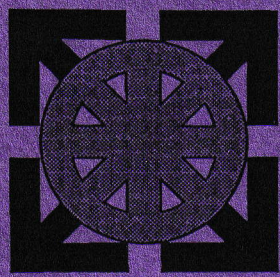


november-december 1998

loopgroep



nienoord

de droaver

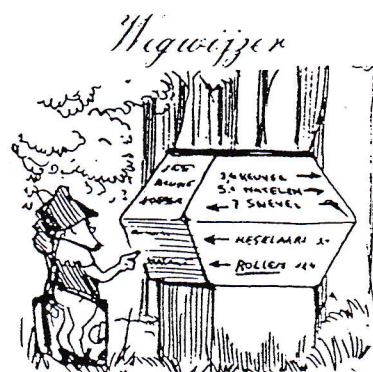


clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert

Inhoudsopgave	1
Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Trainingsnieuws	3
Van de redactie	3
Ledenmutaties en adreswijzigingen	3
Ziekenboek	5
Egmond	5
Trainingsschema	5
Marathon	6
Verjaardagen	6
Uitnodiging ALV, 27-11 1998	7
Zaterdag 17 oktober 1998	9
Wedstrijd gelopen ?	9
Wedstrijdagenda	11
Wedstrijduitslagen	11
Enquette	12
Vorbereidingen van de Nienoordcrossloop-98	15
Malta here we come	16
Jaarverslag van de secretaris	19
Ardennen	20
Crossen heeft veel te bieden	21
Notulen ALV, november 1997	22
Op de koffie bij.....	24
Ledenstand KNAU in Noord Nederland	26
Het knie-frictiesyndroom	27



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

Lid/redactielid

Rene Goossens
Entinge 15
9331 LJ Norg
0592 614427

Penningmeester

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

Lid/redactielid

Johan Venema
Euroweg 100
9351 EV Leek
0594 513690

Hoofdtrainer

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

Overige redactieleden

Peter Hondebrink
Alie Seiffers
Rob Houtenbos

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

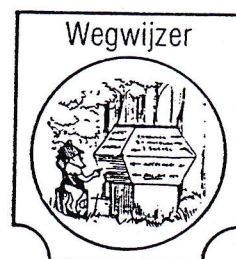
385705336 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek
Rabobank Leek (gironummer van de bank: 896815)

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,-



VAN DE VOORZITTER

Op 5 december staat weer de Nienoordcrossloop gepland. Onder aanvoering van een zeer enthousiaste Rene Goossens heeft een werkgroep de Nienoordcrossloop eens kritisch bekeken. Vervolgens is men keihard aan het werk gegaan en we kunnen nu al waarnemen dat er zeer veel gaat veranderen. Omdat de crossloop nu is opgenomen in de Drents-Groningse veldloopcompetitie is het aantal categorieën waarin gelopen gaat worden behoorlijk uitgebreid.

Dit brengt ook met zich mee dat er op een veel grotere groep vrijwilligers een beroep moet worden gedaan om alles in goede banen te laten lopen. Ik hoop dan ook dat velen van jullie zich zullen melden om die dag als vrijwilliger actief bezig te zijn. Ook als je zelf meedoet aan de crossloop kun je bij de andere categorieën behulpzaam zijn. Wanneer je wilt helpen op deze dag meldt dit dan even bij mij. Op zaterdag 7 november zal er van 11.00 uur tot 13.30 uur een bijeenkomst met alle vrijwilligers op en bij het parkoers plaatsvinden om e.e.a. nader uit te leggen aan alle medewerkers.

Omdat er een redelijk grote groep leden de trainingen niet of sporadisch bezoekt, lijkt het het bestuur zinvol om de redenen eens te inventariseren. Daarom staat er elders in de Draover een enquête waarin jullie kunnen aangeven wat jullie van de trainingen vinden. Wanneer jullie op- of aanmerkingen hebben, zowel positief als negatief, vermeld deze dan en lever de enquête uiterlijk dinsdag 17 november in bij een van de bestuursleden.

Trainingsnieuws.

Zaterdagtrainingen: 31 oktober Norg
28 november Bakkeveen
5 december geen training i.v.m Nienoordcross
19 december Steenberg

Gezamenlijk naar de volgende wedstrijden:

14 november Winsum 11.00 uur -vertrek 9.15 uur
28 november Bedum 14.00 uur -vertrek 12.30 uur
12 december Eenrum 14.00 uur -vertrek 12.30 uur
5 december Nienoordcrossloop
27 december Blijham 12.00 uur -vertrek 10.00 uur.

Vanaf 29 oktober vinden de donderdagtrainingen weer plaats vanaf de Oude Ulo!

Anko

VAN DE REDACTIE

In de redactievergadering is de sportman en sportvrouw van het jaar 1998 gekozen. Als je wilt weten wie dit zijn geworden kom dan op de algemene ledenvergadering welke op 27 november wordt gehouden. Tevens kan je op de ledenvergadering de schijfjes terugontvangen die je ooit bij ons hebt ingeleverd. De volgende Draover verschijnt eind december, graag kopy inleveren voor 14 december.

LEDENMUTATIES

Opzeggingen: Anne Helbig, Jaap van Strien, Kitty Hesselink en Anneke de Jong
Adreswijzigingen: Irene Dix-Zwart Nienoordhaven 19 9351 AW Leek
Henk Ploeg Borgstee 25 9351 SV Leek tel.: 514219

ZIEKENBOEG

Jositta Hiemstra is ongeveer 5 weken geleden opgenomen in het ziekenhuis Nij Smellinge te Drachten, omdat er wat complicaties waren opgetreden bij haar zwangerschap. Gelukkig heeft de opname positief gewerkt en op zondag 25 november heeft Jositta het leven geschonken aan een kerngezonde zoon. De verwachting is dat Jositta over een paar dagen weer naar huis kan. Uiteraard wordt de familie Hiemstra door ons van harte gefeliciteerd.

Wim Ligthart is op donderdag 22 oktober opgenomen in het Martini ziekenhuis, locatie van Ketwich Verschuurlaan in Groningen. Alhoewel de situatie zich eerst zeer ernstig liet aanzien is de situatie op dit moment al een stuk verbeterd. Wim bleek een ernstige ontsteking aan z'n prostaat te hebben. Wim ligt op Oost 5; kamer 503. Laat Wim eens wat van je horen in de vorm van een kaart, brief of bezoekje. Uiteraard wensen we Wim veel sterkte een een voorspoedig herstel.

EGMOND

Op zondag 10 januari wordt de Egmond Halve Marathon georganiseerd.

Het is noodzakelijk dat we voor 1 december weten wie er mee willen.

De buskosten bedragen ongeveer f 25,00 terwijl ook de inschrijfkosten ongeveer f 25,00 bedragen.

Heb je belangstelling?

Meld je dan aan bij Jellie.

TRAININGSSCHEMA

01-11 Norg Crossloop

05-11 Vanaf 100 t/m 1200 meter; telkens 100 meerderen p t/m 600, 200, rest 400 meter

08-11 Nienoord 5 x 11 p; 100-2500-2000-1500-1000-500 meter

12-11 8x 800 p 400 meter

15-11 Boerakker tempo duurloop

19-11 10 min incl. 10 x 1 min, p 1 min, sp 5 min - 5 x 2 min p 2 min, sp 5 min - 1 x 15 min.

22-11 Nienoord crosstraining

26-11 3 x 2000 p 1000 meter

29-11 Coendersborg bosloop 1 uur 15 min.

03-12 100 t/m 500 m p 100 m, sp 5 min dit 3 x herhalen

05-12 Nienoord crossloop

06-12 Bakkeveen duurloop 1.30 min.

10-12 100-300-500 enz. alle oneven afstanden t/m 1300 m, p 1-2 en 3 min.

13-12 Nienoord 5 x 1500 m, p volledig herstel

17-12 1/2 - 1 - 1 1/2 - 2 - 2 1/2 min. p gelijk, sp 3 min, 3 x herhalen

20-12 Nietapsterbos climaxloop, met in iedere ronde 200 m tempo

24-12 5 x 400 m, p 200 m. sp 3 min, 3 x 1000 m, p 500 m

25-12 Zuurse Duinen 10.00 uur, duurloop 1 uur

26-12 Bakkeveen 10.00 uur, duurloop 1 1/2 uur

27-12 Nienoord 500-1000-1500-2000-2500 p 2-3-4 en 5 min.

1-1 1999 Nienoord Nieuwjaarsloop duurloop (rustig)



MARATHON

De slag bij Marathon in Griekenland in 490 voor Christus, dus 2500 jaar geleden.

"Na afloop bracht een hardloper het nieuws van de overwinning naar Athene en stierf daarna ter plekke van uitputting".

Zo luidt het bekende verhaal. Maar wie vochten er tegen elkaar, wie won er en wanneer en waar was dat?.

Herodotos is één van de eerste Griekse geschiedschrijvers, hij leefde zo rond 450 jaar voor Christus. Hij schrijft er het volgende over.

In Azië waren de Perzen heer en meester, ze hadden daar zo rond 500 een groot rijk gesticht en vele volkeren o.a. de Meden, van de wet van Meden en Perzen, en ook de Griekse koloniën op de westkust van Turkije aan zich onderworpen. Dat gaf problemen met de Grieken in Griekenland zelf. Darius de grote leider van de Perzen gaf toen opdracht ze daar in Griekenland (lees Athene) een lesje te leren.

Je moet daar niet te licht over denken. Waarschijnlijk hebben er 20.000 Perzen en 9000 Grieken met elkaar gevochten. De Perzen kwamen met boten vanaf Turkije en hadden zelfs paarden, hun cavalerie, bij zich. In die tijd begon je niet zomaar met vechten, dat kon wel dagen duren. Eerst moesten de goden geraadpleegd- en offers gebracht worden. Als die dan een goede uitslag voorspelden, kon het vechten beginnen.

De Atheners stormden op de Perzen af. De kampen lagen ruim een kilometer uit elkaar. Dat duurde dus bijna 5 minuten voor ze bij elkaar waren. In volle wapenrusting en daarna nog vechten ook. Bakkeveen is dan maar een peulenschil. Volgens Herodotos sneuvelden er 6400 Perzen en bijna 200 Atheners. Ze zaten dus niet stil. De Perzen vluchten naar hun boten. Daarop stuurden de Grieken een ijlbood naar Athene om te vertellen dat de Perzen verslagen waren.

Volgens Herodotos was het echter niet die ene hardloper, daar heeft hij het trouwens helemaal niet over, die naar Athene vertrok maar het hele Griekse leger draafde terug. Want het was nog niet afgelopen. De Perzen, niet voor één gat te vangen, probeerden met hun vloot Athene via de andere kant te veroveren door om kaap Sounion heen te varen. De Atheners waren echter op tijd thuis, bovendien waren daar de Spartanen gearriveerd. De Atheners hadden hen al vóór de slag bij Marathon om hulp gevraagd. De Spartanen wilden graag helpen maar ze mochten pas uitrukken als het volle maan was. Ze kwamen dus te laat voor Marathon, maar ze waren met 2000 man wel op tijd in Athene. De Perzen zagen het toen niet meer zitten en dropen af. Niet alleen de Atheners hadden een goede conditie ook de Spartanen wisten er raad mee. Ze overbruggden de afstand van 250 km van Sparta naar Athene, te voet in drie dagen, en dat in volle oorlogsuitrusting.

De Grieken zijn dan echter nog niet van de Perzen af. Marathon is een kleinigheid bij wat er later nog zal volgen. Xerxes de zoon van Darius probeert een tiental jaren later nog een keer om de Grieken te onderwerpen. Hij komt met een enorm leger van meer dan een miljoen mensen over een brug van boten over de Bosporus. Bij deze veldtocht hoort het verhaal van de slag bij Thermopylai. Daar houden 300 Spartanen onder leiding van Leonidas dagen stand op een bergpas en doden duizenden tegenstanders. Ze leggen uitendelijk zelf door verraad het loodje. Xerxes verwoest na veel strijd uiteindelijk Athene maar weet geen stand te houden tegen de voortdurende aanvallen van de Grieken die vooral op zee de baas zijn. Hij vlucht naar Turkije terug, doodsbang dat de Grieken zijn schipbrug over de Bosporus zullen vernielen. De achterhoede gevechten laat hij over aan zijn generaals.

G. van der Broek.

VERJAARDAGEN

10-11 Boele de Wind
12-11 Jan Meems
13-11 Andele Hellema
23-11 Klaske Tjeerdsema
27-11 Peter Kooi

13-12 Anneke de Jong
19-12 Marga Schepel
30-12 Kitty Hesselink



Uitnodiging Algemene ledenvergadering Loopgroep Nienoord.

Datum: vrijdag 27 november 1998.

Plaats: zwembasteel Nienoord.

Aanvang: 20.00 uur.

Agenda

1. Opening.
2. Ingekomen stukken.
3. Notulen jaarvergadering 28 november 1997.
4. Jaarverslag secretaris.
5. Jaarverslag penningmeester.
6. Benoeming kascommissie: Aaltje Kiestra (herkiesbaar), Bé Bosman (aftredend).
7. Verkiezing bestuursleden: Jelly Land (herkiesbaar)
Eventuele tegenkandidaten dienen zich te melden bij het bestuur tot een half uur vóór
aanvang van de algemene ledenvergadering.
8. Trainingsweekend.
9. Clubrecords.
10. Clubblad "De Droaver" (evaluatie).
11. Aan te bevelen lopen om als club te bezoeken.
12. Uitslag Enquête (eventueel discussie mogelijk).
13. Beleidspresentatie.
14. W.v.t.t.k.
15. Rondvraag.
16. Sluiting.



Om te weten op hoeveel personen wij kunnen rekenen graag dit strookje voor 16 november
a.s. inleveren bij: Anko Odding, Jelly Land of Kea de Boer.

NAAM:

Spriëge Waalkes

1. Komt **WEL** / ~~**NIET**~~ de jaarvergadering bezoeken.
2. Stelt zich **WEL** / **NIET** beschikbaar voor een bestuursfunctie.

Jullie komst wordt zeer op prijs gesteld.

Om half tien s'morgens verzamelen 14 atleten van de loopgroep zich op het parkeerterrein van Nienoord voor een uitstapje naar Zuidlaren om aldaar deel te nemen aan de zgn. Z.A.Z. (zuidlaren-annen-zuidlaren) loop, een wedstrijd over 10 km.

Het weer liet zich, zoals zo vaak in het Westerkwartier en ondanks de voorspellingen van de regionale en de nationale weervoorspellers, van z'n goede kant zien.

Het was droog en er stond een stevige bries, maar dat deert de goed getrainde lopers van de loopgroep Nienoord echter helemaal niet!

Anders gesteld was het met enige collega's van de schrijver van dit artikel, tijdens het vissen op de zelfde dag in Bolsward waaide het zo hard dat zij zich aan de graspollen moesten vastklampen om niet in het water te vallen. Alie, dit is echt waar!

Maar dit terzijde, vlak voor de start van de wedstrijd mocht ik bij Alie en Kea in het startvak staan, kan je gelijk met ons meelopen dat gelukt je wel, ze hebben zeker bedoelt tot aan de startstreep meelopen, want nadat het startschot gevallen was heb ik ze niet eerder weer gezien dan na de finishlijn, vooral Kea die verkeert in een bloedvorm, werd toch maar weer mooi derde!!! (applaus), maar ook Alie komt er langzaam maar zeker weer aan, straks op Malta zullen we zeker van deze beide dames horen!

Tijdens de wedstrijd liepen we met een groepje bij elkaar, Pietsje, Tonny, Siep en ondergetekende, na ongeveer 5 km moest Siep het rustiger aandoen vanwege een gekneusde spier bij z'n ribben, Pietsje kreeg op het 6 km punt de geest en ging er langzaam maar zeker vandoor, mede doordat we inliepen op Johan liep ook Tonny van mij weg en moest ik het alleen uitzoeken, het begin tempo was schijnbaar voor mij te snel geweest en zodoende ging de kaars langzaam maar zeker uit, maar omdat ik wist dat Siep ergens achter en niet zover van mij vandaan liep zette mij aan om alles te geven en hem voor te blijven, je weet het maar nooit met hem want hij is heel sneaky bezig tijdens het lopen, dit bleek achteraf ook zo te zijn want hij had steeds op een afstand van 100 mtr. achter mij gelopen. Uiteindelijk finiste ik in een tijd van 50.13 voor deze 10 km, helemaal zo gek nog niet op deze winderige zaterdag.

Henk.

WEDSTRIJD GELOPEN????

Heb je een wedstrijd gelopen en wil je hem graag vermeld zien staan in de DROAVER geef dit dan even door aan het bestuur of de redactie. Eventueel kan hiervoor onderstaand strookje worden gebruikt.

Naam:.....

Gelopen wedstrijd:
(naam en datum)

Afstand:.....

Gelopen tijd:.....

WEDSTRIJDAGENDA

01-11	Groenesterloop	Leeuwarden
01-11	Winterloop	Sneek
07-11	Plantsoenloop	Groningen
08-11	Berenloop Marathon	Terschelling
15-11	Eerste Friese comp. Wedstr.	Heereveen
15-11	Stadsparklopen	Groningen
21-11	Eerste Grong-comp.wedst.	Groningen
21-11	Heideloo	Heerenveen
21-11	Vredespleinloop	Beerta
22-11	Sneekermeerloop	Sneek
28-11	Dobbelloop	Zuidlaren
28-11	Prinsentuinloop	Leeuwarden
30-11	Sinterklaasloop	Bolsward

05-12	Nienoordcross	Leek
05-12	10 EM Loop	Franeke
06-12	Lw-Marssum-Lw	Leeuwarden
06-12	Winterloop	Sneek
12-12	Trimloop	Assen
12-12	Decemberloop	Peize
12-12	Be Quikloop	Dokkum
12-12	Mildamloop	Mildam
19-12	Winterloop	Veenhuizen
19-12	Stadsparklopen	Groningen
19-12	Snertloop	Stadskanaal
20-12	Tweede Friese comp. Wedstr.	Bakkeveen
27-12	Oudejaarsloop	Blijham
31-12	Sylvesterloop	Glimmen

AV Lionitas	11.00 uur
AV Horror	11.00 uur
ARGO 77	
SV Friesland	12.00 uur (volgeboekt)
	vanf 13 uur
ARGO `77	10.00 uur
GVAV	vanaf 10 uur
TV `t Fean	10.30 uur
AV Aquilo	14.00 uur
SV Friesland	11.00 uur
Dobberieders	10.30 uur
AV Lionitas	11.00 uur
Lnge Afst.lop.	19.00 uur

LG Nienoord	10.30 uur
AV Spartacus	11.00 uur
AV Lionitas	11.00 uur
AV Horror	11.00 uur
AAC `61	11.05 uur
TFC NOAD	10.00 uur
SV Friesland	11.00 uur
TV `t Fean	10.30 uur
GV Rood Zwart	10.30 uur
ARGO `77	10.00 uur
L`sprt W`wold.	13.15 uur
Impala vanf	13 uur
AV Aquilo	12.00 uur
ATC `75	12.00

WEDSTRIJDUITSLAGEN

10 EM VAN DIEVER

Rene Karreman 10 EM 58.55

RZG LOOPCIRCUIT WARFFUM 9.6 km

Henk Bouwland	33.32
Jan Hovinga	34.26
Rob Houtenbos	35.02
Peter Hondebrink	37.02
Harry Kuipers	37.33
Harm Pops	37.56
Roelof Roffel	38.49
Jan Luursema	39.26
Hans Reygersberg	39.38
Anko Odling	41.17
Kea de Boer	43.31
Take vd Velde	45.21
Ria Kerkhof	48.18

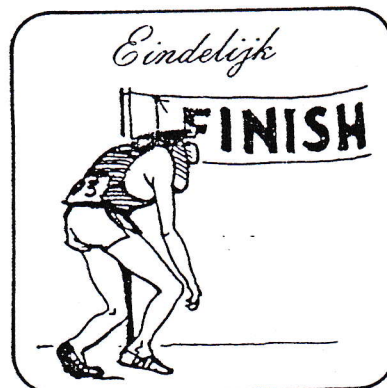


RZG LOOPCIRCUIT STEDUM 11.1 km

Henk Bouwland	38.43
Rob Houtenbos	39.54
Roelof Roffel	44.14
Hans Reygersberg	45.06
Anko Odding	47.25
Kea de Boer	49.25
Take vd Velde	53.00
Mirjam Ernst	57.03
Ria Kerkhof	57.05

ZAZ LOOP ZUIDLAREN 10 km

Hans Reygersberg	41.45
Koert Trof	44.17
Anko Odding	44.27
Kea de Boer	45.25
Alie Seiffers	46.30
Pietsje vd Veen	48.30
Johan Venema	49.37
Tonny Kodde	49.37
Henk Ploeg	50.13
Marja de Boer	50.21 ?
Siep Schepel	50.46
Marga Schepel	57.08
Grietje Waalkes	57.40
Aaltje Kiestra	58.45
Kina Bij nagte	58.45



RZG LOOPCIRCUIT UITHUIZERMEEDEN 21.1 km

Jan Hovinga	1.23.07
Hans Reygersberg	1.30.50
Rob Houtenbos	1.21.22
Roelof Roffel	1.31.15
Anko Odding	1.35.40

Dames 12.7 km

Kea de Boer	57.17
-------------	-------

Enquette

Het is alweer enige tijd geleden dat er een enquete is gehouden.

Wij willen als bestuur graag weten wat er onder de leden van onze vereniging leeft m.b.t. de loopsport en hebben daarom gemeend er goed aan te doen om weer eens een enquete te houden.

Hiernaast volgen de vragen; je hoeft je naam niet in te vullen, maar het mag wel.

Graag het enqueteformulier uiterlijk 15 november 1998 inleveren bij een van de bestuursleden.

Bij voorbaat dank!

De enquete en de uitslag ervan wordt een agendapunt in de ledenvergadering van 27 november 1998.

Enquette

Naam:

1. Waarom ben je lid bent van de vereniging ?
2. Wat is de reden om deel te nemen aan de training(en) ?
 - ☐ voor de gezondheid
 - ☐ verbeteren van je prestatie
 - ☐ het gezamenlijk trainen
 - ☐ het gezamenlijk naar een wedstrijd toe trainen
3. Kom je geregeld op de training(en)
Zo nee, waarom niet ?
4. Welke trainingen bezoek je meestal ?
Heb je aan- of opmerkingen op de trainingen ?
Zo ja welke ?
5. Gedurende de zomervakantieperiode kan er doorgetraind worden, wat is jouw voorkeur t.a.v. van de aanvangstijden en locaties van deze trainingen ?
6. Wat is je tevredenheid t.a.v. de trainers ?
 - ☐ niet tevreden
 - ☐ matig tevreden
 - ☐ tevreden

Graag toelichten
7. Train je ook buiten de vereniging ?
Zo ja, wat is daarvan de reden ?
8. Momenteel wordt er in "de Droaver" een trainingsschema voor de donderdag en de zondag gepubliceerd. Heb je behoefte aan een trainingsschema voor bijvoorbeeld de zaterdag of wellicht een individueel trainingsschema ?
9. Hoe ervaar je het trainingsweekend ?
10. Wat vindt je van ons clubblad "de Droaver" ?
Heb je bijvoorbeeld behoefte aan meer/andere informatie ?
11. Zou je nog op een andere manier actief willen zijn binnen onze vereniging ?
12. Heb je nog andere aan- of opmerkingen/wensen t.a.v. de vereniging, trainers, trainingen e.d. ?

Tja, de charme van een simpel trimloopje is er af. Alhoewel. Allemaal kinderen die in de kou van de decembermaand van Sint en Piet een kadootje zien krijgen doet je toch ook wat.

En misschien sta je als trimmer straks op 5 december tijdens een stortbui met een topper onder een paraplu. Heeft dat geen charme? Het wordt in ieder geval drukker op 5 december.

Er namen vorig jaar ook al enkele kinderen deel aan de trimloop, dus deelname van kinderen is niet nieuws, nou ja er komen wel meer kinderen.

Sponsors, dat is iets geheel nieuws voor de Nienoordcrossloop.

Die drie kleurige poster is ook al nieuw. Hoe vindt je hem ?

Wij hopen dat een ieder hem een leuk opvallend plaatsje weet te geven.

De strooifolder, flyer zo je wilt, lijkt ons ook goed geslaagd. Op- en aanmerkingen (complimentjes mag ook) graag doorgeven aan de Nienoordcrosscommissie.

In de voorbereidingen hebben we onze oren en ogen goed gebruikt bij tal van wedstrijden waar we als deelnemer, toeschouwer of medewerker aanwezig waren. We hebben van allerlei kanten adviezen, suggesties en opmerkingen gekregen. Je ziet soms de vreemdste verhoudingen. Zo zagen we eens een wedstrijd met 120 deelnemers en 20 juryleden, maar ook zagen we eens een wedstrijd met 450 deelnemers en 4 juryleden. Het betrof beide KNAU-wedstrijden. Ook waren er positieve reacties te horen wat betreft de vele pionnen tijdens de LLL tussen Midwolde en Lettelbert. Iets minder zou volgens sommige ook wel kunnen maar zo'n hele rij geeft extra uitstraling (het is ook veiliger) en staat dan ook beter in ieders geheugen gegrift. Complimentjes Jan.

Wij nemen het voorbeeld van Jan graag over. Ook wij zullen dingen doen waarvan sommige zeggen: "moet dat?" Ook wij willen graag een goede indruk achterlaten bij de deelnemers, toeschouwers, medewerkers en sponsors.

Wat betreft de uitslagenverwerking hebben we al via Kea en Evert het nieuwe programma van de KNAU gekregen. Nadat we het even bestudeerd hadden zijn we tot de conclusie gekomen dat het programma voor ons erg bruikbaar is. En nu een leuke verrassing:

Weten jullie wie in het Nienoordcrossloop-programmaboekje het voorwoord schrijft?

Niemand minder dan zevenvoudig Nederlandskampioen veldlopen, Tonnie Dirks.

In het boekje zal naast de voorinschrijvingen meer informatie staan zoals de geschiedenis van het veldlopen, een serie over aan het veldlopen verwante loopsporten en natuurlijk het voorwoord.

Natuurlijk zullen ook alle medewerkers niet vergeten worden. De gehele oplage van het boekje met full-color omslag zal gratis worden verspreid tijdens het evenement maar voor alle medewerkers en adverteerders wordt er natuurlijk een exemplaar opzij gelegd.

Omdat het voor Loopgroep Nienoord de eerste maal is dat zij een KNAU-crosscompetitiewedstrijd (met andere onderdelen) organiseert zal er voor de medewerkers een

MEDEWERKERSBIJEENKOMST

(met gratis koffie, broodjes en soep) op 7 november aanstaande worden gehouden. Vanaf 10.30 staat de koffie klaar bij VEV maar de bijeenkomst begint om 11 uur. Na de koffie gaan we dan het parkoers op en om 12 uur eten we broodjes met soep. Om ongeveer kwart voor 1 gaan we de verschillende systemen doorspreken en indien nodig oefenen. Het jureringsysteem, het inschrijfsysteem, het sturen van de atleten en het programma voor de uitslagenverwerking. Einde om ongeveer 13.30 uur.

Het is allemaal geheel vrijblijvend. Je mag ook tussentijds, om b.v. 12 uur, komen maar het wordt wel erg op prijs gesteld wanneer je al eerder aanwezig bent om kennis te maken met je nieuwe taak.

Mocht je nog niet gevraagd zijn door Anko en zou je toch graag betrokken willen worden geef dan even een seintje. Naar Anko of naar de Nienoordcrosscommissie.

Nou, het belooft wat te worden.

Het weer (en dus ook de zwaarte van het parkoers) is op 5 december moeilijk te voorspellen. En dat is nou ook een van de charmes van het veldlopen.

Gelukkig hebben we een warme kantine, douches, kleedgelegenheden en een sportmasseur.

Hebben jullie er ook al zin in?

Groetjes van de Nienoordcrosscommissie

Ad, Derk en Rene G.



Malta, here we come !!!!!!!

Dinsdag 10 november is het dan eindelijk zo ver.

Om 16.30 uur vertrekken Gerke (met te weinig training), Jan Vlaslom (met eveneens te weinig trainingsuren), Jan Hovinga (zonder Esther), Take (met kuit en rugblessure), Jan-Be (mee voor de verzorging), Geert (met achillespeesblessure), Kea (in bloedvorm) en Alie (met ???) naar Schiphol. Het wordt een erg late vlucht, dus dat wordt woensdagochtend eerst uitslapen. Voor nadere details over het programma op Malta, hierbij enig knip en plakwerk van ?????

Vrijdag 13 november **Stage 1** **Mdina - Dingli Cliffs - Rabat** **11.195 km.**
09:00 uur - 10:00 uur Spreekuur

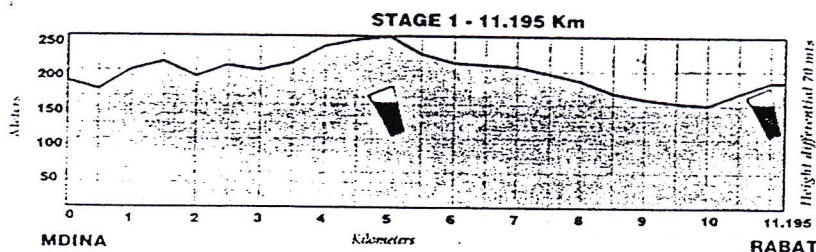
12:45 uur Verzamelen in de lobby van het hotel, voor vertrek naar de start van Stage 1!

13:00 uur Vertrek met eigen bussen voor de gasten van Holland International Marathons naar de start.

15:00 uur Start stage 1

16:45 uur Vertrek van de finish in Rabat naar het hotel.

Stage 1 **Mdina - Dingli Cliffs - Rabat** **11.195 km.**

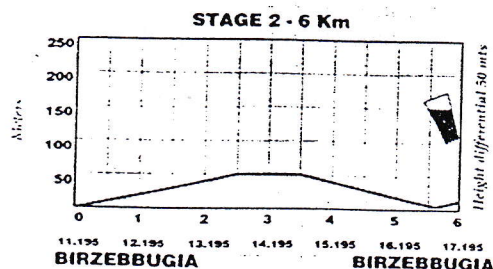


Zaterdag 14 november **Stage 2** **Birzebbugia** **6 km.**
07:45 uur Verzamelen in de lobby van het hotel, voor vertrek naar de start van Stage 2!

08:00 uur Vertrek met eigen bussen voor de gasten van Holland International Marathons naar de start.

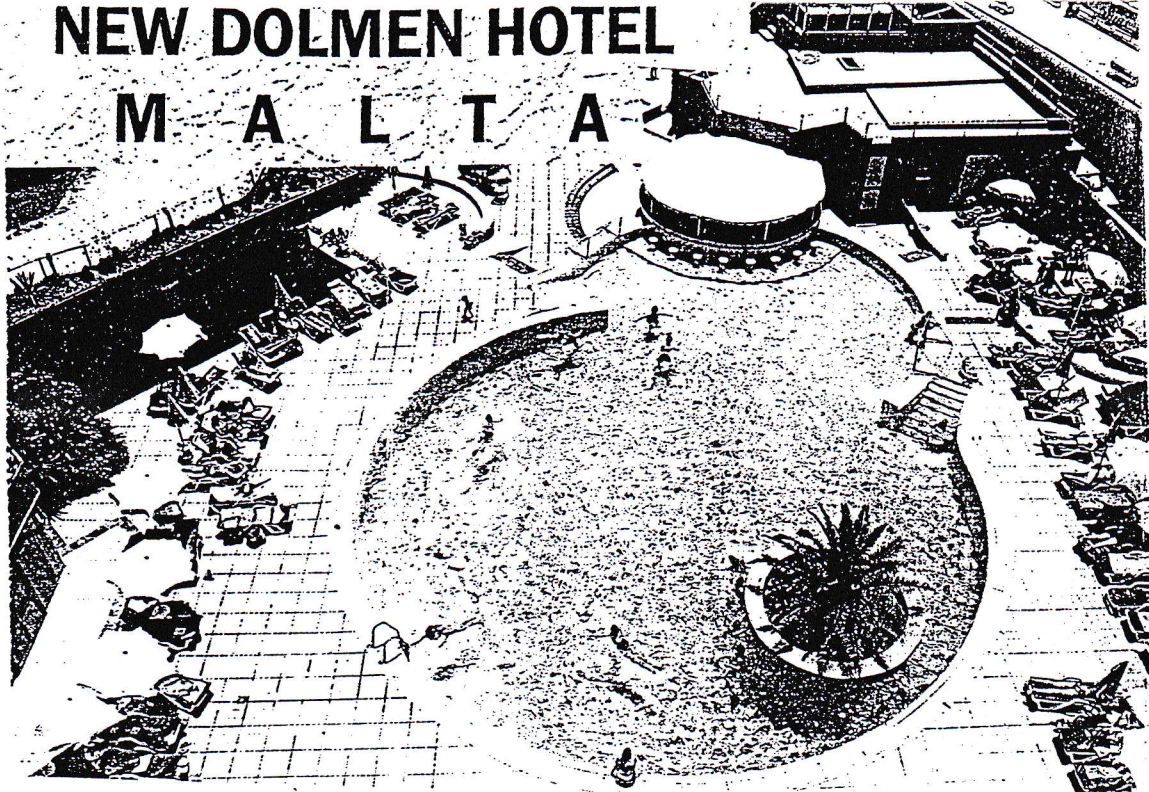
10:00 uur Start stage 2

11:15 uur Vertrek van de finish in Birzebbugia naar het hotel.



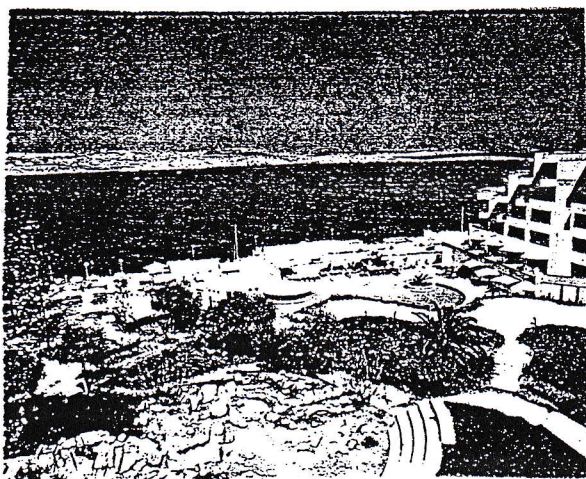
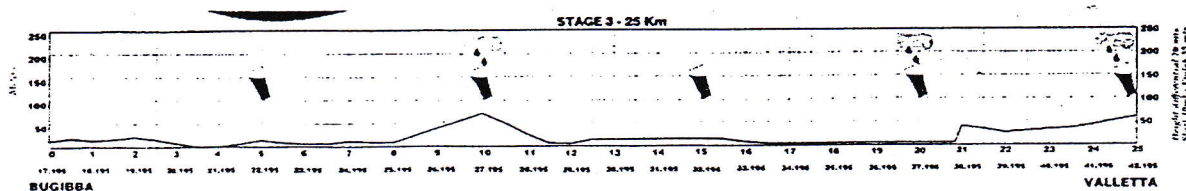
NEW DOLMEN HOTEL

M A L T A



- Zondag 16 november** **Stage 3 New Dolmen - Bugibba - Valetta** **25 km.**
 06:45 uur Verzamelen in de lobby van het hotel voor de supporters voor vertrek naar Valetta. Tassen met kleding voor de lopers kunnen met deze bussen mee naar Valetta.
- 07:00 uur Vertrek voor de supporters naar het finish-gedeelte in Valetta.
- 08:00 uur Start stage 3
- 12:00 uur Vertrek van de finish in Valetta naar het hotel.
- 20:00 uur Prijsuitreiking in het hotel.

Stage 3 **Hotel New Dolmen - Bugibba - Valette** **25 km.**



Jaarverslag loopgroep Nienoord 27 november 1998.

Voor je het weet is er weer een jaar voorbij en kunnen we terug kijken op een geslaagd jaar. Het ledenbestand is het afgelopen jaar gestegen naar 89, waarvan 4 leden hebben bedankt.

Ook dit jaar hoefde de contributie niet verhoogd te worden.

De ledenvergadering van het afgelopen jaar werd weer druk bezocht. Na de pauze werd de film "Op de voet gevolgd" vertoond van de cineast Wobbe Gorter uit Zevenhuizen.

Ook hebben we weer gebruik kunnen maken van de volgende trainingen:

maandagmiddag, woensdagmorgen en -avond, donderdagavond, zaterdag- en zondagmorgen. Zoals jullie weten starten alle trainingen vanaf de parkeerplaats bij "Nienoord" (voor eventuele wijzigingen zie clubblad "de droaver").

Het clubblad "de droaver" werd weer uitgebracht door de redaktiemedewerkers: Alie, Peter, Rob, Johan en René.

Wij als clubleden worden goed op de hoogte gehouden over verschillende onderwerpen, lopen en uitstapjes.

!! Op floppy of geschreven maar blijft u vooral copy inleveren !!

Hoogtepunten:

Nienoord Crossloop:

Klokslag 10 uur vertrokken de lopers vanaf het landgoed Nienoord voor de 28 ste Crossloop. Een record aantal lopers (135 !) verschenen aan de start. Zoals jullie weten wordt deze loop georganiseerd in samenwerking met: "World Runners voor Unicef".

Op zaterdag 5 december is de 29 ste Crossloop voor wedstrijd atleten, recreanten en scholieren, als onderdeel van de Groningen-Drenthe veldloopcompetitie.

Leeksterlentoeloo:

Op de eerste lentedag werd, onder ideale weersomstandigheden, de 12 de Leeksterlentoeloo gelopen met maar liefst 1200 deelnemers !

Door de vele vrijwilligers en de nodige sponsors is het weer een enorm succes geworden.

De 13 de Leeksterlentoeloo is op zaterdag 20 maart 1999.

Marumer Omloop:

Met mooi weer startte de Omloop vanaf het plaatselijk café "de Rozenboom". De opkomst was wederom goed. Dit jaren deden er geen scholieren mee.

Zaterdag 22 mei 1999 is de volgende Marumer Omloop.

Trainingsweekend: kampeerboerderij "Erica" te Vledder.

Hierover hebben jullie uitgebreide verslagen kunnen lezen in "de droaver". Deze keer was het een triatlon: zwemmen, fietsen, lopen, veel eten, lachen en weinig slaap.

De datum voor het volgende trainingsweekend is op 5 en 6 juni 1999 in Westerbork.

Hieronder nog een aantal wedstrijden die door leden zijn gelopen:

Nienoord Crossloop, Leeksterlentoeloo, Klap tot klaploop, Drachten Uurloop, Zevenheuvelenloop, Blijham, Norg, Z.A.Z.-loop Zuidlaren, en niet te vergeten het RZG-loopeircuit door het Groningerlandschap.

Andere "niet-loop wedstrijden":

Elfsteden-wandeltocht, Survival Boerakker, de trainingsdag op Ameland.

Ook dit jaar wens ik jullie weer veel loopplezier en gezelligheid toe.

Kea de Boer.

De Belgische Ardennen.

Hierbij nog wat nadere informatie van Hans.

De datum van vertrek i.v.m. het survivalweekend is vrijdag 23 april a.s..

Hans heeft bij mij geïnformeerd of vertrek om 16.00 uur mogelijk was. Daar deze tijd geen probleem is, zullen we dus om 16.00 uur vanaf de parkeerplaats bij Nienoord vertrekken. De kosten zullen erg laag zijn, daar Kea al haar prijzengeld aan Hans afdraagt voor de "survival-pot". (Alvast namens alle deelnemers bedankt, Kea.)

Zelfs Jan Hovinga zegt, dat het verhaal van Hans waar is.

Helaas Hans, ik geloof het nog steeds niet.

A.



VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING OP VRIJDAG 28-11 1997 IN HET ZWEMKASTEEL TE LEEK. AANVANG 20.00 UUR.

Bericht van verhindering: Henk Ploeg, Klaske en Karin, Rob Houtenbos

1 Opening. Anko opent de vergadering en heet 32 mensen hartelijk welkom

2 Ingekomen stukken. - KNAU uitnodiging Unieraadsvergadering
- Projekt bestrijding seksueel geweld.

3 Notulen jaarvergadering 29 november 1996 (zie Droaver). Geen op- of aanmerkingen. Het verslag wordt goedgekeurd.

4 Jaarverslag secretaresse. Na een korte leespauze wordt het jaarverslag onveranderd goedgekeurd.

5 Jaarverslag penningmeester. Het nog openstaande bedrag van Fl 1625,- "nog te ontvangen contributie" is erg hoog. De manier waarop de contributie betaald moet worden is niet duidelijk en het betalen wordt snel vergeten. Herinnering sturen? Acceptgirokaarten invoeren? In de post "Diversen" zit o.a. een bedrag voor de kleding van de trainers.

6 Benoeming kascommissie. Be Bosman. Aftredend Rob Houtenbos (niet herkiesbaar). Be Bosman heeft samen met Rob Houtenbos de kas gecontroleerd en goed bevonden. De penningmeester wordt décharge verleend. Nieuwe kascommissielid: Aaltje Kiestra

7 Verkiezing bestuursleden.

Kea de Boer (herkiesbaar)

Anko Odding (herkiesbaar)

Kea blijft in het bestuur als secretaris. Anko wil wel aftreden als voorzitter. Omdat een nieuwe voorzitter via de jaarvergadering aangewezen moet worden en er geen opvolger zich aangemeld heeft, blijft Anko voorlopig aan als voorzitter. Johan Venema komt als lid het bestuur versterken. Anko bedankt de zittende bestuursleden voor hun inzet en overhandigt hen een VVV-bon

8 Trainingsweekend. Alie: Het komend jaar is voor het weekend van 7 juni gekozen. Een onderkomen is nog niet geregeld. Eventuele suggesties zijn welkom. De organisatoren: Alie, Grietje, Boele en René krijgen een bloemetje voor hun inzet. Aaltje K. helpt het komend jaar mee het weekend te organiseren.

9 Clubrecords. Dit jaar zijn geen records berbroken. Is het misschien een idee om de beste jaarprestaties te vermelden? Be Bosman stelt voor de meeste progressie onder de nieuwe leden te meten. Enkele nieuwe leden komen aan het woord: men heeft niet veel belang.

10 Clubblad "De Droaver" (evaluatie). De redactie is redelijk tevreden over de ingeleverde copy. Het clubblad bedruipt zichzelf financieel geheel. De copy wordt vaak te laat ingeleverd. Jan de Jong treedt af als redaktielid. De redactieleden ontvangen een bloemetje.

Johan Wegter komt definitief in de redactie. Johan Venema komt de redactie versterken.

11 Aan te bevelen lopen om als club te bezoeken.

Nienoordcross, Abrahamsmosterdlloop Eenrum, Wedderbergen, Egmond, RZG circuitloop, Apeldoorn, Haren, Norg, Rotterdam, Marumer Omloop, Meppel ½ marathon=nieuw!, Zuidlaardermarktloop, Giethoorn, Sneek-Bolsward-Sneek.

9 mei 12 uursloop Uden estafette: weinig animo, weinig onderling contact.

12 Beleidspresentatie. Marumer Omloop/Nienoordcross Hieraan is dit jaar voor het eerst een KNAU-wedstrijd verbonden. Aansprakelijkheid v.d. vereniging proberen onder te brengen in Stichting Loopsport Leek. Gezamenlijk verzekering afsluiten zodat de club niet persoonlijk aansprakelijk is. Wordt nog uitgezocht.

Kleding; T-shirts/sweatshirts/clubkleding is nog te koop. Geprobeerd wordt om ook met de zondaggroep af en toe na afloop v.d. training samen koffie te drinken. De belangstelling voor deze training daalt wat. De 2^{de} groep op donderdag avond is ook wat mager (blessures).

13 W. v.t.t.k.

14 Rondvraag.

Be Bosman wil komend jaar de marathon van New York lopen. Wie wil er mee?

Ad spreekt zijn waardering uit voor Anko als voorzitter. Grote waardering!!

Dineke is blij dat ze lid is geworden van L.G. Nienoord. Ze vindt het een leuke club. Ze vraagt of er een beleid is voor internationale wedstrijden. Antwoord: Nee, dit ontstaat vaak spontaan.

15 Pauze

16 Na de pauze wordt de videofilm "op de voet gevolgd" van cineast Wobbe Gorter vertoont. Deze met goud bekroonde film belicht diverse aspecten van het hardlopen. De hoofdrolspeler Gjalt Terpstra houdt een inleiding. Voorafgaand aan deze video zien we "Abraham-Anko" met feestende Nienoordleden op het scherm.

17 Sluiting. Anko sluit de vergadering. Voor iedereen is er een T-shirt beschikbaar.

DENKEN JULLIE AAN DE ALV OP 27 NOVEMBER A.S.!?



Loopgroep Nienoord is denk ik een van de weinige KNAU-verenigingen die in alle drie noordelijke provincies leden heeft. Er wonen verschillende leden in Drenthe en het merendeel woont in Groningen maar we zijn ook vertegenwoordigd in de provincie Friesland.

Op het infobord van Surhuisterveen kijk ik onder het straatnamenregister waar de Leeuwerik is. Even goed in het hoofd prenten: hier rechtdoor, op het eind linksaf en even verderop weer rechts. Dan voorbij de Nije Jirde is de Oude Jirde en daar moet ik in. Weer verderop moet ik linksaf en dan ben ik in de Leeuwerik.

Als dat maar goed gaat!

Ja hoor, precies volgens het korte termijn geheugen waarin ik het had opgeslagen rijd ik naar de Oude Jirde.

Verboden voor auto's!

Terug en via de Boomvalk en Houtduif kom ik in een buurtje waar ik denk ongeveer te moeten zijn. Even vragen. Meneer, weet u misschien waar de Leeuwerik is?

Oei, ik woon hier wel maar ik kan dat hier allemaal niet uit elkaar houden. Helaas. Oh, daar is iemand aan het collecteren.....

Mevrouw, weet u misschien waar de Leeuwerik is?

Dat moet hier wel ergens zijn maar ik vind dat zo'n gekriem hier ik, weet het ook nooit wat nu precies waar is.

(dat met die streets en avenues in America is zo gek nog niet)

even verderop draai ik recht.....

Verhip, dit is de Leeuwerik al.

Aangebeld op nummer 1 en ja hoor....

Jan Posthumus deed open. Ik heb hem gevonden.

We lopen direct door naar de kamer en ik hoor dat het koffiezetapparaat zijn werk al doet. De aroma komt je tegemoet. Ik val maar meteen aan en vraag een zeer voor de handliggende:

R: Jan, ik zie je zo weinig op de training, hoe komt dat?

(Jan weet niet dat ik ook zeer weinig op de training kom)

Jan: nou sinds de geboorte van ons dochterje Emma ongeveer 2 ½ jaar geleden hebben Wieke en ik het veel drukker gekregen. Het opvoeden van een kind, beide een baan en dan er ook nog bij gaan sporten, dat valt bijna niet te combineren. Wieke en ik hebben beide op andere tijden onze banen dus met ons dochttertje erbij is er dan weinig gelegenheid om te trainen. En wanneer we dan in het weekend 'n keertje samen vrij zijn dan is het erg fij om met z'n drieën eens een keertje ergens heen te gaan. Ik heb laatst wel weer begonnen met trainen maar wanneer je dan even bezig bent kom je tot de conclusie dat de conditie er ook erg onder te lijden heeft gehad en dan is er het animo ook zo af.

R: wanneer ben je eigenlijk begonnen met hardlopen?

Jan: ik ben geboren in Boerakker en daar heb ik altijd gevoetbald. In 1985 ben ik verhuisd naar Surhuisterveen waar ik mijn werk heb maar ik voetbalde nog steeds in Boerakker. Op een keer was ik geblesseerd aan mijn knie, ik ha iets aan mijn meniscus en ben daar toen ook aan geopereerd. Mijn oma was jarig en toen trof ik op het feestje Boele. Boele de Wind is een oom van mij en je weet wel hoe dat gaat, Boele hoorde dat ik ter vervanging van het voetballen aan het hardlopen was geslagen en hij haalde mij over om eens een keertje op de zondag training van Loopgroep Nienoord te komen.

En hoe beviel dat?

Dat was nogal een verschil.

Hoe zo dan?

Jan: ik liep dus eerst voor mezelf. Nou moet je je eens indenken dat ik eerst altijd had gevoetbald. Je weet wel die vaak het kortere werk en dan meestal op tijd. Ik had dus nog een oude stopwatch. Wanneer ik dan trainde dan drukte ik de stopwatch in bij het passeren van de drempel van de voordeur en wanneer ik dan thuis kwam v het rondje van circa 4 kilometer dan was mijn eindtijd wanneer ik de drempel passeerde bij het naar binnengaan.

Niks geen warming-up

Niks geen strekken.

Niks geen loopscholing

Gewoon rennen, thuiskomen, uithijgen en douchen.

Nou die eerste keren op de zondagtraining maakte op mij wel een erg goede indruk. Ik heb veel minder last gekregen van blessures. Dat komt, denk ik, doordat je toch afwisselender bezig bent. Warming-up, loopscholing, rekken, durvormen en sprintwerk, heuveltraining. Afwisselende omgevingen en ondergronden.

Vanaf toen ging het wel veel serieuzer.

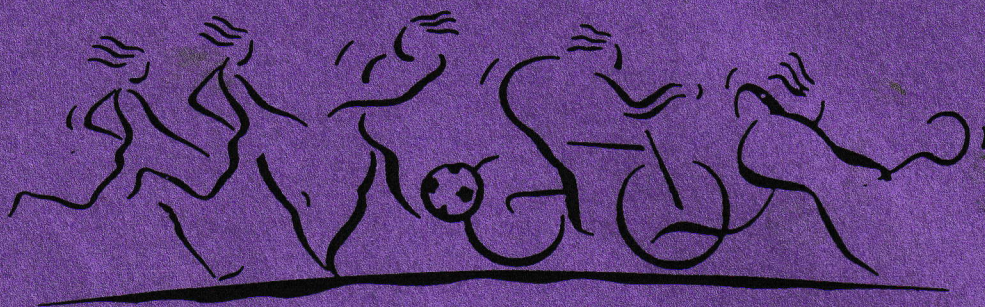
EINDE



Ledenstand 1998

		1-jan	30-jun	30-sep
22 Regio Drenthe				
22501 AAC '61	Assen	404	430	449
22506 DOS	Dwingeloo	50	50	50
22516 De Sperwers	Emmen	371	410	430
22522 HAC '63	Hoogeveen	222	246	253
22525 Loopgroep Beilen	Beilen	110	116	116
totaal		1157	1252	1298
23 Regio Friesland				
23503 Athleta	Grou	131	155	155
23504 AV '55	Heerenveen	294	315	319
23507 Friesland	Sint Jacobiparochie	478	511	528
23509 Horror	Sneek	195	211	222
23510 Impala	Drachten	399	438	461
23512 Lionitas	Leeuwarden	311	333	344
23515 Spartacus	Franeker	89	98	98
23521 Invictus	Oosterwolde	110	127	130
23523 Start '78	Steenwijk	217	215	217
totaal		2224	2403	2474
24 Regio Groningen				
24502 Aquilo	Winschoten	282	314	324
24505 Argo '77	Groningen	391	417	433
24508 GVAV Rapiditas	Groningen	152	169	172
24511 Jahn II	Stadskanaal	59	68	70
24514 Veendam	Veendam	159	165	167
24517 Loopgroep Nienoord	Leek	80	88	89
24518 Fivelstreek	Delfzijl	104	111	111
24519 GSAV Vitalis	Groningen	57	63	63
24520 ATC '75	Haren	150	162	162
24524 TGAV	Ter Apel	27	27	27
24526 Runners Stadskanaal	Stadskanaal	160	170	171
24527 Jupiter	Winsum	21	26	27
24528 SOS	Muntendam	64	67	69
24529 Artemis	Winsum	74	76	79
totaal		1780	1923	1964
totaal alle regio's		70257	76876	79385
totaal persoonlijke leden		210	187	180
totaal loopservice nederland			487	840
totaal KNAU		70467	77550	80405

'n Kwestie van Samenspel



Het organiseren van een evenement doe je niet alleen. Vrijwilligers, medewerkers, sponsors en adverteerders zorgen samen, in goed overleg, voor een prima organisatie. Een kwestie van samenspel. Samenwerking is ook voor Univé Westerkwartier erg belangrijk. Samen met andere Onderlingen ondersteunen wij vele verenigingsactiviteiten. Bovendien werken wij samen om onze verzekerden de beste verzekeringen te bieden tegen gunstige premies.

Zonder te streven naar winst.

Wilt u meer weten? Bel ons of kom langs op één van onze kantoren. Ons team staat voor u klaar.



Univé. Daar plukt ú de vruchten van!

Univé Westerkwartier

Tolberterstraat 50, 9351 BH Leek, tel. (0594) 515945

Hoofdstraat 95, 9861 AC Grootegast, tel. (0594) 612345

Grote Beerstraat 212, 9742 SJ Groningen, tel. (050) 5717377