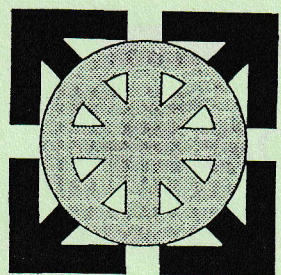


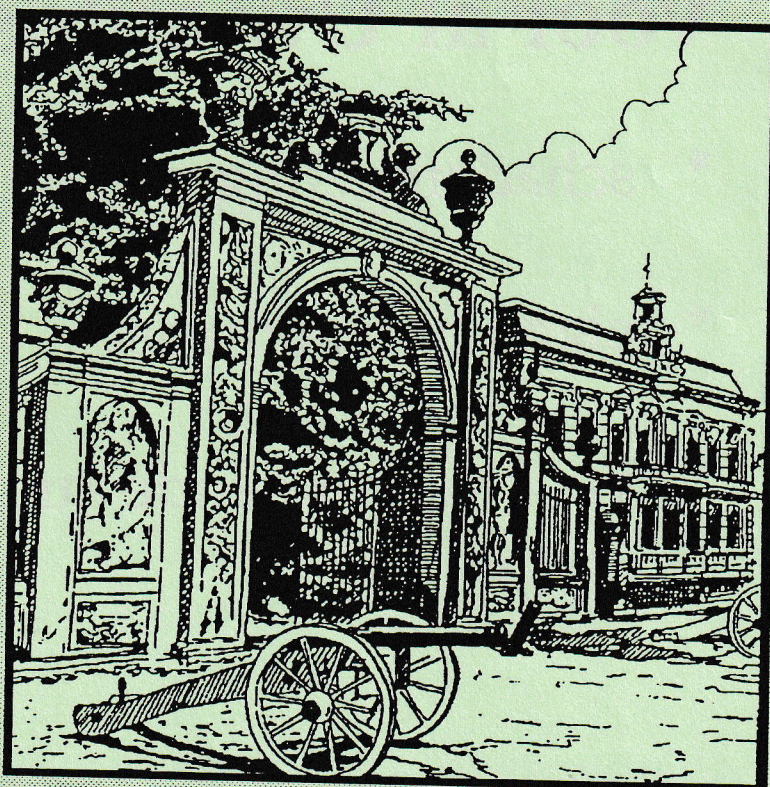
loopgroep



nienoord

de droaver

Grietje Waalkes
de Gol 10
Tolbert

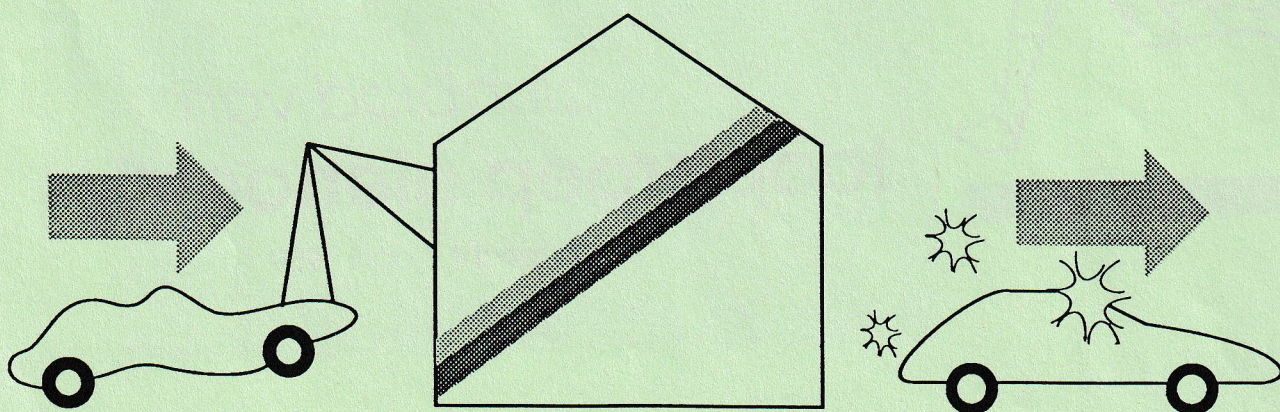


clubblad van
loopgroep nienoord

opgericht 7 april 1989

voor al Uw autoschade

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



Loopgroep Nienoord.

„De Droaver“
2e jaargang nummer 3
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek

Voorzitter: Anko Odding
J.P. Santeeweg 86
9312 PH Nietap.
tel: 05945-15598

Wedstrijd-
secretaat
+redactie: Jelly Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
tel: 050-565982

Secretaris: Jans Meyboom
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek
tel: 05945-12764

Technische
zaken: Boele de Wind
de Olde Ee 18
9362 RC Boerakker
05945-49936

Penningmeester: Jan Hovinga
Auwemalaan 33
9351 NA Leek
tel: 05945-15076

Typewerk: Arwie Odding
Koos Wolters

Contributie: gewoon lid: f 60,- per jaar
scholieren/studenten/e.d. f 40,- per jaar
wedstrijdlicentie f 27,50

* 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, mits voor 1 november schriftelijk is opgezegd.

* Bij overschrijving naar een andere vereniging dient f 15,- administratiekosten te worden betaald aan de K.N.A.U.

Betaling Contributie:

Deze dient voor de aanvang van het nieuwe kalenderjaar te worden voldaan.

Bankrelatie: Rabobank Leek no. 385705336
Gironummer v.d. bank 896815

Girorekening: 282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord

Trainer: Zaterdag: Anko Odding en Jan Hovinga
Zondag: Boele de Wind

Kleding: Sweater f 27,50
T-Shirt f 16,00
Wedstrijdshirt f 40,00
Broekje f 30,00

Twijfels

Na m'n vakantie begon ik niets vermoedend aan een training op ons bekende "rondje".

Hé, split! Nou ja split, dat is na een aantal maanden verdwenen. En nieuwe merktekens! Bravo loopgroep-landmeters! Langs het Molenwijkje een nieuwe gladde asfaltlaag. Schitterend zeg, en ook hier nieuwe aanduidingen.

Dan linksaf de Nienoordsingel op. Maar wat is dat? Het 2500m-punt is zo'n 7 meter verder komen te liggen en het 3500m-punt wel 10 meter.

Ik werd volledig in de twijfels geworpen. Eén van de weinige hou-vasten die ik had in m'n leven, waren die 100m-merktekens. In zo'n labiele toestand komen er dan allerlei vragen naar boven:

- een landmeter met een Timmermansoog en/of franse slag
- nevelig of beneveld
- komen m'n slechte wedstrijdresultaten door het trainen op onjuiste afstanden
- een fanatieke lange-afstandloper die, ten eigen bate, de 100-metertjes heeft uitgerekt.

Ik stel voor een commissie van wijze landmeters in het leven te roepen, teneinde de juiste afstand te bepalen.

een mieremeter

Loopgroepadvies Loopgroep Nienoord

Deze keer niet een op datum gesteld programma maar meer een advies hoe je zou moeten trainen.

Punt één is: train regelmatig één keer per week is regelmatig maar niet voldoende, minimaal 3x per week trainen is voldoende om redelijk op niveau te blijven.

Wil je sneller worden, dan zal daarvoor getraind moeten worden.

Een weekindeling zou er zo uit kunnen zien. Eén keer per week kort snelheidswerk 200 meter tot 600 meter met veel herhalingen en pauze's die de helft zijn van de afstand die op snelheid is gelopen, eventueel in series met een langere serie pauze.

Eén keer per week een lange rustige duurloop snelheid is dan onbelangrijk het duurvermogen is dan belangrijk. voor een halve marathon is 20 tot 25 km voldoende, en voor de marathon moet je toch een paar keer in de voorbereiding het dubbele hiervan lopen. Eén keer per week een lange snelheidstraining, dit kan een testloop zijn minimaal 3km, of een stuk tempo in een duurloop of zo nu en dan een korte wedstrijd of treinloop. Als je dagelijks traint moet de rest van de week uit rustige herstelllopen bestaan en dan het liefst op een zachte ondergrond als bos of zandpaden.

Loopgroep Nienoord.

„De Droaver“
2e jaargang nummer 3
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek

Voorzitter: Anko Odding
J.P. Santeeweg 86
9312 PH Nietap.
tel: 05945-15598

Wedstrijd-
secretaat
+redactie: Jelly Land
Leegeweg 6
9745 CP Hoogkerk
tel: 050-565982

Secretaris: Jans Meyboom
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek
tel: 05945-12764

Technische
zaken: Boele de Wind
de Olde Ee 18
9362 RC Boerakker
05945-49936

Penningmeester: Jan Hovinga
Auwemalaan 33
9351 NA Leek
tel: 05945-15076

Typewerk: Arwie Odding
Koos Wolters

Contributie: gewoon lid: f 60,- per jaar
scholieren/studenten/e.d. f 40,- per jaar
wedstrijdlicentie f 27,50

* 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, mits voor 1 november schriftelijk is opgezegd.

* Bij overschrijving naar een andere vereniging dient f 15,- administratiekosten te worden betaald aan de K.N.A.U.

Betaling Contributie:

Deze dient voor de aanvang van het nieuwe kalenderjaar te worden voldaan.

Bankrelatie: Rabobank Leek no. 385705336
Gironummer v.d. bank 896815

Girorekening: 282415 t.n.v. Loopgroep Nienoord

Trainer: Zaterdag: Anko Odding en Jan Hovinga
Zondag: Boele de Wind

Kleding: Sweater f 27,50
T-Shirt f 16,00
Wedstrijdshirt f 40,00
Broekje f 30,00

Niet iedereen kan of wil iedere dag trainen als je 2 à 3 keer per week traint kun je het beste duurlopen gaan doen, met hierin wat opbouwloopjes als 1- 2,3 min. enz. of climaxlopen rustig beginnen en snel eindigen, halve of hele pyramidelopen met korte of lange pauzes.

Begin een training altijd met heel rustig inlopen (10 tot 15 min.). Hierna rek en coördinatie oefeningen, als er snelheidstraining op het programma staat eerst enkele steigerungen, (heel rustig beginnen en steeds sneller) pauzes gelijk als de steigerung. Na een training dit alles, behalve de steigerungen, herhalen (cooling down). Dit om het lichaam weer tot rust te laten komen en door wat schuddende zwaai- en ontspanningsoefeningen te doen, krijgt men een betere afvoer van de afvalstoffen in het spierstelsel, met als voordeel een volgende training beter en sneller weer kunnen oppakken. Lopers die toch liever een persoonlijk schema willen, kunnen altijd contact met mij opnemen.

Boele de Wind

Amsterdam-Leeuwarden

Veel leden van ons zijn veelzijdig bezig. Naast klaverjassen en sjoelen, wordt er gezwommen, getennist, bergen beklommen, gefietst en getriathlond (met een dacht ik).

Dan heb je ook nog zoiets als wandelen. Je weet wel; gewoon gaan zonder zweefmoment.

En ook dat doen leden van onze loopgroep. Harm Pops met name is zo'n verwoed tippelaar (tippelen is ook wandelen). Niet een paar blokjes om met de hond, ook niet van Trondheim naar Oslo maar van Amsterdam naar Leeuwarden.

Samen met een dorpsgenoot, en nog zo'n 90 anderen, is Harm op een mooie zaterdagmorgen in juni om 11 uur vertrokken. Tot den Oever wordt in de grote groep gelopen in een tempo van 7 kilometer per uur (5 km per uur is al een stevig wandeltempo). Wie een kwartier te laat in den Oever aankomt, wordt uit de strijd genomen. Ook dat is broez'n, zij het uitgesmeerd over een langere tijd.

Na den Oever mag Harm, en ook de anderen, in eigen tempo verder. Zware momenten kent-ie op de Afsluitdijk. Die wordt 's nachts genomen. De lichtjes van Kornwerdersand in de verte willen maar niet dichterbij komen. Een fatamorgana? Maar dat heb je toch overdag en ook alleen maar in de woestijn?

Enfin, Harm heeft weer iets om over na te denken en dat scheelt zovele kilometers. Want lopen gaat nog wel, maar denken.....

Zevenentwintig uur na de start bereikt Harm de finisch in Leeuwarden. Bromde Harm zoiets als "nooit meer"? Laten we volgend jaar afwachten.

Volgens Harm is dit sport. Hier moet je voor trainen, conditie hebben maar ook geestelijk sterk zijn. Hierbij vergeleken is de vierdaagse een fluitje van een cent. Die kun je ongetraind ook nog lopen en verdient het predikaat "recreatief".

Die Harm toch.....

Triathlonnieuws

Mag ik me even voorstellen.

Een jaar geleden was ik in de gelukkige omstandigheid te verhuizen vanuit het drukke westen, naar een prachtige omgeving in het noorden van het land.

Als loper en triatleet, kwam ik er snel achter, dat er een ambitieuze en enthousiaste groep aan het werk was, welke regelmatig Nienoord onveilig maakte. Aan het hoofd een trainer, die er flink de "Wind" onder houdt.

Bij navraag bleek dit Loopgroep Nienoord te zijn.

Ikzelf, ook geen heilig boontje werd lid van deze vereniging. Jarenlang was ik lid van Sparta, Den Haag, ja je moet toch wat maar dit was heel anders.

Iedere dag kunnen lopen in de natuur, zonder files, stoplichten of blaffende honden (of bazen).

Een weelde, vergeleken bij de stad. En die rust!!

Na een paar keer meetrainingen op zondagmorgen, bleken ook hier mensen bezig te zijn, met de sport waar ik mij de laatste 10 jaar mee bezig heb gehouden. Als één van de eersten in Nederland heb ik deze sport zien groeien. Ik heb er alle ontwikkelingsstadia in meegemaakt. Zowel in binnen-als buitenland.

Van boterhammen met kaas tot uitgekiende dieëten en trainingsmethoden.

Na 10 jaar intensief "triathlon" wil ik mijn ervaringen en bevindingen graag delen met mensen die in deze mooie sport geïnteresseerd zijn.

Wie met vragen zit op welk gebied dan ook, kan mij bereiken onder nummer: 05945-18316 Ronald Nihot, 't Emmerik 12, Tolbert.

De mogelijkheid bestaat zelfs, dat bij voldoende belangstelling er een zwemtraining gegeven kan worden.

Ronald Nihot

Trondheim-Oslo

Trondheim-Oslo?

548 kilometers!

met de auto? Nee, met de fiets!

in etappes? Nee, in één ruk!

in 20 dagen? Nee, in 20 uur!

over vlakke wegen? Alleen maar stijgen en dalen, tot wel 100 meter hoogte!

mooi zonnig en warm weer zeker? Nee, zelfs stukken met temperaturen rond het vriespunt!

stapel mesjogge zeker? Nee hoor, bij z'n volle verstand!

Eric Breukink misschien? Nee, Hans Top!

Vijfduizend Scandinavieërs, Engelsen, Fransen, Amerikanen en tachtig Nederlanders en één Hans Top fietsten door het land van de middernachtzon. Deze langste één-etappe-fietstocht ter wereld gaat van Trondheim naar Oslo. Het "parcours" is de E6 die



de Vleeshal

Jan de Wind

De Dam 32, Leek, tel. 16560.

schoenmakerij en sleutelservice

'DE LIEKEBLOM'



De Schans 14a,
9351 AZ Leek

Tel. 05945-17561



TIMMER- EN AANNEMERSBEDRIJF

Gebr. W. en H. Hut

- * Nieuwbouw
- * Verbouw
- * Onderhoud
- * Renovatie

LEEK - Telefoon 05945-12212

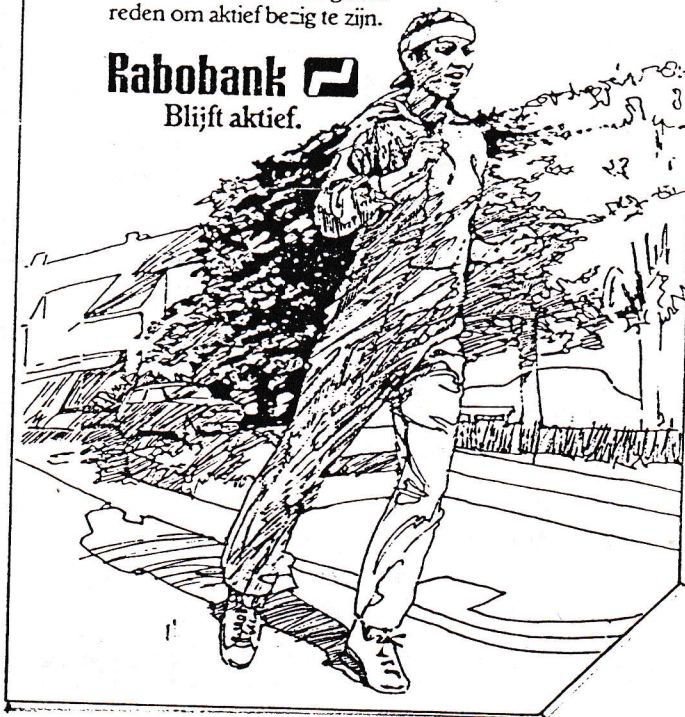
Ook wij zitten niet stil...

U houdt niet van stilzitten. De Rabobank evenmin. Ook wij blijven het liefst volop in beweging. Om onze dienstverlening op peil te houden. En om het u nog makkelijker te maken.

Zo heeft ieder een goede reden om actief bezig te zijn.

Rabobank 

Blijft actief.



TOLBERT - RODEN

Oldebertweg 30
tel. 05945-12400

Productieweg 20,
tel. 05908-16855

Official Ford-dealers



Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek



Pompstation

BIM TANKSTATION FOPPE,
Industriepark 4, Leek

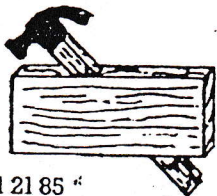
Tel. 05945-17772



Volautomatische
Wasstraat

Doe-Het-Zelf Centrum ZUIDERVELD

Voor al uw: Hout, Verf en
Gereedschap



LEEK, KERKWEG 24-25, TEL. 0 59 45-1 21 85

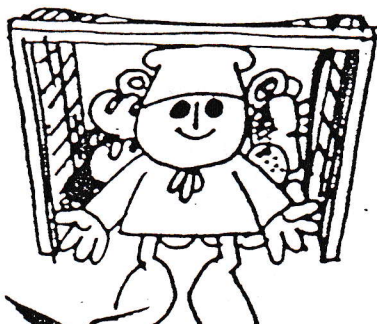
Leerveilig autorijden bij

Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaac v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

Tot 1 mei 1990: 't Emmerik 6, Tolbert
Per 1 mei 1990: Isaac v. Ostadestraat 26, Nietap
Tel. 05945-12257

GRATIS THEORIELESSEN



... u moet het
maar afwachten,
maar van uw
Echte Bakker
gaan ze er altijd in!



arend
öttema

Hoofdstraat 32, Tolbert
Telefoon 05945-12428

Koops' Kompleet

Kantoorassortiment

van blocnote tot bureau

KANAALSTRAAT 53 - RODEN
TELEFOON 05908-12088

Wij zijn enorm gesorteerd in:

- ★ Behang en Wandtextiel
- ★ Revilac en Flexa Lakverven
- ★ Ceta Bever Beitsen
- ★ Duplicolor Spuitbussen
- ★ Teoflux Autolakken
- ★ Glas
- ★ Thermopane glas

MENGMACHINE DUIZEND KLEUREN

Ook voor al uw Schilderwerken Inlijsten
en verhuur van machines waaronder

parketschuurmachines

kunt U terecht bij

verhuis
DOS

Tolbertstraat 77 - Leek
telefoon 05945 - 12328



zwartZoptiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

ZEEMAN



textielSupers

volledig voor het overige verkeer wordt afgesloten. Zo'n 20 procent komt echter niet op eigen kracht in Oslo aan. De rest wel, maar dan verschrikkelijk "uitgewoond". Tot deze rest behoorde Hans in een tijd van 20 uur, 29 minuten en 17 seconden. Het record van dit jaarlijks terugkerend evenement is 14 uur en 15 minuten. We geven Hans drie jaar.....
Al met al neem ik voor een dergelijke prestatie diep m'n petje af!

een mooi-weer-fietser bij windkracht 1 à 2

Giethoorn, 17e Punterloop.

De V.P.R.O. is toch een aardige omroep. In de zomermaanden kun je genieten van, of je ergeren aan, vijf uur durende gesprekken met bekende Nederlanders. Op vrijdag 24 augustus was de beurt aan Rijk de Gooyer, beroemd inwoner van Giethoorn.

Giethoorn werd geroemd om haar rust, lieflijkheid en haar schoonheid. Toch raar, wanneer je nog geen week daarvoor op 18 augustus door datzelfde Giethoorn 21 km hebt gelopen en van al dat fraais niet echt hebt genoten. Maar enfin, onze bekende hardlopende Leekster schrijver heeft iets dergelijks ook al beschreven in onze vorige Droaver naar aanleiding van zijn nachtmerrie tijdens de Leekster Lente Loop.

Nu de Punterloop zelf.

Wie waren er aanwezig uit onze loopgroep. Natuurlijk Sake en zijn schoonzoon, Jans Meyboom (weer van de partij op een wedstrijd sinds lange tijd), Take (diesel) van de Velde en ondergetekende (juist terug van Vlieland, toch eens doen!)

Vóór de start een merkwaardig sfeertje. Jans Meyboom enigszins gespannen, hoe zou het gaan na zo'n wedstrijdloze tijd?

Sake Bergsma en schoonzoon ontspannen; hadden als plan, rustige wedstrijd; eindigen op ongeveer 1 uur 33 minuten.

Take van der Velde, weer helemaal terug na zijn operatie en aangemoedigd door zijn Trijntje, ging samen met mij weg op een interessante tijd van 1 uur en 35 minuten.

Immers Boele had nog zo gezegd "Rustig aan in de voorbereiding voor de marathon van Berlijn". Maar ja, Boele was ver weg aan het bouwen. Niemand hield zich aan zijn voornemen.

Jans deed het heel goed, 2e bij de veteranen II in de prima tijd van 1 uur 23 min. en 53 sec.

Sake en zijn schoonzoon gingen 'iets' te onspannen van start. Zij waren zich nog ontspannen aan het warm lopen toen het startschot viel. Wat luistert Sake toch goed naar Boele. 2 à 3 minuten na het startschot verschenen zij vrolijk aan de start. De gecorrigeerde eindtijd van Sake was een keurige 1 uur, 26 min. en 40 sec.

En dan tot slot Take en ikzelf. Weggegaan op, althans dat zei Take, 1 uur en 35 minuten. Take hield zichzelf niet in bedwang, ging goed van start, versnelde na ongeveer 10 km. (zeer geniepig) en eindigde na 1 uur 28 min. en 33 sec. Ik was zeer tevreden met 1 uur, 30 min. en 23 sec.

Het parcours was zwaar met die bruggetjes en het regende behoorlijk tijdens een deel van wedstrijd.

Hoopvolle resultaten dus voor deze mensen die aan het trainen zijn voor de marathon van Berlijn.

Jan de Jong.

Onderstaand artikel raakte helaas zoek in de grote chaos van een verhuizing en verbouwing. Excuses hiervoor.

Derde aflevering van de cross-competitie in Ter Apel

Zaterdag 13 januari in het jaar des Heren 1990. Geen zon, geen maan, geen wind, geen regen. Wel nat, kil, grijs, donker, nevelig, naargeestig en troosteloos.

Op weg naar deze uithoek van Nederland hoor ik in de auto een liedje van Chris Rea, Driving home for Christmas. De melancholie slaat toe. De wedstrijden werden gehouden in het bos bij het vroegere klooster. Dat bos ook al niet fraai; gestort puin, omgezaagde bomen en doortrokken met rood-witte plastic linten. Verder een handjevol publiek, weinig atleten en nog minder Nienoord-broeders en zusters.

Bij de start werd muziek gedraaid om het gepeupel te vermaken; keihard en ook nog m'n smaak niet.

Van devotie geen notie draafden de lieden hun rondjes door mul zand, onder druipende zwarte kale bomen door en door het natte gras. Witte koppen, rooie neuzen, natte neuzen, kouwe tenen en dooie vingers. Waar doen ze het allemaal voor? Voor het miezerige vaantje bij de finisch? Waarom zijn ze niet thuisgebleven met een goed boek bij de kachel? Dan had ik hier ook niet hoeven staan blauwbekken en met kromme vingers de tijden noteren.

Tot overmaat van ramp stapt Boele uit en word Gaby één na laatste.

Je ziet, kommer en kwel alom.....

Wat moeten die kloosterlingen zich vroeger in dit oord ellendig hebben gevoeld. Maar die hadden tenminste iemand om zich aan vast te houden. Wij hebben alleen maar Boele! Twee lichtpuntjes slechts; Jasper z'n 3de plaats en m'n kennismaking met Peter Schippers, die ik in de vorige cross nog voor een illegale Nienoor-loper aanzag.

Apropos, Jasper had voor de 6250 m 21 min 59 sec nodig en Gaby 23 min 34 sec. Winner Veenstra (GVAV) liep bij de heren over 10.950 m 35 min 10 sec, Peter 37 min 43 sec, Jan H 38 min 16 sec en Sander 42 min 51 sec.

een deplorabele desolate desperado
(nou ja)

De 10x10 kilometer van Winschoten

Tijdens de Run van Winschoten werd er ook een estafette gelopen van 10x10 kilometers. Ook de loopgroep Nienoord gaf acte de présence.

Zo'n 75 ploegen uit o.a. Amsterdam, Voorburg, Apeldoorn, Gasselterboernijveensedwardsmond, Duitsland en Rotterdam kwamen

aan de start, verdeeld in wedstrijd- en recreatie-teams. Ad, Sander, Menno, Alie, Jan de J, Ronald, Siep, Henk, Peter H en Martin K liepen achtereenvolgens 10 kilometer van Winschoten naar Finsterwolde en 10 kilometer van Finsterwolde via Beerta weer naar Winschoten.

Op een grandioze manier wist ons team zich staande te houden tussen de moordende concurrentie. Na een heroïsche strijd wisten ze bijna alle nationale en internationale ploegen van zich af te houden en eindigden op een schitterende 3de plaats bij de wedstrijd ploegen. De groep bracht een zeer scherpe tijd van iets boven de zeven uur op de klokken (7.00.40).

de nog steeds vermoeide hardlper

De tussentijden waren na 10 km - 43.37,
na 20 km - 1.24.44, na 30 km - 2.02.45,
na 40 km - 2.52.16, na 50 km - 3.32.55,
na 60 km - 4.10.43, na 70 km - 4.52.58,
na 80 km - 5.33.12, na 90 km - 6.16.29
en na 100 km - 7.00.34.

In de media hebben we het allemaal over het optreden en lopen van Hans Top kunnen lezen. Ter vergelijking zijn tijden: 10 km - 43.59, 20 km - 1.27.05, 30 km - 2.08.40, 40 km - 2.50.51, 50 km - 3.31.35, 60 km - 4.13.53, 70 km - 4.59.03, 80 km - 5.51.26, 90 km - 6.46.07, 100 km 7.45.42. (de marathontijd van Hans was 2.59.40). Maar Hans had het "gemakkelijk", hij hoefde niet te wisselen.....

Alle uitslagen:

Drachten, baanwedstrijden op 24 juni '90.
Gaby: 3000m in 9.22.9

Bleiham, 10 EM op 30 juni '90.
Sake: 1.10.33
Evert: 1.10.08

Groningen, Oosterparkloop op 10 augustus '90.
Hans Top: 5000m in 15.35.9

Giethoorn, Punterloop (1/5 marathon) op 18 augustus '90.
Jan de J: 1.30.23
Jans: 1.23.53
Take: 1.28.33

Uitslagen Nacht van Groningen -1/2 marathon, gehouden op 6 september 1990 te Groningen. Org. ARGO'77 en Winkelcentr, Paddepoel

Heren KNAU

09. Ronald Nihot	Nienoord.	1.09.12
11. P.Schippers	Nienoord.	1.14.20

Veteranen

12. B.de Wind	1.21.35
16. S.Bergsma	1.23.58
18. H.Pops	1.27.54
21. H.v.Leeuwen	1.30.14
23. J.v.d.Kaap	1.40.24

10 km Nacht van Groningen

Douwe Veenstra	40.26
Alie Seifers	50.00
Kea de Boer	52.00
Wim Ligthart Schenk	52.00



de Vleeshal

Jan de Wind

De Dam 32, Leek, tel. 16560.



zuivelhuis Henk & Martin Smit

OTTENS - LEEK



Land- en tuinbouwartikelen
Gereedschappen IJzerwaren
Dakbedekking Lederwaren
Klompen Touw

SPECIALIST VOOR VAKMAN EN DOE-HET-ZELVER

TOLBERTERSTRAAT 89

TELEFOON 12195

voordeel service kwaliteit

VAN DUINEN
TAPIJT

Euroweg 4" - 9351 EN Leek
Telefoon 05945 - 18079

specialisten in:

TAPIJTEN
GORDIJNEN
VINYL-LINOLEUM
ZONWERINGEN

ACCOUNTANTSKANTOOR DIERTENS

Accountant-Administratieconsulent
Belastingconsulent - Lid NOVAA

Administratie-jaarrekeningen
Belastingaangiften, enz.

Midwolderweg 66, 9351 PT Leek, Telefoon 05945-12325



Leekster Zaden- en Gereedschapshuis SLEUTELSPECIALIST

Tolberterstraat 7 - Leek - Telefoon 05945-12726

Tuin-, Bloem- en Landbouwzaden - Bestrijdingsmiddelen
Schaatsen - Tuin- en Timmergereedschap
Hengelsport - Vogelzaden en benodigdheden
Ook voor onderhouden en slijpen van grasmachines

Café-Bar-Restaurant-Slijterij

v.h. **DUURT VAN DIJK**

expl. Harry en Ytie v. d. Heide
De Dam 2
9351 AM Leek, tel. 05945-12343





BEHANG, VERF, TAPIJT en DUBBELE BEGLAZING

Troelstralaan 197, Assen
J.P. Santeweg 31, Nietap
Bentheimerstraat 52, Coevorden

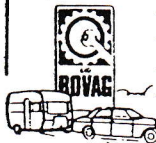
AUTOMOBIEL-CARAVANBEDRIJF
EGBERTS B.V. NIETAP-LEEK



Caravans:

Avento **Bind**

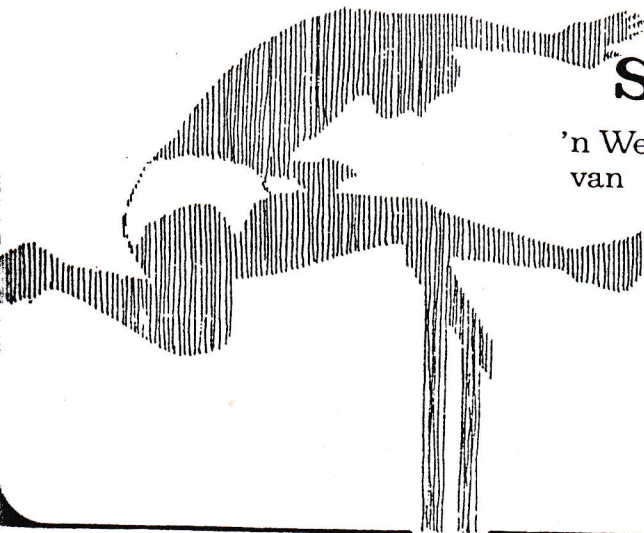
Het bedrijf voor uw complete AUTO/CARAVAN-SERVICE



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



Automobielen: **FIAT** Tel. 05945-12464



snel op uitstekend af...

'n Wedloop met 10 hindernissen: hordenloop! Volmaakt van stijl, een klasse op zichzelf is de kledingkollektie bij ons. Het cijfer 10 (van uitstekend) past bij zo'n assortiment!

JAN SPAAN MODE
voor de man

BOVENEIND 17, LEEK, TEL. 05945-13210

金凌酒家

CHINEES - INDISCH RESTAURANT

"KING LING"
DE DAM 27 - 9351 AL LEEK
TELEFOON 05945-16464



ONGEWOON GOED
BUITENGEWOON GEZELLIG

*

- * Uitstekende bediening
- * „Voor de deur” parkeren
- * Oók eksklusieve gerechten

Dagelijks geopend

Ook op zon- en feestdagen.

TRAININGSOPBOUW

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen worden in totaal zes clubbladartikelen aangeboden.

Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen gaan in op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden. Achtereenvolgens: Warming up en cooling down, Trainingsopbouw, Looptechniek, Hardloopschoenen en Sportmedisch onderzoek.

INLEIDING

Hardlopen zonder een regelmatige en doordachte trainingsopbouw is vragen om blessures. Het is moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg je konditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk het beste resultaat te bereiken.

Het is in dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atleettrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

WARMING UP EN COOLING DOWN

Aan het begin van iedere training hoor je een goede warming up uit te voeren van 15-20 minuten. Deze bestaat uit 5-10 minuten warmlopen, rekoefeningen en enige actieve oefeningen, gevolgd door versnellingsloopjes. Op dezelfde manier hoor je aan het einde van de training een goede cooling down uit te voeren. Loop hierbij zo'n 5 minuten uit en voer daarna rekoefeningen uit.

In het vorige clubbladartikel werd de Warming up en Cooling down bij hardlopen uitvoerig besproken.

IEDER HEEFT ZIJN EIGEN GRENS

Besef dat iedere hardloper zijn/haar (eigen) grens heeft van het aantal trainingskilometers dat per week afgelegd wordt. Daarboven treden dan vaak overbelastingsblessures op.

Vaak wordt in de verwachting beter te gaan presteren, "meer kilometers gedraaid". Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan. Worden deze overbelast, met andere woorden, treden er blessures op, dan zal dat vaak de reden zijn dat de prestatie niet gehaald wordt.

Grijp dus niet te hoog in de prestaties die je van jezelf verwacht. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn.

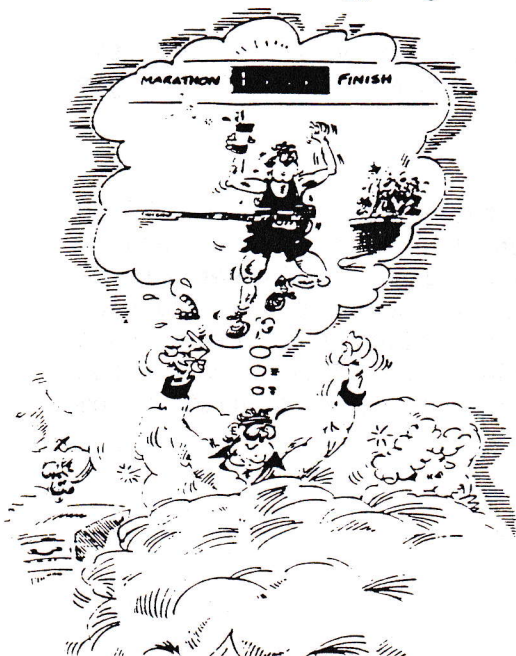


fig. 1.

Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn. Maar ervan dromen is fijn.

(Illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon".

Auteur: Benyon/Macey

Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

INTENSITEIT EN OMVANG OP ELKAAR AFGESTEMD

Besef dat intensiteit en omvang van de training op elkaar afgestemd zullen moeten zijn! Voor iedere hardloper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om een bepaalde afstand af te leggen.

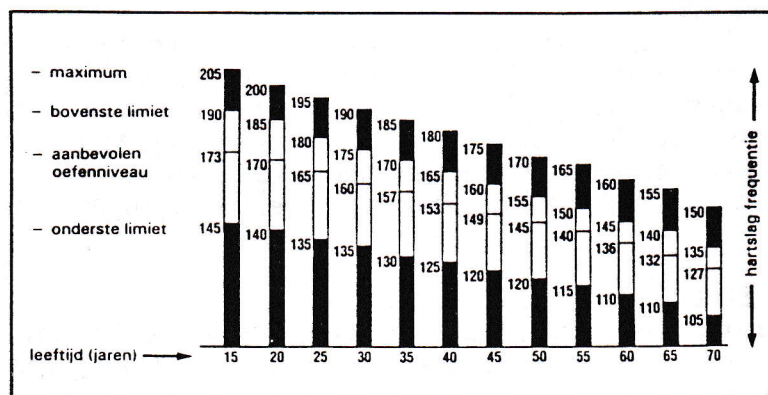
Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartfrequentie of ademhaling.

De maximale bereikbare hartfrequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartfrequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In figuur 2 wordt de hartfrequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartfrequentie tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "onderste limiet".

Alleen goed getrainden kunnen trainen op een hartfrequentie van de training tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "bovenste limiet".

De hartfrequentie kan je tellen door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Als je dit aantal met 6 vermenigvuldigt heb je de hartfrequentie per minuut.

fig. 2



De optimale hartslagfrequentie.

Als je de intensiteit van je training afmeet aan de ademhalingsfrequentie, geldt dat je nog net met je trainingsmaatje moet kunnen praten. dat is ook wel zo gezellig.

Voordat je de intensiteit van je training opvoert, zal je eerst je konditie moeten verbeteren, door de training qua omvang te vergroten. Eerst dus langer gaan trainen!

TRAIN REGELMATIG EN GEVARIEERD

Een keer per week is het absolute minimum. Met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten hardlopen kun je een goede konditie opbouwen. Bij om de dag trainen is het risico op blessures laag door de ingebouwde rustdagen. Zorg zeker als je vaker traint, voor een gevarieerde training. Met een gevarieerde training wordt bedoeld dat je een zware training moet laten volgen door een lichte herstel training. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Atleten moeten zich realiseren dat het onjuist is om altijd tot het uiterste te willen gaan!



fig. 3.

Het is onjuist om altijd tot het uiterste te gaan.

(illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon".

Auteur: Benyon/Macey. Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

TRAIN NIET TE VEEL

Luister naar je lichaam, als dat te kennen geeft dat het "niet lekker gaat". Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waar op gereageerd moet worden, b v. met een dag rust of een extra herstel training. Ook de zgn. herstelbevorderende maatregelen, zoals sauna, warme baden massage, e.d. zijn voor de intensiever trainende hardloper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn immers essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Als je een serieuze loper bent, ontkom je er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor je een beter inzicht krijgt in de voor jou persoonlijk goede trainingsvormen. Iedere training dient individueel te worden afgestemd. Daarvoor dien je je "eigen lijf" goed te leren kennen, waarbij de trainer je kan helpen.

fig. 4.



Train niet te veel

(illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon". Auteur: Benyon/ Macey Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

TRAIN NOOIT DOOR MET EEN (KOORTSENDE) ZIEKTE OF BLESSURE

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal je veel tijd moeten inruimen om de trainingsachterstand in te halen.

Zo zal er b v. na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als je probeert om de trainingsachterstand te snel in te halen, heb je een grote kans op blessures (of om weer ziek te worden).

Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en "uit te zieken". Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

GEBRUIK DE DESKUNDIGHEID VAN JE TRAINER

Je hebt niet voor niets een trainer. Bespreek met hem/haar tijdig wat voor niveau je wilt bereiken en hoeveel je daarvoor wilt trainen. Las geen extra trainingen in, zonder dat je trainer er van af weet. Geef het ook aan je trainer door als het "niet lekker gaat". Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven. Je zult deze vragen dan wel zelf moeten stellen.

Kortom, een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een "must" om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Een atletiek-trainer kan je daarbij helpen.

proef onze heerlijke
Koffie Met Appelgebak
uit eigen keuken

Bos & Duin
bij de Zuursche Duinen
Steenbergen (gemeente Roden)

Naam: :::.....

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) 199..

Afstand(en)

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::.....

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) 199..

Afstand(en)

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::.....

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) 199..

Afstand(en)

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

Naam: :::.....

Soort wedstrijd:.....

Wedstrijd te:..... (plaats) 199..

Afstand(en)

Gerealiseerde tijd:.....

(inleveren bij Ad van Es 't Zuden 157 Leek of bij de trainer)

viZZion
fotoservice leek

Winkelcentrum De Liekeblom
De Schans 14 9351 AZ Leek
Tel : 05945-18202

✱ 1-UUR FOTOSERVICE!
✱ FILMS!
✱ PASFOTO'S!
✱ FOTOALBUMS!
✱ INLIJSTSERVICE!
✱ FOTOKOPIEEN!
✱ BATTERIJEN!
✱ REPARATIE-SERVICE!
✱ VAKKUNDIG ADVIES!

GEEN HAASTWERK MAAR SNEL VAKWERK !

de Vleeshal
Jan de Wind

De Dam 32, Leek, tel. 16560.

SPORT SCORE - KENTER

en professioneel advies

HEERESTRAAT 23 RODEN, TEL.: 05908-19185

Speciaalzaak in
woninginrichting
en
slaapkamers

De Dam 50 - Leek - Tel. 12333

KORT

Tassenhuis
DONKERBROEK



TASSEN
SPORTTASSEN
KOFFERS
PORTEMONNEES

Tolberterstraat 18 - LEEK - Telefoon 12246



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 05945-12563



TEGELCENTRALE TOLBERT BV

Tel. 05945-15782
Leuringslaan 40 - Tolbert

U HEBT 'N
IDEE
WIJ DE TEGELS &
WIJ HET SANITAIR

neem geen beslissing
over tegels of sanitair
alvorens met ons van
gedachten te wisselen.
Dat kost niets en le-
vert veel op. verfris-
sende adviezen, een u-
nieke kollektie etc.
en...zeer gunstige PRIJZEN!!!!!!



't Rokertje voor Uw gemak!

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

sportcentrum
ALEX STAAL

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

**SPORT
POINT**