inclusief
Bij onze toch al aantrekkelijk geprijsde arrangementen naar de New York City Marathon is bovendien veel inbegrepen. Behalve de rechtstreekse vlucht met KLM en de gunstig gelegen hotels bieden wij het volgende:

- Voorlichtingsbijeenkomst enkele weken vooraf aan de marathon;
- Speciale KLM - incheckbalie op Schiphol Airport;
- U vliegt met de gunstige middagvlucht met als aankomsttijd op Kennedy Airport om 17.00 uur (lokale tijd);
- Transfer vliegveld - hotel v.v.;
- Vervoer van supporters naar het Holland Punt;
- Een uitgebreid en overheerlijk ontbijt na de 'Friendship run';
- Deelname aan de 'Fun after the run party' en verloting;
- Spreekuren reis-, looptechnische en medische begeleiding;
- Eigen fotograaf aanwezig.

FAST
FLYING ATHLETES SPORT TRAVEL

3 NOVEMBER 1996
NEW YORK CITY MARATHON



HOLLAND INTERNATIONAL
Speciale Reizen

Willen degenen, die belangstelling hebben zo spoedig mogelijk kontakt opnemen met Grietje of Alie.

New York City '96

PER KLM

6-DAAGSE VLIEGREIS NAAR NEW YORK CITY - NAAR DE BEROEMDE NEW YORK CITY MARATHON

Vertrek donderdag 31 oktober 1996

1e dag - donderdag 31 oktober 1996. Per vliegtuig van Amsterdam naar New York. Na aankomst transfer van het vliegveld naar het hotel van uw keuze (keuze uit 4 hotels, zie korte omschrijving op pagina 2 en 3). 4 nachten verblijf in het hotel.

2e dag - vrijdag 1 november 1996: vandaag bent u in de gelegenheid om uw startbewijs op te halen en verdere voorbereidingen voor de Marathonloop te treffen. Uiteraard kunt u ook New York verkennen. Al om 08.00 uur vertrekt onze 6 uur durende ontdekkingstocht door Manhattan met een bezoek aan alle hoogtepunten. Onder deskundige Nederlands sprekende reisleiding maakt u kennis met alle facetten van deze levende metropool (zie kader op deze pagina). Vanaf 14.00 uur heeft u de tijd uw startbewijs op te halen.

3e dag - zaterdag 2 november 1996: de dag begint al met een geweldig spektakel. U loopt de breakfastloop, aangeboden door het stadsbestuur van New York.

4e dag - zondag 3 november 1996: de grote dag - vroeg uit de veren want vandaag loopt u de Marathon van New York.

5e dag - maandag 4 november 1996: gelegenheid om New York nog beter te leren kennen. In de loop van de middag transfer van het hotel naar het vliegveld en vervolgend vlucht New York - Amsterdam.

6e dag - dinsdag 5 november 1996: aankomst te Amsterdam Schiphol in de loop van de morgen.

IN DE REISSOM IS BEGREPEN:

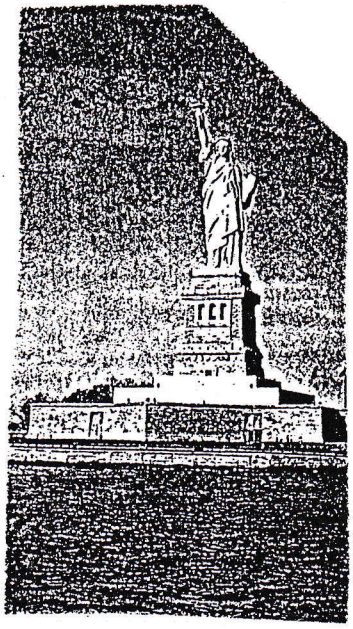
- de vliegreis Amsterdam-New York v.v.
- transfer van vliegveld naar het hotel v.v.
- 4 nachten verblijf in het hotel van uw keuze op basis van logies, incl. lokale belastingen
- gegarandeerde inschrijving voor de New York Marathon. Voor de supporters een stadstour door New York
- busvervoer naar startpunt vanaf diverse opstappunten
- uitslagen magazin
- bagageservice in het hotel (1 koffer per persoon)
- deskundige sportieve begeleiding

NIET IN DE REISSOM IS BEGREPEN:

- de maaltijden, t.w. ontbijt, lunch en diner
- uitgaven van persoonlijke aard zoals tafeldranken, excursies, fooien, souvenirs etc.
- reisbagage-, ongevallen- en ziektekosten-verzekering NLG 27,- /
- annuleringskostenverzekering incl. sportblessure 5,5% van de reissom
- Assurantiebelasting 7% van de annuleringsverzekering
- poliskosten NLG 7,50 per polis
- Luchthavenbelasting NLG 67,-

unigarant

VISA



KLM

HOLLAND INTERNATIONAL
Speciale Reizen

adidas

RUNNER'S WORLD

PER UNITED AIRLINES

PER KLM

8-DAAGSE VLIEGREIS NAAR NEW YORK CITY - NAAR DE BEROEMDE NEW YORK CITY MARATHON

Vertrek op donderdag 31 oktober 1996

1e dag: donderdag 31 oktober 1996
vlucht Amsterdam-New York

1e t/m 7e dag: na aankomst transfer van het vliegveld naar uw hotel. 6 nachten verblijf in het hotel van uw keuze. (Keuze uit 4 hotels, zie korte omschrijving in dit blad). Gedurende uw verblijf heeft u de gelegenheid om New York te verkennen. Bij de reisbescheiden ontvangt u tips over wat u zoal kunt ondernemen.

2e dag - vrijdag 1 november 1996:
vandaag bent u in de gelegenheid om uw startbewijs op te halen en verdere voorbereidingen voor de Marathonloop te treffen. Uiteraard kunt u ook New York verkennen. Al om 08.00 uur vertrekt onze 6 uur durende ontdekkingstocht door Manhattan met een bezoek aan alle hoogtepunten. Onder deskundige Nederlands sprekende reisleiding maakt u kennis met alle facetten van deze levende metropool (zie kader op deze pagina). Vanaf 14.00 uur heeft u de tijd uw startbewijs op te halen.

3e dag - zaterdag 2 november 1996: vroeg uit de veren, want om 08.00 uur loopt u de breakfastloop aangeboden door het stadsbestuur van New York.

4e - zondag 3 november 1996: de grote dag: vroeg uit de veren want vandaag loop u de Marathon van New York.

5e - maandag 4 november 1996:
gelegenheid om New York te verkennen.

6e dag - dinsdag 5 november 1996: gelegenheid om New York te verkennen.

7e dag - woensdag 6 november 1996: in de middag transfer van het hotel naar het vliegveld en aansluitend per vliegtuig van New York naar Amsterdam. .

8e dag - donderdag 7 november 1996: aankomst te Amsterdam Schiphol in de loop van de morgen.

IN DE REISSOM IS BEGREPEN:

- de vliegreis Amsterdam-New York v.v.
- transfer van het vliegveld naar het hotel v.v.
- 6 nachten verblijf in het hotel van uw keuze op basis van logies, inkl. lokale belastingen
- gegarandeerde inschrijving voor de New York Marathon. Voor de supporters een stadstour door New York
- busvervoer naar het startpunt vanaf de diverse opstappunten
- uitslagen magazin
- bagageservice in het hotel (1 koffer per persoon)
- deskundige - sportieve begeleiding

NIET IN DE REISSOM IS BEGREPEN:

- de maaltijden t.w. ontbijt, lunch en diner
- uitgaven van persoonlijke aard zoals tafeldranken, excursies, fooien, souvenirs etc.
- reisbagage-, ongevallen- en ziektekosten-verzekering NLG 36,-
- annuleringskostenverzekering inklusief sportblessure 5,5% van de reissom
- poliskosten NLG 7,50 per polis
- Assurantiebelasting 7% van de annuleringsverzekering
- luchthavenbelastingen: indien U vliegt per:
  United Airlines : NLG 67,-
  KLM/Northwest Airlines : NLG 49,-

jan doets america tours

De 6-daagse reis komt totaal op f 2063,80
Supporters hebben f 125.00 korting
(Alle prijzen zijn exclusief maaltijden)
De 8-daagse reis kost f 2215,00

DEPRESSIE EN SPORT

Gemodificeerd naar de patiëntenfolder van het NISG.
Els Stolk, bondsarts KNAU. Januari 1996

INLEIDING

Depressieve klachten komen vaak voor in onze westerse maatschappij. Als iemand depressieve klachten heeft, bemoeilijkt dat het dagelijks functioneren en heeft dat veelal een negatieve invloed op de lichamelijke gezondheid. Van oudsher wordt voor de behandeling van depressie veelal geneesmiddelen en psychotherapie voorgeschreven. Tegenwoordig wordt voor diegenen met een zwaardere depressie ook gebruik gemaakt van behandelingsprogramma's waarin bewegingsactivering centraal staat en krijgen personen met een lichtere depressie het advies om te gaan sporten. Uit de ervaring die de afgelopen jaren is opgedaan, blijkt dat depressieve klachten verminderen door regelmatige lichamelijke inspanning, mits aan de voorwaarden die hieronder besproken worden, wordt voldaan.

WAT IS EEN DEPRESSIE?

Niet ieder 'down'-gevoel wordt tot de depressieve stoornissen gerekend. Een depressie betekent méér dan zich tijdelijk neerslachtig voelen. Er is in de meeste gevallen sprake van een veelheid aan verschijnselen, waarvan de sombere stemming vaak de belangrijkste is. Men voelt zich lusteloos en leidt veelal aan slaapstoornissen. Het nemen van initiatief vermindert en prestaties op allerlei gebied lopen terug. Bij iemand die een depressie heeft veroorzaakt dit schuldgevoelens. Naast deze psychische klachten treden ook lichamelijke klachten op. Spierpijn door gespannenheid, in de nek optrekkende hoofdpijn, buikpijn, beverigheid en ook treedt soms hyperventilatie op in combinatie met angst- of paniekaanvallen. Over het geheel genomen is het denken, voelen, willen en bewegen traag en/of verstoord. Door de verscheidenheid aan klachten kan de primaire klacht, de sombere stemming, lange tijd niet onderkend worden.
De oorzaak van het ontstaan van een depressie is nog steeds niet duidelijk. Deze kan gezocht worden in bepaalde lichamelijke (hormonale) of juist psychosociale factoren. Een scheiding tussen deze factoren is nog niet goed aan te brengen.

DEPRESSIE EN SPORT

Naast de gebruikelijke behandelingen wordt sinds enkele jaren sport of bewegen beschouwd als aanvullende therapievorm. Alhoewel het moeilijk is om stemming en welbevinden te meten, zijn bij milde vormen van depressie meerdere positieve ervaringen opgedaan. Dit geldt zowel voor de psychische als de lichamelijke klachten. Een goede gezondheid is geen garantie dat men niet depressief zal worden. Wel kan een goede gezondheid er bijvoorbeeld toe bijdragen dat de zwaarte of duur van de depressie vermindert. Daarnaast stelt een goede lichamelijke gezondheid en conditie diegene die door een depressie wordt getroffen, beter in staat om hiermee om te gaan.

VOORDELEN VAN SPORT

Maar sporten heeft nog meer voordelen ! Door de lichamelijke inspanning kunnen de spieren zich ontspannen. Tijdens het sporten leert "de patiënt" de reacties van het lichaam (weer) kennen en vertrouwen. Na verloop van tijd kan hij zijn grenzen verleggen en wordt het zelfvertrouwen weer groter. De angst voor tegenslagen en mislukkingen neemt af. Door het gevoel van welbevinden is de desbetreffende persoon weer beter opgewassen tegen de dagelijkse bezigheden. Tevens werkt sport stemmingsverbeterend. Zeker bij mensen met depressieve klachten kan het beoefenen van een sport een positieve invloed op het stemmingsniveau hebben. Daardoor kan de vicieuze cirkel waarin hij of zij zich bevindt worden doorbroken. Ze ontdekken een gevoel van onafhankelijkheid. Daarnaast heeft sport ook een duidelijke recreatieve functie, waaraan men veel plezier kan te beleven.

EVENTUELE PROBLEMEN BIJ SPORTBEOEFENING

Te hard van stapel lopen bij het sporten kan echter een negatief effect hebben; lichamelijke uitputting kan de gevoelens van neerslachtigheid of agressiviteit versterken. Met name jeugdigen dienen hiermee rekening te houden. Als deze beginnende sporters teveel van zichzelf eisen is de kans groot dat blessures optreden. Ook negatieve gevoelens kunnen ertoe leiden dat men geheel van het sporten afziet. Daarmee wordt een kans vergooid op het gezonder 'in het vel' zitten. Beter is het dus om rustig de conditie op te bouwen.

Welke voorzorgsmaatregelen moeten er in acht worden genomen om problemen te voorkomen? Allereerst moet natuurlijk een geschikte sport gekozen worden. Over het algemeen zijn sporten aan te bevelen, waarbij men gedurende een langere tijd in beweging is. Wandelen en joggen zijn dus zeer geschikt. De krachtsporten en sporten die een grote technische vaardigheid vereisen zijn minder geschikt, zeker als ze in competitief verband worden beoefend, in verband met de combinatie van eisen die worden gesteld op technisch, sociaal en lichamelijk vlak. Daarentegen wordt sporten in groepsverband aanbevolen, omdat dit het voordeel heeft dat daar een stimulans van uitgaat om regelmatig in beweging te blijven en "onder de mensen te komen".

De beginnende sporter die depressieve klachten heeft, moet goed op de hoogte zijn van lichamelijke en psychische effecten die bij het begin van de sportbeoefening kunnen optreden. Denk hierbij maar aan spierpijn, toename van vermoeidheid en bij depressiviteit eventueel ook een toename van angst. Bij een verstandige trainingsopbouw zijn deze klachten gering en verdwijnen ook weer! Als er sprake is van dagschommelingen in de stemming, dan is inspanning later op de dag aan te bevelen boven activiteiten in de ochtend. Vanzelfsprekend moet iemand die (ook) met medicijnen behandeld wordt, daar goed op ingesteld zijn voordat met sporten begonnen wordt.

Het is dus van het grootste belang dat mensen met depressieve klachten heel rustig met sporten beginnen; echt vanaf het niveau van ongetrainde mensen. Net zoals voor iedereen geldt ook voor mensen met depressieve klachten dat zij aandacht moeten besteden aan blessurepreventieve maatregelen, zoals het uitvoeren van een goede warming-up, cooling-down en een goede trainingsopbouw. Het dragen van goede hardloopschoenen is zeer belangrijk om blessures te voorkomen ! Sportmedisch advies is ook voor deze groep (weer) beginnende sporters van belang. Zij kunnen met hun vragen terecht bij een Sportmedisch Adviescentrum (SMA), waarvan er in Nederland momenteel meer dan 40 zijn en waar (sport-) artsen werken met de nodige sportmedische kennis.

MEDICIJNGEBRUIK

Patiënten met depressieve klachten kunnen een medicament uit de volgende groepen gebruiken: anti-depressiva (b.v. Prozac), benzodiazepines (b.v. Valium en Seresta) en lithium. Bij sporten die een geringe inspanning vragen, spelen de mogelijke bijwerkingen van de nieuwe anti-depressiva vrijwel geen rol. Bij het gebruik van de verschillende medicijnen uit de groep van de benzo-diazepines vormt de verminderde spierkracht door verslapping van spieren en het verminderd coördinatievermogen in de praktijk evenmin een probleem. Er is eerder sprake van een gewenste ontspanning van het lichaam, die bij het sporten goed van pas komt. Bij gebruik van lithium, dat meer bijwerkingen kan hebben, moeten zowel de sporter als de voorschrijvend arts goed op het ontstaan van deze bijwerkingen (zoals bijvoorbeeld dorst, spiertrekkingen en stijfheid door vochtverlies) letten. Overigens betekent sport als aanvulling op de behandeling met anti-depressieve medicatie niet automatisch een wijziging van de onderhoudsdosering en ook niet van de duur van de therapie. Voor de volledigheid: bovenstaande medicijnen staan niet op de dopinglijst van de IAAF/KNAU, zodat ook sporters die deze medicijnen gebruiken, gerechtigd zijn om aan wedstrijden deel te nemen. Neem voor de zekerheid contact op met de voorschrijvend arts of sportarts. Soms worden namelijk bij depressie (ook) andere medicijnen voorgeschreven die mogelijk wel op de dopinglijst staan!

TENSLOTTE

Depressies kunnen een grote invloed hebben op het leefplezier. Deskundigen zijn ervan overtuigd dat sport en bewegen veel voordelen kunnen bieden voor hen die last hebben van depressieve klachten. Bij de sportkeuze dient rekening gehouden te worden met de eigen klachten, wensen en mogelijkheden. Rustig opbouwen van activiteiten en enig geduld zijn hierbij belangrijk. Ook dienen de juiste maatregelen (warming-up, cooling-down, trainingsopbouw) genomen te worden en dient bij twijfel of onzekerheid deskundig advies gevraagd te worden.

Loopschool

ALS U UIT HET DAL WILT KRUIPEN, BEL DAN VLUG DE LOOP-LIJN

0594 - 549936