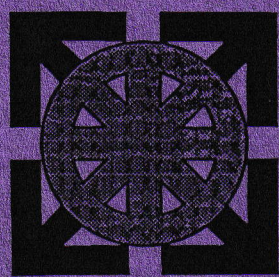


loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	1
Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Nieuwe leden	3
Weer goed nieuws over de clubrecords	5
Trainingsdag Ameland	5
Trainingsweekend Vledder	6
Gedicht	9
Wedstrijd gelopen?	9
Verjaardagen	11
Wedstrijdschema	11
Op de koffie bij.....geen zuivere koffie?	12
Trainingsweekend	13
Uitslagen trainingsweekend	15
Op de koffie bij	16
Droavers dy't kuierje of kuierders dy't droav'n?	19
Adressen van leden	24
Felicitaties	25
Trainingsschema	26
RZG van start	27
Wedstrijduitslagen	27
Bakkeveen	28

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

Johan Wegter
Alie Seiffers
Rob Houtenbos
Peter Hondebrink

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

Het trainingsweekend hebben we intussen weer gehad. De deelname hiervoor was zéér groot. Er is weer met groot enthousiasme getraind maar bovenal heerste er ook weer een heel gezellige sfeer. De Marumer omloop had dit jaar een enigszins gewijzigde opzet, de afstand was 10 km precies en er waren een aantal organisatorische wijzigingen. Over het geheel waren we goed tevreden en de opkomst van deelnemers was goed. Al met al kunnen we met een tevreden gevoel richting vakantie gaan. Ik wens iedereen een heel goede vakantie toe en wanneer de vakantie nog niet daar is en voor diegenen die alweer terug zijn, ook dit jaar zijn er weer volop mogelijkheden om door te trainen.

Anko.

TRAININGSNIEUWS.

zaterdag 25 juli.	Norg	vertrek 8.45 uur
zaterdag 29 augustus	Bakkeveen	vertrek 8.45 uur

VAN DE REDACTIE

Alweer zijn we blij. De kopij wordt zowel in kwantitatieve zin als ook in kwalitatieve zin van alle zijden ons toegestuurd, gebracht, geEmaild, nagestuurd enz.

Zoveel zelfs dat we dit keer geen KNAU-stuk, hoe belangrijk ze ook zijn, hebben geplaatst. Voor de leden die graag meer van die KNAU-artikelen onder ogen willen krijgen (b.v. blessurepreventie, trainingsopbouw, voeding enz.) kunnen altijd kontakt opnemen met een redactie- of bestuurslid.

Over dat nagestuurd in de eerste alinea willen we het toch even hebben. Wanneer we vermelden dat de volgende redactievergadering is op 14 september, dan wil dat niet zeggen dat alle kopij pas op die dag kan worden ingeleverd. Het gebeurt zelfs dat kopij twee dagen na de redactievergadering ons wordt toegestuurd.

In principe zit de Droaver op het eind van de redactievergadering in elkaar en hoeft hij alleen nog maar naar de drukker te worden gebracht.

De volgende redactievergadering is op 14 september!!

Wij wensen jullie een inspiratieve vakantie met voldoende rust of trainingsarbeid, al naar gelang de behoefte.

De redactie

NIEUWE LEDEN

Marijke Lanjouw	Klink 11	9356 DG Tolbert	5 juli 1955
-----------------	----------	-----------------	-------------

WEER GOED NIEUWS OVER DE CLUBRECORDS

In april van dit jaar is een clubrecord gelopen.

De nieuwe recordhouder is hiervan inmiddels op de hoogte gebracht en mocht betreffende persoon (wie? Wanneer jullie de vorige Droavers goed hebben gelezen, is dit geen verrassing meer) dit record op 1 oktober nog steeds in zijn bezit hebben dan zal hem een certificaat met lint op de Algemene LedenVergadering worden overhandigd. Het spreekt voor zich dat een artikel met foto enige dagen daarna in enkele weekbladen zal verschijnen

de clubrecordcoördinator:

Rene Goossens, Entinge 15, 9331 LJ Norg.

TRAININGSDAG AMELAND 3 juni 1998.

Veertien zeer gemotiveerde atletes verzamelen zich op de Midwolderweg om acht uur om naar een intensieve trainingdag op Ameland te gaan.

Om half tien vertrekken we uit Holwerd nadat we via drie verschillende routes bij de aanlegsteiger waren gekomen. Op de boot tijd voor koffie.

Na veel heen en weer geschuifel eindelijk een stekkie gevonden.

Gelukkig kwamen Grietje en Wietske ook weer bij ons terecht.

Ze waren dus niet over boord geslagen.

Jammer dat aan sommige mensen de koffie niet was besteed (ach jammer Irene).

Om tien uur op het eiland een fiets gehuurd voor iedereen.

Hierna gaf Jelly het sein "pot leeg".

Kitty was zoek, haar jasbeschermer zat los en ze wilde niet vastzitten dus maar even netjes in de berm gelegd.

Er stond een keiharde wind dus na twee kilometer stoppen voor koffie met gebak. Heerlijk.

Voor de echte liefhebbers hier het telefoonnummer: Bakker de Jong in Nes; 542015.

Na de koffie op het stalen karos gestapt en richting vuurtoren gefietst door de duinen (nog steeds keiharde wind).

Bij de vuurtoren kaarten gekocht voor het thuisfront en de toren (236 treden) beklommen.

Gelukkig was het naar beneden even ver als omhoog.

Nu was het tijd voor een borrel.

Na een omweg kwamen we smachtend bij cafe Nobel in Ballum waar we lang moesten wachten.

Dames na de Wieckse Witte moet er nog wel gefietst worden hoor!

Irene kon gelukkig ook mee want haar fietssleutel was weer terug.

Die Wieckse Witte maakte ons wel lolliq, we lieten Irene en Heleen lang zoeken nadat wij lang op hun toiletbezoek moesten wachten.

We vervolgden onze route naar Nes.

Na enig zoeken konden we terecht bij van Heeckeren.

We voelden ons daar direct op ons gemak.

Tafels werden verschoven en dat we die bereidwilligheid opmerkten heeft hij later bij het afrekenen wel gemerkt.

Het eten was prima en de drankjes nog lekkerder.

Bier op wijn geeft vernijn (weinig van gemerkt).

Wijn op bier geeft plezier (maar je kunt er ook duf van worden!).

Hierna fietsen teruggebracht, de jasbeschermer van Kitty lag nog op dezelfde plek als vanmorgen (eerlijk eiland).

Moe maar voldaan de terugreis aanvaard en om half negen was een ieder weer terug op de basis.

Voor herhaling vatbaar.

Volgende keer Vlieland misschien!.

Grietje, Liduine, Greetje en Mineke.

TRAININGSWEEKEND VLEDDER

Op 12 en 13 juni was het dan zover; trainingsweekend onder de bezielende leiding van Boele de Wind. De trainingsweekendcommissie had een vriendelijk programma samengesteld, zodat elke deelnemer in staat was om elk onderdeel zonder brokken te volbrengen.

Dus dit keer geen parachutespringen; abseilen van de kerktoren van Steenwijk enz..

De weersverwachting voor het weekend was als volgt:

zaterdag 13 juni:

kans op zonneschijn: 20%

neerslagkans: 70%

minimumtemperatuur: 7 graden celcius

middagtemperatuur: 16 graden celcius

wind: zuidoost 5.

zondag 14 juni:

kans op zonneschijn: 20%

neerslagkans: 50%

minimumtemperatuur: 11 graden celcius

middagtemperatuur: 15 graden celcius

wind: noordwest 4.

Er was dus kans op aardig wat neerslag.

Wij mochten echter de genoemde dagen niet mopperen, het overgrote deel van het weekend mochten wij van redelijk weer genieten.

Zaterdag was het licht tot half bewolkt en het was het zonnig weer.

De middagtemperatuur was die dag zo rond de 19 a 20 graden.

Regen hebben wij die dag in zijn geheel niet gehad.

Zondag begon de dag wat miezerig, doch in de loop van de dag werd het weer beter, met een temperatuur van rond de 18 graden.

Pas zondagavond kwamen de regenbuien, maar toen waren wij al weer thuis.

Tot zover het weer.

De karavaan vertrok zaterdag 13 juni tussen 9.00 en 9.15 uur van de parkeerplaats van Nienoord richting Vledder.

Henk Ploeg had mij een zitplaats in zijn auto aangeboden (bedankt Henk!).

Omstreeks een uur of tien arriveerden wij op de camping-kampeerboerderij Erica Hoeve te Vledder.

Wij werden aldaar verwelkomd door leden van de trainingsweekendcommissie met een kop koffie/thee en cake.

Ondertussen werd het eerste telefoontje naar huis reeds gepleegd.

Deze primeur had Jellie Land; zij belde niet naar huis om zozeer de stem van haar geliefde te horen maar meer om te vragen of iemand haar de loopschoenen kon brengen; zij was deze namelijk vergeten.

Nadat iedereen zijn spullen uit de auto had gehaald werd het tijd voor wat beweging.

Het begon met een warming up in de vorm van een rondje inlopen (onder leiding van Rene Goossens) van ongeveer 20 minuten en daarna rekken; strekken; hossen en springen onder leiding van Boele en zijn getto-blaster.

De warming up onder leiding van Boele vond met zulk een geweld plaats dat de regenwormen van schrik (of was het van bewondering ?) even een kijkje boven de grond kwamen nemen.

Jellie had, in afwachting van de komst van haar eigen schoenen, de loopschoenen van Kitty kunnen lenen (namens Jellie, Kitty bedankt!).

Kitty Hesselink kon, i.v.m. een zweepslag, niet aan de trainingen deelnemen.

Na de warming up werd het tijd voor het een duurloop.

Het traject (een ronde van 3 kilometer met start en finish bij de Erica Hoeve) kon diverse malen worden afgelegd.

Diverse strijdmakkers hielden het na een ronde voor gezien, anderen hielden het vier ronden vol.

Na de lunch stond een mini-triathlon op het programma met als onderdelen: 250 meter zwemmen; 22 kilometer fietsen en 6 kilometer hardlopen.

Genoemde onderdelen hoefde je gelukkig niet tegelijkertijd af te werken maar achter elkaar en het liefst zo snel mogelijk.

De snelste mini-triathlonner was, hoe kon het ook anders, Boele de Wind. Ikzelf kon, na een zeer matige zwempartij (tempo: gestrande walvis) nog aardig wat tijd goedmaken op de fiets.

Renze de Wind was zo goed geweest om zijn atb/racefiets aan mij beschikbaar te stellen (Renze bedankt!). Renze zelf deed niet actief mee; hij maakte deel uit van de jury; overigens samen met Jan de Boer (echtgenoot van). Jan de Boer was tevens de catering-man en zorgde voor de koffie (Jan bedankt!).

Anko Odding vond het nodig om bij het laatste onderdeel (6 kilometer hardlopen) enig bodemonderzoek te verrichten. Er aan dit bodemonderzoek een wetenschappelijke basis ten grondslag lag of dat hij gewoon is gevallen is mij tot heden nog niet duidelijk.

Ernstige lichamelijke verwondingen heeft Anko er gelukkig niet aan overgehouden.

Na een verkwikkende douche en een heerlijk diner werd het tijd op je op te maken voor de voetbalwedstrijd Nederland-Belgie; welke om 21.00 uur begon.

Mirjan Ernst was gedurende het begin van de wedstrijd als grimeuse in de weer en diverse Nienoorders werden het slachtoffer van haar grimeurkunst (Mirjam bedankt!).

De stemming tijdens de voetbalwedstrijd zat er goed in; de teleurstelling was dan ook groot toen de wedstrijd uiteindelijk eindigde in een bloedeloos 0-0 (Hans van Leeuwen had goed gegokt).

Gedurende de wedstrijd kwamen leden van een carnavals/alcoholvereniging uit Doetinchem, welke logeerden in een belendend perceel, regelmatig bij ons de stemming peilen.

De voetbalwedstrijd werd nadien nog eens dunnetjes door een aantal Nienoorders overgedaan middels een tafelfootbalspel welke in de gemeenschapsruimte stond opgesteld.

De rest hield zich bezig met het doornemen van de kranten en tijdschriften; gezellig keuvelen of stonden bij de bar sterke verhalen te vertellen.

De laatsten hielden het tot een 2.00 `s morgens vol en vlijden zich, na een bevel van Marga Schepel (Marga bedankt!), toen ook op bed.

De zondagtraining begon omstreeks 9.30 uur met een rondje inlopen van ongeveer 20 minuten (onder leiding van Anko).

Daarna was het weer tijd voor Boele; aerobics; de gettoblaster en de wormen.

Na de aerobics van Boele werd het tijd voor diverse looptrainingen.

De training werd ingeluid met een steigerung en daarna moesten resp. de 500; 1000 en 1500 meter zo snel mogelijk worden afgelegd.

Na deze inspanningen gingen wij weer fluks naar de Erica Hoeve voor een kopje koffie en appelgebak en een douche. Na de lunch (gehakt met brood); een dankwoord van Anko en de afwas brak bij sommigen de schoonmaakwoede los.

Chris Lauxen nam de stofzuiger ter hand en heeft deze niet meer uit handen gegeven; hij heeft de gehele kampeerboerderij van de stof ontdaan.

Als afsluiting van het trainingsweekend stond er nog een fietstoertocht op het programma.

De fietstocht met een lengte van ongeveer 25 kilometer voerde ons door de prachtige omgeving van Vledder; Havelte e.o.

Dit keer mocht ik de fiets van Alie Seiffers lenen (Alie bedankt!).

Na een tussenstop (dit was na ongeveer 23 kilometer) bij een ijsco/patatboer in Vledder, werd het tijd om terug te keren naar de Erica Hoeve om onze biezen te pakken.

Met Anko (bedankt Anko!) ben ik teruggereden naar Leek; alwaar wij omstreeks 17.30 uur arriveerden.

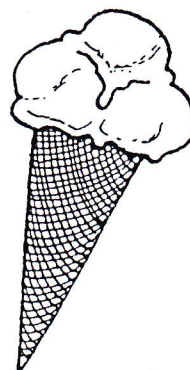
Ik vond het een geslaagd trainingsweekend.

Deze was niet mogelijk was geweest zonder de inspanningen van resp. de leden van de trainingsweekend-commissie (Boele de Wind; Rene Goossens; Grietje Waalkes; Alie Seiffers; bedankt!) en de overige Nienoorders (ook bedankt!).

Volgend jaar maar weer dacht ik zo.

O ja, ik heb ook nog een aantal foto`s gemaakt; als het een beetje meezit worden deze foto`s in de volgende Droaver gepubliceerd.

Johan Venema



GEDICHT

Hieronder volgt een gedicht; voor lopers en andere mensen die het even niet meer zien zitten.
De naam van de dichter is mij overigens onbekend.

Als je denkt: "ik ben verslagen"
is de nederlaag een feit.

Als je denkt: "ik zal niet versagen"
win je op den duur de strijd.

Als je denkt: "ik kan het niet halen"
is de tegenslag op til
want het overslaan der schalen
hangt voornamelijk af van de wil.

Moedelozen gaan ten onder
door hun twijfel, door hun vrees.

Vechters winnen, door een wonder,
telkens weer de zwaarste race.

Denk: "ik kan het", en dan gaat het.

Iedereen vindt bij de wilskracht baat
en in zaken wint de daad het
van het nutteloos gepraat.

Als je jammert: "ik ben zwakker dan
mijn grote concurrent"
blijft je levenslang de
stakker die je ongetwijfeld bent.

Niet de goliaths en de rijken
tellen in de kamp voor zes,
maar de fermes, die niet wijken,
hebben vroeg of laat succes.

Johan Venema

WEDSTRIJD GELOPEN?

Lever dan even een strookje in!

Naam :

Wedstrijd te : Datum :199...

Afstand : tijd :

(inleveren bij Rene Goossens, Entinge 15 9331 LJ Norg of op de training)

VERJAARDAGEN

14-04 Akky van de Kevy
15-05 Josita Hiemstra
23-05 Kees de Vries
05-07 Derk Reynen
09-07 Be Bosman
10-07 Liduine van Hecke
12-07 Jan de Jong
14-07 Janny Smit-Heuker
15-07 Roelof Roffel
20-07 Grietje Waalkes-de Vries
22-07 Peter Hondebrink
23-07 Harm Pops
31-07 Jan Luurtsema
09-08 Ria Kerkhof
11-08 Alie Seiffers
22-08 Hans Reygersberg
23-08 Take vd Velde
24-08 Anko Odding
27-08 Klaas vd Marel
28-08 Bob ten Bruggencate

Hartelijk
gefeliciteerd
met je
verjaardag

WESTRIJDSHEMA

04-07	Vijftien van Steenwijk	Steenwijk	15 km
04-07	Drentse Volks-marathon	Noordschut	5.2/10/21.1/42
08-07	Munnikeslagloop	Rouveen	10 km
10-07	Stadtlauf	Aurich (Dld.)	1.2-10.2
12-07	Dingspelhuusloop	Diever	20
14-07	Brinkloop	Diever	5-10
15-07	Sellingerloop	Sellingen	10
19-07	Dingspelhuusloop	Diever	5/10/15
21-07	Brinkloop	Diever	5-10
24-07	Cityloop	Haren (Dld.)	4-10
28-07	Brinkloop	Diever	5-10
01-08	RZG loopcircuit	Lauwersoog-Ulrum	21.1
01-08	Kolleloop	Blokzijl	5-8
04-08	Brinkloop	Diever	5-10
07-08	Halve marathon	Dalfsen	5/9.6.21.1
07-08	Balthasarlauf	Esens (Dld.)	10
08-08	Halve marathon	Boven Smilde	6/10/21.1
11-08	Brinkloop	Diever	5-10
14-08	Klepperstadloop	Hardenberg	5-10
15-08	10 EM van Diever	Diever	5 EM/10 EM
16-08	Volkslauf	Uheringsfehn(Dld)	5/10/22.5
18-08	Brinkloop	Diever	5-10
19-08	Dorpsloop	Alteveer	5-10
22-08	Jever-Fun-JeverLauf	Schortens (Dld.)	5-10-10 EM
22-08	Punterloop	Giethoorn	10-21.1
22-08	Monikkentocht	Ter Apel	
23-08	Stadsloop	Appingedam	10
25-08	Brinkloop	Diever	5-10
29-08	Citylauf	Leer (Dld.)	5-10-21.1
30-08	Kon. Marathon	Den Haag	10.2-42.2
31-08	Minimarathon	Ten Boer	9,6 km

Op de koffie, geen zuiver koffie?

Zaterdagmiddag. De boodschappen voor het weekend zijn gehaald. Buiten is het donker en druilerig. Ik hang onderuit in m'n stoel. Al hangend, vecht ik tegen m'n besluiteloosheid. Druk ik die knop in om naar de Amstel Gold Race te kijken, lees ik m'n krant verder of doe ik m'n middagdutje.

Ik lees verder, over Kok en Bolkestein en over Dutroux. Maar iedere keer, zonder dat ik daar iets aan kan doen, zakken de regels uit het blikveld van m'n leesstukjes. Net op het moment dat ik, met krant en al, door Morpheus omarmd zou worden, was er wat beweging voor m'n huis.

Morpheus lazer op, Ploeg staat voor de deur! Koeriersdienst Ploeg; grote auto, één chauffeur en één bijrijder/bezorger.

Product: één Droaver.

Ik moet in de regen naar buiten, want het loopgroep-journaal zit in de box voor aan de gevel. Tijd is geld, zeker voor koeriersdienst Ploeg met zo'n arsenaal aan materiaal en mensen.

Ik zak weer in m'n stoel en begin de Droaver te lezen. Kok en Bolkestein zijn ineens ondergeschikt aan Anko en Boele. Slaap heb ik niet meer en de Amstel Gold Race komt ook zonder mij wel aan zijn einde.

Ik zie de bruid van gisteren (Pietsje, veel geluk meid!), ik lees het stuk van Geert over een ambtenaren-veldloop. Hij schrijft over een uitzonderlijke dag. Ik citeer: "allemaal heel flitsend", "er wordt vier keer gestart".

Rob heeft weer een persoonlijk record gelopen. Ik verneem dat er weinig belangstelling is voor de donderdagavond-training en het trainingsweekend. Maar dit droeve nieuws wordt ruimschoots gecompenseerd door zeven nieuwe leden.

Johan vertelt me dat ik de gehaktballenwereld van McDonald beter kan verlaten. En dan het stuk over de looptechniek. Er wordt alleen maar gesproken over pronatie, ja zelfs overpronatie.

Ik voel me als supinerende loper hierdoor geplaatst in de rij van verpauperden, laag opgeleide werkelozen, allochtonen, bijstandsmoeders, WAO-ers en andere kanslozen. Heb ik me toch nog even kwaad zitten maken op dat laatste artikel.

Zo dat was dan de Droaver voor deze keer. Of toch niet.

Ik heb een onvolledig gevoel. Dan ineens denk ik "fuck".

Want als je een beetje mee wil doen in het jargon, dan denk je zo.

Ik denk dus fuck, want alles herhalen is ook mode. Kijk naar onze politici. Jaap de Hoop van de Schepper is er een meester in.

Hij denkt dat er om de andere zin van hem een hoogtepunt is, dat in slow-motion herhaald moet worden.

Maar ik dwaal af, terug naar de Droaver.

Ik denk dus jeetje, ik mis het stuk van René "Op de koffie bij...". Hoe kan dat nou? Wat is er aan de hand? Drinkt René te veel en niet alleen koffie. Wordt-ie te duur? Hij komt toch voor een koffiepraatje en niet voor een koffiemaaltijd. Coffeeshop, hij zal toch niet.....? "Op de koffie", geen zuivere koffie?

Is hij misschien ziek; heeft hij zich in verre streken weer door een tropische koffiejuffrouw laten verleiden met een glaasje water? Wat een rare gedachten kan een mens toch hebben, alleen omdat hij iets vertrouwds mist.

In het rijtje huidige grootse zaken hoort René z'n column naast millennium, de euro en de stijfselpil Viagra met die lullige bijwerking "potent tot in de dood".

Ik geef toe, het missen van "Op de koffie bij..." is een stukje klein persoonlijk leed en staat niet in verhouding tot zaken als de eeuwigheid, maar toch.....

Gelukkig heb ik René gezond en wel weer op de training gezien en hij heeft mij beloofd dat mijn droefenis maar éénmalig zal zijn.

Ad



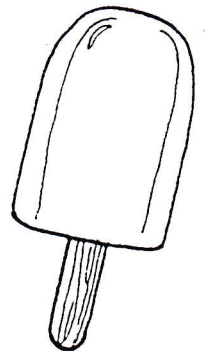
Trainingsweekend 1999.

Het trainingsweekend te Vledder is inmiddels weer achter de rug. Uitgebreide verslagen en uitslagen kunnen jullie in deze Draover lezen. Het was zoals gewoonlijk weer een weekend met veel lichamelijk inspanning, veel eten, veel gelach en weinig slaap.

De commissie is zich al weer aan het oriënteren voor het volgend jaar. Gebleken is, dat wanneer je naar een andere omgeving wilt, je dit eigenlijk nu al vast moet leggen. We gaan dan ook zondag 28 juni a.s. een kijkje nemen in de Prinses Margriet Manege te Westerbork. Uiteraard zal m.n. de keuken door Boele aan een grondige inspectie onderworpen worden. De keuken in Vledder is door hem n.l. afgekeurd. Boele kon zich hier, na zijn eigen zeggen, niet echt uitleven, alhoewel de gebakken aardappelen en varkenshaasjes heerlijk waren. Mochten jullie nog tips hebben i.v.m. een andere locatie, dan vernemen wij dit graag.

Alie.

Hans Reygersberg heeft toegezegd wel een survivalweekend in de Ardennen te willen organiseren. Wie weet horen we hier binnenkort iets over. Hans, alvast bedankt voor dit leuke spontane aanbod.



EINDSTANDEN TRAININGSWEEKEND

NAAM	DUURLOOP	TRIATLON	NED-BELGIE	TEMPO's	PUNTEN/PLAATS
Grietje	9	18		3	30 3 (vrouwen)
Jelly	3	18		3	24
Greetje	3	13	1		17
Wietske	3	13			16
Kitty		6			6
Mieneke	3	7		2	12
Marga	3	10	1	3	17
Take	9	6			15
Anneke	6	6		3	15
Rene	9	2			11
Chris	9	18		5	32
Henk	9	18		3	30
Klaske	6	18			27
Ria	6	18			24
Mirjam	3	18			21
Siep		18		3	21
Hans	9	18	3	5	35 2 (mannen)
Anko	12	18		3	33 3 (mannen)
Karin		13		3	16
Arjen	6	18		3	27
Johan	12	18		3	33 3 (mannen)
Jan	12	18		9	39 1 (mannen)
Alie	12	18		3	33 2 (vrouwen)
Kea	12	18	1	3	34 1 (vrouwen)
Boele	3	18			21

Triatlon

NAAM	ZWEMTIJD	FIETSTIJD	LOOPTIJD	TOTAAL	PUNTEN
Grietje	10,02	1.25	34,16	2.30,00	18
Jelly	6,16	1.25	34,16	2.30,00	18
Chris	4,35	1.03	31,20	1.55,20	18
Henk	6,52	0.53	28,59	2.04,37	18
Klaske	6,38	1.16	30,28	2.07,38	18
Ria	3,50	1.04	30,28	1.59,08	18
Siep	6,46	0.56	36,47	1.54,20	18
Hans	7,57	0.55	30,25	1.49,10	18
Anko	6,26	0.48	27,02	1.36,30	18
Arjen	6,30	0.53	36,04	1.48,16	18
Johan	8,31	0.51	29,59	1.47,07	18
Jan	4,47	0.43	27,09	1.27,31	18
Alie	6,42	0.57	29,59	1.17,07	18
Kea	6,43	0.57	29,59	1.17,07	18
Boele	5,26	0.41	25,42	1.19,12	18

De totaaltijd is inclusief de eventuele pauzes, en natuurlijk hartelijk dank aan Jan B en Renze voor de jurering van deze triatlon

Vanavond ga ik op de koffie in Boerakker. Met het leden werven is Boele best actief, meestal indirect. Of het nu via de loopsport is of via de survivalsport, uit Boerakker krijgen we steeds meer leden in onze vereniging.

Johan Wegter is er ook een van.

Ik kom niet zo vaak in de Olde Ee in Boerakker, na wat gekronkel vind ik toch snel nummer 39. Het eerste wat me opvalt is het grote huis. Hoeveel mensen zullen hier wel niet wonen, vraag ik me af. Maria, de vrouw van Johan is enkele weken geleden bevallen van hun eerste zoontje Justin. Drie is dus het antwoord.

Na wat heen en weer gesprong mijnerzijds zie ik dat zijn ogen mij volgen.

Ja, ja, ja hij ziet mij!!

Laaierend enthousiast ben ik als ik zo'n klein hummeltje mij zo snel zie volgen.

De ogen. armpjes, hoofdje, het gezichtje. Een schepsel Gods zullen velen zeggen. Een individu, gegroeid aan de hand van de DNA-code zeggen weer anderen.

Beide groepen zijn het er over eens dat het iets wonderbaarlijks is. Ik voeg me daar graag bij.

De koffie is reeds ingeschonken en Johan en ik nemen plaats in de sfeervolle keuken.

Het huis is er niet zomaar even neergezet. Daar is over nagedacht (en natuurlijk hard aan gewerkt) want vanuit de keuken kijk je zo het weidse landschap van Groningen-boven-Boerakker in. Johan vertelt me dan ook dat ze deze bouwkaavel toen hebben gekocht omdat hij zo mooi lag. Een andere kavel lag dan wel ietsjes mooier maar die was ook het eerst besproken. Dit was de volgende keus en naar volle tevredenheid is toen hier dit huis gebouwd, voornamelijk door Johan zelf.

Dat gebeurt hier vaker in Boerakker, is het niet, Johan?

Ja, hier in deze wijk hebben ze bijna allemaal hun huis zelf gebouwd.

Kijk, daar staat het huis van Boele.

Oh ja, zeg ik, dat huis vind ik van buiten gezien best leuk maar van binnen vind ik het pas echt schitterend, zelden zo'n mooi huis, van binnen wel te verstaan, gezien.

Maar nu even iets over het lopen. Hoe gaat het momenteel met je scheenbeen?

Oh nee, Johan, wacht even. Straks weet de lezer niet hoe dat hij in dit stukje alle eindjes aan elkaar moet knopen.

Laat ik eerst vragen hoe je bij de loopgroep bent gekomen.

Johan: Nou, ik heb eerst altijd gevoetbald maar op een gegeven moment ben ik daar mee gestopt. En toen ik hier ons huis aan het bouwen was woog ik veel te veel, ik was toen bijna 20 kilo zwaarder dan nu. Hier in Boerakker was toen zo'n survivalgroepje vaak aan het trainen. Op maandag (fietstraining), woensdag (interval) en zaterdag (survivaltraining).

Ik dus erop af en enkele keren meegetraind. Via deze trainingen ben ik zodoende ook een keer met Boele mee geweest, naar Nienoord. Daar keek ik wel tegenop hoor, tjonge, tjonge wat gingen die hard zeg.

Uiteindelijk ben ik dus ook bij de loopgroep gegaan.

R: En hoe ging het toen verder, beviel het een beetje?

Johan: Nou, dat is dus ongeveer anderhalf jaar geleden. Dat was toen een behoorlijk pittige training op Nienoord. Ik had al een behoorlijk goede conditie maar het trainen verder dan 10 km was echt nieuw voor mij. Ik ben dus ook blijven trainen met de survivalgroep (in de winter trainen we in een zaaltje) die vaak traint op het survivalparkoers bij Renze de Wind thuis.

Tja, en zwemmen dat is een onderdeel dat Boele er altijd bij wil hebben.

Ik dacht eerst dat survivals erg pittig was maar sinds ik met de loopgroep heb meegetraind weet ik wel wat nog pittiger is. Poe, poe, daar kijk ik wel tegenop hoor, tegen die jongens van de zondagmorgengroep! Maar uiteindelijk werd ik er wel beter van, van die zondagtrainingen. Nou, en dan op maandag een korte duurloop (kan dat ook al?) en dan op woensdag weer interval met de survivalgroep.

Tja, ik denk dat al dat geinterval toch te veel is geweest. Ik zit nu dus thuis, geblesseerd.

Geblesseerd vanaf juli 1997

Het begon met de knie. Ik dus naar de huisarts en die zei dat er correctiezooltjes moesten komen. Ik heb er toen een stel laten aanmeten in Vries. Je weet wel hoe dat gaat, eerst niet goed, een keer terug, nog niet goed, weer terug enz.

Op een gegeven moment ging ik naar een fysiotherapeut. Die zei dat ik platvoeten had. Allerlei oefeningen, enkele keren terug geweest. De klachten daartegenover verplaatste zich, en de knieklachten bleven.

Tjonge, tjonge wat een gedoe is dat allemaal. En nog niet goed!

EINDSTANDEN TRAININGSWEEKEND

NAAM	DUURLOOP	TRIATLON	NED-BELGIE	TEMPO's	PUNTEN/PLAATS
Grietje	9	18		3	30 3 (vrouwen)
Jelly	3	18		3	24
Greetje	3	13	1		17
Wietske	3	13			16
Kitty		6			6
Mieneke	3	7		2	12
Marga	3	10	1	3	17
Take	9	6			15
Anneke	6	6		3	15
Rene	9	2			11
Chris	9	18		5	32
Henk	9	18		3	30
Klaske	6	18			27
Ria	6	18			24
Mirjam	3	18			21
Siep		18		3	21
Hans	9	18	3	5	35 2 (mannen)
Anko	12	18		3	33 3 (mannen)
Karin		13		3	16
Arjen	6	18		3	27
Johan	12	18		3	33 3 (mannen)
Jan	12	18		9	39 1 (mannen)
Alie	12	18		3	33 2 (vrouwen)
Kea	12	18	1	3	34 1 (vrouwen)
Boele	3	18			21

Triatlon

NAAM	ZWEMTIJD	FIETSTIJD	LOOPTIJD	TOTAAL	PUNTEN
Grietje	10,02	1.25	34,16	2.30,00	18
Jelly	6,16	1.25	34,16	2.30,00	18
Chris	4,35	1.03	31,20	1.55,20	18
Henk	6,52	0.53	28,59	2.04,37	18
Klaske	6,38	1.16	30,28	2.07,38	18
Ria	3,50	1.04	30,28	1.59,08	18
Siep	6,46	0.56	36,47	1.54,20	18
Hans	7,57	0.55	30,25	1.49,10	18
Anko	6,26	0.48	27,02	1.36,30	18
Arjen	6,30	0.53	36,04	1.48,16	18
Johan	8,31	0.51	29,59	1.47.07	18
Jan	4,47	0.43	27.09	1.27,31	18
Alie	6,42	0.57	29,59	1.17,07	18
Kea	6,43	0.57	29,59	1.17,07	18
Boele	5,26	0.41	25,42	1.19,12	18

De totaal tijd is inclusief de eventuele pauzes, en natuurlijk hartelijk dank aan Jan B en Renze voor de jurering van deze triatlon

Na het wat rustiger aan gedaan te hebben ging het weer wat beter, maar van 1 knie bleef ik last houden. En toen kwam het scheenbeen erbij.

Dat heeft inmiddels de overhand genomen en hiervoor ga ik regelmatig naar het ziekenhuis, daar zijn ze met een onderzoek bezig wat nog steeds loopt. Aanstaande donderdag hoor ik de volgende uitslag. Laatst hadden ze geconstateerd dat er wat op het bot zat.

En nu gaan ze binnenkort een CAT-scan maken

R: Een wat?

Johan: Een CAT-scan, dan maken ze een scan van de dwarsdoorsnede van het bot.

Even wat piekeren! Een dwarsdoorsnede maken zonder het bot doormidden te zagen???

.....zullen ze dan eerst de buitenkant van het bot afscannen, vervolgens geven ze het apparaat wat meer energie en dringen de röntgenstralen iets meer in het bot, dan weer meer energie en weer verder het bot in enz., enz. Een computerprogramma zet de intensiteit uit tegen de absorptie van de stralen en een tekenprogramma tekent precies wat de stralen en waar ze iets gezien hebben.

Zo stel ik me dat een beetje voor, waarschijnlijk heb ik het mis want ik redeneer wel erg simpel.

Nou Johan, ik hoor binnenkort wel wat de uitslag was. Ik hoop in ieder geval het beste.

Johan: Maar zo slecht gaat het nu ook weer niet.

Ik heb afgelopen zondag nog een duurtraining gedaan bij Harm en met Harm.

Eigenlijk met de hele zondaggroep. Maar die hadden er ook tempo's in.

Harm en ik moesten 11 km/uur lopen en af en toe ging de groep dan sprintend weg en wanneer wij weer bij waren begon de volgende sprint.

Ik had geen last van mijn benen, we hebben lekker rustig gelopen en zijn niet een auto tegen gekomen. Het was wel jammer van de lage opkomst.

R: Johan, wat ga je nu doen?

Ik mis die zondagtraining toch wel erg.

Zo gauw ik weer kan ga ik weer aan het echt trainen, tja dat wordt ook bepaald door het resultaat van het onderzoek. Er zit in ieder geval wat op of in het bot, hoe dat weg moet dat is nog maar de vraag.

En ik weet ook al zeker dat de oorzaak in de verkeerde stand van het been zit.

Jou koffie is al koud, je drinkt niet door.

R: schrijven en drinken gaat niet samen, althans niet bij mij.

Johan: Ik haal even wat nieuwe.

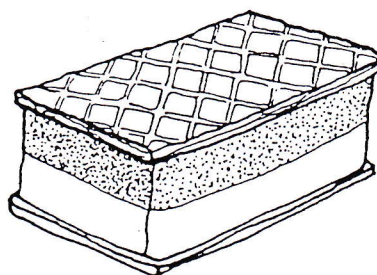
R: Johan, wat was eigenlijk het punt die jou deed besluiten met de redactie van de Droaver te stoppen?

Johan: Die paar keren dat ik er was, was wel leuk maar ik had het gevoel dat ik nutteloos was. Ik kan niet zo goed met een computer overweg, en alleen maar een beetje plaatjes verzamelen en plakken dat is nou niet echt iets om voor in de redactie te gaan zitten. Zeg nou zelf.

R: Op zich eigenlijk erg jammer want dat zou betekenen dat de Droaver steeds meer computerafhankelijk is. Eigenlijk zou de computer het in elkaar zetten van de Droaver moeten vergemakkelijken. Is dat ook zo? Dat zouden we een keer aan Ad van Es kunnen vragen, die heeft jarenlang de Droaver nagenoeg in z'n eentje in elkaar gezet. Ad van Es, die ken je wel Johan, is het niet van gezicht dan is het wel van zijn mooie Droaverstukjes.

Johan: Ik lees de Droaver wel altijd van begin tot 't eind, ik weet niet hoe het komt maar hij leest altijd erg lekker weg.

R: Ik stap maar eens op, Johan. Ik wens je in ieder geval een spoedig herstel. Ik weet niet of ik dat namens de hele vereniging mag doen maar in ieder geval wel namens de redactie van de Droaver.



Droavers dy't kuierje of kuierders dy't droav'n?

Dit soort vragen krijg je, als je meer dan één sport leuk vind. Een antwoord kunnen we niet geven, van beide wat. Bij het droav'n kun je je lekker afreageren en het duurt niet zo lang, bij het kuierje kun je lekker alles vergeten om je heen, juist omdat het zo lang duurt. Naar de ene club ga je ook voor de gezelligheid en de contacten, naar de andere club eigenlijk alleen voor de faciliteiten (winterserie wandeltochten). Kortom, voorlopig hopen we beide te kunnen blijven doen.

Neem nou de Elfsteden Wandeltocht: wie gaat er nou $\pm$ 210 km wandelen, verdeeld over vijf dagen, als je het met de auto in één dag kunt? Collega's verklaren je voor gek (laat ze maar, ze weten niet beter), je wordt erg moe (tsjonge, wat een klere-eind), maar de beloning is groot, in alle opzichten. Na twee keer de Vierdaagse in Nijmegen gelopen te hebben, werd het tijd voor iets anders . . . (nee, voor ons geen 25 keer of meer Vierdaagse). Aangezien voor het eerst in de geschiedenis de Elfsteden Wandeltocht in principe voor iedereen toegankelijk was, was het nu of nooit. Tot en met vorig jaar was er slechts beperkte deelname mogelijk (ca. 350 personen) doordat de tocht geheel verzorgd was, dus inclusief eten en een meevarende slaappleats. Dit jaar gold dat alleen nog voor de oudgedienden; alle eerstelingen moesten zelf voor onderdak en eten zorgen. Wij hebben gekozen voor een vakantiehuisje op camping De Kleine Wielen, bij Leeuwarden. Rustig en redelijk centraal en een beetje vakantiegevoel. Elke dag kon je, als je bij de inschrijving een buskaart had gekocht, met een speciale bus van de finish teruggebracht worden naar de start, naar de auto, om dan weer terug te rijden naar de camping. Anderen, zo bleek onderweg, hadden elke nacht in de betreffende finishplaats iets geregeld, of gingen terug naar huis.

Op **maandag 18 mei** moesten we ons inschrijven, in het FEC in Leeuwarden. Niet al te druk, dus snel klaar. Ook de buskaart gekocht. Gelukkig geen tas vol veelal overbodige reclame, zoals bij de Vierdaagse; alleen je stempelkaart, een keurig plastic hoesje waar ook de buskaart inpaste en een A4-tje met de laatste nieuwtjes. Op naar de camping, want er moest gegeten en vooral geslapen worden. Keurig huisje, ruim en schoon en prima bedden. De eenden kwamen al snel bedelen om eten. Macaroni stond op het menu, met sla en yoghurt toe. Snel opruimen, wandelspulletjes klaargelegd en op tijd naar bed.

Dinsdag, 5 uur, de wekker gaat: dat valt niet mee, zo vroeg. Mechanisch, nog half slapend, opgestaan, aangekleed, ontbeten en brood klaargemaakt, spullen verder ingepakt en om een uur of zes weggereden (de start was om zeven uur). Een beetje mistig, maar de voorspelling is goed. Een plekje voor de auto was snel gevonden bij het FEC, waar het binnen in de grote hal een gezellige drukte was van wandelaars. De bootslapers konden hier hun lunchpakket ophalen (gemopper, want "vroeger" werd dat onderweg uitgedeeld, nu moest je er de hele dag mee lopen . . .). Ook enkele bekende gezichten van de FLAL (Friese Lange Afstand Lopers) gezien.

Eindelijk was het dan zo ver: de deur ging open en met een knip in de kaart konden we op pad. Slechts een beperkt aantal mensen langs de weg, dit in schril (stil . . .) contrast met Nijmegen, waar je soms tegen de kegels in op moest boksen. Nee, lekker rustig zo. Via het industrieterrein richting Boksum, Jellum en Weidum, waar het gezellig druk was langs de kant. Al snel brak de zon door en kon de anorak uit. Een groepje minder jonge mannen discussieerde over de mogelijkheden van een nieuwe pil die net op de markt was (6 weken lang . . .). Nadeel was wel de prijs. Nee, neem dan het voorbehoedmiddel van oma: een pepermuntje, tussen de knieën, dat was nog eens goedkoop! Veel velden zijn al gemaaid (de eerste snee), maar het gras ligt nog te drogen. Het Elfstedenopperhoofd, Henk Kroes, fietste ons tegemoet. Buiten de dorpen een kabaal van alle kikkers (zeker ook aan die pillen gezeten).

"Zouden de mensen langs de kant ook blaren hebben, maar dan op hun kont?" was een vaak gestelde vraag. Ook Bonne is weer van de partij; het is zijn 25^e keer! We liepen een rustig tempo, zo'n 5 km/u. In Bozum stond de hele klas met schoolkinderen buiten langs de weg. Allemaal even handjeklap, wat op de fiets veel leuker is, want dan heb je nl. een handschoen aan (kletst zo lekker). Er hingen ook overal vlaggen uit, erg feestelijk. Al zingend worden we ingehaald door "d'n armee"

(met een knipoog naar Harm Pops); ook zij zijn weer van de partij. We liepen een poosje op met enkele dames, die ook het Coast-to-Coast pad in Engeland gelopen hebben; ze zagen het aan de badge op mijn hoedje. "Weet je nog, die ene jeugdherberg, the Black Sail Jouth Hostel? Helemaal afgelegen, geen electriciteit. En de klim, direct na de Black Sail, dat was steil!" en nog veel meer, soms sterke, verhalen. We bewaren goede herinneringen aan die tocht. De herkenning van mede-wandelaars na een aantal dagen, de gastvrijheid van de Engelsen (B&B) en de vanzelfsprekendheid waarmee je in hun "gemeenschap" werd opgenomen. Eén van de mooiste momenten was de aankomst in Robin Hood's Bay (eindpunt), waar we één dag later aankwamen dan de (toevallig ontstane) groep. Het welkom was hartverwarmend, zoenen van wildvreemden, klap op je schouder: "you've made it! Congratulations!"

Maar terug naar Friesland: inmiddels komt Scharnegoutum in zicht, 20 voor elf en nog geen pauze gehad. Even een niet zo mooi stukje, langs vers asfalt en dus wegwerkzaamheden. Maar we lopen al snel langs de Trekvaart Sneek binnen. Na het stempelen bij Het Bolwerk even de schoenen uit en wat drinken, het is al aardig warm aan het worden in de zon. We zijn voor vandaag op, nee, al over de helft. Via de Waterpoort (foto, natuurlijk) Sneek weer uit en langs de zuidzijde van de Geeuw naar IJlst, over een erg mooi fietspad met een idyllisch gelegen huisje ernaast. Bij de houtzaagmolen "De Rat" krijgen we echt, onvervalst Molenwater te drinken, lekker en nog gratis ook! "Yn it Mienskipshús in lekker kopke sop ieten, hè, dat smakket bêst!" Stempelen in het stadhuis, met een sinaasappel toe. Door naar Nijezijl (voor het brugwachtershuisje heb ik in 1980, toen we net in Friesland woonden, de ramen gecalculeerd als één van mijn eerste projecten; het staat nog steeds) en richting Osingahuizen. Een geheime controle en vers water gaan hier goed samen. Over het weidse landschap waait een heerlijk verkoelend windje. Bij Hommerts rechtsaf, richting Jeltslootbrug, waar we gelukkig niet voor hoeven te wachten. We krijgen er karnemelk met vanillesmaak, dat erin gaat op-de-gebruikelijke-wijze *).

Het stuk langs de weg van Sneek naar Spannenburg is niet zo'n interessant stuk en de kilometers beginnen zo langzamerhand te tellen. Ook bij de Elfstedentocht op de fiets is dit "in dreech eintsje". Uiteindelijk hoeven we niet helemaal naar Spannenburg, maar kunnen we eerder al, via het erf en de landerijen van een boerderij, "binnendoor" naar Sloten. Het gras, waar de wind doorheen speelt, glinstert fraai in de zon. We moeten ons even verbijten, een dipje. Gelukkig raken we aan de praat met twee dames (oudgedienden) uit de achterhoek. Ze vinden het maar moeilijk te aanvaarden, al die veranderingen. Onze conclusie is echter, dat dat proces al vele jaren aan de gang is en hun onvrede zeker niet alleen vanwege het opengooien is. Een nieuw bestuur, een aantal kleine wijzigingen en de banden met het verleden komen aardig onder druk te staan. Eén van hen wil volgend jaar niet meer meedoen (de 20^e keer nog wel) als de slaapschepen er niet meer zouden zijn. We proberen haar ervan te overtuigen dat er ook andere mogelijkheden zijn. Hopelijk is het gelukt. Zomaar ineens lopen we Sloten binnen, kwart over vier, niet gek! Snel afmelden (streepjescode, laptop en de vertrouwde stempel). Er staat een bus klaar, instappen en rijden maar. Vermoeid maar voldaan na een eerste, mooie dag; 49 km, de langste etappe! Onderweg, terug naar Leeuwarden, komen we nog vele wandelaars tegen, ook Bonne; hij zou pas om half zeven binnenkomen, hoorden we de volgende dag. Ook de eerste marathonlopers zien we aankomen.

Thuis snel de schoenen uit; hoe is het met eventuele blaren? Dat valt gelukkig erg mee, al heeft Anneke wat last van branderige voeten; snel in een bakje met koud water (sssssssssst). Ik heb mijn linkerschoen wat te strak gehad. Slechts één blaartje, onder mijn "ring"teen. Nu doorprikken en morgen even tapen, dat is het beste. Het menu vanavond: macaroni, sla en yoghurt toe. Na het eten vrij snel op bed, na de voeten nog even ingesmeerd te hebben met speciale voetencreme. Morgen weer vroeg dag!

*) In mijn familie heeft in een ver verleden eens iemand gezegd: "dat gaat erin als Gods woord in een ouderling". Aangezien die uitspraak niet in goede aarde viel, heet het vanaf dat moment: "dat gaat erin op de gebruikelijke wijze"; iedereen weet dan wat er bedoeld wordt.

Woensdag, de 2^e dag, de wekker op kwart voor vijf, wat een tijd. Opstaan, brood klaarmaken, wat tape plakken en op naar Sloten. Voor de start nog even met Marten gesproken, mijn collega uit Drachten. Hij loopt (= wandelt) waarschijnlijk nog meer dan wij, dus geen problemen tot nu toe. Het is wat minder warm dan gisteren, geen zon bij de start. Anneke toch in de korte broek. Beetje dringen om zeven uur, iedereen wil zo snel mogelijk weg. Waarom eigenlijk? Het is toch geen wedstrijd? En je hebt betaald tot 19.00 uur, dus . . . Maar goed, iedereen weer op pad. Toch wel fris aan de benen, vind Anneke en we stoppen even zodat ze de lange broek aan kan trekken; helaas, vergeten. Als je zo even staat te kijken, is het een bonte verzameling mensen die voorbij trekt. Even een praatje met een vriendelijke man, die, net als vele anderen, ook voor het brevet loopt. Dit brevet kun je aanvragen als je de Elfstedentocht geschaatst, gefietst en gewandeld hebt en wordt door de Provinsje Fryslân uitgegeven. Voor velen is deze eerste open Elfsteden Wandeltocht dé gelegenheid om in het bezit van dat brevet te komen.

De route voert ons via Wyckel, Sondel, achterom Nijemirdum naar Oudemirdum, waar we even neerstrijken voor een bakje koffie. Het is goed te merken dat we gisteren flink doorgestapt hebben, vandaag maar wat rustiger. Via o.a. een mooi beukenlaantje (heet ook Beukenlaan) en het Rijster bos komen we tenslotte op de Zeedijk, waar we een schitterend uitzicht hebben over het IJsselmeer. Even bij het monument van Mirns langs, waar de slag bij Warns herdacht wordt. "Leaver dea slaef" was het uitgangspunt in de Friese vrijheidsstrijd, waarvan deze slag in 1345 één van de "hoogtepunten" was. Opgelopen met Willem, die was blij dat hij niet meer op de boten hoefde te slapen, maar gewoon naar huis kon! We lopen helemaal over de dijk naar Stavoren, waar we bij de stempelpost ook even gaan zitten voor een "kopke sop". Lekker, ook de schoenen weer even uit. Vaak zie je dat in zulke gelegenheden men wel geïnformeerd is over de komst van een legioen wandelaars, maar er niet echt op voorbereid is. Een snel bakje is dan helaas niet mogelijk; te lang zitten maakt het weer op gang komen namelijk erg moeilijk.

Via de haven, waar het Vrouwtje nog immer haar blik over de zee laat glijden, lopen we Starum weer uit, op naar Hindelopen. Al snel zien we de scheve kerktoeren, maar het is nog zeker anderhalf uur gaans voordat we er zullen zijn. Ook de grasdrogerij bij Workum is onmiskenbaar zichtbaar aan de horizon, met een grote rookpluim. We krijgen een eerste buitje regen, niet veel gelukkig. In Molkwerum staan de dames (in klederdracht) van Plaatselijk Belang langs de kant met koek en een bekertje drinkyoghurt. Lekker fris! In Hindelopen wordt gestempeld door mensen, ook in klederdracht, mooi! Nog een dik uur, denken we. Via een mooi (qua uitzicht, niet qua plaveisel) pad door de weilanden lopen we op Workum aan; de benen worden zwaar, zo langzamerhand. Om kwart over vier afstempelen bij de VVV in Workum, 46 km dichterbij de finish; het stuk door de stad is dan nog vrij lang, mede ook door de hobbelige bestrating. Tijdens de Elfsteden Fietstocht is dit ook een zwaar stukje, bijna bij de finish (Bolsward) en dan nog zo'n slecht stuk wegdek. Als we in de zojuist aangekomen bus stappen, zien we Atje Keulen-Deelstra voorbij lopen. Twee "Hollanders", die vlak na ons de bus instappen, beginnen een gezellig kletsverhaal met de chauffeur, die ook wel van een grapje en een kletspraatje houdt.

Het duurt vrij lang voordat we weggrijden, terug naar Sloten, waardoor we uiteindelijk pas om half zeven op de camping zijn. Snel de schoenen uit: dat ziet er niet zo mooi uit! Op Anneke's voeten zitten grote rooie plekken. Wat nu? Eerst maar weer in het koude water. Hè, dat is lekker. Ondertussen eten koken (ja, macaroni met sla, yoghurt toe). Snel naar bed, we zijn best moe.

Donderdag, kwart over vijf (uitslapen!) de wekker, hoe is het met de voeten van Anneke? Het rood is iets weggetrokken en met een dun laagje verbandgaas erover, geheel afgetaped, gaan we het proberen. Op de parkeerplaats in Workum staat een vriendelijke mevrouw die ons succes wenst. "Kunt u ons het stadhuis wijzen?" vraagt Anneke. De uitleg voert ons naar de startlijn, maar wel van de verkeerde kant: we staan onbedoeld helemaal vooraan. Rustig beginnen, het is toch wel wat pijnlijk, maar gelukkig gaat het wel. Ik vind het ook niet erg dat we voorzichtig starten; het te strak zitten van mijn linkerschoen op dinsdag is nog steeds voelbaar. Even voor Parrega begint het te regenen, helaas hebben we ons er niet op gekleed, noch hebben we de jassen/capes bij ons. De voorspelling was

redelijk positief voor vandaag. Het is niet anders en gelukkig valt het meeste ernaast . . . Anneke loopt een poosje op met iemand die ook al vele jaren op de boten geslapen heeft; het maakt hem niet uit dat het nu opengegoid is; in tegendeel, meer wandelaars geeft ook meer aanspraak onderweg. Stempelen in Bolsward, met choc, in de kelder van het stadhuis. We zijn ongeveer op de helft!

Even buiten Schettens klaart het gelukkig weer op, maar de wind steekt ook op. Voor de natte broek is dat wel goed, waait'ie lekker droog. Door een jong, aangelegd bos lopen we Witmarsum binnen, waar de molen ons al draaiende verwelkomt. Flink wat mensen op de been, gezellig. Ik begin een blaar te voelen op mijn rechter hiel, zal ik al naar de EHBO? Nog maar even doorlopen, het gaat nog wel. Via Arum en Kimsward komen we in Harlingen, waar we om goed één uur stempelen. Nu eerst maar een bakje soep. Gelukkig, in hetzelfde restaurant, het Heerenlogement (Anneke mocht gelukkig ook naar binnen . . .), is ook de EHBO gevestigd. Maar even de hiel laten behandelen. Snel gebeurd, het was niet druk meer. Er zit een scherp randje in mijn schoen, dat heeft de blaar veroorzaakt. Vanavond even "repareren". Door het centrum, langs de haven Harlingen weer uit, voor het laatste stuk naar Franeker. Niet zo'n mooi stuk, helemaal langs de snelweg.

In Herbayum, waar "ús waarman" Piet Paulusma woont, hangt aan een huis de tekst: "Zonder strijd geen overwinning"; meer toepasselijk had niet gekund! Vlak voor Franeker komen we nog een collega van Anneke tegen, Anna, wachtend op haar vader. Even gekletst, maar snel weer door. Om tien over drie lopen we Franeker binnen, waar we uiteindelijk een half uur later pas afstempelen in de sporthal; 40 km vandaag. Nu eerst naar de wc, hè, dat lucht op! We zitten vlak achter Jeen van den Berg in de bus. Ook hij loopt dus mee. Schoenen los, hoe zou het met de rode plekken zijn? Een vlugge inspectie leert, dat er in ieder geval geen vocht uitgekomen is: een goed teken! We hoeven gelukkig niet zo lang te wachten, voordat de bus wegrijdt, terug naar Workum. Daardoor zijn we ook niet zo laat op de camping. Snel weer de voeten in het koude water, er is wel wat rood bijgekomen, maar de afgeplakte plekken hebben zich goed gehouden, gelukkig. Zelfde recept maar, morgen. We moeten nu toch echt eens een beetje opruimen, na het eten (weer macaroni, sla, en yoghurt toe, lekker makkelijk).

Vrijdag, de wekker pas om half zes, het lijkt wel vakantie . . . ! Het is, mede door de harde wind uit het noordwesten, een flink stuk frisser vanmorgen. We doen de regenjassen aan, blijft het droog dan houden ze de wind mooi tegen. We staan weer aan de verkeerde kant van de startstreep, maar het is niet anders. De route van vandaag, naar Dokkum, wordt ook wel "de hel van het noorden" genoemd. We zullen wel zien. Bij Boer krijgen we een eerste bui; het is vrij druk met auto's op dit smalle weggetje, hetgeen soms wat irritatie oplevert bij de automobilisten. We lopen een poosje op met een brevetloper uit Nijbeets. Hij is daar betrokken bij het Verveenders museum; gezien alle verhalen erover zullen we er eens een kijkje gaan nemen. In Berlikum wacht ons een appel, in Beetgum breekt de zon volop door. Het lopen gaat op zich prima, hoewel de voorafgaande kilometers zich zo langzamerhand doen voelen. Het uitzicht over de weilanden, met de zon en de uit de blauwe lucht knallende stapelwolken is schitterend! Doorgelopen naar Stiens, waar de behoefte aan een bakje koffie wel erg groot werd. Even een stukje van de route afgeweken en daardoor van een rustig bakje, met een vers bij de bakker gehaalde punt, genoten. Direct buiten Stiens werden we naar de sporthal geleid, alwaar alles in stelling stond om ons van koffie e.d. te voorzien; jammer dan, als dit bekend gemaakt was (in een routebeschrijving, programmaboekje o.i.d.) hadden we natuurlijk daar gepauzeerd.

Een mooi stuk langs de Dokkumer Ee, vanaf Tichelwerk, waarna we zomaar ineens in Bartlehiem stonden. Over het beroemde bruggetje! (zou ik er ooit nog eens onderdoor kunnen komen . . . ?) Om ca. half twee in Birdaard een bakje soep gegeten, lekker, we waren er aan toe. Nog een uur of twee, voordat we in Dokkum zijn. Het laatste stuk is nog vrij zwaar, je ziet gedurende het hele traject de watertoren al, maar erg snel dichterbij komt hij niet. Zou het daarom de "hel van het noorden" heten, deze etappe? Twee jongens lopen ons achterop en lopen eigenlijk iets harder dan wij, zonder in te halen. Onbewust jaagt het ons wat op en lopen we harder dan we eigenlijk willen en, wat belangrijker is, kunnen. Gelukkig gaan ze er uiteindelijk toch voorbij, even wat rustiger aan. Anneke zit er even doorheen, maar een praatje met de vriendelijke man van woensdagmorgen doet wonderen. Hij is tuinman bij een verzorgingstehuis en, als ik ze na een plaspauze weer ingehaald heb, hebben we het over de gevaren van een Elfstedentocht op de schaats. Ook als de tocht weer een keer gereden wordt,

zal hij niet meer meedoen, in verband met de risico's. Het kreunen van mensen die in het donker op de Dokkumer Ee tegen de stenen van de beschoeiing opgeknald zijn en gevallen, staat hem nog helder voor de geest. Bij de binnenkomst in Dokkum staat Grietje (onze), die ons verwelkomt en moed in- en waardering uitspreekt! Wordt erg op prijs gesteld! Dokkum binnenkomen is erg mooi; ook op de schaats moet dat een onvergetelijk moment zijn. In het stadhuis afgestempeld om twintig voor vier, na 44 km, niet gek. "Waar staan de bussen?" "Bij de boten!" "Waar liggen de boten?" We lopen maar achter de stroom aan en vinden de bussen vrij snel. Terug naar Franeker en naar de camping. Ik weet het, het wordt saai, maar we aten weer macaroni, sla en yoghurt toe. De voeten hebben zich goed gehouden. Morgen de laatste dag! De kans dat we het halen is toch wel groot nu.

Zaterdag, weer de wekker op half zes. Mijn linker scheenbeen begint op te spelen, een overblijfsel van onze langlauf-vakantie, gevolgd door een onverantwoord deelnemen (volledig ongetraind) aan de Elfmeren schaatstocht in januari 1997 (wel uitgereden!). We zijn Dokkum nog niet uit of het begint te regenen, niet zomaar een buitje, maar flink, alsof het de hele dag niet meer droog zal worden. Op zulke momenten helpt het, als je wat zingt. De regenjassen bewijzen weer eens hun nut, alleen zonder de regenbroeken wordt de onderste helft toch mooi nat. In het dorpshuis in Rinsumageest krijgen we elk twee koppen koffie en twee plakken koek, terwijl een gezellige blaaskapel o.a. het Frysk Folksliet speelt. Hier was het perfect georganiseerd. Gesterkt door koffie, koek en muziek gaan we weer op weg.

Als ik even later een plasje doe, roepen enkele dames, gesponsord door Hardstaal uit Lemmer, die we ook al eerder gehoord en gezien hebben vanmorgen: "Jo pisje ferkeard, jo broek is oan 'e efterkant hielendal wiet"! Wat moet je hierop nu zeggen? Zou ik na 45 jaar nog niet weten hoe ik het moet doen? Ik loop maar even een eindje met ze op, al zingend. Zo haal ik Anneke weer in, maar we moeten de dames uiteindelijk laten gaan; ze lopen net iets te hard. Als we Oudkerk binnenlopen, komen ons allemaal oude auto's en motoren tegemoet; elke groet van ons wordt beantwoord door een schor kwakende claxon. Mooie dorpen, de drie "Kerken" (Oud-, Oen- en Gie-). Inmiddels is het opgehouden met regenen en waait ook de broek weer droog. Buiten Giekerk zit een skries (grutto, rechte snavel) op een paal, de lijppen (kievieten) buitelen met veel lawaai door de lucht. In de verte is Lekkum al te zien, maar mijn been begint nu echt zeer te doen. Ik zit er finaal doorheen en alleen omdat het nog maar een klein stukje is, kan ik de kracht opbrengen om door te gaan. Heel voorzichtig lopen is het devies. Via vele A4-tjes op het wegdek worden Ada en Karel welkom geheten en gelukgewenst. We lopen Leeuwarden binnen. O, wat zijn die trottoirs hoog . . . Achter de Prinsetún langs, door de woonwijken naar het FEC. Vlak voor de aankomst krijgen we een mooie bos bloemen van de collega van Anneke en het dringt langzaam tot ons door dat we het gehaald hebben! Eerst maar even afmelden, om tien voor één krijgen we ons laatste stempel. Toch nog 28 km vandaag. Een dikke tút voor en van elkaar hebben we wel verdiend! Een volledig verbaasd lid van de FLAL (hawwe jimme it beiden rûn?) feliciteert ons. Leuk!

Ook nu staat de bus al klaar; Jeen v.d. Berg zit voorin en feliciteert Anneke met: "Iokwinske, famke!"; dat doet je goed. Blij dat de schoenen weer los kunnen zakken we op de stoel neer. We hoeven gelukkig niet zo lang te wachten, om goed één uur gaat hij. In Dokkum moeten we nog even boodschappen doen, we maken nog een paar foto's en gaan dan terug naar de camping. Vanavond lekker uit eten, gegrilde zalm met asperges. We besluiten pas zondag naar huis terug te gaan, dan kunnen we in ieder geval rustig de boel weer opruimen en schoonmaken. Via Lauwersoog, waar we een smakelijk gebakken scholletje verorberen rijden we terug. Nog wel moe, maar zeer voldaan en een mooie ervaring rijker!

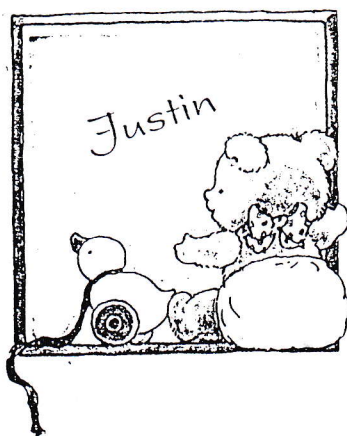
Twa kuierders (of toch droavers . . . ?)

Voornaam	Alussenv	Achternaam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon	Geboortedatum
Rob		Amesz	Wethouder I Hutstraat 132	9351 RL	Leek	0594-517023	20-apr-55
Helena		Berends	Tolbertersstraat 62	9351 BJ	Leek	0594-514550	07-feb-52
Els	van den	Berg	Calechelaan 14	9351 PK	Leek	0594-516049	04-okt-49
Sake		Bergsma	Sweelinckstraat 4	9363 BN	Marum	0594-643647	23-okt-38
Kina		Bijnagte	Jan Steenstraat 17	9312 PT	Nietap	0594-516631	04-mrt-64
Anne		Bijnagte	Jan Steenstraat 17	9312 PT	Nietap	0594-516631	21-mei-60
Marja	de	Boer	Jan Steenstraat 20	9312 PV	Nietap	0594-515895	17-apr-65
Kea	de	Boer	Vijf Akkers 37	9356 CR	Tolbert	0594-514372	22-jun-49
Be		Bosman	Pastorije 35	9356 BN	Tolbert	0594-513833	09-jul-48
Henk		Bouwland	Wolfhorn 12	9761 BC	Eelde	050-3094863	13-apr-55
Geert	van der	Broek	Swarte Ruijters 6	9351 NN	Leek	0594-513464	25-mrt-40
Gerke		Brouwer	Waterman 13	9356 DB	Tolbert	0594-518317	08-okt-61
Rob	te	Bruggencate	Vredelaan 35	9301 EB	Roden	050-5016331	28-aug-43
Lammert		Dijkstra	Hoofdweg 75	9307 PA	Steenbergen	0592-656375	27-okt-50
Irene		Dix	De Sluis 49	9351 DB	Leek	0594-514774	05-sep-47
Mirjam		Ernst	Vijf Akkers 31	9356 CR	Tolbert	0594-514808	24-mei-60
Ad	van	Es	't Zuden 2	9351 LG	Leek	0594-515111	08-mrt-36
René		Goossens	Entinge 15	9331 LJ	Norg	0592-614427	27-feb-60
Liduine	van	Hecke	Het Gebint 21	9356 CP	Tolbert		10-jul-53
Anne		Helbig	S.O.J. Palmelaan 112	9728 VC	Groningen	050-5257815	16-aug-70
Andele		Hellema	Barckemalaan 11	9356 GB	Tolbert	0594-573009	13-nov-56
Kitty		Hesselink	Rewerdaheerd 9	9363 JA	Marum	0594-643662	30-dec-50
Wytse		Heuker	Swarte Ruijters 14	9351 NL	Leek	0594-515623	18-okt-50
Josita		Hiemstra	Beukenlaan 69	9363 CG	Marum	0594-641392	15-mei-67
Peter		Hondebrink	Hoofdweg 34	9362 RA	Boerakker	0594-549746	22-jul-54
Rob		Houtenbos	Grasbroek 9	9301 WC	Roden	050-5013906	19-feb-54
Klaske		Houwer	Pinksterbloem 4	9302 BB	Roden	050-5015060	25-sep-45
Jan		Hovinga	Oldebertweg 77-1	9356 AA	Tolbert	0594-519879	01-mrt-67
Jan	de	Jong	Het Baken 6	9351 DS	Leek	0594-513568	12-jul-49
Anneke	de	Jong	Het Baken 6	9351 DS	Leek	0594-513568	13-dec-49
Wiebe		Jongsma	Bakkerom 6	9362 VA	Boerakker	0594-549992	24-apr-60
Jan	van der	Kaap	Zuiderweg 2	9356 BD	Tolbert	0594-517382	24-apr-49
René		Karremen	Meester Schaapstraat 5	9301 BK	Roden	050-5015284	14-sep-60
Ria		Kerkhof	Vijf Akkers 31	9356 CR	Tolbert	0594-514804	09-aug-49
Akky	van der	Kevie	Pastorije 9	9356 BN	Tolbert	0594-517083	12-apr-56
Aaltje		Kiestra	Havenstraat 31	9822 AE	Niekerk	0594-507630	27-jan-41
Tonny		Kodde	Hoofdweg 34	9362 RA	Boerakker	0594-549746	26-feb-57
Peter		Kooi	Hofstede 1	9356 BR	Tolbert	0594-515197	27-nov-46
Harry		Kuipers	Turfringen 30	9321 AZ	Peize	050-5034010	13-mrt-59
Jellie		Land	Leegeweg 6	9745 CP	Groningen	050-5565982	03-apr-53
Marijke		Lanjouw	Klink 11	9356 DG	Tolbert	0594-515700	05-jul-55
Chris		Lauxen	Vennootsweg 2	9342 TE	Een	0592-656355	28-mei-48
Hans	van	Leeuwen	M.L. Kingstraat 7	9301 GX	Roden	050-5016089	19-mrt-47
Wim		Ligthart	Calechelaan 5	9351 PJ	Leek	0594-514589	01-okt-28
Jan		Luursema	Zilvermeer 33	9735 BB	Groningen	050-5490871	31-jul-57
Frits		Maas	Wissingehof 55	9351 RS	Leek	0594-516801	17-sep-50
Klaas	van der	Marel	Kerkdreef 12	9821 PS	Oldekerk	0594-507427	27-aug-66
Jan		Meems	Pastorije 16	9356 BL	Tolbert	0594-517272	12-nov-58
Alieda		Meerse	Weth. Hamsterlaan 8	9351 KM	Leek	0594-517300	12-feb-55
Martha		Meindersma	J.P. Santeeweg 1	9312 PB	Nietap	0594-516748	17-apr-53
Mineke		Melessen	Sunckemalaan 21	9356 AZ	Tolbert	0594-514938	21-mrt-54
Arend	van der	Meulen	Hamrik 14	9363 TD	Marum	0594-643653	22-mrt-59
Jans		Meyboom	Midwolderweg 3-2	9351 PG	Leek	0594-512764	13-jun-36
Anko		Odding	J.P. Santeeweg 86	9312 PH	Nietap	0594-515598	24-aug-46
Henk		Ploeg	Geert Valckeshof 46	9351 RZ	Leek	0594-516773	23-jan-39
Harm		Pops	Weegbree 2	9861 ES	Grootegeest	0594-612824	23-jul-48
Jan		Posthumus	De Leeuwerik 1	9231 KD	Surhuisterveen	0512-364254	26-okt-56
Hans		Reijgersberg	J.P. Santeeweg 73	9312 PD	Nietap	0594-518494	22-aug-60
Dineke		Rekker	Pastorije 11	9356 BN	Tolbert	0594-513501	14-apr-55
Derk		Reynen	Vallaat 10	9356 HH	Tolbert	0594-519268	05-jul-49
Roelof		Roffel	Noorderweg 12	9363 AJ	Marum		15-jul-58
Siep		Schepel	Klink 18	9356 DE	Tolbert	0594-515682	26-apr-47
Marga		Schepel	Klink 18	9356 DE	Tolbert	0594-515682	19-dec-46

voornaam	voorn.v.	achternaam	adres	postcode	woonplaats	telefoon	geboortedatum
Tineke		Schulten	Boterbloem 15	9302 BE	Roden	050-5015540	29-apr-53
Alie		Seiffers	Vincent van Goghstraat 8	9312 RA	Nietap	0594-515221	11-aug-54
Janny		Smit	Van Panhuijslaan 9	9351 CA	Leek	0594-512899	14-jul-55
Karin		Stam	Hoofdstraat 169	9827 PA	Lettelbert	0594-518856	30-mrt-62
Arjen		Stolk	De Weide 6	9363 KA	Marum	0594-642893	30-jan-53
Anneke		Stolk	De Weide 6	9363 KA	Marum	0594-642893	16-jun-55
Gjalt		Terpstra	Meester Haarmansstraat 12	9351 BH	Zevenhuizen (GN)	0594-632292	24-sep-55
Klaske		Tjeerdsma	Hoofdstraat 169	9827 PA	Lettelbert	0594-518856	23-nov-60
Koert		Trof	Ittskenheerd 2	9363 AV	Marum	0594-644387	04-jan-42
Pietsje	van der	Veen	Pastoor Hopperlaan 6	9356 EE	Tolbert	0594-519392	09-okt-72
Griet	v.d.	Veen	Veenderij 25	9356 DJ	Tolbert	0594-513521	10-okt-47
Douwe		Veenstra	Wolveschans 6	9351 CV	Leek	0594-512858	23-jan-47
Take	van der	Velde	Pastorije 49	9356 BN	Tolbert	0594-514485	23-aug-48
Johan		Venema	Euroweg 100	9351 EV	Leek	0594-513690	14-apr-59
Frank		Versélewel de Witt Hamer	't Kret 2	9356 TE	Tolbert	0594-549732	12-mrt-52
Jan		Vlasblom	Ewesheim 1	9351 KW	Leek	0594-519347	01-mei-56
Kees	de	Vries	Waterloolaan 36	9725 BE	Groningen	050-5271812	23-mei-53
Grietje		Waalkes	De Gol 10	9356 CN	Tolbert	0594-515443	20-jul-44
Greetje		Walters	Klufflaan 44	9351 JZ	Leek	0594-517451	21-feb-58
Johan		Wegter	De Olde Ee 39	9362 RC	Boerakker	0594-549317	29-apr-68
Evert		Wensink	Wendsteinweg 17	9363 AK	Marum	0594-643798	11-okt-56
Hendrik	van	Wijk	Sunckemalaan 11	9356 AZ	Tolbert	0594-515235	29-jan-50
Renze	de	Wind	Wilgepad 10	9362 VH	Boerakker	0594-549928	17-feb-51
Boele	de	Wind	De Olde Ee 18	9362 RC	Boerakker	0594-549936	10-nov-43
Anneke		Zwerver	Heihorst 39	9356 HC	Tolbert	0594-519703	19-feb-59

van harte proficiat

geboren op 23 april 1998 om 11.10 uur



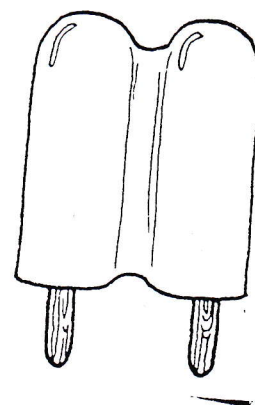
Johan en Marian Wegter
De Olde Ee 39, 9362 RC Boerakker



Hartelijk dank!

Mede door uw
belangstelling
is onze
trouwdag
voor ons
onvergetelijk
geworden.

- 7-7 Nienoord 10 x 400 m p 200 m 4 km uitl.
- 8-7 Nienoord duurloop 12 km rondje Lettelbert
- 9-7 Nienoord 500 m p 200 m 1000 m p 400 m 4 x herhalen
- 10-7 Nienoord duurloop 14 km rondje Roden
- 11-7 Bakkeveen duurloop 2 ronden 16,5 km
- 12-7 Nienoord 500 - 1000 - 1500 m rustig terug dribbelen 2 x herhalen
- 14-7 Nienoord 100 t/m 500 m p 100 m 600 t/m 1000 m p 200 m
- 15-7 Nienoord duurloop 15 km Enumatil, Lettelbert
- 16-7 Nienoord 10 x 1 min p rustig terug sp 5 min 10 x 2 min p rustig terug
- 17-7 Nienoord 3 ronden 4 km iedere ronde 1 min sneller
- 18-7 Bakkeveen 2 ronden + inloop ronde 19 km
- 19-7 Roden 4 x 400 p 400, 3 x grote vierkant ± 3 km p 6 min
- 21-7 Nietapsterbos 6 x 1100 m
- 22-7 Nienoord duurloop 16 km
- 23-7 Nienoord 10 km eerste km 100 m versn., tweede 200 m versn enz telkens heen en terug lopen
- 24-7 Zuurseduinen duurloop 1½ uur
- 25-7 Bakkeveen duurloop ronde 11 km + ronde 8½ km
- 26-7 Nienoord duurloop 18 km hierin 6 x 5 min versn.
- 28-7 Boerakker duurloop 16 km hierin test 5½ km
- 29-7 Nienoord duurloop rondje Leekstermeer
- 30-7 Roden 4 x 1800 m
- 31-7 Groningen Kardinge duurvorm
- 1-8 Bakkeveen duurloop 1½ uur
- 2-8 Norg crosloop
- 4-8 Nienoord 4 km, 100 m snel 100 m rustig - 4 km 200 - 200 4 km uitl.
- 5-8 Nienoord duurloop
- 6-8 Zuurse duinen weerstands training
- 7-8 Nienoord duurloop
- 8-8 Bakkeveen duurloop 1.45 uur
- 9-8 Groningen stadspark verzamelen atletiekcentrum
- 11-8 Nienoord 10 km crosloop
- 12-8 Nienoord duurloop 15 km
- 13-8 Coendersborg 3 x 2 km
- 14-8 Nienoord duurloop 18 km
- 15-8 Bakkeveen 2 ronden 8½ km eerste rustig, tweede 5 min versnellen
- 16-8 Nienoord 1 - 2 - 3 km tempo p 10 en 15 min
- 18-8 Nietapsterbos 5 x 1100 m p 2 min
- 19-8 Nienoord duurloop
- 20-8 Zuurse duinen 6 x 2000 m
- 21-8 Nienoord duurloop
- 22-8 Bakkeveen lange duurloop 2 uur
- 23-8 Roden 2 x 400 - 1 x 1800 - 1 x 3000 m
- 25-8 Groningen Kardinge weerstands training
- 26-8 Nienoord duurloop
- 27-8 Coendersborg 250 t/m 2000 m
- 28-8 Nienoord duurloop
- 29-8 Bakkeveen duurloop
- 30-8 Nienoord
- 3-9 Nienoord 4 x 1500 m
- 6-9 Bakkeveen testloop
- 10-8 Nienoord 10 km, eerste km 100 m versn, tweede km 200 m versn, enz telkens heen en terug lopen
- 13-9 Nienoord



DE RZG VAN START

Tja, het kan niet missen. Jullie zullen dit seizoen regelmatig op de hoogte worden gehouden van de prestaties van een ieder in het RZG circuit. Zelfd ontkomen jullie niet aan de overzichten van het algemeen klassement. Hierin verschijnen (met onderliggende gepaste trots) de namen van jullie collega-lopers, die de kleuren van de Loopgroep Nienoord (voorzover ze een fatsoenlijk looppak hebben) met verve zullen tonen. Zoals elk jaar startte het circuit in Siddeburen met een halve marathon. Jan, Roelof en ondergetekende trokken de stoute schoenen aan en togen naar de andere kant van Groningen. Onder barre weersomstandigheden legden we de 21.1 km af; de tijden waren volledig in overeenstemming met het weer: slecht (Jan 1.23.01, Rob 1.23.28, Roelof 1.33.52). Wel een schitterend parcours voor zover zichtbaar door het grijze regengordijn.

De volgende wedstrijd was de 10 km van Ulrum. Samen met Jan, Roelof en Hans op stap (best gezellige jongens, hoor). Ook Kea, Take en enkele zaterdagdames vertegenwoordigden ons clubje. Fantastisch weer, veel deelnemers, goede organisatie, mooi parcours. Van start in een straf tempo, de eerste 3 km in 10.40. Vervolgens 2 km in 7.20 en 3 km in 11.30 (tegen wind, achter een ventje op een smal paadje) en de laatste 2 km gooide ik alles in de strijd en liep die 2 km in 7.06! Eindtijd 36.36. Keurig Rob!

Jan 35.42, Roelof 40.26, Hans 44.20 (ook keurig, hoor jongens).

Begin juni op een avond richting Wehe den Hoorn. Onderweg een onvoorstelbare hoeveelheid regen, een kwartier voor de wedstrijd droog, tijdens de wedstrijd scheen de zon door. Kijk, dat is nog eens organisatie. Veel, heel veel Nienoorders; 17 stuks telde iemand. En dan was Boele, die iedereen stond aan te moedigen, waarschijnlijk nog niet eens meegeteld. Ze liepen allemaal hard, maar Jan het hardst.

Drie rondjes van ruim 3 km. Het eerste rondje in 11.00, de tweede in 11.03 en de derde in 11.30 (beetje last van de buik). Zoals gezegd Jan was het snelst in 32.00, vervolgens ik in 33.33, Peter in 35.00, Roelof in 40.00 en Hans in 40.00.

En dan is er het algemeen klassement. Op dit moment geen getrouwe afspiegeling van de krachtsverhoudingen, omdat niet iedereen evenveel wedstrijden heeft gelopen. Zo kan ik op een derde plaats prijken, terwijl ik in de wedstrijden gemiddeld op een zesde plaats eindig (maar het staat wel leuk). Intussen natuurlijk flink trainen. Snelle loopjes op de dinsdag, tempootjes draaien op de donderdag, duurloopjes op de zaterdag en beulen op de zondag. Van dat laatste konden we in Bakkeveen weer volop genieten: zwart van de modder, nat tot op de knieën, pijn tot in je heupen; en toch met grote grijzen genieten van de koffie na afloop.

Rob

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Zevenheuvelenloop

Harry Kuipers 1.02.28

Uurloop Drachten 4 april 1998

Roelof Roffel 14.484 meter

Jan Vlasblom 12.940 meter

Natuurloop Siddeburen 25 april 1998

Meriam Ernst 47.18

Ria Kerkhof 48.18

Ulrummer omloop

Take van der Velde 46.30

Kea de Boer 46.37

Meriam Ernst 48.41

Ria Kerkhof 50.13

Op zaterdag 25 april jl. hadden de deelnemers van de zaterdagtraining hun maandelijkse uitstapje, dit keer was het naar Bakkeveen, deze uitstapjes zijn meestal een combinatie van trainen, koffie, gebak en gezelligheid.

Ook deze keer was het helemaal raak, Akkie, Johan(een verhaal appart) en Siep (komt ook nog aan de beurt) wilden vanwege hun resp.verjaardagen zeer graag tracteren. Ad kerel dit heb je toch maar weer mooi gemist.

Ze hadden met z'n drieën in voorgaande trainingen vaak overleg gehad hoe de taken verdeeld moesten worden, o.a. wie haalt het gebak en wie zorgt er voor de koffie!

Akkie werd zoals gepland de pineut, ze moest zèèr vroeg opstaan om het gebak op te halen, de beide heren konden het daarom wel zeer kalm aandoen, dit was ook wel nodig gezien hun respectievelijke prestaties die dag.

Om negen uur s'morgens is de hele meute aanwezig op de parkeerplaats bij de tennisbaan in Bakkeveen, na de warming-up en de oefeningen in het losse zand volgt er de uitsmijter van de dag, een rondje Bakkeveen (plm.8,3 km) op snelheid.

De eerste 4 à 5 km gingen voor mij heel redelijk, ik kon Kea en Alie nog net volgen en zag in de verte dat Johan alweer aan een elastiekje zat bij Anco. Na een duik in de struiken, een goed excuus als je het niet meer kunt bijbenen, kwam ik weer op het pad terug, in het kielzog van Akkie.

Take had intussen Alie en Kea bijgehaald en liep weer als een trein, goed hè!

In het spoor van Akkie ging het helemaal fout, ze vraagt nog moeten we linksaf? en ik antwoord ja hoor!!!! en zonder op de groene paaltjes te letten gaan we links i.p.v..

rechtsaf, natuurlijk komt deze misrekening, of was het misleiding!!

helemaal op mijn conto, want als ervaren woudloper had ik de leiding op mij moeten nemen, toch verdenken wij Siep ervan, hij liep achter ons, dat hij hier weleens kwalijke rol ingespeeld zou kunnen hebben, zo van lekker peuh moet je maar beter opletten! misschien heeft hij ook wel gedacht laat maar lopen dat scheelt weer 2 stukken vlaai of... was hij in gedachten al op vakantie!!

Uiteindelijk finishen Akkie en ik in een tijd van 44.22 min.

Toch een goede tijd ondanks dat we 500 mtr. meer hadden gelopen.

Na het uithijgen en het tellen van de neuzen bleek die van Johan nog te ontbreken, was het uit teleurstelling omdat hij nog steeds Anko niet kan bijhouden, had er een hinde zijn pad gekruist, of was het gewoon vermoeidheid! Nee naar later bleek niets van dit alles, want na tien minuten, toen Anko was gaan zoeken en wij aan de koffie en de vlaai waren begonnen, stond hij plotseling weer voor ons en wat bleek... hij was heel gewoon verdwaald!!!

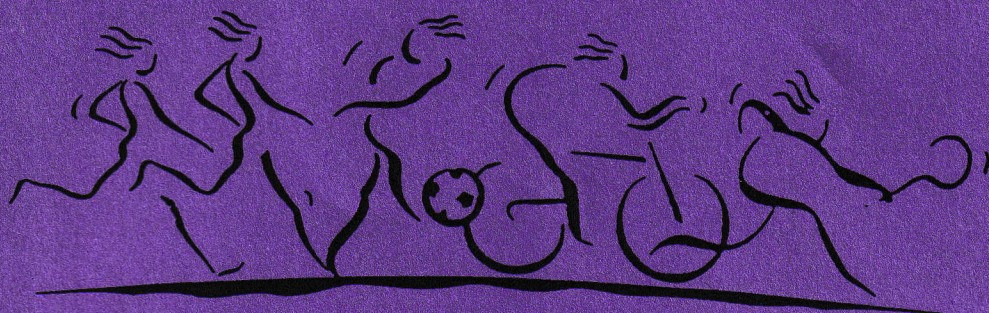
En dit was niet de eerste keer!.

En zo komt er dan weer een goed einde aan een gezellige trainingsmorgen.

Henk



'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