

CERTIFIKAAT



Tijdens de Coopertest die Loopgroep Nienoord uit Leek op 18/9/99 heeft georganiseerd, heeft U in 12 minuten een afstand afgelegd van 2150 meter.

Bestuur Loopgroep Nienoord

Aantal meters in 12 minuten afgelegd

	onder de 30	30-39	40-49	50+
uw conditie is:				
I zeer slecht	0-1600 0-1500	0-1500 0-1400	0-1400 0-1200	0-1300 0-1100
II slecht	1600 1500	1500 1400	1400 1200	1300 1100
III redelijk	2000 1800	1900 1700	1700 1500	1600 1400
IV goed	2400 2200	2300 2000	2100 1900	2000 1700
V zeer goed	2800 2700	2700 2500	2500 2300	2400 2000

(de schuin gedrukte getallen gelden voor dames)

loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert

INHOUDSOPGAVE

1	Inhoudsopgave
2	Loopgroep Nienoord
3	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5	Dam tot Dam loop
6	Dagje Weerribben
9	Wedstrijdkalender
11	The Ultimate Challenge
12	Een trainingsdag in Turkye
15	KNAU-cursussen
16	Het is weer zover
17	Trainingsschema
18	The Post Run
20	Opzegging lidmaatschap
20	Jarigen
21	Zomaar een verhaal
22	KNAU-nieuws
24	De uitdaging van het jaar 2000

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

Ik hoop dat jullie allemaal een fantastische vakantie hebben gehad. Aan het weer kan het bijna niet gelegen hebben, als de vakantie toch wat tegengevallen is.

Van de extra trainings mogelijkheden is helaas maar zeer weinig gebruik gemaakt.

Op 9 oktober a.s. wordt in Boerakker weer de Survivalrun georganiseerd. Hiervoor zijn altijd wel vrijwilligers nodig. Gezien de goede samenwerking tussen de organisatie van de Survivalrun en de Loopgroep doe ik ook nu weer een beroep op jullie om je aan te melden als vrijwilliger.

Het zelfde geldt voor de Nienoordcross op zaterdag 4 december a.s. ook hiervoor hebben we weer veel vrijwilligers nodig om alles in goede banen te laten lopen.

Anko

Trainingsnieuws

Ik stel voor om gezamenlijk naar de volgende wedstrijden te gaan,

Stedum	22 sept.	3 ronden	11.1km	19.00uur	vertrek	17.45uur
Uith.meden	2 okt.	6 ronden	21.1km	11.00uur	"	09.30uur
Zuidlaren	16 okt.	.	10km	11.00uur	"	09.45uur
Leens	23 okt.	2 ronden	15km	14.00uur	"	12.30uur
Assen	24 okt.	Zie elders in de droaver				

Anko

Van de redactie

Dit is de eerste Droaver van na de "grote vakantie".

Wij als redactie hopen dat jullie van je vakantie hebben genoten met voldoende rust en/of trainingsarbeid. Onze eerste trainingsarbeid zit er in ieder geval op in de vorm van het in elkaar zetten van deze Droaver. Het resultaat van deze trainingsarbeid mag er weer zijn.

In de volgende redactievergadering wordt de sportman en sportvrouw van het jaar gekozen.

Graag kopy inleveren voor 25 oktober.

Zondag 19 september 1999 "Dam tot Dam loop"

Heenreis

voorstel: openbaar vervoer

-vertrek vanaf station Groningen 09.38 uur (zonder overstap)

-aankomst Amsterdam CS 11.59 uur

Loop

In de folder staat informatie over:

- het achterlaten van je sporttas
- het inleveren en afhalen van je kledingzak
- plattegrond van start en finish
- vervoer vanaf Zaandam

Start van de eerste groep: 14.15 uur (zie pagina 3 van de folder)

-start geopend vanaf: 12.40 uur

Terugreis

Vertrek: Amsterdam CS 17.34 uur en 18.34 uur (zonder overstap)

ook ieder half uur met overstap in Amersfoort.

Treinkosten: retour 1 persoon p.p. fl 73,-

meermanskaart:	2 personen fl 112,-	p.p fl 56,-
	3 personen fl 132,-	p.p. fl 44,-
	4 personen fl 152,-	p.p. fl 38,-
	5 personen fl 170,-	p.p. fl 34,-
	6 personen fl 186,-	p.p. fl 31,-

Vertrek vanaf Nienoord: 08.45 uur.

Jelly en Kea

Dagje Weerribben

Op 7 juli 's ochtends vroeg, reden we met 18 dames van de woensdag trainingsgroep van Jellie naar Oldemarkt, voor ons jaatlijkse uitje. Door de meesten was er elke week netjes gespaard en reikhalzend naar uitgekeken. Nu dan eindelijk het dagje weerribben. We werden opgewacht door een stralende gastvrouw met een kopje koffie en gebak. Eigenlijk waren ze woensdags gesloten maar voor zo'n gezellige groep hadden ze graag een vrije dag over. Uiteraard was het geen probleem dat we de tafeltjes aan elkaar schoven. Dat er nog een paar lastige mensen waren die vis bestelden (Liduine) mocht de pret niet drukken.

De natuur lonkte dus de fiets gepakt en de fietsroute begon. De fietsen met terugtrap rem!!!

Nu is 35km. niet zover en om van 11.00 tot 17.00 uur onderweg te blijven leek sommigen nogal lang, dus was het devies niet te snel fietsen (Jozefine). Een korte culturele stop bij het oudste kerkje van N.W.Overijsel waar het graf van dichter J.C.Bloem ligt. Een kunstzinnige stop bij theeschenkerij (beeldentuin-galerie) de Paasloërhof, leverde heel wat meer hilariteit op toen er vanuit een klein hokje dingen gegoid werden en boe geroep te horen was. Even dachten we dat het erbij hoorde, maar waar was Jellie? Er was heel wat te zien zoals het acht uur journaal met Harry Mulisch en nog veel meer moois. Vooral de prijzen van de beelden maakte veel indruk. Hierna konden we kiezen uit 65 soorten thee (nooit geweten dat er zoveel soorten bestonden).

Dat zo'n tocht ook leerzaam is blijkt wanneer Irene weet wat een tjasker is en weten jullie hoe een spinnekopmolen er uit ziet? Ondertussen begonnen we vreemde geluiden te horen. Wilde zwijnen? Of toch de knorrende magen want het terras "An't water" konden we niet voorbij fietsen en inderdaad de broodjes paling gingen erin als paling. Vermakelijk zoals dames zich druk maken om hun uiterlijk. Onder het mom van ruwe lippen (Martha en Greetje), maar ook mooi te zijn voor mannen, welke?? (Els en Jellie) werden de lippen nog maar eens mooi rood bijgeverfd. Mooi rood is niet lelijk!

Ook stelden we vast dat we nog niet toe waren aan een 55+dagje rondvaartboot, zoals er een voorbij voer, wie zwaaide er naar wie?? Trouwens was er wel iemand die er wel aan toe was. (Grietje)

Nu waren we nog niet eens op de helft van de fietstocht dus moest er maar eens flink doorgefietst worden. De weerribben hadden we ook graag te voet of per kano verkend maar dat moet maar op eigen gelegenheid. Druk als we waren met kletsen en fietsen, zagen we toch heel wat mooie bloemen en planten en de laag overvliegende ooievaar konden we niet missen?? Toch!!

In Ossenzijl was het net de Randstad, file rijden op een smal pad met vele bruggetjes en tegenliggers. Uitgebreid om je heen

kijken was gevaarlijk, maar mooi!! Nu dat ijsje hadden we wel verdiend na die pijnlijke zit (Wietske, Pien en de rest). Blij dat we waren om even de K. van het zadel te lichten. Mooie fietsen, maar die zadels! Oké er zitten enkele zeurpieten bij, maar nu klaagde iedereen. Bruin verbrand, sommige rood (Liduine en Anita) kwamen we keurig op tijd terug bij 't Hof van Holland in Oldemarkt voor ons aperitief en diner, waar de soep toch even speciaal vermeldt dient te worden (recept bij ons verkrijgbaar). De bediening kon wat enthousiaster en deelde hier en daar een kaakstomp (Anita) uit, maar Ze werd een beetje moe en dan mocht het! Het eten smaakte prima en er was genoeg. Na zo'n lekkere maaltijd had de eigenares haar vrije avond wel verdiend dus hebben we de afsluitende koffie in de Blesse gehaald, had die man ook wat te doen.

Bij terugkomst koste Kitty nog de nodige omwegen om haar auto van parkeerplaats Nienoord af te krijgen, die i.v.m. de wielerronde Leek afgesloten was, gelukkig liep alles goed af. Al met al een gezellige en geslaagde dag met een prima groep dames. Voor mij als nieuweling in de groep een goede manier om eens nader kennis met een aantal te maken. En ik kan je zeggen: voor herhaling vatbaar!!

Lysbet Heeres, izm. Jacqueline Honnef

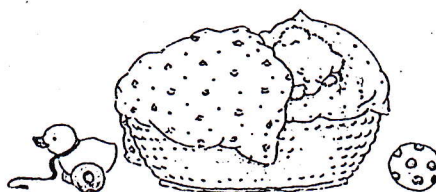
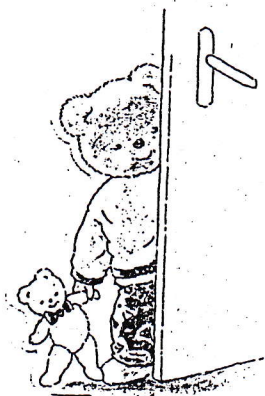
Blij en gelukkig zijn wij met de geboorte van
onze zoon en mijn broertje

Jurgen
Bart

Hij is geboren op dinsdag 29 juni 1999
om 12.39 uur
en weegt 4300 gram.

Marja, Peter en Manon de Boer

Jan Steenstraat 20
9312 PV Nielap
Tel. 0594 - 515895



Wedstrijdkalender

September:

	Plaats	organisatie	nm.V.d.lp.	aanv.	Afst.
01	Alteveer	HAC`63	dorpsloop	18.00	10 km
02	Warffum	RZG-circuit	6 ml v.Warffum	19.00	9.6km
11	Winschoten	Aquito	Run `99	13.30	10x10km
					(estafette)
11	Emmeloord	NOP	FishPatatoRun	---	12.8km
15	Franeker	Spartacus	Grachtenloop	20.00	9.6km
				dames	7.77km
18	Heerenveen	AV`55	baanwedstrijd	18.30	5km
	Meppel	de Sprinter	hunebedloop	14.45/	8-15km
				15.00	
	Emmen	de Sperwers	ronde v.Erm	12.45/	5-10km
				13.45	
19	Amsterdam	Le Champion	Dam tot Damlp.	13.10/14.15	
	wedstrijd KNAU	21.1km.	trimloop 16.1km		
22	Stedum	RZG-circuit	Stedumeromloop	19.00	11.1km
	Groningen-	WorldRunners	RonaldMcDonald-	19.30	5km
	Hoogkerk		sponsorloop		
24	Rolde	AAC`61		11.00/11.30	
				10EM+21.1km	
25	Veendam	SV Veendam	Valkemaloop	14.00	10km
29	Zuidhorn	WorldRunners	6 ^e waterborglp	18.50	2.5/15km
	(zwembad, gratis zwemmen)				

Oktober:

	Plaats	organisatie	nm.V.d.lp.	aanv.	Afst.
02	Uith.meden	RZG-circuit	Eemsmondlp	11.00	21.1km
				dames	14km
	Drachten	Impala	VSB	11.00	21.1+
					10km
09	Leeuwarden	Lionitas	Fitrun	14.00	10km
10	Eindhoven	Marathon			
16	Workum	Horror	strontracelp	14.00	15km
	Meppel	de Sprinter	Reest 1/2mar.	11.30	21.1km
				11.40	10km
	Winschoten	Aquito	noorderhonklp	14.00	15km
10	Groningen	Argo`77			4EM
17	Amsterdam	Marathon			
23	Leens	RZG-circuit	Leensterlus	14.00	15km
24	Assen	AAC`61	PTT-postrun	13.00	21.1km
	(tt-circuit)			estafette	5x6km
30	Dwingeloo	DOS	35 ^e Univé-AVDcross	13.30	----
31	Ettenleur	West-Brabantse	herfstmarathon		
	Leeuwarden	Lionitas	uurloop	12.00	(0.5+1uur)
	(atletiekbaan)				

The Ultimate Challenge

Gezocht: Deelnemers voor 2^e editie van Race the Train

Op zaterdag 18 september staat voor de 2^e keer in successie de bijzondere hardloophwedstrijd tussen mens en machine "Race the Train" op de kalender van de Museumspoorlijn STAR (Stichting Stadskanaal Rail).

De "Race" werd vorig jaar voor het eerst gehouden n.a.v. de opening van het nieuwe stationsgebouw, en is een fenomeen dat oorspronkelijk uit Engeland komt, alwaar men reeds 15 jaar lang een dergelijke spannende wedstrijd tussen mens en machine houdt.

Het parcours is ook dit jaar 18,4 km. lang en volgt het traject van de spoorlijn tussen Stadskanaal en Musselkanaal en weer terug. Om de lopers niet direct te ontmoedigen, zal de stoomlocomotief "ANNA" met een vertraging van 10 minuten de jacht op de lopers openen.

Tijdens de 1^e "Race the Train" haalden slechts 12 van alle gestarte lopers de finish vóórdat de "ANNA" het station van Stadskanaal binnenstoomde. Het parcoursrecord is 1 uur, 6 minuten en 25 seconden bij de mannen en 1 uur, 20 minuten en 10 seconden bij de vrouwen.

Deelnemers gezocht !

**Mensen die een sportieve uitdaging zoeken
kunnen zich tot 18 september aanmelden.**

**Een deelnameformulier is aan te vragen via
telefoonnummer: 0599-651890
of faxnummer: 0599-653003**



Een trainingsdag in Turkye

Terwijl ik bijna in de berm van een grote doorgaande weg fiets denk ik aan mijn fout van gisteren. Op een van mijn laatste vakantiedagen (gisteren dus) wou ik mezelf trakteren op een dinertje in een restaurant. Mijn vakantie zit er bijna op en ik heb veel gefietst en ook nog om de dag gelopen. Meestal een duurloopje van een uur en omdat het hier vaak wat heuvelachtig is, is een uurtje meer dan genoeg. Nou heb ik niet mijn tijd doorgebracht in grote vakantiecentra maar ook niet in het Turkse niemandsland. Proberen het echte Turkye te zien en mee te maken zonder te ver van de bewoonde wereld af te dwalen. Op dus naar 'n restaurantje.

Mijn fiets gestald tegen een boom en naar binnen. Ik ben wel wat moe en ga meteen zitten en bestel wat te drinken en te eten. Na enkele minuten zie ik lachend de ober mijn richting op komen. Koffie met een bord soep. Verdorie, denk ik, ik ben vergeten voordat ik bestelde de prijs te vragen. In de gebieden waar ik ben geweest staan vaak nergens de prijzen vermeld en dus moet je ze maar vragen. Zo gezegd zo gedaan. Behalve nu verdorie. Geen wonder dat de ober lacht. Ik doe net of ik niets door heb en lach vriendelijk terug. Koffie, soep, aardappelen met gehakt en wat salade. Ik bestel niets extra want ik weet dat ik hier toch alles te duur ga betalen.

Ik vraag de rekening.

De ober komt met papier en pen bij me staan. Na heel wat geschrijf komt hij tot een eindbedrag en vervolgens vraag ik: "is het zoveel?" Lachend laat hij mij alle prijzen zien. Voor het sausje bij het gehakt, voor het sneetje brood bij de soep, niets heeft hij vergeten in rekening te brengen. Tja, denk ik, het is ook mijn eigen schuld. Ze weten hier wel wat toeristen zijn en kunnen het extra geld waarschijnlijk goed gebruiken.

Even later zit ik weer op de fiets en probeer het voorval te vergeten en mijn verdere vakantie niet te laten bederven. Het heeft ook al veel leuke momenten opgeleverd zoals de kapper die sommige haartjes met spiritus wegstookte en waar ik door 4 mensen werd behandeld. Een kapper en drie masseurs. Voor de handen, armen, schouders, nek en natuurlijk het hoofd. Fl 1,20 inclusief een kopje thee.

Vandaag is eigenlijk mijn laatste dag want morgen vertrekt mijn vliegtuig om 12.30 uur en probeer daarom de fietsafstand voor morgen te beperken tot circa 25 kilometer. Waar zal ik vannacht slapen? Elke keer weer een verrassing en totdat je slaapt weet je niet wat er die dag nog allemaal gaat gebeuren. Ik fiets lekker door. Het is licht stijgend en dalend met een temperatuur van ongeveer 30 °C. Ik heb nog voldoende water in mijn bidons en het windje zorgt ook voor de nodige afkoeling.

Het is niet abnormaal druk hier maar het Turkse verkeer houdt weinig rekening met fietsers, vandaar dat ik soms erg dicht bij de bermrand fiets. Mocht het ooit nodig zijn dan zal ik eerder voor de berm kiezen dan voor een confrontatie met een zware of minder zware Turks automobiel.

Opletten doe ik eigenlijk continu.

Ah, ik zie daar een tekeningetje van een tent.

Het staat op een slordig wegwijzerbordje met erop ook de tekst "camping".

Ik sla linksaf een zand/grindweg in. Na ongeveer 500 meter, ik hoor de hoofdweg al bijna niet meer, zie ik rechts van mij een vervallen huis staan met een half afgebroken muurtje (of is het half opgebouwd?) met tussen het huis en het muurtje een beetje gras hier en daar. Op dat beetje gras staat een tafeltje met eromheen een viertal stoelen. Ik zie nu ook op het huis "Café-Restaurant" staan.

Ik zal eens vragen of ze weten waar hier ergens die camping is.

Met mijn Turks maak ik duidelijk wat ik zoek en de oudere man maakt met zijn Turks en handen duidelijk dat dit gras binnen de muurtjes de camping is. Voor mij is dat op zich genoeg, zo te zien ben ik de enige gast vandaag op deze 'camping'. Als dat tafeltje straks ergens anders kan worden neergezet heb ik ruimte genoeg. Even de prijs vragen.

De oudere man die waarschijnlijk heeft gemerkt dat ik wat vreemd rondkeek maar toch tevreden lijk begint met een prijs die mij de indruk geeft dat hij niet weet wat hij eigenlijk moet vragen. Ook bij die prijs kijk ik vreemd op waarna hij wat in het Turks schreeuwt en nog geen minuutje later staan we met z'n zessen bij de tafel.

Een erg oude opa, de oudere man, enkele middel adgers en een jongeman. Geen vrouw of meisje zie ik. We praten over Turks geld, over een stukje half-grasveld, over Turkye, over Nederland, over Fenerbatsje, over Oriëntaalse muziek, over voetbal enz. Uiteindelijk is de prijs met 70% verminderd en is deze inclusief een kopje thee.

Weer wat later zitten we met z'n allen thee te drinken aan de tafel en gaat het gesprek over huizen, voetbal, PKK, Nederland, fietsen. "Hoeveel vites?" vragen ze. Versnellingen denk ik en zeg 18 in de veronderstelling dat zij bij 3 x 6 op 18 uitkomen en daarbij geen rekening houden met de overlappingsen van verschillende versnellingen waarbij de ketting dan ook vaak te schuin ligt.

'Proberen' is makkelijk uit te drukken met handen en voeten. En daarbij veronderstellen ze dat ik veel van hun Turks versta. De meeste Turken die wat later mijn fiets proberen vallen een voor een omdat ze niet op tijd uit de toeclips kunnen komen. Iedereen lacht, ook opa.

Nadat ik mijn tent opgesteld heb begrijp ik meteen wat ze bedoelen wanneer ze met hun handen en voeten gebaren maken: proberen. Een voor een moeten ze even in mijn tent zitten, ook opa.

Allemaal worden ze tevreden gesteld en krijg ik even later wat rust.

Ik maak van deze rustperiode gebruik om mijn spullen wat te ordenen en mijn rommel weg te gooien.

Een oude krant, een kapotte binnenband, een vuile en versleten onderbroek, een smerig fietsborsteltje, een 4 dagen oud broodje en een potje waarin nog een bodempje chocoladepasta met nootjes zit (waar ik mezelf vaak aan heb gestoord omdat de pasta te hard is om te smeren). Alles verdwijnt in een grote vuilnisbak die achter een hokje staat dat als toilet dient.

Na een rustig duurloopje was ik mezelf met een halve liter mineraalwater en drink de ander halve liter op. Dit was mijn laatste loopje in Turkye en fietsen hoef ik morgen ook niet veel.

De vakantie zit er bijna op.

Ik koop nog een kopje thee (eigenlijk glas) en eet nog een broodje met wat kaas erop. Ik zit even lekker rustig en koop vervolgens nog een glas thee. De nationale drank denk ik.

Het begint te schemeren en het wordt wat drukker. Camping, café, restaurant waarom wordt het steeds drukker? Binnen vraag ik aan de ober, die niet van gasten te onderscheiden is maar aangezien hij ook meepraatte over de campingsprijs en hier nu wat hand en spandiensten verricht moet het zo'n persoon wel zijn, wat hier staat te gebeuren.

Hij begint in het Turks en met handen en voeten mij iets te vertellen. Hij maakt muziekgeluiden en gebaren, dansbewegingen en ik hoor het woord orientals.

Een uurtje later zitten een vijftigtal mensen aan de twaalf tafeltjes die allemaal met de smalle kant tegen de verschillende wanden staan. In het midden van de ruimte ontdek ik nu dat de vloer mooi egaal is en wel eens als dansvloer zou kunnen dienen. Op een kleine verhoging zitten een gitarist en een soort trommelaar en spelen wat muziek die mij niet bekend voorkomt. Ikzelf zit aan een klein tafeltje dat tegen de muur staat die aan de tuin c.q. camping grenst en waardoor ik door een raampje mijn tent en fiets kan zien staan. Voor mij staat ook een tafeltje en daarachter is de buitendeur naar het 'gazon'.

He, kijk daar. Dat is het orientalse.

Een schaars geklede dame, niet erg jong en ook niet erg dun, met hier en daar wat franjes aan die paar kleine kledingstukken komt het zaaltje binnen en gaat tijdens de muziek (voor andere zal het meer op de muziek zijn) wat dansen en duidelijk is te zien dat haar buik veel bewegingen maakt. Alles beweegt eigenlijk, haar heupen, haar benen, haar borsten, haar schouders. Dit gaat zo een kwartiertje door en even later nodigt ze een kerel uit met haar op de vloer te dansen. Keurig in het pak gestoken, dat wel, maar dansen kan hij naar mijn mening niet. Waarom zal ze hem hebben gekozen?

Hij neemt een stapeltje Turkse geldbriefjes uit zijn broekzak en begint er eentje achter haar bh te wringen. Hij is niet erg handig want hij doet er erg lang over. Nog meer tijd neemt hij voor het volgende briefje wat hij in haar slipje duwt. Tjonge, tjonge wat een onhandige vent. De andere briefjes strooit hij over haar hoofd en vallen op de grond die de ober vervolgens op raapt. Na wat danspasjes gaat die kerel naar zijn tafeltje terug.

De danseres heeft inmiddels iemand van datzelfde tafeltje geplukt en hij volgt ongeveer hetzelfde ritueel als zijn voorganger. Iedereen aan dat tafeltje komt zo aan de beurt waarna ze aan het volgende tafeltje begint. Sommige strooien veel, sommige zijn wat handiger dan de eerste en weer andere houden meer van dansen. Iedereen heeft zo zijn eigen ritueel.

Een andere kerel vindt zichzelf onhandig maar wil zich wat verbeteren. In plaats van alles over haar hoofd te strooien gaat hij oefenen en wringt hij alle briefjes een voor een in haar bh of slipje.

De danseres gaat even later naar het volgende tafeltje, iedereen krijgt zo zijn kans.

Ik zie nu dat ze nog maar twee tafeltjes van mij verwijderd is.

Ik zie ook dat mijn bierglas leeg is en wenk naar de ober voor een volgende.

KNAU Cursussen.

Omstreeks de maand oktober gaan de cursussen Trainer loopgroepen van start.

De cursus heeft tot doel cursisten op te leiden voor de taak leiding te geven aan loopgroepen. De cursus is sterk praktijkgericht. De cursus wordt afgesloten met een examen. De examens van deze cursussen vinden plaats in de maanden maart en april.

Geslaagden ontvangen het diploma "Trainer loopgroepen".

De cursus omvat 60 lesuren. Bij voorkeur worden de lessen verdeeld over 12 zaterdagen van 5 uur. Daarnaast moeten nog 12 stagelessen worden gelopen bij een gediplomeerd trainer.

Verder bestaat de mogelijkheid om deel te nemen aan de cursus Assistenttrainer recreatieve loopgroepen. Deze assistenten kunnen bijvoorbeeld een deel van de training overnemen of de warming-up en cooling-down verzorgen.

De cursus omvat 20 lesuren, die worden verdeeld over vier zaterdagen van elk 5 uur. Aan de cursus is geen examen verbonden. Alle deelnemers, die de gehele cursus hebben gevolgd, ontvangen na afloop een KNAU-certificaat.

De cursus kan het gehele jaar door worden gehouden.

Meer informatie over de genoemde cursussen kun je krijgen bij Johan Venema: telefoon 0594-513690.



Het is weer zover, ze zijn er weer, de muggen.

Daarom, alles over muggen.



Waarom zoemt een mug?

Alleen het vrouwtje zoemt. Mannetjes verzamelen zich 's avonds in wolkachtige groepen. Dat is weer eens wat anders dan het café. Het vrouwtje begeeft zich in de wolk en de mannetjes komen af op haar geluid. Na een felle competitie mag één mannetje met haar paren. Hij sterft na de daad, zij gaat meteen op jacht naar bloed (en kan nog twee a drie weken leven).



Waarom vindt een mug ons lekker?

Aaltje let nu goed op. Muggen worden aangetrokken door uitgeademd koolzuur en transpiratiegeur. Door complexe individuele verschillen in zweetlucht (o.a. vetzuren) worden sommigen vaak gestoken en anderen 'nooit'. Er is dus niets !! aan te doen.



Waarom steekt een mug?

Het mannetje is een vreedzame vegetariër, zie je wel, het vrouwtje steekt. Ze heeft eiwit uit het bloed nodig voor de aanmaak van haar eitjes. Sommige muggensoorten steken mensen, andere geven de voorkeur aan vogels of dieren.



Waarom jeukt een steek?

Het speeksel van de mug bevat een anti stollingsmiddel. Daarin zit mierenzuur, dat bij mensen een allergische reactie veroorzaakt (bulten, jeuk). Geleidelijk opgebouwde afweerstoffen verminderen de heftigheid van de reactie.

Dus je lekker laten steken en na enige tijd heb je geen last meer. Wie gelooft dat?

Trainingsschema

- 16-9 5x100 p 100m, 5x200 p 100m, 5x400 p 200m 2x1000 p 500m s.p. telkens 5min.
- 18-9 Coopertest
- 19-9 Nienoord duurvorm
- 23-9 5x100, p 100m, 5x1000 p 5min
- 25-9 Norg Crossloop
- 29-9 Coendersborg van kort naar lang tempowerk
- 30-9 5x100 p 100m, 400-800-1200-1600-2000m. p de helft
- 3-10 Norg, Crossloop 45min
- 7-10 5x100 p 100 vanaf 1000m telkens 100m minder p telkens 200m
- 9-10 Nienoord piramide 100 t/m 700 zelfde pauze
- 10-10 nienoord lange duurloop
- 14-10 5x100 p 100 3x1200 p 1200
- 16-10 Roden
- 17-10 Nietapsterbos
- 21-10 5x100 p 100, 10 x 1min p 1min, 5x2min p 2min 3x3min p 3min, serie pauze 4min
- 23-10 Nienoord 600-700-800-900-1000 p 500m
- 24-10 Parkeerplaats karding kaffiedrinken bij Jan Luursema
- 28-10 5x100 p 100m 12x 400 p 200m eerste 100m steeds in steigeringsvorm daarna 300m tempo vasthouden
- 30-10 Zuurse duinen
- 31-10 Roden lange duurvorm, via Zuurseduinen
- 4-11 5x100 p 100 van 110 t/m 1000m p telkens 200m
- 6-11 Nienoord 5x400 p 200 s.p.3min 3x1000m p 500m
- 7-11 zuurse duinen, crossloop 1 uur.

OM ALVAST IN JE AGENDA TE NOTEREN:

**ALGEMENE LEDENVERGADERING OP
19 NOVEMBER A.S.**

Nieuwe leden

Harry Siekman Jan Steenstraat 18 9312 PV Nietap
Tel: 0594-517784 geb.datum 28-12-57

Opzegging lidmaatschap

Tineke Schulten Boterbloem 15 9302 BE Roden

Jarigen September

05 Irene Dix
14 René Karreman
17 Frits Maas
21 Jacqueline Honnef
24 Gjalt Terpstra
25 Klaske Houwer
28 Jan van der Meer

Jarigen Oktober

01 Wim Ligthart Schenk
04 Els van den Berg
08 Gerke Brouwer
09 Pytsje v.d.Veen
10 Grietje Veen
11 Evert Wensink
18 Wytske Heuker
23 Sake Bergsma
26 Jan Posthumus
27 L.Dijkstra



! Hartelijk
gefeliciteerd

Onderstaande verhaal hing ergens op een kantoor aan de wand. Ik wil het jullie niet onthouden omdat er veel "levenswijsheid" in schuil gaat. Het gaat als volgt:

"Dit is een verhaal over vier mensen, genaamd **Allemaal**, **Iemand**, **Iedereen** en **Niemand**.

Er moest eens een belangrijk werk verricht worden en **Allemaal** was er zeker van dat **Iemand** het zou doen. **Iedereen** had het kunnen doen, maar **Niemand** deed het. Daarover werd **Iemand** heel kwaad, want het was toch de taak van **Allemaal**. **Allemaal** dacht dat **Iedereen** het wel zou doen, maar **Niemand** realiseerde zich dat **Allemaal** het niet zou doen.

Het einde van het liedje was dat **Iedereen** **Iemand** de schuld gaf, omdat **Niemand** deed wat **Iedereen** had kunnen doen."

Tot zover het verhaal.

Gelukkig loopt er bij onze loopgroep nog een individu rond die het bovenstaande toch wel negatieve verhaal neutraliseert.

Je komt hem/haar regelmatig tegen. Zijn/haar naam: **Zelf**

Zelf kan **Iedereen** en **Allemaal** de schuld wel geven van zijn slechte prestaties maar dat helpt niet. **Iedereen** en **Allemaal** begrijpen hoe het komt, **Zelf** zelf waarschijnlijk nog het beste.

Daarom wordt **Niemand** kwaad en is het altijd bar gezellig bij de loopgroep.

Wie doet er mee aan "De uitdaging van het jaar 2000" "?????"

Op 1 juli 2000 zal de eerste oeververbinding tussen Denemarken en Zweden, een tunnel van 4 km en een brug van 8 km. gebouwd zijn en voor het verkeer officieel geopend worden.

Op maandag 12 juni in het jaar 2000 wordt er een eenmalige halve marathon georganiseerd, o.a. door die tunnel en de brug van Kopenhagen naar Malmö.

De verwachting is dat er gigantisch veel animo voor zal zijn. Op 1 september j.l. hadden zich al bijna 90.000 lopers vooringeschreven.

Het wordt weer de hoogste tijd dat Loopgroep Nienoord weer eens op reis gaat. Met andere woorden :

"Wie gaat er mee naar Kopenhagen?????"

Andre Westen, bij sommigen wel bekend van ons reisje naar Parijs, organiseert n.l. een 4-daagse busreis naar Kopenhagen.

Hieronder tref je de prijzen en reiskondities aan.

Vertrek: Zaterdag 10 juni 2000.

4-daagse :	Retourdatum 13 juni :	A-categorie: f 595,00 p.p.
		B-categorie: f 630,00 p.p.
		C-categorie: f 655,00 p.p.
5-daagse:	Retourdatum 14 juni	f 725,00 p.p.
6-daagse	Retourdatum 15 juni	f 870,00 p.p.

Inbegrepen:

Vervoer per luxe touringcar.

Overtocht met de boot op traject Puttgarden-Rodby.

3, 4 of 5 overnachtingen op basis van logies en ontbijt.

Vervoer naar en van de start van de Brugloop 2000.

Stadsrondrit in Kopenhagen.

Niet inbegrepen:

Niet genoemde maaltijden.

Kosten loop ongeveer f 135,00.

Eventueel af te sluiten

verzekeringen.

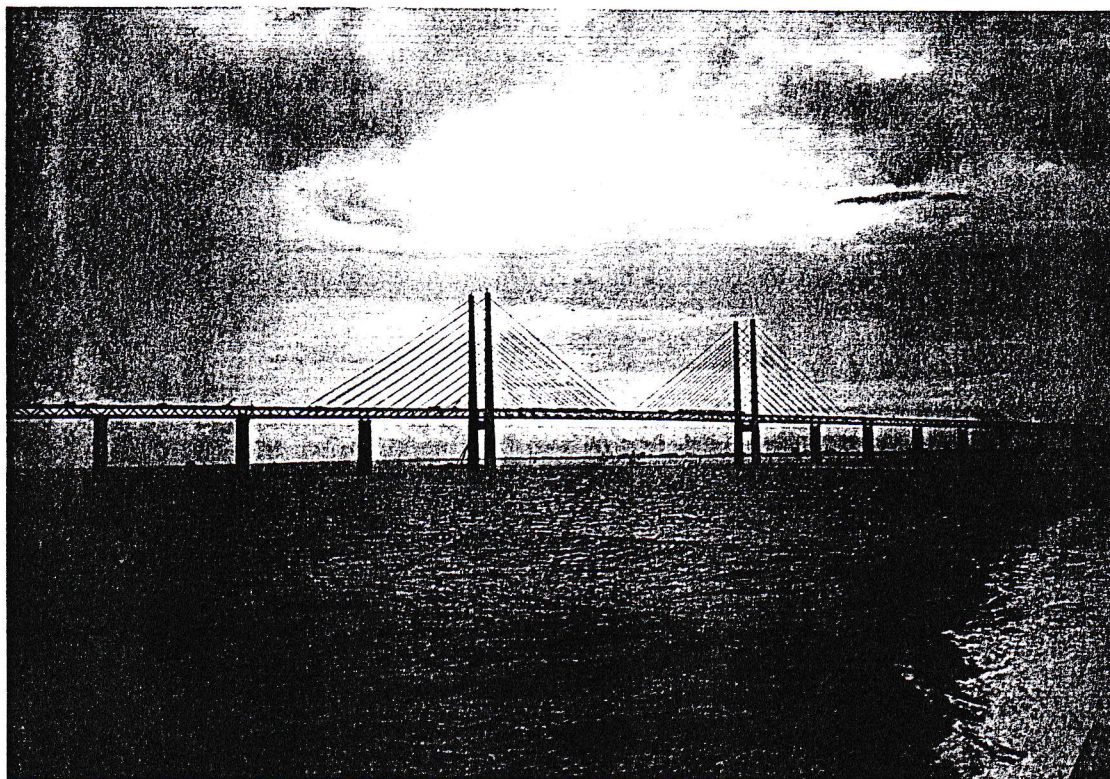
Uitgaven van persoonlijke aard.

Administratiekosten f10 00

Heb je belangstelling voor deze unieke reis, neem dan voor 27 september a.s. even contact met mij op.

We moeten n.l. vrij snel reageren anders zijn we misschien te laat en dat zou jammer zijn .

Alie.



'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