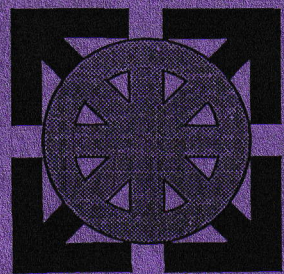


mei/juni 1998

loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert



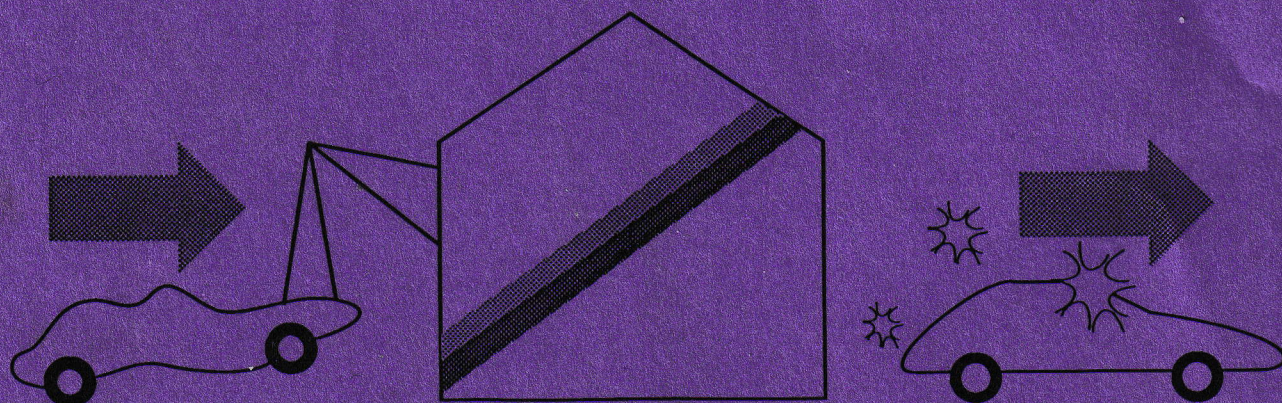
CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA

Kerkweg 56-1 9351 AK Leek

telefoon 0594-518360 b.g.g. 0594-512858

voor al Uw autoschade

- * schaderegeling met de verzekering
- * eigen ophaaldienst
- * voor vervangende auto kunnen wij zorgen



INHOUDSOPGAVE

Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Nieuwe leden	3
Marathon?	5
Wedstrijdagenda	6
Veldloop	7
Verjaardagen	9
Trainingsschema	11
Wedstrijduitslagen	12
Wedstrijd gelopen	12
Malta	13
Trainingsweekend	13
Gezondheid	15
Marumer omloop	18
Loopcircuit noord groningen	21
Looptechniek	22



LOOPGROEP NIENOORD

Voorzitter

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

Wedstrijdsecretaris

Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 5565982

Secretaris

Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
0594 514372

Technische zaken

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

Penningmeester

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

Redactie

Rene Goossens
Jan de Jong
Peter Hondebrink
Rob Houtenbos
Alie Seiffers
Johan Venema

René Goossens
Entinge 15
9931 LJ Norg
0592 614427

Contributie

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

Girorekening

282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek

Bankrekening

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

Trainingen

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

Kleding

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

VAN DE VOORZITTER

De 12 e Leekster Lente Loop is ook dit jaar, in alle opzichten, een zeer groot succes geworden. Hadden we bij de vorige editie al een deelnemersrecord van 1025 deelnemers. Dit jaar mochten we onder ideale weersomstandigheden maar liefst 1200 deelnemers verwelkomen. Uiteraard is een dergelijk evenement alleen maar mogelijk, als je voldoende vrijwilligers kunt activeren. Maar ook dit jaar is dit geen probleem geweest. Hiervoor wil ik iedereen nogmaals hartelijk bedanken.

Intussen zijn de voorbereidingen voor de Marumer omloop al weer in volle gang. Deze loop staat gepland op zaterdag 30 mei en het startschot zal om 17.00 uur klinken. Gezien de geringe belangstelling van de jeugd, er zijn vele andere activiteiten voor de jeugd in dit weekend, hebben we besloten om alleen nog de 5 km en de 10 km (exakte afstand) te organiseren.

In deze droaver vind je een strooifolder van deze wedstrijd. Mocht je meer folders of posters nodig hebben, b.v. voor op het werk, neem dan even contact op.

Ook hierbij kunnen we nog wel een aantal vrijwilligers gebruiken!!!!

Uiteraard hopen we dat vele loopgroepleden in Marum aan de start zullen verschijnen.

Anko.

VAN DE REDACTIE

Na het een en ander converteren, plakken en overtypen ligt dan hier voor je de tweede Droaver van 1998. Van alle zijden is weer kopy aangeleverd. Dit was zoals altijd van zeer uiteenlopende aard. Zoals wedstrijdverslagen, een bestudering van een hardloopboek, kopy over uitstapjes enz.

Gelukkig mogen we, aan het trainingsschema te zien, het wat rustiger aan gaan doen. Wedstrijden zijn er in de maanden mei en juni volop, en wat is er dan nog leuker dan een verslag hiervan te schrijven?

De volgende Droaver verschijnt eind juni en de kopy zouden we graag willen ontvangen voor 23 juni.

NIEUWE LEDEN

Tineke Schulten; Boterbloem 15 9302 BE Roden; 050-5015540 (geb. 29-04-1953)
Tonny Kodde; Hoofdweg 34 9362 RA Boerakker; 0594-549746 (geb. 26-02-1957)
Lammert Dijkstra; Hoofdweg 75 9307 PA Steenbergen; 0592-656375 (geb. 27-10-50)
Andele Hellema; Barckemalaan 11 9356 GB Tolbert; 0594-573009 (geb. 13-11-1956)
Liduine van Hecke; Het Gebient 21 9356 CP Tolbert; (geb. 10-07-1953)
Jan Luursema; Zilvermeer 33 9735 BB Groningen; 050-5490871; (geb. 31-07-1957)
Koert Trof; Itskeneerd 2 9363 AV Marum; 0594-644387; (geb. 04-01-1942)

MARATHON?

Met een zeker optimisme kondigde een groepje overmoedige lopers aan wederom de marathon te lopen. Als verantwoordelijk trainer stelde Boele een degelijk en uitgebreid schema op dat - indien consequent gevolgd - geheid tot een fraaie eindtijd zou leiden. Niet dat het schema afschrok - ik zag pas de eerste helft - maar om andere volstrekt onbenullige redenen kwam het er niet van. Althans de hoeveelheid kilometers werd niet gelopen.

Met het voorgevoel dat het er dit jaar wel eens bij zou kunnen blijven, maakte ik al geen gebruik van de voorinschrijving (anders natuurlijk toch wel een stok achter de deur).

Toch volgde ik het schema op mijn manier.

Zondag: vanzelfsprekend liep ik alle zondagtrainingen en wie wil beweren dat ik daar mijn snor drukte die

Maandag: steevast op de fiets: 35 km op en neer naar Groningen.

Dinsdag: de tempoduurloop die ik qua snelheid en omvang keurig liet oplopen conform de aanwijzingen van het schema; dus afgelopen week een loop van ruim 1 uur in een tempo van 4' p/km. Overigens een trainingsvorm die ik nooit zo consequent heb volgehouden; het vraagt ook wel enige discipline. Maar naar mijn idee past hij goed in een lange afstandstraining.

Woensdag: wederom vaak op de fiets.

Donderdag: 's morgens 8 km rustige duurloop en 's middags de interval-training in Leek. Die schoot er af en toe wel eens bij in. Zeker in de donkere wintermaanden is het een opgave om op het fietsje door de donkere duisternis over die smalle fietspaadjes van Roderwolde naar Leek te fietsen. Maar toen de dagen lengden kreeg ik de smaak weer te pakken. Met leuke banden, door genadeloze onweersbuien werkte ik me naar die noodzakelijke snelheidstrainingen.

Vrijdag: wederom vaak op de fiets en/of soms een duurloop van 1 a 1,5 uur

Zaterdag: hier had ik dan de echte lange duurloop moeten doen. Daar kwam het niet van. Soms als het vrijdag niet lukte dan deed ik zaterdag de duurloop, maar nooit op beide dagen. Ook het vaste groepje van vorig jaar wilde maar niet van de grond komen. De een ging liever 5 keer op wintersport, de ander deed boodschappen om een echtelijke relatie in stand te houden, kortom er was altijd wat.

Dit schema werd natuurlijk van tijd tot tijd doorbroken doordat werk mij in een ander deel van het land bracht. Maar met enige improvisatie viel daar ook wel eens een mouw aan te passen. Zo moest ik op een dag 's middags in Utrecht zijn en 's avonds in Zwolle. In de tijd tussen die twee afspraken liep ik de tempoduurloop van Nunspeet naar Vierhouten v.v. Met een fles water en een stukje zeep kon ik me in de bossen ongestoord weer opfrissen, en was 's avonds weer 'het heertje'.

Het schema werkte: ik liep lekkerder dan ooit. En dus klaar voor het wedstrijdseizoen dat traditiegetrouw opent met de LLL.

Ondanks een (1) wintersportintermezzo (eind februari) stond ik dan ook in Leek redelijk optimistisch aan de start: 1.20? Het weer was prima, het deelnemersveld royaal, de organisatie uitstekend.

Na de start bevond ik me in het charmante gezelschap van 2 dames die er flink aan trokken. Van de weeromstuit liep ik met hun mee. Ze werden begeleid door een (fietsende) trainer die hun tempo controleerde. Navraag leerde dat zij afstevenden op een eindtijd van 1.20. Een doorkomst van 10.30 op de 3 km deed me licht twijfelen aan de trainerscapaciteiten, maar alla, ik liep lekker in het kielzog van beide dames. Dit prominente gezelschap (zij waren de eerste dames) bracht ook de TV-ploeg van TV-noord (?) aan onze zij en naar ik heb horen vertellen, ben ik ook geruime tijd in beeld geweest (heeft iemand dit gezien?).

De 10 km in 37', ging dat wel goed? De trainer bleef de dames aanmoedigen, ik draafde wel mee. Ook de 15 km ging nog goed: 56.30. Ik dacht nog, gewoon uitlopen en je zit op je 1.20. Dat liep anders. Na de laatste drinkpost in Lettelbert sloeg de vermoeidheid toe. De laatste kilometers waren een beproeving, de laatste kilometer een hel, de finish een paradijs: 1.21.14.

Toch een pr.

Rob

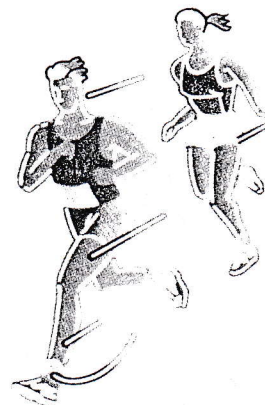
WEDSTRIJDAGENDA MEI EN JUNI 1998

-
- 1 mei Horror Sneek Stratenloop Hindelooen
 - 2 mei SV Friesland Diever Bosloop 5-10-15 km
 - 5 mei de Sprinter Meppel 1e wedstrijd 10 km
 - 9 mei Runners St. Sellingen Westerwoldsebosloop
 - 9 mei SV Friesland Opende (Gr.) Olde Wierdenloop 5-10-15 km
 - 12 mei de Sprinter Meppel 2e wedstrijd 10 km
 - 13 mei SV Friesland Wytgaart prestatie-loop 2-5-10-15 km
 - 16 mei SV Friesland Oosterlittens-Rottevalle estafette marathon
 - 19 mei Flevo Delta Dronten Dino Tapijtlloop: 5 EM
 - 19 mei de Sprinter Meppel 3e wedstrijd 10 km
 - 20 mei SV Friesland St. Jac.Parochie Saraloop 6-10 km
 - 22 mei ARGO `77 Roden Ot en Sien-loop 10 km
 - 23 mei RZG circuit Ulrum Ulrumer omloop 10 km
 - 23 mei Start `78 Steenwijk 25e Lambertusloop
 - 24 mei Daventria Raalte halve marathon van Raalte
 - 24 mei Tion Enschede de 8 van Enschede
 - 26 mei World Runners Groningen Overwinningsloop 9.2 km
 - 26 mei de Sprinter Meppel 4e wedstrijd 10 km
 - 27 mei Invictus Oosterwolde Trambaanloop 10 km
 - 30 mei Stg M. Z.O. Drenthe Klazieneveen 15e Unive Drenthe marathon.
 - 30 mei AV `55 Heerenveen 10 EM van Heerenveen
 - 30 mei loopgroep Nienoord Marum Marumer Omloop prestatie-loop 5 of 10 km; wedstrijdloop 10 km. aanvang 17.00 uur.**
 - 3 juni Aquilo Winschoten Oude Alteveerloop 10.8 km
 - 3 juni RZG circuit Wehe den Hoorn Mernaloop 9.1 km
 - 6 juni Fivelstreek Delfzijl Olingerloop Appingedam halve marathon
 - 13 juni AV `34 Apeldoorn 10 EM van Apeldoorn
 - 14 juni Veendam Atletiek Veendam Muntendammerloop 9 km
 - 22 juni de Sprinter Meppel Molenloop 9.8 km
 - 23 juni RZG circuit Bedum Schaive Toor'n-loop 10 km
 - 25 juni Aquilo Winschoten Blijhamloop 10 km
 - 26 juni Horror Sneek Heamielloop 8/10 km

VELDLOOP

Veldloop voor gemeenteambtenaren over 11,8 km. Dit jaar vond het evenement plaats in LISSE ter ere van het 850-jarig bestaan van deze plaats. Omdat de gemeente Groningen haar autobusbedrijf heeft verkocht konden we niet meer met hen meeliften. Ze moesten nu zelf ook een bus huren. Wij, van de nieuwe gemeente Zuidlaren, gingen met met 22 personen in twee busjes en een auto op weg naar Lisse. Omdat er zoveel deelnemers zijn, wordt er vier keer gestart. Dat betekent al om 10 uur aanwezig zijn voor de eerste start van 11 uur. De laatste start voor de groep 40 jaar en ouder is dan om 2 uur. Jan de Jong was er natuurlijk ook weer, hoe het mogelijk is weet ik niet maar ieder jaar zien we elkaar weer in het startvak tussen al die deelnemers. Het parcours was mooi en niet zo zwaar dit jaar. In de folder staat de volgende omschrijving: "Het parcours zal dit jaar lopen door het ongekende natuurgebied Keukenhofbos en door de wereldberoemde bollententoonstellingstuin De Keukenhof. Een dag voor de opening van het lenteseizoen 1998 mogen alle atleten door Keukenhof een deel van hun parcours afleggen. Het parcours is glooiend bos en weide terrein met verharde en onverharde paden. De start is op het Sportpark Ter Specke". Jammer dat er nog maar één veld met vroege rode tulpen in bloei stond. Ook in de Keukenhof was alles nog wel erg pril. Mijn netto eindtijd over de 11,8 km was 1 uur en 36 seconden. Ook zo'n fenomeen. Door de chip heb je tegenwoordig een bruto en een netto eindtijd. Jan de Jong was 30 seconden sneller dus 100 meter. De uitslagen kwamen deze keer via Internet tot ons. De collega's van I&A, de computerjongens, hadden dat gefikst. Een collega van milieu haalde toen onze 20 namen uit die lijst van 4500 deelnemers, waarna ik het keurig netjes met een e-mail op mijn computer kreeg. Het is allemaal heel flitsend maar je moet toch gewoon op de ouderwetse manier door hard te lopen een goede tijd neerzetten. Één uur en 36 seconden, een mooie tijd voor mij op deze 25ste maart, mijn verjaardag. Aan die verjaardag was overigens door de collega's bij de start s'morgens in Vries en tijdens de koffiestop in de polder ook al de nodige aandacht besteed. Daar stonden natuurlijk wel de nodige gevulde koeken tegenover. Lisse is voor mij een beetje een thuiswedstrijd. Onze dochter woont er. Ze woont maar 10 minuten joggen van de start. Dus theedrinken en een lekkere warme douche voor mezelf. Dat was nog eens een VIP behandeling. Ik heb er al de nodige km's gelopen en ook het Keukenhofbos was mij niet onbekend. Zo kon het gebeuren dat ik tijdens de traditionele Chinese maaltijd na afloop in Lisse door dochter en kleindochter een prachtige bos bloemen kreeg aangeboden. Een mooie en zeer gedenkwaardige dag.

Geert



VERJAARDAGEN

29-4 Johan Wegter
29-4 Tineke Schulten

1-5 Jan Vlasblom
12-5 Akkie v.d.Kevie
14-5 Dineke Rekker
17-5 Marja de Boer
21-5 Anne Bijnagte
24-5 Mirjam Ernst
28-5 Chris Lauxen

13-6 Jans Meyboom
16-6 Anneke Stolk
15-6 Henk Haak
22-6 Kea de Boer

Hartelijk gefeliciteerd



Op vrijdag 24 april 1998 om 15.30 uur zullen wij
in het gemeentehuis van Marum in het huwelijk treden.

Wij vieren feest in het Theehuis Vredewold,
Hoofdstraat 132 te Midwolde, vanaf 20.30 uur.
U bent van harte welkom!

Siebrand Lukas Hulshoff
&
Pietsje van der Veen

Pastoor Hopperlaan 6
9356 EE Tolbert

TRAININGSCHEMA

-
- 26-4 Training Nienoord
30-4 100m steigerung, deze snelheid 300m volhouden, p 400m
dit 10 keer
3-5 Training Norg
7-5 1 km 15 sec.ins and outs p 1000m
1,5 km 30 sec.ins and outs p 1500 m
2 km, 1 min, p1 min sp = 5 min
4 km, 2 min, p1 min, uitlopen
10-5 Training Nienoord
14-5 5x400m p200m, sp 5 min 5 x 1000m p500m
17-5 Training Roderbos
21-5 200m 40-50 sec 200m 5 sec sneller 200m 40-50 sec dit 8 keer
24-5 Training Grootegast bij fam. Pops
Duurloop met versnellingen
28-5 10x800m p400m
31-5 Training Nienoord
4-6 Vanaf 1200 m versnellen telkens 200m minder p2 min
7-6 Training Bakkeveen
11-6 5x200m p200m, sp 5min, 5x300m p300m, sp 5 min, 5x400m p400m
14-6 Training Nienoord
18-6 100m steigerung 100m volhouden 100m pauze
dit 10 keer + tempoloop van 12 min
21-6 Training Nietapsterbos
25-6 6x1000m p 1000m
28-6 training Nienoord
2-7 5x100m steigerung p100m 5x200m p100m sp 5 min
5x300m p100m sp 5 min 5x400m p100m sp 5 min
5-7 Training Zuurseduinen

Trainingsnieuws van Anko.

Gezien de zéér geringe belangstelling die er nog bestond voor de training van 19.15 uur op de donderdagavond is deze komen te vervallen

zaterdag 25 april.	Bakkeveen	vertrek 8.45 uur
zaterdag 25 mei.	géén training i.v.m. Marumer omloop	
zaterdag 6 juni	Steenbergen	vertrek 8.45 uur
zaterdag 13 juni	géén training i.v.m. trainingsweekend	
zaterdag 27 juni	Norg	vertrek 8.45 uur

Verder stel ik voor om gezamenlijk deel te nemen aan het R.Z.G. loopcircuit. Dit circuit bestaat totaal uit 13 lopen in de provincie Groningen. Om voor het totaal eindklassement in aanmerking te komen moeten er minimaal 7 van de 13 wedstrijden gelopen zijn.

23 mei	Ulrumer Omloop	10 km	15.00 uur	vertrek: 13.30 uur
3 juni	Mernaloop Wehe den Hoorn	9.1 km	19.30 uur	18.15 uur
23 juni	Schaive Toor'n loop Bedum	10 km	17.30 uur	16.15 uur

Verder is er op 9 mei een leuke loop in Sellingen.
13.30 uur vertrek: 11.45 uur afstand 10 km.

Heb je interesse in één van bovenstaande lopen meldt dit dan even zodat er eventueel gezamenlijk gereisd kan worden.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

HAREN

R. Karreman	21km 1.16.52
H. van Leeuwen	21km 1.33.45
J. Luursema	21km 1.36.18
A. Odding	21km 1.39.57

LEEKSTER LENTE LOOP

R. Houtenbos	21km 1.21.15
B. de Wind	21km 1.37.34

KLAP TOT KLAP LOOP

A. Odding	10km 44.52
B. de Wind	10km ?

DRACHTEN UURLOOP

J. Vlasblom	12.5 km
G. Brouwer	12.9 km

WEDSTRIJD GELOPEN?

Lever dan even een strookje in!

Naam :

Wedstrijd te : Datum :199...

Afstand : tijd :

(inleveren bij Anko Odding J.P.Santeeweg 86 of op de training)

MALTA

Voor de 8-daagse reis naar Malta hebben zich 8 personen aangemeld.
Take, Jan Hovinga, Gerke, Jan Vlasblom, Kea, Jan-Be, Geert en Alie vertrekken 10 november voor een heerlijke marathonvakantie.
Drie dagen over een marathon doen, wat een luxe en dan nog 5 dagen vakantie.
(Geweldige tijden hoeven we denk ik niet te verwachten)
Jullie horen vast nog veel meer over dit uitje naar het zonnige Malta.

Malta here we come



TRAININGSWEEKEND

Tot nog toe hebben zich helaas nog vrij weinig leden opgegeven voor het trainingsweekend. Dus wanneer je je nog niet aangemeld hebt voor 13 en 14 juni en het lijkt je toch wel wat, geef je dan alsnog op.

Mocht je iets meer willen weten over hoe en wat, lees dan nog even de vorige "Droaver"

of neem even contact op met iemand van de commissie.

je weet niet wat je mist, doe mee en geef je op bij:

Aaltje, Rene, Grietje, Boele of Alie.



Naam:.....

geeft zich op voor het trainingsweekend van 13 en 14 juni a.s. te Vledder.

Eveneens doe ik een aanbetaling van f 25,00 p.p. (Graag inleveren in een gesloten enveloppe, voorzien van naam.)

Aantal personen:.....

Handtekening:.....



**'Dertien
trainingen per
week kan ik
niet meer
opbrengen.**

Sporten doe je voor je gezondheid; maar sporten moet gezond blijven; daarom volgen hieronder wat adviezen.

Deze adviezen zijn overgenomen uit een brochure geheten "Sportwijzer".

1. Train voor een perfecte techniek van je sport.
2. Train volgens een plan voor je conditie, dat wil zeggen: leer geleidelijk, volgens de gestelde regels, omgaan met kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen.
3. Een warming-up moet aan de volgende voorwaarden voldoen:
 - Duur: 10 a 15 minuten.
 - Geleidelijk opvoeren tot het niveau waarop in de rest van de training of in de wedstrijd wordt gewerkt.
 - Niet beginnen met schokbelastingen (bijvoorbeeld springen) en niet met explosieve acties (bijvoorbeeld sprinten; slaan; schoppen).
 - Vermijd verzuring van de spieren.
 - Besteed veel aandacht aan het bindweefsel (in spieren, pezen, gewrichtskapsels) door veelzijdig bewegen door stretchoefeningen en door losmakende oefeningen als huppen; huppelen, zwaaien met armen en benen.
4. Beeindig een training en een wedstrijd met een cooling-down.
Deze lijkt op een warming-up, maar dan wat de intensiteit en de uitvoering betreft in omgekeerde volgorde.
5. Recreatiesporters kunnen beter iets langer dan iets intensiever trainen.
Rustige duursport is het meest gezond voor hart, bloedsomloop, ademhaling en het meest geschikt om een goed gewicht te krijgen.
6. Een optimale totale omvang van training voor de gezondheid is ongeveer 2000 kcal sport per week.
Deze hoeveelheid energie is bijvoorbeeld:
 - 3x per week, 1 uur lopen, snelheid 12 km/uur, of
 - 4x per week, 1 uur fietsen, snelheid 20 km/uur, of
 - 5x per week, een half uur zwemmen, snelheid 2 a 3 km/uur, of
 - 7x per week, 1 uur wandelen, snelheid 5 km/uur.

Zoals je ziet haal je uit het lopen het meeste rendement; de zgn. HR factor; het verbruik van 2000 calorieën in minder uren per week.

Hieronder volgen nog voedingsadviezen voor sporters.

1. Zorg voor variatie: kies voor iedere maaltijd iets uit elk vak van de maaltijdschijf.
2. Eet koolhydraten (in brood, aardappelen, suiker) naar behoefte, met uitzondering van suiker (matig).
3. Wees matig met vet; een deel hiervan moeten onverzadigde vetzuren zijn.
4. Een goede gewichtsverhouding van koolhydraat-vet 4:1.
5. De benodigde hoeveelheid eiwit (in vlees, vis, ei, melk, melkprodukten en peulvruchten) is afhankelijk van groeiprocessen: jeugd; trainingsopbouw en herstel.
De hoeveelheid eiwit is minder afhankelijk van de hoeveelheid arbeid, met uitzondering van intensieve duurarbeid en zware krachttraining (o.a. voor herstel van spierweefsel).
Behoefte: 1 a 1,5(2) gram per kg. lichaamsgewicht per dag.

6. Gebruik elke dag verse groenten (200 a 300 gram) en vers fruit (200 a 300 gram). De benodigde hoeveelheden mineralen en vitamines zijn voor sporters en niet-sporters gelijk, met uitzondering van vitamine C en keukenzout (van beide verlies via zweet) en mogelijk vitamine B (functies bij ademhalingsprocessen in de cel).
7. Gebruik elke dag een halve tot driekwart liter melk of een melkprodukt als yoghurt en vla.
8. Eet niet teveel anderhalf a twee uur voor een zware training of wedstrijd.
9. Verdeel bij langdurige intensieve sportbeoefening het benodigde voedsel over meer dan 3 maaltijden per dag.
10. Binnen 1 a 2 uur na een zware en langdurige inspanning (van 1 uur of langer) kan men met behulp van een koolhydraatrijke maaltijd de energievoorraden weer snel aanvullen.
11. Gebruik altijd een goed ontbijt, dat tenminste 8 gram eiwit bevat (een kwart liter melk bevat 8 gram eiwit: 1 snee brood bevat ongeveer 2 gram eiwit).
12. Gebruik tijdig voor de training of de wedstrijd voldoende vocht. Drink in de rust van wedstrijden geen vocht-afdrijvende drank als koffie en geen koolzuurhoudende frisdrank.

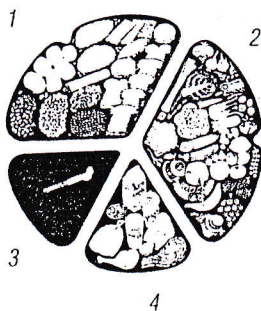
Indien je aan bovengenoemde adviezen houdt en natuurlijk ook blijft houden, komt het je gezondheid (uithoudingsvermogen; weerstand) en gewicht op korte maar ook zeker op langere termijn ten goede.
Genoemde voedingsadviezen zou je kunnen zien als de "moeder" van alle dieeten.

Johan Venema

TIP: nuttig om te hebben en te lezen: de Hardloop Brochure (in boekvorm).
De Hardloop Brochure biedt in een compacte vorm veel informatie over onderwerpen die van belang zijn voor verantwoord lopen.
De Hardloop Brochure is tot stand gekomen onder auspiciën van de KNAU; het boekje (128 pagina's) is verkrijgbaar in de boekhandel en kost f 12,50.
Ook kan je het boekje via de KNAU bestellen; bij afname van 20 tot 50 stuks kost het boekje f 11,50 en bij een afname van 50 stuks of meer f 8,00 (excl. verzendkosten).

Johan Venema

De maaltijdschijf



1.
brood
aardappelen
peulvruchten

2.
groenten
fruit

3.
margarine
boter

4.
peulvruchten
melk
melkprodukten
vlees
vis

zaterdag 30 mei 1998

MARUMER OMLOOP

wedstrijdloop: 10 km.
prestatie loop: 5 / 10 km.
(uniek) parcours exact 10 km.!!

start: 17.00 uur

inschrijving vanaf 15.30 uur:

cafe de Rosenboom,

Marktstraat, Marum(west)

Voorinschrijving voor KNAU-leden via
A-formulier naar: J. Land, Leegeweg 6,
9745 CP, Hoogkerk tot 23 mei a.s.

Informatie: A. van der Meulen, tel. 0594-643653

Organisatie in samenwerking met Loopgroep Nienoord, onder auspiciën St. Loopsport Leek



geldprijzen categorie: Heren / Dames, Heren 40 t/m 49 jaar, Heren 50 jaar e.o.

STICHTING LOOPCIRCUIT NOORD-GRONINGEN

Aan de deelnemers van het RZG loopcircuit,

Winsum, 17 maart 1998.

Beste mensen,

We staan al weer aan het begin van het loopseizoen van 1998. Tijdens het overleg met de diverse looporganisaties hebben we geconcludeerd dat we vorig jaar een succesvol loopseizoen mochten afsluiten. Daar hebben de deelnemers een groot aandeel in gehad.

Graag willen we dat succes doortrekken naar 1998. Om dat succes te bereiken hebben we het loopcircuit nóg aantrekkelijker gemaakt. Het programma voor 1998 ziet er als volgt uit:

- * Hoofdsponsor is ook dit jaar het RZG. Stersponsoren zijn dit jaar: het Nieuwsblad van het Noorden, Mueler, Asics. Daarnaast worden we gesponsord door Rabobank, Runner Hardloopcircuit, Keuter Belettering en Zeefdruk, Copycenter St.Jansstraat Groningen en Runner's World.
- * Er is weer een aantal van 13 lopen, beginnende met de halve marathon van Siddeburen en eindigende met de Abrahams Mosterdloop van Eenrum. Tussen de verschillende lopen liggen telkens tenminste 7 dagen.
- * De deelnemers krijgen bij de eerste loop een stempelkaart voor een pakket gratis spaarherinneringen met een winkelwaarde van f 125,-.
- * Ten opzichte van 1997 is het prijzenpakket voor het eindklassement (van de wedstrijdlopers) verhoogd met ruim f 250,- tot maar liefst f 6.500,-.
- * Bij vrijwel alle lopen is de jury-bus van Jan Lammerts aanwezig. Dit betekent, dat we bij elke loop kunnen beschikken over een startpistool, kwalitatief goed geluid, een tijd klok en de video-finish. Dankzij de video-finish kunnen we de tijdregistratie nu ook voor de trimmers laten gelden.
- * De organisaties besteden nog meer aandacht aan het opmeten en weergeven van de loop-afstanden.

Zo zijn er nog veel meer nieuwe zaken te bedenken, maar we willen alle deelnemers van 1997 uitnodigen om ook mee te doen aan het loopcircuit van 1998. Dan kan met eigen ogen worden aanschouwd wat wij samen met de organisaties van de lopen voor de deelnemers in petto hebben !

Uiteraard zijn nieuwe deelnemers ook van harte welkom. Wij zijn graag bereid nieuwe deelnemers te informeren over het circuit. Onze telefoonnummers staan onderaan deze brief.

Mede namens de organisaties van Siddeburen, Ulrum, Wehe-den Hoorn, Bedum, Ten Boer, Warffum, Stedum, Uithuizermeeden, Leens, Winsum en Eenrum wensen wij jullie een succesvol en een blessurevrij loopseizoen toe.

Het zal niet lang meer duren. Tot ziens in Siddeburen !

Met vriendelijk groeten,

Het bestuur van de Stichting Loopcircuit Noord-Groningen

RZG LOOPCIRCUIT

Het zal weinig mensen zijn ontgaan dat ik vorig jaar met veel plezier heb meegedaan aan een aantal loopcircuitwedstrijdjes en dat ik daar veel plezier aan beleefde en dat ik daar ook telkens beter presteerde en dat ik daar zelfs een prijsje aan over hield.

Kortom, voor herhaling vatbaar. Hierbij vind je het overzicht van de wdstrijden voor 1998, waarbij er voor elk wat wils is: van korte 10 km-loopjes tot middellange 15 km-lopen tot echte halve marathons met een heuse klassieker: de Lauwersoog-Ulrum-loop. Van diverse kanten bespeurde ik belangstelling: Jan, Roelof, Hans, Harm, Harry; nu nog 2 dan hebben we 2 auto's vol. Meld je aan!

Rob

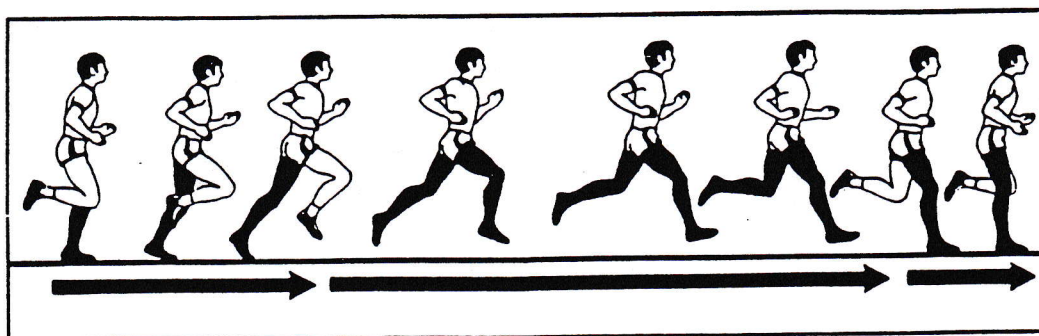
1	25 april '98	Natuurloop <i>bijzonderheden: trimmers 1-3, 5-6, 5-10 km</i>	Siddeburen	21,1 km	14.00 uur	0598-431497
2	23 mei '98	Ulrumeromloop	Ulrum	10 km	15.00 uur	0595-401251 0595-402163
3	3 juni '98	Mernialoop <i>bijzonderheden: trimmers maximaal 3 ronden</i>	Wehe den Hoorn	9,1 km	19.30 uur	0595-572269 0595-571879
4	23 juni '98	Schaive Toor'n-loop <i>bijzonderheden: trimmers maximaal 5 ronden (max. 1.15 uur)</i>	Bedum	10 km	17.30 uur	050-3012514 050-3049207
5	1 aug. '98	Lauwersoog-Ulrum	Ulrum	21,1 km	14.00 uur	0595-401251 0595-402163
6	31 aug. '98	Bondsspaarbankminimarathon <i>bijzonderheden: trimmers 5 en 9,6 km</i>	Ten Boer	9,6 km	19.00 uur	050-3021414 050-3023474
7	9 sept. '98	6-mijl van Warffum <i>bijzonderheden: trimmers maximaal 4 ronden</i>	Warffum	9,6 km	19.00 uur	0595-422546 0595-425312
8	16 sept. '98	Stedumeromloop <i>bijzonderheden: trimmers maximaal 3 ronden</i>	Stedum	11,1 km	19.00 uur	0596-551768
9	3 okt. '98	Eemsmondloop <i>bijzonderheden: trimmers max. 6 ronden, dameswedstrijd: 4 ronden</i>	Uithuizermeeden	21,1 km	11.00 uur	0595-441885 0595-413739
10	24 okt. '98	Leensterlus <i>bijzonderheden: trimmers maximaal 2 ronden</i>	Leens	15 km	14.00 uur	0595-572504
11	14 nov. '98	Artemis-run <i>bijzonderheden: trimmers 5, 10 en 15 km</i>	Winsum	15 km	11.00 uur	0595-442254 0595-444092
12	28 nov. '98	Bedumerbosloop <i>bijzonderheden: trimmers maximaal 3 ronden</i>	Bedum	7,5 km	14.00 uur	050-3012514 050-3049207
13	12 dec. '98	Abrahamsmosterdloop <i>bijzonderheden: trimmers max. 5 ronden, dameswedstrijd: 3 ronden</i>	Eenrum	14,5 km	14.00 uur	0595-443168 0595-491600

De looptechniek

Inleiding

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen. Denk hierbij maar aan toplopers als Tonnie Dirks, Gerard Nijboer en Marti ten Kate. Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zonodig bij te schaven zodat het lopen zo min mogelijk kost en je blessures voorkomt.

Lopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze (cyclisch) talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000! passen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben. De loopbeweging is te onderscheiden in de landing met steunfase, de afzet en zwaai fase.



AFZETFASE

ZWEEFFASE

STEUNFASE

Landing en steunfase

Het is van belang dat je de voet waarop je land recht vooruit en onder je lichaam plaatst. Het onderbeen hangt dan recht naar beneden. De krachten tijdens de landing worden opgevangen in de banden en gewrichten van je voeten en je benen.

De overgrote meerderheid van de lopers landt op de buitenzijde van de hak. Op deze manier kan de schokdemping zo soepel mogelijk plaatsvinden. De voetafwikkeling vindt dan plaats van de buitenzijde van de hak of de middenvoet naar de binnenzijde van de voorvoet. De enkel en de voet zakken hierbij (iets) naar binnen toe weg. Dit wordt pronatie genoemd. Door deze pronatie tijdens de landing en afwikkeling kunnen de schokken die optreden tijdens de landing goed opgevangen worden, waardoor de kans op blessures zo klein mogelijk blijft.

Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling echter te veel naar binnen wegzakken spreken we van "overpronatie". Lopers die overproneren lopen een verhoogde kans op het ontstaan van bijvoorbeeld blessures aan het scheenbeen, de achillespees en de knie. Je kunt overpronatie op verschillende manieren herkennen. De eerste manier is om achter een loper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzaakt, is er sprake van "overpronatie". Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij je oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen weggezakt. In het artikel over "Loopschoenen" zal besproken worden wat je met behulp van schoeisel aan deze "overpronatie" kunt doen.

De belasting tijdens de landing blijkt afhankelijk te zijn van de persoonlijke loopstijl! Zo vindt bijvoorbeeld bij een minderheid (10%) van de lopers de voetlanding op de voorvoet plaats. Deze manier van voetlanding is extra belastend voor de kuit en achillespees, waardoor er een verhoogde kans op blessures is. Je kunt dus het beste op de hak of middenvoet landen. Daarnaast wordt de grootste kracht die opgevangen moet worden tijdens de landing mede beïnvloed door het schoeisel en de ondergrond. Goed schoeisel, afgestemd op de ondergrond en op het lichaamsgewicht van de loper is dus van groot belang.

Als er onvoldoende demping van de krachten plaatsvindt, dan kan dit leiden tot een overbelastingsblessure of zelfs tot een vermoeidheidsbreukje (stressfractuur) van b.v. de voet of het scheenbeen.

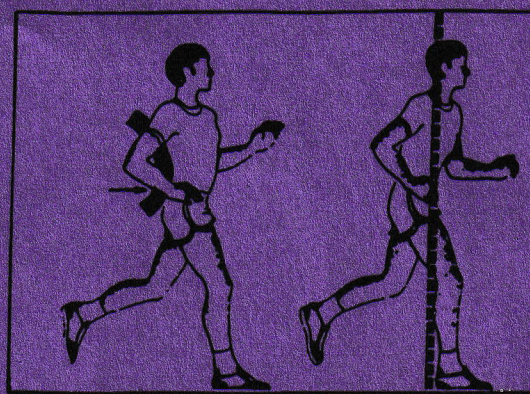
Afzet

Bij de afzet is het van belang je voet af te wikkelen over de grote teen. Het lichaamsswaartepunt komt bij de afzet voorbij het steunpunt. Je zwaait je andere been ontspannen naar voren, waarbij je de knie buigt. Veer bij de afzet niet teveel want dat kost veel (onnodige) energie, waardoor je eerder moe wordt. Daarnaast betekent dit een extra belasting voor je achillespezen, waardoor een verhoogde kans op blessures ontstaat.

Zweeffase

Na de afzet zwaait je onderbeen ontspannen een weinig naar achteren en naar boven richting zitvlak en daarna weer naar voren om klaar te zijn voor een nieuwe landing. Bij een goede looptechniek stem je de lengte en het ritme van de passen goed op elkaar af. Dit is afhankelijk van de snelheid waarmee je loopt wordt. De armen beweeg je ter ondersteuning van de beenbeweging in de looprichting bewogen. De armen bewegen tegengesteld aan de benen. Hierdoor ga je overmatig draaien van de romp tijdens de loopbeweging tegen. Het is zaak om je spieren van de schouders, armen en handen ontspannen te houden. Je schouders hangen hierbij af, je ellebogen zijn licht gebogen en je handen zijn ontspannen tot een vuist gemaakt.

Je romphouding moet je rechtop of licht voorover houden. Als je teveel met de romp achter over loop kan je (ernstige) rugklachten krijgen.



FOOT: HOLLE RUG

JUISTE LICHAMSHOUDING

Om een goede looptechniek te kunnen uitvoeren en ook lange tijd te kunnen volhouden, zul je aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen:

- De eerste voorwaarde is dat je je uithoudingsvermogen geleidelijk aan optraint. Als je tijdens een training of wedstrijd "op je tandvlees loopt" blijft er van de goede looptechniek vaak weinig over.
- Een tweede voorwaarde is dat je evenwichtig ontwikkelde spieren moet hebben. Zo zijn spierversterkende oefeningen voor zowel buik-, rug- en bekkenspieren van groot belang om blessures aan de rug en het bekken te voorkomen! Ook spierversterkende oefeningen van de voetspieren zijn van groot belang voor een goede voetafwikkeling en afzet!
- Een derde belangrijke voorwaarde is dat je voldoende lenig bent. Denk niet dat het voor jou als loper minder belangrijk is! Vaak hebben lopers sterk verkorte kuit- en bovenbeenspieren waardoor (onnodige) blessures in de hand gewerkt worden! Het is dus zaak om iedere training rekkingsoefeningen uit te voeren. Hoe je de rekkingsoefeningen uit moet voeren kun je lezen in het clubbladartikel "warming up en cooling down bij lopen".

Samenvatting

Kortom, een juiste looptechniek draagt bij aan het voorkomen van blessures. De atletiektrainer is erin gespecialiseerd om fouten in de looptechniek snel te herkennen. Met behulp van specifieke oefeningen en loopscholing kan deze techniek bijgeschaafd en onnodige blessures voorkomen worden.

'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