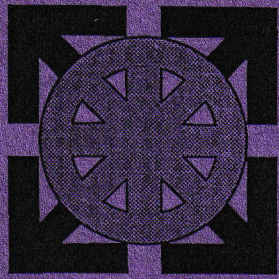


MAART/APRIL 1999

loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert

Inhoudsopgave

Loopgroep Nienoord	2
Trainingsnieuws	3
Van de voorzitter	3
20 ^e nieuwjaarscross in De Wilp	5
Stille liefde	7
SMA	8
Hardlopers	11
Asics en Saucony	13
Ekiden	13
Millenniummarathon	14
Marathon 1999	15
Verjaardagen	16
Nieuwe leden	16
Trainingsschema	17
Op de koffie bij	19
Wedstrijdkalender	23
Meniscusklachten (KNAU)	24

Hierbij verzoeken wij jullie kopy in te leveren voor 26 april a.s.

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
Henk Ploeg

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

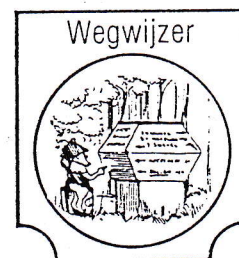
385705336 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek
Rabobank Leek (gironummer van de bank: 896815)

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,-



Trainingsnieuws

zaterdag 6 mrt. Haren wedstrijd over 12 en 21,1km, vertrek om 10.45 uur vanaf Nienoord. Er is deze dag wel training.

zaterdag 20 mrt. Leekster lente loop. Deze dag is er geen training.

zaterdag 27 mrt. Steenberg, vertrek om 08.45 uur vanaf Nienoord.

maandag 5 april Klap tot Klaploop Stadskanaal vertrek 12.30 uur.

Run voor Peace, info Alie Seiffers.

dinsdag 6 april Run voor Peace, info Alie Seiffers.

zaterdag 24 april Norg, vertrek om 08.45 vanaf Nienoord.

van de voorzitter, **13^e** Leekster Lente Loop

Alhoewel buiten de sneeuwvlokken nog omlaag dwarrelen steken de crocussen en narcissen hun bloemknoppen omhoog. Dit betekent dat we richting Leekster lente loop gaan.

De voor bereidingen zijn uiteraard alweer in volle gang. Op de dag zelf, hebben we weer veel hulp nodig. De werkzaamheden op deze dag zijn b.v. het opbouwen en afruimen van het parkoers, het inschrijven, het afzetten van het parkoers, het jureren, de verzorging, enzovoort.

Wanneer jezelf, of iemand uit je omgeving, bereid is om op deze dag (20 maart) te helpen, geef dit dan even aan mij door.

Ook wil ik jullie wederom vragen een bundeltje folders en/of posters op te hangen in b.v. winkels, sporthal, sport(kantines), sportzaken op je werk of waar dan ook. Je kunt natuurlijk ook thuis een poster voor het raam hangen.

Na afloop van de Leekster lente loop gaan we s'avonds gezellig uit eten. Als je hier aan mee wilt doen, geef dit dan ook even door!

Anko.

20 MAART 1999

**HALVE MARATHON • KNAU/NIET-KNAU
SCHOLIEREN- EN RECREATIEVE LOPEN
TE LEEK**

**starttijden vanaf 12.15 uur • halve marathon om 15.00 uur
Nieuw: 5 km start 15.05 uur**

20 ste Nieuwjaarscross in De Wilp.

Na een matige week waarin de griep mij tot bedrust dwong toch maar naar De Wilp voor de jaarlijkse nieuwjaarloop. Bij deze loop is er een keuze uit drie afstanden van 5, 10 en 21,5 km. Daar ik vorig jaar de halve marathon had gewonnen was de keuze niet te moeilijk.

Onder een blauwe lucht, stevige bries en tegen het vriespunt werd de meute van totaal 95 man (veel jeugd) met o.a. Rene Karreman en Harm Pops (eerste en derde op de 10 km) en enkele andere Nienoorders weggeschoten. De eerste 2 km wordt gezamenlijk gelopen waarna bij een kruispunt, de 10 km lopers naar links en de 21,5 km lopers naar rechts gaan.

Hierbij bleek ik in een groep van acht man te lopen, waarbij de eersten al snel wegvielen. Bij het 5 km punt waren wij met drie man overgebleven, na de vijf km passage in 20.48 moest ik de eerste twee (v.d. Veen uit Roden en Joop Ernst uit Slochteren) laten lopen.

In mijn eigen tempo bleef ik op ongeveer 100 meter hangen. Heel langzaam tegen de strakke wind in richting Zevenhuizen liep ik langzaam in op de twee koplopers. Op ongeveer het 10 km punt (21.22), had ik de koplopers weer ingehaald.

Tegen de wind in eens een keer met verstand gelopen en mooi achter de twee man gebleven met in gedachten het op het 15 km punt (22.08) het eens te proberen met een demarrage.

Opmerkelijk is de verzorging welke uit een rijdende auto wordt gedaan, hierbij wordt je een sinaasappel aangeboden welke eerst gepeld moet worden.

Vorig jaar liep ik ook hier met v.d. Veen, waar deze toen behoorlijk hinder kreeg van darmklachten. Nu naast hem lopend en aardig "winderig" eens geïnformeerd hoe het nu met de darmen ging (klein psychologisch praatje). Direct gevolgd met een versnelling van mij waarbij Ernst bijbleef en v.d. Veen moest afhaken. Na deze demarrage kreeg ik na ± 1 km zelf te maken met een dip, waarna v.d. Veen opnieuw naast mij kwam lopen nadat deze Ernst was gepasseerd een 20 meter voorsprong op mij nam, weer bijkomend en daarna in een strak tempo met v.d. Veen naar het 20 km punt (21.50).

Inmiddels steeds maar te denken aan een tactiek om deze voor te blijven op de finishlijn.

De tactiek, het aanlaten komen op een lange sprint vanaf het 20.5 km punt slaagde, snel had ik een 20 meter voorsprong, welke na enthousiaste aanmoedigingen van Harm met "verrek dat is Roelof" uitliep naar dertig meter waarna mij de eerste plek niet meer kon ontgaan (eindtijd 1.30 uur).

De prijsuitreiking in de voetbalkantine gebeurde in een matige entourage waarbij de meeste lopers al naar huis waren. Toch blij dat er nog wedstrijden zijn waar de mindere lopers na een echte strijd ook nog eens in de prijzen kunnen vallen.

Roelof

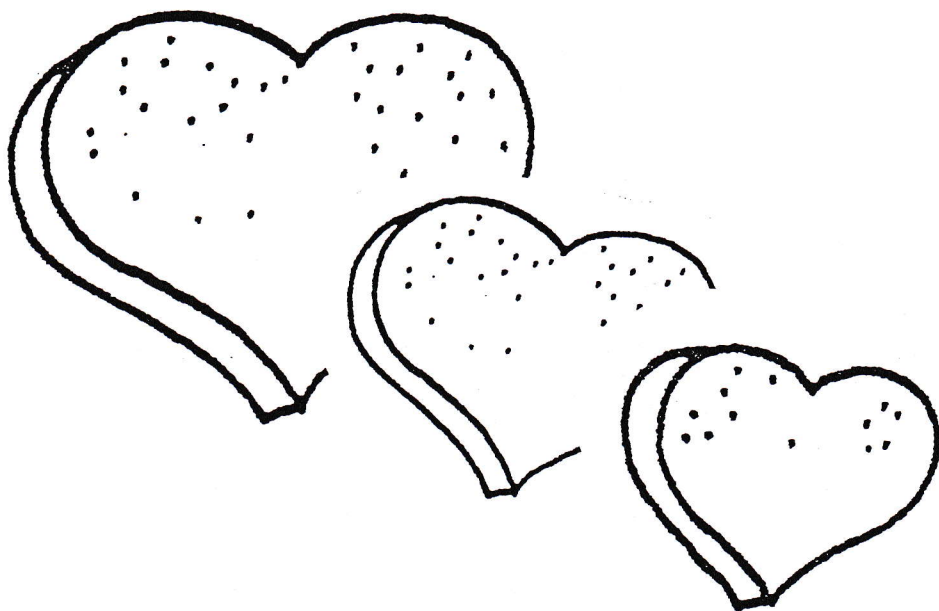


Stille Liefde

De dag voor Valentijn kreeg ik een bos bloemen. M'n hart sloeg over. Toch nog een stille liefde?

Maar wat een teleurstelling, het was Anko. Namens de loopgroep kwam hij een bos bloemen brengen en wenste mij een spoedig herstel. Ik heb namelijk een kleine ingreep ondergaan om een beknelde zenuw wat meer ruimte te geven. Die teleurstelling was dan ook van zeer korte duur. Zo'n attentie doet een mens goed! Loopgroep bedankt.

Ad.



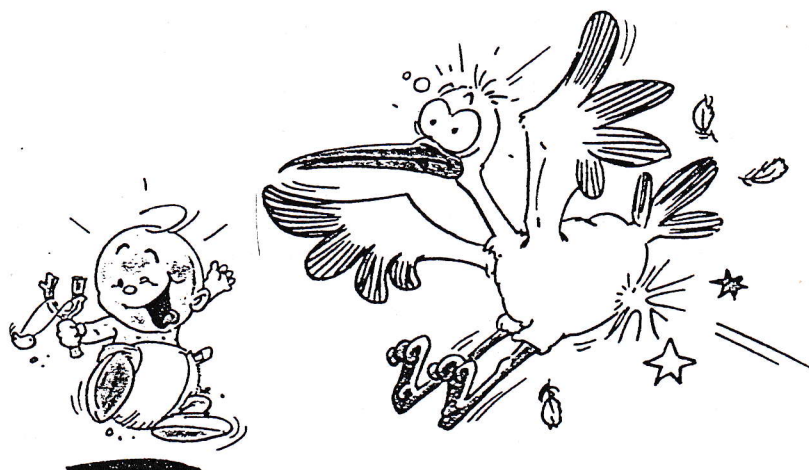
Wat ooievaar?
Niks ooievaar!
Gewoon, je weet wel...

Wij noemen hem Kenneth

Geboren 25 oktober 1998
Gewicht 3470 gram

Zoon van Thies Hiemstra
& Josita Hiemstra - Betten

Beukenlaan 69, 9363 CG Marum
Tel. (0594) 64 26 51



Hardlopers

Wilt u ook weleens heel hard gillen? Ij heb dat wel vaker. Dan steek ik mijn hoofd uit het raam en wil alles er lekker uitgooien. Spanning, stress en tegenslagen, wat moet je er mee? Gelukkig zijn er voor de moderne mens allerlei manieren om stoom af te blazen. Er zijn rokers, drinkers en klagers, maar ik ben een loper. Dus geen jogger maar een hardloper, dat is een cruciaal verschil.

Noem een hardloper een jogger en je trapt hem of haar ongenadig op de getrainde tenen. Begrijp me goed, ik heb helemaal niets tegen joggers, ik ben er vroeger ook zelf één geweest. Iedereen moet er eens aan beginnen, en alle hulde en applaus voor degenen die dat doen. Wat bij mij argwaan wekt is de motivatie. Joggers zijn die hijgende mensen die op zondagmorgen besluiten dat het wel goed is om hun hoofd maar even in het Vondelpark (of in een ander verantwoord park of bos) te laten zien. Natuurlijk wordt het lichaam gehuld in correcte trendy kledij die niet eens geschikt voor de joggende beweging hoeft te zijn (joggingbroeken mogen dan wel zo heten maar waar ze die naam aan verdienen met al die onhandige overdaad aan stof is mij een compleet raadsel).

En dan lijkt het wel alsof ze zichzelf een beetje in de weg gaan zitten. Ze weten dat het goed is en dat ze er naar hun eigen maatstaven goed uit zien, maar aan de activiteit zelf wordt nou niet bepaald veel plezier aan beleefd. Heeft een jogger vaak een uitdrukking van wanhoop op z'n gezicht, de hardloper kijkt eerder gelukzalig uit zijn of haar ogen. De ogen van de jogger zijn juist gericht op de volgende brug of boom. 'Nog even', lijkt hij of zij te denken'..... en dan mag ik hiermee ophouden.... 'dit is gekkenwerk.' De gedachten zijn eigenlijk al bij de eerste welverdiende peuk 'erna'. Als de boom of brug is bereikt, is het geweten weer gesust en kan er weer een week zonder schuldgevoelens gegeten, gedronken en gerookt worden.

Een hardloper is een masochist. Vastbesloten om zichzelf eens lekker uit de naad te lopen tot het echt pijn doet. Ik geef toe, het verschil in voortbewegingsstijl is niet altijd aan de buitenkant zichtbaar. Het kan er zelfs bijna hetzelfde uitzien voor degene die niet op de nuance let. De hardloper gaat het om de tijd of om de kilometers, de blik is dan ook verder gericht dan de volgende boom. Iedere keer ligt de meetlat een stukje verder, is de uitdaging een stukje groter. Het eind van de loop is eigenlijk al het begin van de volgende. De eigen grenzen moeten weer verder worden verlegd. Jazeker, dat is prestatiegericht en sooms ook wel spannend. Maar het is voor mezelf, voor niemand anders. Geen excuus voor de buitenwereld maar een uitlaatklep voor de binnenwereld. En dat is het dus waarom niet al te vaak gillend uit het raam hang, niet (meer) rook en niet (meer) drink en voor een vrouw toch relatief weinig loop te klagen. Omdat ik hardloop en niet jog. Want dat is heel wat anders.

Asics en Saucony,

Sportscore in Roden is van plan, samen met Asics en Saucony een informatieavond te organiseren.

Dit zal globaal inhouden, dat de technische mensen een uitleg over de nieuwste runningcollectie zullen

geven. Er zal eveneens de mogelijkheid zijn om schoenen te testen.

Mochten jullie belangstelling hebben een dergelijke avond, geef dit dan even door aan een van de trainers.



Ekiden

De Ekiden is een marathon-estafette waarbij een team van 6 lopers de 42 km aflegt. Elk van de 6 lopers kan zelf zijn afstand bepalen, maar het geheel moet uiteraard uitkomen op de 42 km die elke loper loopt varieert. Onderling moeten de 6 lopers uitmaken wie wat loopt. Indien de 6 lopers niet tot overeenstemming kunnen komen kunnen de individuele afstanden ingeleverd worden bij de geschillencommissie die binnen 14 dagen uitspraak zal doen. Hiermee komt de klassieke afstand in ieders bereik. Sterker nog hiermee komen toptijden in ieders bereik.

De Ekiden wordt gehouden op 11 april en is daarmee een uitstekende voorbereiding op de Marathon van Rotterdam (18 april). Aanvangstijd is 12.30 uur. Start is op de Wim Peters-atletiekbaan te Zwolle.

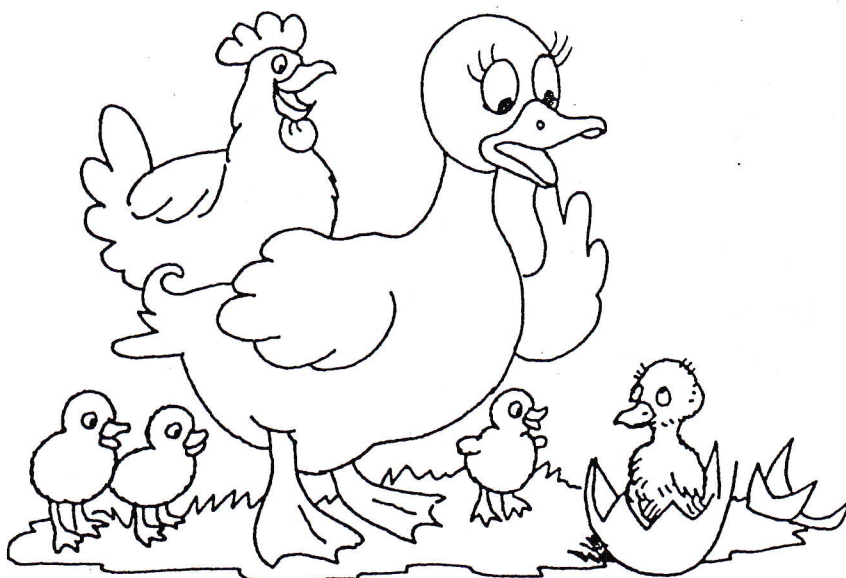
Inschrijfadres: Janny Stevens

Van Middachtenmarke 73

8016 GE Zwolle

038 4216045

<http://move.to/ekiden>



Loop als eerste het nieuwe Millennium in...!

HOLLAND INTERNATIONAL Marathons

Hardlopend een nieuw tijdperk tegemoet

Millennium Marathon 2000 Nieuw Zeeland



VROEGBOEKKORTING
FL 200,- PER PERSOON!

Indien uw reservering voor 1 november 1999 bij ons binnen is, komt u hiervoor in aanmerking.

Reissommen Millennium Marathon Hamilton 1 januari 2000

	2 persoonskamer
TOUR 1: 16 DAGEN SPECIAL TOUR	f 5990,00 P.P.
TOUR 2A: 11 DAGEN STANDARD TOUR, EERSTE KLASSE HOTELS/MOTELS	f 5390,00 P.P.
TOUR 2B: 11 DAGEN STANDARD TOUR, MIDDENKLASSE HOTELS/MOTELS	f 5150,00 P.P.
LOPERSPAKKET	f 325,00 P.P.
10 KILOMETER FUNRUN	f 75,00 P.P.
5 KILOMETER FUNWALK	f 60,00 P.P.

Alle prijzen zijn onder voorbehoud van koerswijzigingen

U HEEFT DE KEUZE UIT DRIE ARRANGEMENTEN:

Rondreis 1: Een 16-daagse reis met vertrek op 24 december 1999 met toeristenklasse hotels / motels, waarbij ook een interessante 5-daagse rondreis is inbegrepen.

Rondreis 2A: Een 11-daagse reis met vertrek op 27 december 1999 met eerste klasse hotels / motels.

Rondreis 2B: Een 11-daagse reis met vertrek op 27 december 1999 met middenklasse hotels / motels.

De mens is een onverbeterlijk wezen en daar vorm ik helaas geen uitzondering op. Dus tegen alle signalen en wetmatigheden in bereid ik me weer voor op de 42 km. De signalen die ik achteloos in de wind sla, zijn bijna-blessures, een oplopende vermoeidheid, een groeiende tegenzin in het lopen; de wetmatigheden waar ik aan voorbij ga, zijn een fysieke bouw die niet geschikt is voor die slopende afstand, een naar luiheid neigend karakter, een chronische hang naar alcohol.

Ik heb me nog niet ingeschreven, dus ik kan nog alle kanten op

- . als ik een week het schema niet haal, stop ik ermee
- . als het regent houd ik ermee op
- . als ik geen zin heb kap ik ermee
- . als ik mijn schoenen niet kan vinden doe ik het niet meer.

Het gaat echter nog steeds goed: weekjes van 80 a 90 km. Straks is de LLL een test; die moet in 1.20 anders

Wat, zo denk ik, echt goed werkt, is dat ik tot nu toe niet met die vervelende, ontmoedigende jongens loop. Andere jaren liepen we met een groepje zaterdagochtend in Bakkeveen. Aan die traditie heb ik me weten te onttrekken (ik zeg dat ik altijd boodschappen moet doen; net zoals Jan elke zondag moet strijken).

Maar het echte werk moet nog komen. De derde en vierde week van maart moeten er 110 km worden gesjouwd: maandag 15, woensdag 20, donderdag 15, vrijdag 25, zaterdag 15, zondag 20 km. Dan mogen die jongens wel weer een stukje meelopen.

Ik vrees dat ik nu met mijn schrijfwerk moet stoppen, want die schoenen beginnen alweer uitdagens naar me te lonken.

Loopgroep Nienoord huldigde leden

LEEK. Onlangs werden tijdens de jaarlijkse ledenvergadering van Loopgroep Nienoord Leek weer de leden gehuldigd die zich verdienstelijk hebben gemaakt voor de vereniging en/of voor de loopsport. Kea de Boer uit Tolbert en Rob Houtenbos uit Roden mogen zich respectievelijk

de sportman en sportvrouw van het jaar 1998 noemen.

Kea de Boer heeft gedurende het jaar 1998 uitstekende loopprestaties neergezet, wat heeft geresulteerd in een derde plaats bij de veteranen in het eindklassement van het RZG loopcircuit.

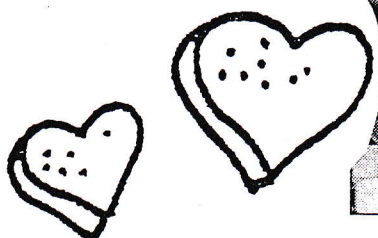
Rob Houtenbos is reeds enige jaren een van de toplopers van Loopgroep Nienoord.

Daarnaast zijn beiden ook nog op een andere manier actief binnen de vereniging; Kea de Boer als secretaris en Rob Houtenbos als redactielid van het clubblad. Verder werden Jans Meyboom

en Jan Vlasblom in het zonnetje gezet, in verband met het scherper zetten van het clubrecord op respectievelijk de 10km en de uurloop.

Beiden kregen uit handen van de voorzitter van Loopgroep Nienoord het certificaat 'clubrecordhouder' uitgereikt.

**Dream
Team**



Verjaardagen

Maart:

- 01 Jan Hovinga
- 04 Kina Bynagte
- 08 Ad van Es
- 12 Frank Versélewel de Witt Hamer
- 13 Harry Kuipers
- 19 Hans van Leeuwen
- 21 Mineke Melessen
- 22 Arend v.d.Menten
- 25 Geert v.d Broek
- 30 Karin Stam

Hartelijk
gefeliciteerd
verjaardag

April:

- 03 Lellie Land
- 12 Akkie v.d. Kevie
- 13 Henk Bouwland
- 14 Johan Venema
- 17 Marja de Boer
Martha Meindertsma
- 20 Rob Amesz
- 24 Wiebe Jongsma
Jan v.d. Kaap
- 26 Siep Schepel
- 29 Tineke Schulten
Johan Wegter



Nieuwe Leden:

Anita Horstink Leuringslaan 54 9356VM Tolbert tel:0594-580243
geb. 04-12-57

Josephine Wortelboer dr.Mansholtweg 15 9356BH Tolbert tel: 0594-
514084 geb. 09-03-60

Pien van den Dries dr.Mansholtweg 4 9356BH Tolbert tel: 0594-
516129 geb. 25-02-60



TRAININGSSCHEMA:

- zon. 7 maart: training Bakkeveen crossloop
- dond. 11 maart: 400-800-400-800m, p400/sp 5min., serie herhalen.
- zat. 13 maart: Nienoord
- zon. 14 maart: 500-1000-2000-1000-500m/p 2-4-4-2-min.
- dond. 18 maart: 5x30sec, p 30sec/sp 2min/5x1min., p 1min/sp 3 min/5x 2 min, p 2 min/sp 4 min/5x3 min, p 3min.
- zat. 20 maart: Leekster Lente Loop
- zon. 21 maart: Nietapsterbos: 5x2200m, p 1100m..
- dond. 25 maart: 500-600-700-800-900-1000m, p 500-400-300-200-100m.
- zat. 27 maart: Steenberg (8.45 uur Nienoord)
- zon. 28 maart: 500-1000-1500-1500-1000-500, p 500m.
- dond. 1 april: 3x400m, p400m/3x400m, p300m/3 x 400m, p200m/3x400m, p100m.
- zat. 3 april: Nienoord
- zon. 4 april: Zuurse Duinen; weerstandstraining.
- dond. 8 april: 6x1000m, p 1000m.
- zat. 10 april: Nienoord
- zon. 11 april: 5x100m, p 100m/sp 3m/5x200m, p 100m/sp 3min/3x2000m/p rest van het parcours Nienoord.
- dond. 15 april: 1200-1000-800-600-400-200/p telkens de helft van de gelopen afstand.
- zat. 17 april: Nienoord
- zon. 18 april: Roden: 4x400, p 400m. 3x15min/p 5 min.
- dond. 22 april: 200-400-600-800-1000-1200m/p telkens de helft van de gelopen afstand.
- zat. 24 april: Norg (8.45 uur Nienoord)
- zon. 25 april: 2x4km, p 4km
- dond. 29 april: duurloop 1 uur, hierin 1x5-1x10-1x15 versnellen/p per groep zelf bepalen wanneer.
- zat. 1 mei: Nienoord
- zon. 2 mei: Norg: weerstandstraining.

Dit keer een wel erg vreemde aflevering van 'op de koffie'.

Hij is geen lid van Loopgroep Nienoord maar hij heeft wel enkele keren op de zaterdag meegetraind. Hij heeft trouwens ook een keertje deelgenomen aan de Leekster Lente Loop.

En die ene keer heeft hij deze halve marathon wedstrijd nog gewonnen ook.

Enkele dagen geleden ben ik hier bij de hut van Kiplagat Samoei gearriveerd.

Ik zit nu dus buiten op een krukje thee te drinken want koffie heeft hij niet in "huis".

En wat er zich hier in Kenia allemaal voor me afspeelt wil ik jullie, lezers van de 'Droaver', niet onthouden.

In de schaduw van een wel erg grote cactus zit ik naast Kipkosgei en Kipkerren, beiden wat oudere mannen die hier in de buurt wonen. Met de buurt bedoel ik een gebied van circa 10 vierkante kilometer. Het is er niet echt droog omdat er een riviertje doorstroomt dat er voor zorgt dat er hier en daar wat vegetatie is. Er kan hier wat voedsel worden verbouwd en per jaar zijn er twee regentijden. Een wat kortere in april en een wat langere in september/oktober.

Kipkosgei is een wat verre buur en Kipkerren een naaste buur. De tweede hut van Kipkerren is hun keuken. Zijn vrouw brouwt hierin vaak een alcoholisch goedje wat dan aan de 'toevallige' gasten wordt verkocht. Wanneer ze wel of niet brouwt, dat is bij iedereen snel genoeg bekend: of het werk ligt overal in de buurt stil, of enkele mensen lopen niet in een rechte lijn over de paden, of men weet niet waar iedereen uithangt.

Met dit brouwen verdient de vrouw van Kipkerren 'n aardig centje en heeft zodoende Kipkerren wat geld te besteden. Kipkosgei woont in een hut langs de pad die naar de rivier leidt maar bij zijn hut staat geen tweede hutje. Rondom zijn hut zijn enkele paden die ontstaan zijn doordat de vrouwen uit de omgeving enkele keren per dag hun sjerrycans moeten vullen met water uit de rivier.

Kalundi Mati heeft zijn theekop reeds leeg en gaat verder met het rood verven van de iron-roof-sheets. Kalundi is een goede vriend van Kiplagat. Hij is dan wel van een andere stam (Kamba, die leven in het Mwingi-district) maar omdat Kiplagat voorheen altijd in de gevangenis heeft gewerkt en daar samen met Kalundi vaak trainde zijn zij nu beide goede hardlopers en is een hechte band ontstaan. Kalundi was vorig jaar nog in Maleisië voor een halve marathon en in 1997 enkele weken in Duitsland voor wat wedstrijden over 10 kilometer.

Alle andere mensen, en dat zijn er zo'n 10 in getal, zijn bezig met het plaatsen van een antenne.

Die antenne hoort bij de draagbare TV die sinds kort hier staat en die aangesloten is op een accu. Voor het opladen van de accu moet deze naar een stadje worden gebracht, ongeveer twee uur hiervandaan.

Toen ik enkele dagen geleden in Kenia arriveerde had ik in mijn bagage een kettingzaag bij me. Die had Kiplagat in Nederland gekocht maar omdat hij al reeds bagage-overgewicht had vroeg hij of ik deze nog mee kon nemen. Ach, waarom niet? En zo gebeurde het dat we eergisteren de grootste boom op Kip's grond gekapt hebben. Kiprono, die een kilometer verderop langs de rivier woont, had wel eens vaker met zo'n ding gewerkt en hij was dan ook de aangewezen persoon om de kettingzaag te hanteren. Veel kijkers, heel veel kijkers.

Het hout werd in stukken verdeeld, voor het bouwen van hutten, voor omheiningen en enkele langere stevige stukken voor de antenne.

Enkele dagen geleden heeft Kiplagat een buis weten te bemachtigen en hierop wordt nu de antenne bevestigd.

Kalundi is inmiddels van het dak gekomen en begint met een zware beitels en een stevige schroef enkele gaten door de buis proberen te slaan. Om de buis straks aan de palen te bevestigen. Na veel slaan wordt de buis daar wat platter en wordt al wel duidelijk waar het gat zal komen. Het begin van het gat is helaas nog niet te zien. De stevigheid van de buis is inmiddels niet meer 'je van het'.

Ik heb zonet iets doms gedaan.

Toen Kalundi aan het eerste gat begon maakte ik de opmerking:

" met gaten door de buis kun je hem wel bevestigen maar straks niet meer draaien"
Oei, en toen werd het stil.

Kiplagat en Kalundi staan in het dorp, of liever gezegd in de omgeving, in hoog aanzien omdat zij regelmatig in de westerse, rijke, welvarende wereld komen. En nou gaat die ene blanke, die in de ogen van deze Afrikanen, de westerse wereld vertegenwoordigt, deze twee personen nog tegenspreken ook!

Meerdere personen gaan zich nu met het onderwerp bemoeien.

Iedereen heeft zijn mening.

Over en weer wordt er gepraat.

De vrouw van Kiplagat komt met nieuwe thee. Een pot thee gewoon met melk en een pot strong thee, zonder melk dus.

Er doen zich de vreemdste verhalen de ronde of dit nou wel of niet de vrouw van Kiplagat is.

Uitgehuwelijkt, niet uitgehuwelijkt?

Een kind van Kip, meerdere kinderen van Kip?

Getrouwd, niet getrouwd?

Nandi-traditie? Who cares?

De discussies gaan nog steeds verder wat betreft de antenne. Ik bemoei me er even niet mee. Ik ben eigenlijk de oorzaak van het hele probleem. Waarom hield ik niet gewoon stil.

Hoe moeten Kalundi en Kip hun gezicht redden? Zo te horen zijn er enkele mensen die wat meer van antennes afweten.

Even later komt Kip naar mij toe.

"Kalundi has his own system."

Ik sta op en ga naar Kalundi toe. Waar iedereen bijstaat en goed kan horen zeg ik:

" Very good Kalundi, it's nice to hear you have an other system to build a suitable antenne "

Ik ga terug naar mijn krukje en begin aan mijn kop strong thee.

Er valt nog veel te zien: de kabel moet door de buis. Die buis, die hier en daar wat platter is en reeds enkele gaten bezit.

Eerst probeert iemand de kabel door de buis te laten glijden, zonder succes want hij stopt op de plaats waar de buis platter is.

"Dan eerst een ijzerdraad er door heen", stelt Kipkosgei voor. Na enige tijd wordt ergens een ijzerdraad gevonden die vervolgens met veel moeite door de buis wordt geduwd. De antennekabel wordt aan het einde van de ijzerdraad gebonden en met man en macht wordt de buis vast gehouden terwijl Kiprono aan de ijzerdraad trekt. Het wordt een trekwedstrijd. Wie is het sterkst of wie heeft de beste houvast?

Even later ligt een groepje van 7 mannen op de grond en maakt Kiprono een vreugdedansje.

De oorzaak: tijdens het trekken is de ijzerdraad in de buis losgeraakt van de antennekabel.....maar ja, wat nu?

Ondertussen werken een viertal mensen aan een gat, naast Kip's hut. Dit gat is voor de palen waar de buis aan moet worden bevestigd. Met een staaf wordt de grond losgehakt en met een ijzeren schaalpje wordt de ontstane gruis weggeschept.

De ijzerdraad was te dik wordt gesuggereerd.

Terwijl enkele mensen op zoek gaan naar wat dunnere ijzerdraad gaat Kipkerren met een kannetje naar de 'keuken' van zijn vrouw. Om zodadelijk, na het werk, wat te kunnen nuttigen.

De buis wordt onderwijl blauw geverfd en de palen met wat zwarts ingesmeerd, het gras en sommige kleren krijgen hier en daar ook meteen een zwart tintje.

Het kannetje van Kipkerren arriveert eerder dan de dunnere ijzerdraad.

De theekopjes dienen zodoende ook ergens anders voor en zitten we even later met z'n allen aan de homebrew.

Het kannetje begint aardig leeg te geraken en een dunne ijzerdraad is nog niet in zicht.

Of toch wel?

Enkele kinderen komen de bocht omgelopen met een lange ijzerdraad. Ze zijn gestuurd door Chepkemei en Kipmajo. " Neen die komen niet, die hebben het even te druk" zo wordt verteld.

De dunne ijzerdraad wordt door de buis geduwd.

Helaas, hij is niet stug genoeg want hij stroopt op daar waar de buis platter is.

Met een tang, een beitel, een schroef en spijker wordt getracht de buis breder te maken waar hij smaller is. Lukt niet echt.

Dan maar met de dikkere ijzerdraad. Met veel heen en weer geschuif wordt de buis binnenin van wat oneffenheden ontdaan. En nu de dunne draad proberen!

Weer stroopt ie op. Nog een keer proberen, weer stroopt ie op.

Op het einde van de draad een oogje maken zodat hij beter door de buis glijdt, merkt iemand op.

Ja, ja,ja klinkt het in koor.

Voorzichtig wordt de dunne draad door de buis geduwd.....en ja hoor, de dunne ijzerdraad is door de buis. En weer wordt de antennekabel aan de, maar nu dunnere, ijzerdraad bevestigd.

Weer wordt met man en macht een trekwedstrijd verricht.

Het is tijd voor chappati met rijst want het is gelukt, de kabel is erdoor. Zeg maar tegen Martha.

Het gat is inmiddels ook diep genoeg.

De buis met antenne wordt aan de paal gespijkerd en met wat ijzerdraad vastgebonden.

De paal gaat in het gat en het gat wordt verder opgevuld en aangestampt.

Daar komt Martha met de chappati.

Chepkoskei komt met twee schaalpjes rijst aangelopen.

Het werk zit erop.

Wedstrijdkalender

Maart:

06-03	L'warden	Lionitas	Blikkringloop	3,5-10-21.1km
06-03	Haren	ATC '75	Lenteloop	12-21,1km
13-03	Assen	AAC '61	Trimloop	1 t/m 5km
13-03	Diever	SV.Friesland	Diever/Appelsch/Diever	1 t/m 5km
13-03	Bolsward	l.a.l.	Middelzeeloop	7,2-16,1km
13-03	De Knipe	A.V'55	de Knipelooop	5-11km
	(bij Heerenveen)			
13-03	Onnen	ACO Touwen	Crosscomp.	3-6-12km
14-03	Grouw	AV.Athleta	Merenloop	5-12km
20-03	Leek	Lpgrp.Nienoord	LLL.	4,5 t/m 21,1km
20-03	Dokkum	Lpgrp.Dokkum	plgntijdlp.	14km
20-03	Emmen	De Sperwers	Mazda LL.	10km
21-03	Groningen	Argo'77	Stadsparklopen	4 t/m 16km
27-03	Assen	AAC'61	AAC'61 run	10km
28-03	Sneek	AV Horror	ronde v Wymbritsradeel	12-30km

April:

03-04	Drachten	AN Impala	DunlopEnerlalp.	uurloop
05-04	Stadskanaal	Runners	Stds knl. klp tot klp.	10km
10-04	Ried	SV Friesland	ronde v Ried	8-16km
10-04	Meppel	BSVE	trimloop	1,5 t/m 13km
11-04	Winschoten	Aquilo	Th de Winterlp.	2,5-10km
				10EM
23-04	Hoogkerk	St Worldrunners	7e Oranjelp.	1,2-5km
24-04	St.Jac.Par	SV Friesland	Oudewillemboslp.	8-10-15km
24-04	Bolsward	L.A.L.	VSB 1/2 mar.	10-21,1km
30-04	Meppel	de Sprinter	Oranjeparklp.	1,5-8km
30-04	Assen	AAC'61	Nrd.Drentelp.	10km+1/2mar
30-04	Groningen	GVAV-rap	Cityloop	3km

Aanvangstijden en tel.nrs van de organisaties zijn bekend bij Jellie Land; info 0505565982

WELKOM

Bij deze willen we Henk Ploeg van harte welkom heten in de
redactie van de Droaver.

'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