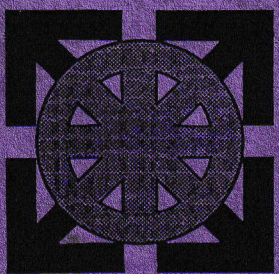


loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert

INHOUDSOPGAVE

Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Verslag van de 11e LeeksterLenteLoop	5
Tonen wedstrijdlicentie	5
Marathongedachten	6
Leek/Haren 08-03-1997	9
Parijs	11
Nienoord looptrainingen	12
Trainingsweekend	12
Rotterdam	13
2000	13
Verjaardagen	15
Leden-mutaties	15
Trainingsschema	17
Wedstrijduitslagen	17
Held	18
Wedstrijdagenda	21
Op de koffie bij.....	22
Schimmelinfecties aan de voeten	24

VAN DE VOORZITTER

De Leekster Lente Loop was opnieuw een groot succes. Met name het aantal deelnemers brak opnieuw alle records.

Alleen de kwaliteit van het deelnemersveld zou iets kunnen zijn om ons op te benaderen. Een tijd van boven de 1.10 uur voor de winnaar is niet direct iets om over te juichen.

Hetgeen echter zeker niet geldt voor de topprestatie die good old Jan de Lange leverde.

Verder natuurlijk veel hulde aan de organisatie, sponsors, basisscholen, gemeente en de vele vrijwilligers die alles in het werk hebben gesteld om de Leekster Lente Loop weer dit niveau te kunnen geven.

Op zaterdag 17 mei is de Loopgroep betrokken bij de organisatie van de Omloop van Marum en ik hoop dat vele lopers en loopsters ook hier weer aan de start zullen verschijnen op de 5 of 10 km.

Op zaterdag 7 juni staat de stratenloop van Tolbert weer op het programma. Vanaf 10.00 uur kan hier gestart worden voor de afstanden tussen de $\pm$ 1 km tot 10 km door het centrum van Tolbert.

Na een oproep in de plaatselijke kranten voor nieuwe lopers en loopsters hebben we ruim elf nieuwe leden mogen begroeten. Deze zijn zonder uitzondering al zeer enthousiast aan het trainen en doen dit met veel plezier en met veel overgave.

Ik hoop dat ze veel plezier aan het lopen mogen beleven en dat ze zich snel "thuis" zullen voelen bij de loopgroep.

Anko.

VAN DE REDACTIE

Wij, als redactie, zijn maar wat blij !

Van alle kanten wordt kopy aangeleverd, meestal digitaal.

Het doet ons goed dat vele leden van de loopgroep de Droaver ook zien als een medium om elkaar op de hoogte houden van allerlei, min of meer met de loopsport verbonden, zaken.

Soms komt het ook voor dat frustraties in een verslag tot uiting komen en daardoor andere leden hiervan bespaard blijven. Waar de Droaver al niet goed voor is ?!

Het trainingsweekend en wellicht enkele andere groepsgebeuren staan op de korte-termijn agenda en in de lange-termijn agenda wordt al voorzichtig richting 2000 gebladerd.

Kopy voor de volgende Droaver (dringend verzoek op WP 5.1) moet worden ingeleverd voor 16 juni a.s.

Bedankt,
De redactie

VERSLAG VAN DE 11E LEEKSTERLENTELOOP

Zaterdag 22 maart jl, de eerste zaterdag in de lente, is traditioneel de LeeksterLenteLoop gehouden. Onder uitstekende omstandigheden ging er een record aantal mensen van start. De loop begon met de scholierenloop. Honderden loop(st)ertjes verschenen aan de start in de Tolberterstraat om hun beste beentje voor te zetten. De jeugd werd begeleid door een grote groep enthousiaste vrijwilligers die er voor zorgden dat alle lopers veilig de finish haalden. Aanmoedigingen waren niet overbodig en heel wat kinderen werden ingepraat tot het eindpunt, waar er meestal nog een eindsprintje uitgeperst werd. Om drie uur werd er gestart door de senioren en veteranen. Het mooie weer (en het mooie parcours uiteraard) had veel mensen naar Leek gelokt. Ook een aantal clubleden waren te ontwaren onder de grote groep van lopers. Startend voor de eerste keer of voor de zoveelste keer maar vastbesloten er een p.erretje uit te slepen. In hoeverre dit gelukt is, is niet geheel bekend. Wat wel bekend is, is dat een ieder de loop tot een goed einde heeft weten te brengen. Dit mede door de fantastische inzet van de vele vrijwilligers en de sponsors die dit alles mogelijk maakten.

Op veel plaatsen waren er verzorgingsposten, zelfs op de meest afgelegen plekken. Het parcours was afgezet en werd volledig autovrij gehouden. Het Rode Kruis was met genoeg mensen aanwezig, maar gelukkig zijn er geen grote calamiteiten voorgevallen. De jury was zeer professioneel en heeft in al haar wijsheid voor de verschillende categorieën de winnaars kunnen aanwijzen.

Al met al kon de organisatie 's avonds bij de Chinees, samen met de vrijwilligers en een grote groep sportieve gasten uit het westen en zuiden, terugkijken op een geslaagde dag.

Een ieder die zich heeft ingezet wordt dan ook bedankt en de organisatie hoopt ook volgend jaar weer op veel mensen te kunnen rekenen.



Namens de organisatie van de LeeksterLenteLoop
Karin Stam

Leekster Lente Loop

TONEN WEDSTRIJDLICENTIE

Het gebeurt wel eens: je wedstrijdlicentie vergeten!!

Ga nu niet jezelf opvreten van ergernis als ze toch blijven vragen je KNAU-pasje te tonen. Nee, wat je dan resteert is je inschrijven bij de recreanten. Waarom?

De organiserende vereniging is namelijk verantwoordelijk voor het juist inschrijven van de wedstrijdathleten. Bij het niet juist vermelden van de gegevens kan de organiserende vereniging worden beboet door de KNAU.

En, zeg nou zelf, vaak gaat het uiteindelijk toch om je eigen prestatie.

Rustig blijven voor aanvang van de wedstrijd geeft misschien ook nog eens een snellere tijd.

MARATHONGEDACHTEN

Wat moet een mens zich wel niet getroosten om weer eens een wedstrijdje van ruim 40 km te lopen. Reeds vanaf het moment dat 'het gras niet meer groeide' toog een clubje bijna elke zaterdag naar een uithoek van Groningen, Drente of Friesland om met elkaar een eindeloze reeks kilometers aan elkaar te rijgen. Onderweg een hoop geouwehoer over god mag weten wat; iedereen heeft altijd wel wat te zeiken: spanningen op het werk

spanningen in het gezin

spanningen op de beurs

spanningen in de benen.

Slechts elk gebrek aan ander vermaak stelt je in staat het met die jongens vol te houden. Presteert die ene het ook nog tijdens zondagtrainingen, waar je eindelijk weer eens in normaal gezelschap verkeert, regelmatig op te merken dat ze om mijnentwege meehobelen. Hou toch op, niet anders dan door mijn eindeloos geduld vragen ze telkens weer of ze mee mogen.

Niettemin, ongemerkt loop je toch zo een respectabel aantal kilometers. Dinsdag op en neer naar Groningen, donderdag op en neer naar Groningen, zaterdag een lange duurloop en zondag lekker even uitlopen. Dat ritme werd (gelukkig) even onderbroken door een skiweekje. Wel kregen - waarschijnlijk door mijn slechte techniek - mijn bovenbenen er daar genadeloos van langs. Mijn eerste retourtje Roden - Groningen was een marteling; van de weeromstuit de benen even laten masseren.

Welgemoed weer kilometers inhalen. De Leekster Lente Loop zelfs mocht geen inbreuk op het ritme maken. Dus de dinsdag en donderdag weer de 30 km op en neer en zaterdag aan de start van de onvolprezen en perfect georganiseerde LLL. Geen toptijd in gedachten, maar wel liefst binnen de 1.25 finishen. Ik zag Harm al snel voorbij snoeven en vervolgens Hendrik; ik liet ze mooi lopen. Lekker ontspannen een uurtje doorgelopen; bij het 15 km-punt zat ik precies op 1.01. Nog even aanzetten, dacht ik, en warempel, dat ging goed, met name toen ik Hendrik weer ontdekte. Met enige krachtsinspanning haalde ik hem in en stapte op 1.24.40 over de finish. Prima gelopen en de LLL maakte mooi de 100 km van die week weer vol.

De volgende (zon)dag me zo stijf als een hark naar de training gesleept en door wind, regen en kou ca. 15 km uitgelopen.

Vervolgens een 'topweek' van 135 km: twee keer op en neer, zaterdag de langste duurloop van 37 km in Bakkeveen, zondag weer Bakkeveen en maandag 18 km uitlopen met Peter en Jan.

Die donderdag een uurloop met Peter en Jan. Met een straffe tegenwind in een 'treintje' van Tolbert naar en door Marum en weer terug: een kleine 16 km.

Toen Boele zondag aan het begin van de training in de Zuurse Duinen vroeg of ik er klaar voor was meende ik van wel; aan het eind van die training was ik er niet meer zo zeker van.

Gelukkig mogen we wat minderen. Zo langzamerhand mag die marathon wel komen.

En hij kwam.

Na enig gedub over de organisatie van de reis, werd het plan dat Peter en ik zouden slapen in Voorburg en dat Hans van L. zich zondagmorgen vanuit Scheveningen bij ons zou voegen.

Zaterdagavond bijzonder prettig onthaald door de vrienden van Peter. Twee buitengewoon attente en alerte mensen die ons niet alleen van alle materiele gemakken voorzagen, maar ons ook alle onverkorte aandacht gaven en ons op heel prikkelende wijze onderhielden over de meest uiteenlopende onderwerpen. Helaas op tijd naar bed.

's Morgens uitgebreid ontbijt en Hans meldde zich punctueel om 9 uur. De gastheer toog mee naar Rotterdam; nadat hij had waargenomen hoe we zaten te modderen met wat wel en wat niet mee moest aan kleding, flesjes, bananen, e.d. bood hij spontaan aan volgend jaar als persoonlijk ploegleider voor dit soort ogenschijnlijk triviale maar eigenlijk cruciale zaken zorg te dragen. Op zich al reden om volgend jaar weer een marathon te lopen (maar daarover straks meer).

Het weer was goed. Peter en ik posteerden ons op 50 cm. van de startstreep. Na 3 kwartier nerveus op de plaats op en neer wippen klonk het startschot. Op het moment dat ik Peter uit het oog verloor, werd ik voorbij gesnoefd door Harm. "Ik kom jullie nog wel tegen", dacht ik optimistisch. Niets was minder waar.

Een spiertje in de hamstring hinderde vanaf het eerste moment, de souplesse miste ik vanaf het eerste moment. Zonder verder commentaar: 5 km: 21.16, 10 km: 42.30, 15 km: 1.04, 20 km: 1.25, 25 km: 1.47, 30 km: 2.10, 35 km: 2.35 en ik had het wel gezien.

Met een enorme mentale tour de force draaide ik het perspectief 180 graden. Ik bekeek de werkelijkheid niet langer vanuit mijn verwachtingen, maar mijn verwachtingen vanuit de werkelijkheid... en stapte uit. Wandelend bekeek ik meewarig de sjokkende meute waarvan de gelaten slechts pijn en verdwazing uitdrukten. Wandelend legde ik de rest van het parcours af en sloop klokslag 4 uur achter de tribune bij de finish op de Coolsingel langs. Jammer, maar waar.

Peter liep perfect in 2.59

Harm keurig in 3.02

Hans in een vlakke 3.22 (2 x 1.41).

En Hans Reygersberg in een mooie 3.26

Volgend seizoen graag weer de loopjes in Bakkeveen en het avondje in Voorburg, maar een marathon?

Rob



Zaterdagmorgen 10.30 uur parkeerplaats Nienoord, de harde kern van de zaterdaggroep te weten, Akkie, Kina, Griet, Johan, Wim, Anco, Henk, en Anne hij had dispensatie gekregen om vandaag met ons mee te lopen om in Haren deel te nemen aan de Harense Lenteloop. Terwijl we wachten op Anco, hij traint vanmorgen eerst nog beginnersgroep, komen de deelnemers aan de zaterdagmorgentraining de parkeerplaats op gelopen, het is een hele grote groep, het gevolg van de goed gedoeerde trainingen van Anco..? of is het omdat Renè grote dozen vol met gebak en kannen koffie heeft meegenomen om het heugelijke feit te vieren dat hij weer een jaar ouder is geworden, **Renè nog van harte!**

Als dampende paarden die de haver hebben verdiend verzamelen ze zich rondom Renè, de koffie en het gebak, en in deze entourage vertrekken we met z'n achten richting Haren, onder het weggrijden nog even stiekem achterom kijkend of er nog iemand was die met een genereus gebaar zijn tractatie zou weggeven, maaar...! ijdele hoop we hadden het kunnen weten.

Vanaf het inschrijvingspunt in het sportcomplex " Scharlakenhof " te Haren naar het startpunt was het ongeveer 10 minuten lopen, de timing was perfect, we starten direct na aankomst om twaalf uur. Griet en Anco voor de halve marathon en de overigen voor de 12 km. Het is een leuk parcours, na een rondje over het industrie terrein gaat het via Felland richting Onnen. Even voorbij Onnen over de langelandweg, alwaar de lopers voor de halve marathon zich afsplitsten, deze lopen via de Onnerseweg richting Nrd.Laren en de 50 bunder, de 12 km lopers via de gieselgeer, de viaductweg (met viaduct) westerveen naar de finish bij de het sportcomplex.

Toen ik na 1.01 min de streep passeerde waren Anne en Johan al binnen, Anne had de eerste 10 km heel snel gelopen zodat hij de laatste 2 km als remweg moest benutten om z'n goede eindtijd te kunnen laten registreren, Johan had een prima tijd van 59 min. rond ook Akkie en Kina waren dik tevreden over hun prestatie ze hadden resp. 1.05 en 1.06 min. over de 12 km. Wim komt binnen in 1.24 min. heel mooi dus.

Anco en Griet waren niet zo enthousiast over hun lopen, voor al Anco niet, hij vond het te warm en had z'n tempo aangepast aan die van een vrouwelijke kennis die hij heeeeeeel! toevallig tegenkwam op het parcours. Griet is een verhaal appart, ze was te snel gestart en heeft het gehele parcours solo gelopen, het getuigd toch wel van klasse en doorzettingvermogen dat als je kapot zit er toch nog een prima tijd kunt neerzetten nl. 2.05 min.

Terug op het parkeerterrein van Nienoord heb ik nog een poosje lopen zoeken, misschien was er nog iets van het gebak over gebleven, tevergeefs..... 'k haar beter motn waitn.

henk.

PARIJS

Vele jaren hebben wij hier al over gesproken. Dit jaar willen we het graag realiseren: met een zo groot mogelijke groep de **20 km van Parijs** lopen. Een afstand, welke voor velen onder ons te halen moet zijn, zeker na wat voorbereidend werk onder leiding van onze trainers. Stel je voor: start en finish bij de Eiffeltoren. Dit is iets wat je niet gauw weer zult doen en zeker niet snel zult vergeten. Na Rotterdam, Berlijn en New York moet dit weer een nieuw hoogtepunt worden in het reeds roemruchte bestaan van onze nog zo jonge vereniging. De busreis naar Parijs is gezellig en niet al te ver en bovendien kun je gemakkelijk familie en/of vrienden meebrengen.

Data:

17, 18 en 19 oktober

Programma:

Driedaagse busreis. Vertrek vrijdagochtend (opstapplaats nog te bepalen, maar met hoe meer we zijn destoe meer inbreng we hier in kunnen hebben) en reeds 's middags in Parijs. Het hotel is vlak bij de Eiffeltoren en dus hartje Parijs. Daarna kunnen de dames winkelen en 's avonds smullen (inclusief de heren) in een van de bekende Parijse restaurantjes, waarbij ik wel een aantal goede kan aanbevelen.

De volgende dag misschien wel een lichte training in het Bois de Boulogne te regelen en dan 's middags de startnummers halen en de lopersmarkt bezoeken. 's Avonds kan er eventueel een bustour (lichttour) gemaakt worden, als er behoefte toe bestaat.

Op zondagmorgen wederom een bustour naar het nieuwe Parijs in La Defense en om 13.00 uur de start van de "Vingt kilometres de Paris". Aan deze loop doen zo'n 20.000 deelnemers mee! Na afloop kan er worden gedoucht en omgekleed en gaan we retour Nederland. Onderweg zal er zeker een keer gestopt worden voor een maaltijd. Rond middernacht arriveren we dan weer bij de vertrekplaats.

Prijs:

Daar hoeft je het niet voor te laten: **fl. 310.= p.p.** op basis van twee-persoonskamers. Voor de inschrijving voor de loop betaald men **fl. 30.= extra**. In het bedrag zit de busreis, hotel (logies/ontbijt) en een lichttour.

Wil men een annuleringsverzekering, inclusief blessure-risico dekking, dan kan dat met een premie van 5.5% van de reissom.

Aanmelding:

Aanmelden kan bij ondergetekende, hetzij op de trainingen of telefonisch (515682).

Gaarne onder vermelding van naam/namen, geboortedatum, geslacht en eventuele deelname aan annuleringsverzekering.

Uiterste datum: 1 juni

Ik ga, jullie ook?

Siep Schepel

NIENOORD LOOPTRAININGEN

Zowel voor de nieuwelingen alsook voor vele andere leden is het weleens de vraag: wanneer zijn nu precies de trainingen?

Trouwens, de voordelen van een gezamenlijke training kunnen heel uiteenlopend zijn, gezelliger, veiliger, stok achter de deur enz.

Nou hier komen ze dan:

maandag	17.00-18.00 uur	vanaf Oude ULO	(intervaltraining)
woensdag	9.00-10.00 uur	vanaf parkeerplaats	(recreatief)
woensdag	17.30-19.00 uur	vanaf parkeerplaats	(duurloop)
donderdag	18.00-19.15 uur	vanaf parkeerplaats	(interval)
zaterdag	9.00-10.30 uur	vanaf parkeerplaats	(interval, ook recreatief)
zondag	9.00-11.00? uur	vanaf parkeerplaats tenzij anders vermeld in Droaver	(interval)

*in de mooie natuur van
Ommen en Vilsteren*

TRAININGSWEEKEND

Inmiddels is het bij iedereen bekend dat dit jaar het trainingsweekend wordt gehouden op 14 en 15 juni. Ons verblijf dit jaar is:

Manege Laarbrug
Nieuwedijk 7
7731 PC Ommen
Tel. 0529-451655



Nieuwedijk 7
7731 PC OMMEN

De organisatie zal enkele aanhangers proberen te charteren zodat iedereen ook een fiets kan meenemen want er zal ook een soort puzzel-fietsstocht worden gehouden.

We vertrekken zaterdagmorgens om 8.30 uur vanaf de parkeerplaats en wie met wie meerijdt zal terzijner tijd aan iedereen bekend worden gemaakt.

Verder staan natuurlijk enkele trainingen op het programma en zal er ook een soort spelcircuit binnen of buiten de manege worden georganiseerd.

Aan de beginnelingen en minder ervaren leden zal extra aandacht worden besteed zodat ze voldaan maar ook heelhuids het einde van dit weekend meemaken.

De kosten zullen rond de FL 60,- liggen en zondag rond 16.00 uur zullen we richting Leek vertrekken. Hoe?

Voor de liefhebbers is er natuurlijk een uitgesproken gelegenheid om huiswaarts te fietsen.

Opgaven (graag zo spoedig mogelijk) of vragen:
Boele, Grietje, Alie of René

*Gemoedelijke sfeer
en sportieve ontspanning*

ROTTERDAM

Prachtige plaats. Vrijwel op de startstreep. Een straat die langzaam donker kleurt van de urine, piemels in flessen, AAdrink, verhalen om de tijd te doden.

Het startschot, Rob en ik wensen elkaar het beste en wegwezen. Lopen als een lier, genieten van de mensen langs de kant.

Na 34 km verzuren mijn benen. Weg aandacht voor de omgeving, weg lijkt het zweefmoment. Alle aandacht voor de vraag: hoe verplaats ik mijn benen ook alweer? Na 10 zware km toch nog een klok die een tijd onder de drie uur aangeeft. Hoera, eindelijk zijn we af van de hatelijke 3.00.00 uur!

Peter

2000

UITDAGING in het JAAR 2000 **halve marathon tussen Denemarken en Zweden**

In het jaar 2000 moet de eerste vaste verbinding tussen Denemarken en Zweden gegraven en gebouwd zijn, een tunnel van 3 km. en een brug van 16 km over de Sont. Kort voor de opening voor het verkeer wordt er éénmalig een halve marathon georganiseerd van Kopenhagen via die vaste verbinding naar Malmö. Men verwacht dat er gigantisch veel animo voor deze loop zal zijn, misschien wel een wereldrecord van 100.000 deelnemers !!!

Men kan zich nu al verzekeren van een startbewijs door zich te laten registreren. Het is nog niet bekend of men met een limiet van het aantal deelnemers zal moeten gaan werken. In overleg met de organisatie van het evenement is afgesproken dat Nederlandse deelnemers zich via mij kunnen laten registreren.

Opnieuw in samenwerking met HOLLAND RUNNER de volgende marathons in 1997:

13 april:	Marathon	LONDON	26 oktober:	Marathon	VENETIE
25 mei:	Marathon	PRAAG	2 november:	Marathon	NEW YORK
24 augustus :	Marathon	REYKJAVIK	7 december:	Marathon	HONOLULU
28 september:	Marathon	BERLIJN			

Indien u interesse heeft voor één of meerdere van bovengenoemde reizen of voor de "uitdaging in het jaar 2000, de halve marathon over de Sont", dan kunt u dat op het Interesseformulier aan ommezijde aangeven.

Wie gaan er in 2000 met Grietje en Alie mee ??????????????

VERJAARDAGEN

29-4 Johan Wegter

1-5 Jan Vlasblom
12-5 Akkie v.d.Kevie
14-5 Johan Venema
14-5 Dineke Bekker
17-5 Marja de Boer
21-5 Anne Bij nagte
24-5 Mirjam Ernst
28-5 Chris Lauxen

8-6 E. Berduszek
13-6 Jans Meyboom
16-6 Anneke Stolk
15-6 Henk Haak
22-6 Kea de Boer

Kina Bij nagte (4 maart jarig) en Karin Stam (30 maart jarig) alsnog van harte gefelici-
teerd.

LEDEN-MUTATIES

Adreswijziging:

Witske Heuker Swarte Ruiters 17
9351 NL Leek

Nieuwe leden:

Dineke Bekker Pastorijs 11 9356 BN Tolbert 0594-513501 (14-4 1955)
Marja de Boer Jan Steenstraat 20 9312 PV Nietap 0594-515895 (17-4 1965)
Gerke Brouwer Waterman 13 9356 DB Tolbert 0594-518317 (8-10 1961)
Mirjam Ernst Vijfakkers 31 9356 CR Tolbert 0594-514808 (24-5 1960)
Jan Meems Pastorijs 16 9356 BL Tolbert 0594-517272 (12-11 1958)
Martha Meindersma J.P.Santeeweg 1 9312 PB Nietap 0594-516748 (17-4 1953)
Derk Reynen Vallaat 10 9356 HH Tolbert 0594-519268 (5-7 1949)
Anneke Stolk De Weide 6 9363 KA Marum 0594-642893 (16-6 1955)
Arjen Stolk De Weide 6 9363 KA Marum 0594-642893 (30-1 1953)



LUXEMBURG

halve marathon

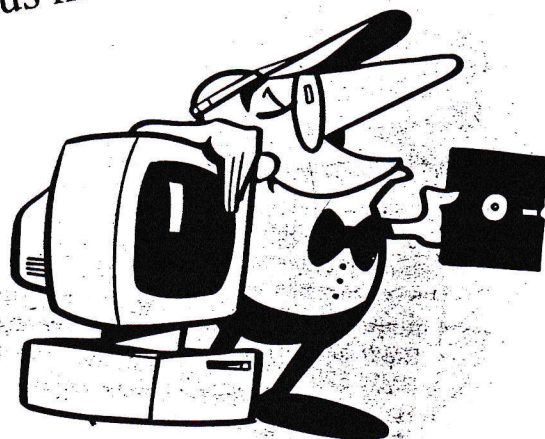
- Evenement** : zondag 28 september: 36e Route du Vin, ± 1500 lopers
Busreis : 27 t/m 28 september. **Kosten:** f 240,- p.p.
Inbegrepen : heen- en terugreis, 1 overnachting l/o, toeristische rondrit
Eigen vervoer : f 115,- p.p. per nacht l/o in 2-pers.kamer met douche/toilet
Kosten loop : f 25,- p.p.
Bijzonderheden : de inmiddels zeer bekende en mooie loop door de wijnstreek langs de Moezel stroomafwaarts van Remich naar Grevenmacher.

PARIJS

20 km

- Evenement** : zondag 19 oktober: 20 Kilomètres de Paris, ± 20.000 lopers
Busreizen : 2-daagse: 18 en 19 oktober. **Kosten:** f 210,- p.p.
: 3-daagse: 17 t/m 19 oktober. **Kosten:** f 310,- p.p.
Inbegrepen : heen- en terugreis, 1 resp. 2 overnachtingen l/o in 2-pers. kamer en een toeristische lichttour.
Eigen vervoer : f 90,- p.p. per nacht, l/o in 2-pers.kamer met douche/toilet
Bijzonderheden : aan deze meest bekende loop in Frankrijk, wordt jaarlijks door duizenden Nederlanders deelgenomen en is uitstekend te combineren met een gezellig weekendje Parijs.
Kosten loop : f 30,- p.p.

Wie gaat er 14 en 15 juni a.s mee naar kampeerboerderij "De Laarburg" in Ommen????
Er zijn nog een paar bedden vrij, dus meld je snel even aan bij Boele, Rene, Grietje of Alie.



UITDAGING in het JAAR 2000

halve marathon tussen Denemarken en Zweden

In het jaar 2000 moet de eerste vaste verbinding tussen Denemarken en Zweden gegraven en gebouwd zijn, een tunnel van 3 km. en een brug van 16 km over de Sont. Kort voor de opening voor het verkeer wordt er éénmalig een halve marathon georganiseerd van Kopenhagen via die vaste verbinding naar Malmö. Men verwacht dat er gigantisch veel animo voor deze loop zal zijn, misschien wel een wereldrecord van 100.000 deelnemers !!!

Men kan zich nu al verzekeren van een startbewijs door zich te laten registreren. Het is nog niet bekend of men met een limiet van het aantal deelnemers zal moeten gaan werken. In overleg met de organisatie van het evenement is afgesproken dat Nederlandse deelnemers zich via mij kunnen laten registreren.

TRAININGSCHEMA

04-05 Training Bakkeveen
08-05 Tempo duurloop van 45 minuten
11-05 Training Nienoord
15-05 5x 1000m pauzes 3 min.
18-05 Training Roderbos
22-05 10x 1 min. pauze 1 min, 1x 5 min. pauze 5 min, 1x 10 min.
25-05 Training Nienoord
29-05 3x 2km pauzes 2 km
01-06 Training Norg
05-06 10x 400m, pauze 200m
08-06 Training Nienoord
12-06 2x 3 km parcour Nienoord, pauze rest parcours
14-06 Trainingsweekend Ommen
15-06 Trainingsweekend Ommen
19-06 12x 300m pauze gelijk
22-06 Training Nienoord
26-06 Tempo duurloop 8 km, heen en terug ijsbaan Lettelbert
29-06 Training Coendersborg
03-07 100 t/m 1000m, pauze t/m 500m 200m, rest 400m.
06-07 Training Nienoord

WEDSTRIJDUITSLAGEN

LEEKSTER LENTE LOOP

H. Pops	21km 1.23.56
R. Houtenbos	21km 1.24.46
H. van Wijk	21km 1.25.08
R. Goosens	21km 1.28.16
H. Reygersberg	21km 1.31.40

KLAP TOT KLAP LOOP

J. Wegter	10km 42.42
R. de Wind	10km 42.54
K. Tjeerdsma	10km 48.17

VOORJAARSLOOP VEENHUIZEN

J. Wegter	21km 1.38.05	R. de Wind	10km 41.20
K. Tjeerdsma	21 km 1.46.09	J. Wegter	10km 42.30
J. vd Kaap	21km 1.47.17		
H. Ploeg	21km 1.49.18		

Na maanden training was het dan zo ver. Twee en twintig maart, de dag van de Leekster Lente Loop.

Zelf meemaken hoe de sfeer is en hoeveel pijn het doet.

In de voorafgaande dagen is zijn libido afgenomen en zijn spanning toegenomen. Hoe zal het weer zijn? Kan hij de afstand aan? Heeft hij wel genoeg getraind?

Die spanning nam een beetje af, toen hij dan eindelijk -na tenminste twee slapeloze nachten- in z'n snelste outfit in de Tolberterstraat stond. De warmte van al die magere ongeduldigen, die net als hij al lang voor de start achter de lijn stonden, hing als een warme deken om hem heen. De ene loper is druk met een hoop bla-bla, de ander is niet aanspreekbaar als een in gebed verzonken novice.

En dan het publiek: opbeurende woorden van sommigen, maar anderen die het schouwspel met toch wat vreemde blikken bekijken. Een collectieve gekte? Belijders van een nieuw geloof? Een gezondheidsrage? Is lopen wel zo gezond? Je ziet het ze denken.

Dan eindelijk de start. Wat duwen, trekken en botsen, een scherpe bocht. Maar na een paar honderd meter is het veld al zo uit elkaar gevallen, dat van elkaar hinderen al geen sprake meer is. Hij loopt dan ook heerlijk. Als een hinde voelt hij zich.

Na de eerste ronde van vier kilometer komt hij dan ook vrolijk voorbij. Vraagt overmoedig het publiek om applaus, kijkt geïnteresseerd op z'n horloge en vergelijkt dat met de tijd die hij op z'n hand heeft geschreven. Niet slecht, binnen het geplande. Hij zwaait uitbundig naar z'n vrouw, z'n kinders en z'n ouwe moeder.

Zijn vrouw denkt aan al die trainingskilometers die hij deed in weer en wind. En als hij weer eens verzopen op de keukenmat stond. En al die kilo's nat spul die ze voor hem heeft gewassen. Zijn ouwe moeder zegt altijd: "Ach kind, als hij niks kwaaiers doet dan dat. Hij is niet aan de verdovende middelen en hij gaat niet naar de hoeren. Zijn sterkste alcoholische drank is Bavaria Malt gemengd met Spa Rood..... en vroeger kon hij zo leuk dronken zijn".

Hij gaat de tweede ronde in. Acht kilometer over Midwolde, Lettelbert en dan weer terug naar Leek. Hij haalt wel zo'n twintig lopers in, maar hij zal later de pest in krijgen als hij merkt dat die niet meer dan twaalf kilometer hebben gelopen.

Hij voelt zich goed. Hij is nog zwanger van een glorievol perspectief; zijn persoonlijk record.

"Enjoy the ups and fight the downs", denkt-ie. Maar de "downs" beginnen toch al langzaam te komen; een pijntje hier, een pijntje daar, steken in de zij. Hij krijgt dorst. Had-ie maar een emmer water meegenomen. Waar is die spons- en verzorgingspost?

En saai die dorpen, geen hond langs de kant! Hij ziet uit naar de tweede doorkomst met publiek, met vrouw, met kinders en met z'n ouwe moeder. Eerst nog dat takke-end langs dat water.

Vlak voor die tweede doorkomst komt een motor en een aantal zeer snelle jongens in interlock voorbij. Hij heeft even de gedachte om aan te klampen. Maar gelukkig voor hem, krijgt-ie een nog snellere gedachte die hem ervan weerhoudt dit kamikaze-idee uit te voeren.

Eindelijk dan weer wat mensen. Ze klappen voor hem, moedigen aan. Hij ziet zijn verwanten, maar het lachen is hem vergaan.

Hij gaat de laatste ronde in. Hij zal een inzinking krijgen die acht kilometer gaat duren. Dat impliceert dat zijn ogen het straatdek gaan afzoeken om gaten en oneffenheden te mijden. Blick op de grond gericht, anderen noemen dat blick op oneindig. Het ongemak, het lijden wordt steeds groter. Hij praat het weg. Het geeft hem een moment van triomfantelijk doorzettingsvermogen. Maar die momenten worden steeds korter. Hij lult zichzelf suf, maar het helpt niet meer. Eben Haëzer, tot hier heeft de Heer ons geholpen. Zijn armen, zijn benen, zijn lichaam schreeuwt het uit. En alles schuurt, z'n tepels, z'n oksels en z'n kruis. Thuis heeft-ie alles nog wel zo dik in de vaseline gezet.

Tactisch lopen, het beloeren van je tegenstanders, op het juiste moment een demarrage, z'n persoonlijk record, het zal hem allemaal worst zijn! Aan zijn holle ogen is te zien dat hij meer draagt dan God te dragen geeft. Komt er nooit een happy-end aan dit klere-end? Vaag ziet hij weer wat mensen staan. Hij denkt wat wits te zien boven de weg. Dat moet het eind zijn. Het is tevens het eind van zijn laatste bord spaghetti dat -door een technische fout van vrouwlief- hij in vrij vaste vorm teruglegt op het asfalt.

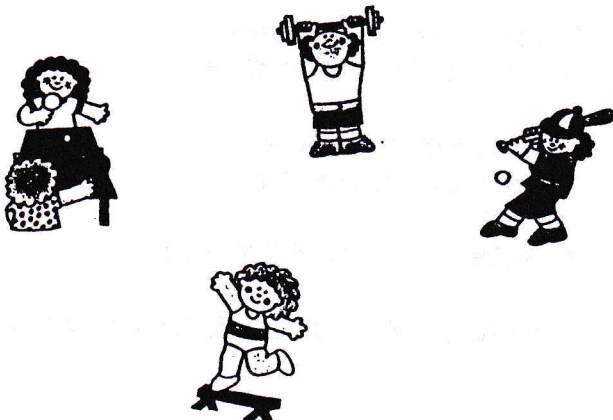
Hij wordt door vriendelijke mensen van de organisatie opgevangen en tegen een friskraam aangevlijd. Als ze hem dan z'n eindtijd meedelen, leeft hij zichtbaar verrast op uit een schijnbaar comateuze gemoedstoestand. Een paar minuten binnen de twee uur.

Inmiddels is ook zijn familie gearriveerd. Hij begint te reutelen dat hij ermee wilde ophouden, eruit wilde stappen. Maar hij is doorgegaan, op karakter, ervaring en routine.

Hij heeft het gehaald. En thuis na een warme douche, wat rust en een lichte maaltijd komt-ie weer wat bij de mensen.

Deze prestatie nemen ze hem niet meer af. Hij is voor één dag een held; voor z'n vrouw, z'n kinders en z'n ouwe moeder.

Ad



OP DE KOFFIE BIJ.....

"Oh jee, drink jij de koffie zwart? Nee, wij niet. Wij moeten er wat in hebben". Mijn gastvrouw en gastheer houden niet van de ongemakken die ze ondervinden bij het drinken van zwarte koffie. Te gast ben ik dit keer bij de familie van Es.

Hoe gaat het Ad, ik heb je tussen de lopers van de LLL gemist?

Nou ik was lichtelijk ongesteld. Nee hoor, grapje, ik moest met mijn zoon ergens naar toe. Zet er maar in: door omstandigheden elders. Maar Ad, ik ben eigenlijk nog niet met interviewen begonnen. Da's goed, dan gaan we dadelijk aan de andere tafel zitten.

.....half uur later.....

R: Nog steeds zin in hardlopen, Ad?

Ad: Ja hoor, ik vind het nog steeds leuk om te doen. Geen zin in wedstrijden wel lekker hollen met de groep. Ik train momenteel 3 keer per week. Twee keer voor mezelf en een keer met de groep. Eigenlijk train ik om de dag want ik vind, luisterend naar mijn lichaam, dat ik die ene rustdag wel nodig heb.

R: Hoe is de loopsport ontstaan bij jou?

Ad: In de militaire dienst, 1955/1956, ben ik gestopt met roken en begonnen met lopen.

R: Hoe ging dat dan?

Ad: Nou, ik ben daar sportinstructeur geweest. Eerst twee maanden infanterie en toen 4 maanden in Hooghalen naar de sportschool voor de opleiding tot sportinstructeur en vervolgens naar de parate troepen in Ermelo. Even tellen, ik ben daar 15 maanden, zeg maar een dik jaar, sportinstructeur geweest.

R: Leuk, wat hield daar de opleiding tot sportinstructeur eigenlijk in?

Ad: Je werd daar klaar gestoomd om de dienstplichtige met sport bezig te laten zijn en in een lichamelijk goede conditie te krijgen. Zo heb ik mezelf de afgelopen zaterdag verbaasd dat de jeugd zich zo slecht beweegt. Lichamelijke oefening was vroeger op school slecht en is sindsdien alleen maar slechter geworden. Ook door de tv, computers, brommers, auto's enz.

R: En toen uit dienst.

Ad: Ik ben toen bij atletiekvereniging De Trekvogels in Den Haag gegaan. Niet zo veel gedaan daar want na 1 jaar ging ik naar Rotterdam. Ik ging daar bij R.A.V. Metro en daar ben ik pas echt wedstrijden gaan lopen. Eerst waren dat voornamelijk baanwedstrijden (400 m t/m 3000 m) en crossjes maar later blijkt dat het langere werk je toch beter ligt en dan ga je naar de wegatletiek. Die stond toen echt in de kinderschoenen (eind jaren 50). Tja, toen was de organisatie van een wedstrijd heel anders. Je had van alles niks. Alleen een begin- en eindpunt.

R: Was en is het moeilijk (of makkelijk) om te blijven lopen?

Ad: Ik voelde me er lekker bij en ik had er lol in. Ik vind het gewoon fijn om bezig te zijn. Ik weet er anders ook niets op te zeggen.

R: Speelden prestaties ook een rol? Ik bedoel: bij minder goede prestaties, had je dan ook kunnen blijven lopen?

Ad: Nee hoor, prestaties speelden geen rol. In 1966 ben ik verhuisd naar Leek en tot het ontstaan van de loopgroep in 1986 ben ik blijven lopen zonder wedstrijden. Prestaties waren ondergeschikt aan het plezier. Vroeger had je trouwens onderverdelingen in klassen, niet in leeftijdscategorieën. A waren de besten en vervolgens B, C en D. Was je redelijk goed dan zat je bijvoorbeeld in B en bereikte je dan na verloop van tijd een beter niveau dan ging je naar klasse A. Ik zat op een gegeven moment in klasse B en zat vaak tegen klasse A aan. Ik had tijden dat ik er volop inzat en dat ik er veel voor deed. Maar als de prestaties niet zo goed zouden zijn geweest dan denk ik dat ik toch was blijven lopen, ik had er namelijk ook veel lol in.

R: Wat vind je van de loopgroep, over van alles?

Ad: Ik ben al vanaf de oprichting lid, dat spreekt dus boekdelen. Er zijn altijd verbeteringen mogelijk maar ik ben nooit zo kritisch geweest en nog steeds niet.

Ad: Je noemde een aantal dingen.

R: Ik noemde van alles.

Ad: Ik vind het ook fijn dat er altijd mensen zijn die zich voor een vereniging inzetten. Het is gewoon geweldig dat er zulke mensen zijn. Anders was er gewoon niks. En die eventuele verbeteringen, dat zijn geen halszaken hoor. Ik vind het gewoon fijn. Eigenlijk geweldig.

R: Jij hebt altijd ontzagwekkend veel tijd in de Droaver gestoken. Wat vind je dan van de huidige Droaver?

Ad: Dat heb ik dus eigenlijk ook al verwoord. Nu met deze computers wordt alles wel mooier alhoewel er wordt gesuggereerd dat je over WP 5.1 moet beschikken om iets in de Droaver te kunnen krijgen.

R: Nog leuke ervaringen, Ad?

Ad: Wat bij mij dan ten eerste opkomt is in de Metro-tijd (lezer, Ad bedoelt hiermee atletiekvereniging Metro), hoe we daar met elkaar omgingen, een periode van 9 jaar, van 1957 tot 1966, een hele leuke tijd, veel trainen en toch plezier er in blijven hebben.

Wat wil je drinken René, peren-, druiven- of milk and fruit?

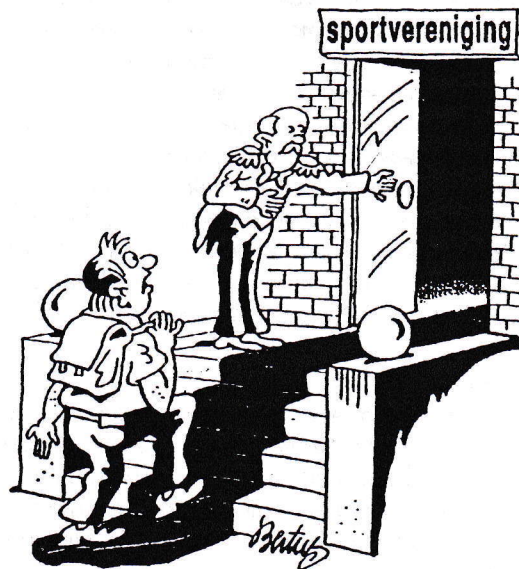
Oei,....(denk,denk,denk).....perensap alstublieft.

Nou, lekker zeg, die peren.....welke was dat?

Milk and fruit?.....hoe smaakt die, mevrouw van Es?

Je mag nog ruilen hoor.

"Een goede organisatie trekt mensen aan..."



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