

ROAD RUNNERS ZOETERMEER

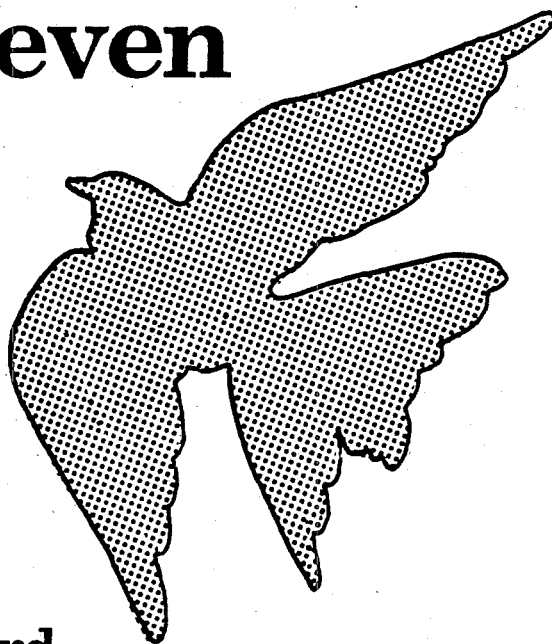
Zier

RUNNING

Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)

OKT.1988
No.6
1988_04

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

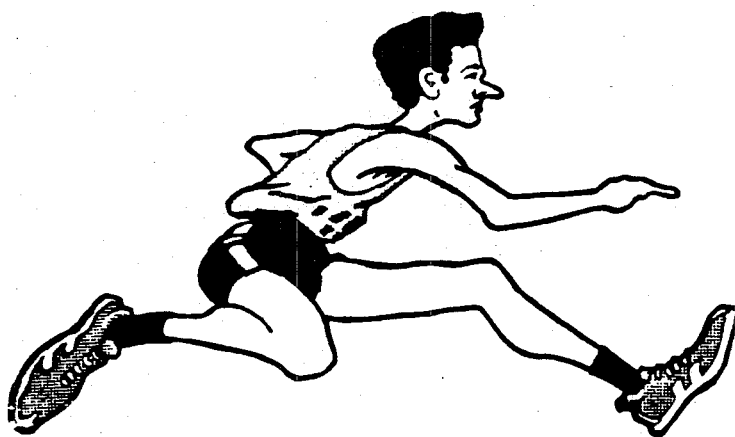
Bldz.	2	Colofon
	3	Voorwoord
	4	Nieuwe donateurs
	5	Vreugde en verdriet commissie
	6	Wat geweest is
	7	Wedstrijdagenda
	8/12	20 kilometres de Paris
	13	Bericht voor alle Road-Runsters
	14/15	De hardlopende vrouw
	16	Looptips
	17/19	Katoen op zijn retour
	20/22	De invloed van roken en alcohol
	23/24	Lopen bij donder en bliksem

Met dank aan:

Bert

Aad

Connie



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

Rien Sikkel, secretaris

Hans van Zonneveld, penningmeester

Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris

Trudie Klop, lid

Secretariaat: Postbus 6042 2702 AA Zoetermeer

Redactiecommissie:

Lidwien van den Aardweg

Jos Brons

Paul van Heukelum

Trudie Klop

Mary van Pfeufflik (vreugde & leed)

Redactie-adres: Violiervaart 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

R R Z

Postbus 6042

2702 AA Zoetermeer

KOPIJ DE C.NUMMER INLEVEREN UITERLIJK 15 NOV. ☆☆☆☆☆

V O O R W O O R D

Beste, lieve, hooggeachte, h.h. RRZ'ters. (doorhalen wat niet van toepassing is).

In het voorwoord van deze uitgave kan ik mededelen dat de vakantie's helaas voorbij zijn en dat voor menig roadrunner het drukke naseizoen begint. Zonder vooruit te lopen liggen er diverse evenementen op ons te wachten. Wat dacht u van in eerste instantie PARIJS. Dit evenement lijkt er dit jaar dan toch van te komen. Zij die besloten hebben om niet mee te gaan zullen zich op 20 oktober a.s. moeten verbijten, maar voor een ieder blijven er natuurlijk nog genoeg loopjes over.

The Hague ten miles, Etten-Leur, Eindhoven en Stadshartloop zijn er zoal een paar om op te noemen.

Tijdens de trainingen zal het dan ook wel weer drukker worden. Van een splitsing van de verschillende groepen is nog geen (echte) sprake geweest omdat de groepen nogal wat vakantieganers had. Mocht dit noodzakelijk blijken dan zal ik rekening houden met datgene in de alg. ledenvergadering is voorgesteld.

Van het bestuurlijke front komt de mededeling dat we met de gemeente Zoetermeer van gedachte wisselen over een ander clubhuis. De ontwikkelingen zijn hoopgevend, maar nog te vrijblijvend om hierop vooruit te lopen.

Ik wil ook even de aandacht vragen voor de vreugde en leed-commissie, die aan zieke, zwakke of geblesseerde roadie's een blijk van medeleven geven, maar een aantal leden weet niet dat er een dergelijke commissie is, of men geeft niet door dat het "vaste loopmaatje" mogelijk in voorgaande categorie valt. Dus even aan Mary laten weten als iemand in aanmerking komt voor een kaartje.

Op zaterdag 1 oktober 1988 zal er om 11.45 uur gestart worden met een nieuwe kennismakingscursus voor asp. leden en belangstellenden. Hopelijk zullen hieruit een aantal nieuwe leden komen, want de kreet KOM ER BIJ blijft van toepassing. Geef deze info door aan kennissen en laat hen meedelen in de loopvreugde.

De aanvraag voor erkenning door de KNAU is de deur uit en het wachten is op een reactie van de bond. Mochten hieromtrent nog mededelingen zijn dan zullen jullie de eersten zijn die dat vernemen.

En tot slot vraag ik uw aandacht voor de O.S. in Seoul. Daar er veel loopnummers op het programma staan lijkt het mij leuk eens op de verschillende technieken en stijlen te letten van de toppers. Zij kunnen allemaal hardlopen en toch zijn velen voor/door de theorie te verbeteren. Succes en veel loop- en kijkplezier.

Bert.

WELKOM.....

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

W.L. Klop
Ruimzicht 120
DEN HAAG

E.P. Klop
Steenzicht 223
DEN HAAG

Namens de RRZ: Hartelijk bedankt!



"Vreugde- en Verdriet commissie"

In het laatste kwartaal van 1988 zijn de navolgende RRZ'ers jarig:

OKTOBER:

16 oktober Mary van Peufflik

20 oktober Ruud van Egmond

DECEMBER:

9 december Hans Spil

10 december Rien Elling

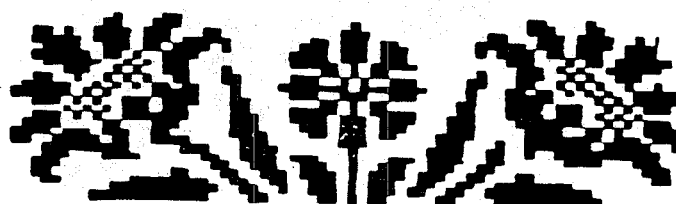
12 december Albert Bos, Annemieke Captain
en Hildegard Koning -Krul

15 december Emy van Dijk

27 december Conny Bos



van harte gefeliciteerd



WAT GEWEEST IS..

Voor het eerst, er zullen er hopelijk nog vele volgen, maakten de Road Runners uit Zoetermeer gebruik van de gemeentelijke sportvelden aan de Laan van Poot te 's-Gravenhage, voor houden van een Coopertest. Als datum noteerden wij 2 juli 1988. Het grote voordeel was dat de organisatie en uitslagen voor je geregeld waren en je je dus op het inlopen en lopen van de Coopertest kon concentreren. Kenneth Cooper is de grondlegger van van deze veel gebruikte test voor het vaststellen van de conditie. Hij was degene die verband legde tussen de geleverde prestatie en de conditie. Aan de hand van tabellen kunnen lopers en loopsters nu zelf bepalen hoe het met hun conditie gesteld is. Dat daar tegenwoordig andere testen bij gekomen zijn, zoals de ergometer, de 1 minuuttest en de hartslagmeting, laat ik nu gemakshalve buiten beschouwing. Bij de Coopertest is het van belang of je man of vrouw bent, de leeftijd en de afgelegde afstand.

Hier zal ik volstaan met het vermelden van de naam en afstand. Dit in willekeurige volgorde. De enige uitzondering wil ik maken voor Robert van Hal, die met zijn 6 jaren goed was voor een afstand van 2205 meter. Gefeliciteerd..

Roy ZWAANSWIJK	2705	Aad VERVAART	3285
Bill VERSCHUYL	2960	Jan VUKKINK	2560
Paul ZIJLSTRA	2865	Alex CAPTAIN	2895
Leo ZONDEROP	2865	Rien SIKKEL	2850
Enrico STOOP	2180	Rien ELLING	3295
Robert van HAL	2205	Peter van HAL	2870
Marja ZONDEROP	2275	Greet van der ZWART	2475
Nico van der DOEL	2845	Alice WEIDMAN	2295
Lidwien van den AARDWEG	2440	Hans van ZONNEVELD	2920
Bert BOS	3250	Joop van BREDA	2820

Verder werd er voor het eerst, in wat mogelijk een nog grotere traditie gaat worden, een zgn. time-trial gehouden. Deze werd gehouden op een vast parkoers, circa 3500 meter, maar de juiste afstand vernemen jullie nog van mij, en hopelijk op een vaste tijd. Deze werd gehouden op 30 juli. Dat er dit keer slechts een klein aantal RRZ'ters hebben meegedaan zal hopelijk aan de vakantie's liggen. Toch wil ik de uitslag hiervan niet geheim houden. (Naam en tijd.)

Bert BOS	12.54	Hilde KONING	15.52
Aad VERVAART	13.05	Lidwien v.d.AARDWEG	17.55
Guido LIPS	14.29	Mary PEUFFLIK	18.53
Bill VERSCHUYL	14.33	Alice WEIDMAN	18.53
.....	14.45	Enrico STOOP	19.04
Paul v.HEUKELUM	14.46	Ine BOKX	20.35
Leo ZONDEROP	15.08	Marja ZONDEROP	20.45
Nico v.d.DOEL	15.10	Greet v.d.ZWART	20.46
Paul ZIJLSTRA	15.14		

Hans van ZONNEVELD viel door omstandigheden UIT. Hij heeft gewandeld en hoewel dat niet verboden is, zal ik deze keer geen tijd opnemen. Maar hij is gewaarschuwd..

Wedstrijdagenda.

<u>Datum.</u>	<u>Plaats.</u>	<u>Afstand.</u>
2-9	Den Haag	Coopertest
4-9-	Delft	14 7 3½
10-9	Bleiswijk	10 5 3
11-9	Delft	11 5
17-9	Delft	15 9 3½
	Katwijk	21,1 10 5
	Leiden	15 10 5 en 2
18-9	Delft	15 10 5 en 2
	Gouda	9 6 3
21-9	Schoonhoven	coopertest
24-9	Zevenhuizen	21
25-9	Zoetermeer	10 5 2
	(stadshartloop)	
2-10	Leiden	14,4 11,8 9,3
	Delft	21 14 7 3,5 1,5
	Amsterdam	15 10 5
9-10	Rijswijk	15 10
15-10	Leiden	10 5
16-10	Parijs	20
	Wassenaar	16
	Den Haag	20 15 10
23-10	Rijswijk	15 10
29-10	Den Haag	10 5
	Etten-Leur	42 21
30-10	Leiden	21 10 5

OOK NA UW VAKANTIE.

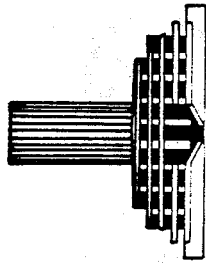
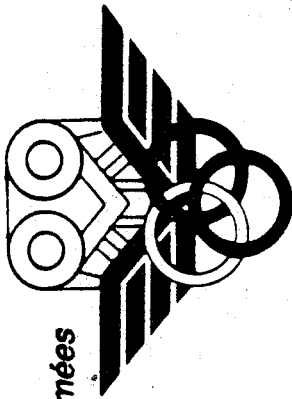
20 KILOMETRES DE PARIS

EPREUVE INTERNATIONALE
10^{EME} EDITION

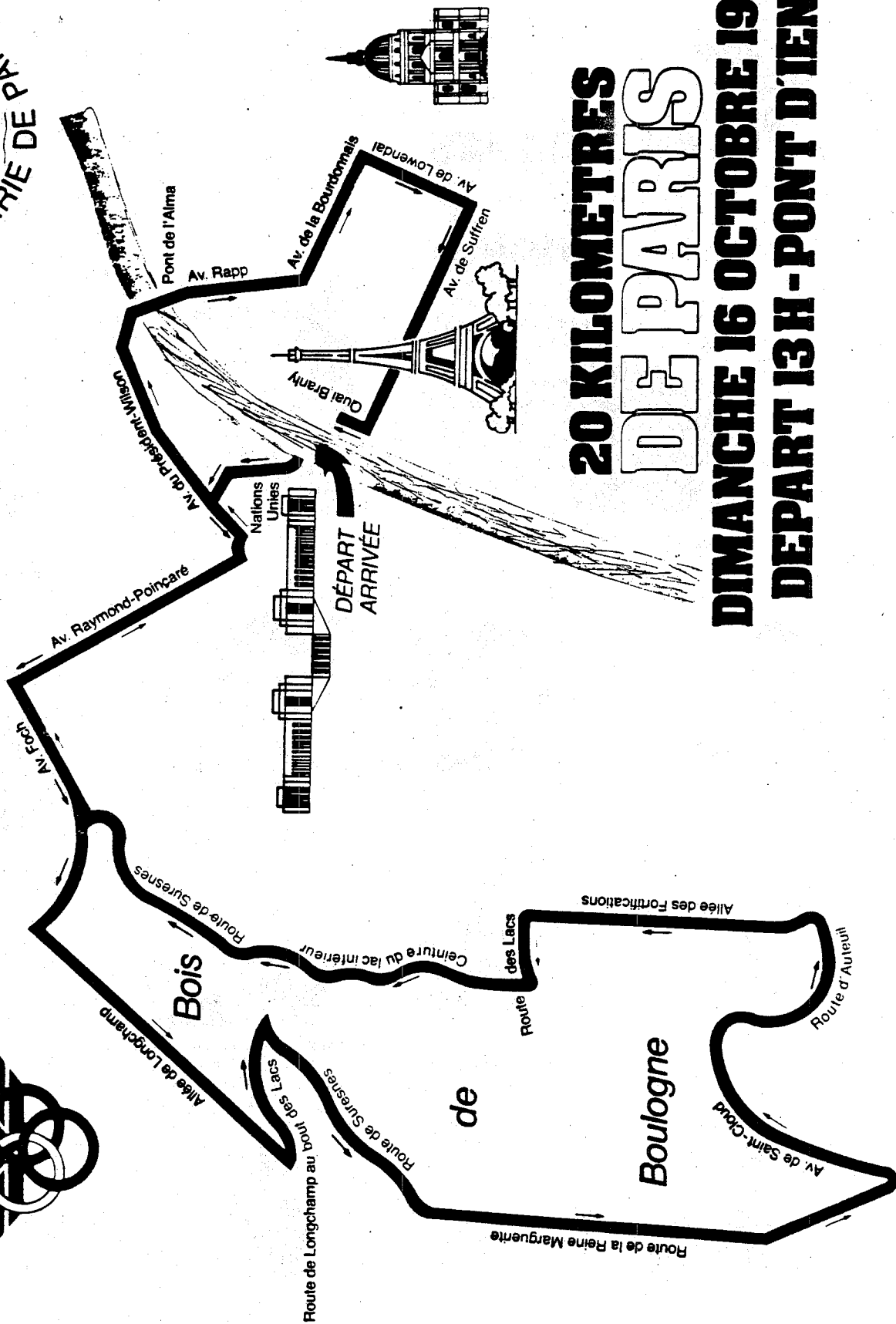


ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE L'AIR

26, bd Victor
75996 Paris Armées
45.52.28.69
45.52.28.61



MAIRIE de PARIS
MAIRIE DE PARIS



20 KILOMETRES
DE PARIS
DIMANCHE 16 OCTOBRE 1988
DEPART 13H - PONT D'ENA



20 KILOMETRES DE PARIS

COMITE D'ORGANISATION



Président
Commissaire général
Henri LOUET
Président général de l'A.S.C. Air



Animation
Michel JAZY



Vice-Président
Guy DRUT
Adjoint au Maire de Paris
Jeunesse et Sports



Secrétaire général
Jean-Louis BOURNEUF
Trésorier général de l'A.S.C. Air



Attaché de Presse
Louis-Marie DURAND
A.S.C. Air



Secrétaire général adjoint
René BEILLON
A. S. C. Air



Secrétaire général adjoint
Pierre DUCASSÉ
Vice-Président de l'A.S.C. Air



Conseiller Informatique
Bernard THIRIOT
A.S.C. Air



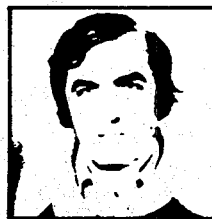
Conseiller
Relations Extérieures
M-Françoise BLANCHET
A.S.C. Air



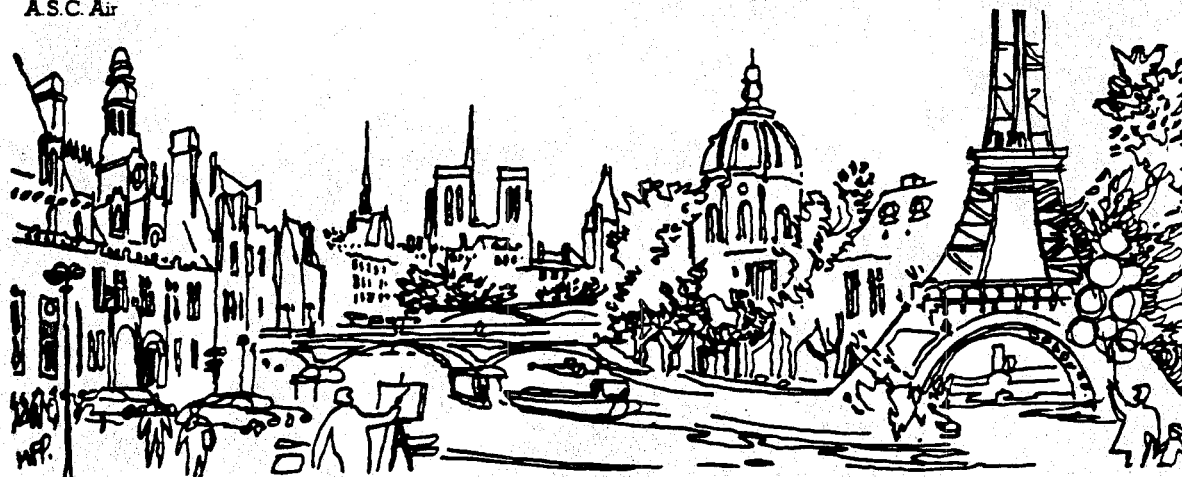
Conseiller Logistique
Pierre-Henri MARTIN
A.S.C. Air



Conseiller Logistique adjoint
Daniel FOUQUES
A S C Air



Conseiller Technique
Paul CHEYROUZE
F.F.A.





20 KILOMETRES DE PARIS 16 OCTOBRE 1988

PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

Pour la dixième année consécutive, l'Association Sportive et Culturelle de l'Air et le Ministère de la Défense organisent, le dimanche 16 octobre 1988 les 20 km de Paris.

La Mairie de PARIS patronne cette épreuve.

Un parcours long de 20 km sera accompli en une seule épreuve, dite à allure libre, par tout coureur ou marcheur, licencié ou non.

Cette épreuve est ouverte aux handicapés.

Les 10 premiers des 17 épreuves "20 km Adidas Perrier" organisées dans les principales villes de province seront invités aux 20 km de PARIS.

Président-Wilson, place du Trocadéro, avenue Raymond-Poincaré, place Victor-Hugo, avenue Raymond-Poincaré, avenue Foch, place du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny, route de la Porte-Dauphine à la Porte-des-Sablons, allée de Longchamp, route de Longchamp au Bout des Lacs, carrefour du Bout des Lacs, route de Suresnes, allée de la Reine-Marguerite, Porte-de-Boulogne (nord), avenue de Saint-Cloud, route de la Seine à la Butte-Mortemart, Butte-Mortemart, route d'Auteuil aux Lacs, allée des Fortifications, route des Lacs à Passy, chemin de Ceinture du Lac Inférieur, carrefour du Bout des Lacs, route de Suresnes, place du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny, avenue Foch, avenue Raymond-Poincaré, place du Trocadéro, avenue du Président-Wilson, pont de l'Alma, place de la Résistance, avenue Rapp, avenue de la Bourdonnais, place de l'École-Militaire, avenue Duquesne, avenue de Ségur, rue d'Estrées, place de Fontenoy, avenue de Lowendal, avenue de Suffren.

Arrivée :
Quai Branly.

ÉPREUVES PRÉCÉDENTES.

1979 12 000 engagés 1 WASSENAAR : 1 h 01 mn 30 s 2 VONCK : 1 h 01 mn 31 s 3 PAGETT : 1 h 01 mn 37 s	1984 30 000 engagés 1. LEVISSE : 0 h 57 mn 22 s 2. MILOVSOV : 0 h 57 mn 53 s 3. BOXBERGER : 0 h 58 mn 33 s
1980 17 000 engagés 1. MACLEOD : 1 h 02 mn 53 s 2. LELUT : 1 h 03 mn 08 s 3. WATRICE : 1 h 03 mn 35 s	1985 30 000 engagés 1. MOORE 2. THACKERY 3. LEVISSE Temps non homologues.
1981 20 000 engagés 1. BOUSTER : 0 h 57 mn 35 s 2. GEFFRAY : 0 h 57 mn 35 s 3. DEEGAN : 0 h 59 mn 06 s	1986 25 000 engagés 1. SALAH : 0 h 57 mn 19 s 2. FAUSTINI : 0 h 57 mn 48 s 3. LEFRAND : 0 h 57 mn 50 s
1982 25 000 engagés 1. BOXBERGER : 0 h 57 mn 47 s 2. LEVISSE : 0 h 57 mn 56 s 3. FORD : 0 h 58 mn 03 s	1987 : 25 000 engagés 1. LAMBREGTS : 0 h 59 mn 31 s 2. BISHOP : 0 h 59 mn 36 s 3. GONZALES : 0 h 59 mn 41 s
1983 27 000 engagés 1. WATRICE : 0 h 57 mn 15 s 2. MUIR : 0 h 57 mn 31 s 3. HAGELSTEENS : 0 h 57 mn 40 s	



Horaires

Depart à 13 h 00
- Fin des contrôles à 16 h 30.

Distance 20 km.

Ravitaillement

Eau - Fruits - Thé

5° km : Route de Suresnes
10° km : Allée des Fortifications
15° km : Avenue du Président-Wilson
À l'arrivée : Tour Eiffel.

Surveillance médicale

Présence d'équipes médicales sur tout le parcours et à l'arrivée.

Animation

- Tour Eiffel

ÉPREUVE 1988

Inscriptions (jusqu'au 10 octobre 1988 inclus) :

- aucun engagement par téléphone, utilisation obligatoire du bulletin d'engagement ;
 - frais d'inscription : 35 F par coureur. Gratuits pour les militaires en activité, engagés par leur unité (y compris les élèves des écoles préparatoires) ;
 - les chèques doivent être obligatoirement joints au bulletin d'engagement.
- Il est préférable de grouper les inscriptions par association, club ou unité.

Remise des dossards

Les dossards seront retirés individuellement.

Sous la Tour Eiffel :

le samedi 15 octobre 1988 de 9 h 00 à 18 h 00.

le dimanche 16 octobre 1988 de 9 h 00 à 11 h 00.

Itinéraire

Depart :

Pont d'Iéna, place de Varsovie, avenue des Nations-Unies (est), avenue Albert-de-Mun, avenue du

Classement

Le classement des compétiteurs sera effectué par catégories :

Juniors, seniors, espoirs, vétérans, hommes ou femmes, militaires ou civils et handicapés moteurs et visuels.

Récompenses

- Prix spéciaux aux 10 premiers compétiteurs masculins et 5 premières féminines.
- Coupes aux vainqueurs, par catégories et aux handicapés
- Médaille à tout participant franchissant la ligne d'arrivée dans le temps imparti

Publication des résultats

Chaque participant classé recevra, dans le mois qui suivra l'épreuve, ses résultats à la condition toutefois que d'une part son adresse soit convenablement et lisiblement libellée sur le bulletin d'inscription et que d'autre part soit remis à l'arrivée un dossard en bon état.



20 KILOMETRES DE PARIS 16 OCTOBRE 1988

INFORMATION IMPORTANTE

Pour prendre le départ, chaque participant devra se conformer aux prescriptions suivantes, sous peine de non-classement :

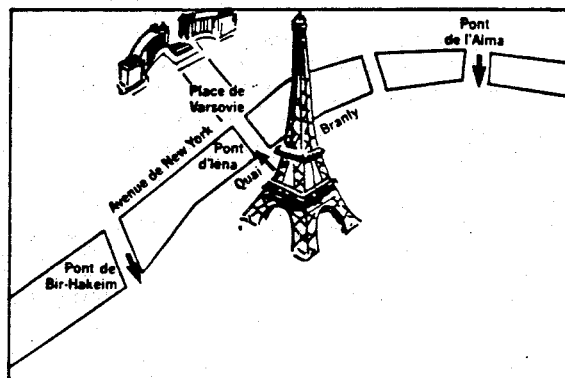
1. - Emprunter obligatoirement le sens unique Tour Eiffel - quai Branly - pont d'Iéna, ce dernier étant fermé, place de Varsovie, jusqu'au départ de l'épreuve par deux camions mis en place à 11 h 00.

À partir de 11 h 00, il sera donc interdit de pénétrer sur le pont d'Iéna par la place de Varsovie. L'accès à la Tour Eiffel, pour les participants venant de la rive droite, se fera uniquement par les ponts de l'Alma en amont et de Bir-Hakeim en aval.

2. - Prendre place sur le pont d'Iéna derrière les camions à partir du quai Branly.

Un pointage sera effectué pour chaque participant. Les coureurs qui ne se seront pas soumis à cette formalité seront éliminés.

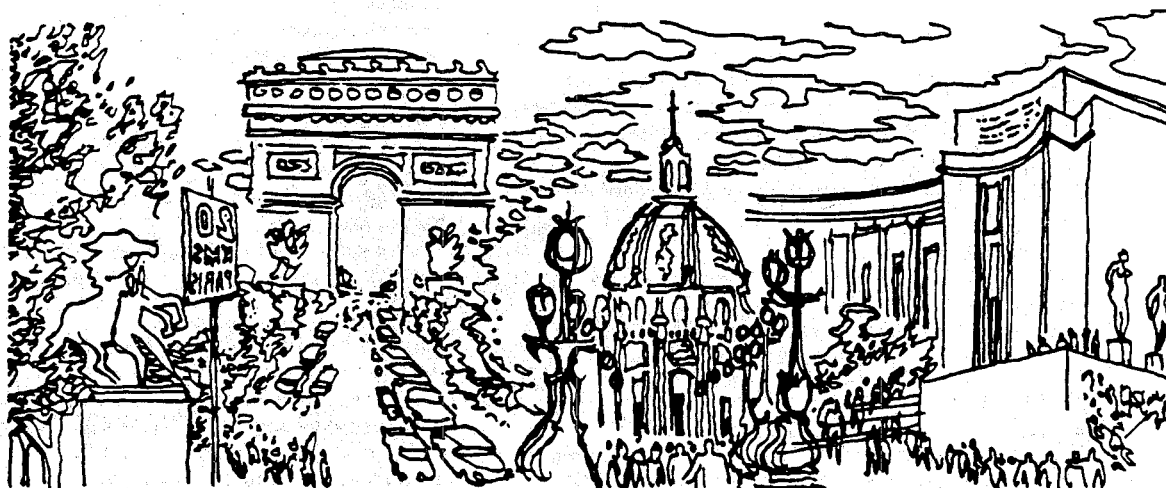
3. - Les invités de haut niveau (maximum 250) se placeront devant les camions et devront répondre à l'appel de leur nom 20 minutes avant le départ sous peine d'élimination.



4. - Remettre son dossard en bon état à l'arrivée.

Pour tous renseignements, s'adresser à :
Association Sportive et Culturelle de l'Air
20 km de PARIS 1988
26, boulevard Victor
75996 PARIS-ARMÉES

Tél. : 45.52.28.69
45.52.28.61



Bericht voor alle Road-Runsters

Vrijdag 1 juli, bij de dames RRZ nog vers in het geheugen, hebben we bij de "Griek" in de Dorpstraat gegeten. Zomaar, voor de gezelligheid. Om elkaar eens in gewone kleding te zien, en eens lekker te kletsen. Dit kan nml. niet altijd tijdens het lopen, althans, niet zoveel en zoveel door elkaar als wij die avond hebben gedaan!

In de praatpauzes (heus waar) hebben we genoten van de griekse gerechten. En bij het nagerecht hebben we besloten om dit eetfestijn in de herfst te herhalen.

Dus vandaar dit bericht, want het is bijna zover.

Wat is het plan?

.....Nou, eh, dus weer een etentje met alle RRZ-vrouwtjes

Wat gaan we eten?

..... Nou, eh, INDISCH dus hè!

Waar gaan we dit eten?

.....Natuurlijk bij SARI in de Vijverhoek,.....of in de

Wanneergaan we dit eten? Dorpsstraat 104, Javaans buffet

.....VRIJDAG 11 NOVEMBER A.S. om ± 20.00 uur

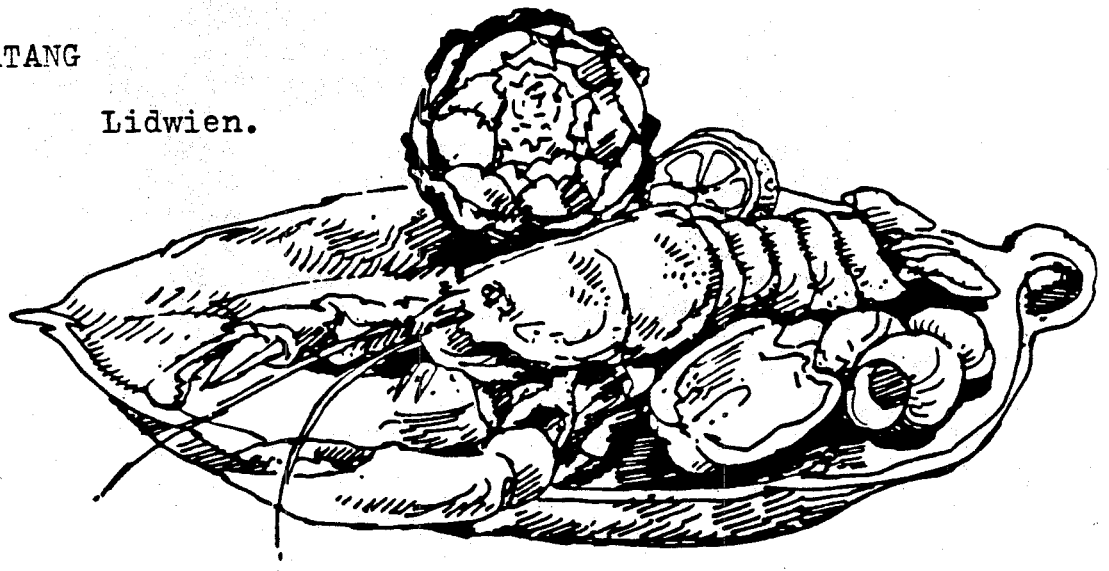
Wie neemt contact op met het restaurant?

..... Lidwien van den Aardweg zal dit doen.

Dus DAMES (sorry HEREN!) van de RRZ, heb je zin, lust je INDISCH of wil je dit dan voor het eerst eten, laat het mij dan tijdig weten, en tevens je voorkeur.

SELAMAT DATANG

Lidwien.



DE HARDLOPENDE VROUW

Op de 3^e Olympische Marathon in 1908, toen er alleen nog mannen mee mochten doen, begon Dorando Pietri pal voor de finish te zwalken en hij sloeg zelfs tegen de vlakte. Dat was pas een man van staal. Hij had het toch maar geklaard! Dat heette heroïsch!!

Op de Olympische Marathon in 1984, toen er voor het eerst aan damesmarathon was, kwam Gaby Andersen-Schiess zwalkend over de finish. Bah, wat was dat on-esthetisch en on-vrouwelijk!!

Zie hier het bewijs hoe men dacht over het hardlopen voor dames. Deze gedachte is echter onjuist. Het is slechts het bewijs dat het dameshardlopen een achterstand heeft van ca. 80 jaar: Wat bij de 1^e marathon voor heren gebeurde, gebeurde 80 jaar later bij de 1^e marathon voor vrouwen.

Gelukkig is er sinds de 1^e marathon voor vrouwen veel veranderd. Kijken we naar onze eigen RRZ dan kun je zien dat de hardlopende vrouw in opkomst is. Het leek mij nuttig om een paar zaken op een rij te zetten die specifiek voor de hardlopende vrouw van belang zijn. (Mannen mogen dit artikel ook lezen hoor!)

- Was het een antal jaren geleden moeilijk om voor vrouwen goede hardloopschoenen te krijgen, tegenwoordig zijn er al veel merken die dames-hardloopschoenen in het assortiment hebben: licht van gewicht, smalle leest en verhoogde hak.

- Belangrijk is ook een goede steun voor de borsten. Hardlopen zonder beha voelt onprettig aan en tevens is de kans op schuurplekken op de borsten groot. Daarenboven krijg je slappe borstspieren en het belemmert je in je bewegingen. Er zijn speciale sport-beha's te koop. Ze lijken op worstelhemdjes en ze zijn zeer elastisch (In Zoetermeer zijn ze bijv. te koop bij Hunkemöller in het Stadshart). Let op dat er bij hevige kou geen bevriezingsverschijnselen optreden aan de borsten. Trek bijv. een paar extra t-shirts aan. Persoonlijk vind ik het RRZ-New-line-pak (bij Zier te koop) aan te bevelen: het houdt goed de kou tegen en je transpireert niet omdat het ademend is.

- Bij vrouwen is het ijzergehalte vaak (te) laag. Door het sporten verlies je ijzer door de transpiratie. Uiteraard geldt dit ook voor mannen maar vrouwen verliezen bovendien ijzerhoudend bloed tijdens de menstruatie en dit ijzer is juist zo belangrijk voor sportbeoefening. IJzer in het bloed vervoert nl. de ingeademde zuurstof door het lichaam. Men kan ijzertekort hebben zonder dat men bloedarmoede heeft: 1 op de 4 vrouwen lijdt aan ijzertekort en 1 op de 20 aan bloedarmoede. Een vrouw moet er dus voor zorgen dat ze dagelijks voldoende ijzer binnen krijgt door voeding. IJzerrijke voedings-



produkten zijn bijv. volkorenprodukten (volkorenmacaroni, -spaghetti, -brood enz), peulvruchten, groene groenten, vlees, vis of kip (het ijzer hieruit wordt zeer snel door het lichaam opgenomen).

Drink bij je brood geen koffie. Dit remt nl. de opname van de voedingsstoffen en dus ook het ijzer af. Beter is om een glas jus d'orange te drinken, wat de opname juist bevordert.

- Voorts iets over het hardlopen zelf. Veel vrouwen hebben na hun schooltijd weinig meer aan sport gedaan. Probeer niet die inaktieve periode binnen enkele maanden in te halen. Bouw het rustig op (onder de bezielende leiding van Bert).
- Tenslotte wil ik jullie nog een tip meegeven uit persoonlijke ervaring: Maak je tijdens een prestatieloop niet kwaad op de (gelukkig) zeldzame mannen die het niet kunnen hebben dat een vrouw hen passeert. Ze gaan bijv. harder lopen, net als je denkt: "die heeft een lekker tempo, daar blijf ik naast lopen". Of ze beginnen te vertellen dat ze pas geblesseerd zijn geweest of ziek en dat ze daarom zo rustig lopen. Door je hierom kwaad te maken wordt slechts je eigen prestatie negatief beïnvloed. Lach erom en loop je eigen race!!

Waar blijven de meisjes?

Trudie.



LOOP-TIPS-LOOP-TIPS-LOOP-TIPS-LOOP-TIPS-LOOP-TIPS-LOOP

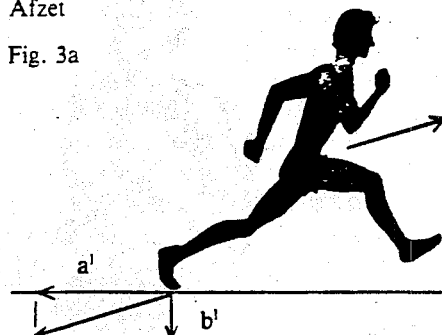
Wim Roelofs, 49 jaar, in 1985 wereldkampioen op de marathon bij de veteranen geeft in de Hardloopkrant een aantal tips die ik jullie niet wil onthouden:

- IEDEREEN maakt kans op blessures. Je kunt ze wel voorkómen door snel op de signalen van je lichaam te reageren. Stop als je pijn hebt, loop minder als je je moe voelt.
- Forceer niets! Als je volgens een bepaald schema op een dag een dl. moet doen van een uur en het gaat niet, stop dan en denk: "morgen is er weer een dag".
- Zorg er altijd voor dat je ontspannen blijft lopen; dit lukt door je tijdens het lopen op je lichaam te concentreren. Pas desnoods je tempo aan. Weet in elk geval je krachten te verdelen, zodat je niet halverwege stuk zit. Ontspannen lopen is de basis om je hardlooppresstaties te verbeteren!!
- Kijk niet naar anderen! Doe wat je eigen lichaam je vertelt. Niet iedereen gaat even hard en boekt evenveel progressie.

Trudie

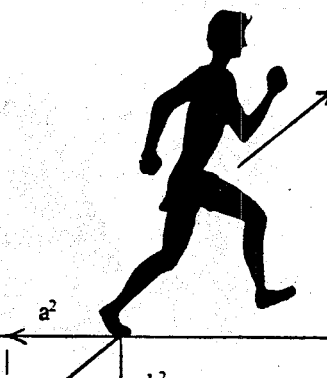
Afzet

Fig. 3a



FOUT:
afzet te ver achterwaarts
gevolg: wegglijden

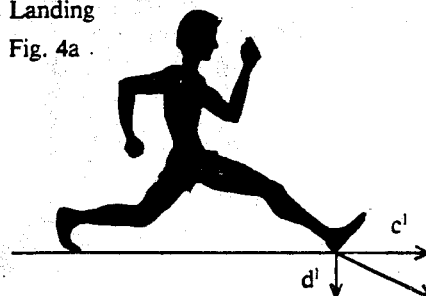
Fig. 3b



GOED:
 a^2 kleiner dan a^1 daarom
minder wegglijden.
De kracht b die de voet tegen de grond drukt is groter bij b^2 !

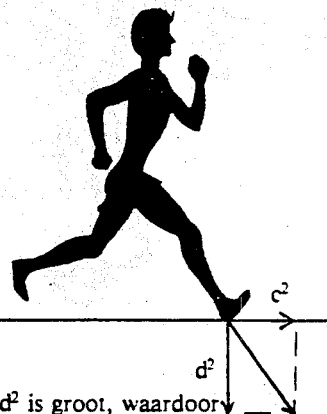
Landing

Fig. 4a



FOUT:
landing te ver naar voren
kracht c^1 is te groot, d^1 te klein
daarom doorglijden

Fig. 4b



GOED: c^2 is klein, d^2 is groot, waardoor
de voet stevig tegen de grond
gedrukt wordt. Zo voorkom je blessures.

!!!KATOEN OP ZIJN RETOUR!!!

Als we de foto's van finishende atleten uit het begin van de 20ste eeuw bekijken, valt te zien dat het loopsetje van nu, te weten short en singlet niet eens zo gek veel veranderd is. Vroeger moest het "makkelijk dragen" en ook toen was het broekje korter dan de mode en de hals vrij (het hemd met het korte mouwtje). Daarentegen is het materiaal waar de kleding nu van gemaakt wordt aanzienlijk veranderd.

Katoen lijkt op zijn retour, omdat de atleet het vooral bij de wat langere trainingen en wedstrijden onprettig vindt dragen. Het transpiratievocht wordt door katoen wel goed geabsorbeerd, maar niet snel genoeg aan de bovenkleding en buitenlucht afgegeven. Een ernstig nadeel, omdat natte kleding een goede geleider is en daarom bij guur en nat weer zeer nadelig. Bovendien wordt katoen door de vochtopname zwaar en daaraan heeft nu juist elke atleet gloeiend de pest.

De sokken

De sokken zijn sokken gebleven. Alleen ook hier heeft het vernuft zijn werk gedaan. Sokken die de voet perfect omsluiten, op die wijze blaarvorming voorkomen met bovendien de plezierige eigenschap, dat ze door een bepaalde anti-glijstructuur helpen de voet op zijn plaats in de schoen te houden.

Het ondergoed is compleet veranderd. Vooral lichter geworden. Veel mesh-gebruik en vaak erg zacht. Het transpiratievocht wordt snel doorgegeven aan de bovenkleding. Sommige fabrikanten werken al met twee flinterdunne laagjes, waarvan de binnenste de functie heeft om het vocht van het lichaam te houden en naar de buitenste, vaak katoenen laag te geleiden. Een beetje in de geest van: door de bescherm laag houdt de baby zijn billetjes droog.

Ook zoekt men stoffen die zich niet aan het lichaam hechten en volledige bewegingsvrijheid garanderen. De atleet of trimmer moet er beslist op letten, dat de hemden voldoende lang zijn. Niets is vervelender dan een kort hemd. De beschermende functie wordt zo grotendeels opgeheven en het dragen van een onvoldoende lang hemd kan als hinderlijk worden ervaren.

De BH die prima geschikt is om dagelijks de verlangde steun te geven, kan volledig ongeschikt zijn bij het hardlopen. De BH moet op zijn plaats blijven en dat betekent brede en stevige bandjes met liefst weggewerkte haakjes en extra steun aan de voorzijde door V- en X-banden aan de achterzijde.

Looppakken

In veel gevallen zal het algemene trainingscostuum een prima dracht zijn voor de jogger, trimmer en atleet. Zo'n trainingspak houdt je behoorlijk warm. Het is niet echt water- en winddicht, maar je wordt ook niet uit het trainingspak geblazen en je kunt behoorlijk lang in de regen blijven lopen voordat je gedwongen wordt de training af te breken. Meestal is het vochtabsorberend vermogen en wat nog belangrijker is, de waterdampdoorlaatbaarheid (mogelijk om je zweet kwijt te raken die op zijn beurt zorgt voor een juiste warmtehuishouding), van een goed trainingspak niet slecht. Toch is zo'n trainingspak geen echt looppak.

De wedstrijd-atleet maakt zelfs het onderscheid tussen het looppak, te gebruiken bij trainingen, en 't racepak, dat de atleet het gevoel geeft dat het vooral om de zege gaat. Die kleding is toegesneden op de bewegingsvrijheid en minder op de beschermende functie en dat laat zich prima vergelijken met de trainingsloopschoen, die uitstekend te gebruiken is bij trainingen en wedstrijden, terwijl de echte wedstrijdschoen alleen voor wedstrijden geschikt is. Op dit moment worden er veel stoffen ontwikkeld die, verwerkt in een looppak de jogger, trimmer en atleet voordelen moeten brengen. Het trainingstenu moet iets zijn waarmee je voor de dag kunt komen; je dient je er behaaglijk in te voelen, zo happy zelfs, dat je het "afgedragen" weer terug zou willen kopen, waarbij de voornaamste eis is, dat het je wapent tegen weer en wind. Zoek dat trainingspak nu eens uit, terwijl je in de winkel overrompeld wordt door onbekende stoffen en idem dito aanduidingen!! Toegegeven: kleurecht is kleurecht, wasvoorschriften zijn wasvoorschriften en of de pasvorm goed is, dat is snel ontdekt. Daar dienen de paskamers in de winkel voor.

Dat "andere"

Maar juist "dat andere". Misschien moeten wij in de toekomst meer gaan vasthouden aan getallen. Om een voorbeeld te geven: een waterdichtheid van het looppak moet gegarandeerd zijn van minimaal 500 cm²-mm; de ventilatie minimaal 0.5 cc³ en een waterdampdoorlaatbaarheid van 1.000 of meer.

Vrij vertaald mag je stellen, dat het regenpak het waterdichts zal zijn, maar daarentegen slecht zal ventileren (luchtdoorlaatbaarheid) en waarschijnlijk een miserabele waterdampdoorlaatbaarheid bezit (vochttransport van binnen naar buiten). Een regenpak is een verre van ideaal looppak. De looppakken van materialen zoals goretex en elletes zijn veel beter, ook duurder terwijl de waterdampdoorlaatbaarheid toch nog verbeterd zou kunnen worden.

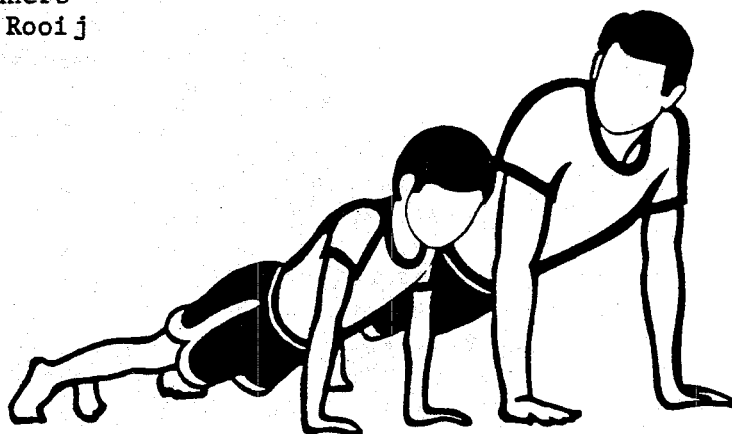
Wij zijn dus waarschijnlijk nog niet aan het einde gekomen van alle ontwikkelingen op dit gebied.

Vervolgens moet je weten of de stof van je looppak chemisch gereinigd kan worden en daarna toch de goede kwaliteiten en eigenschappen behoudt en het vuil niet te snel aanpakt.

Vroeger was de keuze makkelijk te bepalen, omdat je je kon beperken tot de beoordeling van het trainingspak en over de stof hoefde je geen voorlichting, want dat was gesneden koek. Nu ligt dat anders. De stof en stofeigenschappen zijn de onzekere factoren en wat nu vrij ideaal genoemd wordt, kan binnenkort al weer achterhaald zijn door nog betere stoffen.

Beoordeel het looppak naar uw smaak en vraag de verkoper naar de eigenschappen van de stof en als deze roemt over bijvoorbeeld de waterdicht en wasbaarheid, vraag dan onmiddellijk naar de belangrijke eigenschappen waaraan het looppak moet voldoen, want het is heel goed mogelijk dat een TE goed van het één nadelig werkt ten opzichte van het andere. Wetenschappers op het gebied van kleding hebben duidelijk kunnen maken, dat je een looppak zoudt kunnen laten fabriceren met vele eigenschappen die jij erin verwezenlijkt zoudt willen zien, maar je kunt het ook zo benaderen: train je aan één stuk zonder te pauzeren, waarom zou je dan een looppak kopen met een zeer hoog warmte-isulerend vermogen. Loop je niet graag in de regen, waarom zou je dan een goretex of elletes-trainingspak kopen, want als het regent ga jij toch de deur niet uit!! Hecht je veel waarde aan een goede vochtabsorptie of een zeer goede waterdampdoorlaatbaarheid, waarom zou je bij de keuze van een looppak daar dan niet het accent leggen!!

bron: Runners
Cornelis Rooij



U mag er bij gaan liggen

DE INVLOED VAN ROKEN EN ALCOHOL

Bij een beschouwing van de invloed van roken en alcohol op het lichaam dient gesproken te worden over de effecten op korte termijn. Deze effecten zijn erg gevarieerd. Ze hebben meestal een duidelijk negatieve invloed op het prestatievermogen, terwijl de gezondheid in het algemeen op langere termijn schade wordt berokkend.

De invloed van roken

Iedereen weet dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Toch menen sommige rokers dat het allemaal nogal meevalt, en laten anderen vaak ongevraagd "meegenieten" van hun rookwolken. Het is eigenlijk onbegrijpelijk hoe tolerant de niet-roker staat ten opzichte van de rookgewoonten van anderen, immers door de inademing neem je een deel van de schadelijke stoffen in de longen op, zodat ook de gezondheid van de niet-roker benadeeld wordt. De rook van tabaksproducten bevat veel stoffen die de gezondheid nadelig kunnen beïnvloeden. Er zitten bijvoorbeeld radio-actieve deeltjes in de rook die de kans op langere termijn op kwaadaardige gezwellen van onder andere longen, keel en maag sterk vergroten, bij chronische blootstelling aan deze stoffen. Bij het inademen van de rook (inhaleren) dat vooral plaatsvindt bij het roken van sigaretten en shag dringen deze schadelijke stoffen door tot in de kleinste longblaasjes. Het longweefsel reageert als verdedigingsmechanisme met de vorming van meer slijm in de wanden van de luchtwegen om deze stoffen weer trachten kwijt te raken. Door middel van hoesten slaagt het lichaam hierin gedeeltelijk: de rokershoest. De concentratie van deze schadelijke stoffen vermindert natuurlijk in de lucht om ons heen, zodat het effect voor anderen duidelijk kleiner is bij het ademen in de omgeving van de actieve roker of bij het roken van sigaar of pijp. Een ander effect van roken is het inhaleren van nicotine. Deze stof kan namelijk samen met nog enkele andere stoffen in de rooklucht een tijdelijke vernauwing van de bloedvaten ten gevolge hebben. Het zal duidelijk zijn dat het prestatievermogen nadelig wordt beïnvloed. Op langere termijn nemen de kansen op hart- en vaatziekten ook toe. Een korte termijn invloed van roken is de koolmonoxyde die in de rook van alle tabaksproducten aanwezig is. Om dit effect te begrijpen is enige uitleg over de wijze van zuurstoftransport in het lichaam van belang. Alle lichaamscellen en vooral de spiercellen en hersencellen hebben zuurstof nodig om te kunnen leven en functioneren. Deze zuurstof wordt via de ademhaling uit de lucht om ons heen gehaald. Via de longen komt het zuurstof in het bloed. De rode bloedlichaampjes zorgen ervoor dat de zuurstofdeeltjes in de cellen terecht komen. Bij intensieve sportbeoefening zoals hadlopen is er veel meer zuurstof nodig dan in een rustfase.

ROKEN...WAAROM ZOU IK?

Het lichaam zorgt hiervoor door intensiever te gaan ademen en het bloed door middel van een veel hoger hartritme en andere bloedverdeling over de lichaamsdelen naar bijvoorbeeld de spiercellen te verplaatsen. Koolmonoxyde is een stof die het zuurstoftransport naar de cellen, die de zuurstof zo hard nodig hebben, belemmert. De koolmonoxyde neemt de plaats in van de zuurstofmoleculen bij de transportfunctie door de rode bloedlichaampjes. Het zal dan ook duidelijk zijn dat deze stof het prestatievermogen en vooral het duurvermogen nadelig beïnvloeden. Het effect blijft gelukkig niet dagenlang aanwezig, maar het roken van enkele sigaretten voor een wedstrijd of trainingsloop zal het prestatievermogen zeker enkele procenten nadelig beïnvloeden.

Alles bijeen een somber verhaal voor de rokende sporter, doch gelukkig blijkt bij vele hardlopers de behoefte aan rookwaren bij het opbouwen van een trainingsniveau af te nemen. Een stimulerende gedachte zou kunnen zijn dat het stoppen met het roken van één pakje sigaretten per dag na een jaar een bedrag oplevert dat genoeg is om een volledig verzorgde trip naar New York Marathon te kunnen betalen. Ik praat dan nog niet over het toenemende fitheidsgevoel als gevolg van het stoppen met roken.

Alcoholgebruik

Het effect van regelmatig alcoholgebruik is moeilijker precies te beoordelen. Het is bekend dat alcohol een duur product is door de hoge accijnsheffing en bij overmatig alcoholgebruik zal het stoppen met deze gewoonte ook vertaald kunnen worden in aantrekkelijke reizen naar vreemde streken. Bij het lage termijneffect van alcoholgebruik valt op te merken dat gemiddeld twee à drie glaasjes per dag ongeveer de grens is om geen schadelijke effecten op de hersenen en de lever te krijgen. Van een beperkt alcoholgebruik zal de sporter ook op langere termijn geen nadelige effecten ondervinden. Een zeer fors alcoholgebruik heeft uiteraard wel nadelig effecten. Zoals reeds vermeld zal de lever beschadigd kunnen raken door een chronisch alcoholmisbruik. Tevens zijn alcoholische versnaperingen calorierijke voedingsmiddelen, zodat het lichaamsgewicht vaak gaat stijgen (de bierbuik). Bij een grote alcoholconsumptie is het ook de vraag of men voldoende vitamines en andere bouwstoffen eet om het lichaam optimaal te voeden. Alles bijeen leidt een fors alcoholgebruik dus tot een slechter prestatievermogen. Een gering alcoholgebruik heeft de afgelopen jaren aanleiding gegeven tot uitgebreide discussies in de wetenschappelijke wereld. Het is namelijk bekend dat een matig alcoholgebruik een gunstige invloed heeft op de vetstofwisseling in die zin dat het HDL-cholesterolgehalte in het bloed gaat stijgen.



ROKEN...WAAROM ZOU IK?

Het HDL-cholesterol heeft waarschijnlijk een belangrijke invloed op het tegengaan van hart- en vaatziekten en de stijging van deze stof die normaal in het bloed voorkomt lijkt een voordelig effect te zijn van matig alcoholgebruik. De stijging van het HDL-cholesterol kan ook worden bewerkstelligd door regelmatige intensieve duurtraining en een verstandige voeding maar alledrie maatregelen of leefgewoonten zou nog gunstiger effect hebben.

Het korte termijneffect van alcohol is anders. Het is een ieder bekend dat alcohol de coördinatie van de bewegingen ongunstig beïnvloed en iedereen zal het met mij eens zijn dat een waggelende gang tijdens hardlopen niet tot topprestaties zal leiden. Bier na afloop van een lange-afstand-wedstrijd heeft bij beperkt gebruik geen ongunstig effect zoals bij de finish van menige marathon al te zien is. Het kan dan dienen als een smakelijke dorstlesser zoals vele marathonlopers bij de finish van de marathon van Rotterdam het afgelopen jaar hebben kunnen ervaren.

Bron: Loopsport
L.P. Heere

**„Ik heb er één keer even aan
gedacht om te stoppen”**

**Vreselijke
ervaring
We willen ver gaan...**

HET BEGIN VAN HET EINDE?

ROKEN...WAAROM ZOU IK?

LOPEN BIJ DONDER EN BLIKSEM.

Bliksem is van oudsher beschouwd met een mengeling van angst en bewondering. Bliksem ontstaat als een groot spanningsverschil is atmosfeer en aarde. De plotselinge verplaatsing van elektrische lading zorgt voor bliksem, in feite een grote vonk met een hoge spanning en hoge temperatuur. Een nevenverschijnsel naast het optisch, electrisch fenomeen bliksem is de donder. Dit acoustisch fenomeen ontstaat doordat de overdruk in de lucht rond de bliksemschicht plotseling wegvalt. Er vindt dan een implosie plaats die we als donder kennen. Scherpe, droge knallen duiden er op dat het onweer dichtbij is. Bij een "rollende" slag is de afstand groter.

De afstand van onweer tot de plek waar we ons bevinden is gemakkelijk te berekenen, zeker als we als looper/loopster voorzien zijn van een stopwatch.

In de atletiek gaat het om seconden, maar bij het onweer ook! Tel het aantal seconden na het waarnemen van de bliksemschicht. De tegelijk ontstane donder legt de kilometer af in 3 seconden. vermenigvuldig dus het aantal getelde seconden met 333,3 meter en je weet of de nariqheid boven je hoofd hangt of ergens anders. De donder kun je horen tot een afstand van 25 km.

MYTHOLOGIE

Onweders worden in de volksweerkunde en in het volksgeloof met een mysterieuze waas omringd. Bliksem en donder worden in de mythologie toegeschreven aan wapens die de goden bij zich dragen. Bij de Germanen was dat Thor en Donar (donderdag), bij de Grieken was dat Zeus, vergezeld van Demeter aan wie universele vruchtbaarheid werd toegeschreven en bij de Romeinen was dat Jupiter.

De vruchtbaarheid komt ook bij nadere volkeren naar voren. Onweer zou zorgen voor onvruchtbaarheid, waarbij werd verwezen naar de prikkelende geur die na onweer op te snuiven is, zoals we nu weten, veroorzaakt door de vrijgekomen ozon.

Seneca (65 na Chr.) beweerde nog dat bliksem ontstond door de botsing van wolken. Het was Leibnitz die in 1671 de elektrische vonk ontdekte. Newton en Benjamin Franklin onderkenden in de 18e eeuw de elektrische aard van de bliksem.

Voor onweer is nodig: warmte en vochtigheid. Deze ingrediënten ontbreken in woestijn- of poolgebieden, dus daar vormen zich weinig onweders. In tropische gebieden treffen we vaak onweer aan, gemiddeld 200 per jaar, dus bijna om de dag. Onweer kan zich bij uitzondering ook bij droog weer vormen. We horen dan plotseling donderslagen (donderslag bij heldere hemel). Deze droge onweders zijn sterk streekgebonden en veroorzaken hoge mortaliteit.

We hebben allemaal wel eens een boom gezien die versplinterd was door een inslaande bliksem. Er is ook onderzoek gedaan of de bliksem "voorkeur" heeft voor bepaalde bomen. Er kon geen wetmatigheid gevonden worden, hoewel het een onderzoeker frappeerde dat ergens een kleine eik, naast een grote beuk staand, getroffen was. Je zou juist verwachten dat een beuk met z'n gladde stam beter geleidt, vooral als er water afvloeit. Nog frappanter in dit verband is te weten dat de (Duitse) volkswijsheid dit gezegde kent: "Von den Eichen soll man weichen, nur die Buchen soll man suchen".....

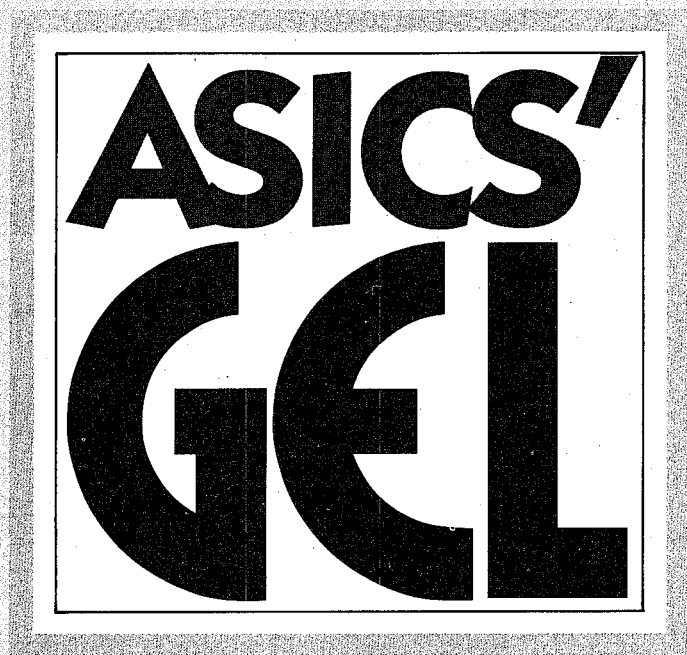
Na al deze wetenswaardigheden in het kort de belangrijkste punten. Golf en hengelsport zijn erg gevaarlijk om bij onweer te beoefenen. Ook triathlononderdelen lopen, fietsen, zwemmen leveren gevaar op voorzover ze buiten beoefend worden. Zoek tijdig een schuilplaats op of neem een ander parcours als er onweer in de lucht zit.

DUS.....

- * vermijdt open veld of bossen
- * niet plat liggen maar hurken
- * niet onder een alleenstaande bomen staan
- * niet in groepjes bijeen
- * de auto (ook trein en vliegtuig), gebouwen en dichte bossen zijn veilig

Met dank aan Runners, B&C.

**'Ik kan
trainen
in de
regen
niet
meer
opbrengen'**



asics 

SCHOKDEMPING HOEFT N

Wanneer een atleet springt, landt hij vervolgens met een kracht die zijn lichaamsgewicht vele malen overtreft. Voor bijvoorbeeld een basketbalspeler die een rebound maakt, betekent dit een enorme belasting voor spieren, pezen en gewrichtsbanden. Een hardloper krijgt bij het neerkomen van de voet drie maal zijn eigen lichaamsgewicht te verwerken.

De duizenden sportblessures die men elk jaar kan registreren zijn vaak een gevolg van slecht sportschoeisel. Schoenen met onvoldoende schokdemping of stabiliteit zijn vaak de grootste boosdoeners!

De grote producenten van sportschoenen zijn voortdurend op zoek naar materialen die maximaal dempen en toch een bepaalde stabiliteit behouden.

ASICS is daarin geslaagd met de introductie van het driedimensionaal schokabsorberende ASICS'GEL. In vergelijking met de gangbare schokdempingsmaterialen en systemen mogen wij spreken van een technologische doorbraak. De hoogwaardige verwerking en toepassing van ASICS'GEL in sportschoenen geeft een nieuwe sportbeleving aan vele sporters.

Wat is ASICS'GEL?

ASICS'GEL is een gelei-achtige substantie. De voornaamste eigenschap is het vermogen om bij neerwaartse landingskrachten de schokken in drie richtingen te absorberen, namelijk de diepte-, breedte- en lengterichting. Tijdens dit proces behoudt het sportschoeisel zijn eigen specifieke stabiliteit. Het gel is verpakt in een stevige lichtgewicht en buigbare kunststof kapsule. Het formaat en de vorm van de gel-kapsule is afhankelijk van de plaats in de schoen.

Hoe werkt ASICS'GEL?

Vanwege de specifieke scheikundige eigenschappen heeft ASICS'GEL het vermogen om de schok die ontstaat bij het neerkomen van de voet driedimensionaal af te voeren.

Met andere woorden: de samenstelling van het gel zorgt er voor dat de forse klappen en schokken, die het lichaam tijdens de sportbeoefening moet ondergaan, in drie richtingen worden gedempt.

Door de werking van het ASICS'GEL krijgen pezen, spieren, botten en weefsel slechts sterk verminderde trillingen te verwerken.

Kan de ASICS'GEL-kapsule kapot gaan?

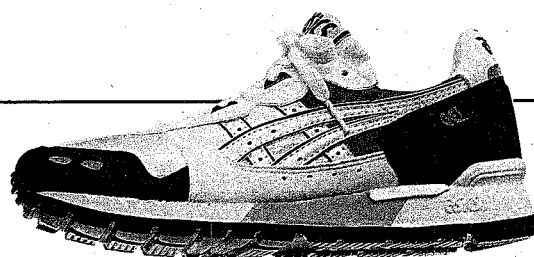
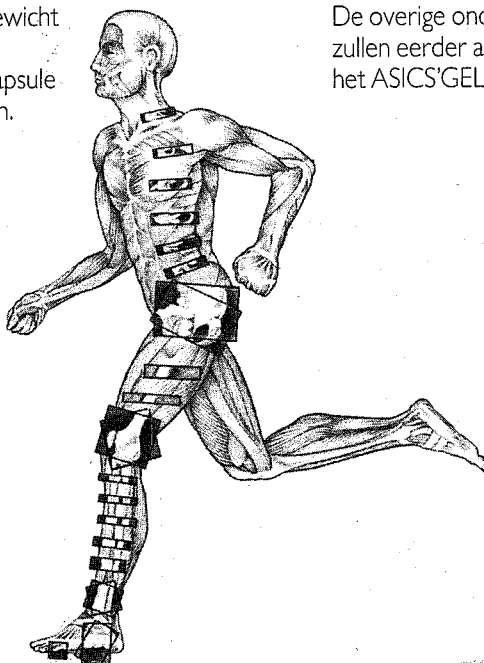
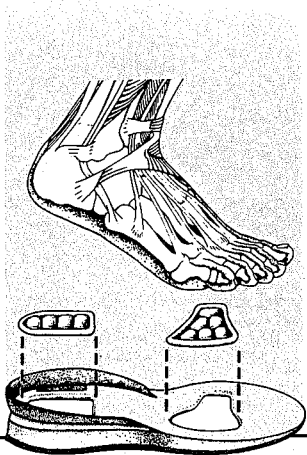
Neen. Het ASICS'GEL is stevig verpakt in kunststof kapsules. Sinds de start met het ASICS'GEL-schokdempingsconcept zijn er geen klachten geregistreerd over problemen met de gel-kapsules.

Blijft de schokdemping van ASICS'GEL ook na langere tijd behouden?

Onderzoeken hebben uitgewezen dat het dempingsvermogen van het gel niet vermindert gedurende de normale levensduur van de schoen.

Het gel zit volledig verpakt in de kapsule. Lucht en vocht kunnen dus onmogelijk een negatieve invloed op de substantie uitoefenen.

De overige onderdelen van de sportschoen zullen eerder aan slijtage onderhevig zijn dan het ASICS'GEL.



NIET SCHOKKEND TE ZIJN

Behoudt de schoen zijn stabiliteit?

Sportschoenen met ASICS'GEL zijn stabiel
dan normale sportschoenen.

Wat is de invloed van het gel op het gewicht van de schoen?

Het gel heeft geen invloed op het gewicht van de schoen omdat het gel
is gemaakt van een uitzonderlijk lichtgewicht materiaal.

Waarom is de plaats van de gel-kapsule per model verschillend?

Iedere tak van sport heeft zijn specifieke bewegingspatronen.
Het bewegingspatroon van een volleybalspeler is bijvoorbeeld anders
dan die van een hardloper of tennisspeler.

De verschillende bewegingen per sportdiscipline vragen dus om een
juiste aanpassing, vorm en positie van het ASICS'GEL.

De omvang en lokatie van het gel zijn vastgesteld door middel van
biomechanische onderzoeken.

Met behulp van deze testen kan men nauwkeurig bepalen waar en hoe
de zwaarste krachten hun invloed uitoefenen op het schoeisel én het
menselijk lichaam.

Met de verkregen gegevens kan men het ASICS'GEL aanbrengen op de
anatomisch meest belangrijke positie in de sportschoen.

ASICS'GEL in de voorvoet

Racing : Gel Racer
Indoor : Gel Court
Rotation Gel
Basketbal: V.H.P. Gel
Tennis : Intensity Gel
Gel Spin

ASICS'GEL in de hak

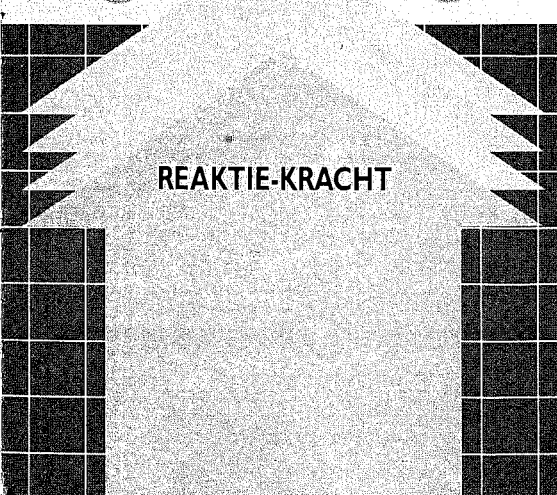
Running : Gel Blue
Gel Runner
Gel 1000
Gel Lyte
dames : Nelli Cooman Gel
Lady Gel 1000
Voetbal : Gel Assist

ASICS'GEL in de voorvoet en hak

Tennis : Gel Magic



SCHOKVERWERKING



REAKTIE-KRACHT

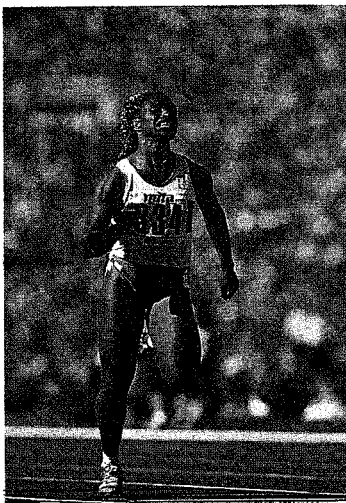
ASICS'GEL
THE CHOICE OF
FANATICS

ASICS' GEL THE CHOICE OF FANATICS

Het ASICS'GEL- schokdempingssysteem: nummer één in biomechanische testen!

Testen met betrekking tot stabiliteit en schokabsorptie, uitgevoerd door Dr. Barry Bates van de Universiteit van Oregon en een specialist op het gebied van de biomechanica, leverden het bewijs dat het ASICS'GEL-schokdempingssysteem in vergelijking met de andere gangbare systemen het meest stabiele en schokabsorberende is.

Het gel bevindt zich in een kapsule op een nauwkeurig vastgestelde positie in de hak en/of de voorvoet van de ASICS'GEL sportschoen. Op uiterst doeltreffende wijze zet het gel de verticale landingskrachten om in horizontale krachten. De forse schokken die ontstaan door de sportbeoefening worden via dit veilige en comfortabele systeem onmerkbaar afgevoerd.



Hebben temperatuurverschillen invloed op het gel?

Neen. In tegenstelling tot andere schokdempingsmaterialen, zoals lucht en EVA die aan veranderingen onderhevig zijn bij wisselende temperaturen, zal het ASICS'GEL onder alle weersomstandigheden zijn schokdempende kwaliteiten optimaal blijven behouden.

Veroorzaakt onvoldoende schokdemping blessures?

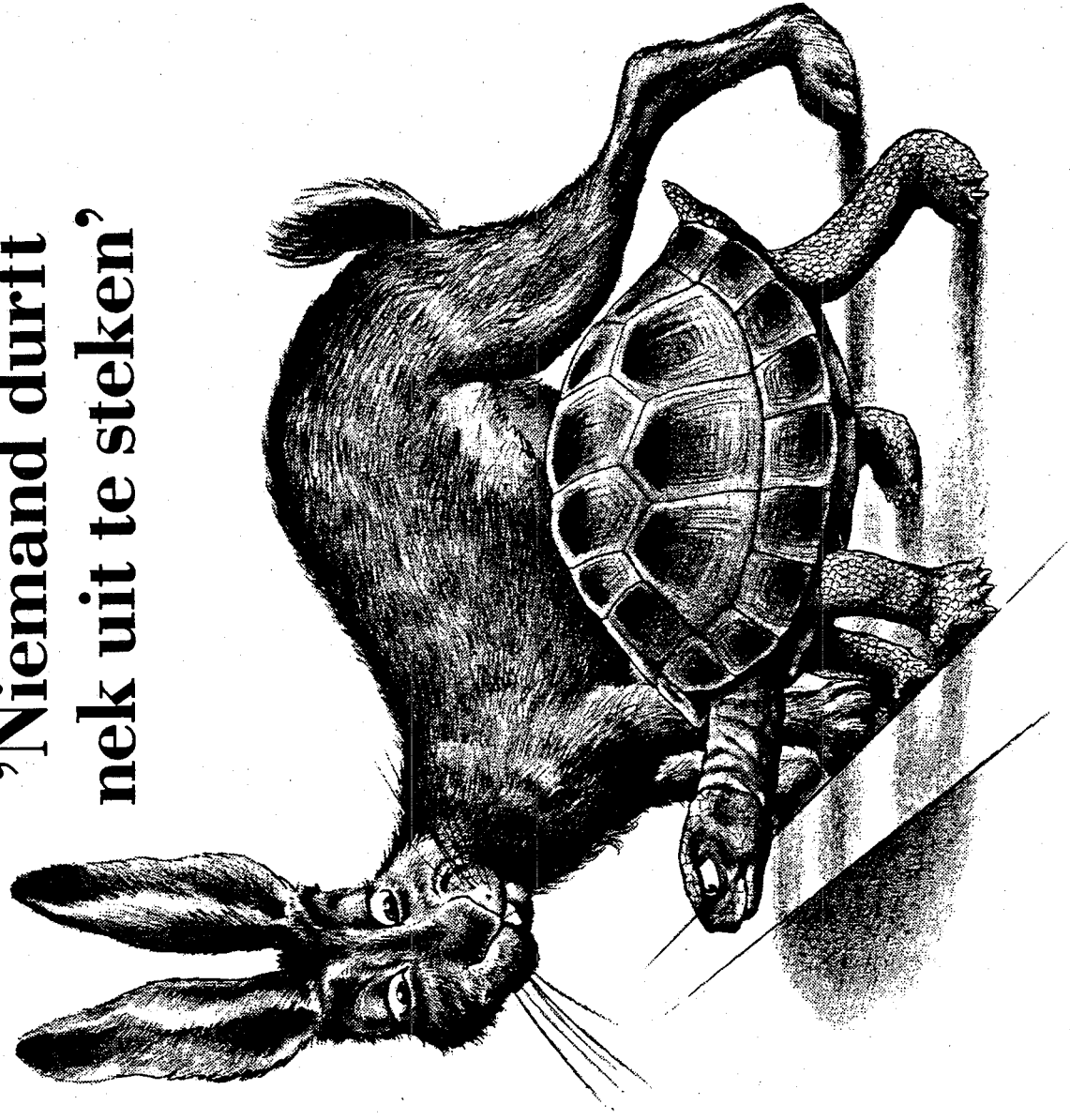
Vast en zeker. Sportschoenen met onvoldoende schokdemping kunnen de oorzaak zijn van lastige blessures zoals scheenbeenirritaties, bot- en spierweefselbeschadigingen en rugklachten. Ook kan het steeds terugkerende spierpijn en stressfracturen in de voetbeentjes tot gevolg hebben.

Is een schoen met ASICS'GEL duurder dan een normale sportschoen?

Niet wanneer men het spiegelt aan het verhoogde prestatienivo en de blessurepreventie. ASICS biedt momenteel een uniek gevarieerd assortiment sportschoenen met ASICS'GEL.

asics  **THE MACHINE** 

**'Niemand durft
nek uit te steken'**



WIE WON ER OOK ALWEER?

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. 68 86 12