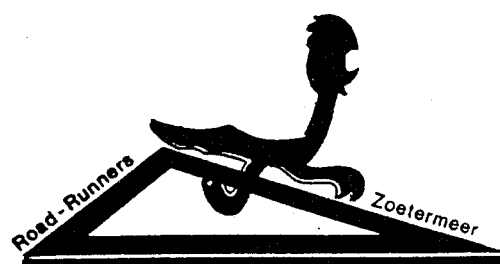
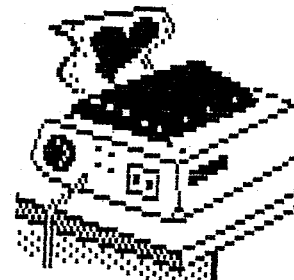
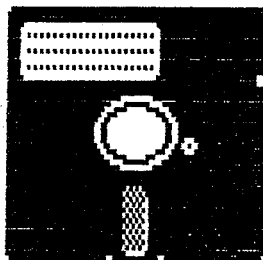
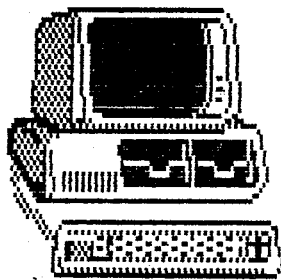




Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)



1989.06



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	Kerstboom
Blz. 5	Vreugde & Leedcommissie
Blz. 6	A.F.M. Vervaart
Blz. 7	Dam tot Damloop
Blz. 8/9	Parijs
Blz. 10	McDonald's
Blz. 11	OOsterhofloop
Blz. 12/13	The Hague ten Miles
Blz. 14	Shell
Blz. 15	Etten-Leur
Blz. 16	Wat komen gaat
Blz. 17	Interview met Nico
Blz. 18	Rent a Casa
Blz. 19	Rectificatie
Blz. 20	Betaling startgeld
Blz. 21	Krachttraining
Blz. 22	Brokking
Blz. 23	Kerstpuzzel
Blz. 24	Wensen

Met dank aan:

Bert
Bill
Jan
Lidwien
Paul
Peter
Trudie

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:

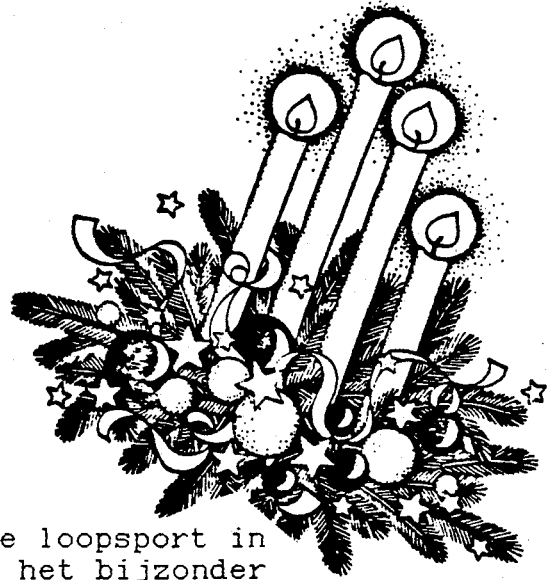
Lidwien van den Aardweg
Paul van Heukelum
Trudie Klop
Andre Zouwer
Redactie-adres: Violliervaart 45,
2724 VS Zoetermeer

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
Bankrekeningnr. 51.84.58.873
Bank: ABN te Zoetermeer
Girorekening van de bank: 7112 t.n.v. ABN te Den-Haag
Ten name van Road Runners Zoetermeer
Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer



VOORWOORD

Beste Roadie's

Deze laatste maand van het jaar heeft ons in ieder geval weer een stapje dichterbij de toekomst gebracht, maar wat dat gaat worden, blijft voorlopig nog verborgen. Ik hoop dat iedereen; leden, donateurs en adverteerders, een voorspoedig nieuwjaar tegemoet gaan in een goede gezondheid en met veel voorspoed.

Als ik alle goede wensen op papier zou zetten dan was dit misschien een telefoonboek geworden, dus beperk ik mij maar tot deze oprecht gemeende wensen, mede namens het bestuur en alle vrijwilligers. Onze speciale dank gaat toch uit naar de adverteerders, die dit clubblad hebben mogelijk gemaakt met hun financiële bijdragen.

Het nieuwe hoofdstukje in de zo korte geschiedenis van de RRZ is de "marathon-groep" waarop een aantal Roadie's zich enkele weken geleden hebben gestort. Zij zullen zich gedurende enkele maanden voorbereiden op een voorjaarsmarathon, waarbij die van Rotterdam de voorkeur van de groep geniet. Deze zal plaatsvinden op zondag 22 april 1990. (en dan vermoedelijk dus in Rotterdam.) De RRZ heeft zich niet eerder op zo grote schaal op de marathon gestort, maar met die van Zoetermeer 1992 in het vooruitzicht is dit een leuke "test-case". Ik denk dat we goed voorbereid aan de start zullen verschijnen. De RRZ blijft er voor "DE KRUK EN DE CRACK" zou ik maar zeggen.

Het volgende stapje voorwaarts zal de opleiding van enkele trainings-begeleiders worden. In januari 1990 beginnen een viertal leden aan deze begeleiders-cursus en ik hoop en verwacht (ik verval geloof ik in herhalingen) dat alles goed zal gaan verlopen en daarmee zal ons trainingskader dan uitgebreid kunnen worden. Zij zullen in kleinere groepjes en in wisselende samenstellingen gaan functioneren, zonder echter afzonderlijke groepen te vormen.

Voor dat ik in de komende donkere dagen ga afdwalen wens ik een ieder veel



Succes en loop lekker
Bert.

MET DANK

AAN DE

ADVERTEERDERS





DE JARIGEN

December 1989

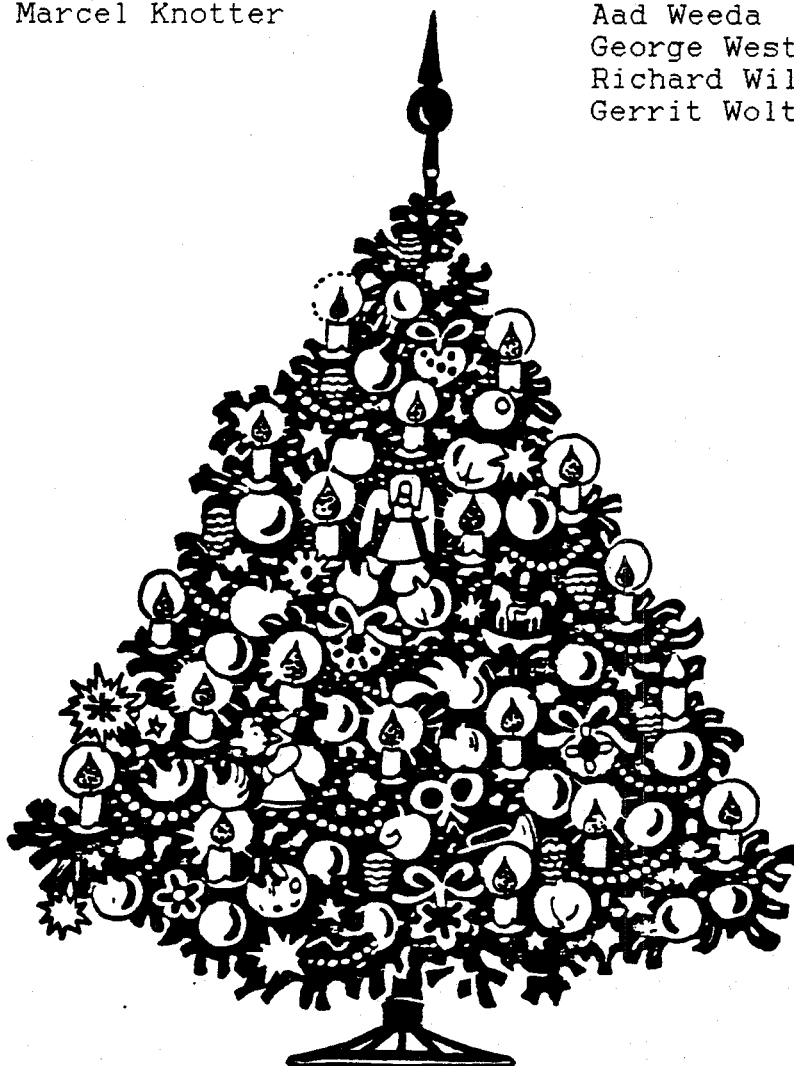
4	Marco Jongepier
10	Rien Elling
12	Albert Bos
12	Hilde Koning
15	Emy v Dijk
15	Rob Groeneveld
30	William rog

Januari 1990

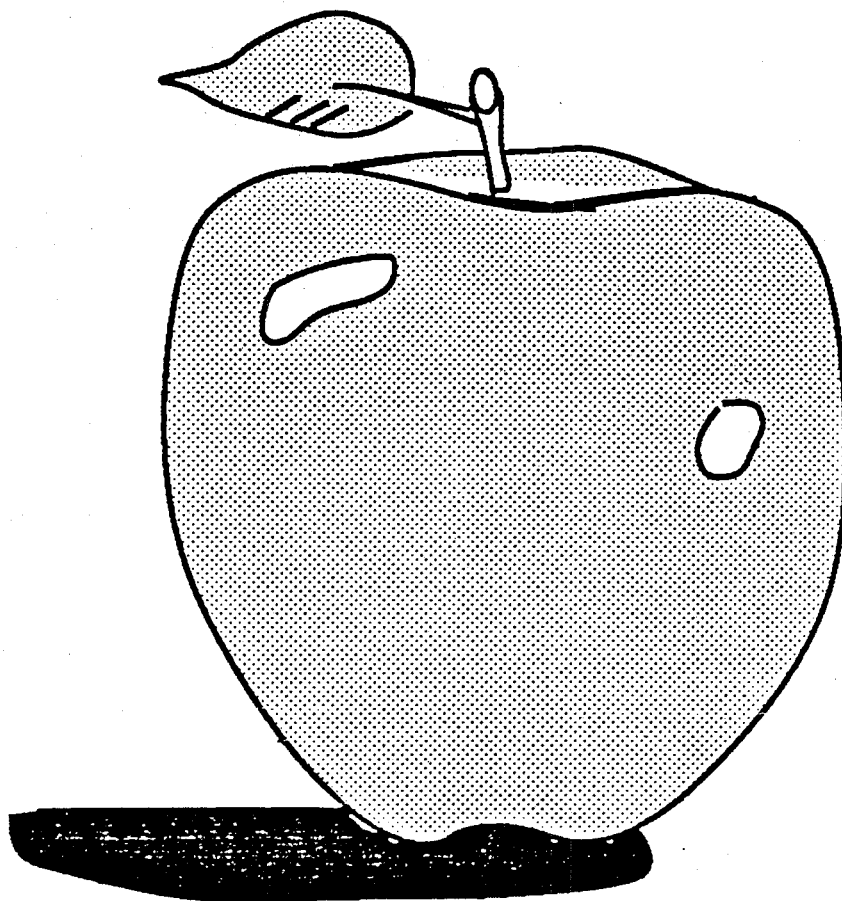
1	Andre de Jager
28	Richard Willems
30	Trudy Klop
30	Marcel Knotter

Nieuwe leden per 1 nov'89

Paul Beeren
Wim Bierman
Aad v Dommelen
Rob Groeneveld
Bert Hartog
Astrid Hol
Jan Hol
Andre de Jager
Bert v Keeken
Marcel Knotter
Cornel Lemmers
Tineke Oud
Guido Prinsen
Dick Schroder
Lieke Steyn
Aad Weeda
George Westerduin
Richard Willems
Gerrit Wolterman



Goed leven van een half inkomen ?



Met pensioen gaan betekent voor veel mensen ook moeten leven van een half inkomen.

Maar daaraan is best iets te doen ! Wie tijdig een eigen aanvulling verzorgt is er zeker van dat ook de pensioentijd een heel plezierige tijd wordt.

Vraag ons vrijblijvend advies en informatie.

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13

2724 HH Zoetermeer

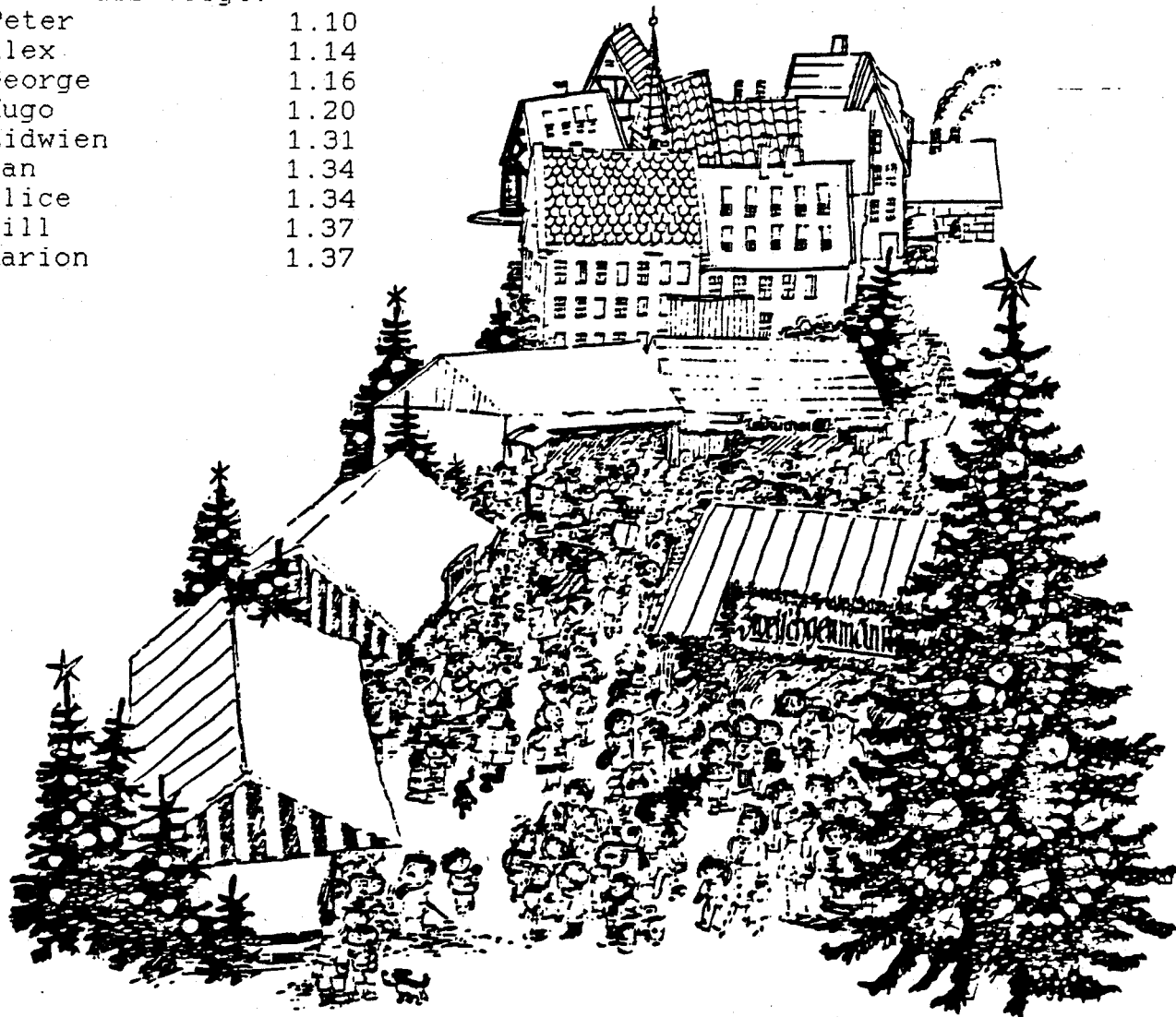
Telefoon 079 - 413270

De Dam tot Dam Loop

8 oktober 1989

Traditiegetrouw was de RRZ hierbij aanwezig, met maar liefs 9 man en vrouw. Tezamen met nog 11992 lopers, kun je spreken, van een massale opkomst. We verzamelden bij de sporthal in Zaandam, en van daaruit met de bus naar Amsterdam. Daar aangekomen, zit je middenin het grote sportgebeuren. De start was om 14.00 uur op het Damrak. Op een hol en een draf met zijn allen door de IJ-tunnel. Dat blijft toch 'n hele belevenis. Alex, George, Hugo, Peter en Jan waren daar al veel eerder dan Marion, Bill, Lidwien en Alice. Maar in zo'n massa verlies je elkaar toch uit het oog, want ieder loopt zijn eigen tempo. Onderweg, zoals altijd, veel publiek, en muziek. Een gezellige afleiding, die je af en toe best kan gebruiken, want 16.1.km. blijft toch 'n hele afstand. Het weer was gelukkig gunstig, in ieder geval droog op een buitje na; redelijke wind en zeker niet koud. Om beurten kwamen we over de finish, en dan ben je toch altijd weer blij dat het er weer op zit. Met 'n goede tijd, een tevreden gevoel en een leuke herinnering keerden we weer huiswaarts. Of er pr.'s gelopen zijn is niet bekend, maar de tijden waren als volgt:

Peter	1.10
Alex	1.14
George	1.16
Hugo	1.20
Lidwien	1.31
Jan	1.34
Alice	1.34
Bill	1.37
Marion	1.37



De Parijs Reis

14-15 oktober 1989

De reis er naar toe verliep ontspannen. Bij de eifeltoren aangekomen, (snel he en toch tijd genoeg voor klaverjassen) lagen de inschrijfnummers al voor ons klaar, echter het opzoeken daarvan, op persoonlijke titel en niet op clubnaam, duurde wel enige tijd. Maar Aad (organisator) en Rien (voor de taal) lieten zich hierdoor niet ontmoedigen. Willem onze chauffeur, schokbestendig en Parijskenner bij uitstek vond het ook niet bezwaarlijk, zolang te moeten wachten. Hij loodste ons daarna op sublieme wijze door Parijs naar ons hotel. Hier lagen de sleutels klaar en Aad en Rien hadden het hier sneller voor elkaar. Goed gedaan jochies !

'S Avonds met de hele groep naar de Italiaan, dezelfde als vorig jaar. Het was er druk en gezellig, dat vonden de chef en de obers ook. Van enige serieuze voorbereiding wat voeding betreft was geen sprake meer. Alcohol, Vet en Nicotine gingen hand in hand met de zo belangrijke koolhydraten. Na het eten een rondje Parijs. Nou ja, het bleef beperkt tot clichy en Moulin Rouge, waar de RRZ'ers genoten hebben van de vele pikante shows. Opvallend veel buitenlandse bussen. Sommige kregen van ons een spontane aubade. In het begin van de "kleine uurtjes" is een groep enthousiastelingen al vast aan de "warming-up" begonnen: Een zeer sportieve wandeling van ± 10 kilometer, op zoek naar hamburgers, frites en milkshakes. Dat was nog eens smullen.

De meesten van ons hebben toch een goede nachtrust genoten. De improvisatie van twee man op 1 bed, bleek achteraf nogal mee te vallen. Bert en Hans hadden er niet zoveel moeite mee. Aad en Nico hadden ook zo hun ervaringen aldus de opmerkingen die 's avonds in de bus loskwamen. Zondag, de grote dag, begon met een stralende zon en eindigde met wat bewolking. Na een fotoreportage dan eindelijk aan de start. Daar wachtte ons een teleurstelling, de bezemstelen moesten van de buckler-vlaggen en de stokken van de "Hup-Holland- Hup - vlaggen. Veiligheidsregels ! (Dit gold blijkbaar niet voor Franse groepen). En een vlag zonder stok is als een sjaal om je nek. En zo hebben we dan met weinig vlagvertoon "de 20 km" gelopen. Geen duidelijk zichtbare groep, want zonder vaandels gaat dat moeilijk. De RRZ werd al gauw in twee gedeeltes: de met en de zonder vlaggen groep.

20 km Zingend en dollend zijn zo voorbij. Zonder vaandels, maar met bucklercapes en buckler -t- shirts kun je ook genoeg aandacht krijgen. Ook onze Greet. Die deed dit keer mee zonder noemenswaardige voorbereiding en liep het parcours dan ook grotendeels solo, echter met wat ongemakken. Na de finish, die we allemaal gehaald hebben, krijg je de medaille, en daarna is het de kunst om in het enorme gedrang wat voeding zien te bemachtigen, zoals thee, koekjes, sinaasappels en vooral de felbegeerde literfles water. Niet vanwege de dorst, daar hebben we buckler voor, maar om je te "douchen" staande naast de bus. Ja, het is bewezen, het kan, en daarna begonnen we

oksselfris aan de terugreis. Die verliep dan ook reuze gezellig en er hing een geanimeerde stemming in een melange van deodorant, eau-de-toilette en andere geurtjes. In België, niet ver van Gent, hebben we uitstekend gegeten, veel en op je gemak. Enige leden van onze groep hadden het zo goed naar hun zin, dat er driftig Nederlandse en Belgische telefoonnummers zijn uitgewisseld. De culturele banden zijn weer eens nauwer aangehaald.

Ons enorm vertrouwen in "Willem de chauffeur" werd nog eens aangevuld met klinkende waardering! In ruil daarvoor gaf hij extra service aan inwonenden van de gemeente Berkel en de wijk Rokkeveen. Klokke twaalf zette Willem de rest af bij het vertrouwde kraaienest en was ons weekend Parijs ten einde. Dit sportieve uitje met zoveel plezier en gezelligheid leek achteraf wel een vakantieweek. Daar hebben we met z'n allen voor gezorgd, maar niet in het minst ook Aad, Rien, Bert en Buckler, de sportieve dorstlesser. Bedankt jongens!

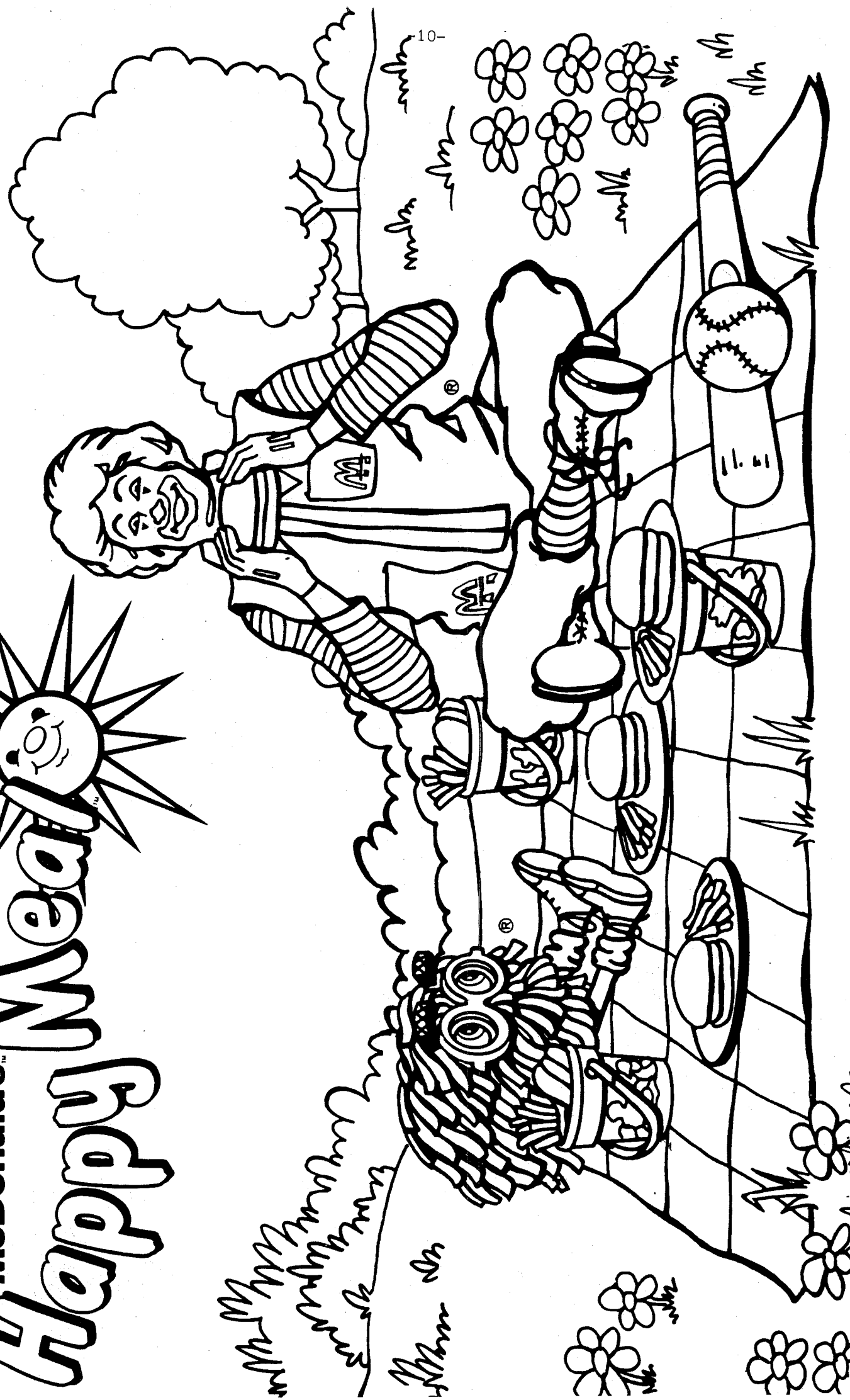
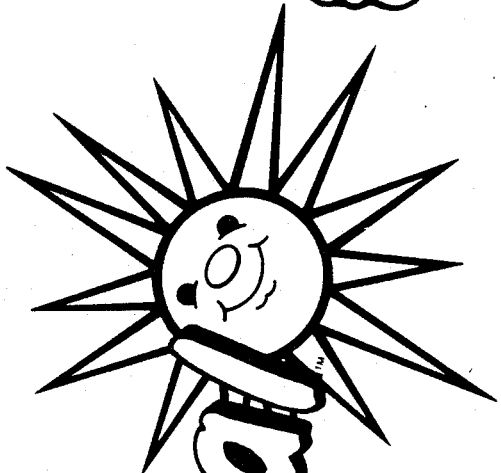
P.S. Dat de RRZ-ers kunnen showen, dat is nu wel duidelijk. Kijk maar naar al die foto's waarop ze staan te stralen in hun Buckler-shirt. Er is er zelfs een die de show al in Parijs heeft gestolen door met z'n Buckler-shirt door een fontein te huppelen!

Een sportieve Buckler Fan.



McDonald's[®]

Happy Meal[™]



De Oosterhofloop.



Op zondag 15 oktober 1989 startte ik, volgens betrouwbare informatie, als enige RRZ'er bij de tweede Oosterhofloop in Rotterdam. Buiten mij waren er nog vele andere u bekende lopers zoals o.a. Marti ten Kate. Deze groots opgezette loop werd georganiseerd door de Konmar. Om plusminus 12.30 aangekomen dacht ik: Zal ik om 13.00 uur met de officiële KNAU wedstrijd meedoen of met de recreanten om 14.00 uur. Het weer was op dat moment droog dus koos ik voor het eerste. De Kneet jawel die, gaf het startschot en de massa zette zich in beweging. De loop ging via Ommoord en het winkelcentrum Oosterhof hetgeen leuk afwisselend was. Het werd drukker en drukker en toen ik later naar de recreanten keek was er in het winkelcentrum bijna geen doorkomen meer aan. Wat wil je ook wanneer Donald Duck en Mickey Mouse daar lopen. Buiten de loop was er veel meer te doen. In het winkelcentrum vertoonde Henk Driessen z'n Goochelkunsten en buiten vermaakten Circus Custers jong en oud met trucs en zang. In een grote tent traden vele bekende artiesten op zodat voor, tijdens en na de loop zich niemand behoefte te vervelen. Voor mij en m'n gezin een geslaagde dag. Wanneer niet een nog leukere loop tegelijkertijd plaatsvindt (Parijs ?!) dan kan ik deze loop jullie van harte aanbevelen

PAUL.



The Hague ten Miles

Na verschillende maandagavonden lopen van 12 km. probeerden we ook eens 16km. Dat lukte aardig, dus schreven we ons in voor de Haagse 10 mijlen. Op 5 november was het zover. Om 11.30 uur kwamen we bij ons nieuwe clubhuis bij elkaar. Zo'n 30 RRZ'ers hadden zich gemeld. Nadat we eerst koffie hadden gedronken en Bert zijn zoon Yoeri de fles had gegeven, gingen wij met 8 auto's op weg. Het weer was koud en regenachtig. In Scheveningen aangekomen, hebben we eerst gezellig winkels bekeken in het overdekte winkelcentrum. Daar kwamen we wat op temperatuur. In het centrum werd ook een veiling gehouden, maar om 2 uur was het dan zover. Inkopen was er deze keer niet bij, maar we waren toch wel goed voorbereid. Het startschot klonk en de lange weg naar kijkduin was begonnen. Het regende gelukkig niet meer en zelfs een zonnetje kwam door de wolken. Daardoor leek het minder koud. Na een paar km lopen merkten we dan ook niets meer van de kou. Bert, Aad en Paul gingen er natuurlijk als een speer vandoor. Lidwien liet zich ook niet kennen en liep met yvonne de 16 km. in 1.34.20. Ine en ik liepen rustig door op ons eigen tempo. Plotseling zagen we Marti ten Kate langs ons scheren. Die was natuurlijk alweer op de terugweg! Na 3 kwartier kwamen we bij het keerpunt. Lekker even wat drinken en met nieuwe moed gingen we de lange weg weer terug. Door toeschouwers werden we aangemoedigd. "Jan je schijnt hier populair te zijn" zei Ine. En verder gingen we weer. Ine kreeg last met haar heup "hou nog even vol Ine" riep ik en even over half 4 bereikten we vermoeid, maar voldaan de finish. De prestatie was een feit! Leo kwam er ook al aan en moedigde Marja en Alice aan. Een knappe prestatie van jullie! George vertelde in de auto, dat hij niet zo lekker had gelopen. Hij had wat last van pijn in z'n knie, maar ja de 1 uur, 18 min logen er niet om en was toch erg snel als je met pijn loopt. Ieder op zijn beurt vond het toch weer fijn deze 16km gelopen te hebben.

JAN

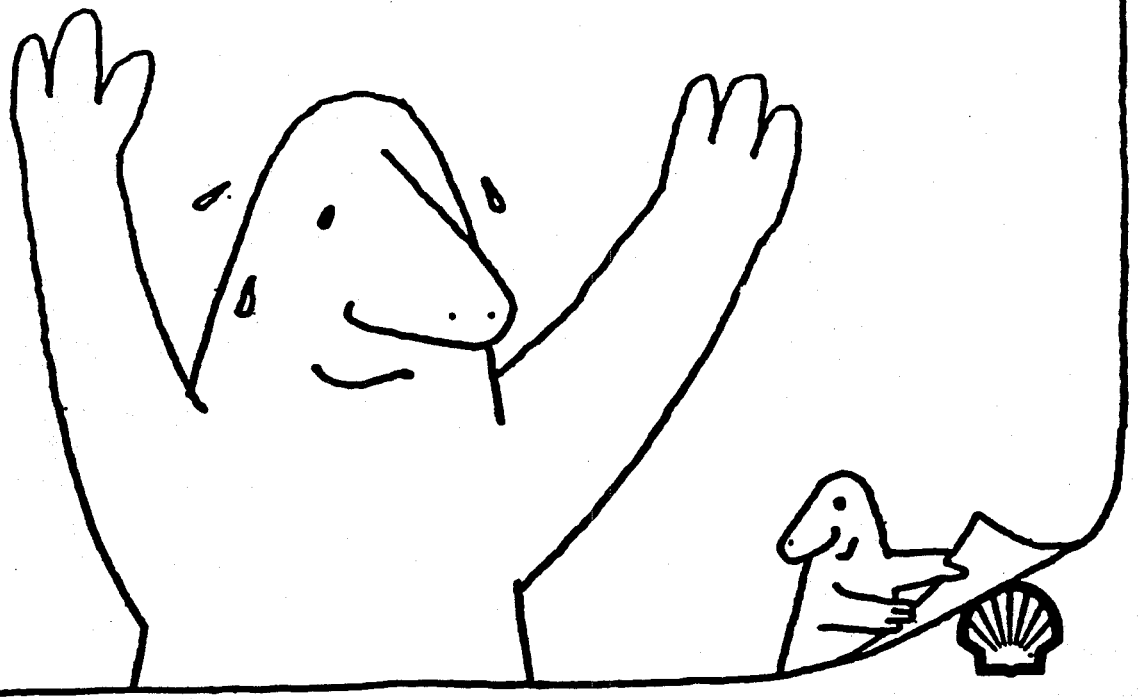


Uitslagen van The Haque Ten Miles

George Westerduin	1.00.59
Aad Vervaart	1.03.15
Bert Bos	1.06.00
Paul van Heukelum	1.07.00
Peter Baven	1.09.26
Frans v.d. Werf	1.10.02
Paul van Dam	1.10.05
Peter van Hal	1.10.45
Willem Bierman	1.12.30
Guido Lips	1.13.29
Alex Captain	1.14.10
Cent Aarnoudse	1.15.00
Cornel Lemmers	1.15.52
Rien Sikkell	1.17.26
Willem Helder	1.18.10
George Lammers	1.18.38
Nico v.d. Doel	1.20.00
Richard Willems	1.20.17
Herman v.d. Hatert	1.22.29
Yvonne Tiessens	1.34.20
Lidwien v.d. Aardweg	1.34.20
Ine Bokx	1.37.00
Jan Vukkink	1.37.00
Marja Zonderop	1.40.00
Leo Zonderop	1.40.00
Alice Weidman	1.40.45

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT



West-Brabantse Herfst Marathon
Etten-Leur 28 oktober 1989

Toen ik om 11.28 uur aan de start verscheen, stond ik bol van de adrenaline. Het kwam zelfs mijn oren uit, want het startschot, 2 minuten later, heb ik niet eens gehoord. Opeens liepen we gewoon. Hoe dat allemaal zo gekomen is, vertel ik later wel, want we gaan erg hard en het is zeker geen "praat-tempo".

Plotseling merk je dat de adrenaline is uitgewerkt en dat je dus op eigen kracht verder moet. En dat valt niet mee! Steken en kramp maken het er niet leuker op. De euforie is verdwenen en je staat weer met beide benen op de grond. Toen ik het 8 km.-bordje zag, wist ik het zeker: niet nog 8 km., maar pas 8 km. Mijn oren deden het inmiddels ook weer goed, want ik hoorde een loper naast mij wat adviezen geven. Hij bleef een tijdje bij mij lopen, had een gezellige babbel en bezorgde wat afleiding. Bij de 10 km.-drankpost riep hij mij nog: "goed drinken" en vervolgde zijn weg. Het gezelschap waarin je loopt is nogal wisselend van aard. Zo loop je wel eens met Vermoeidheid, of met Verveling. Dat zijn niet de leuksten, dus die probeer je van je af te schudden. Maar met Nieuwsgierigheid lopen, dat is nog eens wat! Die heb ik een paar kilometer bij me gehad. Want het toeval wilde dat ik ongemerkt ineens achter een "persoon" liep, ik schrijf dat tussen aanhalingstekens, want van "achteren" gezien, kon het zowel een vrouwelijke man, als een mannelijke vrouw zijn. Het postuur was mnl., lang en atletisch; kort grijs haar, bij gehouden met een haarband; gespierde kuit en niet te dikke benen, precies een man! Maar als je dan naar de heupen kijkt, dan is het precies een vrouw! Mooi rond met niet te platte billen. Dus "van achteren" kon het van alles wezen, ik moest maar eens "van voren" gaan kijken. Enfin, sprint ingezet en toen al stiekempjes "van opzij" gekeken: dus toch een vrouw! En ineens was Nieuwsgierigheid verdwenen. Wat jammer nou. Maar ach, ik hoefde nog slechts 500 m. en die kan ik alleen ook wel aan. Intussen was Peter halverwege zijn hele marathon. Ik had dus nog tijd genoeg. Opgefrist en wel stond ik hem bij zijn finish op te wachten. We hadden elkaar veel te vertellen, wel 1½ marathon lang. We zitten inmiddels bij een Etten-Leurse Chinees, elkaar te trakteren. Ik vertel hem het verhaal van "die persoon", komt ze, precies op dat moment, binnen, in gezelschap van een man. Trakteren elkaar waarschijnlijk ook. Ik was bijna vergeten te vertellen hoe dat nou met die adrenaline zat, maar terug naar huis, rij ik op de "Brienoordbrug" en ik wist het opeens allemaal weer: we waren dus ruim op tijd vertrokken, dus lekker op je gemak, todat je bij Rotterdam in een file komt te staan. Maar ach, je reageert nog laconiek, immers tijd genoeg? Wat is er eigenlijk aan de hand? Ongeluk, brug open. Je verzint maar wat. Totdat je eindelijk 3 kwartier later, op de Brienoordbrug rijdt, en ziet dat wegwerkers, vlakjes aan het schilderen zijn. En dan volgt een race tegen de klok, dus plankgas naar Etten-Leur, parkeerplaats zoeken, omkleden, startnummer halen, sanitaire stop, om uiteindelijk 2 minuten voor tijd aan de start te verschijnen en

Lidwien

wedstrijdagenda -16-

datum	Naam	Plaats	afstanden
02-12-89	St. Nicolaasloop	Bleiswijk	3 6 en 15 km.
	Kralingerhoutloop	Rotterdam	5 10 en 15 km
03-12-89	Laan van pootloop	Den Haag	2½ 5 10 en 15 km
	Delftse Houtloop	Delft	3½ 7 en 14 km.
	Bosbaanloop	Amsterdam	5 10 en 15 km.
09-12-89	Zegerplasloop	Alphen aan den Rijn	6 10 15 en 21 km.
	Bultloop	Leiden	5 10,8 en 15 km.
10-12-89	Trimloop	Rotterdam	6,2 en 15,5 km.
	Zuiden winterloop	Rotterdam	10 15 en 21 km.
	Wielersbaanloop	Amsterdam	5 7½ en 10 km
16-12-89	Klipperloop	Nieuw IJkerland	2½ 5 en 10 km
	10 engelse mijlen	Castricum	4 10 en 16,1 km
17-12-89	Laan van poot bergloop	Den Haag	5 10 en 15 km
	Kerst ½ marathon	Zoeterwoude	2½ 5 10 en 21 km.
	Cross brunch	Den Haag	3½ en 5½ km.
23-12-89	Linschotenloop	Linschoten	5 10 en 21,1 km.
24-12-89	Elsenburgerbosloop	Rijswijk	5 10 en 15 km.
26-12-89	Merburg Kerstloop	Zoeterwoude	5 en 10 km
30-12-89	Broekpolderloop	Vlaardingen	8 en 12 km
31-12-89	Te wervelopen	Rijswijk	6 8 en 10 km
	Zandcross	Delft	4,6 en 9,2 km
01-01-90	katerloop	Rijswijk	4 8 en 12 km
06-01-90	Snertloop	Papendrecht	6 8 en 12 km
07-01-90	Delftse houloop	delft	3½ 7 en 14 km
	Meerhorstloop	Stomwijk	5 10 en 21 km.
13-01-90	PTT Nieuwjaarsloop	Rotterdam	4 8 en 16 km
	Drieluik	Den Haag	5,2 10,4 en 14,6 km
14-01-90	½ marathon Egmond	Egmond aan Zee	3 6 9 en 21 km.
	Laan van pootloop	Den Haag	5 10 en 15 km.
20-01-90	Drieluik	Den Haag	5,2 10,4 en 14,6 km.
	Metroloop	Rotterdam	10 15 en 20 km.
21-01-90	Cross brunch	Den Haag	5½ en 7 km
	trimloop AV 40	Delft	5 10 en 15 km.
27-01-90	Winterloop	leiden	7 10 en 13 km
	Drieluik	Den Haag	5,2 10,4 en 14,6 km
28-01-90	Laan van pootloop	Den Haag	5 10 en 15 km
	Polderloop	hazerswoude-dorp	5 10 en 20 km

Interview met Nico

Wie kent hem niet, Nico v.d. Doel. Altijd gezellig, vol humor. Als hij er niet is, is het opvallend stil tijdens de training. Nico is met lopen begonnen, nadat hij zichzelf te oud vond worden voor voetballen. Trots vertelt hij dat hij 32 jaar lang amateurvoetbal heeft gespeeld. Op zijn 8ste jaar begon hij in Den-Haag en op zijn 40ste eindigde hij in Zoetermeer. Nu loopt hij alweer 2 jaar bij de RRZ. Zijn uitgangspunt is gezellig bezig zijn, zoals b.v. het weekend Parijs! Twee maal per week trainen en zo nu en dan eens "een mooie tijd" zetten. Zijn streven is voor zijn 65ste verjaardag een marathon te lopen. Tijd is niet van belang.

In andere sporten is Nico ook actief, tennis heeft hij vroeger veel gedaan maar tegenwoordig staat zwemmen weer in de picture. Ook in zijn vakantie zit hij niet stil, want 's-winters gaat hij langlaufen in Oostenrijk en 's-zomers gaat hij daar bergwandelingen maken. Hij komt al jaren in hetzelfde dorpje, kent de mensen daar erg goed, en geniet van de rust en gezelligheid. Drukke hoeft niet zo nodig, die kun je opzoeken als je daar behoefte aan hebt, zegt hij.

Bij zoveel sport en activiteiten hoort natuurlijk een goede maaltijd, zoals boerenkool met worst of spinazie met een gebakken ei. Voor de dorst een pilsje.

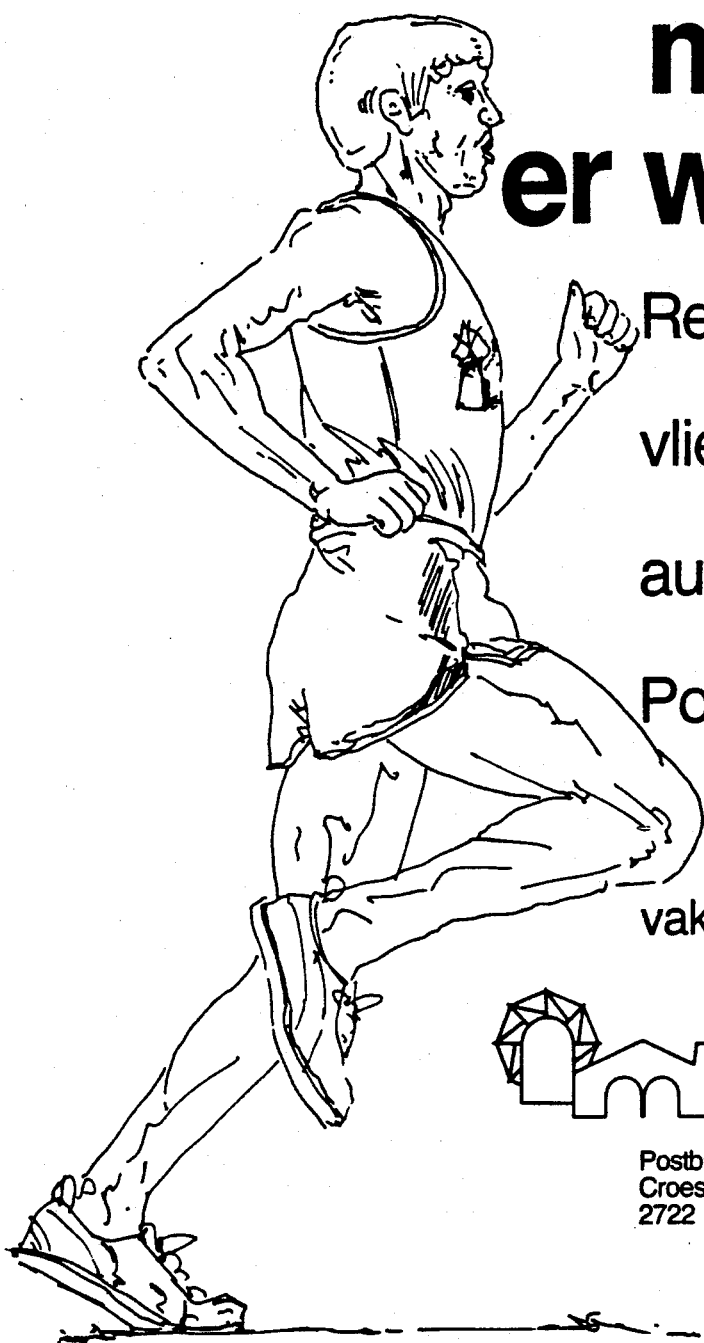
Naast veel sport heeft Nico nog andere hobbies zoals, sport kijken op televisie, vooral naar Ajax, zijn favoriete club. De komende zomer zeker ook alle wedstrijden van de WK in Italie.

De Story en Prive leest hij om op de hoogte te blijven van het "roddelcircuit" en Duitse schlagers staan bij Nico hoog genoteerd in de Top 10, en last but not least; amateurtoneel, met name "Rapalje", de toneelvereniging waar zijn dochter in speelt, vindt hij enorm leuk. Hij zal niet gauw een voorstelling missen!

Redactie



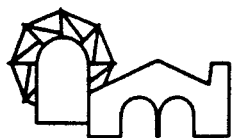
Ook Road Runners moeten er weleens uit!



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

Portugal en Frankrijk

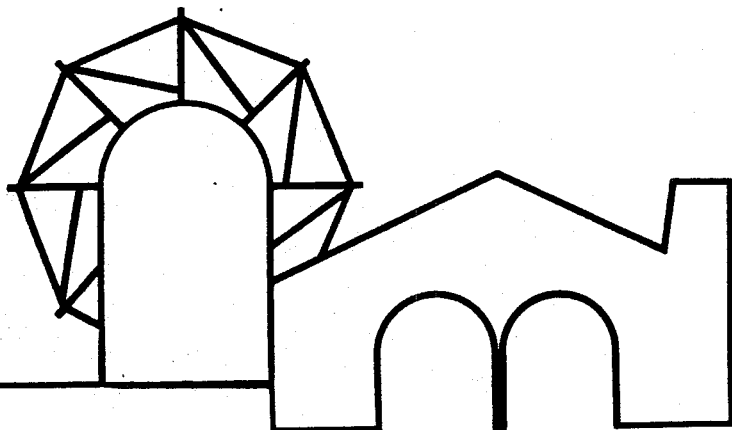
Daarnaast kunt u bij
Rent a Casa ook terecht
voor alle andere
vakantie- en/of zakenreizen
over de gehele wereld.



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



Rectificatie

Eerlijk, is eerlijk, Jan.

In het interview dat in het vorige blad verscheen, staat ten onrechte, dat je supporter bent van de geel-groene voetballers, dus van FC Den Haag. Nou, dat klopt niet helemaal, want Jan staat niet op de tribune in het zuiderpark met zelfgemaakt vuurwerk bommen en ander "gereedschap" te supporten. Jan vind je bij de FC G.A. Eagles, de club in geel-rood. En dat is toch iets heel anders. Zo is het toch, he Jan?



Marathon-training bij Road Runners

ZOETERMEER - Naast de gebruikelijke training voor diverse recreatielopen in de regio zijn de Road Runners Zoetermeer het afgelopen weekend gestart met de voorbereidingen op een voorjaarsmarathon, waarvan die van Rotterdam de grootste is. De nieuwe groep Road Runners hebben zich nog niet eerder aan de klassieke afstand van 42.195 meter gewaagd en verwachten veel van de voorbereidingen. Het geheel zal gericht zijn op het uitlopen van de marathon. Dat blessure-preventie hiervan onderdeel zal uitmaken is voor menig RRZ-lid een begrip. Tijdens een informatieavond zullen de plannen en trainingsschema's bekend gemaakt worden en zullen de a.s. marathonlopers en loopsters hun doelstellingen open leggen.

De gehele voorbereiding op een loopevenement als de marathon vraagt van de deelnemers een gedegen voorbereiding en ge-

richte trainingsaanpak van circa 6 maanden. De clubtraining zal in het schema worden aangepast zodat de overige leden hun ervaringen kunnen delen. De nadruk bij de RRZ valt op het trainen in groepsverband en het gezamenlijk deelnemen aan loopevenementen, zoals in dit geval dus Rotterdam.

Voor iedereen die.. De deuren van de RRZ staan open voor iedereen die in groepsverband wil (gaan) lopen. In overleg met de trainer(s) of begeleiders wordt men ingedeeld in een van de bestaande groepen, die ook geschikt zijn voor beginners en die zich niet op een marathon willen voorbereiden. Mocht u belangstelling hebben om u bij de Road Runners aan te sluiten kom dan 's zaterdags eens langs om kennis te maken of vrijblijvend mee te lopen. Indien u eerst nog meer informatie wilt kunt u contact opnemen met Bert Bos, tel. 317239.



AAN: Alle RRZ leden
VAN: Aad vervaart



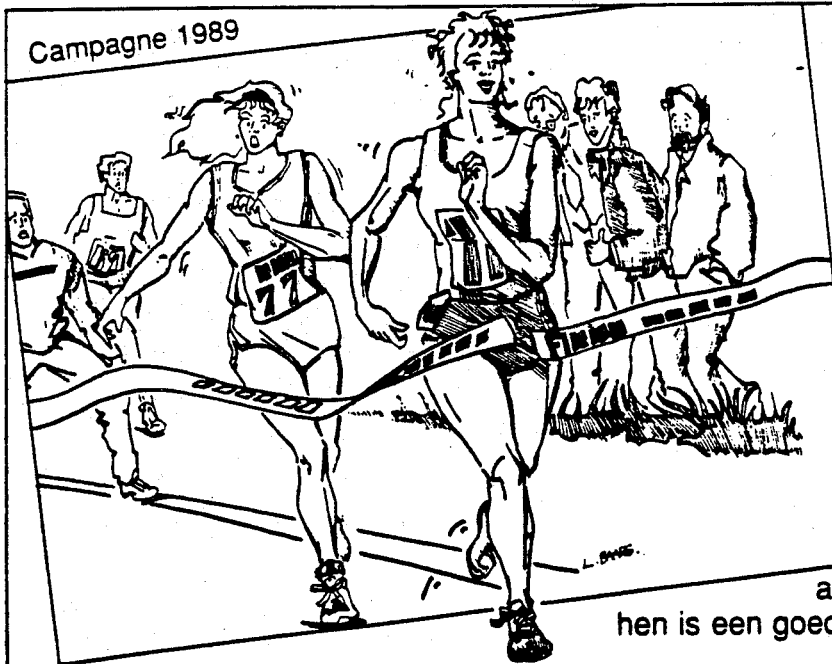
Betreft: Betaling "Startgeld"

Op de laatste algemene ledenvergadering is er al het e.e.a. over verteld, maar nu is dan definitief. Er bestaat een mogelijkheid om een bedrag vooruit te betalen, wat bestemd is voor deelname aan diverse wedstrijden. Het is dan alleen nog maar noodzakelijk om aan te geven dat aan een speciale wedstrijd mee gedaan wil worden. De betaling voor deelname wordt dan automatisch van het tegoed afgeschreven.

Voor betaling van bovengenoemde bedragen heb ik bij de ABN een bankrekening geopend. Het nummer is 51.84.58.873 t.n.v. Road Runners Zoetermeer. Het gironummer van de bank is 7112 t.n.v. ABN-bank te Den Haag.



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

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

Steun de epilepsiebestrijding. Laat onbegrip niet meespelen.



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

Steeds meer atleten en vooral hardlopers, gaan over tot krachttraining om vooral hun bovenlichaam te ontwikkelen. Iedereen, die naar de nu voorbijge Olympische Spelen heeft gekeken, heeft het met eigen ogen kunnen zien, ontwikkelde arm-, borst- en schouderspieren bij veel atleten. Dat hierbij vooral de sprinters opvielen, is niet vreemd, zij zagen er soms echt als body-builders uit. Deze tendens werd al eerder ook op de Nederlandse banen waargenomen. Vooral op de sprintnummers tot 400mtr, hebben de jongens en meisjes hun best gedaan om er goed uit te zien. Ook atleten op de midden- en middenlange afstand zien, in navolging van de sprinters, nu heil in aanvullende krachttraining in combinatie met hun normale training. Ook zij beseffen, hierbij gesteund door inspanningspsychologen en trainers, dat wil je je hele lichaam in harmonie laten bewegen je dat hele lichaam ook moet trainen.

Zonder meer een geheel nieuwe en volgens velen juiste ontwikkeling binnen de atletiektraining. Voor ons, lange- en superlange afstandlopers(sters) is deze ontwikkeling nog wat nieuw. Je ziet tijdens wedstrijden nog maar weinig atleten, die zichtbaar aan krachtsport hebben gedaan. Het gros van de atleten heeft veelal weinig of geen spiervorming op het bovenlichaam en ziet er vaak uitgehongerd uit. Dat dit laatste geen bezwaar is om toch hard te kunnen lopen, weten we allemaal wel maar het kan ook anders. Er zijn al bekende marathonlopers, die 1 à 2 uur per week aan krachtsport doen. De nadruk wordt hier vooral op de schouders- en armspieren gelegd. Deze spiergroepen ondersteunen n.l. je loopbeweging en zorgen, tesamen met je heupen en benen, dat je ontspannen kunt bewegen. Dus NSL-ers/sters, pak de dumbbells (halters) en ga je gang, niet te gek want te veel extra spiervorming is ook gewicht.

WARMING UP

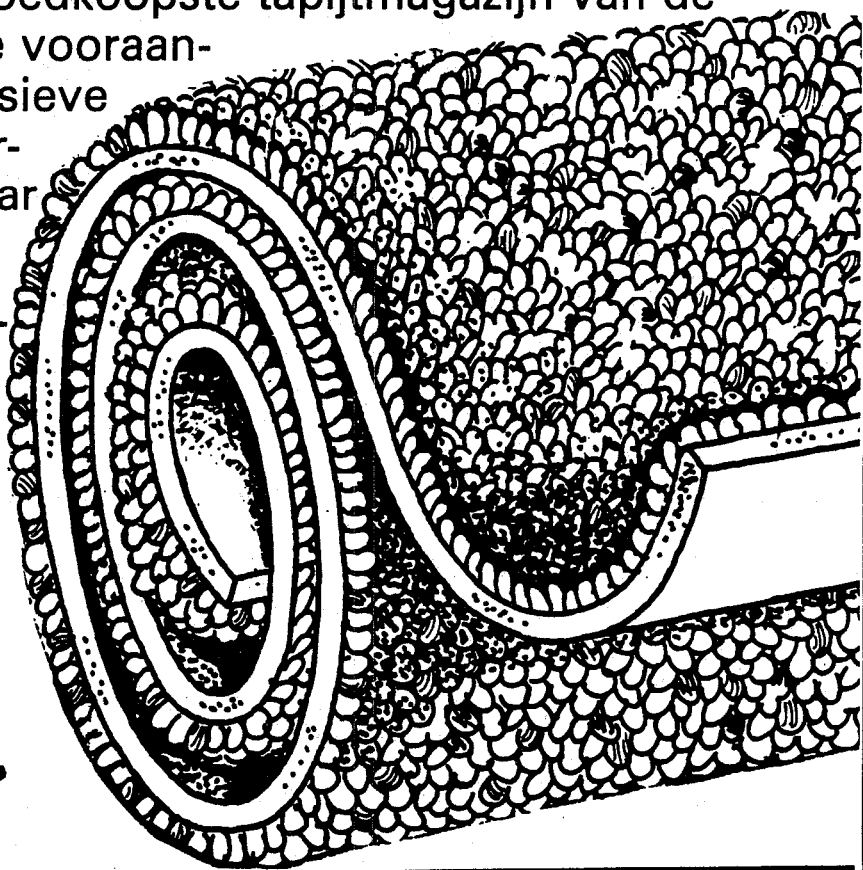
Bill Verschuyf

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 !

54 KERSTMIS + 4

V	T	S	N	E	I	D	K	R	E	K	E	V	P	O	P	W	U	E	E	N	S
E	G	R	O	T	P	A	P	I	E	R	E	N	N	R	S	K	Y	L	O	R	V
R	I	U	L	E	G	K	O	L	K	R	M	T	A	E	T	R	O	O	B	E	G
S	S	I	M	T	H	C	A	N	L	A	H	A	J	G	A	D	T	S	R	E	K
I	G	E	S	L	K	B	E	I	R	C	M	P	W	I	E	R	O	O	K	K	N
E	S	T	A	L	W	A	C	I	E	V	M	R	H	N	E	R	E	D	E	I	L
R	A	A	M	U	R	H	A	R	E	A	T	N	E	V	D	A	E	R	N	D	D
I	F	E	E	S	T	V	E	R	L	I	C	H	T	I	N	G	S	C	I	I	B
N	E	E	N	I	N	G	S	M	P	W	T	K	W	N	D	T	E	E	H	O	K
G	N	K	N	T	D	I	O	H	I	S	E	A	E	U	B	N	H	N	O	T	W
S	G	G	E	F	E	O	V	T	U	R	E	T	F	E	E	G	E	M	D	I	K
K	A	N	O	R	B	O	T	O	S	L	H	O	E	E	I	E	S	R	E	K	E
A	O	O	I	T	S	E	V	T	O	C	S	L	T	L	L	L	N	R	E	E	R
G	H	N	S	R	K	T	O	M	A	R	D	T	L	T	I	L	O	S	L	R	S
I	G	R	I	E	T	N	V	D	O	J	G	E	T	N	S	O	A	A	K	K	T
K	E	K	R	N	T	E	E	E	E	O	Z	E	G	A	K	R	B	K	L	G	K
K	K	S	A	B	G	G	V	S	R	E	B	E	R	V	K	T	E	E	E	A	A
U	T	E	Y	A	T	E	O	R	G	H	R	T	A	E	S	K	D	K	F	N	A
L	L	T	R	S	R	S	N	D	E	G	A	T	S	R	C	E	E	A	A	G	R
E	K	E	R	S	T	S	T	U	K	S	B	A	E	R	R	H	R	N	T	E	T
G	K	E	R	S	T	F	E	E	S	T	I	K	L	V	E	S	T	R	O	R	E
L	K	R	E	N	I	D	T	S	R	E	K	B	K	A	L	K	O	E	N	A	L

Nr: SW/9

Onderstaande woorden zijn verborgen in de puzzel.

ADVENT	KERSTBAL	KLOKGELUI	STAL
BOOMSLINGER	KERSTBEELDJES	KONINGEN	STRO
FEESTVERLICHTING	KERSTBOOMLAMPJES	LIEDEREN	TAFELKLEED
GEBOORTE	KERSTBOOMVOET	MARIA	TAFELLAKEN
GELUKKIG	KERSTDAG	NACHTMIS	VERLICHTING
GEZELLIGHEID	KERSTDINER	NAGERECHT	VERSIERING
GROTPAPIER	KERSTFEEST	OS	VOORGERECHT
HOOFDGERECHT	KERSTGEDACHE	RAAMVERSIERING	VREDE
HULSTTAKKEN	KERSTKAART	RENDIER	VROLYK
KAARS	KERSTONTBYT	SAMEN	WIEROOK
KALKOEN	KERSTSTUK	SERVETRING	WIEROOKVAT
KERKDIENT	KERSTTOESPRAAK	SNEEUW	WITTEKERST
KERKGANGER	KERSTVERHAAL	SNEEUWBAL	
KERST	KIND	SNEEUWPOP	

De overgebleven letters vormen achter elkaar gelezen
nog 4 woorden uit de rubriek KERSTMIS

O P L O S S I N G

De oplossing van puzzelnummer SW/9 luid:



HET IS GOED ZAKEN DOEN MET ...

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

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

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

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



Lifoka repro b.v.
Postbus 13444
2501 EK 's-Gravenhage
Telefoon 070 - 46 71 00*

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

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

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

Nr.1 word je nooit alleen

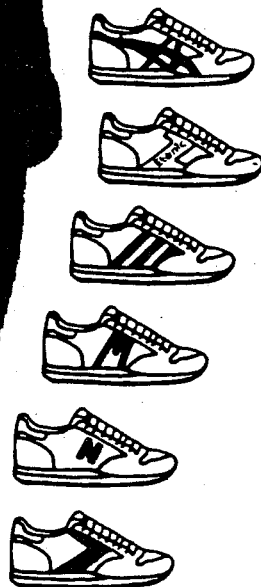
Want het juiste advies
voor jouw loopschoen krijg je bij ons.
Voetproblemen? We werken nauw samen
met een fysiotherapeut en een orthopedisch
schoenmaker. Verzolen en verhakken is
uiteraard ook mogelijk.
Ruim assortiment loopkleding o.a.
Gore-tex, wind- en trainingspakken, socks,
running pants enz.
Loop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

Regelmatig
voordeel-
aanbiedingen

**Bij Zier
loopt álles
lekker!**

Zier

RUNNING



en alle
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612