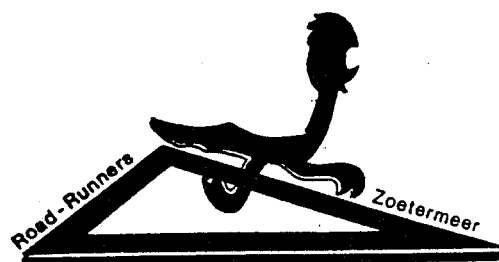
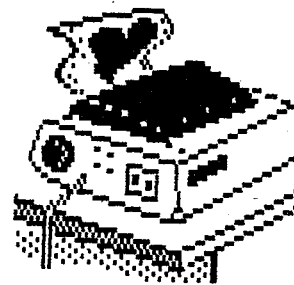
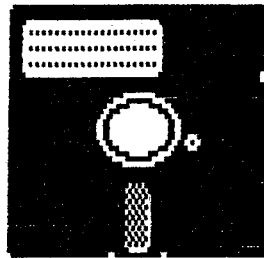
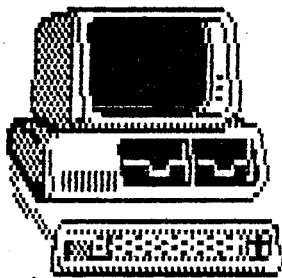




Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)





ADVIES & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Montenaken 17
4651 JJ STEENBERGEN
01670-65600

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
070-3275436

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. 5	Mededelingen van het bestuur
blz. 6	Langs de weg.....
blz. 7	The running footmen
blz. 9	Stadshartloop en Coopertest
blz. 10	Jacques' column: Een nieuwe start
blz. 11	Wedstrijdagenda
blz. 13-14	Wedstrijdverslagen
blz. 15	The Roadrunner (de woestijnkoekoek)
blz. 17-18	KNAU: "Sportkeuring" en blessurepreventie
blz. 19	2e Westerparkloop: clubkampioenschap

Dit nummer van het clubblad van de Road Runners Zoetermeer kwam tot stand mede dankzij de steun van de volgende adverteerders

Zier Running, hardloop-speciaalzaak, Den Haag
fa. A. Bos, advies- en automatiseringsbureau, Leidschendam
fa. A.F.M. Vervaart, verzekeringen, Zoetermeer
Mc Donald's, restaurants, Zoetermeer
Shell, Den Haag
fa. Brokking, tapijthandel, Zoetermeer
Rent a Casa, resibureau, Zoetermeer
Lifoka, reprotchniek-offset, Den Haag.

COLOFON

OKTOBER 1990

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 training:
woensdagavond 20.00 uur
zaterdagochtend 9.00, 10.30 en 11.45 uur

Bestuur:

Bert Bos, voorzitter (317 239)
Rien Sikkel, secretaris (410 138)
Hans van Zonneveld, penningmeester (613 252)
Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris (413 270)
Willem van Kampen, ledenadministratie (412 917)

Secretariaat:

Postbus 6042,
2702 AA Zoetermeer.

Clubhuis:

START '85,
Rosweide 43, Zoetermeer
tel. 424 210

Redactie:

Lidwien van den Aardweg (413 053)
Peter Baven (413 518)
Paul van Heukelum (411 338)
Jacques van der Linden (611 865)
Aldert Mulder (412 683)

Redactie-adres:

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie:

Mary van Peufflik (312 408)
Gerrie Boelema (410 837)

Evenementencommissie:

Alex Captein (417 916)

Contributie: F. 27,50 per kwartaal (excl. wedstrijdlicentie)

Donateurs: minimaal fl. 10,- per jaar

Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer (alleen voor startgelden):

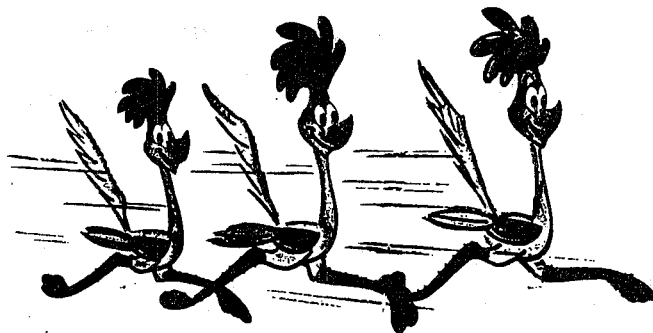
51.84.58.873 bij de ABN bank te Zoetermeer, ten name van:
Road Runners Zoetermeer

Postbus 6042

2702 AA Zoetermeer

(girorekening van de bank: 7112 t.n.v. ABN te Den Haag).

INLEVEREN KOPIJ DECEMBERNUMMER: UITERLIJK 8 NOVEMBER 1990



VOORWOORD

SO FAR, SO GOOD

Beste Roadie's,

So far so good, is een lijfspreuk geworden die voor velerlei uitleg mogelijk is gebleken.

De een zegt; "de RRZ is aardig op weg en dat is goed." De ander hoor je weer zeggen; "het seizoen is nog volop bezig en tot nu toe ging het goed." 'So far, so good' is misschien geschikter voor de Roadie die er de voorkeur aan geeft om in het donker te lopen, maar die zijn er somber onder. De inbreng van RRZ tijdens de "topevenementen" dit seizoen is geslaagd geweest. Waar ik nog niet op terug kan kijken is de Coopertest. Wij hebben er weliswaar al één gehad, maar de vraag houdt mij bezig of dit voor herhaling vatbaar is en of we er een terugkerend en voor iedereen toegankelijk spektakel van kunnen maken?

Mocht je suggesties hebben laat mij dat dan weten.

Een 'evenement' van geheel andere orde is het trainings- en "ontspannings"-weekend in Papendal. Op het Nationaal Sportcentrum zullen wij de aldaar aanwezige NL-top wel even lanten merken dat wij weten wat training en ontspannen is. Voor 20 oktober is een training van ongeveer 4 uur gepland, zodat er wij ons ruim 20 uur kunnen ontspannen.

Voor de zondag is er een soortgelijk programma, dus de "zelf"ontspanners zullen ook aan hun trekken komen.

Nu ik het toch over trainen heb: het is mij opgevallen dat er weinig Roadie's zijn die zich bezig houden met gericht trainen en er daartoe een "afwijkend" schema op na willen houden. Als je van mening bent dat je daarvoor in aanmerking komt, er graag over wilt praten of een schema wilt hebben, dan ben ik ALTIJD bereid je van adviezen en/of schema's te voorzien. Dit kan dmv. een briefje of een belletje thuis, via de postbus of op de trainingen. Mocht je schema's op het bord willen hebben dan kan ik die altijd kopieëren.

De waarschuwing hierbij is dat je niet met verschillende schema's door elkaar kunt trainen. Informeer bij de lopers en loopsters die al wat langer lopen en die weten wat een en ander inhoudt (ook toppers gaan hierdoor voor schut en raken geblesseerd).

Tot slot een advies mbt. de veiligheid: vergeet je reflecterende hesje niet, want goed gezien is goed gelopen en dat is beter dan goed (af)gelopen.

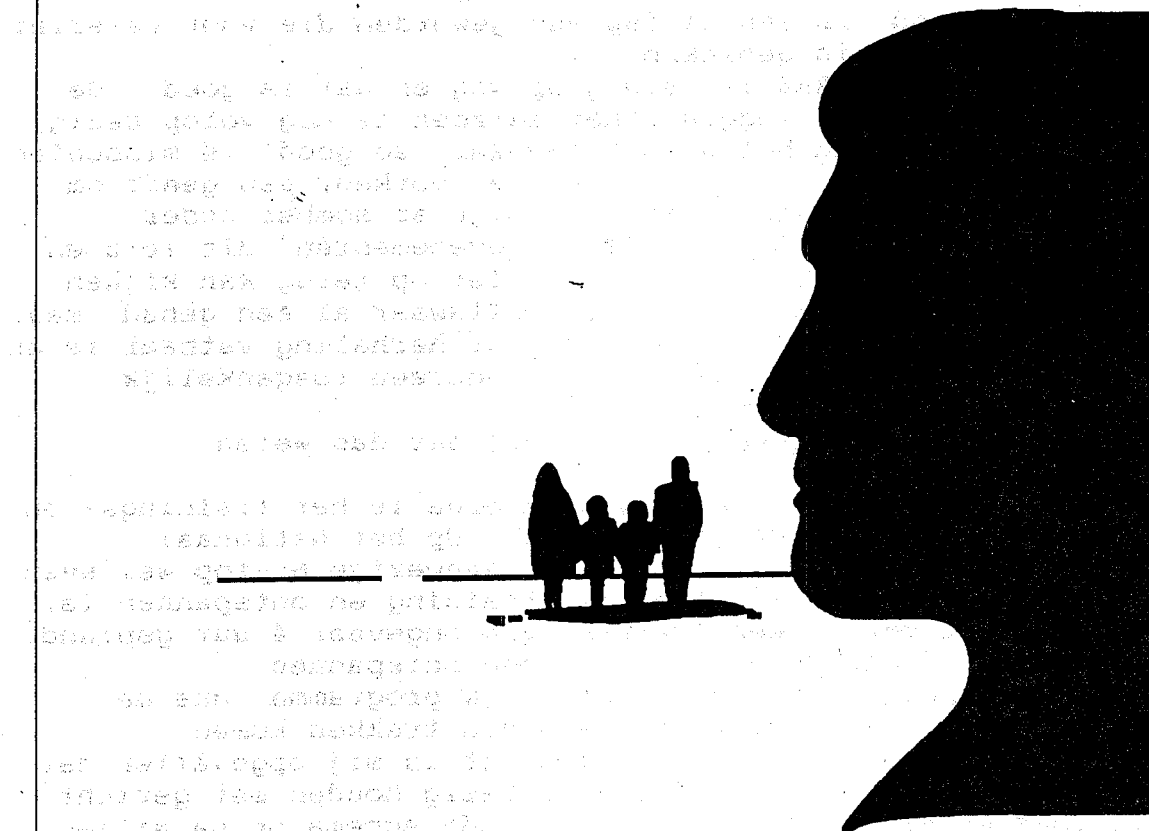
So far, so good,

Bert

„Alles kan nog veranderen”

ALGEMEEN

Eén gezin, één adviseur



Uw verzekeringen sluit u niet voor niets. Dat betekent dat er de nodige zorg aan besteed moet worden om er van op aan te kunnen. Een vertrouwde deskundige adviseur op dit gebied is daarom geen overbodige luxe. De vakman op dit gebied adviseert u graag. Vraag ons vrijblijvend advies en informatie.

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Telefoon 079 - 41 32 70

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

De 'time-trial' zal in het vervolg buiten de training om georganiseerd worden. Roadrunners die liever géén time-trial lopen, hoeven dan geen training te missen. Voor de liefhebbers zal in het vervolg in de nieuwsbrief 't Lopend vuurtje' of in het clubblad aangekondigd worden wanneer de volgende time-trial gelopen wordt.

het bestuur,

LEDENADMINISTRATIE

Vanaf het tweede kwartaal 1990 is de ledenadministratie door mij overgenomen. Elk kwartaal ontvangen onze leden een acceptgirokaart waarmee zij hun contributie kunnen overmaken.

Om de administratie kloppend te laten zijn, geniet het betalen van contributiegeld dmv. deze acceptgirokaart mijn voorkeur.

Met name contante betaling leidt tot een aantal onnodige overboekingen. De overzichtelijkheid is hier niet mee gediend.

Leden die het via een automatische kwartaalbetaling willen regelen moeten dit aan mij doorgeven, opdat zij géén acceptgiro's meer toegestuurd krijgen.

Mochten er vragen, opmerkingen of aanvullingen zijn, wilt u dat dan aan mij doorgeven.

Met vriendelijke groeten,

Willem van Kampen
tel: 079-41.29.17

VAN DE REDACTIE.....

Het eerste 'LOPEND VUURTJE'.... is, gemeten aan diverse reacties geslaagd geweest. Inmiddels zijn wij al weer bijna twee maanden verder. Daarom lijkt het ons nuttig iedereen er nog maals aan te herinneren dat belangrijke informatie, zoals: langdurige blessures, ziektes, interessante wetenswaardigheden, etc., zsm aan Lidwien van de Aardweg wordt doorgegeven.

Wanneer je alléén, of misschien met enkele mede-Roadie's aan een wedstrijd deelneemt of van plan bent deel te nemen is het leuk als je daar een klein stukje/berichtje over schrijft.

De redactie kan deze copy zeker gebruiken.

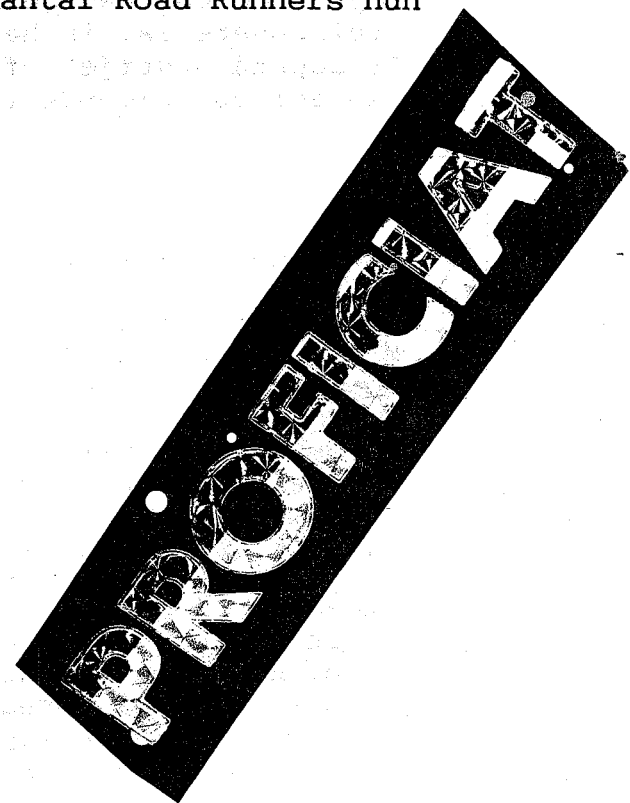
Overleg met mede Roadrunner-lopers aan de wedstrijd, over wie dit dan kan en wil doen en je komt dan best tot leuke tips voor zo'n verslagje.

NGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-W

Nog vele jaren ...

De komende weken vieren weer een aantal Road Runners hun verjaardag.

Jan Jongeneel	11 oktober
Mary van Peufflik	16 oktober
Wim Bierman	16 oktober
Jan Hol	20 oktober
Ruud Wagemaker	24 oktober
Ger Remie	31 oktober
Aad Weeda	1 november
Paul Beeren	5 november
Paul van Dam	6 november
Barbara v.d. Valk	15 november
Ansje Luns-de-Beer	16 november
Harrie Jabroer	24 november
Rien Elling	10 december
Hildegard Koning-Krul	12 december
Albert Bos	12 december
Rob Groeneveld	15 december
Emy van Dijk	15 december
William Rog	30 december
Peter van Hal	31 december



Namens bestuur en leden van de RRZ onze hartelijke gelukwensen!

In- en uittredende leden

Namens alle Road Runners heten wij de volgende lopers van harte welkom:

- Harrie Jabroer
- Angela van Rooy
- Ruud Wagemaker

Helaas heeft ook een aantal Road Runners de vereniging verlaten:

- André de Jager
- Guido Prinsen
- Eric Pronk
- Yvonne Tiessens
- Anja van Veenendaal
- Paul van Dam (per 1-12-'90)

NIEUWE HARTELIJK DONATEURS WELKOM!

De geschiedenis van het hardlopen.

The running footmen

Hardlopen is van alle tijden. Een beetje edelman in het Engeland van de 16e en 17e eeuw hield er een dravende voetknecht op na. Een getrainde hardloper, a running footmen. Hij draafde naast of voor de koets, waarschuwde als er een herberg in de buurt was, snelde vooruit als er een ongeluk gebeurd was en hakte het struikgewas weg (vaak tegen struikrovers).

Aks beloning ontvingen ze af en toe nieuwe schoenen of wat brandhout voor de kachel. De meeste footmen, die 8 à 10 km. per uur tot twaalf uur achter elkaar liepen, hielden dit 3 à 4 jaar vol. Hierna stierven ze letterlijk "uitgeteerd" aan de tering.

Eind 18e, begin 19e eeuw moesten de lopers in livrei. Fluwelen jasjes met koperbeslag, zilveren plaatjes en gouden tressen, een linnen broek en een zwarte muts en een stok van bijna 2 meter met een holle ruimte, waarin zij wat fourage droegen zoals een hardgekookt ei en wat wijn (weer eens wat anders dan isostar, niet?). De kleding werd zeer populair. Toen de hertog van Queensbury in 1810 weer eens een voetknecht nodig had, liet hij die, zoals gewoonlijk, over Piccadilly rennen om te kijken wat diens capaciteiten waren. Zelf stond hij op zijn balkon de tijd op te nemen. Voor de test trok de sollicitant altijd de door de hertog vereiste en door deze ter beschikking gestelde kleding aan. "Je zult het erg goed bij mij doen" riep de hertog naar de man. "En jouw kleren zullen het erg goed bij mij doen", riep de man terug, waarna hij de benen nam. Nooit meer teruggezien!

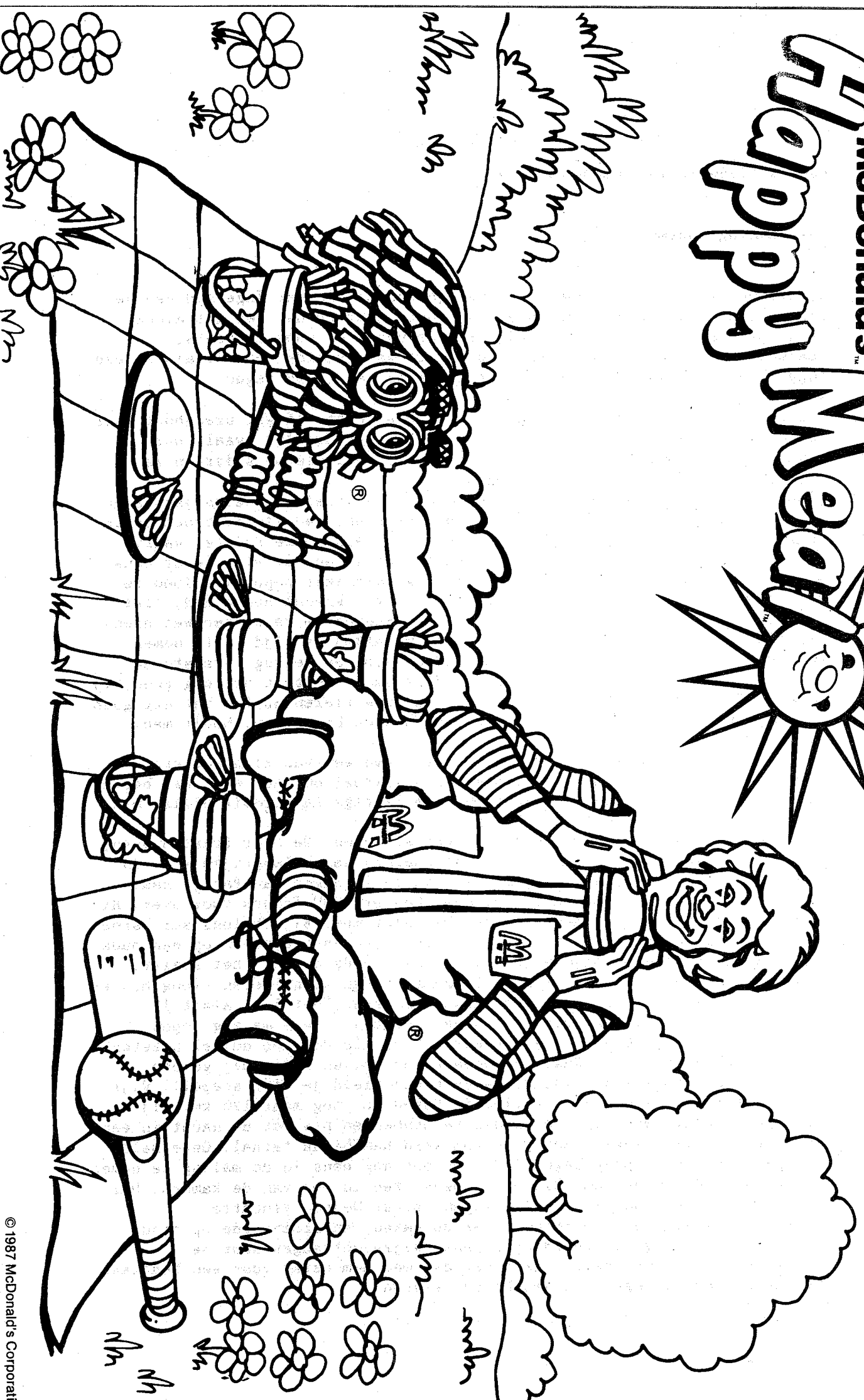
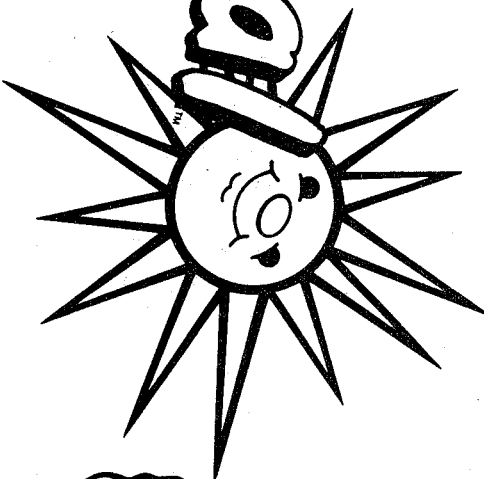
Een schotse edelman stuurde vlak voor het eten een van zijn snelste knechten naar een 25 km. verderop gelegen kasteel om daar even wat bestek op te gaan halen. De route voerde over de lastige Lammermuir Hills, maar hij was op tijd voor het eten terug!!

De 19e eeuw was ook de tijd van de weddenschappen. De Noor Ernst Mensen, een loopfenomeen uit die tijd, speelde daarbij een belangrijke rol. In 1838 sloot hij een weddenschap af dat hij in 15 dagen van Parijs naar Moskou kon lopen. Een Zweedse diplomaat had er 3800 francs voor over. Hij verliet Parijs 11 juni, maar het zat hem niet mee. Bij Chalons sur Marne werd hij lastig gevallen door dronken boeren en vastgebonden op een oude kar. Hij ontsnapte op zijn eigen wijze. Hij wedde dat hij het snelste paard van de boeren kon verslaan. Losgemaakt van zijn boeien vloog hij er vandoor. Op 13 juni bereikte hij Kaiserslautern. "Het leek alsof ik zeilde, op mijn eigen fregatten (runners high?)... Wie me zag lopen, beschouwde me of als gek of als exentriek of als door de duivel bezeten". Op 19 juni bereikte hij Rusland. Ondanks de wolven sliep hij gewoon buiten. Want, zo meende hij, de harde grond hield je lijf soepel!! Vijf dagen later bereikte hij de rivier de Borodino. Nog maar 120 km. Hij dacht er slechts een dag voor nodig te hebben en besloot de nacht in een herberg door te brengen. Een glas rum werd hem bijna fataal. Onze held die geen Russisch sprak begon iedereen ook nog eens in de maling te nemen onder invloed van de rum. Hij werd opgesloten in een van de kamers. Uur na uur verstreek. De tijd ging dringen. Ernst Mensen vluchtte uiteindelijk via de schoorsteen over de daken, en arriveerde op tijd, zelfs nog te vroeg! Hij werd op gepaste wijze ontvangen door de bevelhebber van het Kremlin, zij het dat men hem eerst voor een bedelaar had aangezien vanwege zijn gescheurde kleren.

wordt vervolgd

Aldert Mulder

McDonald'sTM Happy Meal[®]



ZOETERMEERSE STADSHARTLOOP

Eindelijk was het weer zover. De jaarlijks terugkerende Zoetermeerse STADSHARTLOOP stond op het punt van start te gaan. Atletiekvereniging 'Ilion' had dit keer het parcours uitgezet. Wij waren benieuwd of het ook sneller zou zijn. Om 13.00 u startten de 2 km-lopers terwijl de recreanten rond half twee een verkenning rondje liepen.

De reacties varieerden van "heuvelachting" tot "warm".

"Nooit geweten dat er in Zoetermeer heuvels waren, op een paar bultjes in het Westerpark na", hoorde ik zeggen.

Na de start van de 10 km (om 14.30 u) ging het direct omhoog. Boven op de eerste "heuvel" voelde ik de Cooper-test van de dag ervoor al in m'n benen opkomen.

Na 5 km constateerde ik, en met mij vele anderen, dat het parcours inderdaad niet helemaal vlak was.

Ik vond het toch lekker lopen en finishte in een tijd van 40.28 min. Met dank aan Martin Schouwman die mij de tweede ronde flink heeft opgejaagd. Weliswaar was dit geen P.R., maar toch mijn op één na beste tijd.

Na een drankje, ijs en flipperronde, aangeboden door respectievelijk Amphion, Febo en de Amusementshal gingen wij, onder een inmiddels dreigend wolkendek, voldaan naar huis.

Paul van Heukelum

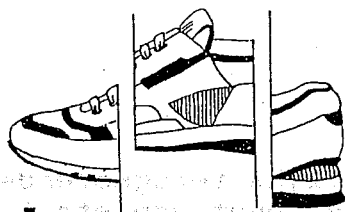
COOPERTEST 21 SEPTEMBER 1990

Zaterdagmorgen 21 september was dit jaar de ochtend van de Coopertest. De atletiekbaan van Illion was door onze vereniging gehuurd om ieder lid te testen op de maximaal af te leggen afstand in 12 minuten.

Middels een berichtje in het Stadsblad werden ook niet-leden uitgenodigd om de Coopertest te doen.

Onder een dreigend wolkendek gingen wij in 2 groepen van start, onderweg volhardend en bij de finish steeds aangemoedigd door de trouwste supporters. Gelukkig bleef het droog. De uitslag is als volgt.

Heren:		Cooper:	
Aad Vervaart	3330 m	Bert Hartog	2800 m
Rien Elling	3300 m	Aad Weeda	2800 m
Paul Beeren	3200 m	Joop van Breda	2790 m
Albert Bos	3175 m	Nico van der Doel	2725 m
Jacques v/d Linden	3160 m	Harrie Jabroer	2700 m
Paul van Heukelum	3131 m	Ben Frey	2675 m
Cornel Lemmers	3090 m	Enrico Stoop	2432 m
Frank Eilbracht	3077 m	Dames:	
Gerard Schouten	2995 m	Lidwien v/d Aardweg	2775 m
Rien Sikkel	2925 m	Gerrie Boelema	2607 m
Wim Helder	2920 m	Astrid Hol	2460 m
Guido Lips	2885 m	Ansje Luns- de Beer	2375 m
Richard Willems	2885 m	Elly van der Kooy	2359 m
Jan Jongeneel	2844 m	Greet van der Zwart	2320 m
Aad Limbeek	2825 m	Gerda van Kampen	2228 m
Leo de Lange	2800 m	Cooper:	

**Jacques****EEN NIEUWE START**

Om weer te beginnen na een schitterende zomer, waarin het gerstenat, de glaasjes wijn en de ijsjes voor de nodige verkoeling zorgden, valt niet mee.

De circa 5 weken rust, althans 'hardlooprust' hebben mij goed gedaan. Achteraf bleek het véél te heet om te lopen. Té hoge vochtigheidsgraad gecombineerd met weinig en slechte kwaliteit zuurstof.

Natuurlijk is de sportfiets in die periode niet in de schuur blijven staan.

Maar het 'afsluiten van een wedstrijd-loopseizoen' (eind-juni) is mij goed bevallen.

Voor een ander is doortrainingen, misschien met een lagere regelmaat, beter. De trainingsmogelijkheden bij RRZ waren in de zomermaanden in ieder geval aanwezig.

Zelf zocht ik naar een nieuwe prikkel/uitdaging voor de komende najaarslopen, zoals oa.: Nacht van Delft, The Hague Ten Miles, Etten-Leur, Eindhoven of van Dam-tot-Dam-loop, om maar eens enkele klinkende namen te noemen.

Wel, om op die prikkel terug te komen, die vond ik half augustus op een regenachtige zaterdagmiddag op zolder.

Op Hilversum I luisterde ik naar het verslag van de triathlon van Almere. Henny Sybesma vestigde, onder bepaald niet ideale omstandigheden, een Europees record, terwijl de Groninger Jos Evers bij de heren zegevierde.

Voor deze vorm van duursport heb ik grote bewondering. Wat moeten deze atletes(n) zich niet allemaal ontszeggen om tot zo'n topprestatie te komen.

Mijn loopschoenen lagen in een hoek van de zolder.....ook uitgerust.

De maandagavond daarop wist ik niet hoe snel, na de afwas, ik mijn loopsloffen moest aantrekken om weer heerlijk te gaan lopen.

Jacques van der Linden

**'Dit hebben
we zien
aankomen'**



wedstrijdagagenda



06-10-90	Boven-Y-loop	Amsterdam	3	7,5-10-16	13.00 uur	atos 020-326583
	10e Engelse mijl	Alblasserdam	3	16,9-11	14.30 uur	aaa 01859-15903
	Coenecooploop	Waddinxveen	3	10-15-21	12.30 uur	Gouwestrek 01727-13073
07-10-90	Sauna ontbijtloop	Naaldwijk	2	5-10-15	10.00 uur	Sport & sauna 01740-21900
	Delftse houtloop	Delft	2	5-10-16,9	10.55 uur	Delftse trimclub 01899-23305
	Laan van Pootloop	Den Haag	2	v.a. 1 km	10.30 uur	V<C 070-3940405
13-10-90	Duinloop	Katwijk	3	4-8-12	10.30 uur	Rijnsoever 01718-28059
	Bultloop	Leiden	2	5-10-15	10.45 uur	Swifttoer 071-121265
14-10-90	Kopjesloop	Delft	2	5-10-15	10.45 uur	Koplopers 015-567556
	Kernenloop	Almere	3	21,1-30	13.00 uur	Almere '81 03240-33257
	Mitsubishi GBloop	Puttershoek	2	7-10-14	11.00 uur	Hoekse Runners 078-182351
	Elsenburgerbos	Rijswijk	2	5-10-15	10.30 uur	V<C 070-3940405
20-10-90	Metroloop	Rotterdam	2	10-15-20	12.00 uur	Metro 010-4204380
	Dijkloop	Schoonhoven	2	6-10-20	14.15 uur	Avanti 01823-49477
	PAPENDAL	ARNHEM	2	???????	10.00 uur	RRZ 079-413270
21-10-90	Herfstloop	Leiden	2	7-10-13	11.00 uur	Bataven 01717-6689
	Laan van poot	Den Haag	2	5-10-15-20	10.30 uur	V<C 070-3940405
	Herfstloop	Nijmegen	2	5-10-20	11.00 uur	Nijmegen 080-552265
	Trosloop	Haarlem	3	10-21	12.30 uur	KAV Holland 023-387205
	Flevolandloop	Lelystad	3	3-6-10	11.00 uur	Flevoland 03200-53288
27-10-90	Bosloop	Driebergen	3	9-12-15	11.00 uur	SV Rap 03438-16091
	Sneeuwballoop	Bleiswijk	3	5-10	14.30 uur	Bleiswijk 01892-16861
	Brabantse mara.	Etten-Leur	3	21,9-42,2	11.30 uur	Achilles 01621-17302
28-10-90	Zandcros	Delft	2	4,6-9,2	11.00 uur	Koplopers 015--5667556
	Almere Cros	Almere	2	2-4-8	13.00 uur	Almere '81 03240-33257
	Sloterplasloop	Amsterdam	3	4-8-16,9	11.00 uur	Blauw-Wit 020-191397
	Pijnenburgcross	Soest	2	5-10-15	11.30 uur	Pijnenburg 02155-17313
03-11-90	Floracross	Boskoop	3	1-3-7	13.00 uur	AV 47 01727-14019
	Singelloop	Middelburg	2	5-6,6	15.30 uur	Dynamo 01180-27067
	erasmusronde.	Rotterdam	2	8-12-21	11.00 uur	erasmusuniv. 010-408176
04-11-90	Maple Leaf	Hilversum	3	3-6-9	13.45 uur	Gooise 02159-17118
	Wintercup	Lelystad	2	5-10-15	11.00 uur	Spirit 03200-22013
10-11-90	Duinloop	Katwijk	3	4-8-12	10.30 uur	Rijnsoever 01718-28059
	Ter Heijde	Monster	3	9-21,1	14.00 uur	Olumpus '70 01745-15772
	Bloemenshowloop	Aalsmeer	3	7-10-21	12.30 uur	AVA '64 02977-20491
11-11-90	Schipholloop	Amsterdam	3	3-10-20-62	09.30 uur	Haarlemmermeer 02503-12034
	Dotterbloemloop	Zoetermeer	3	10-15-21	11.00 uur	Ilion 079-211781
17-11-90	Vijfhoekparkloop	Zaandam	2	5-10	11.00 uur	Zaanland 075-352244
	Artesialoop	koudekerk	2	5-10-15-25	14.00 uur	Artesia 01714-12309
18-11-90	6e halvemarathon	Doetinchem	3	8-21,1	14.00 uur	Argo 08350-25114
	Trimloop	Rotterdam	3	6-15	10.30 uur	Ahoy 010-4123713
24-11-90	Goudacross	Gouda	3	3-5-6	13.30 uur	Gouda 01820-32263
	Pagedalloop	Stadskanaal	2	10-12,5-15	13.00 uur	Jajn II 05990-20822
	Speculaasloop	Gorinchem	3	10-12,5-15	11.15 uur	Typhoon 01830-21481
25-11-90	Speculaasloop	leiden	2	7-10-13	11.00 uur	Bataven 01717-6689
	trimstratenloop	Krommenie	2	5-10-15	10.30 uur	Lycurgus 075-176115
	Waterwegloop	Maassluis	2	10-16	11.00 uur	Waterweg 01899-23009

verklaring: Achter de plaats waar een wedstrijd gehouden wordt volgt het cijfer 2 of 3.

2 = Deze loop is een trimloop

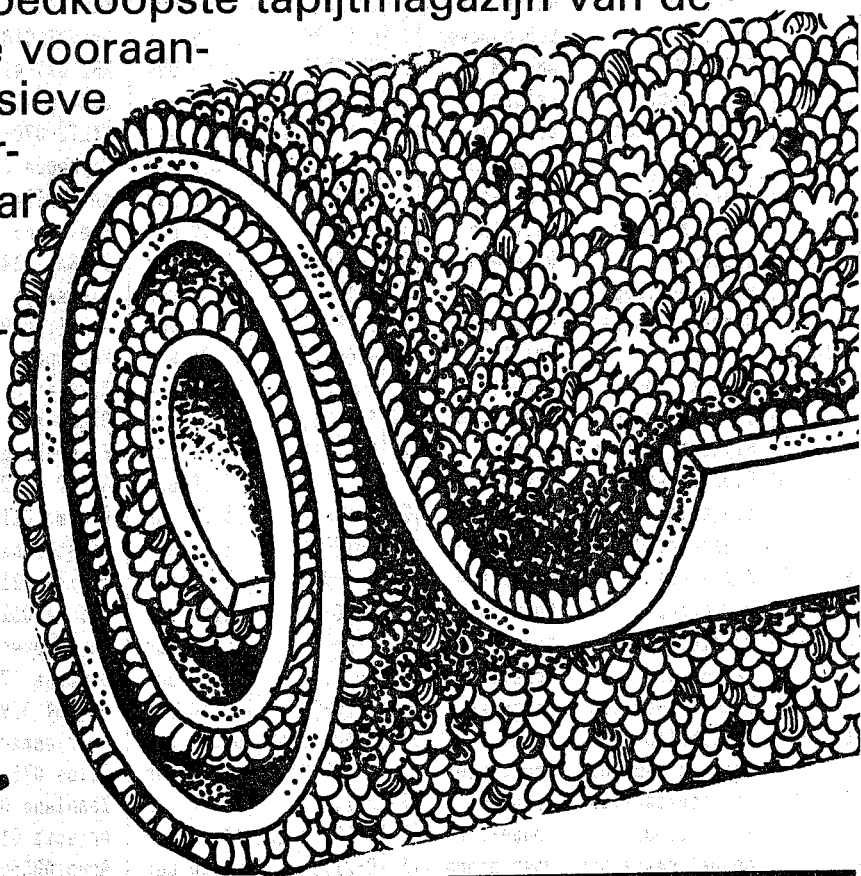
3 = Deze loop is een trimloop en wedstrijdloop

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 !

PRESTATIELOOPLOOP BIJ DE LEIDSE ROAD-RUNNERS

Op zondag 2 september opende de Leiden Road Runners Club haar nieuwe clubhuis. Ter gelegenheid daarvan organiseerden zij een open dag en prestatielopen over 3,5 , 6 , 10 en 16 km. Alle groepen startten gelijk om 10.30 uur. Er was een kleine ronde en een grote ronde, die beiden langs het startpunt kwamen. Op elke splitsing langs de route stonden mensen om de lopers aanwijzingen te geven. De verschillende afstanden konden worden gelopen door op een slimme manier een of meer kleine ronde te combineren met een grote. De lopers kregen steeds van de begeleiders te horen welke kant ze op moesten. Ik was van plan, 10 km te lopen.

's Ochtends was ik begonnen met zwemmen in 'Het Keerpunt' in Zoetermeer en was vervolgens naar Leiden gefietst. Ook door het zoeken naar het clubgebouw, dat achter het Bastion-hotel bleek te liggen, was ik echter ruim 10 minuten te laat bij de start aangekomen. Het bleek echter in deze flexibele opzet toch nog mogelijk om 10 km te doen, door met de 16 km-lopers mee te lopen toen die na het afleggen van een ronde weer langs het startpunt kwamen. De 10 km heb ik uiteindelijk afgelegd in 45 minuten. De combinatie zwemmen - fietsen - lopen was voor mij een voorbereiding op de Zoetermeers mini-triatlon op 9 september.

Rob Groeneveld

KWART TRIATHLON VAN WASSENAAR

Na een seizoen van 5 kwart-triathlons volgde de laatste op 9 september jl. in Wassenaar.

Mijn triathlonseizoen loopt van mei t/m. september. De eindtijden lagen allemaal rond de 2 uur en 40 minuten. Bij twee triathlons, waarvoor ik mij had ingeschreven, ben ik vanwege omstandigheden niet aan de start verschenen. Hieronder was één van de mooiste: de triathlon van Rosmalen. Mijn snelste tijd staat op 2.38.13, gemaakt op 10 september 1989 in Wassenaar. Ik was dan ook van plan om een serieuze aanval te doen op mijn P.R. Om 11.30 uur startte ik onder bijzonder goede weersomstandigheden. Het was zonnig weer met een matige wind en ca. 18 graden.

Na het gebruikelijke ritueel van het afhalen van de startnummers, fiets klaarzetten in de stalling, kleding en schoenen klaarleggen bij het wisselpunt, was het zover. Het zwemmen was in een 50 m. buitenbad en er zwommen ongeveer 10 mensen in één baan. Er moesten, zoals gebruikelijk, 20 banen van 1000 m. worden gezwommen. Ik verliet na 22 minuten het water, wat voor mij een redelijke tijd was.

Na een vlotte wissel volgde het fietsen (met een verplichte valhelm). Het parcours van ongeveer 22 km was nagenoeg verkeersvrij en moest twee maal worden afgelegd.

Enkele "beklimmingen" in het duinengebied maakten het behoorlijk pittig.

Met een tussentijd van 1 uur en 16 minuten plaatste ik mijn fiets in de fietsenstalling. Dit is een gemiddelde van 34 km/u. Hieruit blijkt dat het fietsen mijn geliefde, en daardoor ook mijn sterkste onderdeel is.

Na wederom een snelle wissel volgden er drie ronden van 3,3 km. hardlopen. Dit blijft voor mij het zwaarste onderdeel van de triathlon. Maar dankzij een jaar training bij de RRZ gaat het gelukkig steeds beter.

De eerste ronde ging moeizaam, maar de tweede en derde ronde gingen iets beter. Ik kon zelfs versnellen.

Het lopen ging dit keer eigenlijk boven verwachting, en na ongeveer 50 minuten bereikte ik het finishdoek.

Mijn totale eindtijd kwam hierdoor op 2.35,28.

Dit betekende een nieuw Persoonlijk Record, en.....een zéér tevreden gevoel. Dit resultaat is mede te danken aan de voortreffelijke organisatie bij oa.: de wissels en het grotendeels verkeersvrije fietsparcours.

Het uitstekende weer is natuurlijk ook van groot belang geweest.

Na het in ontvangst nemen van de herinnering (T-shirt) en een heerlijke douche keerde ik zeer tevreden huiswaarts. Stilletjes zit je dan in de auto te denken aan een tijd in de buurt van de twee en een half uur.

Hopenlijk kan ik jullie daar het volgende seizoen verslag van doen

Richard Willems

*Wat ik bereikt heb,
overtreft al mijn
verwachtingen*

'WIE ZIJN DAG HEEFT, GAAT HARD'

ROADRUNNER (DE WOESTIJKOEKOEK)

De Roadrunner is familie van de koekoek en komt voor in het zuidwesten van Amerika en in zuid-Mexico. Verschillende verhalen over deze aparte vogel doen de ronde.

Een priester uit Californië beschreef in 1790 deze Roadrunner als een vogel met vier poten, waarvan er twee vooruit en twee achteruit liepen.

Om kwade geesten te misleiden, opdat deze de zielen van de overledenen niet zouden kunnen volgen, dupliceerden Pueblo-indianen verwarrende voetafdrukken van hun doden op de grond rond hun graf.

Sommige plaatselijke indianen hingen het 'vel' van de woestijnkoekoek boven de deur van hun hut, als soort van medicijn. Andere indianen droegen de veren mee ten strijde. Drijvers van postkoetsen vonden het een zeer gemakkelijk, als een Roadrunner voor de paarden uit rende met kop en staart in één lijn, plotseling van koers veranderde, stopte en 'koekoek' riep naar de passerende postkoets.

Door zijn gekruiste pootafdruk is deze woestijnclown onder te brengen bij één van de 127 koekoeksoorten over de hele wereld.

Ze leggen hun eieren in de nesten van andere soortgenoten (dus net als de koekoek), om dan om beurten op deze nesten te gaan zitten broeden. Sommige soorten kunnen snel en gracieus vliegen, terwijl anderen hard kunnen lopen en wat fladderen (vergelijk 'lopersgroep' 1 t/m 5 van de Road Runners Zoetermeer, red).

De Roadrunner wordt ook wel regenprofeet genoemd omdat hij bij naderende regen- of onweersbuien regelmatig koekoek roept (zoals schelden tijdens de training!, red).

De Roadrunner doet zich goed aan insecten, kevers, sprinkhanen, hagedissen, schorpioenen, tarantulas, muizen en zelfs slangen (net zoiets als onze jaarlijks terugkerende exotische rijsttafel, red).

Er leefde een Roadrunner in de nationale dierentuin van de V.S., in Washington die 5 jaar en 3 maanden oud werd.

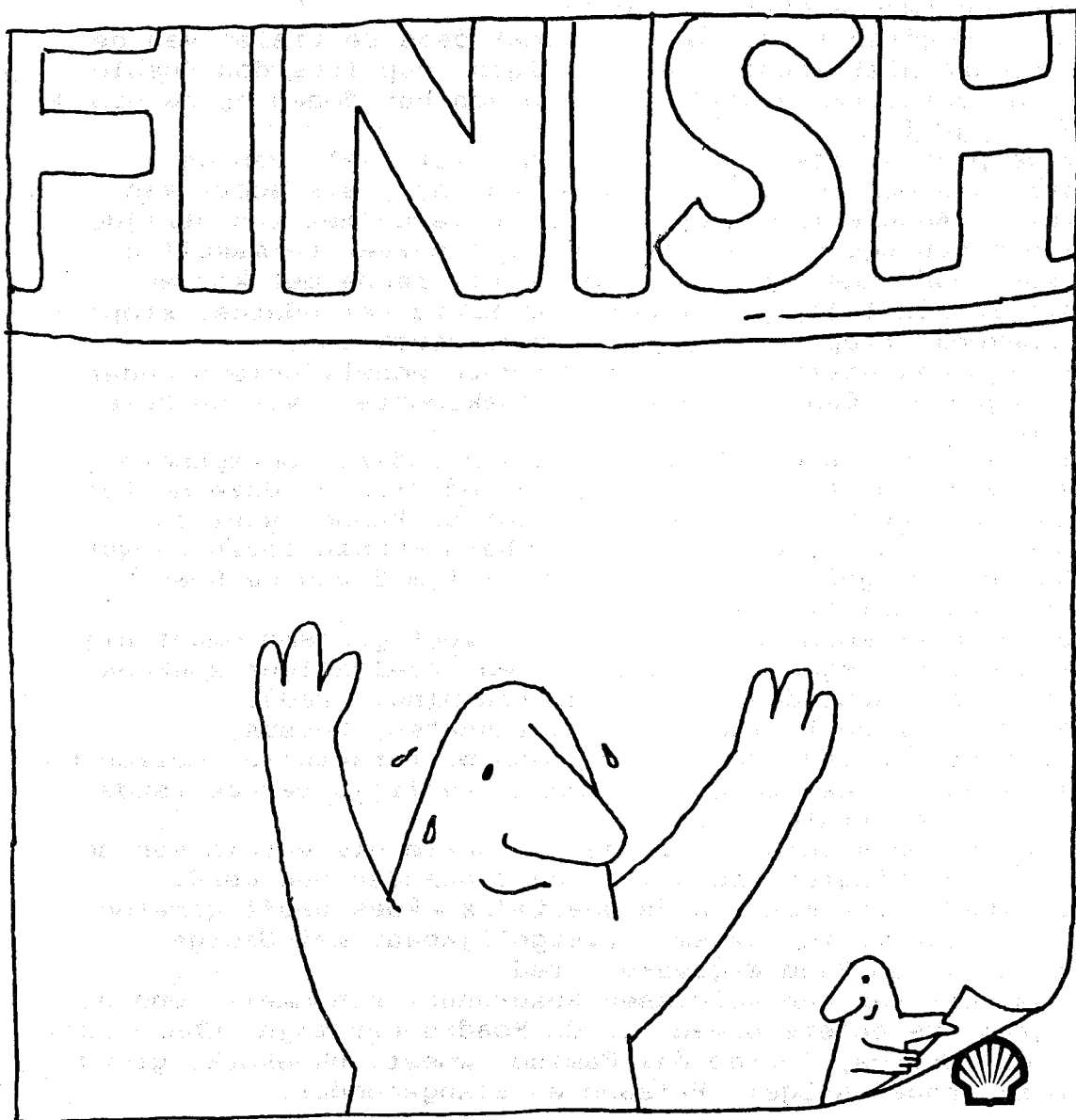
De snelheden die men van de woestijnkoekoek heeft gemeten variëren van 16 tot 32 km/u (vergelijkbaar met George Westerduijn en Ruud Wagemaker, red).

Het gewicht van een volwassen Roadrunner schommelt rond de 270 gram. De andere namen van de Roadrunner zijn: Chaparral-koekoek, Churca, Correo del Camino, woestijnkoekoek, grond-koekoek, hagedisvogel, Paisano en slangendoder.

(met dank aan Kay Sykes, Houston/Texas - USA)

Prof. B. Verschuyt
met enkele noten van de redactie

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

Sportkeuring, blessure-preventie en -herstel.

1. Inleiding

Hardlopen is een sport die niet aan leeftijd en/of plaats gebonden is. Het is een sport die je overal en altijd kunt beoefenen. Dat betekent echter niet dat hardlopen geen zware sport is! Het vraagt heel veel van je lichaam, vooral van de pezen, spieren en gewrichten van de benen. In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" volgen hier nogmaals een aantal tips hoe blessures te voorkomen zijn:

- door het uitvoeren van een goede warming-up en cooling-down
- door voor een goede trainingsopbouw te zorgen
- door een goede looptechniek aan te leren
- door goede hardloopschoenen te dragen
- door een sportmedisch onderzoek te ondergaan

2. Sporkeuring

Een sportmedisch advies, ook wel sportkeuring genoemd, is niet alleen nuttig voordat je gaat beginnen met hardlopen maar ook als:

- het vorige sportmedisch advies al weee enige jaren geleden is
- je (veel) meer gaat trainen
- je klachten hebt over je gezondheid (bijv. astma, hartkloppingen, pijnlijke knieën, etc.) en je door wilt gaan met hardlopen
- je na een ernstige ziekte, operatie of blessure weer wilt gaan sporten

Bij zo'n sportmedisch onderzoek wordt er natuurlijk aandacht besteed aan je algemen gezondheid, aan bijv. hart en longen. Daarnaast worden ook je botten, gewrichten en het pees/spierstelsel aan onderzoek onderworpen.

Wanneer de arts een afwijking constateert, die in het dagelijks leven geen enkel probleem oplevert, maar (misschien) wel bij het hardlopen, dan kan de arts je adviseren hoe je met deze "afwijking" het beste kunt hardlopen.

Hierbij moet gedacht worden aan:

- een standafwijking van de voeten, zoals "knikplatvoeten"
- een standafwijking van de benen, zoals "O- en X-benen"
- een beenlengte verschil
- verkorte spieren van de onder- of van de bovenbenen

Ook kan een sportarts bij genoemde "afwijkingen" of bij andere minder vaak voorkomende afwijkingen bijvoorbeeld het advies geven om:

- je training aan te passen
- aangepast schoeisel te dragen of sportsteunzooltjes te laten aanmeten bij een orthopedisch schoenmaker
- het beenlengte verschil door een verhoogde zool onder de schoen (gedeeltelijk) te laten corrigeren

- op de juiste wijze de rekuitoefeningen uit te voeren

Goed- of afkeuren is er niet meer bij. Adviezen over aanpassing van trainingsbelasting, trainingsopbouw en het uitvoeren van rekkingsoefeningen krijg je om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Het spreekt voor zich dat je deze adviezen dan ook moet opvolgen! Deze sportartsen werken vaak op de Sportmedische Adviescentra's (SMA's).

Een blessure

De meerderheid van de blessures die bij het hardlopen ontstaan zijn niet acute blessures, zoals enkelverzwikkingen bij "verstappen". Het zijn in 8 van de 10 gevallen juist overbelastingsblessures van vooral knieën, scheenbenen, achilles pees en voeten. Deze blessures ontstaan grotendeels als gevolg van de talloze herhalingen van de loopbewegingen, van het telkens weer afzetten en landen op het wegdek.

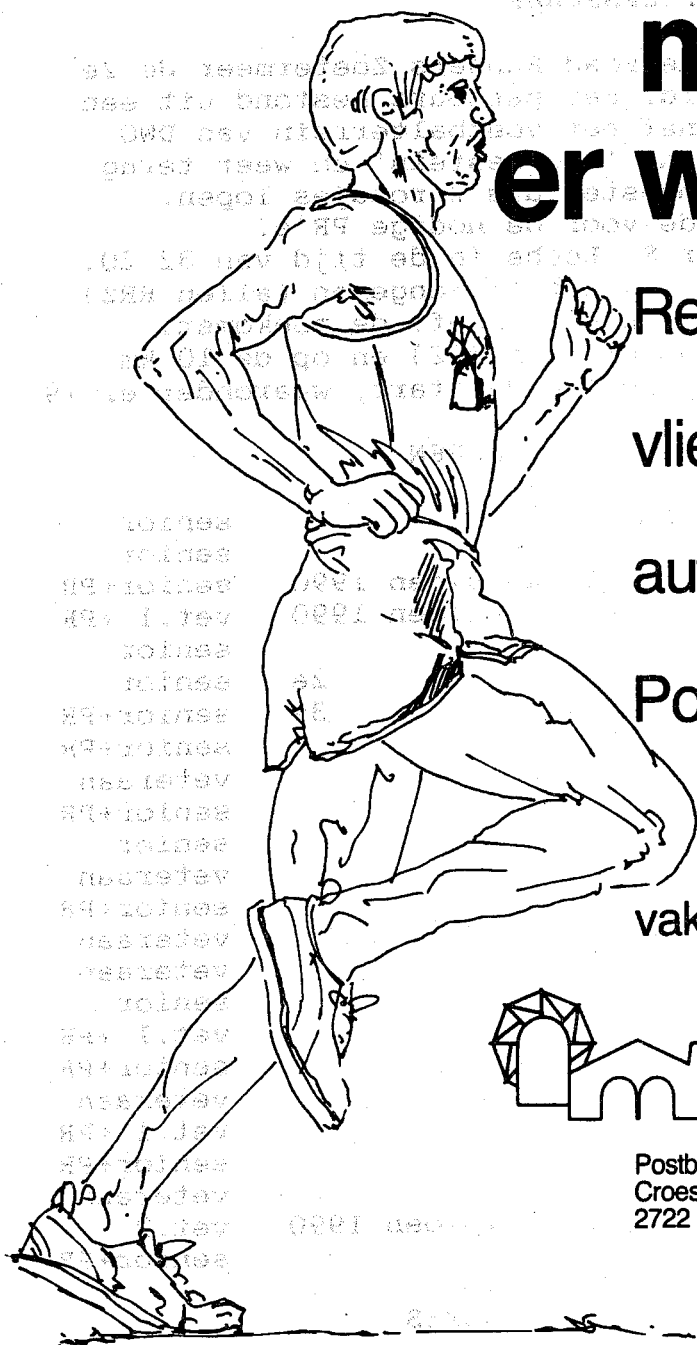
Veel hardlopers lopen als snel tussen de 50 en 100 km. per week. Dat betekent tussen de 40.000 en 80.000 landingen, per week! Bij iedere landing komt er een kracht van 2 tot 3 keer het lichaamsgewicht op de voet en benen! Bij kleine standsafwijkingen aan de benen, kan dit leiden tot overbelastingsblessures. Deze blessures ontstaan geleidelijk en hebben de vervelende eigenschap dat ze ook (zeer) langzaam genezen. Zeker hier geldt dat voorkomen beter is dan genezen. Je kunt zo'n overbelastingsblessure zelf herkennen. Ochtend stijfheid en een zeurderige pijn na een zware training zijn de eerste signalen van een overbelastingsblessure van pees of spier. Loop nooit door deze pijn op stijfheid heen!! Pijn die "weggaat" na een warming-up, komt helaas na de cooling-down altijd weer terug, alleen heftiger. Uiteindelijk kan de pijn zo erg worden dat hardlopen niet (goed) meer mogelijk is.

Vaak kan je de blessure nog laten genezen door bijvoorbeeld de trainingsbelasting minder zwaar te maken, goed je rekoefeningen uit te voeren en door ijsmassage toe te passen. Bij ijsmassage moet je, na de training, ongeveer 20 min. met een smeltend ijsblokje over de pijnlijke plek wrijven. Herhaling van deze ijsmassage van 3 tot 5 per dag is aanbevolen.

Sportartsen kunnen ook bij reeds ontstane blessures een (behandel-) advies geven. In verband met het 'in conditie blijven' kunne ze ook een advies voor (vervangende) training geven, zonder dat de blessure verergert. Pas als er geen pijnklachten meer zijn tijdens of na het lopen, de kracht weer terug is en de bewegingsuitslag (lenigheid) weer hetzelfde is als aan de andere kant, ben je weer klaar om met "echte" hardlooptraining te beginnen. Neem de tijd (enkele weken/maanden) om weer in (westrijd) vorm te komen. Te vroeg beginnen is vragen om blessures!!

Met dank aan de KNAU die ons dit tweede artikel toezond.
P.S. Als je toch naar het S.M.A.-centrum in Den Haag, Wyndaelerduin 25 gaa, werp dan eens een blik op de expositie van de Sportgallery van Aldert Mulder.

Ook Road Runners moeten er weleens uit!



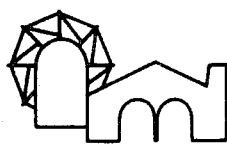
Rent a Casa
organiseert
vliegreizen
en

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.



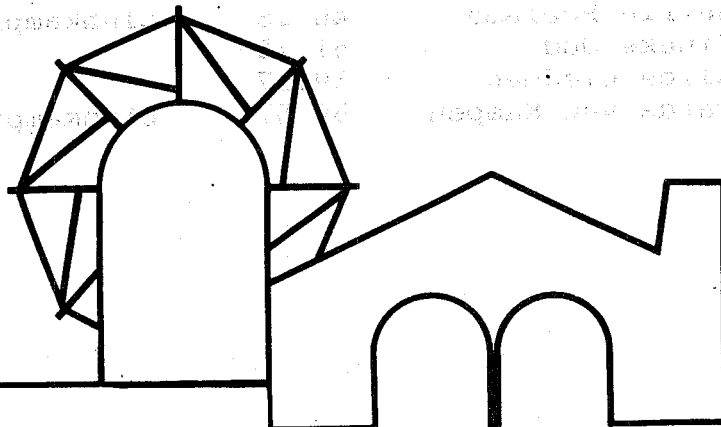
Rent a Casa

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



2e WESTERPARKLOOP: CLUBKAMPIOENSCHAP

Op 16 september werd door de Road Runners Zoetermeer de 2e Westerparkloop georganiseerd. Het parcours bestond uit een rondje van 5 km en liep vanaf het voetbalterrein van DWO naar de A20. Vandaar richting 'Knorrestein' en weer terug naar DWO. De 10 km-lopers moesten dus 2 rondjes lopen. Het perfecte loopweer zorgde voor de nodige PR's. De 10 km werd gewonnen door S. Roche in de tijd van 32.20. Interessant om te vermelden is dat 11 jongeren (allen RRZ) de 2 km liepen. Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst! Op de 5 km waren er 9 deelnemers (2x RRZ) en op de 10 km tenslotte verschenen 29 lopers aan de start, waaronder er 19 lid zijn van RRZ.

De uitslagen zijn als volgt:

HEREN

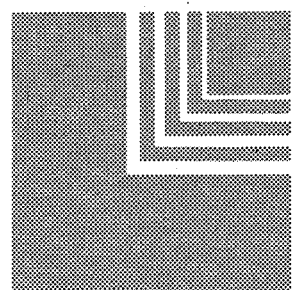
Silvius Roche	32.30 min.		senior
Raymond Schippers	33.08		senior
Ruud Wagemakers	34.04	clubkampioen 1990	senior+PR
Rien Elling	37.07	clubkampioen 1990	vet.1 +PR
Jeroen Korving	37.53		senior
Frank Eilbracht	38.06	2e	senior
Frans v.d. Werf	38.38	3e	senior+PR
George Westerduin	38.39		senior+PR
Chen Y.H.	38.50		veteraan
Paul van Heukelum	39.33		senior+PR
Wim van Kampen	39.39		senior
Wim Holleman	39.39		veteraan
Paul van Dam	40.01		senior+PR
C.J. Rieter	40.19		veteraan
E. Sterke	40.31		veteraan
M. Bennes	40.54		senior
Arie de Graaf	43.14		vet.1 +PR
Rien Sikkil	43.56		senior+PR
Martin v.d. Kruit	44.01		veteraan
Aad Limbeek	44.30		vet.1 +PR
Joop van Breda	46.16		senior+PR
Jan Jongeneel	46.30		veteraan
Jan Vukkink	54.15	clubkampioen 1990	vet.2
Enrico Stoop	54.20		senior+PR

DAMES

Gerrie Boelema	46.18	clubkampioene 1990	seniore
Tineke Oud	51.15	2e	seniore
Alice Wiedman	59.57	3e	seniore
Garda van Kampen	59.57	clubkampioene 1990	vet. 1

TECHNISCH DRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
POSTERS TOT 90 x 125 CM

LICHTDRUKKEN
KOPIËREN
KLEURKOPIEËN



LIFOKA
REPROTECHNIEK-OFFSET

Lifoka offset bv

Oude Haagweg 4
2552 EP Den Haag
Tel. 070 - 397 10 51
Fax 070 - 397 57 28

Lifoka repro bv

Mauritskade 3-5
2514 HC Den Haag
Tel. 070 - 346 71 00
Fax 070 - 365 40 08

Etonic

Stability System

„blessures voorkomend”



Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag Telefoon 3688612