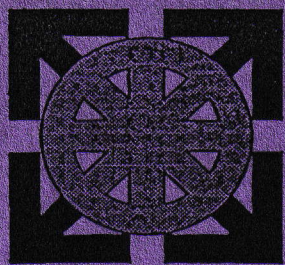


loopgroep



nienoord

augustus 1996

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
de Golf 10

INHOUDSOPGAVE

Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Nieuwe leden	3
Oproep	3
Indrukken van het weekend in Vledder	5
Op weg naar de 1.30	6
Fietsweekend	9
Marumerstratenloop wordt Marumeromloop	11
Run-bike-run Vledder	12
Sportman/vrouw	12
Wedstrijd in Lisse	13
Wedstrijduitslagen	14
Verjaardagen	14
Trainingsschema	15
Opsporing verzocht	15
Wedstrijdagenda	17
Wedstrijd gelopen?	17
Sterkste man/vrouw	19
New York, New York	21
Handboek Loopsport	22
Inspanning en weerstand tegen infecties	23

LOOPGROEP NIENOORD

Voorzitter

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

Wedstrijdsecretaris

Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 5565982

Secretaris

Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
0594 514372

Technische zaken

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

Penningmeester

Jan Hovinga
Oldebertweg 77-1
9356 AA Tolbert
0594 519879

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

Gezien de opkomst op de trainingen, zit voor de meesten de vakantie er weer op. Bijna allemaal met lekkere bruine koppen, wat betekent dat de meesten flink zon hebben gehad. Toch was het bijna overal een zodanig temperatuurtje, dat er ook nog lekker getraind kon worden. De trainingen die door Boele waren opgezet, werden in het algemeen goed bezocht en er werd goed getraind.

Zo het lijkt is er een vrij grote groep, die in de maanden oktober/november een marathon zal gaan lopen in New York, Amsterdam of Eindhoven. Omdat deze evenementen allemaal in dezelfde periode worden georganiseerd, zullen de lange duurlopen gezamenlijk gelopen kunnen worden, wat voor de meesten erg prettig zal zijn.

De donderdagavondtrainingen beginnen weer om 18.00 uur vanaf het parkeerterrein op Nienoord. In principe staat de jaarvergadering van de loopgroep gepland voor 29 november a.s., noteer dat alvast even in je agenda.

Anko.

VAN DE REDACTIE

In dit nummer komt uiteraard het fantastische, onovertroffen trainingsweekend in geuren en kleuren aan de orde, zowel in verhaal als tabelvorm.

Is deze investering nog terugverdiend in een of andere wedstrijd of is iedereen in elkaar gestort en vervolgens gaan genieten van een vakantie in ledigheid en drankzucht?

Anne in ieder geval niet. We lezen het spannende vervolg van het verslag van een man in 'strijd met de tijd'; hoe zal dat aflopen?

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. Nu we dit stadium hebben bereikt gaan we nadenken over e-mail; voor wie vast wil: 190254rh@worldacc.nl)

De kopij (in WP 5.1) voor de volgende Droaver moet ingeleverd worden voor 16 oktober a.s. (geschreven teksten voor 9 oktober a.s.).

Wij wensen een ieder een vliegende start van een nieuw, flitsend, maar ook weer gezellig loopseizoen.

NIEUWE LEDEN

Karin Stam	Hoofdstraat 169	9827 PA Lettelbert	30-05-'62
Klaske Tjeerdsma	Hoofdstraat 169	9827 PA Lettelbert	23-11-'60
Kina Bijnagte	J.Steenstraat 17	9312 PT Nietap	04-03-'67
Henk Ploeg	Nijenoertweg 27	9351 HM Leek	23-01-'39
Akky v.d. Kevie	Pastorijs 9	9356 BN Tolbert	12-04-'56

- 516773

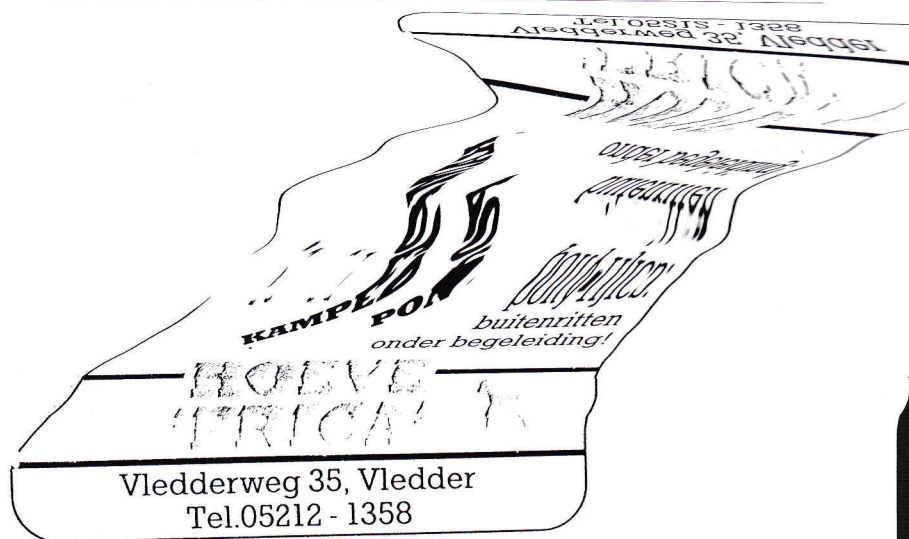
OPROEP

Vrijwilligers gezocht voor het bemannen/bevrouwen van de controleposten bij de Survival in Boerakker op 5 oktober a.s. (van ca. 12.00 tot 17.00 uur). Aanmelding en details bij:

Renze de W.

door meerdere oogverblindende fietsuitrustingen.
De renners vreselijk hard kunnen, willen en

... en dat is weer lekker, anders als de



Mooie fietstocht, door mooie omgeving omgeven door meerdere oogverblindende fietsuitrustingen. Dat deze niet alleen voor de show zijn maar dat de bezitters vreselijk hard kunnen, willen en moeten fietsen bleek pas echt op de terugweg.

Huisvesting primitief maar gezellig, sfeer gelijk goed, koffie weer lekker, grasveld om te liggen in de zon.

Lopen, omgeving verkennen, stretchen op dierenlijkjes.

Liggen in het gras, krantje, lastige tamme kraai, lekker kletsen als je zin hebt, alles kan maar niks moet.

Lopen en fietsen in de warmte, antieke damesfietsen bereden door snelheidsmaniakken leveren mooie beelden op.

Weer heerlijk gourmetten, er wordt veel gegeten, maar het is net of de schalen niet leger worden. Prachtig hoe alle taken steeds moeiteloos weer opgepakt worden.

De bekende speelavond, als je het naderhand hoort is elke puzzel eenvoudig. Gevulde koek gewonnen! Waar zou hier toch die ijsboer zitten, voor de eerst keer zonder ijs naar bed.

Slapen, humor op de late avond, veel lijven per vierkante meter, warm, halverwege de nacht naar de grote ruimte, ochtendwandeling met veel stilte.

Opstaan, weer gevulde tafels, langzamerhand groeperen voor de ochtendtraining. Lopen, stretchen op gewone aarde, douchen, weer liggen en kletsen, de eerst voorbereidingen voor de terugtocht.

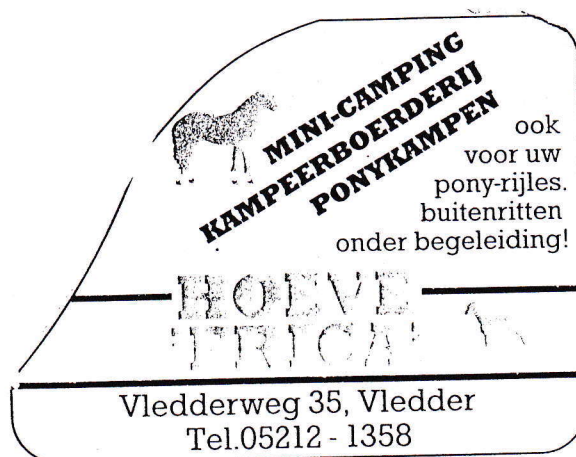
Eten, nog steeds die stomme tamme kraai met zijn overbelaste stembanden.

Afscheid, veel dank aan de organisatoren, iedereen tevreden, een groep op de fiets de andere toch nog aan het ijs.

Terugtocht op de fiets, snelle mensen met snelle pakken voorop, nooit geweten dat een fiets zo snel kon, uitzicht beperkt tot achterwerk en achterwiel, fiets rokend in de schuur en dan op de bank in plaats van een grasveld.

Inspannend weekend maar toch uitgerust, fijn weekend, fijne mensen, tot volgend jaar.

Peter H.



Er is veel gebeurd vanaf de datum dat ik tegen Boele zei: "ik loop dit jaar (1996) de halve marathon in 1h 30m".

Een van die gebeurtenissen was de halve marathon in Utrecht in mei 1996. Super gemotiveerd bereidde ik mij voor op datgene wat moest komen: 21,1 kilometer.

Mijn PR op deze memorabele afstand is nog steeds 1h 42m en ik had de hoop om er in Utrecht een paar minuten af te knabbelen. Wat doe je dan zoal....?

De kritische kijk op je eetpatroon:

Op de trainingen zondag heb ik menigmaal aan Rob H. gevraagd hoe ik nou op culinair verantwoorde wijze mijn koolhydraatreserve moest opbouwen. Geteisterd door de vele kilometers in zijn benen kon hij mij hierop nog geen antwoord geven, maar ik heb goede hoop dat er een komende Droaver een uitgebalanceerd menu verschijnt want ik moet tenslotte in december 1996 mijn recordpoging doen.

Intussen drink ik 's avonds maar wat bier-tjes, want dat schijnt beter te zijn dan brood.

De kritische blik op de trainingen van Boele:

Tijdens Boele's zondagtrainingen probeer ik toch maar vooral bij Boele in de buurt te blijven; "Want die kan zo hard" zegt men. Nu moet ik eerlijk bekennen dat ik tot augustus 1996 alleen nog maar op zondag getraind heb. Dit gegeven meenemend naar de training kun je je voorstellen dat een gepast gevoel van angst en ontzag voor Boele's prestatiedrang mij niet bepaald vrolijk deed stemmen.

Gelukkig was mijn angst ongegrond en bleek tijdens de trainingen dat ik Boele wel kon bijsloffen. Sterker nog, waar Boele het bijltje neergooide ging ik nog vrolijk door.

Tijdens de mooiste trainingsomgeving van Boele's programma (toevallig in NIETAP) kon een weddenschap dan ook niet uitblijven. We mochten 6 volle rondjes op tempo draaien, afgewisseld met evenveel rondjes herstel.

De eerste ronde "deed ik" in 4'25''. (Boele ook....)

Daarna gingen de rondjes per keer 5 secon

den sneller. De laatste ronde kondigde onze trainer aan: "ik stop er mee".

Vanzelfsprekend ging ik dus door en riep tegen Boele dat die laatste ronde onder de 4 minuten moest. Weddend om een gehaktbal ging ik rennen en Boele de tijd opnemen(=verdacht!). Samen met vriend Jans gingen we als een speer door de mooiste omgeving van Nederland.

De eerste bocht, springen over boomwortels, een gevallen tak (door Boele daar natuurlijk niet neergelegd), nieuwe bocht richting hertenkamp, volgende bocht.

Hijgen als een luchtbed, kleur uit je tenen maar toch doorgaan; laatste bocht en de finish is in zicht, waar Boele met zijn horloge in de hand staat te wachten.

Jan H, Rene K en Rob H. (die van dat menu) zijn al binnen als Jans en ik binnenstomen.

vier een: brult de tijdwaarnemer triomfantelijk. De reeds gearriveerden roepen :3'59''.

De daaruit voortvloeiende discussie laat ik achterwege maar die gehaktbal was ik kwijt. Nu heb ik van kinds af aan een lichte hekel aan gehaktballen maar deze had ik graag gewonnen, dat zullen jullie wel begrijpen. Maar mijn revanche komt nog wel als ik die 21,1 loop in december onder de 1h 30m want dan krijg ik van Boele een krat bier. Dat ik andersom een krat bier kan verliezen door mijn tijd niet te halen vind ik nu geen goed moment om over te beginnen.



Mooie fietstocht, door mooie omgeving omgeven door meerdere oogverblindende fietsuitrustingen. Dat deze niet alleen voor de show zijn maar dat de bezitters vreselijk hard kunnen, willen en moeten fietsen bleek pas echt op de terugweg.

Huisvesting primitief maar gezellig, sfeer gelijk goed, koffie weer lekker, grasveld om te liggen in de zon.

Lopen, omgeving verkennen, stretchen op dierenlijkjes.

Liggen in het gras, krantje, lastige tamme kraai, lekker kletsen als je zin hebt, alles kan maar niks moet.

Lopen en fietsen in de warmte, antieke damesfietsen bereden door snelheidsmaniakken leveren mooie beelden op.

Weer heerlijk gourmetten, er wordt veel gegeten, maar het is net of de schalen niet leger worden. Prachtig hoe alle taken steeds moeiteloos weer opgepakt worden.

De bekende speelavond, als je het naderhand hoort is elke puzzel eenvoudig. Gevulde koek gewonnen! Waar zou hier toch die ijsboer zitten, voor de eerst keer zonder ijs naar bed.

Slapen, humor op de late avond, veel lijven per vierkante meter, warm, halverwege de nacht naar de grote ruimte, ochtendwandeling met veel stilte.

Opstaan, weer gevulde tafels, langzamerhand groeperen voor de ochtendtraining. Lopen, stretchen op gewone aarde, douchen, weer liggen en kletsen, de eerst voorbereidingen voor de terugtocht.

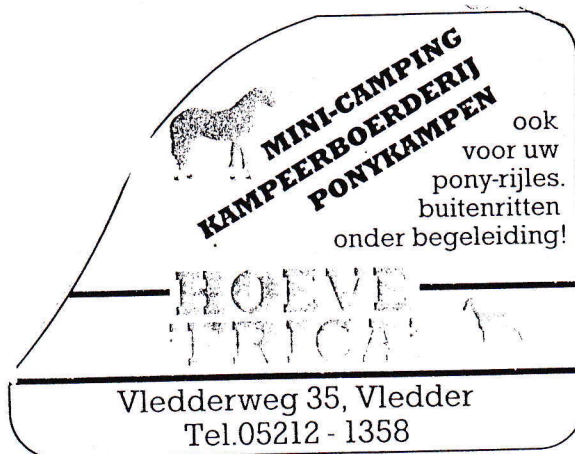
Eten, nog steeds die stomme tamme kraai met zijn overbelaste stembanden.

Afscheid, veel dank aan de organisatoren, iedereen tevreden, een groep op de fiets de andere toch nog aan het ijs.

Terugtocht op de fiets, snelle mensen met snelle pakken voorop, nooit geweten dat een fiets zo snel kon, uitzicht beperkt tot achterwerk en achterwiel, fiets rokend in de schuur en dan op de bank in plaats van een grasveld.

Inspannend weekend maar toch uitgerust, fijn weekend, fijne mensen, tot volgend jaar.

Peter H.



De kritische blik op mijn eigen trainingen:
Vanaf augustus is mijn trainingsintensiteit verdubbeld. Ik loop nu 2 x in de week. Op zondag en op woensdag/donderdag. De zondagstraining kennen jullie allemaal.

Die andere training beslaat een stuk woon/werk verkeer. Ik loop 1x per week óf naar mijn werk óf terug naar huis van mijn werk. De afstand is circa 20 kilometer welke ik intussen twee maal heb overbrugd. Vanzelfsprekend blijf ik er twee tot drie keer in de week bij fietsen.

Op deze manier langzaam opbouwend denk ik dat Boele het bier vast koud kan zetten..

De kritiek op mijzelf NA Utrecht.....

Terug naar Utrecht die ene Mei in 1996. Zaterdag vroeg naar bed was er niet bij: visite, een huis vol visite. 01.30 naar bed; 06.15 er weer uit...had ik wel geslapen? In de trein verder slapen, net op tijd wakker in Utrecht alwaar ik helemaal wakker werd toen ik buiten kwam. Regen, wind en nog een uur wachten.

Samen met 3 collega's (doen we elk jaar) naar de start, waar we een flipflo kregen om aan je veter vast te maken. Deze tijdflippo registreerde alle pijnlijke gegevens over deze halve van Utrecht: 1h 47 minuten. Eerste helft in 59 minuten, tweede helft dus in 48 minuten. Achteraf toch tevreden maar duidelijk geen verbetering van m'n PR. Maar ik heb hoop, goede hoop.



Op 22 september gaan mijn collega's en ik naar de Dam tot Dam.

Tien mijlen (16,1 kilometer) van de Dam in Amsterdam naar de Dam in Zaandam. BEREge-zellige loop vind ik dat.

Het wordt mijn tweede keer daar zodat ik mijn eerste tijd moet verbeteren. Tijd toen is 1h 24m.

Wedden om een gehaktbal da'k maximaal 1h14m loop, Boele?

Ik blijf jullie op de hoogte houden, tot en met mijn ultieme poging!

Anne B.



NORMALE VOEDING VERSLAAT SUPPLEMENTEN

Mijn oproep om de afstand Leek (Roden) - Vledder fietsend te overbruggen kreeg enthousiast gevolg. Een groepje van zo'n acht man/vrouw koos voor een waarlijk sportief begin van een verder ontspannen weekendje. Ik stelde me op de afgesproken tijd op bij het kruispunt Hullenweg - fietspad. Hans van L. was reeds present, evenals ik met ruime bagage. Het wachten was op de delegatie uit Leek. Na ettelijk minuten en meerdere blikken op het fietspad zagen we eindelijk enkele fietsers naderen, echter in een zulk professionele uitfit met lichtgewicht helmpjes, felgekleurde fietspakjes, ultrasnelle racefietsen, dat wij niet konden denken dat dat onze loopcollega's konden zijn. Pas totdat zij ons op anderhalve meter waren genaderd bespeurden we enkele bekende gezichten. Voorzichtigheidshalve posteerden Hans en ik ons aan de kop van de groep (en dat bleek naderhand een wijs besluit). In een gemoedelijk tempo en genoeglijk keuvelend over fietscomputers (we reden 23 km/u), de naderende vakantie, de politieke situatie in Rusland leidden Hans en ik het groepje door Norg richting Veenhuizen.

Dat het materiaal toch iets minder professioneel bleek dan in eerste instantie leek werd duidelijk in Westervelde toen Jan H. zijn eerste (!) lekke band meldde. Na een plak- en plaspauze weer verder in hetzelfde gemoedelijke tempo met een voortzetting van onze genoeglijke keuvel.

Veel aandacht voor dat fantastische Fochteloër Veen en de Doldersumse Heide. Wat merkwaardig langs de Appelschase Boswachterij en uiteindelijk keurig om 10.00 uur aangeland in Vledder. Wat smaakte die koffie goed.

Na wat slenterij en spelerei de volgende dag weer op de fiets. Na wat wisselingen in de formatie werd het kopgroepje gevormd door Jan Bé en Anne. Dat leverde al snel een tempo op van zo'n 27, 28 km/u. We slingerden snel rijdend over de fietspaden, suisdan langs de bomen, flitsten langs fietsers. Dat gaf wel een prettig sensationeel gevoel, de benen werkten nog mee. Ook na het tweede lekke bandje van Jan H. werd het tempo vastgehouden, wat heet, nog verder opgevoerd. Ik keek eens voorzichtig

naar de anderen, maar bespeurde slechts verbeterd gezichten, de blik gericht op het asfalt. Geen teken van zwakte; ik zag hooguit bij Hans een blik van medeleven.

In een moordend tempo sneden we door de meest fraaie natuurgebieden, ik zag slechts een groene waas. Dit was niet goed.

Halverwege gestopt voor een ijsje, teveel collectiviteitsgevoel en niet genoeg bij mijn positieven om voor te stellen de groep in tweeën te splitsen. Dus in onverminderde vaart vlogen we over het Fochteloër Veen, denderden door Westervelde en Norg en langs Langelo. Thuis moest ik langer bijkomen dan welke looptraining dan ook.

Volgend jaar gaan we weer naar Vledder (dat lijkt me duidelijk). We fietsen ook weer naar Vledder, maar ... in twee groepen:

- de recreatieve fietsgroep vertrekt om 7.45 uur
 - de race fietsgroep vertrekt om 7.45 uur.
- De eerste uit Roden, de tweede uit Leek.

Rob H.



Nieuw parcours, nieuwe kansen, denkt de loper als hij hoort hoe snel het nieuwe parcours moet zijn. Omdat ik deze keer in ieder geval Rob zal voorblijven wordt er nog eens een paar keer extra getraind waarbij de opbouw nog ietwat duister is.

En zo sta ik op een mooie zomerse avond aan de start voor de tien kilometer terwijl Boele vrolijk rondfietst op zijn sportfiets gereed na de start aan te geven dat het te langzaam gaat. De eerste kilometers gaan redelijk, maar na een kilometer of vijf haalt Rob het toch weer in zijn bol om te gaan versnellen. Het gaat weer te hard denk ik als ik voel dat ik mijn benen niet sneller naar voren kan plaatsen.

Het gaatje is een gat geworden tegen de tijd dat Marum weer in zicht komt.

Wie kan de grote teleurstelling van de loper bevatten als hij zich uit de naad heeft gelopen en dan toch meer als twee minuten langzamer heeft gelopen als de bedoeling was?

Meer als negenendertig minuten deed ik er deze keer over zie ik op mijn klok als ik hijgend over de finish kom waar Rob al grijnzend staat te kijken wanneer ik er nog eens aan kom.

Een schrale troost is dan toch nog het metertje op de fiets van Boele die aangeeft dat het parcours een paar honderd meter te lang is.

Maar ja, om toch nog een happy end te hebben moet ik dan toch nog twee zaken vermelden. Ten eerst dat ik voor het eerst in mijn leven met hardlopen een grote beker heb gewonnen als snelste inwoner van de gemeente Marum (had Boele maar niet op zijn fiets moeten gaan zitten). Ten tweede haalde Tonny (mijn wettige echtgenote voor de insiders) die voor het eerst van haar leven aan een wedstrijd meedeed meteen de derde prijs binnen. Wel is het vervelend dat ze nu steeds vraagt waarom ik niet kan wat zij wel kan, namelijk eens een keer derde worden.

Nu is het nog ongeveer een week voordat ik de sterren van de hemel ga lopen nabij Zwolle, zal ik eindelijk derde worden en Rob eens voorblijven? Ik denk dat ik voor de zekerheid Roelof nog even bel om mijn bioritme na te trekken.

Peter H.

VAKANTIE 1996

Toen ik mijn vakantieplannen meldde keek Boel me - zich mijn vorige vakantieverslag vol drank en ledigheid herinnerend - ontsteld aan: toch niet weer?

Niet dat dat nu zoveel indruk maakte, maar toch werd het een andere vakantie dan vorig jaar. Het zat hem in de loop der dingen. In het dagritme zat telkens wel een gaatje om even te lopen, de omgeving leende zich er uitstekend voor.

Het begon al goed met een afspraakje met mijn bekende zwager die ook in de Dordogne verbleef. Hijgend, puffend en vooral zwetend de berghellingen op.

De volgende dagen op zoek naar een goed rondje. Na mijn benen open gehaald te hebben aan de bramen struiken en -takken op de minder begaanbare paden, vond ik een mooi rondje van ca. 4 km. Dat rondje liep ik doorgaans in een serie van drie: een keer in ca. 20 minuten, een keer in 18 minuten en de laatste keer onder de 16 minuten. Daarbij moest ik telkens een hoogteverschil van ca. 200 meter overbruggen.

Tussen dit soort tempotrainingen door liep ik een grotere ronde in een rustige duurloop.

Al met al in de 15 vakantiedagen wel zo'n 8 keer getraind. Natuurlijk ook

al met al in de 15 vakantiedagen wel zo'n 8 flessen wijn genuttigd.

Rob H.



2 km. lopen, 6 km fietsen en 3 km lopen

	TOTAAL	I	II	III
1 Jan H	30.02	7.05 1	11.56 1	11.01 1
2 Peter H	31.31	7.14 3	12.57 2	11.20 2
3 Harry	32.54	7.23 4	14.00 8	11.31 4
4 Rene	33.18	8.03 6	13.46 4	11.29 3
5 Hans	34.36	7.34 5	14.24 12	12.38 8
6 Siep	35.23	8.35 7	14.17 11	12.31 6
7 Alie	35.30	8.51 8	13.57 5	12.37 7
8 Anko	35.39	8.51 8	13.42 3	13.06 12
9 Rob H	35.57	7.11 2	16.07 17	12.39 9
10 Kea	36.12	8.58 10	14.12 9	13.00 10
11 Geert	36.36	9.48 15	14.42 14	12.06 5
12 Klaas	36.51	9.10 13	14.40 13	13.01 11
13 Pietsje	37.30	8.58 10	13.57 5	14.35 16
14 Rob A	37.49	10.14 17	14.16 10	13.19 13
15 Klaske	38.19	8.58 10	14.59 16	14.22 15
16 Take	38.21	9.32 14	13.57 5	14.52 17
17 Anne	38.22	9.48 15	14.42 14	13.52 14
18 Wietske	42.46	10.18 18	16.49 20	15.05 18
19 Grietje	43.57	10.19 19	18.04 21	15.34 19
20 Aaltje	44.03	10.35 20	16.44 18	16.44 20
21 Karin	44.58	10.35 20	16.48 19	17.35 21
22 Marga	47.09	10.35 20	18.25 22	18.09 22
23 Esther	DNF	10.35 20	-----	-----

Achter de tijden van de onderdelen staan de behaalde plaatsen op dat betreffende onderdeel.

SPORTMAN/SPORTVROUW VERKIEZING

Zoals jullie enkele Droavers terug hebben kunnen lezen heeft de redactie van de Droaver zich beschikbaar gesteld te fungeren als jury voor de verkiezing binnen loopgroep Nienoord van de sportman en sportvrouw van het jaar.

De jury zal zich over deze serieuze taak de komende tijd diep buigen. Mensen die het verdienen, om wat voor reden dan ook gebeurd dat nooit, kunnen nu eens in het zonnetje worden gezet.

Op 29 november, tijdens de jaarvergadering, zal de uitreiking van deze titel met bijbehorende attenties plaats vinden.

Nu niet meteen denken van : daarvoor loop ik niet snel genoeg, ik wordt met mijn loopstijl toch nooit sportman van het jaar, ik haal toch al te veel prijzen, ik loop bij de dames toch altijd bijna achteraan ik zal het wel niet worden.

Niets van dat alles. De snelste, de langzaamste daar draait het nu eens niet om.

Sportman/sportvrouw van loopgroep Nienoord wordt je door sportief bezig te zijn binnen/voor loopgroep Nienoord.

Zoals eenieder weet is dit een heel ruim begrip en is de jury, anders dan bij een loopwedstrijd, dus niet aan strikte regels gebonden .

Zie daar voor ieder een kans.

Vol verwachting? Ons hart klopt ook.

De redactie/jury



Ter Speckeloop bij De Spartaan

LISSE - Op vrijdag 3 mei organiseert atletiekvereniging De Spartaan uit Lisse de laatste trimloop van dit voorjaar. Het baanseizoen is dan al weer begonnen. Ook bij deze trimloop gebeurt "het" allemaal weer op en rond de kunststofbaan op sportpark Ter Specke en het bekende Puntenburgparcours. De jeugd start om 19.00 uur voor een afstand van 2 kilometer. Start en finish zijn gelegen op de kunststofbaan. Voor de overige lopers is om 19.15 uur de start van de 5,4 kilometer, de 9,8 kilometer en de 15 kilometer, hetgeen overeenkomt met 1, 2 of 3 ronden op het Puntenburgparcours. Bij de langste afstand is in de laatste ronde een extra lus op de Achterweg-Zuid. Start en finish zijn eveneens gelegen op de kunststofbaan. Bij de langste afstand wordt een uitslagenlijst beschikbaar gesteld. Het inschrijfgeld is vastgesteld op f 2,50 voor de jeugdloop en f 4,50 voor de overige afstanden. Bij deze trimloop worden geen prijzen beschikbaar gesteld, maar er is wel voor iedere deelnemer een herinnering. Tevens is er een loterij met waardebonnen en planten.

Het bijgaande bericht las ik in het plaatselijke krantje tijdens onze logeerpartij in Lisse.

Ik had zelf al een leuke trainingsroute gevonden door de bollenvelden van het huis van onze dochter naar de keukenhof en terug (30 min.). Maar het Puntenburgparcours lokte ook wel.

Dus op vrijdagavond drie mei loop ik in een groep van acht Spartanen en doe mee aan de Ter Speckeloop in Lisse. Twee rondjes Puntenburgparcours betekent 9,8 km. Totaal zo'n 60 deelnemers.

Het sportcomplex van de Spartaan aan de Ter Speckelaan had ik al zien liggen tijdens m'n trainingsrondje.

Het is hier mooi, de tulpen bloeien volop met hun harde rode en gele kleuren en ook de pasteltinten van de hyacinten zijn prachtig. Bovendien ruiken die heerlijk. Het sportcomplex van de Spartaan, je voelt je VV Leek op bezoek bij Ajax, een prachtige kunststof atletiekbaan, kleedkamers, douches, bestuurskamer en een grote kantine. Er trainden zeker 30 personen op die atletiekbaan.

Ik liep dus in die groep van acht Spartanen, komt halverwege het eerste rondje de vraag: "Kom je echt van zo ver of heb je dat trainingsjack gekregen". Ik kom dus echt van zo ver maar niet speciaal voor deze loop. Nienoord ligt dus bij Leek legt de vragensteller aan de anderen uit. En ook dat het een prachtig landgoed is met een kasteeltje en een kinderboerderij en dat je met een bootje over het Leekstermeer een rondvaart kunt maken.

Hij is, hoe is 't mogelijk, een groninger die al enige jaren in Lisse woont. Ik zelf heb nog wat reclame voor de LL-loop gemaakt, maar daar kwam weinig reactie op.

Het Puntenburgparcours stelde niet teleur, het ligt midden in de bollenvelden. Een rondje Nienoord maar dan kleuriger. Wel over de openbare weg. Er waren heel wat vrijwilligers in touw. De tijd, 47 min. 14 sec. Dat is ruim 48 min. over de 10 km. Niet gek. Voor de f 4,50 inleg was er niet alleen een verloting met een "niet" natuurlijk, maar ook nog een soepkom en een prachtig geel T-shirt met daarop "Keukenhofloop '96".

Geert

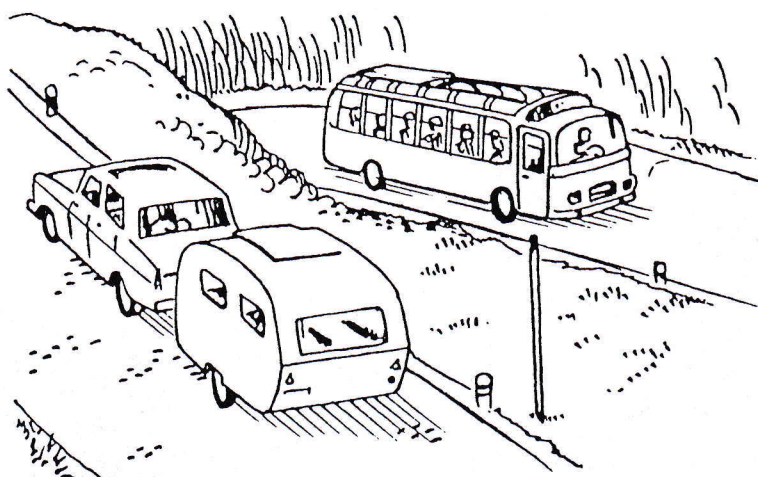


WEDSTRIJDDUITSLAGEN

17 mei	Ot en Sienloop Roden	10 km
	Rene Karreman	33.23
	Anne Helbig	35.40
	Rene Goossens	41.43
	Rob Houtenbos	37.05
	Peter Hondebrink	37.51
	Hans v. Leeuwen	40.17
	Marathon Klazienaveen	
	Rene Karreman	2.41.31 (2e bij de senioren)

VERJAARDAGEN

12-07	Jan de Jong	
14-07	Jannie Smid	Beter laat dan nooit!!!!
16-08	Anne Helbig	
05-09	Irene Dix	
14-09	Rene Karreman	
17-09	Frits Maas	
24-09	Gjalt Terpstra	
25-09	Klaske Houwer	
01-10	Wim Ligthart	
04-10	Els v.d. Berg	
09-10	Pytsje v.d. Veen	
11-10	Evert Wensink	
18-10	Wytske Heuker	
23-10	Sake Bergsma	
26-10	Jan Posthumus	



TRAININGSCHEMA

- 1-9 Training Norg
- 5-9 Tempoloop van tien km, tempogroepjes 2-3 personen.
- 8-9 Training Nietapsterbos
- 12-9 100-200-300-400m. Pauze's 300-200-100m. sp 400m.
Dit vier maal herhalen.
- 15-9 Training Nienoord.
- 19-9 100 t/m 500m, 100m dribbelpauze, sp 5min, 3x herhalen.
- 22-9 Training Roderbos.
- 26-9 10x500m, pauze's 200m.
- 29-9 Training Nienoord.
- 3-10 1x500m, 1x1000m, 1x1500m, 1x2000m, pauze's teruglopen.
- 6-10 Training Zuurseduinen.
- 10-10 Lange inleiding, 5x100m, p100m, testloop 5km.
- 13-10 Training Nienoord.
- 17-10 Piramide van 100 t/m 700m, pauze's t/m 500m 100m, rest 200m t/m500m, hierna weer 100m.
- 20-10 Training Coendersborg.
- 24-10 Vanaf 1000m tot 100m, pauze's tot 500m 400m, rest 200m.
- 27-10 Training Nienoord.
- 31-10 5x 1000m, pauze's terug lopen.
- 03-11 Training Bakkeveen.

OPSPORING VERZOCHT

Voor de volgende leden van de Loopgroep Nienoord geldt een opsporingsverzoek.

Ze zijn uit het gezichtsveld van de zondagsgroep verdwenen.

Reden bekend: dip, vaderschap, blessures, vakantie, ziekte.

Sake Bergsma, Henk Bouwland, Ad van Es,

Jan de Jong, Jan v.d. Kaap, Harry Kuipers,

Frits Maas, Harm Pops, Jan Postumus,

Siep Schepel, Douwe Veenstra, Hendrik van Wijk.

Mocht u een van deze personen tegen komen, probeer ze met voorzichtige drang weer in het gareel te krijgen, zodat wij weer van hun aanwezigheid kunnen genieten.

Boele

**GERARD NIJBOER:
'Paarden doen toch
ook geen rekkings-
oefeningen?'**



STERKSTE MAN/VROUW WEDSTRIJD LOOPGROEP NIENNOORD (16 JUNI 1996)

<u>SPELNR.1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>punten+plaats</u>	
Rob H -	7	-	4	-	7	49	28	18	
Peter -	9	-	13	-	8	65	66	43	
Esther 10	7	10	5	-	9	62	43	50	2 DAMES
Rene 10	9	10	10	10	10	57	26	62	1 HEREN
Jan Be -	10	10	14	-	10	40	20	29	
Rob A -	10	-	14	-	10	46	48	40	
Alie 10	9	-	8	-	7	83	60	53	1 DAMES
Grietje -	6	-	5	-	8	71	32	29	
Take -	7	-	10	-	9	68	44	39	
Wietske -	6	-	7	-	5	78	100	38	
Kea 10	10	-	3	-	9	64	57	45	
Geert -	10	-	10	-	10	56	67	42	
Siep -	10	10	4	-	9	39	30	32	
Jan H 10	10	-	12	10	9	54	27	51	3 HEREN
Marga -	10	-	-	5	10	45	90	31	
Harry 10	10	10	-	-	8	44	34	43	
Pietsje 10	7	-	4	-	5	64	50	38	
Karin 10	9	-	3	8	4	50	42	30	
Klaske 10	9	-	9	9	4	73	55	48	3 DAMES
Aaltje -	9	-	4	-	9	58	46	30	
Klaas -	10	10	4	-	5	45	18	26	
Hans -	9	-	9	-	10	44	32	26	
Anne 10	10	-	10	10	7	64	29	53	2 HEREN
Anko -	10	-	6	10	8	91	40	45	

Onderdelen:

- 1 = pyramide bouwen (0 of 10 punten)
- 2 = stenen geklemd optillen (aantal stenen is aantal punten)
- 3 = balans verdelen (0 of 10 punten)
- 4 = gewicht omhoog rollen (aantal keren is aantal punten)
- 5 = ringetje uit koortje halen (0 of 10 punten)
- 6 = zandzak werpen (aantal keren raak is aantal punten)
- 7 = gewicht omhoog houden *
- 8 = elastiek omhoog bewegen *

* Bij onderdeel 7 en 8 werden zowel voor de heren als de dames een klassement gemaakt. Beste heer en beste dame kregen ieder 10 punten. Tweede geplaatste kreeg 9 punten enz.

Rene G.



NEW YORK, NEW YORK!!!!

Het eerste trainingsschema van Boele, als voorbereiding op de marathon, is vele malen gekopieerd en heeft voor velen in de vakantie als leidraad gediend, om de conditie redelijk op peil te houden (bedankt Boele).

Tijdens de avondtrainingen, was de opkomst (op de vrijdagavond na) steeds goed te noemen.

De vakantie verhalen waren niet van de lucht, de een ging nog een ander had het alweer gehad.

Reisbureau Seiffers kan een trainingsvakantie in Zweden van harte aanbevelen.

Bij iedere camping die wij bezochten, werden diverse looproutes van verschillende afstanden keurig aangegeven. Wanneer wij dan ook ergens aankwamen werden als eerste de toiletten, de douches en de looproutes beoordeeld. Volgens de criteria van de A.N.W.B. kregen ze van ons steeds een 8 tot een 9 (dus i.p.v. Vledder maar eens denken over een trainingskamp in het mooie Zweden).

De komende periode zal het waarschijnlijk moeilijker worden het nieuwe schema (20 augustus van Boele ontvangen, liefhebbers kunnen van mij een kopie krijgen) te volgen. De vakanties zijn voorbij, er moet weer gewerkt worden, het groepje wordt toch wat kleiner, er moet meer gepropt en geregeld worden om gezamenlijk te kunnen trainen.

Toch nog maar even doorzetten, nog 10 a 11 weken hard door trainen en dan.....
nooit weer!!!!!!

Alie

P.S.

Grietje Waalkes gaat ook mee naar New York, mochten jullie haar op de finishfoto in de vorige Droaver gemist hebben. Ze is in bloedvorm. Zo af en toe wordt er tijdens een rustige duurloop al door velen op haar gemopperd. Dus dat belooft nog wat.

Al degenen, die de afgelopen periode met ons getraind hebben alvast bedankt daarvoor.

Mochten jullie ooit eens voor een marathon gaan trainen dan ben ik gaarne tot een wederdienst bereid.

VERDRAGEN MARATHONTRAINING

