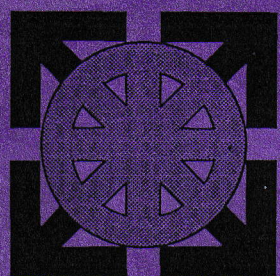


mei/juni 2000

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
Wedstrijduitslagen	3
Trainingsschema	5
Trainingsadvies	6
Geen Bevrijdingsloop	6
Training en voeding	7
LLL voorbereiding	9
LLL wedstrijduitslagen	11
Wedstrijdkalender	12/13
Verjaardagen	15
Ledenmutaties	15
Uurloop Drachten	15
Meulenhorn	16
Trainingsweekend	17
Breakfastrun	19
Legionellabacterie	20



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,

De Leekster Lente Loop is in bijna alle opzichten een groot succes geweest. De gerealiseerde tijden vielen bij de toppers wat tegen, maar de hevige regenbui die bij de start om 15.00 uur losbarstte, zal daar ongetwijfeld van invloed op zijn geweest.

Zo' n happening is alleen maar mogelijk met de inzet van veel vrijwilligers (ruim 100!) en de financiële ondersteuning van onze sponsors. Langs deze weg wil ik iedereen nog hartelijk bedanken, die de Leekster Lente Loop hebben mogelijk gemaakt.

Op zaterdag 10 juni organiseren we de Marumer Omloop weer. Ook hier kunnen we nog een aantal vrijwilligers gebruiken. Als je tijd en zin hebt geef dit dan even aan mij door.

Ik wens iedereen weer veel loopplezier.

Anko.



VAN DE REDACTIE

Alweer zijn wij tevreden over de geleverde kopy.

Speciale aandacht vragen wij voor de rubriek training en voeding, welke is geïntroduceerd door Rob Houtenbos. Het is toch leuk om te weten wat een ieder eet en traint, dit uiteraard ter lering. Wij zien graag schriftelijke reacties van jullie tegemoet.

Verder is in het trainingsschema de training opgenomen voor de dames van de woensdagmorgen.

De kopy voor de volgende Droaver graag inleveren voor 26 juni.

Wedstrijduitslagen:

30 km. 11^{de} ronde van Wymbritseradeel, Rene Karreman 3^{de} heren sen. . 1.49.50.

16^{de} Dublop-Enerka uurloop.

Rene Karreman	afstand:	17236.
Kea de Boer	-	12789.
Geert v.d. Broek	-	12706.
Anko Odding	-	12665.
Ria Kerkhof	-	12662
Mirjam Ernst	-	11178
Grietje Waalkes	-	10956.



TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP NIENOORD

De kern van het trainingsschema voor de dames van de woensdagmorgen o.l.v. Jellie Land, wordt vanaf heden vermeld in het trainingsschema Loopgroep Nienoord.

LET OP !!! Voor de buitentrainingen naar Bakkeveen, Norg of Steenbergse vertrekken we vanaf de parkeerplaats om 8.45 uur.

wo	3-5	training Zuurse Duinen-Steenbergen.
do	4-5	5x100m; 3x600m; p300m; terug lopen, dit 3x. sp terug lopen naar beginpunt.
za	6-5	piramide van 100 t/m 700m p gelijk.
zo	7-5	Zuurse Duinen.
wo	10-5	Coopertest.
do	11-5	5x100m; 200-400-600-800-1000 idem terug, p telkens 200m.
za	13-5	500-1000-2000-1000-500m; p500m; p na 2000m is 1000m.
zo	14-5	Nienoord 5x400m; p200m; sp 5min.; 5x800m; p400m.
wo	17-5	100-200-300-400-500m; tempo pauzes gelijke afstand, totaal 3km.
do	18-5	5x100m; 100 t/m 500m; p100m doorlopen sp. rondje Nienoord uitlopen dit 3 keer.
za	20-5	Roden parkeren voetbalveld, vertrek 8.50 uur 4x15min. p5min..
zo	21-5	Coendersborg kort tempo werk.
wo	24-5	circuittraining
do	25-5	5x100m; 2x1000m; p200m; sp 6min. 3x herhalen.
za	27-5	Ulrum RZG circuit vertrek 13.30 uur. Training 1000 t/m 1500m telkens meerderen met 100m; p de helft.
zo	28-5	Nienoord 100 t/m 500m; p200m; 3x2km; p1km 30min. uitlopen.
wo	31-5	piramideloop 200-400-600-400-200m. Pauzes gelijke afstand, totaal 3km.
do	1-6	5x100m; piramide 100 t/m 400m; p100m; sp10min. dit 2x uitvoeren.
za	3-6	Zuurse Duinen vertrek 8.45 uur crossloop.
zo	4-6	Nietapsterbos 3x1100m; p klein rondje; 1x4400m. 30min. uitlopen.
wo	7-6	testloop 3km.
do	8-6	5x100m; 500-1000-1500m; p500m teruglopen; sp terug naar beginpunt, dit 2x uitvoeren.
za	10-6	Marumer Omloop aanvang 17.00 uur, 10 km, er is geen training, vervangende training 11-6.
zo	11-6	Bakkeveen, 2 trainingen, een duurloop ongeveer 18km voor wed strijdlopers of een testloop ongeveer 9km.
wo	14-6	bosloop-heuveltraining.
do	15-6	5x100m; 10x500; p200m.
za	17-6	Nietapsterbos vertrek vanaf Nienoord; 5x1100m.
zo	18-6	Nienoord piramide 100 t/m 400m p telkens 100m; sp 6min. dit 3x uitvoeren.
di	20-6	RZG Bedum vertrek 16.00 uur.
wo	21-6	veldloop veel rek- en coördinatieoefeningen.
do	22-6	5x100m; 1km-2km-3km; p1km.
za	24-6	Norg weerstandstraining vertrek 8.45 uur.
zo	25-6	Roden 5x1500m; p5min.
wo	28-6	Bakkeveen.
do	29-6	5x100m; 12x300m. p20m.
za	1-7	10km loop op Nienoord.



Boele; Anko; Jellie.

TRAININGSADVIES MARATHON

Vier trainingen per week waarvan 1 x op zaterdag of zondag, wat langer of wat korter dan aangegeven mag best, als het maar niet altijd korter is. Een keer vaker trainen mag ook best, tussen 15 minuten en 30 minuten is ook een training.

Na een tempo training altijd een rustige training bijvoorbeeld op gras of in het bos.

MEI:

1 x per week een duurloop van ongeveer 1 uur.

1 x per week 10-15 minuten inlopen; 20 minuten tempo iets boven het marathontempo.

1 x per week een duurloop 1.30 uur.

JUNI:

1 x per week een duurloop 1 tot 1.15 uur.

1 x per week 30 minuten tempoduur.

1 x per week een duurloop tot 1.45 uur.

Las na 4 weken intensief trainen een herstelweek in. Alles halveren en eventueel een wedstrijd 10 km.

TRAIN ZE

Boele.

JAMMER GENOEG..... GEEN BEVRIJDINGSLOOP



Jammer genoeg kunnen we op 4/5 mei, zoals eerder aangekondigd in dit veelgeprezen orgaan, niet meedoen aan de bevrijdingsloop van Wageningen naar Leek.

Reden: Te weinig deelnemers. Op het moment dat dit getypt wordt (zondagavond 16 april) zijn er nog maar 13 deelnemers overgebleven van het aantal dat zich oorspronkelijk opgegeven had en dat is echt te weinig om de loop te volbrengen. Het zou betekenen dat de 189 km door te weinig mensen gelopen zou moeten worden. Met andere woorden, de 13 overgeblevenen zouden relatief te veel kilometers moeten lopen.

Jammer voor degenen die zich al opgegeven hadden en sneu voor degenen die al een busje en/of brandstof hadden aangeboden. Misschien over vijf jaar weer

Het idee van een estafette-loop met begeleidende busjes, blijf ik een leuk idee vinden. Misschien moeten we het eens dichterbij huis proberen en op één dag hardlopen bijvoorbeeld van Leek over het Domelapad (een lange-afstandswandeling) over onverharde paden, door bossen en langs slootkanten, naar Steenwijk.

Als er animo voor is, hoor ik het wel.

Hans van Leeuwen

TRAINING EN VOEDING

In de Droaver van januari/februari 2000 introduceerde Rob Houtenbos de rubriek "training en voeding".

De bedoeling van deze rubriek is dat leden van de loopgroep vertellen wat zij in de loop van een gemiddelde week trainen en eten.

Omdat wij tot nu toe nog van niemand een reactie hebben gehad, doe ik de aftrap.

Mijn schema is misschien niet zo spectaculair maar is, hoop ik, voor andere leden een stimulans om ook eens op papier te zetten wat zij zoal in de loop van een gemiddelde week trainen en eten.

maandag:

ontbijt: 1 bord met een mix van halfvolle melk, brinta, cornflakes en krokante muesli met appel, 1 kop koffie en 1 glas sinaasappelsap.

lunch: vier sneetjes bruin/witbrood met vleeswaren, kaas of pinda kaas en hagelslag, 1 beker melk, 1 kop soep en 1 kommetje vruchtenkwark

avondeten: 1 bord aardappelen met vlees en groenten en 1 bakje met vla/yoghurt.

trainen: 36 km stevig fietsen (woon/werkverkeer Leek-Groningen v.v).



dinsdag:

ontbijt: zie maandag

lunch: zie maandag

avondeten: zie maandag

trainen: zie maandag



woensdag:

ontbijt: zie maandag

lunch: zie maandag

avondeten: zie maandag

trainen: 17 kilometer duurloop



donderdag:

ontbijt: zie maandag

lunch: zie maandag

avondeten: zie maandag

trainen: rust



vrijdag:

ontbijt: zie maandag

lunch: zie maandag

avondeten: zie maandag

trainen: zie maandag



zaterdag:

ontbijt: 1 snee bruinbrood zonder beleg en 1 kop koffie.

lunch: 2 mueslibollen met kaas, 1 kop koffie en 1 beker melk.

avondeten: pizza of macaroni of spaghetti of patat met fricandel speciaal.

trainen: zaterdagtraining.



zondag:

ontbijt: 3 sneetjes bruin/witbrood, 1 kop koffie, 1 beker melk.

lunch: zie ontbijt.

avondeten: zie ontbijt.

trainen: soms.

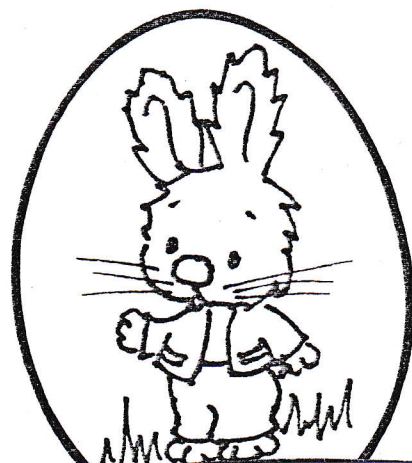
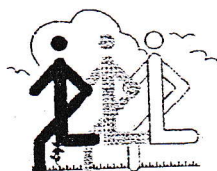
Donderdag 16 maart, tot in de verre late uurtjes heeft een select team van de loopgroep kei en keihard gewerkt om heel veel posters van de Leekster Lente Loop op stukken hardboard te plakken, (een gigantisch kledderig karwei) zodat deze de volgende dag op diverse lokatie's in het Westerkwartier geplaatst konden worden, en dat is gelukt zoals u allen heeft kunnen waarnemen.



Wedstrijduitslagen Leekster Lente Loop 25 maart 2000.

Halve marathon

Hans Top	1.14.55
Jan Luursma	1.34.00
Ria Kerkhof	1.48.50



5 km

Marijke Lanjouw	0.29.27
Jacqueline Honnef	0.29.53
Mineke Melessen	0.30.37
Greetje Walters	0.30.43
Anneke Zwerver	0.30.55

Succesvolle Leekster Lente Loop



Start van een der scholierenlopen en de halve marathon, die in de regen begon.

LEEK. De 14e aflevering van de Leekster Lente Loop is wederom zeer succesvol verlopen, ondanks een fikse en langdurige regenbui net voor de start van de halve marathon. Maar liefst 600 kinderen, 330 recreanten en 260 wedstrijdlopers liepen het mooie parcours over het landgoed Nienoord met als extra sfeerverhogend tintje de finish op het binnenterrein van de borg. Met dit aantal deelnemers zat de Leekster Lente Loop op hetzelfde aantal als in 1998, maar wel weer 100 deelnemers meer dan verleden jaar. Verrassende winnaar was de onbekende Marco Glastra van Hellas uit Utrecht. Hij liep een tijd van 1.09.51 en bleef daarmee ruimschoots boven het bestaande parcoursrecord. Bij de 5 km-loop viel de prestatie van Majken van Reeken op. De talentvolle jeugdige Leekster wist de loop winnend af te sluiten in 19.19 en bleef daarmee concurrente Hilde van Slochteren

uit Niekerk krap vier minuten voor. Veel toeschouwers, met name tijdens de scholierenlopen, omzoomden het traject dat door het Leekster centrum, met start en finish in de Tolberterstraat, was uitgezet.

Uitslagen scholieren:

Meisjes tot en met 7 jaar: 1. Renske Hiddema Appelscha 2. Stephanie Swaanenburg Oostwold 3. Geane Haaksema Leek. Jongens tot en met 7 jaar: 1. Roy Makkinga Leek 2. Dennis Veenker Damwoude 3. Martijn Vlaming Zevenhuizen. Meisjes 8 jaar: 1. Kirsten Nienhuis Oosterwolde 2. Marloes Ritzema Leek 3. Elin Hondebrink Boeraker. Jongens 8 jaar: 1. Tim Ketelaar Annen 2. Pieter Hooghuis Leek 3. Tim van Slooten Leek. Meisjes 9 tot en met 10 jaar: 1. Merel Nienhuis Oosterwolde 2. Pauli Traa Lettelbert 3. Irma Meijering Groningen. Jongens 9 en 10 jaar: 1. Martin Traa Lettelbert 2. Max Eggering

Zevenhuizen 3. Johan Knol Midwolve. Meisjes 11 en 12 jaar: 1. Annemarijn van der Graaf Appelscha 2. Janneke Roosjen Veendam 3. Ilse Boudewijn Den Horn. Jongens 11 en 12 jaar: 1. Nico Traa Lettelbert 2. Wilbert Heemstra Leek 3. Niels Alkema Nietap. Meisjes 13 en 14 jaar: 1. Eva Evertsen Veendam 2. Sietske Talsma Wartena 3. Klaske Bosma Haulerwijk. Jongens 13 en 14 jaar: 1. Arnold van Nuil Appelscha 2. Jan Stuursma Kielwindeweer 3. Mark Horsten Haulerwijk.

Meisjes 5 km: 1. Majken van Reeken Leek 19.19 2. Hilde van Slochteren Niekerk 23.07 3. Marieke Bos Roden 26.03. Jongens 5 km: 1. Pieter Talsma Wartena 18.34 2. Bertus Jeronimus Fochteloo 18.54 3. Pier van der Graaf Appelscha 19.00. Vrouwen 5 km: 1. Lenneke Vergunst Oldeberkoop 21.42 2. Fokke Cnossen 23.24. Mannen 5 km: 1. Gerko Floor Appelscha

17.10 2. Heine Jan Vries Oldeberkoop 17.51.

Uitslagen Halve Marathon:

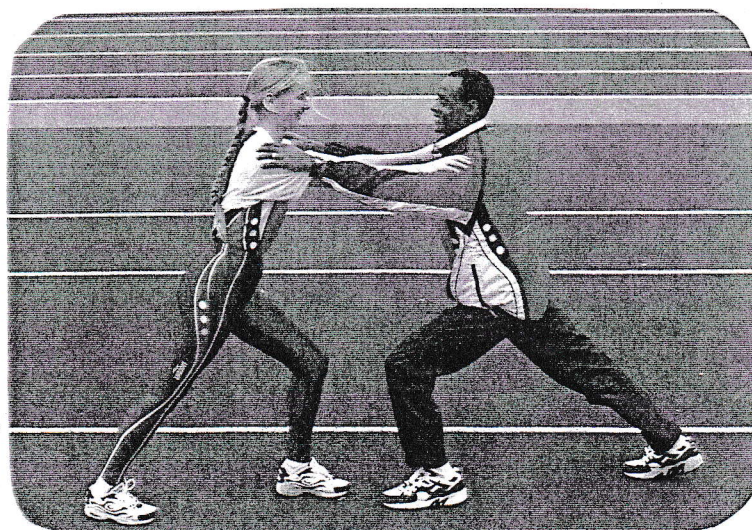
Dames senioren: 1. Arjanne van Heiningen 1.30.45 2. Gea Offerein 1.37.50 3. Margriet Muilwijk 1.41.20. Heren senioren: 1. Marco Glastra 1.09.51 2. Willem Faber 1.10.50 3. Jon Meinds 1.12.20. Dames 35+: 1. Maaike Hornstra 1.23.15 2. Diana ten Kate 1.23.59 3. Mirjam Bijlsma 1.24.30. Heren 40+: 1. John Fokkink 1.14.00 2. Henk Olijve 1.16.28 3. H. Rutgers 1.17.10. Dames 45+: 1. Willie Muiser 1.44.25. Heren 50+: 1. Egbert Zijlstra 1.16.50 2. Peter Vlaarkamp 1.20.30 3. Cees Wubben 1.21.20. Heren 60+: 1. Erik Adema 1.44.00. Dames niet-KNAU: 1. Erna Homan 1.32.20 2. Jellie Slager 1.42.50. Heren niet-KNAU: 1. Willem Kromkamp 1.20.25 2. Ruben Lelieveld 1.22.22 3. Joost Klugkist 1.24.40.



Wedstrijdkalender:

Mei 2000.

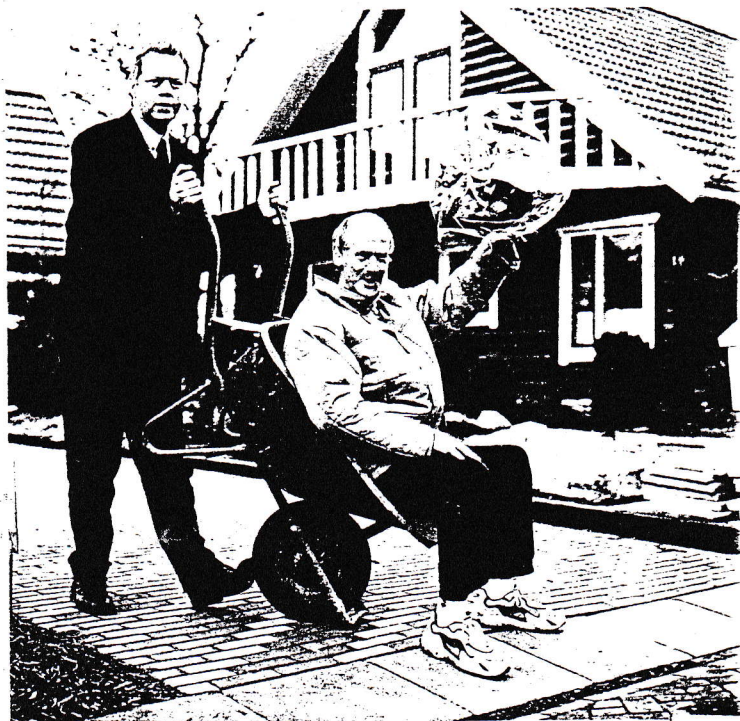
3 mei	Ronde v Ried	Franeker	SV.Friesland	19.30	8-16km
5 mei	bevrijdingslp	St.Jac.Par.	SV.Friesland	19.30	6-10-15km
	6° Groenl Cascadelp.	Hoogeveen	HAC' 63	19.30	9600mtr
6 mei	halve marathon	Opende	SV.Frieland	11.00	5-10-21km
7 mei	Breakfestrn	Schipborg	Lg.Drentse Aa	08.30	5-10-15km
9 mei	Trimlp 4dgse	Meppel	de Sprinter	19.15	1-3-6-10
13mei	halve mar.	Ommen	ACO	13.30	5-10-21km
	Timmermanlp	Assen	SV.Veendam	13.00	25km
16mei	Trimlp 4dgse	Meppel	de Sprinter	19.15	1-3-6-10
	Zunneriepelp	Groningen	Worldrunners	19.15	4-10km
17mei	Twirrelp	Wytgaard	SV.Friesland	19.30	2-5-10-15
20mei	ODV Bosloop	Wijnjewoude	SV.Friesland	11.00	2-5-10km
23mei	Trimlp 4dgse	Meppel	de Sprinter	19-15	1-3-6-10
24mei	10 EM	St.AnnaPar.	SV.Friesland	19.30	5-10-16km
26mei	stratenloop	Hindelopen	Horror	19.30	7.4-10km
27mei	17° Unive				
	Drente Marathon	Klazienaveen	Stg.Mar	14.30	42.2km
				14.45	21.1km
				17.45	10km
27mei	Ulrummeromloop	Ulrum	RZG.circuit	15.00	10km
30mei	Trimlp 4dgse	Meppel	de Sprinter	19.15	1-3-6-10
31mei	Il lago Run	Groningen	Worldrunners	19.15	2 t/m 10
	nadien pizza en ijs!!!!				
31mei	Binningloop	Hemrik	SV.Friesland	19.30	5-10-21km



Juni 2000.

2 juni	Ot en Sienlp	Roden	Argo'77	20.30	10km
3 juni	19 ^e landschplp	Geesbrug	ijscldbGeesbrug	v.a.14.00	
				5.5-10-21.1km	
	P.B.elfstdenlp.	Leeuwarden	SV.Friesland	05.00	215km
7 juni	oudAlteveerlp	Nw Pekela	Aquilo	19.30	10.8km
	de lus vAkrum	Akrum	St.sport	19.00	12km
	Hanze uurloop	Bolsward	LAL	19.30	1 uurlp
10juni	Marumeromlp	Marum	lpgrp Nienoord	17.00	5-10km
			scholieren 400-8-1200mtr		
	halve Mar.	Stiens	SV.Friesland	11.00	5-12-17-21km
11juni	Muntendamlp	Muntendam	Veendam	???	9.6km
14juni	Bullelp	Lekkum	SV.Friesland	19.30	2-5-10-16
15juni	RunReebok	Groningen	Worldrunners	19.15	3-6-12-18
		Stadspark			
17juni	Trimloop	Veenhuizen	GV.Roodzwart	10.30	3-5-10km
	Leyenloop	Opeinde	KC de Pein	14.00	5-12-21km
20juni	Schaivetoornlp	Bedum	RZG circuit	17.30	2-4-6-8km
23juni	Heamielp	Bolsward	Horror	19.30	8-10km
24juni	15vSteenwijk	Steenwijk	Start'78	17.00	7.5-15km
29juni	Blijhamlp	Blijham	Aquito	19.30	10km

informatie over deze wedstrijden is verkrijgbaar bij Jellie Land
tel:050-5565982



Boele de Wind bouwt in 4 jaar chalet
van boomstammen:

'Problemen?
Hardlopen biedt
de oplossing!'

Verjaardagen mei:

1 mei Jan Vlasblom
15 mei Josita Hiemstra
21 mei Anne Bij nagte
23 mei Kees de Vries
24 mei Mirjam Ernst
28 mei Chris Lauxen

Verjaardagen juni:

7 juni Margreet Balkema
13 juni Jans Meyboom
16 juni Anneke Stolk
17 juni Yvonne Hage
22 juni Kea de Boer

Nieuwe Leden:

Ria Peper Heihorst 12 9356 HD Tolbert, tel:515939 geb.d. 23/8/1959.

Anneke Holster Rewerdaheerd 9 9363 JA Marum, tel: 642881 geb.d. 27/3/1954.

Verhuisd:

Jan Hovinga Windsingel 23 , 9351 SB Leek.

Kees de Vries Groningerweg 53, 9766 TH Eelderwolde.

Peter Hondebrink, Schilligepad 7, 9356 TK Tolbert.

Uurloop in Drachten.

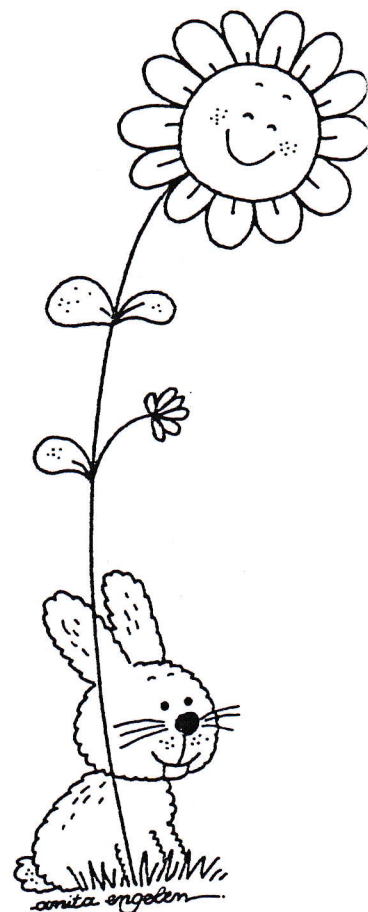
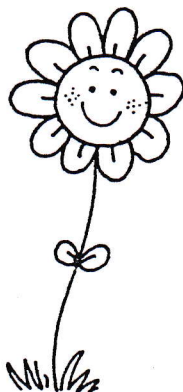
Zaterdag 8 april vertrokken we met 6 personen naar Drachten om deel te nemen aan de uurloop. Door allerlei weg op brekingen werden we ongeveer door elke wijk van Drachten geleid, maar we arriveerden toch nog ruim op tijd bij de atletiekbaan waar de start zou zijn. Om 12.00 uur vertrokken de deelnemers, die mee deden aan de half uur loop.

Om 12.10 uur werden de deelnemers voor de uurloop weggeschoten. Eerst liepen we een rondje over de atletiekbaan en daarna werden we Drachten uitgeloodst om aan een rondje van 10 km richting Olterterp en vervolgens via de mooi omgeving van Kortehemmen weer terug naar Drachten. Na deze 10433 m liep je vervolgens rondjes van 1450 m rond een plantsoen en sportvelden.

De omstandigheden waren wat het weer betreft ideaal en ook de verzorging was prima. Helaas denken Ria Kerkhof en Geert v.d. Broek dat ze de trainer ongestraft kunnen inhalen. Uiteraard zal ik de trainingen voor hen "aanpassen" en zal ik er zelf nog meer tegenaan gaan.

Anko.

(Hier hebben wij zondag niets van vernomen Anko !!! Je was voor het einde van de training weg met als excuus: "Ik moet morgen cijfers inleveren". De marsjes, die je bij Boele achterliet waren lekker, nog bedankt)



Meulenhörn op kruispunt van wegen.

Wie vroeger vanuit Noordenveld in Drenthe naar Vredewold in Groningen wilde, moest de grensrivier De Leke passeren. Vervolgens ging het via een lage zandrug, waarop kasteel Nienoord, richting de kerk van Midwolde. Voorbij Nienoord maakte de weg een bocht, daar waar nu de oefenplaats voor de mensport is en het betonnen bruggetje in het trimparcours, en kon je linksaf richting Tolbert over de Oude Zuiderweg en rechtdoor naar de kerk in Midwolde. In een artikel verzorgd door de Historische Kring Leek lees je dan dat op dit kruispunt van 1550 tot 1900 een molen heeft gestaan. Als je daar loopt te draven denk je midden in het vrije veld te zijn, maar nee hoor hier heeft vroeger bijna 400 jaar een molen gestaan. En niet alleen een molen. Naast de molen stond een bakkerij en er stond een sarrieshut en nog een woning, kortom een echt gehucht met al zijn lief en leed. De molenaar was tevens bakker en in de sarrieshut, officieel een chercherswoning, woonde een belastinggaarder. Van al het meel dat er werd gemalen moest, totdat Napoleon dat veranderde, belasting worden betaald. Dat het franse chercher werd verbasterd tot sarrie geeft wel aan dat ook in die tijd belasting betalen niet erg populair was.

Dat de heren van Nienoord heel wat in de melk te brokkelen hadden is wel bekend, enkele voorbeelden in het artikel illustreren dat nog eens. Als Hans Hindriks Evers rond 1800 aan Haro Casper van In- en Kniphuizen toestemming vraagt om het pad van zijn huis naar de molen iets te mogen verleggen, is een van de voorwaarden waaronder die toestemming verleend wordt dat : "De bewoners van De Nienoord jaarlijks gratis koren kunnen laten malen, zoveel als zij nodig hebben en het koren van De Nienoord moet voorrang hebben". Ook wordt de jaarlijkse grondpacht van 30 naar 50 gulden verhoogd. Zijn opvolger Karst Douwes Vossema vraagt om vrije doorgang voor de vervoerders van graan en meel naar de molen. De reden, iedere winter werden de hekken van De Nienoord . gesloten voor verkeer. Hij krijgt toestemming maar betaald daarvoor 1 gulden per maand. Bovendien moet hij elzen kappen, beginnend te zuiden bij de sarries hut. Hij moet er voor zorgen dat ze niet hoger worden dan drie voet, ongeveer 90 cm. Ook moet hij de eiken opsnoeien tot ongeveer vijf meter (16 voet), en de kronen moeten gedund worden. Een hele klus lijkt me dat als je geen hoogwerker hebt.

Trainingsweekend.

Zoals reeds een aantal jaren traditie is, wordt er ook dit jaar weer een trainingsweekend georganiseerd. We gaan net als vorig jaar weer naar de Prinses Margrietmanege te Westerbork. Partners van leden zijn eveneens van harte welkom, ook voor hen is er voldoende te beleven.

Het weekend is gepland op **zaterdag en zondag 17 en 18 juni a.s.** De kosten zullen mede afhankelijk van het aantal deelnemers ongeveer f 70,00 p.p. zijn.

Clubgenoten, die tot nog toe niet mee geweest zijn, hebben vast wel van de smakelijke verhalen gehoord, die over dit weekend de ronde doen.

Wanneer je mee wilt, wacht dan niet te lang en geef je op. Het ledenaantal is de laatste tijd n.l. aardig gestegen en het aantal bedden is beperkt.

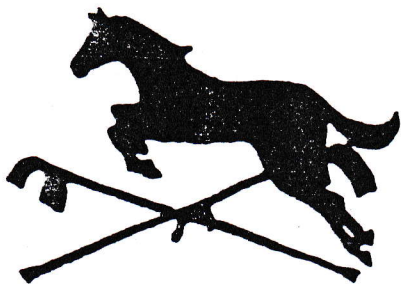
Dus, noteer snel in je agenda **17 en 18 juni "Trainingsweekend Westerbork"** en lever onderstaand strookje en een aanbetaling van f 25,00 voor **17 mei** in bij een van de onderstaande personen.

Nadere informatie volgt zo spoedig mogelijk.

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

Rene, Grietje, Boele of Alie.

(Dit weekend is een aanrader voor de marathonloper van Berlijn.)



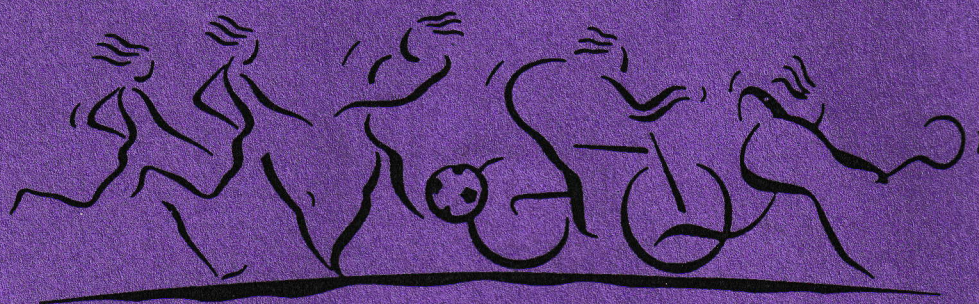
Naam:....., geeft zich op voor het trainingsweekend van 17 en 18 juni a.s. te Westerbork.

Eveneens doe ik een aanbetaling van f 25,00 p.p.. (Graag inleveren in een gesloten enveloppe, voorzien van naam.)

Aantal personen:.....

Handtekening,

'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