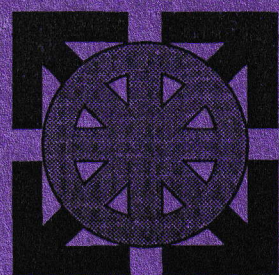


loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert



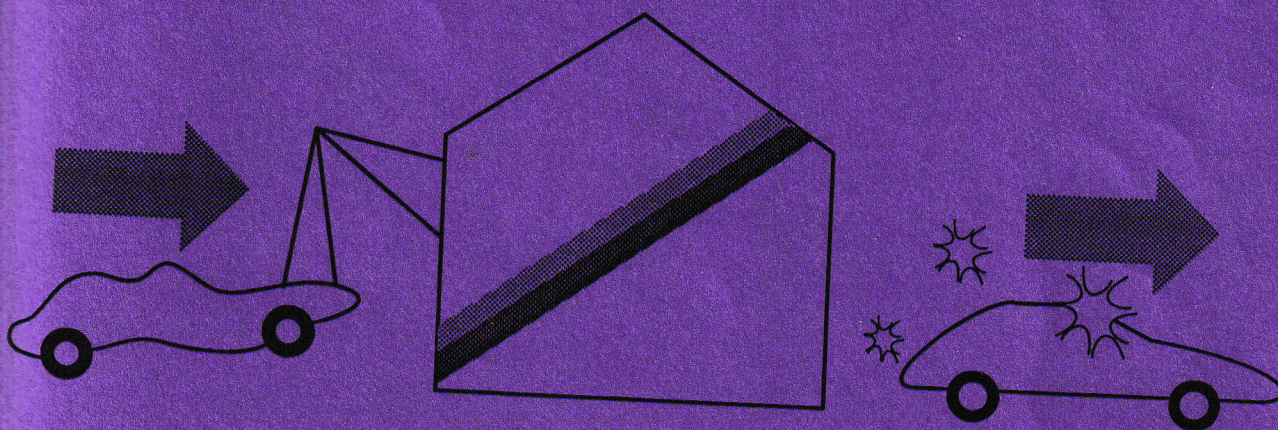
**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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
Ledenmutaties	3
Trainingen	5
Groeten uit Parijs	6
Survivalrun Boerakker 1997	7
Ledenvergadering 1997	9
Een damesonderonsje II; Borkum 1997	11
Verslag jaarvergadering 1996	12
ZAZ-loop Zuidlaren	15
Van voor af aan	15
Loopjes	16
Wedstrijduitslagen	17
Uitdaging in het jaar 2000	18
Trainingsdrang van Johan Venema	20
Verjaardagen	21
Warming-up and cooling-down	22
Loopgroep Nienoord in Parijs	24
Felicitering	25
Wedstrijdagenda	26
Wedstrijd gelopen?	26

LOOPGROEP NIENOORD

Voorzitter

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

Wedstrijdsecretaris

Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 5565982

Secretaris

Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
0594 514372

Technische zaken

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

Penningmeester

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

Redactie

Rene Goossens
Johan Wegter
Peter Hondebrink
Rob Houtenbos
Alie Seiffers

René Goossens
Entinge 15
9931 LJ Norg
0592 614427

Contributie

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

Girorekening

282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek

Bankrekening

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

Trainingen

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

Kleding

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

TRAININGEN

Met ingang van donderdag 30 oktober vinden de donderdagavondtrainingen plaats vanaf de Oude Ulo. Zorg voor reflekerende kleding als je in het donker loopt!!

TRAININGSSCHEMA

- 2-11 Norg, crossloop 45 min
- 6-11 10 x 300m, p eerste 5 100m, p tweede 5 200m
- 9-11 Nienoord lang tempowerk
- 13-11 3x1500m, p 1500m.
- 16-11 Nienoord duurloop of zevenheuvelenloop
- 20-11 8x500m, p 2 min.
- 23-11 Roderbos
- 27-11 2x3000m, p 15 min.
- 30-11 Nienoord, 6x1000m.
- 4-11 7x100m, p 100m, sp 1400m (10/11km/u), 7x200m, p 200m, sp 1400m (10/11km/u)
1x1400m.
- 7-11 Bakkeveen
- 11-11 1x1000m, 1x1100m tm 1500m, p 5 min.
- 14-11 Nienoord duurvorm
- 18-11 Piramide 100m tm 600m, p 5 min.
- 21-11 Nietapsterbos.
- 25-12 Geen training.
- 26-12 Bakkeveen, duurloop 1,5 uur. Aanvang tien uur.
- 28-12 Nienoord, duurvorm.
- 1-1 Nienoord, duurloop 1,5 uur. Aanvang 10.30 uur.

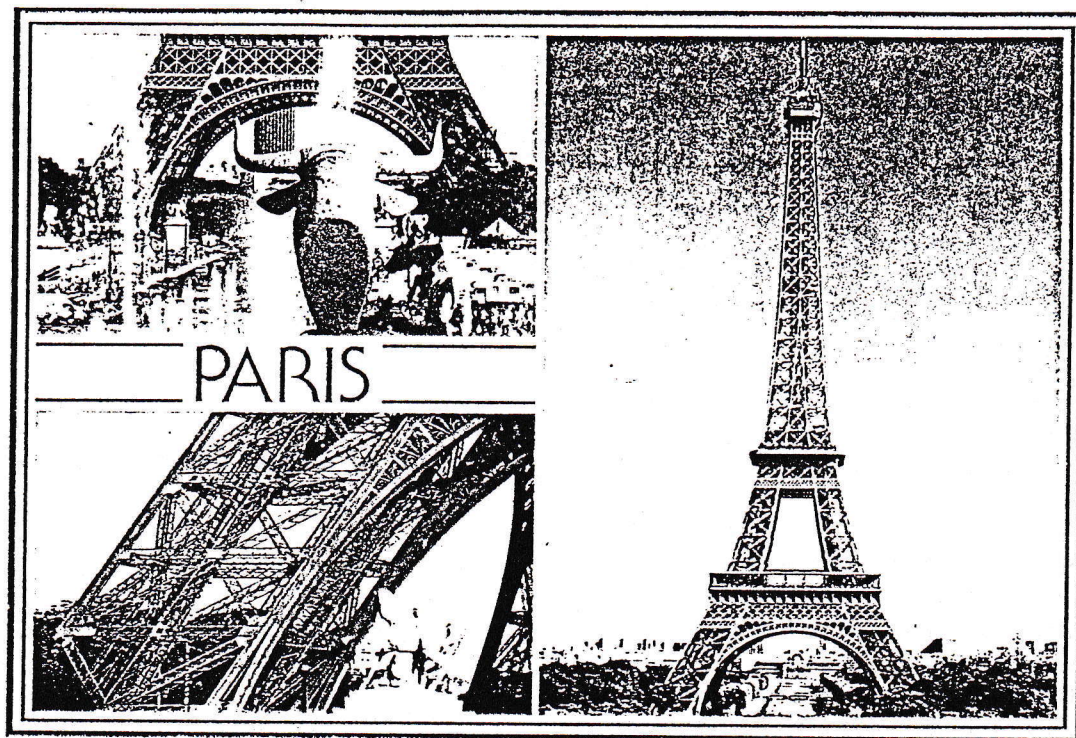
Boele

Aanvullende informatie zaterdagtrainingen

- * zaterdag 1 november in Bakkeveen (zwembad). Vertrek Nienoord 9.45 uur.
- * zaterdag 6 december is er géén training i.v.m. de Nienoordcrossloop.

Bij voldoende belangstelling stel ik voor om aan de volgende wedstrijden deel te nemen:
8 november: Artemis-run in Winsum vertrek Nienoord 10.00 uur afst. 5, 10 of 15 km.
13 december: Abrahamsmosterdloop in Eenrum vertrek Nienoord 13.45 uur. tot 14,5 km

Anko



PARIS

Rieja
 epietse Jeert.
 Heneluk
 Wark:
 De groetjes
 uit Paris
 van
 Hans kea
 kina
 Jan Bie
 mirjam Ria
 Alke
 Sep
 Alie
 Take

Photo by Andrea Pistolessi

A 87
 © OVET 13, Rue des Nanettes - 75011 Paris - Tél. 43 38 56 80
 Reproduction interdite - Imprimé en Italie



Gan
 de lers van "De Droaver"
 Paukeerplaats
 Vle noard
 opsikh Reek
 Paup Bas

Na een periode van voorbereiding door middel van lopen, klimmen, zwemmen, kruipen door duikers enz. kwam de datum van 4 oktober langzaam dichterbij. De survivalgroep Boerakker was zo gastvrij geweest om Roelof en mij een aantal malen te laten meetraineren en dus leek niets me meer tegen te kunnen houden om het einde van de tocht in een redelijk tempo te kunnen halen. Maar een mens kan zich vergissen dus zoals bleek!

Aan de start bleek ik startnummer twee te hebben, voor mij niet erg gunstig omdat je dan weinig richtpunten voor je hebt.

Maar goed, wat zenuwachtig toch wel heen en weer lopen voor de start, terwijl de organisatie de laatste dingen regelt. Renze had ik de laatste weken voortdurend haast letterlijk in touw gezien met de voorbereidingen voor de run. Een ongelooflijke klus die hij toch weer voor elkaar heeft gekregen, nu zie ik hem op het laatste moment nog wat dingen regelen (even schiet mij het hectisch gebeuren vlak voor de LLL door het hoofd) en laatste instructies geven aan de vele vrijwilligers.

In alle drukte zoek ik een rustig plaats om nog even de spieren te rekken en dan gaat het los. Eerst met een boomstam sjouwen, de nummer 1 heb ik na 500m al ingehaald en nu loop ik dus voorop, goed opletten dus, vorig jaar ben ik twee maal verkeerd gelopen. De hindernissen gaan goed, probleem is in mijn "tweede adem" te komen. Dit verschijnsel ken ik ook van gewone hardloophwedstrijden, maar bij een survival is dit veel extremer. Bij de eerste hindernissen lijk je een zuurstofschuld op te bouwen die je pas veel later inlost.

Na anderhalve km hoor ik voetstappen achter me, verdomme ga ik te langzaam? En jawel hoor nummer drie passeert me, de rest van het parcours houdt ik hem echter in het zicht en bij het punt waar alles fout gaat (de schuur van Vogelzang) heb ik hem ingehaald. Dit is echter pas veel later, eerst zijn er nog vele hindernissen te overwinnen, Rob trekt me nu en dan een stuk als er gelopen moet worden en langzaam kom ik in mijn ritme als Boerakker halverwege weer gepasseerd moet worden. Op dat moment komt Boele langs, samen naderen we de schuur van Vogelzang, langzaam de koploper inhalend. Nog even kanoën, door het water, klimmen tegen zandbergen en dan door banden naar de schuur. Als ik met de nummer 1 door de banden tracht te kruipen horen we boven ons hoofd de voeten van Boele die er gewoon over heen rent, we vloeken even beide en dan wacht mij een grote verrassing. De schuur in en wat moet ik daar doen? **SCHIETEN!!!**

Wel verdorie, dit onderdeel zou er niet inzitten omdat het niet relevant is voor de survival. Ik baal maar toch proberen te schieten. Hoe werkt zo'n geweer ook alweer? Ik krijg hem niet gebogen en heb hem al tegen de rand van de tafel geplaatst om geweld te gebruiken. Op dat moment grijpt de post in om me er aan te herinneren dat er een hendel over gehaald moet worden. Schieten, mis, nogmaals, weer mis. Vanwege het geklungel met het geweer mag ik nog een keer schieten, weer mis. Jammer dan, verder maar weer. Boele en de nummer 1 zijn op dat moment al uit het zicht verdwenen. Ik krijg de opdracht om met een grote trekkerband om de enorme schuren van Vogelzang te lopen. Verrek wat lopen hier weinig sporen, pas op dat moment wordt het me duidelijk dat ik uit de wedstrijd ben gehaald en een extra ronde met die trekkerband moet lopen!

Dan is de lol er dus wel af en loop je de run uit met een onwerkelijk gevoel, je loopt wel op het parcours, maar je doet niet meer mee. Onbekende gezichten zie je opeens om je heen, tijden doen er niet meer toe. Over de finish kom ik een journalist tegen die mijn verhaal optekent en op de voorpagina van de Midweek plaatst. Gelukkig heb ik me niet al te kras uitgedrukt in de hitte van de wedstrijd.

Toch wil ik afsluiten met een compliment voor allen die dit gebeuren weer mogelijk hebben gemaakt, speciaal Renze die een ongelooflijke hoeveelheid werk heeft verzet.

Welgemeend advies van mij is, prachtig evenement, maar haal dat stomme geweer uit de opdrachten!

Elke dag fiets ik langs de schuur van Vogelzang, zodat ik dan weer even kan denken; "voorlopig toch maar over redelijk begaanbare paden ipv door de modder en het water!" Maar het zal me over een tijdje toch weer trekken, dat geploeter door en over moeder aarde!

Peter Hondebrink

BIM TANKSTATION FOPPE,
Industriepark 4, Leek
Tel. 0594-517772



Pompstation



Volautomatische
Wasstraat



TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

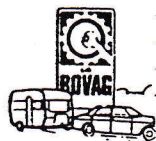
Gebr. W. en H. Hut
LEEK - Telefoon 0594-512212
b.g.g. 0594-516018

- * Nieuwbouw
- * Verbouw

- * Onderhoud
- * Renovatie

AUTOMOBIELBEDRIJF
EGBERTS
J. P. Santeeweg 6 - 9312 PE Nietap/Leek
Telefoon: 0594-512464

Het bedrijf voor uw complete AUTO/CARAVAN-SERVICE



- OCCASIONS
- SCHADE-REPARATIES
- ACCESSOIRES/ONDERDELEN
- SHELL-SERVICE

ONZICHTBAAR

is onze service maar wel hoorbaar
(bij uw bureu)

van zanten
juwelier-goudsmid
de Liekeblom Leek

Briljant in alle facetten - 0594-517141

Landbouwmechanisatiebedrijf



E. LAND

Leegeweg 6
9745 CP Groningen
Tel (050) 5565982

Let's go
GOACH
SPORTSHOES AND SPORTSWEAR
ASSEN·DRACHTEN·EMMEN

Gedempte singel 42 Assen

Tassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolbertsestraat 18 LEEK Tel. 512246

Leerveilig autorijden bij

Veninga's
Rijschool

NIETAP
Isaïc v. Ostadestraat 31
tel. 0594-513062

Tot 1 mei 1990: 't Emmerik 6, Tolbert
Per 1 mei 1990: Isaïc v. Ostadestraat 26, Nietap
tel. 0594-512257
GRATIS THEORIELESSEN

Het was erg vroeg, het was druilerig weer en nog niet eens helemaal licht, maar de sfeer was goed! Op maandag 8 september vertrokken wij voor ons jaarlijkse dagje uit, naar Borkum deze keer. Wij, dat zijn: Jellie, Martha, Els, Irene, Greetje, Anneke, Janny en ik van de woensdagochtendgroep.

De boot vertrok om 8.15, die door vier van ons bijna werd gemist omdat Els achter een verkeerde wagen aan reed. Na de nodige omzwervingen door de Eemshaven kwamen we net op tijd bij de boot aan. Dat Borkum niet zo toeristisch is als onze eigen Waddeneilanden was ons al snel duidelijk want de boot was zo goed als leeg. Nou ja, het was ook maandag en matig weer. Het voordeel was dat Janny en Martha snel voorzien werden van een uitgebreid ontbijt en de rest van koffie en thee.

Op Borkum aangekomen gingen wij met een bus naar een klein Schevingenachtig plaatsje waar we koffie dronken en fietsen huurden (die overigens prima zadels hebben). Vandaar hebben een groot gedeelte van het eiland rondgefietst, onder leiding van Jellie die er al eens eerder geweest was maar toch ook niet zo goed de weg wist. Maar dat maakte niet uit, want voor de meesten was het toch allemaal nieuw. Gelukkig kwamen we regelmatig langs een leuk terrasje, zodat het een afwisselende tocht werd.

Terug in het plaatsje Borkum hebben we de fietsen teruggebracht en hadden we nog net genoeg tijd en marken over om lekker te gaan eten. De juffrouw van de pizzeria was een beetje chagrijnig maar het eten was heerlijk. Om 15.30 vertrokken we met een treintje naar de boot, die om 16.00 zijn laatste afvaart had. Het was gezellig en het was een echt dagje uit!!

Kitty Hesselink



**HEB JE WAT TE ZEGGEN?
DE JAARVERGADERING IS HET MOMENT
28 november, zwembad Nienoord**

VERSLAG JAARVERGADERING 29 NOVEMBER 1996

Verslag algemene ledenvergadering "Loopgroep Nienoord" gehouden op vrijdag 29 nov. 1996 in zwembad Nienoord, aanvang 20.00 uur.

Bericht van verhindering: Take v.d. Velde, Siep en Marga Schepel

1 Opening:

Anko opent de vergadering en heet 26 leden van harte welkom. Om Trijnie v.d. Velde te gedenken wordt er een ogenblik stilte gevraagd.

2 Ingekomen stukken:

geen

3 Notulen jaarvergadering 24 nov. 1995:

punt 3, de eerste '95 moet '94 zijn. De notulen worden goedgekeurd en de notuliste wordt bedankt.

4 Jaarverslag secretaris:

Bij de redactiemedewerkers ontbreekt Rob Houtenbos zijn naam. Anko merkt op dat het ledenbestand wel degelijk gegroeid is: twee jaren geleden waren er 50 leden of meer, vorig jaar hadden we meer dan 60 leden en dit jaar zitten we bijna op 70 leden.

5 Jaarverslag penningmeester:

Het boekjaar loopt nu van 1 nov. tot 1 nov.. De contributie die binnen kwam was hoger dan begroot. Uitleg Jan Hovinga: enkele leden betaalde alsnog hun achterstallige contributie, enkele leden betaalden al voor het komende jaar. Komend jaar is daarom weer lager begroot (f4200,-). Clubkrant: Werkelijke kosten lager dan begroot. Dit hangt af van het tijdstip waarop de kopyrekening komt. Er is dit jaar f700,- meer in kas. Jan H. heeft een spaarrekening geopend (meer rente). Advertenties: de inkomsten zullen komend jaar waarschijnlijk lager zijn (minder adverteerders).

De contributie is afgelopen jaar vlot voldaan.

6 Benoeming kascommissie:

Jan de Jong treedt af als kascom.lid; Bé Bosman volgt hem op. De kascommissie: Jan de J. en Rob Houtenbos hebben de kas gecontroleerd en in orde bevonden.

7 Verkiezing bestuursleden:

Aftredend Jan H. (herkiesbaar als bestuurslid). Jan was er altijd als er een beroep op hem werd gedaan en in het bestuur funktioneerde hij erg prettig. Met bloemen, een VVV-bon en lovende woorden dankt Anko hem voor zijn inzet als bestuurslid en penningmeester.

Er hebben zich 2 kandidaten gemeld als bestuurslid t.w. Klaas v.d. Marel en René Goossens. Beiden worden in het bestuur opgenomen.

8 Trainingsweekend:

De nieuwe lokatie in Vledder is algemeen goed bevallen. Boele, Alie, Grietje W. en René G. gaan opnieuw dit weekend dit jaar organiseren. Met een bloemetje bedankt Anko hen voor de inzet.

9 Clubrekords:

Op alle fronten is het rustig en er zijn geen rekords verbroken. Wel wil Anko enkele prestaties vermelden: Kina Bijlagte kwam in juni ongetraind en liep in okt. de 10 km in Z'laren. Grietje W. liep de marathon van New York. Deze prestaties zijn net zo belangrijk voor de club als de "echte rekords"!

10 Clubblad "de Droaver":

Rob H.: Het blad is goed gevuld door bijdragen aan alle kanten. Er is een gevarieerd aanbod en het verloopt prima. Het meeste wordt op schijf aangeleverd. Peter Hondebrink heeft het 't komende half jaar erg druk. Voor hem wordt een tijdelijk redactielid gevraagd. Johan Wegter meldt zich aan. Bloemen zijn er voor de redactieleden: Peter H./ Alie Seiffers/ Rob H./ Jan de J./ René G.

Vanuit de zaal komen de volgende reacties: plezierige krant, leesbaar, ziet er goed uit, goed blad voor zo'n kleine vereniging!

Verkiezing sportman/sportvrouw van het jaar:

Rob H. laat ons (op rijm!) weten dat Grietje W. en Anko deze eretitel verdienen. Beiden ontvangen een reuze rozet met eretitel en een taart.

11 Aan te bevelen lopen om als club te bezoeken:

Behalve misschien de Wilp (vorig jaar slecht bevallen) en New York worden dezelfde lopen als ieder jaar genoemd. Peter H. noemt als extra de survival-run in Boerakker. Anko roemt nog even Pietsje's geleverde prestatie die zij leverde tijdens deze "barre tocht".

12 Beleidspresentatie:

Het bestuur draait alweer op volle toeren mee in de org. van de LLL. Vooral sponsering en drukwerk vergt op dit moment veel tijd. Verder helpen we weer mee bij de lopen in Tolbert en Marum. En we organiseren de Nienoord crossloop. Het onderhouden van de onderlinge contacten is heel belangrijk evenals het gezamenlijk bezoeken van wedstrijden. De woensdagochtend groep drinkt wekelijks na afloop van de training gezamenlijk koffie, de zaterdagmorgen groep eenmaal per maand.

13 W.v.t.t.k:

14 Rondvraag:

15 Pauze

16 Presentatie van eventuele nieuwe kleding.

Uit de getoonde kleding, geleverd door Alex Staal, Runner en Jan Broekema kon geen keuze worden gemaakt. Wat we zoeken is een echt looppak, prijs f150,- tot f200,- in een leuke kleur. Clubkleur is voor dit pak niet een eerste vereiste. Alie S., Kea de Boer, René G. en Bé B. gaan binnenkort proberen een geschikt looppak voor de clubleden te vinden.

Sluiting

SPORT SCORE

RODEN

Heerestraat 95
Tel. (050) 501 91 85

GRONINGEN
(Trendshop)

Grote Markt 55
Tel. (050) 313 50 85

GOTHENBURG

halve marathon

Evenement
Starttijden

Bus/bootreis
Reis

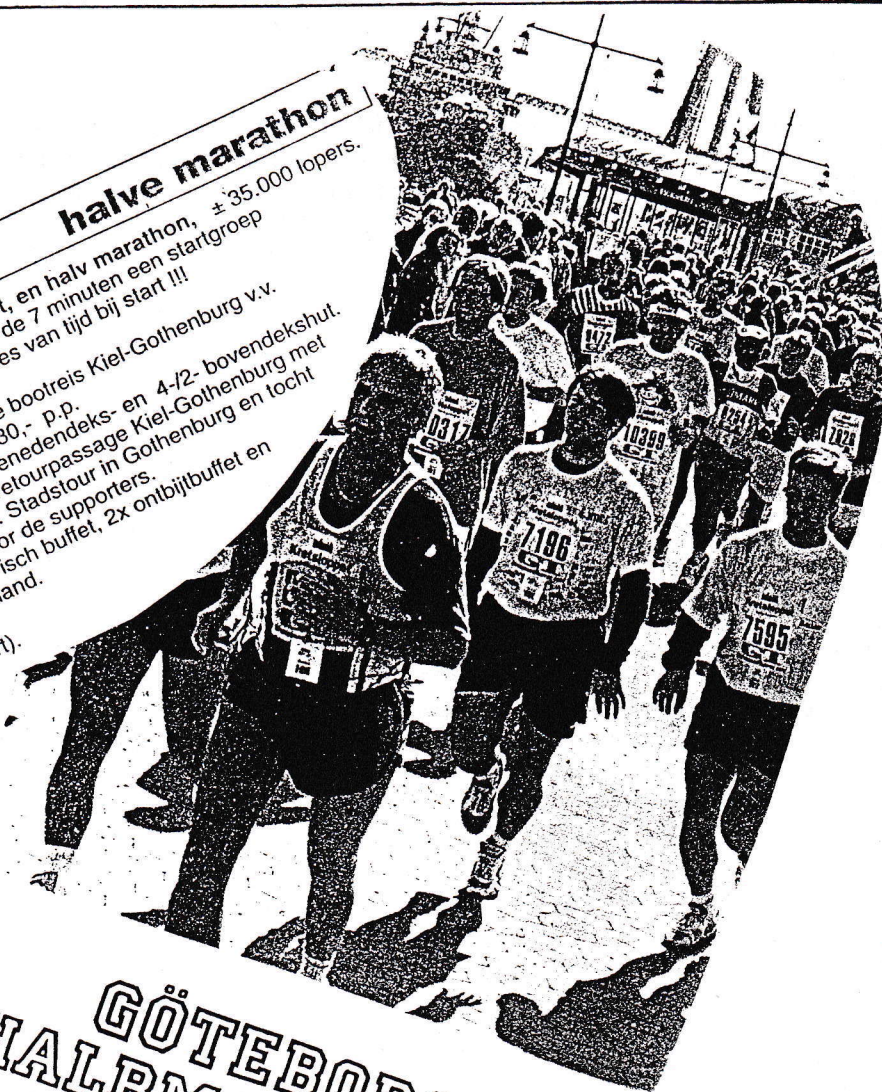
Kosten

Inbegrepen

Eigen vervoer
Kosten loop

: zaterdag 24 mei: Göteborgs Varvet, en halv marathon, ± 35.000 lopers.
: 15.00 uur startgroep 1, daarna om de 7 minuten een startgroep
: van ieder 23 t/m zondag 25 mei.
: zeer aantrekkelijk vanwege luxe bootreis Kiel-Gothenburg v.v.
: f 420,- / f 480,- / f 500,- / f 530,- p.p.
: voor resp. 4-en 2-persoons benedendeks- en 4-/2- bovendekshut.
: heen- en terugreis inclusief retourpassage Kiel-Gothenburg met
: hutakkomodalie aan boord. Stadstour in Gothenburg en tocht
: Maaltijden: 2x Scandinavisch buffet, 2x ontbijtbuffet en
: afscheidsdiner in Nederland.
: op aanvraag.
: f 65,- p.p. (incl. T-shirt).

GÖTEBORG
HALBMARATHON
16, MAI 1998



ZAZ-LOOP IN ZUIDLAREN

Op zaterdag 18 oktober vertrok ik samen met Wim Ligthart en Bé Bosman richting Zuidlaren. Hier aangekomen vielen vanaf grote afstand de fel gekleurde trainingspakken van de loopgroep op waarin Boele en Johan Vegter zich gehuld hadden. De route waarlangs deze loop je voert vind ik erg leuk. Eerst langs de bosrijke omgeving van de Prins Bernard hal, vervolgens langs de open ruimte van het veenkoloniale richting Annen om vervolgens over de Hondsrug weer richting Zuidlaren te gaan. Ruim voordat het startschot zou klinken had ik mij reeds een plaatse op de startlijn toegeëigend om er direct als een speer vandoor te kunnen gaan. Hiermee wilde ik dan in één keer aan Take duidelijk maken dat ik nog steeds een duidelijke voorsprong op hem heb. Hij beleidt met de mond een fantastische conditie maar ik wilde dit met een goede tijd bewijzen. Helaas bleek het startpistool niet te werken zodat er vertrokken werd op een tijdstip die ons wel goed leek. Het eerste gedeelte richting Annen hadden we de wind tegen maar de weersomstandigheden waren verder ideaal. Bovendien hadden we daardoor op de terugweg de wind lekker in de rug. Na ruim 1 km werden we plotseling van het parkoers een bospad op gestuurd. Het is dus niet alleen Jans Meyboom die tot zo iets in staat is. Hierdoor werd de lengte echter wel met enkele honderden meters ingekort. Achteraf bleken alle parkoersrecords bij zowel de dames als de heren gebroken te zijn. Ja, zo lust ik er nog wel een.

Alhoewel er weer een grote belangstelling was van de kant van de atleten moest ik toch 3/4 van de afstand alleen afleggen. Na 42.28 min. ging ik over de finish en dat was een tijd waar ik tevreden mee was. Bé volbracht de loop in 50 min. rond terwijl Wim er 1 uur en 2 sec. over deden.

Andere tijden van loopgroepleden waren : Johan Vegter ruim 40 min., Boele ruim 41 min. evenals Henk Bouwland die zelf geblesserd was en daarom met Suzen had gelopen. René Karreman finishte in ruim 34 min. en behaalde hiermee de zevende plaats.

Anko.

VAN VOOR AF AAN

"Wat doe je dan ook zo ver van huis?"

Ik hoor ze het nog zeggen toen ze mij in het ziekenhuis kwamen opzoeken. Daar lag ik dan, ik had na terugkomst uit Chili en Bolivia wel een dag kunnen genieten van mijn fijne ervaringen van deze eerste ontmoeting met Zuid Amerika maar de volgende dag was de incubatietijd verstreken van de kolonie bacteriën die in La Paz in mijn spijsverteringskanaal was komen wonen.

Ik zal jullie verdere pijnlijke en onsmakelijke details besparen maar na 3 dagen lag ik in het ziekenhuis en gisteren, 5 weken na mijn Zuid Amerika-thuiskomst, ben ik weer voor de eerste keer gaan joggen (ja echt, joggen, meer was het niet).

Eind juni nog 3 persoonlijke records verbeterd.

En nu: niets was er van over! Conditie 0,0

With Bolivian memories in my mind heb ik 3 keer 8 minuten kunnen dribbellen (2 minuten rust).

Hoe het verder gaat? Ik laat het je weten.

René Goossens

Voordat je het weet loop je met dat RZG-gedoe heel Groningen in het rond. Na Ulrum, Warffum, was Stedum aan de beurt. Klein dorpje op het hoge land. Weer veel deelnemers waaronder Jan H., Anko, Take, Peter K. e.a. Het was ongekend mooi weer. Bijna windstil, ca. 17 graden en een prachtig ondergaande zon. We liepen 3 rondjes van ca. 3,7 km (officieel was de afstand 11 km). Klein stukje door het dorp, langs het fraaie kerkje met het zadeldak en vervolgens een lus in westelijke richting waardoor je een stuk had waarlangs je naar die schitterende zon toeliep. Een eindtijd van 40.30 wat voor 11 km een erg mooie tijd is, maar boze tongen beweren dat het net geen 11 km was. Niettemin heerlijk gelopen in een fantastische mooie omgeving. Stedum kan niet meer stuk.

Nog verder dan Stedum ligt Uithuizermeeden (ligt ook nog in Nederland, maar wel op het randje). Wederom volop belangstelling. Maar geen bekenden, alhoewel enkele gezichten me zo langzamerhand bekend voorkomen. Andersom kennelijk ook, want ik werd aangesproken door een zekere Peter de Vries die - zo maakte hij me duidelijk - vlak achter me in het klassement staat. Dat maakte de wedstrijd er wel weer interessanter op: hem moest ik dus achter me zien te houden. Fluks van start, er moesten vijf ronden van ruim 4 km worden gelopen. De eerste in 16.08, de tweede in 16.30 (32.38), de derde in 16.30 (49.08), de vierde in 16.30 (1.05.38) en de laatste in 16.10: eindtijd 1.21.48. Had dat niet sneller gekund? Jawel, ik liep de eerste 2 rondjes alleen en liet de kans voorbij gaan aan te haken bij iemand die net iets sneller liep. Vervolgens haakte er een groepje (met die Peter de Vries) bij mij aan en dat groepje nam ik 2 rondjes lang op sleeptouw. In het laatste rondje plaatste de PdV enkele venijnige demarages met de kennelijke bedoeling mij 'eruit te lopen'. Ha, ha.

En inderdaad, wie het laatst lacht ____.

Maar zo'n tactisch spelletje maakt de wedstrijd wel smeug. Uiteindelijk als grote vrienden met elkaar afgesproken de degens weer in Leens te kruisen.

En in de tussentijd natuurlijk flink trainen. Naast de zondagtraining met de arbeidsvitamine, mijn wekelijkse loopjes op en neer naar Groningen en als het even kan nog een korte zaterdagtraining. Veel tempowerk en dat betaalt zich uit. Voor een van de zaterdagtraining uitgeweken naar Boerakker alwaar een groepje masochisten zich vrijwillig onderwierp aan de meest slopende en uitputtende handelingen. Ik volgde Peter H. en Boele van zeer nabij. Zag hoe ze in hoog tempo over knollenvelden voortsnelde,

door sloten spoedden,

aan touwen slingerden,

door water waadden,

over boomstammen klauterden,

over touwwerken klommen,

over bergen worstelden,

door trekkerbanden kropen,

op schietschijven schoten,

schietschijven misten en merkte op dat er gaande weg toch een soort persoonsdeformatie optrad.

Een starre blik in de ogen, een rücksichtlose gedrevenheid, een schier dierlijk-fysieke gerichtheid, veel onvertogen woorden die ik hier niet durf te herhalen, kortom ik was blij dat de finish in zicht was en gelukkig waren ze - na een goede wasbeurt - weer snel de oude en vertrouwde Peter en Boele. Ze hebben weer een jaar om op adem te komen (alhoewel een deel van die adem al snel werd besteed aan een reeks verwensingen aan het adres van de bedenker van de schietschijven). Op naar Leens voor de Leensterlus, een wedstrijd van 15 km. Daar was het (zaterdag 16 oktober) buitengewoon mooi weer. Veel zon, 16 a 17 graden en natuurlijk op het hoge land een stevig windje, maar uit een handige richting (zw). Zoals gewoonlijk weer zo'n 200 tot 250 man aan de start met steeds meer bekende gezichten. Het parcours bestond uit 2 ronden van precies 7545 meter, zo verzekerde de baas van de wedstrijd me; bij elkaar dus 15 km en 90 m. Bij het inlopen herinnerde ik me 'spontaan' mijn uitpattingen van de donderdag ervoor: een gezellig etentje met 'een glaasje': "laat ik maar rustig beginnen", deed mijn lichaam me denken. Het eerste rondje inderdaad een beetje in de luwte gelopen en ik kwam door in een tijd van 29.03. Dat zou uitkomen op minimaal 58 minuten. Nou, ja het mag ook wel een keer wat rustiger, zo stelde ik me gerust. Het tweede rondje ook rustig begonnen, maar op enig moment ging het me toch te langzaam. 150 m voor me liep een groepje en ik kreeg de geest. Ik versnelde en na een allemachtige inspanning kwam ik uiteindelijk bij dat groepje; weer zag ik een groepje voor me lopen en wederom haalde ik dat groepje in. Ca. 2 km voor de finish ontsnapte ik ook aan dat groepje en snelde alleen over de finish in een tijd van 56.50. Een prima tijd. Kortom: drank doet wonderen.

Rob H.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Evert Wensink	Sneek-Bolsward-Sneek (30-8)	20 km	1.35.29
Anne Helbig	Kolkloop (2-8)	8 km	30.59
Rob Houtenbos	Salverda-Berkumloop (27-8)	10 km	37.53
Hans Reygersberg	Nacht v. Groningen (11-9)	10 EM	1.10.02
Take v.d. Velde	Stedum (17-9)	11,1 km	46.56
Anko Odding	Stedum (17-9)	11,1 km	46.28

**DENKEN JULLIE AAN DE JAARVERGADERING?
OP 28 NOVEMBER**

Betreft: "De uitdaging van het jaar 2000"
de halve marathon over de Sont,
van Denemarken naar Zweden

Arnhem, 1997

Geachte heer/mevrouw,

Kortgeleden hebt u mij laten weten dat u interesse hebt voor "de uitdaging van het jaar 2000", de halve marathon over de nieuw te bouwen brug tussen Denemarken en Zweden, over de Sont.

Informatie over de loop:

Zoals het er nu voor staat, zijn in het jaar 2000 een tunnel van 3 km. en een brug van 16 km. gebouwd, die Denemarken met Zweden voor het eerst met elkaar verbinden. Korte tijd voordat deze verbinding voor het verkeer zal worden geopend, wordt er éénmalig een halve marathon georganiseerd van Kopenhagen naar Malmö. Men loopt daarbij dus door de tunnel en over de brug.

De datum is op dit moment uiteraard nog niet bekend, en hangt af van de bouwvoorwaarden, gepland is mei 2000.

De verwachting is dat er gigantisch veel animo voor deze loop is, die echt éénmalig maar gehouden kan worden. Schattingen daarover liggen rond een wereldrecord aantal van ± 100.000 deelnemers !!! Het probleem is echter dat men nog niet weet hoeveel lopers die brug maximaal aankan, en men misschien genoodzaakt is een limiet in te moeten stellen.

Vandaar dat geïnteresseerden zich nu al kunnen laten registreren om verzekerd te zijn van een startbewijs.

Hiervoor vereisen de organiserende verenigingen een bedrag van 100 DKR, dat $\pm f 30,-$ is. In overleg met die verenigingen is er afgesproken dat ik voor hun het agentschap in Nederland heb, en dat dus nederlandse deelnemers zich via mij kunnen laten registreren.

Daarnaast doet zich het feit voor bij deze loop, dat alle deelnemers ook weer teruggebracht moeten worden naar de overkant, nadat ze gelopen hebben. Om die reden heeft men rond 1 juli j.l. besloten, dat alle Zweden, Noor en Finnen in Malmö zullen starten en alle Denen en alle andere nationaliteiten in Kopenhagen en men elkaar dus op de brug zal passeren. Rond 1 juli hadden zich ± 4.500 lopers in Malmö en ± 5.500 in Kopenhagen laten registreren.

Daarnaast is besloten dat er gestart zal worden in groepen van 10.000 deelnemers.

Registratieprocedure:

Als u zich wilt laten registreren en daardoor gegarandeerd een startbewijs kunt krijgen, kunt u dat via mij doen.

U dient daarvoor f 35,- voor de registratie en f 15,- voor administratiekosten, dus in totaal f 50,- over te maken op Postbankrek.nr. 3675772 of Bankrek.nr. 3839.40.184 t.a.v. A.J.A.Westen te Arnhem, met vermelding van "Brugloop 2000" en uw voornaam, naam en adres. Bij een bankoverschrijving ontvang ik nml. alleen de naam van de rekeninghoud(st)er.

U ontvangt dan de registratiekaart van de organisatie met vermelding van uw registratienummer, een voorbeeld daarvan heb ik hieronder gekopieëerd. Het registratienummer wordt ook uw startnummer.

Ten overvloed wil ik vermelden dat het bedrag voor de registratie een soort aanbetaling is voor het startbewijs. Het startbewijs zal zeker duurder zijn, wat dat bedrag exact zal worden is nog niet bekend.

Indien de loop helemaal afgelast zou worden, garandeert de organisatie dat u uw 100 DKR terug zult ontvangen. Mogelijk dat die teruggave ook via mij gebeurt, maar u kunt daar geen rechten naar mij toe ontlenen.

Naar dit gigantische evenement organiseer ik meerdaagse verzorgde bus-en "eigen vervoer"-reizen. U bent uiteraard niet verplicht om voor deze reizen te boeken. De f 15,- administratiekosten krijgt u, als u een busreis bij mij boekt wel aan korting op de totale reissom.

Mochten er kennissen/vrienden van u of verenigingen/loopgroepen waar u mogelijk lid van bent, ook geïnteresseerd zijn, dan kunnen zij zich ook volgens de bovenstaande registratieprocedure via mij laten registreren.

Mijn devies bij dit gigantische evenement is:

Wacht niet te lang met laten registreren, als je toch al van plan bent mee te willen lopen !

Met vriendelijke groeten,



Tijdens onze reis naar Parijs kregen wij informatie uitgereikt over "De uitdaging in het jaar 2000". Hierbij treffen jullie de volledige brief met voorwaarden aan.

Vele Parijsgangers gaven aan, hier wel belangstelling voor te hebben. Siep is wel weer bereid dit te coördineren. Daar alles nu nog "vers" is leek het me goed, de opgave via deze "Droaver" gelijk maar via onderstaand stookje mogelijk te maken.

.....

Naam:....., geeft zich op voor de uitdaging in 2000.

Handtekening:.....

Inleveren of je naam doorgeven aan Siep Schepel.
(Je krijgt bericht wanneer je f50.00 moet betalen)

Ik loop sinds mijn tweede levensjaar (vrij laat dus) en sinds mijn dertigste levensjaar (ook vrij laat) ben ik mij gaan bezighouden met het hardlopen.

Voordien hield ik mij niet veel met vrijwillige lichaamsbeweging bezig, het was louter noodzakelijke (en soms natuurlijke ook vrijwillige) lichaamsbeweging (fietsen naar het werk, gras maaien, winkelen met mijn echtgenote, enz.)

Om toch wat conditie op te bouwen; dreigende zwaarlijvigheid en het dichtslibben der aderen tegen te gaan ben ik mij gaan toeleggen op het hardlopen.

In 1989 heb ik, met de gedachte "vindikhethardlopeneigenlijk wel leukenblijfikhetleukvinden", bij een grote landelijke schoen- en sportketen genaamd Scapino mijn eerste paar loopschoenen aangeschaft t.w.v. f 69,00 (merk Intersport).

Ik heb denk ik ruim een jaar op deze schoenen gelopen en heb toen de overstap gemaakt naar het merk Karhu.

Toen ik voor het eerst op deze schoenen ging hardlopen kwam ik er achter dat mijn Intersport-schoenen de demping hadden van een middeleeuwse paardenkar (lees: demping van nul komma nul).

Ik heb mij er achteraf dan ook over verbaasd dat ik gedurende dat eerste jaar geen enkele blessure heb opgelopen.

In de loop van de jaren ben ik steeds meer kilometers gaan lopen en nam deel aan diverse trimlopen.

De laatste jaren liep ik zo'n anderhalf uur per week, het ging dan uitsluitend om duurlopen.

Ik hield mij niet bezig met intervalloop, pyramideloopt o.i.d..

Mij besloot zo langzamerhand het gevoel dat ik aan mijn top zat.

Het echtpaar Bijnagte uit Nietap maakte mij erop attent dat er in de gemeente Leek (een vrij uitgestrekte plattelandsgemeente liggende ten zuidwesten van de stad Groningen, met totaal zo'n 18.000 inwoners) een loopgroep actief was.

Er was een zondag- en een zaterdaggroep.

De zondaggroep, zo liet ik mij vertellen, was voor de snelle jongens en meisjes.

De zaterdaggroep was voor de wat mindere goden.

Begin november 1996 heb ik mij aangesloten bij de zaterdaggroep.

Wat mij opviel was dat men eerst ging inlopen (deed ik nooit); daarna ging rekken en strekken (deed ik nooit) vervolgens een intervalloop ging afwerken (deed ik nooit) en vervolgens was er dan nog de cooling down (deed ik nooit).

Met name de warming up en de cooling down was volgens de trainer dhr. A. Odding (aardige man trouwens) erg belangrijk.

De enige warming up en cooling down waarmee ik mij voordien bezig hield was het resp. strikken en ontstrikken van de veters van mijn loopschoenen.

Ik had mij alras voorgenomen om trainer Anko te gaan bijhouden (met wisselend succes overigens) danwel te passeren (is mij nog niet gelukt).

Het passeren van de trainer is thans een voornemen wat ik voor het jaar 2000 wil realiseren (ik ben er wel achtergekomen dat ik dan meer moet gaan trainen).

Voordat ik mij aansloot bij de loopgroep liep ik zo'n anderhalf uur per week, thans loop ik zo'n drie uur per week (anderhalf uur op zaterdagmorgen en anderhalf uur op woensdagmiddag/avond).

Mijn snelheid en mijn uithoudingsvermogen zijn dankzij de trainingen er flink op vooruit gegaan en ik heb het gevoel dat ik er nog meer inzit.

Ik heb in maart 1997 (Leekster Lente Loop) mijn eerste halve marathon gelopen, mijn streven was om deze halve marathon binnen twee uur te realiseren.

Dit is mij, na een helse laatste 5 kilometer, dan ook gelukt.

Ik kwam als een halve zombie, in een tijd van 1 uur en 47 minuten, over de finish.

Ik kan wel stellen dat ik de halve marathon nooit had gelopen indien ik mij niet bij de loopgroep "Nienoord" had aangesloten.

Vooralsnog blijf ik trainen op de zaterdag en de woensdag (wellicht incidenteel op zondag).

Afgelopen zomer heb ik nog kennisgemaakt met een andere trainer, het fenomeen B. de Wind.

Deze die-hard uit Boerakker weet van geen ophouden.

Het bijhouden danwel passeren van deze persoon zal mij deze eeuw niet meer lukken.

Johan Venema.

VERJAARDAGEN

10-11 Boele de Wind
12-11 Jan Meems
23-11 Klaske Tjeerdsma
27-11 Peter Kooi

13-12 Anneke de Jong
18-12 Grietje Bergsma
19-12 Marga Schepel
30-12 Kitty Hesselink
31-12 Riek Meyboom



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