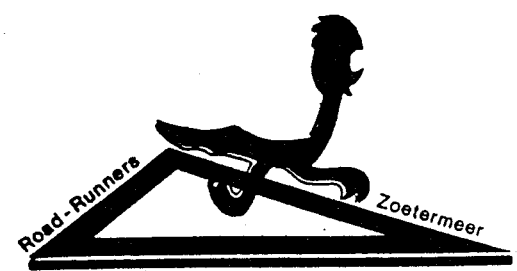
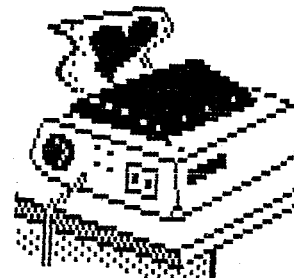
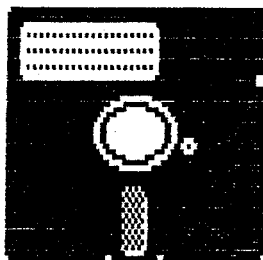
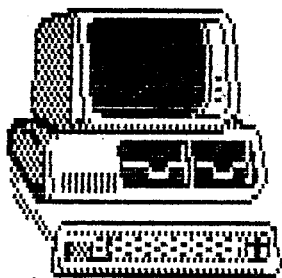




Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)





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	A.F.M. Vervaart
blz. 5	Vreugde & Leedcommissie
blz. 6	12e Halve Marathon van Linschoten
blz. 7	Egmond I
blz. 8	Mc Donald's
blz. 9	Egmond II
blz. 10	Wedstrijdagenda
blz. 11	Betaling startgelden bij voorinschrijvingen nu gemakkelijker
blz. 12	Shell
blz. 13	Wedstrijdlicentie 1990
blz. 14	Loopevenementen 1990
blz. 15	Balans tussen inspanning en rust
blz. 16	Brokking
blz. 20	Rent a Casa
blz. 21	Blessures maak er geen sport van
blz. 22	Rek- en strek oefeningen
blz. 24	Road Runners Puzzel

COLOFON

Tweemaandelijks clubblad van de
Road Runners Zoetermeer (RRZ)

RRZ werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen
van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het
bijzonder.

Aanvang trainingstijden:
woensdagavond 20.00 uur
zaterdagochtend 9.00 en 10.30 uur

Bestuur:
Bert Bos, voorzitter (tel. 079 - 317 239)
Rien Sikkel, secretaris
Hans van Zonneveld, penningmeester (tel. 079 - 613 252)
Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris (tel. 079 - 413 270)
Willem van Kampen, lid
Trudie Klop, lid

Secretariaat:
Postbus 6042,
2702 AA Zoetermeer.

Clubhuis:
START '85,
Rosweide 43, Zoetermeer
tel. 079 - 424 201

Redactie:
Lidwien van den Aardweg
Paul van Heukelem
Trudie Klop
Peter Baven
Redactie-adres:
Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

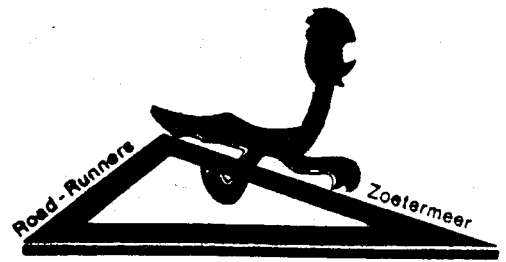
Vreugde & Leedcommissie:
Mary van Peufflik

Evenementen/feestcommissie:
Alex Captain
Bil Verschuyt

Contributie: fl. 27,50 per kwartaal (excl. wedstrijdlicentie)
Donateurs: minimaal fl. 10,- per jaar
Gironummer penningmeester: 58788420

Bankrekeningnummer (alleen voor startgelden):
51.84.58.873 bij de ABN bank te Zoetermeer, ten name van:
Road Runners Zoetermeer
Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer
(girorekening van de bank: 7112 t.n.v. ABN te Den Haag).

INLEVEREN KOPIJ APRILNUMMER: UITERLIJK 15 MAART 1990



VOORWOORD

BESTE ROADIE'S.

IN HET EERSTE NUMMER VAN HET NIEUWE JAAR KAN JE ER NIET OMHEEN OM EVEN STIL TE STAAN BIJ HET NIEUWE DAT GAAT KOMEN.

DE LIEFHEBBERS HEBBEN INMIDDELS EEN SCHEMA ONDER OGEN GEKREGEN EN WETEN WAT ER IN HET VOORJAAR VAN 1990 TE GEBEUREN STAAT. VOOR DE EEN IS DAT DE C.P.C. (DIT JAAR DUS TOCH OP ZATERDAG 31 MAART) EN VOOR DE ANDER IS DAT DE MARATHON VAN ROTTERDAM OP ZONDAG 22 APRIL 1990. HET VOORDEEL VAN HET SCHEMA IS DAT JE VAN TE VOREN WEET WAT ER VAN JE VERWACHT WORDT EN WAT ER STAAT TE GEBEUREN. MAAR HET NADEEL IS WEL DAT IK WIL WETEN WAT ER VAN DE TRAINING GEREALISEERD IS EN HOE JE HET HEBT ERVAREN. HET BELANGRIJKSTE IS NIET DAT JE STEEDS BETER EN SNELLER WORDT, AL IS DAT WEL MOOI MEEGENOMEN, MAAR DAT JE BEWUSTER MET DE ATLETIEKSPOORT BEZIG BENT. DAT JE ERVAN LEERT EN ERVAART HOE JE TOT EEN BEPAALDE PRESTATIE KOMT OF OP EEN DAG JUIST NIET. HET GEBRUIK VAN EEN EERDER BESPROKEN LOGBOEK KAN HIERBIJ UITKOMST BRENGEN. HET INLEVEREN VAN DE AANTEKENINGEN BIJ HET SCHEMA OF JE LOGBOEK. OF EEN KOPIE ERVAN, IS AAN TE RADEN. DIT GEEFT MIJ DAN DE GELEGENHEID E.E.A. TE BESPREKEN OF UIT TE LEGGEN.

NU EEN ANDER PUNT EN DAT IS DE NIEUWJAARRECEPTIE, DIE HELAAS GEEN DOORGANG KON VINDEN. WIJ ALS BESTUUR HADDEN DIT NIET VOORZIEN OF BEGROOT, MAAR HET LEEK ONS EEN LEUK IDEE OM OP DEZE WIJZE DE LEDEN, FAMILIE EN KENNISSEN BIJ ELKAAR TE BRENGEN. OP ZO KORTE TERMIJN LUKTE HET ECHTER NIET OM EEN GESCHIKTE RUIMTE TE KRIJGEN EN DE DATUM WAS REEDS "UITGELEKT". DIT LEIDDE ERTOE DAT HET BESTUUR GENOODZAAKT WAS (BIJNA) ALLE LEDEN MOEST ZIEN TE BEREIKEN OM EEN EN ANDER AF TE ZEGGEN. DAT NIET IEDEREEN BEREIKT WERD BLEEK OP DIE BEWUSTE ZATERDAGMIDDAG. HIERVOOR NOG MIJN EXCUSES.

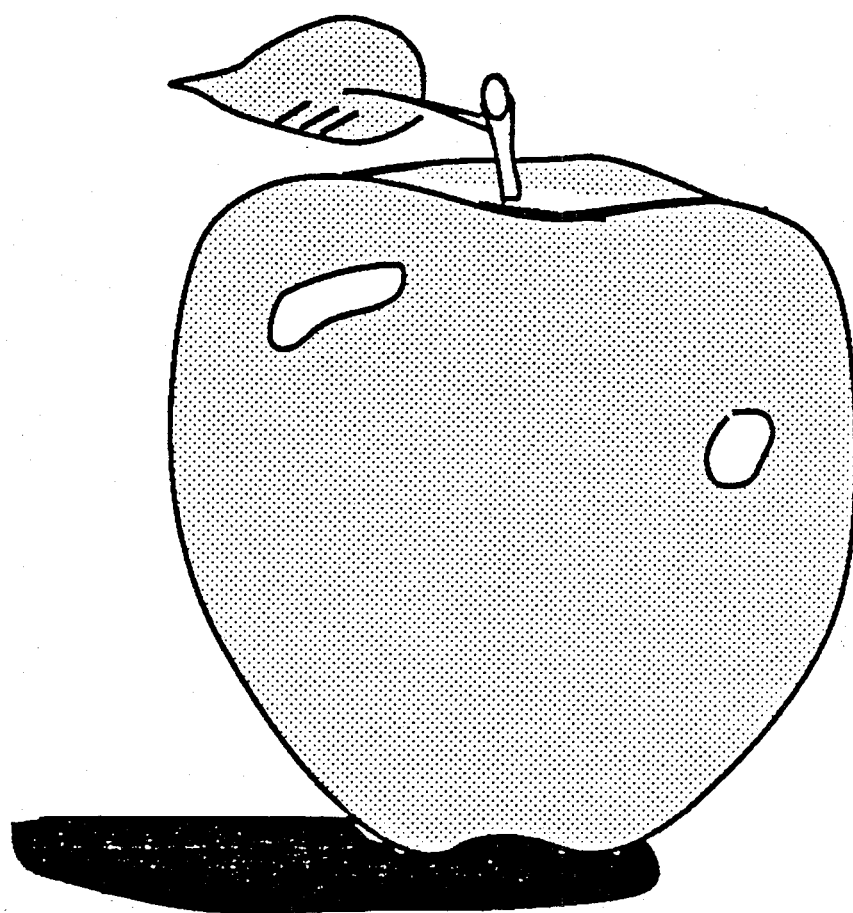
OMDAT ER KENNELIJK TOCH BEHOEFTE AAN BESTAAT HEBBEN WIJ BESLOTEN OM VOOR VOLGEND JAAR DE RUIMTE BIJTIJDS TE MOETEN VRAGEN EN HIERVOOR GELD TE RESERVEREN.

OP ZATERDAG 3 FEBRUARI AS. GAAN WIJ MET ZIJN ALLEN WEER GENIETEN VAN EEN FEESTAVOND MET ETEN EN BOWLEN. DAN ZIEN WIJ ELKAAR TOCH IN EEN WAT ONTSPANNEN SFEER. DE ERVARING LEERT DAT DIT EVENEMENT DE LOPERS EN LOOPSTERS ONDER ANDERE OMSTANDIGHEDEN BIJ ELKAAR ZAL BRENGEN EN DAT KOMT DE VERENIGING TEN GOEDE.

VEEL SUCCES EN NOG MEER LOOPPLEZIER.

BERT.

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

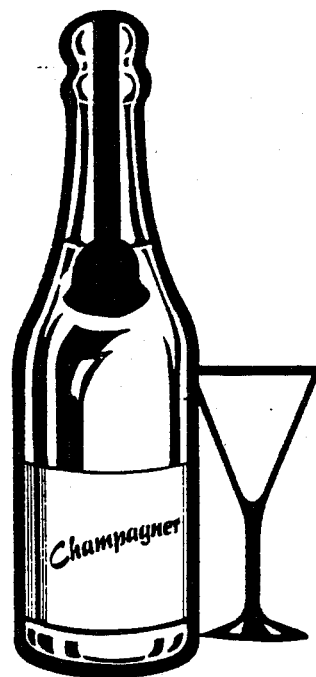
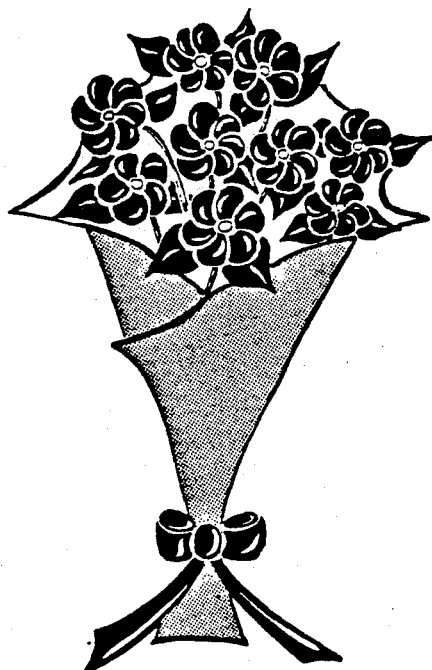
In de maanden februari en maart vieren de volgende roadrunners hun verjaardag:

februari:

Thomas Speekman	5
Frans van der Werf	6
Martin Schouman	7
Peter Baven	10
Guido Prinsen	15
Gerard Vogels	22
Aad Vervaart	23
Alice Weidman	26

maart:

George Westerduin	2
Jan Vukkink	2
Paul van Heukelum	6
Enrico Stoop	21
Gerrit Wolterman	22
Jacques van der Linden	22
Bert van Keeken	26
Aldert Mulder	26
Ine Bokx	30



DE 12E HALVE MARATHON VAN LINSCHOTEN: BEKER NA AFLOOP MOET MATIGE VERZORGING GOEDMAKEN

Na veel orale publiciteit voor deze loop van mijn kant onder mijn collega-lopers, reisde ik op 23 december af voor de halve marathon van Linschoten. Een jaar geleden (alweer) had ik daar door een onwillig linkerbeen de 10 kilometer haast trimmend moeten afleggen en ik verheugde mij bij voorbaat op een revanche. Aangekomen in de grote sporthal te Linschoten (het beproefde Egmond en Dam-tot-Dam-draaiboek wordt steeds vaker gevolgd) liep ik in de wandelgangen letterlijk Lidwien en Peter (II dus) tegen het lijf. Na de gebruikelijke plichtplegingen werden Peter II en I door Lidwien op de "halve" uitgezwaaid. Zij zou later starten op de 10 000 meter en met gemak goed uitlopen.

Gezien de weersomstandigheden en zwaarte van het parcours - zo vonden I en II - moest een tijd van 1:35 er toch zeker inzitten. Peter II had voor "je weet maar nooit" een handzaam flesje met wonderdrank, want soms, zo wist hij mij te vertellen, "kan de verzorging wel eens tegenvallen. "Ben je gek..." dacht ik nog, en vol vertrouwen sloeg ik zijn gulle aanbod om na zo'n 5 kilometer een slok van het kostelijke vocht te nemen af. "We krijgen zo, joh..." hoor ik mezelf nog zeggen...

Uiteindelijk, zo'n 30 minuten c.q. zes en een halve kilometer verder kreeg ik dan toch gelijk. Zie je wel, daar stond precies halverwege het parcours de eerste verversingspost. "De pas iets inhouden, rustig pakken en dan op je gemak drinken en genieten" daasde het door mijn hoofd. "Thee of water?" vroeg ik nog. Het duurde niet lang of ik zag het belachelijke van mijn vraag in. Slechts een beker(tje) lauw water viel mij ten deel...

Nou ja, niet getreurd, eerst die II maar weer inhalen. Die was mooi gedemarreerd toen ik in het gedrang mijn halve konkinkrijk voor een "verversing" stond te verkwanselen. De voorsprong die II op mij had genomen wist hij echter te behouden en zelfs uit te bouwen. Na zo'n 17,8 kilometer gaf het bordje "verversingspost 200 m" mij moed. Thans wekt de lef van de organisatoren een dergelijk bordje neer te zetten bijna op mijn lachspieren. Maar die dag, na ruim 80 minuten lopen in mijn laatste halve van '89, was de verfrissing die men mij aanreikte één grote lauwe druppel die de emmer (lees: maag) letterlijk deed overlopen...

Uiteindelijk bereikte ik na 1:37 "stuk" (maagpijn, misselijk e.d.) de finish waar - naar ik hoopte - de opvang veel goed zou maken. En inderdaad, Peter II, met een kersvers, nieuw klasse-PR op zak (onder de 1:35), stond mij op te wachten met in de handen een beker vocht dat - naar de kleur te oordelen - onmogelijk lauw water kon zijn. "Je mag kiezen", zei hij "warme of koude chocomelk". "Binnen hebben ze erwtensoep", zei ik. Of dacht ik het? Ik weet het niet meer. Wat ik me wél herinner is dat ik toen al uitkeek naar de Egmond-heuveltrainingen in Kijkduin. Bert zorgt er dan "gewoon" voor lekker Extran.

De herinnering die we na afloop in de bekende draaiboek-sporthal in ontvangst mochten nemen (een echte beker waarop stond dat we allemaal 12e waren geworden) maakte toch nog iets goed. Ook de kerstkrans die II won bij de loterij droeg hiertoe bij. Zelfs Lidwien kreeg als enige 10-km-loper een beker! Jammer eigenlijk dat de prijzen na afloop de magere verzorging tijdens de loop leken te moeten goedmaken.

Bedankt II voor de wijze les: ga nooit zonder drinken op weg in een lange loop wanneer je niet zeker bent van goede verzorging onderweg!

Peter I

OP NAAR EGMOND

Op zondag 14 januari 1990 gingen we weer eens op weg naar Egmond. Rond 10 uur werd er verzameld bij het clubhuis. Gelukkig bleek er genoeg vervoer voorhanden en konden we dus snel op weg richting Egmond. Degene die Egmond voor de eerste keer ging 'doen' had het daar best moeilijk mee. De gruwelijkste verhalen deden immers de ronde. Na een voorspoedige rit kwamen we rond half 12 in Egmond aan. Snel nog even inschrijven en op weg naar de sporthal waar je je kon omkleden. Daar klonk plots de omroeper op waarschuwend toon: 'Dames en heren, het is een kwartier(!) lopen naar de start, dus gaat u snel daarheen.'

Op mijn horloge was het toen kwart voor 12 en de start was om 12 uur, dus.. Weg uitgebreide voorbereiding, rust, strekoefeningen, warmlopen, enz. Als een idioot naar de start gelopen. Er was echter één groot voordeel: bij de start hoefde je niet lang te wachten. Ze begonnen direkt toen de RRZ'ers er ook waren. Nog bedankt voor het wachten!

Het eerste rondje door Egmond was een aardige, maar vooral rustige aangelegenheid. Toen we eenmaal in de duinen waren aangekomen, bleek het dat er vele anderen dezelfde kan op moesten. Dit bleek al gauw toch een voordeel, want wat zou er gebeurd zijn als het tegenliggers waren?

Na iets meer dan een uur bereikte ik opgewekt het strand. Laag water, (hoera) breed strand, dus lekker lopen. Sommige RRZ'ers namen een zandplaatje te ver in zee. Deze weg bleek uiteindelijk bijna een zwemdiploma op te leveren om toch weer op het juiste, dus droge pad terug te kunnen komen. Uiteindelijk bereikte ondergetekende na 1 uur en 41 minuten de finish in Egmond. Voldaan, want ik had lekker gelopen...

In de sporthal waren al een aantal RRZ'ers aanwezig, want die hadden het heel wat sneller gedaan.

In het plaatselijke café werden de emoties eruitgespoeld en een bitterballetje toonde aan dat alles toch weer rond is.

Enkele leden hadden toen nog wel trek in een lekker stukje 'junk food'. In een snackbar werden dan ook een aantal patatjes en hamburgers-speciaal genuttigd.

Inmiddels was de file opgelost en konden we naar huis. Rond 18.00 uur waren we weer terug in Zoetermeer.

Hieronder volgt nog even de uitslagenlijst:

George Westerduin	1:28
Aldert Mulder	1:28
Aad Vervaart	1:36
Paul Beeren	1:37
John van de Weetering	1:37
Peter Baven	1:39
Bert Bos	1:40
Willem van Kampen	1:41
Wim Bierman	1:43
Aad Weeda	1:50
Arie de Graaff	2:06
Gerrit Wolterman	2:10

ZOETERMEER - Leden van Road Runners Zoetermeer (RRZ) liepen een halve marathon in Egmond aan Zee afgelopen zondag. De uitslag luidt als volgt: Sjors Westerduin en Aldert Mulder 1:28.00; Aad Vervaart 1:36; Paul v. Beerdum 1:37; Sjoen v.d. Weetering 1:37; Peter Bavel 1:39.30; Bert Bos 1:40.40; Paul v. Heukelum 1:40.24; Willem v. Kampen 1:41.22; Wim Bierman 1:43.40; Arie de Graaff 2:06; Gerrit Wolterman 2:10; Aad Weeda 1:50.36; Alice Weidman deed de 9.9 km en kwam aan in 59.16 min.

Speciale hulde aan Alice die het als enige RRZ'er aandurfde om de 9.9 km te lopen (tijd 59.16). Een vaantje als beloning vond ze echter wat magertjes afsteken bij het mooie wandbord dat de 21km-lopers mee naar huis kregen.

Willem van Kampen

EGMOND 1990

Afgelopen zondag vertrokken we met 4 auto's naar Egmond om aldaar akte de presance te geven op de eerste halve marathon van het nieuwe jaar.

Egmond is altijd de gelegenheid om je collega lopers een goed (loop) jaar toe te wensen.

Na ter plaatse aangekomen te zijn bleek echter dat we te laat waren om zo'n 8.000 handen te schudden, klaarblijkelijk waren we te laat vertrokken vanuit zoetermeer. Zelfs een warming-up moest achter wegen blijven. Het inlopen kon worden gedaan tijdens het lopen van de sporthal naar de start. Dit vergt altijd nog 15 minuten, zodat het inlopen verder geen problemen gaf.

Vlak voor het startschot dat door een van de plaatselijke notabele gedaan zou worden vond Peter Baven het nog noodzakelijk om te controleren hoe de toestand van het zand was. Zijn opmerking dat het net hoog water was geweest, gaf niet al te veel hoop voor de barre rit over het strand. Vorig jaar was immers bar en boos geweest en ook toen was het net afnemend tij.

Voor het eerst stonden we met een aantal rrz'ers in het startvak voor wedstrijdlopers. Dit moest een enorme tijdwinst opleveren, want immers bij de wedstrijdlopers is het nooit een gedrang van jewelste. Je krijgt er de tijd om rustig te starten en de mede wedstrijdlopers lopen nooit te dringen of te duwen. (dacht ik in mijn onschuld)

De tour door de straten van Egmond en het hollen in de duinen gaven geen enkel probleem. Sterker het was bijzonder gezellig, een enorme mensen massa stond ons toe te juigen en te klappen en ons te manen toch maar vooral lekker door te lopen. We zouden dan zo op het strand zijn.

Nu bereikte wij de Noord-Hollandse zandvlakte inderdaad al na zo'n 14 km en begon ons "leiden" over 7 km zand en water. Gelukkig bleek de peiling van Peter vooraf een goede, want het zand was best te belopen.

Alleen het water is Aldert Mulder blijkbaar niet zo goed bevallen, want na goed 18 km (dus 4 km strand) vond hij het noodzakelijk de inhoud van z'n maag te bekijken. (wat had je gadaan Aldert, het water gedronken? of was je wat overmoedig in je bui om George te volgen?).

Maar aan alle goede dingen komt een eind, dus ook aan de halve marathon. Na 21 "slopende" kilometers was er voor ons allen hemelse roem en een heerlijk bekertje extran. Tegen inlevering van je startnummer ontving je als herinnering nog een fraai bord (ontbijt?). Alleen Alice niet, die ontving voor haar prestatie over 9,9 km een.....vaantje.

Al met al, het was weer reuze gezellig en voor herhaling vatbaar.

Er werd aan de halve marathon meegedaan door: Aad1 en Aad2 Gerrit Wim Peter Alice Bert Aldert George John1 en John2 Paul1 en Paul2 Arie. Hun tijden weet ik niet meer, maar die hebben allang in de krant gestaan.

Aad Vervaart.

„Wij kennen onze grenzen niet.”

WEDSTRIJDAGENDA

<u>DATUM</u>	<u>NAAM</u>	<u>PLAATS</u>	<u>AFSTANDEN</u>
03-02-90	Zegerplasloop	Alphen	10-15-21
	Souburghcross	Alblasserdam	6-8-10
04-02-90	laan van Poot	Den Haag	10-15-20
	Delftse houtloop	Delft	7-14
	Wielerbaanloop	Amsterdam	5-7,5-10
10-02-90	Rondje Bongerd	Barendrecht	8-12-16
	Wallenloop	Hellevoetsluis	4-8-12
	Bultloop	Leiden	10-15-21
11-02-90	Elsenburgerbos	Rijswijk	5-10-15
	Kopjesloop	Delft	3-5-10
17-02-90	Halve marathon	Rotterdam	21
	Artesialoop	Koudekerk	10-15-25
18-02-90	Laan van Poot	Den Haag	10-15-20
	Cross Brunch	Den Haag	5,5,-7
24-02-90	Krokusloop	Leiden	7-10-13
	Carnavalsloop	Papendrecht	4-10-16
25-02-90	Voorjaarsloop	Zoetermeer	2-5-10
	Polderloop	Hazerswoude	5-10-20
03-03-90	Gouweloop	Waddinxveen	10-13-16
	Heyplaatloop	Rotterdam	10-21-30
04-03-90	Laan van Poot	Den Haag	20-25-30
	Crosstrimloop	Gouda	3-5-7-9
10-03-90	20 van Alphen	Alphen	8-15-20
11-03-90	Kopjesloop	Delft	3-5-10
17-03-90	Metroloop	Rotterdam	10-15-20
18-03-90	RN-Bruggenloop	Rotterdam	12,5
24-03-90	Merwesteijnloop	Dordrecht	5-10-20
25-03-90	Polderloop	Hazerswoude	5-10-20
31-03-90	Lenteloop	Leiden	10-13

'Ik wil ook
wel eens
het volks-
lied voor
mij horen
spelen'

BETALING STARTGELDEN BIJ VOOR- INSCHRIJVING NU GEMAKKELIJKER

Om het voldoen van startgelden bij voorinschrijving voor loopevenementen te vergemakkelijken heeft de wedstrijdsecretaris, Aad Vervaart, een speciale 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.

De nieuwe werkwijze is heel simpel. Elke RRZ'er die regelmatig aan loopevenementen deelneemt (en wie doet dat niet?) kan eens in de paar weken of maanden een bepaald bedrag op deze rekening storten dat hoog genoeg is om het startgeld voor meerdere lopen te bekostigen. Wanneer de RRZ'er in kwestie aan een bepaalde loop wil deelnemen, kan de wedstrijdsecretaris het verschuldigde startgeld van het persoonlijke tegoed van de atleet afhalen. Zo gauw dit nodig is moet men het bedrag uiteraard wel weer aanvullen. Deze werkwijze zal een hoop rompslomp schelen omdat hiermee het kontant innen van startgelden achterwege kan blijven.

We zullen het karakteristieke beeld van "Aad met de enveloppen" voor en na de training missen...

**'Leuk vinden we
het niet,
maar het moet'**

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

WEDSTRIJDLICENTIE 1990

Degenen die interesse hebben in een wedstrijdlicentie kunnen deze voor het komend seizoen aanvragen bij Bert Bos, Rien Sikkels of Aad Vervaart. De kosten voor een seizoen bedragen fl 35,00.

Wie een licentie aanvraagt dient er wel rekening mee te houden dat een licentie voor 1991 pas weer bij de KNAU wordt aangevraagd wanneer de RRZ'er het verschuldigde bedrag (fl 35,-) op 1 november 1990 aan de penningmeester heeft voldaan. Indien op deze datum geen betaling is ontvangen wordt de licentie niet automatisch verlengd.

Voor degenen die voor 1989 een licentie hadden en niet te kennen hebben gegeven hiermee te willen stoppen heeft het bestuur voor 1990 inmiddels verlenging aangevraagd. Een aantal mensen moeten echter nog het verschuldigde bedrag (fl 35,-) voldoen. Bij deze dus het dringende verzoek aan hen het verschuldigde bedrag aan het bestuur over te maken. Dit kan door storting op girorekening 58788420, t.n.v. penningmeester RRZ, Zoetermeer, onder vermelding van wedstrijdlicentie 1990.

De voordelen van een wedstrijdlicentie zijn bekend:

- korting op inschrijfgelden;
- niet meer achteraan in de grote 'massa' starten
- altijd vermelding in uitslagenlijsten.

Indien je aan wedstrijden deelneemt is het dragen van clubkleding wel verplicht!

**Wie er aan de top
bij wil zijn,
moet meer weten
en kunnen.**

LOOPEVENEMENTEN 1990

3 februari	Midwintermarathon Apeldoorn
10 maart	20 kilometer Alphen aan de Rijn
18 maart	Marathon Schoorl
31 maart	CPC halve marathon Den Haag
7 april	Westland-marathon Maassluis*)
22 april	Rotterdam marathon
29 april	UN marathon Utrecht
13 mei	Amsterdam marathon
19 mei	Berg tot Berg Wageningen
20 mei	Marathon Beek/Ubbergen
3 juni	Babylon 10 km Den Haag
10 juni	Grensland marathon Sittard
15 september	Marathon Amersfoort
30 september	Marathon Texel
6 oktober	Marathon Zwolle
7 oktober	Van Dam-tot-Dam Loop
14 oktober	Marathon Eindhoven
28 oktober	Marathon Etten-Leur

*) Tevens Nederlands kampioenschap marathon.



JUISTE BALANS TUSSEN INSPANNING EN RUST IS ESSENTIEEL

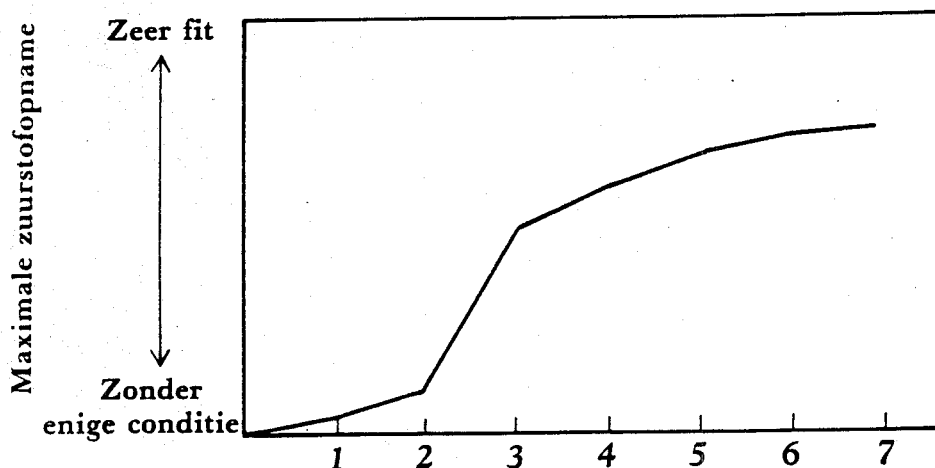
De laatste jaren heeft een simpel basisprincipe opgang gedaan onder coaches, sportfysiologen en topatleten: inspanning is de meeste effectieve manier om in kracht en uithoudingsvermogen te groeien, mits daarna de spieren rust gegund wordt. Je moet er dus voor zorgen dat er in je trainingsprogramma een goed evenwicht bestaat tussen inspanning en rust. Met andere woorden: rust is zeker zo belangrijk als inspanning om je conditie te verbeteren (evenwicht!).

Het probleem met de meeste lopers is dat het tweede deel van de formule over het hoofd wordt gezien. De kans is dan ook groot dat zij met een blessure aan de kant komen te zitten.

Hoeveel dagen per week?

Onderzoek heeft aangetoond, dat voor een blijvende verbetering minstens drie dagen per week moet worden hardgelopen. Aan één of twee dagen trainen heb je (voor het goed kunnen uitlopen van een halve of hele marathon) dus weining. Bij drie dagen zie je een toenemende verbetering. Elke dag extra gaat de verbetering door, zij het in afnemende mate.

Als je bedenkt dat het risico op een blessure bij zes of zeven dagen per week hardlopen wel erg groot is, lijkt vijf dagen het best denkbare compromis voor gevorderde lopers. Voor degenen die de overstap willen maken van 10 km/mijl naar de halve marathon lijkt drie tot vier dagen per week optimaal. Een en ander wordt nog eens duidelijk gemaakt in onderstaand grafiekje.



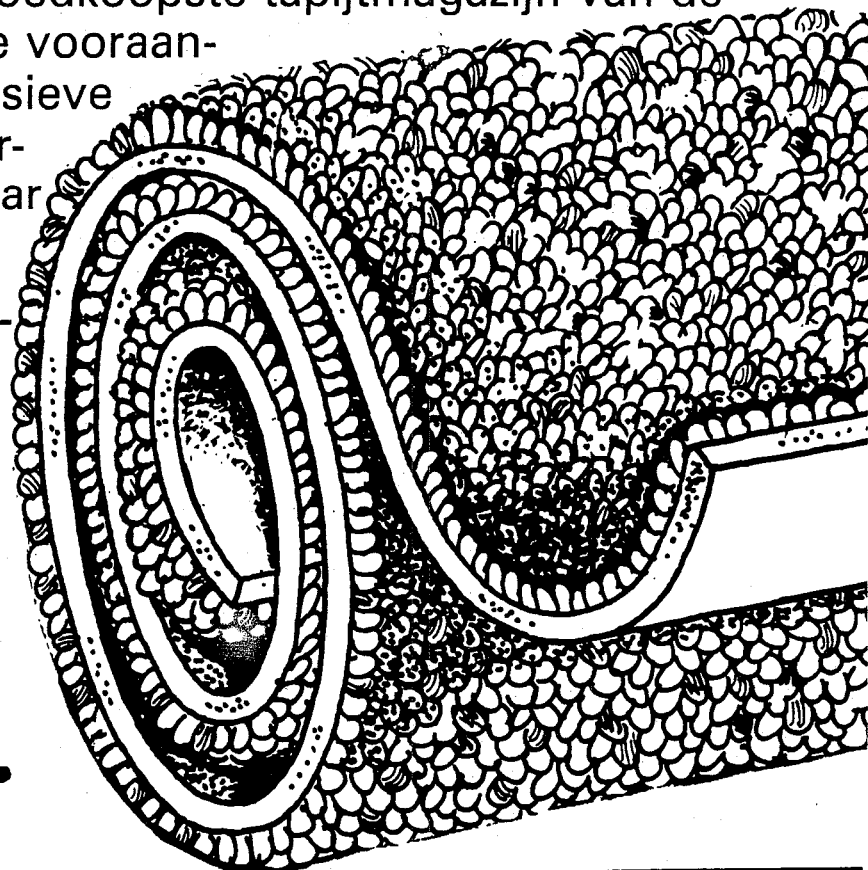
Bij drie in plaats van twee dagen per week trainen verbetert de conditie aanmerkelijk. Meer dan 95 procent van het aërobe vermogen wordt gehaald uit het vier tot vijf keer per week trainen. Voorbij dat punt neemt het aantal orthopedische blessures drastisch toe.

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



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting !

Hoeveel rust na de snelheidstraining?

Tijdens de (interval- of fartlek)snelheidstraining las je na elke zware inspanning een korte periode van rust/herstel in. Dit is iets anders dan de ononderbroken inspanning van een wedstrijd of tempoduurloop. Daarom heb je ook niet zoveel rustdagen als na bijvoorbeeld een snelle, lange duurloop. De meeste hardlopers doen er goed aan slechts één snelheidstraining per week in te lassen (bij RRZ is hiervoor de woensdagavond gereserveerd). Dit zal hun lichaam niet overbelasten.

Evenwicht per week, per maand, per kwartaal

Een gestaag kilometerprogramma van welk niveau dan ook, laat een vermoeidheid na die zich ophoopt en uiteindelijk tot blessures leidt. Daarom moet je niet alleen een dag rust nemen na een zware inspanning, maar ook regelmatig rustweken met minder kilometers plannen, zodat je lichaam de kans krijgt zich te herstellen. Wanneer je erin slaagt het aantal kilometers in elke vierde week van je programma met 50 procent te verminderen, kun je deze kilometerdruk vermijden.

Let wel! De ene loper heeft meer rust nodig dan de andere. Probeer daarom het patroon te vinden dat het beste bij jou past. Wees niet bang voor verlies van conditie. Onderzoek heeft uitgewezen dat atleten de training tien weken lang met de helft kunnen verminderen, zonder dat hun conditie er aanwijsbaar op achteruitgaat. In feite win je meer dan je verliest. Goed uitgerust zijn betekent immers: minder vatbaar voor blessures.

Uithoudingsvermogen

Voordat je 10 of 21 kilometer snel kunt lopen, moet je in staat zijn deze afstanden zonder stoppen uit te lopen. Een belangrijk onderdeel van het trainingsprogramma is daarom de duurloop. Deze wordt elke twee weken langer, totdat hij bijna even lang is als (en liefst 20 procent langer dan) de afstand van de beoogde wedstrijd of prestatie-loop.

Loop, om te vermijden dat je lange tijd nodig hebt om na de training te herstellen je duurloop is een langzaam tempo (ongeveer 1 tot anderhalve minuut langzamer dan je tempo bij de time-trial). Ook kun je - vooral bij de eerste langere duurlopen - om de twee à drie kwartier een wandelpauze van 3 à 5 minuten opnemen, om je lichaam de kans te geven zich aan te passen. Denk erom dat de duurloop bedoeld is om het uithoudingsvermogen te verbeteren en niet de snelheid!

Snelheidstraining

Lange-afstandslopers in het begin van deze eeuw geloofden, dat men steeds de wedstrijd diende na te bootsen om sneller te gaan lopen: zij liepen steeds wedstrijden op volle snelheid en namen tussendoor rust. In het midden van de jaren '20 kwamen atleten tot de ontdekking, dat ze meer konden vorderen door de wedstrijd-afstand in vele korte stukken op te delen en elk van die stukken (met rust er tussendoor) sneller te lopen dan het wedstrijdtempo. Zo ontstonden twee vormen van snelheidstraining: interval- en fartlekstraining.

Intervaltraining

Bij intervaltraining wordt de wedstrijdafstand (of wedstrijdduur) in delen opgesplitst, die we herhalingen ('reps') noemen. Elke rep loop je wat sneller dan de beoogde wedstrijdsnelheid, om vervolgens voor het herstel rustig te draven of te wandelen. Het steeds herhalen van deze segmenten mag soms saai zijn toch krijg je door deze methode een uitstekend inzicht in tempo. Een van de belangrijkste vaardigheden bij het afstandslopen is het vermogen om te beoordelen of je te snel of te langzaam loopt. Bij intervaltraining gaat het om exacte afstanden (of korte tijdsperioden). Voordelen zijn:

- bij een vastgestelde afstand weet je precies wat je doet;
- door de snelheid van elke rep te controleren leer je, hoe je in een gelijkmatig tempo kunt lopen.

Het snelheidswerk mag wel vermoeiend zijn, maar je hoeft je niet helemaal leeg te lopen. Houd je daarom een beetje in; vermoeidheid mag, maar je moet nog in staat zijn om meer te lopen.

Fartlek

Fartlek is Zweeds voor vaartspel. Het is een simpele en natuurlijke vorm van snelheidstraining, die je kunt inlassen in je dagelijkse training. Tijdens een trainingsloop over een bepaalde afstand versnel je, - bijv. naar de volgende telefoonpaal, naar de hoek van de straat, tot het eind van een duinpad, naar welk punt dan ook. Als je er zo hard en zo lang aan getrokken hebt als je kunt, ga je wat rustiger lopen (soms even wandelen) om te herstellen. Als je er dan weer klaar voor voelt zet je weer aan.

Een variant is de heuvelfartlek. Hierbij begint de training op een normale, ontspannen snelheid (ongeveer 1 minuut langzamer dan je snelheid tijdens een 10 kilometerwedstrijd). Als je bij een heuvel komt, versnel tot boven op de top om vervolgens weer rustig te lopen om te herstellen in de oorspronkelijk ontspannen aanvangssnelheid. Tot je bij de volgende heuvel komt, enz. Een mengvorm van beide Fartlek-varianten is uiteraard ook mogelijk (duinen/strand van Scheveningen).

Zonder begeleiding van een coach is Fartlek als snelheidstraining niet aan te raden voor beginners. Zij lopen een hoge kans op blessures doordat zij door gebrek aan ervaring niet weten hoe lang te versnellen alvorens te moeten vertragen. Gevorderden zijn alerter op stress en overbelasting en zullen dit wel weten.

Fartlek is een training in je eigen tempo, op intuïtie, in vrije vorm en zonder voorgeschreven afstand of snelheid. Je kunt lopen volgens je gevoel van die dag, van dat moment. Fartlek kan worden gebruikt voor snelheidswerk, maar moet spelenderwijs en creatief in praktijk worden gebracht.

Warming-up en cooling down

Een passende warming-up is van het grootste belang. Als je met koude spieren aan snelheidswerk begint, komen je zwakke verbindingen onder extreem grote druk te staan, hetgeen tot blessures leidt.

Voor de snelheidstraining:

- * wandel 5 tot 10 minuten, zeker als het buiten koud is of wanneer je je stijf voelt
- * 10 à 20 minuten op een sukkeldrafje lopen (indien mogelijk op gras);
- * doe rustig je rekoefeningen en je oefeningen om de spieren los te maken;
- * loop wat versnellingen (5 tot 8 keer 90 à 180 meter). Laat de snelheid geleidelijk oplopen tot het wedstrijdtempo of nog iets sneller, en vertraag daarna weer. Neem veel rust tussen elke versnelling door.
- * draaf 3 tot 5 minuten langzaam;
- * begin met de training.

Na de snelheidstraining:

De 'cooling-down' is even belangrijk als de warming-up. Als je abrupt stopt, gaat het melkzuur (de stof die zich in je lichaam vormt door de inspanning die je levert) zich met het bloed vermengen en zul je de volgende dag stijf voelen. Blijf dus in beweging ongeacht hoe vermoeid je je voelt.

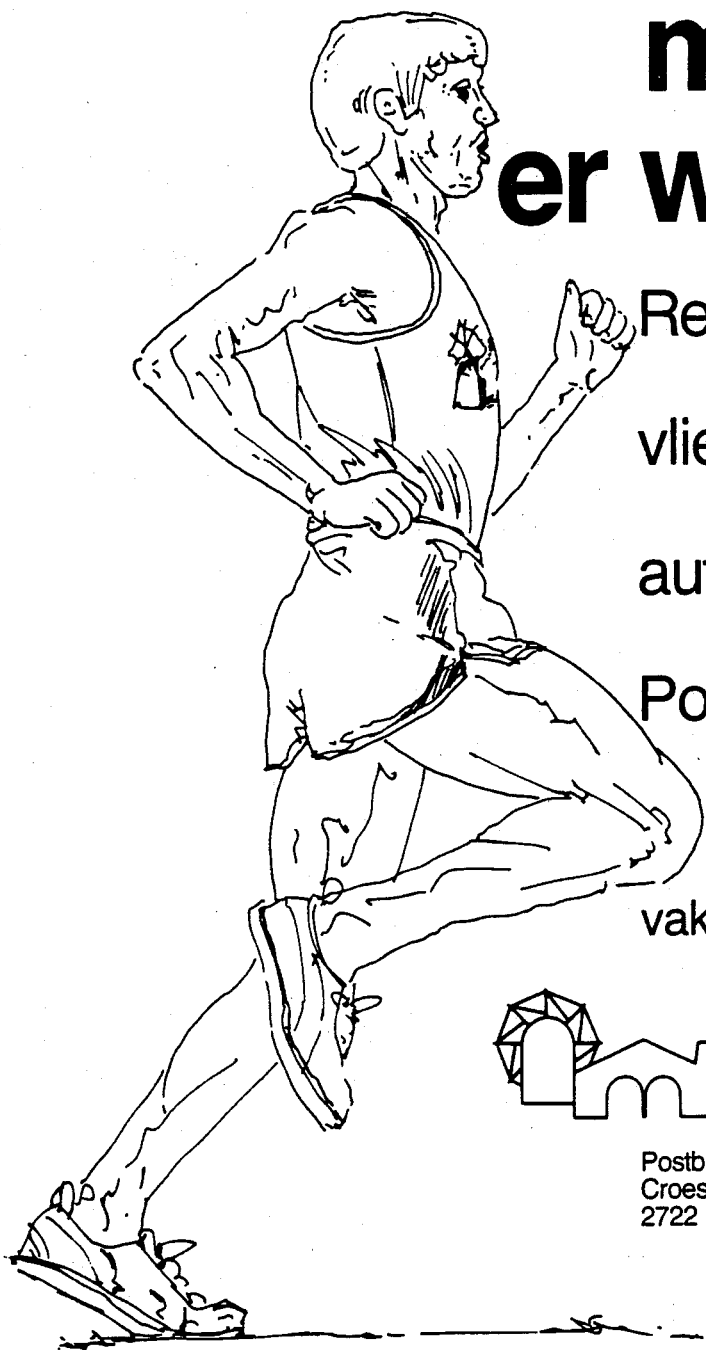
- * loop na de laatste rep minstens 10 minuten langzaam uit;
- * ga kalm over in 5 tot 10 minuten dribbelen/wandelen op gras.
- * doe je rekoefeningen.

Voor zowel de warming-up als de cooling-down geldt: neem er je tijd voor!

Peter Baven

'Grenzen ken
je pas als je ze
overschrijdt'

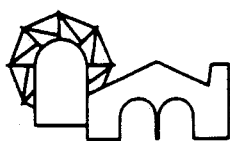
Ook Road Runners moeten er weleens uit!



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

Portugal en Frankrijk

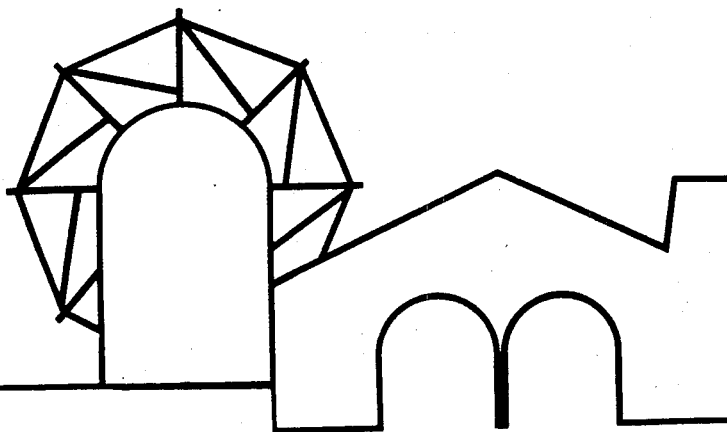
Daarnaast kunt u bij
Rent a Casa ook terecht
voor alle andere
vakantie- en/of zakenreizen
over de gehele wereld.



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



BLESSURES MAAK ER GEEN SPORT VAN **Voorlichtingscampagne hardlopen in maart van start**

"Blessures maak er geen sport van" is een slogan waarmee we de laatste tijd regelmatig via TV of andere media worden geconfronteerd. De slogan en de commercial zijn onderdeel van

intensieve voorlichtingscampagne die op 30 augustus j.l. van start ging. Doel van de campagne: terugdringen van het aantal sportblessures. Per jaar worden in ons land zo'n 1,2 miljoen medisch behandelde sportblessures geregistreerd. Wanneer je in aanmerking neemt dat "onwetendheid", "klunzigheid" en "onbelnulligheid" veelvuldig als verklaring worden genoemd voor het hoge aantal blessures, lijkt de campagne bepaald niet een overbodige luxe.

Het primaire doel van de driejarige campagne "Blessures blijf ze de baas" is het verbeteren van kennis over en houding ten opzichte van sportblessures. Per sport wordt bovendien getracht het gedrag van individuele sporters te beïnvloeden. Op langere termijn zal dit moeten leiden tot een vermindering van het aantal sportblessures.

Sommige blessures zijn kenmerkend voor één sport (voetbalknie, tennisarm, skiduim). Gedurende de campagne concentreert de aandacht zich steeds gedurende een aantal maanden op verschillende sporten: voetbal (september 1989), skiën (november 1989), hardlopen (maart 1990), hockey (september 1990), tennis (maart 1991) en basket-, volley-, hand- en korfbal (september 1991).

Hardlopen

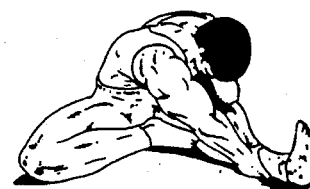
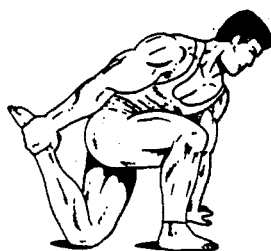
Het onderdeel van de voorlichtingscampagne dat op hardlopers gericht is, zal dus vlgende maand van start gaan. De gekozen speerpunten in de voorlichting zijn:

- trainingsopbouw en looptechniek
- warming-up, cooling-down en rek oefeningen
- herstel na vorig letsel en sport-medisch advies
- loopschoeisel.

Aan de eerste drie aspecten wordt bij de RRZ reeds ruime aandacht gegeven, al zal de campagne ongetwijfeld een nuttige aanvulling vormen. Het loopschoeisel is een onderwerp dat zonder meer de interesse van velen heeft. Door de commerciële markt van de loopschoenen zijn er vele soorten en typen schoenen verkrijgbaar en de grote keuze maakt de consument onzeker. Door steeds meer mensen wordt hierop ingespeeld door middel van lopschoenadviezen onder andere via loopbandanalyses en adviezen bij lichamelijke klachten die mogelijk verband houden met de gedragen loopschoenen. Steeds worden we geconfronteerd met wéér een nieuwe vinding, en we worden doorlopend bestookt met materialen waarvan de namen heel geavanceerd aandoen. Echter, voor wat betreft het praktische ervan moeten we vaak de fabrikant maar op z'n woord geloven. Om de juiste weg in dit commerciële loopschoenen labrynth te vinden lijkt een onafhankelijke voorlichtingscampagne als wegwijzer een geschenk uit de hemel.

Raken

strekcoefen



1. Voorzijde bovenbeen (zie aangegeven houding) — Pak met uw rechterhand uw linkervoet beet en trek deze in een opwaartse richting naar de bil, tot dat spanning der spieren voelbaar is.

2. Rug (zie aangegeven houding) — Rol op de rug rustig naar voren en naar achteren, voer de oefening 8 tot 10 maal uit.

3. Rug (zie aangegeven houding) — Breng de benen als het ware over het hoofd naar achteren en tik met de tenen de vloer aan. Gebruik handen en ellebogen om het lichaam in balans te houden.

4. Liezen — Met de voetzolen tegen elkaar, trekt men zoals aangegeven de hielen richting kruis, waarna men probeert zover mogelijk voorover te komen met het bovenlichaam, dus hoofd richting tenen.

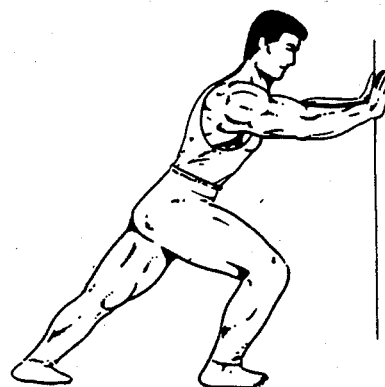
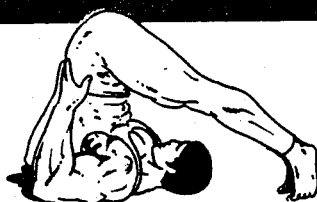
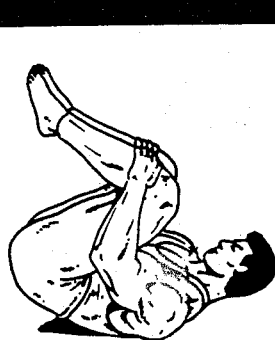
5. Heupen — Houdt handpalmen boven het hoofd tegen elkaar. Buig zijwaarts, eerst de ene dan de andere zijde, tot dat spanning duidelijk voelbaar is.

6. Schouders — Plaats de elleboog achter het hoofd. Duw met de losse hand (de andere dus) de elleboog naar het centrum van de rug in een neergaande beweging.

7. Kuiten — Leun met beide handen (armen gestrekt) tegen de muur en plaats de voeten vlak op de grond. Door de armen te buigen zal het lichaam zich automatisch richting muur begeven.

8. Achterzijde bovenbeen — Neem de aangegeven houding aan, pak met de beide handen de enkel vast en trek zodoende het lichaam richting voorzijde van het bovenbeen.

9. Heupen en taille — Breng de benen zoals aangegeven kruislings over elkaar in positie. Draai het bovenlijf in tegen-gestelde richting van het bovenste been.



VOOR IEDEREEN DIE BUITEN EEN GOED

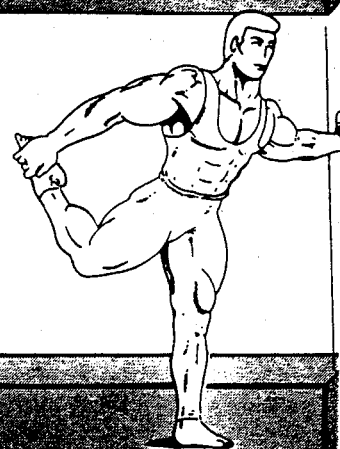
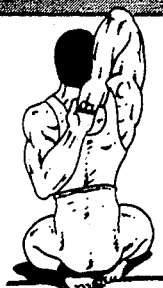
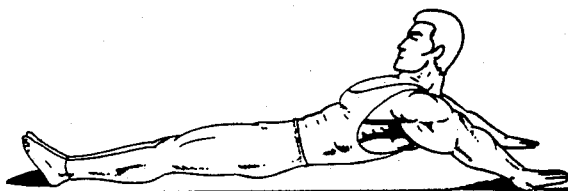
ingen

Elke oefening dient zowel voor als na de lichaamsbeweging uitgevoerd te worden. Wanneer meer tijd vrij kan maken voor deze oefeningen, doet men er verstandig aan om ze uit te voeren VOOR een ander onderdeel van de training, waardoor de tijdsduur niet meer dan enkele minuten verhoog zal raken. Maak u er wel de tijd voor en acht u het belangrijk genoeg, dan doet u er verstan-

dig aan om de oefening in de aangegeven houding voor 30 tot 60 seconden aan te houden.

U dient er rekening mee te houden dat er tijdens de oefening een trekkend gevoel voor kan doen in de spieren, maar echter nooit een gevoel van pijn.

Voer de oefening rustig, gelijkmatig en aan beide zijden van het lichaam uit.



10. Schouders — Breng (ongeacht welke) de arm met de elleboog achter het hoofd, zie aangegeven houding, laat de vingers van de beide handen als het ware met elkaar vergrendelen en probeer met de onderste hand de bovenste hand naar beneden te trekken. Voer dit eveneens uit met de andere arm.

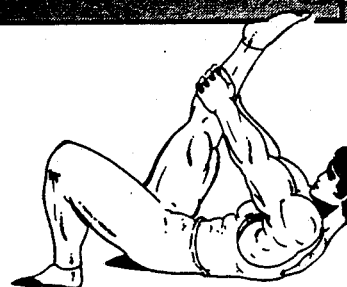
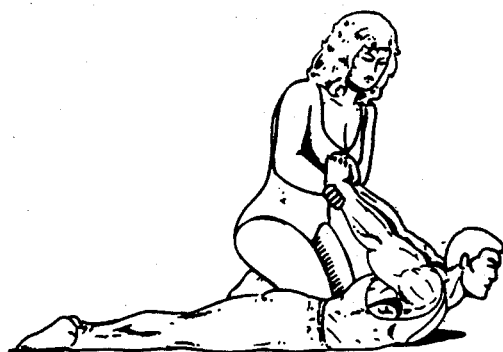
12. Nek — De oefening kan zowel op de vloer als op een stoel uitgevoerd worden. Breng (ongeacht welke) een hand aan op de kin en de andere hand op achterkant hoofd, trek met de achterste hand en duw met de voorste, zover de spanning dit toelaat, hierna verwissel men de handen en werkt men het hoofd in de tegenovergestelde richting.

14. Achterzijde bovenbeen — Steun met de hand tegen de muur en pak met de andere hand het been. Breng het been achterwaarts in opwaartse richting, afwisselen met het andere been.

11. Schouders — Neem in een zittende positie plaats op de vloer en laat het bovenlichaam vanuit zittende houding langzaam achterover glijden. Steun met de handen op de vloer (zie aangegeven houding).

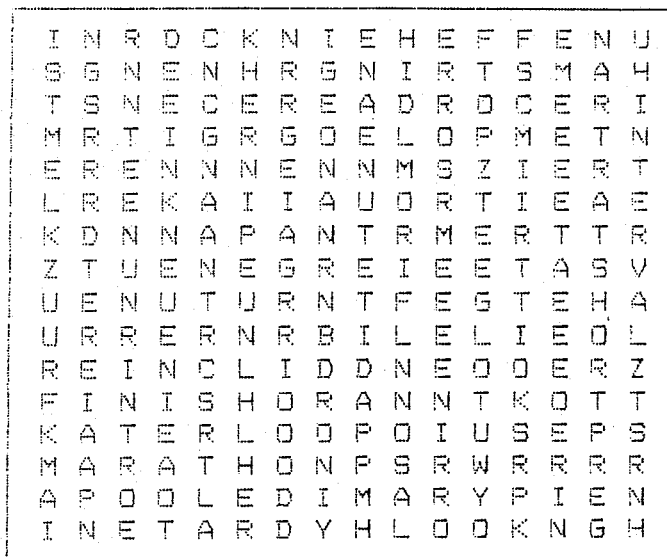
13. Schouders — Met de buik liggend op de vloer brengt de partner de armen zover mogelijk omhoog (zie aangegeven houding).

15. Achterzijde bovenbeen (zie aangegeven houding) — Probeer vanuit deze houding het been zover mogelijk richting borst te brengen, hierna afwisselen met het andere been.



FIGUUR OOK NOG EENS LENIG WIL ZIJN

26 ROADRUNNERS + 2



Nr: SW/7

Onderstaande woorden zijn verborgen in de puzzel.

CENT	INTERVAL	RECORD	STEIGERUNGEN
CHRONOMETER	KATERLOOP	RECREATIELOOP	TEMPO
DUURLOOP	KNIEHEFFEN	REKDEFENINGEN	WINDBREAKER
FINISH	KOOLHYDRATEN	ROADRUNNER	ZIER
HAMSTRING	MARATHON	RUNNINGPANTS	ZOETERMEER
HARTSLAG	MELKZUUR	SPRINTEN	
HERSTELTRAINING	PYRAMIDELOOP	START	

De overgebleven letters vormen achter elkaar gelezen
nog 2 woorden uit de rubriek ROADRUNNERS

**Paar foutjes
al fataal**

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, nielen etc.
Voorbedrukte tekenbladen
Tekentransfers
Plotsupplies
Plotservices
Rapporten/Planningstaten
Handelsdrukwerk tot 90 x 130 cm
Eigen besteldienst (24 uur's service)

Nr.1 word je nooit alleen

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

Regelmatig
voordeel-
aanbiedingen

**Bij Zier
loopt álles
lekker!**

Zier

RUNNING



en alle
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612