Grietje Waalkes
de Gol 40
mei 1996

loopgroep nienoord

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
de Gol 40
mei 1996

loopgroep nienoord

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

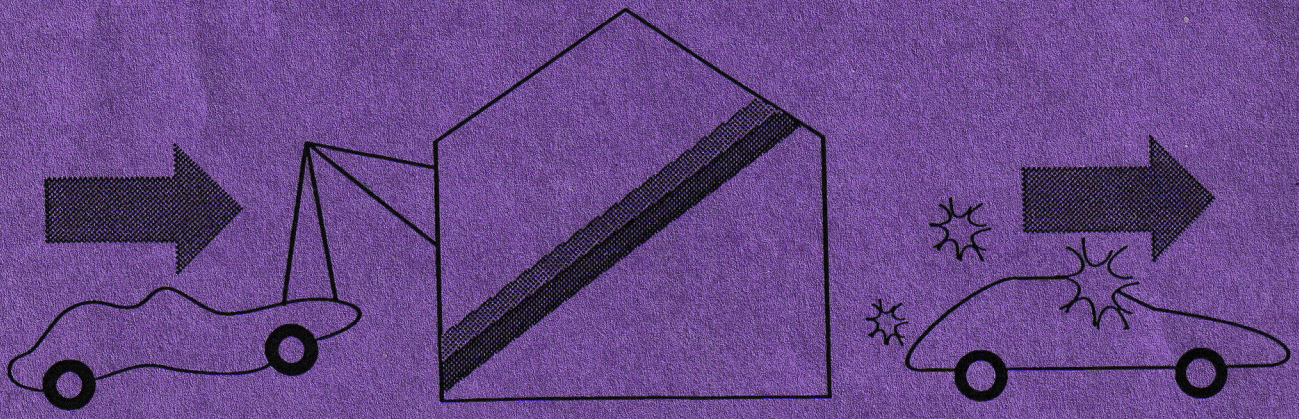
opgericht 7 april 1989

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
Midzomernachtrun	3
10 meter verder lopen	5
Wedstrijd in de Wilp	9
Wedstrijduitslagen	10
Verjaardagen	10
Gefeliciteerd	10
Alle medewerkers LLL bedankt	11
De tiende LLL met bobbel	11
Leekster Lente Loop	13
Trainingsweekend	15
Wie fietst er mee?	15
Op weg naar de marathon	17
Trainingsschema	19
Roadwork to Nzoia River	21
Wedstrijdagenda	22
Wedstrijd gelopen?	22
America	23
Den Helder NK veldlopen	25
Ot en Sien	25
Sportfysiotherapie	26

Voorzitter
Anko Odding
J.P. Santeeweg 86
9312 PH Nietap
0594 515598

Secretaris
Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
0594 514372

Penningmeester
Jan Hovinga
Oldebertweg 77-1
9356 AA Tolbert
0594 519879

Wedstrijdsecretaris
Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 5565982

Technische zaken
Boele de Wind
De Olde Ee 18
9362 RC Boerakker
0594 549936

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
- wedstrijdlicentie: 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

De 10e Leekster Lente Loop is sportief gezien een groot succes geweest. Helaas werkte het weer niet helemaal mee. Veel lopers en loopsters raakten daardoor hun startnummer kwijt, hetgeen de vaststelling van de uitslag soms toch wel eens wat problematisch maakte. Gelukkig konden bijna alle deelnemers worden vastgelegd in de uitslagenlijst.
Dat het een succes was heeft zeker ook te maken met de inzet van de vele vrijwilligers en hiervoor wil ik langs deze weg iedereen nog eens van harte bedanken.
Op zaterdag 25 mei a.s. vindt de Marumerstratenloop plaats. Deze loop zal over een geheel ander parkoers voeren door de fantastische natuur rond Marum.
De scholierenlopen starten om 16.00 uur en de de start van de 5, 10 en 21 km is om 17.00 uur.
Op zaterdag 8 juni zal de Loopgroep in het kader van de feestweek in Tolbert een stratenloop organiseren door het centrum van Tolbert.
De afstanden die gelopen kunnen worden varieren van 800 m tot 10 km. Het startschot zal hier om 10.30 klinken en wel bij het Dorpshuis.
Uiteraard hoopt het bestuur dat vele loopvrienden zullen meedoen in zowel Maru, als Tolbert.
Op beide dagen vervallen de zaterdagtrainingen.

Anko O.

VAN DE REDACTIE

In dit nummer komt uiteraard de Leekster Lente Loop in geuren en kleuren aan de orde. Maar er zijn meer wedstrijden gelopen: Hans en Harm hebben de heroïsche marathon volbracht en Harrie is eindelijk onder de 40 minuten op de 10 km gedoken. Dat kunstje kon Jan H. al langer maar kennelijk met minder plezier.
Dat een en ander niet vanzelf gaat blijkt uit het lijdensverhaal van Anne. Wij stellen ons voor om aan deze mentale aspecten van het lopen tijdens het trainingsweekend - als een phoenix ui te as herrezen - specifiek aandacht te besteden.

Het wedstrijdschema is wederom aangepast voor de komende maanden; dus trek je agenda.
Overigens is de redactie weer zeer tevreden: de kopij wordt (bijna) geheel digitaal aangeleverd. Hulde!
De kopij (in WP 5.1) voor de volgende Droaver moet ingeleverd worden voor 16 augustus (geschreven teksten voor 13 augustus).
Overigens wensen wij eenieder een uitstekende vakantie en wij zien je graag in topconditie weer terug voor de start van een nieuw en flitsend loopseizoen.

MIDZOMERNACHTRUN

het is nog geen traditie maar hij wordt wel voor de derde maal georganiseerd. De midzomernachtrun wordt - hoe kan het ook anders - op 21 juni gehouden. We verzamelen om 21.30 uur op de Nienoordparkeerplaats en we raden aan een zaklantaarn mee te brengen.
Voor de inwendige mens wordt gezorgd (koffie, thee, fris, broodjes, enz.) en daarom vragen wij belangstellenden een bijdrage van f 5,- ter bestrijding van de onkosten (te voldoen op de avond).
Deze keer geen duurloopje met vragen, geen trainingsrondje met toneelspelvoorbereiding, maar dit maal een Zweed(t)s-vragen-loop-spel.
Zorg in ieder geval dat je ook wat droge kleren bij je hebt.

Bé en René

10 METER VERDER LOPEN.....

Gevoelsmatig was het geruime tijd terug dat ik tijdelijk in mijn ren-activiteiten een pauze had gelast. Zoals jullie ongetwijfeld nog wel weten had ik mijn prioriteiten naar het gezinsleven geschoven.
Ik had het voornemen om dit jaar flitsend terug te vechten en kwam met de mededeling dat ik in 1996 " de halve " zou gaan lopen in 1.30.
Ik hoor jullie nu al denken: "Hoe gaat ie dat nou doen ?"
Op zich is deze vraag heel eenvoudig te beantwoorden: --trainen!

Om direct maar goed te beginnen heb ik in januari de trainingsfrekwentie opgeschroefd van 0 naar 1 keer per week.Op zich een geweldige vooruitgang maar met een dergelijke constante ben ik bang dat ik mij niet druk hoef te maken of ik wel in de record-historie zal worden opgenomen.
Toch maar proberen om vooral de zondagtraining bij te wonen."De eerste keer"
(die vergeet je nooit, zeggen ze) was een fraaie zondagmorgen in januari waarbij de ijsdikte op de plassen en sloten ongeveer 18 centimeter was en in de bossen van Norg zo'n 2 centimeter.Uiteindelijk gingen 6 fanatieke lopers en Boele van start voor een duur-glij-loop partij waarbij , ongelukkig genoeg, maar 1 persoon tot twee keer toe onderuit ging.We noemen verder geen namen, maar Boele heeft zich gelukkig niet bezeerd.
"Die eerste keer" viel achteraf geweldig mee zodat ik dacht de hele wereld weer aan te kunnen.Met gepaste trots meldde ik mij voor de volgende zondagmorgentraining welke bestond uit 2 x 12 km met theepauze.

Nu ben ik iemand die gemaakte fouten direct toegeef. Bij deze dus : ik was fout; ik kon de wereld dus niet aan want in de theepauze, na 12 kilometer, was de pijp uit. De thuiskomst
herinnerde ik mij als Robinson Crusoë zijn eerste boot na 6 jaar onbewoond eiland.
De koffie stond klaar, de douche was al warm, nasi stond te pruttelen én 4 kleine kinderen.....

Geweldig op mijn stuk gezet kwam ik tot de conclusie dat ik iets te voorbarig ben geweest met mijn voornemens ?????????
Niet uit het veld geslagen, maar wel moe vanwege een te groot offer aan Bachus, betrad ik de arena voor de volgende zondagronde.
Dit ging alweer stukken beter, zodat langzaam maar zeker het Zwitserlevengevoel weer terug kwam.
Om mijn einddoel van 1.30 te kunnen halen is 1 x trainen niet genoeg dus ik besloot tot uitbreiding.
Momenteel fiets ik veel, circa 120 kilometer per week, waarbij ik het tempowerk niet schuw.Integendeel, deze aanvulling op de zondagtraining bevalt prima en ik denk zeer zeker dat dit conditionele vooruitgang biedt.

Hiermee kom ik meteen op de aanhef van dit essay: 10 meter verder lopen.
Afgelopen zondag 31 maart stond in de Droaver achter de datum 30 maart:
Training Coendersborgh.
Gevaarlijke datum vanwege de verspringende klokken (+1 uur) en gevaarlijk
parcours vanwege het tunneleffect.

Wat het eerste betreft: Hans R. zou die dag als chauffeur/loper meegaan en je raad het al: Wel de klok vooruit gezet maar geen wekker gezet; gelukkig was hij wel op tijd gewekt om mij op te kunnen bellen dat hij niet meeging chauffeuren/lopen.
Snel onze eigen trouwe Bé-Iks gepakt, vol met gipsplaten die ik was vergeten eruit te halen, en naar Niebert toe gereden.
Daar aangekomen zag ik het tweede probleem: Tunneleffect Coendersborgh.
Met de LLL nog in mijn achterhoofd (1h 46m 19s) begonnen we aan de warming-up, zonder de op dat moment zieke Boele (beterschap!), onder de bezielende leiding van Anco.
Helaas was Boele nog bij machte om Anco van te voren te informeren omtrent de trainingsaanpak. Complimenten voor Anco dat hij zonder lachen kon vertellen wat er op het programma stond.
" 1 x 2000, 1500, 1000, 500 en 4 x 250 ", schalde Anco's stem door het geschreeuw van de honderden spreeuwen heen.

Iedereen stond na de warming-up gereed aan het begin van die beruchte tunnel.
Eigenlijk heb ik van kinds af aan een hekel aan tunnels.Er is zelfs een examenvraag voor het behalen van rijbewijzen die over tunnels gaat.
" Waarom mag je met een bijna lege benzinetank nooit een tunnel in rijden? "
Nu rij ik liever om met een volle tank dan erin met een bijna lege maar dat was niet de vraag.
Het antwoord luidt: " de kans is aanwezig dat de motor geen benzinetoevoer meer heeft na het inrijden van de tunnel bij het uitrijden, dus omhoog gaan, waardoor de motor kan afslaan en je stil komt te staan in de tunnel ".
Je kunt je voorstellen dat dergelijke fobiën op gaan spelen wanneer we en masse aan het begin van die laan staan.Om mij heen kijkend zie ik dan collegalopers met diezelfde blik: "wat doe ik hier".
Ook die ervaring dat je halverwege de training denkt dat je benzinevoorraad niet toereikend is omuit die tunnel te komen, doet je niet steigeren van ongeduld.
Gelukkig trekken we elkaar erdoorheen en gedurende de training wordt je steeds fanatieker.Gevaarlijk fanatiek zelfs, zo erg, dat je meteen weer denkt aan die 1h 30m.

Eerst 2000 meter, wat een eind zeg.Daarna 1500, gaat lekkerder, gas geven halverwege, doortrekken tot de streep.
En op dié plek hoorde ik het voor het eerst.Die kreet, van Jans M, maar een goeie!
" Eigenlijk moeten we 10 meter verder lopen, want iedereen stopt eerder als we bij de eindstreep blijven staan".
Terug-uit-lopend bleven die paar woorden door mijn hoofd spoken: 10 meter verder lopen, 10 meter verder lopen, 10 meter verder lopen. Wat is nou tien meter.....
De volgende etappe was 1000 meter en na 990 meter zag ik 'm weer staan: Jans M.
Weer bij die eindstreep en geen 10 meter verder.
Ik had me er op ingesteld.Jans staat 10 meter verder.En wat doet ie?...
Gaat ie op de streep staan.
Even tanden bijten, persen, aantrekken en finish. 1000 meter in 4.02. Vond ik heel aardig.
Terug lopend opmaken voor de 500 meter."Da's 50 x 10 meter:" kwam ik tot de conclusie. 50 x tanden bijten, persen, aantrekken en dan pas finish, wat een eind!
Tijd: 1.52
Tot slot 4 x 250 meter waarbij ik met gepaste trots wil vermelden dat ik de laatste serie als eerste aankwam, in 45 seconden. (Met dank aan de rest van het deelnemersveld!)
Doorrekenend was het tempo van die 25 x 10 meter het normale tempo van een marathonloper: 3 minuten per kilometer.
Ik was al blij dat ik het 250 meter kon volhouden.

Er is nog een zeer lange weg te gaan dus.
De trainingen zijn zwaar maar in combinatie met fietsen goed te doen.Extra looptraining zal ik ook nog in moeten lassen na onze kleine verbouwing.
Ik verwacht dat ik dan redelijk dicht in de buurt kan komen van die 1.30, maar dan zal ik in de nabije toekomst toch wel even 10 meter verder moeten lopen.
Met hulp van Boele.....
Anne B.

WEDSTRIJD IN DE WILP.

Waarom ging ik naar De Wilp om een wedstrijd te lopen?
Je kunt naar een loop gaan voor de sfeer,... voor de omgeving,... voor de vele mensen,... voor de goede organisatie,..., of omdat er veel bekenden meelopen,... of omdat er prijzen zijn te halen,... of als training om wedstrijdritme op te doen.
Ik ging er naar toe omdat er veel Nienoorders aan meededen.
Een half uur voor de westrijd kom ik in De Wilp aanrijden,... rust alom. Geen idee waar ik moet zijn. Bij het sportveld misschien.
In de voetbalkantine was de inschrijving. Kosten ƒ 7,- een normale prijs voor een wedstrijd. Maar wat verwacht je van een normale wedstrijd?
Eén van de eerste dingen die je zoekt, is de startstreep,... nergens te bekennen; het start-doek,... nergens te zien.
Welke kant moet je op? En waar loopt de route langs? Ik ben geloof ik de enige die zich er druk om maakt.
Iemand gaf aan dat we konden beginnen,... geen schot gehoord!
De route werd met bordjes aangegeven. Dit was duidelijk.
Ik had in gedachten om de 10 km in ongeveer 35 min. te lopen.
Dus na 18 minuten ga ik toch zoeken naar een 5 km bordje, want ik verwacht toch zeker halverwege de course een aanduiding hiervan. Daarna begon ik mij zorgen te maken of er wel verzorging zou zijn. Tot op heden niet gevonden.
Dan de finish. Dit was hetzelfde verhaal als bij de start, geen doek, geen streep. Wel mannen met een stopwatch die je een memootje in de hand duwen met je tijd erop.
Ik geloof dat ik 36.38 min. heb gelopen. Wat moet ik met dit memootje? Ik liep met mijn startnummer naar de "inschrijving" voor mijn herinnering. Hiervoor heb je dat memootje nodig. Je tijd en dus je plaats wordt hier genoteerd. Je mag kiezen uit meerdere medailles .... medailles uit voorgaande jaren?
Dan de prijsuitreiking. Nog voor iedereen de wedstrijd had voltooid zag ik de winnares met een beker de deur uitlopen.
Heb ik iets gemist? Ik loop wederom naar de "inschrijving" en vraag of de peijsuitreiking al geweest is.
Nee hoor,... alle eerste prijswinnaars kunnen de prijs zo afhalen! Voor de overige lopers zijn er geen prijzen.

Conclusie: Dit loopje neemt een loopje met je. Zij hebben als enig doel de kas van de vereniging te spekken.
Ik zal er niet weer lopen. Een training met de club geeft mij meer voldoening.

Jan H.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

09 maart	Lenteloop ATC '75	halve marathon
	Rene Karreman	1.13.06
	Hans van Leeuwen	1.30.25
23 maart	Leekster Lente Loop	halve marathon
	Rene Karreman	1.13.57
	Anne Helbig	1.34.07
	Rene Goossens	1.37.01
	Harm Pops	1.24.39
	Hendrik van Wijk	1.27.23
	Rob Houtenbos	1.30.03
	Jan de Jong	1.32.51
	Edmund Berduszek	1.36.40
	Harry Kuipers	1.32.14
	Roelof Roffel	1.34.04
	Renze de Wind	1.36.31
	Pytsje vd Veen	1.48.46
	Gritje Waalkens	1.57.47
08 april	Van klap tot klap	10 km
	Harry Kuipers	39.53
	Jans Meyboom	41.05 (eerste plaats vet. 3)
14 april	SNS loop	halve marathon
	Anne Helbig	1.22.34
21 april	Winschoten	10 EM
	Jans Meyboom	1.11.41

VERJAARDAGEN

Hartelijk

01-05 Jan Vlasblom
02-05 Martha Berg
21-05 Anne Bijnagte
28-05 Chris Lauxen

08-06 Edmund Berduszek
13-06 Jans Meyboom
15-06 Henk Haak
21-06 L. van Wijk
22-06 Kea de Boer

09-07 Be Bosman
15-07 Roelof Roffel
20-07 Grietje Waalkes
22-07 Peter Hondebrink
23-07 Harm Pops

11-08 Alie Seiffers
14-08 Janny Smit
22-08 Hans Reygersberg
23-08 Take van der Velde
24-08 Anko Odding
27-08 Klaas vd Marel
28-08 Bob ten Bruggecate

GEFELICITEERD

gefeliciteerd

Aafke en Bert, van harte gefeliciteerd met jullie huwelijk!
Jellie en Eb, van harte gefeliciteerd met jullie 25-jarig huwelijk!
Alie en Anko, van harte gefeliciteerd met jullie 25-jarig huwelijk!

Wij zijn intens gelukkig en blij
met de geboorte van onze dochter

Emma

Wieke Jagersma
Jan Posthumus

De Leeuwerik 1
9231 KD Surhuisterveen
(0512) 364254

ALLE MEDEWEKERS AAN DE TIENDE LEEKSTER LENTE LOOP BEDANKT!

De tiende LLL is weer een succes geworden met een record aantal deelnemers op een parcours dat een geringe wijziging heeft ondergaan door de extra preciese meting met het "Jonts Counter" systeem, een feit waar vooral onze parcoursman Jan H. erg blij mee was.
Niet minder als 920 deelnemers telde deze tiende editie, die als voornaamste extra attracties had, het eraan verbonden noordlijk kampioenschap en het uitreiken van T-shirts en caps.
De organisatie bestaande uit Anko, Jan H., Evert, Hans, Alie, Jelly, Kea, Etty blijft ook volgend jaar garand staan voor een mooie happening. Ikzelf wil me ook actief blijven inzetten, maar niet meer als voorzitter gezien extra drukke werkzaamheden volgend jaar. Hierbij dus een oproep aan iedereen die de LLL een warm hart toedraagt en dit wil uiten door zich kandidaat te stellen voor het voorzitterschap.
Het is een uitdagende functie waarbij je omringd wordt door fijne en deskundige mensen, dus mis deze kans niet!!
Heb je belangstelling bel me (549746), of kom langs op de koffie (Hoofdweg 34 Boerakker).

Peter Hondebrink, voorzitter LLL

DE TIENDE L.L.L. MET BOBBEL.

Wanneer ik mij niet vergis, dan waren sommige leden van de loopgroep Nienoord vorig jaar in de veronderstelling, dat de loopgroep toen al 10 jaren bestond.
Dat is echter een misverstand.
In het najaar van 1986 zijn Siep Schepel en ik begonnen met het "verzorgen" van een training op zondagmorgen, die toen nog gewoon om 10.00 uur begon. Deze training was bedoeld voor lopers, die in maart 1987 de eerste Leekster Lente Loop wilden gaan lopen.
Op een oude foto van de eerste traning herkende ik in ieder geval nog Ad van Es en Hans van Leeuwen, die nu nog steeds als trouwe leden van de loopgroep bekend staan.
Dit betekent, dat de loopgroep in dit najaar echt 10 jaar bestaat!
De eerste 8 Leekster Lente Lopen gingen over het "klassieke" parcours; 5 x een rondje over het Molendijkje. AVE heeft eens een zeer karakteristiek stukje over zijn belevenissen tijdens een Leekster Lente Loop in de Droaver geschreven en daarna heeft hij dit parcours volgens mij niet meer bedwongen.
Ik weet niet of dat stukje de reden was om het parcours te wijzigen, maar opeens was tijdens de negende Leekster Lente Loop het "klassieke" parcours tot het (definitieve?) verleden.
De Negende liep na een rondje "klassiek", via Lettelbert en Midwolde (twee keer) weer naar de oude finish bij de Zwaaikom. De Tiende werd weer enigszins veranderd. Welliswaar ongeveer dezelfde route, maar nu in tegengestelde richting. En nu komt het: dan kun je last krijgen van die verradelijke BOBBEL. Wat is die BOBBEL en waar zit die?
Degenen, die regelmatig op maandagmiddag met de groep trainen, die weten dat al lang. Velen zijn hier al uit het evenwicht geraakt; vooral die lopers, die heel zuinig lopen en hun voeten bijna helemaal niet optillen. De BOBBEL op dat laatste parcours zit ongeveer 15 meter voorbij de afslag Molendijkje richting het kerkje van Midwolde.
En juist op die plek verloor ik mijn hardlopende collega uit Groningen op kilometer 14, toen hij deze BOBBEL sterk onderschatte en vlekkeloos (maar wel met een bloedende knie) onderuit ging.
Even twijfelde ik nog om hem op te wachten, maar een enigszins meedogenloos karaktertrekje deed mij verder lopen en op die manier profiteerde ik in mijn "strijd" tegen die collega maximaal van deze BOBBEL.
Daarom vraag ik nu het Stichtingsbestuur van de Leekster Lente Loop heel vriendelijk, maar wel dringend: houdt de BOBBEL er in.
Geef hem niet aan, praat er verder niet over.
Ik weet bijna zeker dat onze BOBBEL eens het predikaat "Klassiek" gaat verdienen.

Jan de J.

36
36
WORLD
RUNNER

49

Nee, de voorbereiding was niet optimaal, te weinig getraind. Wel in de afgelopen weken lekkere lange duurlopen met Jan H. en laatst ook met Roelof, maar met in totaal 40 km per week trek je het kennelijk niet.

- het weer was goed: zacht regentje, zacht windje, zacht weertje
- de stemming was goed: veel gerenommeerde lopers, veel bekenden, ook (de inmiddels wel bekende) zwager Jan
- de organisatie was goed: alles op tijd, alles op zijn plek, alles in orde
- de benen waren goed: 's ochtends gerust en een stukje gefietst, ontspannen ingelopen
- het gevoel was goed: niet overdreven ambitieus, niet overdreven ondermaats, ik ging weg met het idee dat 1.24 moest kunnen.

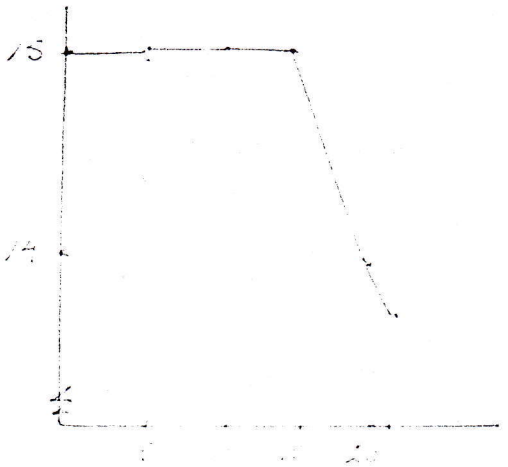
Kortom, wat kon er misgaan?
Welnu, weggeschoten(gefloten?) door de wedstrijdleider ging het in een prettig tempo de eerste bochten door; op het Molenwijkje achter een paar brede ruggen weggedoken en die na de bocht bijgehouden; dat ging wel wat hard. De eerste 5 km in 19.40. In straf tempo door, geen vuiltje aan de lucht. Weliswaar zeker niet naar een tijd van 1.20, maar dat was ook niet de bedoeling. Gewoon goed op weg naar de 1.24. De tweede 5 km in 20 minuten, prima. Met veel steunbetuigingen langs de finish. Het 15 km punt passeerde ik bij de tijd van 1.00.20. Nog steeds gewoon goed op weg naar de 1.24.
En toen ..... zakte ik langzamerhand in elkaar. Hoe ik het ook niet wilde voelen, hoe ik het ook ontkende, de benen verzuurden bij elke stap. Het groepje - met mijn zwager - liep geleidelijk bij me weg. Ik heb wel 10 keer geprobeerd het groepje weer in te halen. Elke keer kwam ik voor de echte aansluiting tekort. Ik moest het opgeven. Ik voelde dat ik zelfs moest oppassen om te voorkomen dat ik uit zou moeten stappen (o, schande). Het 20 km punt kwam pas op 1.23.40. Wat een pijn ..... fysiek, mentaal, emotioneel.
Scheuten van pijn schoten door mijn benen, flarden van de polemiek met Bob schoten door mijn hoofd, naderende schimpscheuten van mijn zwager schotn door mijn ziel, tientallen lopers schoten me voorbij.
Gebroken strompelde ik onder het finishdoek door, mijn ogen afgewend van de klok ((((((((((((1.30.20)))))))))))).

Rillend van de ellende en de kou eerst op zoek naar Peter, die ik de autosleutel had toevertrouwd (stom natuurlijk; vraag ik aan de man die zo'n slordige 421 dingen aan zijn hoofd heeft of hij mijn sleutel kan bewaren; sorry Peter). Niet te vinden, via een walkie talkie opgeroepen; alles kwam goed.
'Ter overmaat van ramp' kreeg zwager Jan (1.26) uit handen van Peter de derde prijs voor zijn leeftijdscategorie.

Dik verdiend.
Dubbele winst.
De druiven zijn zuur.

De volgende dag heerlijk uitgelopen (ik mocht gewoon meedoen). En met Harm, Roelof en Jan afgesproken voor de uurloop in Drachten: life goes on.

Rob H.



Regenachtige Lenteloop boekt record

Een recordaantal deelnemers bij het tweede lustrum. Voor de organiserende Stichting Loopsport Leek kon de 10e Lenteloop zaterdag niet mooier. Niet minder dan 920 wedstrijdatleten, ongeorganiseerden, recreanten en scholieren kwamen in de Tolberterstraat aan de start. Ze lieten zich niet weerhouden door de druilerige regen, die de hele middag naar beneden kwam.

Bij de jeugd was de Leekster Lenteloop opnieuw een geweldige trekpleister. Op het tweede lustrum kwam h recordaantal van 920 deelnemers af.

Voor het eerst werd in Leek gelopen om het noordelijk kampioenschap halve marathon (21,1 km). Mede daardoor waren ruim 200 wedstrijdlopers en loopsters aanwezig. De belangrijkste titels gingen naar Reyer Klopman van GVAV uit Groningen en de ervaren Friezin Maaike Hornstra. Snelste van allemaal was echter Kiplagat Samoei. De met een Nederlandse vrouw getrouwde Keniaan woont in het Brabantse Veghel. Samoei, lid De Keien (Uden), treedt in Leek in de voetsporen van de zaterdag ontbrekende John Meinds.

Ook het tweede lustrum zal de grote animo ongetwijfeld positief hebben beònvloed. In elk geval deden scholieren weer massaal mee, want bijna 500 kinderen gaven zich op. In de gemeente Leek waren vooral de basisscholen Springplank, Centrum en De Beelen (Tolbert) ruimschoots vertegenwoordigd. Hetzelfde gold voor De Springplank in Marum.

Hoofdgerecht vormde natuurlijk de halve marathon voor KNAU-atleten. Reeds in de openingsronde (ruim 4 km) ontstond een duidelijke afscheiding. Vlot na de eerste doorkomst op Nienoord nam Kiplagat Samoei de benen. Achter hem waren met name Paul RÜmkes, Jacob Vos en Jan de Lange actief. De beroepsmilitair uit Tuk werd bij de veteranen onbedreigd eerste. Samoei's maximale voorsprong bedroeg 16 seconden. Bijna werd de Keniaan nog achterhaald door Klopman, die PTT-collega Jacob Vos (Bedum) aftroefde en zodoende de noordelijke titel pakte. Klopman (32) die met succes op z'n sprint vertrouwde, had naar eigen zeggen weinig kopwerk kunnen doen. „Ik had onderweg last van steken, daardoor kon ik niet veel doen", verontschuldigde de bebrilde winnaar zich. Bijna 14 minuten later passeerde Maaike Hornstra de finish als snelste vrouw.

Uitslagen Lenteloop

Heren senioren: 1. Kiplagat Samoei (De Keien Uden) 21,1 km in 1 uur, 9 minuten en 32 seconden, 2. Reyer Klopman (GVAV Groningen) 1.09.33, 3. Jacob Vos (ARGO '77) 1.09.40, 4. Edward de Ruiter (Veteranen Nederland) 1.10.05, 5. Paul RÜmkes (GVAV) 1.10.07, 6. Saher Yusuf (Heerenveen) 1.10.20.
Noordelijk kampioenschap: 1. Klopman, 2. Vos, 3. RÜmkes.
Dames senioren: 1. Maaike Hornstra (SV Friesland) 1.23.16, 2. Marjan Huizing (GVAV) 1.23.44, 3. Gretha Jansen (Impala Drachten) 1.25.30, 4. Postma (SV Friesland) 1.25.58, 5. Venema (GVAV) 1.31.21.
Heren 40+: 1. Jan de Lange (Start '78 Steenwijk) 1.10.06, 2. Henk Olijve (ATC '75 Haren) 1.16.25, 3. Klaas Gringhuis (Runners Stadskanaal) 1.16.40.
Dames 35+: 1. Suus Bouwland (ATC) 1.31.43, 2. Sarmo (Aquilo Winschoten) 1.43.41, 3. Ria Kok (ARGO) 1.48.46.
Heren 50+: 1. Tjeerd Doornbos (GVAV) 1.17.46, 2. Thomas Bos (Veteranen Nederland) 1.26.26, 3. Jan Witsenboer (AV Gialfo) 1.26.33.
Noordelijk kampioenschap: 1. Doornbos, 2. Klaas Duits (Sneek), 3. Jan Rispens.
Heren niet-KNAU: 1. Albert van der Ziel (SV Jupiter) 1.14.11, 2. Paul de Brie 1.16.56, 3. B. Pakes 1.19.27.
Dames niet-KNAU: 1. M. van Velzen 1.32.12.

Scholierenlopen:
T/m 8 jaar: Jongens: 1. Rik Nijland (Leek), 2. Niels Alkema (Leek), 3. Hans Kuipers (Peize). Meisjes: 1. Carolien Wolters (Tolbert), 2. Eline Geerts (Midwolde), 3. Sabrina Soer (Leek).
9 en 10 jaar: Jongens: 1. Leon Liest (Oosterwolde), 2. Erwin Kersthc (Groningen), 3. Sander Eeftir (Zuidlaren). Meisjes: 1. Aafke Voge zang (Groningen), 2. Evelien N land (Leek), 3. Alinde Holsapp (Niebert).
11 en 12 jaar: Jongens: 1. Sjo Kampen (Groningen), 2. Pieter Tol ma (Wartena), 3. Bram Kampc (Groningen). Meisjes: 1. Majken v Reeken (Leek), 2. Marieke Eile (Groningen), 3. Annette Boerla (Oostwold).
13 en 14 jaar: Jongens: 1. Dirk Heer (Leek), 2. Bas Eefting (Zuidl ren0, 3. Rick van Gerwen (Zuidw de). Meisjes: 1. Elma de Vries (Ha le), 2. Bernadine Eilert (Groninge 3. Sabrine de Lange (Tuk).
15 jaar en ouder: Jongens: 1. J han Gerritsen (Groningen), 2. A fred Gerritsen (Groningen), 3. G rit Duits (Sneek). Meisjes: 1. Kar Hummel (Tolbert), 2. Arja de Vri (Groningen), 3. Mirjam ter Ma (Groningen).

TRAININGSWEEKEND LAATSTE BERICHTEN

De 32 beschikbare plaatsen voor het trainingsweekend in Vledder op 15 en 16 juni zijn bijna allemaal opgevuld. Er hebben zich al 25 mensen voor dit weekend opgegeven.
Let wel, definitieve aanmelding pas geschied na aanbetaling van f25,-
Dus lieve mensen, zorg dat de organisatie niet de hele voorbereiding uit eigen portemonnee moet voorschieten.
De totale kosten worden geraamd op f 50,- p.p. Indien we zaterdagavond uit eten gaan zal dit bedrag iets hoger zijn.
De aanvang van het weekend is op zaterdag 15 juni om 10.00 uur te Vledder.
We vertrekken gezamelijk vanaf de Nienoordparkeerplaats om 9.00 uur.
De mensen die graag naar Vledder fietsen kunnen zaterdagmorgen vroeg vertrekken of proberen om omstreeks 13.00 uur bij hoeve Erica in Vledder te zijn zodat ze niets van het middagprogramma hoeven te missen. Hoeve Erica is te vinden door in Vledder de borden Fredericksoord te volgen. Even voor Fredericksoord ligt hoeve Erica aan de linkerkant.
Wat wordt je aangeraden in ieder geval mee te nemen:
- slaapzak of laken/deken - kussen - zaklantaarn - voldoende trainingsspullen - een goed humeur (heb ik vaker gelezen).
Het telefoonnummer van de kampeerboerderij is 0521-381358
We gaan zondag 16 juni om 16.00 uur huiswaarts.

Boele, Grietje, Alie en René

WIE FIETST ER MEE?

De afstand Leek - Vledder is 45 km; een mooie afstand om fietsend te overbruggen. Zeker als je bedenkt dat de route voor minstens de helft door schitterende natuurgebieden gaat: bos, veen, hei. Dat mag je niet missen.
Vertrek om 7.30 uur vanaf de parkeerplaats in Leek. Via Nietap door het Nietapster bos naar Roden. Bij de kruising fietspad - 2e Hullenweg tref je de reisleider. Op naar Roderesch en langs de gewone weg naar Norg. Onder Norg gaan we via het Norger Holt en Westerveld, door het Tonckensbos richting Veenhuizen. Na een zwaai naar Renze's collega's kruisen we het Fochteloër Veen. Hier zijn we ongeveer op de helft van de reis. Even een appeltje eten. Door de Tachtig Bunder naar Appelscha. Dwars door de Boswachterij langs het Doldersumse veld naar Vledder.
Voorwaarde is goed weer.

Rob H.

route

OP WEG NAAR DE MARATHON VAN ROTTERDAM

Zaterdag 9 maart. Een helder zonnetje staat boven Haren. Een snijdende zuidoostenwind maakt het echter tot een frisse dag. De organisatie van de halve marathon in Haren heeft dit keer de voetbalkantine uitgekozen voor de inschrijving. Een hele verbetering. Met mijn zwager Mart van Marrewijk ben ik naar Haren getogen om onze krachten te meten met het oog op de voorbereiding voor Rotterdam. Wat zal het worden ?
Gelukkig zijn er ook nog wat clubgenoten: Anko voert een heel peloton van vooral vrouwen aan. Good old Wim L. staat ook aan de start. En vlak bij het startpistool René K..
Een knal en iedereen struikelt over stoepranden richting Rijksstraatweg. Daar verspert nog een werkend graafapparaat het parcours, maar dan kan er echt gelopen worden.
En het gaat lekker. Viadukt op, viadukt af op weg naar Onnen.
En het blijft lekker gaan; ook voor de wind. Niet één keer kapot zitten. Dat was vorig jaar wel anders.
Uiteindelijk een tijd van 1.30.31. Ik ben er tevreden mee. In ieder geval een paar minuten sneller dan vorig jaar.
Mart valt net buiten de geldprijzen. Omdat hij met zijn 55 jaar mee moest doen met de veteranen 40+ (er was maar één veteranenklasse) trekt de organisatie zich zijn lot aan. Hij krijgt voor zijn goede tijd toch nog een prijs: een bos bloemen en een windjack van Runners. Aardig !!
René Karreman haalt de tweede prijs na Jakob Vos. Een goede prestatie.
Wat de overigen gedaan hebben, weet ik niet, want die waren bij mijn finish al vertrokken: ze hadden de 10 km gelopen.

Vanaf dit moment (en overigens daarvoor ook al) is het trainen geblazen. Naast de gebruikelijke zondagse training van Boele, loop ik minstens nog 3 keer per week. Meer zit er niet in. Eén keer per week, een lange training. Op dinsdag- of donderdagochtend doe ik een lange duurloop in een rustig tempo. De langste duurde 3,5 uur. Verder nog één keer per week een tempoloop. Daar moet ik het mee kunnen redden. Het trainingsritme heb ik begin april nog onderbroken voor een meerdaagse langeaf standswandeltocht. In 2,5 dag met zware bepakking (tent,slaapzak etc.) van Noordlaren naar Schoonebeek. Honderd kilometer op de kop af. Daar wordt je me toch een partij stijf van.

En dan is het zo ver. De zaterdag voor de marathon van Rotterdam. Vroeg op weg met Henny en Ronald Nihot en zoon. Zij rijden mee op de heenweg. Bespiegelingen over dat wat komen gaat doen de reis bekorten. Ronald wil een snelle tijd neerzetten. Ik ook. Henny maant ons tot voorzichtigheid. Ze snapt sowieso niet wat ons bezielt. De zoon van Ronald mengt zich in het gesprek (hij is een snelle loper op de korte afstanden bij ARGO). Van sportieve overpeinzingen verplaatst het gesprek zich naar beschouwingen over dingen die belangrijk zijn in het leven. Voor we het weten zijn we in het wilde westen.
We logeren bij mijn zwager Mart (zie hierboven) in Kwintsheul. Hier zetten de bespiegelingen zich voort. Mart heeft twee weken eerder de Westlandmarathon in zijn leeftijdscategorie (55+) gewonnen. Desondanks loopt hij morgen mee in Rotterdam. Hij behoort tot de uitgenodigde lopers en ondergaat een VIP-behandeling. Het ligt in zijn bedoeling om na 25 km uit te stappen en er een trainingstochtje van te maken. Genieten is zijn devies. Hij moet zich bovendien sparen voor over een paar weken,

want dan gaat hij net als vorig jaar deelnemen aan de Europarun: een week lang nonstop hardlopen van Boedapest naar Praag, via Roemenië, Belarus, de Oekraïne, Polen, Slowakije en Tsjechië. Ga er maar aan staan !! Eerst morgen nog.
In de auto naar Rotterdam op zondagochtend weer de ene lullificatie na de andere. Mart en ik hebben Carla Ophorst in de auto, een goede veterane. Natuurlijk moet er een snelle tijd neergezet worden. Voor minder dan 2.45 wil ze het niet doen. Mart had al gewaarschuwd; als Carla in de auto zit, hoef je niet te vrezen voor pijnlijke stiltes en zo was het. Een aardige meid, maar volgens mij stond ze stijf van de zenuwen.
En dan is het zover. Om half twaalf sta ik in het startvak. Om mij heen meer stressende zenuwpezen. Af en toe verdwijnt er één uit de omheining in de rijkelijk neergestrooide WC-cabins. Wachten duurt altijd lang, maar het is gelukkig goed weer.
Dan klinkt er een kanonschot. De kudde zet zich, voorzien geduw en getrek-voorkomende gele oormerken, pardon ik bedoel de gele championchips, rustig in beweging. Erica Terpstra zwaait ons uit. Een machtig gevoel maakt zich van mij meester. Boven ons cirkelen helicopters. Camera's registreren onze gladiatoren-uittocht terwijl de heldenmuziek tegen de gebouwen van de Coolsingel opklinkt. If this the 28th of april, this must be Rotterdam.
Van enig heldendom is na de eerste bocht naar links al geen sprake meer. Tussen de struiken talloze lieden die licht gebogen, de hand naar voren, datgene doen, wat in het startvak kennelijk niet meer kon. Ontluistering. Back to earth.
Eerst maar eens op mijn schema zien te komen. Het lopen gaat lekker. Ik heb me voorgenomen om niet, zoals vorig jaar, als een gek van start te gaan. En daar houd ik me aan! Schema op de hand geplakt. Lekker rustig lopen. Op de kop van Zuid ontwaar ik de eerste bekende langs de route. Suus Bouwland, compleet met sambaballen. Opvallend aanwezig en mij luid aanmoedigend. Druk overal langs de route. Lekker rustig lopen. Het gaat goed. Ik hou me aan mijn schema. Goed drinken. Halverwege Zuid, daar waar het parcours een slingertje maakt, zie ik Mart op de andere weghelft lopen. Hij zit maar één of twee minuten voor me. Dat geeft de burger moed.
Halfweg, het 21 km punt, 1.36 minuten. Precies op schema. Mijn streven is 3.12. Vanverre hoor ik de sambaballen alweer. Suus is nu op mijn doorkomst voorbereid. Nog luider zijn de aanmoedigingen. Op weg naar de Willemsbrug. En daar ongeveer gebeurt het. Mijn benen willen ineens niet meer. Verzuring. Hoe kan dat? Zo vroeg al op 24 km. Perfect weer. Niets zat tegen en dan dit. Onder het motto, straks gaat het wel weer beter, loop ik door. Maar het ging niet beter. Om een lang verhaal kort te maken; de laatste 17 kilometers waren een ware martelgang. Omdat ik uitlopen verkies boven uitstappen ga ik door. De rest van het verhaal zal ik de lezers besparen. Ondanks de aanmoedigingen van mijn familieleden die zich rond de Kralingseplas geposteerd hadden, wil de vaart er niet meer inkomen. Pijn lijden op grote schaal. Weg heroïek, back to earth, volgende keer beter. Drie uur, twee-en-dertig minuten en zeven-en-twintig seconden; een dieptepunt in mijn marathon-carriere.
Na de finish ontmoet ik nog Harm Pops. Ondanks de griep toch gelopen in 2.59. Knap vind ik dat. Harm is echter wel de weg kwijt. Hij kan het PTT-gebouw niet meer terugvinden. Later vertelt hij mij dat hij nog drie kwartier heeft moeten zoeken. Heb ik geluk dat ik met de meute, in gedachten verzonken, mee kan lopen naar het Akragongebouw, waar de trappen 5 keer hoger zijn dan vanmorgen en de douches inmiddels koud. Mart heeft uiteindelijk de marathon fluitend uitgelopen in 3.09. Ronald heeft er 2.53 over gedaan. Hij had met dezelfde problemen te maken als ik. Een tegenvaller voor hem. Carla is na 15 kilometer gedesillusioneerd uitgestapt. En ik ? Ik heb een prachtig evenement meegemaakt. Prima toch. Of niet dan ?

Hans van L.

HERB ELLIOTT: Lopen mag nimmer een obsessie worden

TRAININGSCHEMA

6-6 Met zijn vieren 10 x 400 m, na iedere 100 m iets sneller, kop telkens wisselen.
9-6 Training Nienoord
13-6 1000 m/pauze 1000 m, 2 x 2000 m/pauze 2000 m.
16-6 Training Nienoord (testlopen).
20-6 20 x 1 min., pauze 1 min.
23-6 Training Coendersborg.
27-6 Piramide 100 t/m 600 m, pauze telkens 200 m.
30-6 Training Nienoord (duurloop).

4-7 5 x 1000 m, pauze 2 min. + duurloop 20 min.
7-7 Training Zuurse Duinen.
11-7 5 km tempoloop/ 5 km duurloop
14-7 Training Nienoord.
18-7 5 x 300 m, pauze 100 m, seriepauze 5 min.
5 x 300 m, pauze 200 m
21-7 Training Nietapsterbos.
25-7 Piramideloop van 1 t/m 4 min. pauze telkens 2 min.
28-7 Training Nienoord

1-8 100 t/m 500 m, pauze 100 m, seriepauze 5 min.
2 x 1500 m, pauze 10 min.
4-8 Training Bakkeveen.
8-8 2 x 3 km, pauze 3 km.
11-8 Training Nienoord.
15-8 Piramide met 200 m verhogen, 200 t/m 1000 m, pauze 200 m.
18-8 Training Coendersborg, (verzamelen bij de kerk).
22-8 Tempoloop van 30 min. + 30 min. uitlopen.
25-8 Training Nienoord.
29-8 5 x 200 m, pauze 200 m, seriepauze 5 min.
5 x 400 m, pauze 200 m, seriepauze 5 min.
2 x 800 m, pauze 400 m.

WIST U DAT?

Wist u dat Jan de Jong een nieuwe job heeft?
Dat hij lopers op hun reizen naar verre evenementen begeleidt?
Dat met name doet, als ze met de bus reizen?
Hij ze dan van koffie, met en zonder, voorziet.
Hij dat nog niet zo lang doet en dus nog veel moet leren?
Dat de bus van Groningen over Drachten naar Den Helder reed en Jan met z'n handel aan de oprit van Leek naar Groningen stond.
Dat hij daar onder het motto "Busje komt zo" zeker drie kwartier heeft gestaan?
Dat ambtenaren gek op koffie zijn en dat ze Jan toch nog gevonden hebben?
Dat de koffie prima was!!!

Personen die achter namen als Brandsma, Kamminga en Veenstra schuil gaan zullen waarschijnlijk niet op de KVP hebben gestemd. Zo gaat het er momenteel in Kenia aan toe, alleen dan in overtreffende trap.
Jullie, vaste lezers van de Droaver, weten dat er in Kenia circa 40 stammen (zoiets als een hele hele grote familie) leven die allemaal hun eigen territorium hebben. Als oom, vader, zoon, neef of wat dan ook (achter of achter-achter maakt niet uit) in een partijbestuur zit dan is het een "plicht" om op die partij te stemmen. In sommige stammen, zoals de Luo, is de familieband heel hecht. Zo hecht dat je de kinderen van je broer ziet als je eigen kinderen. Die kinderen zien je dan ook als hun vader. We gaan nu even een stapje verder.
De kinderen van je oom zijn dus ook je broers. De kinderen van je neven zijn dus ook jouw kinderen. Iedereen heeft dus heel veel broers, zussen, vaders, ooms enz. Als de mannen nou ook nog meerdere vrouwen mogen hebben dan valt de puzzel in een hele andere moeilijkheidsgraad. Hoe vreemd ook, ik heb niemand horen praten over meerdere moeders.
De grootste partij in Kenia is KANU (hebben 100 van de 188 zetels). De gekozen president is Moi (van KANU natuurlijk) en die behoort tot de Kalanjin stam. Aanhangers van KANU zijn b.v. de stammen die de Rift Valley (een zeer groot gebied dat Kenia doorkruist) bevolken. FORD-Kenia is de grootste tegenpartij met slechts 31 zetels. Aanhangers hiervan zijn te vinden in b.v. het West-District. Kiplagat, Kiptanui en Kiprono (Kips zijn dus van de Kalanjinstam) zullen waarschijnlijk allemaal op KANU stemmen. En ambtenaren? Als je ze het vraagt ook op KANU natuurlijk.
Hoe zit het met de buitenlandse hulp? Op advies van de controleurs die tot enkele jaren geleden uit Kenia vaak met berichten over verdwenen geld (lees: anders besteed) terug kwamen, steunen nu de meeste landen Kenia, dat niet zonder buitenlandse hulp kan, middels het Internationale Monetaire Fonds die de Keniaanse regering adviezen (je mag hier ook eis lezen) geeft over hoe het te besteden.
Wie meer wil weten over Kenia raad ik aan het boekje te lezen over Kenia dat is uitgegeven in 1996 door het Koninklijk Instituut voor de Tropen. Het boekje is er een uit de landenreeks. Omdat ik maar een klein deel van Kenia heb gezien en maar enkele bevolkings-groepen heb gesproken heb ik mijn bevindingen enigzins aangepast na het lezen van dat boek en voor het schrijven van dit stukje.
En trainen? Twee dagen na mijn aankomst in Kenia kwam er ook een Belg naar Kip's dorpje (na de laatste LLL weten jullie nu ook wie Kiplagat is). Deze Belg kwam niet alleen voor vakantie maar ook voor een trainingsperiode. Nou moe, met deze Belg (1.02 op de halve marathon), met Kip (1.03 op de halve) en met enkele buurtbewoners zou ik dan moeten trainen.
Gelukkig verdwaal ik niet snel en was er vaak iemand uit de buurt die het wat rustiger aan deed. Alleen lopen was er bijna nooit bij. Kindertjes, je weet wel met die dunne beentjes, blote voeten en geen grammetje vet te veel, holden altijd met je mee.
Wou je ze kwijt raken met een, waar jezelf bijna bij neer viel, zeer lange sprint? Forget it ! Ook de Belg hoefde zich niet eenzaam te voelen.
Uitlopen, rekken, douchen, dorstlessen, alles ging op z'n Keniaans. Ook dat was allemaal compleet anders dan in Nederland.
De laatste 6 dagen van mijn verblijf in Kenia was ik te gast in een dorpje van een karate-man. Zoals zo vaak op het platteland in Kenia boden ook hier moeders hun dochters aan. Ik had al zo vaak nee gezegd! Nu ook weer?
Deze karate-man, Maurice heet hij, kwam wel eens in internationale wedstrijden uit voor Kenia en was een vriend van Kiplagat die inmiddels in Nederland was. Hij deed wel aan een warming-up. Dan rekken en vervolgens conditietraining en karate oefeningen. Conditietraining hield in hardlopen op de weg oftewel roadwork. Meestal liepen we naar Ambira, vaak in gezelschap van meelopend publiek, maar de laatste dag gingen we somewhat further, to Nzoia-river.
Dat was me wel een eind hoor. 's Avonds achter de homebrew (lokaal gestookt spul) hoorde ik hem meerdere malen zeggen: " todays roadwork, it looks like a marathon."
René G.

WEDSTRIJDAGENDA MAART EN APRIL 1996

01-05	Running Center	Heerenveen
03-05	Stratenloop	Hindeloopen
03-05	Cascadeloop	Hoogeveen
05-05	Nike-ladiesloop	Hilversum
07-05	Trimloop4daagse	Meppel (07/14/21/28 mei)
08-05	Canterlandloop	Leeuwarden
09-05	Overwinningsloop	Groningen
11-05	ildse marathon	St Jacobspaarochie
11-05	Ripperdaloop	Winsum
11-05	Bosloop	Sellingen
14-05	Krakeelloop	Hoogeveen
15-05	De 8 van Jubbega	Jubbega
16-05	SNS Dijkloop	Delfzijl
17-05	Ot en Sienloop	Roden
18-05	Estafettemarathon	Rottevalle
19-05	Marathon	Utrecht
22-05	Sportweekloop	Menaldum
24-05	Hoornseplasloop	Groningen
25-05	Stratenloop	Harum
01-06	10 EM	Heerenveen
01-06	Marathon	Klazienaveen
05-06	SNS Alteveerloop	Nieuwe Pekela
08-06	Elfstedenloop	Leeuwarden
09-06	Marathon	Leiden
09-06	SNS loop	Muntendam
12-06	Runningcenter	Drachten
12-06	Hanze-uurloop	Bolsward
15-06	10 EM/5 km/10/km	Groningen
16-06	Twentemarathon	Enschede
17-06	Molenloop	Nijeveen
19-06	Wallenloop	Steenwijk
20-06	SNS loop	Blijham
21-06	Midzomeravondloop	Grolloo
21-06	Hemielloop	Bolsward
22-06	Trambaanloop	Oosterwolde
22-06	TGAV loop	Ter Apel
26-06	Running center	Leeuwarden

STEVE SCOTT: 'Ik ben gaan bowlen'

WEDSTRIJD GELOPEN?

Lever dan even een strookje in!

Naam :.....

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

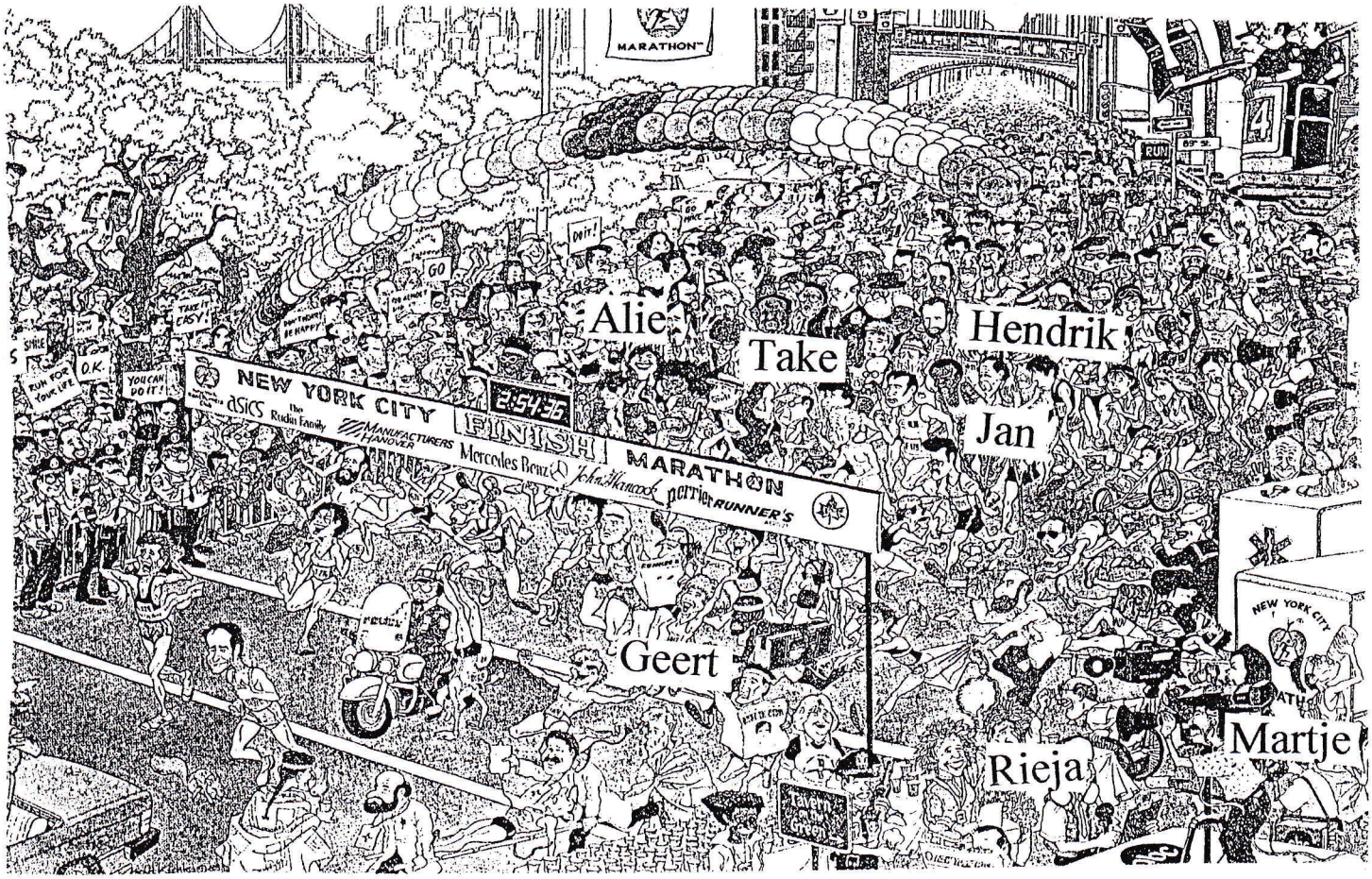
Afstand :..... tijd : .....

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

America, here we come!!!!!!

Bij reisburo Seiffers hebben zich een achttal mensen aangemeld voor de reis naar New York. Na heel kort overleg is met algemene stemmen besloten voor de 8-daagse reis te kiezen. "Wanneer je een keer in New York bent, is het toch een uitstekende gelegenheid om toch iets meer van deze mooie stad te bekijken, dan alleen het asfalt van het marathonparcours", was de mening van alle acht.
Dus luidt het reisschema als volgt (leuk voor de thuisblijvers, zodat ze ons op teletekst kunnen volgen):
Vertrek: donderdag 31 oktober met vluchtnummer UA 939 om 11.40 uur. (een prima tijd, niet zo vroeg gelukkig) naar Washington. (overstappen dus) Om 18.11 uur zullen we in New York aankomen.
Het Ameritania Hotel in de 5th Avenue zal gedurende 6 nachten ons adres zijn.
Vrijdag 1 november staat er een stadstour van ongeveer 6 uur door New York op het programma. (lijkt me niet zo geweldig voor de benen).
Op zondag 3 november gaat dat gebeuren waar we uiteindelijk voor gekomen zijn nl.
DE MARATHON.
Zien jullie ons al staan ?
De volgende dagen gaan we met hopelijk niet al te stijve benen New York onveilig maken.
Voor de "teletekstmensen", we komen op 6 november om 7.00 uur met de UA 946 weer op Schiphol aan (mooie tijd om nog even bij te komen om vrijdags weer fris aan het werk te gaan).

Alie.



DEN HELDER NK VELDLOPEN (12 km)

Het Nederlandse Kampioenschap Veldlopen voor ambtenaren was dit jaar in Den Helder. Totaal aantal deelnemers ruim 3600 (mannen, vrouwen en een groep voor de 7 km). De dag was woensdag 27 maart, dus direct na de LL Loop. In twee bussen, samen met collega's uit Groningen, Anloo, Veendam, Leek, Rolde en wij met z'n negenen uit Eelde.
Opstappen bij de snelweg in Leek. Tijd 8.45 uur. Het werd 9.25 uur, geen reclame voor Rapide Tours uit Tynaarlo, want het lag niet aan de lopers. Ook Jan de Jong was erbij.
Den Helder, veldlopen betekent dus duinen, strand, strandopgangen, veel hoogteverschillen en mul zand; zelfs een gracht rond een oud fort, gelukkig zonder water.
Een prachtig parcours maar zwaar, Boele zou er z'n vingers bij aflikken. We liepen in een soort 8, er was geen bos, dus je zag ook de andere lopers als een serpentine door de duinen slingeren. Vier keer het strand op en af.
Maar verder was alles naar wens. Een prachtig sportcomplex, veel kleedruimte; douches zijn er altijd te weinig. Afwisselend koud en heet water, dus even opletten als je er onder ging staan.
Veel zon die dag, in de luwte heerlijk, op het strand niet te koud.
Zoveel zon die dag dat een kalende rossige collega de volgende dag nog met een witte zweetband rond z'n verbrande hoofd op kantoor rondliep.
De start was weer wat anders. Afgekeken van de motorcross? Zeker 100 meter breed en dan met zijn allen op de eerste bocht af. De tijd 1.03.41, dat betekende nummer 32 van 66 deelnemende 55 plussers. Gelukkig nog voor ene Hielke Strampel uit Skasterlan. Je zult als hardloper Strampel als achternaam hebben.

Geert vd B.

OT EN SIENLOOP 1996

Kwart voor negen s'avonds sta ik met vele lopers om mij heen achter de startstreep waar de meest fanatieken maar met moeite in omgekeerde richting overheen te krijgen zijn.
In mijn directe nabijheid bevind zich Rob waarmee ik op het laatste moment nog even een fantastiche opbouw van de loop heb doorgenomen. Het zou alsvolgt gaan; de eerste ronde in 7.40, de tweede in dezelfde tijd en daarna 7.30, gevolgd door twee ronden van 7.20. Dit nog snel even op mijn hand beschreven met de pen van een behulpzaam jurylid en dan lopen maar.
Tja, en dan zou de ervaring die ergens in je lijf verborgen zit moeten gaan spreken; "Op dit moment is je snelheid 3.45 per km, het gaat precies goed".
Maar het blijkt dat je tijdens een wedstrijd helemaal niet meer zo goed weet wat je snelheid is. Je voelt alleen dat je toch wel vrij snel moe wordt wat je toeschrijft aan de vorm van de dag en niet aan een veel te snelle start.
Dus blijkt dat bij de eerste doorkomst in 6.58 op de klokken staat, te snel dus en de vermoeidheid was niet meer uit mijn benen te krijgen. Wat is tien km dan lang, lang, en nog eens lang.
Toen ik eindelijk mocht stoppen en ik Rob ondertussen al lang uit het zicht had verloren, voelde ik een hand die me uit het parcours trok (ik stond nog verdwaasd midden op de baan). Deze hand bleek toe te behoren aan Rob die me vertelde 37.05 te hebben gelopen en eigenlijk best onder de 37 minuten had kunnen eindigen. "Ik dus niet", kon ik nog uitbrengen voordat ik in alle rust mijn krachten weer ergens probeerde terug te vinden.
Op dit moment is het nog maar een paar uur voor de "Omloop van Marum", mijn revanche zal zoet zijn!!!!

Peter H.

naschrift: succes is relatief; nadat ik mezelf heb zitten op te pompen om dan in Marum onder de 37 te duiken, werd het daar maar liefst 38.40 (Peter natuurlijk wel weer .40 achter me gehouden) in overigens een lekker loopje over een mooi landelijk parcours. Met Peter afgesproken om in september onder de 36 te lopen (altijd lichtelijk euforisch na een wedstrijdje). Rob H.