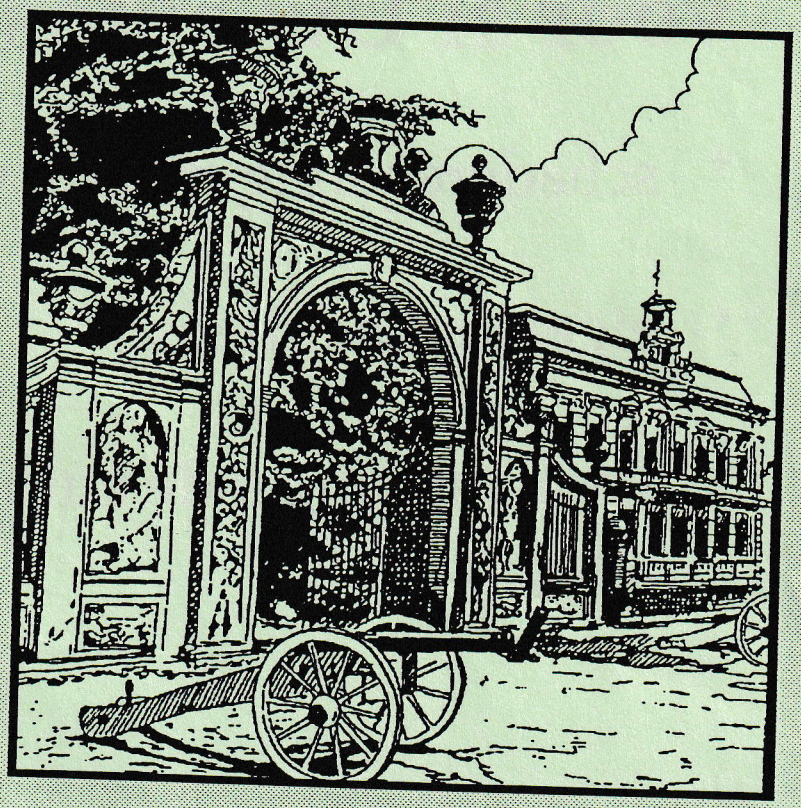
Grietje Waalkes

loopgroep nienoord

de droaver



clubblad van

loopgroep nienoord

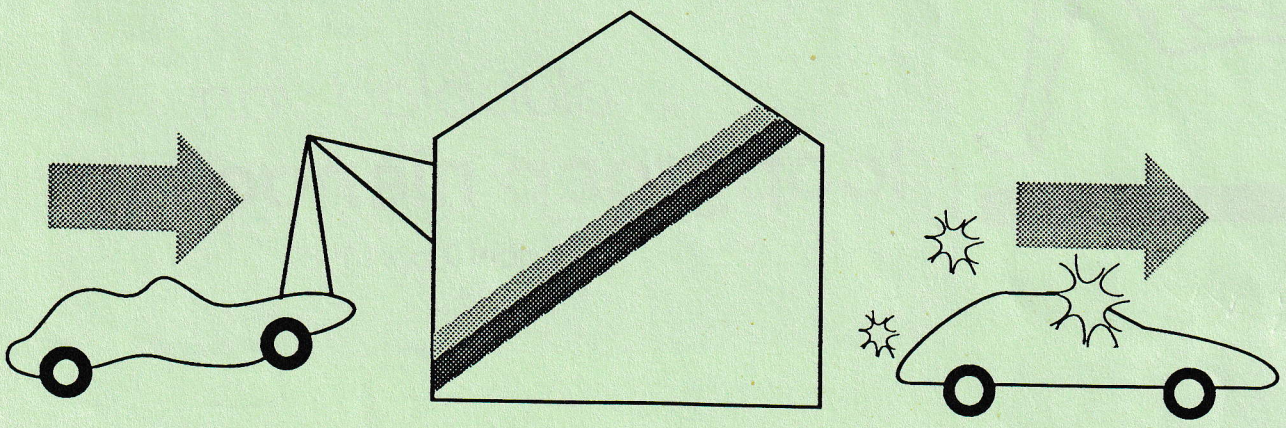
opgericht 7 april 1989

CARROSSERIEBEDRIJF
VEENSTRA

Kerkweg 56-1 9351 AK Leek
telefoon 05945 - 18360 b.g.g. 05945 - 12858

voor al Uw autoschade

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



Loopgroep Nienoord.

,,De Droaver''
2e jaargang nummer 4
Tolberterstraat 45
9351 BC Leek

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

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

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

Typewerk: Arwie Odding
Koos Wolters

Wedstrijd-secretaat: Jelly Land
Leegeweg 6
9745 CP Leegkerk
tel: 050-565982

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

Redaktie: Ad van Es/J Land
't Zuden 157
9351 LJ Leek
05945-15111

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

* Bij inschrijving is eenmalig ƒ 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 ƒ 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: Woensdag: Jelly Land
Zaterdag: Anko Odding en Jan Hovinga
Zondag: Boele de Wind

Kleding:

Sweater	ƒ 27,50
T-Shirt	ƒ 16,00
Wedstrijdshirt	ƒ 40,00
Broekje	ƒ 30,00

Bestuursmededelingen.

Het Proathuus.

Zoals velen van jullie intussen wel al gelezen zullen hebben zijn we ons clubhuis kwijtgeraakt.
Omdat de fam.Sieverts en de gemeente niet tot een vergelijk hebben kunnen komen en de midgetgolfbaan, inclusief Proathuus, straks moeten wijken voor de nieuwe rondweg is inmiddels besloten om het complex te gaan sluiten.
Uiteraard moeten we nu vervangende ruimte gaan zoeken,maar een lokatie op een zo gunstige plaats zal wel heel moeilijk worden.
We willen de fam.Sieverts nog heel hartelijk bedanken voor de gastvrije ontvangst waarop we altijd konden rekenen en wensen hun verder het allerbeste.

Koffie met gebak.

Omdat Bos en Duin in Steenbergen begin oktober, wegens vakantie gesloten was, konden we hier niet terecht voor onze traditionele koffie met appelgebak (met heel veel slagroom).
Gelukkig waren Kea de Boer en Jelly Land bereid hun culinaire kunsten te vertonen en beloofden dezen voor de taart te zullen zorgen.
Jelly bakte weer een heerlijke appeltaart en de dochter van Kea maakte een heerlijk monchoutaart.
Vele anderen zorgden voor een grote thermoskan met koffie.
Nadat Jelly een heuse picknicktafel had klaargezet, het zonnetje zich van haar zonnigste kant liet zien,liet iedereen zich de koffie met gebak goed smaken en werd er nog even gezellig nagepraat.
Iedereen die, op welke wijze dan ook,aan het slagen hiervan heeft meegewerkt nog hardstikke bedankt.

Trainingspakken.

Ondanks het feit dat er al erg lang naar een trainingspak werd uitgekeken is het nog steeds niet helemaal gelukt.Nadat Jan Hovinga tijdens het trainingsweekend al eens een heuse modeshow had gegeven bleek dat dit pak niet in de kleinere maten leverbaar was. Nadat voor dit pak een vervangend pak was uitgezocht moesten er weer vele telefoontjes gepleegd worden, of men ook z'n goedkeuring kon geven aan dit pak.
Toen iedereen z'n fiat had gegeven voor dit pak kon de bestelling geplaatst worden.Tot overmaat van ramp bleek dat van dit pak een 250 maatjes 6 gestolen waren bij de importeur.Hierdoor zouden weer een aantal mensen buiten de boot vallen.
Ter compensatie is ons nu een soortgelijk pak aangeboden uit de collectie van '91 onder dezelfde condities.Iedereen die we tot nu toe konden bereiken waren enthousiast en kwalitatief is het een nog beter looppak (een andere voering en in de pijpen alleen voering op de dijbenen).
Wanneer je nog niet benaderd bent en je wilt het pak toch nog van te voren zien dan moet je voor 10 november contact met mij opnemen,tel. 05945- 15598.
Op de achterkant van het jack wordt het logo van de loopgroep gedrukt,terwijl op de linkerborst een logo van onze sponsor komt te staan van ongeveer 8 x 8 cm.

De halve marathon van Egmond aan Zee.

Ook dit jaar zullen we weer in samenwerking met S.V.Friesland een busreis organiseren naar Egmond op zondag 13 januari.
De reiskosten worden op ongeveer f17,50 geschat waarbij we weer in Leek kunnen opstappen.Aanmelding hiervoor dient zo spoedig mogelijk bij Jellie te geschieden.

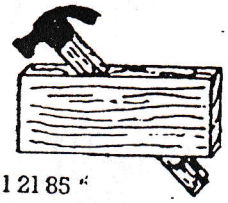
Anko.

Ad van Es, de (nieuwe)redacteur.

Dat we allemaal een steen(tje) bij moeten dragen om dit clubblad tot stand te doen komen, zal ieder wel duidelijk zijn.
Om al die stenen echter op de goede plaats te krijgen, is iemand nodig die goed kan ,,metselen'' en oog heeft voor constructie en goede afwerking.
Ad van Es bleek al lang de juiste persoon hiervoor te zijn.
Tijdens de laatste betuursvergadering werd omtrent de redaktie van ,,de Droaver'' het volgende besloten:
- De Droaver verschijnt 6x per jaar: 3x voor en 3x na de zomer-vakantie. Bij veel kopy eventueel tussentijds een informatiebulletin zonder advertenties.

Doe-Het-Zelf Centrum
ZUIDERVELD

Voor al uw: Hout, Verf en Gereedschap



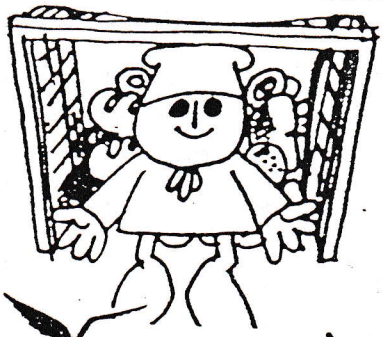
LEEK, KERKWEG 24-25, TEL. 0 59 45-1 21 85

Leer veilig autorijden bij
Veninga's Rijschool

NIETAP
Isaäc v. Ostadestraat 31
tel. 05945-13062

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

GRATIS THEORIELESSEN



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

arend ottema

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

verfhuis bos

Tolbertstraat 77 - Leek
telefoon 05945 - 12328

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

ZEEMAN
textielSupers

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

L E E K - 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 aktief bezig te zijn.

Rabobank
Blijft aktief.

SMIDTS BV Ford

TOLBERT - RODEN

Oldebertweg 30
tel. 05945-12400

Productieweg 20,
tel. 05908-16855

Official Ford-dealers

zwart optiek

Oogmeting - Kontaktlenzen

't Piepke 2 - 9351 AH Leek

Pompstation

BIM TANKSTATION FOPPE,

Industriepark 4, Leek

Tel. 05945-17772

Volautomatische Wasstraat

- Aan het eind van elke 2e, 4e, 6e, 8e,10e en 12e maand komt het clubblad uit, rond de 15e van de desbetreffende maand moet de kopy bij Ad binnen zijn.
  Jan H. bezorgt daarna het clubblad.
- Het trainingsprogramma blijft.
  De wedstrijdkalender verzorgt Jellie.
- Ad verzamelt de kopy en schrijft de stukjes.
- Ad loopt de uitdraai na op lay-out en event. typefouten.
- Bestuurs mededelingen komen voorin, de wedstrijdkalender achter in het clublad.
- Wedstrijd uitslagen worden na plaatsing vernietigd, belangrijke artikelen en KNAU info wordt bewaard.

Ad van Es gaat dus een grote stempel op ons blad drukken, iets waar het bestuur in ieder geval erg mee ingenomen is!
Blijf je steentje bijdragen, samen maken we er een dijk van een blad van!!

Jellie Land

Als het maar geen steen des aanstoods wordt.....
En nu geen steen en been gaan klagen, maar uiterlijk 15 december wil ik de copy voor het volgende clubblad in mijn bezit hebben.
Wie zal de eerste steen werpen?

Ad

(Nagekomen) wedstrijduitslagen.

Sake heeft in augustus in Giethoorn een halve marathon gepunterd in een tijd van 1.28.46.
Jan P. liep tweemaal een halve marathon; op Vlieland in 1.38.48 en de ,,nacht van Groningen'' in 1.31.28.
Ronald liep in Joure eens een korter stuk, 9400 meter in 30.20 (29-9)
Op 30 september liepen een aantal lieden een rondje om de Brandenburger Tor. Peter S. 2.43.00, Jans 2.55.56, Sake 2.58.49, Henk 3.03.15, Take 3.04.57, Jan de J en Harm beiden in 3.23.24.
In zo'n tijd loop je een marathon.....
Hans v L. accelereerde van 0 tot 4 mijl, van Haren tot Groningen in 27.08 (14-10) terwijl Douwe Veenstra dit in een tijd van 24.34 min had gerealiseerd.
Jan van der Kaap liep op zaterdag 27 oktober z'n eerste marathon in Etten Leur in de zeer goede tijd van 3 uur 35 min en 42 sec.
Ronald Nihot liep op 23 september in Dordrecht een hele marathon in 2 uur 38 min.op een vrij zwaar parcours met veel klinkers en kon daardoor z'n p.r. van 2 uur 36 min. niet verbeteren.

OVERLEVINGSTOCHT Wampex 1990

Veenstra Douwe en drie van z'n trawanten hadden wat nieuws, een overlevingstocht op zaterdag 8 september '90 om 17.00 uur.
Feenstra Karst werd vrijdagavond nog even gebeld om in te vallen voor een uitvaller.
Karst twijfelde, maar Douwe wist deze twijfels weg te nemen, en Karst besloot om mee te gaan, zo geschiedde.
Om 4 uur werd er koers gezet richting Pieterburen, waar de heren eerst tijdens de bespreking er achter kwamen dat er s'morgens zo rond de klok van 9 á 10 uur huiswaarts kon worden gekeerd. *(was dit even een tegenvaller!!)*.
Om ± half zes werd er gestart voor het wadlopen, dit duurde ± 2½ uur. *(Douwe vraagt zich nu nog steeds af waar dit goed voor was?)*.
Douchen;*(nou ja??)* en de tocht vervolgen, dit was:
Lopen *(marcheren)* langs de kust richting het militair oefenterrein op het Lauwersoog.
Daar begon pas het echte werk; met een vlot over het water. *(geen punt, maar ja de paal aan de overkant was uit de grond getrokken)*.
Na veel vijven en zessen toch de overkant bereikt, intussen is het 23.30 uur. Toen kwamen we voor de volgende hindernis, dit was een touwladder van ± 2½ meter hoog.
Daarna met het kompas verder door het open veld, naar een militaire berg, zoals deze werd genoemd, van ± 3 meter hoog. *(wat zou een warm bad nu lekker zijn!)*.
Deze berg moest worden bedwongen vanaf de stijle kant, en je mocht je handen en voeten niet tegen de wand afzetten.
De volgende opdracht was een cryptoroute, daarna kwamen we voor een kanaal te staan van pakweg 4 meter breed, deze moesten we met een vlot over.
Op zich natuurlijk geen probleem, als het materiaal ons ook hier niet in de steek had gelaten.
Het vlot stuk, en de touwen eruit.
Wilden wij onze stempel, dan moest er tot aktie worden overgegaan.
In overleg werd besloten dat de langste van ons viertal,*(naam ons bekend)* zich zal opofferen,deze ontdeed zich van al zijn kleding en ging stijlvol naakt door het koude water.
Het werd zo langzamerhand wel een natte bedoening want weer gingen we te water nu met een surfplank.
Iedereen kwam bijna droog over, dit was om ± 1.45 uur.
Daarna moest er over een groot bord van ± 2½ meter worden geklommen.
Na ± 4 kilometer te hebben gelopen, gingen we de mist in, door onze aanwijzigingen niet goed opgevolgd te hebben, we zijn ongeveer 7 kilometer omgelopen in de duisternis *(wat zou het bed nu lekker warm zijn)*.
Eindelijk aangekomen bij post 8, waar met een kano langs de kant moest worden gevaren, hierna was het einde al bijna in zicht.
Helaas geen enkele kano lag hier in het water, en de tocht kon niet direct worden vervolgd.
Dan maar even wat eten en drinken en maar afwachten, en dan naar ongeveer 3 kwartier te hebben gewacht kwamen de kano's.
Maar het had voor ons te lang geduurd een knieblessure, blaren en de motivatie om door te gaan waren vervlogen en werd besloten om er maar mee te kappen.
Er moest na de kano's nog ongeveer 10 kilometer worden gelopen en ongeveer 15 à 20 kilometer gefietst worden dan waren we weer in Pieterburen geweest. Jammer!!!
Een hele ervaring is dit voor ons geweest en volgend jaar gaan we het zeker weer proberen.

D.J. en K.F.

Groepsschema Loopgroep Nienoord.

5-11	Herstelloop 10 tot 12 km.
6-11	3km inl. 6x 100m steigerung. p 100m.6x 1000m met volledig herstel(zie tabel) 2km uitlopen.
7-11	10 km joggen
8-11	duurloop ± 20km.
9-11	3km inl. 6x 30sec. p 30sec. 6x 5min. p 3min. 2km uitlopen
10-11	duurloop 12 of 20 km.
11-11	training Nienoord
12-11	Als 5-11
13-11	3km inl. 1x 100-200-300-400-500m daarna vanaf 1000-900 t/m 100m. p t/m 500- 300m. De rest 200m. 2km uitlopen.
14-11	Als 7-11
15-11	duurloop 22km.
16-11	3km inl. 6x 1min. p 1min. 5x 6min. p 3min. 2km uilopen.
17-11	14 of 22km.
18-11	training Nienoord
19-11	Als 5-11
20-11	3 km inlopen 1x100-200-300-400 p.200m piramide van 100 tot en met 600m pauze 300m 2km uitlopen
21-11	Als 7-11
22-11	Duurloop ± 14km
23-11	3km inlopen 5x 1min versnellen p. 1min piramide van 1 t/m 6min p. 1-2-3min, 2km uitlopen.
24-11	10 of 16km duurloop
25-11	Training Nienoord
26-11	Als 5-11
27-11	3km inl. 7x 100m. p 100m. 10x 800m p.half herst.2km uitl
28-11	rustdag of 10km joggen.
29-11	duurloop 20km
30-11	3km inl. 10x 15sec. p 15sec. 8x 3min. p 3min. 2km uitl.
1-12	duurloop 12 of 20km (10 engelse mijlen
2-12	Training in Bakkeveen
3-12	Als 5-11
4-12	3km inl. 8x 100m. p 100m. 2x 200-400-600-800-1000 p de helft. 2km uilopen.
5-12	Als 28-11
6-12	duurloop 22km
7-12	3km inl. 5x 1min. p 1min. 2x 2-3-4-5-6min. p de helft 2km uitlopen.
8-12	duurloop 14 of 22 km
9-12	training Nienoord.
10-12	als 5-11
11-12	3km inl. 1x 200-400-600m p de helft. 8x 1000m p de helft. 2km uilopen.
12-11	als 28-11
13-11	duurloop 24km.
14-12	3km inl. 5x 1min, p 1min. piramide van 1 t/m 6 min. p 1-2-3min. 2km uitlopen.
15-12	duurloop 16 of 24km.
16-12	training Nienoord

17-12	t/m 22 Als week 19-11 t/m 24-11 met 10% meer
23-12	training Nienoord
24-12	als 5-11
25-12	3km inl. 10x 100m. p 100m. 2x 3km p volledig herstel 2km uitlopen.
26-12	rustdag of 12km joggen
27-12	duurloop 22km
28-12	3km inl. 10x 1min. p 1min. 1x 5-10-15min. p volledig herstel. 2km uitlopen
29-12	duurloop 14 of 22km (halve marathon Wedderbergen)
30-12	training Nienoord

Vlieland halve marathon 28 juli 1990.

Kampeerterein Stortemelk organiseert ieder jaar in de bouwvak een halve marathon, die de loper bijna over het hele eiland voert. Het grootste gedeelte van de tocht gaat via de duinen, en wie de eilanden kent, weet dat die fietspaden hier altijd duin-op-en-duin-af gaan. Na het gedeelte in de duinen gaat het via de weg langs het wad, en wie de eilanden kent weet ook dat het hier altijd wind tegen is. Geen gemakkelijke tocht voor de ervaren vakantielopers.

Voor een groepje Nienoordlopers betekent deze halve marathon het hoogtepunt van hun verblijf op het eiland. De hele vakantie wordt al getraind en rustend doorgebracht, kortom, er wordt serieus naar de halve marathon toegewerkt.

Dit jaar troffen de strandgangers het met de hete zomer; voor de lopers was het weer minder aangenaam. Te warm voor een goede tijd. Na afloop was ''Een slopende tocht'' een veelgehoorde opmerking. Het was dan ook zaak om onderweg veel te drinken en het hoofd koel te houden.

Vooral in de eerste 11 kilometers door de duinen was het zaak je niet te forceren, er kwam immers nog 10 moeilijke kilometers. Daar, langs het wad was er ook nog het psychologische probleem van de kilometerpaaltjes. Om de 100 meter stond er een paaltje, en dat 7 kilometer lang...
Daarna was het nog een klein stukje door het dorp, door het bos en dan de camping op. Dat is het leukste gedeelte van de halve marathon. Daar staat het publiek de lopers aan moedigen, bij de finish staat iedereen met een pilsje in de hand en speelt de jazzband vanaf het dak van de rekreatiezaal. Een prima motivatie om de allerlaatste krachten er nog even uit te persen.

Als je denkt: „ik ben versagen",
is de nederlaag een feit.
Als je denkt: „'k zal niet versagen",
win je op den duur de strijd.
Als je denkt: „ik kàn het niet halen",
is de tegenslag op til,
want het overslaan der schalen,
hangt voornamelijk af van wil.
Moedelozen gaan ten onder,
door hun twijfels, door hun vrees
Vechters winnen door een wonder
telkens weer de zwaarste race.
Denk: „ik kàn het", en dan gáát het.
Iedereen vindt bij wilskracht baat

JUST DO IT.

NIKE Lady maten 37-42

NIKE AIR PEGASUS

Van f 189,95

TESTRESULTAAT: **GOED!**

TESTRESULTAAT: **GOED!**

nu f 149,95

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

sportcentrum
ALEX STAAL

SPORT POINT

De Dam 38 - LEEK
Tel. 05945-12820

MAANDROOSTER

NAAM TEL.NR. MAAND SEIZOEN .....

ADRES WEEK NO:

TIJD

KILOMETERS 1. 2. 3.

WERK/STUDIE LEEFTIJD

TOTALEN

MAAND:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.
RUSTPOLS																															
GEWICHT																															
LENGTE																															
SLAAP																															
DAGINDELING																															
VOEDING																															
BLESSURE																															
ZIEKTE																															
MENSTRUATIE ♀																															
OMSTANDIGHEDEN																															
GEMOEDSSTEMMING																															
VERMOEIDHEID o=ochtend n=na training																															
INTENSITEIT kernen training																															
KILOMETERS DAG-TOTALEN 1.=zwarte kolom 2.=rode kolom 3.=groene kolom																															
WEDSTRIJD																															
TEST																															
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.

SOMMIGE FANATEN WILLEN HUN SLAGEN OF FALEN STAVEN MET MATEN.

ALS JE DAT OOK WILT DAN KUN JE HIERMEE BIJHOUDEN EEN:

- SNELLE ZIEKTE
- LENGTE MET PROBLEMEN
- UITGEPUTTE SLAAP
- HARDE MENSTRUATIE
- INTENSIEVE RUSTPOLS
- VOEDING PER KILOMETER
- DUFFE DAGINDELING E.D.

ZO'N MAANDROOSTER IS BIJ JANS TE KRIJGEN.

GEMOEDSSTEMMING
1. prima
2. goed
3. gewoon
4. duf
5. gespannen
6. problemen

VERMOEIDHEID
o=ochtend
1. volledig uitgerust
2. redelijk uitgerust
3. lichtelijk moe
4. behoorlijk moe
5. erg moe
6. uitgeputt
n=na training

INTENSITEIT kernen training
6. hard 100-95%
5. snel 95-85%
4. vlot 85-75%
3. gemiddeld 80-70%
2. rustig 70-60%
1. héél rustig 60-50%

KILOMETERS DAG-TOTALEN

4	160	
	140	35
3	120	30
	100	25
2	80	20
	60	15
1	40	10
–	20	5
Z	F	L

vaartspel
interval
duurtr.

En dan zie je je eigen tijd, waar je, gezien de omstandigheden, heel tevreden over bent. En dan hoor je dat Hans heeft gewonnen, dat het met Boele niet zo best ging vanwege een blessure, dan, dan, dan ... dan zie je dat je bij het strand komt en de zee nog even induikt.

Jan P

De nacht van Groningen 6 september 1990.

Toen ik voor het eerst van de Nacht van Groningen hoorde, moest ik wel aan iets anders denken dan aan een halve marathon. De gedachten gaan dan al gauw terug naar het uitgaansleven, waarbij vele nachten in Groningen doorgebracht werden en vooral de Peperstraat een geliefde plaats was.

Deze keer geen nachtelijk cafebezoek in de Peperstraat ''maar de halve'' in de Paddepoel op een avond in september. Wel even iets anders, maar niet minder leuk. Vooral wanneer je bij aankomst al een behoorlijk aantal Nienoordlopers tegenkomt, zich allemaal al geestelijk voorbereidend op de race. "Welke tijd wil jij lopen?" "Waar loop jij vanavond in, hemd of t-shirt?" "Hoeveel rondjes moeten we eigenlijk?". Vijf rondjes dus, de eerste iets langer dan de overige. In totaal 21 kilometer, voor sommigen af te leggen in een zo kort mogelijk tijdsbestek, voor anderen alleen om af te leggen. Maar voor iedereen even uitdagend.

Het parcours liep via winkelcentrum Paddepoel naar het noordelijke gedeelte van de wijk. Dat was ook het meest trieste stuk om te lopen: donkere, iets modderige straten, en geen publiek. De enige afleiding was het ritme van je eigen looppas en degenen die in de schoollokalen langs de route bezig waren met hun avondstudie. Het werd echter weer ruimschoots gecompenseerd door de sfeer rond de finish. Publiek, muziek uit een cafe, de geur van hamburgers en natuurlijk de speaker. Het leek Amerika wel...

De omstandigheden waren goed, niet te warm (wat wil je om negen uur 's avonds) en zo nu en dan een paar druppels regen. De snelle jongens hadden de vaart er weer goed in, en het leuke van rondjes lopen is dan, dat je de wedstrijd een beetje kunt volgen. Zo zie je, wanneer je in het grote peloton loopt, dat de jongens van Berlijn goed in vorm waren en al een aardige voorsprong op mij hadden. Na een rondje of drie, vier weet je ook wie de koploper is in de wedstrijd. En dan weet je ook dat je op een ronde achterstand ligt. Maar dat is geen schande. Ik denk dat iedere loper tot z'n eigen pijngrens loopt, en dan is de prestatie voor iedereen even groot.

Voor zover ik ze na afloop nogtegenkwam,waren alle Nienoord-lopers tevreden met hun eindtijd. Alleen Take moest wegens misselijkheid de race voortijdig verlaten, voor zover ik weet heeft iedereen zijn race verder voltooid.
Maar het blijft lang,een halve marathon.En dan hoor ik 's zondags op de training:"Het gaat bij jou ook wel lekker op de korte afstand, he ....."

Jan P

Het weekend in Bakkeveen.

Bepakt en bezakt kwam iedereen op vrijdagavond de veertiende september bij kampeerboerderij ,,de Wåldsang'' te Bakkeveen aan.

Riek en Grietje hadden de koffie klaar, met koek en cake en dat ging er bij de meesten wel in.

Na een ,,zeer kort'' overleg werd besloten gebruik te maken van één slaapzaal. Nadat ieder een bed had uitgezocht en zijn spullen had opgeruimd, gingen we met de hele groep wandelen in het ,,donkere bos''

Terug op de boerderij hebben we nog iets gedronken en voordat we het in de gaten hadden, lagen de eersten voor 10 uur al op bed.
De rest volgde spoedig.
(De nacht verliep rustig)
's Morgens werden we wakker door de geur van koffie en thee (prima Boele) en kon een ieder zich maar bedienen.

Al vroeg kwamen ook de deelnemers voor Berlijn voor de training, ,,Peter, Jan en Henk'' er stond dan ook voor deze mannen ± 50 km op het programma.

We deden met de hele groep een warming up, daarna kwam het echte werk en de Berlijngangers bleven natuurlijk over.
Verschillende dames hadden voor een verzorgingspost gezorgd, dat was prima in orde, zelfs de pils stond klaar, ze genoten zelf ondertussen van het zonnetje.

Onze warme bakker (Aaltje) was ondertussen ook gekomen en de meesten lieten zich het verse brood, het was in vele soorten aanwezig,prima smaken.

's Middags stond er een speurtocht op het programma.
Heel gezellig, alleen bleek achteraf dat één opdracht niet helemaal klopte (Foei Boele!!)

Vervolgens stond er voor de verandering weer een lichte training, waar echt iedereen aan meedeed, op het programma en toen op naar de barbeque.

Dit werd ook weer een buitengebeuren en was prima verzorgd door Slagerij de Wind. Nadat alles weer opgeruimd was, werd besloten de speurtocht nog één keer met z'n allen over te doen zo Boele het bedoeld had, dus werd er voor de verandering weer eens gelopen.

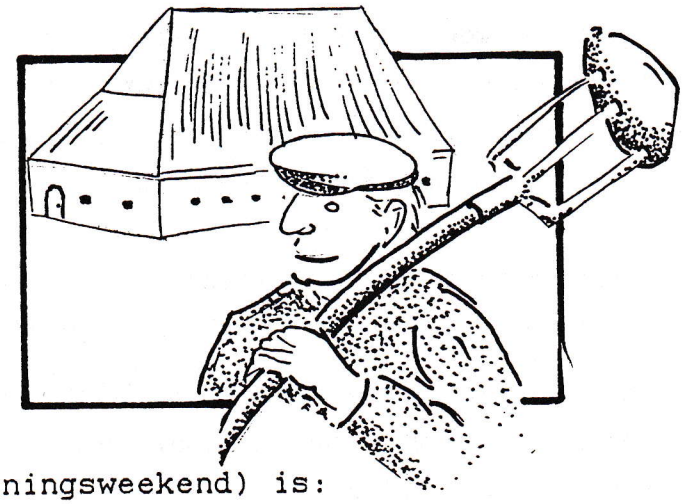
Terug naar de boerderij zaten we nog een poosje gezellig samen en Jan trad nog op als mannequin in ,,Het Pak'', wat hem prima afging.

Verschillende mensen kwamen, toen nog op het idee om een ijsje te gaan eten, dus weer in de benen en op naar 't dorp.

Daar keken ze wel even vreemd, ijs versierd, met kippegrit is natuurlijk niet zo'n alledaagse bestelling, maar wel hartstikke lekker.

En zo zijn we al weer bij de zondagmorgen aangekomen. Chris had zich omgetoverd tot een prima gastheer, zelfs de eitjes ontbraken niet. 'Hartstikke fijn! Zoals verwacht stond er na het ontbijt weer een training op het menu.
In de bossen, het zonnetje hoog aan de hemel, een mooiere trainingsomgeving kun je je niet voorstellen. Na een lekkere douche werd de lunch vervolgens door twee uitstekende koks, Riek en Boele, bijgestaan door Jan Hovinga bereid. Al vlot mocht Jan assisteren bij het bakken van de eieren. De nasi smaakte een ieder uitstekend.
Het einde van het weekend naderde. Afwassen, koffers pakken, en het schoonmaken van zalen, waren de laatste onderdelen van deze dag. Een fijn weekend, wat zeker voor herhaling vatbaar is, met hopelijk nog meer deelnemers eindigde met een ijsje.

Grietje en Alie



Clubliefde (tijdens het trainingsweekend) is:

- je bord en bestek uitlenen aan een vergeetachtige
- de betaalde douche delen met een ander
- eten en drinken halen voor uitgeputte lopers
- de frikandel van een ander bewaken
- geen w.c doortrekken als de hele meute slaapt
- op de vrouw van een ander passen,wanneer die voor zakenop reis moet
- met zo weinigen een exotische maaltijd (boemboeng boele met riekkroep) verzorgen voor zo velen.

6° DAM - DAM Just do it!

De eerste pagina komt zonder enige vorm van discussie toe aan de "Acht van Berlijn", Hulde!
Mag ik dan de op één na laatste pagina (?!) besteden aan het door de voorzitter/trainer gevraagde verslag van de 6° Dam-Dam-loop?
Winnaar Lalafi (46.52), Marokko, 5e Ten Kate (47.39) en U zult mij rond de 9000 moeten rekenen van de 12.000 met een tijd nog net binnen de 1½ uur.
Terug naar zondag 30 september 1990. Op het Damrak in Amsterdam is het een gezellige drukte.
De zeer drukke weg tussen Dam en Centraal Station zal enige uren het terrein worden waar athleten zich voorbereiden op hun Dam-Dam loop.

Op rustige plekjes worden rekoefeningen gedaan, in portieken van winkels van kleding gewisseld en bij gereedstaande kledingauto's van Het Parool, keurig ingedeeld in containers van 100 plasticzakken, kunnen je spullen ingeleverd worden en in Zaandam weer afgehaald worden.

14.00 uur wordt de kolonne in beweging gezet;
transport-auto's, reclame-karavaan, wheelers, "echte"lopers, trimmers.
Duizendentoeschouwers staan langs het parcours en moedigen vrienden en kennissen aan die op weg zijn naar de IJ-tunnel, de grote attractie van de Dam tot Damloop.
Langzaam wordt het slingerende lint opgeslokt door de tunnelbuis, nadat veel push en pull-werk heeft plaats gevonden.

Als de laatste lopers de tunnel ingaan komen de eersten na een vermoeiende klim weer naar buiten, maar voor iedereen is er het altijd voortdurende applaus.

Aanmoedigingen die het lopen naar Zaandam tot een genoegen maken. Via Buiksloot, Landsmeer, de vroeger zo leuke plaatsjes, maar door de verstedelijking danig veranderd, bereiken we de finish in Zaandam waar het werkelijk uitgroeide tot een waar feest.

Blijkbaar was mijn eindsprint volgens een Amsterdamse lotgenoot niet naar behoren, gezien zijn opmerking "zeker nachtdienst gehad meneer!?!

Met bussen worden we weer naar de eerste Dam teruggebracht.

Een voortreffelijke organisatie bij een groots gebeuren!

Wim.

SRV EXTRA

zuivelhuis Henk & Martin Smit

OTTENS - LEEK

Land- en tuinbouwartikelen
Gereedschappen
Dakbedekking
Klompen
IJzerwaren
Lederwaren
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

TAPIJT BEHANG VERF

SMAND

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

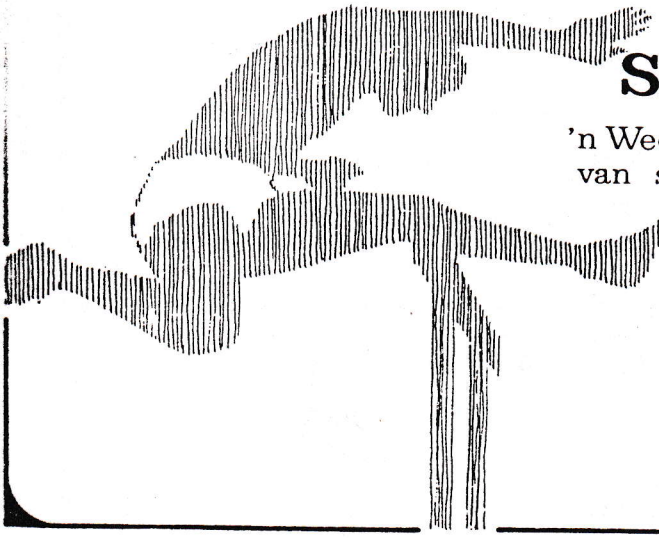
Het bedrijf voor uw komplete AUTO/CARAVAN-SERVICE

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

BOVAG

CARAVAN-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.

6 sept. - NACHT VAN GRONINGEN

De Nacht van Groningen was zoals gewoon-lijk weer een groot sukses. Hoewel het weer de ganse dag niet best was, werd het om een uur of vijf droog en dat betekende dat heel wat mensen zich alsnog bedachten en zich opgaven. Grote drukte dus voor het sekretariaat, de uren vóór de start.
Zo'n 650 mensen vertrokken klokslag negen uur voor hun tocht door de duisternis. Aan kop was de spanning al gauw verdwenen, want binnen een ronde had Gerard Kappert van Daventria, trainingsgenoot van Gerard Nijboer, al vijf sekonden voorsprong ge-nomen op de groep achtervolgers, waarin Rian Arends, Richard Vollenbroek en Gerrit Voortman. Die voorsprong was na 2 ronden al flink uitgebouwd en zo behaalde Kappert een sterke overwinning in een klasse tijd van 1 uur 04 min. 44. Tweede werd Richard Vollenbroek van DEM in 1.07.06, en als derde eindigde Gerrit Voortman van Rijssen.
"Lokalmatador" Rian Arends moest halver-wege de bosjes in om een beetje af te vallen, maar kon toch de vierde plaats nog houden, voor Bruno Joppen en Egbert Zijl-stra, die als zesde binnenkwam, maar die verreweg de beste veteraan was. Onze in topvorm verkerende Argonaut had 2 min. 15 voorsprong op Roelof Veld van Daventria en zelfs bijna 5 minuten op Arjen Guikema van Start'78. Bij de dames was triathlon-kampi-oene Thea Sybesma van GVAV verreweg de sterkste. Ze finishte in 1.19.01, 6 minuten voor Argonaute Angela Veeger.

RESULTATEN ARGO-HEREN:

4. Rian Arends	1.08.47
12. Menno Fritsma	1.14.32
32. F. Burgler	1.26.24
33. P. Dijkhuizen	1.27.17
36. G. Hoekstra	1.28.20
37. J. Hoekstra	
1. Egbert Zijlstra	1.09.00
5. Henk Schuitema	1.16.53
6. Johan Dirks	1.18.12
7. Arie Rijkeboer	1.18.39
10. Henk Meijer	1.20.49
11. Jaap van Dijken	1.21.00
12. B. de Wind	1.21.35
16. S. Bergsma	1.23.58
17. W. Botma	1.25.12
18. H. Pops	1.27.54
19. J. v.d. Werf	1.28.29
21. H. van Leeuwen	1.30.14
22. K. Zuidema	1.33.55
23. J. v.d. Kaap	1.36.56.

4 sept. - DORPSLOOP SCHEEMDA

Jacob Vos merkte in Scheemda dat hij nog niet hersteld is van de aanrijding door een auto toen [illegible] aan het lopen was in het Stads-park. Hij li[illegible] eerste van de 7 ronden op kop, maar moe[illegible] hoe Gerrit Veenstra van GVAV [illegible] overnam. Die won de 10.150 m[illegible] eindigde als vierde in 33.0[illegible] Sport-shop-looptour. De [illegible] strijden. Bé Hoving [illegible] vorig jaar, werd [illegible] Ritske Boerman [illegible] Bij de Veter[illegible] kluppie over[illegible] in Schee[illegible] vier [illegible] Sch[illegible] d[illegible]

— H'N BEK VIEL OPEN
— TOEN IK HET OKTOBER-
NUMMER VAN HET ARGO
CLUBBLAD LAS.
IK VROEG ME AF:
— WAARDM ZO STIEKUM
— WAARDM WEET HET BESTUUR
VAN NIETS
— WAT IS JULLIE GEBODEN
— WANNEER KRIJGEN JULLIE
DIE NIEUWE AUTO.

proef onze heerlijke
Koffie Met Appelgebak
uit eigen keuken

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

Een weekend Berlijn!

Vele maanden was er met een hele groep naar toe gewerkt. De uitgebreide trainingsschema's van Boele waren nauwgezet gevolgd. Vele kilometers waren afgelegd, op allerlei snelheden, in de regen, in de hitte. Liters zweet waren door de poriën naar buiten gedrupt of gegutst en vele liters water, isostar of extran hadden dat vochtverlies weer goed gemaakt. Bergen spaghetti en macaroni waren naar binnen gewerkt (de verschillende families kunnen het niet meer zien!) en diverse kammen bananen hadden de pasta gevolgd. Er werd zelfs gelopen met hartslagmeters en lactaatwaarden werden bepaald. Ja, de voorbereiding was heel serieus geweest.
Vrijdag 28 september was het dan eindelijk zover. Aan de vooravond van de duitse eenwording reisden de groep lopers en enkele supporters met Dalstra-reizen naar Berlijn. In de nog grauwe ochtend stapten Harm Pops, Take van de Velde, Gjalt Terpstra (geblesseerd, maar toch van de partij), Henk Bouwland, Sake Bergsma, Jan de Jonge, Jans Meyboom en Peter Schipper in de bus, vergezeld van vijf vrouwen, één dochter en één vader. In Groningen stapten behalve een aantal "gewone" mensen, nog een drietal andere lopers in, die zich snel bij de groep aansloten.
De reis kende ondanks het wegvallen van de tijdrovende formaliteiten bij de west- oostduitse grens nogal wat oponthoud. Een ongeval vlak voor Berlijn veroorzaakte een file die ervoor zorgde dat buschauffeur Auke er nog even flink aan moest trekken om de rugnummers voor de wedstrijd nog dezelfde avond in de tas te krijgen. Hiermee was ook de deelname aan de ontbijtloop veilig gesteld. 10 minuten voor sluitingstijd stopte de bus voor de congreshallen. Op een holletje met stramme benen liepen we snel naar de balie. Het bleek een enorme tafel in een enorme hal. In de korte tijd dat we er binnen waren werd ons duidelijk dat we daar nog wel even terug zouden komen voor het kopen van de nodige

souvenirs. Het was wel een probleem de groep bij elkaar te houden. Om de haverklap waren we iemand kwijt. Toen de groep weer volledig was vertrokken we snel met de bus naar het hotel. Iedereen kreeg de sleutel van zijn kamer, vlug brachten we de tassen weg en vervolgens meteen naar de "Schildkröte", een nabij gelegen restaurant, waar men al met dampend eten op ons wachtte. De traagsten hadden nauwelijks de tijd hun borden leeg te eten. Na een kopje koffie elders in de stad op tijd naar bed om bij te komen van de reis.
Zaterdagmorgen al vroeg op, want de ontbijtloop stond op het programma en Auke was zo vriendelijk ons even te brengen. Bij het startpunt, de Charlottenburg, was het een drukte van belang. Een groot deel van de lopers was aanwezig, deels met familie, deels verkleed. Als clowns, als landlopers, als deftige dames en heren, met veren en vleugels getooid en vele vlaggen van even zovele landen werden meegedragen in de onmetelijke stoet. Om half negen werd het startsein gegeven en vertrok de joelende menigte naar het olympisch stadion. Gelukkig voor ons met wat minder kilometers in de benen, lag het tempo niet zo hoog. Regelmatig werden we overspoeld door een wave van geluid die van achteren kwam en over ons hoofd zich een weg baande naar voren. Ook nu moest je elkaar constant in de gaten houden want het contact was maar zo weg. Er liepen zo enorm veel mensen heel dicht bij elkaar en het was nog maar de helft van de dag erna! Het binnen komen in zo'n stadion vond ik, ondanks dat het vrijwel leeg was, nog best indrukwekkend. Zo groot en zo hoog! Voor iedereen was er koffie, melk en yoghurt, een plastic zak met allerlei dingen erin, broodjes en een appel. In de zon, op de tribune, hebben we zitten eten, terwijl op het grote scherm in het stadion de video van de marathon van 1989 werd vertoond. Nadat alles op was en nog wat extra yoghurtjes waren veroverd zochten we elkaar weer op om hotelwaarts te gaan. We waren niet zo slim geweest om met Auke af te spreken dat hij ons weer zou komen halen dus maar met de metro, na eerst een vergeefse poging te hebben gedaan om van een andere nederlandse bus een lift te krijgen. 's Middags ging de het reisgezelschap een excursie maken in West Berlijn. De meeste lopers gingen echter naar de congreshallen om T-shirtjes en andere souvenirs te kopen en naar de "pasta-party" te gaan. Jans wilde bovendien een sticker op zijn startnummer. Op zijn startbewijs stond namelijk een verkeerde tijd. Met de bus naar de andere kant van de Kurfürstendam en van daaruit met de benenwagen. Ook op de beurs werd het veel slenteren. In de tuin van het complex konden de lopers op vertoon van een bon die van het startnummer afgescheurd kon worden, een portie macaroni krijgen met een glas drinken dat er uit zag als bier. Dat was het niet! Het was een soort appelcider met een schuimkraag. Een rare ervaring als je bier verwacht! Maar het was stralend weer en we hebben daar heerlijk zitten eten.
Die avond zouden we speciaal voor de deelnemers van de marathon ook pasta gaan eten. Nou dan verwacht je een leuk italiaans ristorante of een pizzeria maar nee. Auke bracht ons naar het hollands (ja, HOLLANDS!) restaurant, waar we in een achterzaalje een bordje spaghetti kregen met tomatensaus. Qua type eten geschikt voor een marathonloper maar qua hoeveelheid.....

Wij konden ons trouwens wel voorstellen dat al die mensen die deze reis maakten zonder marathon binding, niet zo blij waren met dit koolhydraatrijke lopers diner. Maar ja. Voor Henk leverde deze maaltijd een tijdschema op. Terwijl we zaten te wachten schreef Gjalt, die bang was dat Henk te snel van start zou gaan, een schema op een bierviltje dat uitkwam op 2 uur 59 minuten. Teruggekomen bij het hotel deed MacDonalds, strategisch opgesteld naast de hotel-ingang, goede zaken, evenals de tearoom annex conditorei schuin tegen over het hotel. Wat hadden ze daar lekkere taart! Grote vruchtentaarten met himbeeren, erdbeeren, heidelbeeren, notentaart, taart met advokaat, käse-sahne enzovoort. Heerlijk. En daarbij natuurlijk een kopje koffie, thee of eiskaffee. We zaten met een man of tien aan een grote tafel luidruchtig te schransen. Na dit luilekkerland gingen de eersten al naar bed, de rest ging nog een cafeetje verder alvorens dit goede voorbeeld te volgen.

De grote dag. Zondag dus. De eerste idioten liepen 's morgens rond een uur of zes (6) al op de ku'dam in te lopen terwijl de laatste verkeerd geparkeerde auto's weggesleept werden. Echt zenuwachtig dus. Om half zeven was het al helemaal vol in de ontbijtkamer, terwijl er eigenlijk pas vanaf zeven uur ontbijt was. Ook deze ochtend werden de heren door Auke naar de start gebracht met de bus. Iets afspreken voor de terugweg was niet nodig, want de finish was vlak bij het hotel. Bij de start aan gekomen was een en ander perfect georganiseerd. De eerste pakweg 500 meter van een zesbaansweg was volgepakt met vier rijen vrachtauto's, waar de atleten op nummer hun trainingspakken en andere attributen in een van te voren uitgedeelde plastic zak af konden geven. Daarna zo'n honderd à honderdvijftig meter "niets" en vervolgens een hele grote kooi onderverdeeld in vakken van waaruit er gestart werd. Bij het binnengaan werd iedereen geregistreerd. De tijd gelopen bij een eerdere marathon bepaalde in welk vak van de kooi je mocht starten. Dit was aangegeven met een gekleurde sticker op je startnummer die moest corresponderen met de kleur van het bord boven de ingang van het vak. Dat was ook de reden waarom Jans van de voren van hot naar haar was gelopen om zijn sticker te bemachtigen, want anders had hij veel verder naar achteren moeten starten. Buiten de kooi stond een enorme rij w.c.'s met voor elke deur een hele rij zenuwachtige mensen, hippend van het ene op het andere been. Sommigen sloten weer achteraan de rij als ze er net uit kwamen, maar even zovele verdwenen in de bosjes. Heel komisch om te zien. Het was die ochtend aardig koud, maar ondanks dat stonden de eersten al ruim een uur voor de start in het vak. Het is trouwens toch een vreemde gewaarwording om getuige te zijn van het zich vrijwillig laten opsluiten in een kooi van zo'n grote groep mensen. Het was heel bijzonder, al die duizenden onrustig en op elkaar gepakt, met een blauw ballonnetje in de hand, wachtend op het startsein. Jan de Jonge gaf zijn ballon over het hek aan mij. Ik heb hem (de ballon dus) vastgebonden aan mijn tas en zo heeft hij Pa de Jonge, Trijnie en mij de hele dag verder vergezeld. Kort voor de start hebben we met z'n drieën een plekje vlak na het startpunt opgezocht, om van daaruit iedereen te zien passeren. Wat een enorme mensenmassa! Daar hebben we dus geen van de jongens langs

de Vleeshal

Jan de Wind

De Dam 32, Leek, tel. 16560.

SPORT-SCORE-KENTER

'n professioneel advies

HEERESTRAAT 23 RODEN, TEL.: 05908-19185

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 !

zien gaan. Toen de hele meute voorbij was, en dat duurde toch nog wel even, zijn we de zelfde richting uitgewandeld om vervolgens met de metro naar het dertig kilometerpunt te gaan. Van daaruit konden we namelijk betrekkelijk gemakkelijk terug naar de finish. Het metrostation dat we hadden uitgezocht om uit te stappen bleek precies onder de route te liggen en boven de grond gekomen vielen we met onze neus in de boter. Er stond een leuke band te spelen en de wheelers kwamen er net aan. Rond half elf de kop van het klassement (wat gaat dat hard !!!!!!) en om tien voor elf de eerste Nienoord loper: Peter Schipper. Fantastisch. We schreeuwden hem toe. Helemaal verbaasd keek hij om. Wij keken vervolgens uit naar Jans en Sake. Maar de tweede nienoorder was Henk, die om elf uur zeer geconcentreerd maar heel gemakkelijk lopend voorbij kwam. Dat stond niet op zijn bierviltje! (daar stond: 2.05.40) Vrij kort na Henk kwamen Sake en Jans voorbij, daarna Take en tegen half twaalf Jan en Harm. We konden terug naar de finish. Ik was heel onrustig. Als we het maar zouden halen, want als Henk na twee uur al op het dertig kilometerpunt was, zou hij ruim voor twaalf uur kunnen finishen. We hadden geluk. We konden vrijwel meteen in een metro stappen. Als haringen in een tonnetje naar het eind van de Ku'dam. Twaalf voor twaalf wrongen we ons tussen de dikke rij mensen om een glimp op te vangen van de lopers in hun laatste meters. Velen die we na Henk hadden zien passeren, maar geen Henk. Zou hij al gefinished zijn? Hadden we hem toch nog gemist? Zou hij de laatste kilometers zo snel hebben afgelegd? Allemaal vragen. We ontdekten dat de lopers langs twee banen konden binnenkomen. Op die tweede baan hadden we tot dan toe helemaal niet gelet. We besloten daarom maar verder te gaan naar helemaal achter de finishplaats, waar de lopers zich weer tussen de mensen konden voegen. We wilden met de metro, maar iedereen liep aan de andere kant het metrostation weer uit. Aannemende dat dat de goede weg zou zijn hebben wij, kuddedieren die we zijn, dat ook maar gedaan. Een verschrikkelijk slecht idee, want het was nog een heel eind lopen. En eenmaal daar: niemand. Nou ja, niemand..... zeer velen, maar geen Henk, geen Take en geen Jan en daar kwamen we toch voor. Gelukkig duurde het niet zo heel lang voor ze er met elkaar aan kwamen. Moe maar voldaan en met een medaille om hun nek. Al was het maar een klein stukje naar het hotel, we hebben toch de metro maar genomen, want ze konden bijna geen pas meer doen. Bij MacDonalds een frietje en een Milkshake. Sake en familie waren er ook. Daarna al die trappen op; oei die benen, die deden nu al pijn. Boven lekker onder de douche en daarna languit op bed. Buiten onder het raam waren nog velen bezig aan hun laatste Berlijnse marathonkilometer.
Uren later, na douche, rust en eten vonden de meesten elkaar op een terrasje op de ku'dam. Het zonnetje had de miezerregen van die ochtend verdrongen en terwijl we daarvan zaten te genieten met een groot glas bier, kwamen de eerste sterke verhalen. Heerlijk was dat.

Die avond aten we weer in de "Schildkröte", en daarna wederom naar de konditorei, waar Sake Apfelkuchen bestelde en helemaal beteuterd keek toen de juffrouw er mee aan kwam. Hij had namelijk Apfelstrudel bedoeld. Gelukkig kon hierin voorzien worden! Toen

iedereen zijn buik volgesnoept had, moest de schade van de vorige avond, door het noodgedwongen vroege naar bed gaan, natuurlijk wel ingehaald worden. Het bruine Berlijn hadden we nog niet gezien. De meesten zagen hun bed beduidend later dan de avond ervoor en de volgende dag bleken vooral Gjalt, Jans en Peter Berlijn bij nacht goed te hebben bestudeerd.
De volgende morgen weer terug naar huis. Nu bleek pas goed hoe zeer de benen deden, want vooral het trap àf lopen gaf problemen en dat moest nu gebeuren en wel met een zware tas. Heel prettig om te zien als niet-loper. Ja jongens, jullie moeten wat over hebben voor je plezier! De terugreis in de bus, velen voorzien van diverse Berlijnse kranten met uitgebreide reportages van het marathongebeuren, verliep vrij voorspoedig. Bij een raststätte onderweg zag ik nog een van de heren achteruit een trap af lopen. Het meest opvallende tijdens de terugweg was evenwel de enorme west-duitse politiemacht op weg naar Berlijn. Op motoren, in auto's en busjes, hele colonnes zagen we voorbijgaan. Gelukkig waren er nu geen files en royaal voor op het schema kwamen we weer in Nederland aan, waar we nog even uitgebreid en lekker hebben gegeten voor we bij het wisselpunt van de bus kwamen. Vandaar werden we weer met dezelfde bus als vrijdagmorgen naar het op-afstap punt gebracht om vandaaruit thuis te komen met een fantastische ervaring in het koppie en een mooie herinnering in de tas.
Berlijn, tot volgend jaar!

Suus.

<u>Zondag 14 oktober Marathon Einhoven,</u>

Aan deze tweejaarlijkse marathon, waaraan ook de veteranenkampioenschappen waren verbonden, deden ruim 1500 mannen en vrouwen mee.
Waarschijnlijk hadden veel deelnemers net als ik deze loop uitgekozen vanwege de redelijke gunstige weersomstandigheden in deze tijd van het jaar; we kwamen bedrogen uit. De temperatuur liep op tot 25 graden en de luchtvochtigheidsgraad was volgens het maandblad Runners zo hoog dat deelname niet van gevaar ontbloot was. Vertel het je kleinkinderen later maar, ze zullen het niet geloven (dacht ik achteraf).
Er moesten twee ronden van ruim 21 km worden afgelegd;de route voerde ons tot buiten de stad,richting Veldhoven.
De verzorging was goed:om de 5 km posten met sportdrank,water en sinaasappel;daartussenin sponsposten waar ook weer water werd aangereikt.Veel lopers van mijn niveau moesten korte of langere tijd wandelen of rekoefeningen doen.Uiteindelijk hebben 985 deelnemers de finish gehaald.
Na 1 ronde had ik al zeer stijve benen,de tweede ronde moest ik volmaken door mezelf enigszins voor de gek te houden.Ik sprak met mezelf af om steeds twee kilometer vooruit te denken en dan te beslissen of ik zou gaan wandelen of niet,hopende dat het mij net zo zou vergaan als het bekende paard:steeds harder gaan lopen als je de stal eenmaal ruikt.Dat lukte me redelijk goed;zonder te wandelen haalde ik de finish met een eindtijd van 3 uur en 44 minuten.Gezien de omstandigheden en de wat ongelukkig verlopen voorbereiding kan ik daar wel mee leven.

Evert Wensink.

BLESSURES
BLIJF ZE DE BAAS

KNAU

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

HARDLOOPSCHOENEN

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen zullen in totaal zes cludbladartikelen worden aangeboden. Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikel zijn geschreven over de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden.

INLEIDING

Het is verleidelijk om modieuze hardloopschoenen te kopen. Het belangrijkste blijft echter dat je er goed mee kunt hardlopen! Hardlopen moet je alleen doen op schoenen die ook voor hardlopen gemaakt zijn. Dit om onnodige blessures te voorkomen.
Door de stormachtige ontwikkelingen bij de schoenenproduktie is het voor de hardloper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspeciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal zaken waar je zelf op kunt letten bij de aanschaf van de schoenen.

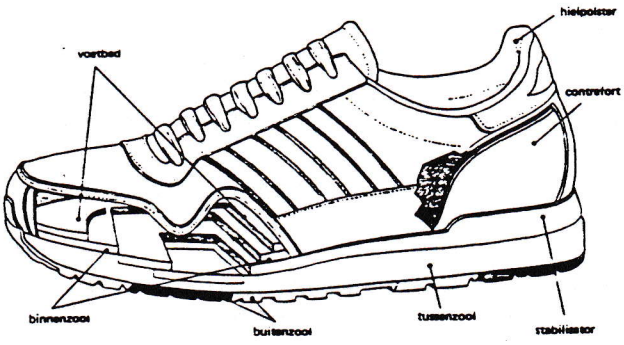
ALGEMEEN

Allereerst moet de maat van de schoenen voor beide voeten goed zijn. De maataanduiding is niet bepaald de sterkste zijde van de fabrikanten. Er zijn Duitse, Franse, en Engelse maten en dit betreft dan alleen nog maar de lengte van de schoen. Maten voor de schoenbreedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. Je moet de schoenen passen met de sokken die je ook tijdens het hardlopen zal gebruiken. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Indien de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet je in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen overhouden (minstens 4mm ruimte tussen de toppen van de tenen en de schoenrand).
Daarnaast is de hoogte van de hoogte van de hielkap (contrefort) van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan "slippen". Te hoog is echter ook niet goed, want dan heb je een verhoogde kans op achillespees blesures. De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan bijvoorbeeld grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bevindt boven de tenen. Verder kun je de schoen tussen beide handen buigen. Hierbij kun je de buigbaarheid van de zool beoordelen onder de bal van de voorvoet (ongeveer op 2/3 van de lengte).

PASVORM

Bij de aanschaf van sportschoenen speelt de pasvorm een zeer belangrijke rol. Een goed gekonstrueerde schoen die niet past, verliest daardoor een groot deel van zijn goede eigenschappen. Naast de lengte- en breedtemaat van de sportschoen is ook de leest van groot belang. Er zijn verschillende soorten schoenleesten die passen bij verschillende voetvormen.
Veel lopers lopen plezierig op een licht verhoogde hiel. Zeker als je achillespeesklachten hebt of hebt gehad is het verstandig om hier goed op te letten.
Iedere schoen heeft een voetbed. Het kan zijn dat dit niet de juiste is voor je voeten. De mogelijkheid bestaat dit voetbed te verwisselen. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, het kan ook met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt

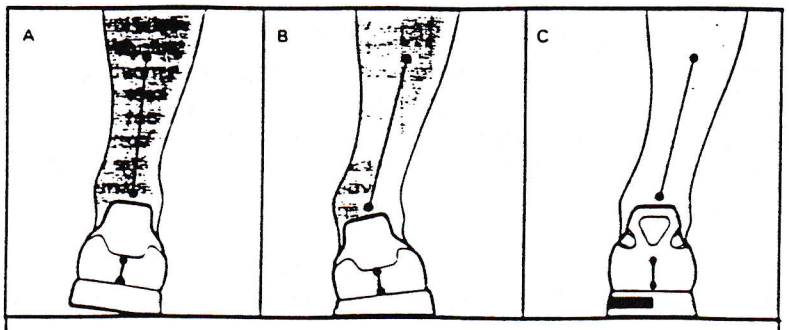
nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. sportarts, werkzaam op een Sportmedisch Adviescentrum). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed og onnodig zijn aangemeten. Als je begint met het dragen van sportsteunzolen is het verstandig deze na enkele weken weer te laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.



HIELKAP (contrefort)
De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzetfase. Hierdoor is de hielkap van groot belang om overpronatie te voorkomen.
Wat is overpronatie, hoe herken je het en wat kun je er aan doen?

Wat is overpronatie?
De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak op de middenvoet. Om de landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, vindt de afwikkeling vervolgens naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling hierbij te veel naar beneden wegzakken, spreken we van "overpronatie".

Hoe herken je overpronatie?
Je kunt overpronatie is op meerdere manieren te herkennen. De eerste manier is om aan de achterzijde van de hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van overpronatie. Naar de hak kijken is gemakkelijker als op de lopende band met een videocamera het looppatroon wordt opgenomen en vertraagd (getoond) wordt. Dit kan vaak bij een Sport Medisch Adviescentrum, en in sommige gevallen ook bij een sportspeciaalzaak, een schoenadviescentrum en bij een orthopedisch schoenmaker.
Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen toe weggezakt. Hardlopers die overproneren lopen een verhoogde kans op een aantal blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvliesirritatie.



a. De rechtervoet komt op de buitenkant neer.

b. Pronatie van de voet. Overmatig naar buiten keren van de voetzool kan een veelheid van klachten geven.

c. Een goede schoen zal een juist compromis zijn tussen enerzijds schokabsorptie en anderzijds een beperkte pronatiemogelijkheid (hoe zachter het materiaal van de zool, hoe groter de schokabsorptie, echter hoe meer kans op teveel pronatie).

Wat kun je aan overpronatie doen?
Om de verhoogde kans op blessures tegen te gaan zijn er voor deze hardlopers schoenen ontwikkeld die deze overpronatie tegengaan. Dit tegengaan van overpronatie kan bijvoorbeeld plaatsvinden door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat iets minder inveert bij de landing.
Schoenen waarin deze korrektie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die hardlopers die ook daadwerkelijk overproneren. Als je normaal landt en afwikkelt zal je tijdens de afwikkeling juist teveel naar buiten gedwongen worden, waardoor je een verhoogde kans op blessures loopt. Bij het kopen van schoeisel is dus deskundig advies nodig. Advies dat je in een goede sportspeciaalzaak kunt krijgen.

De bovenkant van de hielkap moet van zacht materiaal en niet te hoog zijn, anders is er kans op irritatie aan de achillespees.

WAAR GAAT DE SCHOEN VOOR GEBRUIKT WORDEN?
Daarnaast is het van belang om na te gaan waar je de schoen voor gaat gebruiken. Bij lopen op de weg kun je het beste een schoen met een grote schokabsorbtie en een gering profiel nemen. Bij het lopen op een zachte ondergrond kun je als regel het beste kiezen voor een steviger schoen en een grover en hoger profiel.
Alleen voor de betere marathonloper ("PR" sneller dan 2 uur 40 minuten) heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat is wel ten koste gegaan van de schokabsorbtie en stevigheid.
Bij de aanschaf van de schoenen is ook je lichaamsgewicht van belang. Als je zwaarder dan 70-80 kilo bent heb je schoenen nodig met een grote stevigheid en schokabsorbtie. De tussenzool van je schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost hen dan onnodig veel energie, waardoor je sneller vermoeidheid zullen zijn. Daarnaast zal je een hogere kans op blessures (met name enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen) hebben.

AANSCHAF NIEUW OF TWEEDE PAAR SCHOENEN
Je moet met het aanschaffen van nieuw schoeisel niet wachten tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorbtie van de tussenzool is dan namelijk dusdanig afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft.
Het is verstandig om twee paar hardloopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat bied je dan tevens volop de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Dit zijn maar enkele tips uit een lange reeks. Tegenwoordig zijn er hardloopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individueel verschillende looptechniek en behoefte van de hardloper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen "de basis" zijn om veel blessures te voorkomen.

LOPERS ZORG DAT JE GEZIEN WORDT.

De afdeling Leek van Veilig Verkeer Nederland vraagt aandacht voor het volgende.
Nog heel vaak zien we een loper of groepen lopers op en langs de weg zonder enige vorm van reflectie.Het belang van gezien worden kan niet vaak genoegworden herhaald.Menig mede-weggebruiker heeft al eens een "schrik"-ervaring gehad met een plotseling opdoemende (spook) loper.
Het advies aan de avond- en nachtloper is dan ook:
- Loop alleen daar waar aanengesloten straatverlichting is.Probeer hierop uw loopparcours te baseren.
- Loop aan die kant van de weg waar u het verkeer het best kunt zien aankomen.Vaak is dat links van de weg.Ga desnoods tijdig de berm in, vooral bij nadering van bochten waar men u pas heel laat kan opmerken.
- Loop nooit zonder reflekterend materiaal.Er zijn talloze reflekterende vesten in de handel.Voor die paar tientjes wordt de veiligheid minstens verdubbeld.Het is ook aan te bevelen (zeker buiten de bebouwde kom en op wegen zonder straatverlichting) en zogenaamde "ruiterlantaarn" om de arm te dragen.Ze zijn tegenwoordig lichter en kleiner dan vroeger.
- Loop in lichtkleurige sportkleding.
Kortom zorg dat het "stukgaan" u niet in de meest letterlijke zin overkomt.U kunt er zelf veel aan doen om gezond en bovenal "heel" te blijven.

Wedstrijdkalender t/m 31 dec.

za.	3 nov.	parkloop	Franeker	8km	
		plantsoenloop	Groningen	3, 6 en 9 km	
za.	10 nov.	*1e veldloopcomp.	Appelscha	3 ....9,4 km	
		trimloop	Assen	3, 6,..21 km	11.00u
		st.maartenloop	Glimmen	3, 6,..12 km	12.00u
zo.	11 nov.	Schipholloop	Schiphol	10,20, 60 km	9.30u
za.	17.nov.	crossloop	Oudemirdum	2,5 ...15 km	11.00u
		wordcrossloop	Beerta	2,5 ...15 km	14.00u
		turfloop	Weiteveen	5 .....20 km	14.00u
zo.	18 nov.	*Zevenheuvelenloop	Nijmegen	15 km	12.00u
za.	24 nov.	Pagedalloop	Stadskanaal	2,5 ...15 km	13.00u
za.	1 dec.	1/2 marathon	Nijeveen	21 km	13.00u
		10 E.M.	Franeker	8, 16.09 km	11.00u
za.	8 dec.	aekingacross	Appelscha	3-6-9- 15 km	10.30u
		trimloop	Assen	3, 6 ..21 km	11.00u
za.	15 dec.	*Nienoordtrimloop	Leek	3, 6, 9 km	10.00u
za.	22 dec.	Molenloop	Oudebildtzijl	2,5 ...21 km	11.00u
		*Wintercrossloop	Veenhuizen	3-5- 10 km	11.00u
		kerstloop	Peize	5, ...21 km	10.30u
wo.	26 dec.	kerstloop	Harich	1, 3, 8 km	13.30u
za.	29 dec.	*Oudejaarsloop	Wedderbergen	5,10,16,21km	13.30u
		Oudejaarsloop	Marrum	5-10- 15 km	11.00u

De met een * gemerkte lopen zijn aan te bevelen.Hieraan zullen een aantal nienoordlopers meedoen.

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

TEGELS & SANITAIR

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 levert veel op. Verfrissende adviezen, een unieke kollektie etc. en..zeer gunstige PRIJZEN!!!!!

TABAK
Speciaalzaak
C.T.S

'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

EEN FLOORKETT VLOER VALT NIET NA TE APEN !