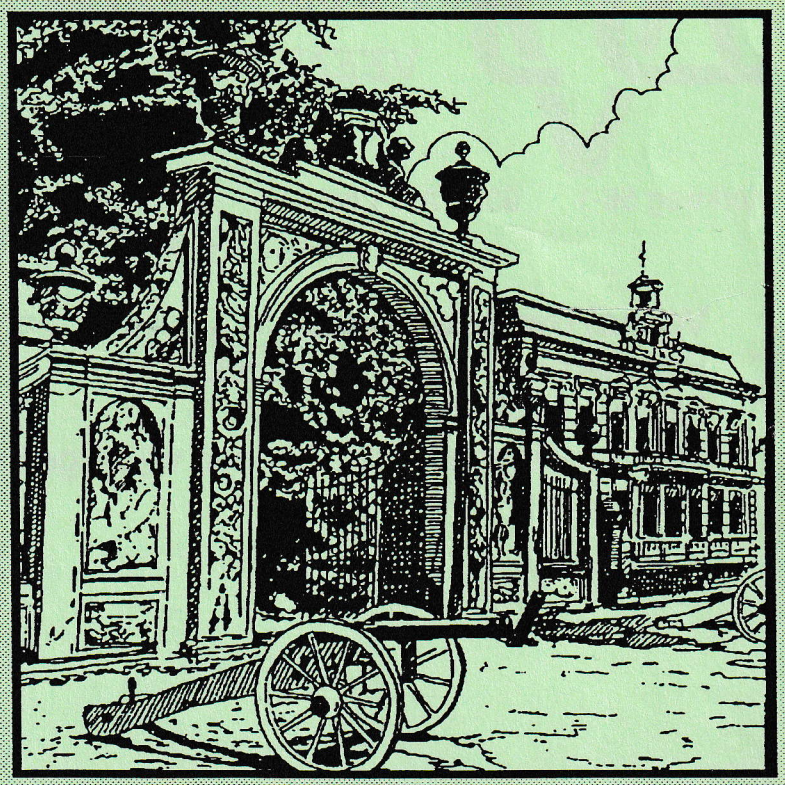
Grietje Waalkens

loopgroep nienoord

de droaver



clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA

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

Voor al Uw autoschade

* Schaderegeling met de verzekering.
* Eigen ophaaldienst.
* Voor vervangende auto kunnen wij zorgen.

Loopgroep Nienoord.

,,De Droaver''
1e jaargang nummer 3
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek

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

Secretaris: Jans Meyboom
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek
tel: 05945-12764

Penningmeester: Jan Hovinga
Auwemalaan 33
9351 NA Leek
tel: 05945-15076

Wedstrijd-secretaat +redactie: Jelly Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
tel:050-565982

Technische zaken: Boele de Wind
N. Bulderstraat 33
9744 HD Hoogkerk
tel: 050-365892

Typewerk: Arwie Odding
Koos Wolters

Contributie: gewoon lid: ƒ 60,- per jaar
scholieren/studenten/e.d. ƒ 40,- per jaar
wedstrijdlicentie ƒ 27,50

* Bij inschrijving is eenmalig ƒ 10,- administratiekosten verschuldigd.

* Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van een kalenderjaar en wordt steeds voor de duur van een jaar verlengd, mits voor 1 november schriftelijk is opgezegd.

* Bij overschrijving naar een andere vereniging dient ƒ 15,- administratiekosten te worden betaald aan de K.N.A.U.

Betaling Contributie:

Deze dient voor de aanvang van het nieuwe kalenderjaar te worden voldaan.

Bankrelatie: Rabobank Leek no. 385705336
Gironummer v.d. bank 896815

Girorekening: 282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord

Trainer: Zaterdag: Anko Odding en Jan Hovinga
Zondag: Boele de Wind

Kleding:

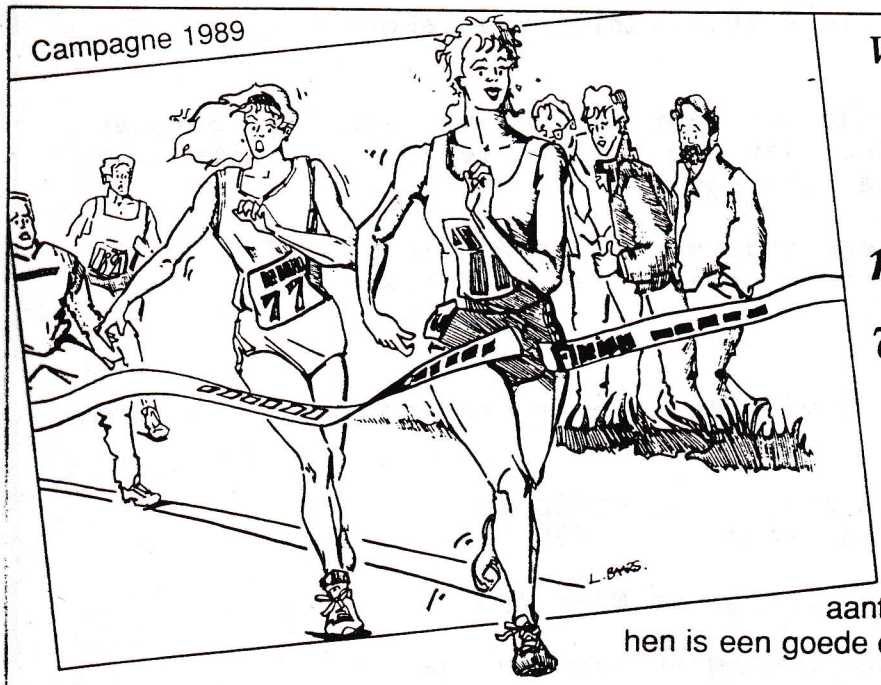
Sweater	ƒ 27,50
T-Shirt	ƒ 16,00
Wedstrijdshirt	ƒ 40,00
Broekje	ƒ 30,00

de Vleeshal

Jan de Wind

De Dam 32, Leek, tel. 16560.

Campagne 1989



Wat ik doe met mijn epilepsie?

'Met de eerste marathon liep ik alle vooroordelen eruit'

Epilepsie en sport ... kan dat? Het is zelfs verstandig! Zo'n 1 op de 150 Nederlanders heeft epilepsie. Velen van hen doen bewust aan sport. Een nog veel groter aantal zou aan sport kunnen doen. Juist voor hen is een goede conditie erg belangrijk.

Echter: familie, sportbegeleiders en andere deskundigen (ook artsen) doen vaak moeilijk. Men is te voorzichtig, kent de recente onderzoeken niet. Men houdt daarmee allerlei vooroordelen "in de wedstrijd".

Epilepsie en Sport?
Zet jezelf niet buitenspel

Zo'n 90.000 Nederlanders hebben epilepsie. Nog veel meer hebben er dagelijks direct mee te maken. Uw begrip en steun is onmisbaar.

Steun de epilepsiebestrijding. Laat onbegrip niet meespelen.

EPILEPSIE MENS MAATSCHAPPIJ

NATIONAAL EPILEPSIE FONDS/ DE MACHT VAN HET KLEINE
Postbus 9587, 3506 GN Utrecht.

Van de voorzitter.

De feestdagen zitten er weer op ,zodat het "gewone" leven weer kan beginnen.
In de eerste plats wil ik iedereen nog het allerbeste wensen voor het nieuwe jaar en hoop ik dat het voor ieder een sportief en blessure vrij jaar mag worden.
Terugkijkend op het afgelopen jaar kunnen we voor de loopgroep op een zeer geslaagd jaar terugzien.
Na de algemene vergadering in het voorjaar van 1989 kregen wij als opdracht een officiele club te worden en welke voordelen dat eventueel zou hebben.Om als club tot de K.N.A.U toegelaten te worden moesten zich tenminste 35 leden aanmelden.Dit leek een aantal wat nog wel wat twijfels opriep .Gelukkig bleek dit mee te vallen en inmiddels zitten we zelfs al op bijna 50 !! leden en de groei zit er nog steeds in.
Als bestuur kregen we de opdracht mee om te proberen als groep naar buiten te treden en om deelname aan wedstrijden te coordineren.
Intussen zijn we al wat verder gegaan,zoals b.v.
- een regelmatig verschijnen(1 keer per 2 maanden)van de Droaver.
-het zoeken van adverteerders om de uitgave van de Droaver mogelijk te maken.
-het zoeken naar een clubgebouw.Inmiddels hebben we met de heer Siegers van de Midgetgolf afspraken gemaakt om gebruik te maken van de faciliteiten van de midgetgolf.De vitrinekast kan door ons als mededelingenbord gebruikt worden.Alle trainingen zullen vanaf nu dan ook starten vanaf het parkeerterrein bij de midgetgolf.
-wanneer er voldoende belangstelling is gaan we met een trimgroep starten op de woensdagmorgen tussen 10 en 11 uur.
Last but not least kunnen we bovendien nog melden dat de heer Zuidema van Floorkett harde vloeren te Tolbert heeft medegedeeld dat hij de Loopgroep ook dit jaar weer wil sponseren.
Kortom 1990 kunnen we met vertrouwen tegemoetzien.

Anko Odding.

Wat voor figuur is dat toch op de omslag van ons clubblad ?

Is het:
- een beeld van Michelangelo ?
- een Griekse godheid op de vlucht voor Hades ?
- een prostituant op zoek naar z'n sokophouders ?
- voer voor atletologen ?
- de dravende denker van Rodin,
- of meer een joggende joker van Jamin ?
- Sinteklaas in training bij Real ?
- een Oostduitser richting Sparkasse en 100 DM ?
- een klus voor een chiro-praktiker of een timmerman ?
- een "patient" op weg naar tbs en Mesdagkliniek ?
- een harlekijn in moderne outfit ?
- een junk op weg naar de methadonbus ?
- een liberaal zonder reiskostenforfait ?
- een asielzoeker op de vlucht voor Nuiser autochtonen ?
- een snelle zwervende Amsterdamse psychoot ?
- een stramme stijve spastische soepkip met stress ?

- een vers gedeukte automobilist op zoek naar Douwe ?
- of een runner met aandrang speurend naar afzondering ?

Nee, wie zulks verzint is lichtelijk gestoord.
Het is DE DROAVER van de loopgroep Nienoord.

een dr(ave)or

Trainingsuitbreiding.

Bij voldoende deelname bestaat de mogelijkheid om op de woensdagmorgen tussen 10 en 11 uur op een gezellige en ontspannen manier te gaan trimmen.De opzet hierbij is om een trmgroep te starten,waarbij gezond bewegen voorop staat.

De training zal door Boele gegeven worden en het verzamelpunt zal bij de midgetgolfbaan zijn,het clubhuis van de Loopgroep.

Wanneer er in je directe omgeving belangstelling bestaat dan kunnen ze kontakt opnemen met:
Jelly Land of Anko Odding.

Marathon Berlijn.

Bij voldoende belangstelling zal er een busreis in samenwerking met touringcarbedrijf Dalstra worden georganiseerd.
De Marathon van Berlijn staat bekend als een van de mooiste marathons van Europa.
Vrijdagmorgen 28 sept. is het vertrek en maandagsavonds weer thuis.Er wordt overnacht in hotel Börse,dit is een goed hotel,de kamers zijn voorzien van douche,toilet,radio en telefoon.

Het hotel ligt in het centrum,aan de Kürfurstendam(dit is een bekende winkelstraat).
Uiteraard kunnen ook niet marathonlopoers en/of andere familieleden deze reis meemaken.
Er is verder een vrijblijvend programma met o.a. een stadsrondrit en een exkursie naar Oostberlijn en ook zijn er nog andere mogelijkheden.

De kosten van deze vierdaagse reis bedragen f 375.-- inklusief halfpension(logies,ontbijt en diner).Het inschrijfgeld voor de marathon bedraagt 55.--DM.
Omdat de marathons van beide Berlijnen tot een marathon zullen worden teruggebracht zal de belangstelling waarschijnlijk erg groot zijn.Snel r eageren zal dan ook noodzakelijk zijn.

Voor meer informatie,Jans bellen 05945 - 12764
Opgave bij Jelly 050 - 565982.

Sponsering.

De heer Zuidema Van Floorkett harde vloeren te Tolbert heeft toegezegd ons ook dit jaar weer te willen sponseren.Wij zullen ons nog nader beraden hoe we deze gelden zullen gaan besteden, waarbij ook de sponsor natuurlijk volledig aan zijn trekken moet kunnen komen.
Vanaf deze plaats willen wij de sponsor al van harte bedanken.

Advertenties.

Vanaf dit nummer is de Droaver uitgebreid met advertenties.Mede hierdoor blijft de uitgave van de Droaver mogelijk.De adverteerders willen wij alvast hartelijk bedanken en naar onze leden willen wij zeggen:

DENK AAN ONZE ADVERTEERDERS,ZIJ DACHTEN AAN ONS.

Dankbetuiging.

Langs deze weg willen wij ieder, die in welke vorm of op welke manier dan ook, blijken van belangstelling hebben gegeven bij de opening van ons carrosseriebedrijf van harte bedanken.Mede hierdoor is dit voor ons een onvergetelijke gebeurtenis geworden.

Douwe en Grietje Veenstra.

Opening praktijk voor fysiotherapie.

Ongeveer gelijktijdig met het verschijnen van de vorige Droaver begon ons loopgroeplid Rob Amesz per 1 november een praktijk voor fysiotherapie aan de Hulstlaan te Leek.
Namens de loopgroep is er een bloemetje bezorgd.Vanaf deze plaats willen wij Rob veel succes toe wensen.
Uit een gesprekje met Rob bleek dat hij zeer tevreden is over de belangstelling tot nu toe, helaas moet hij daardoor zelfs wel eens wat minder trainen.

Nieuwe leden.

Aaltje Kiestra-Venema
't Zuden 79
9351 LC Leek
05945-17723

Schema's tot aan de Leekster Lente Loop.

De mensen die meedoen aan de wedstrijd in Egmond doen er verstandig aan om twee weken wat rust te nemen. Met rust bedoel ik één dag een rustig duurloopje, de andere dag rust, wel veel gymnastische oefeningen.
Je moet opnieuw weer zin krijgen om te trainen, een nieuwe prikkel opdoen, om straks met de Leekster Lente Loop voor eigen publiek weer een goede prestatie te leveren.

Voor alle snelheidstrainingen geldt: ± 15 min inlopen en ± 15 min rek-en coördinatieoefeningen +5 tot 10 steigerungen van 100 tot 200 m of 15 tot 30 sec., verdeel je krachten over de hele training, zodat ook de laatste versnellingen nog goed gaan.

8-1 Herstelloop 10-12 km.
9-1 10 x 400m pauzes 400m 15 min. uitlopen.
10-1 6-8km joggen.
11-1 Duurloop ± 10 km hierin 2x3 en 1x6 min versnellen, pauzes hiertussen zijn vrij.
12-1 Als 8-1
13-1 Duurloop ± 18km
14-1 Training Nienoord

15-1 Als 8-1
16-1 Vanaf 100m t/m 800m versnellen, pauzes steeds de helft van de versnelling.
17-1 6-10km joggen
18-1 Duurloop ±15km, hierin 1x6 en 1x10 min. versnellen.
19-1 Als 8-1
20-1 Duurloop ± 20km
21-1 Training Nienoord

22-1 Als 8-1
23-1 6x1000m, pauzes 500m en 15 min. uitlopen.
24-1 8-10km joggen
25-1 Duurloop ± 18km, hierin 2x6 en 1x12 min. versnellen, pauzes vrij.
26-1 Als 8-1
27-1 Duurloop ± 22km
28-1 Training Nienoord

Herstelweek.
29-1 Als 8-1
30-1 Rustdag
31-1 Duurloop 20km
1-2 Rustdag
2-2 Als 8-1
3-2 Duurloop ± 24km
4-2 Trainingen Norg

5-2 Als 8-1
6-2 15x400m, pauzes 200m, 15 min, uitlopen.
7-2 10km joggen
8-2 Duurloop 15km, hierin 4x3 en 2x6min. versnellen, pauzes 3min
9-2 Als 8-1
10-2 Duurloop ± 25 km
11-2 Training Nienoord

12-2 Als 8-1
13-2 Vanaf 1200m tot 100m versnellen, pauzes steeds de helft.
14-2 10-12km joggen
15-2 Duurloop ± 18km, hierin 1x 3-6-15min. versnellen
16-2 Rustdag
17-2 Duurloop ± 27km
18-2 Training Nienoord

19-2 Als 8-1
20-2 4x1500m, volledig herstel, 15min. uitlopen
21-2 10km joggen
22-2 Duurloop 20km, hierin een pyramideloop van 1-6min, hierin pauzes van 1-2-3min.
23-2 Als 8-1
24-2 Duurloop ± 25km
25-2 Training Nienoord

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK

TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246

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

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

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

TEGELS & SANITAIR

Tegelcentrale
Tolbert b.v.
tegels - keukens - sanitair

LEURINGSLAAN 40,
9356 VM TOLBERT.
TEL.: 05945-15782.

TABAK
Speciaalzaak
C.T.S

't Rokertje

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

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

SPORT POINT

Zoekt u een mooie vloerbedekking met alle goede eigenschappen van hout, PVC, kurk en textiel? Dan zoekt u Floorkett.

FLOORKETT

DE IDEALE ONDERGROND

Floorkett verenigt alle goede eigenschappen van hout, PVC, kurk en textiel en voegt daar iets extra's aan toe.

Floorkett is een harde vloerbedekking die zeer prettig aanvoelt, tijdloos en toch modieus is, langer meegaat.

Floorkett is van hoogwaardig, milieuvriendelijk, natuurlijk materiaal, kan tegen een stootje en is bijna overal toe te passen.

Floorkett is leverbaar in 12 schitterende dessins, van natuurlijke houtstructuren tot marmerdessin.

Floorkett is duurzaam en makkelijk in onderhoud; ook na jaren blijft Floorkett mooi en fris van uiterlijk.

Floorkett is oersterk. Scherpe naaldhakken, gloeiende sigarettenpeuken, zwaar meubilair? Floorkett is er tegen bestand.

Floorkett is zeer eenvoudig zelf te leggen.

Floorkett wordt geleverd in lamellen van 1365x178 mm. in dozen van 8 stuks.

Floorkett wordt "zwevend" (los van de ondervloer) gelegd, op een vocht- en geluidswerende laag Thermophete.

Floorkett heeft twee mogelijkheden voor de plintafwerking: een kunststof afdeklijst van 25x3 mm. of een hoge overkapplint van 55x20 mm. om de snoeren en kabels netjes weg te werken.

Floorkett is uitgebreid getest en gekeurd bij TNO in Delft en voldoet aan de huidige, zeer hoge kwaliteitseisen.

Floorkett is:
- kras- en slagvast;
- kleurecht;
- zeer makkelijk te onderhouden;
- hittebestendig (geen brandplekken!);
- bestand tegen huishoudelijke chemicaliën;
- waterbestendig
- niet giftig.

FLOORKETT

FLOORKETT BV
Fabrikant van harde vloeren
Leuringslaan 35, Postbus 71, 9356 ZH Tolbert
Telefoon: 05945-12130 - Telefax: 05945-13985

FLOORKETT®

ten voeten uit!

SPORT-SCORE-KENTER

'n professioneel advies

HEERESTRAAT 23 RODEN, TEL.: 05908-19185

Herstelweek.
26-2 t/m 4-3 zie week 29-1 t/m 4-2
4-3 Training Bakkeveen

5-3 Als 8-1
6-3 10x800m versnellen, pauzes 400m, 15min. uitlopen
7-3 10 km joggen
8-3 Duurloop 20km, hierin 1-8min. versnellen
9-3 Rustdag
10-3 Duurloop ± 28km
11-3 Training Nienoord

12-3 Als 8-1
13-3 Duurloop 15km, hierin 1x20min. wedstrijdtempo
14-3 Rustdag
15-3 Duurloop 10-12km
16-3 Rustdag
17-3 Leekster Lente Loop
18-3 Hersteltraining van ± 1,5 uur

Appelscha

Op 9 december waren er nogal wat Nienoord-boys naar Appelscha getogen om deel te nemen aan de 2 e cross in de cross-competitie. Zij kwamen uit in de klassen senioren, jong-bejaarden en knapen A.
Om half vier klonk het startschot en die jongens zetten het op een lopen, een lopen zeg ..... de benen uit hun bibs. En dat op een parcours met zand, boomwortels, heuvels en ook nog 10.400 meter lang, sneu hoor!
In het begin dacht ik, oh onze Hans gaat winnen. Hij draafde toch zo dapper mee in de kopgroep. Maar moest gaandeweg steeds meer terrein prijs geven. Jammer dat dan zo'n prachtige kerel zich zo grof gedraagt tegenover het publiek. Wat echter erg aandoenlijk was, was het contrast tussen die donkere blik en die witte sneeuwvlokjes om z'n mond.
Gjalt bleef al die tijd wijselijk achter Hans lopen en kwam 12 seconden later, maar spatvrij, over de finisch.
Nimmer versagend draaide Boele z'n rondjes in een schattig ensemble; wit van boven en turqoise/bleu (en strak) van onderen. Ronduit provecerend maar beeldig was Jan H z'n nieuwe pantalon; rose, groen en lila. Ja, de rest -Karst, Jan de Jong, Sake en Gjalt- zwoegend in hun Nienoordpakjes, stak daar wat eenvoudig tegen af.
Maar m'n petje af voor al die dapperen, die zich niet lieten kisten door die lelijke, niets ontziende organisatoren met hun malle zandheuvels.
Zeer voortvarend was Sander van start gegaan. Te voortvarend, naar later bleek. Geen man met een hamer, maar een langzaam wurgende sadist deed hem achter in het veld belanden. Sake en Jan de J vochten samen een heroïsche strijd uit, heuvel op (Sake) heuvel af (Janneman). Sake kon echter z'n machtigste tors 3 seconden eerder over de streep werpen. Alleen Karst moet wel heel moe zijn geweest, of wellicht een vuiltje in z'n oog. Zo'n 30 meter voor de finisch bleef-ie vertwijfeld in het zand staan. Waar was nou de finisch? Hadden die engerds uit Appelscha het finischdoek op een andere plaats gehangen dan het startdoek. Ja, daar had Karst geen rekening mee gehouden. Gelukkig waren er een paar uit het publiek die hem de weg wezen. Het kostte hem wel één plaats in de eindklassering.

En wat die eindklassering betreft; zo'n 100 man zijn er binnen gekomen. Trouwens niets vernomen van vermiste of verdwaalde strijders in dat enge bos.
In het algemeen totaal was Hans 7de (34.51), Gjalt 8de (35.03), een onbekende in Nienoordtenue 19de, Jan H 26de (37.02), Boele 31de (37.34), Karst 74de (42.03), Sander 80de (42.39), Sake 86de en Jan de J 87de (43.27).
Ik denk dat Boele in de klasse van de jong-bejaarden wel hoog gerangschikt staat. Hetzelfde geldt voor Sake bij de dubbele jong(e)-bejaarden.
Oh jee! Ben ik toch onze jeugdigen vergeten! Bij de knaapjes-A moesten Jasper en Menno 4350 meter lopen. Menno die pas kort aan atletiek doet, werd verdienstelijk 15de (17.56). Na ook een tijd in de kopgroep te hebben gelopen, moest Jasper toch langzaamaan afhaken en werd tenslotte 6de in een tijd van 16.33.

Addy
(Voor deze gelegenheid)

Damloop weer feest voor massa en prominenten.

Met excuses aan de Leekster Lente Loop, dit is de mooiste loop van het hele land.
15.000 atleten, 150.000 (!) toeschouwers, 400 medewerkers, 50 m/v Rode Kruis, 40 buschaufeurs, 16,1 km ....
Zondag 8 october 1989, 14.00 uur, start van deze 5° loop, Damrak, startgebied vanaf het Victoria Hotel tot voorbij het Nationale monument. Naar Zaandam door de Ijtunnel. Geweldige organisatie (Le Chmpion) Long (Engeland) 1° 46.28, Carla Beurskens 1° dame 53.01.
Niet minder dan 40 bussen stonden gereed om de deelnemers weer naar Amsterdam te brengen.
Nevenaktiviteiten in Zaandam, grote goederenmarkt, straatartistenfestival, alle winkels geopend.
Runners arrangementen hotels.
6° Dam/Damloop wordt u bij deze aanbevolen, 7 oktober 1990, 14.00 uur!

Wim

Mijn eerste cross

21-10-'89

Deze dicipline was voor mij onbekend. Natuurlijk kun je wel nagaan dat dit geen baan-of weg wedstrijd is maar een wedstrijd op "zachte ondergrond". Als je iemand hoort praten over een cross-loop, dan is die loop vooral zwaar en modderig. Het is een loop voor krachtmensen of lichtgewichten.
De cross-lopen worden vooral in de winterperiode gehouden; dit is om je conditie op peil te houden en je "wedstrijdhardheid" op te kikken.
En dan nu de wedstrijd:
Samen met Jan de Jong en Boule de Wind gingen we naar Dwingelo; waar voor de 25de maal deze cross werd geörganiseerd door AVD. Zelfs na 25 jaar bleek er bij de organisatie nog een "schoonheidsfoutje" zijn ingeslopen..... geen veiligheidsspelden meer voorradig om je borstnummer mee vast te zetten. Hiervoor moest je bij andere lopers gaan schooien.

Met enig ongeloof hoorden wij de speaker Martin ten Kate en Gerard Nijboer aankondigen. Maar toch.... de eerste die wij tegenkwamen was Martin ten Kate (kleiner en tengerder dan verwacht). Ook Herman Hofstee, Steven Sloof en Gerrit Veenstra waren van de partij.
De wedstrijd ging over een parcours van ruim 1 km die 7 ronden gelopen moest worden. De ondergrond was te vergelijken met die van Bakkeveen: redelijk harde ondergrond afgewisseld met mulzand, zeer licht glooiend met 1 steil klimmetje van ± 15m. Aan de start waren zo'n honderd KNAU licentiehouders.
Bij de start was het moeilijk wegkomen. Ik zat midden in de meute, inhalen ging niet. Dus besloot ik de eerste drie ronden op reserve te lopen en daarna te versnellen. Na 1 ronde zag ik Boele zo'n 50m voor mij lopen, ik zat in 'n tweestrijd, versnellen of langzaam het gat zien te dichten. Ik koos voor het laatste. Maar na 2 ronden was het gat nog net zo groot. Ik voelde mijn krachten wegvloeien, de moed zonk mij in de schoenen en ik kwam ook nog alleen te lopen. De voorsprong van Boele groeide en Boele verdween uiteindelijk uit mijn zicht.
Na 5 ronden werd ik voorbij gesneld door Herman Hofstee en Martin ten Kate.... wat zijn die jongens snel!! Het duurde nog 1 ronde voordat Gerard Nijboer mij inhaalde; in totaal hadden 5 man mij op 1 ronde gezet. Alleen met de finish in zicht kon ik er nog een eindsprint uit persen.
Na afloop was ik weer een paar wedstrijdtaktieken rijker:
- start vooraan
- na de start duw je iedereen opzij
- maak in de 1e ronden je winst
- loop daarna zoveel mogelijk op souplesse

Bij een cross zijn de scherpe bochten, smalle paden en de grote tempowisselingen (veroorzaakt door mul zand en het glooiende terrein) de grootste krachtverslindende factoren.

Jan Hovinga

Blessures.

Na mijn vorige verhaal over de triatlon nu eens een geheel andere zijde van de sportieve medaille, namelijk de blessure. Ik wil hierbij niet ingaan op het sportmedische vak, daar dit al veelvuldig is belicht in looptijdschriften en boeken. Veel minder belicht is juist het psychologische of mentale facet.
Een ieder van ons is vast al eens geblesseerd geweest. Dit kan van een simpele zwarte nagel tot een lastige achillespeesblessure variëren. In het ene geval pas je je schoeisel aan en kun je blijven lopen, doch in andere gevallen dien je frekwentie en inhoud van je trainingen (of plezier-lopen) aan te passen en in het uiterste geval moet je tijdelijk geheel stoppen. Het gaat juist om de laatste twee vormen, welke je mentaal aangrijpen. Het zal wel geen toeval zijn, maar je was net in voorb ereiding voor een belangrijke wedstrijd en juist toen sloeg het noodlot toe.
Dat is dus balen. De één probeert via (para)medische behandeling er weer (super)snel boven op te komen om weer zo snel mogelijk "op pad te kunnen", anderen proberen via wat gas terug te nemen tot verbetering te komen. Eén of twee week niet of weinig trainen is nog te overzien en het trainingsverlies is wel weer snel op te bouwen, maar als je een maand uit de roulatie bent of nog langer, dan wordt het pas echt vervelend.

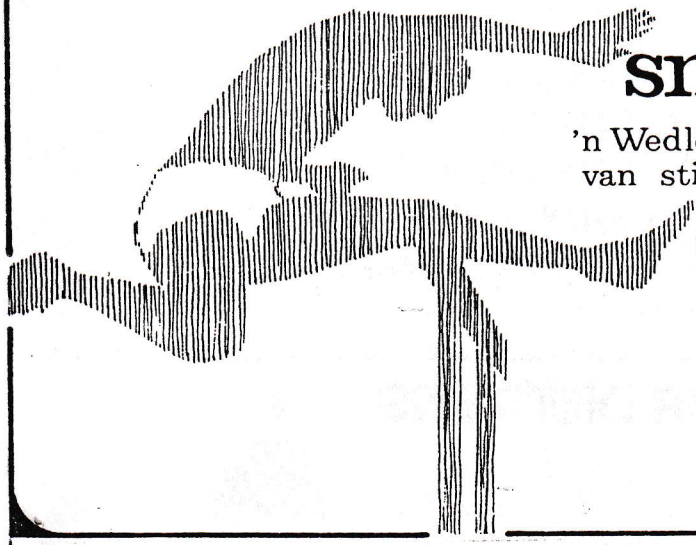
Elke week niet trainen betekend in principe ook een extra week die je moet inhalen om weer op je oude nivo te komen. Kun je door een blessure 1 maand niet trainen, dan ben je dus in totaal 2 maand kwijt om weer op nivo te zijn. Kun je iets doortrainen, dan zal de schade wat minder zijn.
Ik zelf kreeg na mijn zomer-reces, waarin wat meer tijd besteed aan de hond, fietsen en triatlonnen, plotseling problemen met mijn linker achillespees. Geen aanwijsbare reden, geen voortekenen, nee, plotseling was het er.
Terwijl ik juist van plan was weer goed op te pakken en zo vanaf half december weer diverse halve marathons te lopen: Wedder-bergen,Egmond,Ureterp,Apeldoorn etc.De achilles-pees blessure kenmerkte zich door een scherpe bijtende pijn, een opgezette pees en enkele dagen kreupelen inplaats van wandelen. Mijn behandeling bestond uit ijs(één keer per dag) en rust. Na een kleine week maar eens weer proberen: 20 min op gras lopen en in rustig tempo. Gevolg: twee dagen kreupelen. Toen twee week rust gehouden en daarna weer geprobeerd. Hetzelfde resultaat. Langzaam begon ik te balen, want ik zag al enkele wedstrijden naderen. Waar ik op deze manier niet op tijd voor klaar zou zijn. Weer rust(en ijs). Geen physiotherapeut erbij gehaald, want (beweerde ik eigenwijs) wat kan die nu nog doen ? Na één week tien minuten lopen op gras; dat ging goed. Een aantal dagen later kon ik zelfs 15 min. pijnloos lopen en één week later zat ik al op 20 min. Toen liep ik gedeeltelijk met de zaterdaggroep mee, op een verharde ondergrond, ik forceerde mij en het resultaat was weer twee dagen kreupel. Weer een terugslag, ook mentaal. Weer opnieuw starten. Ik waakte er wel voor om mij niet weer te forceren en ook de overgang van zachte ondergrond naar harde verliep geleidelijker. (Inmiddels was de zachte ondergrond door de invallende vorst ook niet echt zacht meer). Inmiddels, vele weken later, train ik weer volop met de zaterdag groep en loop al weer 12km achtereen. Edoch, conditioneel, is er nog een forse achterstand, doch in maart hoop ik weer op het niveau te zitten, om een halve marathon in een behoorlijke tijd (1.30-1.35 uur) af te leggen.
Tijdens zo'n blessureperiode ben je continu bezig met je grenzen. Ga je er iets overheen, dan krijg je een enorme weerslag. Blijf je te ver onder je grenzen, dan tast dat je mentaal aan. Je geest wil steeds harder dan wat lichamelijk mogelijk is.
Als je langzaam loopt en ieder die je normaliter ver achter je laat gaat je nu voorbij, dan doet dat (althans bij mij) pijn. Ook daar moet je je in harden. Het competitie-element moet je in zo'n periode volledig van je afschuiven. Langzaam zie je verbetering, je kunt weer langer en harder lopen. Dit zijn de positieve prikkels, welke de moed er in houden. Voorzichtig begin je dan al weer te plannen, welke wedstrijden je zou kunnen gaan lopen. Maar pas op, het gevaar is nog niet volledig geweken. Geleidelijkheid is en blijft het motto. Het mooist is als je in staat bent om al je overtollige energie op een andere wijze te lozen, bijv in een andere sport. Fietsen is een goed alternatief, althans 's zomers, of anders schaatsen, zwemmen of wandelen. Een groot voordeel van zo'n loop-arme periode is wel, dat de gretigheid nadien behoorlijk is toegenomen. Met andere woorden: Nienoord-lopers, u bent gewaarschuwd, ik kom er aan !

Siep.

TAPIJT BEHANG VERF
SMAND
BEHANG, VERF, TAPIJT en DUBBELE BEGLAZING

Troelstralaan 197, Assen
J.P. Santeweg 31, Nietap
Bentheimerstraat 52, Coevorden

EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK
Caravans: Avento Bird
Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE
- OCCASIONS
- SCHADE-REPARATIES
- ACCESSOIRES/ONDERDELEN
- SHELL-SERVICE
BOVAG
CARAVAN-SERVICE
Automobielen: FIAT Tel. 05945-12464


snel op uitstekend af...
'n Wedloop met 10 hindernissen: hordenloop! Volmaakt van stijl, een klasse op zichzelf is de kledingkollektie bij ons. Het cijfer 10 (van uitstekend) past bij zo'n assortiment!
JAN SPAAN MODE
voor de man
BOVENEIND 17, LEEK, TEL. 05945-13210

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
Dagelijks geopend
Ook op zon- en feestdagen.

SRV EXTRA

zuivelhuis Henk & Martin Smit

OTTENS - LEEK

Land- en tuinbouwartikelen
Gereedschappen
Dakbedekking
Klompen
IJzerwaren
Lederwaren
Touw

SPECIALIST VOOR VAKMAN EN DOE-HET-ZELVER

TOLBERTERSTRAAT 89 TELEFOON 12195

voordeel service kwaliteit

VAN DUINEN TAPIJT

Euroweg 4" - 9351 EN Leek
Telefoon 05945 - 18079

specialisten in:
TAPIJTEN
GORDIJNEN
VINYL-LINOLEUM
ZONWERINGEN

ACCOUNTANTSKANTOOR DIERTENS

Accountant-Administratieconsulent
Belastingconsulent - Lid NOvAA

Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.

Midwolderweg 66, 9351 PT Leek, Telefoon 05945-12325

Leekster Zaden- en Gereedschapshuis
SLEUTELSPECIALIST

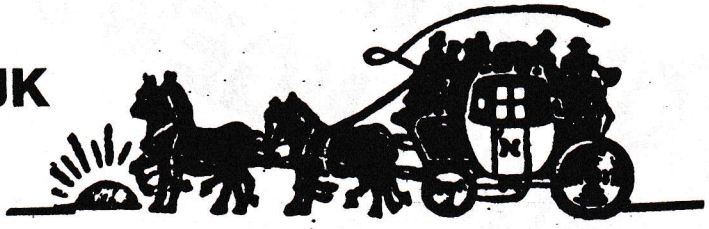
Tolberterstraat 7 – Leek – Telefoon 05945-12726

Tuin-, Bloem- en Landbouwzaden - Bestrijdingsmiddelen
Schaatsen - Tuin- en Timmergereedschap
Hengelsport - Vogelzaden en benodigdheden
Ook voor onderhouden en slijpen van grasmachines

Café-Bar-Restaurant-Slijterij

v.h. DUURT VAN DIJK

expl. Harry en Ytie v. d. Heide
De Dam 2
9351 AM Leek, tel. 05945-12343



Verslag wintertriathlon Assen

Op za. 4 nov. werd door een aantal leden van de loopgroep Nienoord deelgenomen aan de 6de aflevering van dit grote evenement. Tevens was hieraan voor de eerste keer het Nederlands kampioenschap aan verbonden. De "Droavers" die deelnamen waren Hans Bakker, Weit Heuker, Harm Pops en ondergetekende. Zoals jullie wel gehoord of gelezen hebben is deze triathlon een week later gehouden dan gepland was. Door te hoge temperaturen en te harde wind, was het niet mogelijk een tijdelijke ijsvloer te maken. Voor mezelf kwam het uitstel gunstig uit, want ik was herstellende van een kuitblessure. Met de voorbereiding op dit evenement ben je vanaf maart bezig. Voor alle duidelijkheid nog even de afstanden per onderdeel: Lopen 20km, fietsen 100km en schaatsen 40km. Met lopen ben je vrijwel het hele jaar bezig. Regelmatig en gericht trainen en daaraan een aantal wedstrijden inplannen om te kijken hoe je ervoor staat. Het fietsen begint ongeveer in maart, dan wordt er elke maandagavond in groepsverband gefietst. Naast een aantal "Droavers" uit Roden, behoort ook Jan Hovinga tot de kem. Zijn looptalent is in onze loopgroep bekend, maar op de fiets staat Jan z'n mannetje ook. Het kopwerk schuwt hij zeker niet en sinds hij een nieuwe fiets heeft, is hij een gevreesd man in het peleton. De laatste weken voor de triathlon hebben een aantal triathleten van de fietsgroep getraind met een zelfgemaakt triathlonstuur. In het begin is dat even wennen, want de houding op de fiets is anders en bovendien is de belasting van de beenspieren anders. Heb je één keer de juiste houding te pakken dan wil je niet meer zonder. In groepsverband fietsen wordt het moeilijker, omdat je minder snel kunt reageren met sturen en vooral remmen.

Het schaatsonderdeel is in de voorbereiding, door het laat open gaan van de ijsbanen de mist in gegaan. Nu de dag zelf. Ongeveer 600 deelnemers hadden zich voor het eerste N.K. aangemeld, terwijl hetzelfde aantal vrijwilligers moest zorgen voor het soepel laten verlopen van het hele gebeuren, van te voren had ik mezelf beloofd dat dit de laatste wintertriathlon in Assen zou zijn. Uitgangspunt was verder dat ik zo ontspannen mogelijk aan deze klus zou beginnen en in de loop van de dag maar zien of de eindtijd van vorig jaar 6.46.18 haalbaar is.

Sinds vorig jaar wordt er in Assen in twee groepen gestart. De eerste groep om 9 uur en de andere een uur later. Deze maatregel is toen genomen om meer spreiding van deelnemers te krijgen, zodat de organisatie meer overzicht heeft. Bovendien kunnen de rondetellers bij het schaatsen hun deelnemer beter volgen. Voor de start voelde ik me goed: m'n blessure was hersteld, m'n benen voelden goed aan en ik wist dat ik redelijk goed voorbereid was. De weersomstandigheden waren gunstig, want de wind die voorspeld was bleek mee te vallen. Toch was het zaak om de krachten goed te verdelen, want het fietsen zou toch een zware klus worden.

Het lopen verliep bij mij gunstig. Na een rustige start kwam ik na 20 minuten in een goed ritme en sloot me steeds aan bij de groepen die mijn tempo liepen. Het keerpunt in Smilde op 10km passeerde ik in 38 minuten en met de wind in de rug gingen we door de landerijen terug naar Assen. In het ijstadion werd een tijd van 1.21.00 voor me geklokt en daarmee was ik tevreden. Via de kleedruimtes in de ijshal kwamen we terecht bij de fietsen. Dit zou het zwaarste onderdeel van deze dag kunnen worden. Met een stevige zijwind vertrokken we in de richting Westerbork de eerste verzorgingspost.

Het is zaak om met een licht verzet van start te gaan, zodat je beenspieren even kunnen herstellen en vervolgens in het juiste ritme van het fietsen kunnen komen. Het geeft je bovendien gelegenheid om iets te eten en te drinken. De eerste 20km verliepen eigenlijk zonder problemen; geen krampen, geen materiaalpech. In Westerbork kreeg ik van m'n vrouw Jannie een bidon warme koffie aangereikt en dat gaat er in na 2 en een half uur sporten in, Heerlijk. Deze opkikker kwam goed van pas want vanuit Westerbork stond ons een zware 20km naar Hoogeveen te wachten. De wind pal op kop, lange, rechte stukken weg en geen enkele beschutting te bekennen. Als je daar stuk komt te zitten, krijg je het moeilijk. Gelukkig bleef ik daar ook redelijk overeind zodat ik nog redelijk fris bij het tweede verzorgingspunt in Pesse aankwam. Met de wind in de rug konden we toen via Beilen en Hijken richting Assen coursen en na 3.25.00 hing ik m'n fiets in de stelling. De vermoeidheid wordt merkbaar en de eerste rondjes schaatsen verlopen niet zo soepeltjes. Je weet je echter gesterkt door het gegeven dat mede strijders het misschien nog moeilijker hebben dan jezelf en bovendien houden de fans op de tribune de stemming er wel in. Ondanks het feit dat ik weinig geschaatst had van te voren is me dit laatste onderdeel meegevallen. Na 100 ronden schaatsen liet ik tenslotte een eindtijd van 6.32 mn afdrukken. Dik tevreden en nog redelijk fris bond ik mijn schaatsen onderweg. De rugklachten na die tijd nam ik graag op de koop toe alhoewel Henk en Truus Bouwland er in de aanwezige ruimte alles aan hebben gedaan om deze pijn te verzachten. Tot slot de eindtijden van de andere Nienoord Droavers. Hans Bakker 07.24.16 mn
Weit Henker 06.51.37 mn
Harm Pops 07.05.35 mn

Na al deze krachtinspanning volgt een paar weken herstel, alvorens de voorbereidingen op de volgende triathlon in Inzell in januari beginnen. Ook hieraan nemen enkele Nienoord boys deel nl. Hans Bakker, Henk Bouwland, Bertus Vos en Harm Meertens Wie weet volgt ook van dit avontuur een verslag in de Droaver. In ieder geval tot ziens op de volgende training op Nienoord.

Harm Meertens

Gjalt Terpstra loopt uitstekende marathon in Etten-Leur.

Zaterdagmorgen 28-10, planning vertrek 7 uur, dit lukte helaas niet want de wat kleine groeifiets bleek toch te groot voor de kofferbak van Gjalt zijn auto, maar nadat het voorwiel, stuur en de pedalen waren gedenomteerd, paste het er eindelijk in.
Met 15 minuten achterstand op het wisselschema werd koers gezet richting Brabant, met de Wind acher het stuur, en buiten een steeds harder aanwakkerende wind verliep de reis voorspoedig. We hadden dan ook voldoende tijd om in alle rust de voorbereidingen te treffen die nodig waren op Gjalt zo ontspannen mogelijk aan de start te krijgen.

Om ongeveer 11.45 uur gaat Gjalt naar de start, het regent dan behoorlijk en de wind heeft dan ongeveer kracht 7 bereikt, dit lijkt niet best.
Nadat ik mij in het regenpak had gehuld, ben ik op de te kleine groeifiets alvast vooruit gegaan, want van de organisatie mochten er geen begeleiders mee.

Daar ik zelf de marathon van Etten-Leur al twee keer heb gelopen, wist ik dat ze het toch oogluikend toestonden. Na een half uurtje wachten in de regen kwam de kopgroep in zicht met daarin Gjalt, mooi uit de wind lopend midden in de groep. Het tempo was hoog ik moest dan ook stevig op de pedalen stampen om de mannen voor te blijven, en dan vooral aan de goeie kant te staan om de verversing aan te geven. Na 10km tegenwind viel de kopgroep in tweeën en ook Gjalt moest naar de tweede groep. In deze groep was de samenwerking uitstekend, men deed bij toerbeurt het zware kopwerk (Gjalt deed iets te veel vond ik.)

Ook de motorpolitie was zeer geïnteresseerd in het loopgebeuren, de begeleidende motorrijagent stelde allerlei vragen aan lopers en begeleiders.

Een van de vragen was, wat bezield een mens toch om met dit weer 42km te gaan hard lopen.

Een zeer moeilijke vraag, hij had hem ook beter aan Gjalt kunnen stellen,of die een pasklaar antwoord had kunnen geven betwijfelik,stel hem maar eens aan jezelf!

Tot 30 km ging het uitstekend en het schema van 2.26 was nog steeds haalbaar.Maar iedere marathonloper weet dat de marathon bij 35 km echt begint.De groep was inmiddels geslonken tot 2 personen en deze twee maakten het elkaar niet gemakkelijk,er werd regelmatig geprobeerd om weg te komen.

Het lukte de tegenstander van Gjalt om na 37 km Gjalt van zich af te schudden en toen kwamen de problemen om het tempo vol te houden,dit lukte gedeeltelijk tot 40 km,maar toen kwamen er achtervolgers die gemakkelijk voorbij gingen en dat vreet dan behoorlijk aan je.

Maar een elfde plaats op een kleine duizend lopers is toch niet niks en een eindtijd van 2.29 uur,daar mag je mee gezien worden.

Boele de Wind.

Gjalt Terpstra wint halve marathon van Wedderbergen.

Zaterdag 30 dec. vond onder goede omstandigheden de traditionele oudejaarsloop van Wedderbergen plaats.Totaal verschenen er 512 deelnemers aan de start.Door de prachtige omgeving van Westerwolde waren verschillende afstanden uitgezet.
Van de loopgroep waren we hier met tien mensen aanwezig.
Door Gjalt en Be Hoving werd vanaf Het startschot een fantastische strijd gestreden.
Tijdens de eerste 10 km hadden beide heren nog gezelschap van Ronald Niehold uit Tolbert ,die zich waarschijnlijk bij onze loopgroep zal aansluiten.Meteen tijd van 32min.5 sec. op de 10 km werd er een zeer scherpe tussentijd neergezet die uitzicht bood op een nieuw record.Een achtervolgend groepje met Egbert Zijlstra(Argo),Peter Schippers(loopgroep) en Jur Wildeman(THR) lag toen al op anderhalve minuut.Bij cafe De Hongerige Wolf op 15 km bleek dat Ronald Niehold definitief had moeten afhaken.Op de finishlijn kon Gjalt de wedstrijd pas in zijn voordeel beslissen met een seconde voorsprong in een tijd van 1.08.51uur..De derde plaats was voor Ronald Niehold in een tijd van 1.11.56 uur.Peter Schippers werd goede vierde in 1.13.33 uur.
Ikzelf was uitgegaan van een tijd van 1.35 uur.Gezamenlijk hadden Taeke,Jan de Jong en ik de eerste kilometers afgelegd.Bij de eerste verzorgingspost sloeg Taeke direkt over en sloeg voor ons toe.

Het dieseltje van Taeke ging goed draaien en voor ons daardoor onbereikbaar.In de laatste 5 km kon Jan van mij weglopen.Omdat dit de eerste echte duurloop voor mij was,sinds juli vanwege de verhuizing enz. was ik goed tevreden met de gerealiseerde tijd van 1.35.23 uur.

Anko.

Veldloopcompetitie distrikt noord van de K.N.A.U.

Op zaterdag 11 november 1989 ging de veldloopcompetitie van het noorden van start. De competitie bestaat uit 4 lopen die steeds een klein beetje langer worden.
De eerste veldloop werd gehouden in Wedderbergen. De loopgroep was goed vertegenwoordigd. Naast Jan Hovinga, Jans Meyboom, Karst Feenstra, Peter Schippers, Hans Top, Boele de Wind en Jan de Jong waren ook nog Sander en Gaby van Es en Jasper Wiersema aanwezig deze drie helaas namens Argo'77.
De prestaties mochten er best zijn! Winnaar bij de senioren werd Steven Sloof. Hij liep de 9450 meter in 29.23 min.
Onze Hans Top was uitermate tevreden met zijn 4e plaats in 30.21 min. Peter Schippers werd 16e in 32.32 min en Jan Hovinga, die een verwoede strijd leverde met Boele de Wind plaatste zich als 26e in 34.00 min. Sander van Es werd 32e in 34.18 min.
Bij de veteranen leverde Boele de Wind een goede prestatie.
In een sterk veteranenveld, werd hij 5e in 33.25 min.
Karst Feenstra werd 15e in 37.20 min. en Jans Meyboom en Jan de Jong gingen een onderlinge wedstrijd aan. Zij eindigden respectievelijk als 22e (38.50) en 21e (38.43).
Jasper Wiersema ging bij de jongens A wat te snel van start. In het laatste rondje moest hij nog wat plaatsen prijsgeven, maar eindigde toch uiterst verdienstelijk op een 10e plaats in de goede tijd van 17.22 min.
Gaby van Es had nogal pech, reeds in de eerste ronde ging hij manmoedig door zijn enkel en moest met een pijnlijk been uitvallen. Na een gedwongen rustperiode heeft Gaby inmiddels de training gelukkig weer kunnen hervatten.
Na deze door Aquilo (Winschoten) voortreffelijk georganiseerde wedstrijd gingenwij op 9 december 1989 op pad naar Appelscha voor de daar te houden Aekingacross.
Ook hier was de deelname van Nienoordlopers weer groot te noemen. De organisatie was goed, maar de uitslagverwerking was niet zo duidelijk. Zo waren de tijden en klassering van jongens A niet te vinden, maar wanner ik mij goed herinner is Jasper Wiersema bij deze kategorie 5e of 6e geworden.
Bij de heren senioren ging de strijd tussen Okke Jan Bosker, Gerrit Veenstra en Steven Sloof (allen GVAV-RAPIDITAS)
Bosker werd uiteindelijk eerste in 33.25 min over 10,4km over een echt crossterein. Tweede werd Gerrit Veenstra in 33.30 min en Steven Sloof nog winnaar van de eerste cross werd 3e in 33.32 min
Van onze loopgroep waren de volgende resultaten zeker het vermelden waard, n.l: Jan Hovinga 24e in 36.55 min, Hans Top 7e in 34.50 min en Gjalt Terpstra 8e in 35.02 min.
Ook bij de heren veteranen ging het er behoorlijk aan toe. Veel onderlinge wedstrijden!
De resultaten van de Nienoord veteranen waren als volgt:

de Vleeshal

Jan de Wind

De Dam 32, Leek, tel. 16560.

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'

De Schans 14a,

9351 AZ Leek

Tel. 05945-17561

TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

* Nieuwbouw
* Verbouw
* Onderhoud
* Renovatie

L E E K - Telefoon 05945-12212

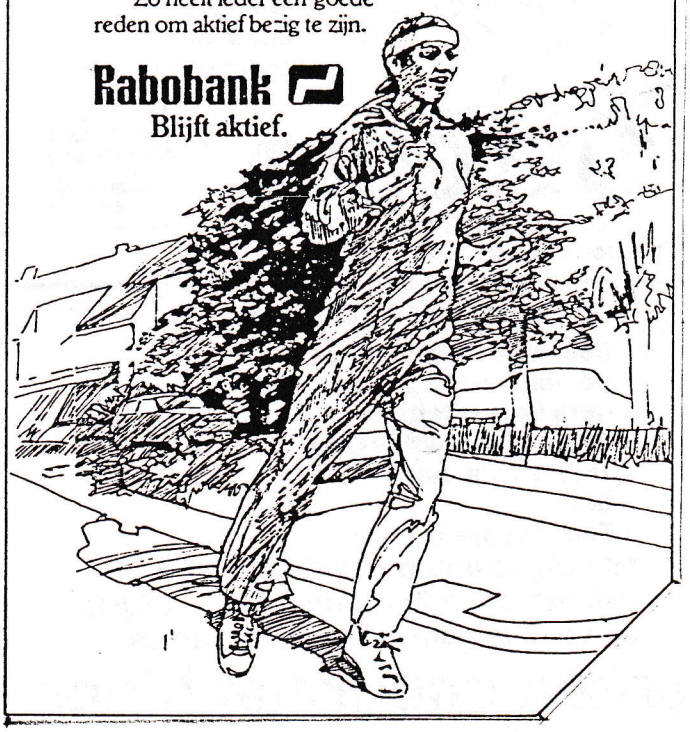
Ook wij zitten niet stil...

U houdt niet van stilzitten. De Rabobank evenmin. Ook wij blijven het liefst volop in beweging. Om onze dienstverlening op peil te houden. En om het u nog makkelijker te maken.

Zo heeft ieder een goede reden om aktief bezig te zijn.

Rabobank

Blijft aktief.



SMIDTS BV Ford

TOLBERT - RODEN

Oldebertweg 30
tel. 05945-12400

Productieweg 20,
tel. 05908-16855

Official Ford-dealers

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

Pompstation

BIM TANKSTATION FOPPE,

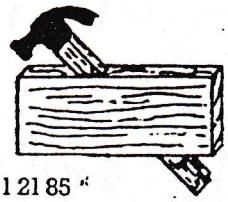
Industriepark 4, Leek

Tel. 05945-17772

Volautomatische Wasstraat

Doe-Het-Zelf Centrum
ZUIDERVELD

Voor al uw: Hout, Verf en Gereedschap



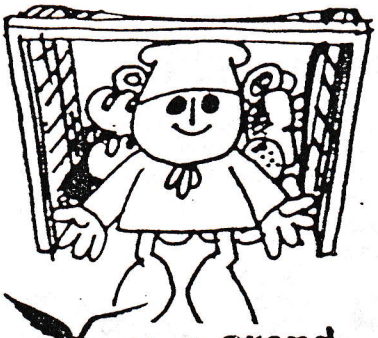
LEEK, KERKWEG 24-25, TEL. 0 59 45-1 21 85

Leer veilig autorijden bij
Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaäc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

Tot 1 mei 1990: 't Emmerik 6, Tolbert
Per 1 mei 1990: Isaäc v. Ostadestraat 26, Nietap
Tel. 05945-12257

GRATIS THEORIELESSEN



. . . ù moet het maar afwachten, maar van uw Echte Bakker gaan ze er altijd in!

arend ottema

Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428

Koops' Kompleet

Kantoorassortiment

van blocnote tot bureau

KANAALSTRAAT 53 - RODEN
TELEFOON 05908-12088

Wij zijn enorm gesorteerd in:

- **Behang** en **Wandtextiel**
- **Revilac** en **Flexa Lakverven**
- **Ceta Bever Beitsen**
- **Duplicolor Spuitbussen**
- **Teoflux Autolakken**
- **Glas**
- **Thermopane glas**

MENGMACHINE DUIZEND KLEUREN
Ook voor al uw Schilderwerken Inlijsten
en verhuur van machines waaronder

parketschuurmachines

kunt U terecht bij

verfhuis **bos**

Tolbertstraat 77 - Leek
telefoon 05945 - 12328

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

ZEEMAN
textielSupers

Karst Feenstra 17e in 42.03 min, Jan de Jong 24e in 43.26 min, Boele de Wind 4e in 37.33 min en Sake Bergsma 23e in 43.23 min.

De derde cross in deze serie van vier is op 13 januarie a.s. Op zich is het erg jammer dat dit precies een dag voor Egmond aan zee is. Een aantal deelnemers zal nu moeten kiezen.

Na twee crossen kunnen we constateren dat Hans Top en Boele de Wind redelijk vooraan meedraaien in hun katogorie. En ook dat er boeiende en hartverscheurende gevechten worden geleverd tussen Nienoordlopers onderling. Vraag dat maar eens aan Boele de Wind en Jan Hovinga en aan Jans Meyboom, Sake Bergsma en Jan de Jong. We gaan gewoon door met crossnummer 3 en 4. De resultaten hiervan komen wel in de volgende "Droaver"
Volgend jaar kunnen er overigens best nog meer nienoordlopers mee doen. En bovendien is het een goede training voor het komende voorjaar.

5 december. Jan de Jong.

Uitslagen en tijden.

15 okt. 1989 6 de kernen marathon van Almere.
Sake Bergsma 9e plaats vet.2 3uur 6min. 19sec.

28 okt Marathon te Etten Leur.

Gjalt Terpstra 11e plaats 2uur 29min.

11 nov. 1e wedstrijd Veldloopcompetitie te Wedderbergen.

Hans Top	4e	30.21 min.	Boele de Wind	5e	33.23 min
Peter Schippers	16e	32.32 min	Karst Feenstra	15e	37.20 min
Jan Hovinga	26e	34.00 min.	Jan de jong	21e	38.43 min

18 nov. wegwedstrijd Emmen (20km)

	Hans Top	2e	1.05.00 uur
	Peter Schippers	9e	1.11.30 uur
Veteranen:	Boule de Wind	2e	1.13.00 uur

16 dec. Nienoord Trimloop. (10,1 km)

Martin Klaver	54.24 min
Trijnie v.d.Velde	1.04 uur
Grietje Waalkens	1.04 uur

30 dec. Oudejaarsloop te Wedderbergen (21,1 km)

Senioren:	Gjalt Terpstra	1e	1.08.51 uur
	Ronald Nihold	3e	1.11.56 uur
	Peter Schippers	4e	1.13.33 uur
	Henk Bouwland		1.22.53 uur

Veteranen2:	Boele de Wind	4e	1.17.08 uur
	Taeke v.d Velde	18e	1.31.11 uur
	Jan de Jong	20e	1.33.59 uur
	Anko Odding	22e	1.35.22 uur

10 km loop.

Trijnie v.d. Velde	47.44 min.
Wim Lighthart Schenk	51.53 min.

Wedstrijduitslagen.

Graag zouden we alle resultaten van de wedstrijden,waaraan Loopgroepleden meedoen,willen ontvangen.Middels de Droaver kunnen wij iedereen dan op de hoogte houden.Ook kunnen wij dan totaal lijsten maken met standen, persoonlijke records,enz.
Ook kunnen wij de plaatselijke pers informeren zodat zij hiervan verslag kunnen doen.Wel is het daardoor zaak dat de uitslagen zo snel mogelijk in ons bezit zijn door middel van bijgaande strookjes die bij Ad van Es, t zuden 157 te Leek of bij één van de trainers kunnen worden ingeleverd.

Algemene ledenvergadering.

De algemene ledenvergadering zal worden gehouden op 23 maart a.s.
Nadere agenda volgt.

proef onze heerlijke
Koffie Met Appelgebak
uit eigen keuken

Bos & Duin
bij de Zuursche Duinen
Steenbergen (gemeente Roden)

nieuw in de de Liekeblom

VIZZION
fotoservice leek
Winkelcentrum De Liekeblom
De Schans 14 - 9351 AZ Leek
Tel.: 05945-18202

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..

Afstand(en) .....

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::..... ...

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) ..... 199..