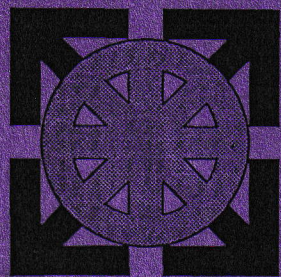


november-december 1999

loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

Grietje Waalkes
De Gol 10
9356 CN Tolbert

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	1
Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Ledenmutaties	3
Meer fijn minder pijn	5
Survival Boerakker	6
Wedstrijduitslagen	6
Wedstrijdkalender	7
Ledenvergadering	9
Jaarverslag van de secretaris	11
Vervolg Turkye	12
Clubrecords	13
Nienoordcrossloop	13
Dam tot Damloop	15
Zelf sportdrank maken	16
Clubvlag Nienoord	17
Stichting Indoor Atletiek Groningen	17
Trainingsschema	19
Egmond ½ marathon	20
Verslag ALV 27-11-1998	21
Drinkplan voor de wedstrijd	25
Verjaardagen	25

***De Redactie wenst alle leden en
sponsoren prettige feestdagen
en een gezond 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

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

Bij KNAU-wedstrijden: wit shirt en groene broek

Clubkleding (eigen kleuren)	Jasje met voering fl 132,50	Jasje zonder voering fl 112,50
	Lange strakke loopbroek fl 80,-	Half lange broek fl 60,-
	Wijde lange loopbroek fl 100,-	

VAN DE VOORZITTER

November staat in het teken van de algemene ledenvergadering. Ik hoop dan ook dat er op 19 november vele leden aanwezig zullen zijn.

De verwachting is dat het aantal leden van onze vereniging binnenkort de 100 zal passeren. Uiteraard zullen we dit niet ongemerkt voorbij laten gaan en jullie zullen hierover nog nader geïnformeerd worden.

Voor de Nienoordcross kunnen we nog een aantal vrijwilligers gebruiken. Wanneer je je hiervoor beschikbaar wilt stellen (of eventueel voor een gedeelte van de dag) meld je dan zo spoedig mogelijk bij mij aan.

De mensen die zich al hebben opgegeven horen binnen afzienbare tijd waar ze bij ingedeeld zijn.

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

13 november	Winsum	Artemisrun 5-10-15 km vertrek 9.45 uur
27 november	Bedum	Bedumerbosloop 7.5 km vertrek 12.30 uur
4 december	Leek	Nienoordcross
11 december	Eenrum	Abrah.most.loop 14.5 km vertrek 13.00 uur
31 december	Blijham	Oudejaarsloop 10-15-21 km vertrek 9.30 uur

Anko

VAN DE REDACTIE

Slecht nieuws, Rob Houtenbos is gestopt met de redactie van de Droaver, jammer maar helaas. De reden hiervan is dat hij het niet meer met zijn werk kan combineren.

Het goede nieuws is dat wij zo nu en dan nog wel verhalen/verslagen van Rob in de Droaver zullen aantreffen.

Rob in ieder geval bedankt voor de tijd en energie die je als redactielid in de Droaver hebt gestoken.

In de redactievergadering is de sportman en sportvrouw van het jaar 1999 gekozen. Als je wilt weten wie dit zijn geworden kom dan op de algemene ledenvergadering die op vrijdag 19 november wordt gehouden.

De volgende Droaver verschijnt eind december, graag kopy inleveren voor 27 december.

LEDENMUTATIES

Opzeggingen: Martha Meindersma; Janny Smit; Jan Luursema; Jan Posthumus en Ad van Es.

Nieuwe leden: Koos Korver; Bakkerom 4; 9362 VA Boerakker
Rink Ploeg; Tonkensven 58; 9302 EC Roden
Margreet Balkema-Wolf; Meierslaan 3; 9351 TJ Leek
Lies Westra; Dr. Mansholtweg 24; 9356 BH Tolbert
Marja v.d. Heuvel; Wolveschansdreef 21; 9351 SE Leek
Yvonne Hage; Ifftemalaan 37; 9351 NG Leek

Adreswijziging: Pietsje v.d. Veen; Hamrik 5; 9363 TD Marum.

Meer fijn minder pijn

De wind heeft geen duwtje in de rug nodig, die waait vanzelf. Net als de rivier zonder hulp het water verder draagt. Daar hoeft niemand zich druk om te maken. De natuur regelt dat allemaal wel. Seizoenen verglijden, jaren verstrijken en niemand weet waar de schakelkast zich bevindt. Zo wordt b.v. ook onze groei automatisch geregeld en verouderen we stiaan heel vanzelfsprekend. Daar staan we nauwelijks bij stil, behalve wanneer we letterlijk stil (moeten) staan omdat een blessure ons dwingt.

Dan hapert plotseling het biologische raderwerk en hort de beweging. Pas dan realiseren we ons dat die vanzelfsprekendheid geen vaste regel is, dat we die regel zelfs stelselmatig met voeten treden. Met alle gevolgen van dien. De mens moet altijd zonodig presteren. Steeds weer moeten we ons bewijzen. Zakelijk, binnen het gezin en zelfs (of juist) in de vrije tijd. Gewoon ontspannen is al een heilig moeten, dat plannen we zelfs en we worden lid van een club waar al die anderen ook zo nodig moeten. Opgejaagd op weg naar maagzweer, depressie, infarct of toch minstens een blessure.

Overdreven? U zult er ongetwijfeld iets in herkennen. Want we willen allemaal zo graag, we moeten allemaal zo nodig. Bij elke stap: harder en verder, verder en harder. Wordt dat de mantra voor het komende millennium? En dat terwijl 'meer, nog meer, het meest' juist helemaal niet wenselijk is. Zeker niet wanneer u als gepasioneerd loper, ervaren of beginner, juist wilt blijven genieten van die ontspannende inspanning.

Progressie is nu eenmaal niet af te dwingen, progressie komt als een zomerbries en niet als een alles verkillende poolwind. Wees wijs en geniet van vandaag, dan blijft de zin ook morgen. Verbetering inspireert, dus dwing die af door verstandig te zijn.: stel uw doelen realistisch, gun uw lichaam tijd en volg het eigen pad. Algemene trainingsmethoden zijn niet meer dan een standaardregel, betrekking hebbend op de grote gemene deler. De nuance, de uitzondering, dat bent u.

Lopen moet prettig zijn. Forceer uzelf niet tot de pijn het gezond verstand verlamd. Streef naar *gain without pain*.

Wanneer u gaat tot de grens van comfortabel lopen, het lopen met lichaam zelf als gids, zult u merken dat progressie op een natuurlijke en vanzelfsprekende manier komt. Dan zult u uw grenzen op een aangename manier verleggen. Doet u dit niet, dan ontwikkelt u spierpijn gekoppeld aan schagrijn, ontaardend in tegenzin. En antipatie is de doodsteek voor alles, waar onbevangenheid de garantie voor genieten is,. Ga voor de opluchting, vertrouw op uw lichaam.

Survivalteam Boerakker

onder auspiciën van de Sportvereniging Boerakker

K.v.K.: 40025404

Rabobank: 33.51.38.268 t.n.v. M.R. Westerdijk

Secretariaat: Bakkerom 6, 9362 VA Boerakker, tel./fax: 0594-549992

1^e LUSTRUM



VRIJWILLIGERS SURVIVALRUN BOERAKKER

Voorgaande jaren ging de attentie vergezeld van een dankbrief. De attentie heb je inmiddels gekregen in de vorm van het T-shirt. Het bedankbriefje bij deze.

Zoals je tijdens de run gemerkt hebt zijn we dit jaar gaan werken met de zgn. rayonhoofden. In de nabespreking met deze rayonhoofden kwam naar voren, dat de vrijwilligers e.e.a. positief hebben ervaren. Met name het persoonlijk contact en de duidelijke uitleg bij de hindernissen werd gewaardeerd.

Volgend jaar 7 oktober krijgt de Survivalrun Boerakker een 6^e editie en zal het dit jaar beproefde concept herhaald worden en ben je er dan ook weer bij.

Jij als vrijwilliger bent voor de organisatie van groot belang en mocht je nog suggesties en/of ideeën hebben, dan vernemen we dat graag.

Nogmaals bedankt voor de inzet en hopelijk tot volgend jaar.

Sportieve groeten,
Survivalteam Boerakker.

Wedstrijduitslagen

18 September Hunnebedloop Meppel, René Karreman 15km 54.06min

10 Oktober 4EM Haren - Groningen

Lysbet Heeres	33 min
Maryke Lanjouw	35 min
Anita Horstink	36.34 min
Lidwien v Hecke	36.46 min
Jaqueline Honnef	42.08 min
Mineke Melessen	44.04 min
Greetje Walters	44.04 min

16 Oktober Strontrace Workum, Lysbet Heeres 15km 1.17.50 min

Wedstrijdkalender

November 1999

datum	plaats	organisatie	nm v.d. loop	aanv.	afst
06	Groningen	ARGO'77	42e plantsoenloop		
07	Sneek	Horror	Winterloop	11.00	8-25km
13	Veendam	SV Veendam	Veendam	14.00	12km
13	Oudemirdum	SV Friesland	Marderhoeklp	11.00	5-10-16km
14	Leeuwarden	lionitas	Crosscircuit(1)	12.00	
deelname circuit alleen bij voorinschrijving!!!!					
20	Heerenveen	TV'tFeen	Heidelooop	11.30	3-8km
20	Beerta	Aquito	Vredespleinloop	14.00	3-6-9-12-15km
21	Sneek	SV Friesland	Sneekermeeerlp	10.00	10-21km
21	Groningen	ARGO'77	Stadsparklopen	10.00	4-7-10-13-16km
27	Zuidlaren	Dobberieders	Dobbelooop	10.15	1-3-6-9-12-15km
				10.35	
27	Norg	AAC'61	Bastiaannef	14.30	vr 6km- mn 8km
27	Leeuwarden	Lionitas	Prinsentuinp	11.00	1.1-10km
27	Echten	HAC'63	Westerbergen- Cross.	14.00	1e veldlp comp.
				14.30	
				15.00	
29	Bolsward	L.A.L.	Sinterklaaslp	19.00	7-8km

December 1999

04	Leek	LG Nienoord	Nienoordcross	10.45 trimlpn t/m 9km	
		(2° veldloop competitie)		11.40 vrouwen	
sen.+vet.licentie				12.10 mannen sen.+vet.	
Licentie					
04	Nyeveen	de Sprinter	Bovenboerlp	13.00	4.6-11.2-21.1km
04	Franeker	Spartacus	10EM v.Franeker	11.00	5EM + 10EM
05	Sneek	Horror	Winterloop	11.00	8 - 25km
11	Vrouwen-	SVFriesland	Molenloop	11.00	5-10-15-21km
11	Mildam	TV't Feen	Mildamloop	10.30	5-10km
18	Marrum	SVFriesland	Oudejrsloop	11-12.00	5-10-21km
18	Peize	TFC Noad	Decemberlp	10.30	div.afstanden
18	Veenhuizen	GV rood-zwart	Trimloop	10.30	3-5-10km
18	Stadskanaal	Runners	Snertloop	13.00	0.5-1.5-5.4-9km
19	Sneek	Horror	2ecrossrunning	12.00	diverse
19	Groningen	ARGO'77	Stadsparkloop	10.00	4-7-10-13-16km
31	Blijham	Aquito	Oudejrsloop	11.30	1-2-5-10-15- 21.1km

Jaarverslag loopgroep Nienoord 19 november 1999

Ook dit jaar is weer met een sneltreinvaart voorbij gevolgen en kunnen we terug kijken op een redelijk goed jaar. De ledenvergadering van het afgelopen jaar werd druk bezocht.

Het ledenbestand is gestegen naar 99, waarvan 6 leden hebben bedankt. De contributie zal ook dit jaar niet verhoogd worden. Wanneer er nieuwe leden zijn die belangstelling hebben voor de clubkleding kan bijbesteld worden.

Het afgelopen jaar werd de loopgroep door de Koninklijke Nederlandse Atletiekunie gefeliciteerd met het 10-jarig jubileum.

Ons clubblad 'De Droaver', dat 6 maal per jaar wordt uitgebracht (door de redactiemedewerkers René, Johan, Peter, Alie, Rob en Henk), wordt goed gelezen door de clubleden. Op floppy of geschreven, blijft u vooral stukjes inleveren!

Alle trainingsdagen staan vermeld in 'De Droaver'. De start van de trainingen is vanaf parkeerplaats 'Nienoord' (voor eventuele wijzigingen zie clubblad 'De Droaver').

Hoogtepunten van het afgelopen jaar:

Nienoordcrossloop

De 29^{ste} crossloop kende een volledige nieuwe opzet. Door de winterse omstandigheden iets minder opkomst dan voorgaande jaren.

Op zaterdag 4 december 1999 is de 30^{ste} crossloop waaraan de Noord-Nederlandse Kampioenschappen veldloop zijn verbonden.

Leeksterlenteloop:

Onder meevallende weersomstandigheden is de 13^{de} Leeksterlenteloop weer een succes geworden, met maar liefst 1150 lopers waaronder 610 kinderen.

De 14^{de} Leeksterlenteloop is op zaterdag 25 maart 2000.

Marumer Omloop:

Met een record aantal deelnemers ging de Marumer Omloop van start. Het weer was perfect. Zaterdag 11 juni 2000 is de volgende Marumer Omloop.

Dankzij de fantastische inzet van vele vrijwilligers, kunnen deze lopen altijd goed georganiseerd worden. Nogmaals bedankt. Uiteraard geldt dit ook voor de vele sponsors.

Trainingsweekend:

Het trainingsweekend 'Westerbork' was weer bijzonder geslaagd. De resultaten van het weekend zoals touwtrekken, fietsen, badminton en steps konden jullie lezen in 'De Droaver'.

De datum voor het volgende trainingsweekend is op 17 en 18 juni 2000.

Hieronder nog een aantal wedstrijden die door de leden zijn gelopen:

Malta, De Wilp, Nienoord Crossloop, Haren, Leeksterlenteloop, Rotterdam, Enschede, Drachten, Marum, Norg, Z.A.Z. loop, RZG loopcircuit en Dam tot Dam loop.

Ook voor het jaar 2000 wens ik jullie weer een fantastisch jaar met veel loopplezier en gezelligheid.

De ober, met wie ik vanmiddag een lekker glas thee heb gedronken, komt mijn richting op en knikt naar mij met een blik van: "en, geniet je van het orientaalse? Leuk he?"

Ik maak een gebaar van een leeg bierglas en een horizontaal draaiende pols.

De danseres heeft inmiddels een oudere man ten dans gevraagd. Dansen kan hij beter dan met geld strooien, en ook achter haar slipje heeft hij niet veel geld geduwd.

Ineens schiet mij ook nog iets te binnen.

Terwijl de ober het bierglas gaat vullen, voor mij hoeft hij het niet in een schoon glas, ga ik snel even naar buiten. Ik heb namelijk vanmiddag enkele rozenstruiken op de camping zien staan. Buiten pluk ik een helder rode, en nog maar net openstaande roos en wanneer de ober en ik nagenoeg op hetzelfde tijdstip elkaar weer treffen aan mijn tafeltje vraag ik hem om iets waarmee je je handen tegen de dorens van de rozentak kunt beschermen. We hebben vanmiddag best veel afgelachen en nu weet hij dat we dadelijk weer gaan lachen.

Wat later komt de ober met een servetje. Perfect, net wat ik zocht.

Het biertje wordt er tevens een van de zaak, proost!

Met een glimlach komt even later de danseres mijn kant op.

Ik ben geen geweldige danser en ik besluit dat ook niet te proberen te zijn. Ik besluit wel het aangename met het nuttige te combineren. Vanmiddag had ik namelijk geen cooling-down gedaan en mijn spieren voelen enigzins stijfjes aan. Terwijl ik wat dansbewegingen maak voel ik dat dat van vanmiddag niet goed is geweest, ik voel hier en daar wat stijfheid en probeer wat op temperatuur te geraken.

Zij laat haar buik wat rollen en haar borsten en heupen wiebelen.

Ik begin wat te zweten en probeer ook mijn lenigheid ten toon te spreiden.

Mijn heupen, schouders, armen, buik, rug, alles lukt aardig.

Ik hoor ook in de zaal wat positieve geluiden, voor mij dan wel niet te verstaan maar de toon lijkt me goed.

Ik probeer ook de bewegingen een beetje op de muziek uit te voeren maar aangezien het voor mij erg vreemde muziek is lukt mij dat niet erg. De stijfheid is wat later verdwenen dus de opzet is geslaagd.

Het wordt tijd dat iemand anders een beurt krijgt.

Terwijl we nog aan het dansen zijn snel ik even met mijn nu spoepale spieren naar mijn tafeltje en als blijk van dank overhandig ik de danseres een roos, met de tak natuurlijk in het servetje.

De geluiden vanuit de zaal zijn erg verschillend. Er wordt wat gelachen, er wordt wat gepraat, hier en daar is het rumoerig, de ober lacht in ieder geval.

Ik ga naar mijn plaats terug en vul het verloren vocht aan, het pilsje smaakt naar meer.

Het blijft aan een kant van het zaaltje rumoerig, de danseres danst dan wel vrolijk door maar de rumoerigheid stoort toch wat.

Wanneer de danseres iedereen een beurt heeft gegeven wordt het voor haar tijd voor een pauze.

Een kwartiertje schat ik, en dan gaat het weer verder. Iedereen opnieuw.

Het groepje met de rumoerigheid is naar buiten gegaan dus de danseres komt nu meer tot haar recht.

Dezelfde volgorde wordt gehanteerd als bij de danssessie van voor de pauze. De muziek speelt er heftig op los en iedereen doet nog beter zijn best dan de eerste keer, zowel bij het dansen als ook bij het strooien.

Toch niet iedereen krijgt een tweede beurt, mij slaat ze over. Geen tweede glimlach naar mij.

Na het dansen wordt door de muziek nog wat verder gespeeld en veel mensen raken inmiddels wat aangeschoten. Buiten is meer herrie dan binnen.

Pang, pang.

Twee schoten worden er buiten gelost. De obers en verder personeel rennen naar buiten. Door het raam zie ik dat buiten wordt gevochten. De man met het pistool wordt op de grond gegooid en geschopt.

Met zijn haren wordt hij naar binnen gesleept en waar net nog werd gedanst wordt nu de schutter ten overstaan van al de aanwezigen nog verder in elkaar geschopt en geslagen.

Een herrie van heb ik jou daar. Wonder boven wonder slaagt de schutter erin op de been te komen en snel rent hij weg met een horde schreeuwende Turken achter hem aan.

Snel daarna is het rustig en kruip ik in mijn tent. De vele biertjes leggen mij snel te rusten.

CLUBRECORDS

Ja hoor, ook dit jaar weer nieuwe clubrecords

Drie nieuwe clubrecords zijn het afgelopen seizoen gelopen. En ook worden enkele, al jaren geleden geleverde prestaties, als clubrecord erkend.

Wie er worden gehuldigd tijdens de Algemeen Leden Vergadering? Kom gerust kijken, en neem ook deel aan de vergadering.

Wie het zijn? Vooruit een tipje dan.....

1 x vrouwen veteranen

2 x mannen senioren

Groetjes en tot op de ALV

Poster en folders van de NIENOORDCROSSLOOP

In deze Droaver zitten enkele folders en een poster van de Nienoordcrossloop '99.

Een nieuw ontwerp en toch goed herkenbaar t.o.v. vorig jaar.

Wanneer jullie er mooie plaatsjes voor weten, graag zelfs!

Wat nog belangrijker is, is het direct bereiken van onze doelgroep en dat zijn de lopers, jong en oud, snel en langzaam, die de komende vier weken aan verschillende wedstrijden en trimlopen hier en daar deelnemen.

Wie gaat er binnenkort naar een trimloop of een wedstrijd?

Of je nu deelneemt of gaat kijken dat maakt niet uit maar wij zouden dat graag willen weten zodat we jou van enkele posters en een stapeltje folders kunnen voorzien. Bel gerust!

Vanaf 14 november moeten in de steden Groningen, Assen, Drachten en alle dorpen daartussen de nodige posters komen te hangen. En dit moet liefst een beetje gecoördineerd worden zodat niemand voor niets ergens naar toe gaat. Dus vandaar de vraag: wie heeft zin en waar enkele posters met folders neer te hangen?

Wil je dus wat posters en folders, schroom niet en laat je horen.

Bel dan naar René Goossens, Jelly Land, Derk Reijnen of Anko Odding

En wil je meehelpen op vrijdag 3 december of zaterdag 4 december, meld dit dan aan Anko Odding.

Dam tot Damloop op 19 september 1999.

Van Amsterdam naar Zaandam, **16 km**, langs een mooi parcours met veel publiek. Zondagmorgen kwart voor negen vertrokken we van de parkeerplaats op Nienoord. 's Avonds om half twaalf was ik er weer terug. Het was me het dagje wel geweest. Helaas hadden de skeelers niet geoefend op de IJ tunnel. Ze gingen dus massaal onderuit. Veel gewonden, ziekenauto's en zelfs een trauma helikopter. Het gebeurt nog geen kilometer bij je vandaan en toch weet je er het fijne niet van.

We hoorden al snel dat we moesten wachten. Het leek wel een sit down staking daar aan de Prins Hendrikkade in Amsterdam. Uiteindelijk na bijna twee uur wachten werden we dan om 5 voor 4 weggeschoten. Hadden we nog geluk dat het weer zo mee zat. Geen regen en geen felle zon daar op het asfalt.

De route was mooi. Veel mensen langs de kant, veel moois te zien onderweg. Dat houdt je op de been, of niet Boele? Wim deed voor de 15^e keer mee. Hij was als erelid de gast van zijn vroegere Gooise atletiek vereniging uit Hilversum.

Dat Aaltje het er even van nam na de finish was niet onverstandig. Om in de bussen te komen moesten we wel even brutaal wezen, maar gelukkig waren we al weer aardig uitgerust en overleefden het betere duw en trekwerk.

De Pizza op het Damrak was heerlijk en zeer goedkoop volgens de kenners. De Amsterdammers stonden er dan ook tot op de straat voor in de rij. Sommigen van ons hadden er niet genoeg aan en liepen daarna nog met grote bekers ijs rond. Koos had zich zo uitgesloofd dat zelfs de tomatensoep er niet in wilde blijven. Of was het koude bier de schuldige. Zijn tijd was wel de op een na beste.

Karin leverde een grote prestatie, zij liep voor twee. Kea liep namelijk zonder chip met Rika een alternatief parcours in Amsterdam. Kregen wij een mooie medaille, zij kwamen terug met een grote voorraad loopsokken.

NAAM	tijd	plaatsnr rugnr.	
Hans van Leeuwen	1.18.40	764	17217
Koos Korver	1.19.32	887	22056
Boele de Wind	1.20.47	1102	18123
Geert Seifers	1.21.33	1214	17130
Alie Seifers	1.21.40	1234	17218
Mirjam Ernst	1.23.04	1524	17224
Klaske/Lettelbert	1.29.57	3130	17230
Geert van der Broek	1.30.08	3185	16200
Ria Kerkhof	1.33.35	4144	17225
Henk Ploeg	1.34.56	4486	17219
Anita Horstink	1.36.04	4769	17226
Lijsbet Heeres	1.36.04	4770	17220
Karin Stam	1.38.07	5271	22117
Kea de Boer	1.38.07	5273	17223
Marijke Lanjouw	1.38.43	5425	17221
Renze de Wind	1.39.36	5622	17227
Aaltje Kiestra	1.40.22	5747	17231
Grietje Waalkes	1.40.23	5722	17222
Klaske Houwer	1.43.34	6305	18122
Wim Ligthart Schenk	2.08.49	7847	16201

Aan de
prestatieloop
deden 7898
lopers mee.



Zelf sportdrink maken

U heeft natuurlijk niet de expertise van de fabrikanten van sportdranken, maar u kunt, zeker wanneer u geld wilt besparen, Zelf ook een dergelijk drankje maken. Gewone frisdranken of vruchtensappen, zoals sinaasappel of appelsap, bestaan voor ongeveer twaalf procent uit koolhydraten. Dit is ver boven het optimale gehalte van een sportdrink. Maar als u ze aanlegt met gelijke hoeveelheden water en er een klein beetje zout aan toevoegt, krijgt u de juiste concentratie. Een isotone drank maakt u bijvoorbeeld als volgt: meng 250 milliliter liter vers sinaasappel of appelsap, 250 milliliter water en een snufje zout, en zet de drank in de koelkast.

U heeft waarschijnlijk al vaak gehoord en gelezen dat u iedere dag acht glazen water dient te drinken. Misschien vraagt u zich af hoe het lichaam zoveel water kan verdragen. Maar als hardloper heeft u nog veel meer nodig dan deze aanbevolen hoeveelheid. De algemen richtlijn is dat u een liter water moet drinken voor elke 1000 calorieën die u verbruikt. Dus hoe meer u zich inspant, hoe meer u moet drinken. Dit hoeft niet alleen water te zijn. Hier volgen enkele alternatieven:

- Tomatensap (tevens rijk aan vitamine C en kalium)
- Soep
- Kruidenthee
- Verse fruit en Groentesappen
- (Fruit)salades met een hoog watergehalte zoals, komkommer, sla, tomaat, aardbeien, druiven.
- Cafeïnevrije koffie of thee
- Zelfgemaakte fruitshakes. Meng 200 milliliter yoghurt, 300 milliliter halfvolle melk en 300 milliliter vers vruchtensap. Voeg hier één à twee eetlepels appelmoes, een fijngeprakte banaan en acht ijsklontjes aan toe. Mix dit totdat het gaat schuimen. U kunt de shake direkt opdrinken of eerst in de koelkast zetten. Ter variatie kunt u de banaan vervangen door aardbeien of bramen. Oefen in de training met drinken zoals u dat in de wedstrijd van plan bent. U moet er n.l. aan wennen dat u het water in uw lichaam voelt klotsen. Sportdranken moet u sowieso eerst uit proberen tijdens de training, om te weten of uw maag er tegen kan. Drink nooit alcohol voor u gaat sporten. Dit kan een nadelig effect hebben op bloedsuikerniveau. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, bevat bier geen energie verhogende koolhydraten. De meeste koolhydraten worden uit de alcohol zelf gehaald en deze kunnen niet door de spieren als glycogeen gebruikt worden.

CLUBVLAG voor Loopgroep Nienoord

In overleg met onze vrijwilligerscoördinator Anko is besloten de medewerkers van de Nienoordcrossloop '99 geen herinnering of iets dergelijks te geven. Omdat nagenoeg alle vrijwilligers toch met Loopgroep Nienoord een band hebben (meestal als lid) is besloten een of twee vlaggen aan de vereniging te schenken.

Wie ontwerpt de vlag?

Dien een of meerdere ontwerpen in en maak kans op de schitterende prijs die beschikbaar is gesteld door de firma **SKITTLES**.

Het meest geschikte ontwerp zal worden beloond met een jack. Ook zeer geschikt om in het dagelijkse leven te dragen.

Waarom moet het ontwerp voldoen:

- het logo van Loopgroep Nienoord moet in groen aanwezig, en herkenbaar zijn.
- het ontwerp moet op een vierkant doek te drukken zijn
- er mag met maximaal twee kleuren worden gewerkt

Dien je ontwerp, liefst voor 15 december, in bij Anko, Derk of René.

Loopgroep Nienoord vertegenwoordigd in Stichting Indoor Atletiek Groningen

De meesten van jullie wisten het waarschijnlijk al: Loopgroep Nienoord zit ook in de Stichting Indoor Atletiek Groningen, die vorig jaar is opgericht.

Het verzoek voor deelname kwam van atletiek vereniging GVAV-Rapiditas, de initiatiefnemer om een indoorwedstrijd te organiseren i.s.m. een aantal Groningse KNAU-verenigingen.

Aangezien GVAV-R. in het begin van de LeeksterLenteLoop in grote mate met de organisatie betrokken was, heeft het bestuur op het verzoek positief gereageerd.

Het doel van GVAV-R, het bevorderen van de loopsport en in het bijzonder het indoor-gebeuren, past op zich ook in het straatje van Loopgroep Nienoord.

De hoofdzaak van de opgerichte stichting, waarin een achttal Groningse – en een Drentse vereniging zitting hebben, is het organiseren van een Indoor Atletiek Evenement. De eerst voldoende aflevering zal plaatsvinden op zaterdag 22 en zondag 23 januari 2000.

Wat jullie natuurlijk ook al allemaal weten is het verhaal van de Houtrusthallen in Den Haag. Daar vonden elk jaar de Nederlandse Kampioenschappen Indoor plaats. Wat is nu het geval: de Houtrusthallen waren in een zeer slechte staat, ze worden of afgebroken of ze worden de komende jaren grondig verbouwd. In ieder geval geen Indoor Atletiek de komende jaren!!

In de hal van Van der Valk te Zuidbroek worden nu op de demontabele atletiek baan door Stichting Indoor Atletiek Groningen de Nederlandse Kampioenschappen Indoor voor junioren en pupillen gehouden.

Net als vorig jaar is nu ook weer veel hulp nodig voor het opbouwen van de baan en jureren van de wedstrijd. Opbouwen van de baan is op maandag- en dinsdagavond 17/18 jan. 2000.

Wie heeft tijd?

Op 17 of 18 of 22 of 23 januari 2000

Bij voorbaat dank voor de bereidwilligheid.

Geef je als vrijwilliger, liefst voor 15 december, op bij Jelly, René G of Anko.

Trainingsschema.

- 11-11 Oude Ulo 100m t/m 500m p 100m, 6x 800m p 400m.
- 13-11 Nienoord 5x1000m p 500m.
- 14-11 Nienoord weerstand loopcircuit.
- 18-11 5x10sec p 10sec sp 2min 5x20sec p 20sec.
500m t/m 1000m, p telkens 2min sp 4min 1x1500m.
- 20-11 Nienoord 1200-1000m telkens 200 minder p de helft.
- 21-11 Coendersborg 500-1000 1500m p 500m 3x
herhalen.
- 25-11 4x1200m p 600m.
- 27-11 Bakkeveen vertrek 8.45.
- 28-11 Nienoord duurloop ongeveer 20km hierin een halve
piramide van 1 t/m 10min p 1 t/m 4min.
- 2-12 4x100m p100m piramide 100m t/m 700m
p t/m 600m 100m, sp 5min rest p 200m.
- 4-12 geen training Crossloop Nienoord.
- 5-12 Nienoord rustige duurloop 11/2 uur.
- 9-12 Vanaf rontonde Tolbert tot Kruisweg Marum
1min p 1min, sp 3min t/m stoplichten Leek 2min
p 2min.
- 11-12 Nienoord duurloop 1.15min hierin 1x5, 1x10min 1x5min
- 12-12 Circuittraining in Boerakker.
- 16-12 100m t/m 1000m p telkens 200m.
- 18-12 Nienoord 300m 600m 300m 600m p telkens 4min.
dit drie keer herhalen
- 19-12 Bakkeveen crossloop 1uur 15min.
- 23-12 4x100m p100m 3x500m p 500m 3x1000m p 500m
- 25-12 Bakkeveen 10 uur duurloop 11/2 uur.
- 26-12 Zuurse Duinen 10uur duurloop 11/2uur.
- 31-12 Geen training.
- 1-1 Nienoord nieuwjaarsloop duurloop ongeveer 11/2 uur
10 uur.

28e NIKE EGMOND HALVE MARATHON

9 JANUARI 2000

Wie gaat er mee, wie gaat er mee????

Reisbureau Seiffers probeert in nauwe samenwerking met Mevr. G.Waalkes, en Mevr.J.Land weer een reisje te organiseren. Was de reis naar Denemarken velen te duur. Deze super aanbieding mogen jullie echt niet laten lopen.

Waar gaat de reis naar toe????????? Wat gaat het kosten??????? Wanneer is het ??????????????

We gaan jullie een trip aanbieden naar een oord met prachtige duinen, stranden, verwarmde terrasjes en een onstuimige zee.

Deze super reis, met als doel het lopen van een halve marathon, gaat naar Egmond aan Zee.

We kunnen er helaas slechts een eendaagse busreis van maken, daar alle hotels bij nadere informatie reeds volgeboekt waren.

De prijzen zullen worden vastgesteld in nauw overleg met S.V.Friesland.

Jullie kunnen je aanmelden bij Grietje, Jelly of Alie.

HOTEL-MARATHONARRANGEMENT 7-9 JANUARI 2000

Vanaf vrijdagavond 7 januari bestaat de mogelijkheid in Egmond aan Zee een speciaal arrangement te boeken.

Je kunt o.m. een keuze maken uit:

Hotel Sunny Home (bij vuurtoren)

2 nachten vr./za. en za./zo. incl.

2x ontbijt en 2x diner.

Prijs f 162,50.

boekingen tel. 072-5061368

Hotel Zuiderduin

2 nachten vr./za. en za./zo. incl.

2x ontbijt en 1x pastamaaltijd zaterdag.

Prijs f 215,-.

1 nacht vr./za. of za./zo. incl.

1x ontbijt en 1x pastamaaltijd.

Prijs f 130,-.

boekingen tel. 072-5065000.

Helaas reeds volgeboekt.



Misschien iets voor het jaar 2001?????



Verslag Algemene ledenvergadering Loopgroep Nienoord
Vrijdag 27 november 1998 om 20.00 uur in ZwemKasteel
Nienoord.

Opening:

Anko opent de vergadering en heet 25 personen + bestuur hartelijk welkom.

Bericht van verhindering: Boele de Wind(komt later) Take v.d.Valde, Klaske en Karin.

Ingekomen stukken:

Geen.

Notulen jaarvergadering 28 november 1997: Bij punt 5 miv 1999 wordt de contributie dmv acceptgirokaarten geïnt
De notulen worden goedgekeurd met dank aan Jellie Land.

Jaarverslag secretaris:

De reis naar Malta, 10 november j.l.kan nog worden toegevoegd aan de door leden gelopen wedstrijden.

Het jaarverslag wordt goedgekeurd met dank aan Kea de Boer.

Jaarverslag penningmeester:

Na een korte leespauze geeft de penningmeester, Klaas v.d.Marel, een korte uitleg.

De contributie is F1625,- hoger: Dit is het nog te innen bedrag aan contributie van vorig jaar (waaronder ook licentie).

De contributie van een paar leden is oninbaar. Deze leden zijn door het bestuur per november 1998 opgezegd als lid.

Negatief resultaat F508.-

Vergoeding trainers, omvat nog een gedeelte van de onkosten van vorig jaar, dit jaar ontvangen de trainers een hogere onkosten vergoeding.

KNAU: F300.- hoger dan begroot. De reden hiervoor is de F 1,50 Per lid extra kosten voor het voor alle leden beschikbaar gestelde blad "Atletiekwereld".

Omdat er dit jaar briefpapier en acceptgirokaarten zijn aangeschaft is de post wedstrijdsecretariaat hoger dan begroot.

Op de begroting staat de post inkomsten hoger, omdat het aantal leden jaarlijks zal toenemen.

Vraag Siep, als ik eind en begin kas bekijk is er een saldo toename, maar is er niet sprake van een saldo afname?

Klaas, we zijn inderdaad iets ingeklonken. De reden hiervan is het niet incasseerbare bedrag en de aanschaf van briefpapier en acceptgirokaarten.

Siep, hoe groot is de pot nu eigenlijk?

Klaas, F10855,48.

Siep, heeft de club hier een intensie mee?

Antwoord Ad, een Klaas snip? (grote hilariteit!)

Antwoord Anko, op dit moment maken we gebruik van trainers die weinig geld vragen. Mochten er 1 of meer trainers komen te vervallen dan zullen we iemand van buitenaf moeten aantrekken. De kosten zullen dan veel hoger zijn, vandaar deze reserve. Gezien de totale eindstand lijkt het bestuur, ondanks het feit dat de licentieverhoging en de afdracht naar de KNAU verhoogd is, niet nodig de contributie voor het komende jaar te verhogen.

Moeten we de leden die weigeren te betalen royeren? En moeten we de namen van die leden doorgeven aan de KNAU zodat eventuele herhaling wordt voorkomen?

Kea geeft het alsnog door aan de KNAU.

Benoeming kascommissie:

Bé Bosman (aftredend) en Aaltje Kiestra hebben de kas gecontroleerd en goed bevonden.

De penningmeester wordt décharge verleend.

Nieuw kascommissielid, Gerke Brouwer.

Verkiezing bestuursleden:

Jellie Land, (herkiesbaar) er hebben zich geen tegen kandidaten gemeld. Jellie blijft zitting houden in het bestuur.

Trainingsweekend:

Namens de trainingsweekendcommissie, meldt Alie dat de datum voor het komende trainingsweekend 5 en 6 juni 1999 is en gehouden wordt in Westerbork.

Clubrecords:

Jans Meyboom, mannen veteranen 60+ Blijham 10km 44.39

Slechts heel even had Gerke Brouwer een record in zijn bezit! Hij liep tijdens de uurloop in Drachten 12900 mtr. bij de mannen senioren.

Roelof Roffel liep in dat zelfde uur 14484 mtr. En behaalde hiermee een clubrecord bij de mannen senioren.

Jan Vlasblom liep in dat zelfde uur 12940 mtr. Bij de mannen senioren 40+. Ook dit is goed voor een clubrecord.

Harrie Kuipers noteerde tijdens de zevenheuvelenloop in Nijmegen een tijd van 1.02.38 min over 16km. Hetgeen goed was voor een clubrecord notering.

De twee aanwezige clubrecordhouders Jans en Jan V. wordt een oorkonde overhandigd. Fotograaf René legt alles vast met zijn camera.

Clubblad de Droaver (evaluatie).

René bedankt namens de redactie de leden voor het leveren van copy, ga zo door!

Anko mist nog de verslagen van diverse gelopen wedstrijden, hij zou graag van iedere wedstrijd een verslag in de Droaver zien, een kort verslagje is voldoende!

Verkiezing Sportman/sportvrouw 1998:

Kea de Boer en Rob Houtenbos (afwezig) zijn door de redactie van de Droaver genomineerd voor deze eretitel.

Hun prestatie van het afgelopen jaar deden de redactie besluiten juist aan hen deze titel toe te kennen. Kea ontvangt uit de handen van Alie een zilveren krans met rozet en een taart.

De prijs voor Rob wordt thuis bezorgd.

Aan te bevelen lopen om als club te bezoeken:

De animo voor Egmond wordt kleiner. Nieuwe aan te bevelen lopen, Dam tot Damloop, City pier city, Race the Train Stadskanaal.

Op 2^e paasdag is de Run for Peace, door heel Europa wordt gelijktijdig gestart. Vertrek vanuit Amsterdam via Leeuwarden naar Groningen. Wij zouden als club het traject Buitenpost - Zuidhorn in estafettevorm kunnen lopen. Belangstelling!!!!

Siep, ik heb een idee om rond het IJsselmeer te lopen, in estefettevorm. Er blijkt belangstelling voor te zijn, Siep werkt dit idee verder uit.

5 Mei Wageningen bevrijdingsloop, in het jaar 2000 wordt deze loop weer georganiseerd.

Uitslag enquête:

Van de 85 leden reageerden er 17 leden, =20%. Na een korte leespauze worden diverse punten besproken.

Bij punt 4, het tijdstip blijft moeilijk. Het blijkt dat leden die vaker willen trainen onderling wel extra trainingen inlassen.

Bij punt 5, Tijdens de zomerperiode blijft de maandagavond op 17.00 uur en de Woensdagavond op 18.00 uur staan.

Lokatie, een andere trainingslokatie blijkt leuk, voorstel Jan.H, vertrek steeds vanaf Nienoord en ga van daaruit naar een andere lokatie. Zo voorkom je dat leden die de droaver niet raadplegen op de verkeerde lokatie staan te wachten.

Bij punt 12, Jan.V., club hoeft niet te groeien, is het bestuur met deze uitspraak eens?

Anko, bij veel groei zullen we moeten gaan werken met niveaugroepen en wedstrijdgroepen.

De jeugd hebben wij als vereniging niks te bieden.

Beleidspresentatie:

Het bestuur wil in de toekomst met meer commissies werken. Dit zal de taak voor de bestuursleden verlichten. Tot op heden zet het bestuur zich altijd in bij ieder te organiseren evenement. De Nienoordcrosscommissie is een goed voorbeeld van hoe het ook kan.

Voor de organisatie van de Marumeromloop zal ook een aparte commissie komen b.v. 1 bestuurslid en leden van de loopgroep.

Voor de trainingsweekend is al een commissie, verder wil het bestuur een wedstrijdcomm. En een P.R. commissie oprichten.

Nieuw te organiseren evenement 1999:

Indoor Zuidbroek 23 en 24 januari 1999, Voorheen organiseerde AAC. Dit evenement in Eelde. Er bleek te weinig mankracht.

De Noordelijke atletiekverenigingen kwamen bijelkaar en met gezamenlijke inzet lukt het dit evenement in Zuidbroek te organiseren.

W.v.t.t.k.

Het uitreiken van een bloemetje aan leden die zich voor de vereniging hebben ingezet krijgt een andere aanpak. Natuurlijk zijn de redakteleden van de Droaver en de trainingsweekend heel belangrijk voor onze vereniging, maar ook leden die buiten een commissie actief zijn voor de club dienen weleens in bloemen gezet te worden.

Aaltje K. en Wytke H. namen tijdens Jellie's ziekte de woensdagmorgen training voor hun rekening.

Johan Wegter (afwezig) neemt afscheid als redaktielid van de Droaver.

Deze 3 mensen ontvangen een bloemetje.

Rondvraag:

Geen.

Sluiting:

Anko sluit deze vergadering en dankt een ieder voor zijn/haar komst.

Alle aanwezigen gaan naar huis met het, inmiddels, beroemde (AVRO) leden vergadering shirt.

Jellie Land.

Drinkplan voor de wedstrijd

Twee uur voor de wedstrijd drinkt u een halve liter water, sportdrank o.i.d. uw nieren hebben dan de kans om overtollig vocht te verwerken.

vijf à tien minuten voor de start drinkt u 125 tot 250 milliliter water of sportdrank. Dit kan meteen het door zweten veroorzaakte vochtverlies compenseren.

Tijdens de wedstrijd begint u vroeg met drinken, ook als u nog geen dorst heeft. Dorst is n.l. het signaal dat het uitdrogingsproces al plaatsvindt. Door al eerder te drinken voorkomt u dit en u zult er in de slotfase van de wedstrijd profijt van hebben. Als u niet drinkt, kunt u door zweten al snel drie procent van uw lichaamsgewicht verliezen, wat uw prestatie danig negatief beïnvloedt.

Duurt een wedstrijd langer dan anderhalf uur drink dan elke vijftien à twintig minuten 125 tot 250 milliliter vocht of zoveel dat uw lichaam verdraagt. Dit verschilt per persoon, reden waarom u het tijdens de training dient uit te proberen. Bij warm weer en een hoge luchtvochtigheid is het verstandig om nog meer te drinken. In dergelijke omstandigheden kunt u n.l. 3x zoveel zweten als normaal.



HIEP, HIEP, HIEP HOERA !

Verjaardagen

November

10 Boele de Wind
12 Jan Meems
23 Klaske Tjeerdsma
27 Peter Kooi

December

03 Lysbet Heeres
04 Anita Horstink
06 S Veenstra
19 Marga Schepel
28 Harry Siekman

ZATERDAG 4 DECEMBER 1999

30^e

NIEWOORD-

CROSSLLOOP

te Leek

PROGRAMMA

Vanaf:	Categorie:
9.30 uur	Scholieren (1 km)
9.40 uur	Pupillen
10.10 uur	Juniores C/D
10.45 uur	Trimloop (t/m 9 km)
10.48 uur	Trainerscross (4 km)
10.48 uur	Sprintcross
11.40 uur	Juniores B/A
11.40 uur	Vrouwen Sen + Vet.
12.10 uur	Mannen Sen + Vet.

INSCHRIJVEN

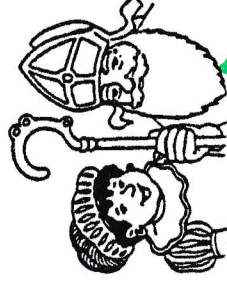
Voor-inschrijven kan tot 26 november door het A-formulier, met geldig betalingsbewijs, te sturen naar:

Wedstrijdsecr. Loopgroep Nienoord
p/a J. Land, Leegeweg 6
9745 CP Groningen

Na-inschrijven kan tot een half uur voor de wedstrijd in De Oude Ulo op 250 m van het start/finishterrein.

SINT EN PIET

Alle kinderen t/m 13 jaar ontvangen van Sint en Piet een kadootje aan de finish.



De overige deelnemers ontvangen een herinnering. Tevens is aan alle startnummers een loterij verbonden met tal van leuke prijzen.

INSCHRIJFGELDEN

KNAU-atleten met wedstrijdlicentie:

Pupillen FI 2,50

Juniores C/D FI 3,00

Juniores A/B FI 3,50

Sen. + Vet. FI 5,00

(Na-inschrijven: + FI 2,50)

Scholierenloop en trimloop:

Scholieren t/m 7 jaar FI 1,00

Scholieren t/m 13 jaar FI 3,00

Trimloop FI 6,00

TRAINERSCROSS

Wie is het snelst van alle trainers uit

Noord-Nederland? Er zijn drie ereprijzen beschikbaar en exclusieve bedrukte trainerscross-T-shirts. Kosten: FI 5,00

INLICHTINGEN

Voor alle informatie betreffende de Ni Noordcrossloop kunt u bellen met:
Jelly Land: 050-5565982
Rene Goossens: 0592-614427
Derk Reijnen: 0594-519268

Noord Nederlandse Kampioenschappen Veldloop en onderdeel van de Groningen-Drenthe veldloopcompetitie

**Een crossloop op het mooie landgoed Nienoord.
Voor alle lopers, van scholieren tot wedstrijd atleten,
van sprinters en trainers tot recreanten.**

De organisatie, Stichting Loopsport Leek i.s.m. Loopgroep Nienoord,
ondersteunt financieel het goede doel van

Stichting World Runners:

Lopen tegen de honger onder kinderen in de Derde Wereld.

Mails®

Data Case
www.DataCase.nl

Randstad
Uitzendbureau, vestiging Leek



**BAKKERIJ
ZIGTERMAN
MIDWOLDE**

't Hartje

uw complete copy en printshop
Oszo vanaf prijs is f 0.038 per A4
Een Kleurontwerp v.a. f 0.75

Ook zijn wij groot in het drukken van
club en of verenigingsbladen

Info: 650 - 577348
(Korreweg 3340 Groningen)

'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