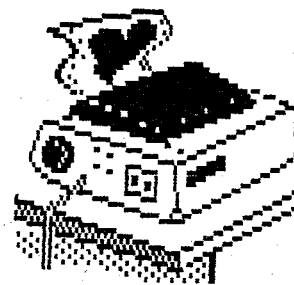
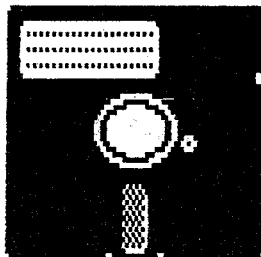
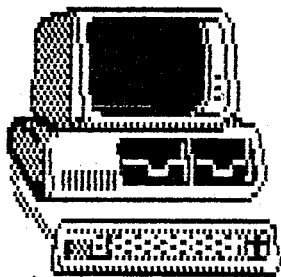


ROAD RUNNERS ZOETERMEER



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	Uitslag Puzzle
Blz. 5	A.F.M. Vervaart
Blz. 6	Vreugde & Leedcommissie
Blz. 7	Geboortekaartje
Blz. 8	Verslag Triathlon
Blz. 9	McDonald's
Blz. 10	Uitslag D.W.O.-loop
Blz. 11	Stadshartloop
Blz. 12	Wat komen gaat
Blz. 13	Rent a Casa
Blz. 14/15/16	Blessures hoeven niet
Blz. 17	Brokking
Blz. 18/19/20/21	Warmteregulatie en vocht bij inspanning
Blz. 22	Interview met Jan
Blz. 23	Shell
Blz. 24	Sport Gallery

Met dank aan:

Alice

Andre

Bert

Lidwien

Paul

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 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 KOPY DECEMBERNUMMER UITERLIJK 15 NOVEMBER '89

Belangrijke informatie

VOORWOORD

Beste Roadie's

In dit voorwoord kan ik gelukkig mededelen dat onze verhuizing een feit is en met enige trots zal deze overstap naar de accommodatie van START '85 een nieuwe stap voorwaarts zijn in het bestaan van onze vereniging. Ik hoop en verwacht dat wij voor lange tijd gebruik zullen maken van dit onderkomen. De mogelijkheid om te douchen, na te praten of wat dan ook te doen is een welkome aanvulling. Het moet mij echter van het hart dat het gebruik van een nieuwe gelegenheid ook verplichtingen met zich meebrengt. Zoals het een goede gast betaamd laten wij geen rommel achter voor anderen en zullen wij bij constatering van gebreken op of aan het gebouw dit zo spoedig mogelijk doorgeven aan een van de bestuursleden, die dat op hun beurt weer doorgeven aan de desbetreffende personen van START '85. Dit om spanningen over en weer te voorkomen.

In het weekend van 14 en 15 oktober zullen een groot aantal leden voor een weekend naar Parijs afreizen om daar deel te nemen aan een 20 kilometer wegwedstrijd. Het zal een dolle boel worden. Voorts staan de van Dam tot Dam loop (8 oktober) de THE HAGUE TEN MILES (5 november), alsmede de aanvang van de Marathon-training op het programma. Voor de wintermaanden zal ik weer een schema ophangen, zodat een ieder op de hoogte zal zijn van de gebeurtenissen. Mocht je van het schema willen afwijken of een afwijkend doel voor ogen hebben neem dan contact met mij op dan zal ik je een persoonlijk schema geven en met je doorspreken.

Tot slot wil ik op deze wijze een ieder bedanken die een blijk van belangstelling heeft getoond bij de geboorte van onze zoon Yoeri Yanniek. Het is prettig te vernemen dat er zo veel mensen met je meeleven. Allemaal bedankt ook namens Conny en Melina. Het deed mij genoegen dat de gynaecoloog bij het eerste onderzoek van Yoeri kon vaststellen dat hij al LOOPREFLEXEN had. Dus dat wordt me er eentje.

Succes en loop lekker.
Bert.

Road Runners naar Parijs

ZOETERMEER - Vierentwintig leden van de Road Runners Zoetermeer gaan 13 en 14 oktober naar Parijs voor een wegwedstrijd over twintig kilometer in de straten van Parijs. Er zijn nog plaatsen in de bus vrij voor personen, die ook mee willen lopen. De kosten bedragen 135 gulden per persoon voor bus, logies en ontbijt.

Men vertrekt zaterdag 13 oktober om acht uur 's morgens. Op zondag 14 oktober vindt de wedstrijd plaats. Voor meer inlichtingen kan men bellen met de wedstrijdsecretaris A. Verwaart tel. 413270.

Voor velen was de trimkluwen in het vorige clubblad toch een hele opgave. Voor de mensen die geen puzzel maken zonder over de oplossing te kunnen beschikken is er nu eindelijk de mogelijkheid om hem alsnog te maken, maar je valt wel buiten de prijzen.??? Een aantal zettters (zogenaamde doorRRZettters) hebben een poging gewaagd. Het is echter maar één persoon gelukt de juiste opgave in te zenden. Ja, je leest het goed "inzenden", want het blijkt een donateur te zijn en wel:

W.L. Klop, Ruimzicht 120 Den-Haag.

Proficiat.

De prijs zal u worden toegezonden.

U heeft er recht op

Hier volgt voor de liefhebbers dan de oplossing.

De leraar liep in derde positie, de sportverslaggever in laatste en de weduwnaar in tweede. De vreemde die ze achterop kwamen en die dus vooraan liep was de belastingconsulent die Karel eens in Breda had ontmoet. Aangezien de bakker getrouwd was kon hij niet in tweede positie lopen (daar liep immers de weduwnaar), dus liep hij in vierde positie en was de winkelier de overblijvende tweede. Aangezien Willem en Karel al drie jaar samen liepen maakten zij deel uit van de groep (viertal).

Louis kon alleen tweede of vierde zijn, want Daan liep achter hem en was gescheiden. Als Louis vierde en Daan vijfde was, zou Willem tweede zijn geweest en Karel derde, want Willem riep naar de man die achter hem liep en verloofd was. Maar Karel kon niet de derde zijn geweest want de leraar, die derde was, was nooit noordelijker geweest dan Antwerpen en Karel had de belastingconsulent ontmoet in Breda. Dus moet Louis tweede zijn geweest. Daan liep vlak achter Louis, dus hij was derde en gescheiden. Willem moet in vierde positie hebben gelopen en Karel, die verloofd was, in vijfde. De eerste hardloper was dus Floor en hij was de vrijgezel.

De volgorde is dus:

Floor, belastingconsulent, vrijgezel;

Louis, winkelier, weduwnaar;

Daan, leraar, gescheiden;

Willem, bakker, gehuwd;

Karel, verslaggever, verloofd.

Tot een volgende puzzzzzzzzzzle.

Bert..

JE RAADT NOOIT WAT JE KRIJGT.

Uw vertrouwde verzekeringsadviseur voor:

INBOEDEL/WOONHUIS/GLAS

AANSPRAKELIJKHEID

AUTOVERZEKERING

HYPOTHEEK

REISVERZEKERING

GEZINSVERZEKERING

UITVAARTVERZEKERING



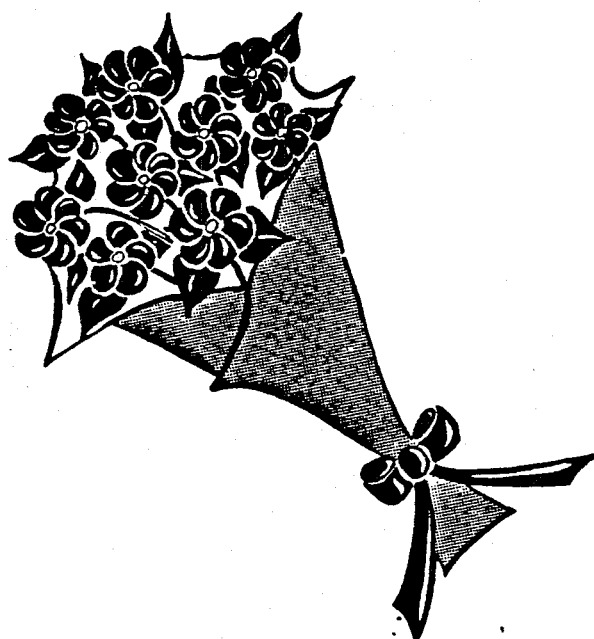
A.F.M. VERVAART

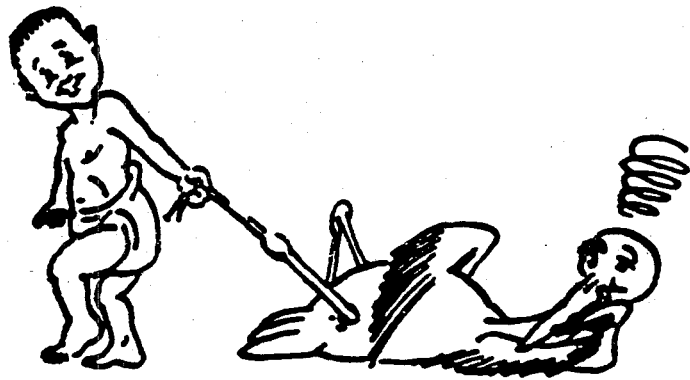
Velddreef 304, 2727 CV Zoetermeer
Telefoon: 079 - 41 32 70

DE JARIGE RRZ'ers VAN OKTOBER EN NOVEMBER ZIJN:

16 oktober Mary v. Peufflik
20 oktober Ruud v. Egmond

6 november Paul v. Dam
15 november Barbera v.d. Valk
20 november Ronald Groen

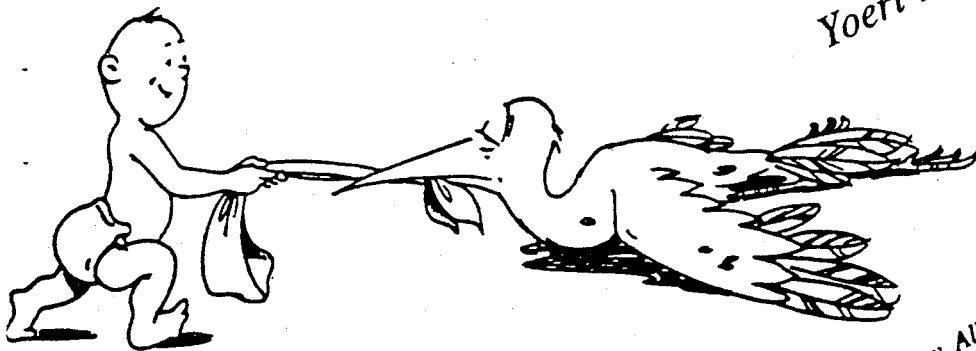




Op 19 september 1989 om 15.39 uur
moet je horen,
is mijn broertje geboren.
Wij hebben lang op hem gewacht
en de naam

Yoeri Yanniek

voor hem bedacht.



Conny, Albert & Melina Bos

Aardappelakker 24,
2723 XG Zoetermeer.
Tel. 079 - 31 72 39.

TRIATHLON ZOETERMEER 10 SEPTEMBER 1989

Weer aangestoken door het enthousiasme van de deelnemers van vorig jaar, besloten we nu weer mee te doen aan de Triathlon Zoetermeer. We hadden met z'n vieren afgesproken, maar door omstandigheden gingen we uiteindelijk met z'n tweeën, Alice en Lidwien. Puur voor de gezelligheid, want tussen elk sportonderdeel kun je net zo lang stoppen/rusten/kwebbelen als je zelf wilt. Wat we dus ook voldoende deden.

Alleen tijdens elk sportonderdeel waren we best fanatiek en probeerden we een goede tijd te zetten. Het zwemmen ging lekker, ook al vanwege het verwarmde water; met fietsen ging Alice erg snel op haar racefiets en met lopen behield Lidwien haar voorsprong. Al met al een leuke sport, de Triathlon, vooral als je niet zo erg op de tijd hoeft te letten, dan heb je ook nog oog en oor voor de omgeving. Dan zie je dat Jos, de derde RRZ-er die meedeed, het best naar z'n zin had, hoewel hij over het fietsen niet te spreken was. Begrijpelijk, als je tot tweemaal toe een leuke band krijgt. Dan hoor je ook Loeki (Jan z'n vrouw) enthousiast het water uit komen, omdat ze haar P.R. met zwemmen heeft behaald. En zelfs Hans (man van Emi) gaf toe dat het lopen best wel aardig ging. Misschien toch nog 'n toekomstig lid van de RRZ? Dan merk je ook dat het publiek in grote getale aanwezig was, en met verbazing/ontzag/afkeer naar de sportprestaties keek. En dat de supporters het ook erg druk hadden met tassen vasthouden, materiaal opbergen, voeding verzorgen, aanmoedigen en bloemen uitdelen aan het einde van de rit. Eigenlijk verdienen zowel de supporter als de sporter een herinneringstegel! Dan merk je ook dat de locatie (v. Tuyllpark) erg geschikt was. Dat de wind net iets te stevig stond op het fietsparcours. Dat de vrijwilligers handen vol werk hebben gehad. Dat we terug kunnen kijken op een gezellig, sportief evenement.

Alice en Lidwien



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

UITSLAGEN D.W.O. dd 10 SEPTEMBER 1989

2 kilometer

1	498	8.27	Dick Elleswijk
2	481	8.57	Sander Starrenburg
3	437	9.01	Wilmar v. Kampen
4	484	9.06	Stefan Verschoor
5	493	9.17	Arnaud v.d. Werf
6	497	9.22	Terence Luciana
7	494	10.19	Maurice Visser
7	482	10.19	Duncan Hoeve
9	491	11.27	Hilbert v. Kampen
10	489	11.35	Eveline v. Kampen
11	486	11.36	Garda v. Kampen
12	499	12.39	Patrick Krijgsman
13	495	12.57	Olaf Visser
14	496	-	Arthur Stoop
15	480	-	Mariska Starrenburg

10 kilometer

1	670	35.29	Raymond Schippers	RRI/KLM
2	672	37.13	sCHREUDER	-
3	650	39.17	Aldert Mulder	RRZ
4	648	40.23	Guido Lips	RRZ
5	658	40.28	Hans Duiker	AV '17
6	664	41.06	Willem v. Kampen	RRZ
7	667	41.25	Dolf Biehuizen	-
8	671	41.40	P. de Groot	-
9	647	41.54	Peter Baven	RRZ
10	669	42.11	Gert v. Buren	-
11	663	42.14	Thom Speekman	RRZ
12	660	42.44	Frans v.d. Werf	RRZ
13	654	43.38	Dineke Kool	-
14	651	43.53	Frans de Bode	AV Gouda
15	653	44.37	F. Kouwenhoven	Ilion
16	668	44.43	Herman Streng	-
17	657	45.14	Wim Helder	RRZ
18	661	47.19	Cent Aarnoudse	RRZ
19	665	47.53	Hans Sonneveldt	- (een andere!)
19	652	47.53	C. v. Leeuwe	Vet.Ned.
21	649	48.17	J.J. Brekamp	D.W.O.
22	656	48.52	H. v.d. Hatert	RRZ
23	655	49.41	Mieke v. Doorn	-
24	666	50.57	Bijleveld	-
25	659	53.37	Jan Vukkink	RRZ
26	662	54.38	J.B.J. Pouw	Alva Plantris (?)
27	832	60.06	F.H. Vermeulen	-

DE STADSHARTLOOP

Ik arriveerde om ± 12.00 uur met m'n fans in het stadshart bij de inschrijving en constateerde dat er reeds aardig wat mensen hadden ingeschreven.

De 2,5 km. begon om 13.00 uur.

Om 13.30 uur bleek dat velen niet alleen naar de opening van de 4e fase van het stadshart waren gekomen om te kijken, maar ook een grote groep mensen was gekomen voor de 5 en 10 km. georganiseerd door Ilion.

Ik moest achteraan starten omdat de begeleiding van m'n dochters Anouk en Nicole (zere schouders en uitgetrapte schoenen) niet vlekkeloos verliep.

In het vervolg dus veterschoenen en geen klitteband.

Ik dacht, ik haal de groep wel in, maar dat viel dus flink tegen.

Niet alleen de weg omhoog bij de start was druk, maar ook het grootste gedeelte van de eerste ronde van het parcours.

De tijd na de eerste ronde stond op 11 minuten en 30 seconden, dus ik wist wat me te doen stond.

Helaas was ik, aangezien er geen verfrissingen onderweg waren, vergeten m'n familie hiervoor in te schakelen.

Nog een smoes van mij om weer geen record gelopen te hebben.

Om 14.30 uur startte wederom een grote groep lopers, de wedstrijdlopers met als latere winnaar Patrick Aris in een tijd onder de 30!!!! minuten.

Alles bij elkaar was het een erg leuke loop met gezellige drukte. Mijn verwondering voor de vele vrijwilligers die het parcours trachten vrij te houden van verkeer, hetgeen erg bemoeilijkt werd door de eveneens grote toeloop voor de opening van de vierde fase van het stadshart.

Wanneer het aantal lopers nog groter wordt ben ik bang dat naar een breder parcours zal moeten worden uitgekeken.

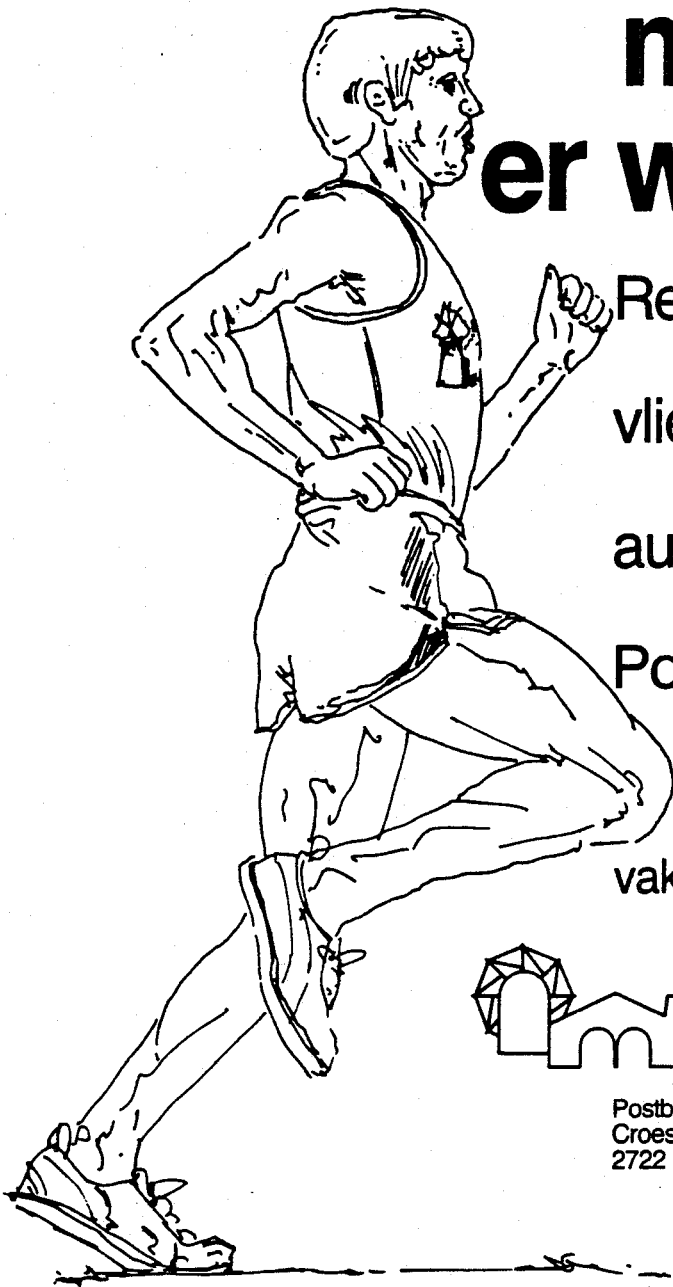
Paul

**Kan dit
mannetje
niet
weg?**

wedstrijdagenda

Datum	Naam	Plaats	afstanden
08-10-89	Van Dam tot Damloop	Amsterdam	16,09 km
	Elsenburgerbosloop	Rijswijk	5 10 15 km.
	Kopjesloop	Delft	3 5 10 km.
14-10-89	8e Ala Run	Alphen a/d Rijn	10 15 21 km.
	Bultloop	Leiden	5 10 15 km.
15-10-89	Laan van Pootloop	Den Haag	5 10 15 km.
21-10-89	Metroloop	Rotterdam	5 10 15 20 km
	Coencooploop	Waddinxveen	10 15 21 km.
22-10-89	Elsenburgerbosloop	Rijswijk	5 10 15 km.
	25 kmloop	Rotterdam	25 km.
28-10-89	West-brabant marathon	Etten-Leur	21 42 km.
29-10-89	11e Zijlloop	Leiden	5 10 21 km.
	Te Werveloop	Rijswijk	6 8 10 km.
	2e Rio Grande	Scheveningen	5 10 km.
04-11-89	Erasmusronde	Rotterdam	8 12 21 km.
05-11-89	The Haque Ten Miles	Den Haag	2½ 5 16 km.
11-11-89	½ marathon	Ter Heide	21 km.
12-11-89	Dotterbloemloop	Zoetermeer	2 5 10 15 21 km.
19-11-89	Laan van Pootloop	Den Haag	5 10 15 km.
	Cross Brunch	Den Haag	3½ 5½ km.
25-11-89	Speculaasloop	Gorinchem	7½ 10 12½ 15 km.
	Kruithuisloop	Delft	5 10 km.
26-11-89	Elsenburgerbosloop	Rijswijk	5 10 15 km.
	Bosbaanloop	Amsterdam	5 10 15 km.

Ook Road Runners moeten er weleens uit!



Rent a Casa
organiseert
vliegrehizen
en
autovakanties

naar o.a.
Portugal en Frankrijk

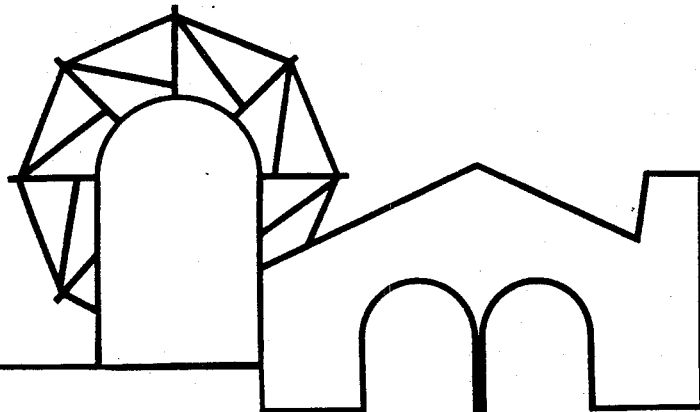
Daarnaast kunt u bij
Rent a Casa ook terecht
voor alle andere
vakantie- en/of zakenreizen
over de gehele wereld.



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



BLESSURES HOEVEN NIET

Deze oude kreet geldt beslist ook voor hardlopers. Elke sporter wordt in mindere of meerdere mate wel eens door een blessure geplaagd. Onder een blessure verstaan we hier een beschadiging van de bewegende delen van ons lichaam, waardoor bepaalde bewegingen gestoord worden. Veel blessures blijken onnodig te ontstaan. Oorzaken als onvoldoende rust, slechte warming-up, verkeerd trainen, slecht schoeisel, verkeerd gekozen loopterrein en dergelijke zijn te vermijden, mits je verstandig te werk gaat. Plak de volgende tien regels in je trainingslogboek en blessures maken weinig kans.

1 TRAIN REGELMATIG

Hardlopen is zoals elke fysieke inspanning een belasting op het lichaam. Het lichaam moet voldoende tijd hebben om aan de inspanning te wennen. Doe je in korte tijd teveel, dan kan het lichaam zich onvoldoende aanpassen en zullen blessures al snel het gevolg zijn. Spreid je looptrainingen regelmatig over de week. Wissel intensieve trainingdagen af met dagen dat je wat rustiger en/of minder loopt. Plan op de dagen dat je veel tijd hebt de langere duurlopen en doe tussendoor wat kortere loopjes. Een goed bijgehouden trainingsdagboek is bij het voorkomen van blessures ook een grote steun. Vermeld dagelijks het wat en hoe van je trainingen, de uren slaap en de omstandigheden waaronder getraind werd. Zo leer je veel over hoe je wel en niet moet hardlopen. Het geeft je inzicht hoe je in de toekomst fouten, die tot blessures leiden, kunt vermijden.

2 ...EN VERSTANDIG

Elke loper is weer anders. Wat goed is voor de een, hoeft niet goed te zijn voor de ander. Zoek daarom die trainingsvormen, die voor jou het meeste vruchten afwerpen. Vooral beginnende lopers willen al gauw te lang, te snel, en te ver lopen. Bouw je hardloopprogramma rustig op. Van langzaam naar snel, van weinig naar veel en van kort naar lang. Beter is het eerst een goede basis op te bouwen door vaker te lopen, om dan pas sneller of langer achtereen te gaan hardlopen. Wanneer je veel traint pas dan wat variatie bij het lopen toe. Vaartspelvormen, intervallen en heuvellopen zijn goede manieren om de duurloop te compenseren. Doe bovendien wat extra spierversterkende oefeningen (buik, rug en armen) om een te eenzijdige lichaamsontwikkeling te voorkomen. Pas je trainingen aan als de omstandigheden dat verlangen. Dit is het geval bij te weinig slaap, gladde ondergrond, na een wedstrijd etc.

3 GA NOOIT AAN PIJN VOORBIJ

Pijnlijke spieren en pezen, vooral wanneer de pijn lang na de training aanhoudt, zijn voorbodes van een blessure. Verwaarloos geen enkele pijn, maar vraag je af waardoor het komt. Pijn is een waarschuwing van het lichaam dat er iets mis is. Loop wat korter en wat minder snel, liefst op een zachtere ondergrond totdat de pijn weg is. Wanneer de pijn bij rustig lopen, voorzichtig rekken en volledige rust niet verdwijnt, verdient het aanbeveling om professionele hulp te zoeken. Bijvoorbeeld een arts, fysiotherapeut of masseur.

4 EEN GOEDE LOOPTECHNIEK VOORKOMT BLESSURES

Zoek een loopritme wat comfortabel aanvoelt. Een te lange pas is niet alleen vermoeiend, maar belast spieren en pezen te zwaar. De voeten worden bij de landing bijna recht naar voren geplaatst. Wanneer bij het lopen het bovenlichaam te veel naar voren buigt worden de rugspieren te zwaar belast. Loop daarom rechtop, zoek een paslengte die weinig energie vergt en houdt handen en armen ontspannen. Fouten in de loopstijl leiden tot vroegtijdige vermoeidheid en zo tot blessures.

5 GOED OPWARMEN EN UITLOPEN HOREN ER OOK BIJ

Rustig wat warmlopen, oefeningen en rekken zijn essentieel om het lichaam langzaam voor te bereiden op het hardlopen. Gun jezelf voldoende tijd om lekker warm te worden. Koude pezen en spieren werken inefficiënt en de kans dat ze stuk gaan is groter. Na het lopen moet het lichaam rustig af kunnen koelen. Veel rek oefeningen afgewisseld met stukjes lopen of andere actieve oefeningen voorkomen spierpijn. Ook is het herstel sneller, omdat afvalstoffen zo eerder uit de spieren afgevoerd worden.

6 GOEDE SCHOENEN IS HET HALVE WERK

Voor al beginnende lopers bezuinigen vaak op hun schoeisel. Goedkope schoenen geven in het algemeen onvoldoende steun, hebben een slechtere pasvorm en zijn stugger. Het risico van blessures neemt hierdoor al snel toe. Hardlopen vergt veel van het schokopvangvermogen en elke hulp is daarbij wenselijk. Een goede schoen moet je beschouwen als een investering in het heel blijven van je lichaam.

7 DRAAG KLEDING DIE PAST BIJ HET WEERTYPE

Gemakkelijk zittende kleding is een eerste vereiste. Stem je kleding af op het weer. In koudere jaargetijden is een trainingspak, soms zelfs wanten en een pet, een "must". Hardlopen in de zomer verlangt meestal niet meer dan een korte broek en een T-shirt. Draag bij het lopen in het donker zichtbare kleding. Zorg dat je gezien wordt!

8 HET LOOPTERREIN

Zoek die ondergrond uit waar je het prettigst op loopt. Het lichaam past zich wel aan de ondergrond aan, maar doet dat heel geleidelijk. Gun het daarom de tijd. Hardlopen op een zachtere ondergrond voorkomt veel problemen. Is de ondergrond echter te zacht, dan kunnen blessures als gevolg van het te diep wegzakken van de hiel, of door het teveel zijwaarts bewegen van de voet het gevolg zijn. Ook variatie in ondergrond voorkomt blessures.

9 WEDSTRIJDEN LOPEN

Plan het aantal en soort wedstrijden dat je in een maand of jaar wilt gaan lopen. Te veel racen kan ten koste van de training gaan, waardoor je je lichaam te zwaar kan belasten. Geef jezelf na een zware wedstrijd genoeg tijd om bij te komen. Na een marathon zijn twee of meer weken zonder wedstrijd beslist nodig. Wanneer het lopen van wedstrijden je veel problemen geeft, ben je er misschien nog niet helemaal klaar voor. Evalueer je trainingen om in de

toekomst fouten te vermijden. Wedstrijden zijn leuk, maar kom goed voorbereid aan de start. Goed uitlopen na een wedstrijd bevordert het herstel.

10 LEEF GEZOND

Goede voeding, hygiëne en voldoende rust passen bij elke sporter in het programma. Eet en drink met mate. Amerikaans onderzoek wees uit dat lichtere lopers minder blessures kregen. Eet nooit vlak voor een wedstrijd of training. Het bloed wat dan nodig is voor je spieren gaat naar de maag waar het voor de vertering van het voedsel zorgt. Teveel alcohol remt goede prestaties. Een pilsje op z'n tijd mag best wel, maar alles met mate. Wil je lekker blijven lopen dan is voldoende rust belangrijk. Veel blessures ontstaan als gevolg van zwaar trainen en onvoldoende rust. Een goede uitrusting, individuele training en een gezond verstand voorkomen veel fouten. Houdt dat zo, want hardlopen is leuk en gezond, je hele leven lang!

Roadrunner

Bron: Runners

Road Runners verhuisd

ZOETERMEER - Vanaf woensdag 4 oktober worden de trainingen van de Road Runners niet meer verzorgd vanuit buurthuis Het Kraaiennest aan het Kraaienveld, maar vanuit de accommodatie van de handbalvereniging Start'85 aan de Rosweide.

Deze verhuizing is noodzakelijk omdat de Road Runners letterlijk uit het Kraaiennest groeide. Deze jonge atletiekvereniging kent nog steeds een groeiend aantal leden. Het gevolg hiervan is dat het kleine zaaltje naast de hoofdzaal in het Kraaiennest niet meer voldoet.

Een andere niet onbelangrijke reden van de verhuizing is gelegen in het feit dat er nu, door

het onderhuren bij Start'85, beschikt kan worden over de aldaar aanwezige kleed- en douchegelegenheden. Dit samen met de mogelijkheid om na afloop van de training gebruik te maken van de kantine, maakt het nog aantrekkelijker om na de training gezellig wat na te kletsen.

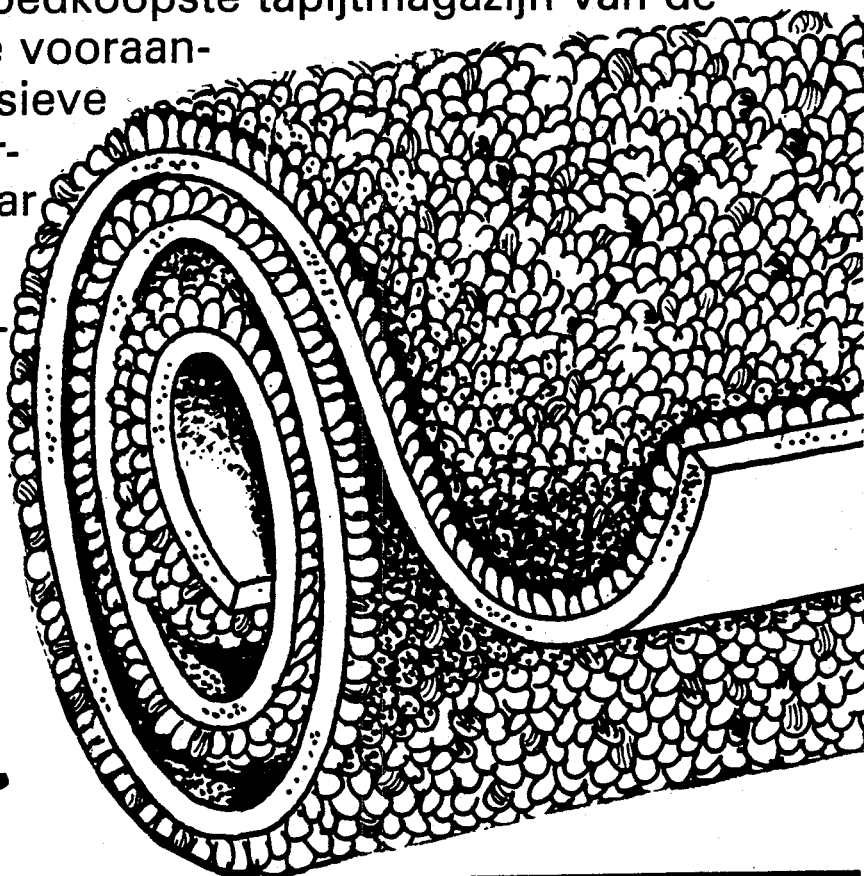
De Road Runners Zoetermeer is een atletiekvereniging die met name de wegatletiek beoefent. Ze is aangesloten bij de KNAU en als zodanig is het mogelijk om met een licentie deel te nemen aan officiële wedstrijden. De trainingdagen van de Road Runners zijn zaterdag en woensdag. Op zaterdagmorgen wordt er op diverse niveaus getraind op drie tijden en op woensdagavond start iedereen om 20.00 uur. Voor informatie kan men bellen met Bert Bos, telefoon 31.72.39.

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 !

WARMTEREGULATIE EN VOCHT BIJ INSPANNING

Transpireren kun je leren

Nog niet zo lang geleden dwong iemand die een marathon kon lopen zonder onderweg te drinken, nog respect af. Bovendien meende men dat drinken leidde tot urineproductie tijdens de wedstrijd en tot extra transpireren en elektrolytenverlies. Het was zelfs verboden om in de eerste tien kilometer van de marathon te drinken. Maar een vochtgebrek is juist nadelig voor de prestatie en zelfs zeer schadelijk voor de gezondheid. In extreme omstandigheden kan 2,5 liter vocht per uur verloren gaan. Je kunt het lichaam niet trainen om te presteren met minder vocht.

Een hele belangrijke functie van water is de regulatie van de lichaamstemperatuur. De gemiddelde lichaamstemperatuur is 37°C. Bij de stofwisseling komt 75% van de geproduceerde energie vrij als warmte, die onder andere wordt gebruikt om de lichaamstemperatuur constant te houden. Tijdens inspanning gaat de energieproductie omhoog en daarmee de warmteproductie, waardoor de temperatuur van het lichaam stijgt. Bij een inspanning op een niveau van 75% van het maximale prestatievermogen stijgt de temperatuur binnen een half uur tot ongeveer 38,5°C. Als het lichaam de warmte-afgifte niet verhoogt, blijft de temperatuur oplopen en kan oververhitting of warmtestuwing ontstaan, een levensbedreigende situatie. Dit kan gebeuren bij een lichaamstemperatuur boven de 39°C. Een temperatuur van 41°C of hoger verdraagt het lichaam slechts korte tijd. Toch zijn er na afloop van een duurprestatie wel temperaturen boven de 40°C geconstateerd. Andersom zal het lichaam zich in bepaalde situaties ook proberen te beschermen tegen daling van de temperatuur en onderkoeling door de warmte-afgifte te beperken.

AFGIFTE

Het lichaam heeft diverse manieren om warmte kwijt te raken. Het kan warmte rechtstreeks uitstralen aan de omgeving zoals het ook warmte van een kachel of zonnestraling kan opnemen. Door geleiding, dat is door direct contact tussen twee oppervlakken, vindt ook warmte-uitwisseling plaats. Belangrijk voor de mate van uitwisseling is behalve het temperatuurverschil het materiaal van de oppervlakken. Lucht is bijvoorbeeld een slechtere warmtegeleider dan water. Dat betekent dat het lichaam met zwemmen in water van 18°C meer warmte verliest dan met joggen bij droog weer en een temperatuur van 18°C. Bij stijging van de lichaamstemperatuur zal de doorbloeding van de huid toenemen door bloedvatverwijding om zo meer warmte aan de omgeving te kunnen afstaan. De warmte-afgifte kan ook in belangrijke mate worden verhoogd door verdamping. Als het lichaam warmer wordt gaan de zweetklieren in de huid meer vocht produceren. Het kost energie om het vocht om te zetten in waterdamp. Op deze wijze kan per liter zweet maximaal 2500 kJ warmte aan het lichaam worden onttrokken. Iemand van tachtig kilo die vijftien kilometer per uur loopt produceert per minuut ongeveer 96 kJ aan warmte. Dat is ongeveer 6000 kJ per uur. Deze persoon moet dus 2,5 liter zweet per uur verdampen om zijn warmte kwijt te raken of langzamer gaan lopen om minder warmte te produceren. Ook via de ademhaling kan warmte worden afgestaan, namelijk met de waterdamp

in de uitgeademde lucht. Hoe meer lucht er per minuut wordt in- en uitgeademd hoe groter het warmteverlies. Dit mechanisme kan bij zware inspanning voor maximaal tien procent van de totale warmte-afgifte zorgen.

Warmteverlies via verdamping wordt belangrijker naarmate de temperatuur van de omgeving hoger wordt. Is deze 37°C dan kan het lichaam geen warmte rechtstreeks meer afstaan en is op verdamping aangewezen. Een hoge luchtvochtigheid maakt echter weer dat verdamping moeizamer gaat. Stroming bevordert warmte-afgifte omdat door stroming het lichaam steeds opnieuw met koud water of koele lucht in aanraking komt. Bij windstil weer is koude daardoor makkelijker te verdragen dan wanneer het waait. Bij windstil weer voelt een temperatuur van -4°C ook zo aan, maar bij windkracht 10 voelt het dan buiten als -26°C . Stroming kan ook de verdamping van zweet bevorderen, doordat de wind de waterdamp van het lichaam wegvoert en steeds droge lucht aanvoert. Wielrenners hebben daarom veel minder moeite met de warmte-afgifte dan hardlopers. Door de rijsnelheid vindt gemakkelijker afkoeling plaats. Welke van bovenstaande manieren voor warmte-afgifte bij lichamelijke inspanning de belangrijkste rol speelt is afhankelijk van omstandigheden in de omgeving. In een windstille omgeving van ongeveer 10°C komt ongeveer 25% van de totale warmte-afgifte door verdamping van zweet tot stand. 75% vindt dan plaats via straling en geleiding. Maar bij windstil weer en 18°C verzorgt verdamping vijftig procent van de totale warmte-afgifte.

WATER

Om de lichaamstemperatuur te regelen is water heel belangrijk. Maar het heeft meer belangrijke functies. Het is transportmiddel van voedingsstoffen en stofwisselingsprodukten en vrijwel alle stofwisselingsprocessen vinden plaats in waterig milieu. De gemiddelde hoeveelheid lichaamswater bij een volwassen man is 63% en bij een vrouw 52%. Het verschil is te verklaren door het hogere percentage lichaamsvet bij vrouwen; in vetweefsel komt nauwelijks water voor. Vrouwen hebben daardoor iets meer moeite lichaamswarmte af te staan dan mannen. Laat men het percentage lichaamsvet buiten beschouwing en relateert men de hoeveelheid water aan de vetvrije massa dan is die voor mannen en vrouwen gelijk: 71 tot 73%. De mens neemt vocht op door te drinken en te eten. Ook komt er dagelijks ongeveer 350 ml vocht vrij door oxydatieprocessen. Tijdens inspanning is de stofwisseling verhoogd. Als er meer glycogeen wordt verbrand komt er meer oxydatiewater vrij. Uitscheiding van water vindt plaats via de nieren (urine), de faeces, de huid en de longen. Onder normale omstandigheden is dit totaal 1500 ml per dag. Bij een vochttekort zal voornamelijk de uitscheiding via de nieren afnemen. Een minimale urineproduktie blijft echter nodig om afvalprodukten uit te kunnen scheiden. Onder normale omstandigheden is dat voor een volwassene in Nederland 800 tot 900 ml urine per dag. Bij te lage vochtopname en/of te grote vochtverliezen droogt het lichaam uit. Bij een verlies van twee procent van het lichaamsgewicht aan vocht treedt al concentratieverlies op en stelt de situatie hoge eisen aan het cardiovasculaire systeem van de warmteregulatie. Meestal treedt dan een dorstgevoel op. Bij intensieve training blijkt de dorstprikkel echter soms te verdwijnen. Ook bij ouderen treedt het dorstgevoel

vaak te laat op. Bij een vochtverlies van drie procent van het lichaamsgewicht ontstaan de eerste uitputtingsverschijnselen. Een verlies van vijftien tot twintig procent is levensbedreigend. Oorzaken hiervan kunnen zijn herhaaldelijk braken en diarree maar ook langdurige zware inspanning bij hoge temperatuur. Een marathonloper verliest al gauw acht procent van zijn gewicht aan water of dertien tot veertien procent van zijn totale hoeveelheid lichaamsvocht, ook al drinkt hij onderweg wat. Bij uitdroging door sterk zweten waarbij meer dan enkele procenten van het lichaamsgewicht worden verloren, is de hoeveelheid bloedplasma verlaagd. Daardoor wordt het bloed dikker en heeft minder volume. Door plaatselijke bloedvatvernauwing en verminderde zweetproductie probeert het lichaam dit te compenseren om zo toch voldoende zuurstof en voedingsstoffen te kunnen brengen aan de weefsels die dat nodig hebben. Dit betekent echter weer een verminderde warmte-afgifte en een gevaar voor de lichaamstemperatuur.

ACCLIMATISERING EN TRAINING

Als gevolg van duurtraining treedt aanpassing op in de temperatuurregulatie. De zweetproductie komt op gang bij een lagere lichaamstemperatuur. Bij een ongetrainde komt de zweetproductie op gang bij een temperatuur van $37,6^{\circ}\text{C}$, bij een getrainde sporter al bij $36,9^{\circ}\text{C}$. Ook produceert een getrainde meer zweet dan een ongetrainde. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat de hoeveelheid plasma groter is als gevolg van training. Daardoor kan een getrainde meer vocht verliezen dan een ongetrainde zonder dat de hoeveelheid bloedplasma teveel daalt. Door training wordt het zweet ook minder geconcentreerd waardoor het verlies aan zouten bij getrainden minder is. En tenslotte: vooral de zweetklieren op armen en benen gaan meer zweet produceren onder invloed van training. Aangezien armen en benen meer in contact komen met de buitenlucht dan andere delen van het lichaam kan het zweet ook makkelijker verdampen. Aanpassing aan een warme omgeving, geeft vergelijkbare effecten als duurtraining. Acclimatiseringseffecten treden op na zes tot negen dagen. De grootste problemen met de warmteregulatie tijdens sporten zijn dan ook te verwachten als een warme wedstrijd met een hoge luchtvochtigheid wordt voorafgegaan door een langere periode van koel weer.

Uit ervaring blijkt dat veel sporters tijdens de wedstrijd en training te weinig drinken, dit geldt vooral voor duursporters. De hoeveelheid vocht die nodig is voor de inspanning kan per situatie verschillen, afhankelijk van temperatuur, luchtvochtigheid, type sport, mate van inspanning en duur van de inspanning. Men kan op eenvoudige wijze zelf controleren of men voldoende drinkt tijdens training of wedstrijd door vlak voor en direct na de wedstrijd het lichaamsgewicht te meten. De daling in gewicht is te wijten aan vochtverlies. Is die daling meer dan een kilo dan is er echt te weinig gedronken. Ook kan men letten op de hoeveelheid urine die men per dag produceert en hoe snel na de inspanning die produktie weer op gang komt. Blijkt dat er te weinig wordt gedronken dan moet men zich aanleren meer te gaan drinken. Dit hoort een onderdeel te worden van de training. De hoeveelheid die men tijdens inspanning zonder moeite kan drinken, kan door training worden verhoogd. Om met zoveel mogelijk vocht aan de wedstrijd of training te beginnen kan men in de laatste drie tot vijf minuten voor de start

nog 300-600 ml. vocht nemen. Zo kort voor de start zal dit niet meer tot urineproduktie leiden; het vocht wordt gebruikt voor transpiratie. Tijdens een duurinspanning (langer dan een uur) is in ieder geval een liter vocht per uur nodig. Een koele drank is aan te bevelen want die verlaat de maag sneller dan een warmere drank. Water verlaat de maag zeer snel en is dus heel geschikt. Omdat de verliezen aan vitamines en mineralen met zweet heel beperkt zijn en ze na de inspanning gemakkelijk weer kunnen worden aangevuld, is het niet noodzakelijk om een drank te nemen waar vitamines en mineralen aan toegevoegd zijn. Als men tijdens de inspanning ook behoefte heeft aan energie en niet in staat is om iets te eten, kan men een drank nemen waar koolhydraten aan toegevoegd zijn. Oplossingen van 7,5 g koolhydraten per 100 ml verlaten de maag even snel als water. Meer geconcentreerde oplossingen bevatten weliswaar meer energie, maar vertragen de maagontlediging; evenals oplossingen met glucose. Dit gaat ten koste van de vochtopname. De omstandigheden zullen moeten bepalen waar het lichaam op een bepaald moment de meeste behoefte aan heeft, aan vocht of aan energie.

André Zouwer

Bron: Voorlichtingsbureau voor de Voeding
Laan Copes van Cattenburch 42
Postbus 85700, 2508 CK 's-Gravenhage

INTERVIEW MET JAN

Jan voelde zich best wel gevleid toen hij gevraagd werd voor een interview in ons clubblad. (Hij liet dit natuurlijk niet merken, maar ondertussen).

We hadden een datum afgesproken waarop dit zou plaatsvinden.

Enfin, na een training raakten we eigenlijk heel toevallig aan de praat. Het begon over ISOSTAR, de dorstlessen en wat algemeenheden over lopen en trainen.

De laatste tijd loopt Jan blessurevrij en daar is hij eigenlijk best wel blij om. Vooral met de loopevenementen de komende herfst in het vooruitzicht. Hij is ook vast van plan om 18 september a.s. naast Marti ten Kate en voor Gerard Nijboer van Zoetermeer naar Den-Haag te lopen om gedrieën de petitie aan te bieden. Dat is nog eens wat, als je praat over evenementen!

Wat Jan ook erg bezig houdt is de VUT. Over een half jaar is het dan eindelijk zover. Hij kijkt er enorm naar uit. Het is niet zo dat hij de uren telt maar "er gaan nog zo'n drie weken vakantie af, een gezellige drukke decembermaand", en Jan weet precies hoeveel dagen er nog gewerkt moet worden.

Met het oog op die nieuwe periode in zijn leven heeft hij zich vast een nieuwe fiets aangeschaft, 12 versnellingen en een "gewoon" stuur. Zien we hem dan toch nog in Almere de seniorenbokaal in de wacht slepen? Je weet het met Jan maar nooit. In ieder geval heeft hij tijd genoeg om te trainen, dus dat is geen excuus, evenals leeftijd en gezondheid. Immers de jaarlijkse medische sportkeuring wijst uit dat hij kerngezond is. Daarbij gevoegd een gedegen zwemtraining o.l.v. loeki, en een nieuw talent meldt zich. Wij wachten met spanning af!

Wat Jan ook nog vertelde was dat hij een fervent supporter is van G.A. Eagles. Een tijd lang ging hij dat elftal in elke thuiswedstrijd aanmoedigen. Op het moment komt het er niet zo van, maar een abonnement op de Deventer Courant zorgt ervoor dat hij niets hoeft te missen van die geel-groene voetballers uit het oosten.

En Jan ratelt door. Over zijn huis in het Stadshart. De mooiste stek van Zoetermeer. Hij kijkt uit op het nieuwe marktplein, boordevol activiteiten het hele jaar door: vuurwerk op Koninginnedag, Zwarte Piet op het dak van het Stadhuis, Bassie en Adriaan in het circus, begin- en eindpunt van de taptoe - en dat allemaal te zien vanaf je eigen balkon. Dat is toch uniek! Omdat we het koud beginnen te krijgen (na een inspannende training), besluit ieder nu snel naar huis te gaan. Roept Jan nog na: "Zullen we dit dan maar als het interview beschouwen"?

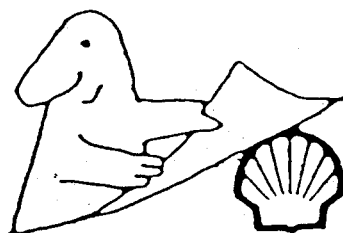
"Oke Jan, hoef ik geen vragen meer te verzinnen"!

Lidwien

"Stoppen met 65? Ik
ben toch niet gek!"

Wat een kanjer....

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

Zoetermeerder opent Sport Gallery

ZOETERMEER - De Zoetermeerder Aldert Mulder opent woensdag 11 oktober vlak naast het stadhuis aan de Turfmarkt te Den Haag een galerie, gespecialiseerd rond het thema „Sport in de kunst”. De galeriehouder die kunstgeschiedenis studeerde en actief lid is van de Road Runners Zoetermeer streeft ernaar met wisselcollecties en werk in stock een breed publiek te interesseren voor sportkunst op hoog niveau.

De galerie heeft een ruime keus aan schilderijen, zeefdrukken, litho's, (kleur)-etsen, cartoons, beelden, objecten, keramiek en sportfoto's. De openingsexpositie (tot 10 december) bestaat uit werk van gerenommeerde kunstenaars op dit gebied als: Leentje Linders en Michel Poort, maar ook werk van Gerbrand Bieringa, Kees Fluitman, Cees van Gastel, Piet Kouwenhoven, Hans Wap en Tino Lintelo. Ascon de Nijs exposeert een beschilderd object „De bokser” en de veelzijdige beeldend kunstenaar Jits Bakker toont bronsplastieken. Tijdens de ex-

positie zijn boeken over het werk van Jits Bakker te koop. Sport Gallery is niet bang voor gedurfde combinaties, mits de kwaliteit maar hoog is. Zo exposeert de bekende cartoonist Toon van Driel een 30-tal van zijn cartoons. Geri Graveland exposeert originele keramiek. Regelmatig zal een topfotograaf uitgenodigd worden om een selectie van zijn mooiste sportfoto's te exposeren. Voor de openingsexpositie is de keus gevallen op Hans Heus.

Hans Heus is free-lance fotograaf, werkend voor onder andere Sportstudio, Football International, A.D. en Franse bladen als „Onze” en „Mondial”. Hij deed mee aan World Press Photo '88 en was tweemaal prijswinnaar van het AIPS (Association Internationale de la Presse Sportive: 1985 en '86, 2e prijs). Alle foto's zijn te koop in een gelimiteerde oplage genummerd en gesigneerd door de fotograaf. Voor de liefhebbers, tenslotte, is er een exclusieve selectie sport art posters en postcards. Sport Gallery bevindt zich op de Turfmarkt 53 (op loopafstand van Centraal Station; één halte met lijn 3, 6 of 7 v.a. C.S.) en is geopend op maandagmiddag tot en met zaterdag, donderdagavond en elke laatste zondagmiddag van de maand. Telefoon: 070-107885. Vrij entree.

Hierbij bent u van harte uitgenodigd voor de opening van de **SPORT GALLERY** aan de Turfmarkt 53 te Den Haag.

Datum: dinsdag 10 oktober 1989, van 17.00 - 20.00 uur

Deelnemende kunstenaars aan de openingsexpositie zijn:

Gerbrand Bieringa, Kees Fluitman, Cees van Gastel, Frank Gude, Piet Kouwenhove, Leentje Linders, Tino Lintelo, Michel Poort en Hans Wap: schilderijen, (kleur) etsen, zeefdrukken en litho's

Ascon de Nijs:	beschilderd object
Geri Graveland:	keramiek
Toon van Driel:	cartoons
Hans Heus:	sportfotografie
Jits Bakker:	bronsplastieken

Het thema 'Sport' in het werk van Jits Bakker en de meeste van bovengenoemde kunstenaars is een onderdeel van hun veelzijdige oeuvre.

Om 17.15 uur: Aanbieding van een zeefdruk (van Michel Poort) aan een van de beste voetballers uit de historie van het Nederlandse elftal: Faas Wilkes.

Mocht u 10 oktober verhinderd zijn, dan hoop ik u op een ander tijdstip in de galerie te mogen begroeten.

Met vriendelijke groeten,

Aldert Mulder

Uit het streekblad van 6 oktober 1989



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 onbepaalde lengte
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. 688612