

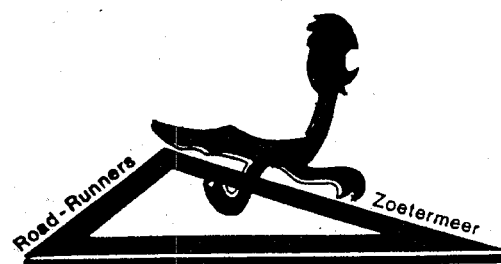
# ROAD RUNNERS ZOETERMEER

# Zier

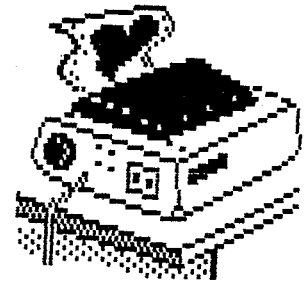
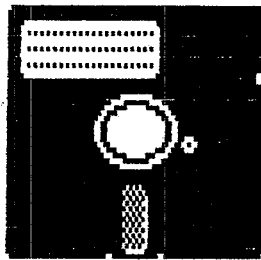
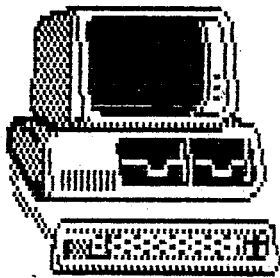
# RUNNING



Cluborgaan van de  
Road Runners Zoetermeer  
(RRZ)



1989-03



## 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



## INHOUD

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| Blz. 2     | Colofon                            |
| Blz. 3     | Voorwoord                          |
| Blz. 4     | Vreugde & Leedcommissie            |
| Blz. 5     | Nieuwe Donateurs                   |
| Blz. 6     | Advertentie McDonald's             |
| Blz. 7     | D.W.O.                             |
| Blz. 8/9   | Time-trial                         |
| Blz. 10    | Advertentie A.F.M. Vervaart        |
| Blz. 11    | Vredespaleisloop                   |
| Blz. 12/13 | Brielle                            |
| Blz. 14    | Babylonloop                        |
| Blz. 15    | Advertentie Shell                  |
| Blz. 16    | Wedstrijdagenda                    |
| Blz. 17    | Tips van Roy / Striptekening Miep  |
| Blz. 18    | Torsion                            |
| Blz. 19    | Advertentie Brokking Tapijt        |
| Blz. 20/21 | Voetgymnastiek                     |
| Blz. 22    | Advertentie Rent a Casa            |
| Blz. 23/25 | Voetblessures, meer hielblessures. |
| Blz. 26    | Man door honden aangevallen        |

Met dank aan:

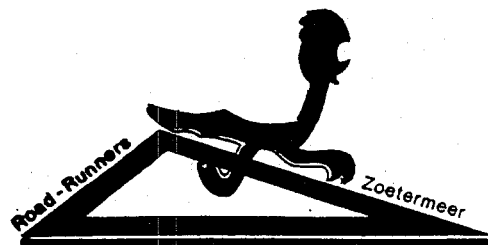
Bert

Bill

Gerrie

Roy

Willem



# 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  
Willem van Kampen, lid  
Trudie Klop, lid  
Secretariaat: Postbus 6042 2702 AA Zoetermeer

## Redactiecommissie:

Lidwien van den Aardweg  
Paul van Heukelum  
Trudie Klop  
André Zouwer  
Redactie-adres: Violiervaart 45,  
2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie  
Mary van Peufflik

Evenementen/Feestcommissie:  
Alex Captain  
Bill Verschuyt

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

---

Inleveren kopij aug.nr. uiterlijk 19 juli.

## VOORWOORD

Beste Roadie's

In het voorwoord dat geschreven wordt, zo vlak voor de belangrijkste vergadering van een vereniging, namelijk de Algemene Ledenvergadering en dat gelezen zal worden na deze vergadering heb ik mooi de gelegenheid om wat mensen te bedanken die het afgelopen jaar zich voor de vereniging hebben ingezet. In eerste instantie de mensen die dit schrijven mogelijk maken nl. de redactie; Lidwien, Andre, Paul en Trudie en alle schrijvers en schrijfsters die bij de totstandkoming van een geweldig clubblad bijdragen. Gezien het aantal adverteerders is het clubblad kostendekkend en kunnen zij keer op keer er weer voor zorgen dat wij ervan kunnen genieten. Allen bedankt.

Ten tweede bedank ik Mary voor haar activiteiten in het lief en leed gebeuren. Gezien het beschikbare geld in verhouding met de gemaakte kosten houdt zij voor dit jaar gelukkig geld over. Aan de ene kant is dit verheugend, maar mogelijk weet je iemand die geblesseerd is ofwel vanwege andere omstandigheden niet kan trainen, laat het haar dan weten, dan zal zij vanuit de vereniging een blijk van medeleven doen toekomen.

Wat verder terug ligt is de sponsorloop t.b.v. Unicef. Hiervoor hebben wij in 2 uur tijd ruim 610 km. afgelegd en dat was weer goed voor fl. 610,-- van McDonald's Zoetermeer. Dit gevoegd bij de fl. 1.400,-- die wij zelf bij elkaar hadden gebracht konden wij dus fl. 2.000,-- overmaken naar Unicef. Van de toegezegde publiciteit is helaas niets terecht gekomen, maar daar was het niet om begonnen. Of een en ander echter een vervolg zal krijgen valt te bezien. Wat zeker een vervolg zal krijgen is de McDonald's-loop rond het gebied van het Noord AA, die wij in samenwerking met McDonald's Zoetermeer mochten organiseren. Mede dankzij de inzet van: Michael, Rien, Trudie, Nico, Paul, Andre en Paulina, Ine, Alice, Hans en anderen, alsmede de medewerkers van genoemde firma en alle deelnemers, groot en klein werd dit een geslaagd festijn en een gezellige ochtend. Allen bedankt voor jullie inzet en enthousiasme.

Als laatste, maar niet minder belangrijk, wil ik Alex en Bill bedanken voor hun inzet in de commissie-nevenactiviteiten. De Bowlingfeesten en eetfestijnen hebben ertoe bijgedragen dat wij allemaal een beetje met elkaar omgaan en buiten het lopen om eens met elkaar praten. De eerstvolgende nevenactiviteit zal op 2 juli a.s. plaatsvinden in het van Tuylpark en dat beloofd een feest te worden voor het hele gezin. Ik heb er het volste vertrouwen in. Rest mij alleen nog mijn mede-bestuurders en bestuurster, en alle andere handen die samen het werk licht maken te bedanken en tot ziens op de clubdag 2 juli a.s.



DE JARIGE RRZ'ers VAN JULI EN AUGUSTUS ZIJN:



|             |                  |
|-------------|------------------|
| 1 juli      | Jos Brons        |
| 5 juli      | Michael Philippe |
| 8 juli      | Andre Zouwer     |
| 17 juli     | Marja Zonderop   |
| 9 augustus  | Alex Captain     |
| 21 augustus | Roy Zwaansdijk   |
| 23 augustus | Guido Lips       |
| 24 augustus | Eric Pronk       |
| 24 augustus | A. Riep          |
| 26 augustus | Garda v. Kampen  |
| 29 augustus | Aad Limbeek      |
| 31 augustus | Greet v.d. Zwart |



VAN DE REDACTIECOMMISSIE

Hieronder volgt een lijst van nieuwe donateurs.

G.A. Linthorst

L. Vukkink

P. v. Hal

L. Papendrecht

L. Mackaaij

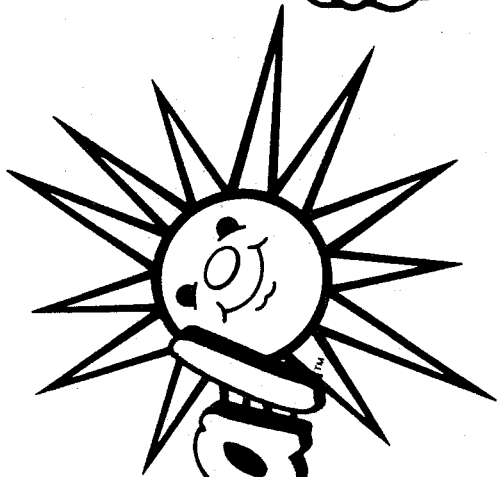
**I  
hate  
you  
all  
welcome.**

**T  
H  
A  
N  
K  
Y  
O  
U**

**Er kunnen d'r nog meer bij**

McDonald's™

Happy Meal!

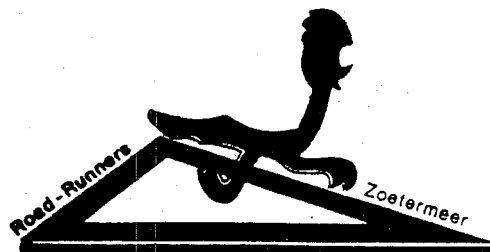




inschrijvingsnr. Kamer van Koophandel V 412041  
verenigingsnr. Kon. Ned. Atletiek Unie (KNAU) 246  
lid van de Zoetermeerse sportraad  
girorekening nr.: 5878420

Road Runners Zoetermeer  
Postbus 6042  
2702 AA Zoetermeer

-7-



TER GELEGENHEID VAN HET 50 JARIG BESTAAN VAN DE V.V. D.W.O.  
EN IN HET KADER VAN DE FESTIVITEITEN ROND DIT GEBEUREN  
ORGANISEREN DE

## ROAD RUNNERS ZOETERMEER

OP ZONDAG 10 SEPTEMBER 1989

EEN RECREATIELOOP OVER 2, (VOOR DE JEUGD) 5 EN 10 KM.  
DE START ZAL TER HOOGTE VAN DE KANTINE VAN DE V.V. D.W.O.  
ZIJN OM 10.00 UUR. HET PARCOURS IS GEHEEL VERHARD EN VOERT  
DOOR HET RECREATIEGEBIED WESTERPARK IN ZOETERMEER. HET IS ZO  
GOED ALS VERKEERSVRIJ EN MAAKT GEBRUIK VAN DE FIETSPADEN.  
ER IS VOLDOENDE DOUCHE- EN KLEEDGELEGENHEID AANWEZIG.

DE INSCHRIJVING KOST FL. 2,00 VOOR DE JEUGD EN FL. 4,00 VOOR  
DE OVERIGE AFSTANDEN. KNAU-LEDEN OP VERTOON VAN HUN  
LIDMAATSCHAPSKAART. ALSMEDE VOORINSCHRIJVING FL. 3,00  
VOORINSCHRIJVING IS MOGELIJK TOT ZATERDAG 9 SEPTEMBER 1989.  
HET GEHEEL ZAL OMLIJST WORDEN DOOR EEN GROOT SPEKTAKEL, O.A.  
EEN INFO(SPORT)MARKT, EEN 24 UURS VOETBALWEDSTRIJD, ALSMEDE  
DEMONSTRATIE'S VAN DIVERSE SPORTVERENIGINGEN UIT ZOETERMEER.  
DE TOEGANG TOT DEZE AKTIVITEITEN IS UITERAARD GRATIS.

VOOR INLICHTINGEN KUNT U BELLEN:

BERT BOS 079 - 317239  
AAD VERVAART 413270

OF SCHRIJVEN NAAR: ROAD RUNNERS ZOETERMEER  
POSTBUS 6042  
2702 AA ZOETERMEER.



**HARDLOOP SPECIAALZAAK**



Laan van Meerdervoort 630  
2564 AK Den-Haag - Tel. 688612

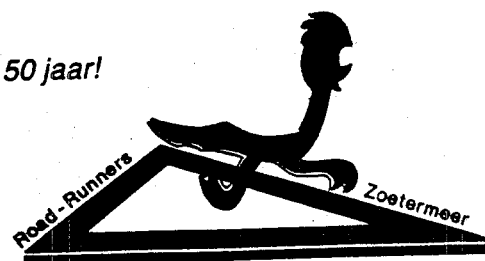
S.V. **DWO** ZOETERMEER



DWO scoort al 50 jaar!



*Lekker gezellig.*



Afgelopen zaterdag 10 juni 1989 vond er weer een time-trial plaats. De uitslag hiervan zal verwerkt worden in een totaalstand en zodoende blijft van iedereen de snelste tijd staan gevolgd door de datum. (Voorlopig de laatste drie). Hieronder volgen de resultaten t/m juni 1989.

|                      |       |          |
|----------------------|-------|----------|
| Aldert Mulder        | 11.27 | 10-06-89 |
| Aad Vervaart         | 11.34 | 10-06-89 |
| Marco Jongepier      | 11.56 | 10-06-89 |
| Bert Bos             | 12.28 | 10-06-89 |
| Willem v. Kampen     | 13.01 | 10-06-89 |
| Paul v. Heukelum     | 13.14 | 10-06-89 |
| Ron Friedrich        | 13.21 | eerder   |
| Martin Schouman      | 13.22 | eerder   |
| Peter Baven          | 13.32 | 10-06-89 |
| Hans v. Zonneveld    | 13.41 | 10-06-89 |
| Jan v. Boekel        | 13.49 | eerder   |
| Guido Lips           | 13.50 | eerder   |
| Bill Verschuyl       | 13.58 | 10-06-89 |
| Frans v.d. Werff     | 13.59 | 10-06-89 |
| Ron Knotter          | 13.59 |          |
| Rien Sikkell         | 14.03 | 10-06-89 |
| Willem Helder        | 14.05 | eerder   |
| Andre Zouwer         | 14.09 | eerder   |
| Joop v. Breda        | 14.10 | 10-06-89 |
| Nico v.d. Doel       | 14.11 | 10-06-89 |
| Trudie Klop          | 14.13 | 10-06-89 |
| Ronald Groen         | 14.20 | 10-06-89 |
| Hilde Koning         | 14.22 | 10-06-89 |
| Ben Willems          | 14.40 | 04-03-89 |
| Alex Captain         | 14.46 |          |
| Jos Weber            | 14.56 | 10-06-89 |
| Arie de Graaff       | 14.57 | 10-06-89 |
| Cent Arnoudse        | 14.59 | 10-06-89 |
| George Lammers       | 15.23 | 10-06-89 |
| Ben Frey             | 15.33 |          |
| William Rog          | 15.51 |          |
| Leo Zonderop         | 16.02 |          |
| Harm v.d. Hatert     | 16.23 | 04-03-89 |
| Ger Jongerius        | 16.23 | 04-03-89 |
| Guus Verbeek         | 16.33 | eerder   |
| Roy Zwaanswijk       | 16.47 | 10-06-89 |
| Lidwien v.d. Aardweg | 16.49 | eerder   |
| Jan Vukkink          | 17.02 |          |
| Aad v. Limbeek       | 17.13 | eerder   |
| Greet v.d. Zwart     | 17.22 |          |
| Hugo Bezemer         | 17.24 |          |
| Barbara v.d. Valk    | 17.26 |          |
| Mary Peufflik        | 17.28 | eerder   |
| Gerrie Boelema       | 17.41 | eerder   |
| Ine Bokx             | 18.02 |          |
| Enrico Stoop         | 18.02 | eerder   |

|                      |       |          |
|----------------------|-------|----------|
| Alice weidman        | 18.06 |          |
| Emy v. Dijk          | 18.58 | 10-06-89 |
| Marja Zonderop       | 19.18 | eerder   |
| Hans Diederik        | 19.20 | eerder   |
| Garda v. Kampen      | 19.40 | 10-06-89 |
| Yvonne Tiessens      | 22.10 |          |
| Hanneke d. Brabander | 23.57 |          |

Gezien de weersomstandigheden en de vooruitzichten van de aanstaande feestjes moesten er wel records sneuvelen. Tot de volgende trial maar weer.

Bert.

**'Heb ik me te  
barsten gerend,  
moet ik nog naar  
huis lopen ook'**

**Steeds weer mezelf  
bewijzen: ik word  
er doodmoe van!**

# **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

VREDESPALEISLOOP 14 mei 1989

Vanaf een uur of een was ik al op het parcours te vinden, best wel nerveus, want het zou mijn eerste 10 km. loop worden.

Het was een erg warme en zonnige mooie dag.

Gelukkig zorgden de organisatoren voor voldoende afleiding.

Voor het eerst dit jaar kon je ook starten op het onderdeel 4x 2,5 km. estafette.

Misschien kunnen wij daar volgend jaar ook aan meedoen, het dood in ieder geval de wachttijd en je bent lekker ingelopen.

Voordat het drie uur was, kreeg ik, en eigenlijk iedereen allerlei adviezen. Goed drinken, ook onderweg, rustig beginnen, zeker de eerste ronde van 5 km.

Bij het 5 km. punt was een drinkpost ingericht, en ook de brandweer was aanwezig om de lopers van de nodige verkoeling te voorzien.

Om drie uur starten we dan eindelijk. Ik vond de groep van onze club best wel groot, hoeveel er precies waren weet ik eigenlijk niet, een stuk of twintig?

Snel beginnen kon niet, want er gingen zoveel mensen tegelijkertijd van start, maar dan begint het, iedereen loopt je voorbij en dat is helemaal niet leuk, dus je gaat vanzelf sneller lopen, je wordt dan niet meer zoveel ingehaald, maar nog steeds .....totdat je merkt dat er mensen gaan wandelen, vreselijk lopen te hijgen en jij voelt je eigenlijk best wel lekker, dus meid, laat je niet opjuttten, rustig doorgaan. En zo loop je dan je eerste 10 km. Zelf denk je, als ik hem maar loop binnen het uur, een ander zegt, je loopt hem in 55 minuten en als je zelfs daar nog onder blijft, mag je dik tevreden zijn.

Na afloop werd je weer goed voorzien van drinken, je kon zelfs gaan zwemmen aan de mauritskade, maar de caravan van Bert stond lekker in de schaduw, dus daar was het ook best uit te houden.

We hebben nog met z'n allen gewacht op de prijsuitreiking, niemand prijs, ook niet tijdens de trekking van de loterij, helaas.

Al met al, ondanks de hitte, kunnen we op een zeer sportieve dag terug zien.

Gerrie Boelema

**WAT IS ME DAT MEEGEVALLEN**

### BEZOEK AAN BRIELLE

Op 3 juni 1989 zou het er dan toch maar eens van komen. Trudie, Lidwien en Willem zouden voor het eerst eens een 25 km. gaan lopen. Plaats van handeling was het wat ingedutte stadje Brielle. Deze loop rond het Brielse meer werd voor de 1e keer ook als wedstrijd georganiseerd en daar wilden wij bij zijn. Lidwien was samen met Peter voor het weekend op de plaatselijke camping neergestreken. Zij waren dus reeds goed gehard toen zij de volgende dag aan de start verschenen. Trudie en ik zouden op de dag zelf naar Brielle rijden. Volgens de door Trudie gehoorde organisatie zou de route naar de start goed aangegeven zijn in Brielle. Helaas bleek dat minder waar. Uiteindelijk zijn we - begeleid door de plaatselijke politie te fiets - toch op de voor ons opgehouden parkeerplaats gearriveerd. Tassen uit de auto en op weg naar de inschrijving. Na wat kleine probleempjes over de aan te schaffen veiligheidsspeldjes (fl. 0,50 de 4) kon ik in de kleedkamer het gemopper van de autochtonen gaan aanhoren over het veel te hoge startgeld. Jawel hoor, tien gulden vond men te gek. Dat wij van bedragen tussen fl. 15,-- en fl. 20,-- niet meer terug schrikken heb ik toch maar voor me gehouden. Voor velen bleek de fl. 0,50 voor de speldjes de limiet te zijn. Zo luid mogelijk werd dan ook verkondigd dat de organisatie het een volgend keer zonder hen zou moeten stellen. Kortom loperslatijn, gemopper, allerlei kwaaltjes, zware werkdagen, doorgezakte nachten etc. moest al vooraf verhullen, waarom men niet zo'n goede tijd als vorig jaar zou kunnen gaan maken. Uit de kleedkamer gekomen zijn we onze inlooprondjes gaan doen. Rond half één viel de start en daar gingen we. Tijdens de eerste kilometers werd er door diezelfde autochtonen nogal wat geschreeuwd en gejoeld, maar dat werd alras door gehijg en gesteun vervangen! Wat onszelf betreft hebben wij over deze loop verder niets dan lof. Een prima verzorging met om de 5 km. drinken (extran/water) en een sponzenpost. Door de organisatie was elke km. duidelijk aangegeven. De route op zich was afwisselend met wat stijginkjes en dalinkjes. Lekker te lopen dus. De 1e 5 km. ging in zo'n 23 minuten; de 10 km. in 45 minuten; de 15 km. in 1 uur 9 minuten; de 20 km. in 1 uur 30 minuten. Tot zo'n 3 km. voor de finish kon ik dat tempo vol houden. Daarna viel ik wat terug om uiteindelijk in 1 uur en 56 minuten te eindigen.

Trudie kreeg die laatste kilometers vleugeltjes en vloog mij in de laatste kilometer dan ook voorbij.

Zij eindigde in 1 uur en 55 minuten.

Lidwien en de bij haar blijvende Peter deden er 2 uur en 15 minuten over.

Daar Trudie de 3e aangekomen dame bleek te zijn hebben we vol verwachting de prijsuitreiking afgewacht.

Wonder boven wonder was zij tevens de 1e senior dus numero uno.

Een prachtige prijs werd haar deel.

Opgewekt, voldaan en gerustgesteld hebben we op de camping bij de ouders van Trudie nog wat nagepraat en gedronken.

Rond 18.00 uur waren we weer terug in Zoetermeer.

Een ervaring, medaille en/of prijs rijker.

Willem van Kampen.

BABYLON-LOOP 4 juni 1989

Onder hele andere weersomstandigheden, waren we ook nu weer met een heel stel aanwezig.

Het regende een beetje, de wind was best wel koud en wat voor kleding trek je dan aan.

Hemdje en korte broek of windjack en lange broek?

De loopsters (lopers) die voor het eerste kozen waren het beste af. Het parcours ging door de stad en de Scheveningse bosjes en vanaf het Hubertus viaduct was je al zo warm gelopen dat wind en regen alleen maar lekker was.

Ook hier was de organisatie perfect, zelfs voor de mensen die achter bleven, om je naderhand bij de finish op te vangen.

Er waren allerlei winkeltjes buiten ingericht en als je het al te koud kreeg, kon je in Babylon zelf ook nog terecht, voor een warme kop koffie of iets anders.

Dit was dan mijn 2e 10 km. loop. Het lopen vind ik erg leuk maar dat wachten, vreselijk, al die mensen om je heen, nu waren er veel meer dan bij de Vredespaleisloop en ik had het vermoeden dat ze allemaal Marti ten Kate gingen inhalen, want ze konden het startschot amper afwachten en voor zover dat mogelijk was ging iedereen er supersnel vandoor. Je denkt nog even, ik blijf bij die of die in de buurt, maar die ben je zo uit het oog verloren en in een keer loop je toch weer voor jezelf. En dan wordt je ingehaald met de opmerking, joh, je gaat goed, doorgaan en nog later, he, hij gaat lekker of iets dergelijks en dan krijg je ineens vleugels en voor je het weet ben je bij de finish.

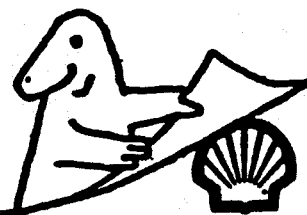
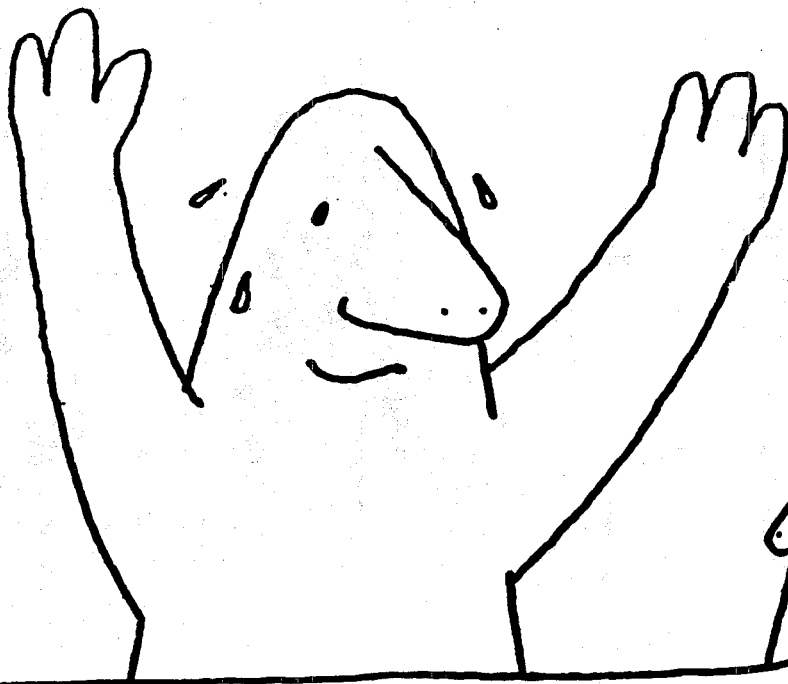
Bedankt Bill en Alex.

Gerrie Boelema



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

# FINISH

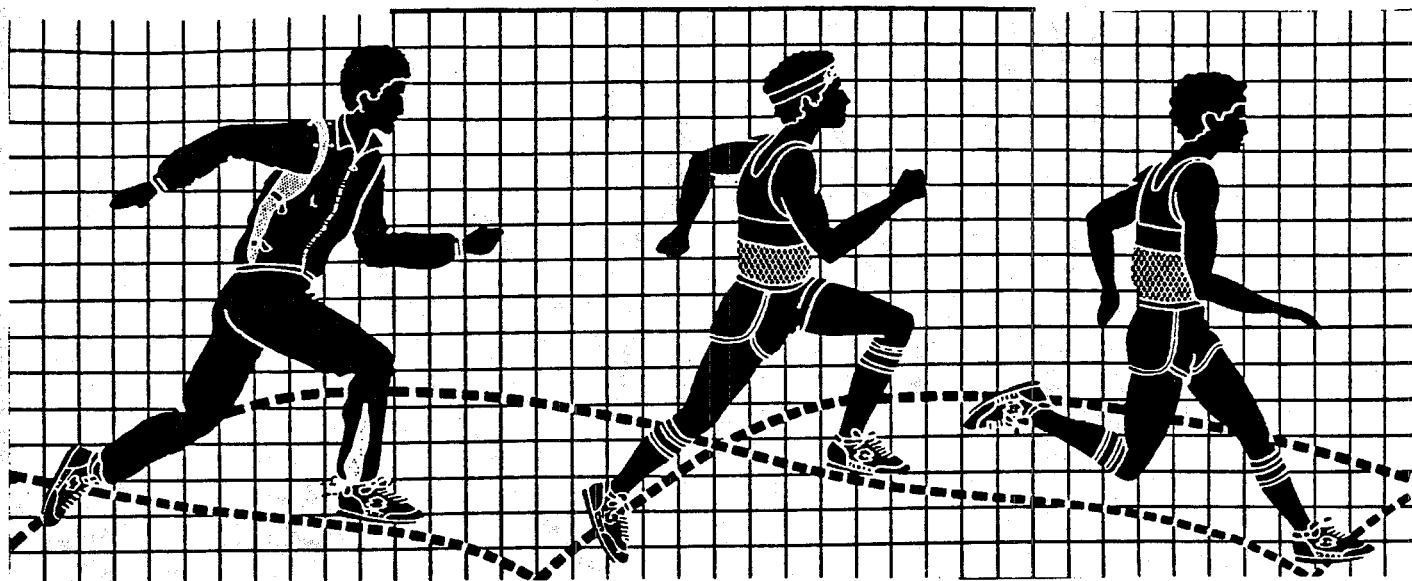


**SHELL HELPT**

WEDSTRIJDAGENDA

|         |                           |             |                   |
|---------|---------------------------|-------------|-------------------|
| 24 jun  | Polderloop                | Piershil    | 3-7,5-15          |
| 25 juni | Zomerloop                 | Gouda       | 1,5-3,5-7-10-13,5 |
| 1 juli  | 10 Engelse mijlen         | Gorinchem   | 2,5-5-16,09       |
| 8 juli  | Prestatieloop Spijkenisse | Spijkenisse | 2-6-9-15          |
| 30 juli | Te Werve Prestatielopen   | Rijswijk    | 5-7,4-9,8-12,2    |
| 5 aug.  | Lange afstandsloop        | Bodegraven  | 2-6-14            |

# ON THE ROAD



Tips voor heren.

Velen onder ons zullen zich bij het ochtendritueel ontdoen van de zgn. aangezichtsharen. Dus ook voor een training of een loop. Door het transpireren tijdens de sportbeoefening wil het gezicht op de door het mes cq. elektrisch apparaat getroffen delen wel eens gaan irriteren. Dit ondanks het gebruik van de wonderlijk ruikende, soms letterlijk adembenemende aftershaves en/of andere welriekende vloeistoffen cq. cremes.

Deze eerdergenoemde irritaties kunnen (grotendeels) verdwijnen door het gebruik van een scheerzeep die lanaline bevat.

Probeer het maar eens.

Echter deze tip is alleen voor de "nat-scheerders" onder ons.

De droog-scheerders kunnen e.e.a. voorkomen door na de sportbeoefening te scheren.

Ik hoop dat het helpt.

Roy

Miep is weer terug!

Wie kent haar nog? Vorig jaar stond zij ook al eens in het clubblad.

Echter, Willem liep niet meer, en....Miep kwam dus ook niet meer.

Maar daar komt nu verandering in.  
Vanaf heden in elke uitgave  
'n MIEP van WILLEM.



Willem Küller.

Een nieuwe ontwikkeling op het schoenenfront.

Wanneer je weer aan een paar nieuwe loopschoenen toe bent, laat je dan eens adviseren over de TORSION van Adidas. De eerste berichten over de TORSION zijn werkelijk veelbelovend. Bij deze schoen is vernieuwing gezocht in de zool. De traditionele zool is vervangen door één met twee onafhankelijk van elkaar bewegende delen. Deze delen worden, om de stabiliteit te waarborgen, door een kunststof staaf met elkaar verbonden.

In het Algemeen Dagblad van 11 april jl. werd aandacht besteed aan deze nieuwe ontwikkeling in de loopschoenen-industrie. Een logische eerste reactie is: 'alweer een nieuwe schoen'. Het 'regent' de laatste jaren inderdaad nieuwe schoenen. Alle beloven veel op het gebied van schokdemping, stabilisering, anti-pronatie en -supinatie.

De aangebrachte vernieuwing is een zo revolutionaire ontwikkeling, dat er in het TV-programma Horizon van de BBC aandacht aan besteed is. In dit programma is het effect van de schoen aan de hand van filmbeelden getoond. Volgens zeggen en schrijven benadert deze schoen het effect van lopen op blote voeten. Als dat zo is, dan zal de kans op blessures aan enkels en achillespezen verkleind worden, doordat op een natuurlijkere wijze gelopen wordt. Een ontwikkeling die natuurlijk altijd is toe te juichen.

Met een kleine test kan je zelf het effect van de schoen verduidelijken. Ga in een redelijke spreidstand staan met de voeten naar voren gericht. Houd de voeten plat op de grond, terwijl je door je linkerbeen zakt. Verplaats gewicht dus ook naar links. Voer deze test eerst uit met je loopschoenen aan. Doe het een tweede keer blootvoets. Je zal merken dat bij je gestrekte been met schoenen een draaipunt hebt in het enkelgewricht. Blootvoets ligt dat draaipunt meer in de gewrichten in de voet. Je enkel blijft dus bijna 'recht' onder je onderbeen.

De TORSION beoogt nu zo'n 'blootvoets-effect'. Voor hardlopers heeft dit tot gevolg, dat oneffenheden op de weg op een natuurlijkere wijze opgevangen worden. Waar bij de 'traditionele' schoen de enkel en mogelijk de knie de oneffenheden opvangen, verschuift de TORSION het opvangen meer naar de voetgewrichten en minder naar de enkel. Dit is niet alleen een voordeel voor de loopsport, maar voor de sport in het algemeen.

Lopers die volgens de bekende methode zich een schoen aan (laten) meten en tenslotte uitkomen bij de TORSION, kunnen in het begin met spierpijn in de voeten krijgen. Dat komt doordat de voeten meer werk moeten gaan verrichten dan in de 'gewone' loopschoenen.

Ik wil hiermee geen oordeel geven over de TORSION maar het is aan te bevelen om de TORSION in je gewone selectie van een volgende paar loopschoenen mee te nemen. Hol dus niet direct naar de winkel voor een paar.

Wanneer iemand ervaringen heeft met deze mogelijk veelbelovende schoen, hoor ik daar graag meer over.

Roy.

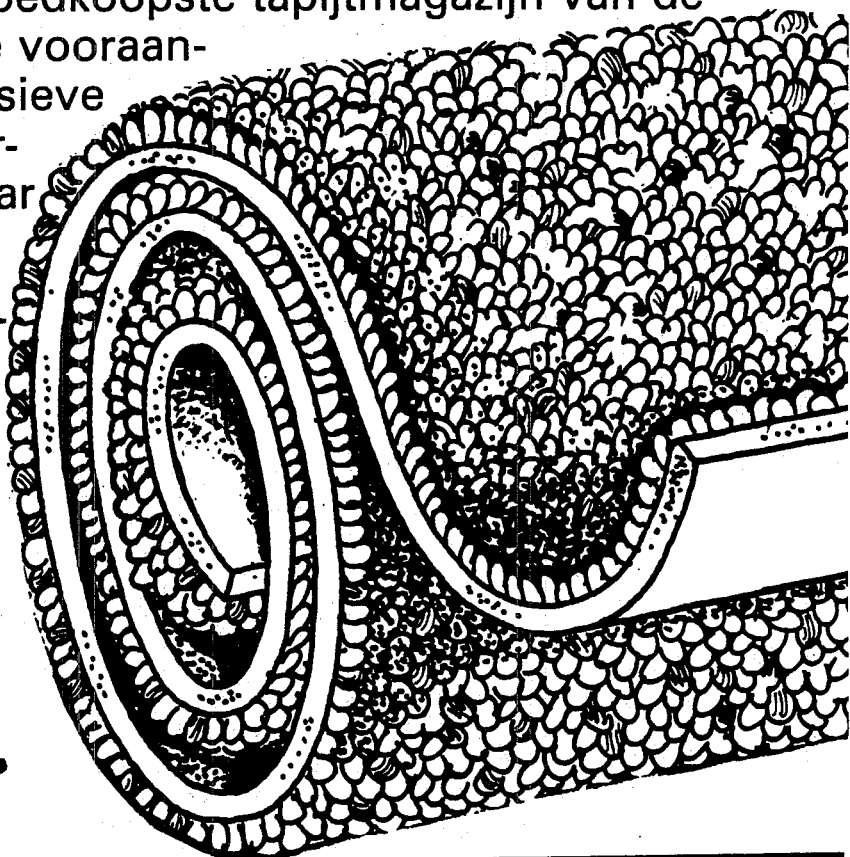


# ***Kamerbreed Tapijt***

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeerders
- Vrijblijvende prijsopgave
- Ook in grote projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken kamerbreed leverbaar met advies.

- Grote voorraad
- scherpe prijzen
- Alle denkbare tapijt leverbaar
- Gratis gelegd + 5 jaar garantie



## **BROKKING**

**VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL**

**Kleurlaan 10 ■ Zoetermeer Rokkeveen (wijk 18) ■ 079-611061**

Leden krijgen bij aankoop een extra korting !

### VOETGYMNASTIEK

IEDERE DAG VAN ONS LEVEN WORDT BEPAALD DOOR HET GEBRUIK VAN ONZE VOETEN. DRIEKWART VAN ALLE MENSEN STAAT DAGELIJKS OMSTREEKS 6 UUR OP DE VOETEN. WE VERPLAATSEN ONZE VOETEN VAAK MEER DAN 10.000 KEER PER DAG. TIJDENS HET (HARD)LOPEN KOMT VEELAL 3 a 4 MAAL ONS LICHAAMSGEWICHT TERUG OP DE AARDBOL, HETGEEN VOOR EEN TRAINING VAN 8 KM. BETEKENT, DAT DE VOETEN MEERDERE TONNEN TE VERWERKEN KRIJGEN. DE VOETEN BEPALEN JE LICHAAMSHOUDING, KUNNEN JE BIJ GOED GEBRUIK BESCHERMEN TEGEN BLESSURES EN ZE ZIJN IN STAAT IN FRACTIES VAN SECONDEN BEWEGINGEN IN VELE RICHTINGEN UIT TE VOEREN. IEDERE LOPER VERPLAATST ZICH MET 52 BEENDER- EN BOTSTUKKEN (IN SAMENHANG MET DE BANDEN, PEZEN EN SPIEREN). ZIJ VERDIENEN DUS EXTRA VERZORGING ONDERMEER DOOR EEN AANTAL VOETOEFENINGEN.

Alvorens dagelijks voetgymnastiek te gaan doen laten we de "deskundige/rekkingsprofeet" ANDERSON aan het woord over het fenomeen voet.

Stretching (rekken en strekken) van de voeten zorgt ervoor dat je hele lichaam beter aanvoelt. Je voeten voelen lichter aan en je loopt beter. Reeds na enkele dagen oefenen voel je dat het werkt. Uiteindelijk geeft stretching het signaal aan je spieren dat ze gebruikt kunnen gaan worden.

Anderson beveelt ook het rekken en strekken aan voor het naar bed gaan. En zodra je gewend bent aan de oefeningen, doe je ze steeds als je denkt dat je ze nodig hebt. Bv. in de auto of tijdens het TV kijken, maar in ieder geval voor dat je je schoenen aandoet. Tevens beveelt hij aan de voeten even wat hoger te leggen om de circulatie te stimuleren.

#### OEFENVOORBEELDEN.

\*Pak de enkel losjes in de hand en draai de enkel in de richting van de klok en ook tegengesteld met een complete bewegingsuitslag. Steeds 10 maal in iedere richting.

\*Trek met je vingers de tenen rustig omhoog, om de vooronderzijde te rekken. Steeds ca. 20 seconden vasthouden.

\*Laat iemand of iets (de muur) de bal van je voet tegenhouden en leun zelf langzaam naar voren. Ook nu weer ca. 20 seconden vasthouden.

\*Zit in kleermakerszit en pak met je linkerhand de rechterenkel (duim aan de binnenzijde van de enkel). Beweeg de voet via polsbewegingen meerdere keren op en neer. Daarna de rechtervoet even losschudden en doe daarna hetzelfde links. De voet blijft ontspannen.

Mochten we onszelf te weinig tijd gunnen om een aantal oefeningen toe te passen, zorg dan hopelijk wel dat de kinderen in uw omgeving de nodige ervaringen opdoen. Voor baby's en kleuters is het voornaamste advies: laat de voetjes zoveel mogelijk bewegen. Zorg dat sokken (bij baby's) en schoentjes (bij kleuters en ouderen) niet te nauw zijn. Zodra een baby kan gaan staan voor een stevige ondergrond zorgen en geen slap matras in de box. De voeten moeten een mensenleven lang mee, dus wees er zuinig op.

## VOETOEFENINGEN (zie tekeningen)

Kies uit navolgende beweeglijkheids en spierversterkende oefeningen steeds (1 à 3 keer per dag) omstreeks 5 à 10 oefeningen; aanvankelijk voorzichtig beginnen met circa 5 herhalingen en op den duur circa 20 herhalingen per oefening. Doe de oefeningen ruim, krachtig en toch rustig. Iedere beweging duurt circa 3 seconden, voer de oefeningen zoveel mogelijk blootsvoet uit.

Wanneer we via voorgaande voetoefeningen de voeten en onderbenen voldoende op peil hebben gebracht, kunnen we ook meer sprongachtige oefenvormen toe gaan passen. Hiertoe behoort het lopen op zich al, echter door het toepassen van diverse ritme-wisselingen, paswisselingen (kruisen, overstappen e.d.), richtingsveranderingen (achtjes, zig-zag, slalom loopjes e.d.) zullen de voeten beter de vele loopbelastingen kunnen verwerken. Vele oefeningen uit de specifieke loopscholing (trippling, skipping, kaatsen e.d.) zijn vanzelfsprekend toepasbaar voor de voetontwikkeling. Lichte sprongvormen zoals huppelen, touwtje springen kunnen dan ook beter worden verdragen. De zwaardere sprongoefeningen kunnen we beter alleen onder deskundige begeleiding uit gaan voeren. (krachttraining).

## VOETVERZORGING

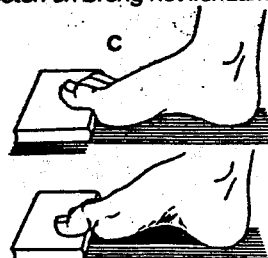
Naast de voetgymnastiek zijn er nog diverse verzorgingsmaatregelen mogelijk (denk aan nagels, wisselbaden, voetmassage etc.) om de voeten levenslang goed te laten functioneren. Ook allerlei balansoefeningen zijn in dit kader te plaatsen, de totale lichaamstraining voor de loper omvat nog vele facetten. Daarover een andere keer graag meer.

Met dank aan Bob Boverman en Loopsport.

A. Hef de tenen langzaam en rustig, de bal van de voet stevig op de vloer. Probeer ook de tenen afzonderlijk te heffen. (piano spelen met de tenen.)



B. Ga op beide voeten staan en breng het lichaamsgewicht over op de hiel, de voorvoet mag niet worden opgetild. De voeten zullen spannen en het voetgewelf zal hoger worden. Ontspan de voeten en breng het lichaamsgewicht weer naar voren.

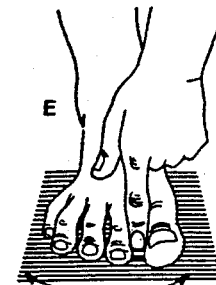


C. De tenen rusten op een boek en de teen- en middenvoets-gewrichten worden soepel op en neer bewogen terwijl de tenen en de hiel op hun plaats blijven.

D. Plaats de tenen op een handdoek en krabbel de handdoek naar je toe. Zo mogelijk verzwaren door een boek o.i.d. op de handdoek te leggen.

E. Spreid de tenen uitelkaar, aanvankelijk met de vingers.

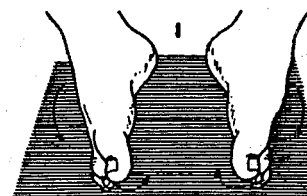
F. Ga op een tafel zitten en hang iets zwaars aan de tenen (zandzakje o.i.d.) en trek de tenen rustig op.



G. Pak met je tenen een steen of een knikker van passend formaat op (op den duur kun je proberen met een potlood je naam te schrijven).

H. Het maken van een hurkzit op de platte voeten afwisselen met tot hurkzit komen op de tenen.

I. Plaats de voeten op de buitenzijde en probeer ze als het ware tot een 'vuist' te ballen (d.w.z. buigen)



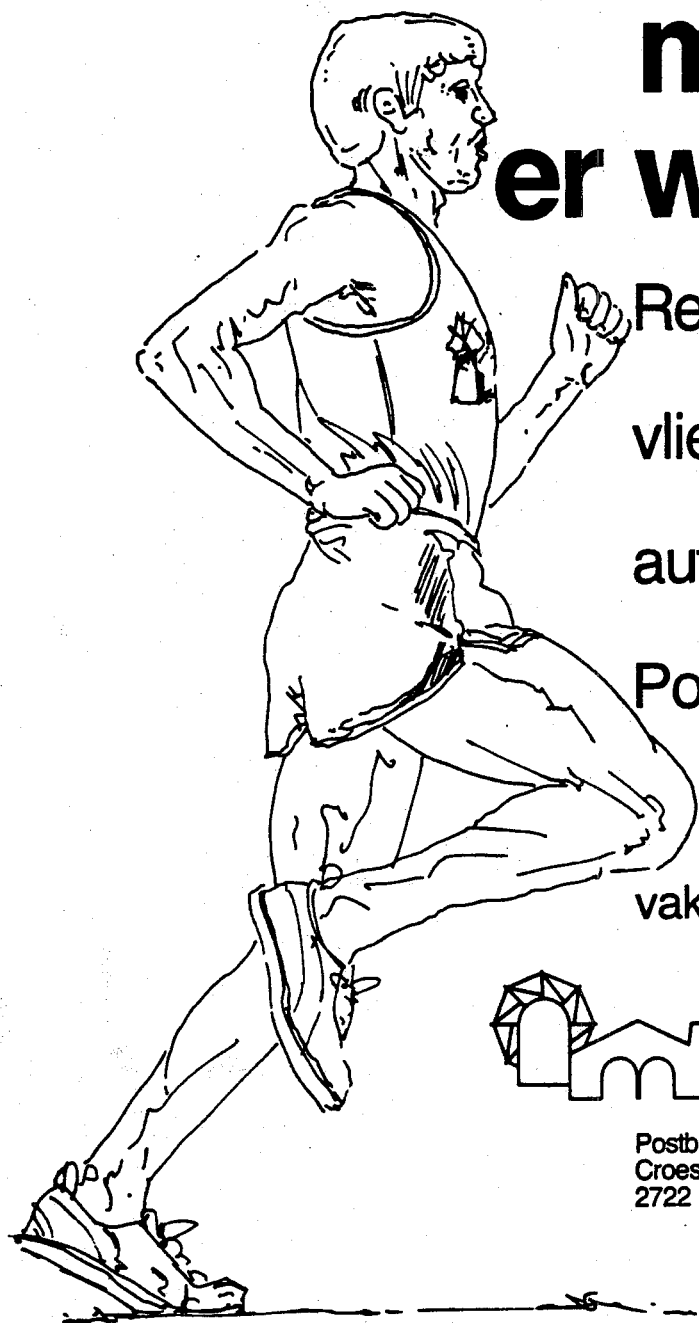
J. In stand kringetjes draaien op de voeten, van hielenstand naar buiten/binnenzijde naar tenen naar binnen/buitenzijde terug naar hielenstand enz. Ook uit te voeren in stand op één been.



K. Plaats één voet met de hak op de grond en de tenen in de lucht en draai je voet zo breed mogelijk rond je rechterschoon met de klok mee, je linker tegen de klok in.

L. Ga met de tenen en ballen van de voeten op de drempel bij een deur staan. Hef de hiel, zonodig verzwaren door tegendruk van de handen via de deurstijlen.

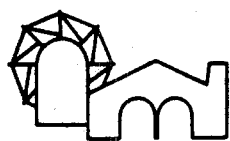
# Ook Road Runners moeten er weleens uit!



Rent a Casa  
organiseert  
vlieg-reizen  
en  
autovakanties  
naar o.a.

Portugal en Frankrijk

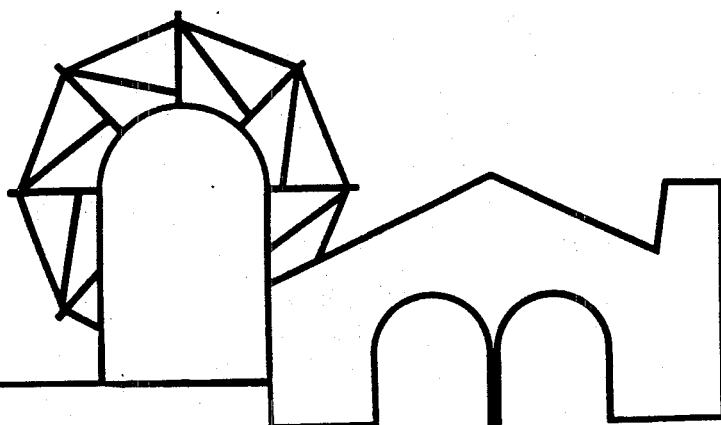
Daarnaast kunt u bij  
Rent a Casa ook terecht  
voor alle andere  
vakantie- en/of zakenreizen  
over de gehele wereld.



## Rent a Casa

Postbus 645 - 2700 AP Zoetermeer  
Croesinckplein 28a - "De Witte Brug" (2e-etage)  
2722 EA Zoetermeer

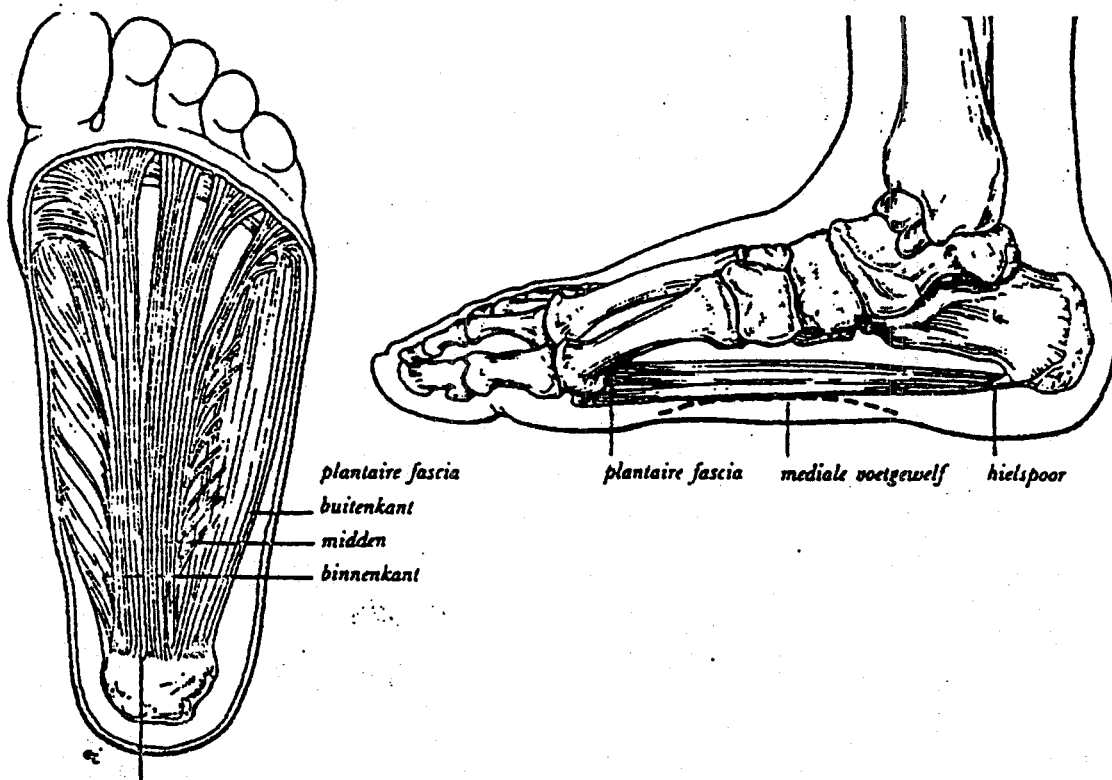
Telefoon: 079 - 41.60.31/42.16.91  
Telefax : 079 - 42.06.61  
Telex : 31026 rcasa-nl





### VOETBLESSURES, MEER HIELBLESSURES.

Pijn aan de hiel wijst op een langdurige blessure. Het is dus belangrijk dit vroeg te ontdekken om een lange gedwongen rust te vermijden. Een bindweefselstructuur (plantaire fascie) is een stevige band, die grotendeels de voetzool vormt. Het peesblad loopt vanaf het hielbot naar de tenen toe en waaiert uit tot de topjes van de tenen. De plantaire fascie steunt het lengte-gewelf van de voet en als een aangespannen band vergroot het de afzetkracht van de voet tijdens (hard)lopen en springen. De plantaire fascie is nauwelijks elastisch, omdat anders de voetgewrichten volledig zouden doorzakken en er geen goede voetafwikkeling zou zijn. De plantaire fascie helpt de voet in het spoor te houden en het slingeren te beperken. Als bij pronatie de voet naar binnen rolt, probeert de fascie die beweging te stabiliseren.



Soms komt er op de fascie te veel spanning te staan en omdat het bindweefsel zo stevig is, zien we vooral bij de aanhechting van het hielbot pijnklachten ontstaan. Het eerste symptoom is pijn aan de hiel bij het opstaan. Als je wat rondloopt, neemt de pijn af maar de volgende morgen is het weer terug. Wanneer je er geen aandacht aan besteedt en maar doorgaat, krijg je een toenemende pijn en ontstekingen. En er volgt een lange periode van blessure.

## DE OORZAAK

Het is duidelijk een overbelastingblessure. Hardlopers rekken steeds weer opnieuw, bij elke stap het peesblad onder de voet. Meestal is een plotselinge toename in trainingsfrequentie de oorzaak. Heuvellopen of het lopen met wedstrijdschoenen op een te harde ondergrond kunnen ook een boosdoener zijn. Je moet niet vergeten dat de hiel en het peesblad bij de landing driemaal het lichaamsgewicht opvangen.

Platvoeten, een te sterk gespannen plantaire fascie en de achillespees door een holvoet, zetten extra trekkrachten op de fascie. De kans op een peesbladirritatie neemt toe.

De schoen moet de hiel goed omvatten, want als er teveel ruimte is tussen de hiel en de schoen, wordt de voet onvoldoende gecontroleerd bij het afwikkelen. Hierdoor wordt het peesblad onder de voetzool extra belast, waardoor een ontstekingsreactie kan optreden. Een te brede schoen voor de hiel kan ook voor klachten zorgen. Het vetweefsel onder het hielbot kan teveel zijwaarts uitdijen. Dit vetweefsel heeft een belangrijke werking voor de schokbelasting van het hielbot en de rest van de voet. Een te dunne laag vetweefsel leidt tot een grote belasting voor de voet.

## TYPEN HIELPROBLEMEN

Plantaire fasciitis (ontsteking aan de plantaire fascie).

Symptomen: pijn aan de hiel, gewoonlijk aan de binnenkant of vooraan. De pijn is 's-morgens het ergst maar neemt af wanneer je een tijdje loopt. De hiel kan ook stijf zijn.

Behandeling: \*Rust!!!! 4 à 5 dagen.

\*IJsmassage, ongeveer 10 minuten het hielgedeelte heel koud, laat het 20 minuten weer opwarmen, dan weer 10 minuten heel koud.

\*Laat je zooltjes in je schoen aanpassen door een orthopedisch schoenmaker. Het voetgewelf moet ondersteund worden, zodat je lichaamsgewicht over heel het voetgewelf verdeeld wordt. Wacht hier niet te lang mee en overleg je zooltjes in al je schoenen.

### Hielspoor

Er kan als de voet geen ondersteuning krijgt, een hielspoor ontstaan. De plantaire fascie is aan het hielbot verbonden met kleine vezels. Als deze geirriteerd raken, worden het ontstekingen gevuld met bloed, waar alleen witte bloedlichaampjes inzitten. In witte bloedlichaampjes zitten stoffen (osteoblasten), die verkalken tot beenuitsteeksels. Het lichaam probeert dat deel te ontlasten door botgroei in de richting van de druk. Dit veroorzaakt pijn en irritatie in het zachte weefsel er omheen.

Symptomen: pijn in het midden van de hiel, die lang kan aanhouden. Bij het masseren kan je een knobbel voelen.

Slijmbeursontsteking is een andere hielkwaal, (ook het gevolg van herhaalde druk), die op dezelfde wijze behandeld wordt.

Behandeling: \*IJsmassage en voetondersteuning als bij de plantaire fasciitis. Als je de knobbel kan lokaliseren, knip dit dan uit je zool, zodat de knobbel daar in valt. Dit geeft het gebied rond de knobbel steun en ontlast de knobbel zelf.

\*Masseer de knobbel na de ijsmassage elke dag 5 à 10 minuten. Druk in het begin zachtjes met je duim op de plek en voer het langzaam op tot je direct met je knokkels (of een ander hard voorwerp) op de knobbel drukt. Dit doet erg zeer maar het schijnt te helpen.

#### Vermoeidheidsfractuur

Symptomen: de hiel doet de hele dag pijn; de pijn neemt toe als je wandelt of hardloopt. De pijn is erger dan bij andere hielproblemen en gaat samen met zwellingen. Aan beide zijden van de hiel drukken is heel pijnlijk. Hiermee moet je naar de dokter.

Behandeling: \*Bestaat natuurlijk uit rust.

\*IJsmassage

\*Voetondersteuning

En als dit genezen is, mag je beginnen met wandelen voor je weer voorzichtig mag gaan hardlopen.

Er zijn nog twee zeer zeldzame hielproblemen: scheur in de plantaire fascie en een zenuwbeklemming. Een scheur in de plantaire fascie begint met een plotselinge pijn en je kan niet meer hardlopen. Meestal zie je een blauwe plek onder je voet als gevolg van een bloeding en een ontsteking.

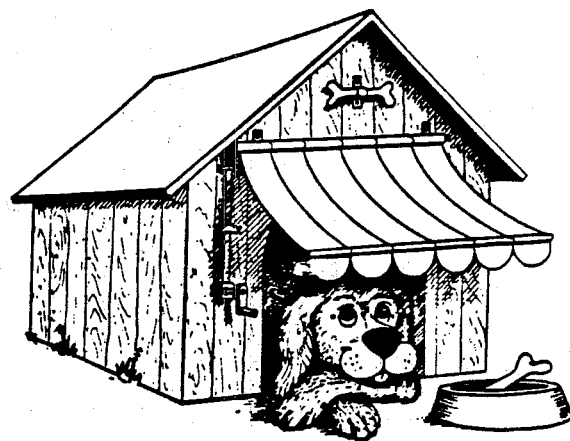
De zenuwbeklemming: als de chronische pijn langer dan een jaar aanhoudt, kan hij het gevolg zijn van pijn in de zenuwen, die door de vergrote spier aan het mediale voetgewelf lopen of langs een hielspoor. Er is sprake van een stekende pijn, te vergelijken met elektrische schokken.

De behandeling voor beiden is rust, ijsmassage, voetondersteuning en fysiotherapie.

Bill Verschuyf

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

"MAN DOOR HONDEN AANGEVALLEN". Enige weken terug een aktueel item in de dagbladen, op radio en televisie. Een hardloper gaat lekker trainen op de heide en wordt tijdens z'n sportieve bezigheid besprongen door enkele honden. Het spookbeeld voor ons, lopers. Veel joggers en hardlopers zijn bang of hebben een afschuw voor, let wel, loslopende honden in bos en duin. We hebben het waarschijnlijk allemaal wel eens meegemaakt, zo'n hond die opeens op je toe komt rennen of achter je aan blijft lopen. Op dat moment weet je niet wat je moet doen, doorlopen, stilstaan of in een boom klimmen. Vaak is het laatste nog het beste maar dat staat zo dom. In ieder geval schrik je je rot en stijgt je pols of hartslag tot ongekennde hoogte. Zo hoog zelfs, dat je dat met intensieve interval nooit kunt halen. Heel slecht dus voor je lichaam, je zou er wat aan over houden. Als zo'n uit spieren en blinkende tanden opgetrokken harige grommer op je afkomt, is er een moeilijkheid. Jij begrijpt niet wat hij wil en het is zeker dat de hond niet begrijpt wat jij in zijn bos doet. Als je schrikt en paniekerig gaat doen, wordt het nog erger, de hond merkt dat en voelt zich superieur worden. Zijn jachtgedrag ontwaakt en jij bent zijn prooi. Een leuk spelletje voor de hond maar niet voor jou. De eigenaar van de hond begrijpt je ook niet en vindt je een grote aansteller. Zijn lieve grote lobbies bijt niet en wil alleen maar spelen. Gelukkig is dat vaak zo en dat is maar goed ook. Jammer genoeg gaat het ook wel eens goed fout en dan ben je letterlijk en figuurlijk het haasje. Om nu e.e.a. te voorkomen zijn hier wat tips. De hond overdonderen d.m.v. stem is een mogelijkheid, jezelf groter maken door op je tenen te gaan staan en je wat op te blazen kan ook. De hond direkt en zonder aarzelen commanderen d.m.v. de hem bekende commando's zoals "AF", "ZIT", of "LOS" is ook goed. Probeer in ieder geval wat, maar wees vooral niet bang!! Een pistool of revolver met je meedragen kan natuurlijk ook nog, maar volgens mij loopt dat wat lastig en staat het nog stom ook in je strakke maillot.



Bill Verschuyf

**'Die man moet  
bijna gek zijn  
geworden van  
spanning'**

# 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, moder-  
ne 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  
en onbeperkte lengte  
**Kopiëren in kleur** t/m A3  
**Afwerken** vergaren, binden, nielen etc.  
**Voorbedrukte tekenbladen**  
**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**

**RONNING**



en alle  
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

**TEL. 688612**