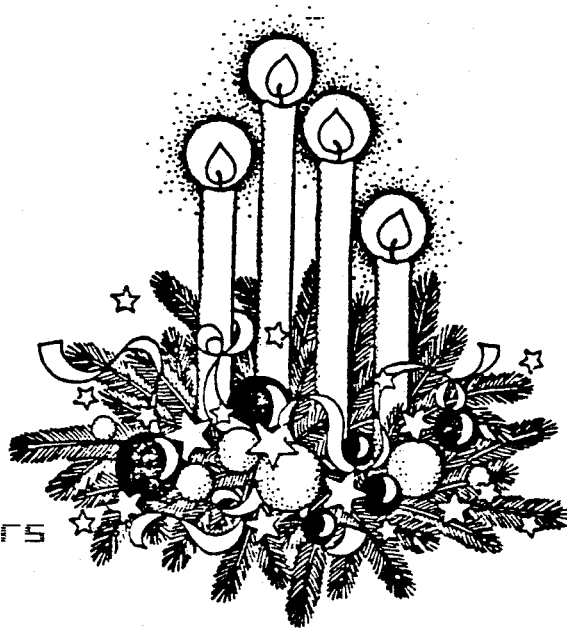


ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Zier

RUNNING

Cluborgaan van de
Zoetermeer Road Runners
(RRZ)



DEC. 1988
NO. 2

1988_5



Wij

wensen

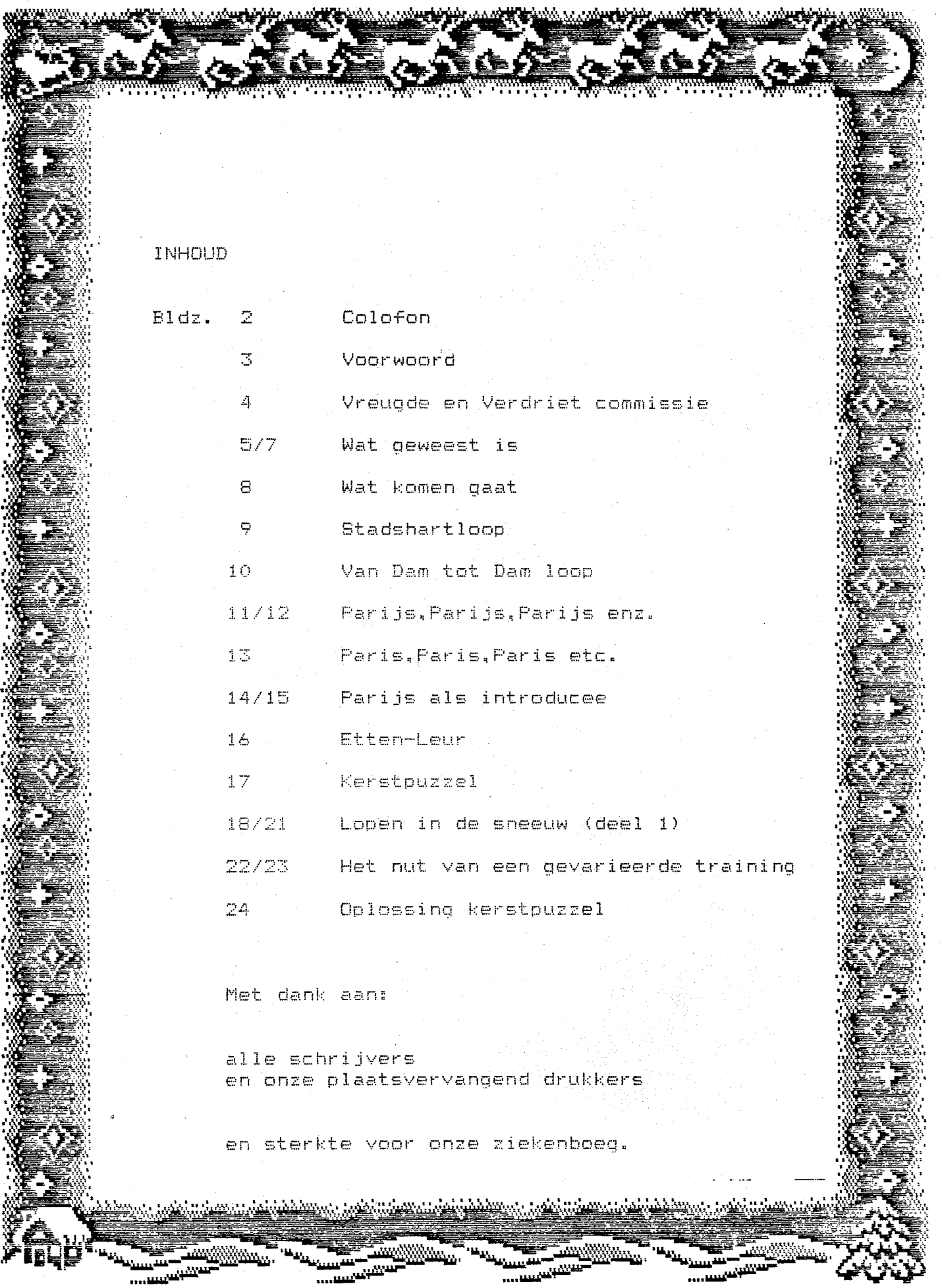
u

Prettige
Kerstdagen

en een

Voorspoedig
1989

☆



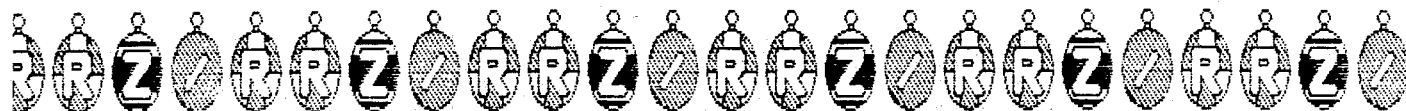
INHOUD

Bldz.	2	Colofon
	3	Voorwoord
	4	Vreugde en Verdriet commissie
	5/7	Wat geweest is
	8	Wat komen gaat
	9	Stadshartloop
	10	Van Dam tot Dam loop
	11/12	Parijs, Parijs, Parijs enz.
	13	Paris, Paris, Paris etc.
	14/15	Parijs als introducee
	16	Etten-Leur
	17	Kerstpuzzel
	18/21	Lopen in de sneeuw (deel 1)
	22/23	Het nut van een gevarieerde training
	24	Oplossing kerstpuzzel

Met dank aan:

alle schrijvers
en onze plaatsvervangend drukkers

en sterkte voor onze ziekenboeg.



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 Sikkels, secretaris

Hans van Zonneveld, penningmeester

Aad Vervaaert, wedstrijdsecretaris

Trudie Klop, lid

Secretariaat: Postbus 6042 2702 AA Zoetermeer

Redactiecommissie:

Lidwien van den Aardweg

Jos Brons

Paul van Heukelum

Trudie Klop

Mary van Pffeufflik (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

COPIJ FEB. 88. INLEVEREN UITERLIJK 15 JAN.



VOORWOORD

Beste RRZ'ers

In een voorwoord voor de maand december kom je er als voorzitter haast niet onderuit om even stil te staan en terug te blikken in het jaar dat nu ten einde loopt. Ik ben van mening dat wij als bestuur terug kunnen kijken op een geslaagd jaar.

Voor de meeste RRZ'ers is de verbetering van hun persoonlijk record of de deelname aan een belangrijk evenement het belangrijkste wapenfeit dat zij zich weten te herinneren.

Voor ons als bestuur is echter even belangrijk dat de taken onderling verdeeld zijn en dat wij ons allen inzetten voor het welzijn van de vereniging. Wij zijn inmiddels lid van de Kon. Ned. Atletiekunie en met ingang van het nieuwe jaar zullen de eerste wedstrijdlicentie's aangevraagd gaan worden.

Het bestuur is tevens zeer verheugd dat wij enige bekendheid hebben verworven in Zoetermeer en kunnen dit merken aan de vele positieve reactie's op onze verschijningen bij loopevenementen. Ook in de kranten zullen wij vaker gezien worden en dit zal mogelijk zijn invloed hebben op het ledental.

Wij hopen en spreken dan ook de wens uit dat 1989 voor een ieder dat zal brengen wat zij ervan verwachten. In 1988 hebben wij veel plezier beleefd aan diverse loopfestijnen en recreatielopen. Kwa omvang en afstand sprongen de C.F.C., de Stadshartloop en de 10 miles van Den-Haag eruit. Even vers in het geheugen ligt ons eerste uitstapje naar Parijs. Zie hiervoor de verslagen en belevingen verderop in het clubblad.

Verder breng ik 14 januari 1989 onder uw aandacht. Op deze dag namelijk heeft onze commissie-nevenactiviteiten een grandioos verzorgde feestavond georganiseerd. Een leuke gelegenheid om elkaar eens buiten het lopen om nader te leren kennen. Gezien de ervaringen is dat aan te bevelen. Houdt deze datum dus vrij of zorg voor een goede smoes, want het succes van deze avond staat bij voorbaat vast en er zal in de daarop volgende weken veel over gesproken worden. Nu moet ik gauw gaan afsluiten anders ga ik zelf bijna huilen. In ieder geval een prettige feestdagen toegewenst en voor hen die het lopen niet kunnen laten wordt er tussen 27 en 30 december een aantal malen getraind (overdag) op een locatie tussen Scheveningen en Kijkduin. Allen succes.

Bert.

"Vreugde- en Verdriet commissie"

Na al het feestgewoel gaan de onderstaande RRZ'ers nog even door met feesten :

JANUARI:

7 januari	Yvonne Tiessens
30 januari	Trudy Klop



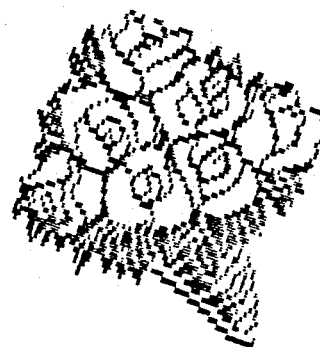
FEBRUARI:

7 februari	Martin Schouman
22 februari	Gerard Vogels
23 februari	Aad Vervaart
26 februari	Alice Weidmann

Gefeliciteerd met je verjaardag 111

MAART:

2 maart	Jan (kanjer) Vukkink
6 maart	Paul van Heukelum
21 maart	Enrico Stoop
30 maart	Ine Bokx

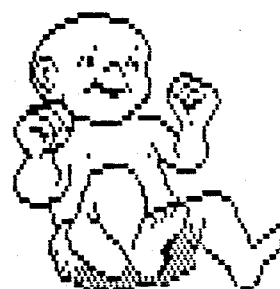


In huize STOOP was het in de nacht van vrijdag (25/11) op zaterdag (26/11) groot feest; een wolk van een dochter geboren (BRENDA). Enrico vanaf deze plaats nogmaals

PROFICIAT!



HARTELIJK
GEFELICITEERD
MET DE GEBOORTE
VAN JULLIE DOCHTERTJE



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..

Op zaterdag 16 oktober 1988 vond de zoveelste time-trial van de Road Runners plaats. De time-trial is een mogelijkheid om je snelheid op een relatief korte afstand te testen. De tijden die je erop loopt kunnen veelal met elkaar vergeleken worden omdat de omstandigheden vaak het zelfde zijn. De afstand is altijd gelijk en daarom weet je wat je te wachten staat. De afstand die wij gebruiken, andere verenigingen gebruiken n.l. weer andere, bedraagt: 3400 meter. Het parkoers loopt vanuit Noordhove naar de Zegwaardseweg en via het nieuwe fietspad terug naar Noordhove.

Dit evenement dat mogelijk een vervolg krijgt voor de hele gemeente Zoetermeer is tevens een goede graatmeter om de onderlinge verschillen te zien. Ondanks dat dat niet voor een ieder belangrijk is volgt er toch een ranglijstje.

Aldert Mulder	11.55 en in de 2e serie 12.15
Rien Elling	12.07
Bert Bos	12.20 en in de 2e serie 12.40
Aad Vervaart	12.35
Martin Schouman	12.55
Paul Catijn	13.44
Paul van Dam	13.46
Guido Lips	13.56
Rien Sikkell	13.58
Hans van Zonneveld	14.03
Ron Friedrich	14.04
Alex Captain	14.12
Trudie Klop	14.31
Nico van der Doel	14.35
Hilde Koning	14.37
Paul Zijlstra	14.40
William Rog	15.15
Ben Frey	15.45
Andre Zouwer	15.56
Roy Zwaanswijk	16.27
Jos Brons	16.33
Greet van der Zwart	16.39
Ine Bokx	19.01
Mary van Peufflik	19.02
Alice Weidman	19.12

Houdt in de gaten wie er voor en achter je staat en probeer bij de volgende gelegenheid en plaatsje op te schuiven. Mocht je bezwaar willen aantekenen tegen deze uitslag, dan ben ik genoodzaakt je te wijzen op de niet geringe kosten die een dergelijk protest met zich meebrengt, zijnde fl.100,-- administratiekosten.

Aldert gefeliciteerd met het nieuwe "clubrecord".

Hans heeft deze keer niet gewandeld, dus hij staat in de boeken vermeld. Allemaal succes en tot een volgende trial.

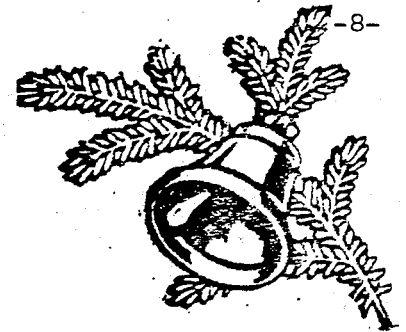
Bert.

Je ziet het. Je hebt de bl adzijde nog maar net omgeslagen of de volgende time-trial is al weer geweest. Ook deze uitslagen wil ik jullie natuurlijk niet onthouden.

Aldert Mulder	11.44
Rien Elling	12.22
Aad Vervaart	12.39
Guido Lips	13.41
Nico van der Doel	13.55
Willem van Kampen	13.56
Hilde Koning	14.27
Andre Zouwer	14.28
Paul van Heukelum	14.30
Leo Zonderop	14.37
Joop van Breda	14.45
Paul Zijlstra	14.55
Ben Frey	15.22
Ron Krottert	15.32
William Rog	15.32
Ruud van Edmond	16.16
Roy Zwaanswijk	16.20
Jan Vukkink	16.25
Ger Jongerius	16.25
Lidwien van den Aardweg	17.02
Barbera	17.40
Micael Philippi	17.48
Alice Weidman	19.02
Marja Zonderop	19.48
Emy van Dijk	19.49

Tot zo ver de uitslagen van deze keer. Zoals je wellicht zult ontdekken hebben een aantal sneller gelopen en anderen deden het deze keer wat rustiger aan. Als je deze mensen er over aanspreekt hoor je nog heel veel verrassende uitspraken. Tot zo ver.

Bert.



Wat komen gaat

Zaterdag	3 dec.	Elsenburgerbosloop	Rijswijk	5-10-15 km.
		St. Nicolaasloop	Bleiswijk	3-6-15 km.
Zondag	4 dec.	Leidsehoutloop	Leiden	2 tot 14 km.
Zaterdag	10 dec.	41e Zegerplasloop	Alphen	10-15-21 km.
		Kralingerhoutloop	Rotterdam	5-10-15 km.
Zondag	11 dec.	Duindigt-Cross	Wassenaar	3 en 8 km.
		Kopjesloop	Delft	11 km.
Zaterdag	17 dec.	Elsenburgerbosloop	Rijswijk	5-10-15 km.
Zondag	18 dec.	Kerst halve marathon	Zoeterwoude	21 km.
Maandag	26 dec.	2e Kerstdag		
		Kerststrandloop	Scheveningen	10 km.
Dinsdag	27 dec.	Begin training voor	Egmond????	
Zaterdag	31 dec.	Einde training voor	Egmond????	
Zondag	1 jan.	Nieuwjaarsdag		
		Katerloop	Rijswijk	2-4-8-12 km.
Zaterdag	7 jan.	Duinloop	Katwijk	2-4-8-12 km.
Zondag	8 jan.	17e halve marathon	Egmond	21 km.
		Meerhorstloop	Stompwijk	2-5-10-21 km.
Zaterdag	14 jan.	11e PTT-Nieuwjaars- loop	Rotterdam	2-4-8-16 km.
Zondag	15 jan.	Prestatieloop	Den-Haag	2-5-10-15-20 km.
Zaterdag	21 jan.	Winterserieloop	Amsterdam	2-5-10-15 km.

Deze wedstrijden komen uit het trimloopboekje voor het seizoen 88-89. Uiteraard zijn wedstrijden georganiseerd door personeelsverenigingen of wedstrijden georganiseerd door verenigingen die niet zijn aangesloten bij de KNAU altijd welkom. Neem voor deze wedstrijden allerlei informatie mee, zodat deze op het "prikbord" kunnen worden opgehangen.

Elk jaar worden er een aantal wedstrijden georganiseerd waaraan door de R.R.Z. bijna altijd wordt deelgenomen. Deze wedstrijden zijn:

Januari	halve marathon van Egmond
Maart	C.P.C.
April	Vredespaleisloop
	Koninginneloop te Zoetermeer
Juni	Babylonloop
Oktober	Van Dam tot Dam-loop
November	The Hague Ten-miles
	halve marathon van Etten-Leur
	A.D.-loop
	Dotterbloemloop te Zoetermeer

"GAAN WE,
OF GAAN WE NIET?"

Ook dit is maar een kleine greep en zijn uitbreidingen welkom.

Aad.

Om half twaalf verzamelden wij bij AMPHION. Na het inschrijven en het ontvangen van een gratis T- shirt gingen we met z'n allen een warming-up doen. De sfeer was erg goed, iedereen had er zin in. Het weer was ook ideaal, en gelachen hebben we ook om de Belgische sinaasappelmannen die dansend op klompen sinaasappels rondgooiden in het Stadshart.

Om half één was het startschot voor de 5 en 10 km.

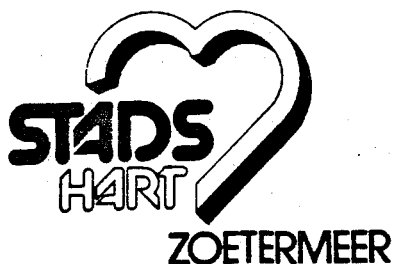
Ronden van 2,5 km moesten er gelopen worden. Het was een leuk parcours. De start was bij Amphion, daarvandaan gingen we langs het Stadhuis richting PWA-sporthal.

De Europaweg op richting Stadshart, waar we bij de Konmar nog een gemeen heuveltje moesten nemen.

Zelf (ik ben Alice) liep ik voor het eerst de 10 km, wat best tegenviel, maar dankzij de steun van Bert in de laatste ronde, liep ik hem toch uit.

Alles bij elkaar een leuke en goed georganiseerde loop;
Op naar de volgende!!

Alice Weidmann



We gingen met twee auto's richting Haarlem. Ik zat met Bert bij Jan in de auto en in de tweede auto zaten Paul, Ben, Alex en Bill. Het weer was al slecht, dus er stond ons wat te wachten. Aangekomen in Haarlem gingen we ons inschrijven (Ger, het was Zaandam: red.) en een beetje rondlopen, want er waren verschillende tentjes.

Ondertussen was Lidwien ook gearriveerd, dus als enige vrouw van RRZ. Toen werd het tijd om met de bus mee te gaan richting Amsterdam, alles was goed georganiseerd.

In Amsterdam aangekomen zijn we eerst ergens naar binnen gevlucht want het regende erg hard.

Toen we onze kleding hadden ingeleverd, voegden we ons bij de andere duizenden lopers. Toen klonk het startschot en mochten we beginnen aan de 16,1 km. De eerste minuten was het natuurlijk weer wandelen.

Het mooiste moment vond ik het lopen in de Tunnel (IJ), dat was een mooi gezicht al die hoofden!

De meesten hadden het toch moeilijk met lopen, omdat het erg bleef regenen. Ikzelf ben op het laatst maar alleen gaan lopen. De laatste kilometers waren wel zwaar maar ook erg leuk:

er was veel muziek en veel mensen om ons toe te juichen.

De "tijden" weet ik niet van iedereen meer, maar Bert liep een tijd van 1.08 uur, daarna kwamen Alex en Bill,

Paul liep een tijd van 1.26 uur en ikzelf kwam daar vlak achter.

Lidwien liep een hele mooie tijd van 1.28 uur en één minuut later (1.29 uur) kwamen Jan en Ben binnen.

Zo hadden we allemaal toch weer een tevreden gevoel. We kregen een leuke herinnering. Nadat we ons van droge kleren hadden voorzien, gingen we weer richting Zoetermeer, ...

... op naar de volgende loop!

GROETJES GER.

Hijgen is normaal

**'Yes,
that was
heavy.**

PARIJS PARIJS PARIJS PARIJS PARIJS PARIJS PARIJ

Zaterdagmorgen 15 oktober half 8 stonden bij de Sprinter, Aad, Nico en ondergetekende, die ons naar Centrum West zou brengen waar wij ons verzamelden om met de bus naar Leiden te gaan. Met 15 man/vrouw gingen we op pad.

In Leiden begaven we ons naar de bus die ons naar Parijs zou brengen. Stipt op tijd kwam de bus, met Thijs de chauffeur, aan.

We gingen op eerst op weg naar Utrecht waar we nog een aantal mensen oppikten.

Al klaverjassend (Aad, Bert, Lidwien en Peter begonnen al in Leiden) kwamen we om ongeveer 17.30 uur in hotel Arcade in Parijs aan. Daar kregen we van de organisator onze startnummers en sleutels uitgereikt.

Afspraak was dat wij om ongeveer 19.00 uur Parijs in zouden duiken. Maar daar er twee bussen uit Holland van "van Gerwen" waren wilden ze ook met twee bussen weer weg maar dat werd een beetje laat en dus ging Thijs alvast met ons op pad.

Onderweg veel vertellen over wat we links en rechts van ons zagen.

Midden in het centrum werden we afgezet met de mededeling om 23.00 uur weer bij de bus te zijn.

Vervolgens doken wij een pizzeria in waar we ons flink tegoed hebben gedaan aan de nodige koolhydraten die we zo hard nodig hadden.

Door al dat vele eten was de tijd aardig voorbij gegaan en begaven we ons maar weer naar de bus. Een aantal wilden toch nog wat van Parijs zien en bleven achter. Na wat geslenterd te hebben doken we nog even op een terrasje voor een afzakkertje en toen weer met de Metro naar het hotel.

Onderweg naar de Metro kon Bert nog een zakkenroller in z'n kraag grijpen die even daarvoor een portemonnaie had gerold.

Om ongeveer 00.30 uur waren we weer in het hotel terug waar we nog even wat gingen drinken. Inmiddels was het 01.30 uur geworden en gingen we naar onze kamers waar we voor geen meter konden slapen. Trudy en ik deelden een kamer en om 03.00 uur lagen we nog te kletsen.

Zondagmorgen half 8 stonden we naast ons bed, even lekker douchen en op naar het ontbijt.

Om 09.15 uur de bus in. Nu ging het dan gebeuren. Om +/- 10.00 uur waren we er.

Vlakbij de start werd de bus neergezet en kregen we de gelegenheid om wat souvenirs te kopen, wat we dan ook allemaal deden. Gewapend met een T-shirt van Parijs met de afstand e.d. brachten we alles naar de bus en gingen we klaar staan aan de start met zo'n naar schatting al +/- 15.000 voor ons wachtend op het startschot. Bert had van thuis afzetlint meegenomen en een flink stuk uitgerold, waar we ons allemaal aan vastketenden. Bert voorop met de vlag, zelfs daar was door Lidwien en Peter aan gedacht. Eindelijk klonk het startschot.

Na een minuut of zes stapvoets vooruit te zijn gekomen konden we dan voorzichtig wat hardlopen. Luid zingend gingen we op weg, nog steeds het lint vasthoudend om elkaar niet kwijt te raken. Na ongeveer 5 km werd het lint weg gedaan, nu zouden we elkaar wel niet meer kwijt raken. Met kreten als: "wat zijn die Fransen stil" en "hup Holland hup", liepen we toch in een redelijk tempo door. Aangemoedigd door het vele publiek, er waren ontzettend veel Hollanders in Parijs, werden we als het ware voortgeduwd. Nog even en we waren er. Bij het 19 km bord begonnen we nog luider te zingen, nu hadden we het bijna gehad. Na een eind over Kinderhoofdjes gelopen te hebben, zongen we dan ook: "Wat doen mijn voeten zeer en dat doen we nog een keer." Eindelijk kwam de finish in zicht waar Hans z'n vrouw Henny klaar stond om nog wat foto's te schieten. Na nog een tijd in de rij gestaan te hebben om onze medaille in ontvangst te nemen gingen we weer naar de bus terug, waar we ons konden omkleden. Om 16.10 uur togen we weer op huis aan. Bert, Aad en alle anderen bedankt dat jullie mij erdoor gesleept hebben, want 20 km is toch een heel eind. Met z'n allen hebben we het toch maar gedaan in een tijd van 2 uur 1 minuut en een paar seconden. Al met al was het een enerverend weekend waar we zeker nog lang op terug kunnen kijken. Road Runners, allemaal heel erg bedankt en misschien volgend jaar weer.

Greet.

Heb jij óók zo'n zin?

PARIS PARIS PARIS PARIS PARIS PARIS PARIS PARIS

Quand je parle à Paris, je pense à

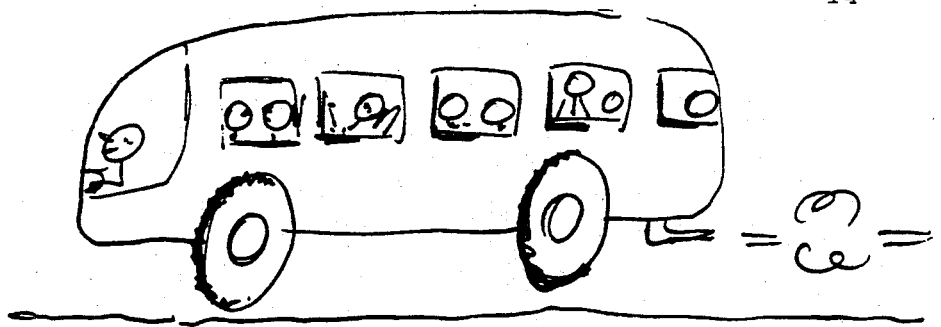
MARTIN avec soupe à l'oignon
 NICO avec manteaux de trefle
 BERT avec automatique au boisson frais
 AAD pouah! je veux plus rapide
 TRUDIE a toujours guele de bois après trois verres de vin rouge
 PETER avec THIJS à Paris
 HANS avec son vue formidable sur la route
 GREET est un peut nerveux et a nuits blanche
 LIDWIEN aime boire et manager à la Italienne
 HENNIE est notre photographe d'équipe
 CHARLES veut aller pour's amuser
 RIEN est notre interprète en cas de nécessité
 THIJS n'a pas d'intelligence de athlétisme
 COUSIN DE CHARLES aime aussi la même chose de CHARLES
 JOOP demande à Bert toujours massage au gras de la jambe
 PAUL avec son kilomètre dernier très difcil

PARIS, au revoir! PARIS, tot ziens!

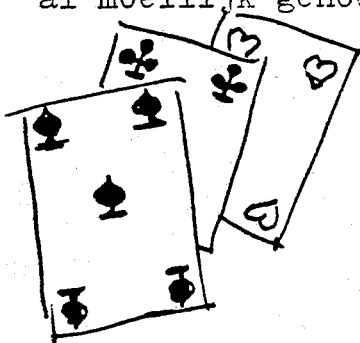
PAUL met zijn laatste moeilijke kilometer
 JOOP vindt kuit-massage zo fijn
 NEEF VAN CHARLES : houdt ook van lekker stappen
 THIJS : geen verstand van hardlopen
 RIEN de "nood-tolk"
 CHARLES die in Parijs lekker wilde stappen
 HENNIE onze hofograaf
 LIDWIEN, die van Italiaans eten en drinken houdt
 GREET, een beetje nerveus en daardoor slapeloze nachten
 HANS die geniet van het riante uitzicht onderweg
 PETER gaat graag met THIJS naar Parijs
 TRUDIE heeft nadorst, na 3 glazen rode wijn
 AAD wil alleen maar harder!
 BERT heeft verstand van frisdrankenautomat
 NICO die kan klaverjassen
 MARTIN met zijn uiensoep
 Als ik over Parijs praat, denk ik aan.....

PARIS PARIS PARIS PARIS PARIS PARIS

Als introduce
ging ik mee
met R.R.Z. op reis
om te lopen in PARIJS



Als je denkt dat dit verhaal helemaal op rijm gaat, heb je het goed mis. Gewóón schrijven wat ik allemaal heb meegemaakt, is al moeilijk genoeg. De hele trip heeft erg veel van me gevergd.



Vooral geestelijk, zegt m'n huisarts.
Ik dacht eerst dat ik terechtgekomen was
in de bus voor het jaarlijkse "uitje"
van een klaverjasvereniging.
wat werd er trouwens pover gespeeld!!!!
In vertrouwen: er was een meneer bij
(Nico, als ik het wel heb), die domweg

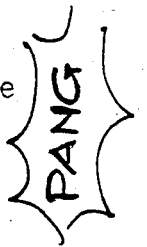
zat te jokeren (!). De andere drie hadden dat overigens pas na een half uur door.

Nogal eens liep er een grijze malloot door de bus, om konnen te tellen. Bij navraag bleek hij de chauffeur te zijn. Zijn naam was THIJS en hij toonde al gauw aan gek te zijn. Een echte Fries, dat kon je zó horen. Hij kon slechts de genegenheid van een enkeling winnen, maar dat zat dan ook wel meteen érg diep.

Mu we het toch over Greet hebben: wat kan die eten, zeg!

Zaterdag avond bracht THIJS ons naar een keurige buurt.
"Geen sex-tanten of zo, maar wel gjoerie resterans", verzekerde hij ons

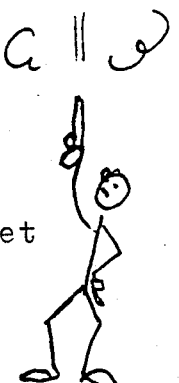
Van verzekeren had hij dus ook geen verstand. Aad Vervaart schijnt dat wél te hebben. Als z'n baas dat eens hoort . . .



De volgende ochtend in het hotel: LOPEND BUFFET.
what's in a name?

Vlak voor de start (= DÉPART) stonden we dus te wachten op het startschot.

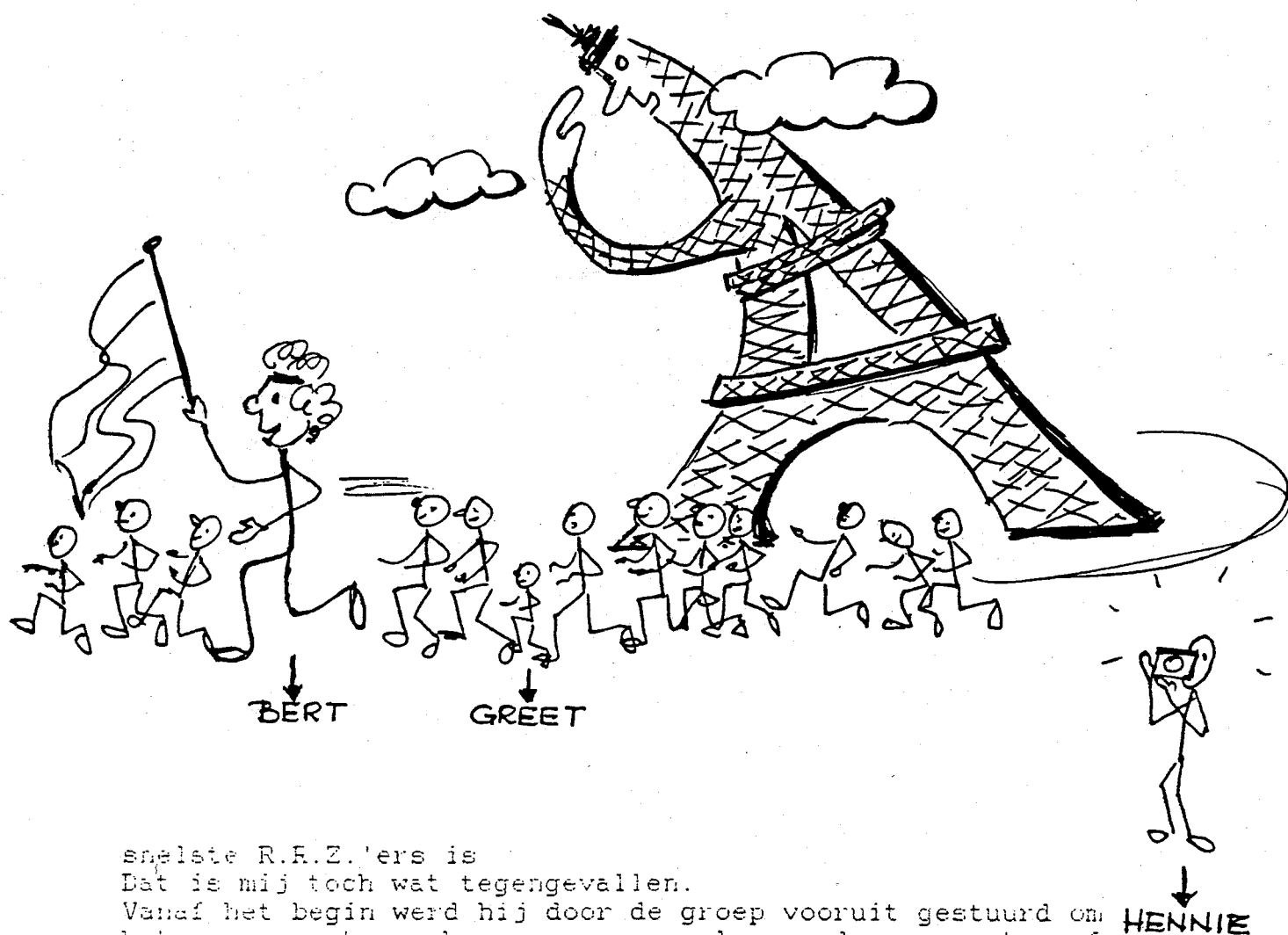
13.00 uur: HET STARTSCHOT !



Het STARTSCHOT dus

R.R.Z. bleek een zangkoor te zijn. Dat houden ze nooit 20 km. vol dacht ik nog, maar twee uur later zongen ze nog en kregen ze als beloning een medaille.

Je kunt tijdens zo'n evenement zien hoe de loopkwaliteiten van de diverse klubleden zijn. Er is bijvoorbeeld de reeds eerder genoemde Aad. ... wie het gerucht gaat dat hij een van



snelste R.R.Z.'ers is
Dat is mij toch wat tegengevallen.
Vanaf het begin werd hij door de groep vooruit gestuurd om het parcours te verkennen, maar veel meer dan een meter of tien kon hij toch niet loskomen.
Toen mocht Nico het proberen, maar ook hij faalde.

Thijs was gek, zoals ik al schreef. Maar hij stond wel langs het parcours om door ons aangemoedigd te worden. Zo was hij ook wel.

Bij de Finish (=ARRIVEE) gekomen, bleken de geldprijzen al verdeeld. Jammer natuurlijk, want de penningmeester van R.R.Z. (H v Z te Z) had toch wel op wat prijzengeld gerekend. Zeker met het bezoek van de FIOD in het vooruitzicht.

Bij de ARRIVEE (=AANKOMST) ca. 24.000 (zegge: VIERENTWINTIG DUIZEND) winnaars, waaronder 15 R.R.Z.'ers,

inklusief introducees.

Op zaterdag 28 oktober vertrokken 3 leden naar Etten-Leur om daar deel te nemen aan de 6e ~~wett~~-brabant-marathon. Gekozen werd er voor de $\frac{1}{2}$ marathon, ofwel 21.097 km.

In tegenstelling tot bijvoorbeeld de van Dam tot Dam-loop is het publiek hier niet zo massaal aanwezig, maar is het juist de verzorging onderweg en het parcours zelf, wat dit evenement zo erg aantrekkelijk maakt. Verzorging is er onderweg in overvloed, om de $4\frac{1}{2}$ km. is er een verzorgingspost. Daar kan worden gekozen uit water, thee, isostar of een stukje sinaasappel. Na een kleine 100 meter staan dan weer kinderen met natte sponsen klaar. Juist op een 21 km is zo'n spons een "verheerlijking".

Na een aanloop door het dorp etten-leur, voert het parcours de deelnemers volledig door een bosrijke omgeving. Vele zandweggetjes met de daarbij behorende kuilen zorgen er voor dat je na ongeveer 19 km weer op de gewone weg terecht komt. Daar staat toch nog wel enig publiek om je door de laatste 2.000 mtr. heen te schreeuwen. Ook na de finish is de verzorging in Etten-Leur altijd perfect. Thee, water, isostar en stukjes banaan staat al klaar om het opgelopen vochtverlies weer aan te vullen. Daarna kan achterin een grote hal de herinnering worden opgehaald. Dit jaar was dat een tinnen chronometer op een houten "voetje".

De tijden die door de R.R.Z.'ers werden gelopen: Trudie Klop 1.38 en Aad Vervaart 1.28. De tijd van guido Lips weet ik niet, want die hebben we na de finish niet meer gezien.

Aad Vervaart.

Weg met de sleur...

LEVE HET PLEZIER!



**ROAD RUNNERS ZOETERMEER
FEESTAVOND
OP**

14 JANUARI 1989

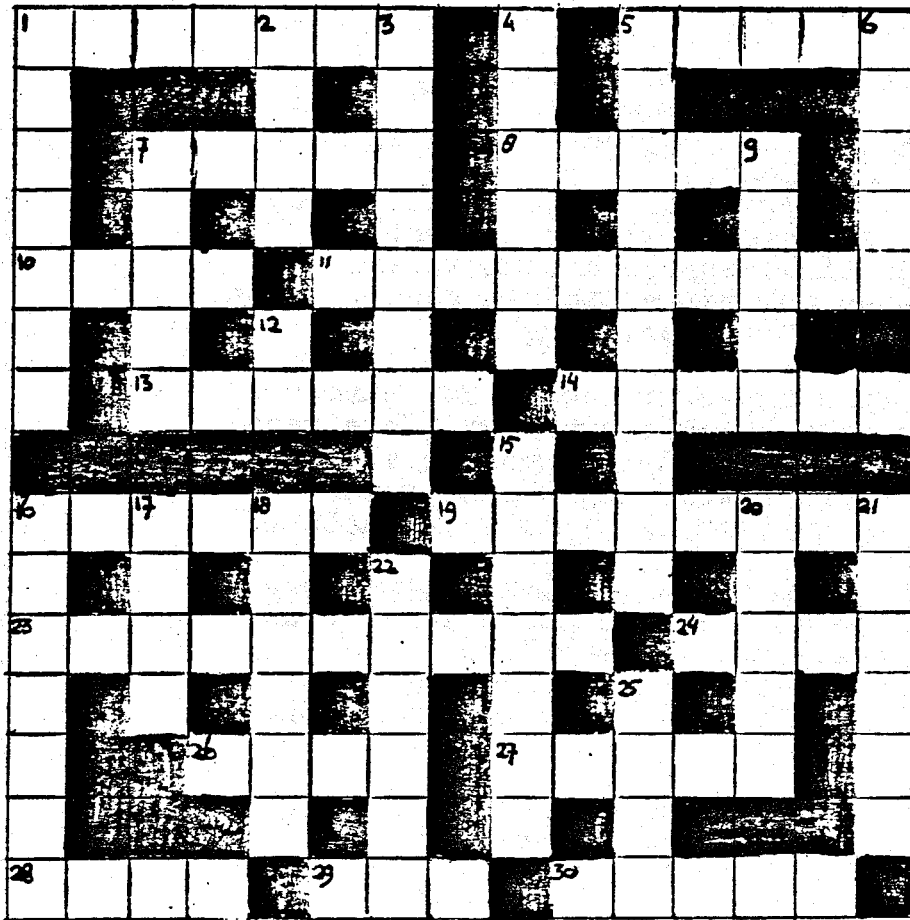
Fitter door veel
drinken

HET BIER SMAAKT
WEER BEST

AVONDKLEDING IS NIET VERPLICHT...



K E R S T P U Z Z E L



HORIZONTAAL:

- 1 Trainingsvorm
- 5 Kerstgerecht
- 7 Sleutel of RRZ'er
- 8 Christelijk feest
- 10 Helpt van feestcommissie
- 11 Beginsein
- 13 Aapmens
- 14 Kleden of RRZ-rs
- 16 Zier
- 19 Trainingsvorm
- 23 Motto van de RRZ
- 24 Tijdmeter
- 26 Trainer
- 27 Tegenhanger van RRZ
- 28 Gier
- 29 Zoetermeers jongste(en gezelligste) atletiekvereniging
- 30 Samentrekken van spieren



VERTIKAAL:

- 1 Afmeting
- 2 Guido
- 3 Tegenhanger van Sint
- 4 Toeschouwers
- 5 RRZ-er op 25 en 26 december
- 6 Naast
- 7 Deel van schoen
- 9 Deel van boom
- 12 Winters vervoermiddel
- 15 Tussentijd
- 16 Stelsel
- 17 ho2 i
- 18 Tot de bodem gaan
- 20 Aantal (deelnemers in Parijs
- 21 Visvoer
- 22 Jaargetijde
- 25 Sponsor

LOPEN IN DE SNEEUW (deel I)

Niets is mooier dan op een stille zondagochtend door een besneeuwd bos te draven. De rust en schoonheid geven je het gevoel vleugels te hebben. Het lopen gaat bijna vanzelf. In de winter van 1978-1979 liep ik vaak 's-avonds een route buiten de stad. Het silhouet van de gebouwen tegen een heldere avondrode lucht waren vaak zo betoverend dat ik menigmaal een pocketcamera meenam om deze indrukken vast te leggen. De keerzijde van de medaille vormen die avonden dat het regent, de temperatuur rond het vriespunt is en er volgens de weerberichten een windkracht 7 staat.

Na lang aarzelen besluit je de loopkleden maar in de kast te laten. Of zul je toch maar gaan; niet te gemakkelijk voor jezelf zijn. ...Ach nee, waarom zou je toch. De marathon is pas over 3 maanden en je hebt nog trainingstijd genoeg. Alhoewel? Een half uurtje later vind je jezelf terug op de weg, de elementen trotserend.

Het weer is vaak verre van ideaal en om dan de deur te gaan, de kou, duisternis en nattigheid tegemoet te treden vraagt heel wat moed. Deze weersomstandigheden doen zich in Holland echter vaak voor, en je zou weinig trainen als om het slechte weer binnen zou blijven. Moed is gelukkig niet de enige voorwaarde om dagelijks de loopkleden aan te trekken en je training te volbrengen. Wanneer je goed voorbereid bent op het weer en met gezond verstand te werk gaat, zal ook het lopen in de wintermaanden een nuttige en plezierige ervaring zijn.

DE FEITEN

Om de wintermaanden goed door te komen dient elke loper niet alleen te weten hoe hij moet trainen en zich moet kleden, maar ook waarom dat zo is. Door allereerst een aantal fysiologische en (bio)mechanische factoren te bekijken zullen de praktische aanwijzingen die daarna volgen nog meer voor zich spreken.

Een door kleding beschermd lichaam kan variaties in de omgevingstemperatuur tussen de -50 en +100 graden Celsius tolereren. De kern van ons lichaam kan echter maar 4 graden temperatuurverschil verwerken, zonder dat onze fysieke of mentale vermogens aangetast worden.

Het lichaam kan door verschillende factoren sterk afkoelen. Door regen, wind kou of een combinatie hiervan kan de kerntemperatuur van ons lichaam, die 37 graden Celsius is, onder de veiligheidsgrens van 33 graden dalen, waardoor schade toegebracht wordt.



HET LICHAAM KAN ZICH OP 3 MANIEREN BESCHERMEN TEGEN EEN STERKE AFKOELING:

1. In rust zal bij kou een herverdeling van het bloed optreden. Doordat minder bloed naar het oppervlak onder de huid gaat zal het bloed ook minder afkoelen. Bovendien neemt hierdoor de isolerende werking van de huid toe. Dit komt omdat de oppervlakkig gelegen bloedvaten onder de huid meer samentrekken en het bloed door de dieper gelegen vaten naar het hart worden teruggevoerd. Het gevolg is dat de huid koud aanvoelt.

Het voordeel hiervan is dat het lichaam zo minder warmte verliest. Op deze wijze kunnen m.n. de handen en voeten wel de temperatuur van de buitenlucht benaderen, waardoor bevriezingsverschijnselen kunnen optreden.

2. Ook kan het lichaam zich beschermen door de stofwisseling te verhogen, waardoor er meer warmte geproduceerd wordt. Bibberen is een vorm hiervan, waardoor 2 tot 4 keer zoveel warmte vrijkomt. Bij dynamische spiercontractie's (zoals b.v. bij het hardlopen) kan de warmteproductie wel vertienvoudigd worden. Als hardlopen heb je het dus niet zo snel koud, mits je in beweging blijft en er genoeg energie voor de warmteproductie is.

3. De laatste manier om de kou te weerstaan is door bescherming van het lichaam. de door het lichaam geproduceerde warmte kan en zal met behulp van kleding moeten worden vastgehouden of worden afgevoerd, al wat gewenst is. Ook mensen met een dikkere onderhuidse vetlaag kunnen de kou beter weerstaan, omdat ze "beter geïsoleerd" zijn. (denk maar aan de lange afstand zwemmers.).

Ook belangrijk om te weten is het feit dat hoe langer men aan de kou wordt blootgesteld hoe groter de daling van de kerntemperatuur van het lichaam is. In een vochtige omgeving (bijvoorbeeld in het water) daalt de lichaamstemperatuur zeer snel, omdat de warmte sneller wordt afgevoerd. Ook wanneer de stroming van lucht of water langs het lichaam groot is, zal de afkoeling toenemen. Dit is het geval bij een harde wind of bij een hoge loopsnelheid.

De isolerende waarde van de meeste kledingmaterialen is recht evenredig met de hoeveelheid lucht die door het materiaal wordt vastgehouden. Dit komt omdat lucht nog steeds de beste isolator is. Hierdoor is wol ook zo warm. Het oude principe van het kleden in meerdere lagen over elkaar, waardoor de warme lucht wordt vastgehouden, berust ook hierop.

Elke vorm van beweging, dus ook het hardlopen, berust op de mechanische wetten van actie en reactie. Bij het hardlopen is de afzetkracht naar achteren gericht. Deze actiekracht wekt een tegengesteld gerichte kracht op, die reactiekracht heet. Deze kracht, die net zo groot is als de afzetkracht, zorgt ervoor dat het lichaam een voorwaartse snelheid krijgt. Wanneer het oppervlak of de schoen waarop we lopen te glad is, glijdt je weg. Dit komt omdat je een te geringe weerstand of frictie ondervindt. Wanneer we bij de afzet

wegqlijden is de actiekracht van de afzet groter dan de tegengesteld gerichte reactiekracht.

Op 2 manieren kan nu de weerstand vergroot worden. Ten eerste door er voor te zorgen dat het contactoppervlak stroever wordt gemaakt. Ten tweede door te zorgen dat de verticale kracht die de twee oppervlakken tegen elkaar aandrukt (in dit geval de voet tegen de grond) vergroot wordt. Bij de bespreking van het schoeisel en de looptechniek zullen deze mechanische principes nog duidelijker worden.

Een en ander heeft gevolgen voor de manier waarop we dagelijks onze kilometertjes maken. Dat met de weersomstandigheden wel degelijk rekening gehouden kan worden zullen veel ervaren lopers kunnen beamen.

KLEDING EN SCHOENEN

Een van de belangrijkste regels om te onthouden is het bovenlichaam warm te houden. De romp maakt namelijk een zeer groot deel van het totale lichaamsoppervlak uit. Zelf kunnen we genoeg warmte produceren, die echter vastgehouden moet worden als het erg koud is. Produceer je aan de andere kant veel zweet, dan moet dat afgevoerd worden, omdat je anders teveel af kan koelen (vochtige omgeving) Het streven is dus naar een evenwicht tussen warmteproductie en warmteafgifte. Meerdere lagen licht weefsel zijn te prefereren boven een enkele zware trui. Onthoudt dat luchtlagen het best isoleren. De eerste laag, bijvoorbeeld een t-shirt, moet het zweet goed op kunnen nemen en mag de huid niet irriteren. De tweede laag moet goed isoleren. Deze laag moet een dicht geweven structuur hebben. Een coltrui sluit het bovenlichaam goed af en beschermt bovendien de halsslagaders tegen de kou. De derde laag kan al vaak de laatste zijn. In ons land worden de temperaturen zelden zo laag dat een vierde laag nodig is. De derde en laatste laag kan een nylon windbreaker zijn. Deze is vooral bij wind en nattigheid te prefereren boven een sweat-shirt of gewoon trainingsjack, die meer voor het droge en windstille weer geschikt zijn. Een windjack met een rits heeft het voordeel dat de warmte goed gereguleerd kan worden. In een nylon regenpak hoeft men beslist niet overmatig te zweten als de kleding daaronder niet te warm gekozen wordt.

Om de benen te beschermen is veelal een dichtgeweven, lange trainingsbroek voldoende. De beenspieren produceren genoeg warmte en meestal kan met een enkele laag volstaan worden. Bij extreme kou kan een 2de laag toegevoegd worden in de vorm van een panty, maillot of lange broek.

Een korte broek geeft de geslachtsdelen en de blaas een extra bescherming. Vrouwen willen nog wel eens eerder last hebben van koude benen. Onder de bevindt zich bij hen een grotere isolerende vetlaag, waardoor de warmte van de werkende spieren de huid minder goed bereiken en de huid eerder afkoelt.

Bij nat weer of bij koude wind is een dunne trainingsbroek of maillot met daaroverheen een regenbroek vaak aan te bevelen. Een paar sokken is meestal genoeg en bovendien plezierig om te dragen. De meeste nylon schoenen leiden bij vochtig weer al snel tot natte voeten. Een alternatief is een goed ingevette schoen. Deze hebben echter veel nadelen voor wat betreft het comfort, pasvorm en gewicht. (Hierdoor is het eigenlijk geen alternatief, maar ja....)

Omdat de voeten erg actief zijn in de loop-beweging heb je meestal geen last van koude voeten. Mochten je schoenen erg vuil worden, borstel je dan regelmatig af. Laat ze drogen en borstel ze nogmaals. Bij extreem vuile schoenen kunnen moderne schoenen in een sopje gewassen worden.

Zet de schoenen nooit vlak bij een warmtebron anders worden ze hard en stug. Beter is een veilige afstand ervan met een krant erin. Om schimmel te voorkomen deze wel vervangen als hij verzadigd en nat is geworden.

Met name in de handen en armen wordt weinig warmte geproduceerd. Doordat bovendien minder bloed langs de huidoppervlakte stroomt kunnen de handen erg koud worden. Hieruit blijkt wel dat de handen tegen extreme temperaturen beschermd dienen te worden. De beste bescherming bieden wanten. Hierin wordt de warmte het beste vast gehouden. Bij een handschoen met 5 losse vingers is de oppervlakte waarlangs lucht stroomt groter en daardoor de afkoeling ook. Ook kun je een paar sokken over je handen trekken. Zodra je het warm genoeg hebt kun je ze uitdoen, maar wees attent op vocht en afkoeling.

Een hoofdbedekking is wellicht nog het belangrijkste stukje kleding als er bij koud weer gelopen wordt. Dertig procent van de lichaamswarmte ontsnapt via het hoofd als de rest van het lichaam tenminste goed beschermd is. In koud weer is een pet, muts of capuchon op het sweat-shirt dan ook een vereiste. Vooral de oren en de aangezichtshuid zijn erg gevoelig voor de kou.

Bij temperaturen onder het vriespunt, of als er een koude wind staat, kan de temperatuur van de huid zover dalen dat een huidbevriezing niet uitgesloten is. de oren een groot deel van het gezicht moeten dan ook bedekt worden. Een flinke pet tot over de oren of een muts die ogen, mond en neus openlaat doet vaak wonderen. Een beetje vettigheid op de wangen en oren geeft ook veel bescherming, vooral bij koud en vochtig weer.

Het inademen van koude lucht heeft geen nadelige gevolgen voor de longen of luchtwegen. Tegen de tijd dat de ingeademde lucht de longen bereikt is ze voldoende opgewarmd. Om het onplezierige gevoel van koude (vaak droge) lucht te verminderen kan men een sjaal die over de mond gaat omdoen. Hierdoor wordt de luchtpijp minder geïrriteerd.

Tot zover het lopen in de sneeuw deel I. In het volgende deel zal ik ingaan op de trainingen zelf.

Het nut van een gevarieerde training

De meeste mensen die gaan hardlopen doen dit in de vorm van duurloopjes. In het begin zal dit een methode zijn waarin nog wel vooruitgang wordt geboekt, maar op den duur zal men zien dat dit niet meer gebeurt. Er wordt dan te eenzijdig getraind.

Wij, als ERZ'ers hebben hier uiteraard niets mee te maken, want wij hebben gevarieerde trainingen: de ene keer een duurloop, een andere keer een intervaltraining en ga zo maar door. Er zijn genoeg mogelijkheden. Lees het maar na op het schema dat in ons clubhuis hangt.

Met betrekking tot de intervaltrainingen(= ivt) is een aantal punten van belang:

- de ivt is niet geschikt voor beginners (maar laat dat maar aan Bert over)
- het tempo van de ivt is hoger dan de duurlooptraining(= dlt): de hartfrequentie tot ± 180 per minuut
- de pauzes tussen de intervallen bestaan uit looppassen, wandelen of oefeningen
- je kunt variëren van veel herhalingen met niet-maximale snelheid met korte pauzes tot enkele keren met maximale snelheid en lange pauzes
- de herhalingen lopen van enkele seconden tot een groot aantal minuten
- de pauzes lopen van ca. 60 seconden tot een aantal minuten; de hf daalt tot ca. 130 of lager bij langere pauzes

Alhoewel een groot aantal van de genoemde punten tijdens de training door Bert geïnstrueerd zullen worden, is het toch van belang om voor jezelf te weten wat nu maximale en niet-maximale snelheid is.

Probeer dit voor jezelf te bepalen. Zo voorkom je het risico dat je op maximale snelheid loopt met korte pauzes, terwijl de opdracht was niet-maximale snelheid met de bijbehorende korte pauzes.

De voordelen van een ivt:

- het krijgen van tempohardheid: harder kunnen lopen als je dat wilt en dit tempo weten vol te houden
- het krijgen van tempo-gevoel: hoe hard is hard?(zie ook de opmerking in het stukje hiervoor)

vervolg: voordelen van een ivt

- het verbeteren van de loopstijlen de coördinatie van het lichaam
- het verhogen van de spierspanning waardoor de prestaties vergroot worden

De ivt kent ook nadelen indien je de ivt te veel toepast. Zorg dus dat als je voor jezelf loopt (buiten de training om) je niet teveel ivt doet.

De nadelen van teveel ivt:

- zeer vermoeiend
- kans op overtraindheid; je gaat slechter presteren
- kans op blessures
- kans op psychische problemen als er eens een lang stuk achtereen gelopen moet worden
- het niet opbouwen van "ausdauer": de hardloper is aan het eind van de "wedstrijd" moe en gaat minder hard
- je kunt slapeloze nachten krijgen omdat het zenuwstelsel door al die intensieve trainingen een flinke klap heeft gehad

De voordelen van een dlt:

- ausdauer opbouwend
- je kunt meer en langer achtereen trainen
- minder belasting, dus minder blessures
- geen stress, dus ontspannend
- verbetering van de hartlongfunctie: de afvalstoffen worden snel afgevoerd

Tenslotte de nadelen van -alleen-maar- dlt:

- je wordt steeds langzamer van al dat geloop
- je kunt nooit eens harder gaan dan langzaam
- langdurige blessures door overbelasting
- de eenzijdigheid werkt verlamdend en beïnvloedt de prestatie negatief

Als je nu van zowel de ivt als de dlt de voor- en nadelen eens beziekt, dan kun je konkluderen dat een combinatie het beste is. Deze combinaties vind je terug in een trainingsschema dat verantwoord is en dat je dus uiteraard zult vinden bij de Roadrunners Zoetermeer.

Trudie.

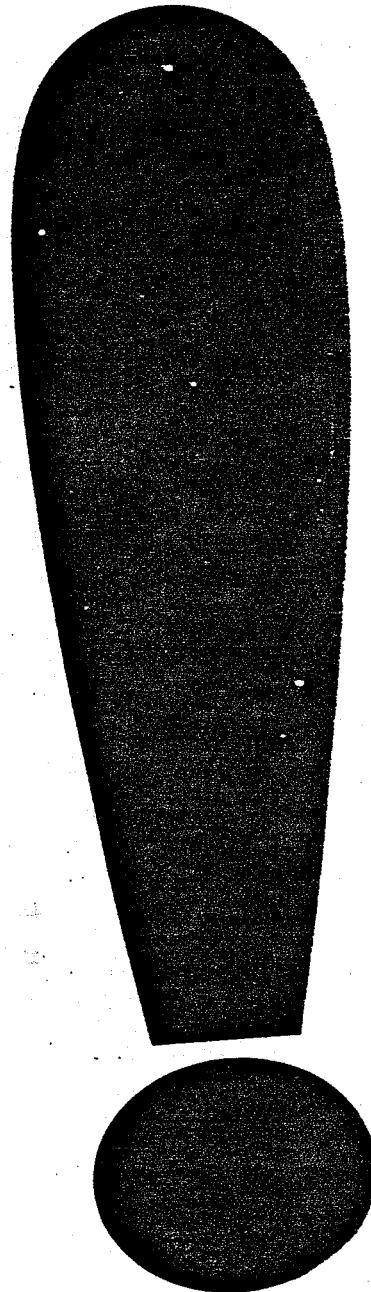
Kijk, zo maken we het in één klap duidelijk.

HORIZONTAAL:

- 1 Fartlek
- 5 Konijn
- 7 Loper
- 8 Kerst
- 10 Alex
- 11 Startteken
- 13 Tarzan
- 14 Lopers
- 16 Schaap
- 19 Interval
- 23 Stofzuigen
- 24 Klok
- 26 Bert
- 27 Ilion
- 28 Mest
- 29 RRZ
- 30 Kramp

VERTIKAAL:

- 1 Formaat
- 2 Lips
- 3 Kerstman
- 4 Kijkers
- 5 Kerstloper
- 6 Neven
- 7 Leest
- 9 Takje
- 12 Ar
- 15 Interim
- 16 Systeem
- 17 Hooi
- 18 Afzien
- 20 Velen
- 21 Lokaas
- 22 Winter
- 25 Zier



Uw vertrouwde verzekeringsadviseur voor:

INBOEDEL/WOONHUIS/GLAS

AANSPRAKELIJKHEID

AUTOVERZEKERING

HYPOTHEEK

REISVERZEKERING

GEZINSVERZEKERING

UITVAARTVERZEKERING



A.F.M. VERVAART

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
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!



en alle
bekende merken

Regelmatig
voordeel-
aanbiedingen

**Bij Zier
loopt alles
lekker!**

Zier

RUNNING

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 68 86 12