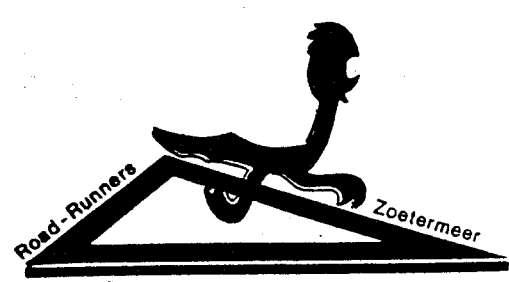
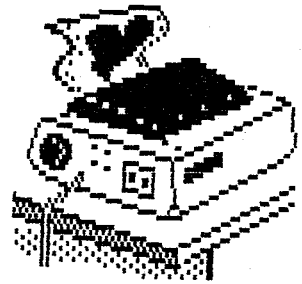
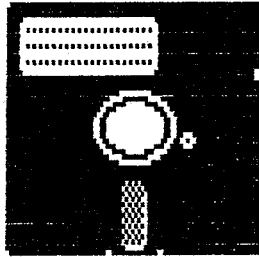
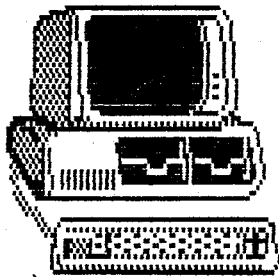




Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)





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



INHOUD

Blz. 2	Colofon
Blz. 3	Voorwoord
Blz. 4	McDonald's
Blz. 5	Vreugde en verdriet commissie
Blz. 6	Rent a Casa
Blz. 7/10	Verslag van de 2e Alg. Ledenvergadering
Blz. 11/12	Grandioos Barbeque-feest
Blz. 13/14	Dank, Dank, Dank
Blz. 15	Time-trial
Blz. 16	Brokking
Blz. 17	Wedstrijdagenda
Blz. 18	A.F.M. Vervaart
Blz. 19	Eten - uit eten - uit eten - uit eten
Blz. 20	"De Trimkluwen"
Blz. 21	Parijs
Blz. 22	Verhuizing en Miep en Miep

Met dank aan:

Aad

Bert

Bill

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

Trainingstijden: woensdagavond 20.00 uur
zaterdagochtend 9.00, 10.30 en
11.45 uur.

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

Andre Zouwer

Redactie-adres: Violiervaart 45,
2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie

Mary van Peufflik

Evenementen/Feestcommissie:

Alex Captain

Bill Verschuyf

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

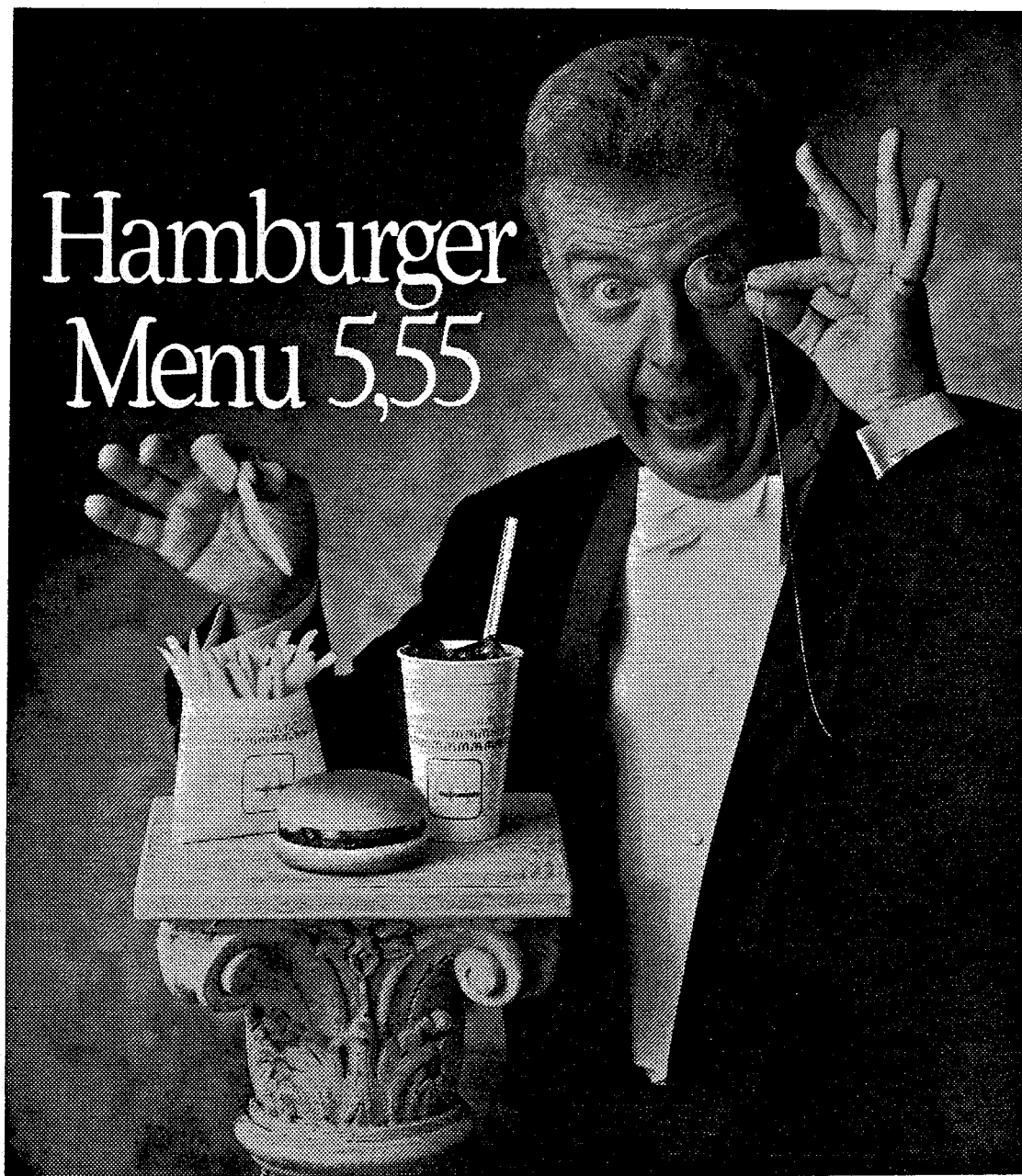
VOORWOORD

Beste Roadies,

De vakantie is voor de meeste van ons in volle gang. Een aantal is lekker bruin gekleurd en vol verhalen weer op de trainingen verschenen. Wat een aantal heeft bezig gehouden, nl. de verhuizing naar Start '85, gaat meer tijd in beslag nemen, dan was voorzien. Dit is van onze zijde geen onwil, maar het prijskaartje, dat hieraan hangt kost bijna het dubbele van wat wij begroot hadden en dat wij bereid waren te betalen. Zodra wij zekerheid hebben horen jullie ervan. Tot die tijd blijven wij in het Kraaiennest. Verderop in dit clubblad zien jullie een standenlijst van de time-trial. Het is een nieuwe vanwege het nieuwe traject. Zodra zich een "betere" aandient, bv. nieuw aan te leggen fietspaden of nog niet ontdekte wegen, dan zullen wij bezien of de suggesties overgenomen kunnen worden. Let wel op de verkeersveiligheid voor de zaterdag-ochtend. Kom ik tot slot nog even terug op de aanhef van dit voorwoord. De caravan, die wij gebruikten bij evenementen, kon een dergelijk grote toeloop niet verwerken. Het oude beestje had hiervan erg te lijden. Af en toe sneuvelde wel eens wat. Op zich is dat niet erg, maar als ik er achteraf zelf achter moet komen, vind ik dat dubbel jammer. E.e.a. maakte het karretje niet beter en heb ik helaas moeten besluiten om de caravan vooralsnog niet meer mee te nemen naar loopevenementen. De bagagewagen was bereid de open gevallen plaats in te nemen, maar zal deze niet kunnen vervangen in dezelfde omvang. Toch veel loopplezier na dit sombere slot en tot ziens.

Bert.

Hamburger Menu 5,55



Trakteer jezelf eens op een smakelijk Hamburgermenu in een McDonald's Restaurant. Dat is een complete maaltijd, samengesteld uit een heerlijke Hamburger, een portie knapperige Franse Frietjes en een frisse, koele

Coca-Cola (0,25 liter). De prijs van zo'n Hamburgermenu is slechts 5,55. Voor zo weinig geld laat je zo'n Hamburgermenu toch niet staan? Eet smakelijk!



McDonald's restaurant:


Zoetermeer . 511012

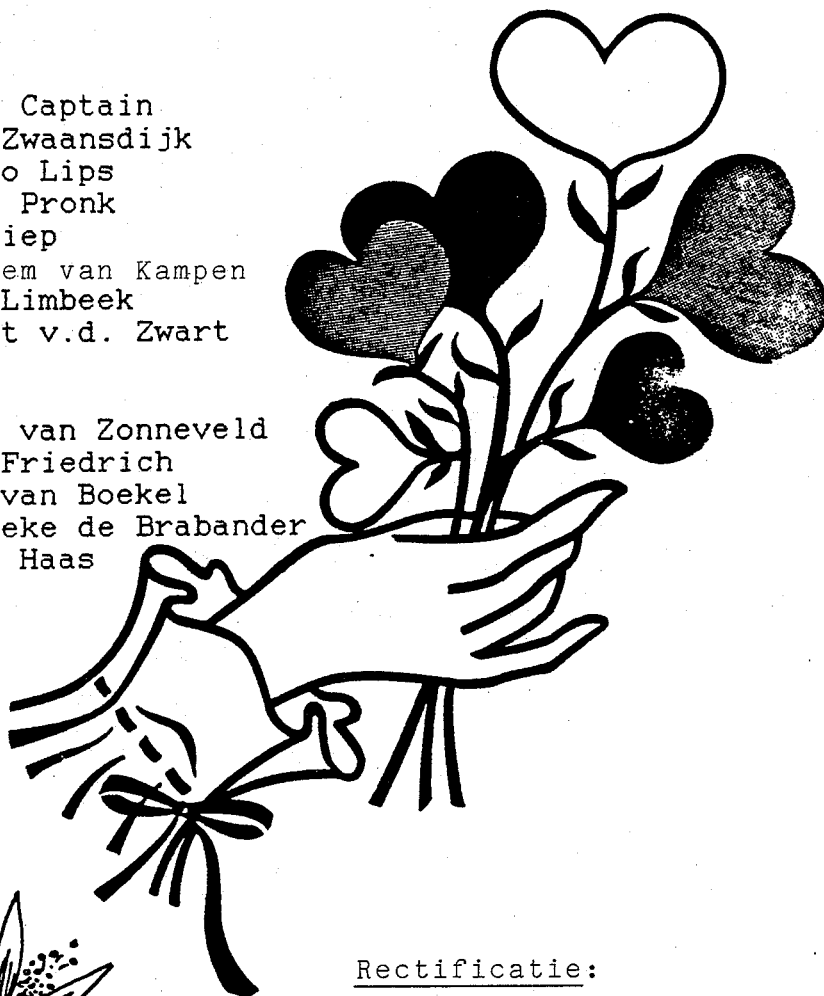
DE JARIGE RRZ'ers VAN AUGUSTUS EN SEPTEMBER ZIJN:

9 augustus
21 augustus
23 augustus
24 augustus
24 augustus
26 augustus
29 augustus
31 augustus

Alex Captain
Roy Zwaansdijk
Guido Lips
Eric Pronk
A. Riep
Willem van Kampen
Aad Limbeek
Greet v.d. Zwart

5 september
11 september
12 september
20 september
24 september

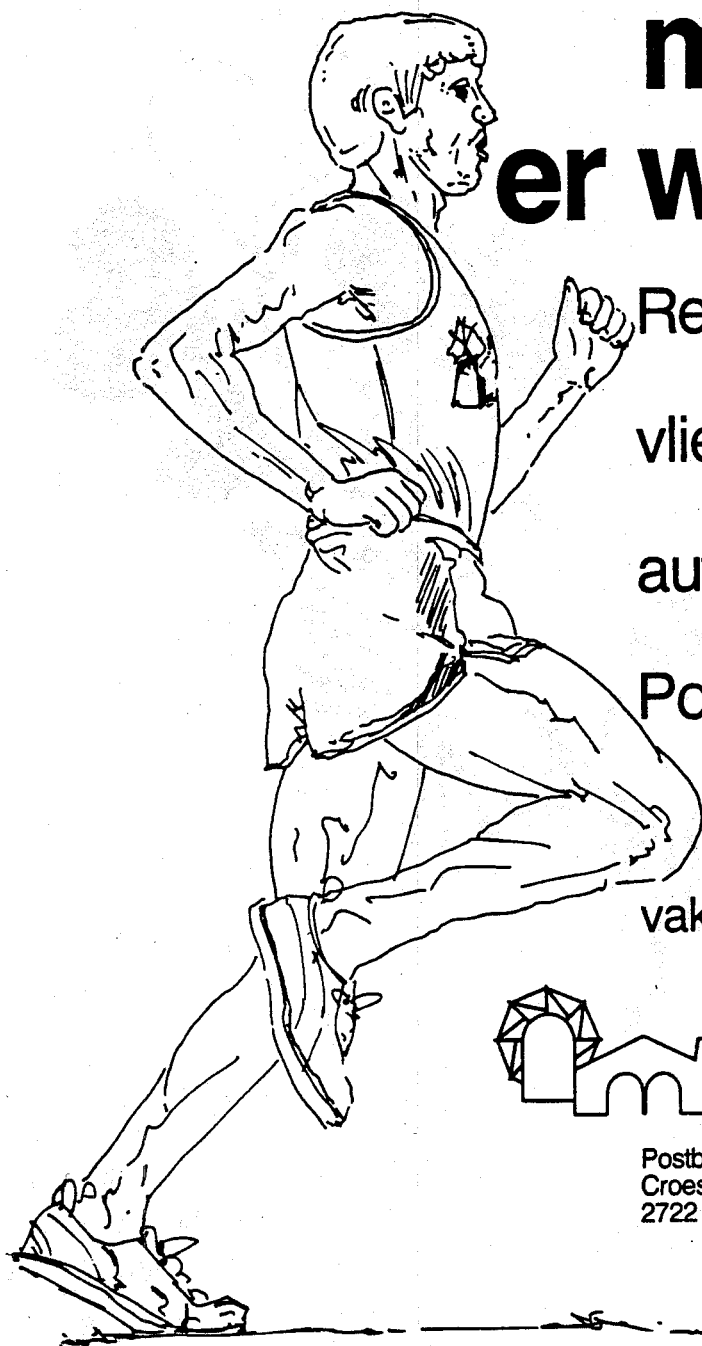
Hans van Zonneveld
Ron Friedrich
Jan van Boekel
Hanneke de Brabander
Carl Haas



Rectificatie:

Door een administratief foutje is er iets "misgelopen" bij de fam. van Kampen. Niet Garda is 26 aug jarig maar Willem. Garda is al jarig geweest nl. op 16 juni jl. Hopenlijk ishiermed alles weer rechtgezet.

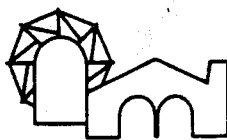
Ook Road Runners moeten er weleens uit!



Rent a Casa
organiseert
vliegreizen
en
autovakanties
naar o.a.

Portugal en Frankrijk

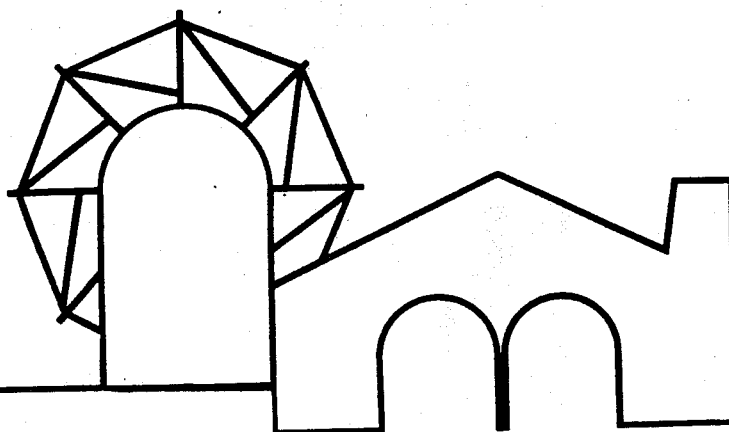
Daarnaast kunt u bij
Rent a Casa ook terecht
voor alle andere
vakantie- en/of zakenreizen
over de gehele wereld.



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



Verslag van de 2e Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer (RRZ), gehouden op 14 juni 1989.

1. Opening.

De voorzitter opent de vergadering om 21.15 uur. Er zijn 31 aanwezigen, 2 afmeldingen en het bestuur heeft 2 machtigingen ontvangen.

2. Binnengekomen stukken.

De 2 machtigingen als bedoeld onder 1.

3. Verslag A.L.V. d.d. 29 juni 1988.

Er wordt gesteld dat 25 leden aanwezig zijn, terwijl er slechts 22 aanwezigen worden genoemd. Besloten wordt voortaan te volstaan met het vermelden van het aantal aanwezigen. Overigens wordt het verslag goedgekeurd.

4. Mededelingen van het bestuur.

De voorzitter deelt mee dat het voornemen bestaat te verhuizen naar "START '85". Daar kunnen we twee kleedkamers met douchegelegenheid huren voor een prijs die niet veel boven onze huidige huur ligt. De opening van dit clubgebouw is gepland op 1 juli. Pas daarna zou een contract gesloten kunnen worden. De onderhandelingen zullen ook dan pas plaatsvinden.

Het verslag van de wedstrijdcommissaris wordt goedgekeurd Aad Vervaart vraagt belangstellenden voor Parijs zich meteen op te geven.

5. Financieel overzicht.

Hans van Zonneveld licht de overzichten 1988 toe. Het saldo heeft zich gunstig ontwikkeld onder andere door de ontvangsten uit de grote clubacties en door het achterwege laten van enkele geplande uitgaven. De balans is opgemaakt per 1 juni 1989 omdat de cijfers van 31 december 1988 nu niet meer te achterhalen waren. De vergadering keurt het overzicht van ontvangsten en uitgaven, de begrotingsverschillen en de balans goed en complimenteert de penningmeester voor het verrichte werk.

6. Verkiezing bestuur.

Het zittende bestuur wordt bedankt voor de prestaties van het afgelopen jaar. Het bestuur wordt herkozen voor een periode van 3 jaar. Tevens wordt Willem van Kampen als nieuw bestuurslid gekozen. Zijn medebestuurders heten hem welkom.

7. Benoeming Kascommissie.

Roy Zwaanswijk en Paul van Heukelum worden gekozen als leden van de kascommissie.

8. Begroting 1989.

N.a.v. vragen van leden geeft het bestuur een nadere toelichting op de volgende posten.

- contributie: het aantal betalende leden zal dit jaar gemiddeld 60 zijn.
 - subsidies: van de gemeente Zoetermeer is een subsidie van f 2.025,00 ontvangen die moet worden besteed aan een aantal met name genoemde zaken zoals de notariskosten (reeds betaald is 1988) en de aanschaf van sport- en spelmateriaal.
 - grote clubactie: gezien het positieve saldo in 1988 zal opnieuw op basis van volledige vrijwilligheid worden meegedaan aan de grote clubactie.
 - aanschaf sport- en spelmateriaal: in eerste instantie zullen veiligheid bevorderende zaken worden aangeschaft (pionnen, afzetlint, reflecterende hesjes ect.). Er is ook ruimte voor medicinballen, springtouwen en stopwatches.
 - clubblad: de kosten van het clubblad kunnen worden gedekt uit de advertentie-opbrengsten. Wellicht kunnen we in de toekomst proberen het clubblad vaker te laten verschijnen opdat daarmee misschien meer adverteerders worden aangetrokken. Voorlopig is het streven gericht op het behoud van de huidige adverteerders, en van een goed verzorgd en inhoudelijk interessant clubblad.
 - kosten ledenwerving: hieronder vallen folders e.d.
 - huur atletiekbaan: o.a. voor het houden van een coopertest maar vooral voor snelheidstraining.. Eventueel kan van leden die hiervan gebruik willen maken een extra bijdrage worden gevraagd. Een andere mogelijkheid is om op zondagochtend op de nieuwe baan van Ilion mee te doen aan een gemeentelijke aktiviteit. (kosten ca. f 1,50 p.p. per keer).
 - lidmaatschap KNAU: hiervoor betalen we een bedrag als club en een bedrag per lid.
 - vorming en opleiding: de bedoeling is extra trainers c.q. begeleiders op te leiden om Bert te ondersteunen. Andre Zouwer en Aad Vervaart hebben belangstelling.
 - reservefonds: in principe is dit een spaarpotje voor de aanschaf van een wedstrijd klok. Door de algemene naam "reservefonds" te gebruiken heeft het bestuur de mogelijkheid dit geld voor andere grote aanschaffingen te gebruiken.
 - De caravan, het rijdend clubhuis is eigendom van Bert Bos en kost de RRZ niets.
- De vergadering keurt vervolgens de begroting goed.

9. Wat verder ter tafel komt.

- De suggestie om gebruik te maken van de kabelkrant zal worden meegenomen door de PR-groep (Trudie Klop en Aad Vervaart).
- De voorzitter bedankt iedereen die de vereniging heeft helpen draaien: de organisatoren van de nevenactiviteiten, de redactie van het clubblad, de lief- en leedcommissie en de medewerkers aan de Mac-Donaldsloop.

10. rondvraag.

- startgeldenpol: het is de bedoeling om vrijwillig van te voren voor een heel seizoen b.v. F 100,00 op een aparte rekening te storten als je aan Aad hebt opgegeven dat je wilt meedoen aan een loop dan kan hij het inschrijfgeld van die rekening halen. Niet inschrijving door niet tijdige betaling wordt zo voorkomen en Aad hoeft niets steeds achter het inschrijfgeld aan te zitten.
 - statuten en reglementen liggen bij de secretaris ter inzage.
 - verzekering: als we als vereniging optreden is de RRZ aansprakelijk jegens derden. Dit is inbegrepen in de contributie. RRZ is niet aansprakelijk voor ongevallen, verlies of beschadiging van eigendommen etc. van de leden. Aad zal hierover nadere informatie verspreiden. Deze ligt inmiddels in de kast te inzage.
 - de contributie gaat per kalenderkwartaal. Leden die halverwege een kwartaal zijn begonnen kunnen op de acceptgirokaarten die binnenkort gebruikt gaan worden een afwijkend bedrag invullen (bv f10,-- per maand) om op het normale kwartaalritme uit te komen, s.v.p. aangeven voor welke periode precies betaald wordt. Het bestuur zal nadenken over de mogelijkheid van jaarbetaling met korting.
 - time trial: sommige zouden liever meteen beginnen i.p.v. eerst een inloopronde te houden. Dit is een kwestie van trainen. Bert houdt dit in de gaten. Het parcours van de time trial wordt als gevaarlijk ervaren. Het bestuur zoekt naar andere mogelijkheden.
 - veiligheid: het lopen op de weg i.p.v. op de stoep of het fietspad wordt eveneens gevaarlijk gevonden. Dit is echter verplicht voor groepen. Het dragen van lichtgevende hesjes in de winter wordt dringend aangeraden, dit blijft echter uiteindelijk de eigen verantwoordelijkheid van de leden. We zullen wel een aantal hesjes aanschaffen om in noodgevallen uit te lenen.
 - de redactiecommissie ontvangt altijd graag bijdragen. De sluitingsdatum voor het nieuwe clubblad is te vinden in het vorige blad.
- In principe zullen alle bijdragen worden geplaatst, ook als het b.v. om verslagen van hetzelfde evenement gaat.
- voorstellen voor wedstrijddeelname, ook naast de grote evenementen zijn altijd welkom bij de wedstrijdsecretaris. Hetzelfde geldt voor het meedoen aan estafette lopen.
 - marathon: in november begint een trainingsgroepje voor Rotterdam 1990 en Zoetermeer 1992. Iedereen dient zich goed te realiseren dat hiervoor een stevige basis en een intensieve training (4/5 x per week, 75 km. gedurende 6 maanden) vereist is.
 - de toekomstplannen gaan voorlopig in de richting van meer trainers/begeleiders en verbeterde accommodatie. Er ligt nu geen accent op groei hoewel nieuwe leden natuurlijk welkom blijven.

Voortzetten van de huidige sterke groei zou de samenhang van de vereniging echter kunnen bedreigen, vandaar de nadruk op de versterking van de bestaande structuur.

11. sluiting.

De voorzitter bedankt alle aanwezigen voor hun inbreng en sluit de vergadering om 23.30 uur.

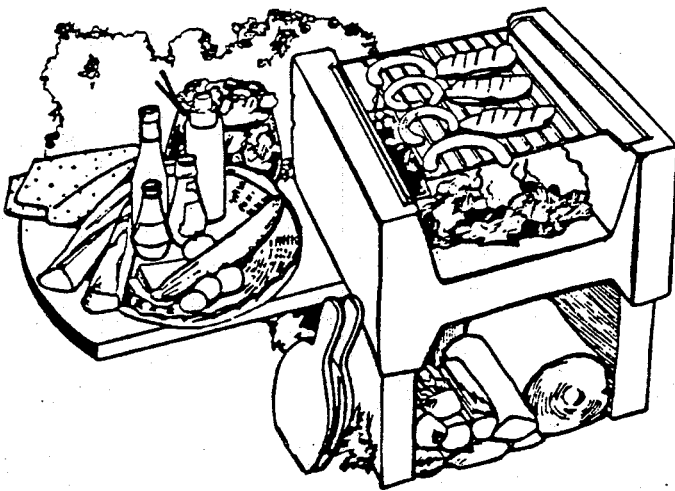
De voorzitter.

De secretaris.

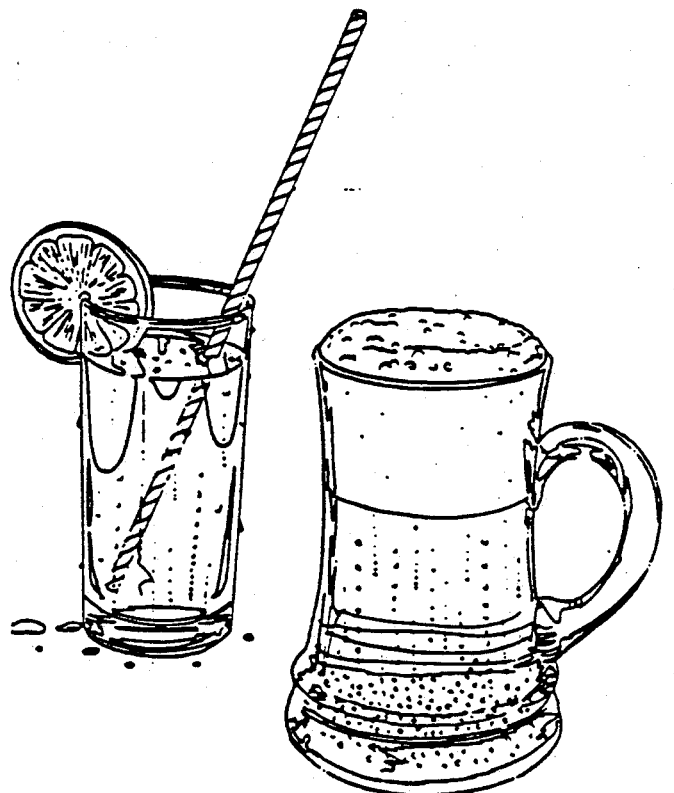
GRANDIOOS BARBEQUE-FEEST

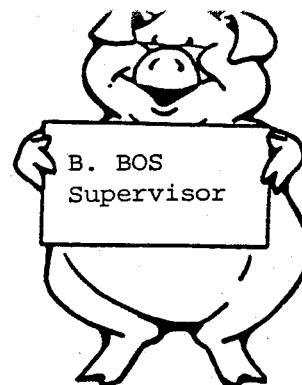
Zondag 2 juli '89. Het was zover. Vandaag zouden we met de Road Runners een barbeque-feest houden. Toen ik uit bed stapte was het eerste wat ik deed direkt naar buiten kijken. Geen zon, helemaal bewolkt maar wel droog gelukkig. De spullen die ik voor deze dag mee zou nemen had ik de vorige dag al klaar gelegd. Toch nog even alles nalopen. Om $\pm$ 10 uur stond Alex bij mij op de stoep en samen gingen we naar de blokhut in het van Tuylpark. Daar aangekomen hebben we eerst de spullen van de vorige huurders opgeruimd en de boel goed gelucht. Dat was wel nodig. Nadat we daarmee klaar waren zijn we begonnen met de opbouw. Een voor een kwamen de vrijwilligers aanzetten. Zonder veel woorden ging iedereen zijn gang met de voorbereidingen. Materiaal, eten, koffie, kratten bier, wijn, limonade en koelboxen werden aangevoerd. Terwijl ik iedereen zijn of haar taak had uitgelegd liep alles op rolletjes. Te gek gewoon. Om $\pm$ 12.15 uur was iedereen klaar met de opbouw en werd er koffie gedronken en koek gegeten. De piekenbarman stond op zijn plaats, de spelletjes waren op het grasveld uitgezet, het volleybalnet was opgezet en het springkussen was vol geblazen. Wat ons betrof kon het feest beginnen. Vanaf 12.45 uur begonnen de feestgangers binnen te stromen. Bij iedereen werd zijn voornaam opgeplakt en kregen de kinderen een wedstrijdformulier. Tevens kreeg iedereen een lot voor de loterij. Om $\pm$ 12.30 uur zijn we begonnen met de eerste 5 spelletjes. Een schitterend gezicht was dat. Al die gespannen gezichten bij de kinderen. Nadat de eerste 5 spelletjes waren gespeeld, werd er begonnen met het volleybaltournooi. De dames openden dit toernooi en daarna waren de heren aan de beurt. Dit alles natuurlijk onder supervisie van Bert Bos en Nico v.d. Doel, die als scheidsrechters waren aangesteld. Er werd een pauze ingelast voor een opfrissertje en een koekje. Na de pauze begonnen we met de volgende 5 spelletjes en een vervolg op het volleybaltournooi. Het was voor mij allemaal een schitterend gezicht en toch wel een genoegdoening voor het werk dat hiervoor had plaatsgevonden. Allemaal lachende gezichten en vrolijke kinderen. Alex en ik gingen om ongeveer kwart voor drie weg om het vlees en de barbeques te halen. Bij het wegrijden werden we door Roy tegengehouden met het bericht dat Anita en Mike niet kwamen omdat Mike plotseling ziek was geworden. Geen leuk bericht en een domper op mijn dag. Nadat we met het vlees en de barbeques waren teruggekomen zijn we alvast voorbereidingen gaan treffen. Het vlees hadden we in de blokhut gelegd en de barbeques in elkaar gezet en aangestoken. Het volleybaltournooi op het veld was in volle gang en de pret was niet te peilen. Het springkussen deinde op en neer en diverse Road Runners voelden zich geroepen om zak-runner te worden. Nadat bekend was geworden welk dames c.q. herenteam had gewonnen werd er een finalespel gespeeld tussen deze twee teams. Wie in godsnaam dit spel had uitgevonden moesten ze maar direkt uit de vereniging gooien. Het was een soort estafette waarbij men een riem om moest doen waar met behulp van een touwtje een bowlingpin hing. Door met deze bowlingpin tussen de benen te slingeren moest een tennisbal naar de overzijde worden gerold. Daar werd deze tennisbal weer terug gerold. Het team wat als eerste deze tennisbal heen en

weer had gerold, won de kampioensbeker. Het was een close-finish zoals dat wordt genoemd, waarbij de heren als kampioen naar voren kwamen. Nu gingen we allemaal naar de blokhut waar het vlees werd uitgedeeld en de barbeque kon starten. Nadat liliane de salades had afgewerkt, kon men via Mary en Ine salade en stokbrood krijgen. Iedereen liep door elkaar om zijn of haar vlees op de barbeque te roosteren en zo te zien had iedereen er lol in. Tijdens de barbeque ben ik met de kinderen de prijsuitreiking gaan doen van de spelletjesmiddag. In een grote postzak heb ik tientallen prijzen gedaan. Om beurten heb ik toen de kinderen naar voren laten komen op volgorde van punten. Dit was pas echt lachen want sommige kinderen bleven 3 tot 4 minuten achtereen in de postzak zoeken. Toen alle kinderen een keer waren geweest mochten ze allemaal nog een keertje langs komen. Uiteindelijk heb ik de rest wat nog over was uit de zak geschud en hun toen hun gang laten gaan. Terug bij de blokhut was het barbeque-feest nog in volle gang. Trudie ging nu over tot de loterij. Er waren vele prijzen die we van verschillende leden van onze vereniging ter beschikking hadden gekregen. Nogmaals bedankt voor dit. Ik had warempel ook nog een prijsje gewonnen. Het vlees en de salades waren intussen opgegaan en de piekenbarman Andre had het erg druk bij de drank. Nadat het laatste prijsje was gewonnen begon iedereen ineens als een gek op te ruimen. Dit ging zo snel, dat ik niet eens in de gelegenheid ben gekomen iedereen te bedanken en aan de winnaars van het volleybaltournooi de beker te overhandigen. Ik heb toen maar de beker aan Bert Bos gegeven met de mededeling, deze volgend jaar te verdedigen. Terugkijkend mag ik zeggen dat deze dag geslaagd was.



Bill Verschuyf





DANK, DANK, DANK.

Aan alle vrijwilligers om het barbeque-feest te laten slagen. Met het weer als enige tegenwerker kunnen we toch wel terugkijken op een geslaagd feest. Op Anita en Mike na was iedereen aanwezig. Diverse besprekingen en vele voorbereidingen zijn vooraf gedaan.

SLAGERIJ KALSHOVEN

Nadat iedereen zijn/haar barbeque-pakket voor 10 juni had opgegeven aan Alex en mij, zijn we met deze bestelling naar slagerij Kalshoven gegaan. Ik mag wel uit naam van iedereen zeggen, dat we uitstekend vlees van deze slagerij hebben gekregen. Ook de twee barbeques inclusief houtskool en briketten die wij notabene gratis te leen hebben gekregen waren uitstekend verzorgd.

GEMEENTE ZOETERMEER SPEL-O-THEEK.

Met dank aan Joke Jansen en Judith Peufflik voor hun medewerking bij het regelen van de schuilhut en diverse geleende materialen.

ALICE WEIDMAN.

Bedankt voor het diverse keren naar het stadhuis rijden, het regelen van de schuilhut en het ophalen van de spelmaterialen. Ook Joop en Peter bedankt voor het ophalen en wegbrengen van dit spelmateriaal.

WILLEM VAN KAMPEN.

Bedankt voor het verzorgen van de spelletjes voor de kinderen. Wij hadden niet geweten wat we zonder jouw hadden moeten beginnen.

ANDRE ZOUWER. (Piekenbarman)

Bedankt voor de vele activiteiten die jij en Paulina voor onze vereniging op deze dag hebben gedaan.

NICO v.d. DOEL.

Jij ook bedankt voor de vele prijzen die je beschikbaar heb gesteld voor deze dag, de beker die we voor het kampioensteam mochten hebben en het heen en weer rijden met je wagen.

LILIANE STOOP.

Om de run naar je overheerlijke salades tegen te gaan hebben wij ervoor gezorgd dat deze salades eerlijk over het aantal personen werden verdeeld. Dat deze salades heerlijk waren konden wij na afloop aan de lege schalen zien. Bedankt hiervoor.

MARY EN INE.

Ook jullie bedankt voor jullie inzet en hulp over de hele dag. Bij het opbouwen, begeleiding bij de spelletjes en de hulp tijdens de barbeque om de salades uit te delen en het opruimen na afloop.

INE EN HR. BOKX.

Namens de vereniging Road Runners Zoetermeer heel hartelijk bedankt voor de prijzen die zijn aangeboden voor de loterij.

TRUDIE KLOP.

Zonder jouw hulp konden wij ook niet. Bedankt voor je medewerking gedurende de dag en het regelen van de loterij.

BERT BOS.

Zonder de supervisie van deze persoon kan in principe niets goed slagen. Als er problemen waren op een bepaald gebied aangaande deze barbeque dan loste Bert deze zonder blikken of blozen op. Daarom willen wij (Alex en ik) jouw daarvoor ook heel hartelijk bedanken.

Om echt niemand te vergeten wilden wij de volgende personen ook nog bedanken; Marja en Leo Zonderop, Amy, Lidwien, Yvonne en Hans, Annemieke (welkom terug bij de road runners), Connie, Diana, Garda, Aad, Paul, Enrico, en Guido, die ook hun steentje hebben bijgedragen om deze dag te laten slagen.

Namens Alex en mij nogmaals bedankt. Het geeft ons weer energie om naar andere activiteiten uit te kijken.

DE FEESTCOMMISSIE.



Op zaterdag 29 juli jl. werd de eerste time-trial gehouden op wat waarschijnlijk een veiliger parkoers is dan de Zegwaardseweg was.

De uitslagen zijn helaas niet geheel met de voorgaande te vergelijken, dus beginnen we met een nieuwe lijst. (Ben ik gelijk van de vragen over "ik was toch sneller " of "ik heb die en die eruit gelopen en ik sta na hem of haar" af.)

De afstand is ruim 1900 m. per ronde (dus 3840 m.) en levert de volgende stand op:

Aldert Mulder	13.38
Aad Vervaart	13.50
Bert Bos	14.30
Ron Friedrich	14.40
Willem v. Kampen	14.47
Frans v.d. Werf	14.55
Martin Schouman	15.00
Paul van Heukelum	15.03
Tom Speekman	15.20
Ben Wilms	15.30
Marcel Knotter	15.35
Rien Sikkel	15.45
Donald Baleker	15.45
Bill Verschuyt	16.05
Cent Aernoudse	16.18
Trudie Klop	16.18
Hilde Koning	16.40
Harm v.d. Hatert	17.12
George Lammers	17.37
Roy Zwaanswijk	18.30
Leo Zonderop	18.30
Lidwien v.d. Aardweg	18.40
Hugo Bezemer	19.07
Bert Hartog	19.10
Aad van Dommelen	21.08
Mary v. Peufflik	21.25
Enrico Stoop	21.47
Michel Philippe	21.52
Dich Schröder	22.08
Lieke	23.28
Marja Zonderop	23.30
Alice Weidman	23.30

Of de time-trial in het vervolg zal worden "aangekondigd", daar moet ik nog even over denken, dus tot dan.

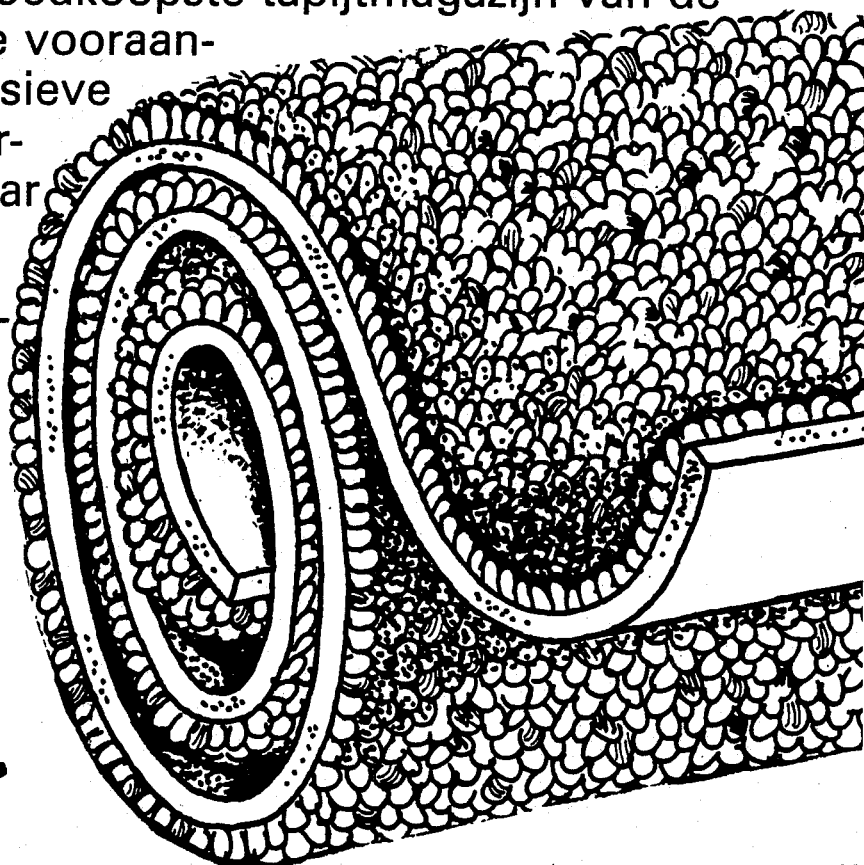
Bert.

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeers
- 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

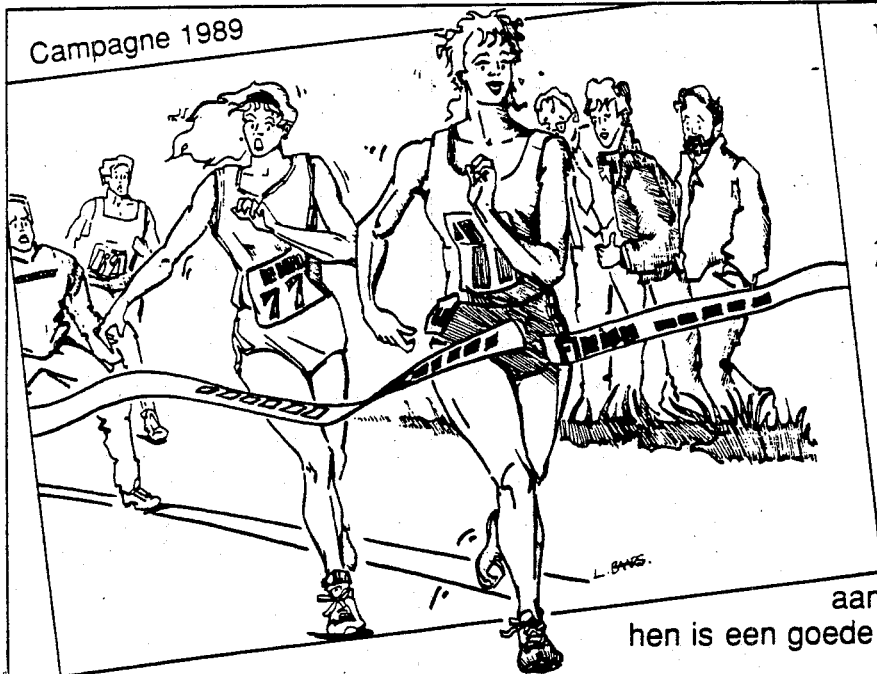
Kleurlaan 10 ■ Zoetermeer Rokkeveen (wijk 18) ■ 079-611061

Leden krijgen bij aankoop een extra korting !

Wedstrijdagenda

01 aug 1989	Elsenburgerbosloop Rijswijk	15-10-5-3
03 aug 1989	Strandloop Noordwijk	8-4
05 aug 1989	Langeafstandloop Noordwijk	14-6-2
	Bodegraven	
06 aug 1989	Bosplan loop Amsterdam	16-11-6
08 aug 1989	Elsenburgerbosloop Rijswijk	15-10-5-3
13 aug 1989	Bosplanloop Amsterdam	16-11-6
19 aug 1989	Coopertest Den Haag	
	Prestatieloop Stolwijk	15-11-7
26 aug 1989	Spuiloop Oud-beijerland	16-8
27 aug 1989	Politiestrandloop	10-5-2½
	scheveningen	
10 sep 1989	DWO-Loop Zoetermeer	10-5-2
23 sep 1989	Ned Kampioenschappen	25
14 okt 1989	Parijs	20

Campagne 1989



Wat ik doe met mijn epilepsie?

*'Met de eerste
marathon liep ik alle
vooroordelen eruit'*

Epilepsie en sport ... kan dat? Het is zelfs verstandig! Zo'n 1 op de 150 Nederlanders heeft epilepsie. Velen van hen doen bewust aan sport. Een nog veel groter aantal zou aan sport kunnen doen. Juist voor hen is een goede conditie erg belangrijk.

Echter: familie, sportbegeleiders en andere deskundigen (ook artsen) doen vaak moeilijk. Men is te voorzichtig, kent de recente onderzoeken niet. Men houdt daarmee allerlei vooroordelen "in de wedstrijd".

Epilepsie en Sport?
Zet jezelf niet buitenspel

Steun de epilepsiebestrijding. Laat onbegrip niet meespelen.

Zo'n 90.000 Nederlanders hebben epilepsie. Nog veel meer hebben er dagelijks direct mee te maken. Uw begrip en steun is onmisbaar.



**NATIONAAL EPILEPSIE FONDS/
DE MACHT VAN HET KLEINE**
Postbus 9587, 3506 GN Utrecht.

U gaat met vakantie?

Wij hebben er de juiste polis voor.



Wanneer u op reis gaat, wilt u verzekerd zijn.

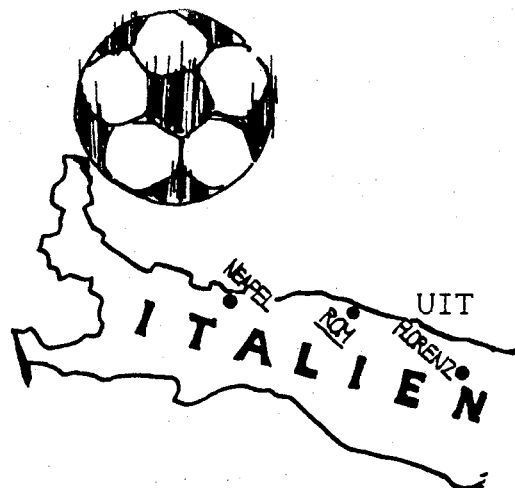
Maar gaat u geen wereldreis maken, dan wilt u dat terugvinden in een lagere premie. Veertien dagen Ardennen of zó kunt u beter via ons verzekeren. Da's goedkoper.

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



ETEN - UIT ETEN - UIT ETEN - UIT ETEN -

Dames RRZ-sters opgelet!!!

Lopen doe je niet alleen voor je plezier, of voor je conditie.
Lopen doe je ook om zo nu en dan eens lekker te kunnen eten.

VRIJDAG 6 OKTOBER

Is weer zo'n dag om met de RRZ-vrouwen heerlijk koolhydraatrijk te gaan eten bij de ITALIAAN in het stadshart om 19.30 uur.

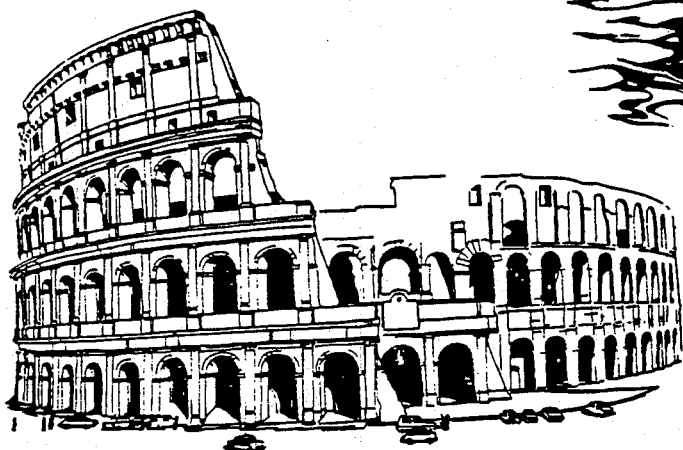
Heb je zin om mee te gaan smullen?

Vul dan onderstaand strookje in en geef dit uiterlijk woensdag 13 september aan Lidwien.

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

Ja, ik, (naam)

ga mee naar de ITALIAAN in het stadshart op vrijdag 6 oktober om 19.30 uur.



"DE TRIMKLUWEN"

Vier vlaamse vrienden gingen hardlopen. Onderweg liepen ze iemand achterop. Het pad was smal, dus moesten ze achter elkaar blijven lopen. Noem van alle vijf hardlopers de naam, beroep, de burgelijke staat en zijn plaats in de rij met behulp van de volgende gegevens: Karel herinnerde zich dat hij de belastingconsulent eens in Breda had ontmoet. De bakker was getrouwd. "Ik stel me veel voor van je verlovingsfeest!" riep Willem naar de man vlak achter hem. De leraar liep in het midden. De zoon van de winkelier paste op de winkel. De vrijgezel was dol op hardlopen. Daan was gescheiden. Louis was niet de derde in de rij. De sportjournalist liep achteraan. Floor was 22 jaar. Daan liep vlak achter Louis. Willem en Karel trainden al drie jaar samen. De weduwnaar had bij het viertal vrienden voorop gelopen. De leraar was nooit noordelijker geweest dan Antwerpen. De gescheiden man had een dochter van 10. Wie was de man die door het viertal achterop gelopen en in welke volgorde liep de groep?

Het principe van dit soort puzzels is: Dat wat 1 is, kan onmogelijk 2 zijn. Of zoals in deze puzzel, Karel had de belastingconsulent in Breda ontmoet, dus kan hij zelf geen belastingconsulent zijn.

Succes

BERT

Oplossingen zenden aan:

RRZ
Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer

**'Ik lijd mee, maar
zie geen oplossing'**

PARIJS

Op 14 oktober is het dan zover! Dan zullen zo'n 24 leden van RRZ deelnemen aan de 20 km van Parijs. Althans 22 leden zullen daadwerkelijk een poging doen de voorgeschreven afstand te voldoen.

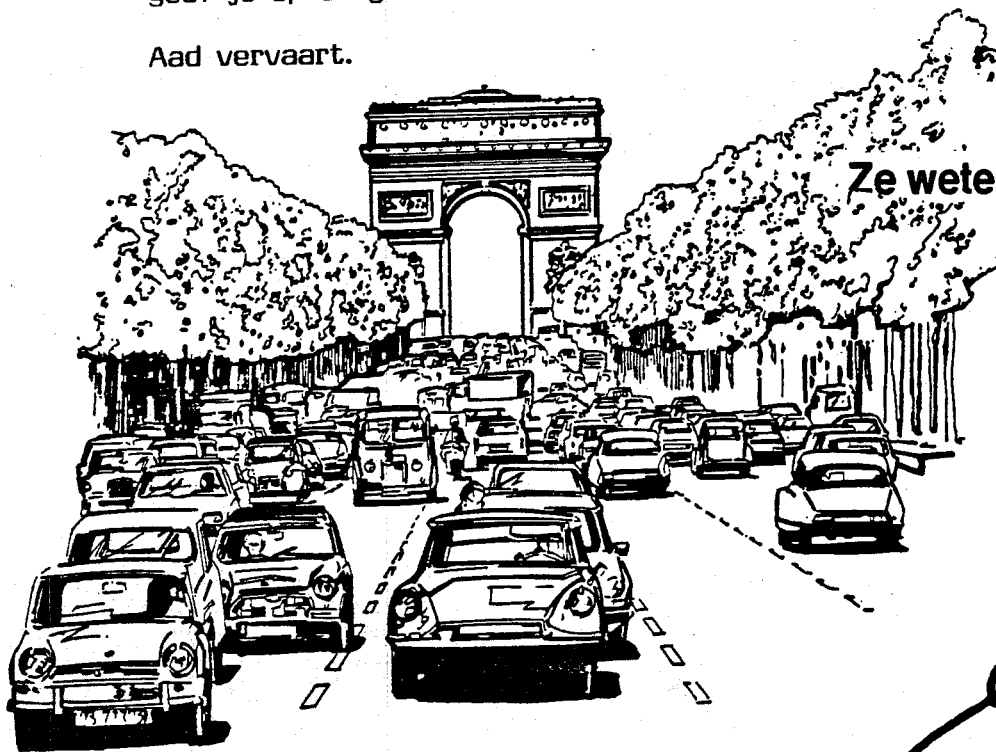
Twee leden (dames) gaan mee voor de gezelligheid en dat is eigenlijk veel te weinig. Vorig jaar hebben de Parijsgangers immers al getracht door middel van enthousiaste verhalende overige leden te bewegen om de volgende keer ook mee te gaan. Diegene die nog niet besloten hebben zich in te schrijven krijgen nu een allerlaatste kans.
Geef je alsnog op voor dit unieke evenement!

Voor de twijfelaars. De kosten bedragen voor de reis alleen f 135,00. Deze prijs is gebaseerd op basis van logies en ontbijt op een 2 persoonskamer. Alle bijkomende kosten zoals uit eten, verblijf in Parijs worden door jou zelf bepaald. Niemand die vreemd kijkt als jij beslist om niet mee uit eten te gaan, of 's avonds beslist om in het hotel te blijven.

afstand een bezwaar?

Is de 20 km een te lange afstand, is dat de reden waarom je niet mee gaat naar Parijs? Laat ik dan deze twijfel wegnemen. Ook het meelopen beslis je zelf, wie niet wil gaat gewoon voor de gezelligheid mee.
Vraag het aan diegene die wel meegaan, het is zeer zeker de moeite waard. Volgens mij moet het lukken om met 40 Road Runners naar Frankrijk af te reizen. geef je op en ga mee.

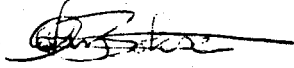
Aad vervaart.



Ze weten niet wat ze missen!

WAAROM U NIET?



Naam	Guido Lips	Ine Bokse
Straat en huisnummer	Stadhoudersring 12 / Kersengarde 35	
Postcode en woonplaats	2331 NB Leiden	
Nieuw adres		
Straat en huisnummer	Maartje Offerspad 18	
Postcode en woonplaats	2331 NB Leiden	
Aanvullende informatie		
Postbusnummer		
Postcode en plaatsnaam van postbusnummer		
Telefoonnummer	071 318920	Handtekening
De afzender's naam	3 juli 1989	



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

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.
tot een breedte van 90 cm
en onbeperkte lengte
Fotokopiëren
Kopiëren in kleur t/m A3
Afwerken vergaren, binden, nieten 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
RUNNING



en alle
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 68 86 12