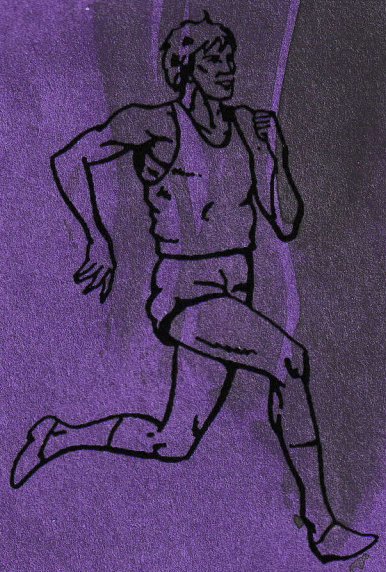
maart/april 97

loopgroep nienoord

de droaver



clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Rietje Waalkes

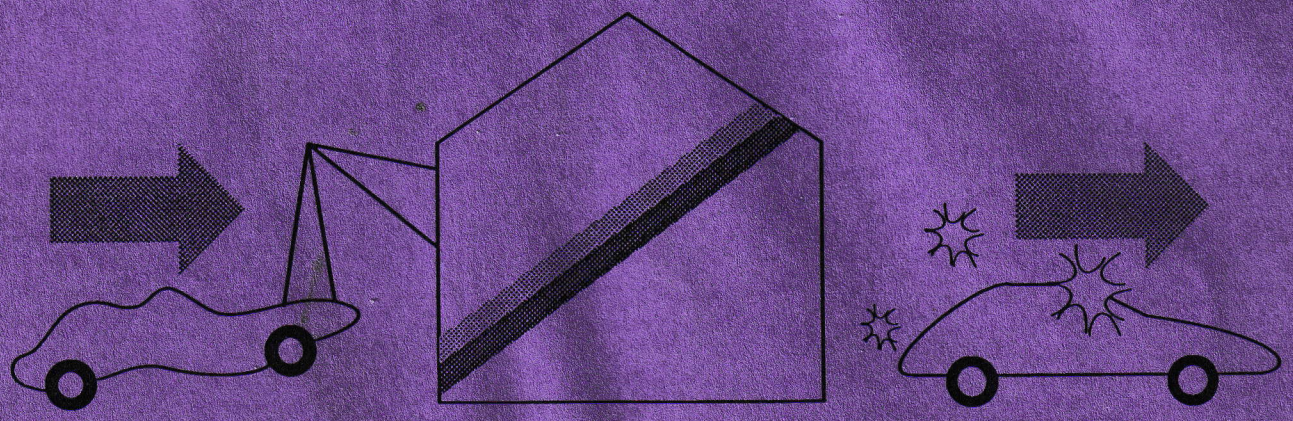
CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA

Kerkweg 56-1 9351 AK Leek

telefoon 0594-518360 b.g.g. 0594-512858

voor al Uw autoschade

* schaderegeling met de verzekering
* eigen ophaaldienst
* voor vervangende auto kunnen wij zorgen



INHOUDSOPGAVE

Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
22 maart leekster lente loop	4
Verjaardagen	4
waterloo in peize.....	6
halve marathon blijham/wedderbergen 28-12-96	9
elfstedentocht	11
15e elfstedentocht vergde flinke krachtsinspanning	12
een gletscher-tocht voor een geblesseerde-egmond 1997	15
noorderrondrit	16
supercups uit de wilp	18
egmond	19
trainingsschema	21
wedstrijduitslagen	21
op de koffie bij.....	22
Kortademigheid bij inspanning	24
wedstrijdagenda	26

LOOPGROEP NIENOORD

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

Secretaris
Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
0594 514372

Penningmeester
Klaas v.d. Marel
Kerkdreef 12
9821 PS Oldekerk
0594 507427

René Goossens
Entinge 15
9931 LJ Norg
0592 614427

Wedstrijdsecretaris
Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 5565982

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

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

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

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

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

Trainingen

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

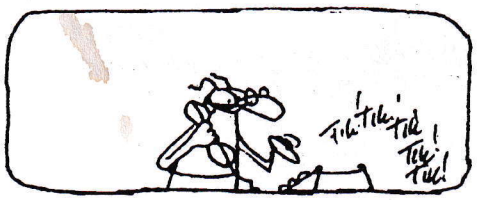
Kleding

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

VAN DE VOORZITTER

Het bestuur heeft na het terugtreden van Jan Hovinga enige veranderingen ondergaan. Klaas van de Marel heeft de financiën op zich genomen terwijl René Goossens het bestuur in de redactie van de droaver zal vertegenwoordigen.
Ik ben er van overtuigd dat ze snel hun plaats zullen hebben veroverd en ik wens ze daarbij veel succes.
De voorbereidingen voor de elfde Leekster Lente Loop zijn in volle gang en de eerste inschrijvingen zijn inmiddels al binnen. Wat erg goed werkt om de lopers en loopsters te bereiken is het ophangen van een bundeltje folders in bijvoorbeeld supermarkten, sporthallen, bibliotheken, wachtkamers, kantines van bedrijven en scholen evenals het ophangen van een affiche. Hierbij is de hulp van een ieder van jullie van harte welkom. Wanneer je de komende tijd bij een loopwedstrijd aanwezig bent, vraag dan ook even wat folders om mee te nemen.
Evenals voorgaande jaren hebben we ook dit jaar weer de hulp van vele vrijwilligers nodig. Ook hiervoor kun je je aanmelden en na afloop uiteraard gezellig uit eten.
Omdat veel vrijwilligers niet mee kunnen doen aan de Leekster Lente Loop gaan we in ieder geval en hopelijk met een grote delegatie naar de Lenteloop in Haren. Deze loop is op 8 maart.
De zaterdagtraining zal op deze datum en op 22 maart komen te vervallen.
Via de plaatselijke kranten hebben we een poging ondernomen om wat reclame voor de loopgroep te maken. Inmiddels hebben we daarop al een aantal reacties gehad. Mochten er in jouw omgeving ook nog mensen zijn die wel actief willen gaan lopen, probeer ze dan nu te motiveren en te aktiveren, zeker ook omdat er een aantal beginnelingen bij zijn en deze kunnen elkaar goed stimuleren door ook op andere tijdstippen volgens een schema samen te gaan lopen.

Anko



VAN DE REDACTIE

Het lijkt wel een schaatsclub met al die schaatsverhalen. De tocht der tochten is geen flauwe elfstedentocht; de tocht der tochten is een echte marathon. De gestaalde jongens Hans, Hans, Harm, Jan, Roelof, Rob lopen zich het apezuur om een beetje beslagen ten ijs te komen (laten me de uitdrukkingen ook al in de steek). Wanneer komt er weer eens een echte loopverhaal? Ja, natuurlijk van onze man in 'in strijd met de tijd'.
Het wedstrijdschema is aangepast voor de komende maanden; dus trek je agenda.
De redactie kan haar geluk niet op (alle kopij is digitaal aangeleverd). De kopij (in WP 5.1) voor de volgende Droaver moet ingeleverd worden voor 15 april.

22 MAART LEEKSTER LENTE LOOP

De voorbereidingen voor de elfde Leekster Lente Loop zijn weer in volle gang. Op 22 maart zullen jong en oud weer op een van de afstanden de persoonlijke grenzen kunnen verkennen. Voor de senioren is er een keuze uit een loop van 4,2 km, 12,6 km of de halve marathon. Nieuw is, dat er voor de (potentiele) marathonlopers de gelegenheid is om na het volbrengen van de 21,1 km door te trainen. De organisatie houdt tot 18.00 uur het parkoers vrij en er blijft verzorging aanwezig.
De leden van de Loopgroep Nienoord wordt geadviseerd om gebruik te maken van de voorinschrijving. Dit is niet alleen goedkoper, maar ook gemakkelijker voor de organisatie. Vraag op de training even naar een inschrijfformulier.
Uiteraard kan een dergelijk evenement niet slagen zonder de medewerking van vele vrijwilligers. Het is fijn om ieder jaar weer zoveel mensen te zien, die een van de vele taken op zich willen nemen. Ben je bereid ook iets te doen of weet je iemand, geef dit dan even door aan de organisatoren.
De Leekster Lente Loop wordt vast weer een geweldig evenement!

Namens het bestuur,
Jan Vlasblom.

VERJAARDAGEN

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

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

WATERLOO in PEIZE.....

of: als het regent in september valt de winter in december.

Van huis uit heb ik altijd al iets meegekregen om doelen te stellen.
Nu begreep ik dit op jongere leeftijd nog niet zo goed.
Ik dacht bij doelen direct aan voetbal. Mijn vader is helemaal voetbalgek; en dan bedoel ik ook **echt** voetbalgek.
Toen destijds Feyenoord als eerste Nederlandse voetbalclub de begeerde Europacup won heeft hij zo hard gesprongen en gebruld dat bij de buren beneden ons de lamp én pleisterwerk losgeraakte van het plafond. Sindsdien is hij alleen nog maar voetbalgekker geworden want na de Europacup won Feyenoord de wereldbeker.
Twee weken later zijn we verhuisd vanuit die flat in Den haag naar een vrijstaande woning in 't Noorden.
Dus je begrijpt dat ik aan voetbal dacht met doelen stellen.
Nu intussen wat ouder geworden heb ik dat begrip doelen stellen beter onder controle. Ik begrijp nu wat er wordt bedoeld.
Waar het nu nog een beetje aan schort is het moment bepalen wanneer je doelen gaat stellen.
Vaak gaat dat goed maar af en toe een tikkie fout.
Neem nu mijn poging om de halve marathon te lopen in 1h30'.
Dat was mijn doel in 1996 voor het jaar 1997 zou beginnen.
Je snapt het al; dit is zo'n voorbeeld hoe je geen doel moet stellen. Niet gehaald dus!
De trouwe lezer mijner verslagen weet nu ook dat ik een fles drank verloren heb aan de trouwe trainer Boele de W.
Deze schuld is intussen ingelost, **proost Boele !**

Tekst en uitleg.

Het jaar 1996 begon aangenaam.Leuke loopjes en rappe rennetjes.Rustig opbouwen en lekker losjes buffelen.
Tot en met september verliep alles perfect.Goede opbouw, goede trainingen, geen blessures, goede nachtrust.
Eind september de 10 engelse mijlen gelopen binnen 1h07'.
Run van Winschoten, 10 kilometer in 42.07.
Nog 3 maanden en mijn ultieme poging zou daar zijn op zaterdag 21 december 1996, nog net in mijn doelstellingsjaar.
Wat er in oktober november en half december allemaal is gebeurd wil ik jullie allen onthouden.
Het waren geen ernstige zaken gelukkig, maar dat je nou kunt zeggen: Goh, wat heeft hij veel gelopen zeg.....--> Nou,nee!

Met mijn blik gericht op 21 december te Peize kwam ik tot de conclusie da'k toch nie zo goed getrained had de laatste maanden.
Maar onder het motto: wie A zegt moet B zeggen naar Peize toe.

Koning winter had intussen streng toegeslagen met vorst en sneeuw toen ik op weg ging in ons mooie Drenthe richting Paiz.
En wie kwam ik daar tegen?? Rene Goossens!!!!
Dit kon geen toeval zijn en dat was het gelukkig ook niet.
Rene had mij een aantal weken eerder opgebeld met de aanbieding om als haas te fungeren.
Vandaar dat we elkaar troffen in mooi Drenthe.
Onze wedstrijdtactiek was gebaseerd op te techniek van Louis.
Beter bekend als van Gaal.
Uitgaande van een veranderingsbereide teamspirit kan worden overgaan op teambuilding, van waar uit de snelheidsinjectie gestimuleerd kan worden.
Met deze wijze oppepper in het hoofd liepen we door een wit en barkoud Peize richting start.
We spraken af om uiteindelijk uit te willen komen op 1h37'.
Met Rabbit Rene op kop doorkliefden we de stramme oostenwind.
We hadden 8 ronden in het verschiet en tempo beul Rabbit R. had de sporen er goed in en ook een perfecte timing trouwens.
Exact op schema 1h36h gingen we de 7e ronde in.
Helaas, helaas, helaas begon mijn achillespees rechtsachter op te spelen (smoes nr 1 ??).
Noodgedwongen hebben RR en ik de strijd opgegeven na 18,2 kilometer in een acceptabele tijd van 1 h 23'.
Middels deze weg wil ik Rabbit Rene bijzondere dank uitspreken voor zijn geweldige inzet en medeleven tijdens de ultieme poging van " een man in strijd met de tijd ".

Het jaar 1996 is inmiddels afgesloten en 1997 ligt voor de boeg.
Momenteel spoken er weer allerlei doelen door mijn hoofd.
Een daarvan is : zorgen dat de koolhydraten aangevuld blijven.
Het biertje voor mijn neus moet een geweldige stimulans zijn om dát doel te bereiken.....

Een ieder wens ik een uiterst sportief en blessurevrij jaar toe met weer enkele sportieve hoogtepunten.
Als eerste schiet mij de marathon van Rotterdam te binnen.
Alle deelnemers heel veel succes en vooral loopmaat Hans R.
Zijn eerste test was afgelopen zaterdag in Drachten.
Tijd : 1h 31' !
Zijn doel voor de marathon ?

Anne

HALVE MARATHON BLIJHAM/WEDDERBERGEN 28-12-96

Blauwe lucht. Zonnetje. Schijn bedriegt.
Buiten vriest het acht graden. Een oostenwind blaast over het vlakke land van Oost-Groningen.
Het is dat ik heb toegezegd om in Blijham folders van de Leekster Lente Loop te zullen verspreiden; ik ben niet zeker van mezelf of ik anders de reis richting veenkoloniën wel gemaakt zou hebben. Maar goed ik ben er en de folders van de LLL blijken een gewild artikel te zijn.
Met Jans ben ik de enige Nienoorder. Waar zijn toch de tijden gebleven dat de groen-witten hier massaal aan de start stonden ? De tijden dat het podium in de oude boerderij in de Wedderbergen brutaal geannexeerd werd door Leekster takkelaars ?
Te koud ? Te ver ? Kom nou ! Siberië is koud en ver.
De start. Weggeschoten door een prominent met hoed. Eerst door de straten van Blijham en vervolgens over een parcours dat door wereldsteden voert zoals daar zijn: Wedderveer, Höpke, Wessinghuizen, Veele en Wedde. Een zwaar parcours; de gevallen sneeuw is tot ijs aangereden en hier en daar gevaarlijk hobbelig glad. Maar ook een mooi parcours, want waar kom je nog tijdens een wedstrijd reeën tegen en wie zou verwachten dat je hier in de periferie van Nederland door een licht glooiend landschap zou gaan. Voor het laatste moet je dan wel oog hebben en ik moet zeggen ik kreeg dat steeds minder. Door de kou ontwikkelden mijn oogballen zich allengs tot ijsballen. Goed voor in een borrel die ijs- en ijskoud moet zijn, maar aan het eind van de loop leek het wel of ik door borrelglaasjes keek. Gelukkig had de organisatie voor warme thee onderweg gezorgd en ook bij finish was er ter ontdooiing warme thee en sportdrank aanwezig. Pluspuntje voor deze SNS-loop.
Na 6 kilometer kwam Jans me voorbij. Mijn linkerknie speelde een beetje op en die van Jans kennelijk niet. Gaandeweg de wedstrijd verdween het gevoel in mijn knie. Na 12 twaalf kilometer ga ik Jans dan weer voorbij. Last van zijn hartritme. Gaat dat wel goed Jans ?
Toch zijn we allebei aangekomen. Ik in een tijd die me niet eens tegenviel gezien de interne (net de kerstdagen achter de rug) en de externe (kou en gladheid) omstandigheden (1.34.33).
Jans kwam binnen ergens in de 1.37...
Toch een leuke loop en goed georganiseerd. Volgend jaar weer en met meer Nienoorders. En voor degenen die aan traditie hechten; de herinnering is nog precies zo als jaren geleden: een blikken medaille met aan de achterkant een etiketje waarop de datum staat geschreven. Maar wat wil je ook voor zes gulden.

Hans van Leeuwen.

ELFSTEDENTOCHT

Tja, het is inmiddels al bijna voorjaar, maar toch mogen de winterperikelen niet ontbreken in de chronologie van de gebeurtenissen, zeker niet als deze betrekking hebben op activiteiten die nauw samenhangen met de fysieke aanslagen die we onszelf in loopgroepverband aandoen.
Begin januari stond heel Nederland op zijn kop vanwege de tocht der tochten. Op zich ben ik niet zo gecharmeerd van zo'n massaal volksfestijn met het bijbehorende en opgeklopte mediageweld, maar de geweldige prestatie die daar door die tienduizend schaatsers werd geleverd sprak me wel aan. Is dat niks voor jou vroegen veel mensen me. Nu schaats ik graag, maar 200 km is een heel end. Ik zag me dat niet zomaar doen. Toch een dag na de Elfstedentocht de Princenhoftocht van 70 km gereden en omdat het zo makkelijk ging ook die van 30 km eraan vastgeplakt.
Het begon toch een beetje te kriebelen (temeer ook daar Peter de tocht - officieus - had volbracht). Om een lang verhaal kort te maken, ik stond een week na de Elfstedentocht 's morgens om 6.15 uur op de Zwette. In een beetje spookachtige duisternis met opdoemende silhouetten van mede-schaatsers en het schijnsel van zaklantaarns op het dooie gemakje met een windje in de rug naar Sneek gereden. Daar onder een aantal bruggen door gedoken en met een (te) rap groepje via IJlst naar Sloten gevlogen. Het groepje maar laten vliegen en alleen via Balk door het mooie Gaasterland met het windje in de rug naar Stavoren. Daar weer een kornuit getroffen en genoeglijk keuvelend naar Hindeloopen. Hij had haast, ik niet en zelf naar Workum geschaatst waar ik vervolgens met de stroom elfmerentochtrijders mee verkeerd de meren opreed. Vloekend terug en omhoog naar Bolsward en Harlingen.

Inmiddels meldden mijn benen en met name mijn enkels dat er zo'n 130 km gereden was. Tussen Harlingen en Franeker ettelijke ergerlijke kluunplaatsen; gelukkig weer een kompaan getroffen en met zijn tweeen dat dodelijk saaie stuk naar Bartlehiem overbrugd. En jawel, daar stond de beroemde ijsmeester Veldstra ons al op te wachten. Naar Dokkum met het windje in de rug en tenslotte de vreselijk zware laatste loden tegen wind terug naar Leeuwarden. Ongelooflijk moe van het ijs afgestapt.
Dat ik het uit heb kunnen rijden lag met name aan dat windje dat wonderlijk genoeg van het noordoosten naar het oosten naat het zuidoosten naar het zuiden draaide, de temperatuur was ca. -2 graden, kortom de omstandigheden waren perfect.
De volgende (zon)dag natuurlijk wel weer lekker gelopen.

Rob

15e ELFSTEDENTOCHT VERGDE FLINKE KRACHTSINSPANNING

Nuchter alsof hij een rondje door de polder heeft geschaatst, het is me allemaal niet tegengevallen. De condities waren door de harde wind zwaar maar niet onoverkomelijk. Ik ben geen bikkel maar was gewoon redelijk voorbereid en heb een goede basisconditie. Daardoor pakte het allemaal goed uit.
Ik, Harm Pops, volbracht de toertocht binnen twaalf uur en vrijwel zonder noemenswaardige problemen.
Geen gekke prestatie voor een 48-jarige die voor de lol de ijzers onderbindt. Na afloop had ik een soort Henk Angenent gevoel en ging snel over tot de orde van de dag. Door de kou bevangen rijders die na het voltooien van de monsterrit uitgeput in de armen van de wachtende familieleden vallen, vormen een vast onderdeel van de elfstedentocht folklore. Maar dit jaar vierde de emotie als gevolg van de extra zware omstandigheden pas echt hoogtij. Dat tragiek en heroiek hand in hand gaan bewezen de dramatische scènes bij diverse hulpposten, terwijl bijvoorbeeld Rudi uit Assen, die seconde te laat bij het stempelhokje in Dokkum arriveerde, zichzelf de onsterfelijkheid in schaatste.
Dat maakt de elfstedentocht nu juist zo'n uniek evenement, dat iedereen die hem weet te volbrengen een soort helden status verschaft. Vanzelf was ik blij dat de tocht der tochten er kwam. Wie zegt me dat ik die ooit weer kan meemaken. Ik heb hem nu 2 keer gelopen (wandelen), 11 keer gefietst, deze keer matig voorbereid, twee tochten van 75 km. dat vond ik onder de maat maar toen ik las en hoorde dat veel mensen totaal onvoorbereid aan de startstreep zouden verschijnen, vroeg ik me af waarom ik het niet zou redden. Ik ging er althans van uit dat ik op z'n minst een heel eind moest kunnen komen.

Beulswerk
Hoewel ik de tocht dus in het algemeen soepel volbracht kende ik wel degelijk een dip die kwam op het traject Harlingen - Dokkum, waar de felle oostenwind de rijders geselde. Zestig kilometers tegen de wind is beulswerk. Om het tempo erin te houden pikte ik aan bij een groep schaatsers en reed samen met hen als een soort trein door. Waarbij de passagiers, overeenkomstig een ongeschreven wet, om beurten de kop nemen om zich vervolgens te laten terugvallen in de slipstream van een ander. Dat spaart krachten, je wisselt in de groep alleen geen woord met elkaar want je hebt je adem hard nodig voor het schaatsen. Verder de vele scheuren in het ijs met name op de blikvaart, soms sprong ik noodgedwongen een meter naar rechts of naar links.

De deelnemers aan de Elfstedentocht konden na afloop op zoek naar hun schoenen.

Moeilijkheden 's avonds ook op het laatste deel van het traject van Dokkum via Bartlehiem naar Leeuwarden. Iedereen suisde met de wind in de rug en dus met hoge snelheid over het ijs. Wat veel gevaar opleverde. Bovendien vormde de schemering een extra struikelblok. Ik zag rijders links en rechts van mij de rietkragen in vliegen. Zelf bleef ik op de been dankzij mijn zaklamp waarmee ik de ijsvloer voor mij bescheen.
Het ging allemaal lekker snel toen ik de lichten van Leeuwarden zag dacht ik, dit kan niet meer kapot ik voelde me trouwens nog steeds goed.
Als hoogtepunt van de elfstedentocht was de passage van Dokkum, waar ik om 20.15 uur aankwam. Een massa feestende en hossende mensen juichten de rijders toe, als of ze allemaal winnaars van het schaatsevenenment waren. Het was een groot feest ik werd er wat emotioneel van. Dat ze dat allemaal voor ons deden. De massa hielp je gewoon verder. Stak je een hart onder de riem maar 10 kilometer verderop ben je het alweer kwijt. Uiteindelijk finischte ik om 22.00 uur, voorzien van alle stempels, op de bonkevaart in Leeuwarden.

Opgelucht en zonder zoals vele andere rijders in een soort trance te verkeren. O.K. ik voelde me moe maar ik zat niet met stijve spieren. Kijk, het was geen barre tocht zoals in 1963. Ik schaatste ontspannen en maakte het allemaal bewust mee, ik genoot zelfs van het landschap. Vooraf dacht ik het moeilijker te zullen krijgen door de berichten in de krant en op de televisie dat de helft van de rijders zou stranden.
Maar het viel mij niet tegen er lag geen druk op me omdat ik niet aan de wedstrijd meedeed. Met een redelijke training kun je de elfstedentocht , trouwens uitrijden ik heb in elk geval geen seconde willen kappen. Het hele traject lang dacht ik het te zullen halen ook al omdat ik qua tijdschema goed zat. Al met al kijk ik met voldoening terug. Fantastisch. Dat gevoel om aan een roemrucht evenement te hebben meegedaan! En die sfeer en aanmoedigingen! Ik kwam in plaatsen waarvan ik niet wist dat daar mensen woonden. De volgende keer doe ik zeker weer mee.

De schaats en loopgroetjes,
Harm Pops

EEN GLETSCHER-TOCHT VOOR EEN GEBLESSEERDE-EGMOND 1997

Zal ik gaan of toch maar niet ? Ijverige lezertjes van dit illustere periodiek zullen elders gelezen hebben over mijn belevenissen in Blijham. Een dag later was ik, voor het eerst in mijn lopersloopbaan, geblesseerd. Na één kilometer in het Coendersbos, de dag na Blijham, merkte ik het al; dat zit niet goed met de linkerknie. Training afgebroken. Boele c.s. uitgezwaaid en terug naar huis voor een weekje rust. Volgende week, Zuursche duinen, hetzelfde laken een pak. Na nog een week, de zaterdag voor Egmond, een rustige training. Gaat eigenlijk wel goed. Toch maar mee morgen met de bus en proberen maar.
En dan sta je op zondagochtend om vijf voor half acht te wachten op de bus. En jawel hoor: ijzel. In tegenstelling tot twee jaar geleden, gaan we toch maar op weg. En met de ijzel blijkt het dan achteraf wel mee te vallen.
Slechts acht Nienoorders zitten in de bus. Een diepterecord. Voordeel is wel dat we allemaal aan een tafel kunnen zitten. Er werd nog net niet geklaverjast. Na de gebruikelijke toeriade langs de friese elf steden, rijden we dan uiteindelijk over de Afsluitdijk; in blije afwachting van het moment dat Jan Kooistra de microfoon zal grijpen. Na te vertellen is het niet, maar voor mij is de toespraak van Jan Kooistra één van de mooiste momenten van het jaar. Alleen hiervoor is het de reis naar Egmond waard.
Jan probeerde ons allemaal over te halen om dit jaar (ik meen op 21 oktober) mee te doen aan de éénmalig te organiseren marathon van Terschelling. Het prijzengeld zou met name verdeeld gaan worden over de 50-plussers en andere veteranen. Aan geld geen gebrek, volgens Jan, en met name de overtocht in een speciaal te charteren veerboot met lezingen, eten en andere manifestaties, moet deze marathon, georganiseerd ter gelegenheid van iets wat met Willem Barentz te maken heeft, de essentie ontging mij, tot een happening van de eerste orde maken.
En zo schiet de reis wel op. Voor we het weten staan we aan de start. Eerst een rondje door het dorp, in een andere richting overigens dan gebruikelijk, en dan de duinen in. Ik houd me voor om het rustig aan te doen. Maar na een paar kilometer is het al mis. Die rot-knie wil niet. Bij de eerste verzorging eerst maar even rustig wat drinken. Terug of niet ? Ik besluit om de wedstrijd maar rustig uit te sukkelen. Verstandig lijkt het me eigenlijk niet, maar ik ben nog nooit uitgestapt. Het wordt een aanéénschakeling van wandelen en een beetje hollen. De verzorgingsposten frequenteer ik, als waren het koek-en-zopie tenten. Een aparte ervaring om je in de stroom van de echte zwoegers mee te laten voeren. Op het strand is of alles hard bevroren of mul zand. Extra zwaar dit keer. De branding in bevroren. De wedstrijd krijgt iets van een gletschertocht. Grote schotsen liggen verspreid langs de vloedlijn. Een prachtig gezicht voor wie er oog voor heeft.
Dan de laatste honderden meters. In het gehoor van de speaker.
Ik vang op dat ik nog net binnen de tijdslimiet van twee uur binnen kan komen. De speaker begint af te tellen. Iets van de elfstedenkoorts maakt zich van mij meester. Nog net voor twaalf uur in Leeuwarden. Mysterieuze krachten in de sport. Met mijn wrakke knie weet ik er nog een eindsprint uit te persen. Acht, zeven, zes, vijf..... Nog net op tijd binnen.
Een mislukte wedstrijd ? Hoezo ???

Hans van Leeuwen.

NOORDERRONDRIT

Op een mooie winterdag in januari en een slechte voorbereiding van drie keer ± 30 km te hebben geschaatst, toch maar de stoute schaatsen aangetrokken voor de Noorderrondrit, lang 161 km. Dit omdat ik mij had laten ompraten door een collega die zin had om deze "tocht der tochten" te doen, hierdoor was ik met mijn voorbereidingen gestart o.a. door veel macaroni op de vooravond te eten en de kleding vast klaar te leggen en schaatsen te slijpen. Tot grote spijt liet de collega niets meer van zich horen, maar doordat de voorbereiding toch waren gedaan, ben ik er alleen heen gegaan.

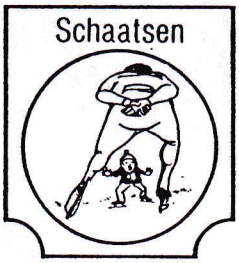
Starten kon tussen 7.15 en 8.00 uur, in gedachten dat er toch niet zoveel toerrijders mee zouden doen stond ik, nadat ik een stempelkaart had gehaald, om 8.10 op de schaats.
Vaak wordt gezegd, een goed begin is het halve werk, dat ging vandaag niet voor mij op, voor dat ik ook nog maar 500 m had geschaatst had ik al twee keer in een scheur getrapt en op het ijs gelegen. Hierbij zonk mij de moed al aardig in de schoenen en kreeg ik al hersenspinsel om er direct mee te stoppen.

Vanuit Baflo moest er naar Warffum worden geschaatst. Op dit gedeelte kwam ik er snel achter dat er erg veel rijders voor mij waren gestart, dit doordat op dit gedeelte van het parkoers je ze als tegenliggers tegenkwam. Dit was wel beangstigend door de scheuren in het ijs en het inhalen van andere rijders en waarbij je af en toe gekletter achter je hoorde van schaatsen.

Na Onderdendam werd er geschaatst over ijs dat aandeed als bevroren melk en zeer slecht was vooral op de terugweg, ook moest voor het eerst ± 100 m worden geklund. Hierna werd via Middelstum en Kantes Uithuizen aangedaan (prachtige natuur) hier moest worden gekeerd en werd voor de tweede keer Fraamklap gepasseerd (gezellig). Na Fraamklap moest richting Oosterdijkshorn worden geschaatst in dit gedeelte moest opnieuw worden geklund, hierbij ontstond een enorme opstopping van ± 15 minuten welke werd benut om een snicker op te eten.
Vanuit richting Oosterdijkshorn werd met de wind in rug naar Groningen gereden, dit deed mij ontzettend afkoelen waarbij vooral mijn handen erg koud werden. Daar mijn schaatsen door het klunen los zaten heb ik voor de Oosterhoogebrug een beker warme kwast gekocht, hierbij heb ik eerst mijn handen gewarmd alvorens ik mijn schaatsen opnieuw kon onderbinden.

Na bij Oosterhoogebrug te zijn geïnterviewd door radio Oog moest bij de Ruisenbrug net buiten Groningen ± 250 m worden geklund, hierna moest over slecht ijs en een dichte tegenwind naar het Schildmeer worden geschaatst. Hierbij enige keren verschuilen achter een sterke rug ging het in redelijk tempo, wel werd ik twee tot bloedend geraakt in mijn scheenbeen door valpartijen van collega schaatsers.

Nadat het Schildmeer werd overgestoken moest er tot grote schrik van mijn hakken en wat mij direct enkele blaren op leverde, ± 900 m worden geklund. Nadat ik om 12.20 in Appingedam was aangekomen, was het tijd voor de lunch, deze bestond uit een kop koffie en een broodje met rookworst. Hierna werd met de wind in de rug (oude tijden herleven) richting Garrelsweer, opnieuw Fraamklap, Onderdendam (veel publiek en muziek), Winsum (heel veel publiek), Mensingeweer, Wehe den Hoorn, Hornhuizen (een rot stuk), Leens, Ulrum en Zoutkamp gepasseerd, Hierbij werd zover als het mogelijk was door niet in een scheur te schaatsen genoten van de schitterende natuur welke mede werd veroorzaakt door de rijp op de bomen. Vanaf Zoutkamp wogen de laatste loodjes het zwaarst, dit omdat nu tegen de wind in met een temperatuur van -8 moest worden geschaatst.



Het eerste gedeelte reed ik met twee anderen maar door de twee bovengenoemde factoren en het niet dragen van een skibril kreeg ik last van bevroren ogen, hierdoor ben ik maar alleen door geschaatst in een langzamer tempo, dit om niet in een van de vele scheuren te trappen.
Hierbij arriveerde ik om 16.10 uur in Baflo wat een heerlijk vermoeid gevoel gaf.
Nadat ik mijn eigen schaatsen had uitgedaan, heb ik op verzoek, nog een collega schaatser geholpen om zijn schaatsen uit te doen. Nadat ik 'avonds in bed lag kon ik moeilijk in slaap komen dit naar aanleiding van de steeds weer terugkomende beelden van het geconcentreerd rijden, zoekend naar de scheuren in het ijs.

Na twee vermoeide dagen heb ik als toetje de halve marathon in De Wilp gelopen in een tijd van 1.35 uur.

Roelof

SUPERCUPS UIT DE WILP

Ronald Niholt 10 km 35.49
Jan Stoppels -ARGO- 21 km 1.14.01

Ronald en Jan waren de vedetten op deze traditionele eerste cross van het jaar. Een cross die al eerder in ons lijfblad ter dis cussie werd gesteld. Een voetbalclub kan immers geen cross organiseren....
Wel kunnen ze de oudste deelnemer gedenken door enige dagen later het dagelijks bestuur, mede namens het gemeentebestuur, een beker te laten brengen met inscriptie, en dat voor de derde achtereenvolgende maal. Toch anders dan bij loopgroepen, die voetballers...
Bij de eerste worden prijzen weer opgehaald als achteraf de geplande tijd blijkt te zijn overschreden.
Terug naar 11 januari 1997.
Veel oudjes, dus die voor blijven - 10 km zo rond het uur -, veel tegenwind. Eerst naast Be Bosman op de foto (werd ook nog thuisgebracht) en daarna de cross, de 17-e.
Mogelijk valt deze cross ongunstig gezien het Egmond gebeuren, maar dat weten voetballers niet. Als je niet meer voorin te vinden bent met alle mogelijke crossen, dan blijkt dat de bekerkasten ook nog te vullen zijn door heel lang door te blijven lopen (leeftijd) en misschien wel door als laatste te eindigen.
Hartelijk dank aan de organisatoren van deze 17-e Nieuwjaarscross, De Wilp.
En voor de loopgroep: zaterdag 1998, 14.00 uur bij het clubhuis van de plaatselijke voetbalclub in De Wilp.

Wim

EGMOND

Zondagmorgen, 12 januari 1997. Het is kwart voor acht. Met z'n achten, Anko, Hans, Jan, Jans, Grietje, Klaske, Henk en Alie Odding als supporter staan we bij de RABO-bank in Leek te wachten op de bus die ons naar Egmond zal brengen. Het regent zachtjes en de straten worden door het opvriezen iets glad.
Na wat heen en weer gepraat besluit de chauffeur van de inmiddels gearriveerde bus het er toch maar op te wagen, via diverse opstapplaatsen in Friesland, alwaar de leden van SV Friesland aan boord komen met in hun midden de voor mij tot dan toe onbekende conferencier, Jan Kooistra.
Na een probleemloze en gezellige reis van 2 uur arriveren we in Egmond, de bus staat niet zover van het parcours af zodat degene die dat wil, zich in de bus kan omkleden.
Om halftwaalf sta ik in het startvak, en na zo'n half uur gehuld in een grijze afvalzak een beetje nerveus van het ene been op het andere te hebben gehuppeld, valt om twaalf uur het startschot en passeer ik na 3.50 min. de startlijn, de eerste kilometers gaan door het dorp, er staat veel publiek langs de kanten, daarna richting de duinen. Al snel heb ik iemand gevonden die mijn tempo loopt en met de gedachte: je raakt me pas bij de finish kwijt, komen we bij het 5 km punt. Deze gaan in 24 minuten rond, voor mij is dit behoorlijk snel, terwijl Anko mij had geadviseerd om een km. tijd van 5.20 min. aan te houden, want het is tenslotte mijn eerste halve marathon, en ik wil beslist niet eigenwijs zijn, maar het gaat allemaal heel gemakkelijk.
Na ongeveer 10 km moet ik een plaspauze inlassen dat kost me 1 min. en verlies ik mijn maat uit het oog, maar vlak voor Bakkum, 4 km verderop, heb ik hem weer ingehaald en gaan we samen het strand op, wat een aanblik, klappende en juichende mensen langs de route op de achtergrond de Noordzee met op de vloedlijn grote brokken ijs, en al die duizend sporters (hard)lopend over het zand richting Egmond.
Op het strand gaat het lopen wat moeizamer, soms moet je over het bevroren gedeelte bij de vloedlijn, en dan weer moet je dwars over het strand op zoek naar een hardere ondergrond, na 17 km. begin ik mijn bovenbenen te voelen, mijn gelegenheidsmaat heeft afgehaakt, hij moet meer gewicht over het zand meesjouwen dan ik.
Ondanks dat het zwaar begint te worden blijf ik toch genieten, wat een entourage, als je naar links kijkt richting Noordzee waan je je op Nova Zembla met al dat ijs en die dik ingepakte mensen, kijk je naar rechts dan is het alsof je op Palma de Mallorca bent, of ...verlies ik door de inspanning mijn realiteitszin, is het voor mij dan toch nog te zwaar?
Aan de verzorging onderweg ligt het niet er zijn veel kraampjes met allerlei drankjes, ook aan sinasappelen is geen gebrek.
Vlak voordat we van het strand afgaan komt voor mij het moeilijkste gedeelte, een stuk mul zand stijl omhoog naar de boulevard, de spieren in mijn bovenbenen protesteren, haast wankelend kom ik boven, gelukkig de laatste 500 meter.
De speaker aan de finish dwingt je als het ware om er nog een sprinte tegen aan te gooien, ik doe mijn uiterste best maar het wordt een heel mager sprintje, mijn eindtijd tenslotte is 1.56.47 heel mooi toch!
S'avonds, na de gezellige busreis terug, een chinese maaltijd en nog een lekkere Hema tompouce!, lig ik in mijn warme bedje nog na te genieten van deze voor mij toch enerverende dag, en als men mij nu weer gaat vragen waar doe je het toch allemaal voor dan kan ik zeggen, DOARVEUR..! of nait soms.

Henk

TRAININGSSCHEMA

02-03 Training Norg
06-03 10x 400 m, p 200 m
09-03 Training Nienoord
13-03 6 x 800 m, p 400 m
16-03 Training Coendersborg
20-03 10 x 30 sec, p 30 sec; 10 x 1 min, p 1 min; 5 x 2 min, p 2 min; sp 5 min
23-03 Training Nienoord
27-03 4 x 1500 m, p 1000 m
30-03 Training Bakkeveen
31-03 Klap tot Klaploop Stadskanaal

03-04 8 x 600m in climaxvorm per 100m, pauze 600m
06-04 Training Zuurse Duinen
10-04 Piramide 100 t/m 700m, pauze 200m
13-04 Training Nietapsterbos
17-04 100 t/m 300m, pauze 100m, seriepauze 200m, dit 7x
20-04 Training Nienoord
24-04 8 x 1000m, pauze 3 min.dribbelen
27-04 Training Coendersbos
01-05 12 x 500m, pauze 500m

Na gedane arbeid:

WEDSTRIJDUITSLAGEN

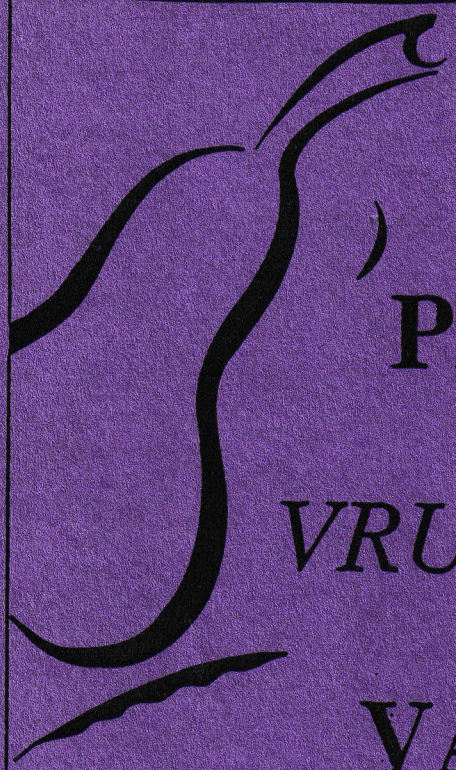
Harm Pops	Drachten	21 km	1.27.38	(derde prijs)
Jans Meyboom	Blijham	21 km	1.37.37	(eerste prijs)
Hans v. Leeuwen		21 km	1.34.33	
Henk Ploeg	Egmond	21 km	1.56.47	

OP DE KOFFIE BIJ.....

Een steeds terugkerende rubriek waarin iemand van de loopgroep geinterviewd zal worden. De spits zal worden afgebeten door de twee nieuwe bestuursleden, Klaas en René die elkaar interviewen.

R: Hoe haal je het in je hoofd Klaas om te gaan hardlopen?
K: Bij mijn vorige baan aan de Technische Universiteit in Delft was een hardloopgroep van personeelsleden. Ze deden mee aan estafettelopen als de Batavierenrace (Nijmegen-Enschede) en de Lauwersloop (Leeuwarden - Groningen). Ik hoorde er zulke enthousiaste verhalen over dat ik vanaf mei 1991 begon mee te trainen. In september 1991 liep ik mee in een estafettewedstrijd. Sfeer was erg goed binnen het team, want de gezelligheid staat voorop en het lopen ging ook nog erg goed. Vanaf toen ben ik 2 maal per week gaan trainen; niet alleen voor de gezelligheid, maar ook voor de conditie en lichaamsbeweging. Andere sporten deed ik niet. Het lopen ging bij mij ook steeds beter, zodat ik steeds verder en sneller wilde en ook wel enkele gewone wedstrijden (trimlopen) liep.
R: Deed je dat ook al voordat je bij Loopgroep Nienoord kwam?
K: Ja, al vanaf 1992 en nu ben ik vanaf voorjaar 1995 bij L.G. Nienoord.
K: En René, hoe lang loop jij al hard?
R: Ik kocht mijn eerste hardloopschoenen in de zomer van '81. Toen heeft mij iemand het advies gegeven, ik was een echte beginneling, om te lopen op zachte ondergrond zoals b.v. in het bos. Het is wel zwaarder maar het zou ook beter zijn. Nou, dat beviel me wel en tot vandaag de dag probeer ik ook zoveel mogelijk in het bos te lopen.
Is dit voldoende zo of wil je een langer antwoord?
K: Wat je wilt.
R: Vanaf 1981 tot 1988 heb ik altijd voor mijzelf gelopen, duurtraining, intervaltraining, heuveltraining enz. Door de tijd heen maak je ook hardloopvrienden en ga je vaker met een groepje trainen. In september 1990 ben ik lid geworden van een atletiekvereniging.
K: Hoe beviel dat?
R: Het heeft zijn voor en tegens. In een groep trainen is gezelliger en ontspannender en je gaat in een groep ook iets harder. Het punt is dat er meer druk achter staat. Soms ga je trainen terwijl het eigenlijk beter zou zijn niet te trainen en soms train je ook te hard. Het duurde wel enkele jaren voordat ik dat door had. Je moet het evenwicht zien te vinden tussen regelmatig trainen, net niet te hard en er plezier in blijven hebben.
Lekkere koffie is dit trouwens.
R: Wat vind je fijn aan het lopen?
K: denkt
R: Blijkbaar een moeilijke vraag.
K: Nee, niet echt moeilijk. Je verlegt steeds je grenzen van afstanden en/of snelheid. Ten tweede, je leert beter naar je lichaam te luisteren. Eén keer een pijntje, ja dat kan altijd wel. Maar bij de volgende training weer een pijntje op dezelfde plek, dan ga je voorzichtiger doen.
R: Je hebt het over je grenzen verleggen. Vind je dat je zelf recreatief bezig bent of prestatief?
K: Recreatief, ik zie hardlopen nog steeds als ontspanning.
R: Pure?
K: Nee, want je wordt er wel moe van.
K: Waarom ben je gaan hardlopen en niet b.v. wielrennen?
R: Na.....stilte. Tijdens het jaar dat ik op de HTS bouwkunde studeerde kregen we met sporten vaak hardlopen. De sportleraar zag wel dat er enkelen tussen zaten met een minieme conditie en bouwde het daarom ook langzaam op. Op het einde liep ik een Coopertest van 2500 meter. Toen ik dat jaar een baan kreeg kocht ik mijn eerste loopschoenen.
R: Wat is tot op heden jouw mooiste loopervaring?
K: Ik heb in mei 1994 meegalopen in de RoPa-run.

R: RoPa-run?
K: Dat is een estafettewedstrijd van Rotterdam naar Parijs over een vastgestelde route, waarbij 8 lopers per team meedoen en je binnen 48 uur moet finishen.
R: En dat betekent?
K: Het is gewoon zwaar. Je loopt ongeveer 70 km in stukjes van een 1/2 uur verdeeld. Vooral de Noord-Franse heuvels zijn steil. Je hebt tussendoor dus ook weinig tijd om te rusten. Het team is erg hecht. Finishen is belangrijker dan een scherpe tijd. Met Parijs in zicht ben je blij dat het er bijna opzit. Wij liepen de bijna 500 km in ongeveer 38 uur. Het snelste team had circa 10 uur minder nodig.
K: Heb jij ook mooie loopherinneringen?
R: Ja
K: Welke?
R: Een hele fijne hardloopherinnering is tijdens een estafette-wedstrijd van Vaals naar Venlo op een hete zomerdag in 1992. Het fijnste ervan is dat dat mijn best gedoseerde wedstrijd geweest is. Ik begon hard en eindigde in hetzelfde tempo zonder de puf nog voor een eindsprint te hebben. Ik heb ook hele fijne herinneringen aan de vele trainingen op vakanties. Dan ga ik al hardlopend de omgeving verkennen. Dan heb je zoveel te zien, dan voel je haast niet dat je hardloopt.
K: Dus je neemt je hardloopschoenen mee op vakantie?
R: Ja, al zijn het soms maar half-versleten hardloopschoenen die ik daar dan eventueel achterlaat. Zoals 3 paar hardloopschoenen die ik in Kenya bij vrienden achterliet
R: Wat vind je trouwens van de loopgroep?
K: Goed georganiseerd. Ik ken dan maar 1 trainer, Anko, en die besteedt veel aandacht aan de warming-up. Wat ik een goede zaak vind. En als nieuweling krijg je meer aandacht, waardoor ik me snel thuisvoelde bij Loopgroep Nienoord.
R: Wat houdt je bij de loopgroep?
K: Ik zie de loopgroep voor mijzelf als een stok achter de deur om te blijven trainen. Want zonder lid van de loopgroep te zijn is het voor mij veel moeilijker om een rondje te gaan hardlopen. Bovendien ben ik vanaf januari dit jaar penningmeester van de loopgroep.
K: Volgens mij ben je vrij fanatiek, klopt dat?
R: Klopt niet. Als dat zou zijn, dan zou ik wel vaker met de zondaggroep trainen omdat ik daar betere tegenstanders heb. Aan de andere kant zou ik dan ook eerder te hard gaan. Door met de zaterdaggroep te trainen hou ik de continuiteit er beter in en op zaterdag kan ik de training beter voor mijzelf doseren.
R: Wat wil je nog graag bereiken met het lopen?
K: Sinds april 1994 had ik als doel een halve marathon binnen de 1 uur 40 te lopen en dat is op 27 oktober 1996 tijdens de Droomtijdloop te Delft gelukt. Ik ben om 2 uur 's nachts gestart en om 2 uur 37:39 gefinished. (De klok werd wel 1 uur teruggezet in verband met de overgang naar wintertijd). Dit is een echte Droomtijd. Daar heb ik wel een enkelblessure aan over gehouden. Ik ging rond het 14 km punt door mijn enkel en ben toch doorgegaan tot de finish.
R: Toch een beetje prestatief?
K: Ja, je bent met een wedstrijd bezig en wil die toch uitlopen.
R: Wat is dan nu je volgende doel?
K: even stil
R: 1 uur 35?
K: Jaaaaaaa, maar eerst goed herstellen van deze blessure!
K: En jij dan, heb jij nog een doel met hardlopen?
R: Ik heb wel vaker doelen gehad maar die waren te hoog gegrepen. Ik weet nu dat het leuk is om een doel te hebben wat redelijk haalbaar lijkt. Momenteel heb ik geen doel maar mocht ik binnenkort zin hebben om veel te trainen dan wordt het doel waarschijnlijk 10 EM in een uur.
K: Ik denk dat we zo wel genoeg verteld hebben, vind je ook niet?
R: Ja en het is trouwens al bijna 11 uur.



PLUKT Ú DE

VRUCHTEN AL

VAN DE VELE

UNIVÉ-

VOORDELEN?

UNIVÉ
VERZEKERINGEN

O.V.M. Univé Westerkwartier B.A.

Tolberterstraat 50, 9351 BH Leek, tel. (0594) 51 59 45
Bijkantoren: Hoofdstraat 95, 9861 AC Grootegast, tel. (0594) 61 23 45
Grote Beerstraat 212, 9742 SJ Groningen, tel. (050) 57 17 377
Molenstraat 10, 9883 PL Oldehove, tel. (0594) 59 17 37