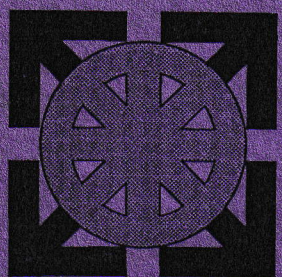


loopgroep



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  |
| Van harte gefeliciteerd              | 3  |
| Marumeromloop                        | 5  |
| Trainingsschema                      | 6  |
| Trainingsnieuws                      | 7  |
| Resultaten trainingsweekend          | 9  |
| Wedstrijdkalender                    | 11 |
| Van de redactie                      | 11 |
| Nieuwe leden                         | 12 |
| Dam tot Dam loop                     | 12 |
| Ad, bedankt                          | 13 |
| Clubrecords                          | 13 |
| Wedstrijduitslagen                   | 15 |
| Een Nienoorde aan de kip             | 16 |
| Verjaardagen                         | 19 |
| KNAU-overbelasting van het kraakbeen | 20 |
| De Marumeromloop                     | 22 |
| “Chill”                              | 23 |
| Trainingsweekend in fotovlucht       | 24 |

## LOOPGROEP NIENOORD

---

### Voorzitter

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

### Wedstrijdsecretaris

Jellie Land  
Leegeweg 6  
9745 CP Hoogkerk  
050 5565982

### Secretaris

Kea de Boer  
Vijfakkers 37  
9356 CB Tolbert  
0594 514372

### Lid/redactielid

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

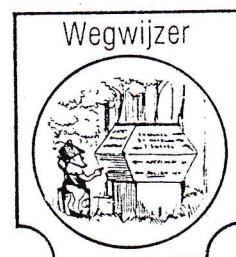
385705336 t.n.v. Loopgroep Nienoord, Leek  
Rabobank Leek (gironummer van de bank: 896815)

### 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,-



## Van de voorzitter:

Op zaterdag 22 mei werd om 17.00 uur het startschot gelost voor de marumeromloop. Onder ideale omstandigheden werden er door een record aantal deelnemers deelgenomen aan de scholierenloop, de 5km of de 10km wedstrijd.

Voor volgend jaar hebben we dan ook al weer plannen gemaakt om deze loop nog meer body en inhoud te geven. Langs deze weg wil ik alle vrijwilligers nogmaals hartelijk bedanken. Dankzij hun welwillende medewerking kan er alleen maar zoveel succes behaald worden. Uiteraard geldt dit ook voor de vele sponsoren en de gemeente Marum!

Ook het trainings weekend van 5 en 6 juni was weer bijzonder geslaagd. Het organisatiecomité wil ik nogmaals hartelijk bedanken.

Ik wens iedereen een heerlijke vakantie toe, en in de vakantieperiode kan er ook weer volop getraind worden.

Anko.

## *Van harte gefeliciteerd*

Een stille wens  
werd een diep verlangen  
jij klein mens  
hebt hoop door geluk vervangen

Dankbaar en blij zijn wij met de geboorte van  
onze dochter

**Jantje Wilhelmina**

we noemen haar Jasmijn

Wij zijn erg blij met de geboorte van onze dochter en ons  
zusje

Irene Sofie

Sijke en Jan  
Meems - Sappema

1 mei 1999

14 mei 1999

Pastorije 16, 9356 BL Tolbert  
Tel. 0594 - 517272

Anja Bandringa  
Gerke Brouwer  
Hugo  
Thomas

Briklaan 36  
9351 PM Leek  
0594-518317



## Marumer Omloop

"Wie wil er helpen bij de Marumer Omloop ?", vroeg Anko een aantal weken voor het evenement. Ik stak keurig m'n vinger op en dacht: "Zo, nu hoef ik gelukkig niet te lopen".

Terloops noemde ik nog dat Geert eventueel ook wel wilde helpen, wanneer er te weinig hulp zou zijn.

Wat schetst mijn verbazing toen een paar dagen voor de wedstrijd de taakverdeling werd doorgegeven. Zo moest Geert jureren en werden allerlei werkzaamheden aan anderen toegewezen. Ik kreeg echter geen taak.

**Was dit opzet, moest ik lopen van Anko ?????????????????????????????????**

Om 4 uur moest Geert zich in Marum melden. Ik besloot m'n loopkleding toch maar aan te doen, dan kon ik altijd nog beslissen wat ik zou doen.

Velen van de loopgroep liepen in Marum rond. Ik kreeg in het begin de indruk dat iedereen moest helpen en dat er niemand van de club liep. Er werd aardig op mij ingepraat "Loop nu maar". Ik schijn daar toch gevoelig voor te zijn, want ik besloot al vrij snel een nummer te gaan halen, want pas dan kun je er echt niet meer onder uit.

Het bleek al gauw dat er toch een aantal leden van de loopgroep meeliepen m.n. Jelly haar woensdaggroep was goed vertegenwoordigd.

Vlak voor de start, vooral toen het ook nog flink begon te regenen, bekreep mij nog even weer het gevoel "Wat doe ik hier eigenlijk?". Het startschot viel en dan is het vooral in het begin even weer aftasten hoe het voelt om je tempo te bepalen. Mijn tempo werd echter de eerste 2 km door Mirjam bepaald. Ze liep steeds bij mij, dan weer naast me, dan weer een beetje schuin achter me. Pas na 2 km begon ik haar kwijt te raken. Vervolgens kreeg ik Koert in m'n blikveld maar kon er niet echt dichterbij komen. Dan maar alleen verder, niet onprettig moet ik zeggen, wanneer je het moeilijk krijgt kun je even een stapje terug doen. Voor het lopen van een goede tijd is dat natuurlijk funest.

Onderweg werden we nog keurig verzorgd door Aaltje en Grietje. Na het 7 km punt kwam de geur van koffie me tegemoet, voor mij op dat moment helaas nog niet weggelegd. Echter wel voor Renze en Boele, die er met paard en wagen op uit waren en vanaf de bok onder het genot van koffie mij aanmoedigden. Nog 3 km (het ging redelijk), opeens hoor ik iemand achter mij lopen. Ik besluit me er niets van aan te trekken, totdat ik door krijg dat het een vrouw is. Moet er toch nog gestreden worden ?

Voor het lopen van een redelijke tijd is dit in ieder geval niet verkeerd. Pas 1 km voor de finish kan ik na veel moeite m'n tegenstandster van me afschudden. Over m'n eindtijd van 46.11 min. ben ik redelijk tevreden. Achteraf ben ik toch wel blij meegedaan te hebben.

Wanneer ik volgend jaar echt wil helpen moet ik misschien 2 vingers in de lucht steken en Geert niet weer in de aanbieding doen.

Alie.



## Trainingsschema vakantie periode 1999:

- 08-07 0,5-1-1,5-2-2,5min versn. P o,5min sp 3min 4xherh.  
10-07 Nienoord  
11-07 Boerakker bij Rense de Wind  
15-07 3x500m p500m sp3min, 3x1000m p500m sp3min 1x1500m  
17-07 Nienoord  
18-07 Nienoord 1x500-1000-1500-2000m p telkens de helft van tempo afstand  
20-07 Nienoord duurloop van 1uur, aanvang 18.00uur  
22-07 100 t/m 1000m p telkens terug lopen  
23-07 Zuurse duinen weerstand training van 1uur, aanvang 18.00uur  
24-07 Nienoord  
25-07 Rondje Leekstermeer, 10min lopen 5min versn enz.  
27-07 Nienoord duurloop 1.15min heren 1x5-6-7min versn. aanv. 18.00uur  
29-07 1000m steigerung snelheid 300m vasthouden, p rustig terug dribbelen 8x herhalen  
30-07 Nienoord duurloop 1.15min aanvang 18.00uur  
31-07 Norg vertrek 08.45 Nienoord
- 01-08 Zuurse duinen 8x heuvelronde met 4min dribbel pauze  
03-08 Nienoord duurloop rondje Leekstermeer aanvang 18.00uur  
05-08 6x1000m p 1000m  
06-08 Nienoord duurloop 1.15min aanvang 18.00uur  
07-08 Nienoord  
08-08 Nienoord 1000-2000-3000m p volledig herstel  
10-08 Nietapsterbos climaxloop 11km aanvang 18.00uur  
12-08 15x1min p 2min  
13-08 Nienoord duurloop 1.30min aanvang 18.00uur  
14-08 Nienoord  
15-08 Boerakker Boele de Wind  
17-08 Bakkeveen testloop aanvang 18.00uur  
19-08 Uurloop, welke afstand kan ik in één uur lopen!  
20-08 Nienoord duurloop van 1uur aanvang 18.00uur  
21-08 Nienoord  
22-08 Nienoord lange duurloop 25km tempo 5min km.  
24-08 Coendersborg 16x250m p 250m aanvang 18.00uur  
26-08 2x3000m p 20min rustig lopen  
28-08 Bakkeveen vertrek 08.45 Nienoord  
29-08 Nietapsterbos 8xronde 1100m, p telkens 1min rustig doorlopen daarna begint volgende ronde enz.  
31-08 Nienoord duurloop 1.45min aanvang 18.00uur
- 02-09 15sec snel 15sec dribbel dit 10x sp terug lopen  
30sec snel 30sec dribbel dit 10x sp terug lopen  
10x 1min p 1min  
04-09 Nienoord



05-09 Nienoord piramide van 6min p 2min  
 09-09 200-400-600-p 200m sp 4min dit 5x herhalen  
 11-08 Nienoord  
 12-09 Roderbos 2x400m p 400 2x800 p 400 het grote vierkant  
 plm 2,5km 3xversn p 4min

## Trainingsnieuws:

Zaterdag 31 juli Norg vertrek 08.45  
 Zaterdag 28 augustus bakkeveen vertrek 08.45

Het volgende trainingsschema kunt u resp. invoegen en/of  
 aanpassen in het trainingsschema van Boele.

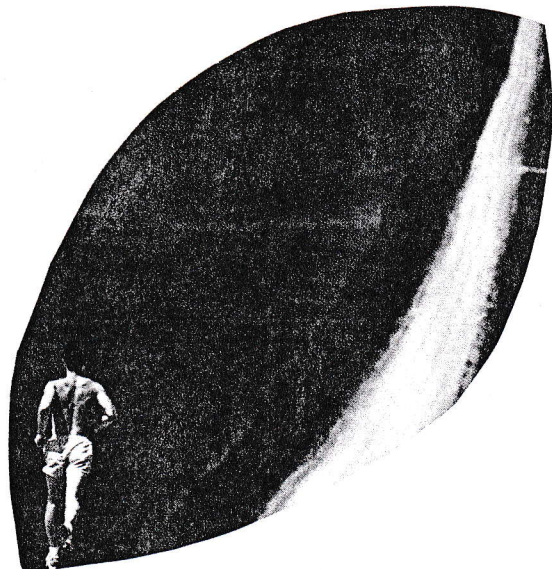
Za 10-07 Nienoord 6x400m + Coopertest  
 Za 17-07 Nienoord 100-200.....1000m daarna uitlopen  
 t/m 400 naar 500m daarna tot 1000m  
  
 Za 24-07 Roden 4x1500m vertrek 09.00 uur  
 Za 07-08 Nienoord 3x3000m  
 Za 14-08 Nienoord 1 ronde 100m tempo 100m rust  
 1 ronde 200m tempo 100m rust  
 1 ronde 400m tempo 200m rust  
 Za 21-08 Nienoord 4x2000m

Verder stel ik voor om naar de volgende wedstrijden van het  
 RZG circuit te gaan.

30-08 Ten Boer 9.6km vertrek 17.45  
 02-09 Warffum 9.6km vertrek 17.45  
 Anko.



de gezelligste loop  
 van het seizoen





# RESULTATEN TRAININGSWEEKEND WESTERBORK

|                                        | <b>GROEP 1<br/>200</b>  | <b>GROEP 2<br/>202</b>  | <b>GROEP 3<br/>203</b>  | <b>GROEP 4<br/>206</b>  | <b>GROEP 5<br/>211</b>  |
|----------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                        | Aaltje                  | Jelly                   | Anneke                  | Kina                    | Ria                     |
|                                        | Akkie                   | Wietske                 | Mirjam                  | Grietje                 | Alie                    |
|                                        | Johan                   | Arjen                   | Geert                   | Harm                    | Anne                    |
|                                        | Henk                    | Anko                    | Hans                    | Boele                   | Rob                     |
| Zwem-<br>estafette<br>(tijd)           | 29 baantjes in<br>36.20 | 30 baantjes in<br>35.54 | 32 baantjes in<br>35.16 | 30 baantjes in<br>32.30 | 31 baantjes in<br>30.50 |
| Totaal ⇒                               | 37.35                   | 35.54                   | 33.04                   | 32.30                   | 29.50                   |
| 9 km-loop<br>estafette<br>(tijd)       | 41.44                   | 43.12                   | 34.55                   | 38.05                   | 35.18                   |
| Duurloop<br>(km)                       | 40                      | 40                      | 40                      | 40                      | 40                      |
| Touw-<br>trekken*<br>(punten)          | 6                       | 3                       | 0                       | 0                       | 6                       |
| Steps-<br>oefening<br>****<br>(punten) | 25                      | 25                      | 25                      | 25                      | 25                      |
| Fietsen<br>(op tijd)<br>**             | 51.40                   | 33.18                   | 47.47                   | 44.09                   | 35.28                   |
| 4 X 1000<br>tempoloop<br>(tijd x 2)    | 38.06                   | 37.50                   | 34.50                   | 34.50                   | 34.14                   |
| Badminton<br>Toernooi<br>***           | 5 + 7                   | 9 + 9                   | 4 + 6                   | 1 + 7                   | 2 + 3                   |
| totaal ⇒                               | 12                      | 18                      | 10                      | 8                       | 5                       |
| EIND-<br>TOTAAL:                       | 251,3                   | 235,3                   | 224,6                   | 221,9                   | 210,1                   |
| PLAATS:                                | <b>5</b>                | <b>4</b>                | <b>3</b>                | <b>2</b>                | <b>1</b>                |

\* bij het touwtrekken heeft elk team twee maal touwgetrokken. Hierbij kon per keer 0, 1 of 3 punten aan de tegenstander worden gegeven.

\*\* voor het fietsonderdeel zijn alle tijden verminderd met 20 minuten. Groep 1 had dus in totaal 131,40 minuten)

\*\*\* bij het badmintontoernooi heeft elk duo een eindrangschikking gekregen. De winnaars kregen 1 punt. De tweede 2 punten enz. Elk team had dus twee duo's in het toernooi.

\*\*\*\* Bij de telling van het steps werd geconstateerd dat het beste (aanwezige) jurylid zelf ook deelnam. Na wat over en weer gediscussieer heeft elk team voor haar inzet 25 punten gekregen. Mijn (Rene) inziens was 30 punten beter op zijn plaats geweest!

**Bij de totaal-telling telde elk punt of kilometer voor 1 minuut!**



# Wedstrijdkalender

## Juli:

|    | Plaats      | organisatie                 | nm v.d.l.p.              | aanv. | Afst.        |
|----|-------------|-----------------------------|--------------------------|-------|--------------|
| 03 | Hoogeveen   | HAC' 63                     | Drentse Volksmar.        | 14.00 | 10-21-42km   |
|    | Steenwijk   | Start' 78                   | de 15 v Steenwijk        | 17.00 | 15km         |
| 06 | Diever      | SVFriesland                 | Brinklopen               | 19.30 | 2- 5-10km    |
| 07 | Meppel      | de Sprinter                 | Munnikeslaglp            | 20.00 | 10km         |
|    | Stadskanaal | Runners                     | Sellingerloop            | 20.00 | 10km         |
| 09 | Grolloo     | SGO                         | omloop                   | 19.30 | 1/5-5-10km   |
| 10 | Diever      | SVFriesland                 | Dingspilhuuslp           | 15.00 | 5-10-15-20km |
| 17 | De Lutte    | lpgrp De Lutte              | Dorpsloop                | 19.30 | 5-10km       |
|    | Diever      | SVFriesland                 | 10EM loop                | 15.00 | 8-10EM       |
| 21 | Dwingeloo   | WorldRunners                | Dwingeloop               | 19.30 | 3 t/m12km    |
| 24 | Diever      | SVFriesland                 | Dingspilhuuslp           | 15.00 | 5-10-15-20km |
| 31 | Ulrum       | RZG circuit 10 <sup>e</sup> | Lauwersoog-<br>Ulrumloop | 14.00 | 6-10-21.1km  |

## Augustus:

|    |             |             |                      |                  |                     |
|----|-------------|-------------|----------------------|------------------|---------------------|
| 01 | Vlieland    | SVFriesland | Stortemelk 1/2mar    | 12.30            | 2-5-10-21km         |
| 03 | Diever      | SVFriesland | DieverBrinklpn       | 19.30            | 2-5-10km            |
| 14 | BovenSmilde | SVFriesland | halve marathom       | 13.45-<br>-14.10 | 1-6-10-16-<br>-21km |
| 21 | Ter Apel    | Runners     | monnikentocht        | 10.00-<br>-13.00 | 19-32-51km          |
|    | Giethoorn   | SVGiethoorn | 26epunterloop        | 11.20-<br>-14.00 | 10-21km             |
| 25 | Harlingen   | SVFriesland | visserijdagenloop    | 19.00            | 5-10-21km           |
| 28 | Sneek       | Horror      | Sneek-Bolsward-Sneek | 17.00            | 5-10-20km           |
| 30 | TenBoer     | RZG circuit | Bondsprbankminimar   | 19.00            | 5-9.6km             |

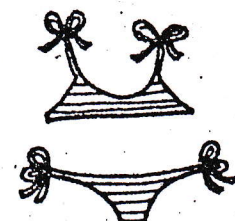
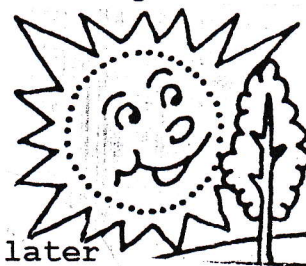
Aanvangstijden en tel.nrs. van de organisaties zijn bekend bij  
Jellie Land, info 0505565982

## Van de redactie:

I.v.m de vakantieperiode komt de volgende Droaver iets later  
uit.

De volgende redactie vergadering is op maandag 13 sept.a.s.  
Geschreven copy inleveren voor 6 sept.  
Copy op floppy voor de 13<sup>e</sup> sept.

Verder wenst de redactie iedereen een  
hele fijne en zonnige vakantie toe!





## Nieuwe leden:

Lysbet Heeres de Koets 13 9351PW Leek tel: 0594-580400  
Geb. 03-12-1959

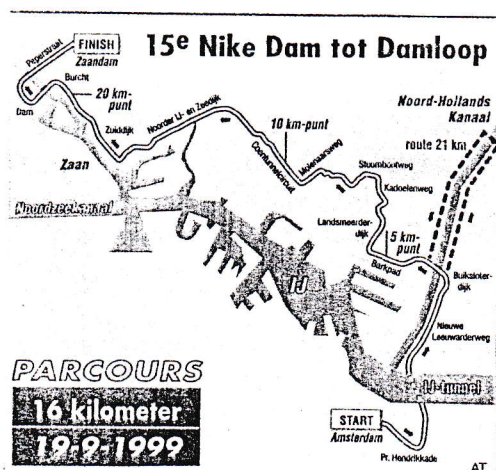
Jan v.d. Meer Bolmeer 3 9354VL Zevenhuizen tel: 0594-631603  
Geb. 28-09-1946

---

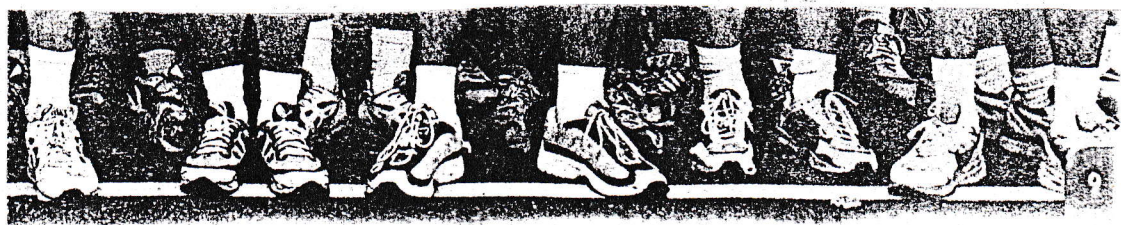
## Dam tot Damloop

Op zondag 17 september a.s. wordt de 15<sup>e</sup> dam tot damloop gehouden, de afstand van deze loop is 16.1km.  
Volgens insiders, en dat zijn niet de minsten in onze vereniging, moet het een feest zijn hieraan mee te doen!  
Degene die hiervoor interesse heeft kan informatie folders verkrijgen bij Jellie Land. De inschrijving hiervoor is individueel, maar moet wel voor 16 augustus a.s. gebeuren.  
Misschien is het mogelijk om hier als groep aan deel te nemen.  
Voor de eventuele coordinatie kun je je wenden tot Kea de Boer.

# ZONDAG 19 SEPT. 1999



Ook dit jaar krijgen de deelnemers van de Nike Dam tot Damloop weer een herinnerings T-shirt. De print? Dat is nog een verrassing!





## Ad , namens de Nienoordcrossloop, bedankt !

---

Ik denk dat ik namens de gehele Nienoordcrossorganisatie mag praten.

Langs deze weg wil ik jou van harte bedanken voor het vele werk wat je het vorig jaar voor de Nienoordcrossloop hebt verricht. In eerste instantie leek het misschien wel mee te vallen en dacht je zoiets van: ja leuk daar wil ik wel wat tijd insteken.

Het parkoers opmeten in het half-donker en met natte kleren thuis komen, ik weet niet wat je daar van hebt gevonden.

Wel weet ik dat je freubelen leuk vind (ik heb geen typemachine waar je die Noorse letter O in het woord freubelen mee op papier kunt krijgen dus vandaar die EU). Ik weet nog dat ik bij je kwam voor het ontwerpen van de poster en folder. Ik dacht zoiets van: eens kijken of ie daar kaas van heeft gegeten. Hoe hou je je in vorm met zo veel kaas denk ik nu.

Schilderen, tekenen enz., nu weet ik dat ook dat een grote hobby van je is.

De Nienoordcross had in 1998 zeer mooie folders en posters. Voornamelijk mede dankzij jou!

En toen kwam het: Ik had bij een drukker een offerte aangevraagd voor 300 kalenders. Een leuk prijsje en we waren ook nog op tijd. Dus werden ze besteld. Na enkele dagen een bericht van de drukker: het ging niet door voor die prijs!! Veel duurder zelfs.

Dus toen maar een beroep gedaan op onze grote freubelaar. 300 kalenders, 300 bedrukte kartonnetjes, 300 oogjes, een tang en enkele tubes lijm werden naar 't Zuiden 2 gebracht.

Freubelen is leuk als je iets moet ontwerpen of iets dergelijks.

Maar 300 keer hetzelfde? Ik weet niet of dat ook nog onder freubelen valt!

Helaas, voor ons, heb je laten weten ook andere bezigheden te hebben en dat de prioriteit niet bij de Nienoordcrossloop ligt. Jammer. Ook op de vrijdag en zaterdag heb je veel voor de organisatie gedaan.

Hopelijk gaat dit laatste niet verloren voor de Nienoordcrossloop.

AD, HEEL ERG BEDANKT !

### Voor een ieder die dit wil lezen.

De Nienoordcrosslooporganisatie is alweer volop bezig. Sponsoren zijn al allemaal binnen en het chronoloog is met 35 minuten ingekort. Het inschrijfburo is in De Oude Ulo, douches bij VEV en aan de Nienoordcross zijn dit keer de Noord Nederlandse Kampioenschappen Veldloop verbonden.

Maar eigenlijk kunnen we nog iemand in de hoofdorganisatie gebruiken.

Wat vragen wij van jou? Fantasie, interesse en tijd.

Wat bieden wij? Vrijheid, verantwoordelijkheid en hulp bij het vergaren van de nodige kennis.

Degene die contact opneemt met ondergetekende heeft in ieder geval al interesse!

Rene Goossens, Entinge 15, 9331 LJ Norg tel: 0592-614427

## Clubrecords

---

Er bereiken mij regelmatig allerlei berichten over het hoe en wat van de clubrecords.

De clubrecords staan elk jaar vermeld in het nummer dat met kerst verschijnt. De datum waarop de records worden vastgesteld is 1 oktober. Da's duidelijk dunkt me.

Maar wie kunnen nou, indien ze denken de betreffende tijd of afstand te kunnen lopen, in aanmerking komen voor zo'n record?

Heb je geen wedstrijdlicentie dan bepaalt je leeftijd in welke categorie je deelneemt. Je moet dan aan een KNAU-wedstrijd deelnemen waarbij de jury ook de recreanten jureert. In feite ben je een KNAU-recreant maar er zijn verschillende KNAU-organisatoren die ook de recreanten jureren.

Heb je wel een wedstrijdlicentie dan ben je gerechtigd in de KNAU-wedstrijd uit te komen, eventueel een categorie hoger. Dat betekent dat een veteraan H40+ mag uitkomen bij de mannen-senioren. Een dame V45+ mag, indien er alleen maar de V35+ klasse is bij die wedstrijd, uitkomen bij de vrouwen-senioren. Is er een V45+ en een V35+ klasse dan mag zij uitkomen in de V35+ klasse (niet bij de senioren) en natuurlijk in haar eigen klasse, de V45+.

Wie heeft er iets op tegen dat records die wel ooit zijn gelopen binnen onze vereniging maar nooit zijn aangemeld, de kans krijgen alsnog te worden erkent? Dit zou dan kunnen tot a.s. 1 oktober 1999. Heb jij misschien ook nog zo'n prestatie staan?

Reacties graag naar: Rene Goossens, Entinge 15, 9331 LJ Norg tel: 0592-614427



## Wedstrijduitslagen:

### 23 April 1999 Oranjeloop Hoogkerk

5km:

|                  |       |
|------------------|-------|
| Mineke Melessen  | 28.14 |
| Marijke Lanjouw  | 25.45 |
| Liduline v Hecke | 28.01 |
| Wytske Heuker    | 28.05 |
| Anita Horstink   | 24.50 |
| Jellie Land      | 22.03 |

### 30 April 1999 Noord Drenteloop

halve marathon:

|               |         |
|---------------|---------|
| Renè Karreman | 1.13.39 |
| Siep Schepel  | 1.51.28 |

14.8 km:

|                  |         |
|------------------|---------|
| Jellie Land      | 1.17.50 |
| Klaske Tjeerdsma | 1.17.50 |

### 08 Mei 1999 de Oldewierdeloop Opende

halve marathon:

|               |         |
|---------------|---------|
| Renè Karreman | 1.16.24 |
| Harm Pops     | 1.26.30 |
| Koert Trof    | 1.44.36 |

### 18 Mei 1999 Zunneriepelooop Groningen

10.8km:

|                  |         |
|------------------|---------|
| Jellie Land      | 55.20   |
| Anita Horstink   | 55.20   |
| Liduline v Hecke | 58.00   |
| Grietje Veen     | 1.04.00 |
| Mineke Melessen  | 1.04.00 |
| Marijke Lanjouw  | 57.00   |

### 22 Mei 1999 Marumer Omloop

5km:

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Marijke Lanjouw   | 25.25 |
| Liduline v Hecke  | 26.32 |
| Grietje Veen      | 29.43 |
| Jacqueline Honaaf | 31.03 |

10km:

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Anita Horstink       | 50.45   |
| Mirjam Ernst         | 48.04   |
| Ria Kerkhof          | 50.22   |
| Geert v.d Broek      | 48.02   |
| Wim lighthart-Schenk | 1.04.47 |
| Alie Seiffers        | 46.11   |
| Harm Pops            | 40.01   |

### 6Juni 1999 Enschede

halve marathon:

|                |         |
|----------------|---------|
| Anita Horstink | 2.09.00 |
|----------------|---------|

Om alvast in je agenda te noteren.  
Het trainingsweekend is gepland op  
16 en 17 juni 2000.



Het jaar 1999 is nog maar drie dagen oud en dan al meteen zo afzien. Nou, geef mij dan maar een pittige Norger-heuveltraining. Daarbij is tenminste het einde steeds in zicht.

Ah gelukkig, hier komt het einde ook in zicht.

De twee grote Afrikaanse-trossen bananen die Maurice en ik de hele dag al mee zeulen voelen inmiddels zo zwaar aan dat ik 'mijn' tros om de twee minuten in de andere hand neem.

Het einde komt in zicht want ik zie nu het lemen WC-hutje waar we gisteren ook langs kwamen.

Ik denk dat we nu nog ongeveer 'n half uurtje moeten wandelen voor we in Kaombi near Nzoia river zijn. Het dorpje van Maurice Omondi Aloo.

Gisterenmorgen zijn we met z'n vijven vertrokken. Maurice met z'n vrouw Margret, hun last born, zijn broer Fred en natuurlijk ikzelf.

Op nieuwjaarsdag was uncle Hunnington met zijn familie op bezoek bij Maurice en wij zouden even een tegenbezoek gaan brengen.

'How far from here?' vroeg ik toen.

Dat was weer eens dom van mij. Met mijn typische Europese vraag.

How far, how heavy, how fast, how much. Ik moet nog steeds leren niet in die termen te denken.

'A little walk and then some travelling with the matatu' antwoordde Maurice.

Na het opstaan zijn vanmorgen Maurice en ik eerst nog een uurtje gaan hardlopen en na wat

karateoefeningen zijn we vervolgens op pad gegaan. Hier is dat tenminste de goede benaming.

We wandelen door de bush-bush over paden in allerlei gradaties. Soms tussen wat dorre struiken en soms zien we van het pad af enkele lemen huisjes staan. Eerst hoor je en zie je niets maar wanneer we de huisjes gepasseerd zijn ontdek je dat de mensen staan te giechelen en niet weten wat ze er mee aan moeten, ze hebben zojuist een blanke voorbij zie komen. Je weet wel, zo iemand met een totaal andere huidskleur die ook nog meer behaard is.

Om de drempel wat te verlagen heb ik altijd wat tamtammoe bij me. Zo noemen ze hier kleine snoepjes om aan de kinderen uit te delen. Volwassenen lusten ze ook maar al te graag.

We hebben tal van paden gevolgd en bereiken na enkele uurtjes een verharde doorgaande weg.

Maurice en Fred proberen steeds overvolle auto's aan te houden die misschien wel drie keer zo veel mensen vervoeren dan waarvoor ze gemaakt zijn, zowel qua volume als gewicht.

We hebben steeds in de zon gelopen en eigenlijk barst ik van de dorst. Maar ja, hier is niets.

Margret, de baby en ik zoeken de schaduw van enkele struiken op.

Na een half uurtje is het zover. Een van de vele overvolle wagens stopt.

Een beige/oker kleurige pick-up met een ijzeren overkapping. Binnenin zit het barstensvol en voor in de cabine zitten snel geteld ook een vijftal personen (ik weet uit ervaring dat alle vier bijrijders, die a.h.w. op een stoel zitten, moeten gaan verzitten telkens wanneer de chauffeur schakelt). De achterdeur is niet dicht en buiten aan de auto hangen een drietal personen. Bovenop is volop bagage gebonden en zo te zien weet ik dat de veering niet meer goed functioneert.

Wat? Moeten wij daar nog bij in?

Nu blijkt weer eens dat het Keniaanse woordenboek het woord overvol niet kent.

Hurry, come inside. This matatu brings us to Bumala.

Binnenin de ijzeren laadruimte zijn aan beide zijden smalle bankjes gemaakt. Tegen de achterkant van de cabine is een stapel bagage gelegd en hierop zitten een drietal mensen. Op de beide bankjes zit het helemaal vol. Daartussen staan een zevental mensen met hun rug horizontaal omdat het hier binnen niet hoger is dan circa 1.50 meter. Deze staanders hebben houvast aan een ijzeren staaf die aan het plafond is bevestigd en aan een of meerdere medepassagiers.

Overvol dacht ik.

Met veel wringen, passen en meten gaan eerst Margret met de baby naar binnen. Aan beide zijden wordt met de kont geschoven. Om en om, sommige voorop het bankje en de anderen achterop.

Verder gaan ze wat schuin zitten, de benen over elkaar en, ja hoor, Margret en de baby hebben een zitplaatsje gekregen. Bij het naar binnen gaan ben ik haar meteen gevolgd en na mij volgde meteen Maurice. Alle bagage die overal ligt en wordt vast gehouden wordt nog meer op elkaar gestapeld. De mensen die staan gaan nog meer tegen elkaar staan en zo schuiven alle zeven enkele centimeters op. En daar vind ik dan mijn staanplaats. Tussen twee handen weet ik ook een plaatsje aan de stang te vinden voor mijn hand. Inmiddels voel ik ook dat de matatu al op snelheid is.



Met mijn rug horizontaal en een hand als extra steun op de rug van de passagier die voor me staat, gun ik mezelf wat rust en kijk ik even de laadruimte rond.

Links van me zitten op het bankje twee oudere Keniaanse vrouwen (voor alle duidelijkheid neem ik aan dat iedereen die een erg donkere huidskleur heeft uit Kenia komt, hoewel we hier maar een halve dag van Uganda verwijderd zijn). Daarvoor zit een erg oudere man met een tas waarin twee kippen zitten en weer voor hem zit in de hoek een leuk uitziende jongere vrouw. Deze laatste heeft net als vele anderen een hoofddoek om. Traditie of tegen het opwaaiende stof? Haar gezicht heeft, naar ik me inbeeld, een zacht huidje. Ze heeft een gekleurd bloesje aan en de omvang van haar borsten wordt tot een minimum gereduceerd omdat de drie mensen die tegen de cabine aan zitten hun grens zijwaarts ook hebben bereikt. Haar hoofddoek is erg kleurrijk en de donkerbruine kleur van haar huid met een lief glimlachje zorgen even voor een welkome afwisseling. De weg is niet overal verhard en het is de laatste tijd behoorlijk droog geweest. Aangezien de meeste ramen open staan en de ijzeren overkapping hier en daar wat openingen heeft worden de meeste hoofddoeken ook gebruikt als een soort stofkap.

Bonk! Plots stoten de meeste mensen die staan hun hoofd tegen het ijzeren dak.

Zo'n venijnig verkeersdrempeltje zijn we zonet gepasseerd.

Aangezien de veering van de auto toch stuk is hoeft de chauffeur hem ook niet te sparen. Een waarschuwing had ik, en de meesten met mij, eigenlijk wel op prijs gesteld.

Maurice tikt me op mijn rug.

"Twenty shilling" zegt hij.

Ik weet inmiddels dat de conducteur gewoon tussen de passagiers zit of buiten aan de auto hangt en het bedrag schreeuwt. Via via komt het geld meestal uiteindelijk bij hem terecht.

Ik heb erg weinig ruimte. Voor welke hand kies ik? Met de hand die steun vond op de rug van een ander ga ik op zoek naar mijn geld. Na veel wringen en draaien kom ik bij mijn geld in mijn rugzakje terecht en overhandig 20 KSH (fl 0,60) aan de persoon die achter me staat. Naar ik aanneem is dit Maurice. Onder mijn oksel door kijk ik naar achteren en zie ik inderdaad dat Maurice het briefje van 20KSH heeft overhandigd aan een persoon die achter aan de auto hangt. Hangen is eigenlijk niet helemaal juist want de passagiers die achter buiten aan de auto een plaatsje hebben, vinden ook steun op de trekhaak. Met de slippers die uit oude autobanden zijn gesneden vind ik het eigenlijk meer hangen dan staan. De persoon die zojuist het geld heeft ontvangen stopt het tussen de andere papiertjes. Dat zal de conducteur dan wel zijn.

Even later zegt Maurice: " They are now busy with the Nienoord-keyholders. When we are back we are going to check for them.

"Yes, Ok. Where is Fred" vraag ik.

"Outside, he is hanging at the back of the car"

Weer kijk ik onder mijn oksel naar achteren en zie ik een bekend T-shirt. Het is van Fred.

Ik merk al geruime tijd dat mijn rechter voet slaapt. Ruimte om hem te bewegen heb ik niet want hij staat tussen bagage, wat tassen en andere voeten.

Na een uurtje gebogen te hebben gestaan, verschillende verkeersdrempels gepasseerd te zijn komen we met veel dorst in Bumala aan. Na het wringen in omgekeerde volgorde van zonet komen we buiten op straat te staan. Mijn rechter voet heeft geen gevoel, hij slaapt. Als een kreupele verplaats ik me naar de berm. Voor de vele Afrikanen zal dit wel een leuk schouwspel zijn.

Na wat heen en weer gestap komt mijn voet weer tot leven en wat net zo fijn is: we hebben ruimte! We lopen naar 'n kioskje en kopen wat soda. Which one?

Soda is hier de benaming voor de frisdranken. Dus wanneer je hier een soda bestelt is de volgende vraag welke. Fanta, Cola, Sprite enz.

Mostly I prefer Sprite but nevertheless soda don't take the thirst away.

We wandelen het dorpje uit over een stoffige zandweg die naar Uganda leidt. Na een uurtje bereiken we links een pad. Die nemen we en weer wat verder lopen we tussen wat omheiningen door en slaan rechts af. En ja hoor, daar staat uncle Hunnington.

Much greetings, vele handen worden geschud en zoals altijd worden we gevraagd binnen te komen. In een typisch lemen hut die van binnen erg donker is zitten we even later te praten met uncle Hunnington over onze reis. Buiten zie ik kinderen spelen. Ze rennen.

Ik zie ook kippen gewoon los tussen de verschillende hutjes lopen.

En plots weet ik het weer. De kinderen spelen niet. En de kip die het eerst wordt gevangen zal over enkele uurtjes met zijn kop boven de jus uitsteken.

Dan weet de gast tenminste dat hij kip eet.

Rene Goossens



## Verjaardagen:

### Juli

- 05 Derk Reynen  
Marijke Lanjouw
- 09 Be Bosman
- 10 Luidine v Hecke
- 11 Jan de Jong
- 14 Janny Smit
- 15 Roelof Roffel
- 20 Grietje Waalkes
- 22 Peter Hondebrink
- 23 Harm Pops
- 31 Jan Luursema

### Augustus

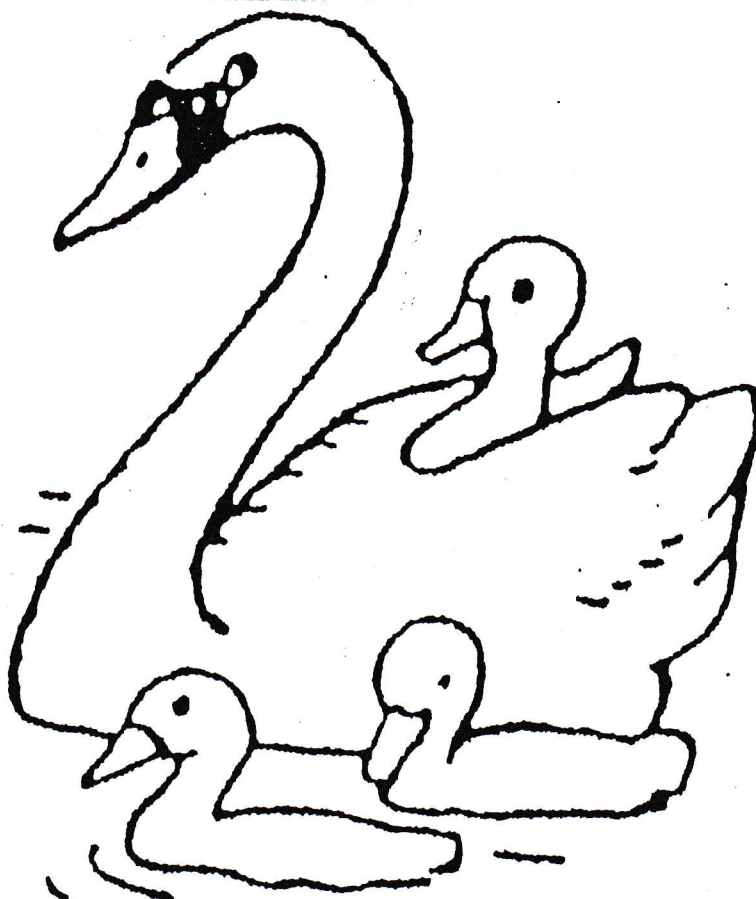
- 09 Ria Kerkhof
- 11 Alie Seiffers
- 22 Hans Reygersberg
- 23 Take v.d Velde
- 24 Anko Odding
- 27 Klaas v.d Marel
- 28 Rob ten Bruggenkate



Hartelijk  
\* \* \* gefeliciteerd \* \* \*

---

Willen jullie meer weten over het zwanenverhaal neem dan gerust even contact op met: Johan, Anko, Grietje, Dineke, Geert, Mirjam, Ria, Rob, Geert en Alie.

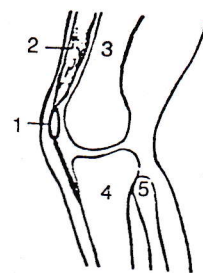




## Overbelasting van het kraakbeen achter de knieschijf (Chondropathie patellae')

### Inleiding

Een veel voorkomende blessure bij lopen is een overbelasting van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf. Bij deze blessure, ook 'chondropathie van de patella' of 'lopersknie' genoemd, is er sprake van niet duidelijk te lokaliseren pijn rondom of achter de knieschijf. Dat wil echter niet zeggen dat springers of werpers deze blessure niet kunnen krijgen! De pijn ontstaat vooral tijdens of ná de training, met name als daarin veel heuveltraining, kracht- of sprong oefeningen worden uitgevoerd. Ook trappen lopen, langdurig zitten met gebogen knieën en het aanspannen van de -spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (m. Quadriceps) kunnen pijnlijk zijn. Sommige knieën 'kraken' bij bewegen of worden dik na een zware (sport)belasting.



- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen

### Oorzaken van deze knieklachten

De voornaamste oorzaak voor deze irritatie van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf is overbelasting, met name als er sprake is van:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Met name als de rekkingoefeningen voor de spieren aan de voor- en zijkant van het bovenbeen niet (goed / voldoende) uitgevoerd worden.
- Spieren die niet (voldoende) op kracht zijn, wat vooral van belang is voor de spierkop aan de binnenzijde van het bovenbeen, juist boven de knie.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure wordt deze fout gemaakt.
- Eenzijdige trainingvormen, waarbij met name heuveltraining en sprongkrachttraining berucht zijn.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton).
- Lopen met schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- (Geringe) Standafwijkingen van de knieën (bijvoorbeeld x-stand) of voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten).
- Overgewicht, 'te zwaar zijn'.
- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een cooling-down.

Deze blessure komt relatief veel voor bij meisjes in de groeispurt en bij beginnende lopers die de afstand en/of het tempo in een te korte tijd willen opvoeren.

### Hoe voorkom je deze knieklachten?

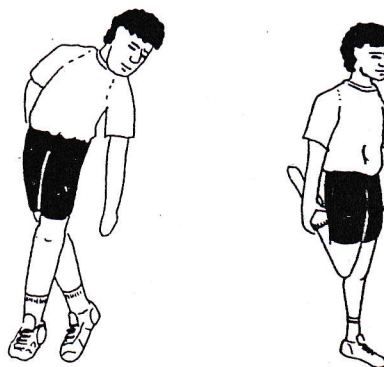
Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten:

#### • Warming up

Doe altijd een goede warming-up: loop minimaal vijf tot tien minuten in en voer daarna in elk geval de rekkingoefeningen voor de spieren aan de voor- en zijkant van het bovenbeen uit.

#### • Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Vermijd in ieder geval eenzijdige trainingvormen (springen!).





- **Spierversterkende oefeningen**

Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend programma voor je op te stellen (bijvoorbeeld met handhaltertjes in circuittrainingsvorm). Bij het uitvoeren van deze spierversterkende oefeningen dient een extra accent gelegd te worden op spierversterkende oefeningen voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen, juist boven de knie.

- **Goede techniek**

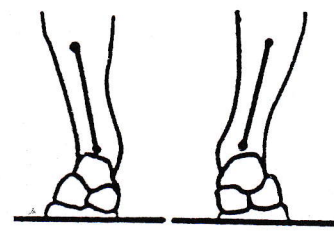
Zorg voor een juiste techniek bij het lopen of springen, waarbij het van groot belang is dat de knieën recht naar voren geplaatst worden. Ook bij het uitvoeren van krachtoefeningen, is het belangrijk dat de knieën recht naar voren wijzen. Denk hierbij maar aan het uitvoeren van 'kniebuigingen', waarbij de knie vaak de neiging heeft naar binnen weg te zakken.

- **Ondergrond**

Een harde ondergrond zal eerder aanleiding geven tot deze overbelastingsblessure van het kraakbeen van de knieschijf. Loop liever niet langdurig op een harde ondergrond (asfalt, beton), maar kies een oppervlak met een betere schokdemping (gras of bospad). Vermijd het lopen op een bol/schuin wegdek. Hierdoor kan het effect van knik-platvoeten, waarbij vaak overmatig naar binnen wegzakken tijdens de voetafwikkeling ('overpronatie') optreedt, worden versterkt.

- **Sportschoenen**

De schoenen dienen een goed schokdempende zool te hebben en een stevige hielkap, waarmee de hiel goed gestabiliseerd wordt. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (geringe) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspecialzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij standafwijkingen van de voeten of een beenlengteverschil speciale schoenaanpassingen te laten maken door de orthopedisch schoenmaker.



overpronatie van de voet

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van rekkingoefeningen voor de spieren aan de voorzijde en de zijkant van het bovenbeen.

- **Lichaamsgewicht**

Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

## Wat kan je doen als deze knieklachten (toch) zijn ontstaan?

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

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

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen (heuvel af lopen / springen) al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt zoals fietsen (met een hoog zadel en licht verzet), aqua joggen of steppen.

- **Koelen**

Koelen heeft bij deze blessure niet zoveel zin. Het kraakbeen van de knieschijf zit te diep, om met koelen te kunnen bereiken.

- **Massage**

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

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum of een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is. De behandeling zal vooral bestaan uit oefentherapie en begeleiding tot aan sporthervatting.



# Veel deelnemers aan Marumer Omloop



**MARUM.** Waar de organisatie in stilte op had gehoopt, werd zaterdag in de namiddag realiteit. Een record aantal deelnemers ging van start voor de Marumer Omloop, een loopwedstrijd door de schitterende omgeving van het Zuidelijk Westerkwartier. Maar liefst 178 wedstrijdlopers werden van af de start 'weggeschoten' en in de dameswedstrijd werd het parcoursrecord zelfs verbeterd ondanks de stevige wind die de lopers enigzins plaagde. De wedstrijd van de heren kende een bijzonder spannend verloop. Zij aan zij duelleerden Klaas Jan Hofstra uit Appelscha en Harry Tupan uit Assen de volle tien kilometer lang. Op slechts driehonderd meter voor de finish wist Hofstra er een gigantische sprint uit te persen waarop Tupan het antwoord schuldig moest blijven. Met een tijd van 33.01 -15 seconden boven het parcoursrecord - wist Hofstra zo de zege naar zich toe te trekken. 'Ik voelde me goed, het weer was perfect en het parcours in Marum ligt me wel. Ook wist ik goed hoe de finish gesitueerd was en dat werkte ook niet in mijn nadeel', aldus de gelukkige winnaar na afloop. Bij de dames zeventiende Saskia Meijer uit Frieschepalen en liep en passant een nieuw baanrecord in 41.28. 'Het is geen persoonlijk record, maar toch ben ik heel blij met dit resultaat', aldus een stralende winnares naderhand, die door haar prestatie een extra premie mee naar huis mocht nemen. Een grote belangstelling was er eveneens voor de 'scholierenloop', die een vijftal minuten na de 'grote loop' van start ging. Van veel kanten mocht de organisatie na afloop complimenten in ontvangst nemen aangaande de perfecte organisatie. De winnaars in de diverse klassen waren: Heren KNAU Klaas Jan Hofstra

Appelscha 33.01, Heren 40+ Harry Tupan Assen 33.07, Heren 50+ Harm Pops Grootegast 40.01, Dames KNAU Saskia Meijer Frieschepalen 41.28, Heren niet-KNAU 10 km Ronald van der Haak Aduard 35.56, Dames niet-KNAU 10 km Annet Mensinga Peize 46.17, Dames niet-KNAU 5 km Lidy Dilling Dodewaard 21.35, Heren niet-KNAU 5 km Peter Strating Groningen 17.26.

Het weer viel niet tegen en het aantal deelnemers, ondanks een concurrerende loop in Ulrum, ook niet. Een kleine 120 deelnemers voor de 5 en 10 kilometer, waaronder een tiental Nienoorders, en een zestigtal kinderen voor de Kids Run.

Vlak voor de start vond een persoon woonachtig aan de Hoornweg het nodig om een boom te gaan snoeien. Het snoeien vond plaats op het parcours en wel ongeveer 300 meter voor de finish. Het snoeien ging toch nog aardig rap. Toen de deelnemertjes van de Kids Run kwamen aangerend was de rommel reeds opgeruimd.

Harm Pops had enkele dagen daarvoor nog de Elfstedentocht gewandeld en zou het daarom rustig aandoen. Dit "rustig" aandoen heeft geresulteerd in een eerste plaats bij de Heren 50+, bravo Harm.

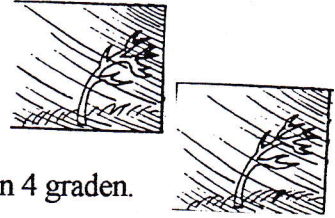
De snelste tijd op de 10 kilometer was 33.01 minuten. Terwijl de oudste deelnemer (76 jaar) werd afgeklokt in een tijd van ruim 78 minuten.

Op een enkel incident na, diefstal van een volle drinkcontainer en een kilometerpaaltje, verliep alles vlekkeloos.

Johan



"Chill"



"Een krachtige noord-oosten wind, kracht 4 tot 5, met een temperatuur van min 4 graden.

Mevr. Woei op haar best gedurende de afgelopen winter.

Deze berichtgeving beviel me allerm minst, daarom gauw overgezapped naar een andere zender.

"Bij een temperatuur van min 4 graden en een windsterkte van kracht 5 volgens Beaufort voelt het buiten aan als ware het min 12 graden.

Piet Paulusma kan het leuk vertellen. Het blijkt te gaan over "wind-chill".

Geen inheems gerecht, maar een lichaa mlij k waarneembaar fenomeen, die je geestelijk geweldig in wanorde brengt.

Het is namelijk min 4 graden, maar je denkt dat het min 12 graden is. Nu wil ik als laatste psychische problemen tot mij nemen en daarom laat ik Piet voor wat ie is en "zap" verder.

Na de kleuren van de t.v. te hebben bijgesteld op Sonja Barend kom ik terecht bij Tom (Egberts wel te verstaan).

Tom's verhaal is naar het lijkt al halverwege als ik mee lift met het vervolg. Allemaal hardlopers, mannen en vrouwen, in de koude wind van mevr. Woei en in de "chill" van Piet. Dan gebeurt het.

Ik word bevangen van enorme vrees en door geweldige onrust. Twee woorden spoken door mijn brein. "wind en chill, wind en chill".

Horror en demonische taferelen beginnen zich te ontsppen voor mijn ogen. "Wind" verandert in "de Wind". Boele !!! Zondag !!

Help !

Als een klimatologisch element laat Boele het waaien. Van kracht 1 tot 10, daarna tot orkaankracht. Eerst inlopen, daarna als "Billy the kid" voor de mannen en "Calamity Jane" voor de vrouwen, al country-line dansend het parkeerterrein over, waarna de ellende begint. Kilometer draven, variërend van korte stukjes achter elkaar aan (en veel) tot langere einden. Na een half uur begint het dan en dan .....

Daar is het, herkenbaar, miet uit te wissen en verwoestend.

"Chill" Krijgt een vierde demensie: "KILOMETER-CHILL".

Elke honderd meter voelt aan als een kilometer. Elke ademhap komt niet diep genoeg het lichaam in. Zuurstofgebrek is het gevolg.

Daardoor lijkt elke meter wel een kilometer. Uiteindelijk ben je verloren, reddeloos, redeloos. Bevangen door de kilometer-chill.

Het zal 48 uur duren voordat enig herstel merkbaar is. Een oogopslag na het noemen van mijn naam is meestal een teken van waarneming voor de omgeving.

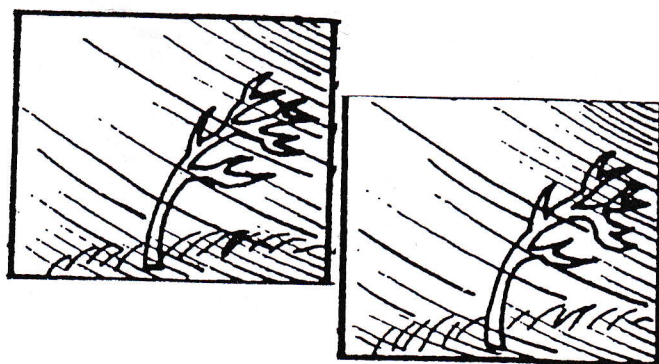
"He mama, hij doet het weer" roept een van mijn dochters dan.

"Leuk he, dat hardlopen. Wordt je zo lekker fit van": hoor ik vaag. Ik mompel iets overstaanbaars en richt mij op.

Nadat ik wat heb zitten zitten ben ik reuze blij dat de conditie weer een beetje terug komt (hosanna-gehalte neemt sterk toe).

Ik kan het al een beetje merken, want mijn kilometer-chill voelt heel anders aan, dan 4 maanden terug (oh ja ?? JA !) Maar het is ook een beetje afhankelijk van hoe "de Wind" waait.....

Anne







Kauw-training



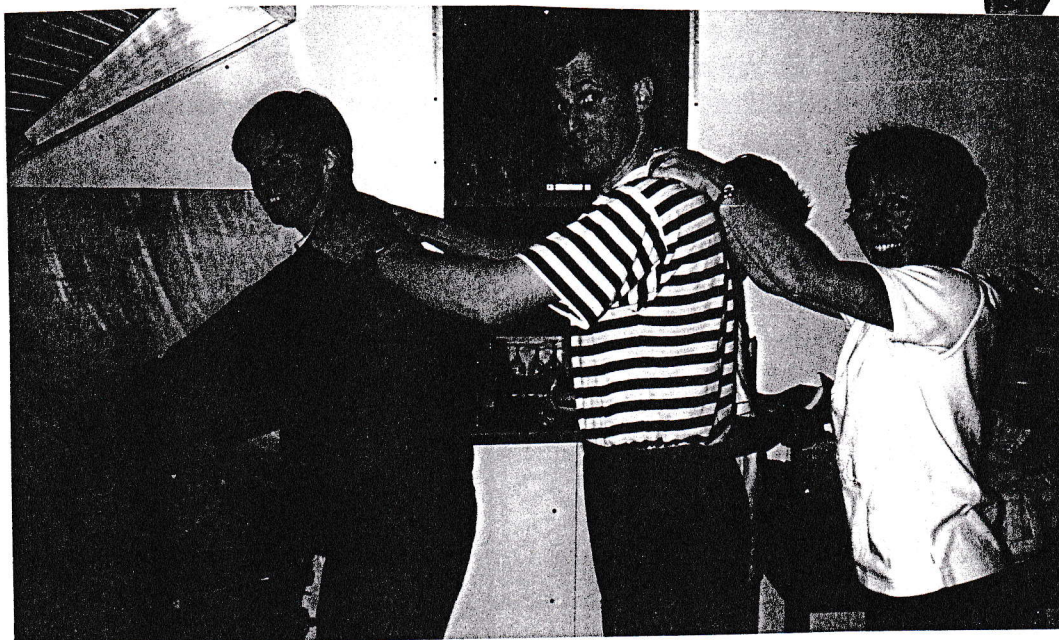
Man met theedoek



Zoek het verschil tussen een aspirantlid en een echt lid.



De Cock met cock



De massage-troika.



# '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