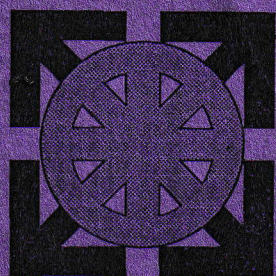


loopgroep



nienoord

de droaver



clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989



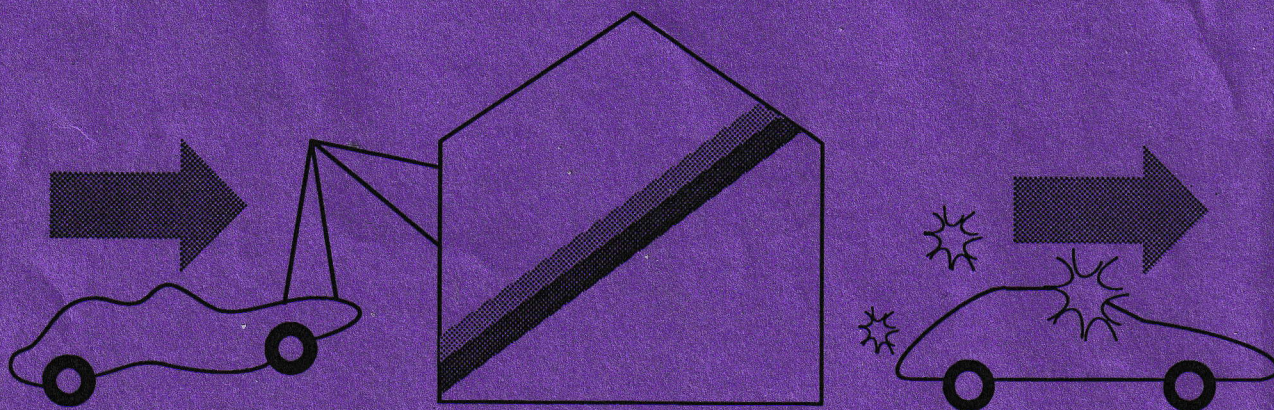
**CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA**

Kerkweg 56-1 9351 AK Leek

telefoon 0594-518360 b.g.g. 0594-512858

voor al Uw autoschade

- * schaderegeling met de verzekering
- * eigen ophaaldienst
- * voor vervangende auto kunnen wij zorgen



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Loopgroep Nienoord	2
Van de voorzitter	3
Van de redactie	3
Training en voeding	5
Nienoord Crossloop	6/7
Circuittraining Boerakker	9
In het zonnetje	11
Lieve Nienoorders	11
Sportvrouw/man	12
Egmond aan Zee	12
Verjaardagen	13
Spaghetti Roberto	13
Plantsoenloop	15
Geldprijs	16
Bevrijdingsloop	17
Trainings/loopschema	19
Clubrecords	20
Majken-Mail	21
Stand van zaken	22
Surprise training	24
Culturele marathon	25
Ledenlijst	26

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

Het jaar 1999 strompelt door zijn laatste dagen. Een jaar dat voor de Loopgroep in het algemeen een goed jaar is geweest. De Leekster Lente Loop; de Marumer Omloop en de Nienoord Cross hadden qua aantal deelnemers alle drie absolute records. Maar ook op sportief gebied hebben we met alle drie wedstrijden goede resultaten geboekt. Uiteraard was dit alleen maar weer mogelijk met de inzet van vele leden van de Loopgroep.

Ook het aantal leden kent nog steeds een gestage groei en is bijna tot de 100 gegroeid.

In december kon het heugelijke feit gevierd worden dat Boele 12 1/2 jaar als trainer aan de Loopgroep verbonden was. We hebben hem leren kennen als een trainer die zelf erg prestatief gericht was, maar dat ook in z'n trainingen heeft toegepast. Over het algemeen wordt er op de zondagmorgen dan ook erg fanatiek getraind. Rustperiodes waren onderdeel van de trainingen en verder viel er eigenlijk nooit een training uit. Neen zeker niet, altijd was Boele er of zorgde hij voor vervanging. Gelukkig heeft Boele al aangegeven nog wel een tijd als trainer door te willen gaan. De Loopgroep kan hier zeker zijn voordeel met doen. Nogmaals bedankt Boele.

Vreest men overal milleniumproblemen. De Loopgroep garandeert nu al dat er nieuwjaarsmorgen gelopen kan worden.

Verder wens ik iedereen een blessurevrij, gezond en fantastisch lopend nieuwjaar en millenium toe.

Anko

VAN DE REDACTIE



Hier is dan de eerste Droaver van het jaar 2000.

Allereerst willen wij de mensen bedanken die het weer mogelijk hebben gemaakt om de Droaver in 1999 draaiende te houden.

Dat zijn, in willekeurige volgorde, de kopy-leveranciers (ook in 2000 ontvangen wij graag veel kopy); de adverteerders en de verspreiders van de Droaver.

Ook bedanken wij basisschool "De Beelen" voor het gebruik maken van de computers, de ruimte, het kopieerapparaat en de koffie.

Graag zouden wij in 2000 ook weer gebruik willen maken van de diensten van genoemde personen en instellingen.

Rest ons verder ieder een gezond en sportief 2000 toe te wensen.

Kopy voor de volgende Droaver graag inleveren voor 14 februari.



NIET VERGETEN!

Voor uw:

Kampioensboeketten - Planten
Potterie - Bruidswerk

1e etage:

Zijdebloemenafdeling



Bloemen- en
Plantencentrum
Alscheerhoorn

De Dam 13
9351 AL Leek
0594-512086



Voor Groenten en Fruit bent u bij
Fa. v.d. VELDE beter uit
ALLE DAGEN VERSE AANVOER

De Dam 15 - Leek - Tel. 0594-512180

PROKAN

maatwerk VOOR KANTOREN

Kanaalstraat 52, Roden, 050-5012088



KASTENSTUDIO

Morgana heeft de kast
die aan alle kanten past

morgana
slaapkamers

KORT

De Dam 50, Leek, 0594 - 512333, vrijdag koopavond



De Vries

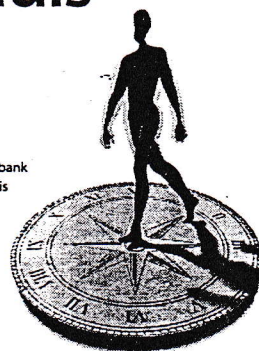
Eigen atelier
Juwelier
Goudsmid
Horloger

De Dam 21 - 9351 AL Leek - Tel. (0594) 51 98 18

We zijn net zo thuis in de buurt als u

De Rabobank is een bank met een idee. Het idee dat je samen sterk bent. De Rabobank heeft als geen ander een traditie van samenwerken en bouwen aan relaties. Het is een bank van mensen voor mensen. Dat merkt u al snel in het persoonlijke contact. Elke Rabobank staat midden in de samenleving. Daarom zijn we vaak betrokken bij activiteiten in het bedrijfsleven, verenigingen en scholen. We weten wat er leeft, ook als het niet om bankzaken gaat. Kortom, we zijn een bank die net zo thuis is in de buurt als u.

Rabobank



Fotocentrum & Lijstenmakerij Berend Klijnstra

Winkelcentrum de Liekeblom Leek tel 0594-518202

**1 UUR FOTOSERVICE
OOK APS**

zwart Zoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

TRAINING EN VOEDING

Ik ben altijd erg nieuwsgierig naar ieders loopactiviteiten en in verband daarmee de voeding. Ik stel daarom de rubriek 'training en voeding' voor. Hierin vertellen de leden van de loopgroep wat zij in de loop van een – gemiddelde - week trainen en eten. Je vult als volgt een formuliertje in:

Maandag: ontbijt	1 snee bruinbrood met appelstroop 1 beschuit met jam 1 beker halfvolle melk
lunch	1 snee bruinbrood met kaas 1 snee bruinbrood met pindakaas 1 snee bruinbrood met jam 1 beker karnemelk 1 appel
avondeten	1 bord macaroni met ui, courgette en (kunst)krab 1 bakje yoghurt met muesli
trainen	10 km herstelduurloop
Dinsdag: ontbijt	zie maandag
lunch	zie maandag
avondeten	1 bord aardappelen met andijvie 1 bakje yoghurt met muesli
trainen	rust
Woensdag: ontbijt	zie maandag
lunch	zie maandag
avondeten	1 bord rijst met kabeljouw en saus 1 bakje yoghurt met muesli
trainen	15 km met 10 x 1½ minuut tempo
Donderdag: ontbijt	zie maandag
lunch	zie maandag
avondeten	brood 1 bakje yoghurt met muesli
trainen	rust
Vrijdag: ontbijt	zie maandag
lunch	zie maandag
avondeten	1 bord aardappelen met rode kool en appelmoes 1 bakje yoghurt met muesli
trainen	15 km met 5 x 3 minuten tempo
Zaterdag: ontbijt	zie maandag
lunch	zie maandag
avondeten	1 pizza 1 bakje yoghurt met muesli
trainen	15 km duurloop
Zondag: ontbijt	zie maandag
lunch	zie maandag
avondeten	1 bord sla met stokbrood en soep 1 bakje griesmeelpudding
trainen	zondagtraining

De rubriek sluit af met het recept van het favoriete loopmenu.

Dertigste Nienoord Crossloop zeer succesvol



LEEK. De 30e Nienoord Crossloop kende afgelopen zaterdag een groot aantal deelnemers. In totaal kwamen maar liefst 363 lopers aan de start. Moest de crossloop vorig jaar onder winterse omstandigheden worden afgewerkt, ditmaal werd men vooraf geplaagd door de vele gevallen regen wat als gevolg had dat het parcours aangepast diende te worden en op de dag zelf werd men met fikse buien geconfronteerd. De 30e Nienoord Crossloop was tevens de tweede wedstrijd voor de Noord Nederlandse Kampioenschappen Veldloop, hetgeen zijn weerslag had op de deelnemers. Veel bekende en prominente lopers waren dan ook actief aanwezig. Reeds om half tien 's ochtends vingen de wedstrijden aan met de scholierenloop waaraan 31 lopers meededen over een afstand van 1040 meter. In de categorie tot en met 7 jaar wist Patrick Postma te zegevieren. Niels Alkema was de snelste in de leeftijdsgroep tot en met 13 jaar. Vervolgens liepen de pupillen jongens en meisjes en de junioren hun wedstrijd. De trimmers waren in goede getale opgekomen en 88 trimlopers testten hun krachten met de elementen. De hoofdmoot van de 30e crossloop was de CVB-bank hoofdwedstrijd voor dames-junioren B, junioren A, senioren en 35+, evenals de Netwatch hoofdwedstrijd voor heren, bestaande uit junioren B en A, senioren, 40+ en 50+. Bij de vrouwen-senioren wist Maaïke Hornstra te zegevieren voor Nicole Bouwma en Klaartje van Schie. Bij de mannen-senioren was de zege voor Reijer Klopman, die in Henri Tibben en Reinier Burgemeester zijn podiumpartners kreeg. Op de foto gaan onder meer Greetje Pekel (121), Nicole Bouwma (101) en Maaïke Hornstra (102) voor hun loop van start.



De Nienoordcrossloop 1999

De loop is achter de rug.

Er is veel werk verzet en zowel pers, deelnemers als sponsors waren erg tevreden.

Alle medewerkers: VAN HARTE BEDANKT!

De evaluatie is ook achter de rug.

Zeven hoofdverantwoordelijken hebben voor een groot gedeelte de taken van ondergetekende op 3- en 4 december (en de dagen ervoor) uit handen genomen. Het heeft ze ook de nodige tijd gekost.

We hebben geevalueerd. Dit en dat kan beter, daar is wat anders gegaan, dit en datjes kunnen worden weggewerkt enz. Maar ook.....

Het was een groot succes.

We hebben een goed visitekaartje afgegeven.

De deelnemers en de loopsport, daar doen we het voor.

De gemeente Leek, De Oude Ulo, Novatec, de burens van het evenemententerrein, nergens hebben we klachten van ontvangen. Sterker nog: veel complimentjes hebben we gekregen.

Maar nu het minder goede:

Take van der Velde (hoofdverantwoordelijke voor de jury) en Derk Reynen (hoofd verantwoordelijke van het parkoers) hebben al te kennen gegeven voor de volgende keer alleen op de dag zelf beschikbaar te zijn.

Toen Ad van Es uit de organisatie is gestapt, hebben we in De Droaver een oproep geplaatst voor mensen die zich geroepen voelen in de organisatie van de Nienoordcrossloop te gaan zitten. Om samen met Rene een Dagelijks Bestuur te vormen en al het voorbereidend werk te doen. Helaas heeft zich toen (en nog niet) niemand gemeld.

Derk is nu ook uit de organisatie, helaas geen tijd, sorry.

En Take vond hoofd-jury een niet geschikte taak voor hem.

Ik wil Take en Derk hierbij toch even van harte bedanken. Voor mij was het heel fijn dat ik de dagen voor de cross niet meer teveel aan mijn hoofd had. Bedankt.

Wat nu?

Hoe verder?

Wie springt bij?

Wie heeft interesse in het crossgebeuren?

Wie wil de ins en outs weten van de Nienoordcross?

En wie wil tijd en moeite in de crossorganisatie steken?

In april moet de globale opzet van de crossloop 2000 bekend zijn. Dus graag reageren in januari of februari, zodat we nog voor april het een en ander kunnen bespreken.

De beste wensen voor - en een gezond 2000.

René Goossens (0592-614427)



BIM TANKSTATION FOPPE,

Industriepark 4, Leek

Tel. 0594-517772



Pompstation



Volautomatische
Wasstraat

Gebr. W. en H. Hut
TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

- Nieuwbouw
- Verbouw
- Renovatie
- Bouwmaterialen
- Onderhoudswerken
- Isolatie

Anna v. Ewsemstraat 1 - Leek 9351 BL - Tel. (0594) 512212 - B.g.g. 516018 - 516647
Feithspark 1 - Tolbert 9356 BX



AUTOMOBIELBEDRIJF

EGBERTS

J. P. Santeeweg 6 - 9312 PE Nietap/Leek
Telefoon: 0594-512464

Het bedrijf voor uw complete AUTO/CARAVAN-SERVICE



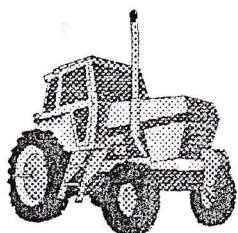
- OCCASIONS
- SCHADE-REPARATIES
- ACCESSOIRES/ONDERDELEN
- SHELL-SERVICE

Een schitterende winkel



WINKELCENTRUM 'LIEKEBLOM'
LEEK, TEL. 0594-517141
WWW.VAN-ZANTEN.NL

Landbouwmecanisatiebedrijf



E. LAND

Leegeweg 6
9745 CP Groningen
Tel (050) 5565982

Let's go
GOACH

SPORTSHOES AND SPORTSWEAR

ASSEN-DRACHTEN-EMMEN

Gedempte singel 42 Assen

Tassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolbertsestraat 18 LEEK Tel. 512246

Leerveilig autorijden bij

**Veninga's
Rijschool**

't Zuden 111
9351 LD Leek
0594-512257
b.g.g. 0594-513062

GRATIS THEORIELESSEN

12-12 Circuittraining in boerakker.

Het normale ritueel, even naar buiten kijken of er al sporters staan, al behoorlijk wat bedrijvigheid bij het sportgebouw.

Even met Lutske doornemen hoe we het gaan doen met koffiedrinken.

Materiaal klaar leggen voor de circuittraining.

Wat bijpraten met de loper(sten), wat opvalt is het aantal, toch meer als normaal, en dan Gjalp Terpstra, Jellie met een groep loopsters.

Broertje Rense maar even naar Lutske gestuurd dat er toch meer koffiedrinkers zijn dan normaal.

Inlopen toch wat zenuwachtig, het circuitis niet op zoveel sporters berekend, het aantal moet minstens op 12, anders zijn er in het begin teveel wachtenden.

Maar terug om het probleem op te lossen.

De training verliep prima, iets ingekort want er moest ook nog koffie worden gedronken, en waar bleef die Lutske nou met haar koffie?

Maar snel naar huis lopen en kijken waar ze bleef, niet thuis en mijn zoon wou niet zeggen waar ze was, toen begon bij mij een lichtje te branden, hier is wat anders aan de hand, hier wordt iets georganiseerd buiten mij om.

Het was in ieder geval een gezellige boel, herinneringen werden uitgewisseld, Hans jarig, Jan een huwelijks jubileum.

En ik 12,5 jaar trainer bij de loopgroep.

Wat gaat de tijd toch snel, ik kan het me nog als de dag van gisteren herinneren dat Siep mij vroeg om eens een training te geven in Nienoord.

De trainingen begonnen toen om 10 uur., ik ben eerst maar eens meegelopen met de groep om wat inzicht te krijgen hoe je een training opbouwde.

Siep ging meestal met de beginnende sporters mee, en Jan de Jong met de meer ervaren sporters, 'de km vreter', en het ging best stevig op vond ik, had een dag ervoor een wedstrijd gelopen.

Na afloop heb ik me toen even voorgesteld, en dat ik de volgende week een looptraining zou gaan verzorgen.

Ik denk dat er in het begin toch wel sporters waren sceptisch tegenover stonden, inlopen, oefeningen, loopoefeningen, en dan pas trainen.

Maar na de training werd er gevraagd om wat vaker te komen, tevredenheid overheerste toch wel, en zo is het gekomen, en nu al 12.5 jaar lang.

Er is veel gebeurd en ook veel veranderd, vroeger alleen op zondag, na aansluiting bij de KNAU.

Ook op zaterdag ene week Jan, andere Anko, woensdagmorgen dames trimgroep opgericht, overgenomen door Jellie, omdat ik zo nodig een huis moest bouwen, nu bijna iedere dag training, en meer dan 100 leden.

Een leuke club om training aan te geven, en ik hoop het nog lang te mogen doen, bedankt voor de toch wel wat mysterieuze zondag, en de sporters bedankt om hiervoor naar Boerakker te komen.

Boele.



SPORT— —SCORE

RODEN

Heerestraat 95
Tel. (050) 501 91 85

GRONINGEN
(Trendshop)

Grote Markt 55
Tel. (050) 313 50 85

Boodschappelijk...



Albert Heijn Leek, Schreiershoek 3 Leek, tel. 0594-515244, fax 0594-517140

TRAINER EN ANDERE LEDEN IN HET ZONNETJE GEZET

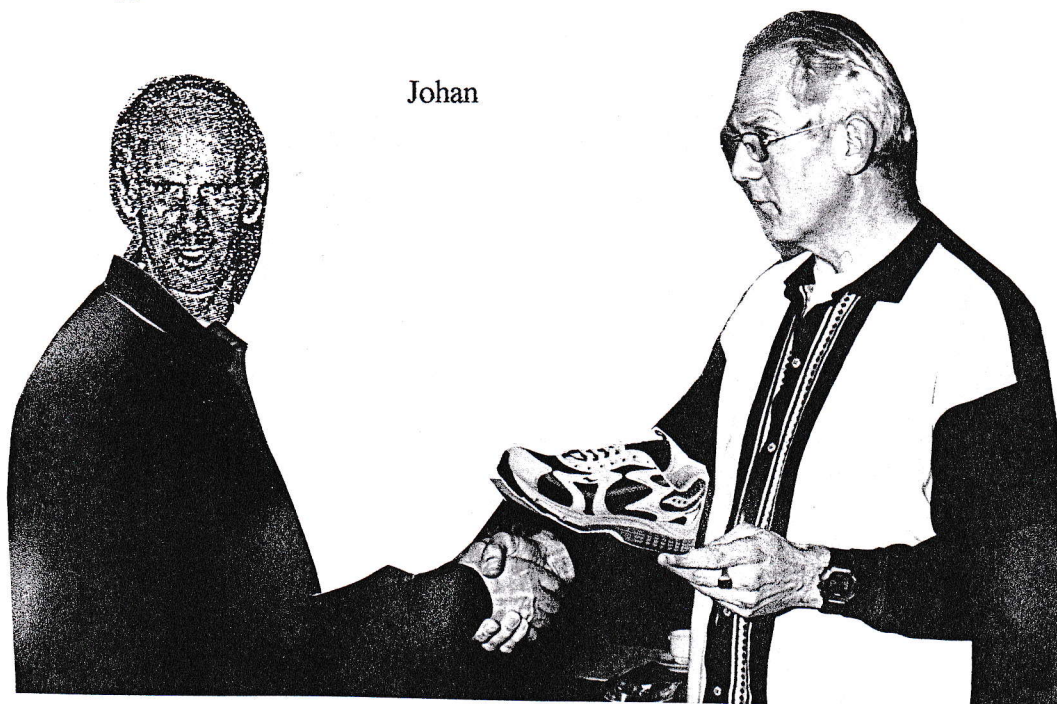
Op zondag 12 december werden in de kantine van Oomkegast te Boerakker diverse leden door voorzitter Anko Odding in het zonnetje gezet.

Hans Top werd gefeliciteerd vanwege zijn verjaardag en Jan Luursema vanwege zijn 19 jarige huwelijksdag. Beiden ontvingen uit handen van Anko een cadeautje.

De werkelijke reden van de bijeenkomst had te maken met het 12 1/2 jaar trainersjubileum van Boele de Wind.

Hij werd op humoristische wijze toegesproken door Anko en ontving vervolgens een looptenuue en een tegoedbon voor loopschoenen.

De fotograaf was er net op tijd bij om de overhandiging van de cadeau's op de gevoelige plaat vast te leggen.



Lieve Nienoorders,

Tijdens mijn sit-in heb ik heel veel belangstelling gehad. Kaarten, bloemen, bezoek, telefoontjes, kerststukje enz.

Dat heeft mij goed gedaan en ik heb daarvan genoten, Douwe ook trouwens.

Nu, maandag 27 december, nog 2 nachtjes slapen en dan.....

Geduld hebben is trouwens een schone zaak. En zonder gips zal het ook nog wel even duren voordat ik weer mee kan.

Maar, we gaan er weer voor, zoals Grietje zegt. En daar ben ik het me eens.

Nogmaals bedankt en tot ziens!

Aaltje.



SPORTVROUW/SPORTMAN/CLUBRECORDS

Onlangs werden tijdens de jaarlijkse ledenvergadering van Loopgroep Nienoord Leek de leden gehuldigd die zich verdienstelijk hebben gemaakt voor de vereniging en/of de looppsport.

Liduine van Hecke en Take vd Velde werden gekozen tot respectievelijk sportvrouw en sportman van het jaar 1999. Beiden werden geprezen vanwege hun wilskracht om na diverse blessures terug te komen en hun plezierige contacten met de andere leden.

Verder werden de leden Kea de Boer, Rene Karreman en Gjalt Terpstra in het zonnetje gezet vanwege het scherper zetten van diverse clubrecords.

Langs deze weg nogmaals gefeliciteerd Liduine; Take; Kea; Rene en Gjalt.

redactie Droaver



We gaan naar Egmond al aan de Zee!!

De oproep "Wie gaat er mee?", in de vorige Droaver heeft enkele enthousiastelingen opgeleverd. Zondagmorgen 9 januari a.s. om 7.15 uur vertrekken vanaf de Rabobank per bus 2 supporters (Mirjam en Alie Odding) en 7 lopers (Anko, Grietje, Ria, Klaske, Dineke, Geert en Alie). Het kan ook nog zijn dat het 4 supporters worden en 5 lopers. Een en ander hangt nog van de blessures van Geert en Anko af. Wij hopen op laag water, een zonnetje en een zuidwester wind. Een leuke afsluiting van de kerstvakantie. Wanneer wij met sterke verhalen terug komen gaan er vast volgend jaar nog meer mee.





Verjaardagen

Januari

04	Koert Trof
23	Henk Ploeg
23	Douwe Veenstra
29	Hendrik van Wijk
30	Arjan Stolk

Februari

07	Helena Berends
12	Alieda Meerse
17	Renze de Wind
18	Anneke Zwerver
21	Greetje Walters
27	Rene Goossens

Ledenmutatie:

Opzeggingen: Tonny Kodde.

Recept 'Spaghetti Roberto'

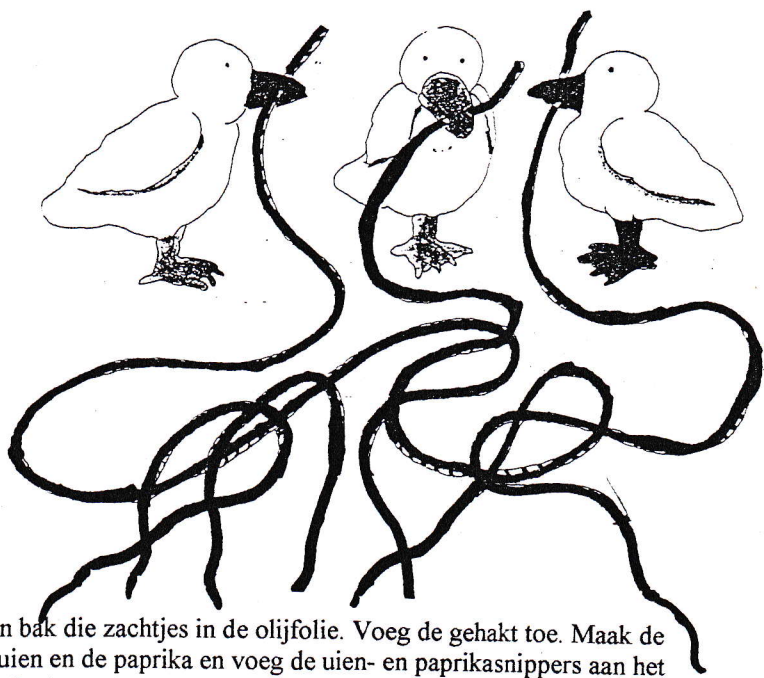
voor 4 personen

Ingredienten

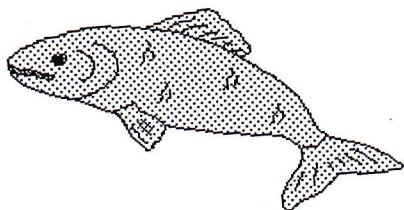
- . 500 gr spaghetti
- . 1 blikje tomatenpuree
- . 250 gr rundergehakt
- . 100 gr katenspek
- . 1 eetlepel olijfolie
- . 2 uien
- . 1 rode paprika
- . 2 teentjes knoflook
- . 2 theelepels herbes de provence
- . snufje peper
- . 1 eetlepel maizena

Bereiding

Kook de spaghetti. Snij de katenspek in reepjes en bak die zachtjes in de olijfolie. Voeg de gehakt toe. Maak de gehakt 'los' en bak de gehakt goed door. Snij de uien en de paprika en voeg de uien- en paprikasnippen aan het baksel toe. Bak het geheel flink door. Pers de knoflookteentjes en voeg de knoflook en de kruiden aan het baksel toe. Plaats de deksel op de pan en laat het ca. 10 minuten gaar worden. Haal de deksel van de pan, draai het vuur hoog en voeg de tomatenpuree toe. Roer de tomatenpuree door het mengsel en blijf roeren, zodat de puree niet aanbrand, maar wel flink wordt 'gebakken'. Voeg kleine scheutjes water toe, waardoor de massa wordt verdund. Eventueel de massa weer binden met maizena.



VISDIS



De Dam 6²

Tel. 0594-519098

Voor al uw viswensen

Specialiteit: salades en hapjes

'n Terechte keus als het gaat om
prijs en kwaliteit!

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 0594-512820

**SPORT
POINT**



LEEK

NORG

RODEN

ZEVENHUIZEN

**Trainen als de toppers
van toen**



**'Niets is mooier
dan twee uur
door de bossen
crossen'**

PLANTSOENLOOP

Voor de trimmers en wedstrijdfanaten was het zaterdag 6 november weer zover, voor de 42e keer werd de plantsoenloop in Groningen gehouden.

Er waren dit jaar minder deelnemers als voorafgaande jaren. Dit kwam met name door het natte en winderige weer.

Eerst werden de wedstrijden afgewerkt.

De "hoofdwedstrijd" over een afstand van 7500 meter werd gewonnen door Casper Dirks in een tijd van 25.21.

Veel tegenstand had hij niet. De organisatie kon door het ontbreken van een hoofdsponsor geen startveld van allure samenstellen.

Later in de middag kon het gewone trimvolk, waaronder ik mij reken, aan de diverse trimlopen deelnemen.

Je kon deelnemen aan de trimloop van 3000 meter of aan de trimloop van 7500 meter. Mijn dochter deed mee aan de trimloop van 3000 meter en ik aan die van 7500 meter.

De deelnemers werden weggeschoten door Rutger Smith uit Leek.

Rutger heeft een gouden plak veroverd bij zowel het kogelstoten als het discuswerpen bij de Europese jeugdkampioenschappen van dit jaar.

Het parcours, met ronden van 1500 meter, mag best pittig worden genoemd. Er zitten een paar venijnige heuvels in. Het parcours leidde ons o.a. langs de junkies welke zich de laatste maanden verzamelen bij de muziektempel in het Noorderplantsoen. De verslaafde medemens stond verbaasd te kijken naar al die vreemde snuiters in hun sportoutfit. Meedoen aan de trimloop kwam bij hen in het geheel niet op. Eigenlijk merkwaardig omdat je ook tijdens het lopen in een soort roes komt.

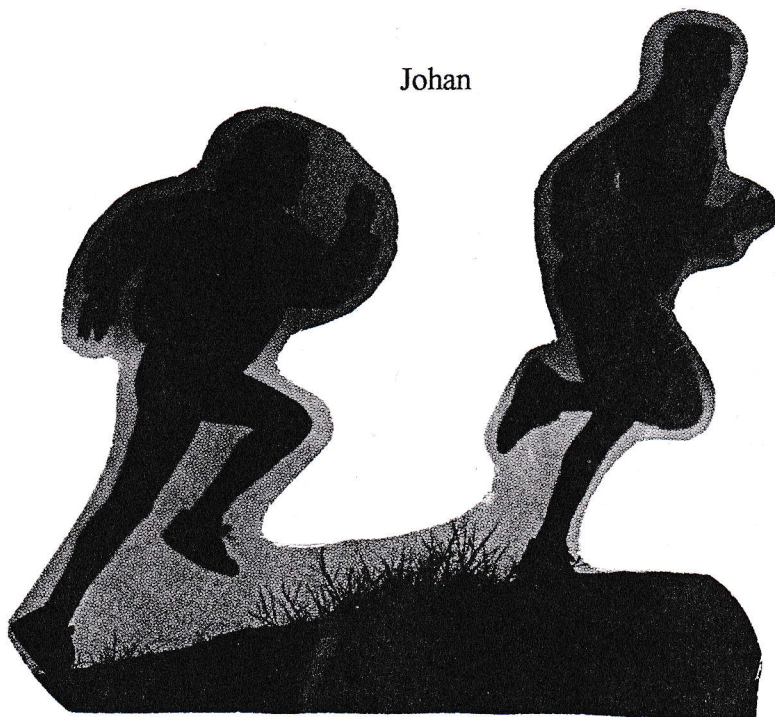
Ik werd afgeklokt in een voor mij redelijke tijd van 38.30.

Moe maar voldaan keerden wij, met medaille, huiswaarts.

De ambiance vond ik dit jaar wat minder zo waren er bijvoorbeeld geen kraampjes en kreeg je na het volbrengen van de plantsoenloop geen drinken aangeboden. Vooral dat laatste vond ik een gemis, zeker als je weet dat voor deelname f 10,00 moest worden neergeteld.

Ondanks de wat mindere ambiance is en blijft de plantsoenloop een aardige loop met een mooi en pittig parcours, iets om met meerdere nienoorders naar toe te gaan.

Johan



HAPPY

2000



Eindelijk een geldprijs....

Jawel, voor het eerst van mijn leven een dikke geldprijs van f 25,- voor een 15e plaats bij de veteranen 50+.

Behaald in het RZG Loopcircuit.

Voor de onbekenden met het RZG-loopcircuit: Het RZG-loopcircuit bestaat uit 13 wedstrijden (de meeste van ongeveer 10 kilometer) die in de periode mei-december in Noord-Groningen gehouden worden. Van de wedstrijden wordt een klassement bijgehouden waarbij de 8 best gelopen wedstrijden meetellen in het klassement. Ikzelf heb aan 10 wedstrijden meegedaan. Rob Houtenbos heeft er zelfs 12 gehaald. Als je maar aan veel wedstrijden meedoet, val je vanzelf in de prijzen.

Alle gekheid op een stokje; het was leuk om mee te doen. De dwang van een klassement motiveert je onwillekeurig. Eigenlijk vind ik dat de club volgend jaar daar maar weer eens goed vertegenwoordigd moet zijn.

Ik zal een korte beschrijving geven van de drie laatste wedstrijden:

Winsum

Miezerig weer. Van dat weer dat je bij het van te voren warm lopen als vanzelf weer de warme kantine in drijft. Nog gauw van te voren even wat affiches opgehangen voor de Nienoord Crossloop en dan van start, de grauwe grijze gribus in. Het is hier echt Noord-Groningen. De omgeploegde klei ligt in vette dikke plooiën te glimmen langs het parcours. Een bijzondere route. Zevenhalve kilometer heen, richting Mensingeweer, en over dezelfde weg weer zevenhalve kilometer terug. Weinig tekenen van menselijke beschaving. Klei en koeien, dat is het zo'n beetje. Dan toch nog een cultuur-historische verrassing; het Schaphalsterzijk. Enige tijd geleden heb ik nog mijn handtekening gezet op een actielijst ter behoud van deze uitwateringssluis.

Kan ik eindelijk aanschouwen waar ik voor getekend heb. Alhoewel aanschouwen.... ? Door mijn amechtig gehijg of door de mist, daar wil van ik afwezen, zijn mijn brilleglazen al lang beslagen. Bovendien moet ik me hier ook nog eens concentreren op de verzorgingspost. Zo ren ik mijn traject tot het omkeer-pilonnetje en dan weer langs dezelfde route terug. Ik kom voor Hans Reigersbergen aan. Doet een beetje deugd.

Bedum

Natte weken achter de rug. Volgens mij is het tijdens 'Winsum' gaan regenen en is het niet meer droog geweest. Vanmorgen viel het nog met bakken uit de hemel. Maar nu aan de start is het droog en schijnt zelfs het zonnetje. Ik had van te voren al iets gehoord over bagger, maar dit parcours tart werkelijk iedere beschrijving. Tijdens het inlopen, samen met Rob, proberen we angstvallig de kantjes aan te houden. Het is vergeefse moeite geweest.

De route voert door het Bedumer Bos. Wie ooit het idee heeft gehad om in dit zompige landschap bomen aan te planten..... Een moerasbos is het, hooguit in goede zomers twee maanden per jaar begaanbaar. Een vloedbos, een mangrovebos. Binnen de kortste keren zit ik tot achter mijn oren onder de blubber. Voor mij valt een loper languit in de drek. Hij kan rechtstreeks door naar een sinterklaasfeest om zwarte piet te spelen. Bij iedere stap lijkt het of de derrie mij wil vasthouden. Als je nog niet bang bent voor de Bulleketroet wordt je het hier wel. Aan het eind van ieder rondje, is er dan nog de Bedumer Berg, waarschijnlijk opgeworpen als vluchtheuvel voor het geval dat het Bedumer Bos geheel en al onder water staat.

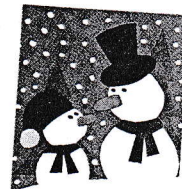
Of het ook leuk was ? Natuurlijk, het was fantastisch.

Eenrum

Regen. Regen. Regen.

Nat tot op mijn botten. Wat zeg ik ? Tot in mijn beenmerg.

Maar dat was na afloop pas.



Eerst maar eens starten. Start vijf minuten uitgesteld. Inmiddels komt het reeds met bakken tegelijk naar beneden. Vijf rondjes hardlopen vanaf Abraham's mosterdmuseum het dorp uit over asfaltwegen en over schelpepadjes. De schelpepadjes staan een halve decimeter onder water. Heen een ferme wind tegen. De regen striemt in mijn gezicht. Na één rondje ben ik al doornat. Echt warm is het ook niet, maar door de lichaamsbeweging wordt ik altijd snel warm. Dat geeft dus niet. De eerste twee rondjes loop ik samen met Hans Reigersbergen. Gaat wel lekker, maar dan moet ik toch afhaken. De laatste tijd te weinig getraind en Hans is natuurlijk veel beter. Ik draaf braaf mijn rondjes uit. Het hoort er allemaal bij, zullen we maar zeggen. De enkele toeschouwer, hoog in de jas, diep onder de paraplu, geeft slechts meewarige blikken af. Denkt er waarschijnlijk het zijne van. Bij Abraham is het echter lekker warm. Warme chocolademelk gaat over de tap. Alleen Harm Noor (speaker) houdt het bij beerenburg.

Het einde van het RZG-loopcircuit. Wordt vervolgd volgend jaar onder de naam RZG-Géove-loopcircuit.

Hans van Leeuwen.

Bevrijdingsloop 4 en 5 mei 2000

Op 5 mei a.s. om 0.00 uur precies gaat in Wageningen weer de, nu inmiddels eens in de vijf jaar georganiseerde, bevrijdingsloop van start. Loopgroep Nienoord deed daar reeds tweemaal aan mee, voor het laatst in 1995.

Houdt dus in je agenda de tijd tussen 4 mei 19.00 uur en 5 mei +/- 16.00 uur vrij om mee te kunnen doen.

Voor degenen die dit fenomeen niet kennen even wat korte informatie:

De bevrijdingsloop start in Wageningen voor Hotel de Wereld, waar in 1945 de duitse capitulatie een feit werd. Vanuit dit centrale punt in Nederland lopen hardloopgroepen terug naar hun eigen gemeente om daar het 'vredevuur' te brengen.

Iedereen kan meedoen. Je loopt, samen met een loper van ongeveer gelijk niveau, een stukje van het 184 km lange traject, totdat je moe wordt en je vervangen wordt door twee verse lopers. Je kunt zo vaak lopen als je zelf wilt. Er rijden busjes mee waarin het goed toeven is. Ook kun je voor de afwisseling een stukje meefietsen. Het eerste gedeelte gaat over een diepdonkere Veluwe. Na Nunspeet wordt het licht. In 1991 gingen we om 0.45 uur van start en waren we om 14.55 uur op de Dam in Leek. De gemiddelde snelheid was toen 13,464071 km per uur.

Wacht nadere mededelingen af. Wie kan er busjes regelen? HvL





CAFÉ restaurant-slijterij „DE WAAG”

- Sfeervolle inrichting - Ruime parkeergelegenheid
- Specialiteit: Drentse koffietafel in stijl
- Zaalaccommodatie van 20 tot 500 personen
- Catering service: verzorging van dranken - hapjes - barbecue - complete diners voor alle feesten en gelegenheden

J.P. Santeeweg 15, Nietap, telefoon 0594-512563

ACCOUNTANTSKANTOOR DIERTENS

Accountant-Administratieconsulent
Belastingconsulent - Lid NovAA

Midwolderweg 66
9351 PT Leek
Telefoon 0594-512325
Fax 0594-519332

Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.



KWALITEIT, GOED ADVIES, SERVICE EN GARANTIE.....

Wij leveren u het beste in:

TAPIJTEN · VINYL · LINOLEUM · GORDIJNEN

PARKET EN LAMINAAT · MEUBELSTOFFERING

ZONWERING VOOR BINNEN EN BUITEN



Eigen parkeerplaats



ERKEND
Verbond door de
Centrale Branchevereniging Houten

Euroweg 4-11 leek 0594 518079

VAN DUINEN
TAPIJT

Trainingsschema Loopgroep Nienoord

- 6-1 100-200-300-400-500m p 100m s.p 1100m 4x herhalen
- 8-1 500-1000-1500 p500m dit 2 keer herhalen.
- 9-1 Norg crossloop 1.15min
- 13-1 4x100 p 100 500-1000-1500m p 500m s.p 6min
- 15-1 Roden 4x400m p 400m + 2 grote ronden.
- 16-1 Nienoord 2x3km.
- 20-1 4x100 p 100m 10x2min, iedere keer proberen iets verder te komen, p terug lopen.
- 22-1 2x400m p 400m, 1x1500m p500m 1x3000m.
- 23-1 Roderbos 3x400 p 400 5x1500m p 1500m
- 27-1 4x100 p100m 6x1000m p terug lopen
- 29-1 Zuurse Duinen vertrek 8.45 uur.
- 30-1 Nienoord duurloop ongeveer 20km hierin 3blokken
5x1min p 1min 5x1,5min p 1,5min 5x2min p 2min
s.p 10min.
- 3-2 100-200-300-200-100 p 100m 3x2km p 1000m.
- 5-2 5x1000m p 500m.
- 6-2 Crossloop Zuurse Duinen. 1.30 uur
- 10-2 4x100 p 100m 12x400m p 200m
- 12-2 Nietapsterbos 5x1100m
- 13-2 Nienoord 2x15min snelheid met rugwind, p rustig terug lopen.
- 17-2 4x100 p 100m 4x1500m p terug lopen
- 19-2 3x200m p 500m
- 20-2 Coendersborg: weerstandcircuittraining
- 24-2 4x100 p 100m vanaf 500 t/m 1100m p 2x200
2x300-2x400m.
- 26-2 Bakkeveen vertrek 8.45 uur
- 27-2 Nienoord duurloop ongeveer 20km hierin 3x15min p15min
- 2-3 4x100m p 100m 14x400m p 200m
- 4-5 250m-500m-1000m p 250m 1500m-2000m p 200m
- 5-3 Crossloop Bakkeveen. 1.30 laatste keer dit seizoen.

Aanvulling loopschema

Atleten(tes). Die gericht voor de L.L.L. willen trainen (en nieuw te vormen veteranen groep).
 Voor 4 keer per week trainen 2x een duurloop, een van 45min, en een van 1uur en 15min.
 Voor 5 keer per week komt er een tempo duurloop bij, 10min inlopen 15min iets onder het wedstrijdtempo 10min uitlopen, per week het tempo gedeelte met 5min verlengen.

Senioren groep

Minimaal 4x per week trainen (zie schema)

Extra duurloop van ongeveer 1uur 30 tempo 5min per km 12 km p.u

Tempo duurloop 30min (zie boven).

Wie vaker wil trainen, na een zware tempo training een rustig herstel- loopje van 20min is uiteraard ook een training, dit hangt af hoe ver en wat je doelstelling is , je kan uiteraard ook een rustig duurloop van een uur maken.

Neem op tijd gas terug als je goed wil presteren in een wedstrijd, geldt ook na een wedstrijd, ook daarvan moet je herstellen.

Voor vragen of aanpassingen van het schema kun je altijd contact met mij opnemen.

Boele.

OVERZICHT CLUBRECORDS LOOPGROEP NIENOORD (1-10'99)

MANNEN	Senioren	M40	M50	M60
5 km	Hans Top (92) 15.51	Arjen Stolk (97) 29.11		
10 km	Hans Top (93) 31.54	Boele de Wind (90) 35.01	Sake Bergsma (91) 38.31	Jans Meyboom (98) 44,39
15 km	Rene Karreman (99) 54.06	Harm Pops (97) 1.02.38		
20 km	Gjalt Terpstra (89) 1.05.59	Hendrik v Wijk (97) 1.34.32	Geert v d Broek (97) 1.49.34	
30 km	Rene Karreman (99) 1.51.05	Jan de Jong (93) 2.01.21	Sake Bergsma (93) 2.03.42	
10 E.M 16,09 km	Gjalt Terpstra (89) 53.01	Hans v Leeuwen (93) 1.02.21	Anko Odding (96) 1.13.58	Wim Ligthart (93) 1.30.00
halve marathon	Gjalt Terpstra (89) 1.07.50	Hendrik v Wijk (94) 1.18.45	Jans Meyboom (90) 1.23.53	Jans Meyboom (97) 1.33.02
marathon	Gjalt Terpstra (89) 2.29.41	Hendrik v Wijk (94) 2.47.05	Jans Meyboom (90) 2.55.56	Jans Meyboom (96) 3.19.50
uurloop	Rene Karreman (99) 17,037 km.	Jan Vlasblom (98) 12,940 km.	Boele de Wind (96) 13,872 km	
100 km	Hans Top (90) 7.45.42			

VROUWEN	Senioren	V35	V45
5 km	Marja de Boer (97) 26.32	Jellie Land (97) 22.30	
10 km	Pietsje v d Veen (95) 49.28	Jellie Land (91) 41.33	Kea de Boer (95) 46.52
15 km		Klaske Tjeerdsma (97) 1.17.56	
20 km	Kina Bijnagte (97) 2.18.42	Alie Seiffers(97) 1.48.10	Kea de Boer (97) 1.49.35
30 km			
10 E.M 16,09 km		Alie Seiffers (96) 1.13.43	Kea de Boer (96) 1.16.34
halve marathon		Alie Seiffers (94) 1.35.39	Kea de Boer (99) 1.44.56
marathon		Alie Seiffers (94) 3.26.03	Kea de Boer (94) 3.50.00
uurloop			

Leek, oktober 1999.

Majken-Mail



Aan de club van 50.

Er is inmiddels alweer een goed half jaar verstreken sinds de laatste mail en er is heel veel gebeurd in die periode.

Majken heeft dit jaar een limiet gelopen op de 800m en kon daardoor mee naar de Europese Jeugd Olympische Dagen te Esbjerg.

Verder heeft ze een uitnodiging gehad voor een trainingsstage te Papendal van het Leo van der Kar fonds.

Even een greep uit de belangrijkste wedstrijden:

- 13/14 febr.: Ned. Kamp. indoor te Den Haag, 800 m.in 2.15.04min. -1e plaats
1500m.in 4.44.40min. -1e plaats
- 6 maart :B-Interland tegen Nordrhein en Sachsen te Den Haag
1500m.in 4.44.04min. -1e plaats
- 25 april : Emmeloord 800m.in 2.11.01min. -1e plaats
- 12 mei : Heerenveen 400m.in 57.72 sec. -1e plaats
- 21 mei : Nijmegen, met dispensatie van de KNAU gelopen bij de dames
voor limiet EJOD(2.10min) 800m.in 2.07.98min. -3e plaats
- 30 mei : Hengelo, Adriaan Paulen Memoreal 800m. 2.12.90min. -1e plaats
- 14 juni : Ned.Kamp. te Zevenaar 800m. in 2.10.42min. -1e plaats
- 10 t/m 15 juni: EJOD te Esbjerg 800m. in 2.10.62min. -4e plaats
- 18/19 sept : Ned. Meerkamp te Zierikzee 3e plaats

Dit was nog maar een gedeelte van de wedstrijden en hierbij heeft ze ook haar MAVO-diploma gehaald. Een heel druk maar succesvol jaar dus en dat is ook mogelijk gemaakt door de steun van u allen.

Majken: "Ik ben naar de EJOD(Europese Jeugd Olympische Dagen) geweest in Esbjerg (Denemarken) en dat was een heel erg leuke ervaring.

We zijn daar in totaal met 54 deelnemers van verschillende sporten heen geweest, 6 dagen lang. Ik heb daar een 800m. gelopen

's Maandags moest ik de series lopen en op woensdag de finale.

In de finale ben ik 4e geworden en daar ben ik erg blij mee.

Met vriendelijke groeten,

Majken, Simon en Ineke van Reeken.

Contactadres: Ewesheim 2, 9351 KW Leek. Tel: 0594-515783

De stand van zaken

Enkele nummers lang heeft de lezer van dit periodiek informatie over mijn handel en wandel moeten missen. Eigenlijk zijn daar geen afdoende excuses voor te vinden, zodat ik die dan ook maar achterwege laat. Anderzijds heeft niemand mij in die periode aangespoord toch vooral weer eens verslag te doen van mijn wederwaardigheden, waaruit ik dan maar gemakshalve opmaak dat niemand deze verslagen mist. Dat geeft vervolgens weer een prettige gevoel dat ik mijn ervaringen toch voornamelijk voor mijzelf en mijn nageslacht vastleg en dus voor het vaderland weg kan schrijven.

Als ik de (RZG)draad weer oppak, vrees ik te moeten beginnen bij een weinig hoogstaande prestatie op de 10 km van Bedum. Om onnavolgbare redenen sleepte ik me in een – voor mij – onwaardige tijd van ruim 39 minuten naar de eindstreep (vorig jaar liep ik in Bedum een pr van 35.59). Het volgende loopevenement was al evenmin een succes. De heetste halve marathon van het jaar, Lauwersoog – Ulrum, legde ik af in ruim 1.30 uur. Laten we het er maar op houden dat ik aan vakantie toewas.

Net als vorig jaar sloegen we onze tent op in de Provence, vlak bij de Mont Ventoux. Naast veel rust, heerlijk eten, veel drinken ook veel lopen en inderdaad ook weer de Mont Ventoux beklommen. En passant met een enthousiaste en niet onverdienstelijke fietser, die de berg in 1.45 uur over een afstand van 18 km bestijgt,

de afspraak gemaakt dat ik – ijs en weder dienende – volgend jaar met hem de strijd aanga.

Thuis gekomen begon de voorbereiding op de 9,6 km van Ten Boer. Gelukkig had de vakantie zijn werk gedaan. Ik liep met een goed gevoel een redelijke wedstrijd met een eindtijd van 36.00 (boze tongen beweren dat de afstand iets korter is dan de officiële 9,6 km). Een paar dagen later de 9,6 km van Warffum, altijd een hopeloze wedstrijd op een bochtig, vervelend parcours: 38.00.

Inmiddels steeg ik in het algemeen klassement naar de eerste plaats. Schone schijn.

De 11,1 km van Stedum was als vanouds weer een mooie loop. Mooi nazomerweer, mooi parcours en een spannende wedstrijd. Ik diende een belager van het lijf te houden, die een bedreiging kan vormen voor mijn beoogde derde plaats in het eindklassement. Het heerschap vertrok met gezwinde spoed en ik kon niet anders dan hem in de eerste ronde op eerst 50 meter en de tweede ronde op 100 meter te volgen. Bij het ingaan van de derde ronde zette ik de kiezen op elkaar. Ik werd ingehaald door een 50-plusser waar ik bij aanhaakte, nam vervolgens de kop over en al stuivertje wisselend naderden we mijn target. Op zo'n 100 meter voor de finish zette ik een eindsprint in, passeerde mijn slachtoffer en zonder om te kijken stormde ik over de eindstreep. Mijn tijd: 40.29. Zijn tijd: 40.30. Dat was een dure seconde: de derde prijs en drie kostbare klassementpunten.

De volgende loop was de Eemsmondloop, een halve marathon van 5 ronden. Onstuimig weer met vlagen van windkracht 9. Tegen wind in stond je stil. Met een eindtijd van 1.25.30 (en weer een derde plaats) mocht ik niet eens mopperen.

Op naar de Leensterlus.

In Leens werd ik echter kansloos verslagen (hij derde, ik vierde) en toen ik me in Winsum wilde revancheren, speelde van pure spanning mijn maag zo op dat ik 'nota bene' bijna door de beide Hansen werd ingehaald.

In Bedum moest ik mijn positie veilig stellen. Met alle regen die er in de week voorafgaand aan de Bedumer Bosloop viel, was een zwaar parcours gegarandeerd. En hoe zwaarder het parcours hoe groter mijn voordeel: elk kilootje meer weegt zwaar in die modderpoel. En modder was er.

Ik reed met Hans v L naar Bedum met overigens schitterend weer: een graad of 10, zacht briesje, zonnetje. Ook hier bedriegt de schijn. Het zonnetje scheen vrolijk op dat vriendelijk glinsterende, bedauwde gras van het parcours, maar als je je voet er op zette verdween die tot

je enkel in de grond. Op het eerste stuk in het bos was niet eens meer gras. Gewoon 50 meter klei met 10 cm water erop.

De deelnemers (toch maar weer zo'n 300 lopers) hadden zich op uiteenlopende wijze geschoeid. Natuurlijk meest gewone loopschoenen, maar ook veel spikes en een enkeling probeerde het op voetbalschoenen. Zelf liep ik op de ooit door Boele van pseudonoppen voorziene hardloopschoenen, ideaal voor deze ondergrond.

Het hele gezelschap stortte zich massaal in de bagger. Je voelde de spetters op je gezicht. Mijn eerste zorg was mijn concurrent. Nadat ik de modder uit mijn ogen had gewreven kon ik vaststellen dat hij in ieder geval nu nog niet voor me liep. Glibberend en glijdend over de eerste 500 meter, dan een stuk verhard pad, dan weer een 500 meter kletsnat, drassig gras, dan weer een stuk pad en tenslotte de Bedumer Bult. Drie keer een rondje van 2500 meter. Na elk stuk klei/gras moet je weer je ritme zien te vinden om tempo te maken op de verharde stukken. Dat is een kunst apart. De lopers om me heen waren andere jongens dan bij de andere wedstrijden. De veldspecialisten, de spikes, de wat lichtere lopers, de jongens met kracht in de benen zijn duidelijk in het voordeel. Ed V behoorde niet tot deze groep, ik heb hem niet meer gezien.

Zwart, maar tevreden over de finish gekomen in een tijd van 31.02; niet razendsnel (dat gold overigens voor iedereen), maar wel de derde prijs in de wedstrijd en ... de derde plek in het klassement.

Dat was waarschijnlijk dan ook de laatste keer, want als gevolg van de verandering van mijn werkplek (van Groningen naar Houten), weet ik niet of ik volgend jaar weer zoveel wedstrijdjes kan lopen. Ik verblijf nu een paar dagen in de week in Utrecht. In plaats van mijn loopjes van Groningen naar Roden, loop ik nu een rondje Maarseveense plassen, of een stukje Catherijne Singel. Ook het redactiewerk komt in de knel, maar dit soort loopverslagjes kan ik ook prima in Utrecht schrijven, dus u bent nog niet van me af.

Mijn redactiewerkzaamheden moet ik dus beeindigen. Ik roep jullie daarom op om deze vacature snel in te vullen. Een paar keer per jaar een avond in een prettig en productief gezelschap de Droaver in elkaar draaien is een activiteit met een minimale inspanning en een maximale opbrengst. Doen.

Rob H.



24-11'99

Surprisetraining wo.mo. groep deze keer o.l.v. Boele.

Jellie zit een weekje op de gletsjer vandaar een training o.l.v. Boele (je weet wel, die fanatieke trainer waar de meesten van ons voor het eerst kennis mee gaan maken).

Ca. 14 dames nemen de uitdaging aan (fanatisme, nieuwsgierigheid!!).

Na een rondje kennismaken is het ijs gebroken en vraagt Boele hoe we o.l.v. Jellie de warming up uitvoeren. Nou gewoon een eindje sjokken en onderweg rek- en strekoefeningen.

We gaan op weg met als instructie lopen richting bos naar de Coopertestbaan. De fanatiekelingen onder ons gaan er als een speer vandoor, daarachter volgt de grote middenmoot en Boele sluit zich aan bij de achtervolgers. Tot dan toe gaat alles van een leien dakje. Bij de Coopertestbaan aangekomen verzamelen we ons om op verdere instructies van Boele te wachten, maar het wachten duurt wel erg lang.

We lopen wat heen en weer, de één wordt melig, de ander maakt zich ongerust maar van Boele geen spoor te bekennen (surprisetraining!!!). Na een oponthoud van 10 minuten besluiten we heel wijs om maar weer richting Borg te lopen en daar zien we, tot onze opluchting, van verre Boele op ons staan te wachten.

't Is ook wat met die communicatie. Wat voor de een een automatisme is, is dat voor de ander duidelijk niet. Goed, nadat de lucht weer geklaard is gaan we heel veilig gezamenlijk naar de parkeerplaats waar als surprise de ghettoblaster op ons staat te wachten.

Boele laat ons hard werken en met veel enthousiasme voeren we de door Boele aangegeven oefeningen uit al kruipen we naarmate de tijd vordert steeds dichter naar elkaar toe (help, is het al bijna 10 uur, heb jij het er net zo moeilijk mee als ik, arme spieren). Maar we houden vol en als het 10 uur is zijn we moe, opgelucht, maar ook hardstikke tevreden over onszelf. Dat hebben we toch weer mooi gedaan met z'n allen.

Boele, namens ons allen bedankt voor deze verrassende training en dames, volgende week weer training van onze "ouwe"vertrouwde Jellie.

Marijke Lanjouw



CULTURELE MARATHON

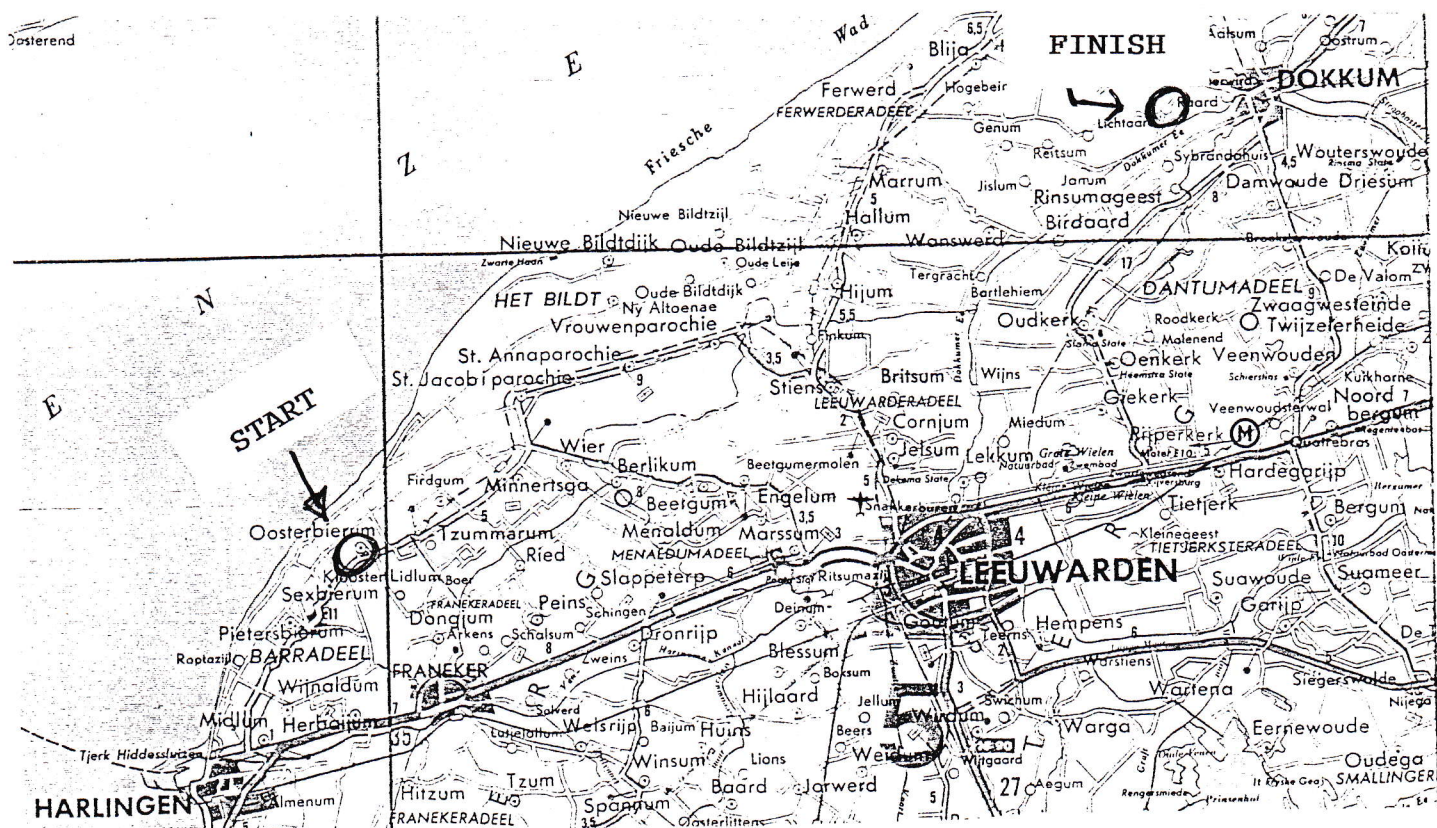
De Slachtedijk is de langste en bekendste binnendijk van Friesland. Als een lang lint kronkelt de dijk over een lengte van 42 kilometer dwars door Friesland, van Oosterbierum tot Raerd. In vroeger tijden moest de Slachtedijk het zeewater keren als de zeedijken het begaven onder de aanstormende kracht van het kolkende water.

Onderzoekers gaan ervan uit dat de eerste hand aan de dijk omstreeks 1150 werd gelegd, waarschijnlijk op aandrang van de monniken. De letterlijke betekenis van het woord Slachte is niet bekend; vermoedelijk is het afgeleid van "slaan" waarbij aan het slaan van de dijken moet worden gedacht. Op de meeste plaatsen is de dijk ongeveer 1,20 meter hoog, soms hoger of lager. Anno 1999 is de rol van de Slachtedijk vrijwel uitgespeeld, al kent het nog wel steeds de functie van slaperdijk. Wanneer er bij naderende storm uitgebreide dijkbewaking wordt ingesteld, worden de keerdeuren van de van de zijlen (afsluitbare openingen in de dijk) gesloten en de schotbalken in de sponningen neergelaten. De laatste keer dat dit gebeurde, was op 27 februari 1990.

Omdat de Slachtedijk vrijwel dezelfde lengte heeft als de marathon van Sparta naar Athene (42.195 meter), heeft de Stichting Simmer 2000 het plan opgevat om de oude waterkering te integreren in het eeuwfeest. Op 8 juli 2000 staat een culturele marathon op de rol, met de start nabij Oosterbierum en de finish in Raerd. De organisatie verwacht dat zo'n 8000 hardlopers en wandelaars die dag de Slachte zullen proberen te bedwingen. Langs de route vinden die dag allerlei culturele festiviteiten plaats. De bedoeling is dat om de kilometer een korps speelt, terwijl de dansgroep Duende in tegenstelde richting de Slachte zal "bedansen". Bovendien krijgen kunstenaars en de 55 steden en dorpen die aan of nabij de Slachte liggen, die dag de kans om zich aan het grote publiek te presenteren. De eerste lopers starten om halfzeven.

Misschien een mooie gelegenheid om dit als training te zien voor de marathon van Berlijn. Voor informatie kun je bellen met Take tel.: 0594-51485.

P.S. De marathon van Berlijn is zondag 10 september 2000.



voornaam	tussenv	achternaam	adres	postcode	woonplaats	telefoon	gebdatum
Rob		Amesz	Wethouder I Hutstraat 132	9351 RL	Leek	0594 51 70 23	20-apr-55
Margreet		Balkema	Meierslaan 3	9351 TJ	Leek	0594 51 61 26	07-jun-63
Helena		Berends	Tolberterstraat 62	9351 BJ	Leek	0594 51 45 50	07-feb-52
Els	van den	Berg	Calechelaan 14	9351 PK	Leek	0594 51 60 49	04-okt-49
Sake		Bergsma	Sweelinkstraat 4	9363 BN	Marum	0594 64 36 47	23-okt-38
Kina		Bijnagte	Jan Steenstraat 17	9312 PT	Nietap	0594 51 66 31	04-mrt-64
Anne		Bijnagte	Jan Steenstraat 17	9312 PT	Nietap	0594 51 66 31	21-mei-60
Kea	de	Boer	Vijf Akkers 37	9356 CR	Tolbert	0594 51 43 72	22-jun-49
Marja	de	Boer	Jan Steenstraat 20	9312 PV	Nietap	0594 51 58 95	17-apr-65
Be		Bosman	Pastorije 35	9356 BN	Tolbert	0594 51 38 33	09-jul-48
Henk		Bouwland	Wolfhorn 12	9761 BC	Eelde	050 309 53 77	13-apr-55
Geert	van der	Broek	Swarte Ruijters 6	9351 NN	Leek	0594 51 34 64	25-mrt-40
Gerke		Brouwer	Briklaan 36	9351 PM	Leek	0594 51 83 17	08-okt-61
Rob	ten	Bruggencate	Vredelaan 35	9301 EB	Roden	050 501 63 31	28-aug-43
Lammert		Dijkstra	Hoofdweg 75	9307 PA	Steenbergen	0592 65 63 75	27-okt-50
Irene		Dix	Nienoordshaven 19	9351 AW	Leek	0594 51 47 74	05-sep-47
Pien	van den	Dries	Dr. Mansholtweg 4	9356 BH	Tolbert	0594 51 61 29	25-feb-60
Mirjam		Ernst	Vijf Akkers 31	9356 CR	Tolbert	0594 51 48 04	24-mei-60
René		Goossens	Entinge 15	9331 LJ	Norg	0592 61 44 27	27-feb-60
Yvonne		Hage	Iftemalaan 37	9351 NG	Leek	0594 51 66 59	17-jun-57
Lidwine	van	Hecke	Het Gebient 21	9356 CP	Tolbert	-	10-jul-53
Lysbet		Heeres	De Koets 13	9351 PW	Leek	0594 58 04 00	03-dec-59
Wytse		Heuker	Swarte Ruijters 14	9351 NN	Leek	0594 51 56 23	18-okt-50
Marja	van den	Heuvel	Wolveschansdreef 21	9351 SE	Leek	0594 51 32 40	27-mrt-56
Josita		Hiemstra	Beukenlaan 69	9363 CG	Marum	0594 64 26 51	15-mei-67
Peter		Hondebrink	Hoofdweg 34	9362 RA	Boerakker	0594 54 97 46	22-jul-54
Jacqueline		Honnet	Klink 13	9356 DG	Tolbert	0594 51 77 31	21-sep-62
Anita		Horstink	Leuringslaan 54	9356 VM	Tolbert	0594 58 02 43	04-dec-57
Rob		Houtenbos	Grasbroek 9	9301 WC	Roden	050 501 39 06	19-feb-54
Klaske		Houwer	Pinksterbloem 4	9302 BB	Roden	050 501 50 60	25-sep-45
Jan		Hovinga	Oldebertweg 77-1	9356 AA	Tolbert	0594 51 98 79	01-mrt-67
Jan	de	Jong	Het Baken 6	9351 DS	Leek	0594 51 35 68	12-jul-49
Wiebe		Jongsma	Bakkerom 6	9362 VA	Boerakker	0594 54 99 92	24-apr-60
Jan	van der	Kaap	Zuiderweg 2	9356 BD	Tolbert	0594 51 73 82	24-apr-49
René		Karremans	Meester Schaapstraat 5	9301 BK	Roden	050 501 52 84	14-sep-60
Ria		Kerkhof	Vijf Akkers 31	9356 CR	Tolbert	0594 51 48 04	09-aug-49
Akky	van der	Kevie	Pastorije 9	9356 BN	Tolbert	0594 51 70 83	12-apr-56
Aaltje		Kiestra	Havenstraat 31	9822 AE	Niekerk	0594 50 76 30	27-jan-41
Peter		Kooi	Hofstede 1	9356 BR	Tolbert	0594 51 51 97	27-nov-46
Koos		Korver	Bakkerom 4	9362 VA	Boerakker	0594 50 00 71	18-nov-53
Harry		Kuipers	Turfringen 30	9321 AZ	Peize	050 503 40 10	13-mrt-59
Jellie		Land	Leegeweg 6	9745 CP	Groningen	050 556 59 82	03-apr-53
Marijke		Lanjouw	Klink 11	9356 DG	Tolbert	0594 51 57 00	05-jul-55
Chris		Lauxen	Vennootsweg 2	9342 TE	Een	0592 65 63 55	28-mei-48
Hans	van	Leeuwen	M.L. Kingsstraat 7	9301 GX	Roden	050 501 60 89	19-mrt-47
Wim		Ligthart	Calechelaan 5	9351 PJ	Leek	0594 51 45 89	01-okt-28
Jacinta		Linker	Lindensteinaan 24	9351 KE	Leek	0594 51 98 28	20-mrt-80
Frits		Maas	Wissingehof 55	9351 RS	Leek	0594 51 68 01	17-sep-50
Klaas	van der	Marel	Kerkdreef 12	9821 PS	Oldekerk	0594 50 74 27	27-aug-66
Jan		Meems	Pastorije 16	9356 BL	Tolbert	0594 51 72 72	12-nov-58
Jan	van der	Meer	Bolmeer 3	9354 VL	Zevenhuizen	0594 63 16 07	28-sep-46
Alieda		Meerse	Weth. Hamsterlaan 8	9351 KM	Leek	0594 51 73 00	12-feb-55
Mineke		Melessen	Sunckemalaan 21	9356 AZ	Tolbert	0594 51 49 38	21-mrt-54
Arend	van der	Meulen	Hamrik 14	9363 TD	Marum	0594 64 36 53	22-mrt-59
Jans		Meyboom	Midwolderweg 3-2	9351 PG	Leek	0594 51 27 64	13-jun-36
Anko		Odding	J.P. Santeeweg 86	9312 PH	Nietap	0594 51 55 98	24-aug-46
Henk		Ploeg	Borgstee 25	9351 SV	Leek	0594 51 42 19	23-jan-39
Rink		Ploeg	Tonkensven 58	9302 EC	Roden	050 501 27 72	17-dec-67
Harm		Pops	Weegbree 2	9861 ES	Grootegast	0594 61 28 24	23-jul-48
Hans		Reijgersberg	J.P. Santeeweg 73	9312 PD	Nietap	0594 51 84 94	22-aug-60
Dineke		Rekker	Pastorije 11	9356 BN	Tolbert	0594 51 35 01 X	14-apr-55
Derk		Reynen	Vallaat 10	9356 HH	Tolbert	0594 51 92 68	05-jul-49
Roelof		Roffel	Zevenbruggetjesweg 1	9781 XV	Bedum	-	15-jul-58
Siep		Schepel	Klink 18	9356 DE	Tolbert	0594 51 56 82	26-apr-47
Marga		Schepel	Klink 18	9356 DE	Tolbert	0594 51 56 82	19-dec-46

voornaam	tussenv	achternaam	adres	postcode	woonplaats	telefoon	gebdatum
Alie		Seiffers	Vincent van Goghstraat 8	9312 RA	Nietap	0594 51 52 21	11-aug-54
Harry		Siekman	Jan Steenstraat 18	9312 PV	Nietap	0594 51 77 84	28-dec-57
Karin		Stam	Hoofdstraat 169	9827 PA	Lettelbert	0594 51 88 56	30-mrt-62
Arjen		Stolk	De Weide 6	9363 KA	Marum	0594 64 28 93	30-jan-53
Anneke		Stolk	De Weide 6	9363 KA	Marum	0594 64 28 93	16-jun-55
Gjalt		Terpstra	Meester Haarmansstraat 12	9354 BH	Zevenhuizen	0594 63 22 92	24-sep-55
Klaske		Tjeerdsma	Hoofdstraat 169	9827 PA	Lettelbert	0594 51 88 56	23-nov-60
Hans		Top	Zandstraat 96	9744 HZ	Hoogkerk	050 55 66 304	12-dec-61
Koert		Trof	Ittskenheerd 2	9363 AV	Marum	0594 64 43 87	04-jan-42
Griet	v.d.	Veen	Veenderij 25	9356 DJ	Tolbert	0594 51 35 21	10-okt-47
Pietsje	van der	Veen	Hamrik 5	9363 TD	Marum	0594 51 93 93	09-okt-72
Douwe		Veenstra	Wolveschans 1-2	9351 CV	Leek	0594 51 28 58	23-jan-47
Sikke		Veenstra	Havenstraat 11	9822 AE	Niekerk	0594 50 32 49	06-dec-58
Take	van der	Velde	Pastorije 49	9356 BN	Tolbert	0594 51 44 85	23-aug-48
Johan		Venema	Euroweg 100	9351 EV	Leek	0594 51 36 90	14-apr-59
Frank		Versélewel de Wilt Hamer	't Kret 2	9356 TE	Tolbert	0594 54 97 32	12-mrt-52
Jan		Vlasblom	Ewesheim 1	9351 KW	Leek	0594 51 93 47	01-mei-56
Kees	de	Vries	Waterloolaan 36	9725 BE	Groningen	050 527 18 12	23-mei-53
Grietje		Waalkes	De Gol 10	9356 CN	Tolbert	0594 51 54 43	20-jul-44
Greetje		Walters	Klufllaan 44	9351 JZ	Leek	0594 51 74 51	21-feb-58
Johan		Wegter	De Olde Ee 39	9362 RC	Boerakker	0594 54 93 17	29-apr-68
Evert		Wensink	Wendtsteinweg 17	9363 AK	Marum	0594 64 37 90	11-okt-56
Lies		Westra	Dr. Mansholtweg 24	9356 BH	Tolbert	0594 51 72 17	26-jul-59
Hendrik	van	Wijk	Sunckemalaan 11	9356 AZ	Tolbert	0594 51 52 35	29-jan-50
Boele	de	Wind	De Olde Ee 18	9362 RC	Boerakker	0594 54 99 36	10-nov-43
Renze	de	Wind	Wilgepad 10	9362 VH	Boerakker	0594 54 99 28	17-feb-51
Josephine		Wortelboer	Dr. Mansholtweg 15	9356 BH	Tolbert	0594 51 40 84	09-mrt-54
Hanneke		Wortelboer	Simmelinckstraat 12	9356 AK	Tolbert	0594 51 45 41	01-jul-55
Anneke		Zwerver	Heihorst 39	9356 HC	Tolbert	0594 51 97 03	19-feb-59



Een gezond 2000 toegewenst!

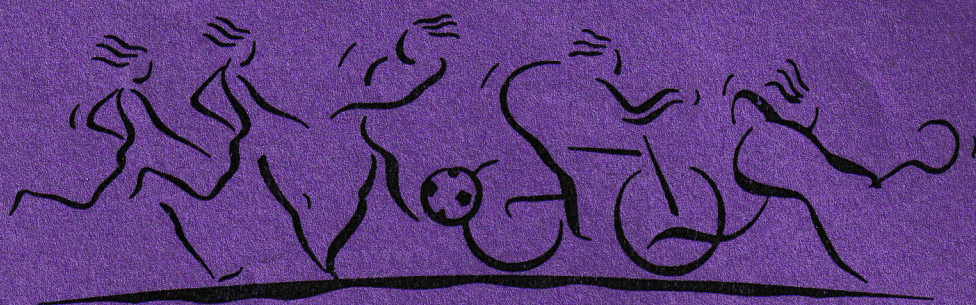
2000

HAPPY

HAPPY

2000

'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