

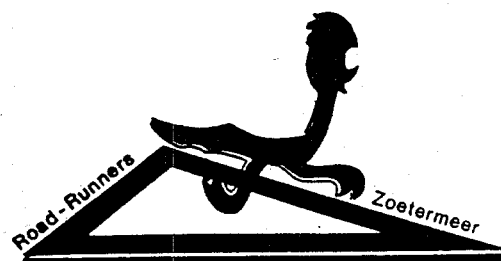
ROAD RUNNERS ZOETERMEER

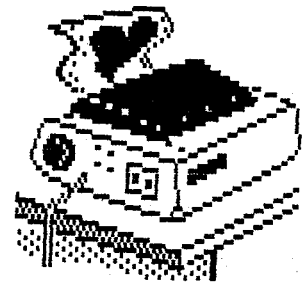
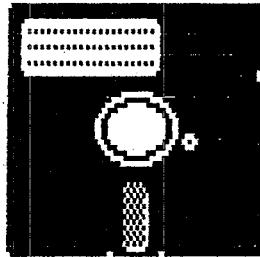
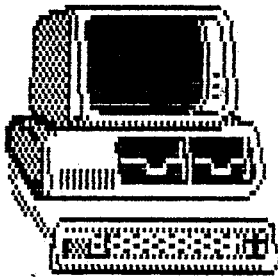


Zier

RUNNING

Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)





ADVIES & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Montenaken 17
4651 JJ STEENBERGEN
01670-65600

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
070-275436

WIJ VERZORGEN VOOR U:

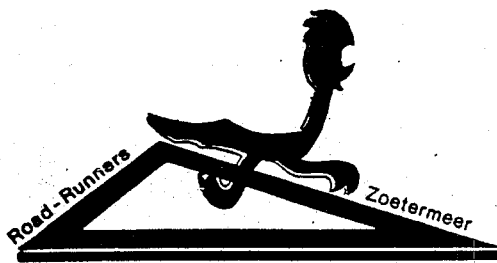
- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| -Automatiseringsvraagstukken | -Subsidieaanvragen |
| -Personal Computers + toebehoren | -Aangiften Inkomstenbelasting |
| -Administratie/Jaarstukken | -Bezwaarschriften Belastingen |
| -Ledenadministratie | -Beroepszaken Sociale Verzekering |
| -Salarisadministratie | -Overige bedrijfsadviezen |

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

Leverancier van o.a. IBM, PARTNER, TULIP, COMMODORE, TANDON, LASER





april 1989
nr. 2

INHOUD

Blz. 2	Colofon
Blz. 3	Voorwoord
Blz. 4	Vreugde en verdrietcommissie
Blz. 5	Wendy
Blz. 6	Advertentie Mcdonald's
Blz. 7	Wist je dat.....
Blz. 8	Time-trial
Blz. 9	M'n eerste keer
Blz. 10	Advertentie A.F.M. Vervaart
Blz. 11	Wedstrijdlicentie
Blz. 12	Wat komen gaat
Blz. 13/14	Bowling
Blz. 15	Advertentie Shell
Blz. 16/17	De illusie van veel trainingsuren
Blz. 18	Beenvliesontsteking
Blz. 19/20	Fit blijven
Blz. 21	Barbeque
Blz. 22	Interview
Blz. 23/24/25	(Hard)lopen een gezonde drug
Blz. 26	Eerste hulp in de sport

Met dank aan:

Aad

Bert

Bill

Garda

Trudie

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
Redactie-adres: Violiervaart 45,
2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie

Mary van-Peufflik

Evenementen/Feestcommissie:

Alex Captain
Bill Verschuy1

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 JUNINUMMER INLEVEREN UITERLIJK 15 ME

VOORWOORD

Beste RRZ'ers

Deze keer vraag ik vanaf deze plaats jullie aandacht voor het volgende.

Op zondag 16 april 1989 en dat is dus al heel gauw, zullen wij een recreatieloop organiseren in samenwerking met MCDONALD Zoetermeer. Deze loop over 1,5 en 3 km. (en mogelijk ook 4,5 km.) zal plaatsvinden in de omgeving van het recreatiegebied Noord AA. De start en finish is nabij het parkeerterrein van het restaurant AA-zicht.

Omdat het de eerste keer is dat wij als vereniging een dergelijk evenement organiseren is ons er alles aan gelegen om dat goed te doen en er mogelijk een jaarlijks evenement en/of happening van te maken.

Wij rekenen op jullie medewerking.

Dan ga ik verder naar 2 juli 1989 en omdat de commissie nevenactiviteiten ook zomers niet stil kan zitten hebben wij 2 juli 1989 aangegrepen om de hele RRZ familie, van groot tot klein, te zullen verrassen. De gehele dag, vanaf 13.00 uur tot in de avonduren zullen "wij" activiteiten organiseren en ontwikkelen en e.e.a. afsluiten met een barbeque. Omdat inspraak in het gebeuren mogelijk is wordt een ieder opgeroepen en in de gelegenheid gesteld om ideeën en suggesties aan te dragen.

Dan loop ik vooruit naar zondag 10 september 1989, want dan organiseren wij een recreatie- en prestatieloop over respectievelijk 1, 2, 5, en 10 km. Deze loop zal in het teken staan van het 50-jarig bestaan van de v.v. D.W.O. Hieraan voorafgaand staan wij met een informatiestand op de Zoetermeerse sport- en infomarkt en dan zullen wij een mogelijkheid hebben ons als vereniging naar buiten toe te richten. Tevens bestaat dan de mogelijkheid voor iedereen om zich voor de recreatie- en prestatieloop in te schrijven. De jeugd zal 1 en 2 km. volbrengen en de overigen kunnen hun krachten dan meten op de 5 en 10 km.

Zoals je zult begrijpen zullen voor deze 3 hiervoor genoemde evenementen vele handen nodig zijn. Een goede samenwerking is de enige voorwaarde die wij als vereniging stellen. Geef je op en draag je steentje bij. In een voorbespreking zullen wij dan de taken verdelen, maar daarop kom ik nog terug. Het voordeel is als je de een helpt er twee gelukkig zijn. En wie wil er niet gelukkig zijn.

Van het bestuur van Start '85 over het gebruik van hun accommodatie hebben wij (nog) niets nieuws te melden. Over eventuele vorderingen houdt ik jullie uiteraard op de hoogte.

Van de mogelijkheden om baantrainingen te gaan doen kan ik alleen mededelen dat een en ander in onderzoek is.

Ter afsluiting wens ik jullie veel loopplezier.

Bert

NAGEKOMEN BERICHT

ik heb een sponsor bereid gevonden die alle door de RRZ afgelegde kilometers te vergoeden ten bate van de UNICEF-loop op zaterdag 29-04-1989. Voor die dag staat er nu dus een lange duurloop op het programma. Ik ga er vanuit dat alle RRZ'ers er zullen zijn. Nadere bijzonderheden volgen.

VREUGDE EN VERDRIET COMMISSIE

Door het iets later verschijnen van de nieuwe ledenlijst zijn er in het vorige nummer enkele jarige RRZ'ers niet genoemd. Hier volgen zij alsnog;

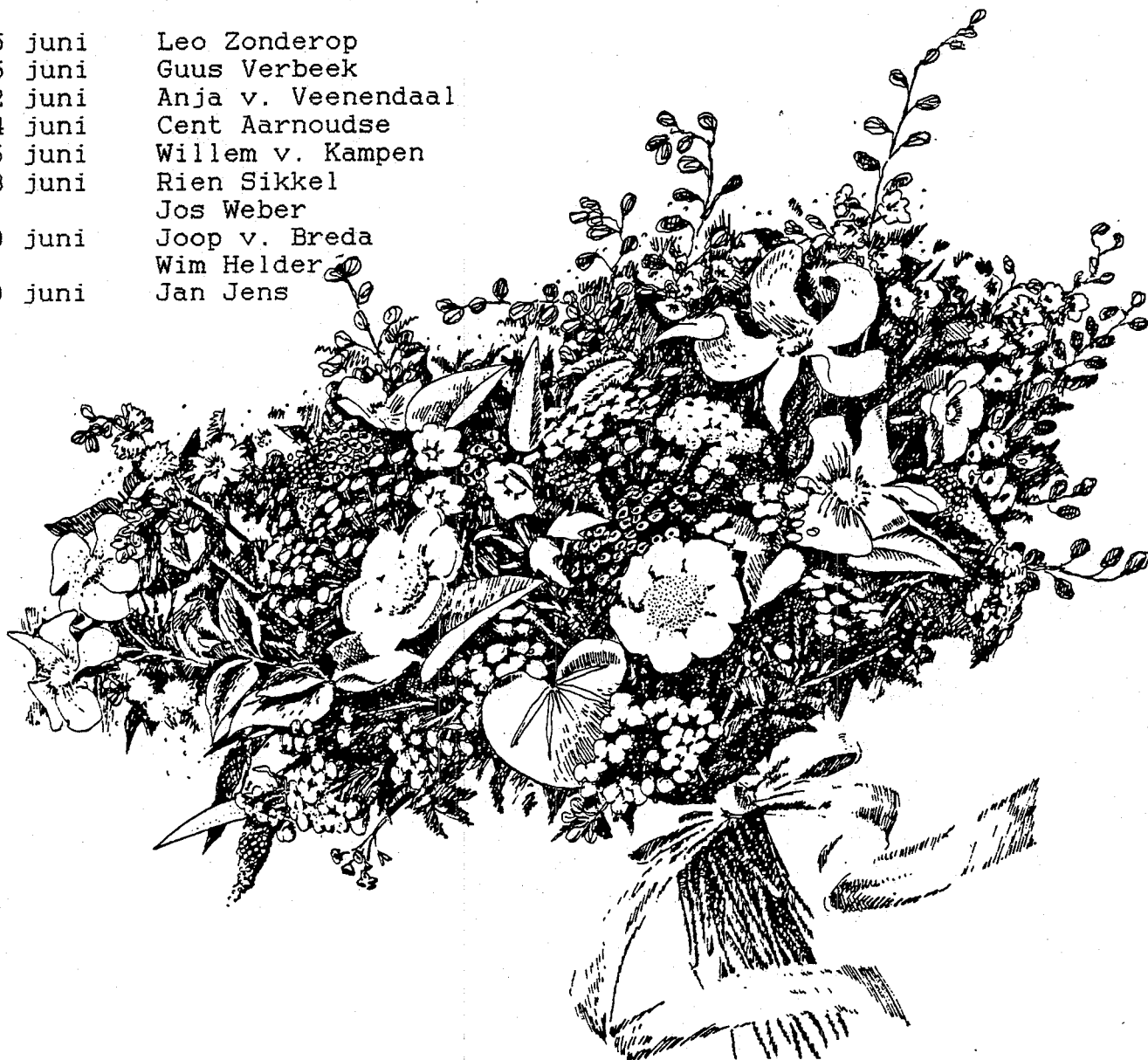
7 maart	Ank Smits
12 maart	Hans Diederik
26 maart	Aldert Mulder

En dan volgen nu de jarigen van de maanden april, mei en juni

3 april	Bill Verschuyf
19 april	Lidwien v.d. Aardweg
24 april	George Lammers
30 april	Ben Frey

1 mei	Nico v.d. Doel
9 mei	Paul Zijlstra
12 mei	Ger Jongerius
14 mei	Hugo Bezemer

5 juni	Leo Zonderop
6 juni	Guus Verbeek
12 juni	Anja v. Veenendaal
14 juni	Cent Aarnoudse
16 juni	Willem v. Kampen
18 juni	Rien Sikkell
	Jos Weber
20 juni	Joop v. Breda
	Wim Helder
30 juni	Jan Jens



Wendy

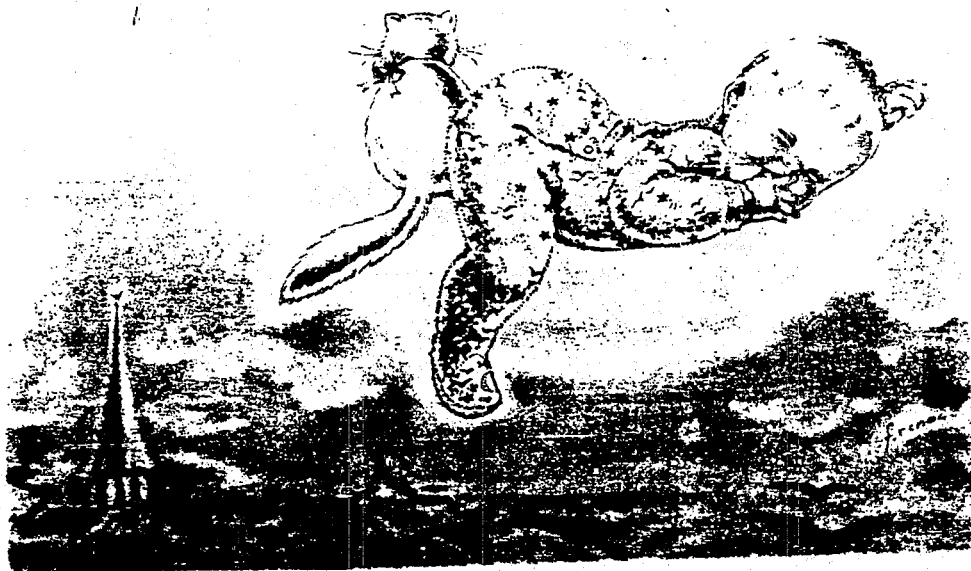
Geboren op 7 maart 1989 om 01.02 uur.
Zij weegt 2980 gram en is 48 cm lang.

Roy en José Zwaanswijk

Voorhamstraat 9
2722 CC Zoetermeer
079 - 42 21 09

Wilt u komen kijken?
Dan graag eerst even een telefoontje,
want moeder en dochter rusten van 13.00 tot 16.00 uur.

Ik vond het fijn,
zolang bij mama te zijn.
Maar nu ik mijn papa ken,
ben ik blij dat ik geboren ben.





Probeer's kip en vis bij McDonald's!

Smakelijke tip:

McNuggetsKip™

Stukjes magere kipfilet met een heerlijk gekruid korstje. Keuze uit 4 dipsauzen: barbecue-, mosterd-, zoetzure- of kerriesaus.

(6 stuks)

3,95

Verse kabeljauw uit zee:

Broodje Fish'Filet

Een knapperig gefrituurde moot graatloze kabeljauwfilet, voorzien van een heerlijk tartaarsausje, een plakje goudgele cheddakaas en geserveerd op een vers, gestoomd broodje.

3,45

Gratis portie Franse Frietjes.

Bij aankoop van een broodje Fish'Filet of een portie McNuggetsKip ontvangt u tijdelijk tegen inlevering van deze bon een gratis portie Franse Frietjes. Niet geldig in combinatie met andere aanbiedingen van McDonald's. Eén bon per persoon.

Inleveren bij:

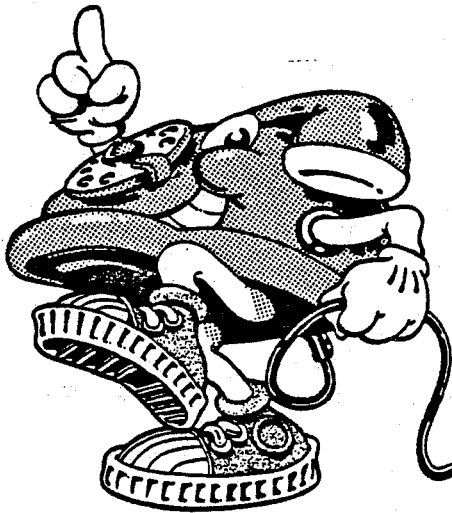
Zoetermeer



Geldig tot en met:

01-06-89

Wist je dat.....



-het buurthuis een telefoonnummer
heeft dat je kunt draaien als je van
plan bent om niet te gaan lopen:
41.70.03

Deve Nummer

- een beker thee f 0.50 kost (weinig he!).
- voor een flesje AA-drink f 1.50 betaald moet worden.
- na afloop onze clubruimte weer netjes behoort te zijn.
- je best wel eens een verhaaltje mag schrijven voor het clubblad.
- je "zichtbaar" moet lopen in het donker.
- er weer nieuwe leden zijn bijgekomen.
- lopen bij de RRZ een inspannende ontspanning is.
- lopen bij de RRZ ook een ontspannende inspanning is.
- bovenstaande waarschijnlijk geen nieuws voor je is!

Redactie.

Onder bijzonder goede omstandigheden - droog weer, af en toe een zonnetje en een behoorlijke temperatuur - werd op zaterdag 4 maart 1989 de time trial afgewerkt.

Menig p.r. werd dan ook gebroken of er werd voor de eerste maal, maar meteen een scherpe tijd neergezet.

Hieronder volgen de resultaten met tussen haakjes de tijd die werd gelopen op 14 januari 1989.

Aad Vervaart	12.20/12.51	(13.05)
Willem van Kampen	13.20	(13.47)
Martin Schouman	13.29	
Andre Zouwer	14.07	(14.19)
Bill Verschuyf	14.28	
Ron Friedrich	14.30	
Willem Helder	14.36	
Nico v.d. Doel	14.40	(14.40) zonder hulp van Aldert!
Ben Willems	14.40	
Joop van Breda	14.45	
Jan van Boekel	14.45	
Paul Zijlstra	14.48	
Alex Captain	14.59	(14.46)
Hans van Zonneveld	15.02	
Trudie Klop	15.15	
Jos Weber	15.35	(15.55) vond zich zelf erg snel
Ben Frey	15.37	(15.33)
Arie v.d. Graaff	16.17	
Harm v.d. Hatert	16.23	
Ger Jongerius	16.23	
William Rog	16.45	(15.51)
Ton van Dorp	17.08	
Lidwien v.d. Aardweg	17.26	(17.01)
Jan Vukkink	17.40	(17.02)
Rob Linthorst	17.54	(17.19)
Aad Limbeek	19.07	(19.55)
Hans Diedrich	20.00	
Emy van Dijk	20.26	(20.21)
Garda van Kampen	21.05	(20.20)

Aad Vervaart

Gun jezelf dat beetje méér...

**Bouwen aan
een gezond lijf**

GROOTS

IDEE

MIJN EERSTE KEER.....

Op 11 maart was het dan zo ver, ik moest mijn wedstrijdlicentie waar maken en wel in "Afval aan de Rijn". De start voor de 15 kilometer van de dames en de veteranen was om 14.10 uur en niet om 14.15 uur zoals ik dacht, zodat ik helemaal achteraan startte. Na enkele kilometers vroeg ik me dan ook af: "wat doe ik hier eigenlijk!", ik liep nl. met enkele "oudere" veteranen in de achterhoede. Dit gaf me het zelfde gevoel als bij mijn eerste prestatie-loop.

Nu was het echter zaak om niets te gaan forceren en rustig mijn eigen tempo te blijven lopen. Bij een prestatie-loop haal je dan geheid een heleboel lopers in, omdat die veel te snel zijn gestart. Bij een wedstrijd heb je dit veel minder: men weet hoe men zijn wedstrijd op moet bouwen. Maar na mijn gebruikelijke "slow start", die bij mij ca. 7 kilometer duurt, kwam ik lekker op gang en heb ik nog aardig wat lopers en vooral loopsters ingehaald. Tijdens deze race langs het kanaal stond hier en daar wat publiek. Alhoewel..... de mensen stonden er, maar het leken wel zoutzakken: geen applaus, geen aanmoediging of wat dan ook. Dat is bij onze eigen CPC wel even iets anders!! Er was echter toch wel een leuk voorval: omdat Aad ons van te voren had ingeschreven, stonden wij met startnummer en naam in de Alphense courant. Op een gegeven moment stond er een groepje opgeschoten jongens langs de kant met deze courant. Van een afstand werd al naar het startnummer gekeken, snel de lijst geraadpleegd enHup Trudie, zet hem op Trudie!! Wat ik wel erg onwennig vond, was het feit dat ik een wit t-shirt aan moest in plaats van ons club-shirt. Het klinkt misschien heel ongelooflijk en velen zullen er om lachen, maar ik vind het bij elke prestatie-loop best wel leuk om te kunnen laten zien dat ik bij de Roadrunners Zoetermeer loop. Dit vreemde gevoel werd versterkt doordat ik bij de start tussen een aantal Ilion-lopers stond en ik dus niet kon laten zien dat ik ook uit Zoetermeer kom!

Al met al een leuke dag en een (wedstrijd)ervaring rijker. Zo weet ik nu dat een prestatie-loper over de afstand bijvoorbeeld 1 uur en 9 minuten loopt en dat een wedstrijdloper er 69 minuten over doet (inderdaad....het klinkt veel sneller). Een wedstrijdloper zal ook nooit pijn in zijn scheenbeen hebben, maar altijd last hebben van een "shinsplint". Een wedstrijdloper is ook minder gauw tevreden dan een prestatie-loper. Al deze wijsheden en nog veel meer heb ik met klapperende oren aangehoord in de dameskleedkamer na afloop van de race.

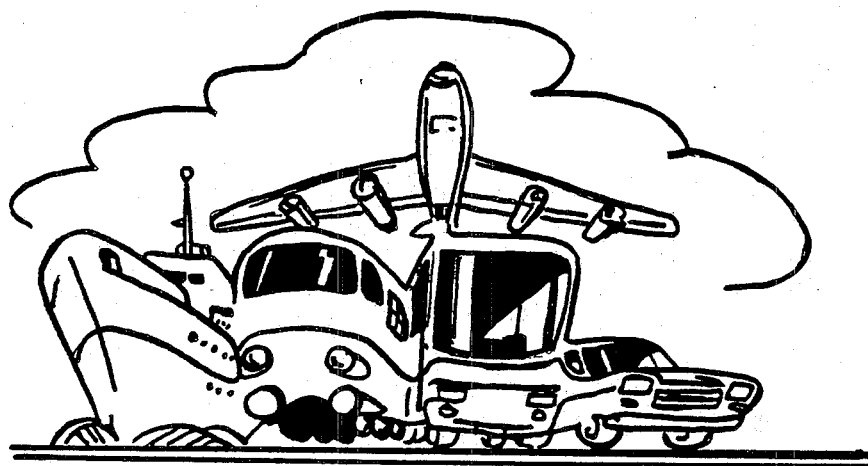
Maar ja misschien leer ik dit ook nog wel eens.

Trudie.

**„Nooit gedacht
dat het zo
moeilijk zou
zijn”**

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

"DE WEDSTRIJDLICENTIE"

Al maanden geleden werd er binnen het bestuur over gesproken, RRZ zou zich officieel aanmelden als lid van de KNAU (atletiekbond) en daarmee de leden een kans geven een wedstrijdlicentie aan te vragen.

"Daar moet ik bij zijn", dacht ik bij mijzelf want dat had immers vele voordelen: een lagere startprijs; minder deelnemers, waardoor geen gedrang meer bij de start; geen eindeloos inhalen van medelopers, zodat er zo min mogelijk tijd verloren zou gaan.

De "20 van Alphen" had ik uitgezocht als debuutwedstrijd. Samen met Willem van Kampen en Trudie Klop hadden we als eerste RRZ'ers in de geschiedenis ingeschreven voor een KNAU-wedstrijd.

Weken van voorbereiding gingen aan deze wedstrijd vooraf, wat extra training, gewichtscontrole, wat minder drinken, alles moest wijken voor een goede wedstrijd.

En dan is de grote dag daar. Zaterdag 11 maart 1989, de openingsklassieker van het seizoen. Wat angstig begon ik m'n tegenstanders te bekijken, want de grote vraag was toch wel, zou ik me kunnen meten met mensen zoals Marti ten Kate, Geert de Ruddere, Gerard Nijboer e.d.?

Hier begon echter de eerste verrassing, bovengenoemde personen hadden een "eigen" startvak, afgescheiden van de overige wedstrijdlopers. Deze moesten met z'n allen in een tweede vak.

En daar was de tweede verrassing, want bij de licentiehouders is het voordringen om maar zo vlug mogelijk weg te zijn nog veel groter dan bij de prestatielopers. Wel ben je sneller op dreef, omdat je veel minder mensen moet inhalen.

En dan de wedstrijd zelf: Onderweg merk je wel dat je een echte wedstrijd loopt. Je haalt wat lopers in, maar wordt toch ook wat vaker gepasseerd. De eerste 5 km. ging erg hard: 18.32 minuten en na 10 km. zat ik pas op 37.56 minuten. Dit was de snelste tussentijd die ik ooit had gelopen en ik begon dan ook te twijfelen of ik dit tempo zou kunnen volhouden. Achter me kwam een groepje van een man of zes aanlopen met een behoorlijk tempo. Als ik me bij deze "trein" zou kunnen aansluiten, dan zou ik zeker een nieuw p.r. lopen. Bij 15 km. zaten we op een tijd van 57.52 minuten. 15 km. binnen het uur, zo hard was het voor mij nog nooit gegaan.

Bij 19 km. was het voor mij dan ook niet meer op te brengen om het groepje bij te houden, maar ja een p.r. zat er toen al dik in.

De finish kwam dan ook in 1.17.05, een record! Dankzij mijn "licentie" Wat moet dat straks worden op de CPC?

De tijd van Willem was 1 uur 30 minuten en ook hij was dik tevreden. Trudie liep voor het eerst een 15 km. onder 1.10 (1.09.50). Beide waren dan ook net zo enthousiast over hun wedstrijdlicentie als ik. Probeer het ook eens!!!!!!!

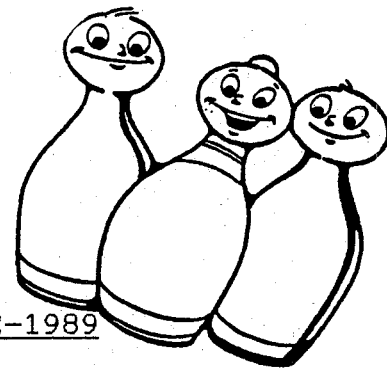
Aad

Kijk, er kan er maar één de beste zijn.

WEDSTRIJDKALENDER

1 april	CPC-loop te Den-Haag	2,5-6-10-21
2 april	Delftsehoutloop Delft	3,5-7-14
	Leidsehoutloop Leiden	4,2-6,7-9,3-11,8-14,4
8 april	Int. Unisys Westland Marathon	21-42
9 april	Elsenburgerbosloop Rijswijk	3-5-10-15
	20e Braasemloop Roelofarendsveen	3-7,5-12
	Kopjesloop Delft	3-5-11
15 april	Oranjeloop Leiden	2,5-5-10
	43e Zegerplasloop Alphen a.d. Rijn	3,5-6-10-15-21
16 april	MCDONALDSLOOP ZOETERMEER	
	(org. MCDONALD i.s.m RRZ)	1,5-3
	Strandduinloop Wassenaar	2-4-8-16,09
	Trimloop A.V. '40 Delft	2-5-10-15
22 april	Trimloop Reeuwijk-Brug	3-6-9-12-15
	Artesia-loop Koudekerk a.d. Rijn	5-10-15-25
	5e Midden Holland Loop Bodegraven	3-6-12-21
23 april	Elsenburgerbosloop Rijswijk	3-5-10-15
	Polderloop Hazerswoude-Dorp	5-10-20
29 april	Oranjeloop Wassenaar	2,5-4-8-12
30 april	KONINGINNELOOP ZOETERMEER	2-5-10
	Te Werve Prestatielopen Rijswijk	2,6-5-7,4-9,8-12,2
	Trimloop TTV Moerkapelle	5-10-15-21
6 mei	13e Parkenloop Voorschoten	3-5-10-16-21
	Zevenhuizen Zevenhuizen	2,5-5-10
7 mei	Marathon Amsterdam	21-42
	Leidsehoutloop Leiden	4,2-6,7-9,3-11,8-14,4
	Delftsehoutloop Delft	3,5-7-14
13 mei	Goudse Politie Trimloop Gouda	2,5-4-8-12
14 mei	VREDESPALEISLOOP DEN-HAAG	
	(georganiseerd door ZIER-RUNNING)	2,5-5-10
21 mei	Leidsehoutloop Leiden	4,2-6,7-9,3-11,8-14,4
	Trimloop A.V. '40 Delft	2-5-10-15
27 mei	44e Zegerplasloop Alphen a.d. Rijn	3,5-6-10-15-21
28 mei	Golden Ten Delft	10





BOWLINGTOERNOOI OM BINNENHOF CUP DD. 26-02-1989

"Hartelijk gefeliciteerd met het maken van een strike, waarbij u de rode pin omgooide", (Ja, maar dat was een toevalstreffer). In ieder geval was dat de openingszin van de brief die je in handen kreeg op het moment dat je een rode pin die in voorste positie stond "gestrikt" had op 14 januari 1989 en begon de tocht naar;

"Dagblad Het Binnenhof Cup 1989"

Bowlingcentrum de Hofstede en het dagblad Het Binnenhof vonden nl. dat je voor deze prestatie beloond mocht worden en koppelde daar dan ook een uitnodiging aan vast voor de finalewedstrijd, waar een gooi gedaan kon worden naar de cup. De uitnodiging gold voor 2 uur gratis bowlen op 26-02-1989 met je team van max. 5 leden met na afloop een koud buffet. Hiermee hadden we zelfs al de krant gehaald op 16 jan j.l. Jammer dat de journalist niet wist, dat "die vele deelnemers uit Zoetermeer die zaterdag" leden zijn van RRZ.
(zie kranteknipstel hiernaast).

Al twintig teams ^{maandag 16/1} in bowlingfinale om Binnenhof Cup

In het party- en bowlingcentrum De Hofstede in Rijswijk is zaterdag een begin gemaakt met het toernooi om de Dagblad Het Binnenhof Cup 1989. De belangstelling was op de eerste avond erg groot. Twintig teams konden zich al plaatsen voor de finale die op 26 februari zal worden gehouden.

Om naar de finale te gaan, moet men een strike gooien als de rode pin in voorste positie stond. Dat lukte bij vier teams uit Den Haag: Louwerse, Goedhuys, Stemfoort, Van der Sman. Veel deelnemers waren er zaterdag uit Zoetermeer. Liefst zeven teams uit deze plaats gingen door naar de finale: Van Kampen, Zouwer-Lemchert, Heukelum, Zonderop-Langelan, Tiessens, Van Breda en Zonderop. De overige finalisten zijn: Van Kampen, Vreugdenhil (Leiden), Blonk (Rijswijk), Potuznik, De Groot (Voorburg), Dankaart (Soest), Rijke ('s-Gravenzande), Bokog (Delft), Van der Marel (Pijnacker), Paap (Woerden).

Op 21 en 28 januari en op 4, 11 en 18 februari zijn er ook nog voorronden. Het is voor iedereen mogelijk om mee te doen. Deelname is gratis en voor de teams is er tijdens de finale-avond op 26 februari een uitstekend koud buffet en twee uur geheel gratis bowlen.

En daar sta je dan op 26-02-1989 met je 7 teams temidden van professioneel uitzijende spelers. Dat leek zo omdat er nogal eens een bowlingbal met een doekje werd opgepoetst. Er werd 3x 2 uur gespeeld, tussen 13.00 en 17.00 uur. Dat had voor ons het voordeel, dat het ene team kon worden aangevuld met die uit andere teams omdat er niet genoeg mensen waren om alle teams voldoende te bemannen. Je raakte zo ook aardig ingespeeld.

Na binnenkomst en aanmelden zochten we ons baannummer op. Ook op de banen boven werd gespeeld.

Het Binnenhof begon met een welkomspraatje en stelde dat het toernooi een recreatief karakter had, waar we vooral veel plezier aan moesten gaan beleven. Oh Ja, - of we ook nog even een leuke naam voor ons eigen team wilde bedenken. Ook daar kon een leuke prijs mee gewonnen worden. Namen bedenken lukte ons aardig. Wat dacht je van; 't Gooitje, Baanbrekers, Roadgooiers, Zoetermeers Runners Collectief, Paul's Runners en Zier Runners? Kennelijk werd het "Zier,-road,-runners, gedoe", door de jury niet goed begrepen want die prijs ging naar Stars en Strikes.

Na 10 min. ingooien barstte het geweld los. De ene bal rolde goed en de andere weer minder goed. De goot hoefde zich ook niet altijd eenzaam te voelen. Maar hoe langer er gegooid werd hoe beter alles ging.

Er werd in het toernooi goed gepresteerd.

Onder het genot van lekkere salades met stokbrood werden de veranderingen op het scorebord in de gaten gehouden.

Paul's Runners heeft op het scorebord heel lang no. 1 gestaan met 132,3, maar werd langzamerhand verdrongen door Zier Runners met 138,8, en uiteindelijk door het team Pin Downs uit Den-Haag met 153,3 verslagen. Zier Runners had dus een goede 2e plaats bezet in het toernooi en werd vermeld in de krant van 27-02-1989 - weliswaar naast de foto van het winnende team Pin Downs.

Paul's Runners werd uiteindelijk 4e, gevolgd door onze andere teams op een 12e, 37e, 44e en "in 't Gooitje" zoals zelf werd beweerd. Wellicht kan een volgende feestavond van RRZ weer gepland worden in jan./febr. en eindigen in de Hofstede om zo nog een keer een gooi te doen naar deze Cup.

Dan zullen we ervoor zorgen dat niet alleen de naam van het team, maar ook de foto in de krant komt te staan.

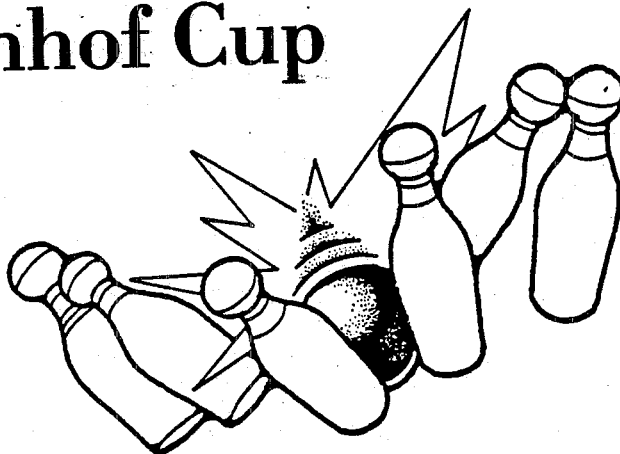
Tot volgend jaar Dagblad Het Binnenhof Cup!!

Garda

bowlingtoernooi om Binnenhof Cup

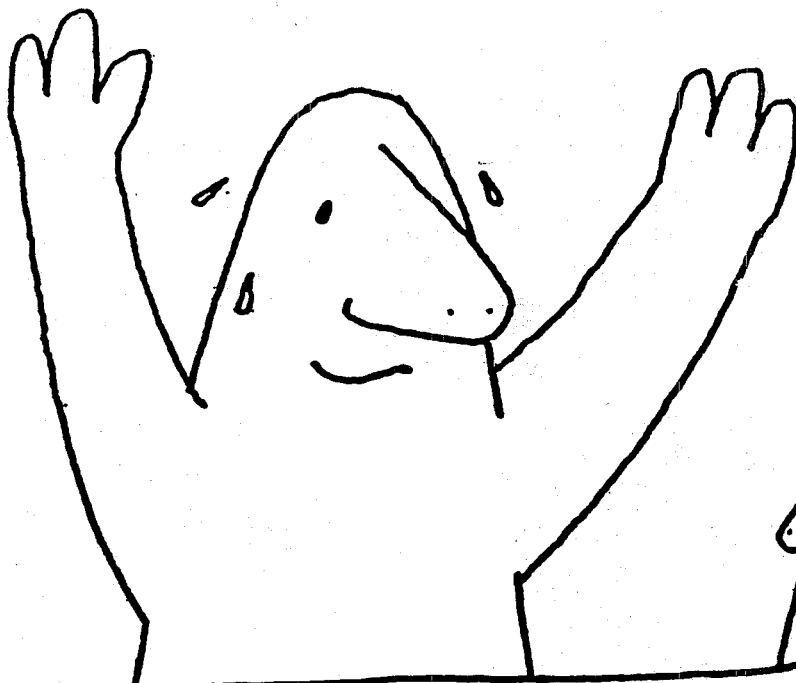
272

RIJSWIJK — Het tweede bowlingtoernooi om de Dagblad Het Binnenhof Cup, dat gisteren in de Rijswijkse Hofstede z'n finale beleefde, is een groot succes geworden. Liefst 76 teams kwamen hier in actie. Na afloop reikte Jan Leune, de adjunct-hoofdredacteur van Dagblad Het Binnenhof, de eerste prijs uit aan de Pin Downs. Het Haagse team kwam tot een gemiddelde van 153 pins. Zier Runners werd met 138.8 tweede voor The Yuppies (134.2).



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

De illusie van veel trainingsuren

Dit was een van de uitspraken van de Amerikaanse fysioloog Dave Costill op een congres in Venlo enige tijd geleden.

De Volkskrant interviewde deze profeet van de lichamelijke inspanning en het leek mij interessant om een verkorte weergave hiervan in ons clubblad te publiceren.

Weinigen hebben zoveel over inspanningen geschreven als bovengenoemde Amerikaan.

Hij geldt als een van de zeldzame wetenschappers die de taal van de coach spreekt en niet in de theorie blijft steken.

Dave Costill is de laatste tijd vooral geobsedeerd door de vraag of het excessieve in zowel topsport als recreatiesport niet averechts werkt.

Als fitness het doel is, staat eigenlijk wel vast dat er te veel en te intensief wordt gelopen, gezwommen en gefietst.

De meeste trainen voor hun gezondheid en onder hen vindt Costill nog te veel gekken rondlopen. Hijzelf is hier echter ook een voorbeeld van. Hij is 52 jaar maar zegt fysiologisch nog dezelfde te zijn als toen hij 24 jaar was.

Hij doet trainingsinspanningen niet om een ander te verslaan maar om zichzelf te bewijzen.

Naar mijn mening is dit bij velen in onze vereniging ook het geval, echt veel getalenteerde atleten lopen er bij ons ook niet rond, maar velen maken wel veel trainingsuren, zo niet te veel. Volgens Costill hebben wij geen idee van de beperkingen die de leeftijd oplegt. Een voorbeeld hiervan was een collega van Costill die iedere dag tien mijl liep en in het weekend een wedstrijd. Costill kon hem overhalen om slechts drie maal per week te lopen. Zijn wedstrijdresultaten werden meteen beter.

Wie de schoen past bij N.S.L. trekke hem aan.

Maak niet van alle training een wedstrijd en zorg dat je uitgerust aan de start van een wedstrijd komt.

Sport voegt een beetje opwindning toe aan het leven.

Maar je ziet steeds meer mensen letterlijk lopen voor hun leven.

Het is vooral een psychisch probleem. Men krijgt het idee gefaald te hebben als men niet het vastgestelde aantal kilometers per week loopt.

Costill is van mening dat door b.v. vier maal per week te trainen de dood niet uitgesteld kan worden, wel komt een onverwachte dood bij mensen die regelmatig zich lichamelijk inspannen minder voor.

Op een Amerikaanse universiteit is momenteel een onderzoek gaande tussen twee zwemploegen. De ene groep maakt vele trainingsuren de andere werkt meer aan techniek en maakt minder trainingsuren.

De voorlopige resultaten laten vooralsnog nauwelijks verschil zien. Als het om de effectiviteit gaat is het ook vooral een kwestie van techniek.

Waarom loopt een kind van twaalf jaar nog niet zo hard als een dertigjarige, terwijl het vo2 max. hetzelfde of beter is. Eenvoudig omdat een kind niet de meest efficiënte wijze van bewegen heeft ontwikkeld.

Het volgende behoeven wij N.S.L. atleten ons niet zo aan te trekken maar volgens Costill wordt er in de topsport te weinig aan techniek gedaan. Voor coaches is dit een veel belangrijker opgave veel belangrijker dan het bestrijden van doping.

Waarom zal men 5% verbeteren door gebruik te maken van doping als men 20% verbeteren kan door verbetering van techniek.

Costill en z'n mensen hebben de beste lopers en zwemmers onderzocht.

Fysiologisch blijken de verschillen heel gering.

Je kunt wel vaststellen dat bepaalde groepen genetisch in het voordeel zijn.

Zoals de Amerikaanse zwarte atleten op de sprint, die oorspronkelijk bijna allen uit Ivoorkust komen.

Of zoals de kenianen op de lange afstand.

Of de Nederlanders op de schaats en de fiets, want traditie is natuurlijk ook een factor. Daarom hoeft een kampioen marathonloper niet perse uit het land te komen met de meeste marathonlopers.

Maar wat is het gevolg van erfelijkheid, traditie en succes, niet dat je harder traint maar dat je bijna van nature een betere techniek ontwikkeld. Bovendien loop je het risico dat wanneer je steeds harder traint je ontvankelijk bent voor blessures.

Een probleem in Amerika en waarschijnlijk ook in Nederland is volgens Costill dat we geen systeem hebben om het erfelijk bepaalde of ontwikkelde talent eruit te halen.

De sportloopbaan begint in Amerika pas op de middelbare school, daarvoor wordt weinig gedaan aan echte systematische scholing in bewegen en nog minder aan begeleiding.

Gelukkig dringt het besef steeds meer door dat je als coach ook biochemicus moet zijn. Domme coaches zullen op den duur niet langer meer kunnen functioneren omdat ze teveel kapot maken. Ze zullen heus wel eens een echt talent ontmoeten waarmee ze hun reputatie kunnen opvijzelen maar vergeten worden diegene die ze kapot hebben gemaakt.

Het laatste gedeelte heeft uiteraard betrekking op topsport maar het leek me interessant genoeg om dit gedeelte uit het interview ook onder de aandacht te brengen.

Bill Verschuy1

Bron: clubblad van de
hardloopvereniging N.S.L.

Beenvliesontsteking

Een van de meest voorkomende pijnen bij hardlopers en verspringers. De symptomen zijn: Een vaak brandend gevoel aan de voor- en binnenzijde van het onderste twee/derde gedeelte van 't scheenbeen. Bij rust verdwijnt de pijn vaak maar bij bewegingen als traplopen, het omhoog bewegen van de voet slaan de pijnklachten toe. Dit alles als gevolg van een ontstekingsreactie van de aanhechting van de scheenbeenspier aan de scheenbeenrand.

Beenvliesontsteking is een overbelastingblessure. Bij hardlopers veelal ontstaan door het omvangrijk trainingsprogramma of te snel tempowerk. Maar er zijn meer oorzaken zoals; het voortdurend lopen op een harde ondergrond, slecht schoeisel of te ruim zittend schoeisel.

Preventie

Begin elke training met een warming-up, en sluit de training af met een cooling-down. Goed schoeisel is altijd een belangrijke zaak. Schoenen mogen niet te ruim zitten, ze moeten schokabsorberend zijn. Let hierbij vooral op de ondersteuning van de voetboog. De ervaring leert dat beenvliesontsteking vooral voorkomt bij lopers die proneren (het naar binnen lopen van de voeten).

Hulp zoeken

Bij klachten de training terugnemen of afbreken. Is er sprake van een swelling dan een paar keer per dag gedurende een minuut of twintig koelen met ijs (ingepakt in een washandje). Verdwijnt de pijn niet dan moet men fysiotherapeutische hulp zoeken. Begin niet te snel weer met een omvangrijke training, de blessure komt dan snel weer terug.

Rek oefening

Zowel na de warming-up als de cooling-down is het aan te raden rek oefeningen te doen. De belangrijkste is: Leun het lichaam naar voren en druk ook de heupen naar voren en beneden. Leun tegen de muur. Het achterste been blijft gestrekt met de voet plat en recht op de grond. Voel hoe spanning in uw kuit ontstaat. 20-30 seconden vasthouden en 2 a 3 keer herhalen.

Aad Vervaart

Bron: Atletiekwereld
nr. 2 feb. 89.

FIT BLIJVEN

Hoe vaak heb je niet tegen jezelf gezegd, ik zou eigenlijk wat aan mijn conditie moeten doen! Je kunt dan twee dingen doen; lid worden van de RRZ of eventueel, als het echt niet anders kan, zelf wat oefeningen doen om fit te blijven.

Iedereen die op dit moment dit stukje leest, heeft voor de eerste mogelijkheid gekozen, anders had je dit clubblad niet ontvangen. De nu volgende oefeningen om fit te blijven zijn dan ook bedoeld voor onze donateurs, familieleden van de lopers, patienten in de wachtkamer van de dokter die dit blad lezen en (nieuws)gierigen die wel dit blad lezen maar geen lid willen worden.

Onderzoek heeft uitgewezen dat de gemiddelde mens 11,5 minuten per dag op het toilet doorbrengt. De hierna beschreven oefeningen kunnen dan ook tijdens het verrichten van de normale bezigheden op het toilet worden uitgevoerd, zonder dat ze dus extra tijd kosten. Ze zullen de stoelgang op geen enkele wijze hinderen.

Gymnastiekoefeningen

De mogelijkheden worden bepaald door de ingenomen "toiletpositie". In het algemeen geldt dat je zittend (beide seksen) meer kunt doen dan staand. De eerstgenoemde heet voortaan toiletpositie nr. 1, de laatstgenoemde toiletpositie nr. 2.

Mannen die staan dienen zich te beperken tot armoefeningen. Het zo noodzakelijke richting geven doe je met de linkerhand en de rechterhand hef je omhoog. Tel tot drie, de rechterarm weer omlaag, twee, drie en vervolgens zijwaarts, twee, drie. Daarna richt je met de rechterhand en oefen je met de linkerarm. Het is de bedoeling dat je deze oefening zo snel mogelijk uitvoert. Kijk goed op je horloge (wees voorzichtig). Hoe vaak kun je deze beweging herhalen in de tijd waarin je een volle blaas leegt? Heb je deze beweging eenmaal onder de knie dan kun je haar combineren met ronddraaiende bewegingen met je hoofd. Denk er echter wel om dat je, nu je de zaak beneden uit het oog verliest, toch goed blijft richten. Op den duur kun je deze oefening met beide armen tegelijk doen. Vervolmaak de oefening eerst thuis, voordat je het op het toilet van een ander waagt.

Zittend (mannen en vrouwen)

Deze positie biedt talloze mogelijkheden. De meeste oefeningen zijn nogal inspannend. Ze verbeteren niet alleen je conditie maar bevorderen ook de werklust van het spijsverteringskanaal.

Trimmen: Ga gewoon zitten en beweeg je benen op en neer alsof je door het bos of het park draaft (je kunt om de illusie te versterken naar denkbeeldige voorbij-gangers zwaaien). Verhoog je tempo en begin te.....

Rennen op de pot en tenslotte zet je aan voor een.....

Sprint; Hef je knieën zo hoog mogelijk op, je geeft de vloer met je voeten een pak ransel en pompt met je armen. Bij een toiletbezoek van 3,5 minuten heb je net genoeg tijd om het wereldrecord 1500 meter te evenaren.

Enkele andere gymnastiekoefeningen die je op het toilet kunt uitvoeren;

Buigen en de tenen aanraken (zorg er echter wel voor dat je niet omvalt en je hoofd stoot: een betegelde vloer geeft niet mee) en...

Het heffen van de benen; een ideale toiletoefening. Je zit rechtop, met je rug tegen het waterreservoir of tegen de buis van de stortbak. Hef je linkerbeen op (ongeveer ter hoogte van de rand van de toiletpot) en laat het been weer zakken. Doe hetzelfde met het rechterbeen. Vervolgens hef je beide benen tegelijk op en spreid ze zover mogelijk. Vervolgens sluit je je benen weer en laat je ze zakken.

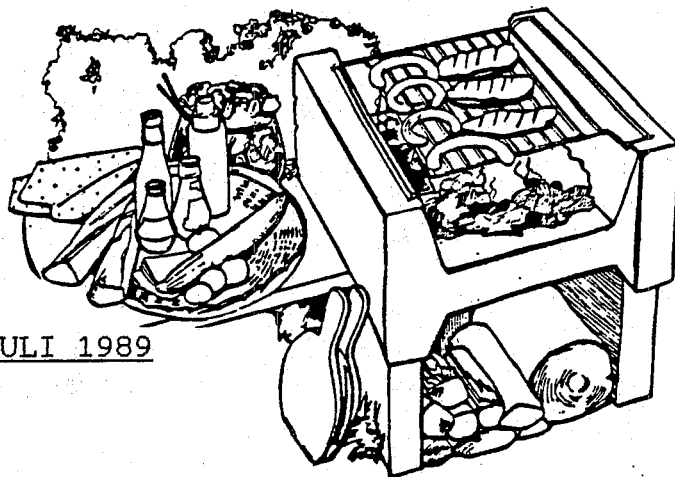
Er is een groot aantal variaties mogelijk. Wat je echter nooit moet doen is je benen tot boven de rand van de pot tillen. Je loopt dan het risico dat je wegzakt in de pot en klem komt te zitten.

Dit waren slechts enkele suggesties. Ik kan je verder het volgende advies geven; ga gratis naar een introductieavond van een fitnesscentrum of aerobic-dancing-cursus. De oefeningen die je daar leert, ga je thuis op het toilet doen. Het geldt dat je anders aan deze dure lessen kwijt zou zijn, kun je nu mooi aan andere dingen besteden, bijvoorbeeld lid worden van de RRZ, want je hebt per slot van rekening nu een basisconditie.

SUCCES!!!!!!



ZWEMMEN IS NET ZO GEZOND
ALS LOFEN!



BARBEQUE OP 2 JULI 1989

Beste Road Runners.

- Met het ene feest nog in de benen, zijn wij van de feestcommissie weer bezig met het volgende feest.
- De opzet is een barbeque met daaromheen een spelletjesmiddag met onze kinderen.
- De volwassenen spelen enkele toernooien onderling. Wat dit zal inhouden daar wordt nog over nagedacht.
- Het feest is van 13.00-20.00 uur. Je mag natuurlijk ook vroeger komen.
- Het feest zal gehouden worden op het schiereiland in het v. Tuylpark, die door de Road Runners voor de gehele dag is afgehuurd.
- Om het feest te laten slagen hebben wij vrijwilligers nodig voor:
 - a) Het voorbereiden van het feest.
 - b) Hulp tijdens de dag.
 - c) Het begeleiden van de spelletjes met de kinderen.
 - d) Scheidsrechters bij de toernooien voor de volwassenen.
 - e) Het opruimen na afloop van het feest.
- Ook zijn we op zoek naar ideeën voor de spelletjes en de te houden toernooien. Voor het leukste en origineelste spelletje is een prijsje beschikbaar gesteld.
- Wij zoeken iemand die een geluidsinstallatie heeft en voor de muziek kan zorgen.
- Wij zoeken een dame of dames die tegen een zacht prijsje, voor een heerlijke salade kan (kunnen) zorgen tijdens de barbeque.
- Hoeveel deze barbeque gaat kosten en hoe wij dit per gezin gaan berekenen weten wij nog niet precies, maar wij beloven dat het reuze mee zal vallen.
- Nogmaals, als iedereen een beetje meewerkt op deze dag dan hebben wij en onze kinderen veel plezier.
- Voor het opgeven van ideeën voor de spelletjes en de te houden toernooien en het mee willen helpen op deze dag plus het antwoord willen geven op onze vragen, kunnen jullie terecht bij Alex en Bill.
- Graag zouden wij dit op papier willen ontvangen met naam en telefoonnummer van de persoon.

de feestcommissie.

Voor elke verschijning van het clubblad probeer ik iemand van de RRZ een interview af te nemen. Deze 1e keer is het:

Bert Bos

-Woon je al lang in Zoetermeer?

antw. ruim 13 jaar.

-Wat eet je het liefst en wat niet?

antw. spaghetti en (jach) spruitjes.

-Ben je verliefd, verloofd, getrouwd of woon je samen?

antw. ik ben getrouwd en heb 1 dochter.

-Hoe lang loop je al?

antw. ruim 32 jaar, maar ik ben begonnen met atletiek toen ik erachter kwam dat je met voetbal sneller bij de bal moest wezen om er wat mee te kunnen doen. Vanaf dat moment ben ik meer gaan lopen. Snel hierna werd lopen leuker.

-Heb je (vroeger) veel aan sport gedaan?

antw. ja, zoals voetbal, honkbal, zwemmen en triatlon.

-Wil je een stukje schrijven voor het clubblad of liever interviews afnemen en op papier schrijven.

antw. doe ik eigenlijk al genoeg en volgens sommigen misschien al te veel.

-Volg je de loopsport ook via kranten, televisie of tijdschriften?

antw. gewoon ja.

Oke dank je wel Bert. Tot het volgende interview.

Conny

*„Bij m'n eerste
interview zat ik
helemaal te zweten”*

**'Ik ben
eigenwijs,
vreselijk
eigenwijs'**

(HARD)LOPEN EEN GEZONDE DRUG.

JOGGER, TRIMMER OF HARDLOPER.

Vanuit de commerciële hoek worden ons vele etiketten opgeplakt maar om het bij het simpelste te houden, stel ik u voor voorlopig door het leven te gaan als loper of loopster hetgeen tevens een duidelijk verschil aangeeft in vergelijking met de tweede bewegingsvorm in het bovenvermelde trainingsprogramma, namelijk het wandelen.

BASISVORM.

Wandelen en lopen zijn broer en zus bij de training van het uithoudingsvermogen en wandelen als basisvorm bovendien een goede coördinatie-oefening voor het vinden van een eigen loopstijl. D.w.z. tijdens de wandelintervallen (de pauzes) niet slenteren met voorovergebogen romp maar letten op een rechte lichaamshouding en het meezwaaien van de armen om de stevige wandelpas actief te ondersteunen. Ook al doet men regelmatig aan prestatie-, trim- of trainingslopen mee, dan nog moet men met het wandelen doorgaan. Over wandelen gesproken. Tijdens mijn vele trainingsescapades in de omgeving van Den-Haag kwam ik een vriendelijke oude heer tegen die mij honderduit vroeg over de trainingen. "Kijk eens meneer" zei hij "ik ben nu zesenzeventig jaar oud en heb twee jaar geleden een hartinfarct gehad. Van de dokter mocht ik, nee moest ik eigenlijk veel wandelen en ik heb nu zelf een variant daarop aangebracht". Mijn interesse groeide en enthousiast vervolgde de oude baas: "kijk, als ik dan op mijn eigen parkoers ben aangekomen, dan wissel ik 100 stevige passen wandelen af met 25 snelle en ik moet zeggen, het bevalt mij uitstekend en ik voel mij de laatste jaren beter dan ooit". Geheel op eigen houtje en als het ware intuïtief had deze man een soort intervalmethode ontdekt en daarmee bewerkstelligd dat het hart, de bloedsomloop en de stofwisseling wat zwaarder werden belast. Hij voelde zich er wel bij en had geen blessures.

DUURLOOPMETHODE

Maar laat ik nog niet te diep ingaan op een mengvorm van interval- en duurlooppmethode, welke overigens in de praktijk heeft uitgewezen dat zij het grootste rendement oplevert in de prestatiesport. Voorlopig werkt "de beginnening" aan het vergroten van het algemene uithoudingsvermogen tezamen met de verbetering van de looptechniek en de lenigheid. Het doel van de trim/duurloop is het aerobe uithoudingsvermogen te trainen. Aeroob = voldoende zuurstof om te leven, hetgeen bij de duurlooppmethode wil zeggen: zoveel verbruiken als nodig is (wat ook wordt aangeduid met de term "steady state").. Nogmaals het doel van uw eerste loopprogramma is dus het algemene of aerobe uithoudingsvermogen te trainen en te verbeteren met als voornaamste doelstelling een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

LOOPTEMPO

De vuistregel voor een duurloop is dat het allemaal in "praattempo" moet gebeuren met een hartslag die niet hoger mag komen dan 130 slagen per minuut. Er moet dus gesproken KUNNEN worden. Het is niet de bedoeling een hartslagsyndroom aan te praten maar het is beslist nuttig om het lopen een enkele maal te onderbreken voor "check". Voor de manier van tellen verwijs ik gemakshalve naar een vorig artikel hierover.

Velen hebben vaak moeite met een constant tempo over de hele afstand of gedurende een bepaalde tijdsperiode. Een uitstekend hulpmiddel daarbij is bijvoorbeeld een duurloopje van 6 minuten, na 3 minuten te keren en te proberen op het vertrek/uitgangspunt terug te zijn. Het gaat daarbij natuurlijk niet om enkele meters, maar wanneer je honderd(en) meter(s) voorbij of voor het punt bent gekomen, dan heb je de opdracht "slecht" uitgevoerd.

LOOPTECHNIEK

Al ontwikkelt iedereen in zekere zin een eigen loopstijl, dan toch zal elke loopstijl dienen te voldoen aan de volgende voorwaarden:

- het bovenlichaam moet rechtop worden gehouden en mag niet achterover of voorover hellen.
- paslengte mag niet onnatuurlijk worden vergroot. Je verspilt daarmee onnodig veel energie door een verhoogde activiteit van de beenspieren.
- de voet komt in de steunfase neer op de buitenkant van de hiel en wikkelt zich diagonaal af naar de grote teen. De omgekeerde 5.
- een goede armbeweging is belangrijker dan menigeen denkt. In de eerste plaats ondersteunen de armen, in een hoek van 90 graden, de beenbeweging en moeten zij tijdens het ontspannen pendelend langs het lichaam gehouden worden en perse niet voor de borst kruisen.
- het in trainingsboeken geadviseerde ritme van per 3 of 4 passen in- en uitademen, kun je beter vergeten. Alleen goed in- en uitademen is belangrijker en de aanpassing van de ademhaling aan het loopritme volgt na verloop van tijd vrijwel automatisch.

TRAININGSERVARINGEN.

Zelfs gevorderde lopers en loopsters moeten nog regelmatig op storende techniekfouten worden geattendeerd, zoals het volgende:

- de voeten worden niet recht vooruit in de looprichting geplaatst. Er zijn vele hulpmiddelen, strepen op de weg, lijnen op een veld, enz. enz. om een goede voetplaatsing te bewerkstelligen. De juiste voetplaatsing geschiedt recht vooruit langs een denkbeeldige lijn. In het algemeen kan worden gesteld dat een onjuiste voetplaatsing, dus naar binnen of naar buiten, een verkorting van de voor de betreffende persoon optimale paslengte veroorzaakt.
- de armen worden niet alleen voor de borst gekruist maar ook te hoog gedragen waardoor een verkramping in de schoudergordel optreedt en uiteraard extra energieverlies oplevert. Tevens zal de ademhaling hierdoor bemoeilijkt worden.
- de handen zijn niet voldoende ontspannen. Ook dit zal extra energie kosten.

WAAR TRAINEN.

In principe kun je overal trainen, rond de flat, in het park, in het bos of zoals onlangs bleek op het perron van een of ander NS-station.

Als je wilt kan inderdaad veel maar je hebt natuurlijk rekening te houden met anderen. Mijdt in de beginfase op alle locaties de zgn. spitsuren, maar hoedt je voor struisvogelpolitiek, want schaven aan je conditie mag.

LEGE MAAG.

Met een volle maag trainen is niet aan te bevelen, maar het tegengestelde wordt evenzeer ontraden. Hoe vaak gebeurt het niet dat zelfs gevorderde atleten tussen de middag de gehele lunch oppeuzelen, om 5 of 6 uur van het werk uit gaan trainen en pas om 8 of 9 uur in de avond de volgende maaltijd nuttigen. Een slechte gewoonte waar men zo snel mogelijk mee moet breken. Wie in de namiddag of vroege avond traint moet zich eraan wennen tussendoor te eten. Gebruik dan 4 maaltijden verdeeld over de hele dag. De motivatie voor de training is optimaal in de middag en late namiddag. Wacht men met het trainen tot enkele uren na de warme maaltijd dan is de verleiding om of het trainen of de maaltijd over te slaan vaak veel groter.

BEGINNER OF GEVORDERDE.

De terreinen zijn moeilijk af te bakenen maar laten we aannemen dat je in staat bent een uur constant te draven. Dan is een redelijke basis verkregen en kunnen we voorzichtig over variaties en trainingsbouwstenen gaan praten. Misschien is dan de grens tussen beginner en gevorderde duidelijker. Succes en de aanhouder wint altijd.

Met dank aan Harm Hendriks. (trainingscoördinator KNAU)

Bert Bos

**How serious
are you about
getting fitter?**



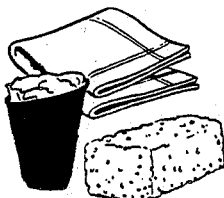
NISGZ

Postbus 90
6860 AB Oosterbeek

EERSTE HULP EN REVALIDATIE BIJ KNEUZINGEN EN VERZWIKKINGEN IN DE SPORT

1. Laat eerst vakkundig beoordelen, wat er aan de hand is.
2. Als er sprake is van een kneuzing (contusie) of verzwikking (dorsie) geldt de volgende regel:
3. **ICE = IJS = KOELEN** (15 minuten) **COMPRESSIE = DRUKVERBAND** **ELEVATIE = OMHOOG LEGGEN**
4. Ga na het geven van de eerste hulp met de sporter naar een arts, huisarts of EHBO-post en laat de blessure beoordelen.
5. Bij het revalideren dient men:
 - A. (on)belast te mobiliseren
 - B. de conditie op peil te houden/brengen
 - C. pas na zorgvuldige controle aan wedstrijden mee te doen of voluit te gaan.

★ KOELEN



Koel de kneuzing of verstuikte enkel circa 15 minuten. Daarbij kan men gebruik maken van een natte spons, een ijsbekertje, een koude doek of een koude pakking.

★ KOELEN



Pas bij koelen op voor plaatselijke bevrozingen. Leg bij gebruik van een koude pakking een washandje of doekje ertussen.

★ DRUKVERBAND



Kijk bij het verbinden in de rol. Gebruik een (klevende) zwachtel zonder vette watten. Verbind het getroffen lichaamsdeel volledig en laat de hiel niet open.

★ DRUKVERBAND



Controleer of het drukverband niet te strak zit. In dat geval worden de tenen snel dik en pijnlijk.

★ OMHOOG LEGGEN



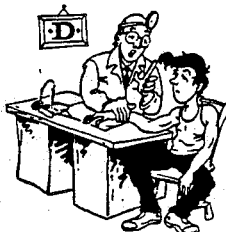
Bij een letsel aan het been: leg het been hoog met behulp van bijvoorbeeld één of meer kussens op "hart"-hoogte.

★ OMHOOG LEGGEN



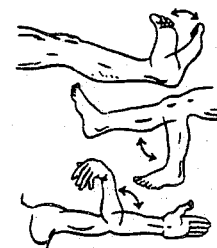
Bij een letsel aan de arm: breng de arm omhoog met behulp van een mitella. Die geeft voldoende rust.

★ CONTROLE ARTS



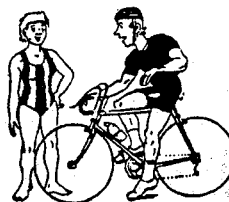
De arts moet de blessure beoordelen en de ernst ervan bepalen. Ook bepaalt de arts het moment van mobilisatie.

★ MOBILISEREN



Zorg voor goede begeleiding bij de mobilisatie. Ga niet zomaar ongericht oefenen. Stap voor stap laten controleren door arts of fysiotherapeut.

★ TRAINING CONDITIE



Tijdens de herstelfase kan de conditie op peil gehouden worden door aangepaste training, zoals zwemmen en fietsen.

★ TRAINING CONDITIE



Van belang bij de training zijn de hartconditie, de lenigheid, de spierkracht en de evenwichtsconditie.

★ CONTROLE



De arts controleert nogmaals het herstel van de blessure en de trainer de conditie.

★ WEDSTRIJD



Pas na geheel herstel en 100% conditie kan volledig weer aan wedstrijden worden meegedaan.

HET IS GOED ZAKEN DOEN MET ...

Lifoka reproduceert, ontwerpt en drukt al meer dan 25 jaar.

Snelheid, kwaliteit, vakmanschap. Het zijn geen kreten. Het is de basis van ons succes.

Geavanceerde productie-apparatuur, moderne produktietechnieken en de wil van alle medewerkers om koploper te zijn brengt nu eenmaal een hoge produktiviteit met zich mee.

Juist dit alles maakt ons concurrerend ten opzichte van anderen. Daarom is het goed zaken doen met ons. Geïnteresseerd?.....
Bel gerust.



Lifoka repro b.v.
Postbus 13444
2501 EK 's-Gravenhage
Telefoon 070 - 46 71.00*

Lifoka offset b.v.
Postbus 52044
2505 CA 's-Gravenhage
Telefoon 070 - 97 10 51*

M.i.v. medio december 1989 komt voor het telefoonnummer een 3.

Lichtdrukken Océ/Ozalid, Radex-rood etc.
Fotokopiëren tot een breedte van 90 cm
Kopiëren in kleur en onbeperkte lengte
Afwerken t/m A3
Voorbedrukte tekenbladen vergaren, binden, nieten etc.
Tekentransfers
Plotsupplies
Plotservices
Rapporten/Planningstaten
Handelsdrukwerk tot 90 x 130 cm
Eigen besteldienst (24 uur's service)

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
RUNNING



en alle
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612