

ROAD RUNNERS ZOETERMEER



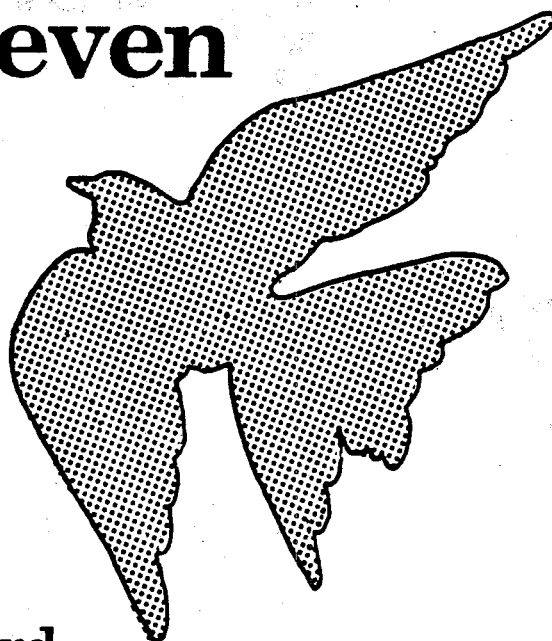
Zier RUNNING

Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)

JULI 1988
No.5

1988_03

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

INHOUD

Bldz. 2	Colofon
3	Voorwoord
4	Nieuwe donateurs
5	Vreugde en verdriet commissie
6	Wat komen gaat....en.....wat inmiddels is geweest
7/9	De Zweepslag
10/11	Loperslatijn
12/13	De CPC
14	Polderloop in Hazerswoude-Dorp
15/16	Van Berg tot Bergrace
17	?????
18	De Babylonloop
19	Vakantie
20	Wie de schoen past, trekke de veter aan
21/22	Loopstages 1988
23/24	Oefeningen

Met dank aan:

Bert
Aad
Loek
Ger
Lidwien en Peter
Nico

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
vacature , secretaris
Hans van Zonneveld, penningmeester
Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris
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: Violiersvaart 45,
2724 VS Zoetermeer

contributie: fl. 27,50 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 Zoetermeer

KOPIJ SEPT.NUMMER INLEVEREN UITERLIJK 15 AUG * ☆☆☆☆☆

VOORWOORD

Beste RRZ'ers voor je het weet is het zomer. De vakantiekriebels nemen ook bezit van onze loopsters en lopers. De allesomvattende vraag of de conditie niet te veel zal moeten worden prijsgegeven houdt menig een bezig. Ik zeg maar zo dat spanning (conditie) pas goed mogelijk is na ontspanning. Dus neem voldoende rust gedurende het jaar. Als daar de vakantieperiode bij hoort, is dat meegenomen. In de vakantieperiode is het "clubhuis" aan het Kraaienveld (van 16 juli tot en met 30 augustus) gesloten. Daar deze periode voor menig loopster en loper veel te lang is zal voor die periode een andere ruimte worden gezocht. Suggesties op korte termijn zijn van harte welkom. Daar ons verblijf aan het Kraaienveld een tijdelijk karakter heeft blijft het bestuur op zoek naar een geschiktere locatie. De EXTRA ledenvergadering voor 1988 staat gepland op woensdag 29 juni 1988, om 21.00 uur in het Kraaiennest. Houdt deze datum in gedachten en vrij.

Er zullen belangrijke punten besproken moeten worden.

De training die avond gaat gewoon door.

Voor wat betreft de trainingstijden valt nog op te merken dat groep 3 (11.45 uur) samengevoegd wordt met groep 2 (10.30 uur). Na de aanpassingstijd van enkele weken zullen ook zij van de extra mogelijkheid om op woensdagavond te trainen gebruik mogen gaan maken. De "snelsten" van de woensdagavond en groep 1 zullen een apart schema gaan krijgen en zodoende zelfstandiger gaan trainen. Dit om wrijvingen over en weer te voorkomen. Zij die menen in aanmerking te komen voor bovenstaande titel kunnen mij dit laten weten (liefst schriftelijk).

Ook zal ik het op prijs stellen als jullie een keertje niet kunnen komen mij of Conny even te bellen ons telefoonnummer is 317239.

Voor de redactiecommissie heb ik van diverse buitenstaanders een pluim gehad voor het professionele uiterlijk van ons clubblad. Het is een geweldige visitekaartje. Deze pluim wil ik bij deze aan de redactiecommissie geven. Rest mij nog een ieder veel leesplezier met dit geslaagde cluborgaan toe te wensen. Namens het bestuur,
de voorzitter,

Bert Bos



WELKOM.....

De RRZ verwelkomt weer nieuwe donateurs; dit keer zijn het er drie, t.w.

Loeki Vukkink

Hennie van Zonneveld-Reitsma

Mevrouw G.A. Linthorst-Rijnders

Namens de RRZ: Hartelijk bedankt!

"weg-renner"

een snelheid van plus minus 30 km per uur.



Mexicanen noemen hem paisano of te wel "vriend-landman".

"Vreugde- en Verdriet commissie"

Door omstandigheden zijn in het vorige nummer enkele RRZ'ers niet genoemd.
Bij deze alsnog:

1 mei	Nico v.d. Doel
27 mei	Joke Nymeyer
14 juni	Ria Houtzager

De kaloriën zullen de komende maanden weer drastisch worden aangevuld door:
(hm,hm, dit is geen hint).

Juli

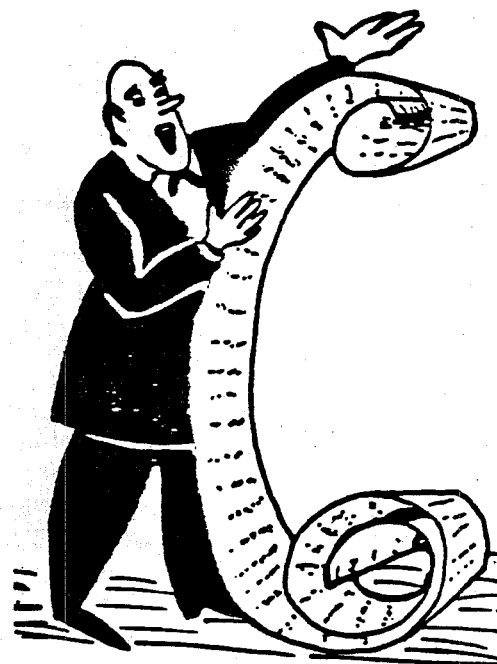
1 juli	Jos Brons
5 juli	Michael Philippi
7 juli	Yvonne Tiessens
17 juli	Marja Zonderop

Augustus

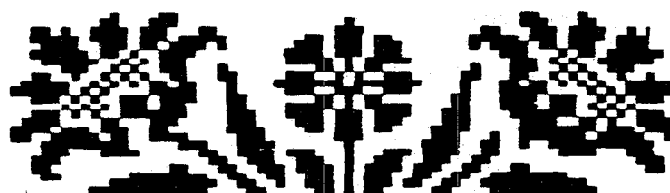
9 augustus	Alex Captain
21 augustus	Ella Laven en Roy Zwaansdijk
23 augustus	Guido Lips
24 augustus	Eric Pronk
31 augustus	Maggui Mariman en Greet Zwart

September

5 september	Hans van zonneveld
15 september	Willem Küller



van harte gefeliciteerd



WAT KOMEN GAAT.....ENWAT INMIDDELS IS GEWEEST

- = 18 juni 1988 21 km van Bergen, ook 2½ , 5 , en 10 km.
- = 2 juli 1988 COOPERTTEST bij V & L - TC te Den Haag
 (zie aankondiging clubhuis)
- = 16 oktober 1988 20 km van Parijs. Er zijn op dit moment
 nog veel te weinig aanmeldingen. Heb je
 interesse meldt dit dan even aan het
 wedstrijdsecretariaat.

Tot zover de berichten van de

wedstrijdsecretaris

Aad Vervaart



DE ZWEEPSLAG

De coupe de Fouet, letterlijk vertaald: "zweepslag", komt veelvuldig voor. Enkele spierlokalisaties die hierbij veelvuldig zijn aangedaan (in volgorde van frequentie) zijn: de grote kuitspier (Gastrocnemius), de achterkant van het dijbeen (Hamstrings) en de grote trekspier van de knie.

Wie herkent niet het beeld van de scheidsrechter die, zonder aanwijsbare oorzaak, valt en geblesseerd het veld moet verlaten? Bij voetballers komt het voor als de blessure die ontstaat zonder dat de bal in de buurt is. De blessure komt dus ook bij lopers voor. Denk in dit geval aan Evelyn Ashford tijdens haar 100 meter finale in Helsinki 1983. Zonder direct aanwijsbare oorzaak was er sprake van een zweepslag in haar dijbeen waardoor verder lopen direct onmogelijk werd.

Acute aandoening

Een zweepslag is een aandoening van een spier die zich acuut manifesteert, terwijl er, in verreweg de meeste gevallen geen externe aanleiding is in de vorm van een onregelmatig loopvlak, slecht schoeisel of bijvoorbeeld een slechte conditie. Oorzaak en gevolg zijn slecht met elkaar in verband te brengen.

Het betreft een klein scheurtje in de spier, een klein scheurtje wil zeggen dat slechts enkele spiervezels gelaedeerd zijn, dus slechts een klein gedeelte van de spier is aangedaan. Direct na het trauma ontstaat er op de plaats van de ruptuur een lokale bloeditstorting. Pijn en vermogen om verder te gaan is de reactie waardoor verder lopen nauwelijks nog mogelijk is.

Het gevolg is, dat rond de laesie een onwillekeurige aanspanning van spiervezels plaatsvindt met als doel om het gelaedeerde gedeelte te fixeren en te beschermen. Iedere stress en verdere uitrekking zal op zich weer meer pijn veroorzaken. Het belangrijkste symptoom is dus pijn, met name tijdens rekking en tijdens aanspanning van de spier. Rust doet de pijn over het algemeen afnemen. Te veel rust echter heeft als resultaat dat de spier te veel verkort, wat jammer zou zijn voor na het genezingsproces: dan zijn intensieve rekkingsoefeningen onder toezicht van een fysiotherapeut de aangewezen weg om de spier te verlengen.

Als de kuitspier betrokken is zien we de ruptuur net iets boven de achillespees aan de binnenkant van de spier (ook wel "tennisbeen" genoemd); lopen op de hakken is onmogelijk, lopen op de tenen is minder pijnlijk.

De behandeling

In de acute fase na het trauma rust van het been en eventueel toediening van ijs. Hiervoor kan ijs uit de ijskast gebruikt worden; indien u overgaat tot ijsapplicaties dient deze zeer regelmatig toegediend te worden in het acute stadium, het effect is dat een bloeditstorting en eventueel aanwezige bloedstolsels geen kans krijgen te ontstaan.

Het voordeel van de twijfel biedt een bezoek aan de huisarts met een mogelijkheid tot verwijzing naar de fysiotherapeut. De fysiotherapeutische behandeling zal enerzijds gericht zijn op vermindering van de pijn (bijvoorbeeld door het gebruik van ijs maar ook andere toepassingen zijn mogelijk) en anderzijds zal getracht worden optredende verklevingen in de spier los te maken door middel van massage-technieken (lichte fricties), onbelast aanspannen van de spier of eventueel met behulp van fysiotechnische applicaties. Als de pijn dermate hevig is kan de huisarts in sommige gevallen een pijnstillende injectie toedienen.

Ook een mogelijkheid is om een tapebandage door de fysiotherapeut aan te laten leggen met een zodanige drukverdeling dat op de pijnlijke plaats de meeste druk komt te staan. In de thuissituatie kan het slachtoffer dan bijvoorbeeld met een elastisch windsel of een elastische kous de behandeling zelf voortzetten met instructies van de fysiotherapeut.

In sommige gevallen wordt het door de patiënt als aangenaam ervaren om de eerste dagen het been totaal te ontlasten door gebruik van een stok, soms wordt ook wel een lichte hakverhoging verstrekt als de kuitspier is aangedaan. Ook deze maatregelen dienen om het been te ontlasten en worden genomen op advies van arts of fysiotherapeut.

Als de klachten afnemen kunnen rekkingsoefeningen toegepast worden voor de betreffende spier (in het eerste stadium is dit veel te pijnlijk) en wordt er bekeken of de belastbaarheid opgevoerd kan worden in de vorm van lichte training waarna weer gewerkt kan worden naar de oude situatie.

Is er direct na het trauma geen adequate therapie toegepast dan is de kans aanwezig om maanden last van deze blessure te houden. Tevens is de mogelijkheid van een recidief dan zeer groot.

Tips

Echt preventieve maatregelen zijn nauwelijks te nemen om deze blessure gericht te voorkomen. Een goede opbouw is altijd onontbeerlijk: een juist opgebouwde warming up, waardoor de doorbloeding in de spier verbetert; exact uitgevoerde rekkingsoefeningen, toegepast op de juiste spieren; goede schokabsorberende schoenen en een gericht trainingsprogramma.

Tevens is het raadzaam om bij lagere temperaturen de spieren warm te houden door warmere kleding om een snelle afkoeling te voorkomen. Onder leiding van een fysiotherapeut kan een tapebandage aangeleerd worden; zodra men weer klachten krijgt kan dan besloten worden om een bandage aan te leggen en daarmee te lopen.

bron: loopsport
H. Hallegraeff



Loperslatijn

Bijna iedereen die zich meer of minder intensief met hardlopen bezighoudt, is begonnen met de bedoeling de lichamelijke (en onbewust ook de geestelijke) conditie op een hoger peil te brengen. Bij de één heeft de leefwijze van de achterliggende jaren een zware aanslag op de conditie gepleegd, bij de ander stelt de verbeterde conditie hem of haar in staat prestatief aan een sport deel te nemen. De ervaring heeft geleerd dat wie eenmaal met de loopbacil is besmet, er niet meer vanaf komt. Wanneer, de vaak moeilijke, beginperiode is doorlopen ontdekt de loopster of loper dat hardlopen fijn is. In tegenstelling tot wat niet-lopers denken, blijkt dat je kunt hardlopen voor je plezier. Voor elke gezonde hardloper en hardloopster is dat ook het uitgangspunt: "Lopen voor je plezier".

In een volgende fase gaat, doordat de conditie verbeterd is, het competitie element meespelen.

Je vraagt je af: "Hoe hard kan ik nu eigenlijk lopen?" Het verlangen om je met anderen te meten steekt de kop op. Tegelijkertijd met dit verlangen voltrekt zich bij vele lopers en loopsters een verandering in het gedrag. Soms gaat men zelfs een andere taal bezigen:

"Het Loperslatijn".

Het Loperslatijn wordt beheerst door twee dingen: "Tijden en Afstanden". Deze twee grootheden staan in omgekeerde evenredigheid tot elkaar, bij lange afstanden behoren korte tijden. Tijden en afstanden worden niet slechts op het eigen prestatieniveau vergeleken, maar meer nog en vooral in vergelijking met die van anderen. Vrienden, kennissen, collega's en clubgenoten. Dit is het moment waarop het Loperslatijn de kop op steekt.

Het begint met het bijhouden van het "Loop- of trainingsdagboek". De gelopen kilometers worden, om het eenvoudig te houden, naar boven afgerond en de gelopen tijden naar beneden afgerond. Immers bij een bepaalde afstand behoort een tot de verbeelding sprekende tijd. In het Loperslatijn zijn kilometers zonder uitzondering slechts 900 meter lang.

Wie na een trimloop of wedstrijd zijn of haar oren goed te luisteren legt, kan in optima forma genieten van het Loperslatijn. De aanzet tot gebruik van deze taal wordt in de meeste gevallen gegeven door de simpele vraag:

"Hoe ging het?" Soms wordt de voorzet gemist en geeft de gevraagde eerlijk antwoord. Jammer.

Beter gaat het als de gevraagde niet tevreden is met de door hem of haar geleverde prestatie. Wanneer bijvoorbeeld blijkt dat de persoon met wie je altijd trainde en die je altijd achter je liet, plotseling 100 meter voor je zit. Het antwoord is dan: "Hij had een uitzonderlijke goede dag en ik zat vast". Ook kan nog: "Ik liep als training". Valt de gelopen tijd tegen dan dient het antwoord te zijn: "Het parcours is te lang". Loop je zelf een snelle tijd dan is dat "Volgens verwachting want ik ben in vorm". Het kan ook zijn dat je bij een loop aanwezig bent en zelf niet loopt maar dat één van je vrienden deelneemt. Blijkt nu dat deze vriend de afstand 10 seconden sneller aflegt dan jouw beste dan "is het parcours te kort" of "hadden ze op lange stukken de wind in de rug". Eén van de tekortkomingen van het Loperslatijn is dat de zin "De tijd maakt me niet uit, ik loop voor mijn plezier" niet of nauwelijks gebezigd. Terwijl het daar voor bijna iedereen om begonnen is.

Salazar

Bijna nooit durfde iemand het openlijk te zeggen, maar velen dachten het: de marathon van New York is te kort. Die waarheid is inderdaad aan het licht gekomen en het wereldrecord van 2.08.13 dat Alberto Salazar in 1981 vestigde, is alsnog vervallen verklaard. Bij nameting onder supervisie van de recordcommissie van de Amerikaanse atletiekbond bleek het traject door de vier burroughs in 1981 150 meter te kort, (hetgeen dus zo'n 30 seconden scheelt). Normaal gesproken wordt bij nameting een afwijking van maximaal 80 meter getolereerd. Overigens werd uit voorzorg het parcours in 1982 al met 100 meter verlengd, zodat de vanaf dat jaar verwezenlijkte tijden geldig blijven. Salazar hoorde het nieuws in...het ziekenhuis. Hij was opgenomen voor een knie-operatie.

Diskwalificatie

De marathon van West-Berlijn is de eerste uit de geschiedenis geworden zonder winnaar!! Een rechtstreeks gevolg van de invloed, die sponsors kunnen hebben. Wat was het geval? In Berlijn kwam op 30 september de Deen John Skovbjerg als eerste binnen in een parcours-record van 2.13.34. De Westduitser Wolfgang Krüger was tweede en Karel Lismont vierde. Bij nadere bestudering van de video-beelden viel de sponsor van de Berlijn-marathon echter op, dat bij dit drietal de sponsornaam op het startnummer onleesbaar, wat weggevouwen was. De sponsor eiste vervolgens diskwalificatie van de drie; anders zou het toegezegde sponsorbedrag niet betaald worden. En de organisatie was gedwongen te zwichten voor deze eis. De diskwalificatie werd twee maanden na dato bekend gemaakt!!

De belangrijkste loop van het jaar.

Bij Mulder Sport kwamen we bij elkaar met een kleine groep, Bill, Paul, Ben, Alex, Jan en Loekie. Op naar de Sprinter, die ons snel naar Den Haag bracht. Eerst nog maar even koffie en een broodje, want de middag was nog lang.

Buiten gekomen voelde je al de nerveuze spanning, die zo'n groot evenement met zich mee brengt.

In drommen naar 't Malieveld, waar de andere Road Runners uit Zoetermeer al bij de caravan van Bert stonden achter de sportmarkt.

Er waaide een koude wind en binnen was het klein maar behaaglijk. Eerst werden diegenen geloosd, die om 13.00u starten voor de 10 km.

Loekie had zowaar Karien gevonden om samen te lopen en Connie kreeg de beste begeleiding van haar Bert, die bijna alle afstanden "even" meeliep!

Voordat de grote meute weg was na 't startschot, kon je overde brug bij de Mauritskade pas in je eigen tempo komen. 't Ging lekker en tussen de huizen had je weinig last van de wind. Al babbelend liepen we de kilometers weg te lopen. Nog een bocht en... nog een bocht en toen de lange weg terug, dat gaf weer moed. Met wat aanmoedigingen langs de weg kwamen we, tussen het publiek door, dat ons danig in de weg liep, op 't laatste stuk naar de finish.

Gelukkig het was voor ons volbracht.

In de verte zag ik toen al de start bijeen drommen voor de 21 km. Zou ik ze nog zien weg gaan? Nee hoor, tot de laatste toe geen Zoetermeerder gezien. Zeker voorin gestart. Nu maar weer naar de markt. Daar was het gezellig druk. Sportkleding, broodjes, snoep en allerlei gezellige dingen kon je daar kijken en kopen.

Nog even opwarmen en verkleed in de caravan. Het was er gezellig met Midwien en haar vriend, Mary en wat er nog kwam binnenlopen. Maar we wilden een goed plekje bij de finish, dus wandelden we naar het grote hek.

Na even wachten, ja hoor, daar was de eerste rolstoeler al en vlak daarna kwam Martin ten Kate. M'n ^{fototoestel} knipte al die hoogtepunten. Nog meer bekenden knipte ik binnen, moe en gelukkig en gezicht op oneindig. Guido was de eerste, maar al gauw volgde Bill en Ger in een moorddadig tempo. En daar was ook Trudy als eerste vrouw van de Zoetermeeders. Knap gedaan hoor!

En ja hoor, daar was Jan ook binnen met zelfs nog een klein sprintje op het eind, na ruim 2 uur aan één stuk hollen en m'n fototoestel was leeg!

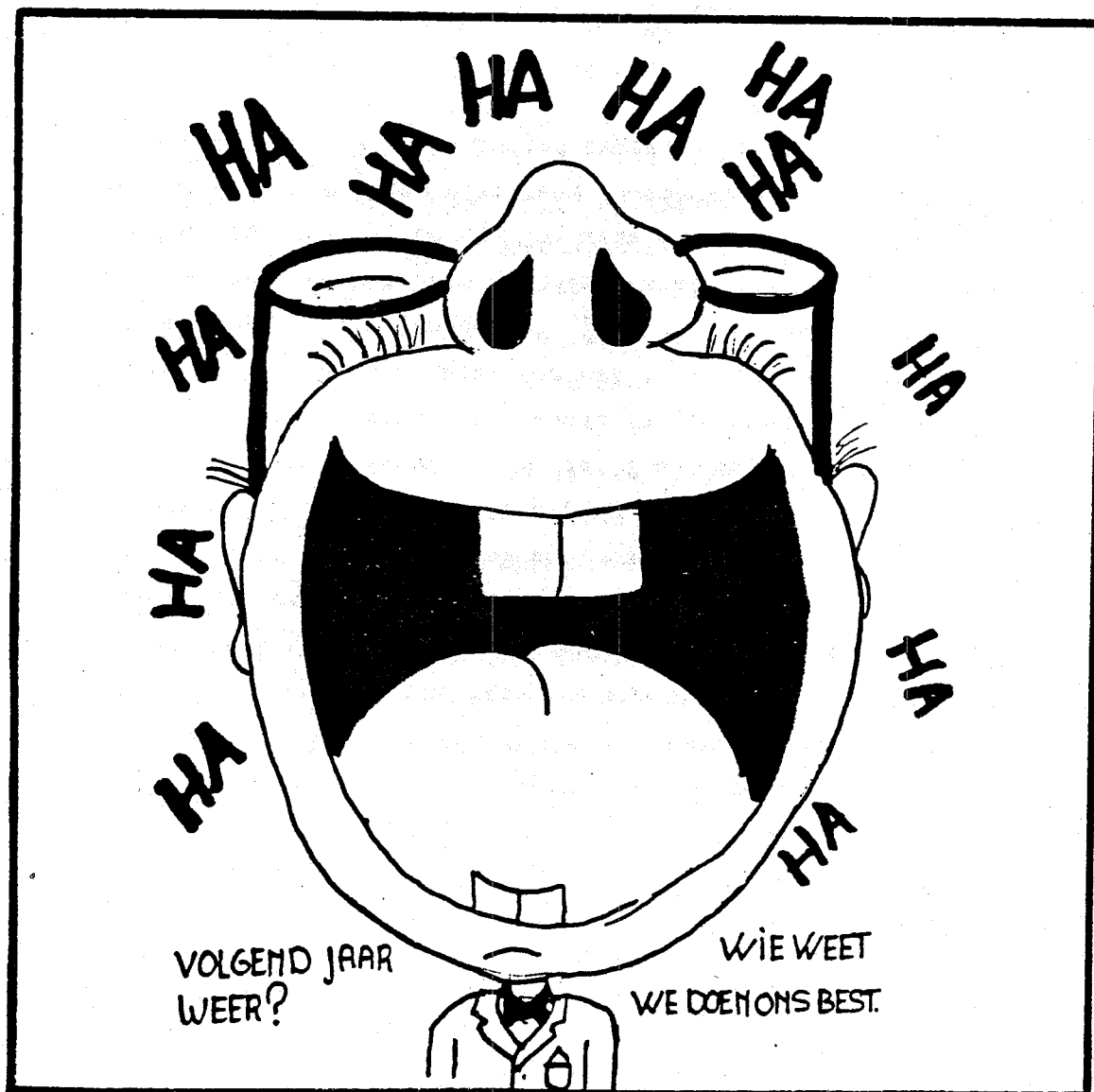
Het was volbracht. Het eerste stuk ging geweldig samen met Ben, maar al gauw was hij de omgeving vergeten en als in trance ging 't op naar de boulevard. Daar was het even moeilijk, maar toen dat voorbij was kon je de finish al haast zien en ging het weer beter.

21 km is toch wel een heel eind!

Maar wat waren we blij en gelukkig het toch gedaan te hebben. Het was groots - het was enorm en 't gaf een kink voor de volgende keer!

Toen iedereen binnen was, doken we nog even Babylon in om dit grootste moment nog even bij te praten en bij te eten!!!

Loek.



Lekker er-op uit

POLDERLOOP IN HAZERSWOUDE-DORP

De giganten gingen weer van start in deze loop, waaronder natuurlijk onze grootste gigant Jan. Verder liepen ook Ben en Willem en ikzelf de 10 km, Loeki en een kennis liepen de 5 km. Het weer was vrij redelijk, dus we begonnen met goede moed. We wisten hoe deze loop was, dus konden we goed op schema lopen. We liepen met een groot aantal lopers mee. Dat ging erg lekker, maar toch ging het te hard voor ons, dus bleven we met z'n drieën over. We waren al ruim over de helft toen we onze tijd hoorde, toen wisten we dat het moest lukken om onder de 50 min. te komen.

Voor mijzelf was dat niet zo belangrijk, maar wel voor Jan en Ben, want dat zou de eerste keer zijn dan. Toen eindelijk zagen we de kerk in het dorp, maar wij wisten dat het toch nog een heel stuk was, want je verkijkt je daar erg op. Met de woorden van "jongens nog een stukje", en "we halen het onder de 50 min", kwamen we bij de finish. Ben was iets sneller als Jan en mijzelf, maar toen wij de grote klok zagen, en daar geen cijfer 5 in voorkwam, wisten wij dat we het gehaald hadden. Ben in de tijd van 49.20 en Jan en ikzelf ook in een zeer mooie tijd van 49.33 dus het was toch gelukt. Willem deed er iets langer over, ongeveer 52 min. en Loeki en d'r kennis (sorry, ik ben z'n naam even vergeten) liepen ook erg goed een mooie tijd van rond de 31 min. Zo was het voor ons allemaal weer een fijn gevoel dat we zo lekker hadden gelopen, en we gaan vol goeie moed op naar de volgende loop.

Ger

Het idee om aan de Bergrace mee te doen ontstond tijdens de Rotterdam-Marathon in april, toen wij daar hun reclamekrantje kregen. Uit 14 categorieën kon men kiezen.

De leukste vonden wij de Duorace, vooral omdat je die bijna nergens op het programma ziet staan.

De duorace, een estafetteloop voor twee personen, heeft een lengte van 11,6 km. Bij mix-duo's start de dame eerst en geeft na 5,5 km de wissel over aan de heer, die de resterende 6,1 km aflegt.

Maar om nu voor "1 uur lopen" heen en weer te reizen naar Wageningen, zagen we niet zo zitten, dus besloten we er een kampeerweekend van te maken.

Zodoende stapten we vrijdagavond, gepakt en gezakt, in de auto en reden naar de camping in Wageningen. Gelukkig was het droog toen de tent werd opgezet. 's Avonds in Wageningen heerlijke Italiaanse koolhydraten gegeten en gedronken. "Dan loop je de volgende dag goed" zeggen de wetenschappers. Ze hebben nog gelijk ook!

Zaterdag de grote dag!

Vanuit het FC Wageningen Stadion startte ik om 11.00 uur en ging in redelijk hoog tempo (voor mijn doen) de Wageningse Berg af richting wisselpunt Kirpestein op 5,5 km afstand. In 28 min. was ik er.

Hier stond Peter klaar om de wissel ('n Kahru hoofdband) over te nemen.

Hij mocht de volgende 6,1 km lopen, waarvan de laatste kilometer bergopwaarts. De finish was in het Ouwehands Dierenpark in Rhenen op de Grebbeberg. Peter liep er 30 min. over en ik deed er met de pendelbus ± 20 min. over, zodat wij toevallig tegelijkertijd aankwamen.

In het dierenpark was een grote sportmarkt georganiseerd met alle bekende merken op loopgebied. Bovendien mocht je de dieren gratis bekijken.

De Bergrace is een groot opgezet gebeuren, voor iedereen, voor jong en oud, voor prestatie en wedstrijd. De gehele dag door werd er gestart en gefinisht. Elke categorie was herkenbaar aan de kleur van het t-shirt. Een veelkleurig lint slingerde zich door het landschap, geel, groen, licht- en donkerblauw, rood en grijs. Wij liepen in het groen.

Het t-shirt was tevens bedoeld als herinnering/medaille.



De middag hebben we in Wageningen doorgebracht. Een leuk winkel-centrum. En terwijl we daar lekker van een royaal belegde croissant zaten te smullen, zagen we de gele t-shirts voorbij rennen, de solo-race van 23,9 km, met aan kop natuurlijk Marti ten Kate gevolgd door Tanzanianen, Engelsen, Denen etc., en heel veel Nederlanders. Allemaal lopers voor wedstrijd en plezier.

Het totaal aantal lopers werd geschat op $\pm$ 6000 deelnemers.

De sportieve dag werd besloten met een groot feest in het Ouwehands Dierenpark, waar ook de prijsuitreiking plaatsvond.

Het geheel werd muzikaal omlijst door de Zuid-Amerikaanse klanken van "Los Bandaleros" en Albert West en Sandra Reemer.

Al met al een hele gezellige dag, waar zelfs de regenbuien het humeur en de prestaties niet konden beïnvloeden.

De organisatie kan terugkijken op een geslaagd evenement, waar duizenden lopers dankzij zo'n honderd vrijwilligers een leuke herinnering aan bewaren.

Zondagmorgen hebben we nog in het zonnetje (echt waar!) zitten ontbijten voor onze tent. En daarna moest alles weer ingepakt worden om het vervolgens een paar uur later in Zoetermeer weer uit te pakken.

Als het enigszins kan willen wij van de "Van berg tot bergrace" een traditie maken.

Lidwien en Peter.



JUDOKA'S DOEN 'T OP DE MAT.

ZEILERS DOEN 'T VOOR DE WIND.

HARDLOPERS DOEN 'T IN EEN RONDJE.

SCHAKERS DOEN 'T MET HUN STUKKEN.

VISSERS DOEN 'T MET EEN WURMPJE.

TENNISSERS DOEN 'T MET HUN PARTNER.

VOETBALLERS DOEN 'T MET Z'N ELVEN.

BILJARTERS DOEN 'T OP EEN LAKEN.

COUREURS DOEN 'T MET EEN NOODGANG.

JOCKEYS DOEN 'T IN GALOP.

DE BABYLONLOOP

5 juni 1988

DE BABYLONLOOP

5 juni 1988

DE BABYLONLOOP

Wij gingen met z'n vieren met de trein, Aad, Ben, Rien, en ondergetekende: Nico. De rest van de RRZ ging op eigen gelegenheid.

Aangekomen op het parcours, vroeg Aad aan een langs komende zwetende RRZ-dame: "Hoe heb je gelopen?" "Goed" zei ze, "Een goede tijd op de 5 km".

19.30 min. dat is snel dacht Aad. Daar zit een goede tijd in voor mijn 10 km, dacht hij.

Na een uur startte de 10 km. Marti ten Kate voorop en de rest volgde.

Na 5 km keek Aad op de tussentijd 21 minuten; Kan de zwetende RRZ-dame dan zó hard lopen of was het wel 5 km?

Na 10 km was Aad z'n tijd ongeveer 41 min. Sommige RRZ-ers pakte een p.r., andere liepen wat minder.

Maar wat gezegd mag worden dat er van groep 3 een aantal mensen een goede 10 kilometer liepen tussen de 50 en 55 minuten onder leiding van Bill, die de mensen goed aanmoedigde. Bedankt Bill!

Na de medaille-uitreiking een beker limonade en de race was weer geschiedenis.

Een paar (?) biertjes aan de bar in Babylon en naar huis.

Beste RRZ-ers:

tot de volgende loop!

Nico vd. Doel

**Verwacht
geen kunstjes
voor uw geld.**

VAKANTIE

ZON

VAKANTIE

ZOMER

VAKANTIE

Iedereen kijkt er weer naar uit! Lekker weg in eigen land of zonnig buitenland, naar de camping of aan het strand!

Wat je ook doet of waar je ook zit..... UIT.....GOED VOOR U!

En dan gezellig wat drinken op 'n terras of gewoon thuis in je luie stoel.

Een heerlijk vooruitzicht, nietwaar?

Voor de sportieve loper, die zijn conditie tóch wat op peil wilt houden in de vakantie, volgen hier wat overheerlijke, alcoholvrije, oergezellige drankjes. Met wat fantasie en niet al te veel tijd maak je er de lekkerste cocktails van.

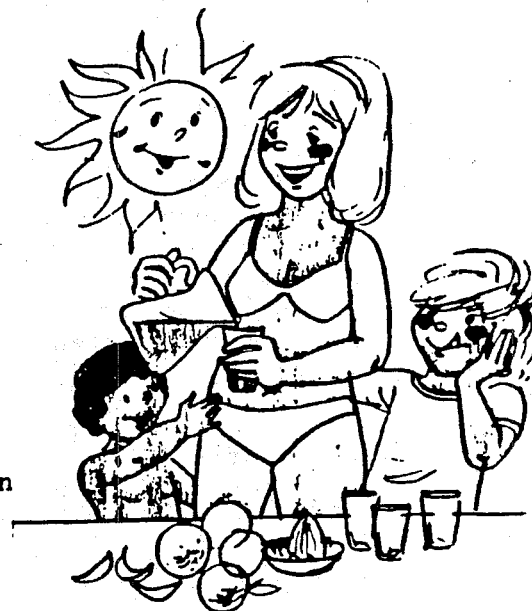
Veel plezier ermee en PROOST op de vakantie!!

FRISSE ZOMERDRANKJES ANDERS DAN ANDERS !

1. een pak appelsap en 2 uitgeperste sinaasappels.
2. een pak appelsap en 1 uitgeperste grapefruit.
3. een pak appelsap en 1 uitgeperste citroen
+ een scheutje gemberstroop.
4. een pak appelsap en 1 uitgeperste sinaasappel
+ 1 uitgeperste grapefruit
+ 1 uitgeperste citroen.

Voor de variatie kan je ook eens sinaasappelsap nemen in plaats van appelsap.

Wil je de smaak nog wat pittiger maken?
Giet er dan een scheut tonic bij
of ginger-ale of spa-groen.



Appelsapdrank (8 wijnglazen)

dit heb je nodig:

- 1 liter appelsap)
- 4 kruidnagels)
- 1 stukje pijnbarkaneel)
- 1 kopje suiker

dit moet je doen:

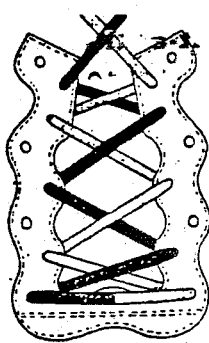
in een pan doen,
op het vuur zetten,
5 minuten laten koken.

er door roeren,
nog 5 minuten zachtjes
laten koken.
Kruiden er uit nemen en
de drank in de glazen
schenken.

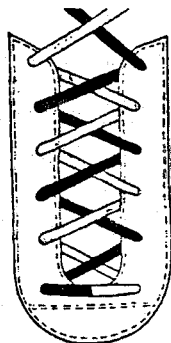
EEN WARME DRANK VOOR EEN KOELE ZOMERAVOND

Als afwisseling kun je eens wat gemberstroop er door roeren
of een plak verse gember mee laten koken.

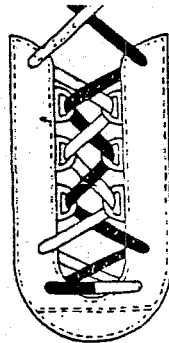
Wie de schoen past, trekke de veter aan



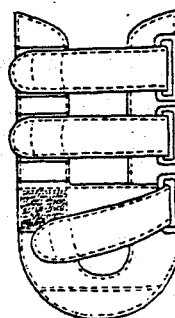
Variabel vetersysteem



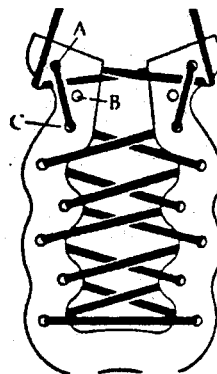
Recht vetersysteem



Snelstluting



Klittenband



Lopers die hun hardloopschoen, door middel van een vetermethode, aan de achterzijde meer stabiliteit willen geven, veteren van C direkt naar A en knopen de veters pas vast als ze onder de lussen C en A zijn doorgehaald.

Wel eens nagedacht, als de hardloop-schoen wordt vastgeveterd, waar die veter eigenlijk voor dient. Vast niet. Men vetert gewoon, omdat men anders over de loshangende veter struikelt. En dat doet pijn. Bovendien maken die fabrieken de hardloopschoenen dusdanig, dat je ze wel moet dicht-veteren, anders verlies je de schoen tijdens het lopen. Daar koop je hem niet voor. Dan maar even gauw een paar knopen erin en hup, daar gaat-ie.

De hardloopschoenen-industrie ontwikkelt zich steeds verder. Het veter-systeem ontwikkelt mee. Er zijn niet alleen schoenen voor zware mensen en lichte mensen er zijn ook schoenen voor mensen met smalle voeten en met brede voeten. Daarvoor heeft men het variabele veter-systeem ontwikkeld (zie de afbeeldingen). Als het er alleen maar om zou gaan de schoenen „dicht” te krijgen, dan is klitten-band een ideale oplossing. Snel en effectief. Er zijn „schoenen met klittenband, maar die voldoen niet als hardloopschoenen, omdat ze niet datgene bieden, wat zo'n simpele, tegenwoordig in knallende kleuren verkrijgbare, veter wel vermog, namelijk een overal gelijkmatige druk over de gehele voet.

De veter dient ervoor om de hardloopschoen goed om de voet te laten aansluiten en om ervoor te zorgdragen, dat de voet niet naar voren kan schuiven (blaren, blauwe nagels o.a.). Om dat zo optimaal mogelijk te bereiken moet men zigzaggend rijden (zie af-

beeldingen). Door deze manier van veteren krijgt men een betere drukverdeling en een betere stabiliteit van de voet in de schoen. Bovendien moet men de veter altijd goed aantrekken. De veter moet de voet natuurlijk niet afknellen, maar er moet overal gelijkmatige, stevige druk zijn (zie afbeeldingen). Hoeveel hardlopers zijn niet in staat om de veter van hun hardloopschoen, als ze hun vinger onder de knoop van de veter steken, zo'n 5 centimeter omhoog te trekken. Zeg nou maar geen „nee”, probeer het gelijk maar eens. Zie je wel. Tegenwoordig worden er ontzettend goede schoenen gemaakt, hielkap zus, pronatie-blok zo en dan veteren die hardlopers waardeloos. Dan zwabbert die voet nog in die schoen.

Dat gaan we vanaf nu allemaal eens goed doen. Vanaf nu veteren we allemaal zigzaggend. Als er een lus in de vetertong zit, dan halen we de veter

daar doorheen. De vetertong dient ervoor om de wreef te beschermen tegen de veterdruk en die lus houdt de vetertong op zijn plaats. Uiteraard trekken we de veters goed aan en we leggen er een dubbele knoop in.

Heel wat hardlopers landen bij het hardlopen met hun hak het eerst op de grond. De achterkant van de hardloopschoen krijgt dan een fikse klap te verduren. Stabiliteit in de achterzijde is dan ook van groot belang. De meeste hardloopschoenen zijn aan de achterzijde dan ook versterkt. Met behulp van goede vetering kan men een zeer belangrijke bijdrage leveren aan de stabiliteit van de schoen. Er zijn diverse veter-mogelijkheden om de „achtervoet” beter op zijn plaats te houden. Eén staat er bij de afbeeldingen. Het is zeer zeker aan te raden deze vetermethode eens uit te proberen. In de praktijk is deze zeer succesvol gebleken. In het begin is het natuurlijk wel even wennen, maar je merkt meteen, dat je de achterkant van de schoen veel steviger om je voet heen krijgt. „En dat zal al gauw een paar blessures kunnen schelen”.

Door
Hans van Holland

Uit: De Hardloopkrant
no 16 maart 1988



s t i c h t i n g

loopsport

Loopstag

1988

Stichting Loopsport is een non-profitorganisatie die ten doel heeft om de loopsport voor al diegene die deze sport een warm hart toedragen op een gezonde en verantwoorde wijze te bevorderen.

Dit doel geven wij gestalte door de organisatie van loopstages die bestemd zijn voor hardlopers uit alle geledingen.

Naast het serieus trainen, waarbij conditie en vooral de looptechniek een belangrijke plaats innemen, is er ook voldoende tijd om ervaringen met elkaar uit te wisselen en kent het begrip "gezelligheid" geen tijd.

Stichting Loopsport organiseert in samenwerking met "runnersworld"

Loopstages (3 dagen of 7 dagen)

JAARPROGRAMMA 1988

PINKSTEREN

- * 7 DAGEN (23 mei t/m 29 mei)
- * 3 DAGEN (27 mei t/m 29 mei) CASTRICUM

ZOMER

- * 7 DAGEN (20 aug. t/m 26 aug.)
- * 3 DAGEN (20 aug. t/m 22 aug.) SOEST

HERFST

- * 7 DAGEN (15 okt. t/m 22 okt.)
- * 3 DAGEN (15 okt. t/m 17 okt.) SOEST

Waar?

In de strand-bos en duinrijke gebieden van Castricum en in de bos en duinrijke gebieden van Soest.

WAT BIEDEN WIJ U?

Looptraining in theorie en praktijk:

1. Trainen in gedifferentieerde trainingsgroepjes van maximaal 15 pers.
2. Videoopnames en analyses van de eigen loopstijl
3. Paramedische verzorging (ervaren sportmassieurs staan tot uw beschikking)
4. Deskundige begeleiding van ervaren atletiek-trainers

5. Houding en bewegingsonderzoek o.l.v. sportpodoloog Ger Oosterhof in samenwerking met een sportfysiotherapeut.

6. Sportmarkt georganiseerd door "runnersworld"

7. Gratis T-shirt met opdruk

8. Lezingen en trainingen van:

- | | |
|-----------------|--|
| Bram Wassenaar | (Bondstrainer midden en lange afstand) |
| Han Kulker | (Europees indoorkampioen en WK finalist 1500 m) |
| Cees Koppelaar | (Looptrainer van Ajax en het Ierse Hockeyteam) |
| Bob Boverman | (Fulltime looptrainer van o.a. AAC en Hans Koeleman) |
| Wim Verhoorn | (Bondstrainer voor de wegatletiek) |
| Jan Knippenberg | (Specialist op het gebied van de ultralange afstand) |
| Peter Blitz | (Sportpsycholoog) |

9. Speciaal BROOKS kledingpakket met opdruk van de Stichting, bestaande uit:

- Trainingspak
- Short
- Singlet
- Wedstrijdsokken

Deelnemers aan de loopstages kunnen dit pakket bestellen voor de gereduceerde prijs van f 180,— (winkelwaarde f 349,—)
Zie voor bestelwijze het inschrijfformulier.

ad 1)

De trainingsgroepjes zijn geheel op uw niveau afgestemd, dat betekent dat minder getrainden een lichter programma krijgen dan beter getrainde lopers / loopsters.

ad 2)

De looptechniek is een sterk verwaarloosd onderdeel van het lopen, m.b.v. van de virtuele camera kan uw loopstijl in overleg met de groepstrainer, waar nodig bijgeschaald worden.

ad 3)

De groepstrainers zijn zelf actief hardloper en trainen daarnaast nog een vereniging. Uit eraard zijn zij gediplomeerd, maar wat nog belangrijker is, dat zij enthousiast zijn, en de hele loopstage tot uw beschikking staan.

ad 4)

Er wordt gedurende een half uur nauwkeurig gekeken naar uw lichaamshouding, er worden functietesten verricht en er wordt na aanleiding van uw afwikkelingspatroon, welke op een loopband met videocamera bekeken wordt, bepaalt welke type schoen het best bij U past.

Voor wie zijn de loopstages bestemd?

* Recreatielopers, * Wedstrijdlopers, * triatleten (speciaal programma bij voldoende aar melding), * Sporters waarbij het lopen een belangrijk onderdeel van de wedstrijd / training is, * trainers en begeleiders die meer over het lopen te weten willen komen

Er wordt getraind in groepjes die op uw niveau zijn afgestemd !

Verblijf en voeding:

- * In de luxe jeugdherbergen "Koningsbosch" en "Soest"
- * Er wordt geslapen in kamers van 6 tot 8 personen
- * Aparte verblijfszaal voor de deelnemers
- * Uitstekende voeding, ook vegetarisch



Lezing door Sportpodoloog van Ger Oosterhof

tijdens de loopstage in 1987.

Kosten en aanmeldingsprocedure:

- * Loopstage van 3 dagen f 225,— Loopstage van 7 dagen f 525,—
- * Direct met het insturen van het inschrijfformulier dient u f 100,— reserveringsgeld te storten.
- * De overige f 125,— resp. f 425,— dient u uiterlijk 2 weken voor aanvang van de betreffende loopstage te storten.
- * 1 maand voor aanvang van de desbetreffende loopstage ontvangt u een volledig programmaboekje.

Het geld dient gestort te worden op bankrekeningnr. 47.56.37.356 t.n.v. Stichting Loopsport, Amrobank Castricum onder vermelding van Loopstage 1988.

Het gironummer van de bank is 8238

Loopweek stichting loopsport slaat aan

de loopweek van stichting loopsport gehouden van 5 t/m 11 juli is een daverend succes geworden, er is nu reeds besloten er het volgend jaar mee door te gaan, de deelnemers (van 16 t/m 60 jaar) kregen ook beslist waar voor hun (geringe) bijdrage. loopscholing en techniek, video-opnames daarvan, demonstraties van hartslagmeters, openbare lezingen, uiteenzettingen van een sportpodoloog een "last but not least" een lange duurloop o.l.v. Jan Knippenberg "HIMSELF", dit alles tesamen maakten de loopweek tot een groot succes, organisatorisch was alles tot in de perfectie geregeld en dus hulde aan het leidinggevende kwartet. (willem luijckx, erik hopman, gerard van lent en louis dam) is dan ook op zijn plaats.

martin zuiderduin in DUURSPORT AKTUEEL

ATLETIEK- EN TRIATHLONMAGAZINE

DUURSPORT
AKTUEEL

RUNNERSWORLD



INSCHRIJFFORMULIER

Naam: _____ Voornaam: _____

Adres: _____

Woonplaats: _____ Postcode: _____

Tel. _____ Leeftijd: _____

Aantal trainingsjaren: _____

Ik train _____ maal per week en loop dan gemiddeld _____ min.

Mijn tijden op wedstrijden zijn: _____

Blessures gehad aan: _____

Ik wil wel / niet het speciale BROOKS kledingpakket voor f 180,— Maten S / M / L / XL.

Trainingspak maat _____ Short maat _____ Singlet maat _____ Sokken maat _____

Ik wens deel te nemen aan de loopstage van:

* Pinksteren 7 dagen (23 t/m 29 mei)
3 dagen (27 t/m 29 mei) CASTRICUM

* Zomer 7 dagen (20 t/m 26 aug.)
3 dagen (20 t/m 22 aug.) SOEST

* Herfst 7 dagen (15 t/m 22 okt.)
3 dagen (15 t/m 17 okt.) SOEST

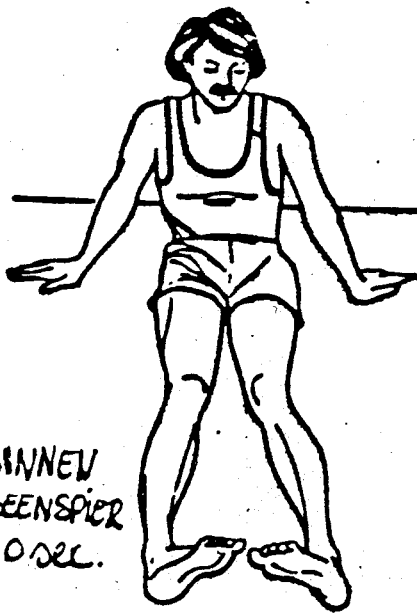
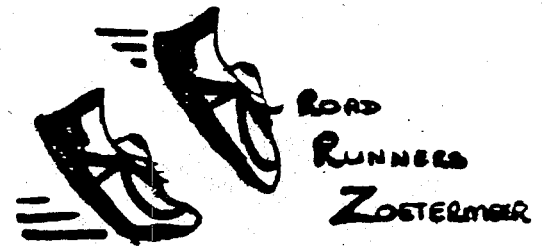
INFORMATIE

Stichting Loopsport tel. 02982 - 4159 of 020 - 186298

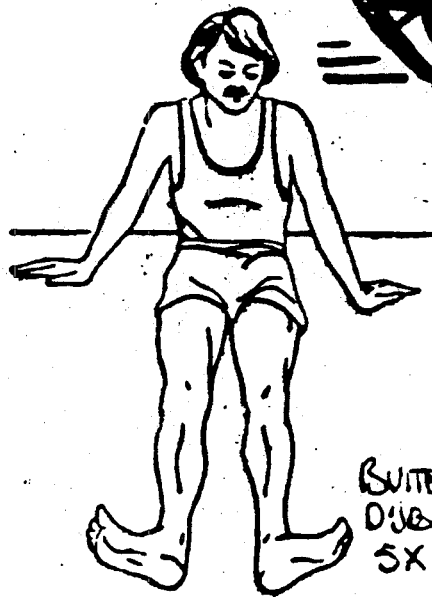
Postbus 162 1900 AD Castricum.

Met vriendelijke sportgroeten,
Eric Hopman, Louis Dam en Willem Luyckx

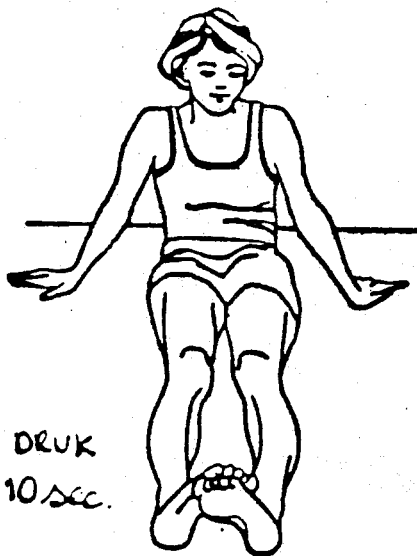
Natuurlijk doen jullie allemaal trouw je oefeningen vóór de training. Maar voor het geval dat 'sommigen' het toch even kwijt zijn voor alle zekerheid nog even de oefeningen op een rijtje;



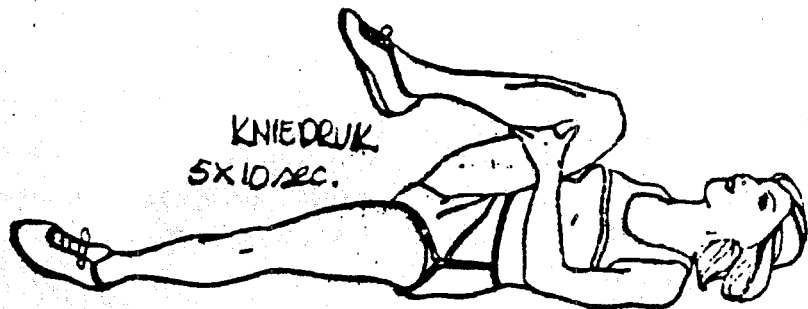
BINNEW
DUIGDEENSPIER
5X10 SEC.



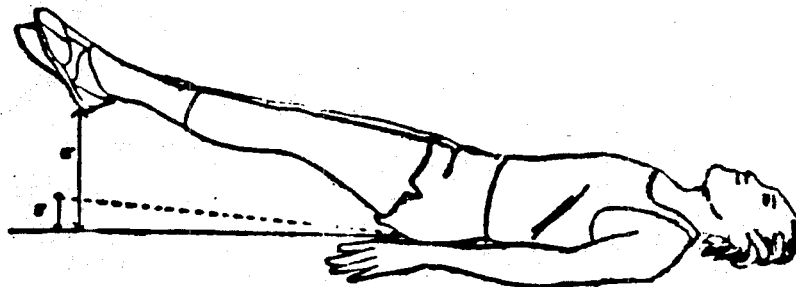
BUITEN
DUIGDEENSPIER
5X10 SEC.



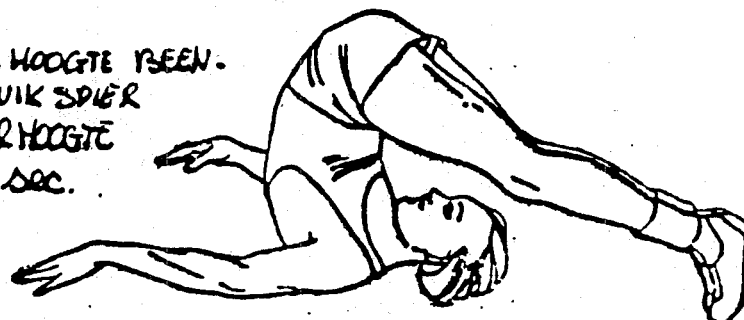
DRUK
10 SEC.



KNIEDRUK
5X10 SEC.

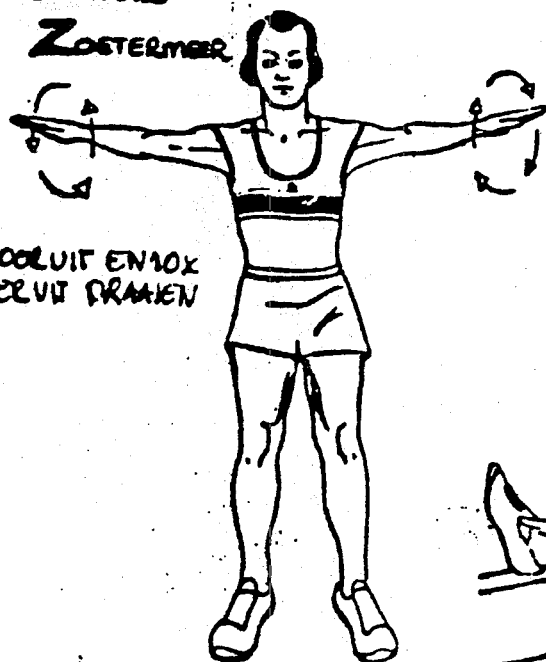


3 HOOGTE BEEN.
BUIK SPIER
PER HOOGTE
5 SEC.



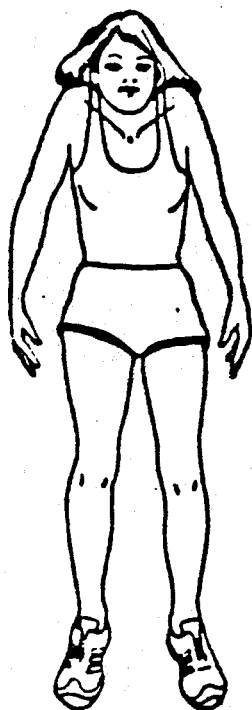


ROD
RUNNERS
ZOSTERMEER

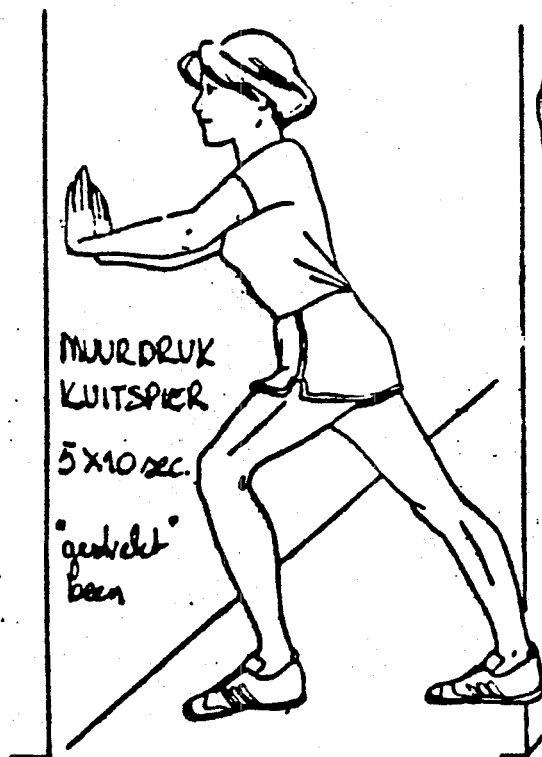


10x VOORUIT EN 10x
ACHTERUIT DRAAIEN

MET LINKER & RECHTER
HAND EN GESTREKT BEEN
5x 10 SEC PER
BEEN

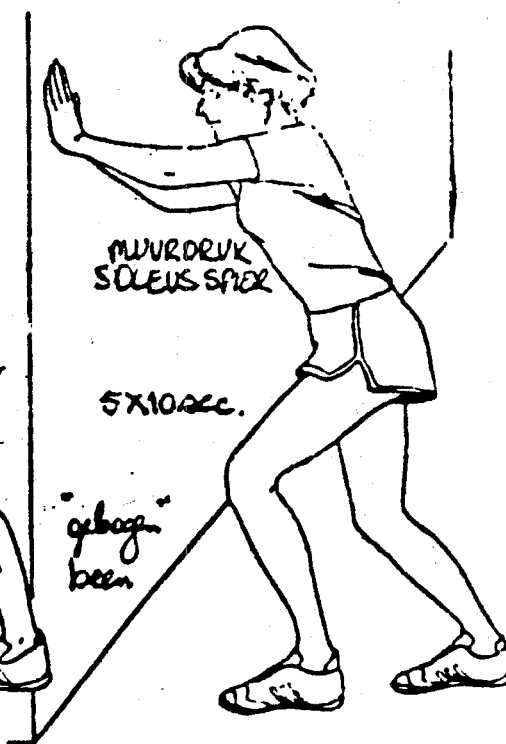


SCHOUDEER OMHOOG EN
NAAR VOREN OM LAAG NAAR
ACHTEREN. DAAR NA ANDERSOM
10x VOORUIT 10x ACHTERUIT



MUURDRUK
KUITSPIER
5x 10 sec.

"gevekt"
been

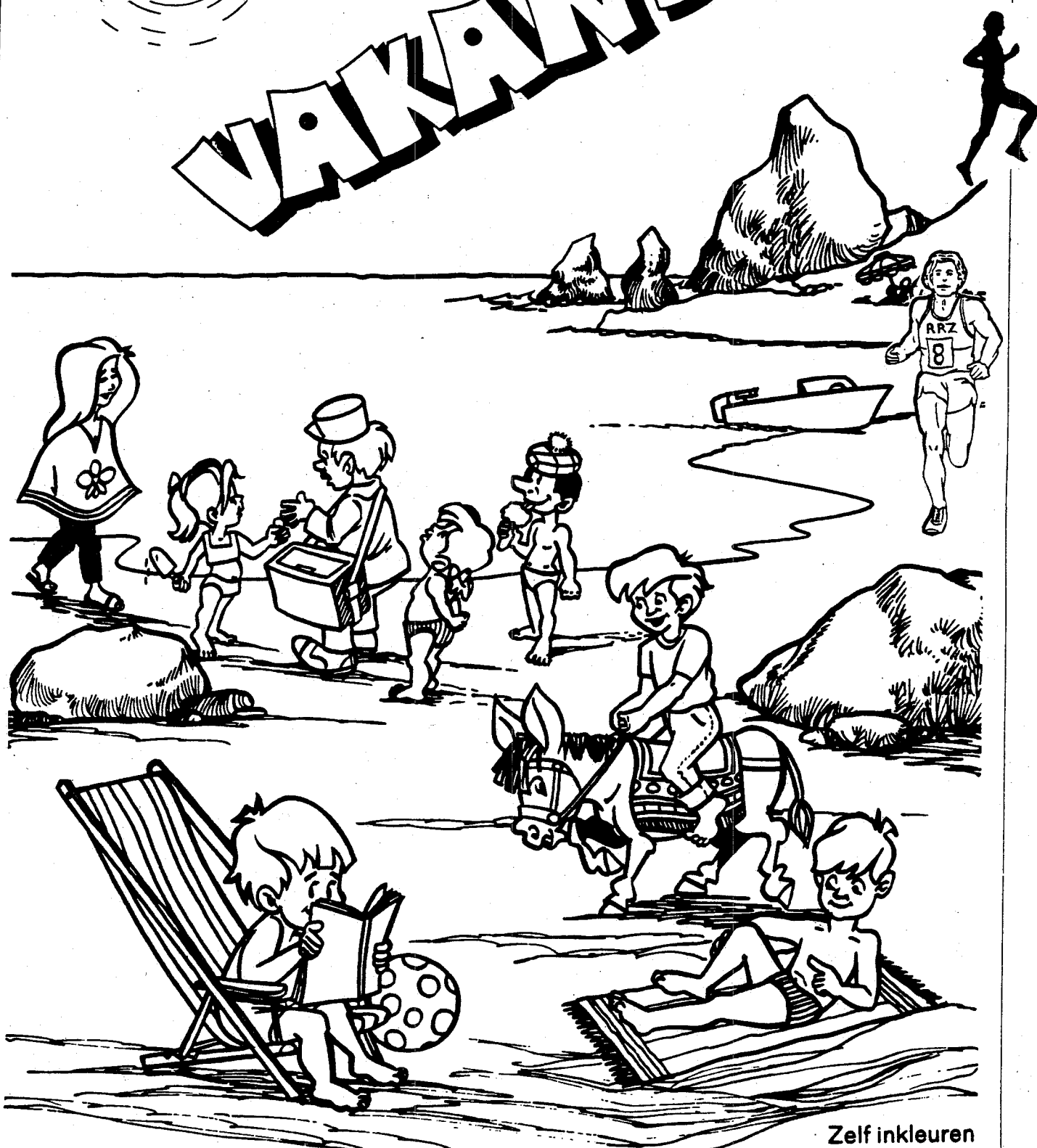


MUURDRUK
SOLEUS SPIER

5x 10 sec.

"gebogen"
been

VAKANTIE



Zelf inkleuren

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 alles
lekker!**

Zier

RUNNING

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612



en alle
bekende merken