september/oktober 1997

loopgroep nienoord

de droaver

clubblad van

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

INHOUDSOPGAVE

Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Trainingen	5
Jaarvergadering	5
Etappewedstrijd Vaals-Venlo	6
Nieuwe leden	7
Wedstrijdagenda	9
Vakantie 1997	11
Verjaardagen	12
Wedstrijduitslagen	12
Op de koffie bij	13
Trainingsschema	17
Zweven	18
Trimboekje	21
Parijs	22
Ledenlijst	23

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

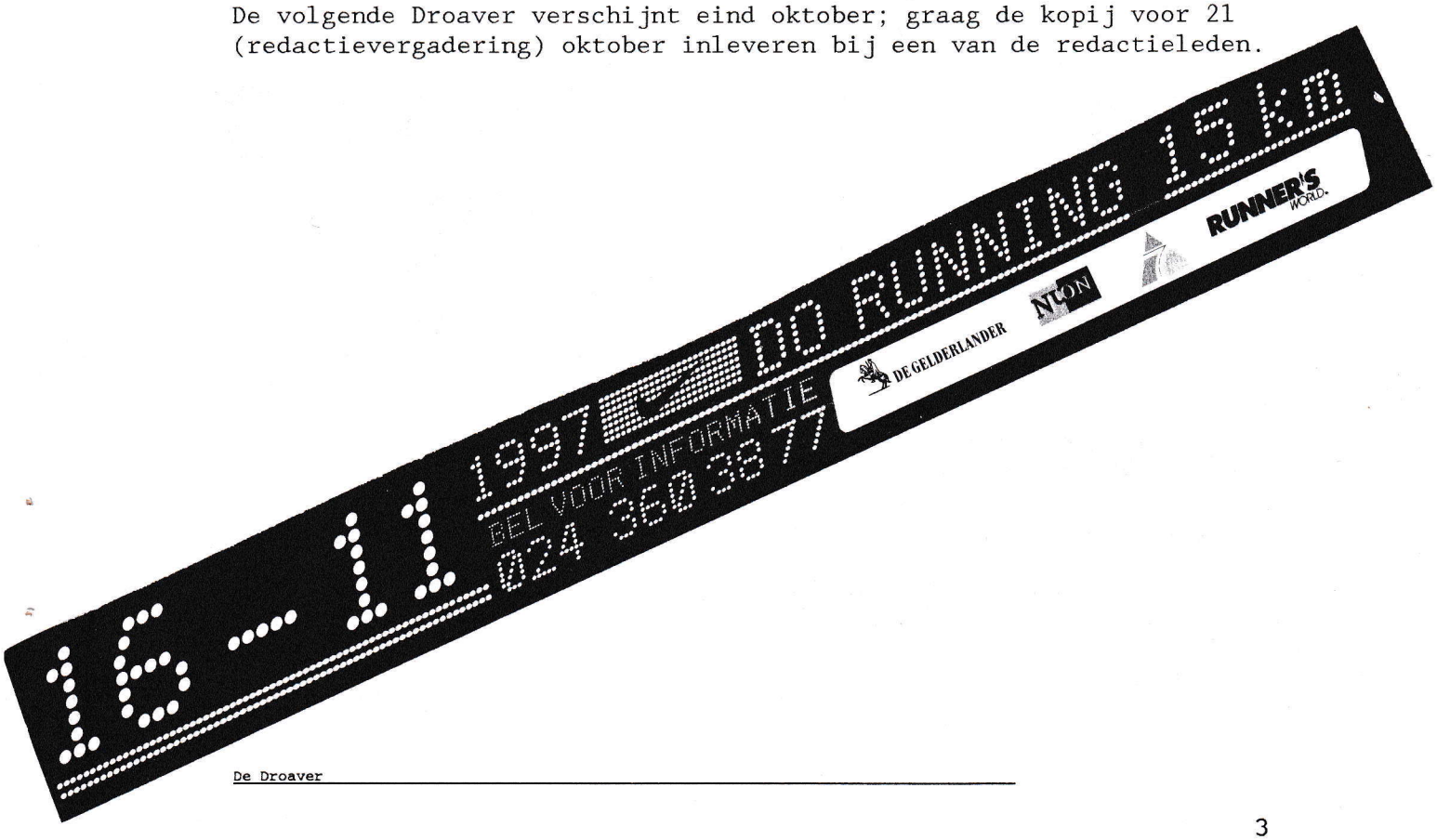
Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op. Een enkeling mag nog van een wel verdiende vakantie genieten. Over het algemeen heeft iedereen goed weer gehad en dat is aan het gebruinde kleurtje ook duidelijk te zien.
Hopelijk zien we een ieder binnenkort weer op één van de trainingen verschijnen.
Voor Parijs heeft een redelijk grote groep zich aangemeld en dezen zijn hiervoor al volop in training. Voor de estafetteloop in Winschoten is tot heden helaas nog maar weinig belangstelling, terwijl dit toch een goed georganiseerde loop is met een leuke ambiance. Belangstellling?
Neem dan zo spoedig mogelijk contact met Arend van der Meulen op.

Anko Odding.

VAN DE REDACTIE

In deze Droaver wederom een ledenlijst, nu met alle cijfers van de telefoonnummers. Verder natuurlijk uitvoerige vakantieverhalen en wedstrijdverslagen.
De volgende Droaver kondigen we nu ook al aan:
. een terugblik op de survival van Boerakker
. een vooruitblik op de LLL
. een nieuwe rubriek: trainingstijden.

De volgende Droaver verschijnt eind oktober; graag de kopij voor 21 (redactievergadering) oktober inleveren bij een van de redactieleden.



TRAININGEN

Met het ingaan van de wintertijd gaan de donderdagavondtrainingen starten vanaf de Oude Ulo. Omdat de gemeente langs het "stille" gedeelte van de Midwolderweg straatlantaarns heeft laten plaatsen is hier een prima parkoers om te trainen ontstaan.
Wanneer er voldoende belangstelling is voor de training van 18.00 uur en 19.00 uur dan blijven beide tijden staan. Mocht dit niet het geval zijn dan zullen deze twee trainingstijden in overleg naar één training worden teruggebracht.
Op de woensdagavond bestaat er de mogelijkheid om aan een duurtraining van ongeveer 1,5 uur deel te nemen. Deze training start om 17.30 uur vanaf de parkeerplaats op Nienoord.
Woensdag 17 september gaat de duurlooptraining niet door, maar doen we mee aan de 11,1 km loop in Stedum. We vertrekken om 17.50 uur vanaf de parkeerplaats.

* 6 september Bakkeveen. Om 9.00 uur bij het zwembad.
* 4 oktober Zuurse Duinen bij Steenbergen.

Beide dagen vertrekken we om 8.45 uur vanaf Nienoord.

JAARVERGADERING

De jaarvergadering staat gepland op vrijdag 28 november. Reserveer deze datum dus alvast in je agenda.

ETAPPEWEDSTRIJD VAALS-VENLO (29 JUNI 1997)

Al vanaf begin april had ik het plan gevat om bij de wedstrijd Vaals-Venlo te vlammen. Zo noemen ze dat toch?
Vooraf zou ik mezelf enkele keren testen op een wedstrijd van circa 10 km maar mezelf ook voorhouden dat het op 29 juni géén test meer is.

Eerst iets over die estafette:
De start is 'smorgens om ongeveer half negen op het drielandenpunt bij Vaals. Om de minuut starten er 2 mensen, van verschillende teams. Bij het voorinschrijven moet elk team de tijd vermelden die het denkt voor de 105 km nodig te hebben. De 2 langzaamste teams starten het eerst en de 2 snelsten het laatst. Hierdoor kan de organisatie het geheel een beetje compact houden en ontstaan er niet te grote tijdsverschillen op het einde.
Dit laatste vangen ze ook op door op het sportpark van St. Joost, na de vierde etappe, een pauze in te lassen waarna op dezelde wijze als de start een restart volgt.
Elke loper wordt begeleid door meestal 2 fietsers die hem (of haar) de route wijzen en voorfietsen en tevens de atleet van het nodige vocht voorzien. Wegen zijn niet afgezet en zowel fietsers als atleet moeten op elke verkeerssituatie nauwlettend inspringen om geen tijd te verliezen maar ook om geen onnodige risico's in het verkeer te nemen.
Meestal zijn wel rustigere wegen gekozen en is het zondagsmorgens in Limburg ook vrij rustig.
De totale afstand is verdeeld in 7 etappes waarbij de vierde etappe (de damesetappe) 10 km lang is en de anderen ongeveer 15 km, behalve de laatste welke 17,3 km meet.
In principe wordt dus gelopen door 6 heren en 1 dame maar bonus/straf minuten zijn te vergaren door een dame op een herenetappe of een heer op de damesetappe te laten lopen (bonus/straf is 7,5 minuut).
Enkele etappes zijn vrij vlak maar daar tegenover staan enkele etappes waar veel fietsers even moeten afstappen (Boele, iets voor jou?). Wisselpunten zijn meestal aan de rand van een Limburgs dorpje en door de organisatie worden de wissels geklokt en gecontroleerd.
Het eerste deel van de wedstrijd loopt door heuvelachtig landschap over meestal verharde wegen, het tweede deel over grotendeels bospaden met een pittige klim in de zevende etappe welke eindigt op de atletiekbaan in Venlo.
Hier vindt na afloop ook de prijsuitreiking plaats. Dit keer had de organisatie als herinnering voor alle deelnemers een mooie rode paraplu. Gezien het feit dat het meestal vrij zonnig is tijdens deze wedstrijd en het dit keer veel geregend had was het leuk de speeker horen zeggen:" Wellicht hebben we voor iedereen volgend jaar een zonneklep".
Mijn etappe was de zevende.
En het was een etappe die ik kende: in 1992 rafelde ik hem bij zeer warm weer af in 1.10.58.
Tijdens het inlopen mezelf nog wat oppeppen met weinig te raden overlatende zinnen.

"Geen test vandaag, redelijk snel vertrekken, let op de verzuring, geen energie verspillen, elk kwartier wat drinken, lopen voor jezelf"
Zo gezegd, zo gedaan.
Ik had ook geweldige begeleiders.
Weinig van de omgeving gezien.
Heb ik ooit constanter gelopen? Ik betwijfel het.
Elke binnenbocht, hoe flauw ook, genomen.
Mag ik ook eens trots, nee, tevreden is beter, zijn?
Ik kwam binnen in 1.05.57
Resultaat een P.R. op de 15 km: 57.29
Een P.R. op de 10 E.M.: 101.42
en een P.R. op de uurloop: 15,7 km
Iets voor de loopgroep volgend jaar?

René Goossens

NIEUWE LEDEN

Grietje Kooi	Veenderij 25	9356 DJ Tolbert	Tel:513521
Geb.10-10-'47			
Mieneke Melessen	Sunckemalaan 21	9356 AZ Tolbert	Tel:514939
Geb.21-03-'54			

Henk Ploeg is tijdelijk te bereiken aan de Geert Valckeshof 46
9351 RZ Leek

Uitschrijven als lid.

E.Berduszek	Nietap
H.Haak	Groningen

VAKANTIE 1997

Met een wagen volgeladen op weg naar Frankrijk. Ergens onderin, verstopt achter rustgevende dingen als klapstoelen, luchtbedden, slaapzakken, koelboxen lagen mijn schoentjes. Tussen twee buien door de tent opgezet op een lieflijke camping net boven Besancon in de Jura (een mooi groen, dus regenrijk gebied). Het zwembad was de eerste dagen een overbodige luxe, de open haard in een bijgebouwtje niet. Wel lekker loopweer, dus van de weeromstuit de schoenen maar opgedoken en lekker rustig een reeks boskilometertjes gedraaid. Aangezien de kwaliteit van het drinkwater niet erg betrouwbaar was, werd de daling van het vochtigheidspeil elke dag stevig aangevuld met de heerlijke Bourgogne, die daar werd gedronken.
Ook op de volgende camping, bij Avalon, had ik een mooi parcourtje: een stukje weg van ca. 4 km langs Le Cousin, een fantastisch mooi riviertje dat zich door een schitterende natuur slingerde. Meestal gewoon een duurloopje, een enkele keer wat tempo. We zaten gelukkig nog steeds in het Bourgogne-gebied.
Helaas zijn drie weken snel voorbij. Niet alleen het werk diende zich aan, ook de halve marathon Lauwersoog-Ulrum, een wedstrijd uit het RZG Loopcircuit (zie de vorige Droaver).
Zonder een echt gerichte training liet ik mijn deelname afhangen van het weer. Dat bleek uiteindelijk relatief gunstig: een westenwind en niet al te gek warm. Dus op zaterdag 26 juli naar Ulrum getogen. Natuurlijk wel gedacht aan een schemaatje: eerst 3.40, dan 3.50 en tenslotte 4 minuten per kilometer en zoveel mogelijk van de eerste en zo weinig mogelijk van de laatste; een en ander uiteraard afhankelijk van de omstandigheden.
Een drukte van belang, maar liefst 420 deelnemers. Met een paar dubbele bussen werden de lopers van Ulrum naar Lauwersoog gereden. Om 14.00 werd het volk weggeschoten. Elke kilometer stond keurig aangegeven: de eerste in 3.40, dat klopte; de tweede in 3.45, dat klopte al niet meer. En dat ging zo door. Weliswaar liep ik met de wind in de rug, soms van opzij, maar toch is een tempo van 3.40 heel snel - voor mij - te snel.
Een nadeel van zo'n wind is dat je niet afkoelt en het vocht dat je verliest drink je er niet bij. Dat merk je met name in de laatste kilometers.
Doorkomsttijden 5 km: 18.50, 10 km 38.10, 15 km 57.50, 20 km 1.18.10 met een eindtijd van 1.22.44. Dat is dus achtereenvolgens 18.50, 19.20, 19.40, 20.20 over de 5 km.
Jans in een tijd van 1.33, Harm in (een zomertijdje van) 1.35.
De winnaar in een fantastische tijd van 1.04.
Al met al was ik niet ontevreden. En volop genoten van dat schitterende Lauwersmeer.

Het RZG houdt je aan de gang. De volgende was een stratenloopje in Warffum op 23 augustus over een afstand van 9,6 km. Iets kleinschaliger dan in Lauwersoog. We moesten 4 rondjes, met 2 tilletjes (bruggetjes voor de Hollanders) en 34 bochtjes. Eerste rondje in 8.20, de tweede in 8.40, de derde in 9.00 en de vierde in 8.58. Bij elkaar 34.58; daar was ik niet ontevrden over. Boele ook niet, want ik mocht het de volgende (zon)dag rustig aandoen.

Al met al stijg ik aardig in het totaalklassement. Voor de dagprijzen kom ik niet in aanmerking, maar misschien dat de aanhouder wint.

Dinsdag 26 augustus was ik in Zwolle en daar werd de bekende Salverdaloop gehouden: 10 km. Weer de grote namen aan de start: ten Cate, Kappert, Voortman.
Ik liep lekker, maar de eerste 5 km in 18.22. Dat is een fractie te langzaam. Ondanks verwoede versnelpogingen werd het uiteindelijk 37.48. Tikje teleurstellend, maar toch snel weggemasseerd met de gedachte aan de eerdere inspanning in Warffum en twee drukke werkdagen die aan het loopje voorafgingen.

Rob

VERJAARDAGEN

05-09	Irene Dix
14-09	Rene Karreman
17-09	Frits Maas
24-09	Gjalt Terpstra
25-09	Klaske Houwer
01-10	Wim Ligthart Schenk
04-10	Els v.d. Berg
08-10	Gerke Brouwer
09-10	Pietsje v.d. Veen
11-10	Evert Wensink
18-10	Wytske Heuker
23-10	Sake Bergsma
26-10	Jan Postumus

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Jellie Land	Loopcircuit Bedum	10 km	45.22	
Harry Kuipers	Loopcircuit Bedum	10 km	38.53	
	Grolloo	10 km	38.44	
	Noordseschut	10 km	39.01	
	Sellingen	10 km	38.32	
Jan v.d. Kaap	Opeinde	12 km	57.59	
	Noordseschut	10 km	47.44	
Jans Meyboom	marathon Enschede		3.24.29	3e
	Ulrum	21 km	1.33.02	
	Giethoorn	21 km	1.34.57	1e
Rob Houtenbos	Loopcircuit Bedum	10 km	36.58	
	Ulrum	21 km	1.22.40	
	Warffum	9.6km	34.58	
	Zwolle	10 km	37.40	

Krijgt jullie huis een ander kleurtje?
Nee, we halen alle oude verf eraf want er is hier altijd over oude verf heen geverft en we dachten het nou maar eens goed te doen. Met een brander er alles af en dan weer gewoon groen.
Dag René, mag ik me even voorstellen: ik ben Ineke, de vrouw van Rob.
Goedendag, ah, u bent alles waar de verf af is aan het beitsen. Goed gronden, en dan straks met groen erover. Dan kan het er weer jaren tegen.
René, zullen we achter gaan zitten?
Is goed, zo op de trap en met die brander, dat praat wat lastig.
R: Wat ik me altijd heb afgevraagd, waaruit komt de naam Amesz voort?
Rob: Een neef heeft eens stamboom onderzoek verricht en nou blijkt dat Amesz komt van zoon van Ames, en Ames is weer een voornaam, net zoiets als b.v. Emos, Emus.
R: Ik zie je niet meer zo vaak op de zaterdagmorgen, Rob, niet fit?
Rob: Dat klopt, René. Ik ben een jaar geleden weer eens flink door mijn knie gegaan en toen heb ik ongeveer een half jaar niets aan sport gedaan. Van augustus 96 tot en met februari 97. Een half jaar geleden ben ik weer mijn trainingen gaan oppakken.
R: Met een doel of gewoon weer terug komen in je oude conditie?
Rob: Wel met een doel want elk jaar doe ik een keer aan een triatlon mee. De kwarttriatlon van Holten. Daar ben ik mee begonnen omdat de ouders van Ineke in Holten wonen en mijn zwager in de organisatie zit. Daarom ben ik vanaf februari weer langzaam begonnen met lopen, fietsen en zwemmen.
R: Bevalt dat triatlon gebeuren een beetje?
Rob: Prima hoor. Ik vind lopen alleen wel een beetje saai. En met triatlon is het ook leuk een ander doel te stellen. Het blijft wel bij een enkele triatlon per jaar, dus zuiver recreatief. Voor prestaties in de triatlonsport heb ik geen tijd. Je zou in ieder geval veel meer moeten trainen en ook aan meerdere triatlons per jaar moeten deelnemen.
R: Holten, was dat ook niet iets waar Boele aan deelnam?
Rob: Ja en ook Pietsje. Boele heeft daar een "trainingskamp". Je weet wel, Boele staat daar op een camping ruim voor de dag van de triatlon. Aangezien hij niet stil kan zitten denk ik dat bij hem de vakantie meer kan worden gezien als een trainingskamp.
R: En jullie vakantie?
Rob: Nee, wij hadden de vakantie al gehad. Die hebben we dit keer gehouden in Friesland. Lekker gekampeerd met wat varen. Voor de triatlon had ik al weer een week gewerkt.
R: En waren de tijden van de Nienoorders een beetje naar ieders tevredenheid?
Rob: Ik deed erover 2.38. Boele kwam binnen in 2.28 en Pietsje in 2.44 Ikzelf was best tevreden met mijn tijd. Hoe het met de anderen zit, tja, vraag het hun zou ik zeggen.
Ik heb tijdens mijn vakantie wel wat doorgetraind want anders had ik het zeker niet gered met de kwarttriatlon.
R: Kwart, wat is dat precies?

Rob: In Holten is het in ieder geval 1 km zwemmen, 45 km fietsen en vervolgens 10,4 km lopen. En dan is het wel fijn dat mijn vrouw me trouw supportert, dat aanmoedigen van het publiek mag je niet verwaarlozen, hoor.
R: Ik hoorde je zonet zeggen: weer eens door mijn knie. Hoe zit dat?
Rob: Ik heb eigenlijk al 12 jaar last van mijn knie. Ik heb al aan badminton, basketbal en tennis gedaan. Bij al deze sporten ben ik wel eens door mijn knie gegaan. Wat er binnenin mijn knie al allemaal is gebeurd, praat me er niet over.
Meniscus, kruisbanden, binnenbanden, buitenbanden alles wat in de knie mis kan gaan heb ik reeds op mijn bord gehad. Gelukkig gaat het nu een half jaartje goed.
R: Train je ook wel eens zondags met Boele, in Holten zijn jullie toch ook een beetje aan elkaar gewaagd?

Rob: De zaterdaggroep is mijn groep. Zondags gaan ze me wat te hard en op zondag loop of train ik graag op een tijdstip dat mezelf het beste uitkomt. Zondags besteed ik ook graag wat meer tijd aan mijn familie. Met je vrouw en drie kinderen van 5, 9 en 13 kan het zondags heel gezellig zijn. Dan schiet het trainen er wel eens bij in.
R: Rob, hoelang ben je al bij loopgroep Nienoord? Ik hoorde bij het vorige interview dat Aaltje Kiestra via jou bij de loopgroep is gekomen.
Rob: Dat zou goed kunnen dat ik Aaltje toen heb geadviseerd om gaan te lopen. En als er dan ook een plaatselijke hardloopgroep bestaat, dan zal dat misschien wel zo zijn. Ikzelf ben er bijgegaan toen ze er een zaterdagafdeling bij kregen. Dat was wel al vrij snel in het begin maar ik ben er niet vanaf het begin bij.
R: Aaltje kwam bij jou omdat je fysiotherapeut bent, je hebt ook een eigen praktijk aan de Hulstlaan maar waar ik heel benieuwd naar ben: Pas je jou kennis ook toe op jezelf?
Rob: Bij een schilder hangt vaak het behang slordig aan de muur en bij een elektriciën hangen de stoppen ook los in de kast.
Wat dat betreft is het met mij zo ook gesteld. Ik behandel mijn patienten beter dan mezelf.
Het hangt natuurlijk sterk af van de soort en de ernst van de blessure. Ik ben niet iemand die snel aan mezelf gaat klussen zoals b.v. masseren. Terwijl ik weet dat het beter zou zijn omdat dat het herstel bevordert. De opbouwfase en het herstel gaat op mijn gevoel en daar pas ik de trainingen op aan. En natuurlijk zoveel als ik tijd heb, daar hoort zin hebben eigenlijk ook bij.
R: Wil jezelf ook nog wat kwijt aan de loopgroep?
Rob: Nou, eigenlijk niet. Ik hoop nog lang te kunnen blijven lopen. Beter is eigenlijk te zeggen: in de gelegenheid zijn om te blijven sporten. Sporten is leuk, maar doe het niet te veel. Je moet je er lekker bij voelen.
R: Natuurlijk, bij te veel sporten, het woordje te zegt het al, gaat het op een of andere manier fout. Lichamelijk, geestelijk, sociaal of whatever.

R: De tabak die je rookt heeft wel een aparte smaak.
Rob: Mac Baren mixture.
R: En kan dat voor een sportman?
Rob: Enkele keren per dag, zuiver voor de rust, na het eten of bij de koffie. Heerlijk.
R: Klopt, de koffie is hier heerlijk en daar hou ik het bij. Badankt voor de gastvrijheid en de komende dagen nog veel succes met het afbranden en schilderen.
Rob, niet te snel, en vooral niet van de trap af, zodadelijk ga je weer door je knie!

BEHANDELEN MET IJS

FOTO: RODALE STOCK IMAGES

Doe wat ijsblokjes in een plastic zakje en leg dat op de plaats van de blessure (bescherm de huid eventueel, bijvoorbeeld met een theedoek). Maak een compres door een verband eromheen te wikkelen. Laat het ijs twintig minuten zitten. Wacht daarna tien minuten. Herhaal de behandeling nog twee keer. Het beste resultaat wordt verkregen wanneer deze behandeling gedurende drie dagen driemaal per dag wordt volgehouden. Een dergelijke ijsbehandeling heeft een ontstekingsremmend effect. In plaats van ijs kunt u bijvoorbeeld ook diepvriesdoperwten in een plastic verpakking gebruiken.

Wat warmte betreft: warmte heeft geen ontstekingsremmend effect, maar kan wel de spieren ontspannen. Wie dat prettig vindt, kan de ijsbehandeling afwisselen met bijvoorbeeld een warm bad.

ZWEVEN?!?!

Al een paar maand loop ik te verkondigen dat ik eens zal uitrekenen hoelang ik tijdens een marathon boven de grond zweef. Helaas heb ik nog geen goede tabel kunnen vinden die me wijzer maakt. Een goed artikel die de loopbeweging in al zijn fasen analiseert moet uitkomst kunnen bieden, wie bezorgt me de nodige informatie?
Nu heb ik tot nu toe weinig begrip van mensen om me heen kunnen vinden. Meestal wordt wat meewarig gedaan over deze voor mij zo belangrijke kennis.
Want per slot van rekening is dit zweefmoment toch het moment waarom het gaat? Hoor je Boele niet zeggen dat je je zweefmoment moet vergroten, hoor je niet van Haile Gebrselassie zeggen dat het leek of hij zweefde als hij weer eens een record heeft verbeterd, hoor je niet..... Ik zou zo nog lang kunnen doorgaan, maar laat ik het eerst maar eens over mijn eigen ervaringen hebben. Nu is het alweer een tijdje geleden dat ik over de weg gezweefd heb, maar de ervaring kan ik in ieder geval in gedachten weer snel oproepen.

Ik loop door het prachtige Groningse landschap zoals dat alleen in de buurt van Boerakker is te vinden. Op het programma staat een tempo-duurloop. Na een minuut of tien begin ik in mijn ritme te komen en gaat het lopen over in een voortdurende lancering van het aardopper-vlak, waarna het lijkt of ik even in de lucht hang voordat de onver-mijdelijke landing volgt. Maar omdat ik gedurende deze loop niet tevreden ben met het vertoeven op het aaroppervlak volgt direct hierop de volgende moeiteloze lancering. Het lopen lijkt vanzelf te gaan, zou de zwaartekracht vergeten mij weer naar beneden te trekken dan zou ik niet verbaast staan. Mocht ik ooit weer een dergelijke goede conditie opbouwen en verdwijn ik na een tempoloop spoorloos, kijk dan allen omhoog, ergens moet ik toch wezen.

Al die verhalen over de chemicalieën die vrij komen tijdens het hardlopen zijn waarschijnlijk onzin. Ze moeten gewoon een mens vlak boven de grond hangen (nog zo'n vraag; hoe hoog zweef je gemiddeld boven de grond tijdens een marathon van omstreeks drie uur?) en afwachten wanneer dat eufore gevoel begint. Geen biochemie maar zweefologie is het antwoord op de positieve effecten van het lopen.

In maar èèn droom van me kwam het moment van landen als prachtigste moment naar voren. Dat was toen ik droomde dat ik een marathon liep en uigevonden had dat als je een bepaald pasritme volgde het midden-gedeelte van de weg begon te werken als een lopende band. Tusen de zwetende massa ging ik met grote snelheid opweg naar de eindoverwin-ning.
Op dit moment is door mijn nog niet optimale conditie dit zweven even op de achtergrond. Sterker nog, op dit moment ben ik bang voor het zweefmoment. Dit komt door het gedeeltelijk meemaken van een survi-valtraining in de weer prachtige omgeving van Boerakker. Het geval wil namelijk dat men het nodig vind je op grote hoogte boven het aardoppervlak gevaarlijke kunstjes te laten doen. Één zo'n kustje is het omhoog klimmen tegen een vertikale touwladder, waarna je op het hoogste punt je moet proberen naar de andere zijde te komen. Nu heb

ik van Roelof gehoord dat hij niet naar beneden kijkt, maar ik doe dat dus wel. En op het moment dat ik dat doe begin ik me hoog in die touwladder toch wat ongemakkelijk te voelen. Ik krijg dan een visioen van zweven maar dan wel zeer hard naar beneden met alle gevolgen van dien.

Ik moet Boele toch nog maar eens vragen of je door hard trainen voor de survival het gevoel krijgt of je over de hindernissen heen zweeft zonder last te krijgen van hinderlijke landingsmomenten.
Misschien is dit zo, de laatste keer dat ik tegen hem zei dat ik niet teveel tijd had voor de survivaltraining antwoorde hij me; "Geniet van het leven, het duurt maar even". Dit is voor Boele een behoorlijk zwevend antwoord. Iemand die nu en dan zo stevig op de grond staat (wel eens opgevallen hoe de aarde dreunt als hij weer beneden tijdens een duurloop), zal me de komende tijd verduidelijking kunnen geven. Op grond van die informatie kan ik dan beluiten of het voor mij gezond is weer mee te doen met de survival, jullie horen nog van me.

Peter

De reis naar Parijs.

Hieronder een kort overzicht van het programma van de "Parijsgangers", zodat degenen, die niet meegaan kunnen zien, wat ze zoal missen.

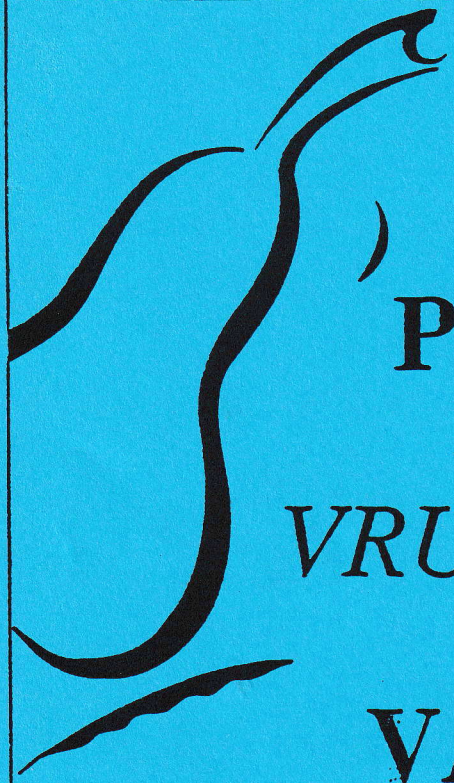
Vertrek op vrijdag 17 oktober.
Waarschijnlijk stappen we in de bus te Bunnik, Postiljon motel om 7.45 uur (bevestiging moet nog komen). Dit betekent, dat we met eigen vervoer vertrekken uit Leek (parkeerplaats bij de RABO bank) om 5.45 uur (dat is even schrikken!). Ik stel voor om met 5 auto's naar Bunnik te rijden. Mijn auto is in ieder geval beschikbaar. Dus hopelijk zijn er nog 4 anderen te krijgen. Vergoeding voor de chauffeur van 25 ct per kilometer.
14.30 uur aankomst hotel, dichtbij Eiffeltoren

In het hotel hebben we 8 twee-persoonskamers en een drie-persoonskamer
Rest van de dag naar eigen idee te besteden. Wellicht gezamenlijk iets eten

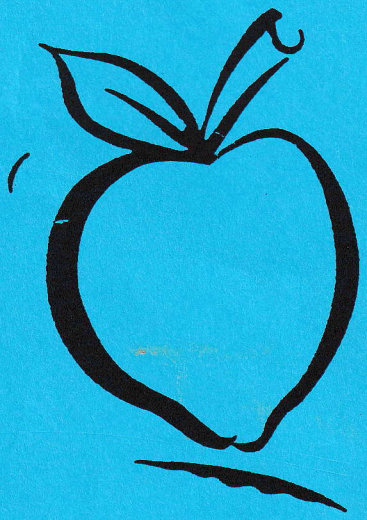
Zaterdag:
's Morgens kunnen we een lichte training doen (in het Bois de Boulogne of op een atletiekbaan vlakbij het hotel). Uiteraard alleen voor de liefhebbers.
Verder dienen die dag de startnummers opgehaald te worden en de lopersmarkt kan worden bezocht (onder Eiffeltoren).
's Avonds is er een mogelijkheid om met de bus een lichttour te maken (zonder bijkomende kosten).

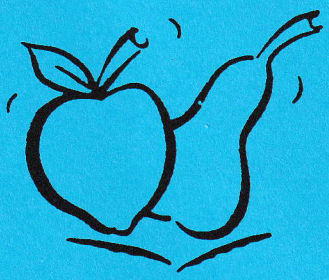
Zondag:

09.30 uur	vertrek vanaf hotel via een kleine rondtour door La Défense met kort bezoek aan de Grande Arche
13.00 uur	start van de 20 kilometer op de Pont d'Iéna, de brug over de Seine bij de Eiffeltoren. De loop gaat voor een groot deel langs de Seine en komt ook door het Bois de Boulogne. Er zitten een aantal tunneltjes in het parcours! Totaal doen zo'n 20000 deelnemers mee
v.a 14.15 uur	voor onze groep gereserveerde mogelijkheid om te douchen en om te kleden op nog geen 200 m van de Eiffeltoren/finish (atletiekbaan).
17.00 uur	vertrek vanaf achter de Eiffeltoren naar huis, met pauze onderweg, waarin de mogelijkheid om een maaltijd te gebruiken in een wegrestaurant.
24.00 uur	aankomst Bunnik
02.00 uur	aankomst Leek



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