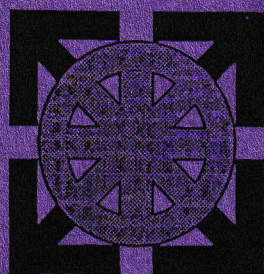


loopgroep



nienoord

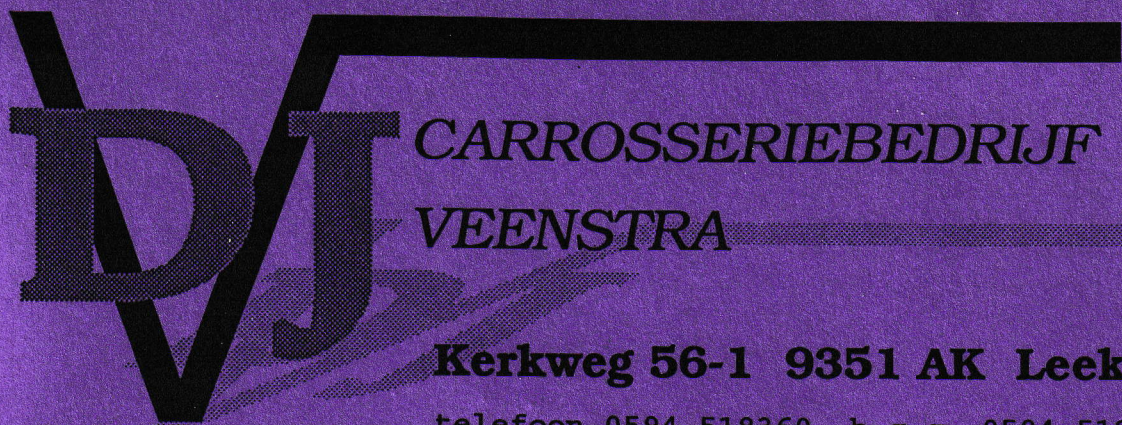
de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert



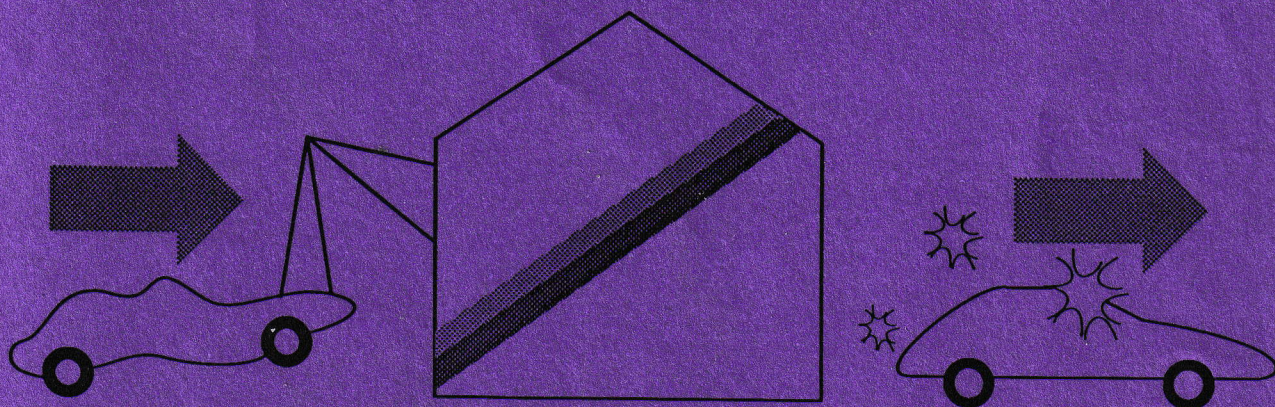
**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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
Zaterdagtrainingen	3
Van de redactie	3
Nienoord crossloop	5
Al op de goede weg	5
Nieuwe leden	5
Laatste loopjes - laatste loodjes	6
Wedstrijduitslagen	7
Wedstijdagenda jan/febr. 1998	7
Van de kledingcommissie	7
Goed nieuws van de Cooperbaan	9
Overpeinzingen bij een kalenderplaat	11
Sportman en sportvrouw 1997	12
Hans' foto-in-plak-service	15
Trainingschema Loopgroep Nienoord	16
Vervolg trainingschema Loopgroep Nienoord	17
Op de koffie bij.....	18
Kerstspinsels	20
Een wel erg lange duurloop (kerstverhaal)	22
Trainingsopbouw (KNAU)	24



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

Johan Wegter
Alie Seiffers
Rob Houtenbos
Peter Hondebrink

Contributie

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

Girorekening

282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek

Bankrekening

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

Trainingen

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

Kleding

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

VAN DE VOORZITTER

Dit wordt alweer de laatste Droaver in 1997. Terugblikkend op 1997 hebben we een uitstekend jaar gehad. De Leekster Lente Loop, de Marumer Omloop, de Nienoord Crossloop hadden kwalitatief en kwantitatief een goede bezetting. Het aantal leden heeft een fantastische sprong voorwaarts gemaakt en ook bij andere activiteiten was er een goede opkomst.

Uiteraard is dit alleen maar mogelijk met de medewerking van onze leden, die zich fantastisch hebben ingezet bij o.a.

- het leveren van artikelen voor de Droaver,
- de redactie, die er een goed leesbare krant van maakte,
- de kledingcommissie,
- de vele vrijwilligers waarop nooit te vergeefs een beroep werd gedaan,
- de commissie die het weekend organiseerde.

Ik wens een ieder van jullie een fantastisch 1998 toe en hopelijk weer veel loopplezier.

Anko

ZATERDAGTRAININGEN

Zaterdag 3 januari training in Norg

Zaterdag 7 februari training in Bakkeveen (bij het zwembad)

Beide trainingen beginnen om 9.00 uur; we vertrekken om 8.45 uur vanaf de parkeerplaats.

Anko

VAN DE REDACTIE

Het einde van het jaar is in zicht, en wij kunnen terug zien op een geslaagd jaar voor de Droaver. Maar op dat geslaagde jaar willen we graag terug kijken samen met de mensen die daaraan hun steen(tje) hebben bijgedragen.

De adverteerders hebben er voor gezorgd dat de kosten van zo'n clubblad binnen de perken blijft. Hopelijk hebben zij er ook positieve resultaten mee geboekt. Het feit dat ze er nog steeds instaan zegt ook iets over hun tevredenheid.

Wat is een clubblad zonder tekst? Niets!

Hartelijk dank voor alle kopy-leveranciers, please keep on coming (klinkt leuk hè?). We ontvangen ook in 1998 graag veel kopy.

Een hele grote steun hebben we gehad aan alle Droaver verspreiders. Allen bedankt, zowel degene die er enkele als wel die er tientallen op hun juiste plek hebben bezorgd. Graag zouden we ook in 1998 van de hulp van deze mensen gebruik willen maken.

Basisschool "De Beelen" zeggen we dank voor het, een avond in de twee maanden, gebruik mogen maken van haar computers, ruimte, kopieerapparaat en de koffie.

Wij wensen alle bovengenoemden en al onze lezers een gezond en succesvol 1998 toe.

De sluitingstermijn voor de volgende Droaver is dinsdag 17 februari.

de redactie



NIET VERGETEN!

Voor uw:

Kampioensboeketten - Planten

Potterie - Bruidswerk

1e etage:

Zijdebloemenafdeling



Bloemen- en
Plantencentrum
Ascheerhoorn

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

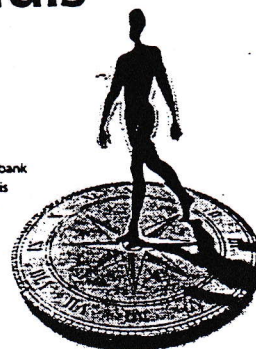


Voor Groenten en Fruit bent u bij
Fa. v.d. VELDE beter uit
ALLE DAGEN VERSE AANVOER

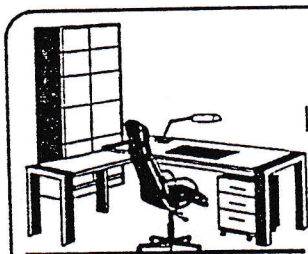
De Dam 15 - Leek - Tel. 0594-512180

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 Lieveblom

0594-518202 Winkelcentrum de Lieveblom 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 Piepk 2 - 9351 AH Leek

NIENOORD CROSSLOOP

Koud, regenachtig, grijze lucht, harde wind, kortom echt crossweer als ik me met Tonny (jawel, mijn vrouw) opweg begeef naar de start.

Gelijk is er een goede sfeer, bekende gezichten, kopje koffie, drukte in de kantine en kleedkamers maar alles is goed te overzien. Nienoord verkeert in winterse omstandigheden, handschoenen en bivakmutsen maar ook korte broeken en t-shirts.

Bij de start probeer ik me warm te houden achter een boom, Rob en Jan staan daarentegen vooraan in de startblokken (gezien in de Midweek?).

Dan het startschot en wegwezen, na een paar km blijkt dat mijn wedstrijdritme de laatste maanden tekort schiet, overal om me heen moet zuurstof aanwezig zijn, maar net ik kom steeds wat te kort. De laatste ronde kom ik wat meer in mijn ritme, in een tijd van 39.50 kom ik over de streep.

De komende tijd dus steeds maar iets van deze tijd afknabbelen.

Tonny komt na 58 min en nog iets over de streep, ze lijkt fluitend over de finish te gaan.

Misschien helpt deze ervaring om toch bij de loopgroep te komen trainen.

Thuisgekomen blijk ik de derde prijs te hebben gewonnen, enorm sympathiek dat de prijs nog bij me thuis werd nagebracht!

Mooi evenement deze crossloop, volgend jaar weer.

Ondertussen nog de "mosterdloop" in Eenrum gelopen (samen met Rob en Anco), 14.5km in een tijd van 57 min en 50 sec. Leuke en sfeervolle loop, iets om met meerdere Nienoorders naar toe te gaan.

Peter H.

AL OP DE GOEDE WEG

In de vorige Droaver berichtte ik jullie al over mijn belabberde conditie die het gevolg was van een hevige darminfectie.

Mijn langste training was toen 3 keer 8 minuten dribbelen met 2 minuten rust.

Zoals de titel van dit stukje doet vermoeden is mijn trainingsomvang inmiddels wat uitgebreid. Langzaam maar zeker is hij in 2 maanden opgebouwd tot 3 trainingen van 40 tot 60 minuten duurtrainen. En ja hoor, afgelopen zaterdag was het dan zover, een tempoloopje zou ik gaan proberen.

Mijn eerste echte sinds half augustus.

Van de drie keer 2000 meter die we zouden gaan doen, zou ik de tweede 2000 kiezen als een poging tot. Samen met Gabby van Es ben ik er lekker even tegen aan gegaan.

Wat voelde dat lekker.

En nu alles heel houden, niet te snel vooruitgang willen boeken, als ik dat maar kan.

Lekker de winter door blijven trainen en wellicht straks de Leekster Lente Loop.

René Goossens

NIEUWE LEDEN

Wiebe Jongsma
Bakkerom 6
9362 VA Boerakker
0594-549992
24-04-1960

Frank Versélewel de Witt Hamer
't Kret 2
9356 TE Tolbert
0594-549732
12-03-1952



LAATSTE LOOPJES - LAATSTE LOODJES

Voor de laatste keer - ongetwijfeld tot jullie opluchting - doe ik hier verslag van al dat geren en geloop.

Op naar Winsum voor de klassieke Ripperdaloop (zaterdag 14 november), nu overigens over een nieuw parcours: van Winsum naar Mensingeweer v.v.

Terwijl ik in Roden mijn huisdeur achter me sloot stelde ik vast dat de weersomstandigheden voortreffelijk waren: een matig windje en een aangename temperatuur; terwijl ik in Winsum mijn autodeur achter me dichtgooide waaide er een stevige zuid-westenwind en was de temperatuur 5 graden gezakt.

Vanaf de start vormde zich achter de kopgroep een subkopgroep van ca. 15 man, waarin mijn directe belagers. Met enig windvoordeel en met achterlaten van enkele medelopers, keerden we na 27 minuten 180 graden en gingen we weer terug naar af. Terug werd er veel gezocht naar brede ruggen en dat drukte het tempo enigszins. Op enig moment liepen mijn twee opponenten weg. Hop er achteraan, maar in mijn enthousiasme liep ik volstrekt onbedoeld op kop en tegen wind. Na een bocht schoot het tweetal me weer voorbij en kon ik ze niet meer achterhalen. Met slechts enkele seconden, maar ook kostbare klassementspunten verschil finishten we. Wel een mooie tijd: 55.50.

Vervolgens een bosloop over 7575 meter in Bedum (zaterdag 28 november). Bij het inlopen over het parcours zakten mijn voeten tot mijn enkels in de blubberige klei, gleden mijn voeten uit over het glibberige gras en kregen ze pas weer houvast op de stukjes schelpenpad. De 'spikeboys' waren sterk in het voordeel. Toch mijn concurrenten voorgebleven: 27.58.

En ook buiten het RZG-circuit wordt gelopen: de Nienoordcross (zaterdag 6 december).

Guur weer: koud, regen en wind. Desondanks een grote opkomst, ook van rappe jongens. Ik bevond me bij de start nog in de voorste gelederen, maar was de bocht nog niet voorbij of werd links en rechts voorbij gespeerd door een acht- negental lopers. De enige die ik een beetje bij kon houden was Jan H. Het parcours was goed te belopen, behalve die duivelse heuvel waar je glibberend en glijdend gewoon helemaal stil komt te staan; inderdaad de scherprechter van de wedstrijd. De drie rondjes redelijk vlak gelopen: in 12.10, 12.28 en 12.40: eindtijd 37.18.

Naderhand even met Hans en Boele in de kantine koffiegedronken en half gedacht aan een eventueel prijsje. Maar uit een stiekeme blik op de uitslagenlijst dacht ik op te kunnen maken dat er voor mij niets in het vat zat: er waren me natuurlijk ook nogal wat lopers gepasseerd, waarvan een - zo meende ik me te herinneren - met een kalend 40+ kruintje.

Wie schetst mijn verbazing toen ik later op de middag thuiskwam en er een eerste prijs en heuse taart was afgeleverd, hoogstpersoonlijk door Anko gebracht?

En vervolgens de Abraham Mosterdloop in Eenrum, het sluitstuk van de RZG-lopen. Hier zou ik al mijn opgebouwde kracht demonstreren, hier zou ik van al mijn wedstrijdervaring profiteren, hier zou ik exeleren, hier zou ik mijn belagers aftroeven.

Op naar Eenrum, dwars door dat wat sombere, melancholieke, noord-groningen. eigenlijk wel goed weer: beetje regen, beetje wind, beetje koud. Inschrijving deze keer niet in zo'n kille sportkantine, maar nu in het mooi en warm ingerichte Abrahammosterdmolenrestaurant. Weer een hoop volk, waaronder mijn directe concurrenten, beide gestoken in snelle kledij.

Zij gaven zich niet zomaar gewonnen. Bij de start de voorste linies betrokken en na het startschot vloog een grote kopgroep, met een van twee, weg. Jou zie ik zo terug, dacht ik. Niets was minder waar. Het gat werd steeds groter. De eerste drie rondjes van een kleine 3 km gingen nog redelijk in resp. 10.30, 11.00, 11.10, maar ... in de vierde ronde sloeg de vermoeidheid onverbiddelijk toe. In een keer leken al die wedstrijdje in mijn benen te stromen. Ik was op. Mijn tweede belager, tot dan toe op zo'n 100 m achter me, walste over me heen. Toen had ik het helemaal gehad. Het laatste rondje liep ik in 14 minuten.

Uiteindelijk ben ik achtste in het eindklassement geworden. De eerst vier plaatsen zijn voor de echte toppers Jaap Vis, John Fokking, Henk Olijve en Jan Nienhuis. Dan is er een groepje van vijf waarvan ik nu de vierde ben geworden. Dat moet volgend jaar natuurlijk anders.

Je hebt wel gelezen dat ik een hoop plezier heb beleefd aan die loopjes. Ik wilde nu eindigen met de apotheose, op basis waarvan ik jullie allemaal wilde uitnodigen volgend jaar mee te gaan naar die loopjes. Ondanks dit wat mindere resultaat blijft mijn voorstel staan: De RZG, wie doet er mee?

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Zevenheuvelenloop d.d. 16 november 1997 (15 km)

Harry Kuipers	1.03.28
Johan Wegter	1.06.05
Harm Pops	1.02.38
Klaske Tjeerdsma	1.17.56

Nienoord Crossloop d.d. 6 december 1997 (10 km)

Rene Karreman	36.06
Jan Hovinga	37.15
Anne Helbig	38.40
Rob Houtenbos	37.48
Peter Hondebrink	40.13
Hans v. Leeuwen	42.45
Boele de Wind	43.52



WEDSTRIJDAGENDA JAN/FEB 1998

10 jan	IJhorst	Crossvierdaagse	5 t/m 7,5 km
11 jan	Egmond	Halve marathon	21 km
17 jan	Emmen	Udikloop	10 km
17 jan	Winschoten	3 ^e veldloopcomp.	
18 jan	Appelscha	3 ^e wedstr. Frieseccrosscomp.	
31 jan	Emmen	Hondsrugcross	3 t/m 8 km
7 feb	Apeldoorn	Marathon	18 t/m 27,5 km
7 feb	IJhorst	Crossvierdaagse	5 t/m 7,5 km
8 feb	onbekend	4 ^e wedstr. Frieseccrosscomp	
21 feb	Dwingeloo	4 ^e veldloopcomp.	

VAN DE KLEDINGCOMMISSIE

Hierbij verzoeken wij degenen, die alsnog een nieuw looppak willen bestellen, voor 1 januari 1998, contact op te nemen met Kea de Boer.
Dus Peter, Rob en Renze jullie laatste kans.

GOED NIEUWS VAN DE COOPERBAAN

Een Sint Nicolaascadeau?

Na weer een buiklanding tijdens een looptraining op de Cooperbaan toch maar eens bellen met Leen van Wijk, de sportambtenaar bij de gemeente. "Jullie hebben nu wel de helft van de Cooperbaan prachtig in het zand gezet (een complimentje helpt altijd) maar waarom laat je dan die boomstronken zitten? Het is toch een trainingsbaan voor de verbetering van je conditie en niet om er blessures op te lopen?"

Leen zal het doorgeven aan 'openbare werken'.

En nu, de laatste week van november, een klein wondertje, de boomstronken zijn weg. Ik liep daar in de schemering, mijn benen hoog, ik kon het eerst niet geloven, ik liep wel vier keer heen en weer, maar de stronken waren weg. Een donkere plek in het witte zand was al wat er overbleef.

Zaterdags ben ik, aangemoedigd door de actie bij de gemeente, met een bijl in mijn fietstas, weer naar Nienoord getrokken en ik heb toen eindelijk na tien jaar loopgroep, die struikelstronken achterin, overdwars, eigenhandig weg staan hakken. Toch wel met enige verbazing, waarom heb je dat niet eerder gedaan, waarom moest dat tien jaar duren?

De meeste stronken lagen gewoon op de grond en waren met één klap weg.

Geert

VERJAARDAGEN

Januari:

23 Henk Ploeg
23 Douwe Veenstra
27 Aaltje Kiestra
27 Jaap van Strien
29 Hendrik van Wijk
30 Arjen Stolk

Februari:

07 Helena Berends
12 Alieda Meerse
17 Renze de Wind
19 Rob Houtenbos
19 Anneke Zwerver
21 Greetje Walters
27 Rene Goossens



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)

OVERPEINZINGEN BIJ EEN KALENDERPLAAT

De plaat is van de RABO-kalender 1997.

De afbeeldingen hebben als motto "samen is gezelliger dan alleen", of iets dergelijks. Bij deze plaat zou je ook kunnen zeggen "you never walk alone".

De plaat heeft een maand lang voor mijn neus gehangen, 's morgens vroeg zo tegen zevenen, als ik me aan het scheren ben! Hij hing dus kennelijk boven mijn scheerstopcontact. En wat zijn dan je gedachten? Nu las ik onlangs dat het tijdstip van de dag erg belangrijk is voor je functioneren.

Dat klopt dus. Want hoewel ik een ochtendmens ben, dacht ik niet zo veel. Maar deze prent is zo herkenbaar, daar moest ik toch wat meedoen. Wat is er te zien?

1) een groep joggers, joggen is op een sukkel drafje lopen, zo te zien alleen dames (de woensdaggroep van Jellie?) is bezig met rek- en strekoefeningen, zo te zien krijgen de buikspieren een goede beurt.

2) een voorbijganger(ster)? kijkt zoals zo vaak wat meewarig naar de groep. Wat een drukte, pak de fiets als je wilt opschieten, hoor je hem/haar denken.

3) de locatie, het zou de beukenlaan op Nienoord kunnen zijn. Geen verkeer want anders ga je niet op weg liggen.

Over die weg gesproken. Welke trainer laat zijn groep zo op de weg liggen?

Het bladerdek is als te dun. Dit geeft zere plekken, of kregen ze van de fotograaf stiekem een klein matje? Zelfs van Boele mag je dit soort oefeningen in het gras van het VEV-veld doen.

Je wordt dan wel helemaal nat van de ochtenddauw, maar dat is een peulenschil vergeleken bij een kapotte rug. Dan sta je er daar te scheren en je denkt niet al te veel, maar onwillekeurig ga je dan toch tellen en schoenen bij elkaar zoeken. Hoeveel dames zijn hier bezig? Zijn het er acht of misschien wel tien? Wie niet weg is wordt gezien. Goede oplossingen kun je opsturen naar de redactie. Over de uitslag wordt niet gediscussieerd of gecorrespondeerd. Er wordt geen prijs uitgelooft.

Geert



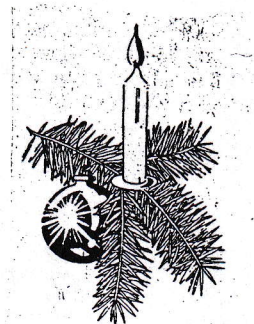
Wie is hij? Wie is zij?
Wie is de sportvrouw van het jaar?
en wie de mannelijke evenknie van haar?
Eigenlijk was het dit jaar zo is het heus
wel een erg gemakkelijke keus.

Ik bedoel ieder is een beetje gelijk,
iedereen is een beetje arm en een beetje rijk
een beetje zo, een beetje zus
een beetje dit, een beetje dat, dus
niemand valt zomaar erg op
ja door een grote bek of een chagerijnige kop
of door zo'n belachelijk krantje te maken
of door voortdurend de trainer af te kraken
of door er telkens de kantjes af te lopen
of door van die stomme pakjes te kopen
of door een of andere vergadering bij te wonen
of door te laat op de training te komen
of door een of ander tripje te organiseren
of door maar telkens te proberen
van die achterlijke stukjes te schrijven
of door altijd achter de groep te blijven.

Maar daar kun je toch geen vrouw of man op kiezen
dan zou toch zo'n titel snel zijn status verliezen.

Door al die vergelijkbare problemen
zochten we dit jaar naar extremen
Niet een vrouw gelijk aan de man
niet een vrouw die ook alles kan
niet een man die ook alles wou
niet een man dus zoals een vrouw.

Nee, de een is bekoorlijk sociaal
de ander behoorlijk asociaal
de een buitengewoon fanatiek
de ander veeleer flegmatiek
de een hard als een spijker
de ander zachter en wat rijper.
Ik zal u niet langer in spanning laten
al dat kletsen, teuten en praten.
De eerste die ik bekend zal maken
is zij die uw harten zal raken
een dame die menigeen versteld heeft doen staan
van een wilskracht, waarmee zij langzaamaan
maar zeer gestaag kilometer aan kilometer reeg
en uiteindelijk in Parijs naar grote hoogten steeg
dat ijzeren streven naar zo'n doel
koppelt zij aan een verrukkelijk sociaal gevoel
en aan een onuitputtelijk geduld
waarmee zij haar sliert kinderen en haar manlief duldt
het is de dame met een naam waar mannen van smachten
het is de dame met de naam Kina Bijnagte



OVERPEINZINGEN BIJ EEN KALENDERPLAAT

De plaat is van de RABO-kalender 1997.

De afbeeldingen hebben als motto "samen is gezelliger dan alleen", of iets dergelijks. Bij deze plaat zou je ook kunnen zeggen "you never walk alone".

De plaat heeft een maand lang voor mijn neus gehangen, 's morgens vroeg zo tegen zevenen, als ik me aan het scheren ben! Hij hing dus kennelijk boven mijn scheerstopcontact. En wat zijn dan je gedachten? Nu las ik onlangs dat het tijdstip van de dag erg belangrijk is voor je functioneren.

Dat klopt dus. Want hoewel ik een ochtendmens ben, dacht ik niet zo veel. Maar deze prent is zo herkenbaar, daar moest ik toch wat meedoen. Wat is er te zien?

1) een groep joggers, joggen is op een sukkel drafje lopen, zo te zien alleen dames (de woensdaggroep van Jellie?) is bezig met rek- en strekoefeningen, zo te zien krijgen de buikspieren een goede beurt.

2) een voorbijganger(ster)? kijkt zoals zo vaak wat meewarig naar de groep. Wat een drukte, pak de fiets als je wilt opschieten, hoor je hem/haar denken.

3) de locatie, het zou de beukenlaan op Nienoord kunnen zijn. Geen verkeer want anders ga je niet op weg liggen.

Over die weg gesproken. Welke trainer laat zijn groep zo op de weg liggen?

Het bladerdek is als te dun. Dit geeft zere plekken, of kregen ze van de fotograaf stiekem een klein matje? Zelfs van Boele mag je dit soort oefeningen in het gras van het VEV-veld doen.

Je wordt dan wel helemaal nat van de ochtenddauw, maar dat is een peulenschil vergeleken bij een kapotte rug. Dan sta je je daar te scheren en je denkt niet al te veel, maar onwillekeurig ga je dan toch tellen en schoenen bij elkaar zoeken. Hoeveel dames zijn hier bezig? Zijn het er acht of misschien wel tien? Wie niet weg is wordt gezien. Goede oplossingen kun je opsturen naar de redactie. Over de uitslag wordt niet gediscussieerd of gecorrespondeerd. Er wordt geen prijs uitgelooft.

Geert



en wat is dat dan wel niet voor een heer
 die deze keer
 met de mannenprijs gaat strijken
 een man waar alle andere mannen voor moeten wijken
 een man die uittorent boven elke andere man
 een man die alles kan
 een man die boven zichzelf uit kan stijgen
 een man die alle hindernissen klein kan krijgen
 een man ook met een muzikale kwaliteit
 een man die een voorbeeld is van een gezonde hardheid
 een man waar ik voor en door in het stof bijt
 een man die ons elke zondag weer verblijdt
 een man waarbij wij van alles voele
 en die man is onze eigen Boele!

Loopgroep Nienoord Leek kiest sporters

Boele de Wind en Kina Bijnagte mogen zich over 1997 de meest verdienstelijke leden van Loopgroep Nienoord noemen. Onlangs werden ze tijdens de jaarlijkse ledenvergadering in Leek gehuldigd.

Kina Bijnagte werd gekozen tot sportvrouw '97. De inwonster van Nietap wordt geprezen vanwege haar plezierige contacten met de andere leden. Haar wilskracht om na een blessure sterk terug te komen mag voorbeeldig heten. Door Kina's trainingsarbeid en clubliefde (naast haar gezin) was de keuze voor de

verkiezingscommissie niet moeilijk.

Hoofdtrainer Boele de Wind is al jaren (nauw) bij Loopgroep Nienoord betrokken. Dag in dag uit zet de man uit Boerakker zich voor de club in. De commissie prijst zijn inzetbaarheid bij talrijke activiteiten, z'n nimmer aflatende fanatisme, zijn stimulerend vermogen in relatie tot de overige leden en z'n afwisselende inbreng in de loop sport. Als dank kregen Kina Bijnagte en Boele de Wind een reuze rozet met taart. Afgelopen zaterdagmorgen konden de twee tijdens de jaarlijkse Nienoord Crossloop worden gefeliciteerd.



Boele de Wind en Kina Bijnagte, sportman en sportvrouw 1997 van Loopgroep Nienoord in Leek.

VERVOLG TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP NIENOORD

- 24-1 Korte wedstrijd tussen 5-10 km, of een testloop van 8 km
 - 25-1 Training Nienoord, duurvorm, 1 uur tien min, tempo 4.20/km
 - 26-1 Herstelloop 45-50 min
 - 27-1 15 min inl, 35 min tempo 4.15 km, 15 min uitl.
 - 28-1 Zie 26-1
 - 29-1 8 x 12,5 min, P 1,5 min + 20 min tempo 12 km per uur
 - 30-1 Rustige duurloop 50 min
 - 31-1 Duurloop 15 km
 - 1-2 Training Norg, crossloop, 1 uur heuveltraining
 - 2-2 Zie 26-1
 - 3-2 15 min inl, 40 min tempo tempo 4.10 km, 15 min uitl.
 - 4-2 Zie 26-1
 - 5-2 6 x 1000m, P 500m, tempo 3.36 per km!!!
 - 6-2 Rustige duurloop 55 min
 - 7-2 Duurloop 18 km
 - 8-2 Training Nienoord, 1 x 500m, 1 x 1500m, 2 x 3km
 - 9-2 Zie 26-1
 - 10-2 Duurloop 1 uur 10 min
 - 11-2 Rustdag
 - 12-2 8 x 700m, marathonlopers zie 22-1
 - 13-2 Zie 23-1
 - 14-2 Wedstrijd 15km uurloop of tien eng. mijlen, of testloop 12km, tempo 4 min/km
 - 15-2 Training Roderbos, 4 x 400m, 1 x 1800m, 1 x 2500m, 1 x 4000m
 - 16-2 Herstelloop 50-55 min
 - 17-2 15 min inl, 40 min 4.10 per km, 15 min uitl
 - 18-2 Zie 16-2
 - 19-2 8 x 3 min, P 2 min + 25 min uitl tempo 12km per uur
 - 20-2 Rustige duurloop 1 uur
 - 21-2 Duurloop 25km
 - 22-2 Training Nienoord 2 x 1km, 2 x 2km, 1 x 3km
 - 23-2 Zie 16-2
 - 24-2 15 min inl, 45 min tempo 4.10 per km, 15 min uitl.
 - 25-2 Duurloop 1 uur
 - 26-2 3 x 1200m, P 600m, marathonlopers 4 x
 - 27-2 Rustige duurloop 1 uur
 - 28-2 Duurloop 28km
 - 1-3 Training Bakkeveen, crossloop 1 uur en tien min
 - 2-3 Zie 16-2
 - 3-3 Duurloop 1uur 15 min
 - 4-3 Rustdag
 - 5-3 Vanaf 1200m tot 100m, P t/m 600m 3 min, rest 2 min.
Marathonlopers zie 22-1
 - 6-3 Rustdag
 - 7-3 Wedstrijd halve marathon of een testloop van 15km, tempo 400-405/km
 - 8-3 Training Nienoord, duurvorm
- Vervolg in de volgende Droaver



Allemaal prettige feestdagen en een rustige jaarwisseling toegewenst, en dat we in 1998 weer regelmatig gebruik maken van de trainingen, zodat we in 1998 weer naar behoren zullen presteren, want wat is er als hardloper leuker dan dat het goed gaat, daar doe je het allemaal voor!

Boele

Deze man, die weet niet wat ophouden is. Neen, deze man weet wat doorgaan is. Enkele jaren geleden trainde ik in de zomer eens mee met de zondaggroep. Van Boele moesten we toen koppels vormen waarbij de ene met zijn handen aan de hekken, die om het voetbalveld staan, moest hangen en de andere de enkels van die persoon moest vasthouden. Met horizontaal lichaam een twintigtal keren optrekken was de opdracht.

Ik had de enkels vast van deze man. Na 15 keren optrekken zag ik zijn getergd gezicht en vroeg aan Boele of ik mezelf mocht omdraaien. dat gezicht, ik kon het niet langer aanzien, het sprak boekdelen. Wat een doorzettingsvermogen, wat een fanatisme, wat een wilskracht had deze man.

En bij deze man ben ik nu op de koffie, het is niemand minder dan Harm Pops.

Nog maar net binnen wordt me meteen door zijn vrouw Maja een kop cappuchino voorgezet.

Een erg lekkere by the way.

Ik heb mijn fototoestel met bijbehoren bij me want er moet een foto gemaakt worden voor enkele weekbladen.

"Wat moet erop?" wordt me gevraagd.

Nou, in ieder geval jij Harm, en ik denk een stuk of wat bekers. Ik zie er geen, zijn ze er wel?

H: Jawel, op zolder in enkele deuzen. Zullen we ze even halen, Maja?

R: Dan doe ik vast de film in het fototoestel.

Ik kijk onderwijl de kamer rond. Het ziet er allemaal erg netjes uit. Dit huis is enkele jaren geleden voor een groot deel door Harm zelf gebouwd. Zes weken vakantie werden geheel aan het huis opgeofferd. Daarvoor woonde Harm met zijn vrouw en zoon in Doezeem maar sinds enkele jaren aan de Weegbree in Grootegast. Ik vraag me af of ze in Doezeem ook zoiets hebben als Grootegast een Abel Tasman heeft. Zo'n wereld beroemd persoon. Jammer genoegdood, maar toch.

Ondertussen hoor ik stemmen en voetstappen op de trap en ja hoor, met vier dozen (spreek uit deuzen) komen ze de kamer binnen. Vier dozen vol met bekers, medailles en standaards. Om een mooie foto te krijgen kies ik een aantal mooie bekers uit, enkele grote en enkele kleine, en neem ook nog een paar standaards. Er is keuze volop. De vensterbank en een tafeltje worden volgezet. Een stoel met Harm erop, ervoor, en KLIK de foto is gemaakt.

R: Harm, hoe kom je in Grootegast terecht?

H: Ik ben geboren in Den Horn, daar ben ik met Maja getrouwd en hadden we samen een kruidenierszaak waarbij ik ook broodbezorger was. Ik had daar een broodwijk zoals dat heet. Toen we naar Doezeem zijn verhuisd werd ik melkboer, zo'n rijdende winkel in Grootegast en nog wat later werd ik vertegenwoordiger in banket. Ik reed toen door de drie noordelijkste provincies met een wagen vol taart, koek, krentebrood en dat soort spul. Alle klanten, vaak winkels, af en op zoek naar mogelijke andere afnemers. In Grootegast, nu zo'n 20 jaar geleden, ben ik uiteindelijk bij de PTT-post gekomen als postbezorger. dat was ook het tijdstip dat ik ben gaan sporten.

Maja vult aan: sinds hij bij de PTT is heeft hij ook meer tijd gekregen om te sporten. Vooral in het weekend heeft hij het niet meer zo druk. Erst heeft Harm, net als ik, gevolleyd maar een teamsport l;igt Harm niet zo.

H: Ik ben eigenlijk pas gaan sporten op mijn dertigste, ik was toen wel wat zwaarder.

Maja beaamt dat er toen wel wat kilo's af konden, en zeg nou zelf, als er iemand is die dat kan weten.....

Tussen de vragen en antwoorden door komen ook de verhalen los over zijn commando opleiding, zijn bootreis naar Suriname met daaraan gekoppeld een twee jarig verblijf aldaar. Zijn 20 jarig dienstverband bij het Korps Nationale Reserves is een logisch gespreksonderwerp wat daarop volgt. Ik val hem soms in de reden als we te ver afdwalen.

R: Wat is tot nu toe je mooiste wedstrijd geweest?

H: Even denken, nou ik denk die Puma-Emland-Lauf. Dat was een marathon in Duitsland. Hij bestond uit twee ronden van 21 kilometer. Jan de Jong en ik liepen samen de eerste ronde en werden in de tweede ronde gecoacht door Boele.

Ja, die Boele, die heeft ons echt naar de 2.58 gepep-talked. Dat was echt een geweldige wedstrijd, mijn eerste marathon trouwens. De Boerakker Survival Run is ook mooi. Elfstedentocht, Berlijn, Rotterdam, Vierdaagse.

Eigenlijk is alles mooi.

Nu Harm weer gaat praten over alles wat mooi is volgt een opsomming van wedstrijden (zowel op schaats-, hardloop- als op fietsgebied) die alleen iemand met een groot voorstellingsvermogen kan bevatten. Zoals bijvoorbeeld wandeltochten waarbij het aantal reeds gewandelde kilometers bijna een wereldomterk is. Of zoiets als een alternatieve Elfstedentocht op de ijsbaan in Assen (let wel: 100 bochtjes) of een non-stop wandeltocht van Amsterdam naar Leeuwarden (150 km). Een stuk of 20 keer de Nijmeegse vierdaagse, 13 keer de fietselfsedentocht enz.

Ik val hem in de reden:

R: Waar haal je toch die energie vandaan?

H: Oh ja, vergeten te zeggen, ik heb ook 60 keer bloed gegeven.

R: Gegeven?

Ook mijn voorstellingsvermogen wordt nu op de proef gesteld. Ik las laatst zoiets als bloedtoediening bij topsporters. Maar meneer Pops geeft zijn bloed ook nog weg!

In gedachte ben ik al bezig om hier weg te gaan want ik voel me bij zo iemand als Harm steeds kleiner worden.

Maja: Nog een cola, René?

R: Een halfje graag.

R: En Harm, ook wel eens iets vreemds meegemaakt?

H: Wat vind je vreemd als jezelf al 'n beetje vreemd bent? Is een bidon vol piesen als je in een startvak staat te wachten, vreemd?

R: Niet echt nee.

H: Is parachute springen vreemd?

R: Da's toevallig, heb ik ook gedaan. Voor mij niet zo vreemd, maar toch.

Na wat herinneringen over onze eerste sprongen en het al of niet kunnen verhelpen van problemen zoals een twist (fietsbewegingen maken in de lucht met tegelijkertijd uit elkaar trekken van de twee bundels koorden) of het neerkomen en uitglijden in poep waarna, als dit slecht uitvalt, je maanden lang op bed moet blijven liggen, volgt een verschuiving van vragen richting hun zoon Arnold.

R: Doet jullie zoon ook iets aan sport?

H: Nou en of. Hij speelt eerste divisie volleybal. Hij is daar heel fanatiek in. We houden de uitslagen ook goed bij, en als we niet gaan kijken weten we via teletekst nagenoeg direkt wat de uitslag is. Hij heeft zijn bekers en medailles hier nog op zolder liggen. Die heeft hij al een heleboel.

Maja: Wacht eens, kijk Harm, deze ene doos. Even goed kijken. Zijn dat Arnolds bekers niet? Ja, zie je wel, deze herken ik. In deze doos moet ook een hele mooie zitten, waar is die nou? Harm, waar is die ene grote, je weet wel die.....

Ik val ze in de reden, want nu kan ik, zo klein als ik geworden ben, eindelijk weg.

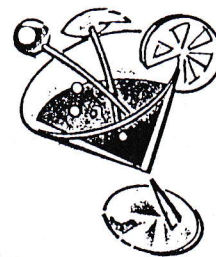
R: Geeft niet hoor, ik heb zo wel genoeg voor de Droaver.

Nadat ik de rest van het huis nog even heb bekeken bedank ik Harm en Maja hartelijk voor hun gastvrijheid en de lekkere koffie en terwijl we in de deuropening nog even staan te praten over de zondagmorgentrainingen, Maja gaat dan vaak in de buurt wandelen, valt nog een snelle blik door de mooie kamer.

De vensterbank staat nog vol met bekers.

Die ene grote blinkt wel erg mooi.





De ene puntmuts is net richting Spanje afgereisd of de euforie rond de andere puntmuts barst in volle hevigheid los. Wij hebben nog onze Sinterklaasloop, maar je wordt al overspoeld met allerlei blijken van handelsgeest, die bij ons een welbehagen op moeten roepen in deze donkere dagen. Kerstreizen, kerstbrunches, kerstrollade, kerstconcerten, kerststukjes, kerstmarkt en ga zo maar door.

En overall kerstmuziek, vluchten kan niet meer.....

Jaarlijks terugkerend zijn de heilsboodschappen in kranten, tijdschriften en op tv. Zielige donkere kindertjes in arme landen, al dat dierenleed, bevroren zwervers in de grote stad, om maar wat te noemen. Wij zwelgers moesten ons schamen! Op onze manier doen we dat ook, want met een acceptgiro-kaartje hier of daar heen kopen we alles af.

En dan de kerstboom. Eentje? Nee, vier miljoen! Ontbossing? Ben je gek! Het staat zo knus, zo feestelijk en zo gezellig. Ja, bij de burelen. Niet als je je volgepropte doorzonkamer volledig moet verbouwen en voorzieningen moet treffen tegen droogstaan en naalduitval. Heerlijk die natuur in huis. Maar we hangen hem zo vol met ballen, slingers, lampjes, engelenhaar dat van die natuur weinig meer te zien valt. En dat kreng staat altijd scheef, de piek maakt per definitie altijd slagzij.

Tijdens die allereerste kerst was de herberg ook al een probleem. En dat is heden ten dage ook nog zo, mits je zo'n maand of twee van te voren een plaatsje gereserveerd hebt. Want om de landerigheid, die tijdens zo'n kerst onverbiddelijk toeslaat, wat te ontlopen ga je buiten de deur eten. Na een gratis welkomstdrankje, vin d'ammoniac, en wat frutsels vooraf, het hoofdgerecht; reerug. Een overjarig diepvries-exemplaar. Niet door te komen! Je kijkt de volle vreetschuur eens rond en ziet al die mensen tegelijk kauwen; een kudde tijdens de voeding. Daar straalt toch een innige tevredenheid van uit. Christus is geboren.....

Thuisgekomen en tot aan je strot toe vol, neem je je voor wat aan je gewicht te gaan doen. Je wilt Boele's alternatieve kerstmenu wel eens proberen. Sinds jaren h t middel tegen kerstkonstipatie. Daar schijnt geen Montignac tegen op te kunnen.

Voorgerecht: 3 km inlopen, lenigheids- en coördinatie-oefeningen, rekken en strekken.

Hoofdgerecht: een kerstpyramide, 314 m, 628 m, 1256 m, 2512 m, 1256 m, 628 m en 314 m.

Nagerecht: 3 km uitlopen, rekken en strekken.

Als je spieren daarna uitgezakt in je lichaam liggen, kun je ze thuis onder het genot van een kerstcocktail weer in normale positie proberen te brengen.



Maar als je dan eindelijk op kerstavond met een kerststol en een kerstborrel uit je kerstpakket, je vrouw in d'r kerstjurk van jouw kerstgratificatie, samen zittend onder de kerstboom, nog wat ongemakkelijk door het kerstmenu, kijkend naar de kerstkaarsen, luisterend naar kerstzang tijdens een kerstdienst en wachtend op de kerstfilm, dan geeft dat toch een kerstgevoel.dat was 2000 jaar geleden even anders.
En voor de doorzetters is er nog de kerstkroel, de kerstknuffel, de kerstkus, de kerst.....

Een zalige kerst

Ad

PRETTIGE KERSTDAGEN



een gelukkig nieuwjaar

Veel zand. Links, rechts, overal. Eigenlijk is het beter te zeggen, niets dan zand. Enkele paden verbinden de oases die vaak meer dan 1 dag van elkaar verwijderd liggen. Overdag is het erg heet en 's nachts koelt het behoorlijk af. Om vooruit te komen is het ploeteren, zweten en natuurlijk voldoende drinken. Dat wil zeggen als er tenminste iets te drinken is. Grote afstanden in de woestijn afleggen is geen pretje, verre van dat. Hier in ons Nederland kun je je niet voorstellen wat mensen moeten ontberen om in leven te blijven wanneer ze door de woestijn trekken. Je hebt het dan misschien wel eens op de TV gezien, maar die hitte, die dorst, dat geploeter, dat moet je aan den lijve ondervinden om het echt te weten.

Bijna 2000 jaar geleden was er zo ook eens een karavaan met 4 koningen en hun gevolg op weg naar het westen. Ze hadden gehoord dat ver weg een nieuwe koning geboren was. Met kado's als wierook, goud, mirre en edelstenen wilden ze hem gaan begroeten. Het land van de nieuwe koning zouden ze na ongeveer 10 dagen bereiken.

Anders dan bij een korte reis, wanneer er weinig bagage door elke kameel werd gedragen en de mensen af en toe op zijn rug konden zitten, was dit voor iedereen, mens en dier, een zware reis. De meeste energie werd verbruikt bij het op en af laden van de kamelen.

Dragen konden de kamelen wel veel maar gaan staan of gaan liggen met zo'n zware last dat konden ze niet met hun poten. Duizenden kilo's moesten zo elke keer op die hoge dieren worden geladen. Werken was het geblazen. Af en toe vielen er dan ook slachtoffers, meestal onder de knechten. Aangezien elke koning dat van te voren al had ingecalculeerd werd de reis dan, enigzins wat minder vrolijk, gewoon voortgezet.

Emandoes, een van de vier koningen, die drie heel waardevolle edelstenen bij zich had, kon het niet aanzien dat zijn knechten bijna het loodje legden en besloot dat het tempo vertraagd moest worden. Dat viel bij de drie andere koningen niet in goede aarde want ze vonden dat ze de nieuwe koning niet te lang mochten laten wachten.

Emandoes besloot met 2 kamelen en 4 knechten alleen verder te gaan. Hij gaf de anderen een perkamentrol mee met hierin de boodschap dat hij spoedig de nieuwe koning zelf hoopte te ontmoeten. Na wat heen en weer gepraat, zoals zo vaak bij een afscheid, zag hij wat later de karavaan met de drie koningen achter de zandheuvels verdwijnen.

In Bahraz, een klein gehucht met alleen 'n uitgedroogde put, vond Emandoes met de zijne onderdak voor de nacht. Hij dacht na: "Nee, geen spijt heb ik er van. Ik ga mijn eigen tempo. Die nieuwe koning zal ik toch wel zien. Ik zet het leven van mijn knechten niet op het spel. Morgen trekken we gewoon weer verder." De volgende morgen begonnen ze, na wat gegeten te hebben, met het laden van de kamelen. Het was al heet, en dat al zo vroeg op de dag. Emandoes begon al spoedig dorst te krijgen. En plots gingen zijn ogen open. Hier viel weinig te drinken, en het voedsel was ook schaars. Zelf hadden ze voldoende eten en drinken bij maar die mensen hier, wat hadden die? Dit dorp was echt arm. En die waterput, waarom stond die droog? Heel eventjes hoefde hij maar na te denken.

Met zijn kennis, zijn edelstenen, kamelen en knechten kon hij dit dorp helpen. Ze namen de intrek in een leegstaand huisje en begonnen het dorp allereerst te voorzien van een diepere put met sterke wanden zodat hij niet meer dicht kon vallen. Een klein irrigatieveldje moest er voor zorgen dat er ook, zij het minimaal, wat groenten konden

worden verbouwd. Zo verstreken er maanden en nadat twee knechten hadden gevraagd in het dorp achter te mogen blijven vervolgde Emandoes met een kameel en de twee andere knechten zijn reis.

Van de andere koningen was geen spoor meer te bekennen. Geen taal nog teken.

De derde oase die ze aandeden was een erg grote, er woonden wel duizend mensen en er stond zelfs een schooltje. Ze besloten er onderdak te zoeken. Die avond bij het haardvuur hoorden ze dat het schooltje al 25 jaar lang geen onderwijzer meer had. Niemand hier kon lezen of schrijven. Wie moest de kinderen het dan leren? Maar wacht eens, deze dag was er iemand het dorp binnengekomen die dat wel kon: Emandoes. Die ene koning, dacht Emandoes, die kan nog wel even wachten. En hij aanvaardde zijn taak om de kinderen en andere belangstellenden van het dorp de kunst van het lezen en schrijven bij te brengen. Zo verstreken er jaren, zijn knechten trouwden en de kameel werd voor allerlei gemeenschappelijke werkzaamheden gebruikt tot de dag, het zat er aan te komen, dat hij voor de laatste keer door zijn poten zakte. Voor de bouw van een groot ziekenhuis en een tiental huizen werd een van de waardevolle edelstenen als betaalmiddel gebruikt.

Op een dag zei Emandoes, zijn taak volbracht, het dorp vaarwel en gekleed als een man die in de menigte niet meer opvalt, vertrok hij met nog twee edelstenen op zak.

Emandoes was Emandoes niet meer. Of toch wel? Hij was in ieder geval geen koning meer want in zijn koninkrijk werd bij langdurige afwezigheid een andere koning op de troon geplaatst. Hij was nog wel erg rijk maar erg welvarend zag hij er absoluut niet meer uit. Geen kameel, geen knechten.

Die nacht toen hij zich ten ruste legde onder het dak van een hooiberg brak er brand uit in het dorpje waar hij die avond was aangekomen. Een immens vuur zette alles in licht en laaie. De bevolking kon alleen maar huilen en toekijken. Hun grond, van generatie op generatie bewerkt en bewoond, zouden ze nu moeten verlaten. Neen, dacht Emandoes, zolang ik nog edelstenen heb laat ik dat niet met hen gebeuren. Dat werd voor Emandoes een levenswerk. Het hele dorp werd met man, macht en twee edelstenen weer opgebouwd. De jaren waren niet te tellen en Emandoes werd door deze jaren en het vele harde werken erg oud. Niet meer zo goed ter been maar toch vastberaden, vervolgde hij na een uitgebreid afscheidsfeest zijn weg.

Na enkele dagen werd hij door rovers overvallen en moest hij de volgende dag zelfs bedelen om iets te eten te krijgen. Zo zwierf hij van dorp tot dorp en was telkens weer blij als hij de volgende dag haalde. Daar ginds in die stad, dacht hij eens, daar zal ik zeker onderdak krijgen en hopelijk ook, al is het maar een beetje, wat te eten. In de stad aangekomen zag hij dat het erg druk was, een soort optocht met veel soldaten die door de straten liep. Mensen verdrongen zich om iets te zien. Ze schreeuwde luid en hitsten elkaar op. Zo'n zwerver als Emandoes werd opzij geschopt, voor hem was daar geen plaats. Toch probeerde ook hij iets te zien. Ginds kwam iets groots aan, achter die soldaten, het leek een groot houten kruis. Even later werd Emandous ruw omver geduwd en viel tussen de mensen op de grond. En daar ergens was het ook waar het houten kruis op de grond viel met de drager er onder.

Door de benen van de omstanders keek Emandous hem recht in de ogen en, vreemd dacht Emandous, het is net alsof ik jou al jaren ken.



Inleiding

Hardlopen zonder een goede trainingsopbouw is vragen om blessures. Het blijkt in de praktijk echter moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg de conditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk het beste prestatie neer te kunnen zetten. Het is in het kader van dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atleettrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

Warming-up en cooling-down

Aan het begin van iedere training dient een goede warming-up uitgevoerd te worden, waarvoor zeker 15-20 minuten uitgetrokken moet worden. Een goede warming-up bestaat uit warmlopen, (rekings-) oefeningen en versnellingslooppjes. Aan het einde van de training hoort een goede cooling-down uitgevoerd te worden, waarin uitgelopen wordt en wederom aandacht besteed wordt aan (rekings-) oefeningen.

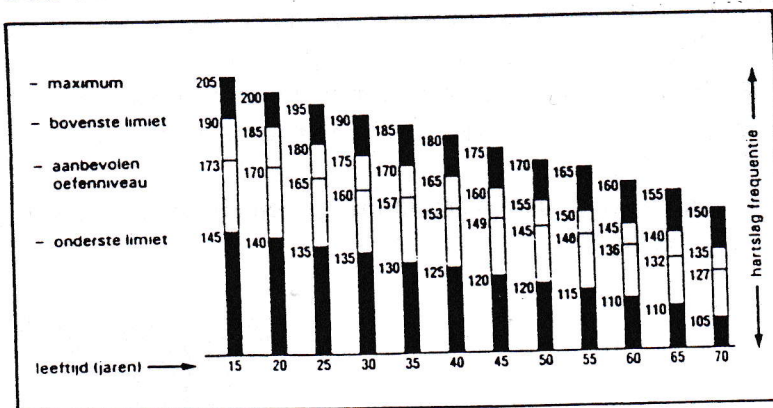
Ieder heeft zijn eigen grens

Iedere loper heeft zijn/haar (eigen) grens. Als het aantal trainingskilometers per week verder uitgebouwd wordt, neemt de kans op het ontstaan van overbelastingsblessures toe. Vaak wordt met een grote trainingsijver steeds 'meer kilometers gedraaid' in de verwachting hierdoor uiteindelijk beter te gaan presteren. Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan een hogere belasting en hebben hun grens waarboven overbelastingsverschijnselen optreden. Als er echte overbelastingsblessures optreden, wordt het onwaarschijnlijk dat de prestatie nog gehaald wordt! Het is dus belangrijk dat een loper zijn / haar prestaties reëel inschat. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn!

Intensiteit en omvang op elkaar afgestemd

De intensiteit en de omvang van de training dienen op elkaar afgestemd te worden! Voor iedere loper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om en bepaalde afstand af te leggen. Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartslag frequentie of ademhalingsfrequentie.

De maximale bereikbare hartslag frequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartslag frequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In onderstaande figuur wordt de hartslag frequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartslag frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'onderste limiet'. Alleen goed getrainden kunnen trainen op een hartslag frequentie, tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'bovenste limiet'. De hartslag frequentie kan geteld worden door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Door dit aantal met zes te vermenigvuldigen, wordt de hartslag frequentie per minuut berekend.



De optimale hartslagfrequentie.

Het is vaak een goede 'vuistregel' om de intensiteit van een duurloop af te stemmen op een ademhalingsfrequentie waarbij er nog net gepraat kan worden. Dat is ook wel zo gezellig.

Als iemand meer wil gaan presteren, is het als regel aan te bevelen om eerst de trainingomvang te vergroten voordat de training-intensiteit verhoogd wordt.

Train regelmatig en gevarieerd

Een keer per week is het absolute minimum. Beter is het om met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten lopen te bouwen aan een goede conditie. Als er om de dag getraind wordt, is het risico op blessures laag doordat de pezen en spieren steeds een rustdag hebben. Zeker als er vaker getraind wordt is het belangrijk dat de training gevarieerd wordt. Met een gevarieerde training wordt ook bedoeld dat een zware training gevolgd moet worden door een lichte hersteltraining. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Lopers moeten leren naar hun lichaam te luisteren en niet altijd tot het uiterste te gaan!

Train niet te veel

Als een lichaam te kennen geeft dat het "niet lekker gaat", is het belangrijk dat de training daarop aangepast wordt. Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waarop gereageerd moet worden, bijvoorbeeld met een rustdag of een ingelaste hersteltraining. Ook herstelbevorderende maatregelen, zoals sauna, het nemen van een warm bad en een lichaamsmassage zijn voor de intensief trainende loper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Een loper die serieus met zijn / haar sport bezig, ontkomt er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor een beter inzicht verkregen kan worden in de trainingsbelasting. Iedere training dient op de individuele belastbaarheid van de dag afgestemd te worden. Hierbij dient er goed naar het 'eigen lijf' geluisterd te worden, waarbij een trainer goed kan helpen.



Train niet door als je ziek of geblesseerd bent

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal veel tijd ingeruimd moeten worden om de trainingsachterstand in te halen. Zo zal er bijvoorbeeld na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als een loper probeert om de trainingsachterstand sneller in te halen, loopt deze een grote kans om opnieuw geblesseerd te raken (of om weer ziek te worden). Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en 'uit te zieken'. Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

Gebruik de deskundigheid van je trainer

Hoe goed een loper ook naar zijn of haar lichaam luistert, het blijft belangrijk om een trainer te hebben. Met hem/haar kan besproken worden welk prestatieniveau reëel is en hoeveel trainingen en trainingsjaren daarvoor benodigd zijn. Het is natuurlijk niet verstandig om extra trainingen in te lassen, zonder dat de trainer daar van afweet of om niet aan hem/haar door te geven als het 'niet lekker gaat'. Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven, maar een loper zal die wel moeten stellen.

Samenvatting

Kortom, een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een "must" om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Een trainer kan daarbij helpen.

VAN DUINENTAPIJT

Euroweg 4², Leek, telefoon (0594) 518079



Eigen parkeerplaats



ERKEND
Tapijt
Gordijnen

Tapijt - linoleum - vinyl
gordijnen - zonwering
projektiinrichting
meubelstoffering



CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG”

- Sfeervolle 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



Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.

Midwolderweg 66, 9351 PT Leek, Tel. 0594-512325

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

PLUKT Ú DE
VRUCHTEN AL
VAN DE VELE
UNIVÉ-
VOORDELEN?



UNIVÉ
VERZEKERINGEN

O.V.M. Univé Westerkwartier B.A.

Tolberterstraat 50, 9351 BH Leek, tel. (0594) 51 59 45

Bijkantoren: Hoofdstraat 95, 9861 AC Grootegast, tel. (0594) 61 23 45

Grote Beerstraat 212, 9742 SJ Groningen, tel. (050) 57 17 377

Molenstraat 10, 9883 PL Oldehove, tel. (0594) 59 17 37