

ROAD RUNNERS ZOETERMEER

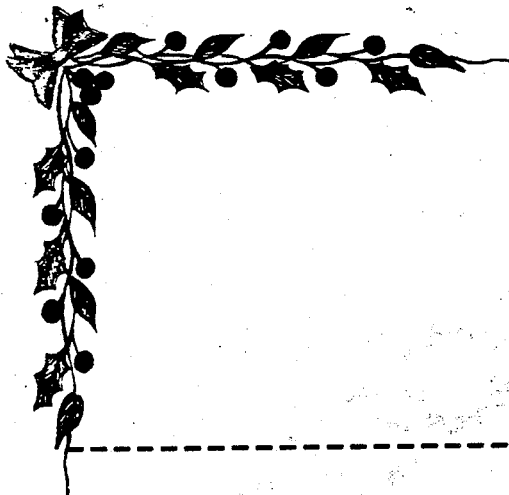


Zier

RUNNING

Cluborgaan van RRZ
p/a Aardappellakker 24
2723 XG Zoetermeer

december 1987
No. 2



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 uw uitkering tussen wal en schip vallen.

U weet hoeveel geld en moeite een rechtshulppolis u kan besparen?

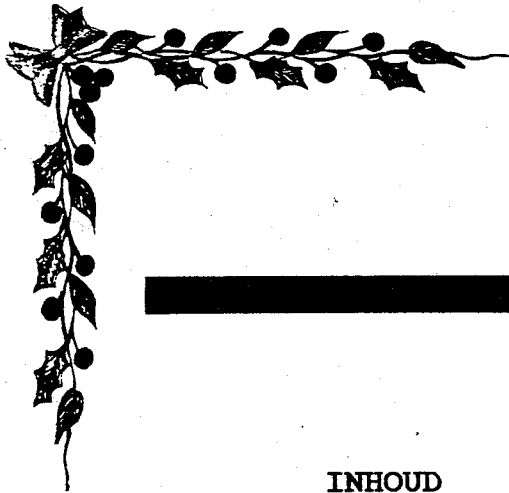
Wilt u hier meer over weten?

Bel 079 - 41 32 70

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

OOK HYPOTHEKEN EN FINANCIERINGEN





INHOUD

Wist u dat... 2

Voorwoord 3

Loopwetenswaardigheden:

- Hardlopen bij koud weer betekent spelen met kleding 5
- Hashing: spoorzoekertje als goed alternatief voor de duurloop 8

Geheugensteuntje voor vòòr de rekreatieloop 11

Wedstrijd- en rekreatielopen:

- Wat geweest is... 13
- Wat komen gaat... 17

RRZ kerstpuzzel 19

Met dank aan:

Bert
Jos
Lidwien
Paul v. H
Peter



WIST U DAT ...

- * Annemieke Captain op 31 oktober in Etten-Leur de halve marathon in de fantastische tijd van 1:30 en nog wat heeft afgelegd?
- * Rien Elling de Engelse tien mijl (16,1 km) van Den Haag op 1 november in de minstens zo prachtige tijd van 1:06.40 voltooid?
- * wanneer u te warm gekleed bent, u ook bij koud weer bij inspanning overmatig transpireert, hetgeen uw prestatie nadelig beïnvloedt?
- * uw veters niet meer los hoeven te geraken?
- * iedereen een stukje in ons clubblad mag schrijven?
- * dit niet per sé vandaag hoeft (maar wel mag)?
- * direkt aantrekken van droge kleding na een training/duurloop aan te bevelen is i.v.m. kouvatten?
- * het dragen van een reflecterend shirt bij lopen in het donker niet alleen verplicht maar - nog belangrijker - ook veel VEILIGER is?
- * mede op aandringen van echtgenoten en echtgenotes van de RRZ-leden de training op tweede kerstdag komt te vervallen?
- * de RRZ bijna een echte vereniging met statuten is?
- * even blijven 'hangen' na de training nu echt kan en ook best gezellig is?««
- * er in huize Baven niet meer over lopen gesproken mag worden. Nu spreken ze daar over "het" doen.

VOORWOORD

Niet alleen staan wij aan de vooravond van een nieuw jaar, ook onze hardlopgroep lijkt een nieuwe periode met een aantal - overigens prettige - veranderingen tegemoet te gaan.

In het oktobernummer van ons clubblad schreef ik al over het officiële tintje dat ik de RRZ wilde meegeven. Welnu ik kan jullie het volgende berichten.

Inmiddels zijn 'wij' naar een notaris geweest en hebben hem de wens omtrent de oprichting van RRZ kenbaar gemaakt. Naar aanleiding van dit bezoek zijn concept statuten opgemaakt die jullie - geheel volgens de voorschriften - ter inzage zullen krijgen. Na jullie accoord zal de oprichting van de Road Runners Zoetermeer een feit zijn.

Volgens de statuten zal het bestuur van RRZ uit minimaal drie en maximaal zeven personen bestaan. Drie leden daarvan vormen het zogenaamde dagelijks bestuur. Een van de taken van dit dagelijks bestuur is de vereniging te vertegenwoordigen bij bepaalde aangelegenheden. Aangezien ons bezoek aan de notaris al zo'n aangelegenheid was, bleek de noodzaak ter plaatse dit bestuur te vormen. Gaarne maak ik hierbij van de gelegenheid gebruik om dit dagelijks bestuur aan jullie voor te stellen: Peter Baven (secretaris), Hans van Zonneveld (penningmeester en Bert Bos (voorzitter). Uiteraard zal deze ondemocratische wijze van tot stand komen niet meer voor kunnen komen, omdat het recht om een bestuur te kiezen voorbehouden is aan de algemene ledenvergadering. Volgens onze statuten zal het bestuur van de RRZ bestaan uit minimaal drie (dagelijks bestuur) en maximaal zeven personen. Wanneer je dit wilt kun je je dus kandidaat stellen voor een van de vier vacante bestuursfuncties.

Dat de BBQ/bowling avond een geslaagd festijn was is geen nieuws en behoeft dan ook geen verder betoog. Graag wil ik Bill Verschuyl nogmaals bedanken voor het vele werk dat hij verzet heeft!

Sinds 1 december genieten we de gastvrijheid van de vaste bewoners het Kraaiennest, het buurthuis aan het Kraaienveld, om de vorstperiode de overbruggen. Behalve de lokatie van waaruit de trainingssessies zullen plaatsvinden zal ook de indeling van de training enigszins gewijzigd worden. De tijdstippen (9.00 en 10.30 op zaterdag; 20.15 op woensdag) blijven gelijk, maar afhankelijk van de soort training zal er in kleine groepjes gelopen gaan worden. Het ligt in de bedoeling om bijvoorbeeld een 'snelste' groep zelfstandig op pad te sturen (uiteraard na de gezamenlijke warming-up). Zodoende zal tijdens de

training eenieder aan zijn of haar trekken kunnen komen. Het grote voordeel van deze nieuwe opzet is mijns inziens dat de 'snelle' sneller kunnen worden, en dat de iets minder snelle RRZ'ers zich niet 'kapot' hoeven te lopen om alleen al bij te blijven. Zij zullen op hun eigen niveau sneller en beter worden. Bovendien hoeft de opstap van nieuwe leden dan ook minder snel te gaan, wat ongetwijfeld blessures zal voorkomen.

Verheugend is het feit dat er voor beginners (de zogenoemde 'krukken' uit onze lijfspreuk: 'RRZ, de Vereniging van kruk tot crack', wat overigens vriendelijk bedoeld is) in januari 1988 een kennismakingsperiode van start zal gaan.

Rest mij nog jullie allemaal mede namens het bestuur en namens Conny en Melina prettige kerstdagen en een sportief en vooral gezond 1988 toe te wensen.

Bert Bos
Voorzitter««



Waarom schrikken de organisatoren zo bij het zien van deze Zoetermeerse Road Runner??????

Loopwetenswaardigheden

HARDLOPEN BIJ KOUD WEER BETEKENT SPELEN MET KLEDING

Het lichaam beschermen tegen koude is voor een mens gemakkelijker dan het te beschermen tegen warmte. Kleding vormt het belangrijkste hulpmiddel om bij koude het lichaam op temperatuur te houden. Een hardloper dient ervaring te krijgen in het "spelen met kleding". Bij koude kan het dragen van te weinig kleding de oorzaak zijn van een flinke daling van de lichaamstemperatuur. Te veel kleding betekent een te grote zweet-ontwikkeling. Die nattigheid leidt ook tot een sterke daling van de lichaamstemperatuur. Zo'n daling van de lichaamstemperatuur móet vermeden worden.

De lichaamstemperatuur van de mens ligt rond de 36,7 graden. Een (te) sterke daling van de lichaamstemperatuur kan leiden tot bepaalde ziekteverschijnselen. Een daling van 7 graden is zelfs dodelijk. Als het koud is dan verliest het lichaam de meeste warmte doordat de temperatuur van de buitenlucht aanzienlijk lager is dan de lichaamstemperatuur en door de koude winde (stroming). Oók in de winter zal bij flinke inspanning warmte worden afgevoerd door de verdamping van zweetwater (zweeten).

Het lichaam zelf weet heel goed dat de lichaamstemperatuur niet te laag mag worden. Als het koud wordt, is het lichaam net zo zuinig op de lichaamswarmte als de mooi-weer-loper op zijn huid. Bij behoorlijke koude kan het lichaam het echter niet alleen af. We moeten ons lichaam een flinke hand helpen door extra "deksels" op het lichaam te doen.

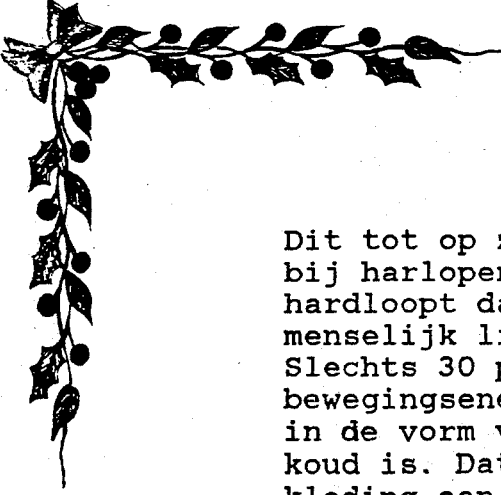
Het ene lichaam is het andere niet

We kunnen het warmteverlies door straling, stroming en zweeten tegengaan door de huid af te dekken met precies net zoveel kleding als nodig is gegeven de buitentemperatuur, de wind en de mate waarin we ons gaan inspannen. Als we een rustig duurloopje doen, moeten we meer kleding aan dan tijdens een grotere inspanning (bijvoorbeeld een prestatieloop). Door met kleding "te spelen" kunnen we ons lichaam helpen de lichaamstemperatuur in de hand te houden. Probeer het een en ander uit.

Het ene lichaam is het andere natuurlijk niet. Tracht uit te vinden wat voor jou de ideale manier van kleden is tijdens het hardlopen bij koude. Enige tips zijn wel te geven.

Niet te veel

Hoe kouder het wordt hoe meer kleding we aandoen.



Dit tot op zekere hoogte. Oók bij koude geldt dat bij harlopen een boel warmte vrijkomt. Als je hardloopt dan leveren je spieren energie. Het menselijk lichaam werkt echter niet efficiënt. Slechts 30 procent van de vrijgekomen energie is bewegingsenergie. De overige 70 procent komt vrij in de vorm van warmte. Dat klinkt goed als het koud is. Dat is het ook, maar als je te veel kleding aan hebt, ga je extra zweten. Daardoor wordt je kleding nat, en het gevolg is dat je lichaam afkoelt. In plaats van warmer, krijg je het dus kouder!

Lucht als isolatiemiddel

De belangrijkste organen van het lichaam bevinden zich in de romp. De romp moet dan ook het beste tegen warmte-verlies beschermd worden. Het lichaam zélf trekt alle warmte elders uit het lichaam weg om die in de romp op te slaan. Je kunt het een handje helpen door verschillende dunne lagen kleding over elkaar aan te doen. T-shirts, bijvoorbeeld (één met lange mouwen). De lucht tussen de verschillende lagen isoleert voortreffelijk (denk maar eens aan een thermosfles). Vervolgens doe je er een trainingsjack overheen. Eventueel kan een (winddicht) nylon regenjack gedragen worden als de temperatuur onder nul is gekomen. Bedenk dat het hardlopen met meewind een groot aantal graden scheelt met hardlopen met tegenwind. Vóór de wind kan het 4 graden boven nul zijn, tegen de wind 4 graden onder nul. Ook is het van belang goed vocht-absorberend ondergoed te dragen. Om de "edele delen" te beschermen, en om blaasonstekingen e.d. te voorkomen.

Van wanten weten

Het lichaam poogt zichzelf voor een lage lichaams-temperatuur te behoeden. Het lichaam trekt bij voorkeur warmte weg uit de handen, om die warmte in de romp op te slaan. De warmte die via de handen het lichaam verlaat moeten we proberen vast te houden. Met andere woorden: we moeten van wanten weten. Wanten zijn beter dan handschoenen: vier vingers geven immers meer warmte dan één.

Muts een "must"

Het hoofd is groter dan je denkt. Veel warmte ontsnapt via het hoofd. Bij koude is een muts op het hoofd een must. Als je last hebt van je ademhalingsorganen, gebruikt dan een bivakmuts. De lucht is dan al iets voorverwarmd als hij in de mond komt.



Trainingsbroek

De benen zijn bij het hardlopen veel in beweging. Die geven een boel warmte. Enige bescherming is echter wel geboden, omdat ook die warmte niet nodeloos verloren moet gaan. Een trainingsbroek beschermt de benen al heel goed. Bij temperaturen van behoorlijk onder nul kun je twee trainingsbroeken over elkaar aandoen. De lucht ertussen isoleert weer. Ook hier geldt natuurlijk dat als men te veel broeken aandoet, er overmatig gezweeten wordt. De broeken worden nat en de benen koud. Een goed alternatief is ook een loopmaillot met daarover een broek van polyamid (windbreaker).

Blote bast

Als je stopt met hardlopen produceren je spieren geen warmte meer. Doe dan onmiddellijk een droog shirt aan, ook als je bijvoorbeeld midden in het bos staat. Er is nog nooit iemand ziek geworden van even snel droge kleren aantrekken. Het lichaam dampst nog wel even na. Er zijn er wel genoeg ziek geworden van te lang in natte kleding rondlopen.

Met kleding kun je heel wat af spelen. Wanneer een ijsskoude wind tegenblaast, doe je een (winddicht) nylon regenjack aan of een windbreaker. Bij meewind draai je het jack weer om je middel. Als je stopt met hardlopen kun het het jack ook weer aandoen. De lucht binnenin kan ook niet naar buiten en isoleert weer.

Uitgespeeld

Tegenwoordig zijn er pakken in de handel die vocht-regulerend zijn. Die pakken absorberen zweet, laten verdampst zweetwater door naar buiten en voorkomen dat regenwater naar binnen kan. Kortom: waterdicht en toch ademend. Ze zijn bovendien winddicht en isoleren daardoor voortreffelijk. Die pakken zijn echter wel wat duurder dan de gewone "speel"-trainingspakken. Daartegenover staat dat ze uiterst functioneel zijn en zeer plezierig in gebruik. Ze hebben slechts één nadeel. Als je zo'n pak hebt blijft er niets meer "te spelen" over met andere kleding. Met zo'n pak ben je in één klap "uitgespeeld". ««

Met dank aan
Hague Road Runners

HASHING: SPOORZOEKERTJE ALS GOED ALTERNATIEF VOOR DE DUURLOOP

In het Engelse blad "Today's Runner"*) stond een artikel over "hashing", een bezigheid die mij sterk deed denken aan het spoorzoekertje dat ik als kind speelde. Maar 'hashing' gaat iets verder: het biedt een gemêleerd gezelschap van mannen, vrouwen, langzame en snelle lopers de gelegenheid naar eigen vermogen in groepsverband te lopen. Iets wat bij een duurloop over lange afstanden nog al eens moeilijk (b)lijkt.

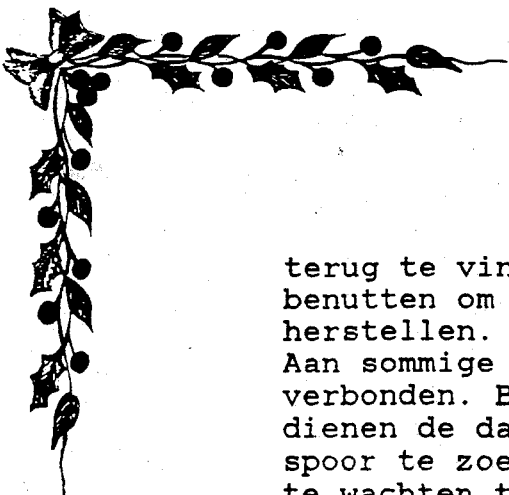
"Hashing" is ontstaan rond 1938 in Kuala Lumpur. Destijds begonnen Britse onderdanen in den vreemde wekelijks een gezamenlijk loopje te organiseren. Na afloop trokken zij zich voor een biertje en een kerrieschotel terug in wat zij in plat Engels het Hash House (zoiets als 'eetkroeg') noemden. In de jaren zestig - zo stelt het artikel - breidde 'hashing' zich uit tot over de gehele wereld. Thans zijn er honderden Hash House veldloopverenigingen zelfs tot in de Verenigde Staten en Australië toe.

Zoals ik in de inleiding al opmerkte is "hashing" (wellicht is "spoorlopen" een goede Nederlandse benaming?) min of meer gebaseerd op wat bij ons bekend staat als spoorzoeken of vossenjacht. De "vossen" zetten het spoor uit en de (jacht-)-"honden" proberen dit te volgen. De sporen worden uitgezet met behulp van krijtmarkeringen (pijlen op het wegdek, markeringen op lantaarnpalen, enz.) of met hoopjes witte meelbloem. In het kader van "laat niet als dank..." wordt hiervoor geen papier gebruikt.

Of een spoor goed of slecht is, hangt af van het op de juiste wijze toepassen van valse sporen of andere trucs om de "honden" het spoor voor enige tijd bijster te maken.

Zo'n truc ("check" genoemd) kan bijvoorbeeld bestaan uit twee of meer pijlen die in verschillende richtingen wijzen. Slechts één pijl geeft uiteraard de juiste richting aan. Het is nu zaak voor de "honden" om het juiste spoor terug te vinden. Dat spoor staat zo'n honderd tot honderdvijftig meter verderop aangegeven. De snelle lopers volgen de aangegeven richtingen. De tijd die zij nodig hebben om het juiste spoor

*) Today's Runner, september 1987; pp. 28 - 31
Hashing is smashing; are you on?



terug te vinden kunnen de minder snelle lopers benutten om weer bij de groep te komen of om te herstellen.

Aan sommige "checks" is een speciale opdracht verbonden. Bij een "dames-check" bijvoorbeeld, dienen de dames in het loopgezelschap het juiste spoor te zoeken; de snellere lopers zijn verplicht te wachten totdat de dames hierin geslaagd zijn.

Valse sporen

Ook kan het zijn dat de lopers op een vals spoor worden gezet. Een vals spoor is bedoeld om de snellere lopers een omweg te laten maken voordat zij weer op het juiste spoor verder kunnen gaan. De langzame lopers hebben dan opnieuw de gelegenheid om bij de kopgroep te komen of om te herstellen.

Een van de leuke aspecten van "hashing" is dat lopers van elk niveau aan hun trekken kunnen komen. "Hashing" is geen wedstrijd; het gaat puur om het spel, knikkers zijn er niet! Iedereen kan dus lopen naar vermogen.

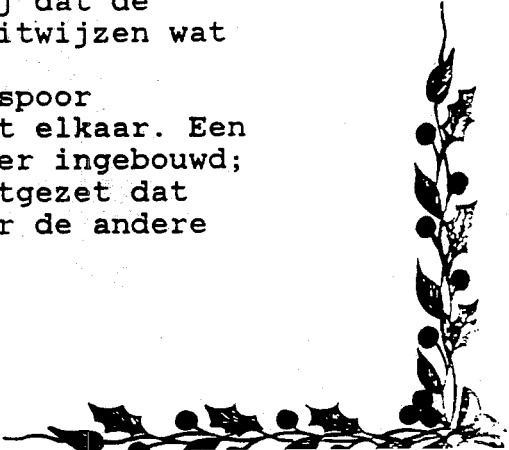
Het spoor moet zijn uitgezet voordat de "honden" op weg gaan. Een aantal "vossen", die dus het te lopen parcours kennen, blijven bij de langzamere lopers. Indien nodig kunnen zij achterblijvers aanwijzingen geven hoe zij het best gedeelten van het parcours kunnen afsnijden. Ook kunnen zij waarschuwen voor valse sporen.

Een "spoorloop" duurt gewoonlijk één tot anderhalf uur en je loopt zo hard en zoveel gedurende die tijd als je wilt. De te lopen afstanden variëren tussen de 8 en 12 kilometer. De ervaring heeft geleerd dat achterblijvers die stukken afsnijden en valse sporen vermijden, qua afstand eenderde minder afleggen dan de snelste lopers.

Ideaal spoor

Een te makkelijk parcours zou de snellere lopers in staat stellen te ver op de groep vooruit te lopen waardoor zij niet meer zouden worden ingehaald. Bij een te moeilijk parcours zouden alleen de minder getrainde lopers aan hun trekken komen. Het "ideale spoor" is dus noch te gemakkelijk noch te moeilijk. Het lijkt mij dat de ervaringen van de deelnemers moeten uitwijzen wat nu eigenlijk ideaal is.

Pijlen en andere markeringen die het spoor aangeven liggen zo'n vijftig meter uit elkaar. Een "check" wordt gemiddeld om de 200 meter ingebouwd; het spoor moet echter niet zo zijn uitgezet dat men in één rechte lijn van de ene naar de andere "check" loopt.



Het spel telt

Zoals reeds gezegd, is de hoofdzaak van 'hashing' niet de te leveren prestatie, maar de lol en gezelligheid vòòr, tijdens en na het spoorzoeken. Uiteindelijk leidt het spoor naar een "hashing house" waar men het gebeuren met een gezellig samenzijn kan besluiten. Het artikel geeft welhaast de indruk dat dat bijna het enige is wat telt. Overigens wordt verenigingen wèl aanbevolen alle leden de kunst van het parcours uitzetten bij te brengen...

Peter Baven



GEHEUGENSTEUNTJE VOOR VÒÒR DE REKREATIELOOP

Wellicht is het jullie ook wel eens overkomen. Vlak voor of na een loopevenement, of wanneer je eenmaal goed en wel met de auto of (erger nog) met de trein op weg bent: "Nu ben ik dit of dat weer vergeten".

Mij overkwam het ook, totdat... ik gebruik ging maken van een geheugensteuntje. Per slot van rekening hebben we genoeg aan ons hoofd wanneer we naar een loopevenement toe moeten.

Startzenuwen

"Zou ik mijn p.r. verbeteren...? Waar zal ik versnellen...? Ga ik niet te snel van start...? Wat zal ik aandoen...; of is dat te warm... of te koud...? Zou ik wel kunnen...". Dergelijke vragen zullen de meeste RRZ'ers wel eens door het hoofd spelen.

Een geheugensteuntje voor deze "moeilijke uren" is dan ook niet weg. Mijn geheugensteuntje is simpelweg een stuk papier met daarop geschreven de spullen die ik nodig denk te hebben vòòr, tijdens of na de loop.

Een heel belangrijke tip: maak ('s avonds) op de dag vòòr het loopevenement je spullen in orde. Denk er ook aan ook droge kleding voor na afloop mee te nemen: extra T-shirt, sokken, schoenen, enz.

Warm lopen en warm blijven

Naarmate het startschot nadert is warm blijven het grootste probleem. Nog even een stukje inlopen, betekent vaak de naar verhouding gunstige startpositie (vooral bij drukbezochte evenementen) prijsgeven. In dit geval kan een plastic vuilniszak, voorzien van gaten voor hoofd en armen, vooral bij erge kou en bij regen, uitkomst bieden. De zak kan bij de start achtergelaten worden.

Wat ook nog al eens vergeten wordt zijn de veiligheidsspelden voor het bevestigen van het startnummer. Vaak worden door ze door de organisatoren bij de startnummers geleverd, maar nòg vaker blijken ze op wanneer jij er net om verlegen zit. Een goed alternatief is een elastiek van zo'n anderhalve centimeter breed dat - niet te strak - om de middel blijft zitten. Hieraan kun je dan je startnummer bevestigen en het gemakkelijk over het hoofd "aan- en uittrekken". Geen gepest meer voor en na de loop. De spelden laat je gewoon aan het elastiek zitten voor een volgende gelegenheid.

De lijst op bladzijde 12 is bedoeld als geheugensteuntje. Niet alle genoemde attributen zul je altijd nodig hebben. Uiteraard is de lijst ook vast niet compleet. Voor goede aanvullende



tips houden wij ons graag aanbevolen. Een laatste tip van mijn kant: knip de lijst uit en bewaar hem in je sporttas of bij je sportkleding.««

Paul van Heukelum

Kleding:

T-shirts, singlet, short
sokken
schoenen
veterklemmen
hoofdband, polsband
horloge
trainingspak,
katoenen handschoenen/wollen wanten (bij erg koud weer)
vuilniszak

Wasgerei:

toiletta's
zeep
shampoo
washand
handdoek
kam

Eten en drinken:

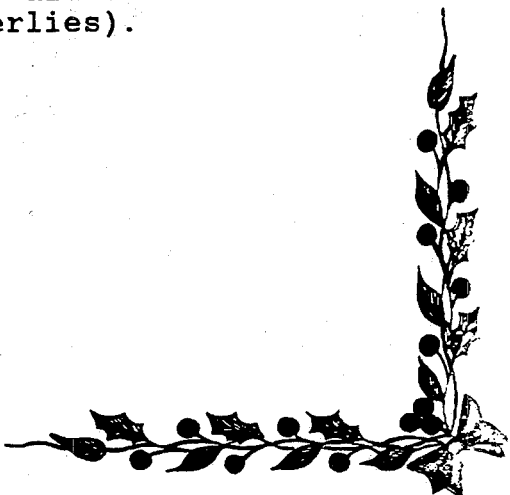
isostar/AA-drank
appel/banaan
brood
kauwgum

Diversen:

tas (voor alle spullen)
plastic tasje (natte kleding/schoenen)
regenjas
geld
strippenkaart/rijbewijs
(papieren) zakdoekjes
pen
pleisters
uierzalf

Thuislaten/afdoen

Sierraden (kettinkjes, armbanden e.d. afdoen of thuislaten in verband met mogelijk verlies).



WEDSTRIJD- EN REKREATIELOPEN

WAT GEWEEST IS...

11 oktober 1987

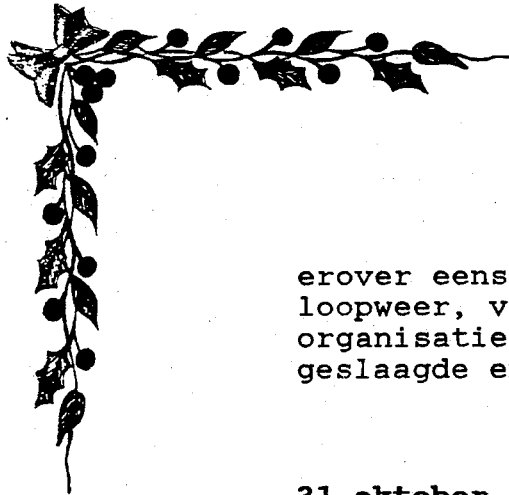
Dam-tot-Damloop

De RRZ was goed vertegenwoordigd bij de Dam-tot-Damloop. We hebben er met z'n allen een gezellige dag van gemaakt. Om 9.15 uur verzamelden we bij het "clubhuis" op de Aardappelakker. De presentielijst werd ter plekke nog even bijgesteld, want sommigen hadden zich opgegeven en kwamen niet, anderen waren er wel maar hadden zich nog niet opgegeven. Enfin, uiteindelijk vertrokken we dan in konvooi richting Zaandam.

In de sporthal aangekomen mengden we ons meteen in de koortsachtige drukte van het gebruikelijke inschrijfritueel dat zo kenmerkend is voor een groot loopevenement: folders lezen, startnummers regelen, nog even wat eten, kleding wisselen, enz. Vervolgens zijn we met allen nog even het aankomstgedeelte van het parcours in Zaandam gaan verkennen. De laatste voorbereidingen bij de finish waren nog in volle gang. De braderie stond wel helemaal opgesteld. Nu was het er nog rustig, maar over een paar uur zou het hier krioelen van de mensen.

Gebruik makend van de speciale pendeldienst gingen we van Zaandam naar Amsterdam waar de start zou plaatsvinden. Daar was het al een enorme drukte. Ook hier hebben we - voor zover de drukte dit toeliet - een stukje van het parcours bekeken. Alles bleek perfect georganiseerd. We hadden nog genoeg tijd over voor een bezoek aan een van de vele koffie-shops die Amsterdam rijk is. De "tent" stond stijf van de hash, maar de koffie was lekker. Gelukkig voor ons was er geen dopingscontrole want een uur later stonden we stoned aan de start.

Klokslag twee uur klonk het startschot. Het duurde echter nog minstens drie minuten voordat ons gedeelte van het lopersveld (± 10.000 in totaal) de startlijn passerde. Na nog enig oponthoud door opstoppen onderweg gingen we massaal in draf door de IJ-tunnel. Langs het hele parcours stond veel enthousiast publiek. Ondersteund door fanfaremuziek en keiharde discoklanken uit huiskamers en zolderkamers togen we Zaandam in. Eenmaal daar aangekomen (zo'n 80 tot 90 minuten na de start) bevonden we ons op "bekend" terrein. Nog enkele kilometers, en we hadden toch echt de 10 Engelse mijl volbracht. Een heerlijk gevoel! Terug in de sporthal praatten we nog na over dit toch wel unieke evenement. Allemaal waren we het



erover eens dat de ideale omstandigheden (goed loopweer, veel en enthousiast publiek, een goede organisatie) hadden bijgedragen tot een zeer geslaagde en gezellige dag.

Lidwien v.d. Aardweg

31 oktober 1987

Herfstmarathon van Etten-Leur (21,1 km)

Onder begeleiding van onze gelegenheids-coach Trudie Klop (B. Bos was "verhinderd" omdat hij zelf meeliep) togen we met 5 RRZ'ers (inclusief coach) naar Etten-Leur.

Afgezien van de prima tijd gelopen door Annemieke Captain (1:30.13) viel de halve Herfstmarathon op door de goede organisatie (verzorging e.d.) tijdens en na de loop. Na afloop was er ook volop gelegenheid om onder een "palm" nog even na te praten en bij te komen van de inspanningen. De (halve) Herfstmarathon van Etten-Leur is zonder meer een evenement dat ik iedereen als goede afsluiter van het seizoen zou willen aanbevelen. Trudie bedankt voor je steun en voor de mooie bloemen.

Tijden:

Annemiek Captein	1:30.13 (p.r.)
Peter Baven	1:34.30 (p.r.)
Bert Bos	1:34.30½
Aad Vervaart	1:37.34 (p.r.)

Peter Baven

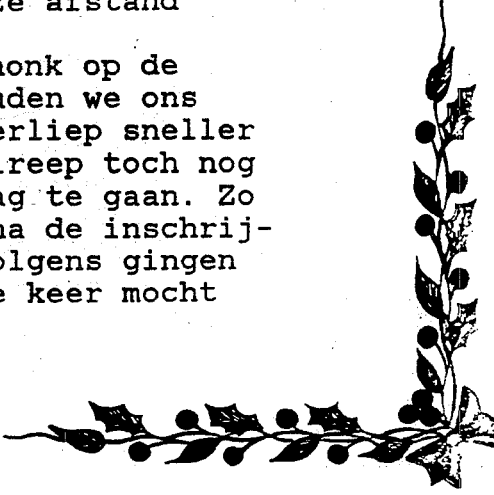
1 november 1987

Golden-Cup Loop

The Hague Ten Miles

Eindelijk was het dan zover. Voor de vierde maal werd de "The Hague Ten Miles", een wedstrijd- en rekreatieloop over 16,1 km, gehouden. Natuurlijk vind ik het leuk om een iets te schrijven, en niet in de laatste plaats omdat ik fijn gelopen heb. Maar ook vele RRZ'ers, zo mocht ik vernemen, hebben hun persoonlijke record op deze afstand verbeterd.

Om 10.30 uur werd verzameld bij ons honk op de Aardappelakker. Per trein en tram zouden we ons naar Scheveningen begeven. De reis verliep sneller dan we gedacht hadden omdat op de valreep toch nog besloten werd met auto's naar Den Haag te gaan. Zo hadden we voldoende tijd om vòòr en na de inschrijving Zier nog even aan te doen. Vervolgens gingen we op weg naar de boulevard. Ook deze keer mocht

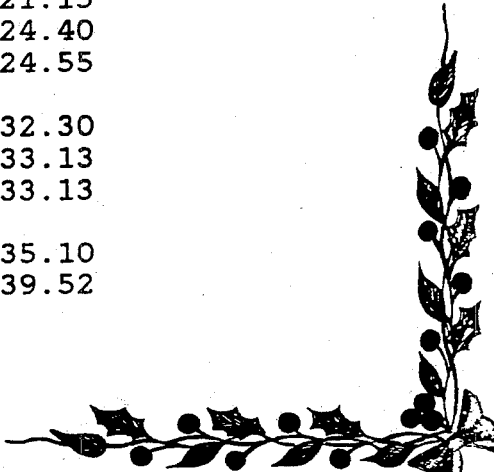


één persoon ons "mobiele clubhuis" naar de plaats van de start duwen, zodat we daar voor en na de loop alles bij de hand hadden. Natuurlijk is dit recht niet alleen aan BERT voorbehouden... Allereerst startten Loekie en Evelien voor de 5 km Golden Cuploop en zij kwamen op een mooie tijd (31:33) binnen. Spoedig daarna mochten de tien-mijls-lopers zich warmdraaien in de vorm van arobic dancing. Toen Bert echter het sein gaf voor het echte warmlopen bleek zo'n 70 procent van de arobic dancers het voor gezien te moeten houden... Na nog even wat sprintjes beleefde het publiek en het lopersveld op de boulevard een primeur op deze mooie herfstdag en konden zij de nieuwe RRZ-loopsetjes bewonderen. Al gauw na het startsein bleek dat het spandoek van Trudie ("Gaaf u even opzij... de Road Runners Zoetermeer komen voorbij!") zijn uitwerking niet gemist had, en er was voldoende ruimte om lekker je eigen tempo te lopen. Onderweg, op het 9 km punt, werden we nog even "opgejaagd" door Peter Baven, en bij de finish werden we opgewacht door vele toeschouwers, inclusief de overige "Etten-Leur halve-marathonners". Erg leuk dat ook zij erbij waren.

Paul van Heukelum

Resultaten The Hague Ten Miles

Rien Elling	1:06.39
Paul van Heukelum	1:11.30
Guido Lips	1:12.58
Frank Verheyden	1:14.25
Jos Brons	1:16.55
Hilde Koning	1:18.45
Bill Verschuyf	1:18.50
Rien Sikkell	1:19.03
Joop van Breda	1:19.20
Trudie Klop	1:20.15
Ger Jongerius	1:21.10
Paul Zijlstra	1:21.15
Roy Zwaanswijk	1:24.40
Alex Captain	1:24.55
Jan Vukkink	1:32.30
Lidwien v.d.Aardweg	1:33.13
Mary Peufflik	1:33.13
Ben Frey	1:35.10
Emy v. Dijk	1:39.52



Coopertest

Op 14 november j.l. werd de tweede coopertest na de vakantie gehouden. Dit keer niet op het parkeerterrein in het Van Tuylpark, maar op een heuze atletiekbaan. Jammer genoeg liet de conditie van de baan iets te wensen over in verband met de overvloedige (hoe kan het ook anders?) regenval van de voorafgaande dagen. Of jullie conditie ook voor verbetering vatbaar is, hebben jullie zelf kunnen concluderen aan de hand van je RRZ-looppasport.

De volgende coopertest zal worden gehouden in februari 1988. De precieze datum wordt nog bekend gemaakt.

Rien Elling	3260 m
Peter Baven	3210 m
Bert Bos	3180 m
Aad Vervaart	3130 m
Jos Brons	3035 m
Frank Verheyden	2955 m
Guido Lips	2920 m
Alex Captain	2840 m
Bill Verschuyl	2815 m
Hans van Zonneveld	2810 m
Rien Sikkell	2790 m
Leo Zonderop	2770 m
Hilde Koning	2745 m
Joop van Breda	2740 m
Roy Zwaanswijk	2675 m
Gerard Vogels	2670 m
Trudie Klop	2630 m
Akke Verheyden	2530 m
Jan Vukkink	2485 m
Ben Frey	2425 m
Renée Kramer	2340 m
Emy van Dijk	2150 m
Ria Lemmen	2120 m
Ella Laven	2120 m
Melina Bos	1200 m (p.r.)



WEDSTRIJD- EN REKREATIELOPEN

WAT KOMEN GAAT...

Inmiddels hebben we al weer een aantal weken van "rustig aan" en "herstellen" achter de rug. Als opwarmertje voor het grotere werk dat in februari/maart weer gaat beginnen, en voor sommigen onder ons al op 10 januari in Egmond aan Zee, volgen hieronder een aantal suggesties voor een aantal loopevenementen.

Let op: suggesties voor evenementen waaraan de RRZ naar jouw mening zou kunnen deelnemen zijn altijd welkom!

20 december 1987

AD-winterloop, Rotterdam

Zondag 20 december wordt in en rond het Rotterdamse Zuiderpark de 8ste AD-Winterloop voor trimmers en atleten gehouden. Om 11.30 uur valt het eerst startschot. In tegenstelling tot voorgaande afleveringen wordt niet over Engelse mijlen gelopen, maar over de 1,5, 5 en 10 km en de halve marathon. Bovendien zijn nu twee hallen and Ahoy voor het spektakel afgehuurd.

januari 1988

RRZ-wintermarathon

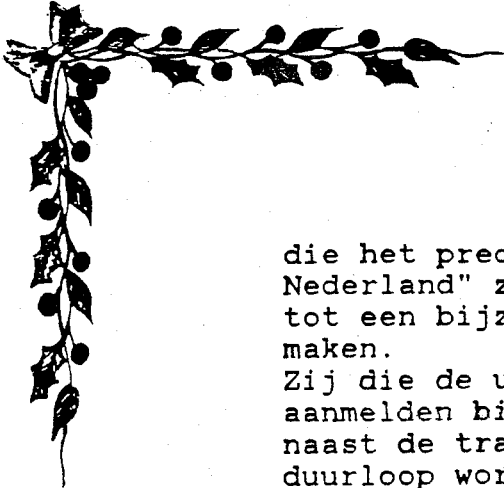
Voor de winter wintermarathon, aangekondigd in het oktobernummer als de marathon voor RRZ'ers over de volle 42,195 km hebben zich inmiddels een nog beperkt aantal RRZ'ers aangemeld. Deze marathon zal plaatsvinden in januari 1988 op de trimbaan in het Van Tuylpark. De deelnemende RRZ'ers zullen de totale afstand als een estafette volbrengen. Gegadigden gaarne opgeven bij Bert Bos.

10 januari 1988

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

Tot nog toe heeft een zestal RRZ'ers gereageerd op de oproep in de wij in oktober publiceerden. Deze lopers krijgen bericht over het hoe en wanneer van de extra trainingen.

Voorgaande edities hebben bewezen dat het steeds weer opnieuw een 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 looper maken.

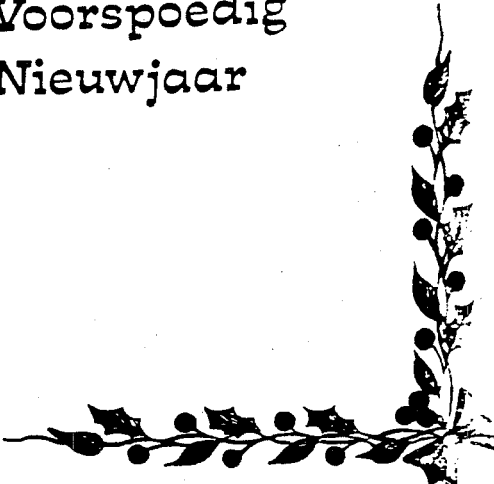
Zij die de uitdaging alsnog aandurven kunnen zich aanmelden bij Bert of Peter. Zoals gezegd zal naast de trainingssessies van woensdag en zaterdag duurloop worden ingelast t.b.v. van dit evenement (uiteraard voor zover hieraan behoefte bestaat bij de deelnemers).««

Op zaterdag 26 december komt de training te vervallen!

Voor liefhebbers (die tussen kerst en nieuwjaar vrij zijn) zullen extra trainingen worden ingelast op maandagmiddag 28 en woensdagmiddag 30 december. Om 14.00 vertrekken we met auto's vanaf de Aardappelakker voor een Fartlek in Kijkduin/Ockenburg.



Prettige
Kerstdagen
en
Voorspoedig
Nieuwjaar



WERELDWIJD 1 JAAR DRAAGGARANTIE

Met de hulp van de moderne wetenschap zijn de Craft-sokken ontwikkeld, waarvoor bijna wereldwijd patent verkregen is.

Deze super-sokken van Craft zijn vormstabiel en luchtdoorlatend. De sokken houden de voeten koel en luchtig dankzij het „pompeffect”.

CRAFT[®]
of Sweden

Met de Craft-viltzool voorkomt U schuren en het ontstaan van blaren. De Craft-viltzool steekt ver uit boven al het andere dat op de markt is, en is eigenlijk onverslijtbaar. Daarom wordt hierop ook een garantie gegeven van 12 maanden. Als het U zou lukken om deze viltzool binnen een normaal sportjaar te verslijten, dan krijgt U gratis 1 paar nieuwe sokken.



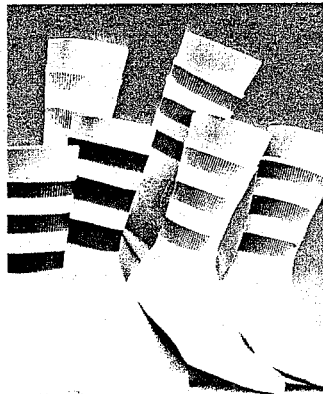
Er is een Craft-sok te vinden voor elke behoefte!



Vrijtijdssokken

936009-1014

Materiaal: 45% acryl/
38% wol/16% poly-
amide/1% Lycra



Sportsokken

936018-1024

Materiaal: 39% wol/
35% acryl/23% poly-
amide/3% Lycra



Craftsokken

936020-1035

Materiaal: 45% Tactel/
30% wol/22% katoen/
3% Lycra



Sportsokken

936015-1018

Materiaal: 33% wol/
33% polyamide/
32% acryl/2% Lycra



Tennissokken

936007-1002

Materiaal: 37% poly-
amide/36% acryl/
25% wol/2% Lycra



Wandelsokken

936019-1001

Materiaal: 24% wol/
35% acryl/39% poly-
amide/2% Lycra



Skikousen, lang

936021-1034

Materiaal: 24% wol/
35% acryl/ 39% poly-
amide/2% Lycra



Skikousen, Alpin

936005-1004

Materiaal: 42% wol/
42% polypropyleen/
11% polyamide/5% Lycra

Sportkleding op een wetenschappelijke basis.

Het is allemaal begonnen doordat een bepaalde wetenschapsman geïrriteerd werd door het feit, dat zijn sportkleding nat werd door de transpiratie. Wanneer hij dan met trainen ophield, koelden de kleren zijn lichaam af.

Zo kwam hij tot de volgende drie conclusies:

1. Het lichaam moet een teveel aan warmte kwijt.

Elk lichaam probeert, een gelijkmatige temperatuur te handhaven. Wanneer je gaat bewegen, wordt het lichaam warmer. Het teveel aan warmte, dat geproduceerd wordt tijdens lichaamsactiviteiten, is meestal groter dan men denkt. Die warmte probeert het lichaam kwijt te raken.

Voor het grootste deel gebeurt dit via de huid, in de vorm van droge warmte (geleiding, uitstraling, en afgifte aan de lucht.). Wanneer dit niet voldoende is, begin je te transpireren.

2. Wanneer iemand minder transpireert, neemt zijn uithoudingsvermogen toe.

De afkoeling van het lichaam vindt op de meest effectieve wijze plaats, wanneer het transpiratievocht direct vanaf de huid kan verdampen. Wanneer het daarentegen door de kleding, die zich direct op de huid bevindt, wordt opgezogen, dan is het effect 15 keer kleiner, en moet het lichaam veel meer vocht produceren.

Een goed getraind persoon kan 2 liter transpiratievocht per uur produceren, maar kan in diezelfde tijd het vochtverlies maar voor 1 liter compenseren.

Een vochtverlies van ca 2% van het lichaamsgewicht (1,5 liter vocht voor een persoon van 75 kg) vermindert het prestatievermogen met 20%.

3. Een combinatie van kledingstukken geeft het beste resultaat.

De kleding die direct op het lichaam wordt gedragen (Craft micro) zal geen vocht opnemen, maar in feite droog blijven doordat het vocht wordt doorgelaten in de vorm van damp.

Over het hemd moet een ander kledingstuk gedragen worden (Craft absorptie-hemd), dat een deel van deze damp van het transpiratievocht opneemt en dit over een groot oppervlak verdeelt. Daardoor verdampt het snel.

De voornaamste functie van de buitenlaag van de kleding is, een bescherming te bieden tegen kou, wind en vocht. Bovendien moet deze laag het vocht van binnenaf doorlaten, en wel in de vorm van damp. Tenslotte is het van belang dat dit deel van de kleding zodanig is ontworpen, dat de warmte goed te regelen valt door middel van ventilatie (Craft Alpine).

Het CRAFT-principe.

De CRAFT sportkleding is volgens bovenstaande normen ontwikkeld. Deze kleding moet niet gezien worden als een aantal op zichzelf staande kledingstukken, maar als delen van een systeem, het Craft-principe.

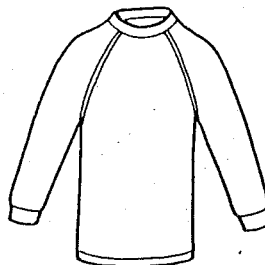
Aan de ontwikkeling van dit systeem heeft een aantal topsporters meegewerkt. Ieder detail is onder de loep genomen, en vervult een eigen functie.

Verder zijn alle kledingstukken getest onder de meest barre omstandigheden, en dat zowel in het laboratorium als in de praktijk.



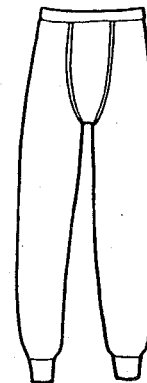
Micro klimaat kleding

Deze wordt direct op de huid gedragen. Het materiaal neemt geen vocht op. Het bevat inwendig kanaaltjes, waardoor de luchtcirculatie plaatsvindt. Het vocht wordt doorgeleid naar de volgende kledinglaag, en het lichaam zelf blijft droog. Daardoor kan de eigen warmteregeling van het lichaam zijn functie vervullen, waardoor minder transpireren nodig is.



Hemd met korte mouw en ronde hals
911002-1367

Hemd met lange mouw en ronde hals
911004-1367

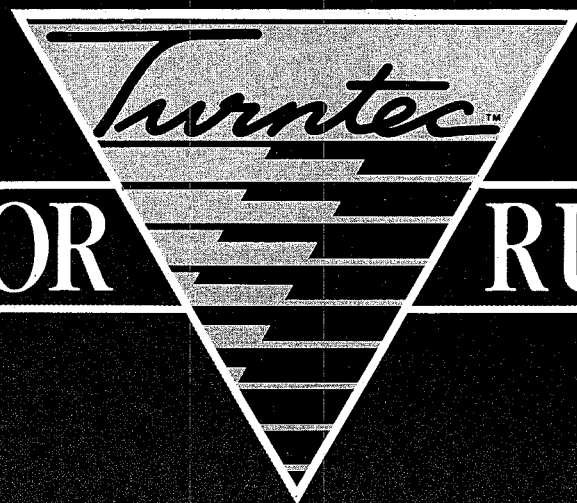


Lange onderbroek 911010-1367

Absorbtie-hemd.

Dit hemd wordt gedragen over de micro-klimaat-kleding. Het werkt op dezelfde manier als vloeipapier, laat damp door, maar neemt vocht op en verdeelt dit over zijn hele oppervlak. De luchtcirculatie, samen met de lichaamswarmte, zorgt er voor, dat het kledingstuk vlug droog wordt.





GUIDE FOR RUNNERS



De anatomische Turntec schoenen van Jerry Turner



Jerry Turner

"In 1977 al veranderde ik gym-schoenen in loop-schoenen". Jerry Turner is de vroegere eigenaar van Brooks Shoe

Manufacturing Company Inc.

Toen hij aan het hoofd van deze firma stond, ontwikkelde hij enkele van de meest bekende loopschoenen in de geschiedenis. Hij ontving talloze onderscheidingen voor de originaliteit van zijn schoenontwerpen. Jerry Turner staat bekend als één van de meest dynamische en innoverende mensen in het vak...

"De anatomische Turntec schoenen vertegenwoordigen de tweede grote stap in de ontwikkeling van loopschoenen comfort. En wie kan dat beter weten dan Turntec zelf? Immers wij hebben zelf ook de eerste stap gezet."

Wie iets van hardlopen weet, herinnert zich ongetwijfeld de Vantage. Deze, inmiddels beroemde loopschoen wordt niet voor niets revolutionair genoemd. Door zijn unieke con-

structie wist de Vantage als eerste loopschoen de dreunen die het lichaam van een hardloper krijgt te verminderen. Echt te verminderen.

Voor de tussenzool gebruikte Jerry Turner EVA, het lichtste meest schokabsorberende materiaal dat beschikbaar was. Vandaag de dag wordt EVA nog steeds toegepast bij de constructie van de meest toonaangevende loopschoenen.

**Voor de tussenzool
gebruikt Turntec
het lichtste, meest schok-
absorberende materiaal
dat beschikbaar is.**

Turner deed ook iets aan de bewegingscontrole in de achterkant van de schoen. Jaren voordat andere fabrikanten over dit probleem gingen nadenken kwam Turner met de Varus Wedge. In navolging van deze schoen, wordt er tegenwoordig bij de meeste merken ook enige aandacht besteed aan de bewegingscontrole. Hetzelfde geldt voor de binnenzool. Turner noemde dit het Soft Support System, en dat is ook precies wat het doet. Door de jaren heen hebben de schoenontwerpen van Turner meer 5-sterren gewonnen dan enig ander schoenmerk.

*Het Turntec ontwerp
met zijn anatomische
pasvorm geeft de
voet optimale
steun*

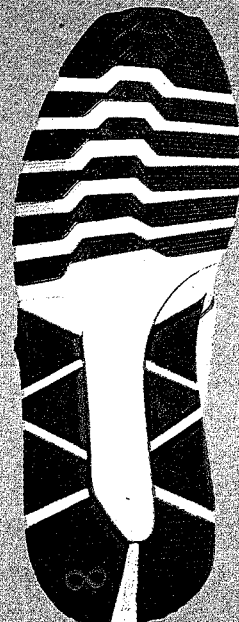


KENMERKEN

- Anti-pronatie
- Schokabsorberend
- Ondersteunend
- Sturend
- Shore:
 - wit 38° Durometer
 - lichtgrijs 43° Durometer
 - tussengrijs 47° Durometer
 - donkergrijs 51° Durometer
- Gewicht Flexlite: 315 gr.
Lady Flexlite: 275 gr.
- Maten Flexlite: 40 - 48
Lady Flexlite: 36 - 43

BIJZONDERHEDEN

- herenleest: Flexlite
- damesleest: Lady Flexlite
- Training- en wedstrijd-schoen
- Veerkrachtige tussenzool met 4 traps anti-pronatie-gedeelte
- Combinatie snelveter-systeem
- Gewichtsklasse tot 95 kg.
- Anatomisch geleest - mocassin
- Varkensleer bovenwerk met versterkte zijkanten. Dubbel mesh nylon met teenversterking
- Uitneembare binnenzool met spenco
- Hielstuk met extra schokabsorberende onderzijde
- Voorvoet flexbars
- Reflecterende Scotch-Lite (3M)

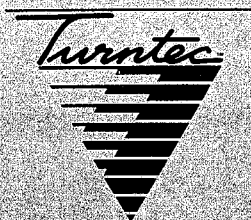


Flexlite/Lady Flexlite

De Flexlite is een training- en wedstrijdschoen voor de overproneerder. De tussenzool met 4 verschillende dichtheden EVA zorgt voor een trapsgewijze bijsturing. De Flexlite is anatomisch geleet voor optimale bescherming en comfort van de hiel. Het hielstuk is dubbel verstevigd en een hiel-stabilisator zorgt voor extra beveiliging.

De anatomische uitholling onder de hiel voorkomt laterale en frontale verschuivingen van de voet. Voor de achillespees is een uitsparing aangebracht.

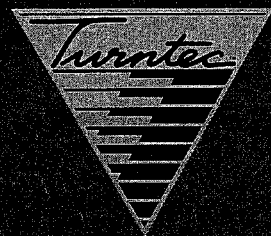
De buitenzool van de Flexlite is van extreem slijtvast infinity rubber. De zool is op een dusdanige manier uitgesneden, dat de flexibiliteit hoog en het schoengewicht laag is.



Quantech/Quantech plus/Lady Q

De Quantech is een trainingschoen, speciaal ontwikkeld voor de zware over-proneerder. De anatomische leest zorgt voor optimale bescherming en comfort van de hiel. De anatomische uitholling onder de hiel voorkomt laterale en frontale verschuivingen van de voet en biedt optimale bescherming en comfort aan de hiel. Een hielstabilisator geeft extra beveiliging terwijl het hielstuk dubbel verstevigd is. Voor de achillespees is een uitsparing aangebracht. De Quantech heeft een try-density VIP buitenzool.

De hiel is van zwart carbon rubber, het zwarte midden- en voorgedeelte is van zacht blown-rubber. Het rubber zorgt voor een optimale schokabsorbering waar dit het meest nodig is. Aan de zijkan-ten is de Quantech voorzien van hard rubber voor een maximale bewegingscontrole.



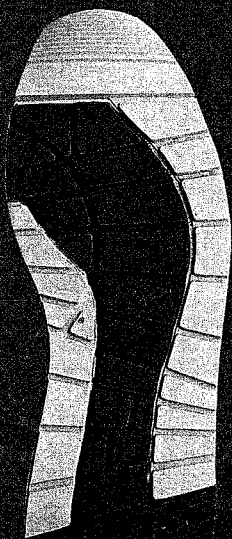
Quantech

KENMERKEN

- Anti-pronatie
- Schokabsorberend
- Ondersteunend
- Sturend
- Shore:
 - wit : 41' Durometer
 - gekleurd : 55' Durometer
- Gewicht Quantech Plus, Quantech: 325 gr.
Lady Quantech: 270 gr.
- Maten Quantech Plus, Quantech: 40 - 48
Lady Quantech: 36 - 43

BIJZONDERHEDEN

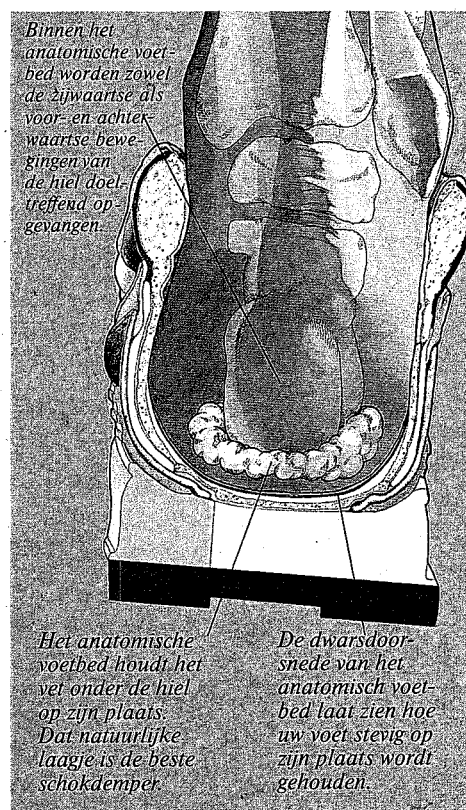
- herenleest: Quantech Plus, Quantech
- damesleest: Lady Quantech
- snelvetersysteem: Quantech Plus
- variabel vetersysteem: Quantech, Lady Quantech
- Gewichtsklasse tot 110 kg.
- Anatomisch geleest - mocassin
- Training- en wedstrijd-schoen
- Veerkrachtige tussenzool met anti-pronatie gedeelte
- Schokdempend rubber onder de binnenzool
- VIP buitenzool
- Uitneembare binnenzool met spenco
- Varkensleer bovenwerk met versterkte zijkanen
Dubbel mesh nylon met teenversterking



Het optimale comfort van de Turntec loopschoenen

Over het algemeen zijn de meeste loopschoenen goed te noemen. Uit de vele gesprekken met serieuze lopers en uit alle onderzoeken die gedaan zijn, kan telkens dezelfde conclusie getrokken worden: de loper wil slechts één ding en dat is comfort. Optimaal comfort.

Hoe ontwerp je een schoen die de beste bewegingscontrole geeft plus een optimaal comfort? Turntec vond het antwoord in de leest van de schoen en lanceerde het Turntec Anatomische leest-principe. Een veelgehoorde klacht was, dat de leest niet optimaal aansloot bij de vorm van de



Door het nieuwe Anatomical Last Concept blijft het natuurlijke hielkussen op z'n plaats om de schok te absorberen

voet. Dit betekende kleine hoekjes en gaatjes tussen de voet en de schoen. Niet overdreven veel, maar genoeg om een heleboel schade te veroorzaken want onder druk wringt de voet en wordt samengedrukt om die extra ruimte te vullen. Dit leidt tot twee vervelende gevolgen.

Ten eerste ontstaan er ongewilde zij-, voor- en achterwaartse bewegingen die een goede bewegingscontrole onmogelijk maken. Ten tweede wordt het vetgedeelte onder de hiel samen-

geperst en zijwaarts gedrukt, waardoor het effect van dit natuurlijke kussen verloren gaat. Dit betekent dat het hielbeen ruim een centimeter op en neer kan bewegen, elke keer als de voet de grond raakt. De schokken die de benen van de loper in dit geval te verduren krijgt zijn enorm. Het nieuwe Turntec Anatomical Last Concept reduceert deze twee problemen haast tot nul.

Het nieuwe Turntec Anatomical Last Concept beperkt de vetspreiding tot een minimum. Het natuurlijke hielkussen blijft op zijn plaats om de schok te absorberen en zowel de zij-, achter- als voorwaartse controle is geweldig verbeterd.

Het anatomisch concept staat voor een veilige loopschoen

Ook de anatomische tussenzool mag een opmerkelijke vinding genoemd worden. De tussenzool vergroot het anatomisch effect door een cup-achtige uitsparing, precies in het middengedeelte. Dit concept is uniek in de schoenenindustrie.

Een andere Turntec exclusiviteit is de Variable Impact Pressure Sole, afgekort de VIP.

Deze zool heeft verschillende hardheden. Hard waar het nodig is, zachter waar de schok de meeste schade kan berokkenen. Hierdoor wordt bescherming en controle gegarandeerd.

Zoals het een goede prestatieschoen betaamt, zijn alle Turntec loopschoenen voorzien van flex bars, die tegelijkertijd fungeren als warmte- en vochtventilator.

Ook al zijn Turntec loopschoenen de beste, toch is de prijs redelijk te noemen.

Turntec loopschoenen zijn niet in iedere willekeurige winkel

Pas eens een paar Turntec loopschoenen en ervaar zelf de unieke pasvorm.

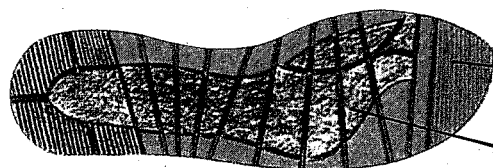
te koop. Daar zijn ze namelijk te speciaal voor. Om het volledige comfort tot zijn recht te laten komen, moeten Turntec schoenen gepast worden met de zorg die alleen een specialist kan geven. Daarom zijn Turntec loopschoenen slechts in geselecteerde zaken verkrijgbaar.

KENMERKEN

- Neutraal
- Schokabsorberend
- Ondersteunend
- Gewicht
Quixote Plus: 297 gr.
Lady Quixote Plus: 255 gr.
- Maten
Quixote Plus: 40 - 48
Lady Quixote Plus: 36 - 43

BIJZONDERHEDEN

- herenleest: Quixote Plus
- damesleest: Lady Quixote Plus
- Variabele vetersluiting
- Gewichtsklasse tot 75 kg.
- Training- en wedstrijd-schoen
- Tussenzool: onder hoge druk voorgevormde EVA
- Voorvoet flex bars
- Anatomisch gatenstelsel



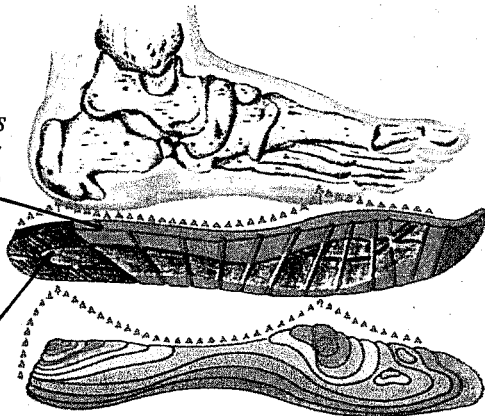
Extra stevig
voor optimale controle

Zacht en soepel
voor bescherming

*De Variable Impact
Pressure Sole (V.I.P.S.)*

*Stevig waar het nodig is
(en dat betekent nog meer
controle) en soepel op
de juiste plaats.*

*Testen hebben aangetoond
waar precies de maximale
schokkrachten worden
uitgeoefend. De V.I.P.-zool
is daarop minutieus
afgestemd.*

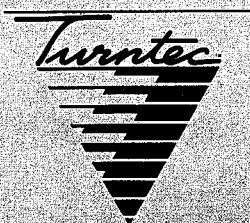


Quixote plus/Lady Quixote plus

De Quixote is een neutrale lichtgewicht basisschoen, geschikt voor training en wedstrijd. De schoen is anatomisch geleet voor een optimale bescherming en comfort van de hiel.

De anatomische uitholling onder de hiel voorkomt laterale of frontale verschuivingen van de voet. Het hielstuk is dubbel verlengd en verstevigd. Een hielstabilisator zorgt voor extra beveiliging. Voor de achillespees is een uitsparing aangebracht.

De buitenzool van de Quixote is van slijtvast carbon-rubber. Dit maakt deze loopschoen geschikt voor alle terreinen.





Probably the best shoes in the world.



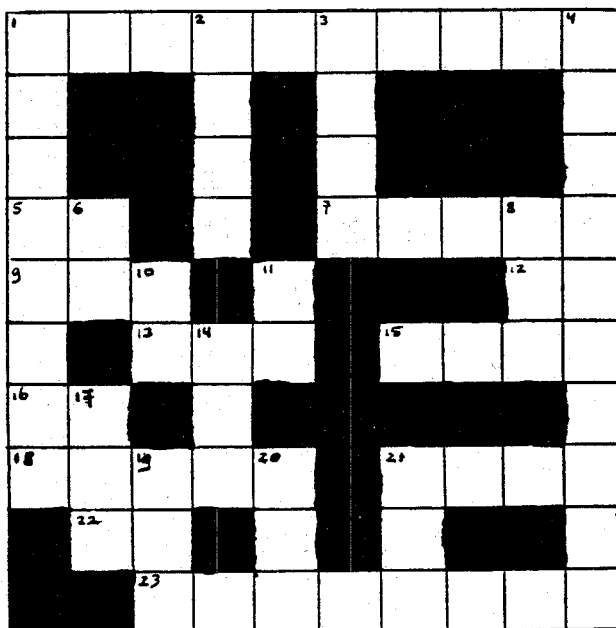
HORIZONTAAL

- 1) Plaatsnaam in Zuid-Holland
- 5) Afkorting van een straatloper (eng.)
- 7) Af en toe krijg je zo'n training
- 9) Verfrissende drank
- 12) Dezelfde korte afstand als 11
- 13) Zo gaan er velen tegenaan
- 15) Soms snakken we hiernaar
- 16) .. en neer
- 18) Wordt gevierd na een overwinning
- 21) Voornaam van een bekende trainer
- 22) Zo ver moet je (nog) niet gaan
- 23) Dag waarnaar we de hele week verlangen



VERTICAAL

- 1) Heeft u nodig om te hollen
- 2) Wordt geschonken na de training
- 3) Omgedraaid de naam van de bekendste sportzaak en sponsor
- 4) Niet af en toe
- 6) Afkorting van een overwinning op jezelf (omgedraaid)
- 8) Dit beest zie je hier niet tijdens het lopen
- 10) Klaar....
- 11) Dezelfde korte afstand als 12
- 14) Voornaam van een bekend hardlooper
- 17) Hoofddeksel
- 19) Eindelijk even zweten (afk.)
- 20) Niet verder dan hier
- 21) Zo koud kan het zijn



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