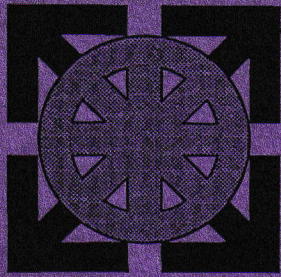


JANUARI/FEBRUARI 1999.

loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert



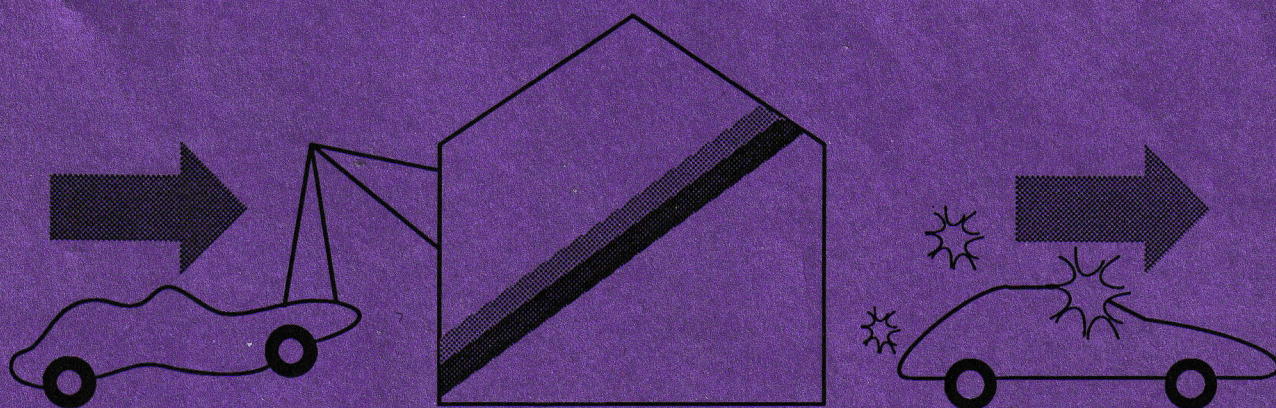
**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

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



LOOPGROEP NIENOORD

Voorzitter

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

Wedstrijdsecretaris

Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 5565982

Secretaris

Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
0594 514372

Lid/redactielid

Rene Goossens
Entinge 15
9331 LJ Norg
0592 614427

Penningmeester

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

Lid/redactielid

Johan Venema
Euroweg 100
9351 EV Leek
0594 513690

Hoofdtrainer

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

Overige redactieleden

Peter Hondebrink
Alie Seiffers
Rob Houtenbos

Contributie

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

Girorekening

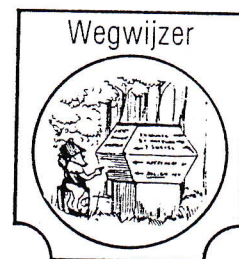
282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek

Bankrekening

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

Trainingen

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



Kleding

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

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Clubrecords	5
Majken van Reeken	6
Bedumer Bosloop	9
Marathon	11
Sportman 1998	12
Trainingsschema	13
Op de koffie	16
Eenrum	19
Verjaardagen	19
Malta	20
Uitslag enquête	23
Clubkleding	25
Overpeinzingen	26
Wedstrijdagenda	27
Sportman/vrouw/clubrecords	28

Onze loopgroep heeft in vele opzichten een fantastisch 1998 gekend. De ledengroei heeft zich gestaag doorgezet.

De Leekster Lente Loop boekte opnieuw een record wat betreft het aantal deelnemers. De weersomstandigheden waren zeer goed en er werden goede tijden gelopen.

Ook de Marumer Omloop bracht weer vele lopers en loopsters op de been en ook hier hadden we goed loopweer.

De Nienoord Crossloop kende dit jaar een totaal vernieuwde opzet. Ondanks het feit dat het weer slecht was, werd het aantal deelnemers hier verdubbeld ten opzichte van het vorig jaar. Een fantastisch resultaat dus.

Ook dit jaar waren velen van jullie bereid om zich in te zetten voor de club als daar behoefte aan was.

Ik wil iedereen hiervoor nog hartelijk bedanken en verder wens ik iedereen een prettige kerst en een fantastisch 1999.

Anko.

Trainingsnieuws voor de zaterdag.

30 januari	Norg	vertrek: 8.45 uur.
27 februari	Bakkeveen	vertrek: 8.45 uur.

De aanvangstijd voor de recreantenloop op 20 december is niet om 9.00 uur zoals in het schema van Boele staat, maar is om 13.00 uur!!!!



Van de redactie

Hier ligt de laatste Droaver van 1998 voor je neus, met o.a. een verslag en fotoreportage van de International Malta Challenge Marathon; de uitslag van de enquête en verslagen van de Bedumer Bosloop en de Abraham Mosterdloop.

Alle personen die de enquête hebben ingeleverd zijn stuk voor stuk tevreden over ons clubblad. Dit geeft ons, leden van de redactie, een goed gevoel. Het niveau van ons clubblad hebben wij o.a. te danken aan leden die ons van kopij voorzien. Wij hopen ook in 1999 weer veel kopij van onze leden te ontvangen.

Wij, als redactie, wensen jullie prettige feestdagen en een goed; succesvol en gezond (loop)jaar 1999 toe.

De volgende Droaver verschijnt begin maart 1999, graag kopij inleveren voor 1 maart 1999.

Geschreven kopij graag voor 22 februari 1999 inleveren bij ons nieuw redactielid Henk Ploeg (Borgstee 25: 9351 RZ Leek).

NIET VERGETEN!

Voor uw:

Kampioensboeketten - Planten

Potterie - Bruidswerk

1e etage:

Zijdebloemenafdeling



Bloemen- en
Plantencentrum
De 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

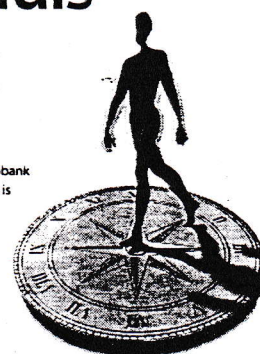


Voor Groenten en Fruit bent u bij
Fa. v.d. VELDE beter uit
ALLE DAGEN VERSE AANVOER

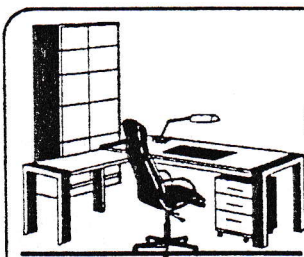
De Dam 15 - Leek - Tel. 0594-512180

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

zwart Zoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepkø 2 - 9351 AH Leek

Onze loopgroep heeft in vele opzichten een fantastisch 1998 gekend. De ledengroei heeft zich gestaag doorgezet.

De Leekster Lente Loop boekte opnieuw een record wat betreft het aantal deelnemers. De weersomstandigheden waren zeer goed en er werden goede tijden gelopen.

Ook de Marumer Omloop bracht weer vele lopers en loopsters op de been en ook hier hadden we goed loopweer.

De Nienoord Crossloop kende dit jaar een totaal vernieuwde opzet. Ondanks het feit dat het weer slecht was, werd het aantal deelnemers hier verdubbeld ten opzichte van het vorig jaar. Een fantastisch resultaat dus.

Ook dit jaar waren velen van jullie bereid om zich in te zetten voor de club als daar behoefte aan was.

Ik wil iedereen hiervoor nog hartelijk bedanken en verder wens ik iedereen een prettige kerst en een fantastisch 1999.

Anko.

Trainingsnieuws voor de zaterdag.

30 januari Norg vertrek: 8.45 uur.

27 februari Bakkeveen vertrek: 8.45 uur.

De aanvangstijd voor de recreantenloop op 20 december is niet om 9.00 uur zoals in het schema van Boele staat, maar is om 13.00 uur!!!!



Van de redactie

Hier ligt de laatste Droaver van 1998 voor je neus, met o.a. een verslag en fotoreportage van de International Malta Challenge Marathon; de uitslag van de enquête en verslagen van de Bedumer Bosloop en de Abraham Mosterdloop.

Alle personen die de enquête hebben ingeleverd zijn stuk voor stuk tevreden over ons clubblad. Dit geeft ons, leden van de redactie, een goed gevoel. Het niveau van ons clubblad hebben wij o.a. te danken aan leden die ons van kopij voorzien. Wij hopen ook in 1999 weer veel kopij van onze leden te ontvangen.

Wij, als redactie, wensen jullie prettige feestdagen en een goed; succesvol en gezond (loop)jaar 1999 toe.

De volgende Droaver verschijnt begin maart 1999, graag kopij inleveren voor 1 maart 1999.

Geschreven kopij graag voor 22 februari 1999 inleveren bij ons nieuw redactielid Henk Ploeg (Borgstee 25: 9351 RZ Leek).

OVERZICHT CLUBRECORDS LOOPGROEP NIENOORD (1-10'98)

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	Jans Meyboom (98) 44,39
15 km	Harry Kuyper (98) 1.02.28	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	Roelof Roffel (98) 14,484 km	Jan Vlasblom (98) 12,940 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			

Leek, 2 November 1998.

Geachte Relatie,

We willen U graag voorstellen:



Majken van Reeken uit Leek, 15 jaar oud.

Een letterlijk aanstormend talent op de binnenlandse atletiekbanen en volgens de verwachting binnenkort ook internationaal bekend.

Enkele wapenfeiten:

- 1-e jaars C-meisje: 2 keer Nederlands kampioen 1000 meter, zowel buiten als tijdens het indoor seizoen. Snelste indoortijd allertijden in Nederland.
- 2-e jaars C-meisje: Nederlands kampioen 600 meter en 1000 meter. (bijna onder de 3 minuten)
- 4-e plaats Nederlandse Meerkampen.
- 31 okt j.l. heeft Majken haar eerste winter-cross gelopen over 950 meter en eindigde als eerste in een tijd van 2.54 !

Ze traint bij Arend Karenbeld, Argo77 (was ooit trainer van Gerard Nijboer) en is opgenomen in het Talentcentrum atletiek van het Olympisch steunpunt Noord-Nederland.

Hier krijgt zij indien nodig, medische begeleiding, fysiotherapie, begeleiding van diëtiste en mediatraining.

Presteren op dit niveau vraagt niet alleen veel inspanningen van de atlete zelf, maar ook van haar ouders.

“Majken is de derde van onze vier kinderen en hoewel ze ons allemaal even lief zijn, vormt ze toch een uitzondering door haar sportieve prestaties. Helaas zijn de kosten, voor reizen, vervoer, sportkleding, schoeisel, wedstrijdgelde, zo hoog, dat deze door ons niet meer op te brengen zijn.”

De bedoeling van deze brief zal U hierna duidelijk worden.

Zonder dramatisch te willen doen en te diep in details te treden wat betreft de gezinssituatie onderschrijven ondergetekenden de strekking van de noodkreet.

Zonder hulp is het onmogelijk Majken op de been/baan te houden !!

Op persoonlijke titel hebben we het initiatief genomen haar ouders financieel te ondersteunen en behulpzaam te zijn een meer definitieve sponsoring te vinden.

We streven ernaar in deze nijpende overgangssituatie 50 Leeksters te vinden die elk Fl.100,- per jaar bijdragen aan dit unieke Leekster atletiektalent en haar zo een internationale kans te willen geven.

Daarom de oproep om U aan te sluiten.

Probeer in Uw kennissenkring 2 à 3 personen te vinden, die hun schouders er ook onder willen zetten. Het moet mogelijk zijn, binnen een paar weken, voor de familie Van Reeken het zicht op de eindstreep te behouden.

De Leekster atletiekwereld is inmiddels benaderd en probeert van haar kant hulpbronnen aan te boren.

Simon en Ineke van Reeken, de ouders van Majken, hebben plannen U via een nieuwsbrief op de hoogte te houden van de prestaties van hun dochter. Wenst U deze te ontvangen, vermeld dan bij overmaking Uw postadres en postcode.

Wij rekenen op de solidariteit van U en Uw relaties.

Commissie van aanbeveling:

Gerke Brouwer
Jan Ernst Douma
Peter Kooke
Frans Postma
Jan Vlasblom

Inlichtingen en contactadres: Ewesheim 2
9351 KW Leek
Tel:0594-515783

Bankrelatie: Rabobank Leek, rek.no.:38.57.43.114
T.n.v. Majken van Reeken
Weth.I.Hutstraat 39
9351 RB LEEK
Inzake: Support.

BIM TANKSTATION FOPPE,

Industriepark 4, Leek

Tel. 0594-517772



Pompstation



Volautomatische
Wasstraat



AUTOMOBIELBEDRIJF

EGBERTS

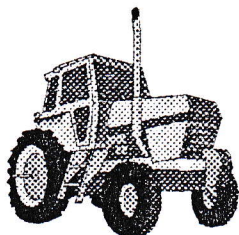
J. P. Santeeweg 6 - 9312 PE Nietap/Leek
Telefoon: 0594-512464

Het bedrijf voor uw complete AUTO/CARAVAN-SERVICE



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

Landbouwmechanisatiebedrijf



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

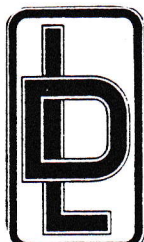
Let's go
GOACH

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**

't Zuiden 111
9351 LD Leek
0594-512257
b.g.g. 0594-513062

GRATIS THEORIELESSEN

Op zaterdag 28 november stond de tiende Bedumer Bosloop gepland. Deze wedstrijd was het twaalfde onderdeel van het R.Z.G.loopcircuit, welke totaal uit dertien wedstrijden bestaat. Samen met Kea en Take ging ik richting Bedum. Na de verhalen van Rob Houtenbos over de vorige Bosloop was ik al wat voorbereid over de blubber die ons te wachten zou staan. Na ons eerst ingeschreven te hebben op zeker 2 km. afstand van het startdoek verkenden we het parkoers al vast. We waren het er over eens dat het een flinke glibberpartij zou worden en dat het dragen van spikes geen overbodige luxe zou zijn. Maar helaas bezat geen van ons deze attributen. We kwamen al snel een aantal andere deelnemers van loopgroep Nienoord tegen. De weersomstandigheden waren goed, er scheen een lekker zonnetje en om 14.00 uur zou Jaap Nienhuis het startschot lossen. Meteen na de start op de Waldadrift wurmde iedereen zich een weg door de nauwe opening naar het Bedumberbos. Velen zochten eerst nog hun weg langs de droge zijkanen van het pad. Zelf besloot ik om maar direkt voor de snelste weg te kiezen van het glibberige pad. Het is net als bij het zwemmen, je moet er eerst even door en dan maakt het je niets meer uit. Rondom me zag ik ze echter als angsthazen, al zigzaggend, alle richtingen opvliegen. Het blijkt dat klei echter hetzelfde effect heeft als sneeuw. Het kleeft onder je schoen en klost steeds meer, of zoals Jaap Nienhuis het zei, het tempo gaat er steeds meer uit met kak onder de hak.

Na de eerste ronde van 2525 mtr. was het aantal lopers dat de snelste weg koos al fors groter en in de derde ronde had iedereen de klei tot aan de knieën en koos iedereen voor de snelste weg.

Omdat ik dacht dat Jaap Nienhuis wel voldoende overredingskracht had om iedereen achter het startdoek te krijgen, had ik mij hier keurig opgesteld. Maar ook nu bleek weer dat bij het R.Z.G.circuit de startlijn 30 tot 40 mtr. voor het dundoek ligt. Dit betekende dat ik een behoorlijke inhaal race moest inzetten. Na ruim 2 ronden kreeg ik Kea in het vizier. Tijdens het inhalen riep ik haar toe dat ze moest aanhaken maar hiervoor had ze niet meer voldoende kracht. Ik vond dit een erg leuke wedstrijd op een prachtig parkoers.

WEDSTRIJD GELOPEN????



Heb je een wedstrijd gelopen en wil je hem graag vermeld zien staan in de DROOVER geef dit dan even door aan het bestuur of de redactie. Eventueel kan hiervoor onderstaand strookje worden gebruikt.

Naam:.....

Gelopen wedstrijd:
(naam en datum)

Afstand:.....

Gelopen tijd:.....

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

De vorige keer ging het over de antieke Marathon, hieronder vind je informatie over de moderne Marathon.

De totale lengte daarvan is 42195 meter oftewel 42km en 195 meter. Dat is 4 uur als je 10km in een uur loopt.

De Marathon

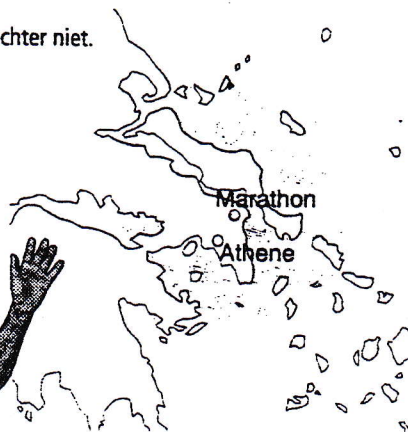
In de vlakte van Marathon in Griekenland werd op 12 september 490 v. Chr. een veldslag geleverd tussen de Atheners en de Perzen.

De marathon herinnert aan het verhaal van de ijlode Pheidippides die de overwinning van de Atheners op de Perzen naar Athene moest overbrengen en deze afstand (40 km) hardlopend overbrugde.

Hij overleefde deze prestatie echter niet.



De marathon als modern atletieknummer is bedacht door Michel Bréal, een vriend van Pierre de Coubertin, de oprichter van het IOC en de moderne Olympische Spelen. De eerste Olympische marathon werd gelopen in 1896.



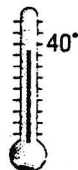
De afstand

De huidige marathon is 42 kilometer en 195 meter lang. Deze afstand is vastgesteld in 1908 en is de exacte afstand tussen Windsor Castle en het White City Stadion in Londen.



Inspanning

De lichaamstemperatuur van een atleet kan gedurende een marathonrace tot boven de 40°C stijgen. Daarbij kan hij door transpiratie meer dan 2 liter vocht verliezen.



De tijden

De wereldtijd van John Hayes in 1908 (tijdens de Olympische Spelen in Londen) was meer dan 48 minuten langzamer dan het wereldrecord op dit moment: 2 uur, 6 minuten en 50 seconden, gelopen door Belayneh Densimo in de Marathon van Rotterdam.



Mannen

Snelste tijd 2:06:50 (Belayneh Densimo, Eth.)

Jongste Olympisch/wereldkampioen:

Juan Zabal, Argentinië, 20 jaar (1932)

Oudste wereldkampioen:

Carlos Lopes, Portugal, 37 jaar (1984)

Vrouwen

Snelste tijd 2:21:06 (Ingrid Kristiansen, Noorw.)

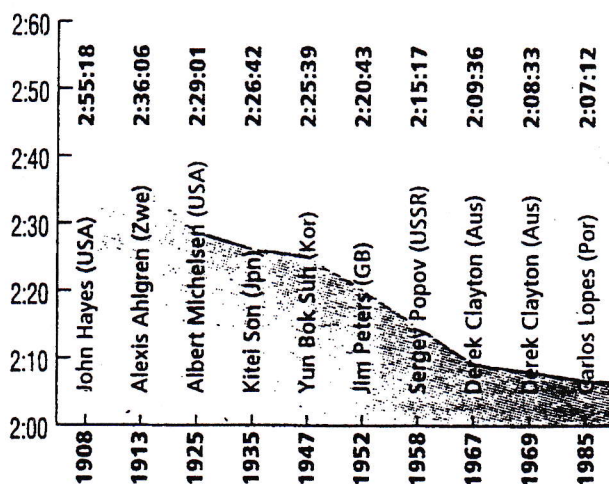
Jongste Olympisch/wereldkampioen:

Junko Asari, Japan, 23 jaar (1932)

Oudste wereldkampioen:

Wanda Panfil, Polen, 32 jaar (1991)

Verbetering van de wereldtijden sinds 1908



En juist op het moment dat ik het op alle fronten laat afweten:

- . een redactievergadering van de Draover gemist
- . twee wedstrijden van het RZG-circuit gemist
- . drie zaterdagtrainingen gemist
- . vier zondagtrainingen gemist

en in plaats daarvan alles gedaan wat niet mag:

- . teveel gedronken
- . teveel gegeten
- . teveel gerookt



gaan ze me - op een avond waarop ik ook al schitterde door afwezigheid - sportman van het jaar maken! Dan moet ik het de rest van het jaar wel heel erg goed hebben gedaan ... of nog heel erg goed gaan doen. Dat laatste zit er helaas niet in.

Weliswaar is het (even) afgelopen met teveel drinken, eten, roken en train ik weer volop, maar de vorm moet nog komen. Dat merkte ik in ieder geval tijdens de Bosloop in Bedum, waar ik samen met Roelof, Jan en Hans naar toe ging. Het parcours was loodzwaar. In de ronde van 2525 meter, die drie keer moest worden afgelegd, zaten 3 stukken van zo'n 200 meter waarin alleen blubber lag. Je zakte tot je enkels weg en je was blij dat als je je voet uit de klei trok, je je schoen nog aanhad (dat kon Jacob Vos niet zeggen; die finishte met één schoen). De rest van het traject bestond uit stukken hobbelig, modderig, glad graspad en nog een paar stukken redelijk begaanbaar, verhard wandelpad. Tijdens zo'n cross is het onmogelijk enig ritme te vinden; voortdurend moet je passen aanpassen aan het terrein, voortdurend moet je corrigeren. Dat is niks voor mij. Ik zoek in het lopen altijd naar een cadans, een regelmaat, een evenwicht tussen inspanning en snelheid waarmee ik het over een langere afstand kan volhouden. Hoe dan ook, de eindtijd was 31.10; een tijd waarover ik nog niet eens ontevreden was (alhoewel ik vorig jaar 28.01 liep). Naast de verkiezing tot sportman van het jaar viel mij nog een andere eer te beurt. Ik kreeg een officiële uitnodiging tot deelname aan de Nienoordcross op grond van mijn eerste plaats in de 40+ categorie vorig jaar. Een lichte teleurstelling volgde toen ik ontdekte dat ik zonder wedstrijdlicentie (net dit jaar ingeleverd) niet mee mocht doen. Ik moest me tussen het recreatieve lopersvolk mengen (de trimmers). Niettemin de zondag vooraf het parcours verkend. Heel mooi en heel groen. Een week later zag het er volslagen anders uit. Ook heel mooi, maar dan wit. Met een hevige sneeuw/hagelstorm om de oren een beetje ingelopen. De door Boele geprepareerde schoenen (met Bisonmarathon van 'noppen' voorzien) bewezen in Bedum al goede dienst, hier waren ze helemaal op hun plaats. Om 10.45 uur stond het deelnemersveld aan de start. In dit gezelschap van ca. 50 lopers overigens ook de trainers, die een eigen wedstrijdje hadden van slechts één ronde; de rest moest drie ronden. Ook Peter, Harm, Harry en trainer Boele waren van de partij. Keurig weggeschoten schoot er tot mijn verbazing heel snel een groepje van ca. 5 lopers weg. Dat waren wel erg vlotte

trimmers. Nadat ik de ook snel vertrokken collega's Peter en Harm had achterhaald, liep ik de eerste ronde samen op met Peter de Vries die ik ken van de RZG-lopen. We hitsten elkaar een beetje op en dat maakte het lastige lopen wat leuker. Tot mijn verbazing - en teleurstelling - stopte hij na de eerste ronde. Nu liep ik moederziel alleen. De voorste groep was in geen velden of wegen meer te bekennen. Stug liep ik door, onderweg aangemoedigd door Ad, Anko, Jans, Renze en Boele (die na één ronde ook was uitgestapt). Halverwege de derde ronde hoorde ik een van die gasten zeggen: je ligt op kop! Pas toen bedacht ik dat ook het voorste groepje was uitgestapt. Zegevierend en luid toegejuicht finishte ik in 36.31. Toch sportman van het jaar?

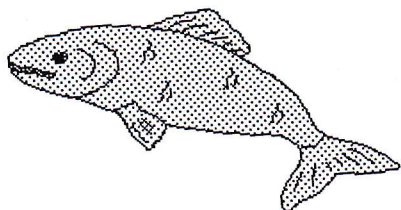
Rob



Trainingsschema

- 20-12 Crosloop Bakkeveen 3-6 of 9 km. 8.30 aanwezig start 9.00 uur. Training vervalt.
- 24-12 5x400 m. p200. sp 3 min, 3x1000 m. p 500m
- 25-12 Zuurse duinen duurl. 1 uur [9.00 uur]
- 26-12 Bakkeveen duurl. 1½ uur [9.00 uur]
- 27-12 Nienoord 500-1000-1500-2000-2500 m p. 2-3-4 en 5 min
- 01-01 1999 Nienoord duurl. [10.00 uur]
- 03-01 Zuurse duinen weerstandstraining + crosloop
- 07-01 Leek-Marum [Kruisweg] Leek, heen 10x1 min p 1 min uitlopen tot Marum terug 6x2 min p 2 min
- 10-01 Zuurse duinen 10 min weerstandstraining + crosloop 40 min.
- 14-01 Nienoord duurl. Hierin na iedere 15 min. iets versnellen
- 17-01 8x600 m. eerste 200 in bv 45 sec tweede 200 in 40 sec derde 200 weer in 45 sec p. terug dribb
- 21-01 Nienoord duurl. 1 uur hierin na 15 min. 30 min. wedstr. Tempo 15 min rustig
- 24-01 Nietapsterbos climaxl. Met iedere ronde 200 m tempo
- 28-01 4x1200 m rustig terug lopen
- 31-01 Nienoord 1-2 en 3 km p 1 km
- 04-02 Nienoord 4 ronden 4 km 1è ronde 5 min. p km 2è ronde 4.30 min. p km 3è r. 4 min p km 4è r.
- 07-02 Vanaf 800m t/m 1200m 100m meerderen p telkens 4 min
- 11-02 Nienoord duurl. 1. uur 15 min na iedere 15 min iets sneller
- 14-02 Roden duurl. hierin 10x3 min versnellen
- 18-02 Leek-Marum [Kruisweg] Leek piramide loop 1t/m 5 min p 2 min
- 21-02 Nienoord 500-1000-1500-1000-500 m p 500 m
- 25-02 Norg crosloop 1½ uur
- 28-02 100 t/m 500 m 8x500 m p 2 min
- 04-03 Norg crosloop 1 uur
- 07-03 Nienoord 3x3 km
- 11-03 6x800 m waarvan de tweede 400 telkens ± 10 sec sneller p 800 m
- 14-03 Nienoord 3x 2 km p 2 km
- 18-03 Coendersborg duurvorm met weerstand
- 21-03 100 t/m 1000 m eerste 5 p 200 m rest p 300 m
- 25-03 Nienoord lange duurl. 1.½ uur
- 28-03 Nienoord piramide van 1 t/m 7 min p telkens 3 min

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

**1998,
Jaar van
de Vrouw
in de
Atletiek**

*Wij bedanken alle
medewerkers
en wensen hen een
goede gezondheid in 1999*



De Nienoordcrosslooporganisatie

Het laatste half jaar heb ik hier al heel wat kopjes koffie genuttigd. Vandaag ben ik hier pas echt 'op de koffie'. Vaak hadden we het een en ander te bespreken. Hoe doen we dat? Hoe doen we dit?

En dat alles ter voorbereiding op de Nienoordcrossloop'98.

Het resultaat was er dan ook naar: 293 deelnemers (nieuw record!) die voor 100 % (99,7 % ronden wij af) over het parkoers en organisatie tevreden waren.

Vanavond kunnen wij eens rustig enkele kopjes koffie drinken.

Voor degenen die het nog niet weten, ik ben op visite bij Derk en Kyra Reynen.

Derk is geboren op 5 juli 1949 in Haarlemmermeer. Tijdens het superlawaai dat een overvliegende DC-3 veroorzaakt kwam Derk ter wereld. Zo te horen is Derk nog steeds gek van vliegtuigen.

Naar school, gewoon, opgegroeid, opgetogen, getrouwd, noem maar op.....tot 1976 gebeurde dat allemaal in Amstelveen. Hij was dus ondertussen 27 jaar. Een vraag die ik dan vaak stel:

R: Deed je toen ook al wat aan sport?

Derk: Vroeger deed ik veel aan gymnastiek, tot aan het keurturnen toe.

Wat keurturnen? Wat is dat eigenlijk?

Derk: Nou dat is turnen in zo'n wit pakje. Aan de rekken, in de ringen enz. dat heb ik gedaan tot mijn 13^e jaar maar toen vond ik het te vrouwelijk. Vervolgens heb ik tot mijn zestiende aan atletiek gedaan. Eigenlijk de 10-kamp maar eigenlijk ook weer niet. Ik deed bijna alles, niet de echte 10-kamp maar wel veel verschillende atletiekonderdelen. Het leukst vond ik het verspringen en het hoogspringen. Lopen ook wel als het maar onder de 400 meter was.

Op een gegeven moment was dat ook voorbij.

R: Wat toen?

Het tennissen was toen aan de beurt. Op mijn 16-17^e jaar heb ik dat gedaan bij Gold Star in Amsterdam.

Daarna kwam mijn echte sporttijd: de dienstplicht

Ik heb toen 2 jaar bij het Korps Mariniers gezeten en ik was gestationeerd op de Antillen.

Ontzettend veel sport hebben we daar gedaan. Ik had een paar taken toebedeeld gekregen van een sportinstructeur.

Toegevoegd aan de sportinstructeur heette dat.

Ik deed toen elke dag drie veldlopen. Dat kwam omdat ik enkele groepen moest begeleiden bij het hardlopen.

Daarnaast deed ik daar ook veel aan schermen met de sabel en deeg. Daarbij heb ik nog meegedaan aan het ZuidAmerikaans kampioenschap voor militairen. En zeeduiken, paardrijden, we deden de hele dag eigenlijk niets anders dan sport. Bij het paardrijden heb ik trouwens ook veel op de manege geholpen, tot aan babysitten toe.

Maar in de tropen tennissen dat is toch wel een ervaring op zich.

Je hoeft het raket maar op te tillen en het zweet gutst langs je gezicht naar beneden. Hoe warmer hoe beter, het was een sensatie om dat te doen.

En toen.....na twee fijne en zware jaren, kwam ik totaal vernield weer terug in Nederland.

Back in Holland, ontmoette ik Kyra en in 1971 zijn we in Assen getrouwd. Ik was toen al gek van het Noorden.

Bij het sporten ging ik over op meer groepssporten zoals volleybal en voetbal.

Na deze sporten enkele jaren beoefend te hebben noopte mijn werk en moest ik van Amsterdam naar Den Haag. Dat werd verhuizen, van Amstelveen naar Zoetermeer en begon ik aan een flitsende start in de automatisering bij het staatsbedrijf der PTT.

In Zoetermeer kwam een oude sport weer boven: schermen.

Bij Kordolus in Zoetermeer heb ik vervolgens 4 jaar geschermd met degen en sabel.

Wanneer ik nu terug kijk zeg ik dat het schermen zonder meer een van de mooiste sporten is. Het einde bij het schermen werd dan ook veroorzaakt door de spreiding van PTT meer naar het Noorden. Toen er voor ons de mogelijkheid was naar het Noorden te verhuizen stonden wij meteen te trappelen en als een van de eersten in de rij. Kyra kwam al uit het Noorden en ik was er al gek op.

Na 4 jaar stille stad Den Haag werd het (1980) vervolgens Veendam.

Mijn basisplaats werd (en is) Groningen maar $\frac{3}{4}$ van de tijd werk(te) ik in Den Haag. Tja en zoals zo vaak bij het verhuizen veranderen ook meerdere dingen: sporten dus.

Volleyballen ging ik in Veendam, oh wacht even, voor ik het vergeet: wielrennen.

Wij woonden in Veendam en voor mijn werk zat ik vaak in Groningen.

Een afstand van 30 kilometer.

Met een groepje collega's werd het vaak fietsen. 's Morgens was het fietsen want de 30 kilometer overbrugde we in ongeveer 55 minuten.

Maar 's Avonds werd het wielrennen....Plat op het stuur en de blik op bijna oneindig

Doodop kwam ik vaak thuis aan. Dat duurde tot ongeveer 1987.

Maar op een gegeven moment werd mijn koffer steeds dikker omdat ik ook steeds vaker het land in ging.

Langzaam aan zakte het fietsen een beetje af naar de achtergrond.

Volleyballen ging ik dus ook in Veendam. Bij Flash.

Een verhaal apart.

Ik begon daar in het vierde team, het drankteam was de bijnaam. Dat team bestond uit allemaal mannen die uit de klei waren getrokken, je weet wel van die mannen die puur Gronings tegen elkaar spraken. Voor mij als westerling die daar net was komen wonen was dat absoluut niet te verstaan en op een gegeven moment werd het mij te gortig. Voor mij was het alsof ik in Turkye zat. In de kantine (je weet wel waarom wij het drankteam werden genoemd) heb ik een keer het woord genomen:.....jongens, jongens, wacht even.....

Veel later is het toch goed gekomen en heb ik ze leren verstaan.

In die tijd heb ik ook in Groningen jeugdwerk gedaan door het begeleiden en opzetten van het volleybal voor kinderen. Toen kwam 1985.

Kyra en ik zaten ook op dansen en ik was steeds minder vaak thuis in verband met mijn werk. Maar dat was allemaal niet zo'n punt.

Wat wel in 1985 een punt was, dat was mijn enkel.

Ik had er wel eens vaker last van maar het werd toen steeds erger. Dus dat werd een jaartje sukkelen met die enkel.

Na dat sukkeljaar ben ik in 1986 weer gaan tennissen, in Veendam dus. Dat ging best lekker. Ik werd daar zelfs clubkampioen in 1994.

1994 was ook het jaar dat wij naar Tolbert verhuisden.

Met waanzinnig veel plezier zijn wij in Tolbert gaan wonen.

Druk met het werk, druk met het huis.

Geen tijd voor het sporten.

Kyra: nou begrijp je misschien ook waarom ik niet aan sporten doe.

R: Nee, hoe zo?

Kyra: wat dacht je van onze twee zoons. Die moesten ook worden opgevoed.

R: tja, als ik zo naar mijn ouders kijk dan is dat ook geen makkie, zoons opvoeden.

Derk: nou dus tot '97 heb ik niets meer aan sport gedaan.

R: hoezo tot '97?

Derk: nou, toen stond er zo'n mooi stukje in de Midweek. Kyra las dat en zei: 'Derk, kijk eens hier. Is dit misschien iets voor jou?'

R: Was dat dat stukje over het opbouwen van conditie. Eerst te moe om te lopen en later zou je tijdens het lopen gezellig kunnen babbelen?

Derk: Ja precies. Dat stukje was het.

R: ik weet er alles van.

Derk: met angst en beven ben ik toen op zaterdagmorgen naar Loopgroep Nienoord gestapt. Ik had echt een gevoel van: ik heb een conditie van -10. Maar je werd geweldig begeleidt door Anko. Behoudend lootst hij je naar een betere conditie. Anderen hoor je alsmaar praten en gezellig babbelen. Kea, Alie, Anko enz. Het duurde wel geruime tijd voor dat dat gezellig babbelen tijdens het lopen erin zat, maar uiteindelijk was het dan zover.

Nogmaals mijn complimenten voor Anko.

Dat is trouwens ook de drijfveer geweest om te blijven lopen.

Lopen is eigenlijk een domme sport. De begeleiding en sfeer waren voor mij toch de redenen om door te gaan.

R: En hoe gaat het nu?

Derk: Het laatste half jaar heb ik veel last gehad van mijn voeten. Niet de hele voet maar de pezen die daar zitten. Op het ogenblik is het weer wat stabiel maar het afgelopen half jaar heb ik nagenoeg niet gelopen. Maar ja, ik heb ook nog andere hobby's.

R: Zoals.

Derk: Lezen vind ik ook erg leuk. Op vakantie lees ik ook veel. En met de PC knoeien is ook een leuke bezigheid. Toen een van de eerste PC's er kwam had ik er ook meteen een.

Tuinieren doe ik ook erg graag maar van Kyra krijg ik vaak op mijn kop omdat ik niet altijd onkruid van de tuinplanten kan onderscheiden. En als ik dan nog wat tijd over heb dan ben ik aan het doe-het-zelfen.

R: Als we het toch over je bezigheden hebben, wat vond je van de voorbereidingen bij de Nienoordcrossloop?

Derk: In april bestond het uit papieren doorlezen, af en toe wat doorspreken. Het leek me toen allemaal redelijk makkelijk. Later kwam er steeds meer bij kijken. En nu achteraf bekeken is er toch wel veel werk verzet. Veel meer dan dat ik in eerste instantie had verwacht.

R: De deelnemers waren erg tevreden jij dus ook?

Derk: jazeker want voor de deelnemers, daar doe je het toch voor.



De koffie en warme appalcarree zijn reeds naar binnen en met wat fris genieten we nog na van de aansprekende vernieuwde opzet van de Nienoordcrossloop. Het parkoers hè, dat doet het 'm!

VAN DUINENTAPIJT

Euroweg 42, Leek, telefoon (0594) 518079



Eigen parkeerplaats



Tapijt - linoleum - vinyl
gordijnen - zonwering
projektinrichting
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
Vanaf 1 november:
Fam. Nomden

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

**In het hoogseizoen
's avonds geopend**

NIEUW: THEEHUIS-EXPRES

Verbinding met Leek en omgeving

Op zaterdag 12 december werd in Eenrum de Abraham mosterdloop georganiseerd. Dit was tevens de laatste loop van het R.Z.G.circuit. om me niet weer te laten verrassen bij de start ging ik maar direkt op zo'n 40 tot 50 mtr. voor de startstreep staan. Ook nu bleek dat iedereen vanaf 30 mtr. kon blijven staan. Deze wedstrijd ging over 3 ronden (8,9 km.) en 5 ronden (14,5 Km) voor de heren.

Gelukkig bleek alle sneeuw en ijs verdwenen te zijn maar op het parkoers stond soms erg veel water en ook hier waren erg glibberige stukken. Na de eerste ronde liep ik in op een groepje lopers waarin zich Kea bevond. Net voorbij het dorp hoorde ik gillen en zag ik dat Kea onderuit was gegaan in een erg diepe plas waar ze op haar rug in lag. Bij deze val had ze zich behoorlijk bezeerd en ze wilde dan ook stoppen. Ik riep haar toe dat ze achter me aan moest gaan en in een lagere versnelling vervolgden onze weg. Dit ging recht tegen een behoorlijk harde wind in , het was echt ploeteren. Halverwege de derde ronde kon Kea weer wat versnellen .De derde plaats op deze loop liep ze hierdoor mis maar in het totaal eindklassement haalde ze toch de derde plaats, klasse. De 2 ronden die ik nu nog moest lopen heb ik als zeer zwaar ervaren en ik was dan ook erg blij toen ik over de finish kwam in 1.11.27 . Maar dit was zeker geen P.R.

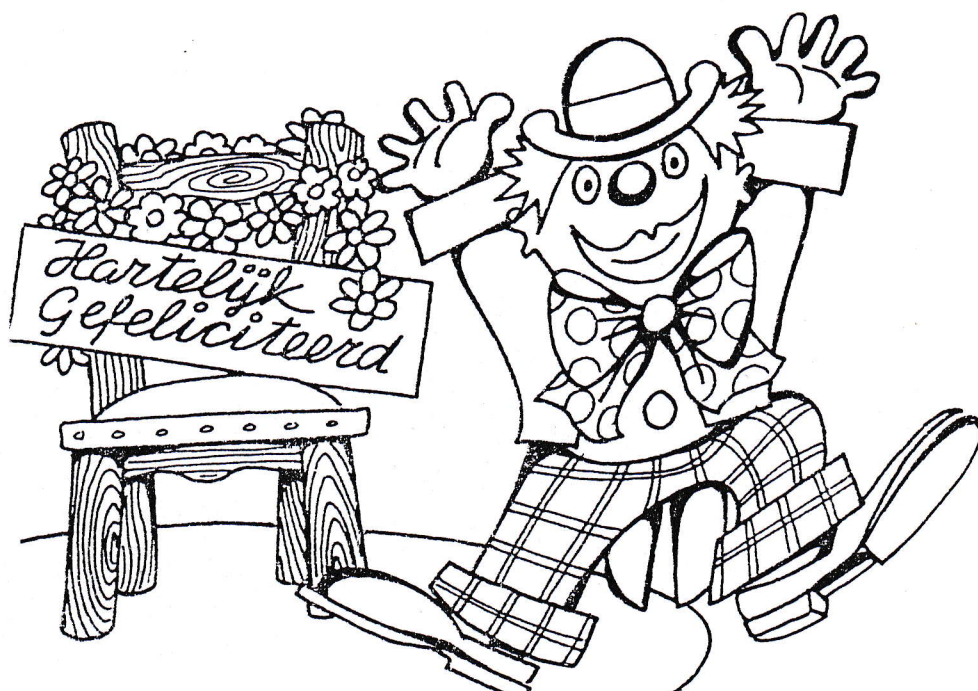
VERJAARDAGEN

Januari:

- | | |
|----|------------------|
| 04 | Koert Trof |
| 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 |
| 26 | Tonny Kodde |
| 27 | Rene Goossens |





Malta



in vogelvlucht



Verslag marathon Malta

Begin dit jaar werd onze aandacht getrokken door een uniek evenement. Namelijk het lopen van een marathon in drie dagen en wel op het eiland Malta.

Van onze club hebben Kea, Alie, Taeke, Jan Hovinga, Jan Vlasblom en Gerke deelgenomen aan dit evenement, waarbij we zijn ondersteund door Jan Be en Geert (geblesseerd).

In totaal deden ongeveer 500 lopers mee uit 21 verschillende landen, waarvan ongeveer 180 Nederlanders.

We zijn op dinsdag 10 november naar Malta vertrokken. We kwamen 's nachts aan, waarna we snel ons bed op zochten. De volgende dag hebben we gebruikt om wat van het plaatsje Bugibba te verkennen en hebben 's middags gezamenlijk getraind om te wennen aan het hoogteverschil.

Op donderdag hebben we twee auto's gehuurd om Malta te verkennen. Het links rijden (en links schakelen) ging de chauffeurs Jan Be en Jan H. prima af, alleen de kaartlezer was de weg nog wel eens kwijt. Te hard rijden was vrijwel onmogelijk; de gaten in de Maltezer wegen vormden "natuurlijke" verkeersdrempels. Al met al een prima dagje gehad.

Op vrijdag 13(!) november moesten we onder zeer winderige en natte omstandigheden 11.195 meter lopen van de voormalige hoofdstad Mdina naar Rabat, waarbij een hoogteverschil van 175 meter moest worden overwonnen.

Op zaterdag liepen we een rondje van 6 kilometer lopen om het kustplaatsje Birzebbugia. De eerste drie kilometer waren bergopwaarts, waarna we vervolgens drie kilometer bergafwaarts liepen (dit ging toch een stuk gemakkelijker).

Op zondag kwam de afsluiting met een zware opgave: langs de noordkust van Bugibba naar de Maltezer hoofdstad Valletta. In totaal 25 kilometer. De tocht was extra zwaar, omdat we 's ochtend om 08.00 uur al moesten starten. Daarom zaten we om half zeven al aan ons ontbijt. De start verliep nogal chaotisch, omdat omstreeks de starttijd nog een bus door de menigte moest. De typische oranje en geel gekleurde bussen vormen het handelsmerk van Malta en zijn net zo heilig als de koeien in India. Daarom startten we dus een kwartiertje later. "Rustig beginnen" hadden we onszelf ingepeperd. En dat bleek nodig. Eerst een klim van maar liefst 2 kilometer lengte. Vooral na 21 kilometer, met de nodige kilometers in de benen kregen we het zwaar te verduren. Namelijk een steile helling waar je zo'n 50 meter bijna steil omhoog moest. En dan de laatste kilometer niet te vergeten die ook zeer steil omhoog ging.

We kijken met zijn allen met voldoening terug op onze loopervaring op het rotsachtige en heuvelachtige eiland. We hebben

geen last gehad van blessures en waren ieder tevreden over de tijden die werden gelopen (zie hieronder).

Na deze inspannende dagen hadden we nog twee dagen de tijd om toeristische uitstapjes te doen. Zo hebben we op maandag 16 november de boot genomen naar het eilandje Gozo. Opmerkelijk detail: de bootverbinding wordt onderhouden door afdankertjes van DESO, die van Den Helder naar Texel vaart.

Al met al hebben we een hele plezierige week gehad: veel gelachen, lekker ontspannen, sporten en heerlijk eten (op verschillende lokaties), wat wil een mens nog meer.

We zijn nu in training voor de 4 mijl van Hawai, die in 1999 plaatsvindt en drie weken zal duren.

Hieronder de resultaten:

	plaats	11.2 km.	6 km	25 km	marathon
Jan H.	31	45.16	23.19	1.41.11	2.49.46
Kea	153	54.47	27.15	2.06.47	3.28.59
Alie	177	54.46	28.11	2.11.20	3.34.17
Jan V.	178	54.47	27.41	2.11.54	3.34.22
Gerke	179	54.47	27.39	2.12.04	3.34.30
Taeke	284	1.02.16	31.51	2.28.54	4.03.01

Gerke Brouwer



Uitslag enquête

Van de 85 leden hebben 17 leden (= 20 %) het enquêteformulier ingeleverd.

1. Waarom ben je lid bent van de vereniging ?

gezelligheid/stimulans om te lopen/motiverend/trainen onder toezicht/begeleiding/georganiseerd sporten.

2. Wat is de reden om deel te nemen aan de training(en) ?

Voor de gezondheid: 8 x

Verbeteren van je prestatie: 10 x

Het gezamenlijk trainen: 16 x

Het gezamenlijk naar een wedstrijd toe trainen: 6 x

3. Kom je geregeld op de training(en)

16 x ja (1 x training valt samen met bedrijfssport; 1 x zomers niet i.v.m. met andere activiteiten).

1 x nee, i.v.m. blessure.

4. Welke trainingen bezoek je meestal ?

maandag: 3 x

woensdagmorgen/middag: 6 x

donderdag: 8 x

zaterdag: 13 x

zondag: 3 x



Heb je aan- of opmerkingen op de trainingen ?
Zo ja welke ?

9 x geen aan- opmerkingen

4 x positief

1 x misschien meer aandacht voor looptechniek

1 x meer trainen op zachte ondergrond

1 x tijdstip zondagtraining te vroeg

1 x inleiding zondagtraining te lang

1 x zondagtraining te vaak gebaseerd op kracht en niet op souplesse

1 x donderdagtraining graag om 19.00 uur

1 x dat zowel in de zaterdaggroep als in de zondaggroep een wedstrijd- en trimgroep zou kunnen bestaan.



5. Gedurende de zomervakantieperiode kan er doorgetraind worden, wat is jouw voorkeur t.a.v. van de aanvangstijden en locaties van deze trainingen ?

3 x aanvang 9.00 uur

2 x aanvang 17.30 uur

3 x aanvang 18.00 uur

2 x aanvang 19.00 uur

1 x maakt niet uit

2 x later op de avond

3 x niet ingevuld

locaties:

5 x Nienoord
3 x maakt niet uit
6 x niet ingevuld
1 x in de natuur

opmerking (1x): in de vakantie zou wat meer rust kunnen worden genomen.

6. Wat is je tevredenheid t.a.v. de trainers ?

16 x tevreden
toelichting: trainingen zijn aanmoedigend; inspirerend;
persoonlijke aandacht; stimulerend; goede opbouw; goede sfeer;
te prestatiegericht.

1 x matig tevreden
toelichting: wanneer je bij de loopgroep komt duurt het te lang voordat je de trainer en z'n methode/principe/achtergrond enz. kent.

7. Train je ook buiten de vereniging ?

11 x ja
5 x nee
1 x niet ingevuld

Zo ja, wat is daarvan de reden ?

5 x tijd komt niet goed uit
1 x voorbereiding ski vakantie
3 x om iets extra's te doen
1 x duurloop op eigen niveau
1 x om in beweging te blijven
1 x interval op dinsdag i.p.v. zondagtraining
1 x voor contacten
4 x niet ingevuld



8. Momenteel wordt er in "de Droaver" een trainingsschema voor de donderdag en de zondag gepubliceerd.

Heb je behoefte aan een trainingsschema voor bijvoorbeeld de zaterdag of wellicht een individueel trainingsschema ?

9 x nee
7 x zaterdag/individueel

9. Hoe ervaar je het trainingsweekend ?

prima; goede sfeer; gezellig; goed voor saamhorigheid.

10. Wat vindt je van ons clubblad "de Droaver" ?

17 x goed; prima; informatief; verzorgd; gevarieerd; het paradepaardje van Loopgroep Nienoord.

Heb je bijvoorbeeld behoefte aan meer informatie ?
17 x nee

11. Zou je nog op een andere manier actief willen zijn binnen onze vereniging ?

- 4 x als vrijwilliger
- 5 x doet al wat in de vereniging
- 5 x voorlopig niet
- 3 x nee

12. Heb je nog andere aan- of opmerkingen/wensen t.a.v. de vereniging, trainers, trainingen e.d. ?

- trainingstijden door de week te vroeg (1x);
- uitbreiding van de trainingen in de richting van (recreatieve) triathlon voorbereiding (1x);
- vriendschappelijke en gemoedelijke sfeer graag behouden (1x);
- club hoeft niet te groeien (1x);
- geen kwantiteit, maar kwaliteit (1x);
- wat gebeurt er wanneer Anko zich terugtrekt ? (1x);
- leuke club om lid van te zijn (2x);
- afwisseling in de trainingen is voldoende (1x);
- afwisseling in deelname wedstrijden/trimlopen (weg/cross/baan/estafette/middellange afstand) is onvoldoende (1 x).

Gezien de uitslag van de enquête en het aantal niet ingezonden enquêteformulieren (80 %) kan o.i. geconcludeerd worden dat men over het algemeen genomen tevreden is over het reilen en zeilen van de vereniging; de Droaver en de trainingen.

Kea en Johan



Clubkleding

Personen die nog belangstelling hebben voor de clubkleding worden verzocht om voor 15 januari 1999 contact op te nemen met Kea de Boer.

Dit is voorlopig de laatste gelegenheid tot het bestellen van clubkleding.

Alweer bijna een jaar voorbij, een jaar dat gekenmerkt werd door enkele, voor mijzelf, en vanzelfsprekend door de verenigings Paparazzi opgemerkte gebeurtenissen. Deze gebeurtenissen werden, zoals gebruikelijk, sterk aangedikt in woord en beeld in ons mooie clubblad vermeldt o.a. het feit dat ik expres te weinig marsen, nutsen, twixxen bij mij had, om na de training op de zaterdagmorgen na mijn verjaardag, uit te delen terwijl ik sterk zeg maar zeer sterk het vermoeden heb dat de schrijver van dit artikel zelf zoveel mogelijk leden heeft gestimuleerd om op deze bewuste zaterdag naar de training te komen om mij zodoende uit mijn wankel evenwicht te brengen. Evenals de foto's die in de droaver stonden na het trainingsweekend. Het heeft veel moeite, en overredingskracht gekost en door elke week een hele grote bos bloemen voor haar mee te nemen en van mijn zakgeld hele grote fietstassen te kopen, zodat ik in het vervolg alleen in het weekend boodschappen ga doen, heb ik Rika er van kunnen overtuigen dat het hier echt om montagefoto's van het trainingsweekend gaat.

De gehele stralende zomer lang heeft me dit bezig gehouden en nadat de Maltagangers met opgetogen verhalen terug kwamen van hun marathonvakantie en in woord, kennis gemaakt hadden met snelle Henkie, had ik het idee dat de meeste koude van de lucht was en ik mij zeer rustig kon voorbereiden op het einde van mijn loopbaan bij mijn werkgever. Niet wetende dat mij nog een zeer hectische avond te wachtend stond, hielp ik met veel plezier mee aan de Nienoordcrossloop. Deze loop in z'n nieuwe opzet heeft het naar mijn bescheiden mening in zich om een aansprekende loop te worden. Neem alleen al 'de schitterende lokatie' waar het wordt gehouden. Op 9 December, de dag waarop ik afscheid nam van mijn collega's en het bedrijf, en ik verlekkerd dacht aan de tijd die nu ging komen, zal voor altijd in mijn herinnering gegrift blijven. Ons nageslacht, met aanhang, hadden voor deze dag een heel programma opgesteld, waarvan Rika en ik grotendeels onkundig waren en waarvan ik u de details wil besparen.

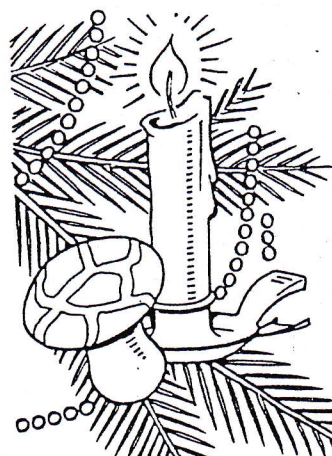
De avond, nadat ik alle voetangels en klemmen omzeild had en daardoor in alle valkuilen terecht gekomen was die voor mij gegraven waren, werd er een om nooit weer te vergeten. Niet alleen waren er vrienden en kennissen, maar ook was er een delegatie van loopgroep uitgenodigd en dat heb ik geweten!!!! Door woord en gebaar werd er door woordvoerder aan de aanwezigen eventjes haarfijn uit de doeken gedaan wat mijn activiteiten zoal zijn tijdens de trainingen.

Zo zouden o.a. mijn praatjes tijdens het lopen een stimulerende werking hebben op het plasgedrag van verschillende loopsters. Deze opmerking liet hij vergezeld gaan van een enorme gevulde koeienblaas en een king size pamber De ah's en oh's en beschuldigende blikken deden mij steeds kleiner worden. Tevens hekelde hij mijn vriendschappelijke verhoudingen, (hij noemde het anders maar dat onthoud ik u) met de vrouwelijke leden van de loopgroep, Decennia lang was hij de enige die aandacht kreeg maar dat



tijdperk is voorbij en dat prikt. Deze man die, ondanks dat hij het altijd op mij voorzien heeft en waarvan ik de zijn priemende blik steeds in mijn rug voel, die ik altijd uit de wind heb gehouden tijdens de trainingen zodat hij z'n taak naar behoren kon uitvoeren en daardoor goede tijden kon lopen op de wedstrijden, ook deze man wens ik net als iedereen die dit leest hele fijne feestdagen een goede jaarwisseling en een voorspoedig 1999 toe.

HENK.

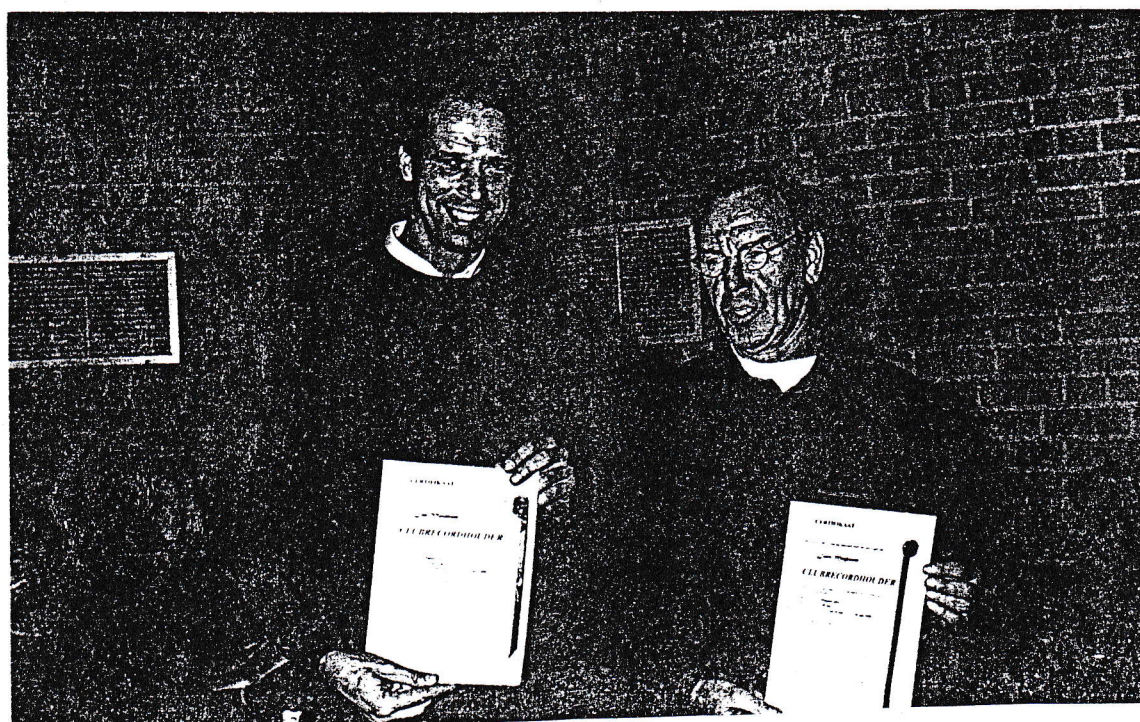


Wedstrijdagenda

01-01	Groningen	AV Athleta	Nieuwjaarsloop	10 km
02-01	Dokkum	Loopgroep Dokkum	Be Quikloop	5/10/21.1 km
02-01	St.Jac.Par.	SV Friesland	Halve Marathon	
03-01	Sneek	AV Horror	Winterloop	8.25 km
09-01	Franeke	Spartacus	Parkloop	8 km
09-01	Assen	AAC '61	trimloop, Bouwfondsbaan	
09-01	Winschoten	Aquilo	3e veldloopcomp.	
10-01	Leeuwarden	AV Lionitas	D. Kleefloop	2.5/10.7/16.1
10-01	Egmond	Stg.Le Champ.	Halve Marathon	
16-01	Meppel	De Sprinter	3e Crossvierdaagse	
16-01	Emmen	De Sperwers	Udik-loop	6.5 en 10 km
17-01	Groningen	ARGO '77	Stadsparkloop	4 t/m 16 km
17-01	Leeuwarden	Lionitas	Centercross Veldloop	
23-01	Joure	AV '55	Heremastateloop	4 - 8 km
23-01	Ureterp	SV Friesland	Sterrenloop	6/11/21 km
30-01	Tzum	SV Friesland	Halve Marathon	5/10/21.1 km
30-01	Emmen	de Sperwers	Hondsrugcross	3 en 8 km
06-02	Leeuwarden	SV Friesland	Boot Hollandl.	10 km
06-02	Apeldoorn	Stg. Marathon	Midwintermarathon	
07-02	Sneek	AV Horror	Winterloop	8.25 km
13-02	Heerenveen	TV 't fean	Rotstergaastl.	7.5 of 15 km
13-02	Assen	AAC '61	trimloop, Bouwfondsbaan	
14-02	Utrecht	Phoenix	NK veldloopvet.	
14-02	St.Jac.Par.	SV Friesland	Centercross Menaldum	
20-02	Leeuwarden	SV Friesland	Kl. Wielenloop	5/10/16 km
20-02	Meppel	de Sprinter	4e Crossvierdaagse	
21-02	Groningen	ARGO '77	Stadsparkloop	4 t/m 16 km
27-02	Zuidlaren	Dobberieders	Dobbeloop	1 t/m 15 km
27-02	Langezwaag	SV Friesland	8 van Langezwg.	5/10/16/21 km
28-02	Leeuwarden	Lionitas	Lw-Goutum-Lw	2.5/6/16.1 km



Tijdens de jaarvergadering van 26 november j.l. werden Rob Houtenbos en Kea de Boer, vanwege hun prestaties, benoemd tot sportman en sportvrouw van 1998.



Eveneens werden Jan Vlasblom en Jans Meyboom in het zonnetje gezet.

Jan vanwege het in 1 uur lopen van 12.9 km en Jans daar hij een clubrecord liep op de 10 km (44.39).

'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