

ROAD RUNNERS ZOETERMEER



Zier RUNNING

Cluborgaan van RRZ
p/a Aardappellakker 24
2723 XG Zoetermeer

oktober 1987
No. 1

(advertentie)

Vraag naar de personenautoverzekering met:

- * zéér scherpe premies
- * goede-rijderskorting tot 75 %

SCHERPE PRIJZEN, GOED VERZEKERD

U wilt niet te veel betalen en toch goed verzekerd zijn?

U weet dat ook de inzittenden van uw auto risico lopen? Als bij een ongeluk niemand schuld heeft, kan uitkering tussen wal en schip vallen.

U weet hoeveel geld en moeite een rechts-hulppolis u kan besparen?

Wilt u hier meer over weten?
Bel 079 - 41 32 70

A.F.M. VERVAART
verzekeringsadviseur
VELDDREEF 304
2727 CV ZOETERMEER

OOK HYPOTHEKEN EN FINANCIERINGEN



Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag
Telefoon 688612

INHOUD

Voorwoord 3

Ledenlijst RRZ 4

Introductie van de sponsor 9

Loopwetenswaardigheden:

- Herstellen begint met uitlopen 10
- Overtraining is ook een blessure 17

Tien punten voor EHBO 19

Wedstrijd- en recreatielopen:

- Wat geweest is... 20
- Wat komen gaat... 24

Leden schrijven 26

Vakatures 27

Van de commissie nevenactiviteiten 28

Vragenlijst 29

Aanmeldingsformulier 31



Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag
Telefoon 688612

=====INFORMATIE-BIJEENKOMST OP 23 OKTOBER=====

----- ROAD RUNNERS ZOETERMEER (RRZ) -----

- WAT? voorlichtingsbijeenkomst voor
(aspirant-)road-runners in Zoetermeer
e.o.
- WANNEER? vrijdag 23 oktober 1987
aanvang: 20.00 uur
zaal open om 19.30 uur.
- WAAR? in de grote zaal van het
wijkcentrum Seghwaert
Petuniatuin 56
Zoetermeer.
- VOOR WIE? voor alle leden van de
hardloopvereniging 'Road Runners
Zoetermeer' (RRZ) en introducé(e)s.
- DOOR WIE? - Asics Tiger (schoenen en kleding in
het algemeen en ASICS in het
bijzonder);
- Zier Running: introductie RRZ club-
kleding; loopband + video (onder
voorbehoud);
- Jos Valentine (blessure en preventie
uit eigen ervaring).
- VERDER: vragenvuur
voorstellen diverse commissieleden RRZ

DUS: 23 OKTOBER HOUDT ALLEN DEZE DATUM VRIJ!

VOORWOORD

Als begeleider/trainer/bestuurder dan wel vereenzelviging van de "club" is aan mij de eer gelaten een inleidend stukje te schrijven in deze eerste editie van de ".....". Zoals je al merkt moet ons clubblad nog een naam krijgen. "Daar zal wel een prijsvraag over komen", zul je wellicht denken. Suggesties zijn inderdaad welkom. De origineelste zal beloond worden met een extra training (op locatie).

Dit clubblad is bedoeld als een (on)regelmatig terugkerend orgaan voor en door "alle" leden. De produktie van het blad zal t.z.t. door een soort redactiecommissie gaan geschieden. Als je behoefte hebt om hierbij te helpen, of wil je iets kwijt in geschreven vorm, laat het dan weten.

Zoals je zult merken bij het lezen van deze eerste editie, zal in ons clubblad informatie worden gegeven zowel over allerlei aspecten die de RRZ betreffen, als over de loopsport in het algemeen. Zo zullen wedstrijd- en rekreatielopen (aankondigingen, uitslagen, en wedstrijdverslagen) aan bod komen als ook nevenactiviteiten, enz. Verjaardagen en blessures van leden zijn tevens punten die meer aandacht verdienen en in de toekomst ook zullen krijgen.

Over toekomst gesproken, het ligt in de bedoeling om de RRZ in te laten schrijven als vereniging en e.e.a. bij notariële akte te laten vastleggen om er zodoende een officieel tintje aan te geven. Daarom zal de informatie-avond op vrijdag 23 oktober tevens als een soort leden- c.q. oprichtingsvergadering dienen.

Even terugkijken in zo'n eerste nummer kan echter ook geen kwaad. Een kleine twee jaar geleden begonnen een aantal van ons regelmatig te lopen in groepsverband. (toen nog onder auspiciën van Mulder Sport). Inmiddels is er een en ander veranderd en in een aantal gevallen - zeker qua prestatieniveau - ook verbeterd. Was er toen een regelmatigiger aanwas van nieuwe leden in de toenmalige groep III (11.45 - 12.45 u), het verloop was ook veel groter. We hoeven alleen maar te kijken naar wat er van de beginnersgroep van toen is overgebleven. Ook nu speel ik nog met de gedachte een "super-krukken"-groep te starten. De aanwas van nieuwe leden geeft hier mogelijk de drempel aan. Het gezegde "van kruk tot crack" heb ik niet van mijzelf, maar is slechts geleend.

In de volgende edities en op 23 oktober zal ik de bedoelingen met betrekking tot de RRZ nader uiteenzetten. Ik hoop jullie regelmatig te blijven zien op de trainingen en niet te vergeten op 23 oktober a.s.

Bert Bos

LEDENLIJST RRZ

Het komt nogal eens voor dat de RRZ'ers elkaar buiten de trainingen van zaterdag en woensdag proberen te bereiken. Meer dan eens is door RRZ'ers het verzoek gedaan om een RRZ ledenlijst met namen, adressen en telefoonnummers samen te stellen. Gaarne voldoen wij bij deze aan deze verzoeken. Echter, niets is storender dan een verkeerd gespelde naam of verkeerd telefoonnummer. Ondanks alle voorzorgen kan het zijn dat hier en daar een foutje in je naam, adres of telefoonnummer is geslopen. Is dit inderdaad het geval, laat het even weten, dan zullen wij trachten de zaken te herstellen.

Lidwien van den Aardweg
Violiervaat 45, 2724 VS Zoetermeer
Tel. 079 - 413 053

Thea Arnoldus
Hogerop 9, Zoetermeer
Tel. 079 - 214 074

Peter Baven
Tuindreef 45, 2724 PR Zoetermeer
Tel. 079 - 413 518

Ine Bakx
Kersengarde 35, Zoetermeer
Tel. 079 - 314 193

Cily de Beer
Patrijzenveld 2, Zoetermeer
Tel: 079 - 417 935

Joop van Breda
Weteringdreef 175, Zoetermeer
Tel: 410 336

Jos Brons
Patrijzenveld 2, Zoetermeer
Tel: 079 - 417 935

Alex Captain
Patrijzenveld 4, Zoetermeer
Tel. 417 916

Annemieke Captain
Patrijzenveld 4, Zoetermeer
Tel. 417 916

Paul Catijn
Du Meelaan 404, Zoetermeer
Tel. 079 - 420 438

Emy van Dijk
Velddreef 307, Zoetermeer
Tel. 079 - 416 887

Rien Elling
Osbornezijde 6, Zoetermeer
Tel 418 744

Evelien van Eijck
A. Blamanhove 66, Zoetermeer
Tel. 516 887

Jaap van Eijck
A. Blamanhove 66, Zoetermeer
Tel. 516 887

Ben Frey
Mendelsohnrode 19, 2717 CN Zoetermeer
Tel. 513 957

Mary-Ann Gallée
Velddreef 317, Zoetermeer
Tel. 417 091

Paul van Heukelum
Uienakker 3, Zoetermeer
Tel. 411 338

Ger Jongerius
Korsakovrode 13, Zoetermeer
Tel. 071 - 262 417 (werk)

Trudie Klop
Akkerdreef 295, Zoetermeer
Tel. 411 359

Hildegard Koning-Krul
Kalverweide 16, Zoetermeer
Tel. 079 -410 759

Renée Kramer
Kraaienveld 140, Zoetermeer
Tel. 413 364

Ella Laven
Vermeerstraat 6, 2712 SW Zoetermeer
tel. 165 231

Ria Lemmen- Fleurkens
Slootdreef 17, Zoetermeer
Tel. 079 - 315 843

Guido Lips
Nimfkruidvaart 3, Zoetermeer
Tel. 079 - 316 260

Ed van Luxemburg
Goudsbloemlaan 117, 2565 CR Den Haag
Tel. 070 - 607 764

Helga Nordmann
Karel Doormanlaan 119, 2712 JE Zoetermeer
tel. 079 - 167 077

Mary van Peufflik
Kikkersloot 56, Zoetermeer
Tel. 312 408

Martin Schouman
Parkdreef 97, Zoetermeer
Tel. 079 - 420 609

Rien Sikkell
Weigeliapark 59, Zoetermeer
tel. 410 138

Carlen Stierman
Huusingo 20, Zoetermeer
Tel 079 - 514 685

Akke Verheijden
John Fordstrook 5, Zoetermeer
Tel. 315 246

Frank Verheijden
John Fordstrook 5, Zoetermeer
Tel. 315 246

Monique Vermeulen
Parkdreef 97, Zoetermeer
Tel. 420 609

Bill Verschuyt
Vissendreef 155, 2724 EJ Zoetermeer
Tel. 312 730

Aad Vervaart
Velddreef 304, Zoetermeer
Tel. 413 270

Gerard Vogels
Zoetermeer

Jan Vukkink
Parijsstraat 13, 2711 CM Zoetermeer
Tel. 414 933

Loekie Vukkink
Parijsstraat 13, 2711 CM Zoetermeer
Tel. 414 933

Astrid Wagemakers
Akkerdreef 175, 2723 XV Zoetermeer
Tel. 415 918

Leo Zonderop,
Tuindreef 74, Zoetermeer,
tel. 417 425

Marja Zonderop,
Tuindreef 74, Zoetermeer,
tel. 417 425

Hans van Zonneveld
Fonteinbos 112, 2715 XG Zoetermeer
Tel. 212 570

Roy Zwaanswijk
Voorhamstraat 9, Zoetermeer
Tel. 033 - 620 144 (werk)

Paul Zijlstra
Bremppark 72, 2724 HW Zoetermeer
Tel. 413 855

« «



Introductie van de sponsor

Hallo Road Runners,

Na een wat lange aanlooperperiode begint de Road Runners Zier Running Zoetermeer nu toch een eigen gezicht te krijgen.

Het officiële clubblad ligt voor jullie; het begin van een - naar wij hopen - aangename en langdurige samenwerking tussen de Road Runners Zoetermeer (RRZ) en Zier Running.

Jullie vragen je misschien af "wie en wat is Zier Running?

Zier Running is de hardloop-speciaalzaak van Zier Schaap. Een zaak die nu ruim anderhalf jaar bestaat en mede wordt draaiende gehouden door Charles van Schaik, een uiterst bekwaam medewerker.

Zier Running is sponsor van een triathlon-, steeple- en een runningteam waarvan onder meer Henk Simonis, een marathonloper uit Zoetermeer (2:31 beste tijd in 1987), deel uitmaakt.

Bovendien is Zier Running medesponsor van o.a. de Duindigt-cross, de Nederlandse Indoor-kampioenschappen, de CPC, de Vredespaleisloop en de Holland Vierkamp.

Om elkaar wat beter te leren kennen, nodigen wij jullie hierbij uit om op vrijdag 23 oktober a.s. aanwezig te zijn bij onze eerste bijeenkomst.

Wat gaan wij die avond doen?

Allereerst introduceren wij de RRZ-Zier-clubkleding, bestaande uit een wit shirt met drie-kleuren-opdruk en een rode short.

Verder houdt Asics Tiger, het snelst groeiende loopmerk van Nederland, een presentatie.

Daarna zal er gelegenheid zijn om nog wat met elkaar na te praten onder het genot van een drankje.

Graag tot ziens op 23 oktober!

Zier Running

Loopwetenswaardigheden

HERSTELLEN BEGINT MET UITLOPEN

Nadat het tempo al eerder was teruggeschroefd, klinkt het: "huppelen, zijwaarts bewegen, wissel links..rechts...". Bekende kreten elke woensdag en zaterdag wanneer er wéér een trainingssessie ten einde loopt. Na wat we het "rustig uitwandelen" slaan we met z'n allen aan het rekken. Wat is de zin van dit alles? In onderstaand artikeltje gaat Carel van Nisselroij (HRR) in op het uitlopen: letterlijk en figuurlijk de eerste stappen naar een goed herstel.



Eigenlijk is het woord 'uitlopen' niet erg geslaagd te noemen, want uitlopen houdt beslist meer in dan na een wedstrijd of training in een rustig tempo wat lopen. Maar goed, dat kun je dan ook stellen met betrekking tot 'inlopen...'. Op sportgebied behelpen we ons in het Nederlands nu eenmaal met de termen in- en uitlopen en dat is misschien maar goed ook. Immers, -zonder purist te willen zijn- de Engelstalige uitdrukkingen 'warming-up' en 'warming-down' en 'warm-down' en zelfs 'cool-down' leveren, als we ze letterlijk gaan vertalen, draken van woorden op. Wat we het beste kunnen doen, is afspreken wat inlopen voor ons betekent.

Meer dan alleen lopen



Dat het woord uitlopen méér betekent dan alleen maar lopen, is minder van taalkundig belang dan van sportief belang. Als looper heb je vlug genoeg door dat vermoeidheid na een training of wedstrijd sneller verdwijnt, m.a.w. dat een sneller herstel optreedt, als je meteen aansluitend gedurende een tiental minuten rustiger loopt. Behalve rustig lopen (of kun je misschien beter iets harder lopen?) is er echter meer: sommige atleten rekken wat er te rekken valt, anderen gaan zich te buiten aan gymnastisch 'gezwaai' en weer anderen kiezen voor een fikse douche-beurt. Moet je altijd uitlopen/ Hoe lang duurt het uitlopen? Wat is goed uitlopen? In het overzicht op bladzijde 14 is een en ander schematisch weergegeven.

Vermoeidheid en herstel

Met betrekking tot het uitlopen zijn de begrippen vermoeidheid en herstel belangrijk. Vermoeidheid moeten we daarbij niet alleen opvatten als een lichamelijke vermoeidheid, maar zeker ook als



psychische vermoeidheid. Denk maar een aan een lange, eenzame duurloop, een energie-verslindende snelle duurloop of een eindeloze heuveltraining. Je moet er psychisch en fysiek sterk voor zijn, want je kunt er geestelijk en lichamelijk aan 'kapot' gaan. Herstellen van een trainings- of wedstrijdinspanning is erg belangrijk met het oog op de volgende inspanning. Als het lichaam herhaaldelijk in een nog vermoeide toestand opnieuw op volle toeren of met meer dan gemiddelde inzet moet presteren, dan loop je de kans in de beruchte neerwaartse spiraal terecht te komen die uiteindelijk kan leiden tot gewichtsverlies, lusteloosheid, slapeloosheid. Symptomen die wijzen op overtraining.

Evenwicht verstoren



Vermoeidheid moet je opvatten als een bescherming tegen uitputting. Het lichaam geeft via vermoeidheid het signaal dat je moet stoppen met de zware of langdurige belasting waarmee je bezig bent. Door middel van training probeer je de vermoeidheidsgrens te verleggen, m.a.w. probeer je je konditie op een hoger plan te brengen. Waar je echter steeds voor moet waken, ook al ben je nog zo goed getraind, is dat het functioneren van je lichaam wezenlijk verstoord wordt.

In feite is elke training een verstoren van bepaalde evenwichtstoestanden in het lichaam, maar goede training zorgt ervoor dat de verstoringen binnen grenzen blijven. Een voorbeeld: een duurloop van ruim anderhalf uur in een redelijk tempo kan o.a. leiden tot een uitputting van energie-reserves en tot storingen in de elektrolytenhuishouding*). Het lichaam is in staat te herstellen. De duur van het herstel is echter in belangrijke mate afhankelijk van de maatregelen die je neemt. In het geval van dit voorbeeld is het aan te raden na de training koolhydraat-rijk voedsel en een elektrolyten-houdende drank te gebruiken. Er zijn zelfs speciaal hiervoor ontwikkelde, gecombineerde 'energie'dranken in de handel.

*) In ons lichaamsvocht zijn allerlei stoffen opgelost waarvan elektrolyten het belangrijkste zijn. Deze elektrisch geladen mineralen moeten o.a. zorgen voor het instand houden van de verdeling van de vloeistoffen in ons lichaam. De water- en elektrolytenhuishouding staan in nauw verband met ons prestatievermogen.

Herstelduur afhankelijk van geleverde inspanning



Volledig herstel is geen kwestie van een uur, maar minimaal van enkele uren en soms zelfs enkele dagen. Over het algemeen kun je stellen dat naarmate de inspanning intensiever en/of langduriger is geweest, het herstel langer duurt. (De echte sprintnummers wordt hierbij buiten beschouwing gelaten, al lijkt (!) een volledig herstel van deze super-intensieve belastingen erg snel te gebeuren...) Herstellen begint altijd met uitlopen.



De wijze van uitlopen (zie schema) is niet alleen afhankelijk van de geleverde inspanning, maar ook van de weersomstandigheden en onder meer van je lichamelijke en geestelijke konditie (individuele kwaliteiten, subjectief gevoel, enz.).

Het uitlopen behoort in eerste instantie een dynamische bezigheid te zijn, omdat een verhoogde doorbloeding een voorwaarde is voor het versneld afvoeren van melkzuur dat, als een van de eindprodukten van de anaërobe energielevering in de spiercellen en in de bloedbaan aanwezig is. Dit betekent dat met name na vrij intensieve belastingen zoals snelle duurloop, tempotraining, heuveltraining, baanwedstrijden en korte en middel-lange wegwedstrijden (5 tot 15 kilometer) goed uitlopen in de vorm van draven of, als het kan, in een duurlooptempo noodzakelijk is.



Twintig minuten is daarbij geen overbodige luxe, zeker als de training of wedstrijd erg pittig is geweest. Het is uit den boze meteen na een dergelijke inspanning te gaan zitten of liggen, want dan wordt bloed voor een centrale circulatie onttrokken door de verwijding van de bloedvaten in de huid. Het is juist de bedoeling dat de werking van de enzymen in de spiercel die door het verzuren geremd is, weer normaal wordt of zelfs beter. Door melkzuur uit de

**) Om te kunnen lopen hebben we energie nodig. Deze energie komt vrij bij verbranding. Bij gematigde arbeid komt er voldoende zuurstof bij de spier en de energielevering verloopt aëroob. Naarmate de intensiteit van de arbeid toeneemt en neemt de behoefte aan zuurstof toe. Op een gegeven moment is er te weinig zuurstof en gaat ons lichaam over op anaërobe energielevering (zonder zuurstof). Daarbij wordt dan melkzuur gevormd.

spiercellen te 'pompen' en via het bloed door het lichaam te transporteren naar o.a. lever en hartspeer om het daar af te breken, bereiken we dit effect. Beweging bevordert dit verwijderingsproces, m.a.w. het herstel. En beweging betekent lopen en gymnastiekoefeningen.

Welk uitlooptempo moet je kiezen?



Melkzuur dat bij inspanning is gevormd, kan na afbraak als brandstof gebruikt worden of worden teruggevormd tot spierglycogeen (opslagvorm van koolhydraten). Dit gebeurt voornamelijk in de langzame spiervezels, de zogenaamde "slow-twitch-vezels". Onderzoek heeft uitgewezen dat melkzuur het snelst wordt afgebroken bij een tempo dat net onder de aërobe-anaërobe overgang ligt. In de praktijk betekent dit dat met name 800- en 1500 meter-lopers een vrij hoog uitlooptempo moeten kiezen (hartfrequentie 150-160 slagen per minuut) gedurende tien tot vijftien minuten. Voor langere- afstandlopers is dit hoge tempo van minder belang, omdat de hoeveelheid melkzuur die is gevormd aanmerkelijk minder is.



Niet alleen de faktor melkzuur maakt uitlopen noodzakelijk, ook het versneld transport van diverse andere stoffen via het bloed is voor het herstel van belang. Bij langere afstanden wordt geen noemenswaardige hoeveelheid melkzuur gevormd, tenzij in de eindfase (eindsprint of tempoverhoging). Veel meer is het dan van belang een tiental minuten te draven, liefst op een wat zachtere ondergrond, om het lichaam geleidelijk in een rusttoestand te brengen. Enkele beheerst uitgevoerde gymnastiekoefeningen tijdens het draven voorkomen overmatige spierproblemen de volgende dag. Bij langere afstanden is het op peil brengen van het vochtgehalte vaak van groter belang dan het uitlopen, met name bij warm weer moet je minder draven, maar meer drinken. Later, na een lekkere douche of een sprankelend bad, kun je dan enkele goed uitgevoerde rekkingsoefeningen verwerken om je spieren weer op lengte te brengen.

Lichaam moet warmte kwijt kunnen

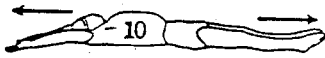
Nog twee zaken die horen bij het goed uitlopen: pas op voor kou vatten en pas je uitlooptempo aan de buitentemperatuur aan. Omdat je lichaam veel warmte kwijt moet, moet je ook de kans geven je zweet te laten verdampen. Dit wil niet zeggen dat

Schematisch overzicht van wijze en duur van het uitlopen

Soort training of wedstrijd	Uitlopen (totale duur en volgorde)
1 na: herstellende duurloop	ca. 15': gymnastiek en rekkingsoefeningen
2 na: normale duurloop	ca. 15': draven - gymnastiek en rekkingsoefeningen
3 na: intensieve duurloop intensief vaartspel extensieve intervaltraining	ca. 25': 10'-15' draven 10'-15' gymnastiek en rekkingsoefeningen
4 na: intensieve intervaltraining	ca. 25': 10'-15' normaal duurlooptempo en 10'-15' gymnastiek en rekkingsoefeningen
5 na: wedstrijd middenafstand	ca. 30': 10' hoogduurlooptempo 10' draven 10'-15' gymnastiek en rekkingsoefeningen
6 na: wedstrijd lange-afstand	ca. 30': 15' normaal duurlooptempo 15' gymnastiek en rekkingsoefeningen
7 na: wegwedstrijd vanaf 15 km	ca. 25': 10'-15' draven 10'-15' gymnastiek en rekkingsoefeningen

Opmerkingen:

- Rekkingsoefeningen (zie blz.16) altijd aan het eind van het uitlopen, eventueel binnen en eventueel na douche of bad. Altijd binnenshuis rustig en beheerst rekken.
- Bij warm weer een (isotone) dorstlesser gebruiken.
- Draag altijd goed ventilerende kleding: sluit je lichaam niet af!



je na een wedstrijd in je wedstrijd-kleding moet gaan uitlopen. Het andere uiterste, een waterdicht pak en daar- onder dikke kleding, is ook niet ver- standig, omdat dan je zweet niet weg kan. Het beste is om uit de wind (i.v.m.

kou vatten!) je lichaam droog te wrijven en dan een droog T-shirt en een vochtabsorberend trai- ningspak aan te trekken. In de zomer kun je dat laatste best achterwege laten.

Uitlopen is méér



Gymnastiekoefeningen en rekkingsoefe- ningen horen beslist thuis bij het uitlopen, evenals het op peil brengen van het vochtgehalte en de eerste aanvulling van de energiereserves. Samen met het draven of (uit)lopen in duur- looptempo behoren zij tot het complexe

begrip uitlopen. Dus, uitlopen is méér dan alleen maar lopen.

Alle hiervoor genoemde 'uitlopmiddelen' behoren tot de maatregelen die je direkt na een training of wedstrijd kunt nemen om het herstel te bespoe- digen. Andere later, of op lange termijn te nemen maatregelen om een goed herstel te bewerkstelligen zijn een goede voeding, voldoende rust, massage, sauna, e.d.

Conclusies

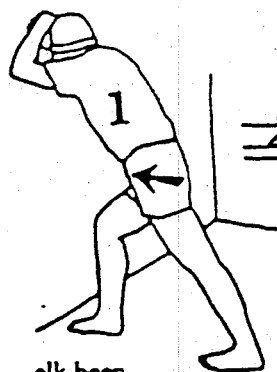


Samenvattend kunnen we dus stellen dat de vorm en duur van uitlopen afhankelijk zijn van de duur en intensiteit van de training of wedstrijd, van de weersom- standigheden en van de individuele (lichamelijke en geestelijke) conditie.

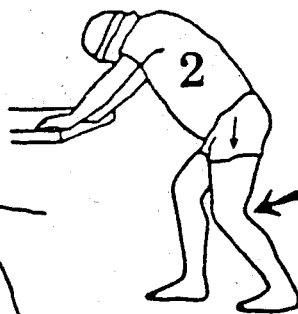
Bovendien, het uitlopen bevordert het herstel bevordert van onder andere de energie- reserves, enzymactiviteiten, neuro-hormonale processen en de elektrolytenhuishouding. ««

Na Hardlopen

Ongeveer 9 minuten



elk been
40 tellen



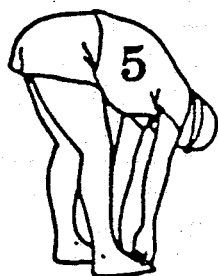
elk been
15 tellen



30 tellen



20 tellen



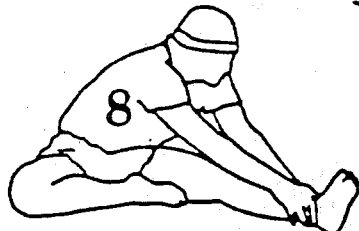
30 tellen



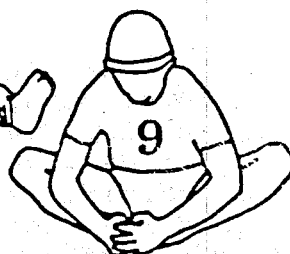
15 keer
in beide richtingen



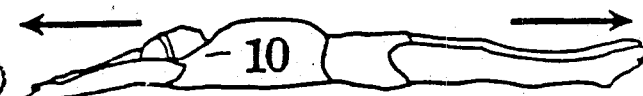
elk been
30 tellen



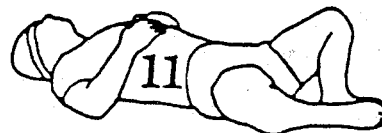
elk been
30 tellen



40 tellen



3 keer
5 tellen



60 tellen



elke kant
25 tellen

OVERTRAINING IS OOK EEN BLESSURE

Aanvankelijk is het allemaal zo gezellig en ontspannend: twee maal per week verzamelen op de Aardappelakker om vrolijk pratend lekker te gaan lopen. Als echter na verloop van tijd het prestatieniveau stijgt, willen velen vaker en vooral intensiever gaan trainen. Echter, wanneer het enthousiasme vormen aanneemt dat men meer wil presteren dan men fysiek aankan, neemt de kans op sportletsel toe.

Een vorm van sportletsel die nogal eens onderschat wordt is overtraining. De symptomen van overtraining zijn zowel geestelijk als lichamelijk. Geestelijk kan men de volgende fasen onderscheiden:

- 1e fase: men krijgt tegenzin in het oefenen, wil er geen moeite voor doen, en ziet er zelfs tegenop;
- 2e fase: de sportman/vrouw gaat kritiek leveren op, onder anderen, zijn/haar medesporters, tegenstanders en zijn trainer/begeleider. Om van de training af te komen gaat hij simuleren, bijvoorbeeld door middel van een blessure of het voorwenden van een ziekte;
- 3e fase: nu komt de weigering om nog te trainen en eventueel in wedstrijden uit te komen;
- 4e fase: de sportman/vrouw wordt volkomen passief.

Verslechtering algehele toestand

Deze psychische verschijnselen gaan gepaard met lichamelijke afwijkingen:

- prestatiedaling;
- afnemend lichaamsgewicht;
- minder eetlust;
- last van slapeloosheid;
- bleekheid en spoedig transpireren tijdens de training of de wedstrijd, hetgeen gepaard gaat met koude handen en voeten.

Door deze verslechtering van de algehele toestand van de sportman/vrouw wordt de kans op blessures en ongevallen groter. Het is daarom zaak de eerste symptomen zo spoedig mogelijk te herkennen. De trainer/begeleider en sportmasseur zal hier steeds op moeten blijven letten. Ook is het gewenst dat de sportman/vrouw regelmatig zijn of haar lichaamsgewicht controleert.

Wat te doen bij overtraining?

Wanneer van overtraining sprake is, dan moet de betrokkene onmiddellijk ophouden met die sport.

Wanneer de overtraining nog niet in ernstige mate aanwezig is, kan de sportman voor enige tijd een totaal andere en met name een lichtere sport gaan beoefenen om in konditie te blijven. Geestelijk werkt dit ook verfrissend. Veel rust en goede voeding moeten voor de rest zorgen. Pas als de sportman weer voor de volle 100 procent hersteld is en sterk terugverlangt naar zijn "eigen" sport, mag hij deze weer gaan beoefenen. Uiteraard moet dan rustig aan begonnen worden met de training en de prestaties dienen slechts geleidelijk weer te worden opgevoerd. Niet direkt aan wedstrijden deelnemen. Algemene lichaamsmassages zijn in deze periode zeer aan te bevelen (passiviteitsmassage). Betrokken blijven bij het sportgebeuren is eveneens een vereiste.««



Kan een sportbeoefenaar z'n fysieke grenzen verleggen door uitgekiende diëten? Of is gewoon gezond eten voldoende? Hoe belangrijk is het suggestieve effect van speciale preparaten en drankjes?

In "Voeding en sport" wordt getracht zin en onzin van elkaar te scheiden aan de hand van resultaten van wetenschappelijk onderzoek. Het boekje uit de TNO-inforeeks is voor RRZ-leden met speciale korting verkrijgbaar (zo lang de voorraad strekt).

TIEN PUNTEN VOOR EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN (EHBO)

Het lopen in een groep heeft verschillende voordelen. Eén van die voordelen is dat indien iemand onderweg geblesseerd raakt, de anderen ervoor kunnen zorgen dat de gekwetste weer veilig de thuishaven bereikt. Voor de niet-gekwetsten volgen hieronder een tiental tips om het lijden in eerste instantie zo veel mogelijk te verlichten.

1. Observeren

Ga na of de patiënt(e) geld bij zich heeft, neem dit af teneinde uitbreiden van het letsel te voorkomen en zelf wat achter de hand te hebben.

2. Ademhalingsmoeilijkheden

In het geval van ademhalingsmoeilijkheden de keel geheel dichtknijpen om langer lijden te voorkomen.

3. Bewusteloosheid

Bij bewusteloosheid de patiënt(e) zo lang mogelijk met rust laten. Dan heeft hij/zij er langer plezier van.

4. Bloedverlies

Bij ernstig bloedverlies de patiënt(e) in een vergiet deponeren en geheel laten uitlekken. Niet door de wringer halen met het oog op kneuzingen.

5. Botbreuk

Bij het breken van beide benen proberen de patiënt(e) op zijn/haar handen te laten lopen.

6. Brandwonden

Bij ernstige brandwonden direkt hulp van de brandweer inroepen.

7. Oogletsel

In geval van ernstig oogletsel onmiddellijk een blindegeleidehond imiteren.

8. Verdrinking

Indien U een drenkeling ziet, gooi dan een reddingsboei om hem/haar heen. Oefen daarom op de cursus speciaal het ringwerpen.

9. Vergiftiging

In geval van vergiftiging, behalve bij ongewenste personen, direct evacueren, de Rijnmondraad waarschuwen en de boel laten afgraven.

10. Kaakverrekking

Indien Uw man/vrouw zijn/haar kaak heeft verrekt en hij/zij niet meer kan spreken, dan de arts bellen en vragen of hij over zes maanden even langs kan komen. Dat geeft rust in huis, hetgeen goed is voor de patiënt(e) (en vooral voor de helper/helpster).««

WEDSTRIJD- EN RECREATIELOPEN

WAT GEWEEST IS...

Coopertest

Op 1 augustus j.l. werd een coopertest gehouden op het parkeerterrein in het Van Tuylpark. De resultaten van deze test staan hieronder. Om te zien hoe goed je conditie is, raadpleeg dan het overzichtje onderaan de pagina. De volgende coopertest is gepland voor zaterdag 14 november 1987 (zie ook de rubriek "wat komen gaat" op blz. 25).

Peter Baven	3340 m
Annemieke Captein	3250 m
Jos Brons	3135 m
Paul van Heukelum	3060 m
Guido Lips	3040 m
Hans van Zonneveld	2940 m
Joop van Breda	2885 m
Roy Zwaanswijk	2870 m
Paul Zijlstra	2835 m
Trudie Klop	2770 m
Ger Jongerius	2755 m
Evelien van Eijck	2560 m
Monique Vermeulen	2390 m
Ine Bokx	2390 m
Mary Peufflik	2375 m
Lidwien van den Aardweg	2370 m
Mary-Ann	2340 m
Loekie Vukkink	2180 m

AANTAL METERS IN 12 MINUTEN AFGELEGD*):

Uw conditie is: onder 30		leeftijd		
		30-39	40-49	50+
1 zeer slecht	0-1600	0-1500	0-1400	0-1300
	0-1500	0-1400	0-1200	0-1100
2 slecht	1600	1500	1400	1300
	1500	1400	1200	1100
3 redelijk	2000	1900	1700	1600
	1800	1700	1500	1400
4 goed	2400	2300	2100	2000
	2200	2000	1900	1700
5 zeer goed	2800	2700	2500	2400
	2700	2500	2300	2200

*) De onderste getallen gelden voor dames.

Vredespaleisloop

Op 10 mei namen maar liefst 27 RRZ'ers deel aan de Vredespaleisloop '87. Onder vrij kille omstandigheden namen 8 lopers één ronde van zo'n 4800 m voor hun rekening. De overigen hadden getekend voor de maximaal te lopen afstand van 9600 m. De absolute topper van deze geslaagde middag was onze eigen Loekie Vukkink die als laatste tien-km-vreter onder begeleiding van de Haagsche politie een grootse entree maakte. Na een interview met de spreker, kreeg Loekie van de organisatoren een T-shirt aangeboden.

De T-shirts die voor verloting beschikbaar waren gesteld door Zier Running werden gewonnen door René van de Jagt en Joop van Breda. Paul Zijlstra ging op de door INTER-sport ter beschikking gestelde sportschoenen naar huis. Bedankt Bill voor de sponsorgelden!

Bert Bos

Babylonloop

Op 14 juni vond de 2e editie van de Babyloop in Den Haag plaats. Deze middag werd o.a. gekenmerkt door een goede organisatie (Hague Road Runners), prima loopweer en niet te vergeten het feit dat een fikse afvaardiging van de RRZ ten tonele verscheen met het mobiele clubhuis. De omstandigheden waaronder en het tijdstip waarop de loop gehouden wordt (vier uur 'smiddags in het midden van de maand juni), alsmede het feit dat het parkoers gemeten is volgens KNAU-normen, maken deze loop zeker voor herhaling vatbaar.

Peter Baven

Stadshartloop

Heel anders waren de omstandigheden waaronder gelopen werd op de vrij kille en soms druilerige zondagmiddag van 27 september in Zoetermeer. De deelnemers werden onthaald op een parkoers met heel wat meters "vals plat", dat bij tijd en wijle was gelardeerd met kuilen, plassen en - niet te vergeten - (brom)fietzers. Ook vrij veel wind en af en toe regen bleef de lopers niet bespaard. Zij hadden de keuze tussen één of twee ronden van 5 km.

Als eerste RRZ'er finishte Rien Elling in een pr-tijd van 39:42. Bovendien werden persoonlijke records gelopen door Aad Vervaart (42:22), Guido Lips en Hilde Koning (beiden 46:50), Mary Peufflik (56:55), en Ben Fray (58:25). Allen proficiat!

Speciale vermelding verdient toch wel Annemieke Captein. Haar streven was onder de 40:00 te eindigen. Zij liep als een "kei", maar kwam helaas slechts 17 seconden boven haar streeftijd binnen. Zo finishte zij als derde RRZ'er en als eerste (!) vrouw op de 10 km rekreatieloop in een pr-tijd van 40:17. Gote klasse, Annemiek!

Peter Baven

Uitslagen Stadshartloop, zondag 27 september 1987

Rien Elling	39:42 (pr)
Peter Baven	40:12
Annemieke Captein	40:17 (pr)
Aad Vervaart	42:22 (pr)
Bert Bos	42:43
Hilde Koning	46:50 (pr)
Guido Lips	46:50 (pr)
Joop van Breda	47:13
Trudy Klop	48:30
Jan Vukkink	56:29
Mary Peufflik	56:55 (pr)
Lidwien van den Aardweg	56:55
Ben Fray	58:25 (pr)
Leo Zondervan	58:45
Emy van Dijk	63:00
Mary Zondervan	31:43 (5 km)

Van Alex Captein en Loekie Vukkink werden geen tijden ontvangen.««

CPC '87: over medailles en verfrissingen...

Voor een aantal van ons liep het slot van de CPC min of meer uit op een deceptie. Géén medaille en géén frisdrank bij aankomst. Niet omdat ze hier geen recht op zouden hebben, maar gewoon omdat op echt op was. Reden genoeg voor Bert Bos om aan de CPC organisatie een brief te schrijven en zijn beklag te doen over deze toch wel betreurenswaardige feiten. Ruim een half jaar na dato ontving Bert toch nog een reactie op zijn schrijven. Omdat dit antwoord velen van ons aangaat hebben wij het antwoord van de CPC organisatoren hiernaast afgedrukt. Hoop doet immers lopen...



AAN
de heer A. Bos
Aardappelgaarde 24
2723 XG ZOETERMEER

datum
29 september 1987
kenmerk
27.301/RH/hb

Geachte heer Bos,

In antwoord op uw brief van 7 april jl., waarbij onze excuses voor de vertraagde reactie, delen wij u het volgende mede.

De tekorten aan frisdranken waren, zoals ons na onderzoek later bleek, gelegen in het feit, dat ook aan familie, kennissen en vrienden van deelnemers frisdranken werden uitgegeven.

Wij zullen ervoor zorgdragen, dat deze handelwijze door de uitgiftepunten in de toekomst vermeden wordt.

Voor wat het tekort aan CPC-medailles aangaat het volgende.

Door de organisatie, de Stichting CPC, kon in 1986 een deelnemersaantal van 14.500 worden genoteerd.

De gedachte groei naar 16.000 deelnemers in 1987 werd echter overtroffen: maar liefst 17.500 deelnemers werden ingeschreven, vandaar het tekort aan medailles van 1.500 exemplaren (die echter later zijn toegezonden).

Wij hopen u hiermede voldoende te hebben ingelicht en vertrouwen er op, dat u in 1988 wederom met zoveel enthousiaste lopers aan de CPC zult deelnemen.

Hoogachtend,

J.B.P.M. Tieleman,
voorzitter.

WEDSTRIJD- EN REKREATIELOPEN

WAT KOMEN GAAT...

Hieronder volgen een aantal suggesties voor wedstrijden waaraan RRZ'ers, hetzij in groepsverband, hetzij individueel kunnen meedoen. Let op en noteer met name de coopertest van 14 november in je agenda!

Heb je overigens nog suggesties voor evenementen waaraan de RRZ naar jouw mening zou kunnen deelnemen, laat het even weten.

31 oktober 1987

Herfstmarathon van Etten-Leur (21,1 km)

Men kan deelnemen aan een hele of halve marathon. Het parkoers wordt door de organisatoren gekarakteriseerd als uniek, bestaande uit één hele ronde met als startpunt en finish het centrum van Etten-Leur. Het gehele parkoers is verhard en voert door het prachtige natuurgebied "De Pannehoef". Het inschrijfgeld voor prestatielopers bedraagt fl 14,- (bij voor-inschrijving fl 11,-). Bekeken zal worden of het haalbaar is met een car-pool naar Etten-Leur af te reizen. Gegadigden kunnen zich aanmelden bij Bert Bos of Peter Baven (vòòr 24 oktober; zie aanmeldingsformulier achterin).

1 november

"The Hague Ten Miles (16,1 km) en

"Golden-Cup Loop" (5 km)

De "The Hague Ten Miles" wedstrijd- en rekreatie-loop wordt dit jaar gehouden op 1 november. De start vindt plaats om 14.00 uur op de boulevard in Scheveningen (voor het Golfbad).

Kosten van voor-inschrijving bedragen fl 6,50 (tot 19 oktober). Na-inschrijving is mogelijk tussen 11.30 en 13.30 uur (kosten fl 9,50) in het Europa-Crest Hotel, Zwolsestraat 2, Scheveningen.

Golden-Cup Loop (5 km)

Op dezelfde middag wordt, voorafgaande aan de "The Hague Ten Miles", de Golden-Cup Loop over 5 km gehouden. Het parkoers bestaat uit twee rondes van 2,5 km die voeren over de Scheveningse boulevard. De start is om 12.30 uur. Start en finish zijn hetzelfde als voor de 16,1-kilometer loop. Kosten van inschrijving bedragen fl 3,50 (incl. herinnering). Gegadigden kunnen zich opgeven bij Bert Bos of Peter Baven (zie aanmeldingsformulier pag. 31).

14 november
RRZ-coopertest

De eerstvolgende driemaandelijke coopertest wordt gehouden op 14 november. Plaats van actie: het parkeerterrein tegenover de ingang van "Het Keerpunt" in het Van Tuylpark. Verzamelen: gewone tijd op de Aardappelakker.

Voor hen die een gezamenlijke coopertest moeten missen bestaat -zij het op beperke schaal- de mogelijkheid om tussendoor een test af te leggen. Hiervoor kun je contact opnemen met Bert Bos. Zaterdag's na de training is een en ander mogelijk. Dus niet verschuilen maar gewoon doen!

december 1988
RRZ-wintermarathon

In december zal een wintermarathon, d.w.z. de marathon voor RRZ'ers over de volle 42,195 km georganiseerd worden. Het is de bedoeling dat een aantal RRZ'ers (het liefst 42,2) ieder een kilometer voluit loopt. De eindtijd zal omstreeks de 2:30 komen te liggen.

10 januari 1988
Halve marathon van Egmond aan Zee (21,1 km)

Wie heeft er in principe belangstelling op 10 januari 1988 om deel te nemen aan de halve marathon van Egmond aan Zee?

Voorgaande edities hebben bewezen dat het steeds weer een nieuwe unieke belevenis is de 21,1 km van Egmond te lopen: ± 5 km stratenparkoers (dorp), vervolgens ± 9 km door de duinen, het restant over het strand. De Egmondloop van '87 werd bovendien gekenmerkt door een fikse koude (zo'n tien graden onder nul) en een stevige N.O. wind (windkracht 6 à 7). Kortom, omstandigheden die het predikaat "zwaarste halve marathon van Nederland" zeker rechtvaardigen en dit evenement tot een bijzondere uitdaging voor elke loper maken.

Zij die de uitdaging aandurven kunnen zich aanmelden bij Bert of Peter. Het plan bestaat om naast de trainingssessies van woensdag en zaterdag vanaf 1 december een extra gezamenlijke duurloop in te lassen t.b.v. van dit evenement. ««

LEDEN SCHRIJVEN...

Zoetermeerse Triathlon een feest

Zondag 30 augustus 1.1. deden we mee aan de jaarlijkse triathlon in Zoetermeer. We deden mee niet zozeer of te winnen, maar zuiver om het meedoen.

Het was een feest. Het zwemmen (500 meter) hadden we al vaker gedaan; en 25 kilometers op de fiets zijn zo om als je om je heen kijkt en geniet van de natuur. Tenslotte de 5,2 km hardlopen. We waren er trots op dat we zo maar alles konden doen. Dank je wel Bert Bos voor de lessen en de fijne begeleiding van het aflopen jaar.

"de Gigantjes" van de RRZ

Loekie en Jan Vukkink

Euforie van een 50-plusser:

"Kom erbij, zegt het voort..."

Als je enkele tientallen jaren hard hebt gewerkt, kom je op een leeftijd dat je het wat kalmer aan wilt doen... Fout gedacht. In vele takken van sport valt namelijk zoveel plezier te beleven. Eén daarvan is de hardloepsport in dit geval het joggen langs de weg.

Nadat wij jaren de zwemsport hadden beoefend, wilden wij eens een andere sport proberen. Het begin was moeilijk, maar na een rustige opbouw rennen we nu op eigen niveau mee met de RRZ. Niets is fijner dan door je clubgenoten opgenomen te worden in een groep die in leeftijd varieert van 18 tot 58 jaar. Zelfs buiten de "clubdagen" om heb je nog zin om er nog eens een uurtje bij te lopen, alleen of met een paar anderen. Vandaag regen, morgen zon en misschien vriest het een keer... Lekker erop uit en bewegen. Heb je eenmaal de "kick" geproefd, dan voel je je geen 50-plusser meer: je denkt aan de beweging die je lichaam zo fit houdt. Dus KOM ERBIJ...en ZEGT HET VOORT! Want wij zijn er allen klaar voor om ook de buurvrouw, je moeder of je tante deze fijne sport mee te geven.

Jan Vukkink

VAKATURES

GEVRAAGD:

Leden voor de redactiecommissie

Om de continuïteit van ons clubblad te kunnen garanderen, bestaat er nog behoefte aan mensen die hierbij een helpende hand willen toesteken bij de vervaardiging hiervan.

Inmiddels is een voorlopige redactiecommissie aan de slag gegaan, bestaande uit Bert, Jos, Martin, en Peter.

GEVRAAGD:

Leden voor de commissie wedstrijd- en rekreatielopen

Aan het in groepsverband deelnemen van RRZ aan wedstrijd- en rekreatielopen zijn nogal wat werkzaamheden verbonden. Inschrijven, informatie geven over loopevenementen die komen en geweest zijn (wedstrijdverslagen). Er bestaat behoefte aan een aantal mensen, die dit voor hun rekening willen nemen. Inmiddels zijn Bert en Peter hiertoe bereid gevonden.

GEVRAAGD:

Leden voor de commissie nevenactiviteiten

Inmiddels is een voorlopige commissie neven-activiteiten in het leven geroepen, bestaande uit Aad en Bill. Het is de bedoeling dat deze commissie activiteiten organiseert waarbij RRZ'ers elkaar kunnen ontmoeten in andere kledij dan de trainings-outfit. RRZ'ers die bij de organisatie willen helpen zijn van harte welkom.

GEVRAAGD:

Er is nog iemand nodig die RRZ'ers die jarig zijn of langdurig geblesseerd gaat verblijden met een kaartje of iets dergelijks.

Vele handen ...

Het is uiteraard niet de bedoeling dat je al je vrije tijd in bovenstaande activiteiten gaat steken. Ook hier geldt dat vele handen licht werk maken. Wil je ook een duit in het zakje doen neem even contact op met Bert Bos.««

VAN DE COMMISSIE NEVENAKTIVITEITEN

Zoals je ziet hebben Aad en Bill niet stilgezeten. Zij hebben nl. ontdekt dat in het sfeervolle oud-hollandsch ingerichte restaurant "De Herberg" sfeervol smullen is. Volgens eigen zeggen heeft het restaurant in de laatste jaren een goede reputatie opgebouwd met fondue, gourmet en barbeque.

De fonduetafels zijn voorzien van elektrische fonduestellen en afzuigers. Behalve diverse soorten 1e klas vers mals vlees, worden geserveerd: frisse rauwkost, zuurwaren, stokbrood, knoflookboter en maar liefst vier soorten saus welke met room zijn afgemaakt.

Bovendien is het restaurant direkt naast de bowling gelegen, zodat na het tafelen meteen weer aan de conditie kan worden gewerkt. Kortom, een leuke kans voor een gezamenlijk avondje uit.

Een en ander is mogelijk elke woensdag, vrijdag, zaterdag of zondag.

Kosten voor fondue, gourmet of barbeque bedragen fl 33,75 p.p., inclusief één glas wijn en een uur bowlen.

Degenen die in principe zin hebben mee te gaan met het avondje uit kunnen dit aangegeven op het aanmeldingsformulier op pagina 31).

VRAGENLIJST RRZ*)

Naam:

Adres:

Tel:

Geboortedatum:

Leeftijd:

Gewicht:

Lengte:

Polsslag (in rust):

Bloeddruk: systolisch mm/Hg; dyastolisch mm/Hg

Borstomvang: maximaal IN cm; maximaal UIT cm

Sportachtergrond: (Wat deed je tot nu toe?)

Snelste tijd afgelopen seizoen op de afstanden: 5 km
10 km
16 km
21 km

Sporttoekomst (wat wil je bereiken?):

Andere opmerkingen en/of wensen (blessures, conditie, afvallen, e.d.)

Heb je of had je wel eens last van blessures of lichamelijke afwijkingen
(bijv. verschil in beenlengte)?

Bijzonderheden (voor meer ruimte z.o.z.):

Roken: ja/neen

Alcohol: ja/neen

Datum laatste medisch sportonderzoek:

*) in te leveren bij Bert Bos

Bijzonderheden:

Aanmeldingsformulier

(gaarne inleveren gaarne vòòr 24 oktober bij
Bert Bos of Peter Baven)

Naam

Groep:

wil meedoen aan^{*)}:

- o Herfstmarathon Etten-Leur (21,1 km)
- o The Hague Ten Miles (16,1 km)
- o Golden-Cup Loop (5 km)
- o RRZ-wintermarathon (estafette)
- o heeft belangstelling voor de halve marathon
van Egmond aan Zee

Is wel/niet**) in bezit van eigen auto.

Heeft plaats voor .. RRZ-ers die geen auto hebben.

- o heeft belangstelling voor diner met bowling
(zie pag. 28)

*) Aankruisen wat van toepassing is

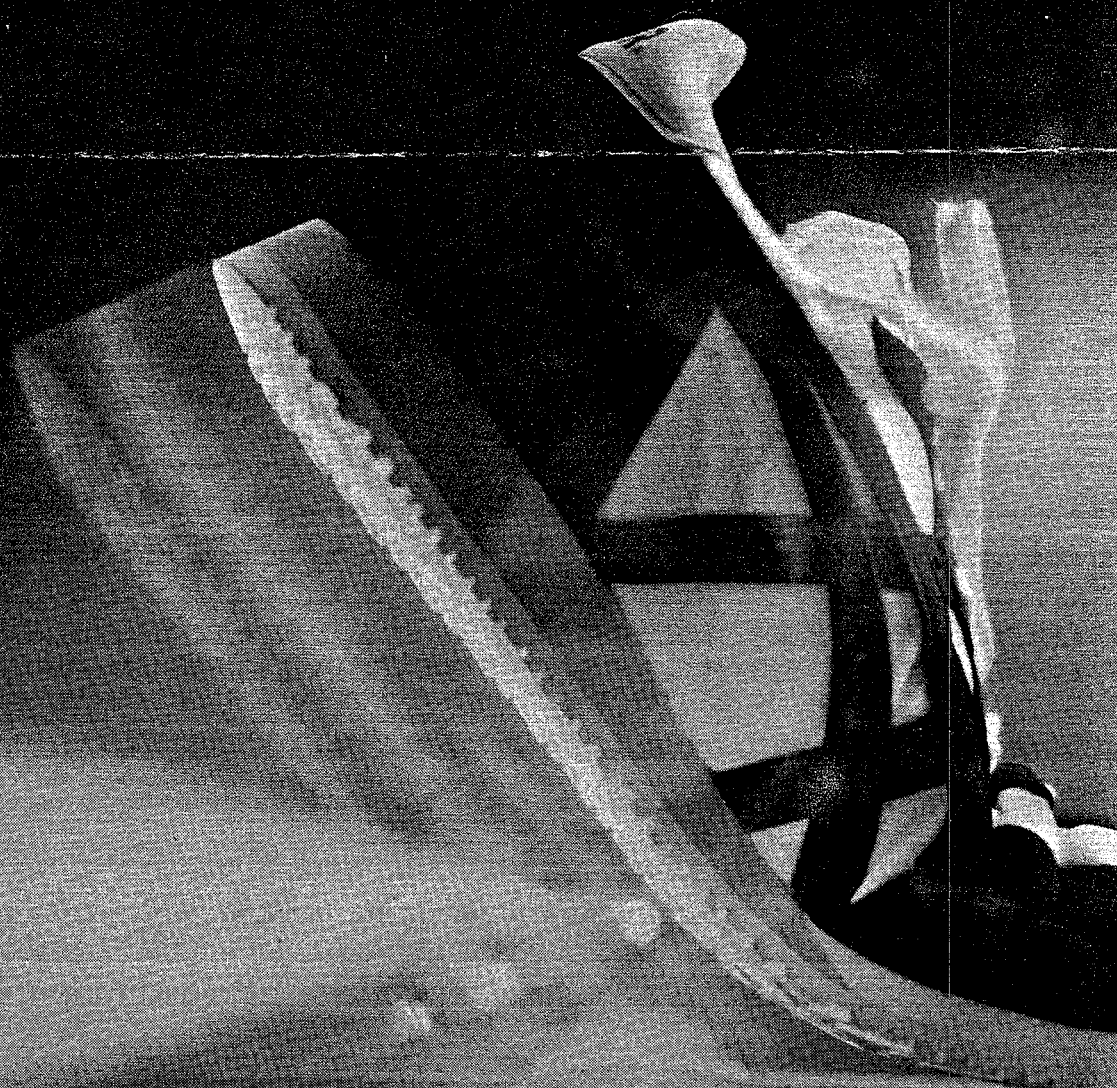
**) Doorhalen wat niet van toepassing is

R U N N I N G S H O E

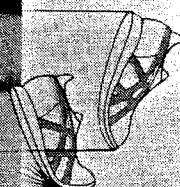
S P E C I A L



2:08:38



THE RUNNING MACHINE



Nr.1 word je nooit alleen

Want het juiste advies
voor jouw loopschoen krijg je bij ons.
Voetproblemen? We werken nauw samen
met een fysiotherapeut en een orthopedisch
schoenmaker. Verzolen en verhakken is
uiteraard ook mogelijk.

Ruim assortiment loopkleding o.a.
Gore-tex, wind- en trainingspakken, socks,
running pants enz.

Loop even langs de langste laan,
vlakbij de baan!

Regelmatig
voordeel-
aanbiedingen

**Bij Zier
loopt álles
lekker!**

Zier

RUNNING



en alle
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612