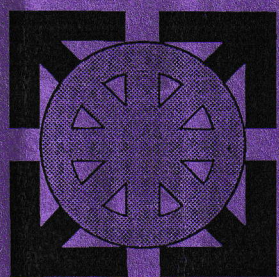


juli/augustus 2000

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     |
| Trimloopboekje     | 3     |
| Trainingsschema    | 5     |
| Woensdagtrainingen | 6     |
| Marumer Omloop     | 6     |
| Recepten           | 7     |
| Egmond aan Zee     | 9     |
| Wedstrijduitslagen | 11    |
| Trainingsweekend   | 12/13 |
| Wedstrijden        | 15    |
| Brolobet           | 16/17 |
| Verjaardagen       | 19    |
| Nieuwe leden       | 19    |
| Schimmel           | 20    |

## LOOPGROEP NIENOORD

---

### Voorzitter

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

### Wedstrijdsecretaris

Jellie Land  
Leegeweg 6  
9745 CP Groningen  
050-5565982

### Secretaris

Kea de Boer  
Vijfakkers 37  
9356 CB Tolbert  
0594-514372

### Penningmeester

Klaas v.d. Marel  
Kerkdreef 12  
9821 PS Oldekerk  
0594-507427

### Lid/redactielid

Johan Venema  
Euroweg 100  
9351 EV Leek  
0594-513690

### Lid/redactielid

Rene Goossens  
Entinge 15  
9331 LJ Norg  
0592-614427

### Overige redactieleden

Henk Ploeg  
Alie Seiffers

### Hoofdtrainer

Boele de Wind  
De Olde Ee 18  
9362 RC Boerakker  
0594-549936

### 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: 9.00-11.00 uur, vanaf Nienoord, tenzij anders vermeld  
maandag: 17.00-18.00 uur, vanaf de Oude Ulo  
woensdag: 9.00-10.00 uur, vanaf Nienoord  
          17.30-19.00 uur, vanaf Nienoord  
donderdag: 18.00-19.15 uur, vanaf Nienoord (in wintertijd vanaf de Oude Ulo)  
zaterdag: 9.00-10.30 uur, vanaf Nienoord, tenzij anders vermeld

### Kleding

Bij KNAU-wedstrijden: wit shirt en groene broek  
Clubkleding (eigen kleuren) Jasje met voering f 132,50  
                                          Jasje zonder voering f 112,50  
                                          Lange strakke loopbroek f 80,-  
                                          Half lange broek f 60,-  
                                          Wijde lange loopbroek f 100,-

Van de voorzitter,

Zaterdag 10 juni stond de Marumer Omloop gepland. Helaas viel de belangstelling bij de oudere jeugd tegen.

De belangstelling voor de 5 en 10 km was echter zeer goed. Er waren flink wat lopers en loopsters uit de noordelijke top aanwezig. Het gevolg hiervan was dan ook dat zowel bij de dames en de heren de parkoersrecords gebroken werden.

Er waren veel positieve reacties over zowel het parkoers als de organisatie. Uiteraard is dit alleen maar mogelijk dank zij de steun van onze sponsors en de inzet van vele vrijwilligers. Ik wil een ieder die door zijn of haar bijdrage aan het welslagen van deze dag dan ook hartelijk bedanken.

Het weekend van 17 en 18 juni werd het trainingsweekend in Westerbork weer gehouden. Er werd volop getraind op veel gebieden en we kunnen dan ook terugzien op een gezellig en geslaagd weekend. Ook de keukengroep was weer als vanouds en hadden heerlijke gerechten op het menu staan. Ook hiervoor wil ik een ieder nog bedanken.

Rest mij nog om ieder een fantastische vakantie te wensen en de mensen die voor Berlijn in training zijn veel succes.

Anko.



Van de redactie

Op verzoek van een aantal "members" hebben wij de de pagina "Loopgroep Nienoord" aangepast. De wijziging betreft de plaats van vertrek en het vermelden van de trainingstijden. Verder een uitgebreid verslag van het trainingsweekend. De "Droaver" heeft dit keer trouwens veel weg van een kookboek, er staan maar liefst twee recepten in vermeld.

De redactie wenst jullie een prettige vakantie.

De kopy voor de volgende "Droaver" graag inleveren voor 28 augustus 2000.

### Trimloopboekje

Begin augustus 2000 zal het Trimloopboekje 2000/2001 verschijnen. Het boekje bevat in chronologische volgorde alle lopen, halve marathons en marathons die vanaf 01 september 2000 tot en met 31 augustus 2001 in Nederland worden georganiseerd. Het Trimloopboekje kunt u nu reeds bestellen. Voor u zelf of om via de atletiekvereniging te verkopen tijdens trimlopen en wedstrijden of aan leden van de vereniging. De verkoopprijs van het Trimloopboekje 2000/2001 is f 12,50. KNAU-leden en leden van Loopservice Nederland kunnen het boekje bij de KNAU bestellen voor f 12,50. Niet-leden betalen f 14,75. Beide prijzen zijn inclusief verzendkosten.

Om de verkoop van het Trimloopboekje aantrekkelijk voor u te maken heeft de KNAU de onderstaande staffel opgesteld.

Bij afname van:

|                        |   |      |          |
|------------------------|---|------|----------|
| 10 t/m 19 exemplaren   | f | 7,90 | per stuk |
| 20 t/m 49 exemplaren   | - | 7,35 | per stuk |
| 50 t/m 99 exemplaren   | - | 6,85 | per stuk |
| 100 of meer exemplaren | - | 6,30 | per stuk |

Sinds 01 juni jongstleden zijn er nieuwe posttarieven van kracht waardoor wij bij de staffel genoodzaakt zijn een minimale prijsverhoging ten opzichte van vorig jaar door te voeren. In onze brief die u onlangs via een mailing van Le Champion heeft

ontvangen zijn helaas nog de oude tarieven vermeld. Onze excuses hiervoor.

Vermelde prijzen zijn inclusief verzend- en administratiekosten en gelden alleen voor KNAU-verenigingen/-leden. Voor niet-leden gelden andere prijzen. Voor deze prijzen kan contact opgenomen worden met het bondsbureau.

U kunt het Trimloopboekje 2000/2001 bestellen door overmaking van het verschuldigde bedrag op postbanknummer 41.32.662 ten name van KNAU-bestellingen te Nieuwegein, onder vermelding van Trimloopboekje 2000/2001 en het gewenste aantal. Om in aanmerking te komen voor de ledenprijs dient u ook uw lidmaatschapsnummer te vermelden. Vervolgens krijgt u het Trimloopboekje begin augustus toegestuurd.

Meer informatie: Adwin van Groeningen

## Trainingsschema (inclusief marathontraining)

|    |      |                                                                                    |
|----|------|------------------------------------------------------------------------------------|
| zo | 2-7  | Norg                                                                               |
| ma | 3-7  | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
| di | 4-7  | Duurloop 20 km.                                                                    |
| do | 6-7  | 2 x 3000m. p. 1000m.                                                               |
| za | 8-7  | Duurloop 2 uur na iedere 10 min. 5 min. versnellen -                               |
| zo | 9-7  | Nienoord                                                                           |
| ma | 10-7 | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
| di | 11-7 | Duurloop 22 km.                                                                    |
| do | 13-7 | Climax lopen 1 t/m 8min p. telkens 2 min.                                          |
| za | 15-7 | Duurloop plm. 25 km.                                                               |
| zo | 16-7 | Coendersborg viaduct 3 x 2500. p. 6min.                                            |
| ma | 17-7 | Herstelloop van plm. 1. uur (heel rustig)                                          |
| di | 18-7 | Duurloop plm. 24 km.                                                               |
| do | 20-7 | 5 x 8 min. p. 4 min.                                                               |
| za | 22-7 | Lange duurloop 2 ½ uur (rustig)                                                    |
| zo | 23-7 | Nienoord                                                                           |
| ma | 24-7 | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
|    |      | <u>Herstelweek niet te veel trainen</u>                                            |
| di | 25-7 | Duurloop plm. 10 km.                                                               |
| do | 27-7 | Deelnemers halve marathon inleiding plm. 30 min. loslopen, rest 30 min. tempoloop. |
| za | 29-7 | Halve Marathon Lauwersoog, Ulrum, of Bakkeveen testloop 9 km.                      |
| zo | 30-7 | Nietapsterbos                                                                      |
| ma | 31-7 | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
| di | 1-8  | Duurloop 20 km.                                                                    |
| do | 3-8  | Pyramide 1t/m 5 min. p. telkens 2 min.                                             |
| za | 5-8  | Lange duurloop plm. 30 km. rustig 10/11 p.u. 31 km                                 |
| zo | 6-8  | Zuurse Duinen                                                                      |
| ma | 7-8  | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
| di | 8-8  | Duurloop plm. 25 km. - 26 ½ km                                                     |
| do | 10-8 | 5 x 1000m. p. 500m.                                                                |
| za | 12-8 | 5 km. 5 min. p. km/ 5 km. 6 min. p km. dit 2x. - 5 km 27m. 2- 28.11                |
| zo | 13-8 | Nienoord                                                                           |
| ma | 14-8 | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
| di | 15-8 | Duurloop 2 uur 15 min.                                                             |
| do | 17-8 | 30 min. tempo. 15 min. rustig. 20 min. tempo. 10 min. uitlopen.                    |
| za | 19-8 | Lange Duurloop 2 ½ uur.                                                            |
| zo | 20-8 | Roden                                                                              |
| ma | 21-8 | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig) <u>Herstelweek.</u>                       |
| di | 22-8 | Duurloop plm. 12 km.                                                               |
| do | 24-8 | Marathonlopers rustdag anderen 6x5 min. p. 5 min.                                  |
| za | 26-8 | Laatste lange duurloop 3 ½ uur.                                                    |
| zo | 27-8 | Nienoord                                                                           |
| ma | 28-8 | Mini- Marathon Ten Boer 10 km.                                                     |
| di | 29-8 | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
| do | 31-8 | Marathonlopers duurloop 18 km. anderen 10 x 400m. p. 200m.                         |
| za | 2-9  | Duurloop 18 km. - Appelscha ½ 1                                                    |
| zo | 3-9  | Bakkeveen                                                                          |
| ma | 4-9  | Herstelloop van plm. 1 uur (heel rustig)                                           |
| di | 5-9  | Duurloop 15 km.                                                                    |
| do | 7-9  | Marathonlopers inleiding plm. 30 min. uitlopen, anderen 5x 600m. p. 300m.          |
| zo | 10-9 | MARATHON. anderen Nienoord.                                                        |

## Woensdagmorgen Trainingen

- 05-07 Bakkeveen vertrek 08.45 parkeerplaats
- 12-07 5x100mtr. steigerung  
500mtr. - 1000mtr. - 1500mtr. p.500mtr.
- 19-07 5x100mtr. steigerung  
2x500mtr. p.200mtr.  
1x1000mtr. p.1000mtr.
- 26-07 Coopertest
- 02-08 Zuurseduinen vertrek 08.45 parkeerplaats.
- 09-08 Piramideloop, 100 t/m 600mtr.  
p. 100mtr., na 400mtr. 200mtr.
- 16-08 Duurloop
- 23-08 testloop 3km.
- 30-08 Circuit/veldtraining.

## Veel deelnemers Marumer Omloop



**Start van de Marumer Omloop, welke veel deelnemers kende.**

**MARUM.** Een onverwacht grote toeloop verraste de organisatie van de zonovergoten Marumer Omloop. Maar liefst 225 lopers schreven in voor de diverse onderdelen -scholieren, 5 km en 10 km- die de Marumer Omloop kent. Dat steeds meer kwalitatief goede lopers de weg naar Marum weten te vinden blijkt uit het feit dat zowel bij de dames als de heren de staande parcoursrecords werden gebroken. Bij de heren was het Bertold Berger-Start '78- de overtuigende winnaar in een tijd van 31.34 minuten en bij de dames legde Saskia Meijer-Impala- de 10 kilometer af in 38.23 minuten. Opvallend is de grote groep recreanten die zich niet door de loopkanonnen laat afschrikken en met veel plezier aan de start verschijnt en in eigen tempo de Marumer Omloop afwerkt. Het mooie weer -de afgelopen jaren was het op de zaterdag voor Pinksteren steeds zonnig- en het afwisselende parcours hebben blijkbaar een grote aantrekkingskracht op een groeiend aantal liefhebbers van de loopssport.

Uitslagen: Heren senioren 10 km: 1. Bertold Berger Start 78 31.34, 2. Issa Mussa Drachten 32.29, 3. Kees Huizenga AAC 32.40. Heren 40+ 10 km: 1. Harry Tupan AAC '61 33.50, 2. Joop Lusthof Athleta 34.01 3. Auke Postma Lionitas 35.06. Heren 50+ 10 km: 1. Trijnko Veenhuis Eelde 37.43, 2. Borgman SV Veendam 38.17, 3. Geert Ridderbos SOS Muntendam 39.16. Dames 10 km: 1. Saskia Meijer Impala 38.23, 2. Mirjam Bijlsma LG Drentsche AA 39.51, 3. Jasperina Brouwer AV Fivelstreek 40.36.

## Wie gaat er mee naar Egmond aan Zee?

Een groep van 18 lopers en loopsters hebben reeds een kamer geboekt in "Hotel Zuiderduin" te Egmond aan Zee. Het is uiteraard de bedoeling mee te doen aan de halve marathon.

Wie nog belangstelling heeft mee te gaan, raden wij aan zelf zo spoedig mogelijk te boeken  
Tel. 072- 5065000. De meeste hebben een twee-daags arrangement genomen.

### **SPAGHETTI-ARRANGEMENT**

*Uiteraard bent u voor de 29<sup>ste</sup> editie van de Halve Marathon weer van harte welkom in Hotel Zuiderduin. Zoals u van ons gewend bent, hebben wij wederom het alom bekende Spaghetti-arrangement voor u samengesteld.*

#### **SPAGHETTI-ARRANGEMENT 2001**

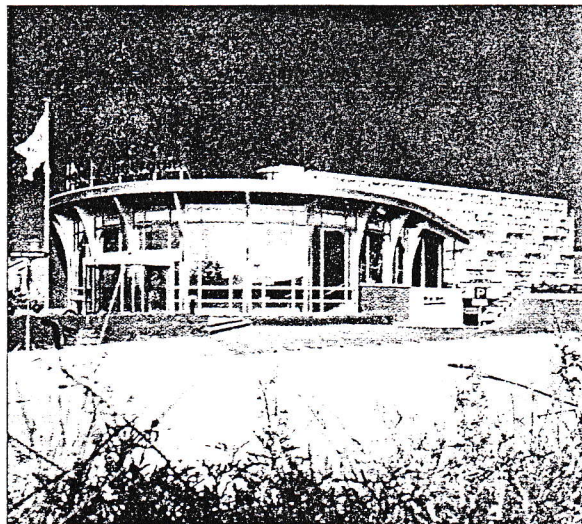
- aankomst zaterdag 13 januari 2001
- spaghetti-buffet (incl. één consumptie)
- overnachting in een 2-persoonskamer
- uitgebreid ontbijtbuffet
- vrij gebruik van zwembad en whirlpool (zaterdag tot 19.00 uur, zondag tot 10.00 uur)
- beschikking over uw kamer tot na de marathon

**Prijs: f 135,00 p.p.**

U kunt ook al op vrijdag 12 januari overnachten.

Prijs inclusief ontbijt: f 90,00 p.p.

Tevens kunt u (tegen een kleine vergoeding) gebruik maken van onze sauna, Turkse en Japanse baden, squashbanen en fitnessruimte.

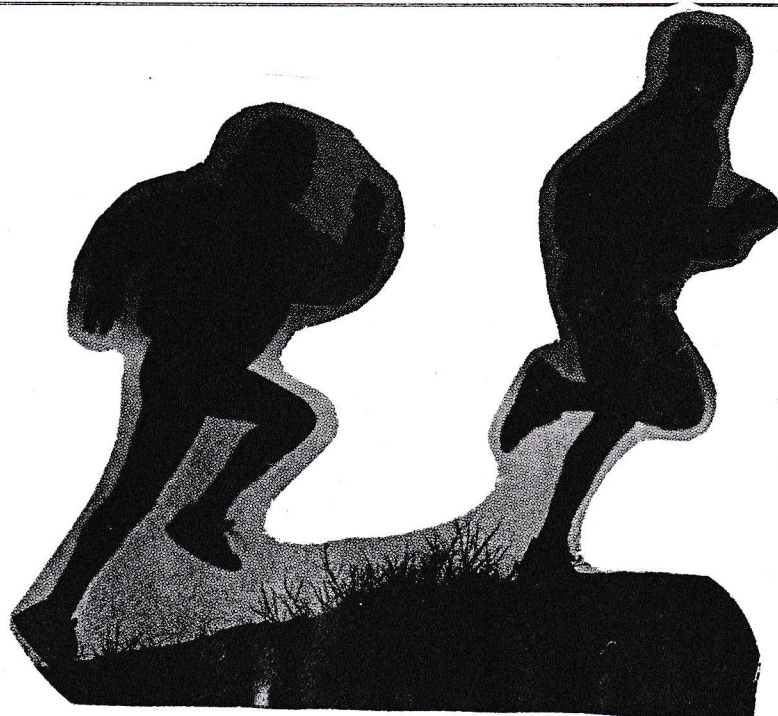


Voor reserveringen of meer informatie belt u: 072-5065000.

★★★★  
**Hotel Zuiderduin**



**Zeeweg 52, 1931 VL Egmond aan Zee    E-mail: [mail@zuiderduin.nl](mailto:mail@zuiderduin.nl)    Internet: [www.zuiderduin.nl](http://www.zuiderduin.nl)**



## Wedstrijduitslagen:

25 maart

LLL. 21.1km Lysbet Heeres 2.05.00

16 mei

Zunneriepeloo Hoornsemeer 10.3km.

Jellie Land - Grietje Waalkes 58.30 min

29 april

Norg 14.8km Jellie Land-Lysbet Heeres 1.18.18

Grietje Waalkes 1.25.00

27 mei

Ulrum RZG circuit 10km.

Jellie Land 50.04, Anneke Stolk 52.00 min

Grietje Waalkes 54.55 min

2 mei

AV Oss '78 baanwedstrijd

Renè Goossens 3000mtr. 12.18.6 min.

30 mei

Instuifwedstrijd de Keien te Uden 5000mtr. Renè Goossens

20.47 min



## Marumer omloop:

### 5km.

Anita Horstink 25.06

Lidwien van Hecke 25.34

Jacqueline Honnef 30.07

### 10km.

Cris Lauxen 42.46

Anne Bijnagte 44.00

Johan Wegter 44.49

Koos Korver 45.13

Take van der Velde 45.30

Koert Trof 46.09

Wiebe Jongsma 47.35

Ria Kerkhof 48.55

Siep Schepel 53.07

Anneke Stolk 53.30

Marga Schepel 59.51

Wim Ligthart Schenk 69.19



## Trainingsweekend Westerbork, 17 en 18 juni j.l.

Eindelijk is het dan zover zaterdag 17 juni, de gehele afgelopen week reikhalzend uitgekeken naar deze dag. Volgens de regionale weerprofeet zou het een warm en zonovergoten weekend worden. Op de avond ervoor, een beetje bleekjes en een heel klein beetje zenuwachtig, alvast de weekendtas met de nodige handdoeken, T.shirts etc. etc. ingepakt want we moesten op een heftig weekend rekenen. Zaterdagmorgen om 09.00 uur verzamelen op het parkeerterrein bij Nienoord en in optocht naar Westerbork, alwaar het organisatiecomité ons opwachten met koffie en cake. Nadat we een slaapplaats annex omkleedplaats hadden uitgezocht was het om plm. 11.00 uur verzamelen voor een duurloop van, volgens Boele 12km, maar dat bleek later minstens 15km te zijn. Na het douchen en de lunch werd er op de heide een loopparcours van 3km uitgezet, die met een al door de trainer uitgezet fietsparcours van 10km zou worden gebruikt voor de zgn. Run-Bike-Run. Dat hield in 2 ronden lopen, 1 ronde fietsen, 1 ronde lopen. Terwijl een ieder van ons zich in het zweet liep en fietste was de trainer-kok-organisator samen met z'n keukenhulpen bezig met het avondmaal, nee niet het laatste, te verzorgen. Na deze overheerlijke en overvloedige maaltijd, het was inmiddels al 21.00 uur, moesten we aantreden voor een mixvolleybaltoernooi. Tijdens het samenstellen van de teams werd er door de beide medeorganisatrices nauwgezet op toegezien dat er evenwichtige teams tegen elkaar speelden. Er werd met veel inzet, tactisch inzicht en veel opzweepend verbaal geweld gespeeld, het lachen moet tot in Leek te horen zijn geweest! Toen het volleyballen was afgelopen en drie teams gelijk geëindigd waren, bleek op een persoon na dat elke deelnemer hierover zeer tevreden was. Na het volleyballen was het tijd voor een hapje en een drankje en als een hele grote familie zaten we gezellig bij elkaar, rondom de aangestoken vuurkorf te kletsen en te plagen. Na een tijdje verdween de een na de ander naar zijn of haar slaapplaats, moe maar voldaan! Voor sommige dames zou het nog heel spannend worden deze nacht, allereerst was er het probleem hoe kom je bovenop een stapelbed en als je er op ligt hoe voorkom je dat je er niet af valt, een heel groot probleem dus. Maar wel een waar flink om gelachen werd. Daarna was het de beurt aan de boswachter, deze was even langs gekomen om te middernacht alle bomen in het bos om te zagen en er waren hele dikke bomen bij!!

De volgende morgen, vaderdag dus, maakte elke vader, in kader van algehele emancipatie, z'n eigen ontbijt klaar. Even later moest iedereen zich verzamelen in de binnenbak van de manege voor een uur lang bewegen op muziek, de dames zijn, ondanks de gebrekkige nachtrust, in hun element. Er werd met armen benen, heupen en alles wat maar wilde bewegen gezwaaid en gedraaid dat het een lieve lust was. De mannen voelden zich meer een lippizaner hengst in die stoffige bak. Na deze

spaanserijsschool dressuur was het tijd voor koffie met gebak en slagroom, zeeeeeer veel slagroom, heerlijk!!!! Om 11.00 uur werden we weer opgeroepen om nog wat oefeningen te doen in het bos. Boele had een mooi plekje uitgezocht met veel mul zand en een temperatuur van plm. 30.celcius. Hier moesten we hele grote konijnen nadoen, want volgens Boele leven hier konijnen van het formaat grote hond met een schofthoogte van een meter. Deze konijnen springen met drie poten tegelijk verticaal omhoog en de vierde geeft de richting aan. En huppelen doen ze op een poot. Na de lunch die hierop volgde was het tijd om nog even een eindje te gaan fietsen en in Westerbork een ijsje kopen. Nu dat hebben we geweten. Via kamp westerbork, boswachterij Hooghalen, boswachterij Grolloo en boswachterij Schoonloo werd na 35km Westerbork bereikt alwaar we het beloofde ijsje kochten. Na terugkomst in de manege hadden de achterblijvers de barbecue gereed gezet en konden we gelijk weer aanvallen wat natuurlijk zeer op prijs werd gesteld. Daarna was het tijd om op te breken, er moest nog slechts een keer afgewassen de zalen, gangen en de douche ruimte's worden geschoond, afscheid nemen en hup naar huis. Het einde van een heel leuk en gezellig weekend, je bent zo'n weekend met zijn allen met het zelfde bezig, lekker ontspannen, het kan gelukkig toch nog in deze hectische wereld. Organisatoren bedankt, het was weer dik voor elkaar.

Henk



## Wedstrijden:

Juli

| Datum | wedstr.                          | Plaats        | tijd  | afst.                        |
|-------|----------------------------------|---------------|-------|------------------------------|
| 01    | Drentse volksmar.                | Noordseschut  | 12.00 | 21.1 en 42km                 |
|       |                                  |               | 12.10 | 5 en 10km                    |
|       | Stiensersloop                    | Stiens        | 11.00 | 4.4-11.5-17-<br>21.1km       |
| 04    | Brinkloop                        | Diever        | 19.30 | 2.5-5-10km                   |
| 05    | Munnikeslaglp                    | Rouveen       | 18.30 | 0.8 t/m 10km                 |
| 07    | Omloop Grolloo                   | Grolloo       | 19.30 | 1.2-5-10km                   |
| 08    | Slachtedijkmar.                  | Sneek         |       | 42km                         |
|       | Dingspilhuuslp                   | Diever        | 15.00 | 5-10-15-20km                 |
| 11    | Brinkloop                        | Diever        | 19.30 | 2.5-5-10km                   |
| 15    | 10 EngelseMijl                   | Diever        | 15.00 | 8-16km                       |
|       | Onstwedderomlp                   | Onstwedde     | 15.30 | 10km                         |
| 18    | Brinkloop                        | Diever        | 19.30 | 2.5-5-10km                   |
| 22    | Dingspilhuuslp                   | Diever        | 15.00 | 5-10-15-20km                 |
| 25    | Brinkloop                        | Diever        | 19.30 | 2.5-5-10km                   |
| 26    | Dwingeloop                       | Dwingeloop    | 19.00 | t/m 12km                     |
|       | Kano - Run                       | Kloosterburen | 19.30 | 20min.kanoen en<br>7km lopen |
| 29    | 11 <sup>e</sup> Lauwersoog-Ulrum | Ulrum         | 14.00 | 10-21.1km                    |

## Wedstrijden:

Augustus



| Datum | wedstr.                           | Plaats          | tijd  | afst.         |
|-------|-----------------------------------|-----------------|-------|---------------|
| 01    | Brinkloop                         | Diever          | 19.30 | 2.5-5-10km    |
| 05    | Drentse midzomer<br>avondmarathon | Diever          | 17.00 | 12-22-32-42km |
| 08    | Brinkloop                         | Diever          | 19.30 | 2.5-5-10km    |
| 15    | Brinkloop                         | Diever          | 19.30 | 2.5-5-10km    |
| 19    | Singelloop                        | Hollandscheveld |       | 1-2.5-5-10km  |
| 22    | Brinkloop                         | Diever          | 19.30 | 2.5-5-10km    |
| 25    | Halvemarathon                     | Vlieland        | 12.30 | 2.5-10-21.1km |
| 26    | Sneek-Bolsward-Sneek.             | Sneek           | 16.55 | 5-10-20km     |
|       | Monnikentocht                     | Ter Apel        | 12.00 | 31.7-51.5km   |
| 28    | RZG circuit                       | Ten Boer        | 19.00 | 10km          |
| 29    | Brinkloop                         | Diever          | 19.30 | 2.5-5-10km    |
| 30    | Dorpsloop                         | Alteveer        | 18.00 | 1-2-5-10km    |

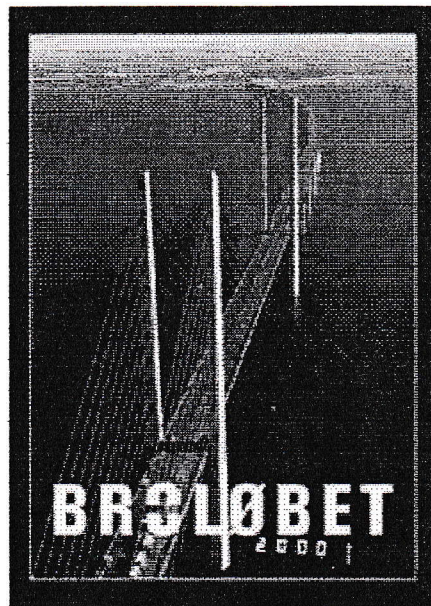
informatie over deze wedstrijden is verkrijgbaar bij  
Jellie Land tel: 050-5565982

## Broløbet

Je doet het op z'n Deens: Broløbet, op z'n Zweeds: Broloppet of gewoon op z'n Nederlands: brugge-loop.

Als niet-loopgroep-lid, als aangetrouwde wildloper, die vaker tegen de loopgroep inloopt dan met haar meeloopt, heb ik de duidelijke eer de Droaver te verdikken met een oog-, oor- en vooral droaverig verslag van de Broløbet.

Waarschijnlijk het grootschaligste loopevenement dat ooit georganiseerd is tot nu toe op deze aardbol. Was het de bedoeling om 100.000 lopers op de been te krijgen, volgens de internetsite ([www.broløbet.com](http://www.broløbet.com)) zijn er uiteindelijk 80.000 gestart. Nog steeds ruim voldoende voor het Guinness-book denk ik en zeker voldoende voor dat bekende rillingen-over-de-rug gevoel als je daar één van bent.



Plaats: Kopenhagen, datum: 12 juni 2000 (2° Pinksterdag), gebeurtenis: (loop)happening ter gelegenheid van de nieuwe brug tussen Kopenhagen en Malmö, over de Sont, die per 1 juli opengaat voor het verkeer. Op 10 juni stond er al een foto in het Nieuwsblad v/h Noorden van de brug vol met fietsers en skaters. Nu was het de beurt aan de lopers voor een eenmalige halve marathon. Dat was, met alle respect, wel even wat anders dan de LLL of de Marumer Omloop.

De voorbereidingen hebben meer dan 3 jaar gekost, maar dat was dan ook te merken.

De organisatie verliep redelijk soepel, ook mede dankzij het goede (loop)weer. En je kijkt je als provinciaaltjes (Bert, Dineke en zoon Bart) je ogen uit als je ziet wat er nodig is om zoiets in goede banen te leiden. Endeloze rijen WC's en manshoge stapels van pallets met water en energydrink, bergen met bananen of krentebollen en ga zo maar door. En duizenden vrijwilligers natuurlijk.

Hoe ging het feest in zijn werk? De meute was bij voorinschrijving ingedeeld in categorieën met een bepaalde startperiode. Zo moesten de niet-Denen of Zweden tussen 10-12 starten.

Vrij-za-zo je startnummer en je Broløbet-rugzak en een oranje TNT-sponsorpetje ophalen. Zondag door Kopenhagen boemelen en de binnenstad half-oranje zien. Veel Nederlanders en veel oranje; zelfs de Duitsers hadden een oranje pet op.

Maandag. **DE DAG**. Redelijk zenuwachtig verzamelen bij twee locaties, een congrescentrum met heel veel P en een sporthal met veel P en een metrostation. Vandaar met bussen, veel bussen, die af en aan reden. Uitstappen, achter aansluiten, na een half uur langs een van de vele uitgiftepunten voor de chip, dan zeker 2 km wandelen langs drinken en bananen naar het startgebied.

Daar je genummerde rugzakje afgeven die ongesorteerd in een grote TNT-vrachtwagen werd geslingerd en dan nog een stukje doorlopen naar het wachtgebied en dan maar wachten voor de start. Hoeveel er daar weer uit hoeveel blazen (m/v) in WC's/bermen/greppels geloosd is, is nauwelijks voor te stellen. En dan eindelijk de start, in groepen van circa 1250 mensen per 5 minuten. Wij stapten om 09.00 uur uit onze auto en gingen om 10.55 uur over de startlijn. Direct de linker tunnelbuis in over de linker 2 rijstroken van de verbinding. Twintig meter naar beneden om 4 km verder weer 20 meter omhoog te mogen, blij dat je na een klamme tunnel eindelijk weer frisse lucht kon opsnuiven. De weg voerde vervolgens over een kunstmatig aangelegd eilandje van een kilometer of vier en toen begon de 'ultimate kick': het beklimmen van de brug, acht kilometer lang boven de zee, in het midden 70 meter boven de zeespiegel. Het zonnetje kwam erbij, westenwind in de rug en laat maar gaan die banaan. Alleen wel oppassen voor aanrijdingen want zeker 20% van de lopers ging gezellig wandelend en keuvelend de tocht van hun dromen beleven. Om later aan de kleinkinderen te kunnen vertellen of zoiets. En waarom ook niet? En er waren er zeker zoveel die heel dapper snelheid probeerden te maken/houden maar waarvan het direct duidelijk was dat dit de eerste halve was, en zonder toereikende voorbereiding. Kortom: als semi-snelheidsmaniak, zeg met een kruissnelheid van > 11 km/uur, doe je niets anders dan laveren, 21,197 meter lang en dat is gecombineerd met de hoogteverschillen tamelijk vermoeiend.

Op de brug genieten van het moment; alsof ..... nou ja, vul zelf maar in. En dan nog 5 kilometer over Zweeds grondgebied, gelukkig vlak voor de tolpoortjes van de weg af. Op naar een gigantisch sportcomplex in een buitenwijk van Malmö. En dan, eindelijk, de MÅL (finish dus). Met water, een plastic cape, een uitproest-veld en dan chip inleveren, krentebol ophalen, snickers, banaan etc. en natuurlijk veel drinken. En niet te vergeten een handdoek en een prachtige medaille (ook voor de kleinkinderen?).

En dan de grote truc: hoe krijg ik mijn familie en mijn rugzak terug? Er was niet duidelijk vermeld dat iedere startperiode (bij ons tussen 10 – 12 uur) z'n eigen rugzak-terugvind-locatie had. Veel mensen waren al dolblij het vak met hun startnummer gevonden te hebben maar konden vervolgens hun rugzak (en hun familie c.q. medelopers) daar niet vinden. Dan lagen er ook nog rugzakken echt verkeerd en waren vrachtauto's met rugzakken te laat ..... Na ongeveer 1 uur hadden we mekaar en de rugzakken weer gevonden. Dan maar snel terug dus ..... ???

Wat doen al die mensen daar? Wachten? Waarop?? Hè????

Elf bussen schuiven voor elf rijen. Deuren open, mensen erin, deuren dicht, bussen weg, nieuwe bussen, etc. etc. etc. Die elf rijen zeker honderd meter (ja, per stuk) lang en 3-5 meter breed. En daarachter? Een half voetbalveld met mensen die wachtten om in de rijen te mogen gaan staan. Om 13.15 Dineke over de streep, om 13.45 bij de rugzak-locatie, om 15.00 het bus-rij-gebeuren en om 16.15 gingen we dan met de bus weer terug. Weer over die brug waar nog steeds (!) een onafzienbare massa zich hobbeldend en wandelend richting MÅL bewoog. En langs de start waar een van de laatste groepen weggeschoten werd. Om 18.00 weer terug in ons Feriencentrum, stil, tevreden, nog steeds overdonderd en vooral met zere voet'n. De volgende dag, op de boot van Rodby naar Puthaven zaten we in de zon nog even heerlijk na te genieten en uit te rusten.

Bert Rekker

(Voor de statistieken: Dineke 2.14, Bart 1.48 (de eerste halve) en ondergetekende 1.35)

## Verjaardagen:

### JULI

|    |         |            |
|----|---------|------------|
| 01 | Hanneke | Wortelboer |
| 05 | Dirk    | Reynen     |
|    | Marijke | Lanjouw    |
| 09 | Bè      | Bosman     |
| 10 | Lidwien | van Hecke  |
| 12 | Jan de  | Jong       |
| 15 | Roelof  | Roffel     |
| 20 | Grietje | Waalkes    |
| 22 | Peter   | Hondebrink |
| 23 | Harm    | Pops       |
| 26 | Lies    | Westra     |

### AUGUSTUS

|    |               |             |
|----|---------------|-------------|
| 09 | Ria           | Kerkhof     |
| 11 | Alie          | Seifers     |
| 22 | Hans          | Reygersberg |
| 23 | Ria           | Peper       |
|    | Take van der  | Velde       |
| 24 | Anko          | Odding      |
| 25 | Klaaske       | Poels       |
| 27 | Klaas van der | Marel       |
| 28 | Bob ten       | Bruggencate |



### Nieuwe leden:

Gina de Vries, G.Valckeshof 74, 9351 RZ Leek, tel: 0594-517021, geb. 30-03-1962.

Klaaske Poels, Hoge Borgh 6, 9351 TS Leek, tel: 0594-518273, geb.25-08-1963.



# '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