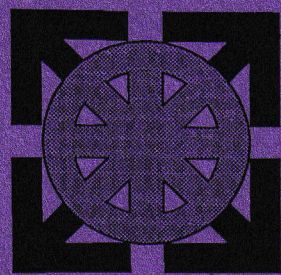


loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

9356 TE Tolbert

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	1
Loopgroep Nienoord	2
Trainingnieuws voor de zaterdag	3
Van de redactie	3
Adreswijzigingen	3
Brons voor Nederland, door een lid van Loopgroep Nienoord	5
Triathlon van Vlieland	6
Alvast in je agenda noteren	6
Survivalrun Boerakker	7
Nienoordcrossloop 1998	9
Verjaardagen	11
Wedstrijdagenda	11
Berglopen	12
Trainingsschema	13
Wedstrijduitslagen	15
Wedstrijd gelopen?	15
Meetrainen met de godenzonen/dochters	16
De foto	17
Vakantie	19
Op de koffie bij	20
Foto's van Vledder	22
Enkelverzwikking (KNAU)	23

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,-

TRAININGNIEUWS VOOR DE ZATERDAG

zat. 26 sept.	Steenbergen	Vertrek 8.45 uur
zat. 17 okt.	geen training	
zat. 31 okt.	Norg	Vertrek 8.45 uur

Verder stel ik voor in de komende maanden aan de volgende wedstrijden deel te nemen:

zat. 3 okt.	Uithuizermeeden	7 of 14 of 21 km	Vertrek 9.30 uur
zat. 17 okt	Zuidlaren	10 km	Vertrek 9.30 uur
zat. 24 okt.	Leens	tot 15 km	Vertrek 12.30 uur
zat. 14 nov.	Winsum	5 of 10 of 15 km	Vertrek 9.30 uur

Wanneer je aan een van deze wedstrijden wilt deelnemen, geef het dan even door i.v.m. gezamenlijk rijden.

Anko

VAN DE REDACTIE

Na een welverdiende vakantie hebben wij, leden van de redactie, weer de koppen bij elkaar gestoken om wederom een Droaver in elkaar te knutselen.

Dit keer in de Droaver o.a. een aantal foto's van het trainingsweekend te Vledder.

In de volgende redactievergadering wordt de sportman en sportvrouw van het jaar gekozen.

Nog een nieuwtje wat ons goed in de oren zal klinken is dat wetenschappelijk nu bewezen is dat hardlopen goed is voor de knieën; tevens kwam tijdens het acht jaar durende onderzoek naar voren dat slechts anderhalf procent van de hardlopers overleed tegenover zeven procent van de inactieve mensen.

De volgende Droaver verschijnt eind oktober, graag kopy inleveren voor 26 oktober.

De redactie

ADRESWIJZIGINGEN

Henk Ploeg	Borgstee 25	9351 SV	Leek	0594-5514219
Gerke Brouwer	Briklaan 36	9351 PM	Leek	0594-518317

Deelname uit 15 landen waaronder Nederland. De Nederlanders kwamen niet voor niets: één bronzen medaille namen ze mee naar huis.

Tijdens de laatste dagen van het Europees Kampioenschap atletiek in Boedapest was er enkele honderden kilometers ten zuiden daarvan ook een internationale hardloophwedstrijd gaande. Russen, Tjsechen, Hongaren, Engelsen, Belgen, Oostenrijkers, Italianen, Kroaten, Slovenen, Zwitsers, Fransen maar ook enkele Nederlanders, waaronder 'n lid van Loopgroep Nienoord.

Niet gewoon hardlopen, met je blik op oneindig. Dit was even iets anders: lopen met je koppie erbij!! Ofwel Oriëntatielopen

Even een korte uitleg:

Ruime tijd voor de start krijg je een stempelkaart met daarop het aantal te zoeken posten, de afstand in vogelvlucht en je starttijd.

Direct na de start krijg je een gedetailleerde kaart (vaak 1 : 10.000) van het betreffende gebied met daarop aangegeven de precieze plaats van de stempelposten die, zoals aangegeven in volgorde moeten worden gevonden. Een hulpmiddel dat iedereen dus bij zich heeft is een kompas.

De laatste post is vaak 200 m voor de finish, en dit stuk is vaak met lint afgezet.

Er zijn verschillende starttijden en bij elke categorie hoort een andere route/afstand.

Iemand zomaar nalopen is dus niet toepasbaar.

Die internationale wedstrijd was dus op 21, 22 en 23 augustus in Cerklno, Slovenie.

Het was een competitie die drie dagen duurde. In de Categorie Open liet ik mezelf inschrijven.

De eerste dag was de afstand 2,9 km. Mijn gelopen tijd was 81 minuten.

WWWWWWAAAAAAAATTTTTTTTTT ???????

"Dat kan ik ook" zal iedereen nu zeggen.

Mijn plaats op deze dag was de 6^{de}, niet slecht hè? Hoe de anderen het deden? Enkele voorbeelden: Een Engelsman was gediskwalificeerd omdat hij een post niet had kunnen vinden.

Een Oostenrijker deed er zelfs 114 minuten over. Hij had wel alle posten gevonden.

De eerste, iemand uit Slovenie, was gefinisht in 48 minuten.

De tweede dag was het veel moeilijker in het bergachtig, bosrijkgebied en was de afstand 3,2 km. Desondanks kwam ik na circa 58 minuten over de streep. En wat schiep mijn verbazing: de tweede plaats, die dag.

Ik klom in het algemeen klassement van een zesde naar een derde plaats.

De organisatie had voor het evenement een hotel gehuurd, een school omgebouwd tot een soort herberg en voor dit evenement een camping opgezet.

Mijn vriend en ik lagen tussen allerlei nationaliteiten. Toen de uitslagenlijst werd opgehangen vond ik het erg leuk staan. Die NL achter de derde plaats, tussen al die anderen.

Het was gewoon voor de fun begonnen dus we vierden die avond mijn huidige derde plaats met wat bier en een Sloveens prakkie.

Ach, wat maakt het uit, hoe ik morgen loop. Just for fun.

Maar toen kwam de volgende dag.

Mijn naast concurrent (een Oostenrijker) zou 4 minuten na mij starten (hij had vanzelfsprekend dezelfde route). Hij zou mij in principe voorbij kunnen lopen zonder dat ik hem zou zien. Hij of ik zouden een verkeerde of andere route kunnen nemen, zolang we maar beide onze posten zouden vinden. Ik heb die dag extra goed mijn best gedaan.

Tussen post 11 en 12 ging het zo steil naar beneden dat ik ging-zitten en mij van de berg heb af laten glijden. Later hoorde ik dat er meer waren die zo hadden "gelopen".

Na een eindsprint kwam ik binnen in 44 minuten.

Waar was die Oostenrijker?

Het was een drukte van jewelste daar op het finishterrein.

Waar is hij nou, of is hij nog niet binnen?

En daar kwam hij. 11 minuten na mij.

Een uurtje later ontving ik uit handen van de vice-president van Slovenie, met op de achtergrond 15 wapperende vlaggen, de bronzen medaille.

Een stapje later, maar een grote ervaring verder, stond ik op de laagste trede van het erepodium.

Een Belg trok even een foto.

Rene Goossens

DE TRIATHLON VAN VLIELAND

Stel je bent op vakantie en je leest opeens dat er de volgende dag een kwart triathlon wordt georganiseerd, je bedenkt je dan dus niet en gaat op weg naar de inschrijving. Die blijkt gesloten omdat er al teveel inschrijvingen zijn, maar de volgende morgen kan ik het nog eens proberen, het kan zijn dat er afvallers zijn. Zo gezegd zo gedaan dus en anderhalf uur voor de wedstrijd hoor ik dat ik mee kan doen. Met een grote versnelling terug naar de camping, nadenken wat je allemaal mee moet en dan snel naar de start.

Op het startterrein voel ik me wel een beetje een kleine jongen, schitterend materiaal om me heen, prachtige superracefietsen, en iedereen in een wetsuit. Het zwemmen vind namelijk plaats in de Waddenzee waar een zeer krachtige wind zorgt voor hoge golven. Mijn hybridefiets past niet in de starthekken omdat ik een koplamp bezit, maar ik verzin een oplossing. Als ik bibberend in mijn zwembroek de golven van de waddenzee sta te bekijken, komt de speaker me nog medelijdend vragen of ik mijn wetsuit vergeten ben.

Dan roept Tonny me opeens aan, ze heeft in de folder gelezen dat een helm verplicht is. Paniek, maar iemand van de organisatie helpt me aan een helm van een niet startende sporter. Even passen en dan hup het water in.

Vreselijk zout dat water als je tussen allerlei spartelende armen en benen weer een golf over je heen krijgt, maar ik slaag erin de boei te rondend en weer terug te zwemmen.

Mooi voordeel dat ik geen pak hoeft uit te trekken.

Dan snel de fiets op, de speaker vermeld nog eens fijntjes dat je op Vlieland toch wel alles meemaakt, zelfs gewone fietsen. Ik doe of ik niets hoor en ben opweg met een harde tegenwind. Ik probeer mijn tellertje boven de dertig te houden maar krijg het moeilijk. Ik verheug me erop dat ik straks de wind achter zal hebben. Maar wat een teleurstelling als de wind in tegengestelde richting evenhard lijkt. Doorbijten dan maar. Na veertig zware kilometers de fiets af en dan mag ik de bekende loopbeweging inzetten. Heuvel op en heuvel af maar ik loop soepeltjes en haal de ene na de andere loper/ster in. Heerlijk zo'n tien kilometer. Na ongeveer veertig loopminuten eindig ik in 1 uur 31 minuten.

Die avond stram de tent in, maar het was een mooie belevenis.

Peter H.

Om alvast in je agenda te noteren!

5 en 6 juni 1999 trainingsweekend te Westerbork.

Je kunt je alvast bij Boele, Grietje, Rene of Alie aanmelden.

Het survivalweekend naar de Belgische Ardennen wordt verschoven naar april en is het weekend na de marathon. (als je wilt weten na welke marathon, neem dan gerust even contact op met Hans) Wel is bekend dat we om 17.00 uur vanaf de parkeerplaats in Nienoord vertrekken. (ha, ha, ha, geloven jullie het? Ik niet!!!!)

INSCHRIJFFORMULIER JEUGD SURVIVALRUN BOERAKKER 10 OKTOBER 1998

Dit jaar wordt voor het eerst een jeugdsurvival georganiseerd voor kinderen van de basisschool in de leeftijd van 9 t/m 12 jaar.

Het parcours is aangepast aan deze leeftijdscategorie en is voor ieder goed en veilig af te leggen. De lengte van het parcours is ongeveer 4 km. Het parcours bevindt zich in en direct rondom Boerakker.

Per categorie zijn drie prijzen te winnen, bovendien krijgt iedere deelnemer een mooi T-shirt met opdruk als aandenken!

De start zal vanaf 9 uur s'morgens plaats vinden, waarbij de volgende categorieën gelijk starten:

- Meisjes 9 en 10 jaar start om 9.00 uur
- Jongens 9 en 10 jaar start om 9.05 uur
- Meisjes 10 en 11 Jaar start om 9.10 uur
- Jongens 10 en 11 jaar start om 9.15 uur

Het opgaveformulier en inschrijfgeld (f 5,-) kunnen ingeleverd worden bij de leerkrachten van de basisscholen "de Til" en "het Fundament", of bij Meindert Westerdijk (Hoofdweg 21-1).

Naam:-----

Adres:-----

Leeftijd:-----

Meisje/jongen

Handtekening ouder waarmee hij/zij toestemming geeft voor deelname van zijn/haar zoon/dochter:

Voor verdere informatie kunt u zich wenden tot Boele de Wind (De Olde Ee 18, tel. 549936), Johan Wegter (De Olde Ee 39, tel. 549317) of Peter Hondebrink (Hoofdweg 34, tel. 549746).

TOT 10 OKTOBER !!!

NIENOORDCROSSLOOP 1998

Goed nieuws: de Nienoordcrossloop valt de eerst volgende editie binnen de veldloopcompetitie, waaraan het kampioenschap is verbonden, van de provincies Groningen en Drenthe.

Op 5 december dus. Niet alleen voor KNAU-wedstrijdatleten maar ook voor:

Scholieren t/m 13 jaar

KNAU-recreanten

Trimmers vanaf 14 jaar

World-Runners

Trainerscross

Er is voor iedereen dus een onderdeel waaraan hij/zij mee kan doen.

De KNAU-wedstrijdatleten lopen hun eigen wedstrijden (en vaste afstanden), gescheiden van de prestatie/trimloop.

De KNAU-recreanten en trimmers kunnen kiezen uit 4 of 7 of 10 km.

Voor alle trainers uit Noord-Nederland wordt eveneens een wedstrijd georganiseerd.

Alle deelnemende kinderen t/m 13 jaar ontvangen van Sint en Piet een kadootje aan de finish.

Het programma ziet er als volgt uit:

SCHOLIERENLOOP		
9.30 uur	Scholieren t/m 7 jr.	520 m
9.35 uur	Scholieren t/m 13 jr.	1130 m
PUPILLEN		
9.45 uur	Meisjes B+C	1040 m
9.50 uur	Jongens B+C	1040 m
10.00 uur	Meisjes A1+A2	1040 m
10.05 uur	Jongens A1+A2	1040 m
JUNIOREN		
10.15 uur	Meisjes D1+D2	1650 m
10.25 uur	Jongens D1+D2	2170 m
PRESTATIE/TRIMLOOP		
10.35 uur	Iedereen vanaf 14 jr.	4 of 7 of 10 km
TRAINERSCROSS		
10.35 uur	Alle trainers	4 km
JUNIOREN		
11.40 uur	Meisjes C	2170 m
11.50 uur	Jongens C	2780 m
	Jongens B	3910 m
	Jongens A	6230 m
SPRINTCROSS		
12.15 uur	Vanaf junioren B (M+V)	1130 m
HOOFDWEDSTRIJDEN		
12.20 uur	Meisjes B	2170 m
	Meisjes A	3300 m
	Vrouwen 35+	4430 m
	Vrouwen sen.	5560 m
12.45 uur	Mannen 50+	7630 m
	Mannen sen.	10.680 m
	Mannen 40+	10.680 m

Wij hebben dus niet stilgezeten, organisatorisch wel te verstaan.

Zo zijn er ook al een aantal mensen binnen de loopgroep die ons helpen met de voorbereidingen.

We hebben ook al een aantal leuke kleine en grotere sponsors en zitten met de organisatie redelijk op tijdschema.

Indien een van jullie, geachte Droaverlezers, vragen heeft dan kun je terecht bij een van de Nienoordcrosscommissie leden: Ad van Es, Rene Goossens en Derk Reijnen

Jullie ontvangen allemaal bij de volgende Droaver een poster en enkele strooifolders.

In ieder geval tot ziens op 5 december en last but not at least: Keep on running

VERJAARDAGEN

5-9	Irene Dix
14-9	Rene Karreman
17-9	Frits Maas
24-9	Gjalt Terpstra
25-9	Klaske Houwer
1-10	Wim Ligthart Schenk (70 jaar!)
4-10	Els v.d. Berg
8-10	Gerke Brouwer
9-10	Pietsje v.d. Veen
10-10	Grietje Veen
11-10	Evert Wensink
18-10	Wijske Heuker
23-10	Sake Bergsma
26-10	Jan Posthumus

WEDSTRIJDAGENDA

16-9	Stedumeromloop	Stedum	RZG-circuit	19.00 uur
16-9	Grachtenloop	Franeker	Spartacus	19.00 uur
19-9	Hunebedloop	Havelte	De Sprinter	14.15 uur
19-9	Ronde van Erm	Erm	De Sperwers	12.45 uur
20-9	Dam tot Damloop	Amsterdam		12.30 uur
25-9	10 E.M en halve marath.	Rolde	AAC '61	11.00 uur
3-10	Halve marath. Drachten	Drachten	Impala	11.00 uur
3-10	Noorderhonkloop	Winschoten	Aquilo	14.00 uur
3-10	Eemsmondloop	Uithuizermeeden	RZG-circuit	11.00 uur
10-10	Noorderfitrun	Leeuwarden	Lionitas	14.00 uur
11-10	Marathon Eindhoven			
17-10	Reest halve marathon	Meppel	De Sprinter	11.30 uur
17-10	Strandraceloo	Zeedijk Sneek	Horror	14.00 uur
18-10	De 4 mijl van Groningen	Haren-Groningen	Stichting A.G.	14.05 uur
21-10	NPSB-cross (veldloop)	Jipsingboertange	Runners Stadskanaal	13.30 uur
24-10	Leensterlus	Leens	RZG-circuit	14.00 uur
25-10	Etten Leur	hele en halve marathon		
25-10	Uurloop	Leeuwarden	Lionitas	12.00 uur
31-10	AVD-cross	Dwingeloo	DOS	12.00 uur

WEDSTRIJDUITSLAGEN

MEDEDELING: indien u graag met uw gelopen tijd in de Droaver vermeld wilt staan, gelieve dit door te geven aan een van de redactieleden.
De overige RZG-uitslagen komen in de volgende Droaver (eind oktober) te staan

BERGLOPEN

Nogeventjes voor de vakantie de 10 km tijd onder de 36' gedrukt. Op 23 juni op het fietsje naar Bedum en daar aan de start met Jan, Roelof en Harry. Het snelle parcours bestond uit vijf rondjes. Na het eerste rondje zat ik tussen twee groepjes in; met een forse krachtsinspanning trok ik me naar de voorste groep toe. Met dat groepje draaide ik twee rondjes mee. Tijdens het vierde rondje viel het groepje uit elkaar. De doorkomsttijd was 29.50. Om het laatste rondje in 7' te lopen klampte ik bij een mij bekende loper aan en toucheerde de beloning: eindtijd 35.57. Ik kon met een gerust hart op vakantie.

Die bracht ons van het koude, natte Nederland naar de warme, zonovergoten Provence. De Provence (de Drome) heeft naast een aangenaam klimaat ook een schitterende natuur met veel groen, prachtige paarse lavnedelvelden, zonnebloemen en een mooi bergachtig landschap met een van de Tour de France beroemde en beruchte berg: de Mont Ventoux.

Na wat simpele duur- en tempoloopjes trok ik de stoute schoenen aan en waagde me aan een wandeltochtroute van 15 km met een hoogteverschil van 350 m (en een temperatuur van 30 graden). Dat viel niet mee, maar smaakte naar meer. De tweede was een route van 22 km met een hoogteverschil van 500 m. Deze was landschappelijk veel mooier. Je klom vrij snel van 350 m naar 850 m en op die hoogte liep over een bergkam van col de Malpertuis naar col de Mirlande met rechts en links en vallei, het was alsof de wereld aan je voeten lag.

Als hardloper doe je in de omgeving van de Mont Vetoux eigenlijk niet echt mee. Daar telt alleen de fietser. En het ultieme doel van de fietste is de beklimming van die berg met een hoogte van 1912 m. Je ziet ze de top van Mont Ventoux klapwiekend en kermend op komen rijden en met een troebele blik de 'officiële' passeren en vervolgnen met een kinderlijk blij opluchting met hun mobieltje hun vrouw of moeder bellen met de mededeling dat ze het hebben gehaald.

Het was onontkoombaar, ik moest die berg ook op. Op een kwade ochtend om 7 uur op. Veel brood, veel drinken. Om 8.30 uur op de plek van vertrek op een hoogte van ruim 400 m. Na enig gerek en gestrek en diep ademhalen vertrok ik om 8.45 uur met de beklimming. De eerste km waren goed te doen: een breed pad dat licht steeg. Na 20' ging dat pad over in een sentier (een smal wandelpad, bekend bij de randonnee-wandelaars), dat meteen 10 tot 15% steeg. Dat was flink aanpoten. Met name je bovenbeenspieren hadden het zwaar te verduren. Toch liep ik goed, ik verzuurde niet, mijn hartslag bleef op ca 130. De temeratuur was ook goed,, zo'n 20 graden. Naar schatting haalde ik daar een tempo van 9 a 10 km. Af en toe even gesropt om water te drinken en tegelijk te genieten van het magnifieke uitzicht over bossen, valleien, en ook over bergen en bergtoppen. Soms noodgedwongen wandelen doordar het pad uit louter keien bestaat of het te steil was om nog te kunnen hardlopen. Na bijna anderhlf uur was ik boven de boomgrens. Nog 10' door een soort maanlandschap van steen en rots, de laatste meters gewoon over de weg naar diezelfde streep waar al die fietsers omvallen. Ietwat verbaasd keken de mensen naar die hardlopende zonderling die breedgrijnzend zijn horloge indrukte op 1.34.10 (netto). Uitermate tevreden zette ik me op bijna twee km hoogte met een uitzicht over de hele wereld naa de koffie met'tarte de pomme'.

Vervolgens de afdaling die ik rustig begon volop genietend van het weidse uitzicht, ver verheven boven de wereld, uitkijkend op de toppen van de bergen. Met de machtige ervaring van de klimprestatie gaf dat een uniek groots gevoel: een topervaring.

De afdaling verliep voorspoedig; slechts bij het enkele klimmetje in de afdaling voelde ik de aanslag op mijn bovenbenen. Het laatste 'vlakke' stukje liep ik voluit in een tempootje van 15 km. Moe maar uiterst voldaan reed ik met Joe Cockers "With a little help of my friends" over het pittoreske bergweggetje, slingerend door de bochten naar huis.

De afstand was naar schatting zo'n 15 km met een gemiddelde stijging van 10%. Bij elkaar ruim drie uur gelopen. Dat merkte ik de volgende dagen: stijf en stram. Ik ben benieuwd hoe deze hoogte-stage uitpakt bij de halve marathon van Lauwersoog-Ulrum.

Met Peter naar Ulrum. Na de inschrijving in de bus naar Lauwersoog. Het was een tikje warmer dan was voorspeld.

Met 335 mensen, naar later bleek uit het hele land, aan de start. Uit de startfoto zal blijken dat het een vals start was: ik sprintte in het startschot weg. Niettemin werd ik onmiddellijk voorbij geschoten door zo'n 20 lopers. Aangsloten bij de staart van een groepje. En lekker lopen. De eerste km natuurlijk weer veel te hard: 3.25. De volgende km gingen allemaal in een keurige 3.45 en ik kwam op de 10 km in 37.50 door. Daarna gingen de km-tijden omhoog naar de 4 minuten. Bij de 15 km was mijn tijd 58.40. Om een tijd van 1.20 neer te zetten moest flink doorlopen en mijn tijden weer naar beneden zien te krijgen en dat op een deel van het parcours waar je wind tegen kreeg. Ik kreeg onbedoeld hulp van de bekende 50 plusser Tjeerd Doornbos die ik achterop kwam. Een mooi richtpunt. Ik zette nog eens aan en passeerde hem en wist mijn tempo erin te houden. Op 20 km zat ik op 16.48. Met de laatste adem weer aangezet en de laatste 1,1 km in 4 minuten gelopen: 1.20.51, een pr.

R.M. houtenbos

TRAININGSSCHEMA

Trainingen sept/okt en november

- 20-9 Niemoord 3 x 3000 m
- 24-9 100-200-300 m p 100 sp 5 min 4 x 1000 m p 500 m sp. 5 min 1 x 2000 m
- 29-9 Coendersborg 10 x 250 - 5 x 500 - 2 x 1000 - 1 x 2000 m
- 1-10 12 x 400 p 200 1 x 1000m
- 4-10 Zwaardsduinen crosloop 1 uur
- 8-10 3 x 1000 p 1 min sp. 5 min dit 2 keer voor alle RZG lopers anderen pauze 3 min
- 10-10 Survivalrun Boerakker
- 11-10 Niemoord 10 x 800 p 2 min
- 15-10 15 min incl. 30 min testloop 15 min uitl.
- 18-10 Nietapsterbos 8 x 1100 m
- 22-10 5 x 100 p 100 - 5 x 200 p 100 - 10 x 500 p 500 m
- 25-10 Niemoord 500-1000-1500-2000-2500 m
- 29-10 Vanaf 1200 m telkens 100 m minderen p t/m 600 400 rest 200 m
- 1-11 Norg crosloop 1 uur
- 5-11 Vanaf 100 t/m 1200 m telkens 100 meerderen p t/m 600 200 rest 400 m
- 8-11 Niemoord 5 x 100 p 100 - 2500-2000-1500-1000-500 m
- 12-11 8 x 800 m p 400 m
- 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 Niemoord cros training
- 26-11 3 x 2000 p 1000 m

Succes: Boeke

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Ten Boer 9,6 km

Jan Hovinga	35,44
Harry Kuijper	37.05
Hans Reijgersberg	38.58
Rob Houtenbos	34.39
Peter Hondebrink	36.52
Roelof Roffel	38.51
Anko Odding	41.03
Take v.d. Velde	53.01
Mirjam Ernst	47.49
Kea de Boer	43.15
Ria Kerkhof	48.15
Grietje Waalkes	53.01

Warffum 9,6 km

Grietje Waalkes	52.52
Takev.d. Velde	45.15

Blijham 10 km

Jans Meijboom	44.39	2de plaats
---------------	-------	------------

Norg 21,1 km

Rene Karreman	1.14.15	3de plaats
Bob ten Bruggecate	2.16.10	

Wehe den Hoorn 9,3 km

Alie Seiffers	42.42
---------------	-------

WEDSTRIJD GELOPEN ?

Geef het in ieder geval door

Op de jaarvergadering die in principe gepland staat op 27 november worden in ieder geval drie nieuwe clubrecord-houders gehuldigd

Meetrainen met de godenzonen/dochteren van Loopgroep Nienoord

Plaats van gebeurtenis: Nietapsterbos

Datum: 21 juni 1998

Oefenmeester: Boele de Wind.

Ik had mij, als verstokt zaterdagatleet, ooit voorgenomen om eens een keer mee te doen met de zondags-training. Zondag 21 juni 1998 was het dan zover.

Om klokslag 9.00 uur meldde ik mij, samen met Anne en Hans, op de parkeerplaats in het Nietapsterbos; totaal waren er een dertiental lotgenoten.

Het begon met een warming up met als ingrediënten inlopen en daarna rek-en strekoefeningen o.l.v. Boele en zijn gettoblaster.

De volumeknop van de gettoblaster stond nog maar net op zijn maximum of daar kwam de boswachter en hond reeds polshoogte nemen. Hun verzoek was of wij niet rond het hertenkamp wilden gaan rennen; dit i.v.m. ovuluerende damherthinden of zoiets. Na enige discussie onderling werd besloten om aan dit verzoek gevolg te geven.

Na de warming up werd het tijd voor het serieuze werk.

Het eerste onderdeel betrof een soort intervaltraining. Er werd een parcours (nabij het hertenkamp) uitgestippeld, vervolgens kreeg je een loopmaat toegewezen met ongeveer hetzelfde loopniveau.

De bedoeling was dat je je loopmaat, die op een drafje het parcours rondliep, moest gaan inhalen. Zodra jij je loopmaat had ingehaald moest hij/zij hetzelfde doen enz. enz..

Na deze straffe oefening werd het tijd voor iets anders maar toch ook weer hetzelfde. Weer werd er een parcours (nabij het hertenkamp) uitgezet en het was de bedoeling om dit parcours een aantal malen zo snel mogelijk af te leggen. Dit keer werkte je niet met een loopmaat maar ging de hele meute tegelijkertijd van zijn plek.

De meesten zag ik al snel uit mijn gezichtsveld verdwijnen en het duurde niet lang of ik bungelde achteraan het peloton.

Ik haalde bij lange na niet de "Anko Odding norm"; Anko haalde zijn eigen norm overigens zelf ook niet.

Qua vochtverlies zat ik op hetzelfde niveau als de rest qua snelheid duidelijk niet.

Ik hield mij maar voor dat mijn tempo de meest ultieme vorm van vetverbranding was.

Tijdens deze oefening deed de boswachtershond nog een poying om zijn tanden in een van de benen van Peter te zetten.

Na afloop van de training (het was inmiddels rond de klok van 11.00 uur) kon ik mijn vocht-vitamine-vet en mineralengehalte weer op peil brengen met behulp van koffie en koek in de tuin van huize Seiffers.

Wil je je loopniveau opkrikken dan kan de zondagstraining wellicht een steentje daarin bijdragen.

Ik weet nu ook wat het woord boelen (dit woord ving ik in de wandelgangen van de looptraining op) betekent.

Volgens het Koenen woordenboek betekent boelen:

1. geliefde; minnaar; minnares.
2. vrouw die buiten echt met een man leeft; bijwijf; bijzit.

Er kan nu een derde betekenis bijgevoegd worden namelijk trainen o.l.v. Boele.

Johan Venema

De Foto

Een week had ik rust gehad na de kwart triathlon op Vlieland, het zonnetje scheen en ik was samen met Rob op weg naar de halve marathon van Lauwersoog naar Ulrum. Wat napraten over vakantieavonturen en natuurlijk de loopavonturen daarin. Op het moment dat ik vertel over de afsluitende tien kilometer van de triathlon die zeer ontspannen in veertig minuten door mij werd afgelegd, kon ik nog niet weten wat voor martelgang de eerstvolgende tien kilometer voor mij zouden worden.

Dus vol goede moed de bus in, op weg naar Lauwersoog. Even inlopen tussen de vissersschepen en dan het startschot.

De foto die je hierbij ziet is ongeveer acht minuten na het startschot genomen. De oplettende kijker zal zien dat we net de haven verlaten en dat ondergetekende er nog enthousiast uitziet. Hij zwaait zelfs, en wel naar Rob die op dat moment al boven op de dijk loopt. Voor mij loopt een zo te zien wat oudere man, redelijk zwaarlijvig. Op dat moment denk je nog dat je zo'n loper snel achter je laat, maar het leven is dus vol verrassingen zoals ik na zeven kilometer ondervond.

Opeens ging het niet meer, mijn benen waren van lood, de temperatuur leek wel veertig graden, de luchtvochtigheid ongelooflijk hoog. Mijn eerste gedachte is op zo'n moment "wanneer gaat dit over", vaak gaat het op een gegeven moment weer beter maar deze dag dus niet.

Vreselijke afstand is het dan nog, en het ergste is dat op dat moment de kilometeraanduidingen overal met gigantische neonletters op de grond lijken te staan. Nooit geweten dat 1 kilometer zo ongelooflijk ver is, er komt geen einde aan. Het meest lullige is dat de volgende kilometer weer veel verder is dan de vorige.

Kortom een grote ellende, na tien kilometer kwam ik door in 42 minuten, mijn eindtijd was 1 uur 34 minuten en nog wat.

Als ik nu terugdenk aan het afzien en daarnaast de vrolijke foto zie dan kan ik me nog maar moeilijk voorstellen dat ze verbonden zijn aan één en dezelfde loop.

Peter H.



De deelnemers aan de halve marathon van Lauwersoog naar Ulrum zijn net gestart. © Roelof Stroetinga

Vakantie vieren fijn, maar.....!

Fijn, leuk, genieten 4 weken lang. Twee paar **loopschoenen**, 3 paar **loopsokken**, het korte **loopbroekje**, de lange **loopbroek** (je weet maar nooit, daar in Scandinavie), alles keurig ingepakt bij de rest van de kleding.

Met goede voornemens vertrekken wij dan ook richting Zweden. De trainingsmogelijkheden zijn er perfect. Bij iedere camping is er wel een route uitgezet, waar 's winters geskied en zomers gelopen kan worden. De eerste week wordt er twee keer getraind. Redelijk tevreden zijn wij over deze trainingen. Het zijn routes met vele heuveltjes, dus een goede voorbereiding voor Malta. Maar dan gaat het helemaal mis. Het weer is wat minder, we trekken er wat vaker met de camper op uit, het is voor de familie niet zo gezellig, de ijsjes zijn lekker enz. enz.. Jullie begrijpen het al, de vakantie begon toen pas echt. Nog drie keer zijn de loopschoenen aan geweest.

In plaats van hardlopen werd er nu gewandeld, gezwommen, gelezen. "Het is wel goed af en toe even zo'n rustperiode" werd ons motto.

De gevolgen zijn echter desastreus: hijgen, puffen iedere training weer, niet mee doen aan het RZG circuit, (in Wehe den Hoorn was mijn tijd over de 9,3 km nog 42.42, ik zou er nu minstens 45 minuten over doen), aan wedstrijden moet ik dus even helemaal niet denken.

De gezellige trainingen, waar weer veel gepraat en gelachen wordt (zelfs ook weer door mij), de heerlijke koffie, de vele en dikke stukken gebak brengen mij vast de komende tijd wel weer op het regelmatige trainingspad. Wanneer ik tijdens de trainingen dreig af te haken, zit me dan gerust achter de broek. Ons uitstapje naar Malta, komt n.l. langzamerhand dichterbij en er moet daar wel een 25 km gelopen worden. Dus heb geen medelijden met mij, ik zal jullie erg dankbaar zijn.

Alie.

"We moeten nog even stofzuigen want zodadelijk komt Rene" zei ze een uurtje geleden tegen haar man.

Gelukkig hebben ze zich die moeite bespaard want ik had het zeker niet gemerkt. En trouwens, ik voel mezelf ook best op mijn gemak met een beetje stof of troep om me heen.

Met een big smile opende ze de voordeur. Anne had intussen reeds koffie gezet en Kina straalde een intens geluk uit.

Waarom?, dat zou me snel duidelijk worden.

Kina en Anne Bijnagte hebben een wat vreemde OPG-auto. Hoe durft ie, dacht ik, zomaar fleurige stikers op de auto van de zaak te plakken.

Nee, nee hoor, we hebben onszelf uitgeleasd (zelfs bij dit woord werkt mijn auto-spellingscorrectie) dus nou is het onze eigen auto. Tja, dan begrijp ik het dat je er lekkere fleurige stikers op plakt. Ik probeer altijd te weten te komen hoe het momenteel met de vorm van de gastvrouw/man is, op sportgebied wel te verstaan.

Nou, hier in huize Bijnagte niet je van het. Kina heeft gisteren de 6 mijl van Warffum dan wel gelopen, ze vond het by the way lekker gaan, maar ze is wel een beetje veel verslaaft aan het lopen volgens Anne. "Ja maar het is ook zo gezellig. Het is ook zo'n leuke groep".

R: Ja, maar draag jij daar ook niet aan bij?

Anne heeft het de laatste tijd erg druk gehad in en om het huis. Terwijl we achter het huis bij dat ene leuke kleurige deurtje staan te kijken naar het dakopbouw vertelt Anne dat dat erop is gezet i.v.m. kamernood door de komst van de tweede tweeling. Ook twee meisjes.

Anne heeft dan wel, zoals hijzelf zegt, een harem om zich heen maar een sjeik besteedt het werken aan een dakopbouw wel uit.

Ja, maar hij vindt het waarschijnlijk niet zo leuk.

Vijf maanden is Anne er mee bezig geweest. Binnen en buiten. En daar komt nog bij dat hij nagenoeg een half jaar in Nieuwegein heeft gezeten. Er kwam van lopen niet veel.

How strange, zo dicht bij het vuur (de KNAU zit in Nieuwegein!) en dan nog gebrek aan het lopen hebben? Tja ze zaten daar bij OPG in problemen. Geruime tijd hebben ze daar gedraaid zonder manager en ik moest er toen naar toe om 't weer een beetje op de rails te zetten.

Dus het sporten is er de laatste tijd bij in geschoten. Anne verzekert mij dat daar spoedig verandering in komt. En dan spreekt ie over de halve marathon van Peize, als voorbereiding op de Leekster Lente Loop (hij vergeet blijkbaar dat in Leek begin december een pittige crosswedstrijd wordt georganiseerd).

Eerst begin ik met wat meer naar het werk, in Groningen, toe te fietsen en dan langzaam aan meer gaan lopen.

Ondertussen werk ik mijn tompoes (het aardbeitje heb ik reeds op) met het vorkje doormidden. En net zoals bij iedereen, of het nu om een koek, gebak of iets anders gaat, telkens weer komt de zin: ja maar ik ben eigenlijk te dik.

Even zo vaak hoor ik: wie? Jij te dik? Kom nou?

Nou vooruit dan.

En hopla, daar gaan weer de onnodige kilojoules. Het aardbeitje maakt het gezond.

R: Hebben jullie altijd al aan sporten gedaan?

K + A: Doe er nog maar een schepje bovenop: we hebben elkaar ontmoet tijdens het lopen.

R: Tjee, te gaaf.

Kina: ik ben geboren en getogen in Leek. Toen mijn ouders naar Nietap zijn verhuisd ben ik vanzelf dat hele stuk mee verhuisd. In principe ben ik nooit verder dan Leek geweest. Ik heb ook altijd gewerkt als doktersassistente in de groepspraktijk/gezondheidscentrum in Leek.

Anne komt uit Rotterdam en heeft ook een tijdje in Den Haag gewoond. Toen zijn vader een schoenenzaak kreeg (als bedrijfsleider) in Groningen moest natuurlijk het hele gezin mee.

Anne: dat was wel leuk hoor, niemand kon me toen hier op school verstaan.

Nou, en toen zijn we een keer elkaar tegen gekomen in het bos. Kina was aan het lopen met haar hond en ik liep gewoon wat hard. Ik voldeed toen al aan de eis van het lidmaatschap van Loopgroep Nienoord: naar het bos toe komen met de auto!

R: nou Anne, er zijn uitzonderingen. Ik ken iemand van de Loopgroep die bij het kopen van een huis kijkt of er wel bos in de buurt is.

Kina: Ik dacht toen: tjonge wat onsportief, dus het was geen geweldige eerste indruk. Maar de tweede maakte de eerste ruimschoots goed Dat was in 1983.

R: en hoe zijn jullie bij de loopgroep gekomen?

Anne: nou, ik lag een keer in het ziekenhuis. Ik had namelijk mijn been gebroken met het voetballen. Ik baalde als een stekker. Ik ga nooit meer voetballen dacht ik toen.

Toen ik weer thuis was, aan het revalideren, werd ik te zwaar en bij mij kwam het idee op om gaan te lopen. We zijn toen in kontakt gekomen met Hans Reijgersberg.

Dat kwam zo: Ellen, de vrouw van Hans, is kraamverpleegkundige en was hier toen onze tweede tweeling werd geboren. En in al die tijd dat ze dan hier is wordt er wel het een en ander gesproken. Zo kwam ook het lopen ter sprake.

Hans liep dus ook hard en wat later ben ik met hem een keertje gaan trainen en wat later, je raad het al, werd ik lid van Loopgroep Nienoord.

Ik had toen een plannetje opgesteld:

1 januari 1994 begin ik met lopen en in mei '94 loop ik de halve marathon van Utrecht.

De langste afstand die ik toen getraind had was 11 kilometer.

Ik heb de halve marathon in mei toen wel volbracht maar raag niet hoe: na 18 kilometer kwam ik de man met de hamer tegen: mijn eindtijd was 1.59.57

En wat wil je straks in Peize? (voor de nieuwe leden: Anne liep enkele jaren geleden achter een gehuurde haas in Peize, op jacht naar een P.R. maar strandde na 18 km i.v.m. wat klachten)

Anne: nou in ieder geval wel uitlopen en zoals ik straks zei, het is bedoeld als aanloop naar de 13^e Leekster Lente Loop. Misschien zit er dan een P.R. in.

En Kina: zit er voor jou binnenkort ook nog een P.R. aan te komen?

Kina: Ik denk het niet, want ik tarin nu momenteel erg weinig. Gisteren was voor de derde keer. Ik heb in geen zes weken meer gelopen. Ik had echt vakantie.

R: Hoor ik dat goed? Echte vakantie, dus niet lopen?

Anne: ja, ze is echt verslaaft, ze denkt dat ze moet lopen. Ze tennist nu ook al.

Kina: maar de loopgroep is veel leuker. Ja daar vind ik het echt leuk.

R: Dat je het daar gezellig vindt dat weet, denk ik, iedereen want dat is zo te zien aan jou.

Kina: Gezellig dat je nou bij ons komt voor op de koffie.

Terwijl Anne de koffie bijschenkt, valt hij (nee, niet met de koffie) bij :

"Kina vindt het stukje op de koffie het leukst. Het is het eerste dat ze leest. Nog voor de gerekt heeft. Nog voor ze gedoucht heeft. Ze legt hem dan op de kast maar voordat ze ervan wegloopt moet ze dat stukje toch even lezen.

Oh, vandaar die blijdschap toen ik aan de voordeur belde.

En voor de zoveelste keer, laten ze zich over de partner uit: over en weer wordt er met complimentjes gegoid. Een goed moedertje, in die tijd dat ik in Nieuwegein zat heeft het hier allemaal geweldig gedraaid. De kinderen krijgen een geweldige opvoeding.

Vervolgens gaat Anne nog even door over de zondaggroep: een verschrikkelijk gezellige groep. Er wordt vaak veel gedold maar als het moment daar is dan wordt er ook erg pittig getraind.

Er wordt wat afgelachen, vaak ook als Boele weer met die Gettoblaster bezig is.

Zo snel ik weer wat basis terug heb ga ik weer met de zondaggroep meetraineren.

Ik heb die groep even vaarwel gezegd. Ik moest eerst de thuissituatie onder controle hebben.

Kina komt ons evengedag zeggen want, ik wist het al, ze moest naar de school. Naar de ouderenraadvergadering.

Net als ik, hopen we elkaar spoedig weer te zien op de training.

We hebben niet alles onder controle. Zei haar verslaafdheid, Anne zijn opbouw en ik mijn benen.

Bedankt voor de koffie en de veel te lekkere tompoes.

Is de bakkerij nog open?



Our Sleeping Beauties

Hieronder een aantal foto's van het trainingsweekend te Vledder.
 Zoals je ziet gaat het om "between" en "after" trainingsfoto's.
 Er zijn geen foto's tijdens de trainingen genomen, aangezien de fotograaf zelf ook deelnam aan de
 trainingen.

Johan Venema

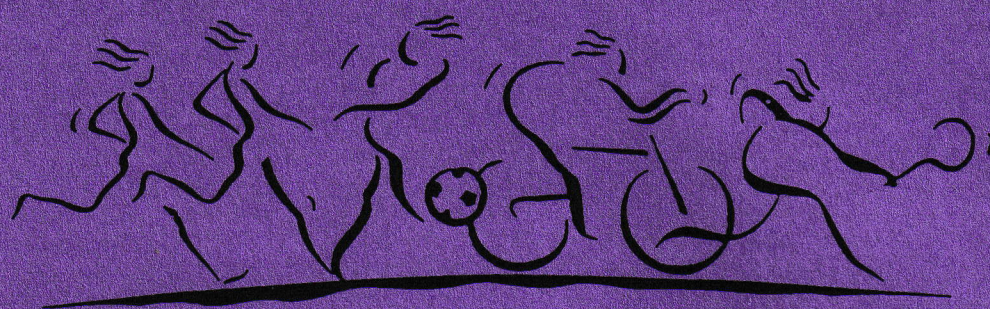


Als Ik Hem Erin Kon Slaan



Het Ware Oranje Gevoel: Wortel Voetbal

'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