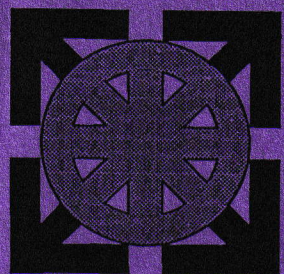


loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert



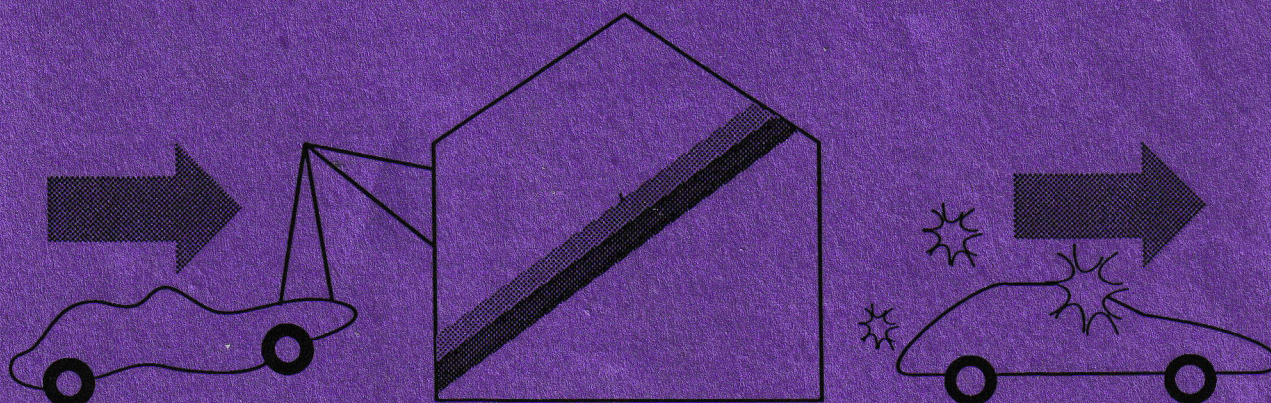
**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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
Trainingsnieuws	3
Rituelen in de sport	5
Goed nieuws over de clubrecords	6
Voorlopig overzicht clubrecords	7
Zin in een uitstapje, met wedstrijd?	9
Aanvulling warming up en cooling down	11
Malta	12
Verjaardagen	15
Nieuwe leden	15
Trainingsschema	16
Trainingsweekend	17
Wedstrijd gelopen?	17
Leekster lente loop	19
Op de koffie bij....	20
Hart en hard	22
Wedstrijdagenda	23
Nadelen van een grote zaterdaggroep	24
Achillespeesblessure (KNAU)	25

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

René Goossens
Entinge 15
9331 LJ Norg
0592 614427

Penningmeester

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

Lid/redactielid

Johan Venema
Euroweg 100
9351 EV Leek
0594 513690

Hoofdtrainer

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

Overige redactieleden

Peter Hondebrink
Alie Seiffers
Rob Houtenbos

Contributie

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

Girorekening

282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek

Bankrekening

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

Trainingen

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

Kleding

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

VAN DE VOORZITTER

Gezien het fantastisch mooie weer met hoge temperaturen zou je haast denken dat de lente al begonnen is. Uiteraard begint de lente pas als de Leekster Lente Loop geweest is.

De organisatie is al weer druk met de voorbereiding bezig.

Op de dag zelf kunnen we nog veel hulp gebruiken. Wanneer je zelf, of er iemand uit je omgeving, bereid is om die dag te helpen, meldt dit dan even aan mij.

De werkzaamheden op deze dag zijn b.v. het opbouwen en het afbreken van het parkoers, het inschrijven, het afzetten van het parkoers, het jureren, de verzorging, enz.

Ook wil ik jullie vragen om een bundeltje folders en/of posters op te hangen in bijvoorbeeld winkels, sporthallen, sportzaken, op je werk of waar dan ook. Ook kun je natuurlijk een poster voor je eigen raam ophangen.

Na afloop van de Leekster Lente Loop gaan we 's avonds gezellig uit eten. Wanneer je hier bij wilt zijn graag ook even doorgeven.

Anko

VAN DE REDACTIE

Jammer, maar Johan Wegter is gestopt met de redactie van de Droaver. Johan langs deze weg bedankt voor alle energie en tijd die je in de Droaver hebt gestoken.

Erg jammer.

De voornaamste reden, zei Johan, was het feit dat hij niet zo thuis is met computers.

Daar valt wat over te zeggen.

Beste mensen, alle kopij is altijd van harte maar dan ook van harte welkom. Ook al ziet er een clubblad veel mooier uit met een zelfde lettertype hij is het bestaan niet waard als er geen artikelen instaan.

Wij als redactie proberen het te promoten om tekst op schijf in te leveren zodat wij de tekst eventueel converteren naar een ander lettertype. Wij kunnen niet alle tekst overtypen.

Voorals er zoveel kopy ingeleverd wordt.

Nogmaals alle kopy-aanleveraars van harte bedankt.

De volgende kopy moet ingeleverd zijn op 21 april.

TRAININGSNIEUWS

Omdat de zaterdag- en de zondaggroep op de eerste trainingsdag van de maand altijd op lokatie zijn, hebben de leden die op beide dagen trainen in dat weekend een te eenzijdig programma. Daarom gaan we met de zaterdaggroep vanaf nu op de laatste zaterdag van de maand op een andere lokatie trainen.

zaterdag 28 febr.	Steenbergen	vertrek 8.45 uur Nienoord
zaterdag 7 maart	Haren	vertrek 10.45 uur Nienoord. Er is deze dag wel training
zaterdag 14 maart	Coopertest	
zaterdag 21 maart	LeeksterLLoop	Deze dag is er geen training
zaterdag 28 maart	Norg	vertrek 8.45 uur Nienoord
maandag 13 april	Stadskanaal	Klap tot Klaploop
zaterdag 25 april	Bakkeveen	vertrek 8.45 uur Nienoord

NIET VERGETEN!

Voor uw:

Kampioensboeketten - Planten

Potterie - Bruidswerk

1e etage:

Zijdebloemenafdeling



Bloemen- en
Plantencentrum
scheerhoorn

De Dam 13
9351 AL Leek
0594-512086

De Vries

Eigen atelier
Juwelier
Goudsmid
Horloger

De Dam 21 - 9351 AL Leek - Tel. (0594) 51 98 18

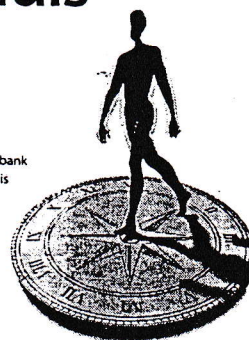


Voor Groenten en Fruit bent u bij
Fa. v.d. VELDE beter uit
ALLE DAGEN VERSE AANVOER

De Dam 15 - Leek - Tel. 0594-512180

We zijn net zo thuis in de buurt als u

De Rabobank is een bank met een idee. Het idee dat je samen sterk bent. De Rabobank heeft als geen ander een traditie van samenwerken en bouwen aan relaties. Het is een bank van mensen voor mensen. Dat merkt u al snel in het persoonlijke contact. Elke Rabobank staat midden in de samenleving. Daarom zijn we vaak betrokken bij activiteiten in het bedrijfsleven, verenigingen en scholen. We weten wat er leeft, ook als het niet om bankzaken gaat. Kortom, we zijn een bank die net zo thuis is in de buurt als u.



Rabobank



Kantoorartikelen
Copy-service
Kantoorapparatuur
Kantoormeubelen

KOOPS

Kanaalstraat 52 - Roden
Telefoon 050 - 5012088 - Fax 050 - 5012660

FOTOSNELSERVICE
de liekeblom

0594-518202 Winkelcentrum de liekeblom in Leek

GRATIS FILM

Bij ontwikkelen en afdrukken
in de 1 uur of de 24 uur service

KASTENSTUDIO

Morgana heeft de kast
die aan alle kanten past



morgana
slaapkamers

KORT

De Dam 50, Leek, 0594 - 512333, vrijdag koopavond

zwartZoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepkø 2 - 9351 AH Leek

Een steentje in de zak van je sportbroek, even de grasmat aanraken voordat je 'm betreedt of voor de wedstrijd een kaarsje opsteken: voor sommige sporters is dit soort handelingen een noodzaak voordat ze aan de wedstrijd kunnen beginnen."

Het bovenstaande is de aanhef van een artikel dat ik las in een tijdschrift dat geheel gewijd was aan rituelen in een mensenleven bij o.a. geboorte, overlijden, huwelijk en geloof. Een korte samenvatting van de inhoud wil ik jullie niet onthouden. Het artikel stelt dat uit onderzoek gebleken is dat tachtig procent van de sporters er een of ander bijgeloof op nahoudt. Als dat zo is, waarom lezen wij daar dan zo weinig over in de wedstrijdverslagen in ons clubblad?. Of doen wij bij de loopgroep Nienoord niet aan bijgeloof?.

Verder las ik: *"Sport is doorspekt met rituele handelingen. Sterker nog, sport is ontstaan als ritueel. Al in het jaar 776 voor Christus organiseerden de Grieken ter ere van hun god Zeus sportwedstrijden in het plaatsje Olympia. Om de vier jaar konden de Grieken laten zien hoe sterk ze waren in wagenracen, worstelen, en hardlopen. De olympische spelen waren destijds een groot godsdienstig festival, die begonnen met een groot offer bij de tempel van Zeus. Oorlogen werden er zelfs voor stilgelegd.*

Tot zover het artikel. Ook heb ik wel eens gelezen dat de oorlogen tussen de stadstaatjes in Griekenland destijds onderbroken werden, niet alleen om de olympische spelen te houden, maar om tevens de Bobo's, die er toen natuurlijk ook al waren, de gelegenheid te geven om te onderhandelen over de beëindiging van die oorlogen. Maar dat even terzijde.

Verder stond er nog: *"Rituelen hebben geen directe invloed op het presteren, van dat beertje of die gelukshaarband hangt de overwinning niet af. Maar het kan de sporter wel een goed gevoel geven als hij die onontbeerlijke rode sokken draagt. Schuijers, de schrijver van het artikel stelt; het is niet zo dat een ritueel een sporter meer zelfvertrouwen geeft, het is veeleer zo dat een ritueel zijn onzekerheid vermindert.*

Waar ik nieuwsgierig naar ben is, of de Nienoord leden ook rituelen kennen waardoor ze denken dat ze sneller gaan lopen. Te denken bijvoorbeeld aan het dragen van een speciaal shirt, schoenen, welke schoen trek je het eerst aan, de linker of de rechter. Of wat te denken van het dragen van het slipje van je vrouw bij belangrijke wedstrijden, zoals Ruud Krol deed als Ajax een belangrijke wedstrijd speelde. Laat eens wat van je horen.

Geert vd B.

Beste Geert,

Hoewel "De Droaver" vaak volstaat met verschillende onderwerpen op loopgebied lezen we zelden iets over het, door jou aangehaalde, onderwerp. In ons geheugen ligt nog wel het stukje waarin een van de redactieleden schreef over het kort voor de training/wedstrijd nuttigen van een sterk kopje koffie met het fijne gevolg even erna (en nog voor de sportbeoefening) makkelijk van de WC gebruik te kunnen maken. Dit heeft natuurlijk grote voordelen maar waarschijnlijk is dit geen voorbeeld waarnaar jij vraagt.

Dure sportsokken kopen en deze alleen gebruiken bij belangrijke wedstrijden zal ons inziens meer in de buurt komen.

Het beantwoorden van jou vraag bevelen we van harte aan bij onze loopgroepsleden.

De redactie

GOED NIEUWS OVER DE CLUBRECORDS

We hebben nog genoeg om voor te lopen.

Clubrecords die waarschijnlijk niet meer verbeterd zouden worden, hoe kom je daar bij?

Een bestudering van de huidige clubrecords leverde het hernieuwde overzicht op.

Zoals jullie zien zijn er nog genoeg vacatures voor recordhouder(sters).

Van alle ingeleverde strookjes zullen de clubrecords eventueel worden aangepast en in de Droaver die in december uitkomt zal een jaaroverzicht staan van ieders best gelopen tijden op de vaste afstanden.

Er zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden om een clubrecord toegekend te krijgen.

Een aanvraag voor een clubrecord moet schriftelijk worden ingediend (WP 5.1 is niet nodig, handgeschreven is ook goed) waarbij de volgende punten vermeld staan:

- naam
- afstand
- datum
- gelopen tijd
- vereniging/organisatie

(het strookje in de Droaver kan hiervoor ook worden gebruikt)

Blijkt dan bij navraag dat het een officiële KNAU-wedstrijd betrof, de hoofdjury van de betreffende organisatie akkoord is met de deelnemer/tijd combinatie dan zal de loper(sters) een erkenning van clubrecordhouder worden toegestuurd.

Weet je bij voorbaat dat aan bovenvermelde eisen niet is of kan worden voldaan, dan feliciteren we jou wel met je, ongetwijfeld geweldige, geleverde prestatie maar hopen we tevens dat je ons werk bespaart en geen aanvraag indient om het als clubrecord erkend te krijgen.

Op 1 oktober zullen alle clubrecords worden vastgesteld en alle nieuwe clubrecordhouders (sters) zullen op de jaarvergadering worden gehuldigd.

Dus Jans, maak je keus. Niet alles tegelijk willen!

Grietje, nog zin in een marathon of halve dit jaar?

Ja Rob, jij ziet zelf al waar je voor gaat dit jaar!

Goed gezien Kea, voor jou zijn er ook nog genoeg vacatures vrij.

Bé, Chris, Harm en Hans, misschien zochten jullie al een extra doel op loopgebied dit jaar. Nou, hier heb je ze. Voila.

Ook voor jou Wim, er is zeker iets van je gading bij.

Pietsje, Roelof, Anko, Henk, Boele laat niet horen dat geen clubrecord haalbaar is!

Opmerkingen over dit nieuw overzicht, evenals gelopen wedstrijden, kunnen worden afgegeven aan een van de trainers of worden gezonden naar de clubrecordcoördinator:

René Goossens, Entinge 15, 9331 LJ Norg.

VOORLOPIG OVERZICHT CLUBRECORDS LOOPGROEP NIENOORD

MANNEN	Senioren	M40	M50	M60
5 km	Hans Top (92) 15.51	Arjen Stolk (97) 29.11		
10 km	Hans Top (93) 31.54	Boele de Wind (90) 35.01	Sake Bergsma (91) 38.31	Wim Ligthart (90) 52.00
15 km	Harry Kuyper (97) 1.03.28	Harm Pops (97) 1.02.38		
20 km		Hendrik v Wijk (97) 1.34.32	Geert v d Broek (97) 1.49.34	
30 km		Jan de Jong (93) 2.01.21	Sake Bergsma (93) 2.03.42	
10 E.M 16,09 km	Hans Top (92) 53.21	Hans v Leeuwen (93) 1.02.21	Anko Odding (96) 1.13.58	Wim Ligthart (93) 1.30.00
halve marathon	Gjalt Terpstra (93) 1.09.06	Hendrik v Wijk (94) 1.18.45	Jans Meyboom (90) 1.23.53	Jans Meyboom (97) 1.33.02
marathon	René Karreman (94) 2.36.14	Hendrik v Wijk (94) 2.47.05	Jans Meyboom (90) 2.55.56	Jans Meyboom (96) 3.19.50
uurloop		Take v d Velde (96) 12,820 km.	Boele de Wind (96) 13,872 km	
100 km	Hans Top (90) 7.45.42			

VROUWEN	Senioren	V35	V45
5 km	Marja de Boer (97) 26.32	Jellie Land (97) 22.30	
10 km	Pietsje v d Veen (95) 49.28	Jellie Land (91) 41.33	Kea de Boer (95) 46.52
15 km		Klaske Tjeerdsma (97) 1.17.56	
20 km	Kina Bijnagte (97) 2.18.42	Alie Seiffers(97) 1.48.10	Kea de Boer (97) 1.49.35
30 km			
10 E.M 16,09 km		Alie Seiffers (96) 1.13.43	Kea de Boer (96) 1.16.34
halve marathon		Alie Seiffers (94) 1.35.39	Grietje Waalkes (94) 2.00.00
marathon		Alie Seiffers (94) 3.26.03	Kea de Boer (94) 3.50.00
uurloop			

BIM TANKSTATION FOPPE,

Industriepark 4, Leek

Tel. 0594-517772



Pompstation



Volautomatische
Wasstraat



AUTOMOBIELBEDRIJF

EGBERTS

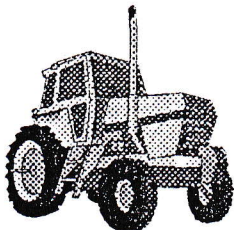
J. P. Santeeweg 6 - 9312 PE Nietap/Leek
Telefoon: 0594-512464

Het bedrijf voor uw complete AUTO/CARAVAN-SERVICE



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

Landbouwmecanisatiebedrijf



E. LAND

Leegeweg 6
9745 CP Groningen
Tel (050) 5565982

Gebr. W. en H. Hut
TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

- Nieuwbouw
- Verbouw
- Renovatie
- Bouwmaterialen
- Onderhoudswerken
- Isolatie

Anna v. Ewsemstraat 1 - Leek 9351 BL - Tel. (0594) 512212 - B.g.g. 516018 - 516647
Feithspark 1 - Tolbert 9356 BX

Een schitterende winkel



WINKELCENTRUM 'LIEKEBLOM'
LEEK, TEL. 0594-517141

Let's go
GOACH
SPORTSHOES AND SPORTSWEAR

ASSEN-DRACHTEN-EMMEN

Gedempte singel 42 Assen

Tassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolbertsestraat 18 LEEK Tel. 512246

Leerveilig autorijden bij

**Veninga's
Rijschool**

NIETAP
Isaac v. Ostadestraat 31
tel. 0594-513062

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

GRATIS THEORIELESSEN

ZIN IN EEN UITSTAPJE, MET WEDSTRIJD ?

Atletiekvereniging "De Keien" uit het Brabantse Uden organiseert op 9 en 10 mei een loopevenement wat bestaat uit het Nederlandskampioenschap 24-uur Individueel (onderdeel van de IAU Europa-Cup) en een 12 x 1 uur estafette.

Wie wil er meedoen met deze 12-uurs-estafette?

Waarschijnlijk heeft het geen zin te vragen of er iemand zin heeft in de 24-uursloop-individueel.

De start van de 12-uurs-estafette is zaterdagmorgen om 10 uur precies en om 11 uur precies vertrekt de tweede loper van elke ploeg enz. de laatste loper finisht zaterdagavond om 10.00 uur. Wij hoeven niet het idee te hebben in de prijzen te kunnen vallen, voor jezelf lopen (wel het uur vol maken!!) is hier goed op zijn plaats. Een gezellig uitje.

Jurering en registratie geschiedt m.b.v. de ChampionChip waarvoor de organisatie van het loopevenement zorg draagt.

Gelopen wordt op een kunststof atletiekbaan waarbij elke ronde geregistreerd wordt.

Teamleden kunnen elkaar coachen zoals rondetijden doorgeven of het schema waarop ze lopen.

Er valt ook, behalve de omgeving, op het parcours veel te zien:

De 24-uur-individueel start zaterdag om 11 uur precies en deze deelnemers lopen een ronde van 2500 meter waarin circa 130m atletiekbaan zit.

De eerste 6 uren is die wedstrijd voor het publiek niet erg interessant. Maar dan.....

De slijtages worden dan zichtbaar terwijl ze nog maar een vierde deel hebben gelopen. Na 10 uren beginnen er veel in zichzelf te praten. Sommigen gaan tussendoor een kwartiertje even slapen om vervolgens weer verder te gaan.

Kontakten tussen publiek en deze ultra-lopers worden zeer snel gemaakt, je ziet de lopers glunderen als je ze elke ronde wat toeschreeuwt, gesprekken die bijvoorbeeld 10 ronden duren worden zo vaak gevormd.

Of het spannend wordt? Wie weet, eindigt de 24 uursloop met een eindsprint.

Voor zowel de vrijdagnacht als zaterdagnacht zijn er voor Loopgroep Nienoord slaapplekken met ontbijt beschikbaar bij atleten van de organiserende vereniging.

Inschrijving kan alleen via het A-formulier en dit moet voor 1 mei gebeurd zijn. Inschrijfgeld voor het hele team: Fl 100,-

Wil je mee? Vul dan onderstaande strook in en geef deze aan een van de trainers of aan ondergetekende.

Doorhalen hetgeen niet van toepassing is

Ja, ik wil mee als:	deelnemer/ toeschouwer
Ik wil lopen:	in de eerste/ tweede helft
Ik wil overnachten:	vrijdag/ zaterdag/ beide nachten
Ik wil:	zelf rijden/ meerijden

Naam:.....

Tel:.....

Aantal personen:.....

Groetjes, René Goossens

SPORT= =SCORE

RODEN

Heerestraat 95
Tel. (050) 501 91 85

GRONINGEN
(Trendshop)

Grote Markt 55
Tel. (050) 313 50 85

Boodschappelijk...



Albert Heijn Leek, Schreiershoek 3 Leek, tel. 0594-515244, fax 0594-517140

AANVULLING WARMING UP EN COOLING DOWN

Ter aanvulling op het artikel in de droaver van nov/dec.1997

n.a.v. opmerkingen tijdens de trainingen over warming-up en cooling-down bij het lopen, beantwoordt dit uittreksel, uit een artikel van de hand van Toine v.d.Goolberg, in Runnersworld, misschien enkele vragen.

Om goed en verantwoord te trainen en presteren, is het belangrijk zich van te voren goed op te warmen. En na de inspanning afkoelen bevordert juist het herstel.

Hoe simpel het ook lijkt, er heersen op dit gebied enorme misverstanden. 'Hoe meer er wordt gerekt, hoe beter', luidt vaak de grootste fout.

De totale warming-up zou gemiddeld minimaal 20 minuten moeten duren. Voorafgaand aan de training dient het lichaam op een verhoogd arbeidsniveau te worden gebracht. Dat geldt zowel voor het hart en longstelsel, als voor onze spieren en banden, het zgn.bewegingsapparaat. Iedere sporter zal de warming-up individueel moeten afstemmen. Er bestaan hiervoor geen recepten. Luisterend naar het lichaam warmt u op en spitst u de oefenstof toe op de te lopen afstand.

Zich vervelen

Wie deel uitmaakt van een vereniging of een loopgroep weet dat daar vrijwel nooit individueel wordt belast. De beste lopers vervelen zich en lopen te kletsen en de slechtste lopers zijn na enkele minuten al met een ware conditieslag bezig.

Ook hier is echter de wet van de individualiteit van toepassing. Als richtlijn kan worden aangehouden, dat tijdens het inlopen normaal moet kunnen worden gesproken. Het enige doel is de circulatie op gang te krijgen en zodoende de spieren een betere bloedtoevoer te geven.

Overall in de lande zie je vervolgens statisch rekkende atleten. Zelfs groots opgezette overheidsprogramma's (tegen blessures)

adviseren om toch vooral tijdens de warming-up langdurig statisch te rekken (20 tot 30 sec.per oefening). Wordt het dan al een groot aantal jaren fout gedaan? Het antwoord is kort en bondig:**Ja!**

Spieren dienen alleen over langere tijd statisch te worden gerekt indien zich verkortingen voordoen. Deze vorm van rekken is een therapeutische bezigheid, die alleen buiten de trainingen om mag plaatsvinden. Bij statisch rekken neemt de spierspanning af, waardoor ook de contractiekracht en snelheid afnemen. De spieren vangen zodoende minder klappen op! En dat terwijl bij een gewone duurloop per pas al twee- à driemaal het lichaamsgewicht op het standbeen komt te staan.

U heeft dus spierspanning nodig ter bescherming tegen overbelastingen. De spanning dient niet te worden verminderd, maar juist te worden opgebouwd. En dat vooral in die spiergroepen, die het zwaar te verduren hebben. Denk hierbij aan de strek-keten van het lichaam: kuit, quadriceps (voorkant bovenbeen), billen en buik.

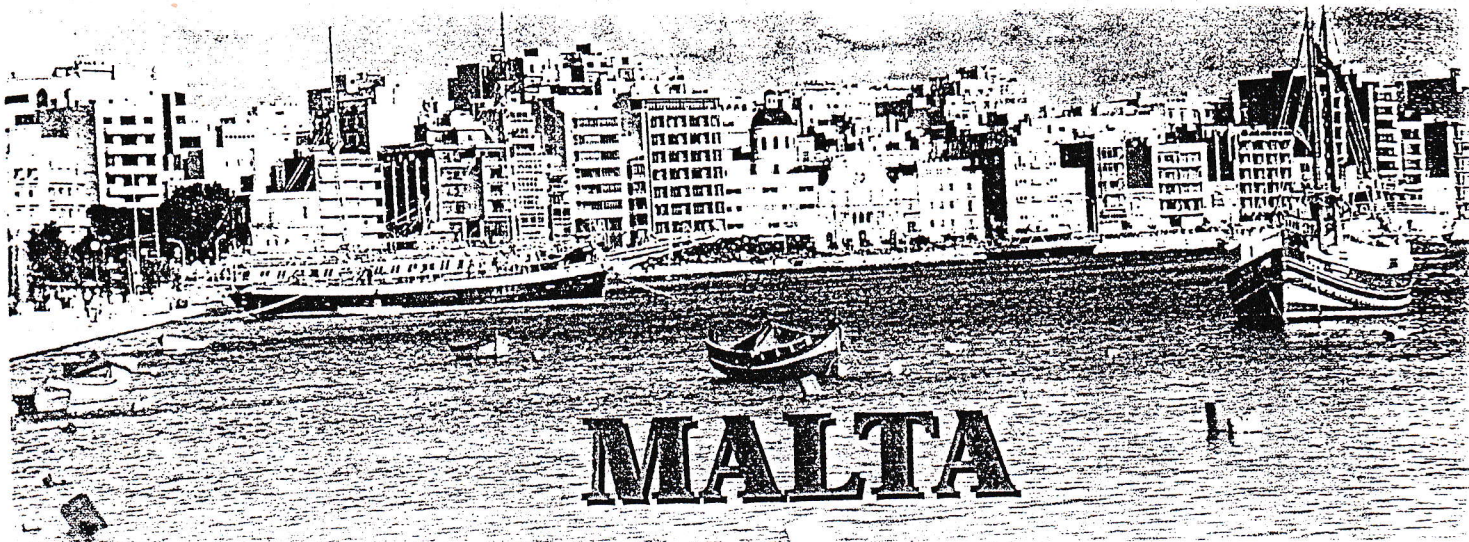
Hebben veel lopers dan altijd verkeerde oefeningen uitgevoerd? Nee, gelukkig niet, maar de uitvoeringswijze is anders. Alles dient, indien de loper geen klachten heeft, licht-verend te worden uitgevoerd. Het enige gevaar van dit zogenaamde dynamische rekken schuilt in de eindstanden van de gewrichten. Dit wordt ervaren door een 'hard eindgevoel' en soms ook pijn. Deze verende gymnastiek is jarenlang vanuit de medische hoek veroordeeld als gevaarlijk.

Flauwe kul! Het is juist gevaarlijk om zonder spierspanning een wedstrijd (duurloop) in te gaan. Rek dus niet tot het einde van een bewegingsuitslag, maar blijf juist daarvoor.

Heeft u bewegingsbeperkingen, ga dan naar een goede fysiotherapeut. Zie de behandeling als actieve rusttraining, dan kan op andere dagen weer worden gelopen.

P.S. de opmerking vervelen is **niet!!!** van toepassing op onze loopgroep, want bij iedere training wordt er veel en gezellig gekletst en slap gel..t, maar vervelen? En op de conditie van de zgn. slechte lopers is helemaal niets aan te merken, want deze zorgen er nl. voor dat de zgn. beste lopers steeds sneller moeten lopen om vooraan te blijven!!!

Henk. P



De Reis

Holland International Marathons heeft voor u een 8-daags arrangement samengesteld met vertrek op dinsdag 10 november en retour op dinsdag 17 november. U verblijft in een 4-sterren hotel in Qawra, 300 meter van het centrum van Bugibba. Qawra behoort samen met de plaatsjes Bugibba en Xemxija tot Paul's Bay: de prachtige Blauwe baai. In de loop der jaren zijn Qawra en Bugibba bijna tegen elkaar aangegroeid. Flaneren langs de zee, over de boulevard die tussen beide stadjes loopt, is een favoriete bezigheid. In Qawra zijn voldoende bars, restaurants, bistro's en cafés te vinden. Uitstekende openbare busverbindingen brengen u vanuit Qawra naar bv. St. Juliens en Valetta.

De Marathon

Een Marathon in 3 dagen! Voor diegenen die het lopen van een marathon in één dag een te grote opgave vinden, is het verdelen over 3 dagen een ideale oplossing. Dag één loopt u een afstand van 11,195 km. Voor de tweede dag staat 6 km op het programma en de laatste dag de resterende 25 km. Malta is een heuvelachtig eiland. U loopt door schilderachtige vissersplaatsjes en langs de prachtige kustlijn van Malta. Een

Loperspakket:

- Gegarandeerd startbewijs
- Ticket voor de Pasta Party (supporters LM. 2.00 ter plaatse te reserveren)
- Ticket voor het slotfeest op maandag 16/11 (per loper 1 supporter gratis)
- Transfer van en naar het slotfeest (per loper 1 supporter gratis)
- Adidas item
- Goody Bag
- Finish foto
- Medaille
- Certificaat en uitslagenlijst (ontvangt u in februari 1999)

Een gouden tip voor deze Challenge kunnen wij u alvast geven: "Verdeel uw krachten goed!". U zult zien dat u met een goed resultaat zult finishen in het historische stadje Valetta!
(Op het moment van publicatie was het juiste parcours nog niet bekend.)

Op zaterdag 14 november vindt naast de 2e race van 6 km een "Open 6K race" plaats. Bent u supporter en vindt u het leuk om het parcours van 6 km in wedstrijdverband te lopen, dan kunt u zich hiervoor opgeven. Een unieke gelegenheid om iets van de sfeer van dit evenement te proeven.

Indien u de 6 km binnen de gestelde tijd van 45 min. volbrengt, ontvangt u van de organisatie een medaille.

Transavia



AIR MALTA

**HOLLAND
INTERNATIONAL**
Marathons

Het Eiland

Malta is een eiland in het hart van de Middellandse Zee, onder de punt van Sicilië, waar tal van culturen en volkeren hun sporen hebben nagelaten. Dus, buiten het sportieve element van deze reis, is er nog genoeg te zien. Voor de cultuurzoekers is Malta een waar eldorado.

Exclusief:

- Luchthavenbelasting à fl. 30,00 per persoon (onder voorbehoud van wijzigingen)
- Verzekeringen
- Eventuele brandstoftoeslagen
- SGR à fl. 15,00 per faktuuradres
- Fooien en uitgaven van persoonlijke aard

International Malta Challenge Marathon 13-14-15 november 1998



Gaan we komend najaar naar Malta ???????????

Hierbij treffen jullie informatie aan over de 3-daagse marathon van Malta.

Jullie lezen het goed, je mag/moet er drie dagen over doen. Dus voor velen is dit een marathon, die met een beetje extra trainen te doen is.

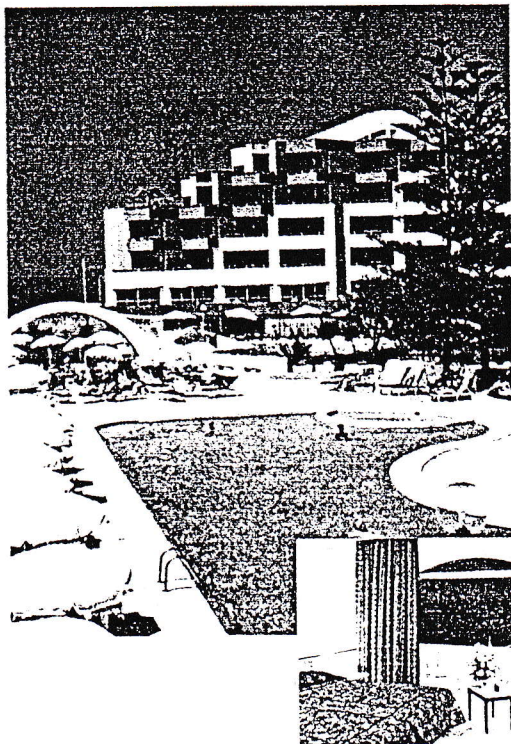
Wanneer je geïntereiseerd bent, laat dit dan aan mij weten, zodat we vroegtijdig kunnen bekijken of het de moeite waard is om actie te ondernemen.

Alie.

Hotel New Dolmen

Dit 4 sterren hotel ligt direkt aan zee en is goed en ruim opgezet met een prettige sfeer. Het hotel heeft 2 restaurants, een cocktailbar, een coffeeshop en een discotheek die alleen in het weekend is geopend.

Het hotel beschikt tevens over een binnenzwembad, whirlpool, sauna, 2 tennisbanen, een squashbaan en een fitnessruimte. Van al deze extra faciliteiten kunt u gratis gebruik maken. Uw kamer is comfortabel ingericht en voorzien van telefoon, TV, radio en minibar. Badkamer met bad en/of douche en toilet.



Reissommen International Malta Challenge Marathon 1998

Kamertype	1 pk	2 pk
-----------	------	------

Periode: 10/11/98 - 17/11/98
Reisduur: 8 dagen / 7 nachten

Hotel New Dolmen Prijs per persoon op basis van logies en ontbijt	1155	975
---	------	-----

Kamers met zeezicht op aanvraag toeslag fl. 85,00 p.p.

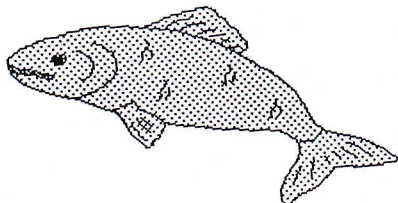
Loperspakket: fl. 215,00

Kosten Open 6K Race fl. 26,50 p.p.

Inclusief:

- Vliegreis met Transavia Airlines of Air Malta
- 7 hotelovernachtingen op basis van logies en ontbijt
- Transfer vliegveld - hotel v.v.
- Transfer op de 3 race-dagen van hotel New Dolmen naar de start
- Transfer op de 3 race-dagen van de finish naar hotel New Dolmen
- Reis- en looptechnische begeleiding van Holland International Marathons
- Dagelijks spreekuur in uw hotel door de reis- en looptechnische begeleiders

VISDIS



De Dam 6²

Tel. 0594-519098

Voor al uw viswensen

Specialiteit: salades en hapjes

'n Terechte keus als het gaat om
prijs en kwaliteit!

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 0594-512820

**SPORT
POINT**



LEEK

NORG

RODEN

ZEVENHUIZEN

VERJAARDAGEN

01-03 Jan Hovinga
04-03 Kina Bijnagte
08-03 Ad van Es
12-03 Frank Versewel de Wit Hamer
13-03 Harrie Kuipers
19-03 Hans van Leeuwen
21-03 Mineke Melessen
22-03 Arend van der Meulen
25-03 Geert van der Broek
30-03 Karin Stam

03-04 Jellie Land
12-04 Akkie v.d. Kevie
13-04 Henk Bouwland
14-04 Johan Venema
17-04 M. de Boer
17-04 Martha Meindersma
20-04 Rob Amesz
24-04 Jan van der Kaap
24-04 Wiebe Jongsma
26-04 Siep Schepel
29-04 Johan Wegter

NIEUWE LEDEN

Ria Kerkhof
Vijfakker 31
9351 CR Tolbert
0594 514804

Kees de Vries
Waterloolaan 36
9725 BE Groningen
050 5271812



**DANKZIJ EEN GOEDE CONDITIE
ENKELE WINKELWAGENS VOL**

TRAININGSSCHEMA

- 9-3 Herstelloop 1 uur
- 10-3 15 min inl., 50 min tempoduurloop 4.10 per km, 15 min uitl.
- 12-3 4x1200m, P 6 min
- 13-3 Rustige duurloop 1 uur, of als 14-3
- 14-3 Lange duurloop 2 uur 30 min, of als 13-3, of Appelscha-Diever vise versa, 30 km
- 15-3 Training Nietapsterbos 1-2-3-4-ronden 1100m, P 1100m
- 16-3 Zie 9-3
- 17-3 15 min inl., 55 min tempoduurloop 4.05 per km, 15 min uitl.
- 18-3 Voor de marathonlopers die meedoen aan de LLL een herstelloop van 45 min, anders een duurloop van 1 uur en 20 min.
- 19-3 LLL lopers 20 min loslopen, anders 12x400m P 200m.
- 20-3 Rustdag, of een duurloop van 1 uur 30 min
- 21-3 LLL lopers veel succes, anders een duurloop van 2 uur
- 22-3 LLL lopers een hersteltraining lokatie Nienoord, anders 3x12 min P 15 min
- 23-3 Zie 9-3
- 24-3 15 min inl, tempoduurloop van 1 uur, 4 min per km, 15 min uitl.
- 25-3 Zie 9-3
- 26-3 3x300m, P 100m, SP 1100m, dit 4 x herhalen. Marathonlopers 10x3min, P 2 min.
- 27-3 Duurloop 1 uur en 15 min. Of als 28-3.
- 28-3 Lange duurloop 3 uur, 10-11 km per uur. Of als 27-3.
- 29-3 Training Coendersborg, 4 x 2.5 km
- 30-3 Zie 9-3
- 31-3 15 min inl, tempoduurloop 1 uur 10 min, 4 min per km

- 1-4 Herstelloop
- 2-4 500 m-1 km-1,5 km-2 km-1,5 km-1 km-500 m P 500m
- 3-4 Duurloop 1 uur 30 min.
- 4-4 Lange duurloop 3 uur, 5 min per km.
- 5-4 Training Nienoord, vanaf 2 km telkens 200m minderen, P tot 1 km 5 min, P tot 200 m 2 min.
- 6-4 Afbouwperiode marathonlopers, zie 1-4.
- 7-4 Duurloop 1 uur 15 min.
- 8-4 Duurloop 1 uur.
- 9-4 6 x 800m, P400m.
- 10-4 Rustdag of 20 min loslopen.
- 11-4 Duurloop 1 uur 45 min.
- 12-4 Training in Boerakker, duurloop 26 km, 15 min inl, 15 min 13-14km per uur, enz.
- 13-4 Zie 1-4.
- 14-4 Duurloop 15 km.
- 15-4 10 km rustig.
- 16-4 100 tm 400m, P 100m, SP 5 min, dit 5 x herhalen, marathonlopers duurloop van 1 uur, hierin na 30 min 15 min marathontempo 4.14 per km
- 17-4 Rustdag, of 20 min loslopen op gras of bosgrond.
- 18-4 Rustdag.
- 19-4 Marathon Rotterdam, VEEL SUCCES!!!
- 26-4 Terrasje in Norg

Boele

TRAININGSWEEKEND

Zoals reeds een aantal jaren traditie is, wordt er ook dit jaar weer een trainingsweekend georganiseerd. We gaan net als twee jaar geleden weer naar kampeerboerderij "Erica" te Vledder. Partners van leden zijn eveneens van harte welkom, ook voor hen is er voldoende te beleven.

Het weekend is gepland op zaterdag en zondag 13 en 14 juni a.s.. De kosten zullen ongeveer f 60,00 p.p. zijn.

Clubgenoten, die tot nog toe niet mee geweest zijn, hebben vast wel van de smakelijke verhalen gehoord, die over dit weekend de ronde doen.

Wanneer je mee wilt, wacht dan niet te lang en geef je op. Het ledenaantal is de laatste tijd n.l. aardig gestegen en het aantal bedden is beperkt.

Dus, noteer snel in je agenda **13 en 14 juni "Trainingsweekend Vledder"** en lever onderstaand strookje en een aanbetaling van f 25,00 zo spoedig mogelijk in bij een van de onderstaande personen.

Nadere informatie volgt zo spoedig mogelijk.

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,.....

WEDSTRIJD GELOPEN?

Lever dan even een strookje in!

Naam :.....

Wedstrijd te :..... Datum :199...

Afstand :..... tijd :

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

VAN DUINENTAPIJT

Euroweg 42, Leek, telefoon (0594) 518079



Eigen parkeerplaats



Tapijt - linoleum - vinyl
gordijnen - zonwering
projectinrichting
meubelstoffering



CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG”

- Steervolle inrichting - Ruime parkeergelegenheid
- Specialiteit: Drentse koffietafel in stijl
- Zaalaccommodatie van 20 tot 500 personen
- Catering service: verzorging van dranken - hapjes - barbecue - complete diners voor alle feesten en gelegenheden

J.P. Santeeweg 15, Nietap, telefoon 0594-512563

ACCOUNTANTSKANTOOR DIERTENS

Accountant-Administratieconsulent
Belastingconsulent - Lid NovAA

Midwolderweg 66
9351 PT Leek
Telefoon 0594-512325
Fax 0594-519332

Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.



Theehuis - Restaurant Vredewold

Hoofdstraat 132
9355 TD Midwolde
tel. 0594-515954

Fam. H. v. Essen
privé:
tel. 0594-515954

**Voor familie, reunie,
bruiloften/partijen**

**In het hoogseizoen
's avonds geopend**

NIEUW: THEEHUIS-EXPRES

Verbinding met Leek en omgeving



Leekster Lente Loop

Twaalfde Leekster Lente Loop

Op de lentedag, zaterdag 21 maart a.s., gaat de twaalfde Leekster Lente Loop van start. Evenals voorgaande jaren wordt deze loop georganiseerd door de Stichting Loopsport Leek in samenwerking met de Loopgroep Nienoord. Volwassenen starten om 15.00 u. Afstanden 4,7 km, 12,9 km en de halve marathon (21,1 km.). Voor scholieren, die vanaf 12.40 u. starten, variëren de afstanden van 400 m. tot 4200 m., afhankelijk van de leeftijd.

Na het grandioze succes van 1997 rekent de organisatie ook dit jaar weer op veel deelnemers. In 1997 waren maar liefst 500 volwassenen en 525 kinderen actief! Nieuw dit jaar is, dat de organisatie ook meer toplopers naar de Leekster Lente Loop hoopt te trekken. Er is - in vergelijking met voorgaande jaren - een veel aantrekkelijker prijzenschema opgesteld voor de verschillende categorieën. Ook heeft Unive Verzekeringen een prijs van f. 500,- ter beschikking gesteld voor de atleet, die het parkoersrecord van 1.06.35 u. het meest verbetert.

Voor de KNAU-categorieën zijn er premies beschikbaar van:

- * f.40,- voor de twee atleten, die het bestaande parkoersrecord op minder dan 1 minuut het dichtst benaderen;
- * f.60,- voor de twee atleten, die het bestaande parkoersrecord het meest verbeteren.

De parkoersrecords zijn:

mannen: senioren	1.06.35	vrouwen: senioren	1.15.52
40 plus	1.07.52	35 plus	1.16.16
50 plus	1.14.32		

De Loopgroep Nienoord stelt volwassenen, die zich in groepsverband willen voorbereiden op 21 maart, in de gelegenheid om gratis mee te trainen. Dit kan iedere zaterdagmorgen om 9.00 u. en/of woensdagavond om 17.30 u. Gestart wordt vanaf de parkeerplaats bij het Zwemkasteel. Zegt het voort aan familie, vrienden en bekenden, die hier wellicht gebruik van zouden willen maken.

Ook dit jaar zal de Leekster Lente Loop alleen maar kunnen slagen met de steun van vrijwilligers. Als u zelf bereid bent te helpen, of u weet iemand, die dit wil doen, dan kunt u dit aangeven bij Anko Odding. Uiteraard wordt er ook dit jaar weer voor gezorgd, dat de vrijwilligers overdag van een natje en een droogje worden voorzien. Daarnaast is er 's avonds weer een gezellig samenzijn bij de Chinees.

21 maart 1998 wordt vast een fantastische dag ! **21 MAART 1998**

Namens het organiserende bestuur,
Jan Vlasblom

**HALVE MARATHON • KNAU/NIET-KNAU
SCHOLIEREN- EN RECRATIEVE LOPEI
(tevens marathonvoorbereiding)**

OP DE KOFFIE BIJ.....

Zoals jullie wellicht weten is het bestuur van Loopgroep Nienoord sinds kort versterkt met een extra lid. Johan Venema is zijn naam. Maar wie is hij nog meer?
Tijd dus voor een kopje koffie.

In het donker arriveer ik wat verlaat aan de Euroweg 100 in Leek. Aan de voordeur zit geen bel en bonken op de deur zou de kinderen misschien wakker maken. Even zoeken, ja hoor, rechts van de deur, op de muur vind ik de bel. De heer des huizes maakt open en na een verontschuldiging mijnerzijds gaan we richting woonkamer.

Een vrij normaal huis aan de voorkant en toch lijkt het binnen groter. Op zich plezierig maar voor mijn gevoel zit ik in een ruimte die niet in het omhulsel past. Het vreemde heeft nog de overhand want na even aan de salontafel gezeten te hebben vraag ik naar de eettafel te mogen verhuizen. Lekker sterke koffie schenkt Johan.

Johan heeft waarschijnlijk een keer gelezen dat ik wel van een lekker sterk kopje hou.

Misschien hij zelf ook.

Oh nee, mijn verlate aankomst zal de reden zijn.

Nu begint de gezelligheid de overhand te krijgen. Beide zitten we nu, af en toe hangend, een beetje schuin, tegenover elkaar aan de robuuste eettafel.

Liseth, de vrouw van Johan, is inmiddels thuisgekomen en is na een kennismakingsgesprekje in een van de "luie" stoelen gaan zitten lezen. Tegenover elkaar zittend hoeven we niet hard te praten zodat de kinderen Irene (7) en Willeke (3) rustig op een oor verder kunnen gaan.

R: Wanneer zijn jullie hier komen wonen?

Johan: Liseth en ik hebben beide goede herinneringen aan het Zuidelijk Westerkwartier. Wij hebben in onze jeugd hier heel veel tijd doorgebracht. Vaak samen met kennissen en familie. Wij zijn daarom vanuit ons te klein huis in Groningen naar Tolbert verhuist in 1992.

Sinds 1993 wonen we hier in Leek.

En net als mijn werk bij de Sociale Verzekeringsbank (AOW, ANW, kinderbijslag) waar ik werk bevalt het ons best hier.

R: En hoe bevalt het lopen?

Johan: Op zich erg goed. Gezien het feit dat ik tot 1989 niets, maar dan ook niets, aan sport heb gedaan. In 1989 vond ik dat het tijd werd voor meer lichaamsbeweging dan alleen maar op de fiets de woon-werk afstand overbruggen. Op zekere dag kreeg ik van een kennis een loopschema onder ogen, je weet wel zo'n schema van 2 minuten dribbelen, 2 minuten wandelen, 2 minuten dribbelen, 2 minu....

R: Ja, die ken ik.

Johan: Zo ging ik lekker recreatief rondjes lopen in Groningen. Na verloop van tijd werd dat uitgebreid tot 2 keer per week 20 tot 30 minuten lopen. Ik liep dus hard, ook af en toe een trimloopje zoals de SNS-loop, Noorderplantsoenloop, Nacht van Groningen en de 4-Mijl.

R: Trimloopjes noem je die. Geen wedstrijden?

Johan: Ik was een echte recreatieloper. Echt verder en sneller kwam ik ook niet. Dus in november 1996 heb ik me aangemeld bij de loopgroep.

R: Wat was de eerste indruk?

Johan: Ik had altijd alleen getraind dus eerst even aanzien wat er zoal gebeurt op zo'n training leek me een goed uitgangspunt voor de eerste ontmoeting met de loopgroep. Het was in ieder geval heel fijn te zien dat alles zo vrijblijvend was. Erg geschikt voor mij. Heel anders dan bij bijvoorbeeld voetbal, daar moet je eigenlijk komen trainen.

Ik wist eigenlijk al iets over loopgroep Nienoord. Anne en Kina Bijlagte zijn twee vrienden van ons. Anne hoorde ik wel eens over de trainingen vertellen (voor de goede verstaander: Anne traint met de zondagmorgengroep!) en ik dacht dan zoiets van laat mij maar mooi recreatief bezig zijn. Op een dag hoorde ik van Kina dat er ook een zaterdaggroep bestond, een meer recreatieve. Net iets voor mij.

Let's try was toen mijn motto.

R: En buiten de zaterdaggroep?

Johan: Alleen op de woensdag train ik ook met de loopgroep. Een rustige duurloop. De laatste maanden nemen we vaak dezelfde ronde van 16,8 kilometer. Bij Nietap rekken en strekken we even en lopen dan vervolgens een grote ronde. Anko kijkt altijd goed wat voor vlees hij in de kuip heeft en laat soms een deel van de groep een extra stuk lopen om even later weer bij elkaar te komen.

Sinds een maand loop ik ook op zondag. Naar Zevenhuizen en weer terug, dat is precies 8 kilometer. Dat loop ik op tijd en wil dat steeds verbeteren, die tijden schrijf ik elke keer op.

R: En Liseth, doet die ook wat aan sport?

Liseth: Aguajoggen en callanetics.

R: Vinden jullie het fijn om beide van sport te houden?

Johan: Dat maakt ons weinig uit. Wij hebben geen echte gesprekken over het sporten, nee, daar zijn we niet fanatiek genoeg voor. Een keer komen kijken, daar houdt het bij op.

Mijn dochter loopt met mij wel eens mee. De eerste 1,5 kilometer. Dat is de opwarmronde zoals ik hem noem. Drie keer heeft ze al de Noorderplantsoenloop gelopen en twee keer de Leekster Lente Loop.

R: Dus daar komt misschien een snelle Venema aan?

Johan: Wie weet.

R: Hoe zijn de vorderingen sinds je bij de loopgroep bent?

Johan: Sneller of zoiets dat merk ik niet echt. Wel dat het allemaal veel gemakkelijker gaat. Bij de Noorderplantsoenloop kwam ik vaak doodop over de streep. Na de finish dacht ik de laatste keer nog sneller gekund te hebben.

Ik doe ook aan meer wedstrijden mee dan voorheen. Haren, Leeksterlente-loop, Plantsoenloop, Tolberterloop en de Survivalrun. Dat was eigenlijk wel komisch, ik was bij de survivalrun de enige van een tweetal. Op het laatste moment raakte mijn collega waarmee ik had ingeschreven geblesseerd dus toen heb ik hem maar alleen "gelopen". 39 hindernissen, geen klimwerk.

R: Hou je ook een trainingsdagboek bij?

Johan: Nee, maar sinds kort wel de tijden van mijn zondagstraining. Op en neer naar Zevenhuizen dus. Meer niet.

R: Hoe bevalt het in het bestuur?

Johan: Ik heb nog geen bestuurlijke ervaringen. Dus dat weet ik niet.

Misschien steek ik er wat van op en ik zet me graag in voor de vereniging.

R: En hoe bevalt de redactie van de Droaver?

Johan: Die heb ik nog maar een keer meegemaakt dus dat zal de tijd leren.

R: Ga je binnenkort nog een doel stellen op loopgebied, behalve dan dat je Anko wilt bijhouden?

Johan: Ja inderdaad, Anko wil ik nog eens bijhouden. Verder wil ik blijven lopen. Lopen maakt een deel uit van mijn leven. Ik loop eigenlijk altijd, winter, zomer, op vakantie, maakt niet uit wanneer. Ik vind het nu ook fijn omdat er afwisseling in zit. Zoals bijvoorbeeld pyramides, tempotrainingen, duurlopen, interval. Een keer per week tempowerk en een keer duurtraining. Zoals ik het nu doe vind ik het gewoon erg fijn. En wellicht ga ik dit jaar ook mee naar Vledder.

R: En wat zou je doen als....

Johan: Oh ja, ik wil ook nog een betere halve marathon lopen. Vorig jaar heb ik mijn eerste halve marathon gelopen. Dat zou je eigenlijk ook al als doel kunnen zien. Die halve marathon had ik nooit gelopen zonder loopgroep.

Ik heb toen eigenlijk een grote fout gemaakt. Ik heb toen geen vocht tot me genomen.

R: Wat voor een soort weer was het trouwens?

Johan: Ideaal weer, maar het was toch beter geweest om tijdens het lopen wat te drinken. Ik ben daarna wel drie dagen ziek geweest. Misschien omdat je uitgeput bent en daardoor eerder vatbaar bent voor een infectie. Maar toch. Drie dagen lang stem weg, last in de keel.

Ik kwam helemaal als een lijk over de streep.

Helemaal tot het gaatje ben ik gegaan, even later liep ik bij een Rode Kruis dame in haar armen.

Mijn kinderen hadden bosjes bloemen bij zich en vroegen Liseth: "Wat heeft pappa nou?"

Ja, Liseth was ook gekomen.

Ik had eigenlijk afgesproken dat ik wel naar huis zou komen gelopen.

Die heeft dus toen even snel de auto gehaald.

tot zover deze koffievsite

HART EN HARD

Weer een ervaring rijker: met een hartslagmeter gelopen. Eerst maar eens kijken wat het hartje zonder inspanning doet. Dat hield niet over: dat ding maakte slechts 40 slagen per minuut. Uit de luie stoel op weg naar de keuken kwamen er warempel 10 slagen bij. Plotseling ging de telefoon; er op een holletje naar toe: 70 slagen. Het was mijn minares: 200 slagen.

Even serieus. Lopen zonder hartslagmeter getuigt van een middeleeuws amateurisme. Op je gevoel lopen betekent onherroepelijk te langzaam of te hard lopen. Te zacht lopen voegt niets toe aan je conditie, te hard lopen verkort je training en voegt daarom te weinig toe aan je conditie.

Je hart bewaakt feilloos je inspanningsniveau en slechts één instrument geeft objectief en makkelijk waarneembaar weer hoe hoog je dat ding opjaagt: de hartslagmeter.

Om mijn trainingshartslagfrequentie te bepalen moest ik eerst het verschil vaststellen tussen mijn maximale hartslagfrequentie en mijn rusthartslag-frequentie: $180 - 40 = 140$ slagen; dit is mijn hartslagfrequentiereserve.

Vervolgens is mijn trainingshartslagfrequentie: mijn rusthartslagfrequentie plus de hartslagfrequentiereserve vermenigvuldigd met een intensiteits-percentages: $HFrust + (HFreserve \times \%intensiteit) = THF$.

Bijv: $40 + (140 \times 70\%) = 138$.

METEN VAN DE HARTFREQUENTIE

De hartslag kan gemeten worden met een horloge met seconde-aanduiding of met een stopwatch. Tel gedurende vijftien seconden het aantal hartslagen en vermenigvuldig dit getal met vier en men heeft dan de hartfrequentie per minuut.

De hartslag is voelbaar bij de pols (onder de duim) en bij de hals (vanaf het midden van de hals, 3cm naar buiten).



Het is moeilijk om tijdens inspanning de hartfrequentie te meten. Zodra men stopt, daalt de frequentie, vooral als men goed getraind is. Daarom moet men direct na inspanning meten en niet te lang (15 seconden).

Als men regelmatig de hartfrequentie controleert, zal men op den duur ook zonder deze meting vrij nauwkeurig kunnen schatten hoe intensief men traint.



Johan: Alleen op de woensdag train ik ook met de loopgroep. Een rustige duurloop. De laatste maanden nemen we vaak dezelfde ronde van 16,8 kilometer. Bij Nietap rekken en strekken we even en lopen dan vervolgens een grote ronde. Anko kijkt altijd goed wat voor vlees hij in de kuip heeft en laat soms een deel van de groep een extra stuk lopen om even later weer bij elkaar te komen.

Sinds een maand loop ik ook op zondag. Naar Zevenhuizen en weer terug, dat is precies 8 kilometer. Dat loop ik op tijd en wil dat steeds verbeteren, die tijden schrijf ik elke keer op.

R: En Liseth, doet die ook wat aan sport?

Liseth: Aguajoggen en callanetics.

R: Vinden jullie het fijn om beide van sport te houden?

Johan: Dat maakt ons weinig uit. Wij hebben geen echte gesprekken over het sporten, nee, daar zijn we niet fanatiek genoeg voor. Een keer komen kijken, daar houd het bij op.

Mijn dochter loopt met mij wel eens mee. De eerste 1,5 kilometer. Dat is de opwarmronde zoals ik hem noem. Drie keer heeft ze al de Noorderplantsoenloop gelopen en twee keer de Leekster Lente Loop.

R: Dus daar komt misschien een snelle Venema aan?

Johan: Wie weet.

R: Hoe zijn de vorderingen sinds je bij de loopgroep bent?

Johan: Sneller of zoiets dat merk ik niet echt. Wel dat het allemaal veel gemakkelijker gaat. Bij de Noorderplantsoenloop kwam ik vaak doodop over de streep. Na de finish dacht ik de laatste keer nog sneller gekund te hebben.

Ik doe ook aan meer wedstrijden mee dan voorheen. Haren, Leeksterlente-loop, Plantsoenloop, Tolberterloop en de Survivalrun. Dat was eigenlijk wel komisch, ik was bij de survivalrun de enige van een tweetal. Op het laatste moment raakte mijn collega waarmee ik had ingeschreven geblesseerd dus toen heb ik hem maar alleen "gelopen". 39 hindernissen, geen klimwerk.

R: Hou je ook een trainingsdagboek bij?

Johan: Nee, maar sinds kort wel de tijden van mijn zondagstraining. Op en neer naar Zevenhuizen dus. Meer niet.

R: Hoe bevalt het in het bestuur?

Johan: Ik heb nog geen bestuurlijke ervaringen. Dus dat weet ik niet.

Misschien steek ik er wat van op en ik zet me graag in voor de vereniging.

R: En hoe bevalt de redactie van de Droaver?

Johan: Die heb ik nog maar een keer meegemaakt dus dat zal de tijd leren.

R: Ga je binnenkort nog een doel stellen op loopgebied, behalve dan dat je Anko wilt bijhouden?

Johan: Ja inderdaad, Anko wil ik nog eens bijhouden. Verder wil ik blijven lopen. Lopen maakt een deel uit van mijn leven. Ik loop eigenlijk altijd, winter, zomer, op vakantie, maakt niet uit wanneer. Ik vind het nu ook fijn omdat er afwisseling in zit. Zoals bijvoorbeeld pyramides, tempotrainingen, duurlopen, interval. Een keer per week tempowerk en een keer duurtraining. Zoals ik het nu doe vind ik het gewoon erg fijn. En wellicht ga ik dit jaar ook mee naar Vledder.

R: En wat zou je doen als....

Johan: Oh ja, ik wil ook nog een betere halve marathon lopen. Vorig jaar heb ik mijn eerste halve marathon gelopen. Dat zou je eigenlijk ook al als doel kunnen zien. Die halve marathon had ik nooit gelopen zonder loopgroep.

Ik heb toen eigenlijk een grote fout gemaakt. Ik heb toen geen vocht tot me genomen.

R: Wat voor een soort weer was het trouwens?

Johan: Ideaal weer, maar het was toch beter geweest om tijdens het lopen wat te drinken. Ik ben daarna wel drie dagen ziek geweest. Misschien omdat je uitgeput bent en daardoor eerder vatbaar bent voor een infectie. Maar toch. Drie dagen lang stem weg, last in de keel.

Ik kwam helemaal als een lijk over de streep.

Helemaal tot het gaatje ben ik gegaan, even later liep ik bij een Rode Kruis dame in haar armen.

Mijn kinderen hadden bosjes bloemen bij zich en vroegen Liseth: "Wat heeft pappa nou?"

Ja, Liseth was ook gekomen.

Ik had eigenlijk afgesproken dat ik wel naar huis zou komen gelopen.

Die heeft dus toen even snel de auto gehaald.

tot zover deze koffievsite

De percentages die gekozen worden hangen samen met de trainingsvormen, die weer samenhangen met de trainingsdoelen. In het schema van Boele zou je aan elke training een percentage kunnen hangen.

trainingsvorm	intensiteit	hart van rob
lange duurloop (DL1)	50 - 60% HFR	110 - 124
lange duurloop (DL2)	60 - 70% HFR	124 - 138
tempo-duurloop	70 - 80% HFR	138 - 152
interval	80 - 90% HFR	152 - 166

Bij een tempoduurloop van 40 minuten in een tempo van 4.10 (de dinsdagtraining uit het schema van Boele) moet ik hem dus tussen de 138 en de 152 slagen zien te houden. Donderdag mag ik hem opjagen naar zo'n 160 slagen, gelukkig mag hij zaterdag een beetje rusten: 130 slagen.

Naast een - nog - beter conditie levert zo'n cijferexercitie ook nog de volgende rekensom op: Neem een man van 30 jaar; zijn ongetrainde hart slaat gemiddeld 70 keer per minuut, 4200 keer per uur, 100800 keer per dag, 705600 keer per week, 36691200 keer per jaar; over een periode van 40 jaar zijn dat 1467648000 slagen.

Nu gaat die man op zijn dertigste lekker lopen. Dan slaat zijn getrainde hart op een zeker moment gemiddeld 40 keer per minuut, 2400 keer per uur, 57600 keer per dag, 4 keer een training met 14400 slagen per training dat zijn 57600 trainingsslagen, 403200 keer per week, 21024000 keer per jaar; over een periode van 40 jaar zijn dat 840960000 slagen.

Dat levert dus een besparing op van maar liefst 626688000 slagen; dat is 43%! Over die periode van 40 jaar gerekend kan je hart dus ruim 17 jaar langer mee. Alstublieft.

Rob H

WEDSTRIJDAGENDA MAART 1997

Datum	naam loop	plaats	afstand in km
01-03	Merenloop	Grouw	12
07-03	Blokkringloop	Leeuwarden	21.1
07-03	Lenteloop	Haren	21.1
21-03	Tijdloop	Dokkum	15
21-03	L.L.L.	Leek	4.2 t/m 21.1
28-03	City P City	Den Haag	10.5-21.1
29-03	Wijmbrits	Sneek	30
29-03	Valkema	Veendam	20
04-04	Dunlop Uurloop	Drachten	
04-04	Scholierparkloop	Delfzijl	1 uurloop
11-04	Westlandmarathon	Naaldwijk	42
13-04	Klap tot Klap	Stadskanaal	10 km
19-04	Th. Winterloop	Winschoten	t/m 15
25-04	Oranjeloop	Hoogkerk	t/m 5
30-04	OranjeCentrumloop	Meppel	t/m 8
30-04	Noord Drente Loop	Assen	6,5/10,7/21,1
30-04	Oranje City Loop	Groningen	3,4/8

NADELEN VAN EEN GROTE ZATERDAGGROEP

Eén van onze loopbroeders was jarig in januari. En dat wilde hij met de groep nog wat navieren. Zonder meer een nobele gedachte. Hij zegt tegen z'n vrouw: "Meid, breng bij de supermarkt twintig Nutsen, Marsen en Twixen mee". En in een royale bui voegt-ie er nog aan toe: "Doe maar tien procent meer voor eventuele aanwaaiers".

Met z'n plastic zak met 22 candy-bars rijdt hij op die bewuste zaterdagmorgen vrolijk de parkeerplaats op. Maar bij het zien van het grote aantal lopers, steeg zijn hartslag naar een niveau dat doorgaans een enkeltje mortuarium betekent. Daar had onze candy-man niet op gerekend. Hij was een aantal keren niet geweest en was onwetend van de spectaculaire ledenaanwinst.

De anders toch redelijk verbale krachtpatser vond ik al wat stil tijdens de training. Geen wonder, hij had een probleem en liep aan oplossingen te denken. Er waren een paar mogelijkheden; de repen door midden delen, het hele zootje weer mee naar huis nemen of na de training wachten tot het aantal overgebleven lieden gelijk was aan het aantal repen.

Delen, dacht-ie, lijkt zo krenterig. Hij hoorde al de smalende opmerkingen: "zo, kun je het missen" of "kan ik het dunner gesneden krijgen".

Alles weer mee terug nemen, maar dan zit je er thuis weer mee. En het heeft geen Montignac-keurmerk.

Nee, hij koos voor de laatste mogelijkheid; na de training wachten tot het gewenste aantal was bereikt.

De training zat er op en de vermoeide meute kwam terug op de parkeerplaats. Maar wat duurde dat allemaal lang. "Al dat rekken en strekken, dat helpt toch niet.....vandaag". "Verdomme, moeten die meiden niet naar huis. Dat staat maar te ouwehoeren, terwijl thuis die vent wacht met koffie en jankende jong".

En tot overmaat van ramp, gaat Anko nog eens als een pater familias ter vereniging zegenend rond en reikt sacrale schema's uit.

Maar dan eindelijk is het aantal op een acceptabel niveau. Met een triomfantelijk gebaar opent hij de plastic zak, deelt uit en neemt gelukwensen in ontvangst.

Alleen ik heb dat allemaal niet meegemaakt. Ik was te snel naar huis gegaan. En omdat ik die Milky-Way gemist heb, schrijf ik mijn frustraties maar van me af.

In het vervolg kijk ik goed in de Droaver wie er jarig zijn (geweest), wie met trainingsvreemde attributen komen en zeker niet te snel naar huis gaan.

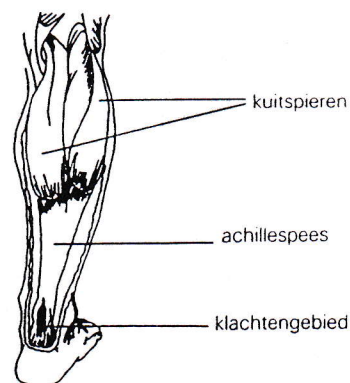


Ad

Achillespeesblessure

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen is een stijve en pijnlijke achillespees. Bij lopen treedt deze achillespeesblessure vrijwel nooit plotseling op, maar worden de klachten geleidelijk aan erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied op zo'n 5cm boven het hielbeen. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van drukpijn en een stijf en/of een licht zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware training. Als er geen maatregelen worden genomen zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van de training. Deze klachten verdwijnen in eerste instantie nog wel tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van het lopen weer terugkeren. Als er dan toch nog wordt doorgelopen, zullen de pijnklachten uiteindelijk zoveel toenemen, dat het lopen gestaakt zal moeten worden. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen maanden gaan duren.



Oorzaken van deze achillespeesblessure

Er spelen meerdere factoren mee bij het ontstaan van een achillespeesblessure.

- **Matige doorbloeding van de achillespees.**

Met name in het gebied zo'n 5cm boven het hielbeen is de doorbloeding van de achillespees matig, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.

- **Overbelasting**

Door overbelasting ontstaan (kleine) beschadigingen in het peesweefsel. Overbelasting treedt eerder op bij:

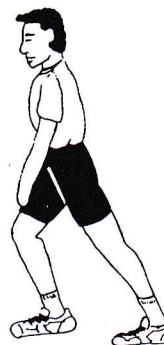
- ▶ Onvoldoende aandacht voor een warming-up en rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.
- ▶ Verkorte of stijve kuitspieren.
- ▶ In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure-periode wordt deze fout vaak gemaakt.
- ▶ Eenzijdige trainingsvormen; met name heuvel- en sprongkrachttraining zijn berucht.
- ▶ Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton).
- ▶ Dragen van schoenen die de schokken van de landing onvoldoende opvangen of onvoldoende ondersteuning (aan de hiel) geven.
- ▶ De aanwezigheid van (geringe) standafwijkingen van de onderbenen (bijvoorbeeld "O-stand"), de voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten) of een beenlengteverschil.
- ▶ Overgewicht; "te zwaar zijn".
- ▶ Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze achillespeesblessure?

Om een achillespeesblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" bij het sporten op te volgen:

- **Warming-up**

Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de twee aangegeven rekkingsoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen mag er geen pijn optreden. Hou de rekkingsoefeningen zo'n 10 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.



- **Goede trainingsopbouw**

Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. De belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Bouw dus na een blessure of ziekte de training weer zeer geleidelijk uit tot het oude niveau.

- **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld gegeven van spierversterkende oefeningen voor de voetspieren getekend. Spierversterking voor de kuitspieren kan gemakkelijk (ook thuis) uitgevoerd worden. Ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traprede) en "zak" beheerst met de hakken omlaag. Kom vanuit deze stand omhoog op de voorvoeten. Herhaal de oefening nadat je weer dezelfde uitgangshouding hebt aangenomen.



- **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op zachte, maar wel effen, ondergrond (bos, gras).

- **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (lichte) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspecialist kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil een speciale aanpassing in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker worden gemaakt.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van de boven beschreven rekkingsoefeningen.

- **Lichaamsgewicht**

Lopers met een (te) hoog lichaamsgewicht, lopen een grotere kans op een achillespeesblessure. Bij een (te) hoog lichaams-vetpercentage, helpt "afvallen" zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Wat kan je doen als deze achillespeesblessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of vlak na het lopen is niet normaal!

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de achillespees niet te zwaar belast wordt. Denk hierbij aan fietsen, Aqua Joggen of "steppen" met platte voet.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de achillespees dan na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om deze koeling uit te voeren door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Het been kan ook op een stoel gelegd worden met een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes onder de achillespees. Leg dan wel bijvoorbeeld een theedoek tussen de huid en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag. Ook als de blessure al langer bestaat, kan het zinvol blijven om de achillespees meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat deze spieren dan masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een sportarts, werkzaam in een ziekenhuis of Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Zij kunnen beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou eventueel zinvol is.

'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