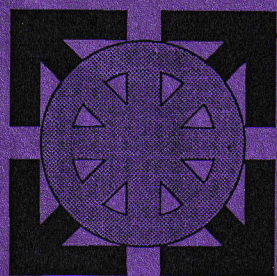


september/oktober 2000

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
Ledenmutaties	5
Trainingsschema	5
Trainingsschema Woensdagmorgen	6
Verjaardagen	6
Ria's recepten	7
Maandagavond gebeurtenis	9
Toi Toi Toi	11
Wedstrijduitslagen	11
Berlijn Marathon	12/13
Wedstrijden	15
Hulp gevraagd	16
Info KNAU cursussen	17
Spierscheur	19/20

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)

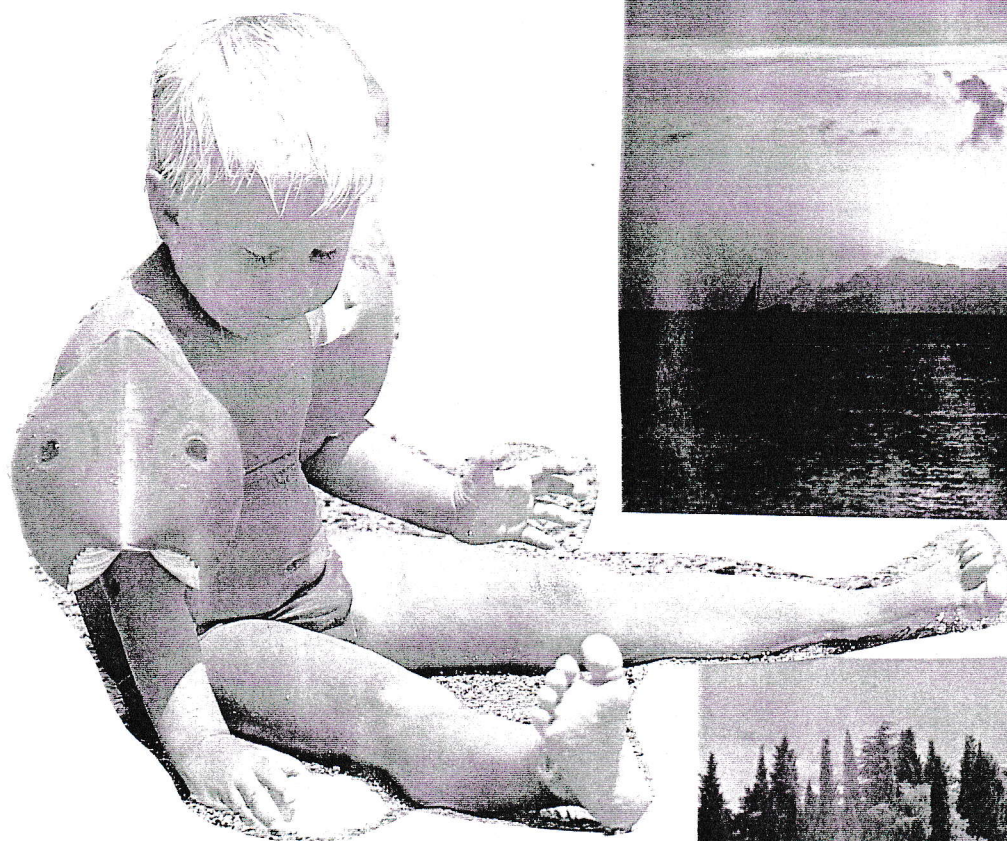
Trainingen

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 (met vakantie).



Van de redactie (niet met vakantie).



Voor de meesten zit de vakantie er weer op. Aan de kopy is dat echter niet te merken. Wij hebben weer voldoende kopy binnengekregen, waarvoor onze dank.

Wij hopen dat jullie een goede vakantie hebben gehad.

Rest ons nog de Berlijnmarathon-Nienoordgangers veel succes te wensen. De redactie verwacht uitgebreide verslagen van deze marathon (bijvoorbeeld 1 A4 per kilometer).

De kopy voor de volgende Droaver graag inleveren voor 23 oktober.

Verhuisbericht:

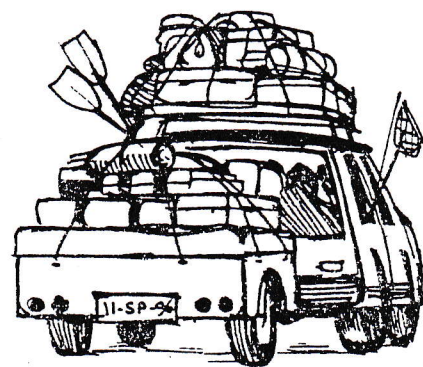
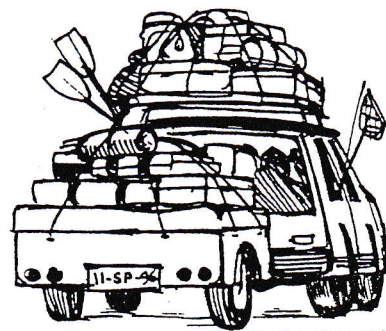
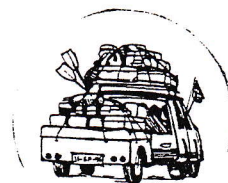
Marijke Lanjouw Klink 18 9356 DE Tolbert.

Siep en Marga Schepel
6, Avenue Bois d'Hennesy
B-1310 La Hulpe, België.

Nieuwe leden:

Jelly Slager, Zilvermeer 29 9735 BB Groningen
Geb. 01-10-1955, tel.050-5491404

Geert v.d. Veen, Euroweg 101 9351 ER Leek
Geb. 30-11-1953, tel.515498



Trainingsschema Loopgroep Nienoord

Do. 14-09 duurloop 12km, 7min. rustig, 3min. versnellen, dit 8 x.
Zo. 17-09 Coendersborg 500-1000-1500m. p500m. dit 3x.
Do. 21-09 3x rondje 4km Nienoord Ronde 1. 30 sec. versn. p30sec.
Ronde 2. 1 min. versn. p1min.
Ronde 3. 2 min. versn. p2min.

Zo. 24-09 Nienoord 3x3km.
Do. 28-09 10x500m, p500m.
Zo. 01-10 Norg.
Do. 05-10 3 rondjes 4km Nienoord 1xtempo, 1xrustig, 1xtempo.
Zo. 08-10 Nienoord, duurvorm ongeveer 20km.
Do. 12-10 4x1500m, p6min. dribbel.
Zo. 15-10 Nietapsterbos 3x2200m, p6min.
Do. 19-10 5x200m, p200m, 5x400m, p200m, 5x600m, p300m, sp3min.
Zo. 22-10 Nienoord 5x500m, p500m, 5x1000m, p500m, sp10min.
Do. 26-10 vanaf 1500t/m1000m, telkens 1000m minder, p5min.
Zo. 29-10 Roderbos 3x15min.
Do. 02-11 500-1000-1500, p500m, dit 2x.
Zo. 05-11 Zuursche Duinen.

Trainingsschema Woensdagmorgen

- 6-9 training in Norg vertrek 08.45 uur
13-9 inlopen, coördinatie oefeningen
10 min. tempo 5 min. rustig
5 min. Tempo 5 min. rustig
10 min. tempo 5 min. rustig
20-9 Coopertest (12 min.)
27-9 Piramideloop, 200-400-600-400-200mtr.
Pauze's 200mtr.
4-10 inlopen, coördinatieoefeningen
steigerung 4x100mtr. p 100mtr.
4x4 min tempo, pauze's 2 min. veel rek en strek
oefeningen
11-10 training zuurse duinen vertrek vertrek 08.45 uur.
18-10 op coopertestbaan 100-200-300-400-500mtr. tempo
pauze's gelijk. (= 3km)
25-10 Klein rondje LLL. Met daarin 5x1 min versnellen.

Verjaardagen:

September

- 05 Irene Dix
14 Renè Karreman
17 Frits Maas
21 Jaqueline Honnef
24 Gjalt Terpstra
25 Klaske Houwer
28 Jan v.d. Meer

Oktober

- 01 Wim Ligthart Schenk
04 Els van den Berg
08 Gerke Brouwer
09 Pytsje van der Veen
10 Grietje Veen
11 Evert Wensink
18 Wytske Heuker
22 Sake Bergsma
27 L. Dijkstra



Hartelijk
Gefeliciteerd

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 pindakaas 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



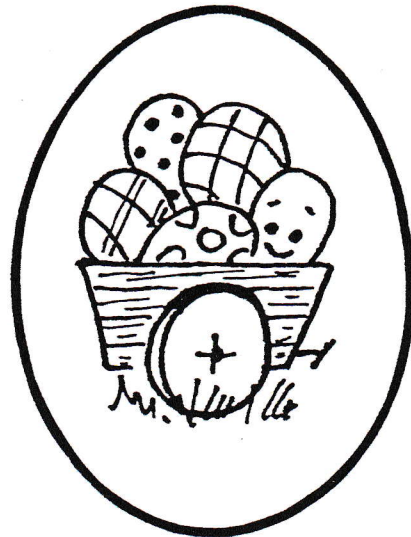
donderdag:

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

Maandagavond gebeurtenis.

Zoals gewoonlijk op maandagmiddag lopen we ons rondje in Nienoord. Voor de Berlijngangers een rustige herstelloop, voor mij een uurtje lopen om weer wat conditie op te bouwen. Anko is met vakantie, hulptrainer Henk heeft de leiding. Het eerste rondje Nienoord op zachte ondergrond zit er bijna op. We lopen op de laan van Nienoord naar dokter Sanders. Grietje en Jelly zijn wat achtergebleven. Opeens een geweldig kabaal achter ons, eigenlijk meer een enorm geschreeuw. Je kijkt om wat er is, naar welke kant van het pad moet ik kijken. Te laat, een fiets vliegt midden door ons groepje heen. Wat er dan door je heengaat....., termen die niet geschikt zijn voor het papier. Een sprint, je krijgt een bagegedrager te pakken, in de braamstuiken met die fiets. De volgende ondergaat hetzelfde lot. De tweede reageert met, ik heb niets gedaan !!. Hij niet, maar de eerste wel. Een hevige discussie volgt met het nodige duw en trekwerk. We blijken twee pubers tegenover ons te hebben vergezeld van een paar meisjes. Kennelijk komen ze van het zwembad. De grootste slungel, 16 jaar???, brult dat hij geen rem op zijn fiets heeft en ons daarom wilde waarschuwen. Dat je in zo'n geval ook langzaam kunt fietsen en daardoor tijdig kunt stoppen krijgen we hem niet aan het verstand. Hij heeft dan al een draai om zijn oren gehad, een goede reactie naar dat soort slungels. Hij blijft maar roepen dat er geen rem op zijn fiets zit. Dat zien wij ook wel. Bellen kan hij ook niet. Geen bel gezien. De fiets is niet veel meer dan een frame met wielen en trappers. Al het andere is er niet of hangt er los bij. Gelukkig zijn we met een paar man. De jongen is behoorlijk opgefokt en wil me haast te lijf.

We houden het er maar op dat de jongeman indruk heeft willen maken op de beide meisjes. Die zijn overigens behoorlijk geschrokken van al dat kabaal. Ophouden, stop ermee piepen ze op de achtergrond.

Grietje en Jelly zijn er inmiddels ook weer, ze hebben niets gemerkt, ja er lag een fiets op de grond maar verder???

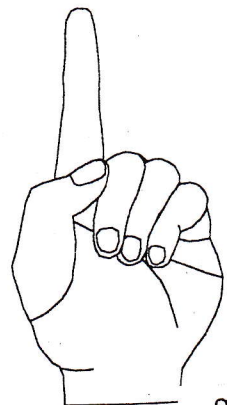
We zijn weer begonnen met lopen, de jongelui fietsen achter ons aan. Jan is nog met ze in gesprek. Probeert ze het onzinnige van hun gedrag duidelijk te maken. Zelf hebben ze niets gedaan, het komt allemaal van zijn, zegt hij, kaalgeschoren hoofd dat we zo tegen hem te keer gaan. Dat we die kop nog nooit gezien hebben heeft hij kennelijk niet door. We reageren juist op zijn gedrag. En trouwens, kostgeknijpt is toch in de mode tegenwoordig?. Jan heeft toch enig succes, als wij rechtsaf richting camping Westerheerd gaan en zij rechtdoor, slaan ze elkaar zelfs op de schouders.

De Nienoordlaan is weer rustig, er is niets gebeurd.

Zinloos geweld, het komt dan toch even heel dicht bij.

De zwanen vorig jaar verdedigden terecht hun territorium en verjoegen ons met veel misbaar. Wat mij/ons overkwam, het is veel emotie ik weet het, het stelde niet veel voor, maar ik word nog weer kwaad als ik dit stukje schrijf. Dit handelen is zinloos, bedreigend en het ergste, ik kan het niet begrijpen.

Genoteerd op verzoek van de redactie
Geert van der Broek.

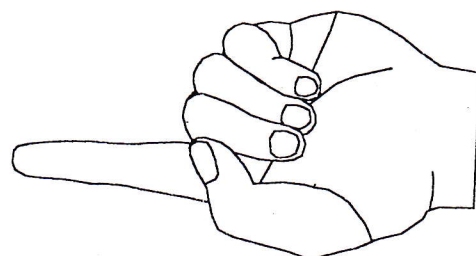
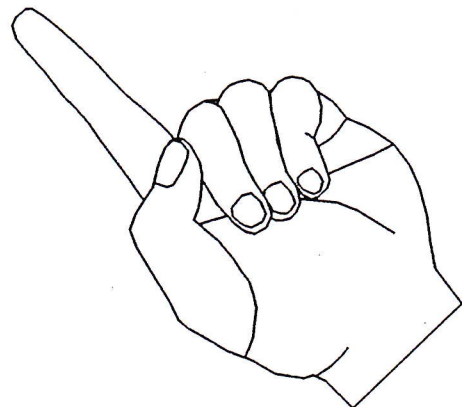


Toi

toi

toi

Alle Berlijngangers
heel veel succes op
10 September!!!

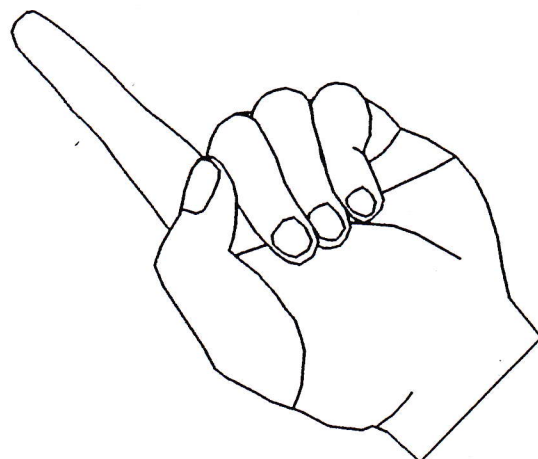


Wytske.

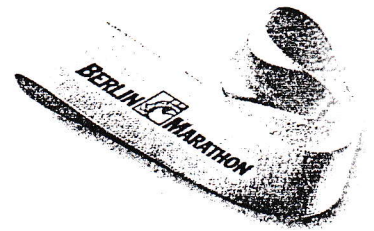
Wedstrijduitslagen:

½ marathon Ulrum 30-07-2000

take v.d. Velde	1.51.06
kea de Boer	1.47.25
griet Waalkes	2.10.00
jan v.d.Meer	2.06.05
anneke Stolk	2.05.13
henk Ploeg	2.01.11
jans Meijboom	1.35.50
rob Houtenbos	1.23.10



BERLIJN MARATHON 2000



Nog twee weken en dan is het zo ver : ruim 42 kilometer door Berlijn.

Eerst fluitend en rondkijkend ; na een uur lopen warm worden en in cadans verder.

Dan na twee uur lopen al doorstampend op de finish af en een tijd neerzetten van 2h, 06', 33".

Zo zal de winnaar ongetwijfeld dromen als hij zich neervlijt in een hotelbed in die ooit door een rijzende muur gescheiden stad. Gelukkig is die muur weg, de verschillen lossen langzaam op en het "westen" stort zich uit over het "oosten".

Zo ook wij, van Loopgroep Nienoord. Op internet kom ik vast een aantal dingen aan de weet.

Zo heeft Henk Ploeg startnummer 18236, Geert S 18234 en Take 18235. Als je toch zulke mooie opvolgende nummers hebt moet je wel bij elkaar blijven, nietwaar?

Andere nummers: Kea F5385, Alie F5383 en ik F6480. Aan deze nummers te zien hoeven de dames zich om mij geen zorgen te maken.

Tevens kom ik te weten dat de afstand 42,195 km lang is, nach den Regeln von AIMS/IAAF vermessen. Ook de naam van de opmeter staat erbij: Siegfried Menzel.

Ode aan Siegfried indien hij een aantal meters in ons voordeel heeft gerekend!

De start befindet sich auf der achtspurigen "Strasse des 17. Juni" in Charlottenburg am Charlottenburger Tor.

Verder kom ik te weten dat die Strecke verkehrsfrei ist, äusserst flach und damit schnell.

Dat bewijst maar weer dat de dames niet bij mij hoeven te blijven maar gerust harder mogen.

Der startpunkt ist 35 meter boven de zeespiegel, de finish 34,5 meter. Dus al met al lopen we een halve meter naar beneden. In die tijd moeten we wel over een bultje heen van 54.3 meter boven der spiegel.

De marathon komt door tien Berliner Bezirke : Charlottenburg, Tiergarten ?, Mitte, Friedrichshain, Kreuzberg, Neuköln, Schöneberg, Steglitz, Zehlendorf und Wilmersdorf.

Alle Kilometer-punkte an der strecke sind beschildert, ebenso die 1. Meile.

Alle 5km sind die Zwischenzeiten auf Grossuhren ablesbar, gaat de internet bladzijde verder.

Tevens zijn we natuurlijk geïnteresseerd in de versnaperingen. Na de marathon weet ik het wel: Ein, vielleicht zwei Grosse Bier.

Tijdens de marathon is het ook goed verzorgd: 16 Erfrischungs- und Verpflegungspunkte mit Getränken und Obst. (Obst ken ik nog van onze vakantie in Oostenrijk: 40% en heerlijk!)

Naast die Obst maak ik denk ik ook gebruik van de Masseure (ab 20km) für das Wohl der Teilnehmer.

Mocht je door die overvloed van Duitse Gastronomie nog oog en oor over hebben dan zorgen de 60 Musikbands und 1 Million Zuschauer am Strassenrand er wel voor dat je aan de meet volgezogen bent door Berlijn.

De organisatie heeft nog een trucje verzonnen voor diegenen die geen meter te veel willen lopen: "the Blue Line". Dit is een "rode draad" in de vorm van een blauwe streep op de weg die de officiële afstand exact weergeeft und damit den kürzesten Weg zum Ziel.

Als je goed kijkt zie je ook een "Green Line": voor Skaters.

Als afsluiting gebruikt internet de bezienswaardigheden. Een opsomming: Ünter den Linden", Botschaften, der Humboldt Universität, der Staatsoper, der Neuen Wache, dem Berliner Dom, der Schlossbrücke, der Marienkirche, dem Fernsehturm, der Schöneberger Rathaus mit der Freiheitsglocke.

Zum Schlusspurt der Kurfürstendam mit der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche als Zielpunkt!

Zover een uittreksel van de Internet site.

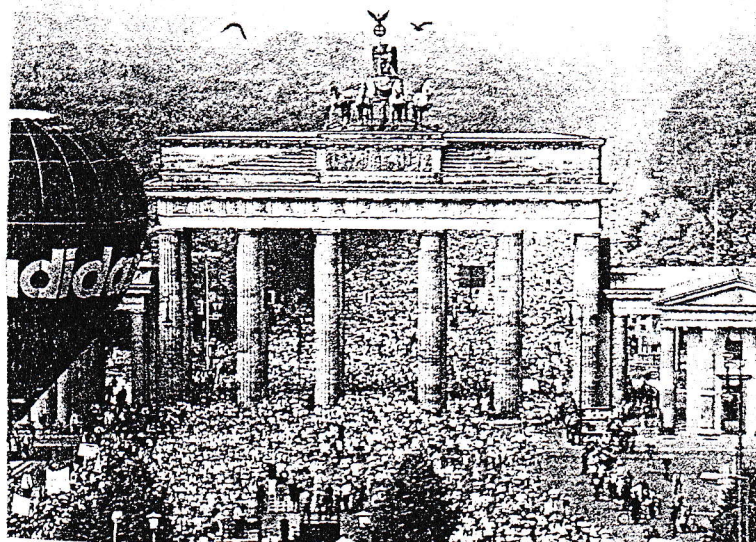
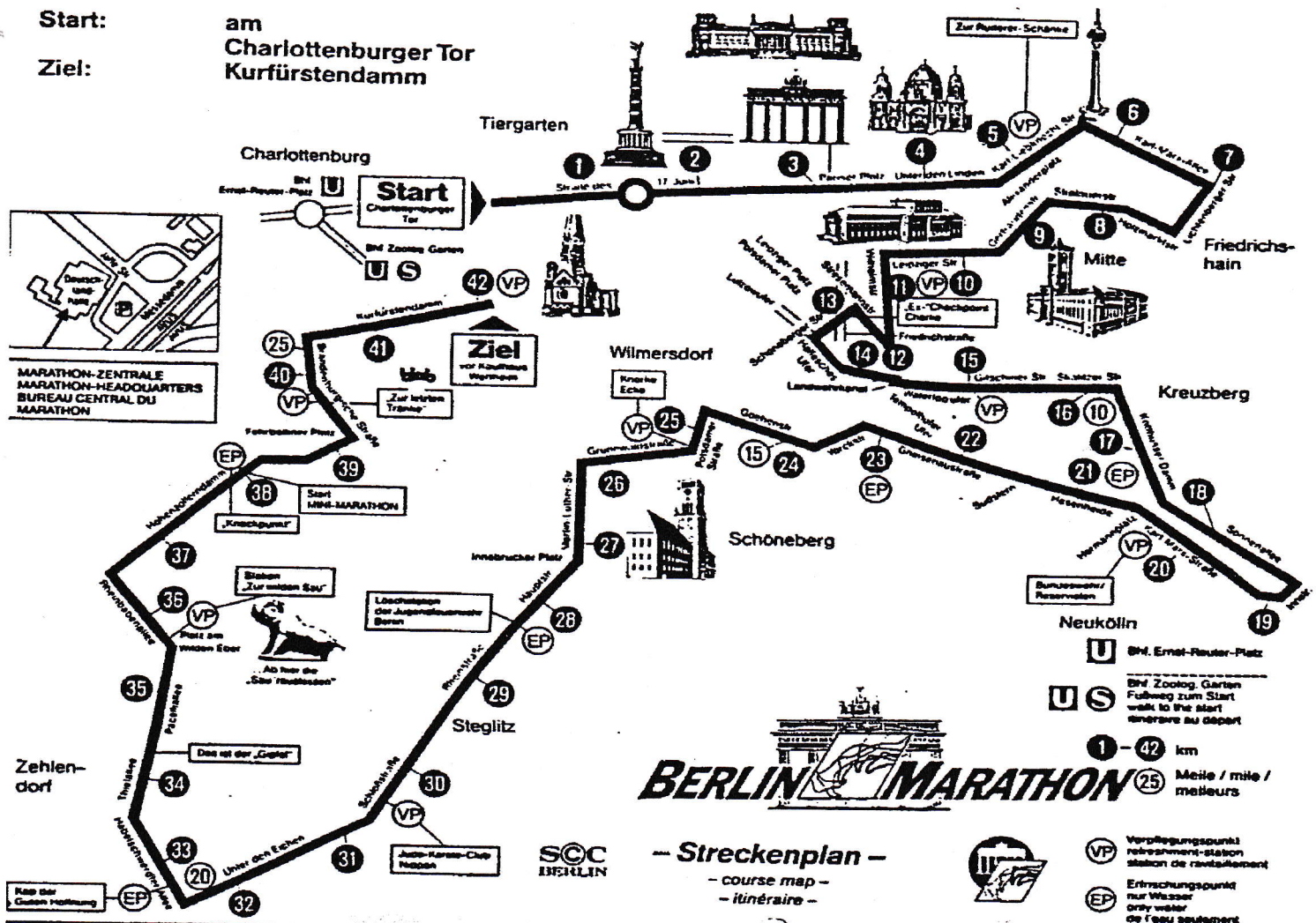
Nog twee weken en dan hoop ik hem uit te lopen, zonder horloge, zonder eindtijd in het hoofd, maar met veel voldoening als die 4 maanden training niet voor niets zijn geweest.



Het was zwaar, vaak te weinig of te kort gelopen. Goed geholpen en gesteund door Kina die telkens weer zei: "nog eventjes, dan ben je er af".
 Het viel allemaal niet mee, maar nog twee weken en dan.....

Iedereen succes !

Anne



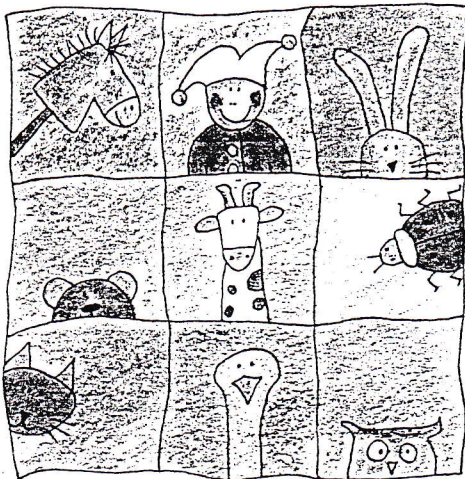
Wedstrijden:

september

Datum	wedstr.	Plaats	tijd	afst.
01	Worldrunners	Sappemeer	Running 40	
02	bosloop	Appelscha	11.00	5-10-21km
04	Rzg-circuit	Warffum	19.00	10km
09	Stg-Ultraloop	Winschoten	13.30	10x10km
13	RZG-circuit	Stedum	19.00	11km
16	Ronde v Erm	Erm	12.45	5-10km
	Worldrunners	Groningen	10.00	2-5km
			10.30	
	Race the train	Musselkanaal	?	18.4km
20	Grachtenlp	Franeker	20.00	7.7-10km
23	Valkemalp	Borgerswold	14.00	10km
		Veendam		
27	Worldrunners	Zuidhorn	19.00	v.a 2.3km
		zwembad + gratis zwemmen		
29	AAC' 61	Rolde	11.00	10-10em-21.1km
30	Joustermerkelp	Joure	15.15	8-10km
		de Finne		
	RZG-circuit	Uith.meden	11.00	21.1km

oktober

Datum	wedstr.	Plaats	tijd	afst.
07	VSB-run/ 1/2mar	Drachten	12.00	10-21.1km
08	4 mijl	Groningen	14.00	4 EM
14	bos-crosslp	Ommen	?	?
14	strontracelp	Workum	14.00	5-10-15km
	Reest 1/2mar	Meppel	11.00	10-21.1km
			20.00	
	Zuidl.marktelp	Zuidlaren	11.00	5-10km
21	RZG-circuit	Leens	14.00	15km
22	ptt postrun	Assen	?	?
28	cross	Dwingeloo	?	?
29	de Boeruurlp	Leeuwarden	?	uurloop



Van verre ben je gekomen
nog verder dan we zien
Langs sterren die
fonkelen in de verte
Gedragen door het zachte licht
Behoed in vederlichte handen
Geboren voor het aardse leven
onze zoon

Remmelt Jan

18 juli 2000 - 10.36 uur - 2584 gram

Siebrand en Pietsje Hulshoff-v.d. Veen
Hamrik 5
9363 TD Marum
Tel. 0594-519393

HELP, HELP, HELP, HELP, HELP!!!!

Hulp gevraagd.

Hierbij vragen Grietje en Alie de hulp van alle overige leden van Loopgroep Nienoord. "Waarvoor?", zullen jullie je afvragen.

Wij willen n.l. **nooit** weer een marathon lopen. Berlijn is echt de aller, aller laatste keer. Wanneer wij ook maar het woord marathon uitspreken, worden jullie verzocht ons direct de mond te snoeren en ons te behoeden voor dingen waar we later weer spijt van krijgen.

Na de marathon van Berlijn volgt er nog een keer een oproep in de "Draover", waarbij wij anderen alsnog de gelegenheid geven zich bij ons groepje aan te sluiten. Dit wordt dan contractueel vastleggen. Een ieder die "nooit meer wil", wordt verzocht dit contract te ondertekenen.

Wij, Grietje en Alie, weten zo al een paar personen, die hier voor in aanmerking komen. De overige leden staan dan garant voor "ons nooit weer deelnemen aan een marathon". Zo jullie zien hebben wij reeds getekend en een persoon al bijna.

Grietje

Alie

'n *Kwestie van Samenspel*



Het organiseren van een evenement doe je niet alleen. Vrijwilligers, medewerkers, sponsors en adverteerders zorgen samen, in goed overleg, voor een prima organisatie. Een kwestie van samenspel. Samenwerking is ook voor Univé Westerkwartier erg belangrijk. Samen met andere Onderlingen ondersteunen wij vele verenigingsactiviteiten. Bovendien werken wij samen om onze verzekerden de beste verzekeringen te bieden tegen gunstige premies.

Zonder te streven naar winst.

Wilt u meer weten? Bel ons of kom langs op één van onze kantoren. Ons team staat voor u klaar.



Univé. Daar plukt ú de vruchten van!

Univé Westerkwartier

Tolberterstraat 50, 9351 BH Leek, tel. (0594) 515945

Hoofdstraat 95, 9861 AC Grootegast, tel. (0594) 612345
Grote Beerstraat 212, 9742 SJ Groningen, tel. (50) 5717377