

ROAD RUNNERS ZOETERMEER



Zier RUNNING

Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)

mei 1988
No. 4

1988_02

/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/RRZ/

COLOFON

Tweemaandelijks Clubblad van de

Road Runners Zoetermeer (RRZ),

**opgericht op 1 januari 1987
met als doel het bevorderen van de loopsport in
het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.**

Bestuur:

**Bert Bos, voorzitter
Peter Baven, secretaris
Hans van Zonneveld, penningmeester
Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris
Trudie Klop, lid
Rien Sikkel, lid**

Secretariaat: Tuindreef 45, 2724 PR Zoetermeer

Redactiecommissie:

**Lidwien van den Aardweg
Jos Brons
Paul van Heukelum
Trudie Klop
Mary van Pfeufflik**

**Redactie-adres: Violiervaart 45,
2724 VS Zoetermeer**

**contributie: fl 22,50 per kwartaal
(nieuwe leden fl 10,- inschrijfgeld)
donateurs: fl. 10,- per jaar**

Girorekening nr: 5878420

**Ten name van : Hr. J.A. van Zonneveld en/of
Fonteinbos 112 Hr. A.J. Bos
2715 XG Zoeterme**

KOPIJ JUNI NUMMER INLEVEREN UITERLIJK 31 MEI * * * * *

VOORWOORD

Beste roadrunners,

Van het bestuurlijke front zijn er enkele mededelingen die ik jullie toch niet zou willen onthouden.

Ten eerste is er het nieuwe gironummer van de vereniging.

Het nummer hiervan is: 5878420 en staat op naam van de Roadrunners Ztm/Zonneveld/Bos/combinatie. Als alle papieren van de Kamer van Koophandel binnen zijn zal deze rekening omgezet worden in een zakelijke rekening, uitsluitend op naam van de RRZ. Tevens zal dan ons postbusnummer in gebruik worden genomen. Hierover volgt nog bericht. Voor het storten van de contributie's/donatie's e.d. kunt u de rekening nu al gebruiken. Contant voldoen tijdens de trainingen blijft echter ook nog mogelijk. Het aantrekken van een extra trainer is in eerste instantie niet gelukt en zal voorlopig in de ijskast gezet worden (het plan en niet de trainer). Het opleiden van nieuwe trainers uit eigen gelederen geniet binnen het bestuur de voorkeur.

Over zomeractiviteiten kan ik nogal kort zijn. Die zijn er (nog) niet. Laat je gedachte er eens over gaan en laat het ons weten, via de evenementencommissie of rechtstreeks. Zelfs de gemeente Zoetermeer is (nog) niet op de hoogte dat zij een tweede atletiekvereniging binnen de grenzen heeft. Hierin ligt natuurlijk voor mij en het bestuur een mooie taak. Dat de lente begonnen is, is niet ongemerkt voorbij gegaan. Alle lopers en loopsters gaan de weg weer op en zien andere mensen trimmen en hardlopen. Voor ons als vereniging een mogelijkheid om ons naar buiten toe uit te dragen. Daartoe zijn wij drukdoende met het bepalen en vaststellen van een "eigen" logo. Dat houdt in een geheel eigen stijl en vignet dat kenmerkend zal zijn voor de Road Runners Zoetermeer.

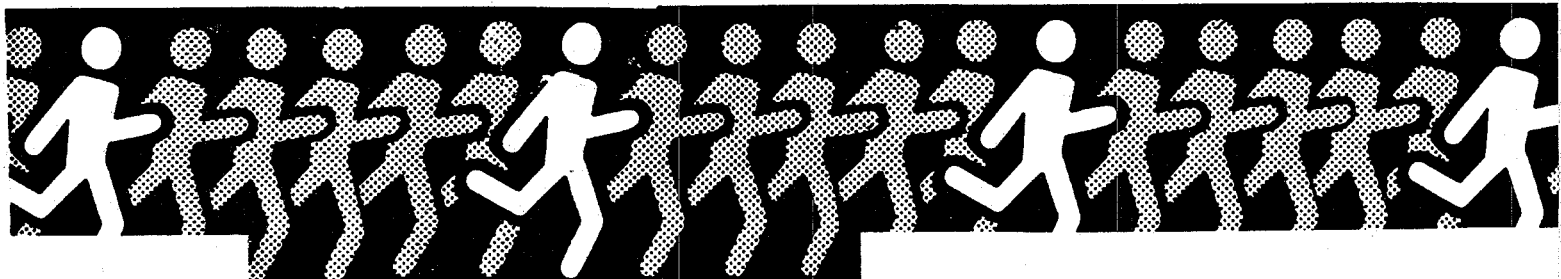
Bij aktiviteiten, prestatielopen en trainingen zal je op deze wijze naar buiten kunnen treden.

Het gebruik maken van het Kraaiennest is gelukkig geen probleem. Echter wij zullen er met zijn allen voor moeten zorgen dat "onze rotzooi" niet voor de volgende gebruikers blijft liggen. Dit om vervelende consequentie's te voorkomen. Onze enige bron van inkomsten (buiten de contributie) is de thee. Toch is deze op slechts f 0,50 cent gehouden, maar zelfs dat wordt vaak helaas nog wel eens vergeten. Graag uw aandacht voor deze puntjes, zodat wij nog lang van ons onderkomen kunnen genieten.

Van Zier-Running kwam de mededeling dat de bestelde kleding binnen was en dat deze afgehaald kon worden. Omdat hij een grotere hoeveelheid besteld heeft is de clubkleding nu beperkt uit voorraad leverbaar. Voor prijzen e.d. verwijs ik naar de info-bestellijsten. Langs gaan aan de Laan van Meerdervoort in Den Haag kan natuurlijk ook.

Ten slotte een verzoek: Om de redactie-commissie een steuntje in de rug te geven verzoek ik leden en lezers van ons clubblad om een reactie op het clubblad te geven. Laat merken wat je ervan vind. Schrijf een stukje of stuur een kaartje met je reactie aan: de RRZ het redactie-adres is : Violiervaart 45 Zoetermeer, of ons postbusnummer: 6042, 2702 AA Zoetermeer. Rest mij nog alleen een ieder veel loopplezier zonder blessure's toe te wensen.

Bert Bos



ROAD RUNNERS ZOETERMEER

9.4.1988

Beste roadrunners,

Vanaf 1 april 1988 jonstleden hebben Bert en ik een en/of rekening bij de Postbank geopend.

Wij willen deze girorekening gaan gebruiken voor o.a. stortingen van contributie en andere geldzaken.

De gegevens over deze rekening zijn als volgt:

Girorekening nr: 5878420

Ten name van : Hr. J.A. van Zonneveld en/of Hr. A.J. Bos
Fonteinbos 112
2715 XG Zoetermeer

Bovengenoemd adres zal t.z.t. veranderen in een Postbusnummer, tot die tijd zijn de gegevens zoals boven vermeld.

Het is de bedoeling dat o.a. de contributie vanaf heden op deze rekening gestort gaat worden. Dus roadies die nog niet betaald hebben, ren naar jullie thuisbank en stort fl. 22,50 op rekening nr. 5878420. Overigens een ieder die over teveel contanten beschikt, en hier geen bepaalde bestemming voor heeft, kan deze contanten op bovengenoemde rekening storten.

Jullie penningmeester
Hans van Zonneveld

EVEN VOORSTELLEN.....

De RRZ heeft weer versterking gekregen van een aantal nieuwe leden, t.w.

Ruud van Egmond

Dunantstraat 133, Zoetermeer tel: 16 80 34

Vera van Eijck

Peter Zuidhove 13, Zoetermeer tel: 21 92 70

Ria Houtzager

Veulenweide 29, Zoetermeer tel: 41 21 83

Astrid van Hulsentop

Konijnenweide 108, Zoetermeer tel: 41 85 70

Hans Maagdenberg

Akkerdreef 26, Zoetermeer tel: 41 34 03

Maggui Mariman

Schapenweide 29, Zoetermeer tel: 31 69 68

Joke Nijmeijer

Kraaienveld 125, Zoetermeer tel: 31 69 70

Michel Philippi

Louis Armstrongrode 43, Zoetermeer tel: 51 42 25

Eric Pronk

Jonkerbos 112, Zoetermeer tel: 51 87 84

Yvonne Tiessens

Akkerdreef 111, Zoetermeer tel: 42 27 63

Alice Weidmann

Veulenweide 39, Zoetermeer tel: 41 19 58

Allen van harte welkom en veel loopplezier toegewenst!



WELKOM.....

De RRZ verwelkomt ook de donateur(s); dit keer zijn het er twee, t.w.

Peter van Hal

Roelantshove 5, Zoetermeer

Fam. Molle

Volendamlaan 37, Den Haag f 25,-

Namens de RRZ:Hartelijk bedankt!



"Vreugde- en Verdriet commissie"

De onderstaande Road Runners krijgen er in het tweede kwartaal weer een jaartje bij:

April

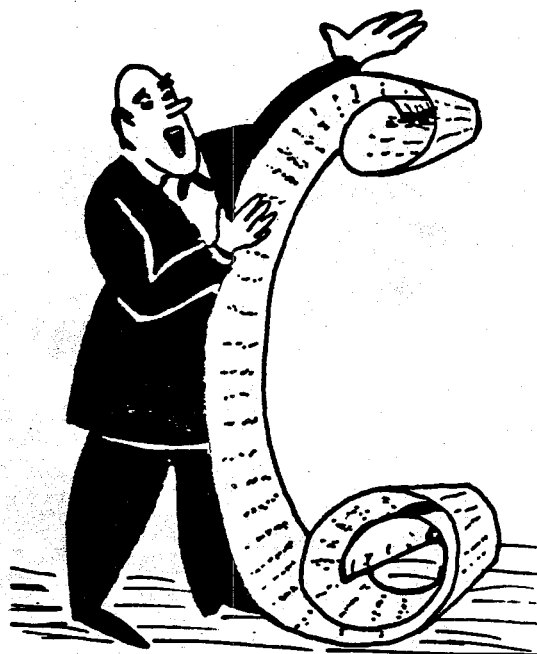
3 april	Bill Verschuyt
19 april	Lidwien v.d. Aardweg
30 april	Ben Frey

Mei

9 mei	Paul Zijlstra
10 mei	Paul Catijn
12 mei	Ger Jongerius

Juni

5 juni	Leo Zonderop
18 juni	Rien Sikkel
20 juni	Joop van Breda



Feest bij Bill thuis. Op 27 februari werd zijn zoon Mike geboren. Met moeder en kind gaat alles goed. Bovendien loopt Bill zelf weer als een kieviet. Bill : Proficiat!!!



HARTELIJK
GEFELICITEERD MET
DE GEBOORTE VAN
JULLIE ZOON

De Herkomst der schoennamen.

Vóórdat in Nederland "het lopen" een rage werd , was er maar één soort schoen bekend voor deze sport, de zgn."gympie".

We kennen ze allemaal nog wel: een platte rubberen zool met blauw canvas aan de bovenkant; vele kilometers zijn er op gelopen.

Medio jaren zeventig is het lange afstandlopen uitgegroeid tot een ware volkssport. In gelijke tred daarmee groeide het aantal loopschoenen. En nog steeds komen er nieuwe merken op de markt, die naar het lijkt nog lang niet verzadigd is.

De nieuwe generatie lange afstandlopers is een echte schoenspecialist geworden. Niet alleen bespeuren wij een grote mate van merk-gebondenheid al of niet beïnvloedt door mode-trends, echter steeds meer kijkt de loper naar de technische aspecten van de loopschoen.

Vaktermen als overproneren, superproneren, hielstabilisatie, schokdemping zijn algemeen bekend en een veelvuldig besproken onderwerp.

Dat de schoen voor een loper belangrijk is , weten we allemaal. Dat elke schoen het beste is, lezen we in de reclame. Elke fabrikant prijst zijn merk als het merk. Zo heeft elk merk dan ook zijn eigen historie, waar men als koper/loper eigenlijk niet vaak bij stilstaat. We zullen de belangrijkste merken eens nader bekijken.

ADIDAS



Hoewel sommigen willen doen geloven dat ADIDAS de afkorting is van "All day I dream about sex", ligt aan dit merk een familienaam ten grondslag. De gebroeders Dassler produceerden hun eerste sportschoen in 1925. Het bekende drie-strepen logo werd in 1941 geïntroduceerd. In 1948 kregen de broers Rudi en Adi een hooglopende ruzie, hetgeen de oorzaak was dat ieder voor zichzelf begon. Adi stichtte de Addas-fabriek, later veranderd in Adidas, terwijl Rudi het merk Puma lanceerde. Beide firma's zijn nog steeds gevestigd in het westduitse Herzogenaurach.

ASICS TIGER

Oorspronkelijk was dit Japanse merk bekend onder de naam "Onitsuka Tiger". Sinds de introductie van Tiger op de Amerikaanse markt, werd het woord "Asics" toegevoegd, hetgeen betekend "Animus sansus



vervolg:Asics Tiger

in corpore sanno," oftewel " een gezonde geest in een gezond lichaam"

AVIA



Met het woord Avia wordt duidelijk gezinspeeld op de luchtvaart. De oprichter, de Amerikaan Jerry Stubblefield, bedacht deze naam dan ook tijdens een van zijn vliegreizen; "Avia, de schoen die zo licht loopt als de lucht".

BROOKS



De Brooks-naam werd geïntroduceerd in 1921, toen de Amerikaan John Goldenberg de Quaker Shoe Company kocht. Brooks was toevallig de meisjesnaam van zijn moeder. Pas in 1973 produceerde Brooks haar eerste loopschoen.

CONVERSE



Alweer een bedrijf waar een familienaam aan ten grondslag ligt. In 1908 stichtte Marquis M. Converse de Converse Rubber Shoe Company (de overbekende gympie dus). Converse is in de sportwereld waarschijnlijk trendsetter geweest door als eerste sportschoenenfabrikant een promotiecontract met een sporter aan te gaan. De honkballer Chuck Taylor komt die eer toe.

ETONIC



Charles Eaton was de oprichter van deze schoenfabriek, Met het introduceren van lange afstandloopschoenen werd de naam veranderd in Etonic.

KARHU



Het Finse merk Karhu jubileerde in 1986, omdat het 70 jaar bestond. De Nederlandse vertaling van het intrigerende woord "Karhu" is eenvoudig "beer". Die beer staat in logo's gewoonlijk op ski's, omdat Karhu van origine vooral ook ski's produceert. Maar er zijn b.v. ook "getuigschriften" van de Olympische Spelen van 1912 en 1920 waar grote teverednheid werd uitgesproken over de Karhu-disci, die daar werden geworpen. Al in 1920 ontwierp het toenmalige "Sportarticles Co Ltd". de eerste loop/atletiekschoenen. De legendarische Paavo Nurmi was in bepaald opzicht één der eerste gesponsorde atleten: hij kreeg in 1925 een paar Karhu-ski's ten geschenke.

NEW BALANCE



New Balance begon haar activiteiten in 1908 te Boston Massachusetts onder de naam Balance. Aanvankelijk specialiseerde dit bedrijf zich op de produktie van orthopedische schoenen. In 1930 ontwierp men prototype loopschoenen voor de legendarische Boston-marathonlopers Jock Semple en John Kelly, inmiddels 80 jaar, loopt nog altijd. In 1962 begon Balance met de produktie van kwaliteits-sportschoenen voor lopers zonder orthopedische klachten. "Nieuw evenwicht" dus.

NIKE



Dit Amerikaanse bedrijf werd uit nood geboren. Ook hier was ruzie de oorzaak dat een nieuwe firma werd opgericht. Oorspronkelijk hadden de oprichters van Nike, t.w. Phil Knight, Bill Bowerman en Jeff Johnson onder de naam Blue Ribbon Sport Inc., een agentschap van het Japanse merk Tiger.

De Nike-naam werd bedacht door mede-oprichter Johnson. Nike is het Griekse woord voor "Overwinning". Nike heeft ongetwijfeld voor een revolutie gezorgd. Voor het eerst werden biomechanische research gegevens verwerkt in de produktie van de schoenen. Nike was ook de eerste fabrikant die een eigen professionele atletiekclub sponsorde: Athletics West te Eugene Oregon.

PUMA



Zie Adidas. Puma is het Spaanse woord voor het jachtdierpoema.

REEBOK



Ook aan de naam Reebok ligt een jachtdierennaam ten grondslag. Reebok werd in 1895 in Bolton Engeland opgericht door Joe Foster. De internationale doorbraak werd waarschijnlijk veroorzaakt door de fabelachtige tijden van de marathonloper Steve Jones. Momenteel staat Reebok in Amerika qua marktaandeel op de tweede plaats. Deze fenomenale groei werd sterk beïnvloed door het op de markt brengen van aerobische "mode sportschoenen", geheel in leren uitvoering. Reebok is de Engelse naam voor "gezele"

SAUCONY



De oorspronkelijke fabriek van Saucony stond in de Amerikaanse stad Allentown, Pennsylvania. Saucony is de naam van de rivier die door deze staat loopt. Hoogstwaarschijnlijk hebben de Indianen deze rivier "saucony" genoemd, hetgeen betekend "hardlopen".



TURNTEC

Turntec is één van de jongere merken op de loopschoenenmarkt. De naam is een verkorting van Turner Technic. Jerry Turner was één van de oprichters van het Amerikaanse Brooks, dat door een te explosieve groei failliet ging. De naam werd verkocht en Turner begon medio 1984 met een eigen merk :Turntec.

DIADORA

Het Italiaanse "Diadora" ontstond in 1948 en de naam werd gekozen door Marcello Danieli, de stichter. Volgens sommigen is Diadora de naam die door Byzantijnse Grieken werd gegeven aan de Dalmatische stad Zadar. Het zou een verbastering zijn van "De ladera", dat was afgeleid van Zadar. Sinds 1898 bestond in Zadar de Diadora-roevereniging, een fameuze club, die onder meer brons haalde bij de Olympische Spelen van 1924, als vertegenwoordigende ploeg van Italië. In het Grieks betekent "dia dora" "door middel van gaven".

Diadora is onder meer hofleverancier van het Italiaanse voetbalteam en heeft bijvoorbeeld vorig jaar Ben Johnson gecontracteerd. Sinds twee jaar is Mendes de Jong b.v. importeur van Diadora in Nederland.

HITEC

Zoals niet moeilijk is te raden staat de afkorting Hitec voor High Technology. Oorspronkelijk bestond in Engeland de firma "International Shoe Ware", die zich later splitste in Intersport Shoe's en Hitec. Aan die splitsing schijnt een familievete ten grondslag hebben gelegen. Het Engelse Hitec heeft een Nederlandse directeur, die het volgens de overlevering met de medefirmant tijdens de "fish and chips " binnen vijf seconden eens werd over de naam. Het merk Hitec bestaat inmiddels acht jaar.

LOTTO



Het furore makende merk Lotto heeft niets te maken met de toto. Het is de helft van een Italiaanse familienaam: de andere helft is "Caber". Twee broers runden het merk van skischoenen. "Lotto" begon twaalf jaar geleden met tennisschoenen en introduceerden ook een eigentijdse sportschoenen en kledinglijn. Lotto, in Nederland vertegenwoordigd door de dochteronderneming "Lotto Benelux" heeft bepaald niet alleen een loopimago en nadert met haar complete collectie sportlijn qua afzet inmiddels de topdrie.

Met dank aan:Runners, maandblad voor de loopsport.

LOPEN IN DE ZOMER

Alhoewel de zomers in Nederland nu niet uitblinken door een record aantal tropische dagen, is het toch wel van belang dat je weet wat je moet doen als het erg heet is. Het is namelijk wel zo dat Nederland gekenmerkt wordt door extremen; of het is erg koud, of het is "onzettend" heet. Over dit laatste wil ik jullie wat informatie verschaffen. Ik zal eerst wat uitleggen over hoe het lichaam ervoor zorgt dat de temperatuur niet zo hoog kan oplopen als de buiten temperatuur. Daarna zal ik enkele tips geven, wat je zelf kunt doen om de lichaamstemperatuur niet te hoog te laten oplopen.

Om prestaties te kunnen leveren heeft het lichaam energie nodig. Deze wordt geleverd door verbranding van koolhydraten en vetten in de spieren. (Hier heb je over kunnen lezen in het vorige nummer van ons clubblad). De vrijkomende energie is voor 30% bewegingsenergie en voor 70% warmte-energie. Deze warmte laat je lichaamstemperatuur stijgen. Als de buitentemperatuur nu erg hoog is, dan zal de lichaamstemperatuur mee stijgen. De normale lichaamstemperatuur is 36.7 graden. Een verhoging hiervan met 7 graden is dodelijk. Deze verhoging wordt al bereikt als je circa 30 minuten hard loopt bij hoge buitentemperatuur. Gelukkig heeft het lichaam een eigen koelingssysteem.

KOELINGSSYSTEEM

De bij verbranding van koolhydraten en vetten in de spieren vrijkomende warmte wordt door het bloed opgenomen en naar de huid vervoerd. Ons bloed bestaat voor een groot deel uit water en dit water is een goede warmtegeleider. Als nu de lichaamstemperatuur stijgt, wordt er door de hersenen een seintje aan de huid gegeven om het zweetwater door te laten. De door het bloed aangevoerde warmte verdwijnt doordat het zweetwater verdampt. Dit koelingssysteem zorgt er dus voor dat de lichaamstemperatuur niet te veel stijgt. Er ontstaan echter problemen als er niet genoeg water in het lichaam over blijft. Je kunt dit het beste vergelijken met een pan water die op het vuur staat. Als er geen deksel op de pan zit, verdwijnt de warmte doordat het water verdampt. Voeg je nu geen nieuw water toe, dan is het water op een gegeven moment op. (Doe je wel een deksel op de pan, dan verdampt het water niet. Het kookpunt is eerder bereikt. Zo ook als je teveel kleding draagt: je kunt je warmte niet kwijt).

WATER MOET

Het lichaam heeft een constante toevoer van vocht nodig. Bij vochtverlies van circa 3% van je lichaamsgewicht (2 à 3 liter) merk je als prestatieverlies. Vochtverlies van 10% is dodelijk!! Het lichaam kan niet meer genoeg afkoelen. De lichaamstemperatuur loopt dan te hoog op. Bij een flinke training op een hete dag kun je zo circa 4 liter vocht kwijt raken. Als je 70 kilogram weegt, komt dat neer op circa 6%.

Het bloed speelt een centrale rol bij hardlopen. Enerzijds voert het zuurstof naar de spieren voor verbranding. Koolhydraten en vetten geven alleen dan energie als er zuurstof bijkomt. Anderzijds vervoert het warmte naar de huid (zie hierboven genoemde koelingssysteem). Als het lichaam nu veel vocht verliest, verliest ook het bloed veel vocht: de bloedsomloop verloopt minder makkelijk. Om het bloed toch nog rond te pompen moet het hart harder pompen. Ook is het bloed minder goed in staat om snel zuurstof aan te voeren en er wordt zo minder energie vrijgemaakt waardoor het prestatievermogen daalt. Stijging van de lichaamstemperatuur kan ook als gevolg hebben dat de hersens "warm lopen". Er kunnen coördinatieproblemen ontstaan. Zo kwam de Zwitserse marathonloopster Andersen bij de Olympische marathon in Los Angeles zwalkend over de finish.

Wat kun je nu doen om bij een hoge buitentemperatuur de lichaamstemperatuur niet te hoog te laten oplopen? Welnu, hier dan enkele tips zoals eerder beloofd.

KLEDING

Kleed je licht en luchtig. Draag witte kleding. Een gaatjeshemd zorgt voor goede ventilatie. Zet een (zonne)pet op je hoofd als je niet goed tegen de zon kunt. Een t-shirt dragen heeft niet alleen als voordeel dat het de huid beschermt tegen verbranding; het kan ook steeds vochtig gehouden worden met water. Bij een hoge buitentemperatuur is het nathouden van de kleding een goede manier om het lichaam een handje te helpen. Door een natgehouden t-shirt hoeft er nu niet veel vocht uit het lichaam gehaald te worden om de warmte af te voeren. Door de verdamping van het vocht in de kleding wordt de lichaamswarmte afgevoerd.

Tijdens het hardlopen moet je elke kraan die je tegen komt benutten, dus niet pas als je een eind gelopen hebt. Je kunt wat drinken, je gezicht afspoelen, je hoofd, shirt of lichaam nat maken.

SPONS

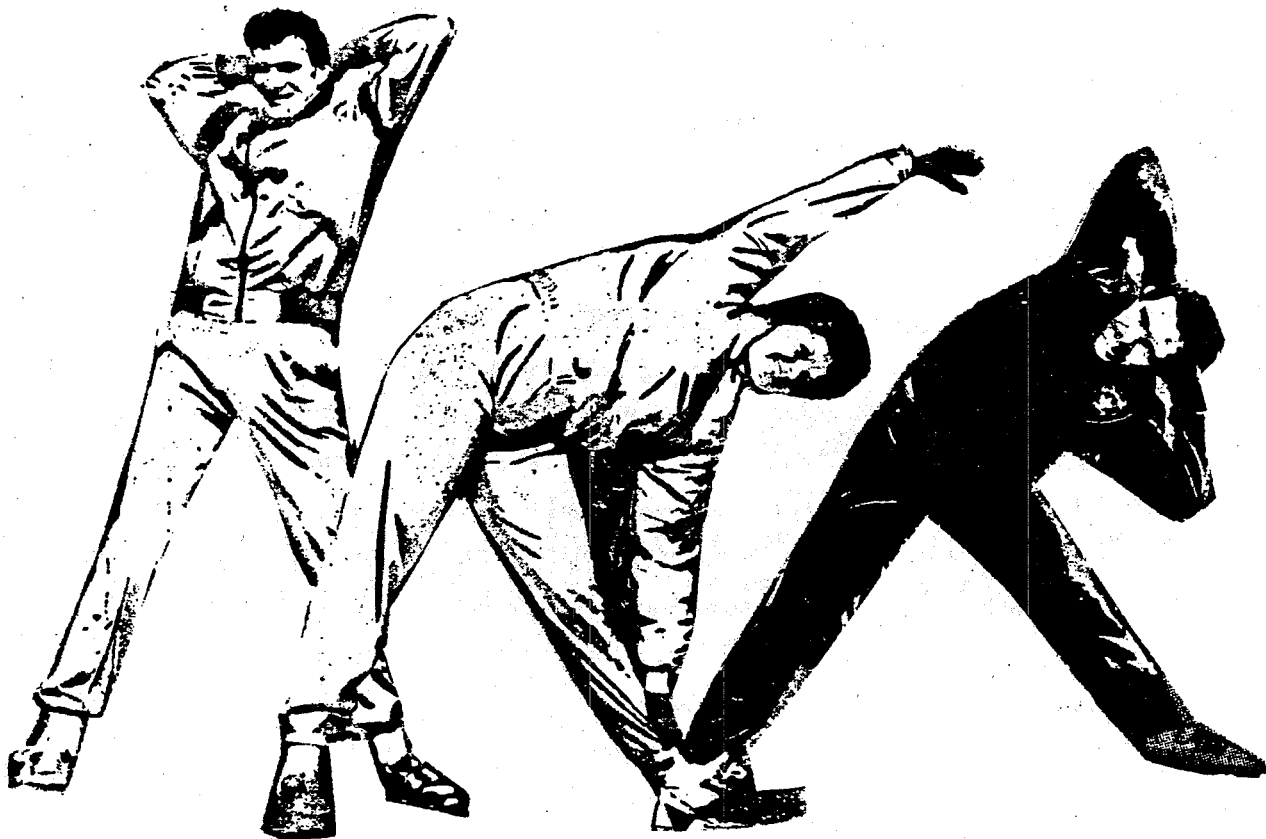
Ook een spons is ideaal om je lichaam af te koelen. Maak er je gezicht en je kleren vochtig mee. Drink er alleen uit als je weet dat hij schoon is. Tijdens de training kun je bij elke kraan de spons doordrenken zodat je er onderweg voordeel van hebt.

TEN SLOTTE

Het beste bij lopen met tropische temperaturen is echter je gezond verstand gebruiken. Ga niet trainen midden op de dag, maar zoek een koel moment van de dag uit bijvoorbeeld 's-morgens. Wil je (of kun je alleen maar) overdag lopen, bijvoorbeeld als er een wedstrijd of prestatie-loop is georganiseerd, houdt er dan rekening mee dat je slechter kunt presteren bij hoge buitentemperatuur. Loop geen lange wedstrijden als het meer dan 25 graden is.

Maar vooral: blijf drinken !!
Zorg dat je geen lopend vuurtje wordt.

Trudie Klop



VOOR U GELEZEN...

"Uit de muur" eten

In zijn boek "Alles over hardlopen", deel 2, wijdt James F. Fixx ook een hoofdstuk over voeding en lopen. Hierin schrijft hij onder meer dat de Amerikaan van vandaag de dag (lees: 1980) eenderde van zijn maaltijden in snackbars gebruikt. Daarbij ligt de nadruk op hoogcalorisch vlees en diepvriesvoedsel, ten koste van het gezondere verse fruit en groenten. Vermoed mag worden dat omstreeks 1995 de helft(!) van de maaltijden genuttigd in de VS uit dergelijke restaurants zal komen.

Tevens geeft Fixx een beknopte opsomming van calorie-waarden van snelle happen, ontleend aan "Physical Fitness: A way of life", door B. Getchell.

Wil je eens "uit de muur eten", en twijfel je tussen een patatje of een lekkere Big Mac, laat dan onderstaand lijstje zwaar wegen in je beslissing hoe zwaar je wilt wegen:

	Aantal calorieën
Mc Donald's Big Mac	557
Mc Donald's Quarter Pounder	414
Pizza van 22 cm	880 - 980
Eenvoudige donut	240
Baskin-Robbins ijs (één bolletje)	180 - 230
Patates frites (één portie)	200
Milkshake (gemiddelde maat)	300.

Versneld afslanken om te versnellen?

In hetzelfde hoofdstuk maakt Fixx melding van een onderzoekje van dr. Marvin Brooks, verbonden aan de Universiteit van Californië. De heer Brooks heeft berekend dat een 67 kilo wegende marathonner met een tijd van 3:30 daar 21 minuten van kan afhalen als hij/zij 6 kilo afslankt. Hij geeft hiervoor drie redenen die in grote lijnen op het volgende neerkomen: (1) vet is pure ballast (neem maar eens een gewicht van 6 kilo mee als je gaat lopen); (2) vet is afsluiting en verhindert het lichaam zich te ontdoen van de hitte die door hardlopen is ontstaan; (3) vet vermindert de zuurstofverwerking van het lichaam en tast daarmee het potentiële loopvermogen aan.

"Intensiteit belangrijkste factor in duurtraining"

Onder deze kop wordt in de Runners van april 1988 o.m. gewag gemaakt van een onderzoek van de heren Brynteson en Hickson naar effecten van verschillende trainingswijzen. Als uitgangspunt namen de onderzoekers de graad van vormverlies die ontstaat na een belangrijke wijziging in het trainingsprogramma. Gekeken werd wat de effecten waren nadat respectievelijk de frequentie (aantal keren per maand), de omvang (aantal uren per keer) en de intensiteit (aantal km per uur) met zo'n 30 procent waren verminderd.

Geconcludeerd wordt dat bij getrainde lopers het de vermindering van de intensiteit is die het meest direct een achteruitgang van de uit duurtraining verkregen conditie veroorzaakt. Met frequentie en omvang kan daarentegen aanzienlijk worden gevarieerd, aangezien een vermindering van 30 procent van de gebruikelijke waarden geen belangrijk effect blijkt te hebben op de conditie van de getrainde atleet.

Met andere woorden, wanneer je bijvoorbeeld door tijdgebrek gedwongen bent je trainingen te reduceren, en je wilt vormverlies tot een minimum beperken, dan moet je bovenal de intensiteit handhaven. Het aantal keren dat je traint en het aantal uren per training kan je met eenderde terugbrengen zonder al te grote achteruitgang in je met duurtraining verkregen conditie.

Peter Baven

Hardlopers doen het op hardloopschoenen

4. Na ca. 4 km na de start werd ik ingehaald door iemand met een 3-delig zwart pak aan en een vlag in zijn hand. Daar moest ik het fijne van weten. Toen ik hem dan ook na de finish zag lopen, vroeg ik hem naar de reden van zijn outfit. Hij vertelde mij het volgende verhaal: hij was als official van de BAF (de Belgische Atletiekfederatie, red.) door de KNAU uitgenodigd als officiële tijdwaarnemer bij de CPC-loop. Hij vond dit een hele eer en ging er graag op in. Hij had het plan opgevat om te zorgen dat hij om ca. 12.30 uur in Den Haag zou zijn zodat hij alle tijd had om naar de finish te gaan. Helaas was hij in een file terecht gekomen bij Wuustwezel. Hij was daardoor pas om 14.30 uur op het Malieveld. Om nu toch nog op tijd bij de finish te kunnen zijn had hij dus erghard moeten lopen. Hij was echter niet op tijd om Marti ten Kate officieel als eerste te kunnen klokken.

Na dit verhaal aangehoord te hebben legde ik hem uit dat de laatste "C" in CPC dezelfde betekenis had als de eerste "C".

Hij begreep echter niet wat ik bedoelde. Ik stel dus voor om voortaan gewoon Nederlandse tijdwaarnemers uit te nodigen. Vraag dan wel of hij/zij weet wat CPC (of CMPC als het voorstel van punt 1 uitgevoerd wordt) betekent.

Ik hoop dat door deze opmerkingen het zijden draadje niet gebroken is en dat er volgend jaar weer een C(M)PC-loop wordt gehouden. Wellicht met bovengenoemde verbeteringsideeen uitgevoerd.

Hoogachtend,

een R.R.Z.-er



De C.P.C.-organisatie
p.a. Algemeen Haags Comite
Nassauplein 41
Den Haag

Zoetermeer, 28 maart 1988

Mijne heren,

Als hardloper zou ik u langs deze weg willen danken voor de goede organisatie, ook al hing deze volgens de Haagsche Courant aan een zijden draadje. Ik zou u aanraden om volgend jaar een scheepskabel te nemen, dat lijkt me veiliger hangen.

Ondanks het goede verloop van het hele gebeuren, heb ik toch nog wel wat op te merken.

1. Bij de start van de 21 km bleek dat niet iedereen wist waar hij/zij moest gaan staan. Toen de luidspreker omriep dat de wedstrijdathleten moesten opstellen aan de Boorlaan met daar achter op de Koningskade de recreanten, dachten veel lopers dat ze moesten starten onder het startdoek waar ook de 6 - en de 10 km - lopers gestart waren, dus richting Pier.
Inderdaad, dit is de snelste weg van de C naar de P en terug naar de C. Je legt alleen geen 21 km af!!!
Ik heb bij het startschot niet omgekeken, maar het leek me een enig gezicht om 2 groepen loperste zien starten: de ene richting Pier en de andere richting Haagsebos. Mijn voorstel is nu als volgt: herdoop de CPC-loop in CMPC-loop, waarbij de M voor Mariahoeve staat. Wellicht dat iedereen dan wel de goede kant uit gaat.
2. Na ca. 10 km begon ik toch wel wat dorst te krijgen. Ik werd direkt op mijn wenken bediend: we liepen richting watertoren. U begrijpt wel dat de teleurstelling groot was toen bleek dat deze in het weekend gesloten is. Hier zou ik de volgende tip willen geven: zorg er volgend jaar voor dat de watertoren op deze ene dag open is. Er zit immers water genoeg in voor iedereen!
3. Er was een groep lopers met misleidende reclame op de kleding. Ik vraag u er op te letten dat dit volgend jaar niet meer gebeurt. Mij overkwam n.l. het volgende: op een gegeven moment liep ik achter iemand die kennelijk bij de HTM werkt. Op zijn shirt stond: "HTM, terug met bus en tram". Het leek mij dus verstandig om achter hem te blijven lopen. Misschien kon ik dan ook mee terug rijden. Maar nee hoor.... eenmaal bij de Pier aangekomen ging hij mooi teruglopen naar de City. Geen bus of tram te zien!

14 e CITY- PIER- CITY

Zaterdag 26 maart was het dan zover. Na een intensieve training, een goede voorbereiding en uitgebalanceerde voeding konden de RRZ'ers eindelijk eens laten zien wat de benen te presteren hadden.

Ik kan nu al vast verklappen dat dat heel veel is, want de meesten liepen de lange afstand (=21 km), een klein groepje de middellange afstand (=10 km), enkelen de korte afstand (= 6 km) en een enkele de allerkortste afstand (=2 $\frac{1}{2}$ km). Maar ongeacht de afstand, voor ieder toch een hele belevenis.

Er is zelfs één RRZ'er in ons midden (ik wijs naar Bert) die er voor het gemak maar drie heeft gelopen! Zeker ook 3 medailles gehad hè, Bert? Maar, hoe dan ook, het blijft een prestatie! Ga zo door.

De Sprinter (toepasselijk vervoer op zo'n dag als deze), bracht ons naar Den Haag CS. Vandaar slenterden wij naar het Malieveld om vervolgens in snellere pas de kraam van onze sponsor Zier aldaar te ontdekken, want inmiddels merk je nml. dat de tijd óók doorloopt.

Achter Zier stond ons mobiele clubhuis. Voor deze gelegenheid was dit een compleet ingerichte caravan.

Bert dribbelde al ongeduldig heen en weer, terwijl wij ons in sneltreinvaart omkleedden en startklaar maakten voor de 6 en 10 km.

De komende 15 minuten: "warm lopen", her en der wat oefeningen, startpunt opzoeken, dranghekken opzij, mensenmassa, lopers, sponsors, publiek, muziek, nerveus, adrenaline stijgt, enorme drang om te lopen en het liefst een p.r. neerzetten, en dan eindelijk:

- - - het verlossende startschot - - -

Maar dán gebeurt het:

- je wil gaan, maar dat gaat echt niet
 - je wil lopen, maar men loopt niet
 - je wil een p.r. maken, maar dat kun je nu wel vergeten
- want helaas: er zijn nog duizenden lopers vóór u.

hadden

De starters van de 21 km nog een leuke bijkomstigheid:

wáár is het enige echte startpunt? Na wat heen en weer geloop (dat kan hoor, met 4 á 5 duizend lopers) werd ook dat gevonden.

In spanning wachten op de knal en dan.....wegwezen.

Marti ten Kate deed dat erg goed en kwam dan ook als eerste aan. Hij zette een tijd neer van 1 uur en een beetje, gevolgd door Bert (als 1e RRZ'er) met een tijd van 1 uur en veel beetjes. Al "snel" volgden de overige RRZ'ers, die, heel uitbundig, aangemoedigd en toegejuicht door de damesafdeling van de club, de laatste 250 meter uit hun benen persten. Sommigen gingen hierdoor zelfs weer sprinten. Alle lof hoor! Dat geldt zeker ook voor de aller-allerlaatste $\frac{1}{2}$ marathonner, die, (ruim over de tijdslimiet heen) geflankeerd door politie-escorte met toeters en bellen in alle toonaarden, achtervolgd door een loeiende ambulance, tóch nog op eigen kracht en benen over de finish komt. Applaus voor deze en alle andere anonieme lopers!

Tot slot : HET WEERBERICHT

algemeen: zonnige perioden, wolkerige hemel

publiek: winderig en fris

lopers: flinke wind, goede temperatuur, zo nu en dan iets te warm

De 14 e CITY- PIER- CITY wordt in de analen bijgeschreven als zijnde:

een succesvolle loop

hier en daar een p.r.

8 000 toeschouwers of meer

16 000 runners of meer

32 000 schoenen of meer

64 000 liter onvervalst zweet of minder !!!

Lidwien.



POLDERLOOP 27 februari 1988

In groep 11 had de halve marathon al een magische klank gekregen.

Wat is dat, hoe voelt dat bijna 2 uur onderweg? Bill, Alex, Ger,

Guido, Jan, Ben en ik hadden - met de CPC in zicht - behoefte

aan een test-run. Een prima mogelijkheid diende zich aan in

Hazerswoude waarⁱⁿ een cyclus van 4 zondagen op 27 februari

o.a. een afstand van 20 km gelopen kon worden.

De strategie was al bepaald: gericht op voltooiing, rustig op-

bouwen, niets provoceren, sociaal lopen. Bill moest vanwege (blijde)

huiselijke omstandigheden op het laatste moment afhaken.

Om half elf reden we het slapende Hazerswoude binnen. Na inschrijving

in het clublokaal van de organiserende Hazerswoudse Boys raakten

enkele RRZ'ers in gewetensnood. In een herenakkoord was vooraf bepaald

in clubkleuren-tevens-korte- broek te lopen. Windkracht 8, dreigende

wolken en 4 graden deden twijfelaars besluiten tot meer omhulling.

Op het startschot om elf uur stortte zich het veelkleurig gezelschap in het open landschap. Guido was vlot uit zicht ondanks een

stevige exotische maaltijd de avond tevoren. De overigen bewogen zich

in een gesloten RRZ-gelid en met een strak ritme over de polderwegen.

Op 5 km greep Jan bij het verfrissingspunt naast de beker en moest op

zijn schreden terugkeren. Daardoor verloor hij het contact met de groep

(iets voor de training, Bert?) Ook Ben viel daarna terug. Bij het wissel-

punt na 10 km hielden Jan (52.30) en Ben (53.18) het voor gezien. Het

weer in beschouwing genomen : fraaie prestatie.

De meeste lopers hadden óf de 10km als einddoel óf waren ons ver vooruit;

we begonnen hoe dan ook nogal verlaten aan de tweede 10 km.

Ondanks zware hagelbuien bleef het ritme konstant. Met een viertal lopers in ons kielzog stevenden we op een - naar ons gevoel - wereldtijd af.

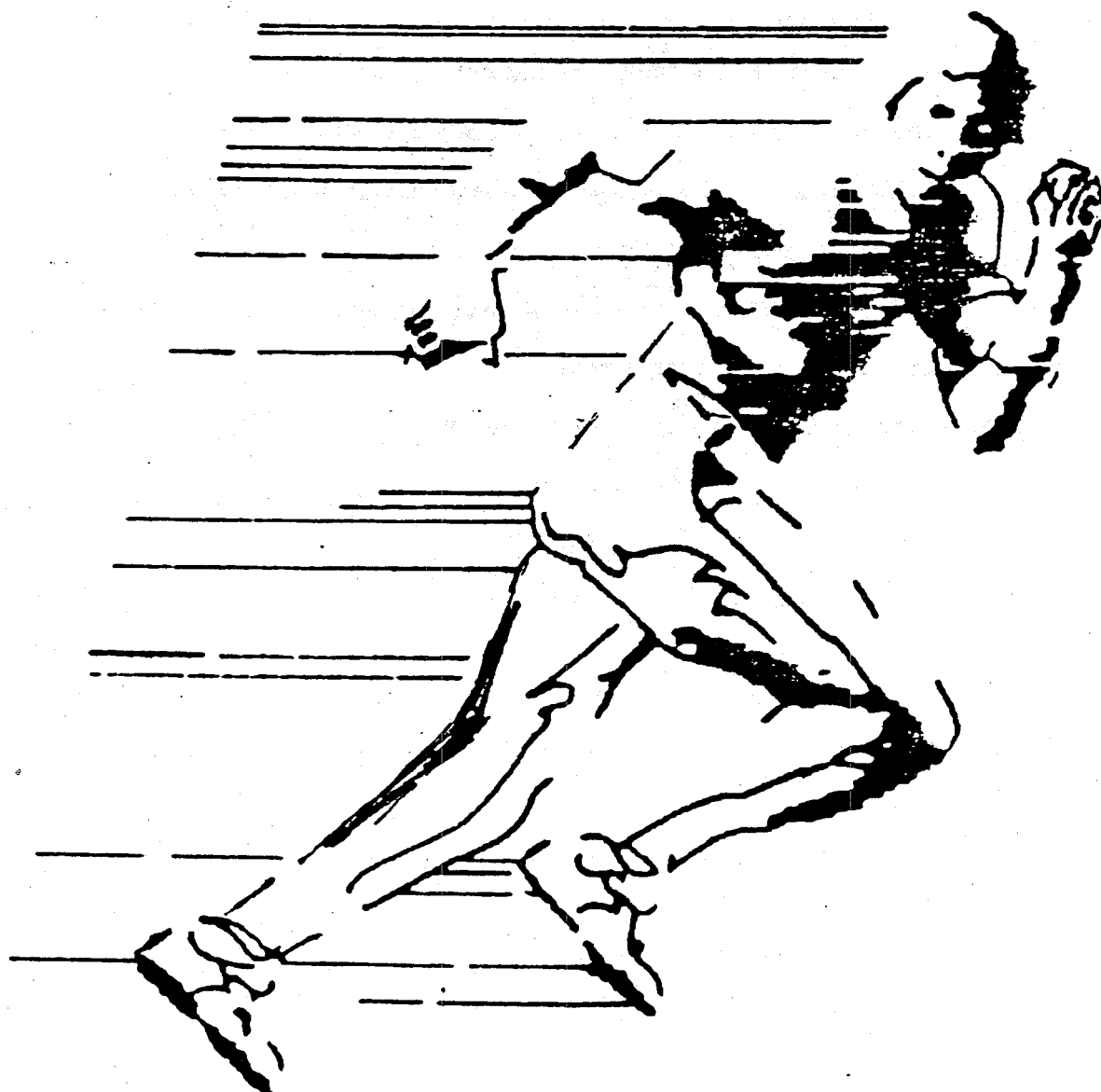
De tijden waren blijkbaar dermate verrassend dat het RRZ-ontvangst-commité nog in het clubgebouw zat terwijl wij de eindstreep passeerden- behalve Ine!

Guido (hoezo Egmond?) kwam op 1.32.15 binnen, Alex (met een fraaie acceleratie) 1.42.20., Ger en Paul (met lucht over) 1.43.15.

Een voldaan gevoel bij deze Stormloop!

De CPC lijkt dan ook een peuleschil.....

Paul Zijlstra



DE 20 VAN ALPHEN

Zaterdag 12 maart was de RRZ goed vertegenwoordigd in Alphen. Het evenement heette de " 20 van Alphen" , doch RRZ liep de helft daarvan , slechts 10 km. Een kwestie van konditie soms? Alleen Annemieke liep haar eigen afstand en dus meer dan 10 km, maar ja, dát is dan ook Annemieke!

De voorbereiding van ons en van de organisatie aldaar, liep niet helemaal perfect, maar, na het startschot (dat ook nog eens 3 minuten later klonk dan gepland) kwam ieder dan toch goed op dreef.

Het grootste gedeelte van de route liep door het groene polderland met zijn leuke smalle weggetjes, waar we werden aangemoedigd door wat loslopend vee. En echt hoor, het hielp nog ook!

Je wil wel doorlopen met een koe achter je aan.

In de bebouwde kom stonden gewone mensen ons toe te juichen en dat was ook gezellig. Zo rolde je uiteindelijk toch nog met een redelijke tijd over de finish.

Wat de weergoden betreft, die waren ons goedgezind, want pas ná de finish begon het te stortregenen.

De bekroning van de dag was een gouden schoen (die iedereen past) die elke RRZ'er met plezier thuis in zijn prijzenkast bijzet.

Lidwien

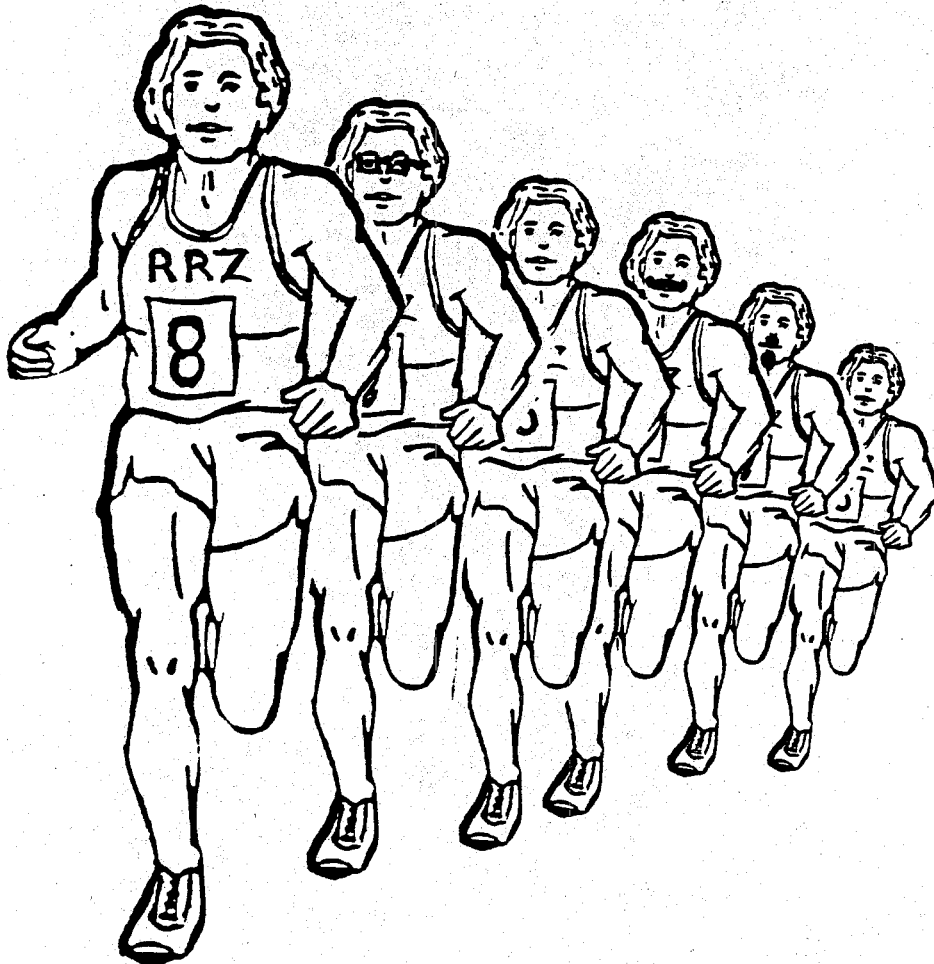
Wat komen gaat.....

Hieronder volgt een agenda van recreatielopen voor de komende 2 maanden.

We zullen waarschijnlijk niet aan alle evenementen meedoen, alsmede dat er volgens jouw iets ontbreekt. Is er een wedstrijd waaraan we mee kunnen of willen doen, geef e.e.a. door aan het wedstrijdsecretariaat.

17 april 1988	15 km. loop te Rotterdam. (inschrijving inmiddels gesloten)
24 april 1988	11 ^e marathon van Utrecht
30 april 1988	Koninginneloop te Zoetermeer (geen voorinschrijving)
1 mei 1988	Schipholloop
8 mei 1988	Vredespaleisloop. Er wordt op 21 april a.s. ingeschreven. Betalingen moeten op woensdag 20 april in mijn bezit zijn.
5 juni 1988	Babylonloop te Den Haag.

Aad Vervaart



Uitslag de "20 van Alphen"

Op 12 maart jl; werd door 16 RRZ'ers deelgenomen aan de openingswedstrijd van het seizoen 1988.

De tijden die door de RRZ-leden werden gelopen zijn:

Lidwien v.d. Aardweg	56.09 min.
Peter Baven	41.58 min.
Jos Brons	43.03 min.
Joop van Breda	46.03 min.
Alex Captain	44.58 min.
Emy van Dijk	59.55 min.
Rien Elling	40.12 min.
Ben Frey	54.54 min.
Paul v. Heukelum	42.09 min.
Hilde Koning	45.22 min.
Mary van Peufflik	55.59 min.
Aad Vervaart	38.58 min.
Marja Zonderop	59.55 min.
Leo Zonderop	44.58 min.
Hans van Zonneveld	45.22 min.
Annemiek Captain	1.03.00 min. (over 15 km wedstrijdloop)

Uitslag C.P.C.-Loop.

2½ km.	Michael Baven	11.05 min.	
6 km.	Connie Bos	42.00 min.	
	Bert Bos	42.00 min.*	
10 km.	Lidwien v.d. Aardweg	60.00 min.	
	Emy van Dijk	62.25 min.	
	Hilde Koning	53.00 min.	
	Mary v. Peufflik	60.00 min.	
	Loeki Vukkink	74.06 min.	
	Leo Zonderop	50.25 min.	
	Marja Zonderop	62.17 min.	
	Roy Zwaanswijk	51.53 min.	Greet Zwart: 55.56
	Nico v.d. Doel	48.26 min.	
21 km.	Bert Bos	1.33.01 min.*	
	Joop van Breda	1.49.40 min.	
	Jos Brons	1.42.50 min.	
	Annemiek Captain	1.38.38 min.	(wedstrijdloop)
	Ben Frey	2.06.30 min.	
	Paul v. Heukelum	1.46.45 min.	
	Ger Jongerius	1.53.54 min.	
	Trudie Klop	1.47.11 min.	
	Gido Lips	1.45.09 min.	
	Rien Sikkel	1.47.41 min.	
	Bill Verschuyt	1.52.54 min.	
	Aad Vervaart	1.34.39 min.	
	Jan Vukkink	2.01.16 min.	
	Hans v. Zonneveld	1.49.40 min.	
	Paul Zijlstra	1.52.45 min.	

Bovengenoemde tijden zijn "klok" en "horlogetijden".
Voortaan zullen voor vermelding in het clubblad alleen nog
maar "klok"-tijden worden vermeld.
Uiteraard mag je voor je zelf "horlogetijden" aanhouden.

* Bert Bos liep 3 afstanden op deze C.P.C-editie. Het is
niet bekend of hij ook 3 medailles ontvangen heeft.

Aad Vervaart.



DE TOPDAGEN VAN 1988

6/2

ZIER RUNNING 2 JAAR

14/2

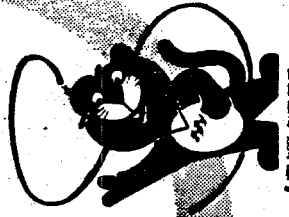
NED. KAMPIOENSCHAP INDOOR

26/3

14e CITY-PIER-CITY

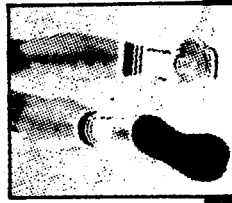
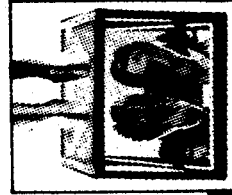
17/9

OLYMPISCHE SPELEN SEOUL



Unieke primeur met het

Ortix-systeem



TOT DE CPC
200%

Veel bekende merken
kleding en schoenen tot
met kortingen tot

Zier

RUNNING

Probleem. Oplossing. Profijt

Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag
Telefoon 688612

new balance

DESIGNED FOR ATHLETES





De New Balance kledingkollektie zomer '88 wordt gemaakt voor heel Europa. De kollektie kan in principe in tweeën worden gesplitst: een deel (waaronder de lycra runningtights, de loop-overalls en de singlets + shorts) is ultra-funktioneel gemaakt om aan alle eisen van top-sporters te voldoen.

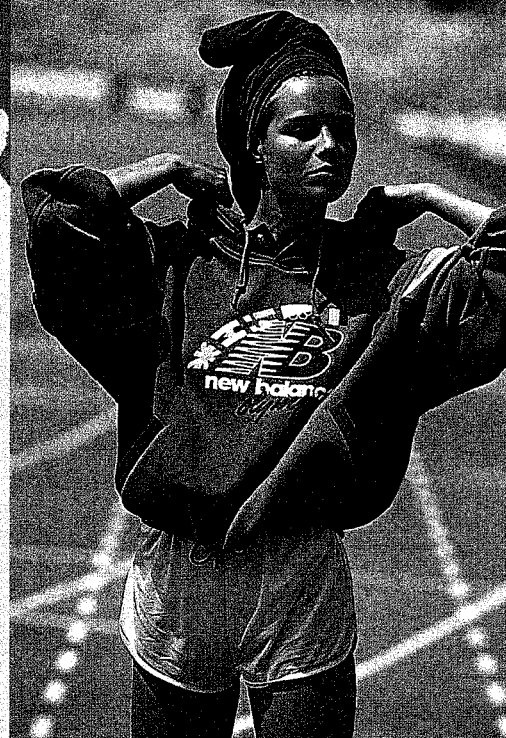
Het andere deel, hoewel ook bedoeld en ontworpen voor sporters heeft een multi-funktioneel karakter. Hiertoe kunnen de t-shirts, sweatshirts etc. gerekend worden.

Natuurlijk passen alle items uit de kollektie goed bij elkaar en alle kledingstukken kunnen dus uitstekend onderling gecombineerd worden. De kleuren uit de kollektie zijn: turquoise, purple, aqua, ultra-marine, white en yellow met silver als belangrijke aanvulling voor kleding en tassen.





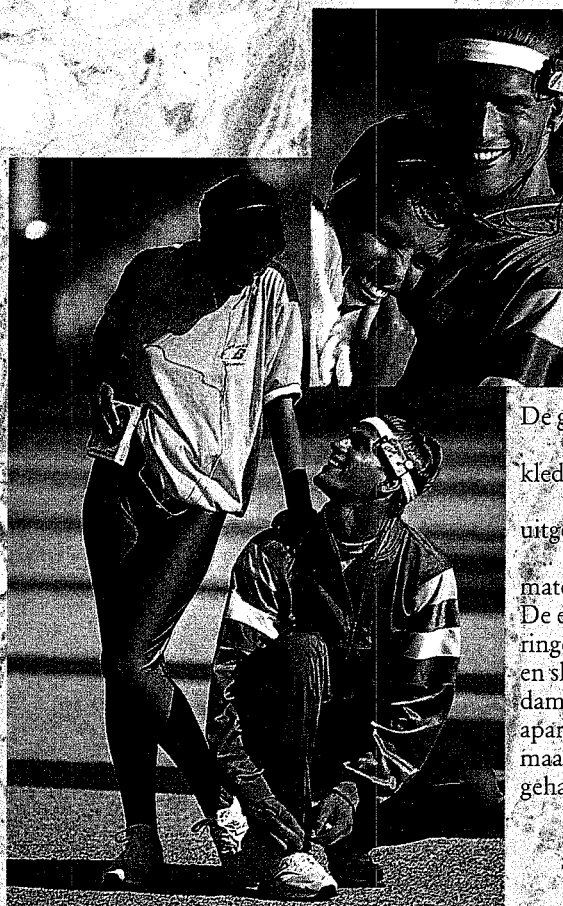
New Balance maakt voor heren, dames, jongens en meisjes
shirts en joggingkleding gebruik van 50%



katoen / 50% polyester of soortgelijke meng-
verhoudingen. Deze stof voelt zacht aan, is
comfortabel en uiterst duurzaam. Ook na zeer
frequent dragen en wassen blijft de kleding goed
van model en kleur. Het katoen zorgt voor snelle
vochtopname terwijl het polyester ervoor zorgt
dat transpiratievocht snel verdampt.
Deze (kostbare) samenstelling heeft veel voor op
100% katoen dat wel veel vocht opneemt maar
dit niet verdampt waardoor het zwaar en
oncomfortabel wordt.



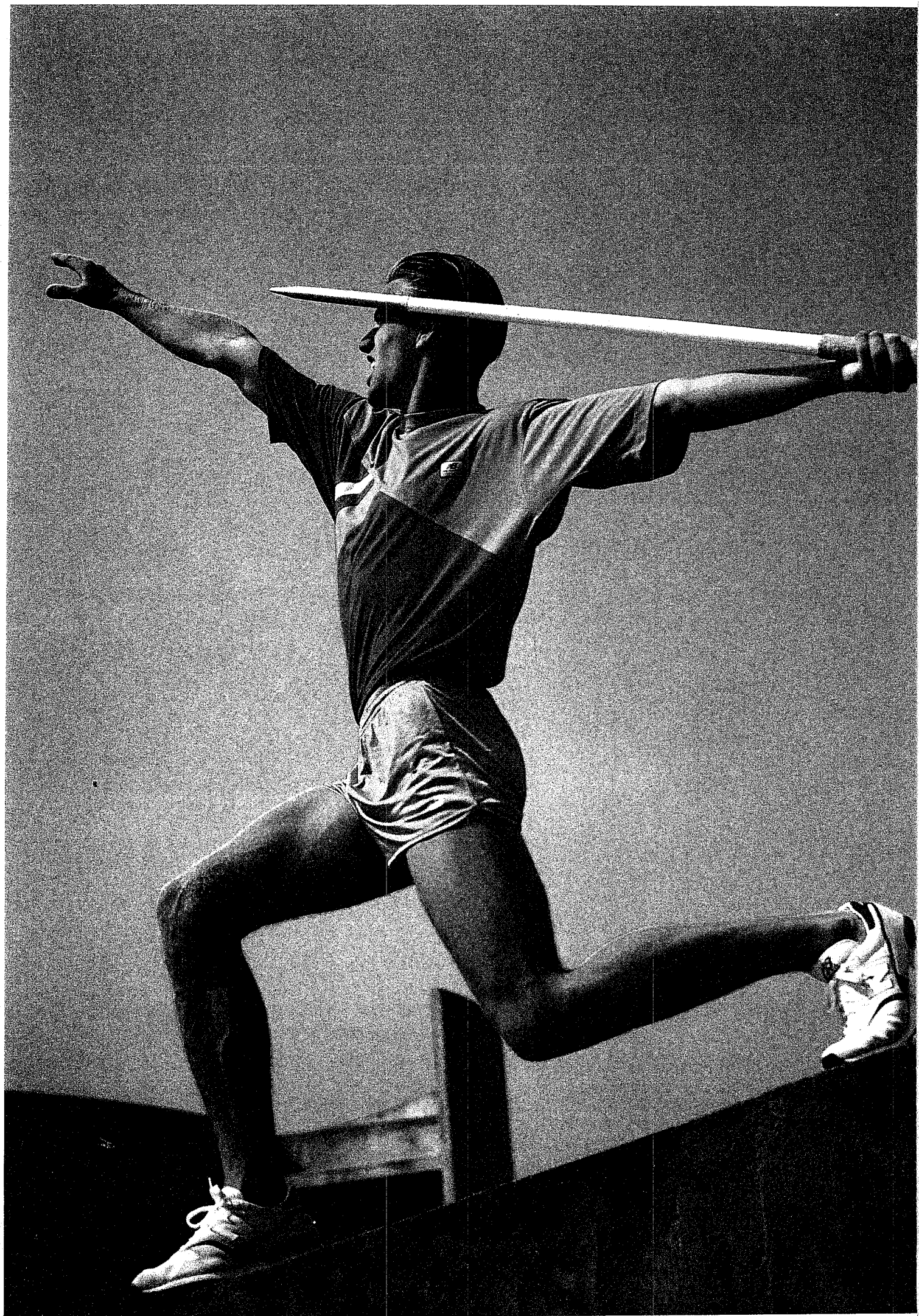
SINGLET'S EN SHORTS

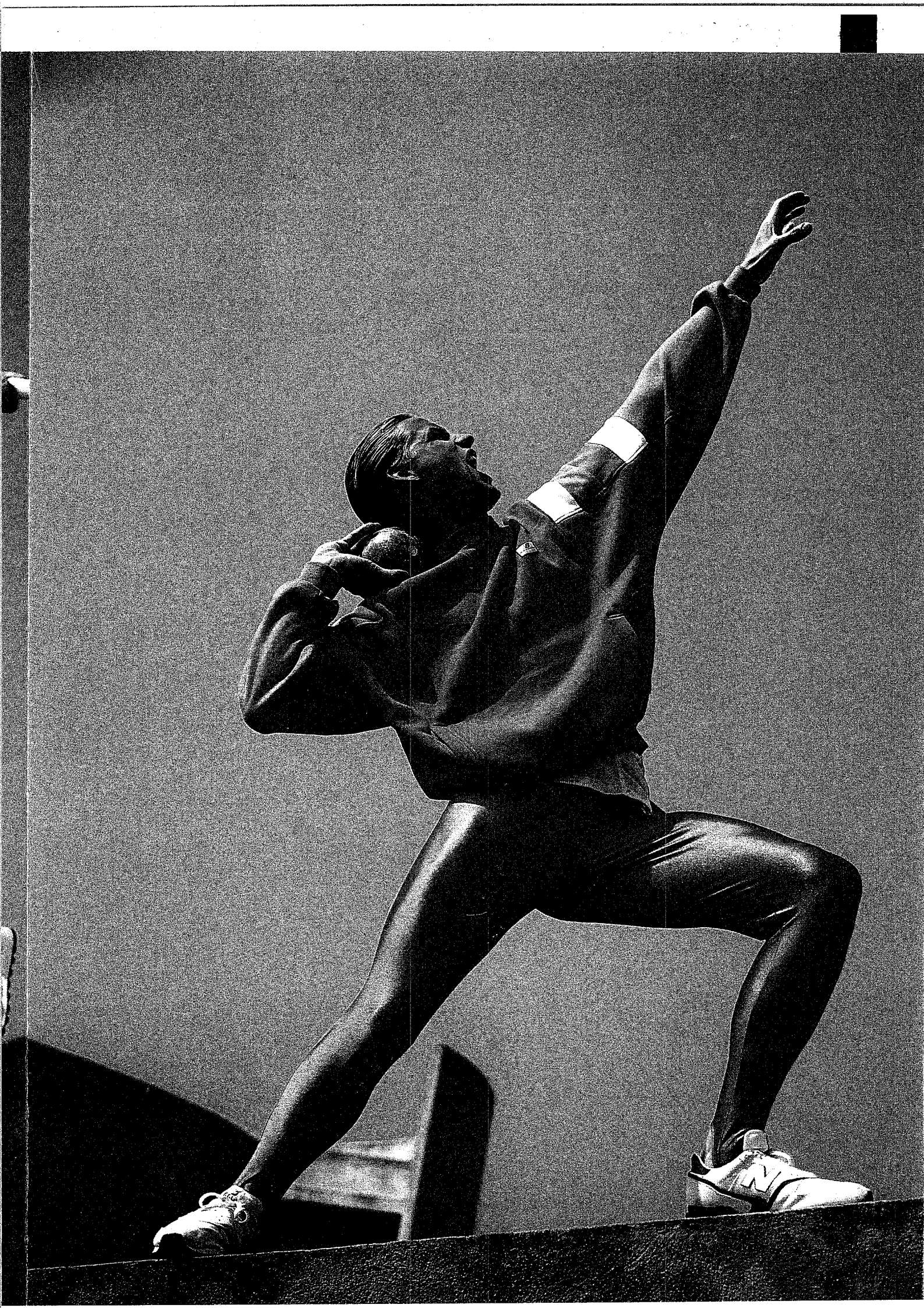


De gehele New Balance
kledingcollectie wordt
uitgevoerd in unisex
maten: S, M, L en XL.
De enige uitzonde-
ringen zijn de singlets
en shorts, waar voor
dames en heren een
aparte pasvorm en
maatvoering wordt
gehanteerd.

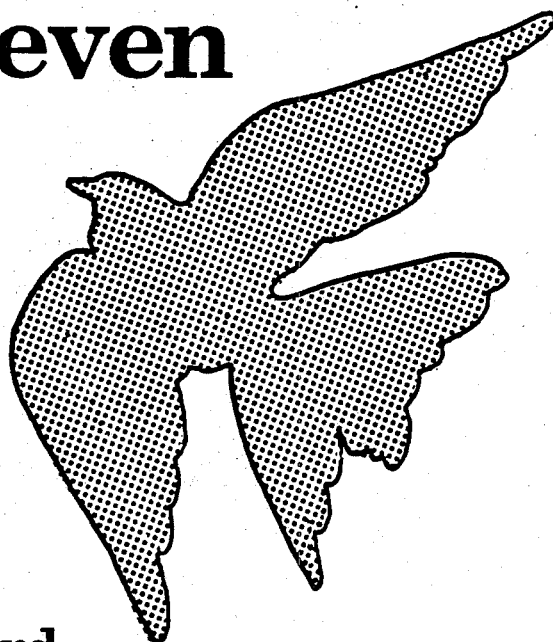


De voering van de kleding is als
voldoende zacht en schikte
voor de meeste mensen
en voor de meeste mensen
in de meeste gevallen.
De voering van de kleding
is als voldoende zacht en
schikte voor de meeste
mensen en voor de meeste
mensen in de meeste
gevallen.





Een polis voor uw leven



- Direct verzekerd
- Een polis die op peil blijft
- Relatiepolis voor samenwonenden
- Samen-één-polis voor gezinnen
- Speciale Privé-polis voor
uitvaartkosten

Bel voor een goed advies!

A.F.M. Vervaart
verzekeringsadviseur

Velddreef 304
2727 CV Zoetermeer
Telefoon: 079-41 32 70

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
uiteeraard 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