

ROAD RUNNERS ZOETERMEER



Zier

RUNNING

Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)

februari 1989
nr. 1

1989_01

U gaat met vakantie?

Wij hebben er de juiste polis voor.



Wanneer u op reis gaat, wilt u verzekerd zijn.

Maar gaat u geen wereldreis maken, dan wilt u dat terugvinden in een lagere premie. Veertien dagen Ardennen of zó kunt u beter via ons verzekeren. Da's goedkoper. Al gaan wij de reisverzekering voor zes weken Canada of drie weken Spanje ook niet uit de weg.

Bel even, voor inlichtingen.

A.F.M. VERVAART

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

INHOUD

Blz.	2	Colofon
Blz.	3/4	Voorwoord
Blz.	5	Vreugde en verdriet commissie
Blz.	6	KNAU
Blz.	7	Dennis
Blz.	8/9	Kater-loop
Blz.	10	Duindigt-cross
Blz.	11/12	1/2 marathon Egmond aan Zee
Blz.	13/15	Feestavond
Blz.	16	Time-trial
Blz.	17	Wat komen gaat
Blz.	18	Mexicaans eten
Blz.	19/21	Lopen in de sneeuw (deel II)
Blz.	22/23	Atletiek en verzekeren
Blz.	24	Parijs
Blz.	25/26	Zien en gezien worden

Met dank aan:

Aad

Bert

Bill

Lidwien

Peter

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

Andre Zouwer

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 APR.NUMMER INLEVEREN UITERLIJK 15 MRT. *****

VOORWOORD

Beste RRZ'ers

Als eerste wil ik van de gelegenheid gebruik maken om, mede namens het bestuur, een ieder, leden, donateurs, vrienden en kennissen, een gezond en goedlopend 1989 toe te wensen. De feestavond heeft helaas reeds op 14 januari 1989 plaats gevonden, maar was een groot succes. Zo'n groot succes zelfs dat we op de bowling-avond ons met liefst 7 teams wisten te plaatsen voor de finaleronden van de Binnenhof-cup op 26 februari 1989. Dit heeft wat publiciteit tot gevolg en wij zijn daarin goed vertegenwoordigd. De meesten hebben te kennen gegeven zich als vereniging te willen manifesteren en dat is toe te juichen. Het eten was goed verzorgd bij Boenga Mas. De sfeer was goed en ontspannend en dat was weer bevorderlijk voor de contacten. Na 2 uur tafelen reisden wij dan toch af naar Rijswijk voor de partij bowling. Het resultaat is inmiddels bekend. Bill en Alex nogmaals bedankt voor jullie bijdrage tot het welslagen van deze avond en ik mag samenvatten dat dit voor herhaling vatbaar is.

De erkenning door de KNAU is nu een feit en een publicatie over de aan te vragen licentie's en opleiding hangt op het info-bord. De reactie's daarop overtreffen gelukkig mijn verwachtingen en dat betekent dat wij bestaansrecht hebben. Velen willen het graag een jaartje proberen. Gelukkig krijgen wij ook wat bekendheid in de nieuwsbladen en zullen wij ervoor zorgdragen dat er wedstrijdverslagen van ons gepubliceerd gaan worden. Wil je zelf iets geplaatst krijgen neem dan even van te voren contact met mij op als je iets gepubliceerd wilt hebben buiten ons clubblad om.

Via persoonlijke inzet van onze penningmeester Hans van Zonneveld hebben wij voor 1989 er een nieuwe adverteerder bij gekregen, in de vorm van SHELL-Nederland. Wie weet volgen er nu meer. Hans bij deze bedankt.

Het voert te ver om op deze plaats een jaarplanning uit de doeken te doen, maar ik hoop en verwacht dat vele loopevenementen de revue zullen passeren. Ook zal dit jaar gestart worden met het zelf opleiden van trainers/begeleiders.

Tevens zal ik een blessure-spreekuurje instellen en zal ik bezien in hoeverre meer kennis van rekken en strekken is in te passen in het trainingsschema. Misschien voor of na de training, dan wel een apart uur. Ik hoop hiermee in een behoefte te voorzien. Suggestie's zijn welkom.

Op 25 januari a.s. zal ik met het bestuur het eerste formele contact hebben met het bestuur van Start '85 over het gebruik van de accommodatie van hun. Over eventuele vorderingen houdt ik jullie uiteraard op de hoogte.

Vanaf deze plaats wil ik tevens enkele roadie's geruststellen. Zij denken dat het lidmaatschap van de KNAU wel een contributie-verhoging met zich mee zal brengen en dat een of andere keuring verplicht zal worden gesteld en dat dat ook kosten met zich mee zal brengen.

Het eerste is zeker niet het geval. Over een verhoging van de contributie beslist niet het bestuur of de KNAU maar de leden op de algemene ledenvergadering. Een verplichte keuring is sedert jaren afgeschaft, maar als je twijfelt over je eigen toestand moet je maar eens met mij praten over de diverse vormen van keuringen die in Zoetermeer mogelijk zijn. Deze variëren van een keuring door je eigen huisarts, vaak vergoedt door het ziekenfonds of particuliere verzekeraar, en dus gratis tot de meest uitgebreide keuring bij een van de Sportmedische Adviescentra. Ter afsluiting wens ik jullie veel loopplezier en succes met je doelstellingen voor 1989.

Bert.

Laat u ook nog 'ns iets van u horen?

**Informeren
kan nooit kwaad**

**SUGGESTIES
ZIJN
VAN HARTE
WELKOM.**

VREUGDE EN VERDRIET COMMISSIE

De Watermannen, Vissen, Rammen en Stieren zijn weer
aan de beurt;

Februari:

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

Maart:

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

April:

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



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

KNAU

Bondsbureau:
Richterslaan 2, 3431 AK Nieuwegein
Telefoon: 03402-32420
Telex: 40784 KNAU NL
Fax: 03402-43044
Postadres:
Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein
Postbank 56790
Bank: ABN rek.nr.: 55.50.48.713
Postbank nr.: 1412
t.n.v. ABN-Nieuwegein

Atl.Ver. Road Runners Zoetermeer
secr. M.W. Sikkel
Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer

Uw referentie:

Onze referentie: WLD/SvE

Betreft:

Nieuwegein, 14 december 1988

Geacht bestuur,

Het doet ons genoegen u te kunnen berichten dat uw vereniging met ingang van heden onder verenigingsnummer 246 staat ingeschreven als K.N.A.U.- vereniging.

Wij heten u van harte welkom en wensen u en uw vereniging veel succes toe.

Uw toelating en verenigingsnummer zullen wij publiceren in Atletiekwereld nr. 1, d.d. 18 januari 1989.

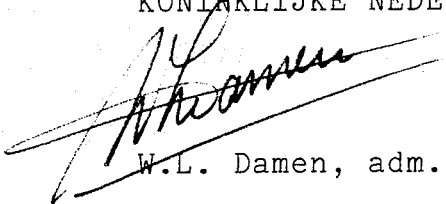
Bijgaand treft u een informatiepakket aan. Wij verzoeken u uw nieuwe leden z.s.m. aan ons op te geven.

Mochten er uwerzijds nog vragen zijn, wilt u dan contact opnemen met ondergetekende.

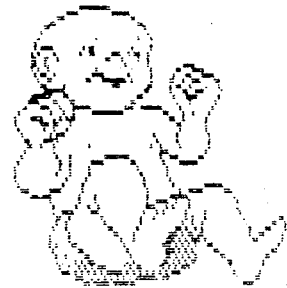
Vertrouwende u hiermede van dienst te zijn geweest,

hoogachtend,

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE


W.L. Damen, adm.

Bijl-



*Ik vond het fijn
zolang hij mama te zijn,
maar nu ik mijn papa ken,
ben ik blij dat ik geboren ben.*

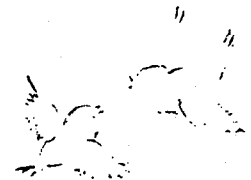
Mijn naam is

Dennis

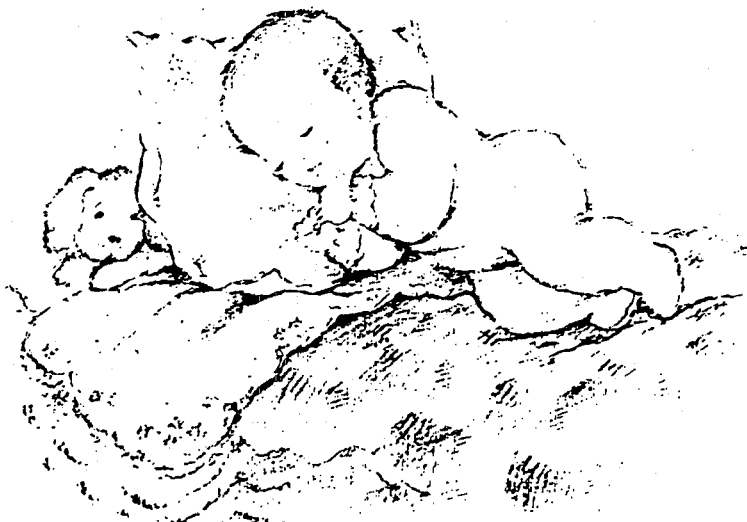
*Ik ben geboren op 7 januari 1989
om 17.00 uur.*

*Ik weeg 2975 gram en
ben 47,5 cm lang.*

*Mijn papa en mama zijn:
Ron en Marijke Friederich*



*Geel-groenlaan 65,
2718 BR Zoetermeer.
Tel. 079 - 611699.*



KATERLOOP

Vorig jaar is er een kleine RRZ- afvaardiging naar de KATER- loop in Rijswijk geweest, zo lazen wij in een van de eerste uitgaven van het RRZ- krantje (moet dat krantje trouwens niet eens een gepaste naam hebben? "WEG WEZEN" of zoiets).

Dat wilden wij zelf ook wel eens meemaken.

Je kunt je vooraf al voorstellen wat er met zo'n KATER-loop beoogt wordt.

1 januari; een slechtere voorbereidingsperiode is nauwelijks denkbaar.

De organiserende (wieler)vereniging "De Spartaan" had een gebaar gemaakt door katervriendelijke starttijden en afstanden vast te stellen.

Dat zag er zo uit:

13.00 uur;	4 km.
13.30 uur;	8 km.
14.00 uur;	12 km.

Bekijk dat overzicht maar eens goed. Je zult zien dat er een echte slimmigheid in zit. Het komt zo ongeveer hierop neer:

- hoe groter het oudejaarsfeest
- hoe groter de kater
- hoe langer het uitslapen
- hoe later het opstaan
- hoe later aan de start
- hoe langer de afstand

ofwel -hoe groter de straf voor de
oudejaarsbandeloosheid

en dus nog eens -hoe groter de kater

Op het nippertje weten wij aan de langste afstand te ontsnappen. Na aankomst snel inschrijven en pats....meteen van start voor de 8 km.

Terzijde: de berg is bekend uit het parcours van de
Elsenburgerbosberglopen (mooi woord voor
SCRABBLE: 3x3+2x2xwoordwaarde), die V&L-TC.
regelmatig organiseert.

Na nog geen kilometer krijgen wij door wat nu werkelijk
de KATER is: de beklimming van een berg!
Ploegend door gras en modder.
Vloekende en tierende lotgenoten voor en achter ons.
ADEMBENEMEND!! Vooral voor de kortademigen onder ons.
Dan de afdaling; glibberend, balancerend, remmend.
Minder gevloek, want de lucht is op. Het schept een band
tussen alle deelnemers. Zoiets als; in tijden van
rampspoed gaan de mensen weer naar de kerk.

De route gaat verder door grasland en het bos, slechts
door korte stukjes straat onderbroken.
Een echte cross dus!
En bij alle hindernissen, die je in de eerste ronde van
4 km. tegenkomt, weet je dat dat je straks nog een keer
te wachten staat. Voor velen een KATER, maar na de finish
dubbele voldoening, dat je het toch maar weer gefikst
hebt.

TIP: aangepaste sportvoeding, zowel voor als na de
KATER-loop: olieballen en appelflappen met veel
poedersuiker. Een staartje champagne, kop koffie
erbij + sigaret.

Tijd van de winnaar van de 8 km.: 29 min. en 10 sec.
Wij zaten daar met tijden tussen de 45 en 50 minuten ver
achter. Dankzij die aangepaste voeding natuurlijk.

Peter en Lidwien



DE DUINDIGT CROSS

Op een baan waar normaliter de paarden draven mocht ik m'n eerste "cross" lopen.

Samen met Bert en Nico liet ik me inschrijven voor de individuele race, terwijl de familie Zouwer zich liet inschrijven bij de 3-spanners. Geheel in stijl van de paardenraces mochten wij ons laten inschrijven cq verzorgen in de "stallen", alhoewel verzorgen de verzorgers hadden we thuis gelaten. Wel had Nico een paar "oppassers" meegenomen.

Na het beslaan van onze hoeven e.d. trokken wij de weide in om net zoals onze edele viervoeters, in te gaan lopen. Dit bleek wel nodig, want je moet toch maar wennen aan zo'n "baan".

Dat inlopen ging trouwens over een hele nette grindbaan en dat liep heel erg lekker. De wedstrijd zelf ging over gras en/of modder. Later begreep ik van Bert, dat het de bedoeling was geweest dat je door de modder moest lopen. Ter plekke gaf ik echter de voorkeur aan het gladgeschoren en kortgeknipte (!) gras. Dat deed ik samen met oud stalgenoot Peter Baven.

Op een gegeven moment werden we echter gedwongen het bos in te gaan, daar was ineens geen sprake meer van gras en konden we tot onze enkels de blubber in, en dat tot 3 keer toe. M'n hoeven konden gelijk de was in.

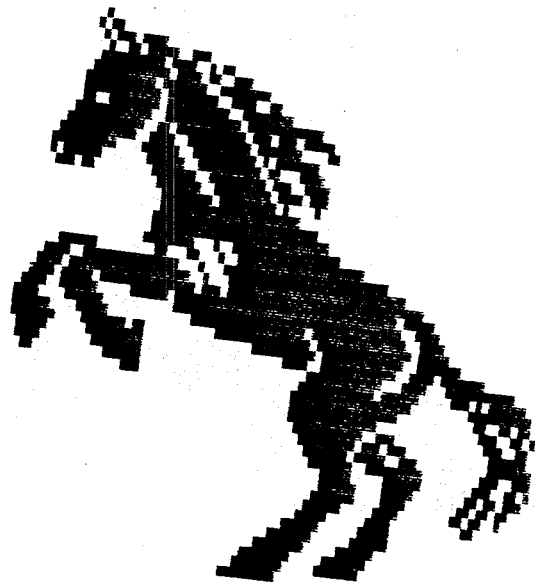
Ik vergeet nog te melden dat de start van de race achter een heuse startauto ging. De teleurstelling na afloop over het uitblijven van het traditionele suikerklontje was enorm. Maar gelukkig had het 3-span Zouwer daar wat opgevonden. Zij hadden gezorgd voor koffie met melk en suikerklontjes. (Bedankt jongens dat was best lekker).

De tijden die gelopen waren door de raspaardjes van RRZ ben ik alweer vergeten, maar dat was niet zo belangrijk. Belangrijker was de herinnering:

Een busje waarin je geld kan bewaren en om je nek kan hangen en een paar zere enkels, maar ja dat gaat wel weer over.

Al met al een geslaagd evenement en zeker voor herhaling vatbaar.

AAD



17e LE CHAMPION HALVE MARATHON EGMOND aan ZEE

ZONDAG 8 JANUARI 1989

Op zondag 8 januari 1989 vertrokken we met 3 auto's afgeladen vanuit Zoetermeer richting Egmond aan Zee voor de 1/2 marathon. 1 gastloper, 1 supporter, die de afstand (nog) niet aandurfde, 1 deelnemstertje op de kortere afstand in Egmond en 9 doorgewinterde RRZ'ers, die de 1/2 marathon van Egmond wel eens wilde meemaken. De verhalen vooraf hadden een dusdanige indruk achtergelaten dat enkele "het" zelf wel eens wilde meemaken en andere zaten in de auto al een warming-up voor te bereiden.

(knikkende knieën en knarsende tanden tot zwetens toe).

In de voorbereiding op Egmond waren we al in de duinen en op het strand van Kijkduin geweest en dat kwam achteraf aardig van pas. Eenmaal in Egmond aangekomen parkeerde iedereen zijn auto op een strategische plaats, want ook de verhalen over de file's na afloop waren niet onbekend gebleven. Na het inschrijven en de sanitaire stops gingen wij naar de startvakken. Hier bleek het nut van een "supporter", want Paulina Zouwer werd bedolven onder de overbodig geworden kledingstukken. Of het uit bezorgdheid voor haar of tegen de kou was werd niet geheel duidelijk, maar bij deze nog bedankt Paulina.

Na het startschot konden de voorste gelijk vertrekken, wij volgden op enkele minuten. Na 3,5 km. kwamen wij weer over de boulevard van Egmond en daar kon ik voor het laatst kleding afgeven aan Paulina. (ze kwam het niet eens halen).

Hierna ging het via Egmond-binnen naar de duinen. Dit natuur-reservaat is voor deze loop opengesteld voor publiek en dat was er dan ook. Buiten de vele deelnemers en deelnemsters was er ook veel publiek op de been. De duinen waren niet zo zwaar als je zou verwachten, maar als je wilde inhalen was je haast genooddaakt over hekjes e.d. heen te springen. Na 2 verversingsposten bereikte je dan toch het einde van de duinen. Het laatste stukje bergop en dan zie je het strand al voor je liggen. Ook hier was veel publiek op de been. Nog even wat thee en sinaasappel en dan maar aan de laatste 7 km. op het strand beginnen. De eerste meters op het strand deden het ergste vermoeden. Rul zand en hoog water deden oude tijden herleven en Egmond had de reputatie van de zwaarste 1/2 marathon te zijn. Menigeen zal zich moeten verbijten. Een goede eindtijd was niet haalbaar, dus maar het beste ervan maken. De eerste kilometer op het strand deed mij het ergste vrezen, 9 min. over 1 kilometer is wel erg veel en met nog 6 km. te gaan was dat ongeveer 45 min. ploeteren. Gelukkig was het 18 kilometerpunt wel erg snel bereikt en kon ik daaruit concluderen dat de vorige aan-duiding op het strand (15km.) niet juist was geweest. Hoog water en rul zand hadden ook bij mij hun tol geëist. Ik werd door lopers en loopsters ingehaald, maar haalde ik ook velen van hen weer in naarmate zij de afrekening kregen. Even heb ik overwogen om mijn inmiddels loodzwaar geworden schoenen uit te trekken, maar uit ervaring wist ik dat stoppen voor wat voor reden dan ook erg lastig is en dat het terug vinden van je ritme moeizaam verloopt.

Na de laatste honderden meters tegen de duinen op te hebben gelopen bereikte ik gelukkig de finish in nagenoeg dezelfde tijd als vorig jaar, dus achteraf valt het dan wel weer mee. Na de finish was er helaas niet voor iedereen een drankje en wisten wij ook niet waar de herrinnering afgehaald moest worden. Terug in de sporthal waar het inschrijven was gebeurd werd dat duidelijk. Toen toch maar snel een "drankje" gehaald aan de bar. Dat Jos Weber niet de snelste RRZ'er was, wist ik, maar dat hij zelfs voor het halen van bier alle tijd neemt werd hem niet in dank afgenomen. Je begrijpt dat duizenden lopers en loopsters iets wilde drinken en dus gingen wij maar de plaatselijke horeca verblijden met ons gezelschap. Een viertal was helaas genoodzaakt direct naar Zoetermeer af te reizen. (Zij stonden een uur in de file en waren omstreeks 17.30 uur thuis). De anderen, waaronder ik, doken een cafeetje in en na de ergste dorst gelest te hebben gingen ook wij een uurtje later richting Zoetermeer. Wij hadden geen file's en waren om 17.45 uur thuis. Wie er gelijk heeft mag het zeggen, maar het grote leedvermaak en de gang van zaken in Egmond waren voldoende gesprekstof voor de komende trainingen. Wat voor herhaling vatbaar is mag eveneens duidelijk zijn. Allen bereikte voldaan en ongeschonden de finish en dat mag ook gezegd worden. Tot een volgende gelegenheid.

Bert.



Wie doet ons dat na?

FEESTAVONDJE

-13-

ROAD RUNNERS

Nog even iedereen bedanken die financieel een bijdrage hebben geleverd aan deze avond. Want zonder financiële middelen kan een feest nooit worden gegeven.

Zier Schaap en Bert Bos hebben nog een extra financiële bijdragen geleverd voor dit avondje. Namens de feestcommissie en alle feestgangers, heel hartelijk bedankt.

BOENGA MAS

Eigenlijk niet berekend op zoveel mensen, maar toch voor elkaar gebokst om iedereen een zitplaats te geven aan tafel, wilden wij van de feestcommissie, het personeel van het restaurant Boenga Mas en in het bijzonder Edwin de eigenaar, heel hartelijk bedanken voor hun inzet om ons feestavondje te laten slagen. Want onder het genot van een drankje met de klanken van indische muziek in de oren werd een heerlijk en uitstekend diner geserveerd.

HOFSTEDDE

Gastvrij zoals altijd, (ik kan het niet anders). Werden we in de hofstede binnengeleid. Dankzij de medewerking van het personeel van de Hofstede en hun twee bedrijfsleiders, de Hr. Homan en de Hr. Bregten, kon het feest voor de road runners uit zoetermeer bij hun verder gaan.

Op verzoek van de feestcommissie, kon een zaal waar de prijsuitreiking zou plaatsvinden zo worden geregeld. Er waren zelfs door de Hofstede extra prijzen aangeboden om ons feest compleet te maken.

Om de inwendige mens niet te vergeten is ons door de Hofstede nog een snack aangeboden in de vorm van kippeboutjes. Deze werden na afloop van het feestavondje, onder het genot van een drankje aan de bar gegeven. De Hr. Breglen had van te voren aan de feestcommissie verzocht deze snack te proeven en goed te keuren. Heerlijk, was ons antwoord.

BOWLEN EN DE KRANT

Bij binnenkomst in de Hofstede, werd de feestcommissie direkt door de krant het Binnenhof benaderd met het verzoek, mee te willen doen met een bowlingtoernooi op 26 februari. Op de vraag van de feestcommissie wat de tegenprestatie moest zijn, was het antwoord dat er bij een bepaalde pinstand een strike gegooid moest worden.

BOWLEN VOOR HET

-14-

FEESTAVONDJE

Nadat iedereen zijn/haar bowlingschoenen had aangedaan en zijn/haar baannummer had getrokken, ging men op verzoek van de feestcommissie, naar de banen. De eerste game telde voor de aangekochte prijzen, die door de Vereniging beschikbaar waren gesteld.

Nadat deze game was gespeeld ging de feestcommissie in beraad om de volgorde van de winnaars na te gaan.

Immers, niemand kon verliezen er waren alleen maar winnaars.

Ondertussen gingen de feestgangers onvermoeid verder met bowlen.

Om elf uur werd door de counter verzocht om te stoppen met spelen omdat de tijd was verstreken.

Goed opgevoed zoals wij zijn bij de road runners (ik heb het wel eens anders gezien bij andere groepen), bracht iedereen zijn/haar schoenen weer terug naar de plaats waar deze waren opgehaald. Bravo.

BOWLEN EN HET BINNENHOF

Toen de rook was opgestegen, bleek dat van de acht teams die speelden, er zeven mee mochten doen met het Binnenhof bowlingtoernooi op 26 februari.

Er wordt op die dag ook nog een koud buffet aangeboden door de krant. (Hofstede).

Niets of niemand zal de feestcommissie en misschien iemand van het bestuur ervan weerhouden, alles in het werk te stellen, dat het Binnenhof op z'n minst wat over de road runners in de krant zal plaatsen.

SPEECH

Nadat iedereen de verkregen zaal, de Korenschoof, was binnen gegaan begon Alex met een speech, waar hij iedereen bedankte voor hun inzet en medewerking om deze feestavond te laten slagen.

VREUGDE EN LEED

Om het woord leed maar weg te laten, zoals Alex dit ook citeerde, en alleen aan het woord vreugde te denken, werd uit handen van Mary van Pfeufflik enkele cadeaus aangeboden aan de familie Stoop en de familie Zwaanswijk. Dit i.v.m. de al reeds blijde gebeurtenis bij de familie Stoop en de nog komende blijde gebeurtenis bij de familie Zwaanswijk.

PRIJSUITREIKING

Nadat Alex zijn speech had afgenomen en Mary haar afdeling met goed gevolg had afgehandeld, ben ik met de prijsuitreiking begonnen. Na wat ik gehoord had vonden de meesten de prijzen erg leuk. Dit is voor de feestcommissie een goed geluid voor de moeite die daarvoor was gedaan.

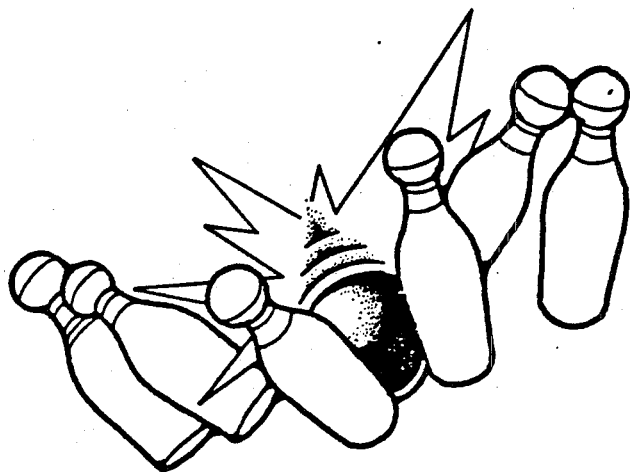
NAWOORD

Bert kon het niet nalaten om toch nog een slotwoord tot ons allen te richten en in het bijzonder tot de feestcommissie om die te bedanken voor de goede organisatie.

Ik kan op mijn beurt het ook niet nalaten om iedereen die aanwezig was op deze feestavond te bedanken voor de spontaniteit om deze feestavond te doen slagen. Ik kon door mijn ziekte helaas niet optimaal functioneren en wilde voor het getoonde begrip iedereen daarvoor bedanken.

Nogmaals, een feest maak je met z'n allen. Wij kunnen alleen maar een aanzet geven.

Bill Verschuy1



Onder nogal wisselende omstandigheden werden op zaterdag 14 januari 1989 de time-trials afgewerkt. Gezien de slechte weersomstandigheden geen lichte opgave dit keer. Menigeen was dan ook bang dat het persoonlijk record ditmaal niet verbeterd zou worden. Nou gelijk kregen zij. Hier volgen toch de resultaten.

Bert Bos	13.00/13.35/....
Aad Vervaart	13.05
Willem v. Kampen	13.47
Ron Knotter	13.59
Guido Lips	14.10
Andre Zouwer	14.19
Willem Helder	14.39
Nico v.d. Doel	14.40
Alex Captain	14.46
Paul v. Heukelum	14.47/14.02 jawel het lukte hem....
Hilde Koning	15.12
Ben Frey	15.33
William Rog	15.51
Jos Weber	15.55 zo goed.....
Leo Zonderop	16.10
George Lammers	16.12
Roy Zwaanswijk	16.47
Lidwien v.d. Aardweg	17.01
Jan Vukkink	17.02
Rob Linthorst	17.19
Greet v.d. Zwart	17.22
Hugo Bezemer	17.24
Barbara v.d. Valk	17.26
Mary v. Pfeufflik	18.00
Ine Bokx	18.02
Enrico Stoop	18.02
Alice Weidman	18.06
Aad Limbeek	19.55 als verkenner vooruit gestuurd
Garda v. Kampen	20.20
Hans Diederik	20.20
Bert Anonimus	20.21
Marja Zonderop	20.21
Emy v. Dijk	20.21
Paulina Zouwer	20.28

Gezien de weersomstandigheden en de vooruitzichten van de aanstaande feestavond was een en ander begrijpbaar, maar voorwaar toch een prestatie. Tot de volgende maar weer.

Bert.

**Kan het niet wat
minder snel?**

WEDSTRIJDAGENDA
Februari-Maart 1989

4 febr.	42e Zegerplasloop Alphen a/d Rijn	21-15-10
5 febr.	Leidsehoutloop Drieluikmarathon Leiden	14,4-11,8-9,3- 6,7-4,2-2,1
11 febr.	Bultloop Leiden	21-15-10-5-2,5
12 febr.	Elsenburgerbosloop Rijswijk	15-10-5-3-1,5
	Strandloop Noordwijk	15-10-5-2,5
	Bosbaanloop Amsterdam	15-10-5
19 febr.	10e Zijlloop Leiden	21,2-10,5-5
	Runnersworld-Bosplanloop Amsterdam	16,1-11-6-1,3
25 febr.	Leidse Houtloop	13-10-7-4
26 febr.	Elsenburgerbosloop Rijswijk	15-10-5-3-1,5
	Leidsehoutloop Drieluikmarathon Leiden	14,4-11,8-9,3- 6,7-4,2-2,1
	Groenhovenloop Gouda	21,1-16,09-11
	Polderloop Hazerswoude-Dorp	20-10-5-1,5
4 mrt.	21e Langs de Gouweloop Waddinxveen	10
	20e Bosloop 's-Gravenzande	12-6-3
5 mrt.	Van Tuylloop Zoetermeer	10-5-2
	Verkade-Wasa loop Zaandam	30-15-5-2
11 mrt.	Prestatieloop Z.O.V. Alphen Alphen a/d Rijn	21-10-6-3-1,5
12 mrt.	Elsenburgerbosloop Rijswijk	30-25-20-15-10
18 mrt.	37e Nationale Plassenloop Reeuwijk-brug	15-7,5-1,2
19 mrt.	Strand Duinloop Wassenaar	16,09-8-4-2
	Lenteloop Gouda	13,5-10-7-3,5
	Prestatieloop Den-Haag	30-20-15-10-5
25 mrt.	27e Zilveren Molenloop Rijpwetering	20-10-6-3
26 mrt.	Polderloop Hazerswoude-Dorp	20-10-5-1,5
27 mrt.	Elsenburgerbosloop Rijswijk	30-25-20-15-10
	Haaswijkloop Oegstgeest	16-10,5-5-2
1 apr.	CITY PIER CITY Den-Haag	21-10-6-2,5

Mexicaans eten

Nauwelijks hadden we op de jaarlijkse feestavond de rijsttafel verorberd, of er kwamen vragen van RRZ-sters, wanneer de vrouwen weer eens uit eten gaan. Kennelijk houden zij en van lekker eten en van buitenshuis eten en van buitenlands eten.

Eigenlijk was het niet eens zo zeer een vraag, als wel een geheugenopfrissertje. Want tijdens ons vorig etentje in nov. '88 bij Sari (lees: indisch, lekker en gezellig) hadden we ons al voorgenomen om in het voorjaar naar Scheveningen te gaan. Niet alleen vanwege de vele (!) uitgaansmogelijkheden, maar ook vanwege "MEX TEX", een mexicaans restaurant op het kurhausplein.

Senoras, Senioritas en alle loopsters van de RRZ, als je zin hebt om mee te gaan, noteer dan in je agenda:

VRIJDAG 7 APRIL, + 19.45 uur.

MEX TEX, SCHEVENINGEN.

en lever onderstaand briefje in bij Lidwien.

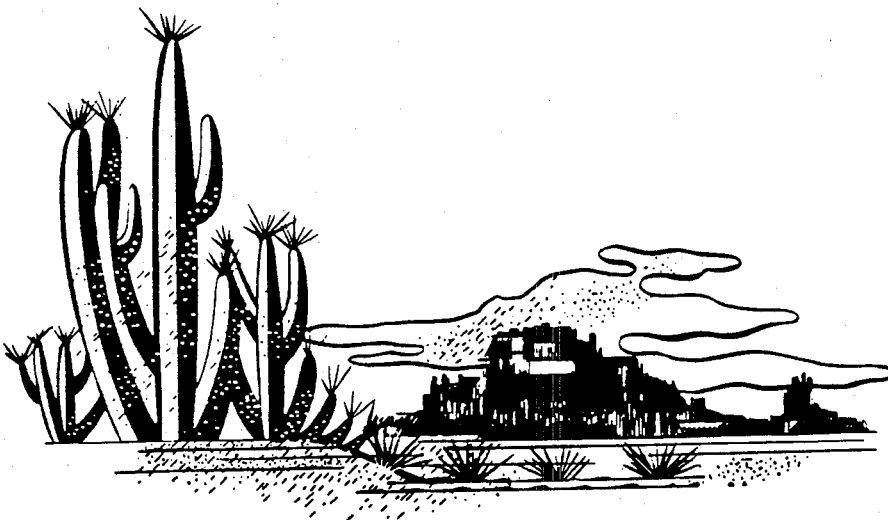
-----hier-scheuren-of-knippen-----

Vrijdag 7 april ga ik

NAAM:

mee eten bij MEX TEX in Scheveningen.

Uiterlijke inleverdatum: Woensdag 1 maart 1989.



LOPEN IN DE SNEEUW

deel II

Trainen.

Niet alleen wat betreft de kleding, zoals besproken in deel 1, maar ook voor, tijdens en na het lopen dient met de winterse omstandigheden rekening gehouden te worden. Voordat je gaat trainen is het verstandig eerst de weersberichten even te peilen en je neus buiten de deur te steken. De temperatuur, de windrichting en vochtigheid kunnen in sterke mate de looprichting, kleding en inhoud van de training van die dag bepalen. Tevens is het verstandig rekening te houden met de weersverwachtingen.

Alvorens je naar buiten gaat is het beter om binnen alvast een beetje op te warmen en de nodige rek- en lenigheidsoefeningen uit te voeren. Wanneer je daarna naar buiten gaat ben je gedeeltelijk opgewarmd en hoef je voor je oefeningen niet onnodig stil te staan en af te koelen. Zoals al eerder gezegd moet als het enigszins kan, overmatig zweten vermeden worden. Het teveel aan warmte moet afgevoerd worden voordat je baadt in het zweet. De eerste regel is hier dan;

ook tegen de wind in beginnen en met de wind in de rug terug lopen. De eerste kilometers zal misschien wat koud zijn, maar je zult snel warm zijn, hierbij geholpen door de extra inspanning van het tegen de wind inlopen. Hoe langer je duurloop hoe belangrijker dit principe. Zodra je n.l. nog 15 kilometer terug naar huis moet lopen met tegenwind door je bezwete kleren jagend, zul je meer afkoelen dan je lief is. Bovendien heb je als je het goed doet het voordeel van een ruggesteuntje (lees rugwind). Het gevaar van een te sterke afkoeling is vooral aan het einde van een lange duurloop iets waar beslist rekening mee gehouden dient te worden.

Het lichaam is vermoeid en kan de energie voor de warmteproductie niet goed meer verwerken/opbrengen. Het looptempo daalt en je koelt snel af. Beter is het dan om maar iets korter te lopen of een extra jack mee te nemen dat je tegen het einde van je loop aan kunt trekken als je merkt dat je het koud begint te krijgen. Tevens is het aan te raden bij extreme weersomstandigheden een wat beschutte route te nemen.

Ook kun je wat dichterbij huis blijven. Mochten de weersomstandigheden dan opeens zo slecht worden, dan ben je eerder thuis of kun je wat meer bescherming nemen.

Het kan voorkomen dat het weer zo slecht is dat training van die dag overgeslagen moet worden. Wanneer je regelmatig traint is dit beslist geen ramp. Bedenk dan maar dat wanneer je een fikse verkoudheid of griep oploopt, je dit waarschijnlijk meer dan 1 trainingsdag zou gaan kosten.

Bij extreme weersomstandigheden (sneeuw, storm, mist e.d.) moet je er altijd vanuit gaan dat een ongeluk in een klein hoekje zit. Mocht je dan toch die lange duurloop willen doen, licht dan huisgenoten in waar je gaat lopen en hoe lang je denkt weg te blijven. Mocht er zich dan iets voordoen, dan weet men waar er gezocht moet worden. Beter is natuurlijk het niet zover te laten komen. Draag bovendien een vorm van identificatie bij je, alsmede wat geld (al is het alleen maar voor de telefoon). Ook wanneer je met iemand

samen loopt vermijdt je dit soort gevaren. Behalve de veiligheid die het geeft, zul je vaak vele winterse ervaringen met elkaar kunnen delen.

LOOPTECHNIEK

In de winter lukt het vaak niet om de loopsnelheid te onderhouden, laat staan te verhogen. Hiermee wordt met de trainingsschema's rekening gehouden.

Gladheid, kou en het veelvuldig in het donker lopen zijn hiervan vaak de oorzaak en tevens de reden dat in de wintermaanden een onderhoudend schema wordt gelopen.

Meestal wordt bij de interval-snelheidstraining of bij tempo-training een groot deel van de trainingstijd in een rustig tempo afgelegd. Dan is het gevaar voor afkoeling sterk aanwezig. D.m.v. goede warmte-regulerende kleding kan dit soort trainingen toch gedaan worden. Na beëindiging van een interval- of tempotraining verdient het de voorkeur eerst warme en droge onderkleding aan te trekken voor het uitlopen. Dit kan dan zonder al te sterke afkoeling gebeuren.

Ook door de gladde ondergrond kom je vaak niet veel boven het normale duurlooptempo uit. Het snel lopen op een gladde ondergrond kan heel vlug tot blessures leiden. Veel liesblessures ontstaan als gevolg van een naar de omstandigheden te grote paslengte. Het voorste been waarop geland wordt glipt als het ware bij elke pas een beetje door. Hierdoor worden pezen en spieren, met name in de lies en aan de achterkant van het bovenbeen te zwaar belast. Dit is ook het geval wanneer je wegglijdt bij de afzet. De kuitspier en achillespees worden dan te ver gerekt. Om geen blessures op te lopen zal het wegglijpen zoveel mogelijk beperkt moeten worden. Een en ander heeft consequenties voor de looptechniek. Door bij de afzet de pas wat korter te maken, wordt de tegengestelde kracht, die het lichaam naar voren stuwt, wat meer omhoog gericht. Ook bij de landing dient het voorste been niet te ver naar voren gestoken te worden. Het been moet wat dichterbij gezet worden om niet weg te glijden. De kracht die de voet nu tegen de grond aandrukt is dan n.l. groter. Dit betekent dat de loopstijl iets veranderd. Er ontstaat een minder grote paslengte en om de snelheid hetzelfde te houden zal de frequentie van de passen verhoogd moeten worden. De knieën zullen iets hoger opgaan en de afzet zal minder volledig zijn dan bij een gewone ondergrond.

Net zoals een auto bij hoge snelheid op een gladde weg minder goed bestuurbaar wordt, zo zal ook de loper of loopster niet te snel moeten lopen om de controle niet te verliezen. Lelijke blessures als gevolg van een val- of glijpartij zullen je dan bespaard blijven. Wees vooral voorzichtig bij het nemen van bochten en draai het gas pas weer open op rechte stukken.

VERKEER

In de winter moeten veel kilometers in het donker afgelegd worden. Vooral bij gladde en besneeuwde wegen kunnen en zullen automobilisten in veel gevallen minder snel uitwijken voor iemand die langs de weg loopt (voor zover zij dat al deden). Doordat het glad is en het zicht vaak beperkt heeft men veel aandacht voor de weg en niet voor de loper of loopster. De gladheid, het zicht en de duisternis zorgen ervoor dat bestuurders al hun concentratie richten op het rijden en daarom slecht reageren op een uit het niets opdoemende hardloper of loopster. Bovendien bestaat er nog de mogelijkheid dat als gevolg van de snelheid en de gladde wegen, de auto minder goed te besturen valt. Loop daarom altijd erg defensief. Zorg ervoor gezien te worden en ook de auto's zelf tijdig te zien. Doe dit door aan de linkerkant van de weg te lopen. Zo kun je nog tijdig de berm instappen als je merkt dat een auto niet voor je uitwijkt. Beter een hardloper of loopster in de berm, dan tien in de boom of zoiets dergelijks. Over het trainingseffect als gevolg van het lopen in koud weer is men het nog niet helemaal eens. Bepaalde onderzoekers zeggen dat het effect wellicht groter is, omdat het vermogen om zuurstof op te nemen vergroot wordt. Uit koudere lucht kan vaak meer zuurstof opgenomen worden, zodat het lopen op zich gemakkelijker gaat. De Zweedse onderzoekers Astrand en Rodahl vermoeden dat door het trainen in meerdere lagen zware kleding en de moeilijke terreinomstandigheden er meer energie nodig is voor het lopen. Het gevolg is dat voor eenzelfde snelheid er harder ingespannen moet worden. Het rennen in elk soort omstandigheden maakt van velen doorgewinterde hardlopers of loopsters, zowel in letterlijke als in figuurlijke zin. Hardlopen in de winter is de moeite meer dan waard.

ATLETIEK EN VERZEKEREN

De combinatie atletiek en verzekeren komt vooral voor bij de aansprakelijkheidsverzekering.

Aansprakelijkheid is een juridisch begrip, dat zijn basis vindt in het burgerlijk recht. In artikel 1401 van het Burgerlijk Wetboek staat dat degene die aan een ander schade toebrengt, voor die schade moet opkomen.

Dit gaat weliswaar niet in alle gevallen op, maar toch in meer gevallen dan men wel denkt. Het belangrijkste is echter dat, wil er sprake zijn van aansprakelijkheid, er voldaan moet worden aan 4 criteria:

1. Er moet sprake zijn van een onrechtmatige daad. (dit begrip is ook weer in rechtsregels vastgelegd.)
2. Er moet schade zijn.
3. Er moet schuld zijn.
4. Er moet een causaal verband zijn tussen schade en schuld.

Is er van 1 van deze 4 criteria geen sprake, dan is er geen aansprakelijkheid en dus derhalve geen mogelijkheid op een succesvolle claim op uw verzekering.

Een voorbeeld:

Tijdens een atletiekwedstrijd lopen twee lopers tegen elkaar op. Dit gebeurt al dan niet bewust. Een van beide lopers breekt hierbij zijn arm. Deze spreekt de veroorzaker aan voor aansprakelijkheid. Hier berust echter geen aansprakelijkheid, immers de geblesseerde loper wordt geacht bekend te zijn met de aard van de sport en de daaraan verbonden risico's. Door deel te nemen heeft hij/zij (on)bewust de betreffende risico's aanvaard.

Het voert mij te ver om binnen dit kader alle haken en ogen van een aansprakelijkheidsverzekering te behandelen. Onze verzekeringsadviseur cq uw eigen tussenpersoon kunnen u daar nader over informeren.

SCHADE ?

Hoe nu te handelen in geval van een schade waarvoor men aansprakelijk gesteld zou kunnen worden. De schade dient ten spoedigste gemeld te worden. Tracht nimmer de aansprakelijkheid zelf te betwisten of aanvaardt nimmer schuld. Hierdoor kunnen de belangen van uw verzekeringsmaatschappij worden geschaad met als gevolg dat de maatschappij geen dekking wenst te verlenen en dan zou u zelf voor de schade moeten opkomen.

VERZEKERING R.R.Z.

Door het lidmaatschap van de KNAU is de R.R.Z. verzekerd voor aansprakelijkheid. Echter uw eigen verzekering gaat altijd voor. Heeft u als schadeveroorzaker geen eigen verzekering (AVP 83) of verleent uw polis geen dekking, dan pas kan er een beroep worden gedaan op de verzekering van de KNAU.

Deze verzekering dekt de schade voor aansprakelijkheid van de verzekerde voor:

- * de schade ten gevolge van letsel of benadeling van de gezondheid van personen al of niet de dood tot gevolg hebbende.
- * schade ten gevolge van beschadiging, vernietiging of verdwijning van goederen van anderen dan de verzekeringsnemer.

UITGESLOTEN.

- * het eigen risico van andere verzekeringen.
- * schade toegebracht tijdens het komen en gaan van en naar huis.
- * schade als gevolg van diefstal of verwisseling van goederen.

VERVOER.

Omtrent het meenemen van verenigingsleden naar een wedstrijd bestaan enkele misverstanden.

Schades veroorzaakt door een motorrijtuig zijn op een aansprakelijkheidsverzekering uitgesloten. Overkomt de auto waarmee u naar een wedstrijd gaat een ongeluk met als gevolg blijvende invaliditeit of overlijden, dan kan er dus geen claim gedaan worden op de aansprakelijkheidsverzekering van de chauffeur of KNAU.

Het is daarom van belang om bij iemand in de auto te stappen die in het bezit is van een "inzittendenverzekering". Deze verzekering biedt, ongeacht de schuldvraag dekking tegen blijvende invaliditeit of dood aan de inzittenden zowel tijdens de rit als bij het in- of uitstappen en zelfs bij het behulpzaam zijn bij of het verrichten van een noodreparatie onderweg aan de auto.

Vraag gerust of de bestuurder van de auto over een dergelijke verzekering beschikt. Is dit niet het geval en stapt u toch in, dan doet u dat geheel op eigen risico.

Met deze uiteenzetting hoop ik er toe bijgedragen te hebben dat er wat duidelijkheid ontstaat rondom dit onderwerp.

Ik heb getracht zonder al te veel assurantie-technische en/of juridische termen die ontbrekende duidelijkheid te verschaffen, zonder van mening te zijn volledig te zijn geweest.

Aad Vervaart

De 21 km. van PARIJS

Het is nog verschrikkelijk ver weg, maar toch dient de organisatie voor bovengenoemd evenement zich al weer aan.
In oktober 1989 zijn we van plan om weer naar PARIJS te gaan.
Moesten we in 1988 opstappen in Leiden, om na 2 uur weer met de bus over Zoetermeer te komen, dit jaar willen we graag dat de bus voor het clubhuis stopt.

Ten einde een en ander te kunnen realiseren hebben we ongeveer 40 deelnemers nodig.
De totaalkosten voor zo'n weekend bedragen ± f 300,--
p.p. Gespecificeerd ziet dat er als volgt uit:

2 daagse reis naar PARIJS via luxe touring-car incl. 1 overnachting in een hotel op basis van een 2 of 3 persoonskamer (echtpaar altijd 2 persoons) incl. ontbijt.	f 145,00
Na aankomst in hotel en na instal- lering op de kamers gaan we eten, kosten	f 60,00 (?)
Op de terugweg gaan we onderweg nog 1 keer eten. Kosten vorig jaar bij v.d. Valk	f 30,00
Souvenirs in PARIJS e.d. + vertier 's-avonds in PARIJS (evt. gebruik metro voor later thuiskomst)	f 65,00
	<u>f 300,00</u>
	=====

Het verdient aanbeveling om voor de heenreis te zorgen voor broodjes en/of koffie, of eventueel andere drank. Wie op de terugreis 's-avonds in de bus onder het kaarten nog wat zou willen drinken, doet er goed aan om zelf voor drank te zorgen. Er wordt nl. zo min mogelijk gestopt.

Wie dit jaar graag mee zou willen gaan dient zich voor 1 maart op te geven. Doe dit zo nodig met de aanmeldingsbon onder dit verhaal, en lever de aanmeldingsbon in bij mij. Op 1 maart ga ik dan bij verschillende reisburo's informeren wat de daadwerkelijke kosten zijn.

Aad Vervaart

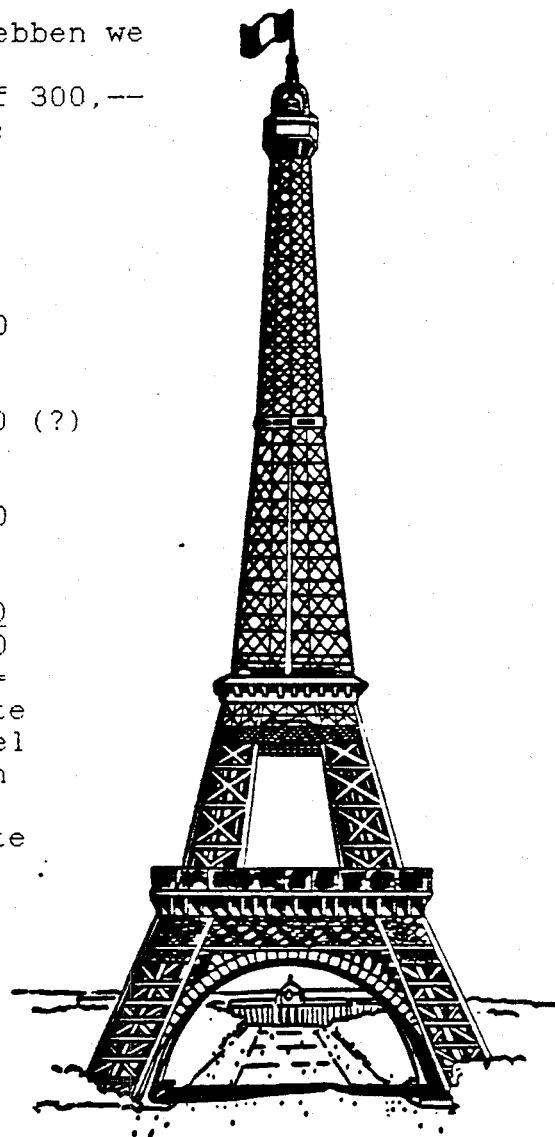
=====

Ondergetekende meldt zich aan voor de reis naar PARIJS
in oktober 1989
ik kom met ...personen.

Naam:*)

Handtekening:

*) ook de namen van de mee te reizen personen.



ZIEN EN GEZIEN WORDEN.

Met het verschuiven van de avondklok naar een uur vroeger breekt voor veel hardlopers een tijd aan, waarin in het donker getraind moet worden. Het hardlopen in de duisternis kan nogal wat gevaren met zich meebrengen. De goed voorbereide hardloper, die bovendien met gezond verstand te werk gaat, kan ook dan met veel plezier lekker blijven lopen.

Noodgedwongen kunnen velen pas na de dagelijkse arbeid de weg opzoeken voor wat trainingskilometers. Ook in de wintermaanden zal door enkelen onder ons de dag begonnen worden met een duurloopje. In de vroege ochtenduren is het meestal nog niet erg licht. Dat het lopen in het donker voor de nodige verrassingen en gevaren kan zorgen, zullen veel ervaren lopers beamen.

Een van die gevaren, en wellicht de grootste, is de auto. Zij die gedwongen langs de openbare weg lopen kunnen veel bedreiging ondervinden van het "snelverkeer". Met name in de ochtend- en avondspitsen is de situatie verre van veilig. De slaperigheid van de bestuurders 's-ochtends doet afbreuk aan hun oplettendheid, terwijl men 's-avonds vaak vermoeid is en/of de gedachten niet zo erg bij het autorijden hebben. Bovendien neemt men het in de spitsuren niet zo nauw met de maximum snelheden. Koppel dit aan het feit dat het donker is en je krijgt levensgevaarlijke situatie's.

DENK DUS AAN DE VOLGENDE ZAKEN.

* Zoek als het enigzins kan verlichte wegen op. Daar ben je zelf beter zichtbaar en je kunt kuilen en dergelijke in de weg eerder zien. Bedenk echter wel dat de meeste wegen voor de auto's gemaakt zijn, en zij hebben er het eerste recht. Het is een stuk veiliger om op een voet- of fietspad, dat naast de weg ligt, te lopen. Het trottoir is er voor voetgangers, en als het er is, gebruik het dan ook. Denk er aan dat wanneer je voetgangers van achteren inhaalt je je nadering even aankondigt. Vooral oudere mensen schrikken zich vaak een hoedje als er opeens een hardloper uit het niets voorbij flitst. Het is niet meer dan gepast om ze even te waarschuwen. Ook op een fietspad kan goed gelopen worden. Alhoewel fietsers meestal sneller gaan dan hardlopers, is het een stuk veiliger. Een fietser ziet je sneller dan een automobilist en een botsing komt niet zo hard aan.

* Loop nooit op wegen waar met grote snelheid gereden wordt. Voor de hardloper is dit namelijk zeer gevaarlijk. Door de snelheid van de auto en de reactie-snelheid van de bestuurder is voor een ongeluk maar een klein beetje pech nodig. Daarbij is de hardloper of loopster altijd verliezer.

* Loop altijd links van de weg, zodat je het tegemoetkomende verkeer ziet. Ga er nooit vanuit dat een automobilist je opmerkt en voor je uitwijkt. Loop defensief en zoek de berm even op als blijkt dat de auto je geen ruimte geeft. Twee speciale situaties

vereisen nadrukkelijke aandacht. In nauwe bochten is de weg vaak niet goed te overzien. Loop in zulke gevallen altijd aan de buitenkant van de bocht. Als dit betekent dat je de weg over moet steken, doe dit dan tijdig en met de gepaste voorzichtigheid. Aankomende auto's zijn nu eerder te zien en je zult zelf eerder opvallen. Ook op smalle wegen kan zich een heel gevaarlijke situatie voordoen. Wanneer twee auto's elkaar kruisen op de plaats waar jij loopt, zal er weinig ruimte op de weg over zijn. De auto die jou tegemoet komt zal niet of nauwelijks uitwijken en je kunt beter even aan de kant gaan. Houdt daarom ook het jou achteropkomende verkeer in de gaten, wanneer een auto je tegemoet komt. Loop defensief.

* Zorg ervoor dat je gezien wordt. Dit is de belangrijkste regel voor het lopen in het donker. Draag licht gekleurde kleding. Bij voorkeur wit. Ook kun je stroken reflecterend materiaal op je kleding of schoenen maken. Dit vergroot je zichtbaarheid in het donker. In veel sport-, auto- en fietswinkels zijn reflecterende stickers verkrijgbaar. Nieuw in Nederland zijn de reflecterende loopvestjes, die over het gewone trainingspak aangetrokken kunnen worden. Al vanaf zo'n 20 gulden zijn deze vestjes een veilige investering. Het bekende fiets- of paardelampje is ook een manier om op te vallen. Maak het lichtje aan je bovenarm boven de biceps vast en je kunt ongehinderd lopen. Wanneer je links van de weg loopt, moet het lampje natuurlijk aan je rechterarm vastgemaakt worden. Het rode lichtje schijnt nu naar voren en de automobilist zal voor hem links van het rode licht gaan. Niets is verwarrender dan een wit hobbeland lichtje aan de verkeerde kant van de weg.

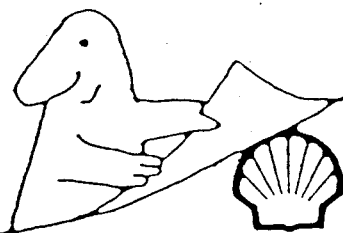
* Loop nooit een geheel nieuwe route in het donker. Verken als het kan je looproute in het daglicht of loop anders met iemand die daar goed bekend is. Bekende wegen kunnen er in het donker anders uitzien en je kunt makkelijk verdwalen. Ook de ondergrond waarop je loopt dient bekend te zijn, zodat verborgen kuilen en obstakels geen onverwachte val zullen veroorzaken. Niets is vermoeiender dan lopen op onbekend terrein in het donker. Dit zal de kans op blessure's alleen maar verhogen.

* Een goede concentratie is belangrijk als je in het donker loopt. Laat je gedachten nooit te ver afdwalen, want een ongeluk zit in een klein hoekje.

* Hoewel het hardlopen in het donker soms onvermijdelijk is, hoeft dit geen rem te zijn op het kilometers vreten. Wanneer je met gezond verstand te werk gaat en je ervoor zorgt gezien te worden kun je elk gevaar vermijden. Neem in geen enkel geval een "loopje" met de duisternis

- ** WEES ZICHTBAAR D.M.V. LICHT EN REFLECTERENDE KLEDING.
- ** LOOP DEFENSIEF; LINKS VAN DE WEG EN BIJ VOORKEUR OP HET TROTTOIR OF FIETSPAD
- ** OP EEN VERTROUWDE LOOPROUTE GEBEUREN MINDER ONVERWACHT DINGEN
- ** HET LOPEN LANGS DE OPENBARE WEG IS NIET ZONDER RISICO'S. LOOP LINKS VAN DE WEG EN WEES ALERT. CONCENTREER JE GOED OP DE VERKEERSSITUATIE'S.

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

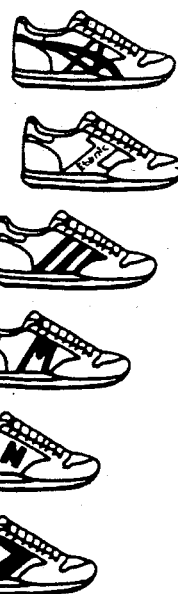
Nr.1 word je nooit alleen

Want het juiste advies
voor jouw loopschoen krijg je bij ons.
Voetproblemen? We werken nauw samen
met een fysiotherapeut en een orthopedisch
schoenmaker. Verzolen en verhakken is
uiteraard ook mogelijk.
Ruim assortiment loopkleding o.a.
Gore-tex, wind- en trainingspakken, socks,
running pants enz.
Loop even langs de langste laan,
vlakbij de baan!

Regelmatig
voordeel-
aanbiedingen

**Bij Zier
loopt álles
lekker!**

Zier
RONNING



en alle
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 68 86 12