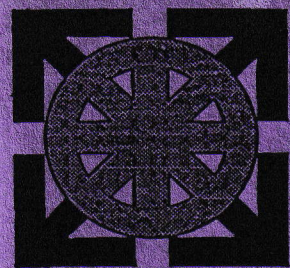


loopgroep



nienoord

november 1996

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waallies
de Gol 10

INHOUDSOPGAVE

Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Uitnodiging algemene ledenvergadering	5
Verslag algemene ledenvergadering	6
Trainingsperikelen van René	9
Twee voor twaalf	11
Wedstrijduitslagen	12
Trainingsschema	13
Nacht van Groningen	15
Survivalrun Boerakker	16
Wedstrijdagenda	19
Wedstrijd gelopen?	19
Wisten jullie dat	20
Verjaardagen	21
De man van 37	23
Boekbespreking	24
Het weer en het woord	25
Een injectie kan griep voorkomen	26
Sportmedisch nieuws	28
Ledenlijst	29

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,-

De trainingen worden over het algemeen weer goed bezocht en op de trainingen wordt er goed getraind.

Het gevolg is dan ook dat er weer afgetrainde "koppies" verschijnen. De mensen die trainen voor New York of Amsterdam zijn inmiddels begonnen met de hersteltrainingen om af te bouwen. Hopelijk kunnen ze de vele en intensieve trainingsarbeid omzetten in een goede marathontijd en ondervindt Take geen problemen van zijn knieën die plotseling veel pijn gingen doen na de uurloop in Leeuwarden.

Omdat met ingang van 27 oktober de wintertijd weer is ingegaan, zullen de donderdagavondtrainingen weer starten vanaf de stoplichten op de Midwilderweg.

Zorg dat je goed gezien wordt door middel van een reflecterend hesje, omdat dit parkoers niet autovrij is.

Op de jaarvergadering van 29 november willen we proberen om een keuze te maken voor een nieuw trainingspak en/of toebehoren. We hopen dan ook vele leden te mogen begroeten en voor elke bezoeker is er wederom een t-shirt.

Op 7 december vindt de 27-ste Nienoord Trimloop plaats om 10.00 uur. Probeer hiervoor wat mensen in je omgeving te motiveren en hang de poster op een opvallende plaats voor het raam.

Anko.

VAN DE REDACTIE

In dit nummer komt een aantal officiële documenten aan de orde: zowel het verslag als de agenda van de enige echte jaarvergadering van onze vereniging.

Daarnaast veel aandacht voor de vele wedstrijden die zijn gelopen. Enkele zonderlingen praten over lopen als een individuele sport; als je de resultaten van de afgelopen maanden op een rijtje zet lijkt het wel alsof iedereen het met iedereen doet. Vanzelfsprekend volgen we Anne weer met zijn vorderingen op zijn lange en moeizame weg.

van een man in 'strijd met de tijd'. Vervolgens een dramatisch verslag van de ontberingen van Peter H. tijdens een tochtje door Boerakker e.o.

Zoals gewoonlijk misbruikt Rob H dit blad en jullie tijd weer om zijn frustaties af te reageren, waarvoor onze excuses.

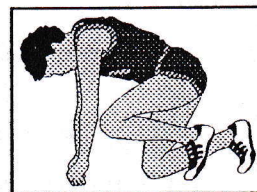
Het wedstrijdprogramma is wederom aangepast voor de komende maanden; dus trek je agenda.

Overigens is de redactie matig tevreden: de teugels moeten weer wat worden aangetrokken (Ellen, bedankt). Hulde voor de hoeveelheid en kwaliteit van de kopij, maar ik vind dat we wel even de redacties van de toeleverende kopijdragers (de KNAU, de Volkskrant) mogen vragen de zaakjes op schijf aan te leveren. Zeker nu ook de illustraties in

digitale vorm verschijnen.

De eerste e-mailkopij is inmiddels binnen: van wolters@uitg.nl naar 190254rh@worldacc.nl); we treden het moderne tijdperk nu definitief binnen.

De kopij (in WP 5.1) voor de volgende Droaver moet ingeleverd worden voor 16 december a.s.



Uitnodiging Algemene ledenvergadering Loopgroep Nienoord.

Datum: vrijdag 29 november 1996.

Plaats: zwembad Nienoord.

Aanvang: 20.00 uur.

Agenda

1. Opening.
2. Ingekomen stukken.
3. Notulen jaarvergadering 24 november 1995.
4. Jaarverslag secretaris.
5. Jaarverslag penningmeester.
6. Benoeming kascommissie: Jan de Jong (niet herkiesbaar).
Rob Houtenbos.
7. Verkiezing bestuursleden:
aftredend: Jan Hovinga (herkiesbaar als bestuurslid).
Eventuele tegen kandidaten dienen zich te melden bij het bestuur tot een half uur vóór
aanvang van de algemene ledenvergadering.
8. Trainingsweekend.
9. Clubrecords.
10. Clubblad "De Droaver" (evaluatie).
11. Aan te bevelen lopen om als club te bezoeken.
12. Beleidspresentatie.
13. W.v.t.t.k.
14. Rondvraag.
15. Pauze.
16. Presentatie van eventuele nieuwe clubkleding.
17. Sluiting.

Om te weten op hoeveel personen wij kunnen rekenen graag dit strookje voor 17 november a.s. inleveren bij: Anko Odding, Kea de Boer, Jelly Land of Jan Hovinga.

NAAM: _____

1. Komt **WEL** / **NIET** de jaarvergadering bezoeken.
2. Is **WEL** / **GEEN** kandidaat voor een bestuursfunctie.

Jullie komst wordt zeer op prijs gesteld.

VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING "LOOPGROEP NIENOORD"

gehouden op vrijdag 24 november 1995 in Zwembad Nienoord aanvang 20.00 uur.

1. Opening

Anko opent de vergadering en heet 30 leden welkom.

Bericht van verhindering: Geert v.d. Broek, Bé Bosman en Renze de Wind.

2. Inkomen stukken

Geen.

3. Notulen jaarvergadering 25 nov '94

'95 moet natuurlijk '95 zijn.

De tijd van H. van Wijk moet 1.18.15 zijn i.p.v. 1.15.48.

Gepland i.p.v. geplant.

De notulen worden goedgekeurd.

4. Jaarverslag secretaris

Goedgekeurd.

5. Jaarverslag penningmeester

Jan H. geeft een toelichting: De contributie is hoger begroot reden: meer leden.

Advertenties hebben een terugloop.

Opmerking Siep: het is zinvol om te overwegen een boekjaar in te stellen bijvoorbeeld van 1 november tot 1 november. Dit werkt overzichtelijker.

De kascommissie verleent de penningmeester decharge.

6. Benoeming kascommissie

Siep Schepel treedt af, Jan de Jong blijft aan.

Nieuw kascommissielid wordt Rob Houtenbos.

7. Verkiezing bestuursleden

Aftredend: Jellie Land (herkiesbaar)

Er zijn geen tegenkandidaten: Jellie blijft aan.

8. Trainingsweekend

Wegens te weinig belangstelling dreigt dit weekend te verdwijnen. Er blijkt toch een basis om door te gaan.

Diverse alternatieven komen ter discussie, zoals:

- Andere lokatie (Nivonhuis Midlaren, waddeneiland)

- Andere periode (voorjaar)

- Ingekort weekend (zaterdag + zondag)

Het 'oude comité', Grietje W./ Alie en Boele, is bereid om er mee door te gaan. Renée

G. sluit zich bij hen aan.

9. Clubrekords

Geen

Anko maakt binnenkort een lijst van alle clubrekords en zet ze in "de Droaver".

10. Clubblad "de Droaver" (evaluatie)

Ook deze nieuwe redactie heeft ondervonden dat kopij vaak moeizaam verkregen wordt en dat toezeggingen, om iets in te leveren, vaak niet worden nagekomen.

Geschreven teksten dienen 10 dagen van te voren bij Alie ingeleverd te worden.

Ad mist de technische artikelen van de K.N.A.U. (Kea levert ze wél in) en hij zou graag een eenduidig lettertype zien met koppen in dezelfde trant.

Anko stelt voor om volgend jaar ('96) eind oktober en rond de kerst een "Droaver" uit te geven.

De jaarstukken kunnen dan in het oktober nummer meegenomen worden.

De inhoud van het blad krijgt veel complimenten.

11. Aan te bevelen lopen om als club te bezoeken

Gezamenlijk reizen en lopen werkt stimuleren!

Egmond, de Wilp, Apeldoorn, LLL, Haren Marum, Klazinaveen, Norg, Roden, 4 mijl, Leeuwarden, Appelscha, Zevenheuvelenloop, New York, Rotterdam, Nienoordcross, Wedderbergen.

12. Beleidspresentatie

- * Er is nu een vierde trainingsmogelijkheid: donderdagavond 6 uur.

- * Dit jaar wordt de LLL voor de 10 de keer georganiseerd; het Noordelijk Kampioenschap is er aan verbonden.

- * Wederom zitten we in de organisatie van de Marumer Stratenloop.

- * In juni '96 is er een sportweek in Leek: het is de bedoeling om een training + coopertest te organiseren.

- * De midzomernachtloop wordt weer gehouden.

- * Gekeken wordt naar een (ander) trainingspak/clubtenue.

13. W.v.t.t.k.

Niets.

14. Rondvraag

Renée G. : kan er op de volgende ledenvergadering een verkiezing 'sportman/sportvrouw van het jaar' plaatsvinden?

De redactie van de Droaver werkt het uit en stelt een lijst met criteria op.

Siep : volgend jaar is het 10 jarig bestaan van onze club.

Bloemen zijn er voor de organisatie van het trainingsweekend in Bakkeveen: Grietje W., Alie, Boele en Jan B.

Tevens voor de organisatie van de midzomernachtloop: Renée G. en Bé B.

Ook voor Reik M., de gastvrouw van de woensdagmorgengroep is er een bloemetje.

15. Pauze.

16. Informatie

Na de pauze geeft Harry Wayper van "runner" uit Groningen ons informatie en voorlichting over loopschoenen.

17. Sluiting

Anko sluit deze vergadering. Ieder lid die deze avond aanwezig was ontvangt een gratis T-shirt.

Een voldaan gevoel, ik sta op en doe mijn broek omhoog. Het toilet- bezoek voor de training geeft me telkens weer een safe gevoel. Het maakt je lichter zowel lichamelijk als geestelijk. Een gevolg van 'n training waarbij ik zeer veel last had van mijn ingewanden. Mensen die mij kennen weten dat ik meestal een uurtje voor de training een of twee van die lekkere sterke kopjes koffie pak met een hierboven beschreven gevolg. Zo nu ook.

Een uur hadden we afgesproken. Nog vijf minuutjes en dus hol ik de trap af. Telkens weer krijg ik hier bij de farmacie veel bekijks als ik in m'n strak pakje de mensen voorbij hol. Ik hoop niet dat het aanstootgevend is want het zit wel lekker. Ik zal toch niet daarom in de picture staan?

Twee rondjes door het Noorderplantsoen, rustig.

Sinds enkele maanden nemen we altijd hetzelfde rondje en houden we ook de tijd bij. Niet op de seconde want de klok bij de makelaar heeft zelfs geen minutenaanduiding. Eigelijk is een schatting van de tijd een betere benaming. In elk rondje zitten drie heuveltjes en in het plantsoen staat en hangt heel wat kunst en aan mensen ontbreekt het ook niet. Meestal zijn dit leuke en aangename trainingen van circa 45 minuten.

De groep is groot vandaag, ik tel 20 mensen. Ook enkele die met een marathonvoorbereiding bezig zijn. Hun keus. Vandaag moet dit, morgen moet dat, volgende week moeten er 120 worden gelopen, de 10 x 400-tjes moeten zo snel. Zal ik ook nog eens die keus maken? Anko doet het prima, je mag dit, je mag dat, beginners houden hij enkele maanden onder controle. Een goede warming-up is hem denk ik geïnfecteerd door Boele. Steigerungen. Ah, dan wordt het kort vandaag. Zes keer 100, 5x200, 4x300 enz. t/m 1x600. Evenveel rust.

Het begin gaat heerlijk snel. De 300-tjes ook nog maar bij de tweede 400 besluit ik het tempo iets te laten zakken om de gehele training te kunnen volbrengen.

Hijg, hijg, boom wat steun je lekker. Ik ben dan wel inwoner van Winsum (tijdelijk, wees gerust) maar even lekker douchen op de camping alvorens ik naar het verjaardags-

feest van Kip ga. GESLOTEN I.V.M. VERBOUWING staat er met grote letters bij de douches. Lijkt me niet fris ongedoucht na zo'n training enkele uurtjes in de auto zitten. Nou da's wel anders dan gisteren bij de farmacie. Hé, het zwembad, ach voor een keertje even douchen dat zal toch wel gaan? Slijmen, lief aankijken en lachen is niet mijn beste kant blijkt nu weer eens. VEV heeft ook douches en het blijkt het proberen waard te zijn om het even daar te vragen.

"En René hoe was het feest gisteren? Oh ja, Frank, ik heb jou daar gemist? Ach Kip kan toch niet de hele groep uitnodigen, dat kan daar niet binnen. Hier links? Over het golfterrein richting d'n Hofman en dan zo langs de Zeger terug? Is goed, luur 15 rustig hè? Ja, rustig voor mij. Voor jou Frank met je P.R. van vorige week van 1.18 is dat misschien wel te langzaam maar ik voel de training van gisteren nog in mijn benen en ik ga echt niet jagen. René, eet je straks mee? Dan douche ook maar even bij ons. OK bedankt. Frank, jij hebt het toch prima voor elkaar zo'n groot bos op nog geen 500 meter van je huis. Lekker hè, dat hollen zo in de vrije natuur, moet nou eens zien, kijk nou eens rond, prachtig toch?"

"Hé, wat is dit? Dat smaakt wel. Nou, wij hebben sinds enkele weken een tosti-apparaat en wij proberen nu alles 'n keer uit. Wat jij nu eet is een tosti-Hawai met boerenjongens. Makkelijk ding, je kunt dat apparaat ook open klappen en dan heb je een gourmet-setje. Poffertjes, wafels, alles kan. Oei, het is al half 10 en ik moet nog naar Groningen."

"Tot ziens, bedankt voor het trainen en het eten, ik denk dat ik binnenkort ook zo'n apparaatje koop."

's Avonds om 11.30 uur neem ik koffie bij een tankstation ergens in de buurt van Staphorst, dit keer niet voor een training maar om wakker te blijven.

Rene

Ter opfrissing:

- * 'k had een (te?) grote mond
- * 'k zou de halve marathon lopen
- * 'k zou daar niet langer over doen dan 1h30'
- * 'k heb met Boele de W. gewed
- * 'k ben begonnen met trainen, eerst nul keer, toen een keer, nu twee keer per week
- * 'k ben al een heel eind.....

Hoe ver ben ik dan eigenlijk?

Tussen het laatste verslag en nu zitten een aantal leuke wedstrijdjes en trainingen. Zoals de Dam tot Dam loop. Een wedstrijd over 10 EM van de Dam in Amsterdam naar centrum van Zaandam.

Uiteindelijk stond er na 16,1 kilometer een mooie tijd op de klok van 1h10'. Ik wilde nog wedden met Boele dat ik onder de 1h14' zou lopen maar intussen weet ook Boele dat ik aardig getraind raak, zodat hij deze weddenschap niet aanging.

Dan was er ook nog de 100 kilometer van Winschoten. Toen ik om 16.45 uur in de auto wilde stappen om naar Winschoten te gaan kwam toevallig de buurman naar buiten.

"Waar ga jij naar toe?" was zijn vraag toen hij mij in korte loopbroek naar de auto zag sloffen.

"'k Ga naar WInschoten, weet je wel, van die 100 kilometer," en ik stapte in de Bé-Iks. In het achteruitkijkspiegeltje zag ik hem nog staan, mond ver open, vragende ogen, schouders gebogen, voeten naar elkaar toewijzend en horecaspoiler vooruit.

Daags na mijn 10e gedeelte van de 100 kilometer (42'09") ging het gerucht door de straat dat die gek van een Anne de 100 kilometer in Winschoten had gelopen.

Nu moet ik toegeven dat ze wel een beetje gelijk hebben, maar 100 kilometer lopen doe ik dus echt niet. Dat ik deze 10 kilometer heb gelopen komt hierdoor.

Vriend Jans stond namelijk ingedeeld bij de snelste lopers maar was helaas verhinderd.

Uiteindelijk vroeg Boele mij om vriend Jans te vervangen, uiteraard denkende dat hij sneller zou zijn dan ik.

Daar heb ik helemaal geen probleem mee en dus toog ik opgewekt richting Winschoten voor Jans' gedeelte van de Run.

Vanaf heden ga ik de intensiteit weer wat opvoeren en dus iets meer trainen.

Maar zoals elke top-atleet heb óók ik te kampen met tegenslag.

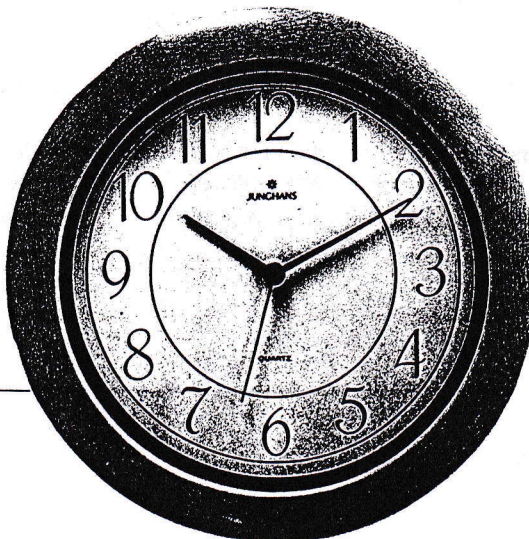
Momenteel teistert een geweldig keelvirus de binnenwand van mijn hals en elke slikbeweging gaat gepaard met het gevoel van een teen zonder nagel over een kaasrasp heen.

Hierbij opgeteld nog een lekkere koorts, zodat een lichte achterstand feit is.

Maar ik ben niet uit het veld te slaan. Over drie weken naar de 7evenheuvelenloop. Moet kunnen onder de 1h10'.

Wedden Boele ?

Anne



16 juni	Marathon Enschede Jans Meyboom	3.19.50 (1e)
	Marathon Eindhoven Evert Wensink	3.30.xx
27 augustus	Salverda-Berkumloop 10 km Jan Hovinga Rob Houtenbos Peter Hondebrink Roelof Roffel	34.48 (11e sen.) 37.15 (9e M 40) 37.25 (10e M 40) 39.51
12 september	Nacht van Groningen 10 KM Take v.d.Velde Kea de Boer Anko Odding Grietje Waalkes Henk Ploeg Alie Seiffers	1.14.28 1.16.34 1.13.58 1.31.20 1.31.20 1.13.43
14 september	Run van Winschoten 10 x 10 km estafette Loopgroep Nienoord 1 6.41.53 (13e plaats van de 170 teams) Voor team 1 hebben gelopen: Peter Hondebrink, Evert Wensink, Rene Karreman, Rob Houtenbos, Jan Hovinga, Chris Lauwen, Anne Bijnagte, Rene Goossens, Anko Odding, Boele de Wind. Loopgroep Nienoord 2 7.29.55 (38e plaats van 170 teams) Voor team 2 hebben gelopen: Arno Lucht, ?Snippe, Kea de Boer, Alie Seiffers, Arend v.d. Meulen (2x), Sake Bergsma, ? Veen, Marcel Wubs en Siep Schepel.	
12 oktober	Zuidlaren 10 km Marga Schepel Siep Schepel Take v.d. Velde Kina Bijnagte Anko Odding Grietje Waalkes Wytske Heuker Henk Ploeg Wim Ligthart Hans v. Leeuwen Rob Houtenbos Klaske Tjeerdsma Jelly Land Geert v.d.Broek	54.14 45.03 45.00 56.13 56.13 53.43 55.18 52.59 101.01 41.57 37.28 50.? 49.20 49.10
13 oktober	De vier mijl van Groningen Wim Ligthart Kina Bijnagte	36.00 36.00

TRAININGSCHEMA

- 7 -11 4 X 100m / P 100m / SP 400m,
4 X 200m / P 100m / SP 400m,
4 X 300m / P 100m / SP 400m,
4 X 400m / P 200m
- 10-11 Training Nienoord
- 14-11 1 x 500m / P 500m,
1 X 1000m / P 500m,
1 X 1500m / P 1000m,
1 X 2000m
- 17-11 Training Nietapsterbos
- 21-11 100 t/m 400m / P 100m / SP 5 min, dit 4 x herhalen
- 24-11 Training Nienoord
- 28-11 6 X 1000m met volledig herstel
- 1-12 Training in Norg
- 5-12 12 X 400m / P 200m
- 8-12 Training Nienoord
- 12-12 3 x 1500m / P 1500m
- 15-12 Training Roderbos
- 19-12 100 t/m 500m / P 100m
600 t/m 1000m / P 200m
- 22-12 Training Nienoord
- 26-12 1000m / 2000m / 3000m, P 1000m
- 29-12 Training Coendersborg

Marathonloper ben je in de eerste plaats mentaal. De fysieke kwaliteiten komen op de tweede plaats. Je kunt geen topper zijn zonder een bepaalde intelligentie, zonder veel rekkings-oefeningen, zonder krachttraining, zonder het juiste voedingspakket, en zeker niet zonder een goed trainingsevenwicht.

Dit stuk sprak me zeer aan, van Dieter Hogen, Runner/november.

Boele



RUN'96 - 14 SEPTEMBER 1996

WINSCHOTEN-THE NETHERLANDS

LIST OF RESULTS - 10 x 10 Km RELAY



Rank	Race#	Name team	Hometown	10 km	20 km	30 km	40 km	50 km	60 km	70 km	80 km	90 km	100 km
				Category: Athleticclub									
5	2680	Loopgroep Nienoord I		0:38:32	1:20:57	1:55:53	2:33:44	3:10:16	3:52:56	4:35:05	5:15:41	5:59:02	6:41:53
		Leek		0:42:25	0:34:56	0:37:51	0:36:32	0:42:40	0:42:09	0:40:36	0:43:21	0:42:51	
14	2690	Loopgroep Nienoord II		0:39:11	1:22:51	2:09:51	2:54:16	3:38:01	4:22:47	5:13:17	5:58:25	6:43:59	7:29:55
		Leek		0:43:40	0:47:00	0:44:25	0:43:45	0:44:46	0:50:30	0:45:08	0:45:34	0:45:56	

Op pad met Grietje, Alie, Kea, Geert, Anko, Henk en ondergetekende.

Voor mij was dit sinds lange tijd weer eens een wedstrijdje lopen. Na 03-12-'95 was het er niet meer van gekomen. En wat ik zo hoorde van de anderen was het al niet veel beter.

De weersomstandigheden waren niet al te best. Harde wind en stortbuien.

In de Trefkoel waren ook Suus en Henk Bouwland in blakende vorm zo te zien. Verder geen bekende gezien geloof ik.

Om ±20.30 uur toch maar omkleden en wat doen we aan. Gegokt op mouwhemd en korte broek.

Achteraf een goede keuze want we hebben maar één kort buitje van 2 minuten gehad.

Na het start-schot verliezen we (Alie en ik) Anko en Geert al snel uit het oog.

Ik had zelf de bedoeling om Alie zo lang mogelijk bij te houden. Het ging voor mij de eerste km. wel erg snel maar ik kon steeds nog meekomen. Het eerste rondje van ± 2890 mtr ging in 12 min. en dat was dus behoorlijk snel voor mijn doen. Het volgende rondje van 4400 mtr. in 20 min. en dat gaf de burger moed. Tot en met 12/13 km. ging het goed.

Maar toen kreeg Alie de derde dame in het vizier en er was geen houden meer aan. Alie kreeg vleugels en ik werd een beetje vleugellam.

Helaas voor Alie kon ze de derde dame niet verslaan maar het werd wel een mooie tijd van 1.13.43.

Ik zelf klokke op 1.14.28, Geert in 1.11.38, Anko 1.03...

Kea 1.16.34 Grietje en Henk in 1.31.20

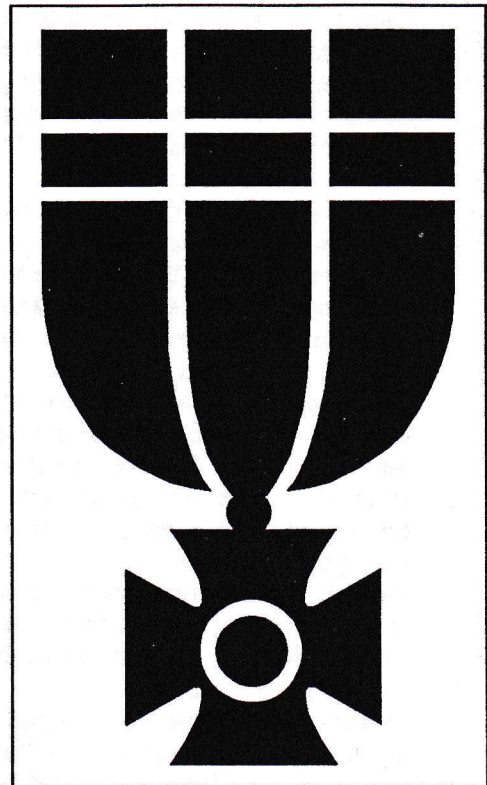
Al met al een geslaagde wedstrijd.

Er werden zelfs nog enige prijsjes gewonnen in de loterij.

Iedereen was tevreden over zijn/haar tijd.

Nu maar hopen dat de trainer ook tevreden was. Hij was in ieder geval één van de weinige supporters.

Take



Een vroege zaterdagmorgen in oktober in Boerakker; de krant is er nog niet maar mijn kinderen kijken al verbaasd naar voorbijtrekkende trekkers en naar de eerste obstakels die in het dorp worden neergezet, ik kijk ook maar meer bezorgd als verbaasd. Mijn overbuurman informeert al met een grote grijns of ik al zenuwachtig ben, natuurlijk niet antwoord ik terwijl ik mijn bezorgde uitdrukking omtover in een grijns. Even een boterham eten en daarna met mijn jongste dochter de fiets op om te zien wat voor verschrikkelijks allemaal uit het brein van bepaalde dorpsgenoten (de gebroeders de Wind bijvoorbeeld) kan opborrelen om het een goedwillende loper (ik bijvoorbeeld) moeilijk te maken.

Tegenover mijn huis staat een enorme strowagen waar ik dwars overheen schijn te moeten. Even proberen, terwijl de burens zich al staan te verkneuteran bij de aanblik van een neerstortende fysiotherapeut, zo lijkt het. Dit plezier gun ik ze op dit vroege moment nog niet, maar mijn gemoedsrust wordt er niet beter op als ik rondkijkend vanaf de toch wel zeer hoog opgestapelde strobalen in mijn tot dan toe vertrouwde hoofdstraat ook nog een zeer hoge container, een hoge installatie met diverse touwen bij de finish (waar op dit moment Renze in hangt, terwijl hij zuchtend en steunend een bel probeert op te hangen) en diverse autowrakken ontwaart.

Om de vele medewerkers niet te veel in de weg te lopen besluit ik naar de "tarzan-zwaai" te gaan kijken even buiten het dorp. Dit blijkt een indrukwekkende installatie te zijn van kranen, ijzeren balken touwen en wagens. Staande bovenop de boerenwagen waar ik 's middags geacht wordt vanaf te zwaaien besluit ik de sarcastische opmerkingen van de jeugd te negeren, die al veel voorpret hebben als ze mij zeer bedenkelijk naar de overkant van het water zien staren. Ik besluit maar terug te gaan naar mijn veilige huisje terwijl mijn dochter steeds enthousiaster wordt bij de gedachte haar tot dan toe redelijk gezonde vader boven de plaatselijke wateren te zien hangen.

De rest van de morgen breng ik door met klussen, maar tegen de tijd dat ik aan de start moet verschijnen merk ik dat de adrenaline begint te stromen.

Dus opweg naar ons mooie multifunctionele centrum (we hebben wat in Boerakker hoor), waar ik een nieuw T-shirt, nummer, routebeschrijving en bon voor warme soep krijg uitgereikt. In mijn kleedkamer zitten een paar bomen van kerels alles in te tapen waar maar huid zichtbaar is zo lijkt het. Ik kijk hier met eerbied naar, met de blik van een amateur die een prof tegenkomt. Ik trek als bewijs dat mijn voorbereiding er ook mag zijn mijn sokken nog maar eens extra op, en mijn schoenveters strakker aan. Nog even intrainen en opweg naar de start. Boele lijkt geheel klaar voor de strijd zo lijkt het, Harm loopt nog redelijk ontspannen bij de start rond.



Precies 13.12 uur mag ik vertrekken en pak de eerste boomstam op, na enkele meters is het me zeer duidelijk waarom ik normaal niet met zo'n ding op mijn schouder rondren, maar ik overleef het. Dan dwars door struikgewas, over schuttingen, onder netten door, hangend aan ladders opweg naar een tot op dat moment onbekend fenomeen voor mij; een "Budgy swing". Om het leed te beschrijven dat mij daar overkomen is, is de nederlandse taal niet toereikend, maar stel je voor hoe het is om een minuut of drie onder een balk te hangen die een meter of vier boven de grond is bevestigd, terwijl je wanhopig probeert zonder succes de zwaartekracht te trotseren. Op hetzelfde moment voel je hoe de kracht uit je veel te zware lichaam verdwijnt, terwijl er hier en daar naast je een concurrent zonder de minste moeite (zo lijkt het) zijn lichaam over de balk werkt terwijl ik dit vanonder de balk zwetend volg. Enige voordeel van deze benarde positie was dat ik na een aantal minuten de kunst ondersteboven hangend had afgekeken, zodat ik uiteindelijk de balk toch nog aan de goede kant gepasseerd ben. Totaal afgemat had ik nog net door dat mij een zware steen in de hand werd geduwd die ik geacht werd naar mijn idee kilometers lang mee te torsen. De vele details van de rest van de tocht van in totaal 12,5 km met

in totaal 36 hindernissen zal ik jullie besparen, maar dat er voor mij geen toptijd meer inzat omdat ik ook op een tweetal andere hindernissen niet wist hoe er zo snel mogelijk overheen te komen zal duidelijk zijn. Boele, die maar liefst 7 minuten voor mij eindigde, gaf me na de finish met een brede grijns de raad toch maar eens te overwegen mee te doen aan de survivaltraining.

Nog even de tijden van de aanwezige Ni-noorders:

Boele (3) 01:09:01

Peter (11) 01:16:45

Harm (29) 01:36:09 (15 minuten straftijd)

Pietsje (1) 01:34:18

Roelof kon helaas niet starten vanwege een opgelopen blessure.

Ondanks het zware parcours, de vieze sloten, de zeer vieze duikers, prikkeldraad, stroomdraad, ijskoud water enzovoorts kan ik toch iedereen aanbevelen dit gebeuren een keer mee te maken. Je weet niet half hoe lekker het is de volgende dag weer gewoon over vlak en droog terrein te mogen lopen na het intensieve contact met moeder aarde de dag ervoor.

De volgende run is alweer op 4 oktober 1997 gepland!

Peter H.



Het maandags niet voor alle huisvrouwen wasdag is?

Op maandag 9 sept.'96 tussen 9.00 en 9.30 uur op de weg richting Lauwersoog door twee auto's de max. snelheid ver is overschreden?

Daardoor 8 dames op het nippertje de boot naar Schier konden halen?

Deze snelheidmaniakken G.B. en G.W. waren?

G.B. weken later nog vreest voor een fikse boete?

Er op het Schier-terras al snel gestript werd?

Jannie en Jellie in zee tot op navelhoogte door een golf verrast werden?

Jellie daarna wandelend en wapperend d'r broekje droog kreeg?

Greetje een ware jutter bleek te zijn en Riek een gevonden pet vulde met al haar schatten?

De sinaasappelen op Schier over het strand rollen?

Scapino hele mooie rugzakken voor f9,- verkoopt?

Riek d'r tas "een boek kan schrijven" en nodig aan vervanging toe is?

De avond voor de reis enkele dames elkaar belden om te overleggen wat ze aan zouden trekken?

Irene in marine-look verscheen en Grietje in Nienoord-pak?

We uiteindelijk allemaal in korte broek liepen?

Een uitsmijter met 3 boterhammen en 3 eieren maar f8,- kost?

Helena hierna ook nog benieuwd was hoe een superbeker smaakte?

Jannie nog niet netjes kan eten?

Ze daardoor met een vieze broek en beha rondliep?

Irene ons leerde hoe we de klemtoon moesten leggen?

Anneke nu weet dat het Leeuwarden is?

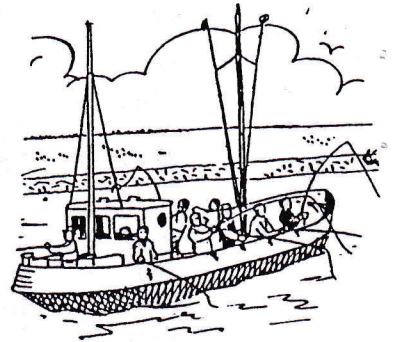
Riek heel snel kan fietsen en Schier-gids bleek te zijn?

Helena nu weet hoe ze mosselen moet koken?

Greetje wel een hele vreemde manier van voortbewegen in het zand toonde?

Je na 1 dag Schier het gevoel hebt een week weg te zijn geweest?

Greetje B. op de terugweg wederom de borden: "U rijdt te snel" deed opflitsen?

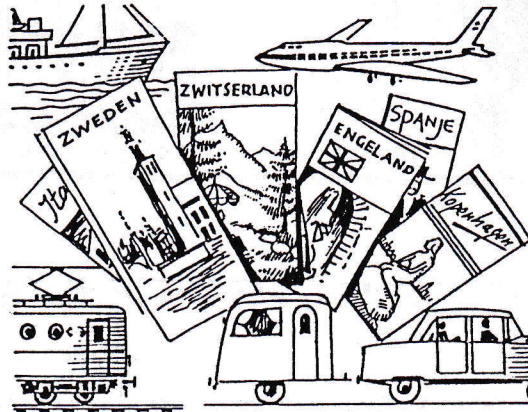


De weerman deze prachtige dag de plank finaal missloeg?

De dames een dag later gniffelend bij de kachel zaten?

De "woensdagochtend-dames" alweer sparen voor het volgende reisje?

van "Juf".

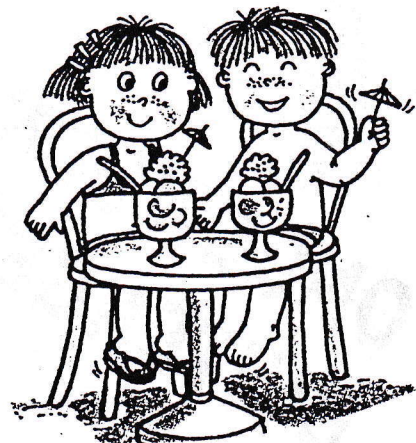


VERJAARDAGEN

10-11 Boele de Wind
23-11 Klaske Tjeerdsma
27-11 Peter Kooi

13-12 Anneke de Jong
18-12 Grietje Bergsma
19-12 Marga Schepel
31-12 Riek Meyboom

Van Harte Gefeliciteerd en een gezellige dag toegewenst!!



Tja, jezelf doelen stellen is een ding, ze halen is een tweede. Het doel was een tijd ruim onder de 37 minuten op de 10 km, liefst onder in de 36 zodat er een kansje ontstond op een tijd in de 35.

Het seizoen begon mooi en veelbelovend met een 37.05 in Roden. Meteen na die loop de grote broek aan: 'ik had ook wel in de 36 kunnen lopen'. Nou dat ging in Marum helemaal niet, zelfs met verrekening de extra 217 meter.

In juni, juli, augustus flink doorgehobbeld. Bij de trainingen kreeg ik ook af en toe de indruk goed snelheid te ontwikkelen. Nu is niets menselijks mij vreemd en zijn mijn wensen ook menigmaal vaders van mijn gedachten.

Toch toog ik - met Peter, Jan en Roelof - welgemoed naar Zwolle voor een rappe 10 km (ooit daar een niet-geregistreerde 35.45 gelopen). Niets leek het doorbreken van de 37-minutengrens in de weg te staan behalve ikzelf. Het ging allemaal goed, lekker vooraan bij de start, snel weg, maar halverwege bleek ik een minuut te langzaam te hebben gelopen. Daarenboven kwam Peter langsrij. Wel gezellig maar niet de bedoeling. Ik moest zelfs moeite doen hem bij te houden. Uiteindelijk werd het 37.15. Jan had prima gelopen, Peter had prima gelopen, Roelof had prima gelopen: in een diep depressieve toestand reed ik weer huiswaarts.

De volgende poging ondernam ik in Winschoten. Ook weer bijzonder mooie omstandigheden: publiek, sfeer, weer, parcours, Alie liep een persoonlijk record, maar ik 37.50.

Meer trainen, harder trainen, slimmer trainen? Natuurlijk. Maar niets vraagt om meer discipline dan een gerichte tempotraining. Bovendien zit ik de laatste tijd door de week in een lekker trainingsritme: dinsdagochtend op de fiets naar Groningen, 's middags lopend naar Roden, woensdagochtend lopend naar Groningen, 's middags op de fiets naar Roden, vrijdagmiddag lopen en zondagochtend lopen. Dinsdagmiddag 2 x 3 x 3 minuten tempo, woensdag en vrijdag duurloop, zondagochtend naar regie van Boele.

Kortom toch nog een ultieme poging: op naar Zuidlaren. Ook weer bijzonder mooie omstandigheden: 37.30.

Ik leg het moede hoofd in de schoot: een man van 37.

Rob H.



