MEI/JUNI 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
Van de voorzitter	3
Trainingsschema	5
Leekster Lenteloop	7
Trainingsweekend	11
Een nieuwe lente een nieuw begin	12
Wedstrijdkalender	15
Marumer Omloop	17
Karakters	19
Verjaardagen	21
Nationale Fittestdag	22
Hamstrings	23
Druk, druk, druk in het Nienoordbos	25
Geslaagde veldloop ambtenaren	26
Ledenlijst	27

LOOPGROEP NIENOORD

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

Secretaris
Kea de Boer
Vijfakkers 37
9356 CB Tolbert
0594 514372

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

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

Wedstrijdsecretaris
Jellie Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
050 5565982

Lid/redactielid
Rene Goossens
Entinge 15
9331 LJ Norg
0592 614427

Lid/redactielid
Johan Venema
Euroweg 100
9351 EV Leek
0594 513690

Overige redactieleden
Peter Hondebrink
Alie Seiffers
Rob Houtenbos
Henk Ploeg

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

Girorekening
282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek

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

Trainingen

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

Kleding

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

Van de voorzitter

De dertiende Leekster Lente Loop was wederom een groot succes. Alhoewel het aantal deelnemers iets minder groot was, kwamen er toch weer 1086 deelnemers aan de start. Een ieder die, in welke vorm dan ook, zich aktief heeft ingezet wil ik dan ook langs deze weg hartelijk bedanken.

Toch was er ook nog iemand die met zeer gemengde gedachten terug zag op deze loop. Toen Alie Seiffers het startschot bij één van de scholierenlopen loste, vond er een valpartijtje plaats. Eén van de kinderen dacht dat dit kwam omdat hij dacht dat Alie één van de kinderen had doodgeschoten.

De voorbereidingen voor de Marumer Omloop zijn alweer in volle gang. Deze loop staat gepland op zaterdag 22 mei en het startschot voor de 5 en 10km zal klinken om 17.00 uur
De scholieren zullen direct daarna worden weggeschoten.

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

Ook moeten we nog een beroep doen op een aantal vrijwilligers. Wie meldt zich hiervoor?
Uiteraard hopen we dat vele loopgroepleden in Marum van start zullen gaan.

Anko.

VAN DE REDACTIE

Na een herfst met een witte sinterklaas en een winter zonder een een witte kerst is nu (gelukkig) de lente aan de beurt, weliswaar zonder sinterklaas en kerst maar wel met een nieuwe Droaver.
Met ook dit keer weer vol met wetenswaardigheden en verhalen ter lering en de vermaak. Zoals het trainingsschema, met daarin ook opgenomen een trainingsschema voor de zaterdag (pagina 5 en 6).
Het trainingsschema is ter lering opgesteld, al zullen sommige lieden durven te beweren dat het schema ter vermaak is opgesteld.
Twee verslagen van de Leekster Lente Loop (1x ter lering en 1x ter vermaak) en een verslag van de marathon van Rotterdam (ter lering en de vermaak). Verder artikelen over hamstrings (ter vermaak); ooievaars/reigers (ter lering); een nieuwe Lente, een nieuw begin (ter vermaak); veldloop ambtenaren (ter lering en de vermaak).
Verder nieuws over het trainingsweekend (ter vermaak en lering).

De volgende Droaver verschijnt begin juli. Graag kopy inleveren voor 21 juni.

Trainingsschema

Als je dit schema leest, kun je het je haast niet voorstellen dat sommige leden niet op training komen omdat er nog belangrijker dingen zijn, (onvoorstelbaar).

do. 06-05 10x1 min, p 1 min, sp 5min 5x2min p 2min sp 5min 1x5min.
za. 08-05 Nienoord
zo. 09-05 Nienoord 5x500m p 1min sp 5min
5x1000m p 2min + rustige doorloop
do. 13-05 rustig naar Marum lopen, inwerken in Tolbert, tempo terug naar Leek, 10min. Uitlopen.
za. 15-05 Nienoord.
zo. 16-05 Nietapperbos 10 tempo's van plm.800m p 300m.
do. 20-05 10x400m p 200m + rustige duurloop 5km.
za. 22-05 Nienoord.
zo. 23-05 Nienoord 100 t/m 400 p 100m, sp 1km rustig 4x1500m met volledig herstel.
do. 27-05 Climaxloopjes van 1500m iedere 300m iets sneller, rustig terug lopen dit 4xherhalen.
za. 29-05 Bakkeveen, vertrek 08.45 vertrek Nienoord.
zo. 30-05 Coendersborg 10x250m p 250m
6x500m p 500m
3x1000 p 1000m
do. 03-06 piramide van 100m tot 600m, na 600m 4min herstel daarna terug tot 100m p telkens 200m.
05/06-06 Trainingsweekend Westerbork, voor degene die niet meegaan, wat ik me niet kan voorstellen! een duurloop op zaterdag van 15km en op zondag een duurloop van 20km.
do. 10-06 Vanaf stoplichten Leek tot rotonde Tolbert op tempo, rustig terug, 3x herhalen.
za. 12-06 Roderbos
zo. 13-06 Bakkeveen testloop 9km + 3km uitlopen.
do. 17-06 100 t/m 400m p 100m, sp 5min, 500 t/m 800m p 200m, sp 5min, 900 t/m 1100m p 300m.
za. 19-06 Nienoord.
zo. 20-06 Nienoord 8x800m p 100 t/m 700m.
do. 24-06 ustig naar Coendersborg lopen via Tolbert, testloop 2km. en via Jonkersvaart – Carolieweg terug.
za. 26-06 Steenbergen vertrek 08.45 vanaf Nienoord
zo. 27-06 Roderbos 3x400m, 4x1500m.
do. 01-07 5x1000m. p 1000m
za. 03-07 Nienoord.
zo. 04-07 Nienoord duurloop 20km in niveau groepjes.

Boele.

Onderstaande trainingen kunnen in het trainingsschema van Boele worden geïntegreerd.

08-05	5x200m p 200m s.p. 5min 5x300m p 300m s.p. 5min. 5x400m p 400m
15-05	3x3000m p 1000m.
22-05	geen training ivm. Marumeromloop.
29-05	Bakkeveen, duurloop vertrek 08.45
05-06	geen training ivm. Trainingsweekend.
12-06	Roderbos 3x15min, vertrek 09.00 voetbal ver.Roden.
19-06	100m steigerung snelheid 200m vasthouden p 300m + Coopertest
26-06	Steenbergen vertrek 08.45.
03-07	piramideloop 100-200, tot……700m.

Ik stel voor om aan de volgende wedstrijden deel te nemen.

Do 13 mei	19.29 uur	3-9km	vertrek 18.20 uur.	Groningen
Za 22 mei	17.00 uur	5-10km		Marum.
Wo 09 juni	19.30 uur	uurloop	vertrek 17.45 uur	Bolsward
Di 15 juni	17.30 uur	10km	vertrek 16.00 uur	Bedum (RZG)
Vr 18 juni	19.30 uur	9,1km	vertrek 18.15	Wehe den Hoorn (RZG)

Anko.

World Runners organiseert te Groningen:

ZUNNE RIEPE-LOOP

(Voorheen "Overwinnings loop" 279 deelnemers)

Hoofdsponsor: ALBERT HEIJN Hoornse Meer
Geluid: Jan Lammerts / Speaker: Harm Noor

* DINSDAG 18 MEI *

* 10 KM. Prestatie-loop 19.20 u
* 4 km. Familie-loop 19.25 u.
* 2 km. Jeugd-loop 19.26 u.

Start: Winkelcentrum Hoornsemeer
Prijzen: 1-2-3 de dame/heer
Inschrijving: v.a. 18.00 uur

WORLD RUNNERS
lopen voor kinderen

LLL

En als trouwe Leekster Lente Loper meldde ik me voor de 7e keer aan de start van de - zoals altijd perfect georganiseerde - wedstrijd. Weer veel deelnemers. Niet dankzij het weer; het was koud, winderig en regenachtig. Het met Boele zorgvuldig uitgezette PR-schema leek me daarom op voorhand niet realiseerbaar. Het schema bouwde de wedstrijd op van de eerste 5 km in 19 minuten, naar de tweede in 18.30, de derde ook in 18.30, de vierde weer in 19 minuten en dan waren er nog 5 minuten om onder de 1.20 te finishen. Niks mis mee. Het belangrijkste was om niet te snel te starten.
Dat lukte. Ik sloot aan bij een grote groep van ca. 15 lopers en probeerde - net als die andere 15 lopers - een beetje uit de wind te lopen; we liepen de eerste 5 km in 19.20. De eerste - niet de zwaarste - doelstelling gehaald.
De groep dunde wat uit en met 10 man liepen we de tweede ronde. Er ontstond enige samenwerking door een regelmatige wisseling van de koppositie. Plezierig daarbij is natuurlijk een behoorlijk windvoordeel, nadeel is de aanpassing aan het tempo van de koploper. De keren dat ik op kop liep, versnelde ik onwillekeurig enigszins en werd vervolgens teruggefloten door de medelopers: 'niet te snel, bewaar je energie voor de laatste kilometers'. Dan is het te laat was mijn eerste gedachte, maar vervolgens leek het me toch een goede raad. Keus had ik overigens niet, ik moest met deze wind bij dat groepje blijven. En dat groepje - zo hoorde ik - liep ook op een tijd onder de 1.20, dus dat kwam wel goed (?). Het werd echter 38.25 bij de 10 km; een minuut achter op het schema!
Nadat we de geluidswagen voor de tweede keer waren gepasseerd liep ik met het groepje van inmiddels een mannetje of 5 in een flink tempo naar de 15 km. Maar ook daar stond de klok niet stil: 57.25. De achterstand was opgelopen tot anderhalve minuut. En het laatste lastige stuk moest nog gelopen worden. Boele kwam te hulp. Eerst al met de mentale opkikker dat mijn PR er nog ruim inzat (?), en vervolgens door zijn fietsje tussen de wind en de lopers te manouvreren. Boele trok ons op die manier in 18.35 minuten naar de 20 km: precies 1.16. 'En nu nog even tempo maken', brulde Boele, alsof ik net aan de wedstrijd was begonnen. Nu moet ik zeggen dat de kilometers weliswaar niet geheel ongemerkt aan me voorbij waren gegaan, maar in vergelijking met vorig jaar liep ik veel gemakkelijker; vorig jaar ging ik dood op de laatste kilometers (na 56.30 op de 15 km!). Kortom, ik achter Boele aan met de schier onmogelijke opdracht om de laatste 1,1 km binnen de 4 minuten te lopen. Zo ging ik de laatste kilometer weer een beetje dood … maar met resultaat: ik flitste over de finish en zag vanuit mijn rechterooghoek 1.19.59 op de klok, helaas hoorde ik in mijn linkeroor een manneke 1.20 roepen. Wat was het nu? In vertwijfeling stapte ik naar de tijdwaarnemers Alie, Kea en Anko, maar intussen waren er al weer tientallen andere tijden genoteerd. Gelukkig kreeg ik dankzij hun onbegrensde loyaliteit de historische tijd 1.19.59, een mooi PR.
Ik heb mijn verslagje van de LLL van vorig jaar er nog even op nageslagen. Toen liet ik me - onder veel betere omstandigheden - door twee bevallige dames en mijn eigen onnozelheid - meeslepen naar 37 minuten op de 10 km, naar 56.30 op de 15 km, naar de laatste martelende kilometer in 5 minuten! De bekende moraal van het verhaal: met een rustige opbouw houd je zicht op een sterke eindstrijd en een scherpe eindtijd.
Nu nog twee zware weken van 120 km:
maandag 15 km met 15 minuten tempo
dinsdag geen tijd, dus rust
woensdag 20 km met 30 minuten tempo
donderdag 15 km duurloop
vrijdag 35 km rustige lange duurloop
zaterdag 15 km duurloop

zondag 20 km interval.
En daarna de afbouw en de voorbereiding.
Weer een schema natuurlijk. De eerste paar 5 km moesten rustig, dat was duidelijk. Ik dacht aan de volgende opbouw per 5 km: 22 minuten, 21 minuten, 21 minuten, 20 minuten, 20 minuten, 21 minuten, 21 minuten, 22 minuten en tot slot 11 minuten over de laatste 2,2 km: eindtijd 2.59.
In de week voorafgaand aan de marathon waren de weersvoorspellingen angstaanjagend: regen, wind, koud. Maar gelukkig verbeterden geleidelijk de weersomstandigheden.
De laatste dagen voor de marathon heb ik me helemaal rondgegeten met brood, aardappelen en pasta. De paar kilo die ik er afgetraind had, leken er wel weer snel bijgegeten.
Door een slinks gebruik van mijn uitslag op de LLL kreeg ik bij het wedstrijdsecretariaat een startbewijs voor het C-vak (voor de lopers onder de 3 uur 10). Zo stond ik op 18 april redelijk dicht bij de startstreep en kwam daar ook een bekende uit Epe tegen (nee, niet mijn zwager) met dezelfde ambitie als ik: onder de 3 uur. Ik dacht nog even aan een samen op lopen, maar na het daverde startschot en de klanken van Lee Towers (You never walk allone) schoot hij me te snel weg en ik had me heilig voorgenomen: rustig beginnen! Ik liep voor mijn gevoel zo rustig dat het me niet had verbaasd bij de 5 km 23 of 24 minuten op de klok te zien staan, maar er stond een keurige 21.30. Op naar de 10 km en daar was ik 21 minuten later: 42.30 en weer 21 minuten later bij de 15 km was het 1.03.30 en - het is een eentonig verhaal - weer 21 minuten later bij de 20 km was het 1.24.30; de halve marathon in 1.29 rond. Op dat moment moest ik denken aan 2 jaar terug: dezelfde tijd op de halve marathon. Toen wist ik dat ik de 3 uur nooit zou halen, nu wist ik dat ik de 3 uur ging halen. Ik stapte door naar de 25 km in 1.45 rond, naar de 30 km in 2.06 en de overtuiging dat ik die vermaledijde 3 uur ging halen gaf me kennelijk zo'n mentale kracht dat ik betrekkelijk gemakkelijk mijn tempo wist vast te houden. Daarin nog gesterkt door de tientallen lopers die ik inhaalde, waaronder de bekende uit Epe, van wie je op een kilometer afstand kon zien dat hij de 3 uur nooit zou halen. Pas bij de 35 km in 2.27 (weer 21 minuten) begon ik mijn benen echt te voelen, met name mijn bovenbenen werden wat stram. Toch weer een tempo van 21 minuten: de 40 km in 2.48. Toen begonnen de laatste 2 fantastische kilometers. Wat een genot, in de wetenschap dat je ruim de tijd hebt om die 3 uur te halen, met nog redelijk goede benen, in een haag van luid juichend publiek, nog links en rechts lopers inhalend naar de eindstreep toe; om het nog een beetje te rekken ging ik slalommend over de finish in 2.57!!!
Het was al met al een volmaakte marathon, waarvan ik met volle teugen heb genoten. En het recept is simpel: goed trainen, goed eten, rustig beginnen en jezelf overwinnen.
Het enige minpuntje is dat hiermee de ultieme marathonuitdaging vertrokken is.

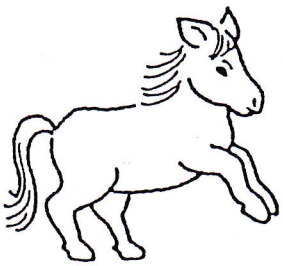
Rob

ZONDAG 18 APRIL 1999 19e INTERNATIONALE
Generale Bank
Marathon Rotterdam
RUNNING ROTTERDAM IS THE LIMIT

Trainingsweekend.

Zoals reeds een aantal jaren traditie is, wordt er ook dit jaar weer een trainingsweekend georganiseerd. We hebben een nieuwe bestemming gekozen. W gaan n.l. naar de Prinses Margriet manege in Westerbork.
Partners van leden zijn eveneens van harte welkom, ook voor hen is er voldoende te beleven.
Het weekend is gepland op **zaterdag en zondag 5 en 6 juni a.s.**.
De kosten zullen ongeveer f60,00 p.p. zijn.
Clubgenoten, die tot nog toe niet mee geweest zijn, hebben vast wel van de smakelijke verhalen gehoord, die over dit weekend de ronde doen.
Wanneer je mee wilt, wacht dan niet te lang en geef je op. Het deelnemersaantal is de laatste jaren n.l. aardig gestegen en het aantal bedden is beperkt.
Dus, noteer snel in je agenda **5 en 6 juni "Trainingsweekend Westerbork"** en lever onderstaand strookje en een aanbetaling van f 25,00 zo spoedig mogelijk in bij een van de onderstaande personen.
Nadere informatie volgt zo spoedig mogelijk.

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



Rene, Grietje, Boele of Alie.

Naam:.....
....., geeft zich op voor het trainings-weekend van 5 en 6 juni a.s. te Westerbork.
Eveneens doe ik een aanbetaling van f 25,00 p.p.. (Graag inleveren in een gesloten enveloppe, voorzien van naam.)

Aantal personen:.....

Handtekening,

Een nieuwe Lente, een nieuw begin

Zo piep ben ik niet meer, maar ik ben ook nog niet zo stok. Maar ouwe wagens beginnen wel te kraken. Nou is "beginnen te kraken" nog zacht uitgedrukt.
Na maanden van inactiviteit krast, knerpt, schuurt, kraakt, piept, puft, raspt alles aan me dat een aard heeft. Dus ik dacht; "ik moet maar weer eens beginnen". Het extra voorzetje kreeg ik via de pet van onze voorzitter. "just do it", stond daar op. Maar op zo'n herstart moet je je goed voorbereiden. Om te beginnen, m'n Nike schoenen met aquariumzolen voor drie dubbele demping en stabiliteit van noord naar zuid. Adidas sokken voor het nodige geur en zweetvretende werk. En wat te denken van m'n ultra strakke Newline loopbroek in fluorescerende kleuren (long tight in goed Nederlands). Natuurlijk draag ik 3-laags Odlo "underwear" voor het opnemen en doorgeven naar een volgende kledinglaag van alle ellende die uit het lijf komt. Daar overheen een ademend Reebokjas, vanzelfsprekend wind en waterdicht. Hoor ik daar iemand "merkengeil" roepen? Helemaal niet! En om het geheel compleet te maken, een Asics hittebestendige hoofdband. Hittebestendig ja, altijd makkelijk bij een eventuele snelle Hemelvaart door de dampkring.
Naast de kleding is ook de juiste apparatuur onmisbaar bij een goede voorbereiding. Ik heb òm een Rolex-sport met zonnecellen en goed voor 80 mtr. Diep onder water. Ik heb ààn een hartslagmeter met achtergrondverlichting en zonder twijfel, Millenniumbestendig. Ik heb in een lactaat-chip, wordt trouwens tegenwoordig al poliklinisch ingebracht. Ik heb ook in een gecomputeriseerde cholestorol-indicator, deze moet ik zelf inbrengen. Ik heb òp een zonnebril met verwisselbare lenzen, krasbestendig en met clipsysteem.
Sinds kort ben ik ook toegetreden tot het mobiele telefoon patjepeeërdom. Ik heb m'n gsm-metje in een sportief gekleurd tasje op de heup hangen. Altijd makkelijk om een taxi te bellen wanneer ik in Nienoord gestrand ben. Tenslotte heb ik een aerodynamische gabberkop laten aanleggen.
En zo helemaal opgetuigd en kaal geschoren begin ik aan mijn eerste loop na maanden stilstand.
Ik sta voor niets, dus neem gelijk het coopertest-parcours. Dat was duidelijk te hoog gegrepen. Mul zand en dan die stijging rond het 200 mtr. punt.Kan daar van gemeentewege niet een bord met het hellingspercentage neergezet worden? Voor mij was het op dat moment een berg van de hoogste categorie.
Het leek alsof ik koperen hartkleppen had, alsof ze m'n luchtpijp met schuurpapier aan het oppoetsen waren.
Run for fun. Wie dan wel? Nou ik niet! Ik had het dan ook snel bekeken. Ik loop hier alleen nog wanneer alles geëgaliseerd en Geasfalteerd is. En dan de volgende dag. De mankementen show ging gewoon door. De ene helft van m'n gewrichten leek

vastgeroest, de andere helft lubberde in z'n banden. Hoe goed geoutilleerd ook, geen knokenkneder die daar wat aan kon doen. Ik heb die dag wat goden aangeroepen. Het is goed dat de hemelse trainingsaanpak op een hoog peil staat. Die jongens daar boven hadden het maar druk met me. Maar ik wil niet zeuren en lamenteren. Ik heb daarom besloten snel door te zetten. Over een maand heb ik al weer een volgende training. Ik ben van plan met een pittige interval te beginnen; 30 mtr.hard, 30 minuten langzaam. De rest van dit uitgebalanceerde trainingsschema zal ik niet vermelden. Anderen zouden daar nog eens goed garen van kunnen spinnen. Dus mensen, pas op! Ondanks het feit dat ik tot het geriatrische afdeling van de loopgroep behoor, kom ik er weer aan.
Ik loop zo weer 2 uur 50 …… op de halve.

Ad

'Een bevalling is lang niet zo zwaar als een marathon'

Wedstrijdkalender:

Mei:

	Plaats	organisatie	nm.v.d lp.	Aanv.	Afst.
01-05	Siddeburen	RZG-cirquit	natuurloop	14.00	
	3,5-6-10-21.1km				
02-05	Schipborg	lp.grp.Drentse	Aa Brkfstrun	08.30	5-10-15km
05-05	St.Jac.Par.	SV.Friesland	bevr.loop	19.30	5-10-15km
07-05	Hoogeveen	HAC '63	Cascadelp.	18.30	1-2.4-4.8 en 9.6km
08-05	Opende	SV.Friesland	Oldew.denlp.	11.00	5-10-15- en 21.1km
	Sellingen	lp.sp.Westerw.	Westerw.boslp.	13.30	5km
				14.15	10km
11-05	Meppel	AV.de Sprinter	trimlp.4dgse	19.40	6-10km
	Friese Elfsteden:				
	Div.pltsen	SV.Friesland	Ultrarun Friesland	14.00	diverse
13-05	Groningen	St.World--runners	Zunneriepelp.	19.20	2-5-10km
15-05	Steenwijk	Start'78	Lambertuslp.	18.30	5-10km
18-05	Meppel	AV.de Sprinter	trimlp.4dgse	19.15	1-3-6-10km
22-05	Marum	lpgrp.Nienoord	Marumeromlp	17.00	5-10km
	Ulrum	RZG.cirquit	Ulrummeromlp	15.00	10km
28-05	Hindelopen	Horror	stratenloop	19.30	7.4-9.3km
29-05	Unive Drenthe:				
	Klazienaveen	St.marathon	Z.O.D. marathon	15.00	halve-hele Marathon
				17.45	kwart marathon
	Heerenveen	AV.'55		14.30	10EM
30-05	Raalte	Daventria	halvemarathon v.Raalte	13.00	21.1km

Aanvangstijden en tel.nrs.van de organisaties zijn bekend bij Jellie land, info 0505565982

Wedstrijdkalender

Juni:

	Plaats	organisatie	nm v.d.lp.	aanv.	Afst.
01-06	Meppel	trimlp.4dgse	de Sprinter	19.15	1-3-6-10km
02-06	Akkrum	St.sprt.act.	lus v.Akkrum	19.00	11.7km
	Nw.Pekela	Aquito	oud Alteveer	19.30	t.m 10km
05-06	Geesbrug	ijsclubGsbrg	landschapslp	13.15	10-21km
09-06	Holl.veld	speelt.ver.	speeltuinlp.	18.00	1 t.m 10km
	Bolsward	L.A.L.	hanzeuurloop	19.30	1 uurloop
12-06	Veenhuizen	GV.rood/zwart	zomerloop	10.30	3-5-10km
15-06	Bedum	RZG cirquit	schaivetrnlp	17.30	10km
17-06	Groningen	Worldrunners	Reebokrun	19.00	3-5-10km
18-06	W.denHoorn	RZG cirquit	Mernaloop	19.30	9.1km
19-06	Opeinde	KC de Pijn	Leyenloop	14.00	5-12-21km
21-06	Nyeveen	de Sprinter	molenloop	18-30	9.8km
24-06	Blijham	Aquilo	Blijhamloop	19.30	10km
25-06	Bolsward	Horror	heamielloop	19.30	8-10km
26-06	Steenwijk	Start'78	15 v.Steenwk	17.00	15km

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

Wedstrijd uitslagen

6 maart Lenteloop Haren, halve marathon.

Dames veteranen:	Kea de Boer	1.44.56
Heren veteranen-1:	Jan Luursema	1.36.05
Heren recreant:	Peter Hondebrink	1.27.15
	Siep Schepel	1.53..03

28 maart ronde van Wymbritseradiel, 30km.

Heren sen.	René Karreman	1.51.05	3e pl.

3 april uurloop Impala - Drachten.

	René Karreman	17037 mtr.
Halfuurloop	Wim Ligthart Schenk	4673 mtr.

MARUMEROMLOOP OP 22 MEI A.S.

Op pinksterzaterdag wordt ook dit jaar weer de Marumeromloop georganiseerd.
Een kinderloop over 1300 meter
Een trimloop over 5 km
Een trimloop over 10 km
Een wedstrijdloop over 10 km
Starttijden zijn om 17.00 uur voor de 5 en 10 km en om 17.05 voor de kinderloop.
Net zoals vorig jaar is het inschrijven (vanag 15.30 uur) in de Rosenboom in Marum en de startplaats is daar 300 meter van verwijderd.
In alle gevallen bestaat het parkoers over een ronde.
De 10 km-loop voert door bos- en natuurgebied.

Nadere informatie:
Arend v.d. Meulen, tel: 0594-643653

Maar Arend heeft voor de Loopgroep Nienoord iets leuks bedacht:
Voor het verbeteren van een Nienoord-clubrecord op de 10 kilometer stelt de Marumeromloop-organisatie een premie ter beschikking.
Tof hè ?

Voor degenen die niet precies weten wat de clubrecords zijn volgt nu even een overzicht voor de 10 kilometer.

Heren senioren	31.54
Heren 40 +	35.01
Heren 50 +	38.31
Heren 60 +	44.39
Vrouwen senioren	49.28
Vrouwen 35 +	41.33
Vrouwen 45 +	46.52

Verder zijn er diverse prijzen, ook voor de 5 en 10 kilometer prestatielopen en is er voor elke deelnemer een leuke herinnering.
Verzorging is er volop, EHBO, drinkposten, douches, kleedruimte.
Let wel: deelname is op eigen risico!!!

TOT ZIENS IN MARUM,

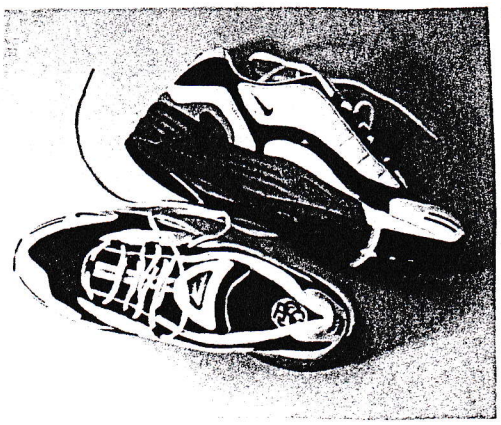
OP 22 mei 1999

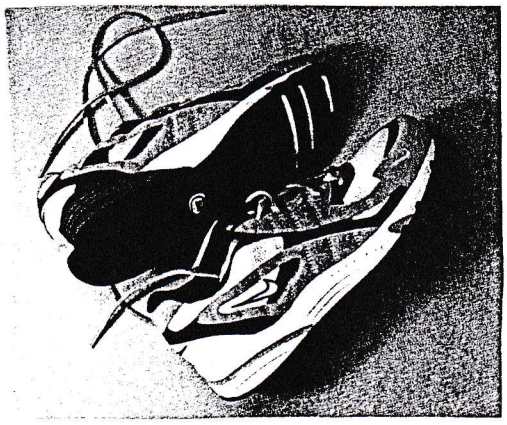
Karakter's

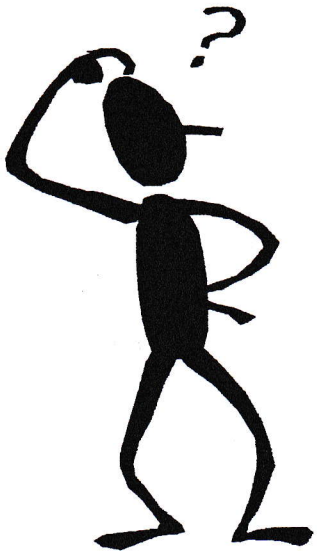
Zaterdag 20 maart'99, de dag waarop het gaat gebeuren, de 13de Leekster Lente Loop. Het had al een hele tijd gegonst door het Westerkwartier. Zo van, hé heb je het gelezen zaterdag de 20e dan is het weer zover, wat ga jij doen? en hoe is het met je voorbereiding of help je ook mee! En dan is het zaterdag, opstaan om 07.00 uur, en dat op mijn vrije dag! Om 09.00 uur ben ik in de Tolberterstraat het miezert een beetje het is echt kleumerig weer, hopelijk wordt het later op de dag wat beter. Vanmorgen eerst helpen met het parcour op te bouwen olv. Geert.S. Later op de dag sta ik samen met Jan-Bé en Geert v.d.B geroutineerd het verkeer te regelen op de Dam. En dan is het kwart over twaalf de eerste lopertjes gaan van start, kleine mannetjes, met caps op die groter zijn dan de broek die ze aan hebben. Het is leuk om te zien hoe het ene kind zich het apezuur rent om eerste te worden en het andere als het ware ziet denken, ik doe het wat kalmer aan want maandag moet ik ook weer naar school! Maar leuk blijft het. Om 15.00 uur moet ik op post zijn bij het bruggetje op de splitsing van het molenwijkje en het fietspad naar Lettelbert. Mijn taak is om met een stuk plastic rood-wit lint de doorgang over het bruggetje tijdens de kleine ronde te blokkeren, en tijdens de halve marathon de doorgang naar het molenwijkje. Er waait een stevige koude wind, richting Lettelbert, dat is voor de lopers niet zo prettig want ze moeten het op dit stuk zonder enige beschutting doen. Voor de 2 dames van de EHBO, die intussen ook aanwezig zijn was het, zoals ze zelf vol vuur vertelden, ook geen pretje. Maar ze hadden zich goed voorbereid. Ze hebben o.a. koffie bij zich, 2 grote thermosflessen worden tevoorschijn getoverd, likkebaardend bezie ik dit tavereel dat zit wel goed. Maar...! even later kom ik terug in de werkelijkheid, heel zuinigjes wordt er gevraagd of ik ook een kopje of een beker bij me heb, dat heb ik dus niet, waarop ze me in koor vertellen dat ik dan pech heb en ze mij geen koffie kunnen geven. Op mijn vraag of ze elkaar al lang kenden zeiden ze al zo'n 6 of 7 jaar, toen ik hierop voorstelde of ze dan misschien uit één beker konden drinken, keken ze naar mij alsof ik iets oneerbaars voorstelde!
Toen de dames ook nog op luide toon een gesprek begonnen over Overgang, oestrogenen en botontkalking besloot ik me terug te trekken onder mijn schild, mijn direkte omgeving even helemaal te negeren en troost te zoeken bij een mars en een pakje vruchten sap en me voor te bereiden op mijn taak.
De eerste atleten zijn in aantocht, de toppers zijn al heel snel voorbij, daarna begint voor mij de L.L.L. Er trekt een bonte stoet aan me voorbij met allemaal nog fris ogende jonge, jonge oudere en oudere sporters en sportsters. Rob zit goed van voren, zo te zien kost het hem weinig moeite om voorin te blijven. Vlak hier achter volgt Hans, met in ze'n slipstream een groepje lopers dat profiteert van zijn kopwerk. Op dat

moment nog vol enthousiasme vragend hoe zijn loopstijl was. Ik melde hem dat het een lust voor het oog was hem te zien lopen! Maar voor mezelf had ik toen al de twijfels, dit gaat niet goed want ze gebruikten hem en hij had het niet door, de lieverd! En… hij had Heerenveen nog volop in de benen. Later zou blijken dat ik het goed gezien had. Even later zie ik Anne, big smile, een heel mooi geel shirt en… de verkleurde korte broek van Kina. Op dat moment nog goed lopend, maar later hoorde ik dat hij door een misstap niet verder is gegaan dan 12km. Hierna volgen nog Gerke en Jellie ze lopen stevig vooraan mee. En dan komen er nog meer van onze wichters, eerst zie ik Marga daarna volgen Anneke, Dineke, Ria, Tonny en Mirjam, deze vijf vrouwen lopen voor het eerst van hun leven een halve marathon. Sjappoo dames, het maakte me op deze winderige koude plek helemaal blij en warm jullie zo goed te zien lopen. En toen kwam hij voorbij, een knoestige oude cowboy, met benen zo krom alsof hij z'n hele leven op twee paarden tegelijk gereden had, deze oldtimer was al 73 jr. en had er nog veel plezier in, hij liep blijmoedig nog steeds halve marathons, wat een krachtpatser.
Tijdens de laatste ronde van de halve marathon kwam er een deelnemer langs, plm. 50jr oud, wandelend met tranen in z'n ogen, op mijn vraag of ik iets voor hem kon doen en of hij zich misschien pijn had antwoordde hij nee! hij huilde van blijdschap. Na de vorige lente loop in 1998 was hij met problemen aan zijn hart opgenomen in het ziekenhuis en na een revalidatie van 3 mnd. opnieuw begonnen met lopen en na 6mnd. trainen kon hij haast weer een halve marathon aan, opgelucht vervolgde hij z'n weg toen ik hem vertelde dat het nog slechts maar 2km naar de finish was. Ik draaide me om en dacht, scherp spul hé die menthol snoepjes.
Tegen 17.00 uur zie ik de laatste loper aankomen, deze jongeman had te weinig voorbereiding gedaan en heeft dus zijn krachten overschat en dat wreekt zich hij zit er totaal doorheen. Met hem meefietsend tot aan de finish, ondertussen een paar verhaaltjes vertellend o.a. die van snelle henkie, komen we om 17.14 bij de eindstreep. Na dat ik de fiets, met het draaizadel, bij Alie, de overgooier bij Ad heb ingeleverd en een bos bloemen bij Jellie afgehaald, ben ik moe maar tevreden naar huis gegaan. Het was een enerverende dag

Henk.







Sorry sorry

Nee

Please forgive me!

Wat ben ik toch een oen h_

he!

Dom dom dom dom dom dom dom dom dom dom Ooooeeeppsss

Hierbij onze excuses voor het niet vermelden van de verjaardag van Dineke Rekker op 14 april j.l. en het verkeerd spellen van de achternaam van Arend v.d.Meulen en de moeilijke voornaam van Jellie Land.

de redactie

Verjaardagen

Mei :

01 Jan Vlasblom
15 Josita Hiemstra
21 Anne Bijnagte
23 Kees de Vries
24 Mirjam Ernst
28 Cris Lauxen

Juni :

13 Jans Meyboom
16 Anneke Stolk
22 Kea de Boer

BEDANKT.....

Bij deze wil ik graag LOOPGROEP NIENOORD bedanken.
IK heb vaak eens iets willen schrijven voor in de droaver, maar nooit het lef gehad.
Nu na de derde bos bloemen vond ik het toch tijd worden.
1e was voor de geboorte van onze zoon .
2e als dank redactie lid van de droaver.
3e voor mijn operatie.
Wij waarderen dit echt en we zijn er heel erg blij mee.
Vriendelijke groeten van

JOHAN,MARIAN en JUSTIN WEGTER.

De volgende redactievergadering is maandag 28 juni a.s.
We willen graag de geschreven stukken een week voor die tijd binnen hebben.

Nieuwe Leden:

Jacqueline Honaaf Klink 13 9356DG Tolbert tel: 0594-517731
Geb. 21-09-1962

Jacinta Linker Lindensteinlaan 24 9351KE Leek tel: 0594-19828
Geb: 20-03-1980

Sikke Veenstra Havenstraat 11 9822AE Niekerk tel: 0594-503249
Geb. 06-12-1958

Nationale Fittest Dag 1999

Op **zaterdag 29 mei 1999** organiseert de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU), in samenwerking met NOC*NSF en Consument & Veiligheid, de Nationale Fittest Dag. Deze dag is bedoeld voor de beginnende en gevorderde sporter en voor allen die door fittesten en fitactiviteiten (meer) sportief willen worden. De Nationale Fittest Dag is interessant voor alle (aankomende) sporters, waarbij de loopsport extra aandacht krijgt.

Naast gelegenheid tot het doen van fittestmetingen, zal een groep deskundigen aanwezig zijn voor sportmedische en trainingstechnische adviezen. Alles in het teken van 'Fit & Blessurevrij' bewegen.

Plaats en programma
De Nationale Fittest Dag wordt gehouden in en rondom het Frans Ottenstadion (naast het Olympisch stadion), Stadionstraat 10 te Amsterdam. Het gevarieerde programma duurt van 09.30 - 16.30 uur en bestaat uit de volgende onderdelen:

Fittesten en fitscore
Op deze dag kan worden deelgenomen aan de algehele KNAU-fittest en aan aparte fittestmetingen. De algehele KNAU-fittest test uw lichamelijke fitheid en uiteraard wordt bij de testen de nodige privacy en zorgvuldigheid gegarandeerd. Verder zal de belastbaarheid van de deelnemers bewaakt worden. De KNAU-fittest bestaat onder meer uit bepaling van:

- vetpercentage;
- balansvermogen;
- sprongkracht;
- lenigheid benen/romp;
- uithoudingsvermogen (wandel- of looptest).

Behalve de KNAU-fittest kunnen ook nog diverse andere testen worden afgelegd, zoals:

- bloeddruk;
- cholesterolgehalte;
- longfunctie;
- lenigheid schouders;
- oog/handcoördinatie.

Hamstrings, ze bestaan echt

Janus van der Zande, de eerste marathonloper van Nederlands fabrikaat, had ze nog niet. Evenmin als Paavo Nurmi, Emil Zatopek en Wim Slijkhuis, om maar eens een paar hardlopers te noemen. Je hoorde hen er tenminste niet over klagen. En wat niet weet wat niet deert.
Hamstrings zijn nog niet zolang geleden in de sportwereld opgedoken. De eer van die primeur komt toe aan de atletiek. Gerard Nijboer was de eerste die er over repte. Toen hij eens een marathon moest laten schieten, zei hij dat het kwam door zijn hamstrings. Daar ondervond hij hinder van. Sindsdien hebben steeds meer hardlopers last van hamstrings. Ze, de hamstrings dus, schijnen trouwens alleen in de atletiek voor ongemakken te zorgen.
Hebt u een voetballer wel eens horen klagen over zijn hamstrings? Of een wielrenner? Of een motorcoureur? Nee die worden in hun activiteiten hoogstens belemmerd door een krakkemikkige voet, een broze rug of een gipsen onderarm. Hamstrings kennen ze niet. Wie wel, behoudens onze atleten dan? Turners, biljarters, handballers, volleyballers en ook schaatsers, die toch van alles hebben meegemaakt, komen nooit met hamstrings op de proppen als ze een keertje ongesteld zijn. Wel met pap, die soms om onverklaarbare redenen niet in de mond, maar in de benen terecht komt.
Hamstrings, hoe vaker dat je het schrijft of zegt, hoe gekker je er tegenaan kijkt. M.J.Koenen, die toch een redelijk dik woordenboek heeft laten drukken, geeft ook geen uitsluitsel. Net als de voetballer, wielrenner en de motorcoureur is Koenen onbekend met het verschijnsel hamstrings. Daardoor weten we b.v. ook niet hoe het woord moet worden afgekort. Ham-strings of hamst-rings. Ik zou me kunnen voorstellen dat het woord is afgeleid van de uitvinder ervan, zoals je bij het kunstrijden Salchows, Axels en Rietbergers hebt. Zij het dat je daar geen last van hebt, die spring je. Van hamstrings weten we hoegenaamd niets, allen dat ze er zijn, in de atletiek. Dit is mede het gevolg van het in gebreke blijven van de sportjournalistiek, hoe pijnlijk het ook is om op deze plaats de hand in eigen boezem te moeten steken. Maar enige voorlichting over hamstrings heb ik nog nooit gehad. Nijboer is bij mijn weten nimmer door een collega verzocht even uit te leggen waar hem kneep nou precies zat.
Atleet, tot dusver kan ik niet zeggen dat mijn trainingsopbouw voor dit seizoen van een leien dakje gaat. Sinds enkele weken heb ik last van mijn hamstrings en daardoor ben ik conditioneel niet op het geprogrameerde niveau. Met uitspraken van deze strekking moest de lezer het doen. Het enige wat duidelijkheid verschafte, was dat de atleet ergens door werd geremd. Voor de rest was het gissen. Je inventariseerde alle lichaamsdelen, maar hamstrings kwam je nooit tegen. Waar moest

je die dan wel zoeken? In je hoofd, in je rug, in je achterste misschien, of in je benen?
Afgelopen week ben ik er dan eindelijk achter gekomen, denk ik.
Tijdens een van mijn geregelde trainingsavonden bij de voetbalclub. Aanvankelijk wees niets erop, dat het mysterie van de hamstrings voor mij zou worden opgelost. Drie kwartier lang werkte ik zonder noemenswaardige moeite de oefenstof af, die de trainer ons voorschotelde. Samen met mijn maat gaf ik zelfs, toegegeven bij wijze van uitzondering, het tempo aan, toen we, om te beginnen drie rondjes om het oefenveld draaiden.
Vervolgens werd er even gestretched, zoals het rekken van de spieren tegenwoordig heet. Het herstel vergde enkele minuten, waarna het door alle voetballers zo verlangde partijtje kon beginnen. Onze partij, in alle bescheidenheid domineerde. Toen gebeurde het, na een soepele combinatie kreeg ik de bal aangespeeld, ik hoefde slechts een sprintje te trekken om de bal in te tikken. Plotseling was het net of iemand met volle kracht een anderhalf millimeter dikke injectienaald achter in mijn dijbeen mikte. De daarop volgende val moet er theatraal hebben uitgezien, weg kans, wat bleef waren stekende pijnscheuten. Dat kon wel eens een zweepslag zijn sprak de trainer geroutineerd. Ik wist echter wel beter. De hamstrings flitste het door mijn hoofd. Ze bestaan echt, je moet ze voelen.

Een niet nader genoemde, waarschijnlijk dakloze, atleet liep op eerste paasdag mee in de marathon van Parijs. Hij zeulde zijn bezittingen en een fles wijn mee. De Keniaan Julius Ruto won in 2 uur 8 minuten en 10 seconden. Of nummer 21987 de finish heeft gehaald is niet bekend. FOTO AP

Op oude schoenen
Maar.....! Zonder blaren!!!!!

Druk, druk, druk, in het Nienoordsbos

LEEK. Het is momenteel een drukte van belang is het Nienoordbos. Zeker een twintigtal ooievaars vliegen af en aan met materialen om hun nest hoog in de bomen te vervolmaken. Na enkele vluchten in de omgeving te hebben gedaan komt het gezelschap meestal even tot rust en 'kwebbelen' ze er massaal op los. Onderwijl, hoog gezeten in het nest of op een tak in de directe omgeving. laten ze zich wiegen door de wind. Schommelend van links naar rechts, en af en toe de machtige, grote vleugels uitslaand alsof ze zich heerlijk even willen 'rekken'. Een prachtig gezicht, indien men even de tijd neemt en enigszins verscholen het doen en laten van de nijvere vogels aanschouwt. Zeker een twintigtal. mogelijk zelfs meer, ooievaars huizen daar en vormen samen een klein dorp in opbouw. Na een bepaalde rustpauze wordt het 'werk' weer ter hand genomen en zeilen ze gedreven door de wind, met hun machtige vleugels richting de polder en verdere omgeving om even later weer terug te keren met verschillende bouwmaterialen. Lunchpauze wordt veelal gehouden op de zonneweide of op de nabij gelegen ijsbaan, alwaar ze, statig stappende op hun hoge benen, een rijke voedingsbodem aantreffen. Het betekent ook dat het voorjaar met rasse schreden nadert en de winter op een haar na gevent is. Vooralsnog is het druk, druk, druk, in het Nienoordbos....

Bovenstaande tekst en mooie foto stonden onlangs op de voorpagina van de Midweek.
Op de zaterdagochtendtraining niet zo lang geleden discussieerden de dames over die lawaaierige grote vogels daar bij hun nesten hoog in de bomen.
De conclusie van de dames; dat daar boven zijn ooievaars. Fout !. Maar ik kan me heel goed voorstellen van deze moderne dames tot die conclusie kwamen. Vroeger werden de baby's door de ooievaar gebracht nietwaar?. Een ieder wist dus hoe die vogel eruit zag. Witte en zwarte veren en een rode snavel. Maar ja tegenwoordig, in deze geëmancipeerde tijd doen de dames alles zelf. Ook het krijgen van een baby wordt niet meer uitbesteed.
Dat je dan niet meer weet wat het verschil is tussen een ooievaar en een reiger is geen wonder. Ook de Midweek ging goed in de fout. Volgens de rectificatie in het volgende nummer was de tekst van het onderschrift al klaar voordat de foto was genomen. Konden ze geen ooievaars vinden. Dan maar een foto van de **reigers**. Vergaten ze in de tekst het woord ooievaar te vervangen door dat van **reiger**. Want die blauw-grijze vogels boven in de bomen zijn **REIGERS** en geen ooievaars

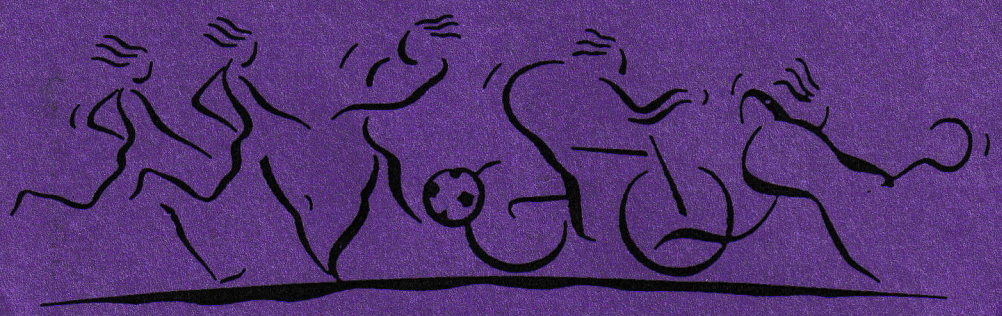
GESLAAGDE VELDLOOP AMBTENAREN

HATTEM - Aan het Nederlands kampioenschap veldloop voor gemeente-ambtenaren in Hattem deden woensdag 31 maart ruim 4300 ambtenaren mee. Henry Tibben uit Assen won de loop bij de mannen over 11,5 kilometer. Hij passeerde na 38.10 minuten de finishlijn.
De gemeente Hattem had veel energie in de voorbereidingen gestoken. De tijdregistratie was in handen van ChampionChip.
Dankzij een chip in de veters kon van iedere deelnemer de exacte eindtijd worden vastgesteld. Binnen de kortste keren waren de uitslagenlijsten dan ook klaar en stonden drie dagen later op het internet.
Burgemeester Carry Abbenhues van de organiserende en jubilerende Hanzestad Hattem kon dit jaar zelf niet meedoen, maar loste, met ambtsketen om, wel het startschot voor de eerste loop over 5,9 kilometer
KORTE AFSTAND.
Winnaar op de korte afstand werd Jos van Heijningen uit AA en Hunze in een tijd van 21.55 minuten. De winnaar bij de veteranen 40, Farid Bourjila uit Gouda, klokte een nog snellere tijd: 21.33 minuten.
LANGERE ADEM
Daarna was het de beurt aan de mannen en vrouwen van de langere adem. Zij moesten in een droog en zonnig Hattem 11,5 kilometer hardlopen. De meeste lopers bereikten de finish. Het dweilorkest de Hanewakkers verleende muzikale medewerking. Zoals gezegd werd Henry Tibben uit Assen winnaar in 38.10 minuten. Bij de dames was Elisabeth Freriksen uit Diepenheim alle jongere en oudere dames de baas in 48.08 minuten.

Bovenstaande tekst en nog veel meer was door de gemeente Hattem op internet gezet. Een stukje voor de Droaver is dan vrij snel gemaakt. Je gooit nu eenmaal gemakkelijker tekst weg dan dat je die zelf verzint.
Nu mijn eigen verhaal. Bij de vierde start om 14.00 uur, was ikzelf aan de beurt, 1479 mannen van 40 jaar en ouder stonden er in het startvak. Gelukkig stond daar ook een oude kennis die heel enthousiast over zijn loopervaringen vertelde, hij was er ook bij in Malta, het halve uur wachten was toen zomaar om en we stonden mooi vooraan in ons startvak. De snelle jongens, te herkennen aan een rode stip op hun startnummer, stonden natuurlijk helemaal vooraan. Ruim 1400 mensen dat is wel erg veel. Er gingen mij ook heel erg veel voorbij, maar ingehaald worden is gemakkelijker dan zelf inhalen.
Na 61 minuten netto ging ik over de streep. Het was warm en zwaar geweest. Veel vals plat, twee keer een echte heuvel, maar een heel mooi parcours over brede bospaden. Dank zij de goede zorgen van Rob A. waren er geen blessures en liep ik een tijd waar ik dik tevreden mee was. In mijn groep van 55-60 jaar, 60^{e} van de 116 deelnemers. In de groep 40+ als geheel ook ongeveer evenveel mensen voor als na mij.
De gemeente Hattem, die de loop mede kreeg toegewezen omdat zij zevenhonderd jaar bestaat, kan terugzien op een prachtige dag en een goed verlopen kampioenschap. Volgend jaar is de gemeente Stadskanaal aan de beurt. Ook dan is het weer de bedoeling dat vele honderden sportieve ambtenaren hun werk een dagje neerleggen.

Geert vdB.

'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 VERZEKERINGEN

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