

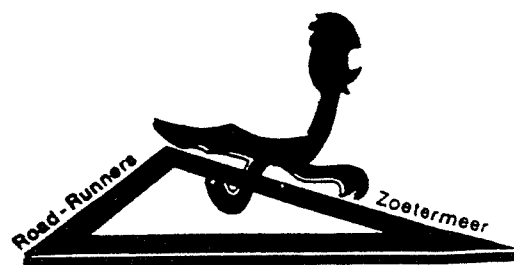
ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Zier

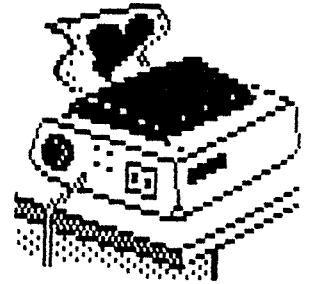
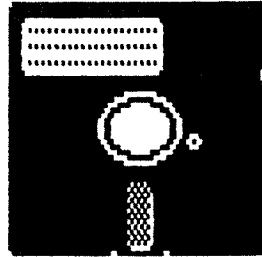
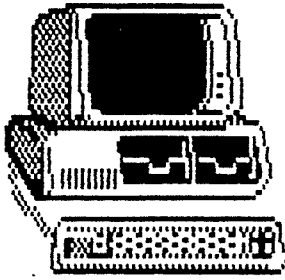
RUNNING



Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)



1990-06



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



[illegible]

kwam tot stand mede dankzij de steun van de volgende adverteerders

fa. A. Bos

fa. A.F.M. Vervaart

Mc Donald's restaurants

Shell

fa. Brokking

Rent a Casa

Lifoka

aandragers van te plaatsen stukjes

verwerkers van te plaatsen stukjes

ideeënaandragers

niet genoemde personen

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)

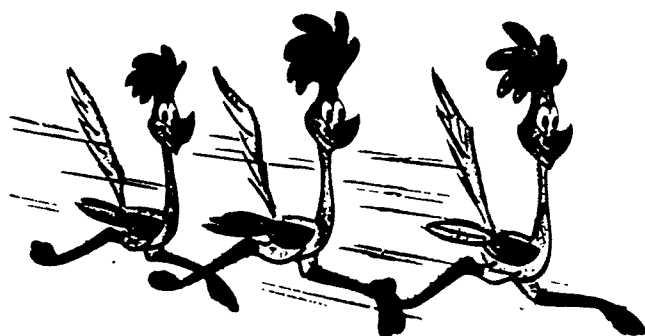
Secretariaat:
Postbus 6042,
2702 AA Zoetermeer.

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:
Violliervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie:
Mary van Peufflik (312 408)
Gerrie Boelema (410 837)

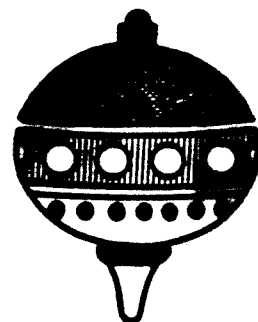


Evenementencommissie:
Connie Bos
Alex Captain
Garda van Kampen (412 917)
Jan Jongeneel

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 FEBRUARINUMMER: UITERLIJK 8 JANUARI 1991



VOORWOORD

Er is mij ooit eens gevraagd of ik geen standaard-voorwoord kan maken, dan hoefde ik het alleen maar aan te passen en dan was het gauw af en kon ik het op tijd inleveren. Dat zal voor "anderen" dan ook wel eens handig zijn. Ik zou kunnen beginnen met het voorwoord van eerdere uitgaven rond de kerst te kopiëren en ik zal dus enkele kreten kunnen overnemen. Ik besluit dat toch maar niet te doen. In de laatste uitgave van dit jaar 1990 sta ik stil (moeilijk voor een hardloper!) bij het gebeuren binnen de RRZ. Als verenigingsbestuurder kan ik omzien zonder weemoed en vol verwachting vooruitzien naar wat komen gaat. (zoveel onzin schreef ik nog niet eerder).

Maar nu serieus.

De afgelopen periode was een goede. De komende zal mogelijk nog beter worden. Op het technische/begeleidende vlak zal het nieuwe gekenmerkt worden door een nieuwe groepsindeling die plaats zal vinden op basis van geleverde prestatie's en voorkeur wat betreft tijd. De opzet zal zijn: 2 groepen trainen van 9.00 uur tot 10.30 uur en 2 groepen van 10.30 tot 11.45 uur. De groepen zullen zoveel van gelijke grootte en sterkte worden. Dit zal op een woensdagavond na de training uiteen worden gezet. Ieder lid wordt zowel van de opzet en uitslag van deze ledenraadpleging op de hoogte gehouden via een nieuwsletter o.i.d. Uiteraard kom ik hierop terug.

Vanaf deze plaats wens ik iedereen prettige feestdagen en een goede gezondheid toe. Als dat er is komen de prestatie's ook wel, daar ben ik van overtuigd. Tussen de feestdagen door is er gelegenheid om iedere dag te trainen. Voor meer informatie verwijs ik naar het publicatiebord.

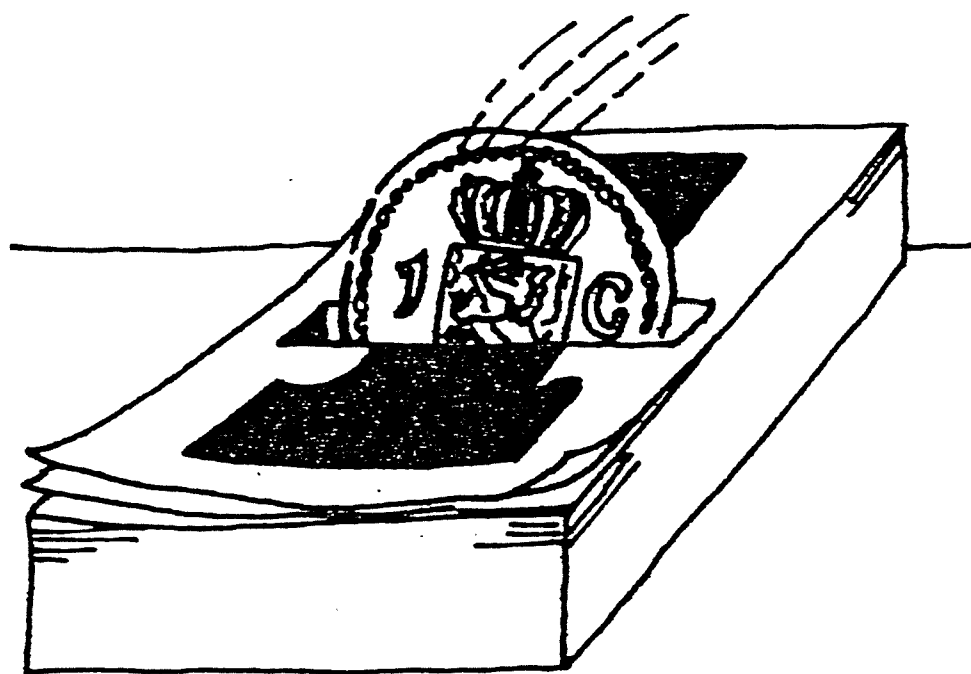
Voor 5 januari 1991 is er een training "gepland" op een voor Zoetermeer unieke locatie. Ook hiervan zult u nog het nodige vernemen. En nu, in het nieuwe jaar beland nodig ik, mede namens het bestuur u uit voor onze nieuwsjaarsreceptie. Zie hiervoor de uitnodiging in ons clubblad.

Vanaf nu tot in de eeuwigheid
veel voorspoed, gezond- en snelheid

Bert

Verzekerd-Spaar-Plan

Verstandig sparen? Verzekerd sparen!

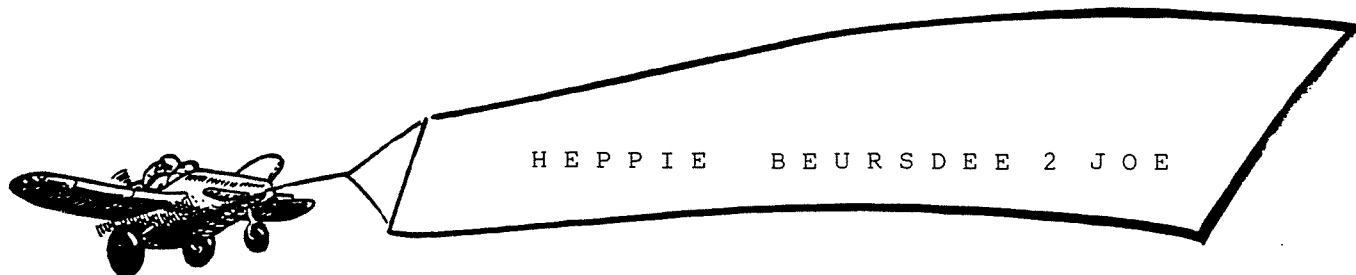


Belastingvrij sparen met het **Verzekerd-Spaar-Plan**.
Hóóg rendement. Maximale zekerheid.
U beslist zelf hoe úw plan er uit ziet.

We vertellen u er graag meer over.

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Telefoon 079 - 41 32 70



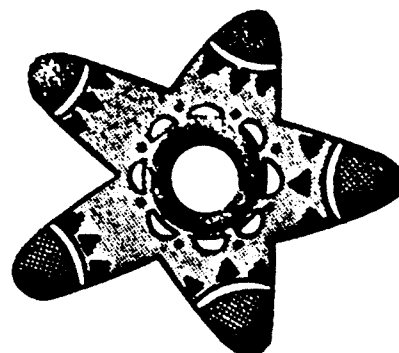
NGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-

Over decembermaand = feestmaand gesproken...

De komende weken vieren weer een aantal Road Runners hun verjaardag. Hieronder volgen, zoals gebruikelijk, weer de namen van de jarigen. Geboortejaren hebben we om redenen van privacy achterwege gelaten

Rien Elling	10 december
Albert Bos	12 december
Hildegard Koning	12 december
Emy van Dijk	15 december
Ron Groeneveld	15 december
William Rog	30 december
Peter van Hal	31 december

André de Jager	1 januari
Herman van den Hatert	22 januari
Leen Antonisse	25 januari
Richarch Willems	28 januari



Namens bestuur (en Bert namens de rest van het bestuur) en leden van de RRZ onze hartelijke gelukwensen!

Nieuwe leden

De Road Runners heten de volgende nieuwe leden van harte welkom in hun midden:

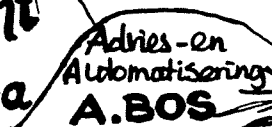
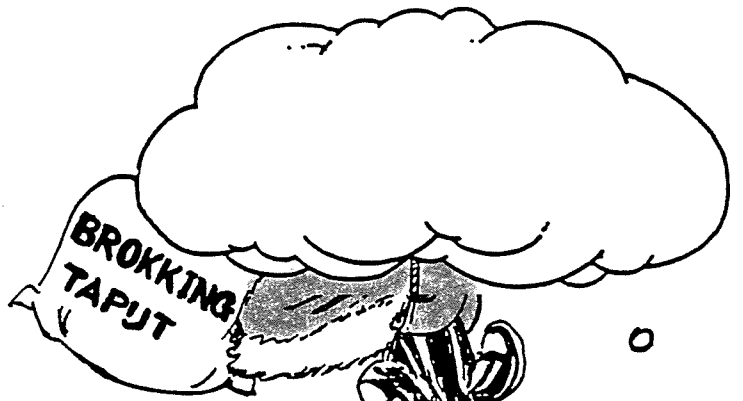
Hans Berding
Theo Hendriks
Karel Slierendrecht
P. Catijn

Vertrokken leden

De volgende leden hebben hun lidmaatschap bij de RRZ opgezegd:

M.Philippi	miv. 01-10-1990
A.H. vd. Elst	miv. 01-10-1990
C. Lemmers	miv. 01-01-1991

Met dank aan
onze
adverteerders





GESCHIEDENIS VAN HET HARDLOPEN (2)

Runners in het verleden

Vele lopen in het verleden hadden een weddenschap als basis. In september 1787 liep ene Foster Powell van Canterbury naar London Bridge en terug, ongeveer 180 km in 24 uur. Onderweg gebruikte hij geen water, toen een levensgevaarlijke drank, maar grote hoeveelheden wijn. Op de terugweg gaf men zelfs - al dan niet expres - brandy (!). Desondanks won hij de weddenschap.

In de 19e eeuw werden zelfs heuse zesdaagse wedstrijden georganiseerd. Een zekere Fitzgerald haalde zo eens 610 mijl. Op de laatste dag van de zesdaagse voelde hij de hete adem van zijn tegenstander, Powell, in zijn nek. Dat wil zeggen, dat het verschil weliswaar nog drie mijl was, maar Powell maakte een betere indruk. Fitzgerald was haast te stijf om te lopen, zijn dijen waren opgezet en hij leed duidelijk hevige pijnen. In uiterste wanhoop maakt zijn verzorger met een zestienbladig scheermes lichte inkervingen in zijn dijbenen om "de pijn uit te bloeden". Het had zowaar effect. Geleidelijk verhoogde hij zijn tempo en hij won.

In de 20e eeuw werden de lange afstandraces steeds populairder. De organisatoren hielden van bijzondere attracties en nodigden vaak Indianen uit, natuurlopers.

In 1935 startte voor de eerste maal Ellison "Tarzan" Brown. Van het doodskleed van zijn moeder hadden zijn zusters loopkleren gemaakt. Een jaar later won hij de marathon. Hij kreeg een plaats in de Olympische ploeg voor Berlijn (1936). Maar hij had nogal nonchalante opvattingen over trainen. Hij was goed en hij wist dat. Voor Berlijn trainde hij slechts negen dagen. Hij had een surplus aan klasse en hij was een vechter. Bijna 30 km lang liep hij vooraan totdat hij kramp kreeg. Een toeschouwer hielp hem. Diskwalificatie. Dat kwam de Duitsers goed uit want die hadden na Jesse Owens geen behoefte aan nog een belediging voor het blanke ras. Die hoop was overigens tevergeefs want de winnaar van de marathon van Berlijn werd de Koreaan Kitei Son.

Terug in de USA kreeg "Tarzan" Brown er flink van langs. Maar hij besloot pers en publiek iets te laten zien, geprikkeld als hij was geworden en schreef zich in voor twee marathons binnen 24 uur. Hij won beide. Hij bleef de eenzame, eigenzinnige wolf. Vlak voor een wedstrijd at hij soms een paar hot dogs, omdat hij vergeten was te ontbijten. Met zichtbaar genoegen vertelde hij dat hij bij wijze van training hout hakte en dat minder bier drinken hem in vorm bracht. Tijdens de marathon van Boston sprong hij eens in een meer om van daaruit pesterig naar zijn tegenstanders te zwaaien. In 1939 liep hij daar een recordtijd van 2.28.51. Maar toch hing over zijn leven dezelfde doem als bij andere Indiaanse lopers die hun geluk bij de blanken beproefden. Jarenlang werkte hij dan hier en daar als manusje van alles. Maar er was weinig werk voor blanken, laat staan voor Indianen. Hij moest zijn bekertjes en andere gewonnen prijzen verkopen om aan voedsel te komen en om zijn arts te kunnen betalen, want door het vele lopen had hij last gekregen van zijn voeten. Na een ruzie in een café werd hij door een auto aangereden. Dat overleefde hij niet en hij stierf jong.

Als een naar McDonald's.



Want wat is er nou lekkerder dan na een zware wedstrijd of training even bij te komen in ons gezellige restaurant!

Oók voor de kinderen hebben wij een lekker en leuk menu. Het HAPPY MEAL kindermenu, met daarin een leuke verrassing, voor volop eet en speelplezier. Dus nu als een haas met het hele gezin naar:

MCDONALD'S.



Daar gebeurt 't

Bij McDonald's restaurant:
't Stadshart, Promenade 30,
Zoetermeer, tel.: 079-511012.

7 dagen per week open, ook 's avonds.

Mededelingen van het bestuur

1. Vredespaleisloop

De organisatie van de vredespaleisloop wordt tot nu toe gedaan door twee jongens. Die zijn daar zo langzamerhand zoveel tijd aan kwijt dat ze ermee wilden stoppen. Omdat dat toch wel jammer is zijn ze gaan zoeken naar hulp en daarbij zijn ze bij ons terecht gekomen. Hun voorstel is gezamenlijk een stichting op te richten die in het vervolg de loop organiseert. Zij brengen hun kennis en ervaring met de voorbereiding en het werk op de dag zelf in, alsmede de beschikbare materialen. RRZ zou vrijwilligers moeten leveren die behulpzaam zijn bij het volgende:

- werven van sponsors (rond deze tijd van het jaar);
- publiciteit (vanaf "Alphen" tot "Rotterdam");
- de werkzaamheden in de laatste dagen vlak voor de loop;
- eventueel hulp op de dag zelf (hoewel daarvoor al veel vrijwilligers beschikbaar zijn).

Het bestuur meent dat deze opzet ons een uitstekende kans geeft om te leren hoe je een grote loop organiseert. Door te profiteren van de opgebouwde kennis wordt het voor ons veel makkelijker om ook zelf zoiets in Zoetermeer op te zetten.

Een absolute voorwaarde is echter dat hiervoor voldoende steun bij de leden aanwezig is. We zoeken een groepje vrijwilligers dat bereid is te garanderen hier tijd voor beschikbaar te stellen. Een van hen moet bereid zijn in het stichtingsbestuur te gaan zitten en mee te draaien in de algemene organisatie.

Om jullie mening hierover te horen zal kort na het verschijnen dit bericht een en ander worden besproken op een woensdagavond na de training.

2. Streekblad

Goede publiciteit is van groot belang voor de RRZ. Daarom zorgt het bestuur ervoor dat van elke loop waaraan we hebben meegedaan een verslag bij het streekblad wordt ingeleverd. Om dubblures en verwarring te voorkomen verzoeken we iedereen die een artikel aan het streekblad wil sturen dat eerst met Aad Vervaart of Willem van Kampen af te stemmen.

3. Nieuwe indeling loopgroepen

Nu de opleiding van de trainers vordert is het mogelijk training op meer niveau's aan te bieden. Het is de bedoeling om op zaterdag de groepen 1 en 2 te splitsen. Subgroepen 1a en 1b die wel gelijk starten maar geheel of gedeeltelijk apart trainen. Om het uit elkaar trekken van groepen te voorkomen zal de indeling worden gemaakt op basis van recente prestaties. Leden mogen uiteraard wel kiezen voor een lager niveau, bijvoorbeeld omdat ze het een tijdje rustiger willen doen of omdat de tijd beter uitkomt. Zij moeten zich dan wel aanpassen aan die groep en niet gaan lopen "sleuren". Voordat dit wordt ingevoerd krijgt een ieder de gelegenheid tot inspraak op een nog aan te kondigen woensdag in januari.

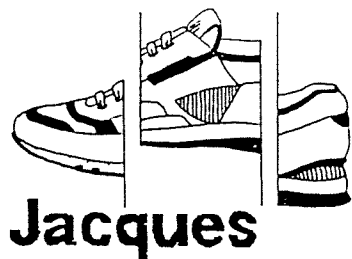
4. Cursus Eerste Hulp Bij Sport

Deze cursus wordt op 2 woensdagavonden (vanaf 20.00 uur, je mist dus de training) gegeven bij Start '85. Er is afgesproken dat dit ons normale gebruik van de kantine niet zal verhinderen. RRZ'ers die mee willen doen kunnen zich aanmelden bij Start '85.

5. De volgende bestuursvergadering wordt gehouden op vrijdag

4 januari 1991. Vragen en opmerkingen aan het bestuur zijn altijd welkom bij Aad, Bert, Hans, Rien of Willem.

Rien Sikkels, secretaris.



Stok achter de deur

De wind wakkert aan en een aanhoudend regentje maakt de met bladeren bedekte straat bruin en glad.

De steeds vroeger ondergaande zon en het vaak mistige weer maken dat het 's avonds snel donker is. Een bekend herfstbeeld dat ieder jaar weer terugkeert.

Ik ben het dan ook met veel runners eens dat een druilerige, mistige najaarsavond niet inspireert om te gaan trainen.

Het avondeten is verteerd, de afwas is gedaan en de kinderen liggen nà Sesamstraat en het Jeugdjournaal eindelijk in bed.

Even languit op de bank. M'n ogen vallen langzaam dicht.

Opeens schrik ik wakker van de openings-tune van het Journaal.

'Ik was vanavond van plan een duurloopje te pakken', flitst het door mij heen. Om jezelf dan weer op te richten en je hardloopheters te strikken kost ook mij veel moeite en innerlijke overredingskracht. Wat ik dan meestal als stok achter de deur gebruik is die geplande wedstrijd over een x-aantal weken, waar ik tocht optimaal wil presteren. Dat is op zo'n moment net dat kleine zetje in de goede richting.

Het is dan wel noodzaak om een reflecterend hesje over het trainingsjack aan te trekken. Zo wordt je goed gezien op schaars verlichte (polder)wegen, in donkere lanen en op fietspaden in het Van Tuyl- of Westerpark. Een lichte trainingsbroek om je spieren warm te houden verdient ook aanbeveling.

Onderweg bemerk ik dat ik niet de enige 'gemotiveerde dwaas' ben, die Zoetermeer bij avondlicht doorkruist.

Halverwege kruist een groepje clubleden mijn pad. Zo'n vluchtige ontmoeting prikkelt mij tot een lichte tempoverhoging tijdens de laatste kilometers.

De fietstunnel naar Rokkeveen is in zicht en daarmee de thee en de warme douche.

Gelukkig kan ik morgenavond weer met Bert en alle andere Roadrunners trainen, dan heb ik deze week al weer twee maal gelopen en de nodige kilometers gemaakt.

Met deze gedachte val ik moe, maar voldaan in slaap.

Jacques van der Linden





wedstrijdagenda



agenda december 1990/januari 1991

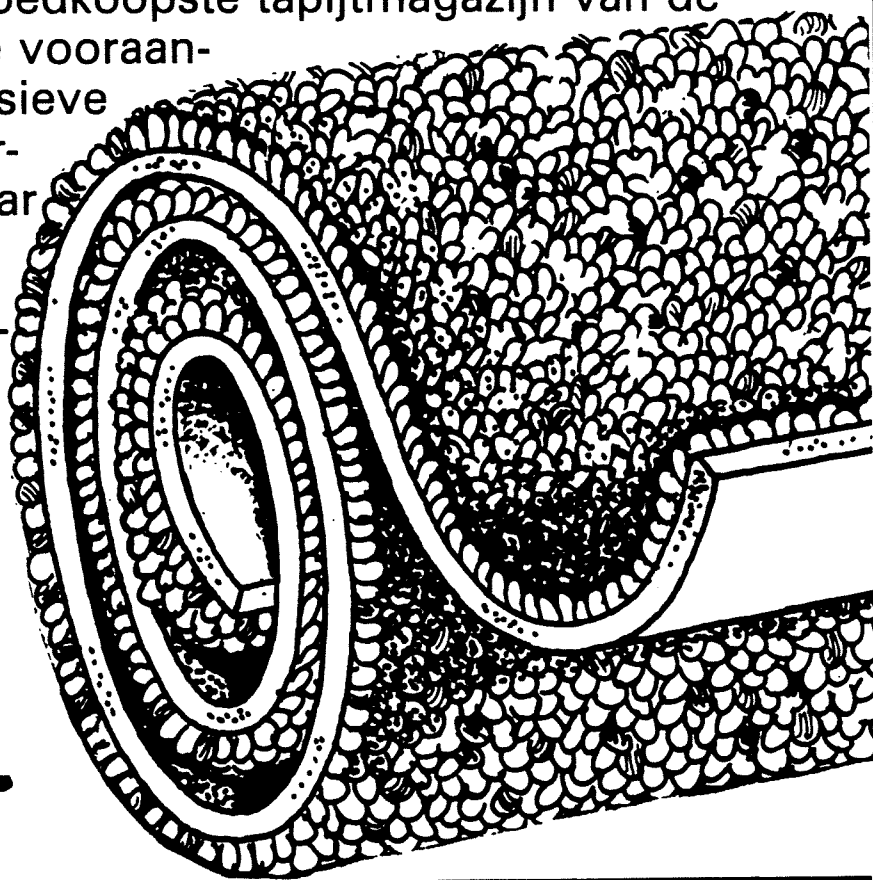
Datum- loop	Naamwedstrijd	Wedstrijd- plaats	codeafstanden	tijdstip-organisierende- start vereniging	telefoon
01-12-90	Vijfhoekparkloop	Zaandam	2 10-5,3-2,2	11.00 AV Zaanland	075-352244
	St Nicolaasloop	Bleiswijk	1 15-6-3	13.30 AV De Kieviten	01892-14306
	Speculaasloop	Slidrecht	2 13-6,5-1,2	10.45 Slidrecht sp.	01840-16702
02-12-90	Surpriseloop	Halsteren	2 11-8-5	10.00 AC Olympia	01641-2560
	St Nicolaasloop	Zwolle	2 21-10-4-2	10.45 NSV Zwolle	05729-3382
	Delftse Houtloop	Delft	2 14-7-3,5	10.55 Delftsetriacclub	01899-23305
	Winterloop	Brielle	3 16-10-5	10.30 SC Voorne	01810-14529
	Sauna ontbijtloop	Naaldwijk	2 16-10-5	10.00 Saunacentrum	01740-21900
08-12-90	Kralinger houtloop	Rotterdam	3 15-10	12.00 CAV Tenaco	01892-15910
	Duinloop	Katwijk	3 12-8-4-2	10.30 AV Rijnsoever	01718-28059
	PSV herfstloop	Eindhoven	2 20-10	11.00 PSV Atletiek	040-523772
	Vlinderloop	Houten	2 21-12-8	11.00 AV Houten	03403-75667
09-12-90	Duindigtcross	Wassenaar	3 8-5,5-3-1,5	11.50 V<C	01736-92353
	Road Runnerloop	Leiden	2 15-10-5-2,5	10.30 NL_ML	071-890550
	Kopjesloop	Delft	2 15-5-1	10.45 AV De Koplopers	015-567556
15-12-90	Tien engelse mijlen Het Veld		2 16-5-2	14.00 TAV '80	02262-2596
	Rio Grandestrandloop	Den Haag	2 10-5-3-1,5	13.00 Rio Grande	015-138033
	Tien engelse mijlen Castricum		2 16,1-10-4	10.30 AV Castricum	02518-53235
16-12-90	Flevolandloop	Lelystad	3 10-5-2,5-	11.00 TC Flevoland	03200-53288
	Stadddijkloop	Nijmegen	2 15-10-5-2	11.00 AV Nijmegen	080-552265
	Wielersbaanloop	Amsterdam	2 10-7-5-2,5	11.00 loopschool A'dam	020-186324
22-12-90	Molenloop	Oudebildtzyl	2 21-10-5-2,5	11.00 Sv Friesland	05189-1363
	Linschotenloop	Linschoten	3 21-10-5	13.30 V.V. Linschoten	03480-16821
23-12-90	kerst1/2 marathon	Zoeterwoude	2 21-10-5	11.00 AV Holland	071-768733
	Trimloop	Veldhoven	2 18-16-12	10.30 BVAC Veldhoven	040-530267
	Oriëntloop	Amsterdam	2 12-7-4	12.00 SC Oriënt	020-331794
26-12-90	kerststrandloop	Scheveningen	2 10-5-3,5	11.00 D.S.Z.	01742-4472
	Kerstloop	Leiden	2 12-9-6	11.00 LVV Lugdunum	071-126158
	Kerstloop	Almere	3 16-12-8-4	13.00 AV Almere	03240-33257
29-12-90	Vlietloop	Maasdam	2 20-12	13.30 Maasdam	01586-2208
	Oudjaarsloop	De Lier	3 10-5	10.30 vv Lyra	01745-14085
30-12-90	Oudjaarsloop	Noordwijkerhout	2 15-8	10.30 AV NSL	02523-75120
	Oliebollenloop	Leiden	2 16-13-10	11.00 De Bataven	01717-6689
31-12-90	Oudjaarsloop	den Helder	3 10-5	11.00 SV Noordkop	02230-14119
01-01-91	Katerloop	Rijswijk	3 12-8-4	13.00 De Spartaan	015-141060
05-01-91	Ambachtloop	H.Ido Ambacht	3 10-5-1	10.00 IFC	01858-14951
	Winterloop	Zevenhuizen	2 10-5	11.15 Groeneweg	01802-2423
06-01-91	Meerhorstloop	Stompwijk	2 21-10-5-2	11.30 Stompwijkse boys	070-3273573
	Houtloop	Delft	2 14-7-3,5	10.55 Delftse trimclub	01899-23305
	Horrorcross	Sneek	2 9-5	11.00 AV Horror	05150-16192
12-01-91	Bultloop	Leiden	2 15-10-5	10.45 Swifttoer	071-121265
	Dirk IVloop	Hoornaar	2 16-8-4	11.00 Hoornaar	01836-1713
13-01-91	1/2 marathon	Egmond aan Zee	3 21-9-6-3,3	12.00 Le Champion	02263-2711
	Keukenhofloop	Lisse	2 21-8-4-2	11.00 De Spartaan	02521-12855
	Road Runnerloop	Leiden	2 15-10-5	10.30 NL_ML	071-890550
19-01-91	Metroloop	Rotterdam	2 20-15-10	12.00 RAV Metro	010-420380
	Winterbosloop	Wageningen	2 10-7,5-5	14.00 Pallas 67	08370-10908
20-01-91	Nieuwlandloop	Vlaardingen	2 15-10-5	13.00 HSC	010-4353306
	Drieluikmarathon	Leiden	2 13-11-8	11.00 AV Holland	071-76873
26-01-91	Spartaloop	Den Haag	3 15-10-5	13.30 Sparta	070-3882974
	Spaarbank Circuit	Spijkenisse	2 21-9-15	12.30 Spark	01880-39781
27-01-91	polderloop	Hazerswoude	2 20-10-5	11.15 Hazerswoudse boys	01728-9992

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeers
- Vrijblijvende prijsopgave
- Ook in grote projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken kamerbreed leverbaar met advies.

- Grote voorraad
- scherpe prijzen
- Alle denkbare tapijt leverbaar
- Gratis gelegd + 5 jaar garantie



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting !

Verslag van mijn eerste marathon.

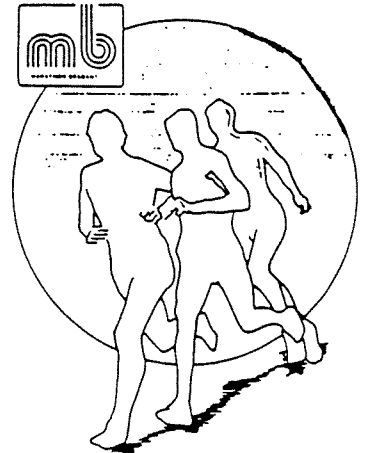


3.36.54

27.10.90

west
brabantse
herfst marathon

Support en Erkenning



De hoofdtitel "verslag van mijn eerste marathon" is niet origineel van mij. Ik vond hem in een eerdere uitgave van het clubblad dit jaar. Ik zou ook niet weten hoe ik het anders moet noemen, want dit is gewoon een verslag van mijn eerste marathon. Daarom is het van Aad zo goed dat hij deze titel helemaal alleen heeft verzonnen, toen hij over zijn eerste marathon in Rotterdam schreef.....

Om toch een beetje onderscheid te maken, heb ik er een sub-titel aan toegevoegd: "Support en Erkenning". Een daar wil ik het dan ook over hebben, want hoe het met mij ging op de 17e en 27e en 37e kilometer van de marathon, dat heb ik allemaal al verteld. Een ook het water-thee-isostar-gebeuren, verzuring, tijden en schema's.

Zo'n 3½ maand voor de laatste zaterdag in oktober had ik besloten om voor Etten-Leur te gaan trainen. Een gewichtig moment, waar ik niet al te lang bij stil kon staan, want het gaat immers om een loop-evenement. Dus schoenen aan en wegwezen!!

Al gauw was bij menig/geen bekend waar ik mee bezig was. Zodoende kon ik altijd wel aan iemand vertellen hoe het ermee ging of men vroeg mij wat mijn langste afstand was tot nu toe en, belangrijk, in welke tijd ik dat dan had gelopen, etc.

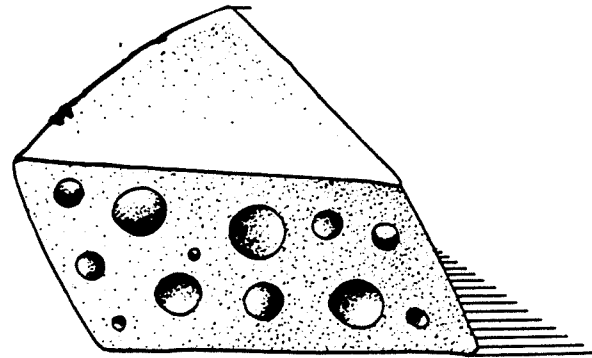
Maar dat niet alleen, ook was er verbazing: "Hé jij, een hele marathon?" Of: "Joh wat goed zeg....." Maar ook "waar begin je aan!!!" Nou, dat laatste wist ik heel goed, namelijk 42 kilometer en 195 meter hardlopen in Etten Leur.

Hoe dan ook, supporters stimuleren je in je training.

Trouwens, wat berteft de wedstrijd zelf, die was om voor ik er erg in had. Praten en lopen gingen ook nu weer hand in hand, en de kilometers gaan vanzelf. "Marathon" en "Hardlopen" zijn geliefde onderwerpen. Soms viel ~~het~~ groepje uiteen en liep ik alleen of bij ~~anderen~~, dan weer kwam je elkaar tegen bij de drankpost of zo, ~~en~~ ging het gesprek gewoon weer verder. Bij de finish bewonderden we de medailles en vonden elkaars tijden goed.

Eenmaal thuis, stond de telefoon niet stil. Zoveel belangstelling geeft je het gevoel dat je hebt als je een jubileum viert. Echt helemaal te gek! En een heleboel gele rozen in een groot boeket van de RRZ maken van je eerste marathon een onvergetelijk succes!!!!

Lidwien



ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN

De banketletters zijn nog maar net op en het strooigoed ligt al wat zacht te worden in een of andere hoek, of we denken al weer aan kerstkransen, kalkoenen en kastanjepuree. Een drukke tijd breekt weer aan: afgeladen boodschappenkarren, urenlang in de keuken, recepten uitproberen, menu's samenstellen en tot slot een emmer oliebolle bakken.

Als je het dan even niet meer ziet zitten, denk dan maar aan:

vrijdag 8 februari 1991

aan: Sarang Mas, het Indonesisch-Thais restaurant

in het Stadshart, waar de kok voor je kookt, terwijl je gezellig zit te kwebbelen met de andere Road-Runner-vrouwen. Met na af-loop een kopje koffie in "Old Pal".

Het je hier zin in? Lijkt het je wat? Geef je dan op bij Lidwien en zorg dat je er om ± 19.30 uur bent.

ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN ETEN



The Hague Ten Miles

Op 4 november jl. was het dan zover. Ik zou mijn eerste 10 Engelse mijl gaan lopen. Dit ging natuurlijk gepaard met een grote dosis nervositeit (al sinds vrijdag). Vreselijk is dat, maar het komt niet in me op om te zeggen, nou dan loop ik toch niet! Ik ben het aan niemand verplicht, behalve dan aan mezelf.

Het weer zag er aardig uit. Goede temperatuur om te lopen en de zon scheen. Maar ja, dan sta je aan de start en wordt het donkerder en donkerder. En inderdaad in de buurt van de haven begon het te plenzen.

Lidwien, Alice, Lieke en ik zouden met z'n vieren van start gaan en dan maar kijken hoe het zou gaan. Na de start liepen de dames nog achter me, maar richting haven ben ik ze kwijt geraakt en heb ik verder alleen gelopen. Nou is dat niet zo erg, want onder het lopen kan ik toch niet (zoveel) praten, in tegenstelling tot sommige anderen onder ons!!

Op het 10 km punt kwam ik door in een tijd van 50 minuten en nog wat seconden. Dit is een tijd die ik nog nooit gelopen heb. Vanaf dat moment had ik het gevoel dat ik vleugeltjes had.

Ik was voor mezelf uitgegaan van een tijd die ik op de 15 km in Rotterdam, samen met Lidwien, heb gelopen (1.24.28), maar op aanraden van Lidwien zou ik beter van 1.30 uit kunnen gaan, want dan kan het ook niet tegenvallen.

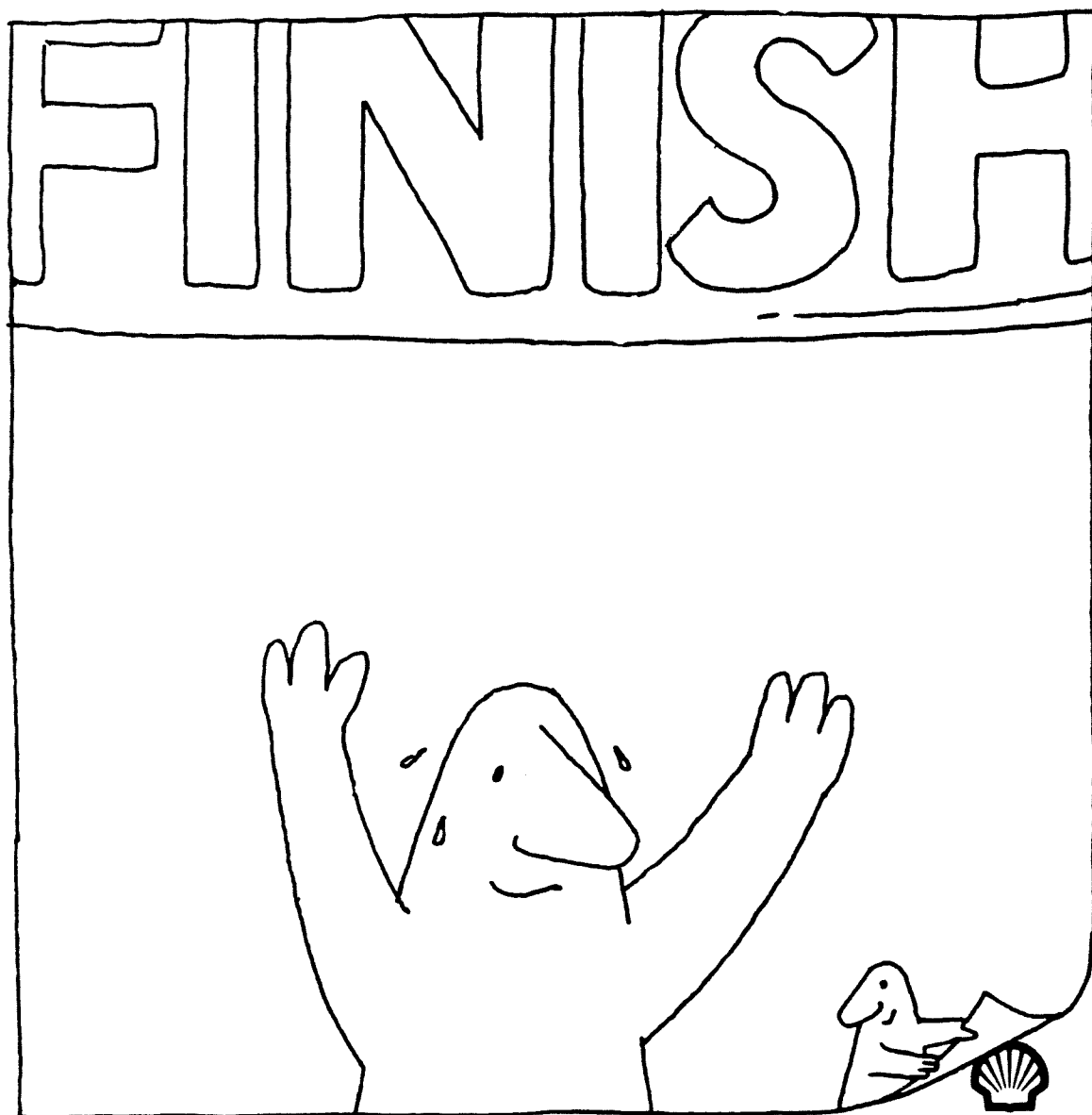
Het parcours vond ik leuk om te lopen. Het was afwisselend en op een paar plaatsen kwam je de snelle lopers weer tegen, wat ik erg leuk vond. En ondanks de kou staan er dan toch altijd weer mensen langs de kant om je aan te moedigen.

Na nog een regenbui en de drinkpost tussen de 11 en 12 km (in plaats van op de 8 km, zoals iedereen verwacht had) kwam ik binnen in een tijd van 1.23.20 (gecorrigeerde tijd: 1.22.35).

En mijn dag kon niet meer stuk! Nu op naar de CPC.

Astrid

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT



LES 20 KILOMETRES DE PARIS

Op 13 oktober was het dan zover. Een tweetal loopvogels gingen een bezoek brengen aan de twaalfde editie van de 20 kilometer van Parijs. Hieraan vooraf ging een lange saaie busreis. Na 6½ uur rijden kwam Parijs in zicht. Na enige omzwervingen werd het hotel IBIS (een in oud-Egypte vereerde nijltreiger) gevonden. Al snel bleek dat wij vreemde vogels niet in het nest van de IBIS thuishoorden. Onze kamer was geannuleerd. Door tactvol optreden van loopvogel Cent stond de nijltreiger ons alsnog een tweetal andere nesten af.

Na een korte opfrisperiode werd ons een rondrit door Parijs aangeboden. Parijs heeft veel indruk op mij gemaakt, met name het uitzicht op een van oost naar west lopend ondergronds kanaal. Na de rondrit werden we losgelaten op de Avenue des Champs Elysées. Hier begon onze eerste marathon. Deze tocht bracht ons via Pub Renault, Le Grande Palais (expositie Pi(et)casso) naar Cartier Latin. In deze wijk hebben we gezellig gegeten en rondgezworven, alvorens onze nesten in hotel Ibis te bestijgen.

De volgende ochtend, na een stevig ontbijt vertrokken we naar de Eiffeltoren, waar de start en finish van de 20 kilometer plaatsvond. Na onze marathon van gisteren leek deze 20 kilometer voor ons een makkie. Reeds lang voor het vallen van het startschot waren velen al druk bezig met hun voorbereidingen. Kort voordat het startschot viel hadden zich zo'n 27.500 mensen in het startvak verzameld. Het is een geweldig gezicht om zo'n massa te zien vertrekken en al gauw word je door de massa meegevoerd.

We zijn rustig aan vertrokken en ons al pratende door de menigte heen gewerkt. De laatste kilometers kostte ons toch nog enige moeite. Uiteindelijk werd een officiële tijd van 1.59 minuten genoteerd. Met deze tijd werden we 9.323-ste en 9.324-ste.

Ook op de avond van 14 oktober hebben wij genoten van de Parijse gezelligheid en wederom werd er weer het nodige loopwerk verricht.

Op de laatste dag werd nog een bezoek aan "Mont Martre" gebracht. Hierna begon de terugreis.

Het einde van een vermoeiend en zeer geslaagd weekendje Parijs. Een leuke ervaring.



Een gezellig oudjaar in Huize Road Runners Rust
31 december 2030

Het was zo'n gezellige oudjaarsavond. Het sneeuwde gemoedelijk. Een uil kraste. De een na de ander strompelde, sleepte of sjokte de recreatiezaal binnen: de Zoetermeerclan van het bejaardenhuis Road Runners Rust. Lange opa Bertus, zoals altijd het eerst, opaatje Aalt met zijn ledenlijst, opa Paulus, ondanks zijn stok, zowaar op een drafje en knipogend naar de koffiejuffrouw, gevolgd door de kittige Pidwine redactrice van het bejaardenblad "Oud Nieuws". Zij werden gevolgd door opa Kwido de Ballelaar en opa Eldert met zijn versleten MacDonalds trainingspak met Isostarvlekken. De benjamin Alexis (acht kinderen, vijftien kleinkinderen toch!) met grijs paardestaartje en sexy maillot rond de rubuuste dijen sloot de rij en de deur.

"Mannen" riep lange Bertus en hij rechtte zijn rug in het looprek, "Mannen.." "Ho ho" piepte Pidwine.

"Al goed mannen en Pidwine, welkom op onze laatste avond van het jaar, die wij traditiegetrouw met elkaar vieren. Elk jaar verheug ik mij weer op deze avond, maar toch moet mij iets van het hart. Om maar meteen de koe bij de uiers te vatten....." "Horens" riep Paulus. Hij zat op twee kussens en keek net boven de tafel uit. "De koe bij de uiers te vatten" ging Bertus onverstoord verder, "Ik heb vanavond een dringend verzoek tot jullie."

"Oh, nee, geen time trial" kreunde Eldert.

"Ik wil jullie vragen om deze avond nu eens niet uit de hand te laten lopen door gekrakeel, kinderachtig gekissebis, scheldpartijen en geweldadige ontsporingen. Weest dankbaar, dat wij voor ons gezellig samenzijn - zij met moeite - dispensatie hebben gekregen van de Zoetermeerse politie. Denk aan vorig jaar alsjeblieft. Ik weet dat wij als runners individualistisch zijn geworden, zo niet a-sociaal, maar we hebben toch vroeger ook hele leuke trainingsweekenden gehad in Papendal voor die brand van '92. "Laten we nu eens een keer voor de verandering een gezellige ouderjaarsavond doorbrengen onder deze ietwat uitvallende kerstboom!"

"Die boom heeft wel wat van jou, Eldert, grinnikte Paulus." Voorzitter, het begint nu al en ik ben niet eens kaal. Ik heb een intelligent hoog voorhoofd."

"Maul zu" roep Bertus dreigend (hij deed een LOI cursus Duits). Zijn looprek kiepte bijna. "Ik stel voor, dat we gezellige spelletjes doen, zoals....."

"Monopoly" piepte opa Kwido en haalde zijn rekenapparaat te voorschijn.

"Handdrukken baste Alexis." "He, nee, laten we doen wie het leukste verhaal voor het bejaardenblad kan schrijven. "Stilte" schreeuwde Aalt en keek met een dreigende blik boven zijn Buckler T-shirt uit." "Of moet ik jullie veteranen licentie intrekken. Dan zie jezelf maar hoe je ongeorganiseerd naar de finish strompelt."

"Jij...jij....Aegonmacho", krijste Paulus en maaide met zijn stok naar de overkant van de tafel. Ik hoop, dat je jezelf ook voor de tandartskosten verzekerd hebt."

"Kost je toch gauw..." begon opa Kwido te rekenen. Een schot klonk. Bertus had met zijn oude dienstpistool naar het plafond geschoten. De kalk kwam naar beneden. "Mot dat nou, heren" zei de koffiejuffrouw die vanuit het clubhuis van Start uit solidariteit mee was gegaan maar het bejaardenhuis.

"Stilte" schreeuwde Bertus. Zijn stem sloeg over. Hij sloeg met beide handen de kalk van zijn trainingpak en viel dus bijna om.

"Alexus, ik krijg nog f 3.765,94 startgeld van je" zei Aalt in zijn papieren rommelend. "Je hebt sinds 1988 niets meer gestort en wel meelopen, hè". "Komt door al die monden die ik moest voeden" zei Alexus en krabde verlegen op zijn imposante borst. "Vier kinderen in 1990, dan een drieling en vorig jaar nog een nakomertje. "Niks mee te maken" zei Aalt streng, moet je maar niet elke avond zo vroeg naar bed gaan". "Gaan we persoonlijk worden" zei Alexus. Hij stond dreigend op. Zijn roestige knie piepte. Een knie die hem nogal parten speelde. Hij werd er zo chagrijnig van dat zijn vrouw - ondanks alles nog steeds een fraaie blondine - als ex-medewerkster van de spoorwegen zeer regelmatig gebruik maakte van de NS-vrij-reizen-kaart. Alexus en Aalt maakten driftige rondjes van 36.4 rond de tafel. Bertus schoot zijn hele magazijn leeg. Het looprek gleed weg en al vallend schoot hij de koffiejuffrouw tussen de ogen.

"Hebben jullie nou je zin" krijste ze. Ze was al dood voordat ze tegen de grond sloeg. Even was het stil.

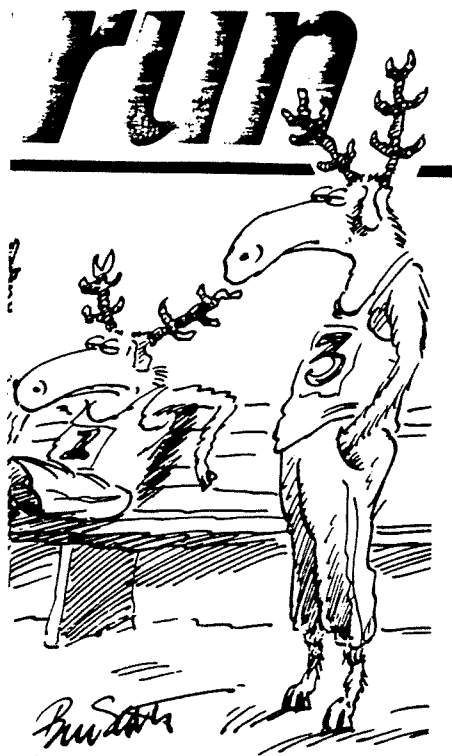
"Had ze een levensverzekering " zei Aalt. "Ach, washandje erover", zei Eldert. "Terzake" zei Bertus vanonder de tafel met een stuk paturain in zijn mond. "Ou est le paturain?" zei Kwido. "Ou est le paturain" riep de groep in koor.

"Silence" Bertus drukte weer af, maar het dienstpistool klikte alleen nog maar. Paulus giechelde. Hij was na zijn tactisch terugtrekken uit het bankwezen altijd in een stralend humeur. Hij ging wel acht keer per jaar op vakantie naar Zwitserland en Liechtenstein. Niemand begreep hoe hij het deed met zijn pensioentje als boekhouder van de RABO bank. Op een gevulde koek meer of minder keek hij ook niet in het bejaardenhuis. Jongens, luister, ik heb een leuk begin voor een verhaal!" zei Pidwine, die stiekum in haar schriftje zat te pennen tijdens het tumult. "Hoe vinden jullie dit: het was zo'n gezellige ouderjaarsavond. Het sneeuwde gemoedelijk. Een uil kraste...."

"Het begin bevalt me al niet" monpelde Eldert en kotste Isostar op het kerststukje. Hij had 's-middags getraind voor Egmond.....

A.M.

N.B. Elke gelijkenis met een of meer clubleden berust puur op toeval!!!!



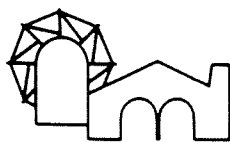
Ook Road Runners moeten er weleens uit!



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

Portugal en Frankrijk

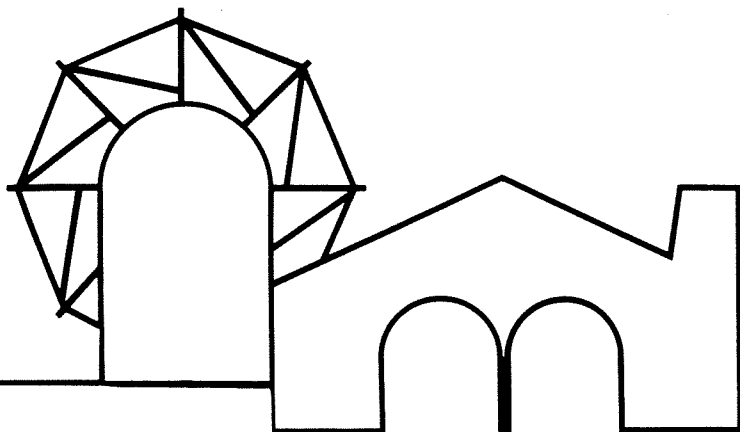
Daarnaast kunt u bij
Rent a Casa ook terecht
voor alle andere
vakantie- en/of zakenreizen
over de gehele wereld.



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



Nationaal Sport Centrum Papendal

ROAD RUNNERS EN PAPENDAL

De start:

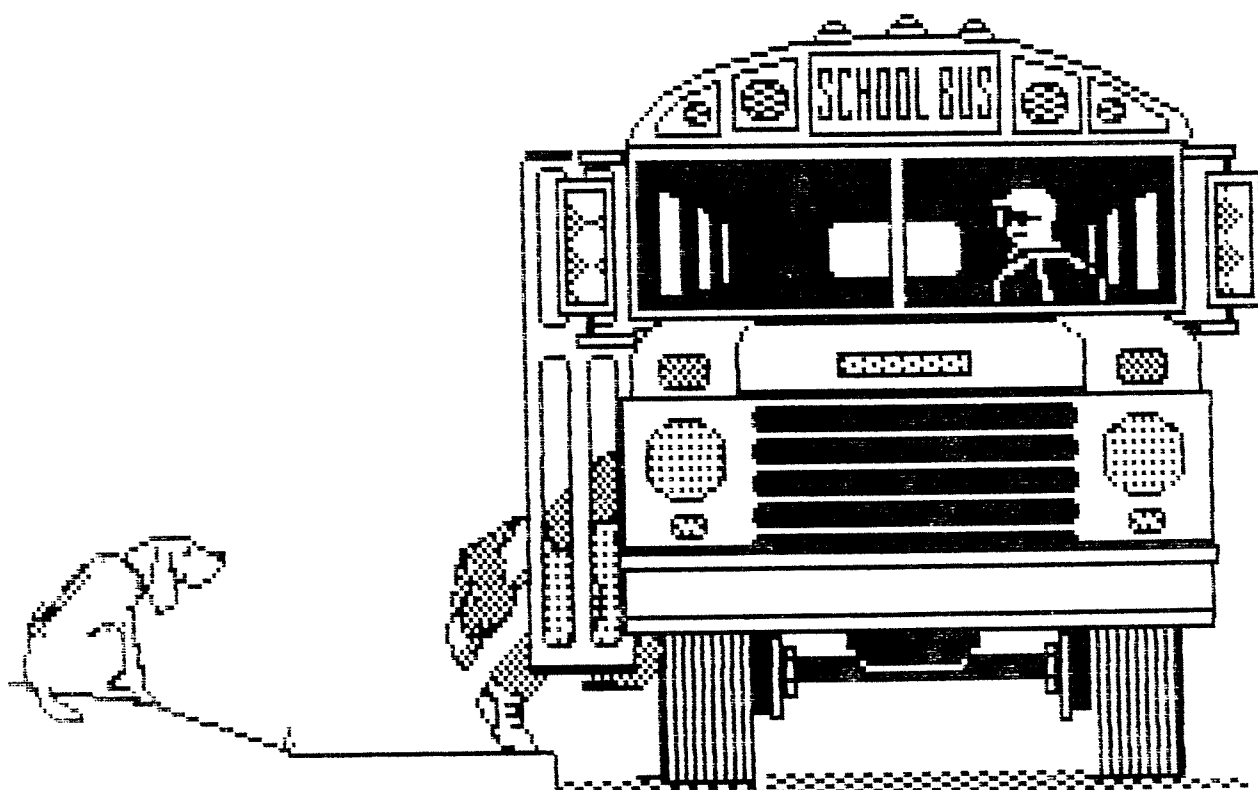
De bus werd voorzien van computeroutput met kreten als: "wij gaan naar Papendal" en Road Runners Zoetermeer" zodat het tot een ieder maar even door moest dringen dat wij RRZ wel even goed proffesioneel bezig zijn.

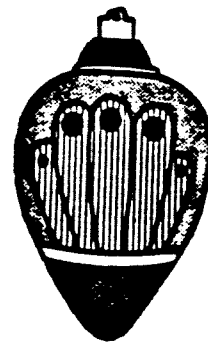
Nog voor het uiteindelijke tijdstip zette de bus zich in beweging. Het was een gezellige boel in de bus. Er werden koeken uitgedeeld (bedankt Jan!!) en de krant ging van stoel tot stoel. Daar aangekomen werden ter plaatse de kamers ingedeeld. "Echt"genoten bij elkaar en nog wat voorkeursparen.

Verder moest je maar "geluk" hebben want mensen die bij elkaar stonden werden bij elkaar ingedeeld.

Na bezichtiging van de kamers gingen we het terrein verkennen gevolgd door een training.

Paul.





ROAD RUNNERS IN DE SAUNA

Op het moment, dat ik deze woorden neerschrijf, loopt Lidwien haar eerste marathon en heeft ze er ongeveer 2½ uur opzitten. Guido en Peter lopen ook de ruim 40 kilometers. Succes alledrie!!

Afgelopen zaterdag in Papendal hebben we ook nog iets anders gedaan dan hardlopen.

Eén van de mogelijkheden van dit, in een bosrijke omgeving gelegen, sportcentrum was het nemen van een sauna.

Tot onze verrassing bestond de sauna in Papendal uit een eenvoudige houten huis met een ontspanningsruimte, een ruimte waar je in de droge hitte kon zitten zweten en een dompelpot met ijskoud water op een binnenplaatsje, dat direkt aan het huisje grensde.

Geen ultra-moderne verwennerij dus van sap-bars, bubbelbaden en was dies meer zij.

Maar wel een soort huiselijk saamenzijn.

We "saunaden" in 2 groepen: één groep van overwegend mannen en één groep van overwegend vrouwen. Dit laatste viel me op, omdat ik bij de wisseling van ruimte ineens Peter (van Lidwien) met een horde dames het saunahok in zag stuiven. Achteraf vernam ik van hemzelf, dat hij bijna niets kon zien zonder bril.

Blijkbaar vond Bert dat toch wat link, want die zoefde van onze groep over naar de meidengroep + Peter. Ik denk om water op de houtskool te gooien en zo de temperatuur op peil te houden.

Angela kroop in onze groep bijna tegen het plafond om het toch maar zo warm te krijgen, dat ze ging zweten. Ik vond het daarentegen al heel moedig van mezelf dat ik überhaupt het hete hok inging en ik bleef keurig op de begane grond zitten.

Daar lukte het zweten trouwens uitstekend. Onze penningmeester bleef op zijn goud "zitten", maar brandde zich er toch niet aan, ondanks allerlei raadgevingen om zich in de droge hitte van zijn goud te ontdoen. Verder gingen er veel makke Road-Runners in een sauna-hok en was de stemming prima.

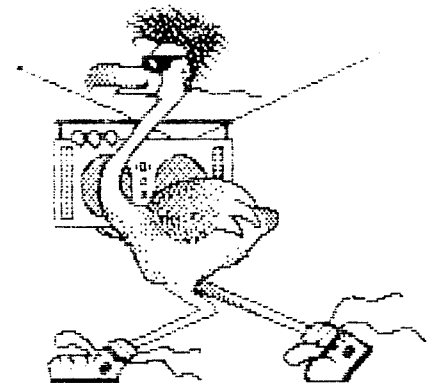
Het spannendste vond ik om van het hete hok zo het ijskoude water van de dompelpot in te gaan en dan ook nog buiten in de open lucht. Dat gaf echt een "kick", om precies te zijn een slappe-lach-kick. Enkele mannen vonden de onderdompeling nog niet voldoende en stonden zich ook nog met water uit een tuinslang af te spoelen. Dat scheen ook koud te zijn.

Daarna gingen we met onze groep in de ontspanningsruimte liggen/zitten, alwaar Aad visioenen kreeg van bakken met chips. Paul doodde de tijd met het vertellen van een mop over nonnen en grasmaaiers. Ik moet toegeven, dat ik zo aan het ontspannen was, dat de relatie tussen die twee groepen me ontgaan is.

Cent lag lekker te soezen en was even van de wereld af. En zo hoort het ook na een aantal sauna-rondes, waarvan we allemaal een steeds lomer gevoel in ons lijf kregen.

Heerlijk!! Doen we het nog eens, lui??

Lieke



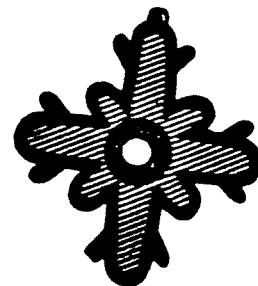
ROAD RUNNERS EN DE AVOND

Na een héél uitgebreid en licht verteerbaar diner, zijn we aan de bar gaan zitten voor een kop koffie wal al snel werd gevolgd door een pilsje.

Onze Joop moest even afgekoeld worden door Alice en Annemiek lekker hè, zo'n koude kraan op je hoofd.

Garda en Willem speelden het spel Triviant met Conny, de vrouw van Jos, Lidwien en Elly. De avond werd besloten met een cursus schoonzwemmen, biljarten en een potje kaart waarna iedereen lekker ging slapen behalve Nico want z'n matras stond op de gang.

Oh, wat hebben wij gelachen die avond.



ROAD RUNNERS EN MIDGETGOLF

Vele van ons kozen op zondagmorgen (nadat we voor niets om zeven uur!!! voor het zwembad stonden) voor een partijtje midgetgolf ook leuk voor de niet lopers onder ons. Er waren al een aantal heren RRZ-ers voor ons gestart. Die hadden reuze pret om de extra hindernissen die ze voor ons hadden neergelegd. Maar ondanks die extra handicap lukte het ons best. Even een beetje wennen maar we kregen er snel handigheid in, alleen worden de hindernissen steeds moeilijker dus moest er soms een klein beetje vals gespeeld worden, want na 7 keer proberen moet je stoppen dus dan maar een beetje smokkelen met die bal, maar dat is juist leuk. Een onderling wedstrijdje tussen Jos en ondergetekende kon natuurlijk niet uitblijven, we moesten goed ons best doen om zo min mogelijk punten te halen. En als de één het niet voor elkaar kreeg stond de ander te gniffelen. En laat ik nog winnen ook!!

Gelukkig kwam Bert pas later in het spel want die was veel te goed voor ons groepje. Harstikke gezellig was dat zo met z'n allen. We hebben echt gelachen. Het hele weekend was trouwens heel gezellig. Ik hoop dat we nog een keer gaan. Echt waar het was grandioos!!!



Alice

ROAD RUNNERS EN DE SINTELBAAN

's-Middags mochten we naar de sintelbaan. "Schoenen uit" zei Bert aldaar aangekomen en op sokken mochten we de voet en beenspieren losmaken. Dit viel niet mee want de drank van de vorige avond had zich diep verstopt.

Toch trad er enige versoepeling op en later mochten we onze schoenen weer aan.

Na het afscheidsdiner (wel dooreten hoor, zei de ober we hebben een feest) gingen we zeer voldaan naar huis.

Voor herhaling vatbaar!!!

EVEN VOORSTELLEN ...



Laten wij ons even voorstellen. Er is een nieuwe Evenementencommissie, bestaande uit: Connie Bos

Alex Captain

Jan Jongeneel

Garda van Kampen



De eerste bijeenkomst is geweest en een aantal nieuwe ideeën is geboren.

Allereerst richten wij ons op de Nieuwjaarsreceptie die gehouden zal worden op:

**Zondag 6 januari 1991
tussen 15.00 uur en 17.00 uur**

Voor het nieuwe jaar hebben we al een aantal pijlen op de boog. Daar horen jullie vast meer over.

Mochten jullie zelf suggesties en/of ideeën hebben, of willen jullie om een andere reden contact opnemen met de Evenementencommissie, bel dan naar Garda. Haar telefoonnummer staat in de colofon!

Wij hebben veel zin om aan de slag te gaan en zullen dan ook ons beste beentje voor zetten!



Connie
Alex
Jan
Garda

PRODUKT NIEUWS

In het november-nummer van "RUNNERS" valt ons oog op een kort artikel over een nieuw "tussendoortje" van LIGA. Het is erg geschikt voor sporters en dus willen wij er meer over weten.

Meteen General Biscuits opgebeld; wij worden erg plezierig te woord gestaan door Product Group Manager Rianne Lazeroms, die niet alleen toezegt meer documentatie toe te zenden, maar al onze clubleden ook in de gelegenheid te stellen daadwerkelijk kennis te maken met de SWITCH Muesli-Honing Crunch.

Reeds de volgende dag (!!) wordt er een groot pakket op het redactieadres bezorgd.

Hieronder kun je van alles over SWITCH lezen en op één van de volgende trainingsbijsenkomsten kun je zelfs proeven. **ZORG DAT JE ERBIJ BENT!!!**

General Biscuits én Rianna Lazeroms:
heel hartelijk bedankt voor de spontane medewerking.



	Gemiddelde analyse	
	per 100 gram	per stuk (=22g)
Energie	1610 kJ = 380 kcal	350 kJ = 85 kcal
Vet	6 g	1,3 g
waarvan meervoudig onverzadigd	2 g	0,4 g
enkelvoudig onverzadigd	2,5 g	0,6 g
verzadigd	1,5 g	0,2 g
Eiwit	10 g	2,2 g
Koolhydraten totaal	71 g	15,7 g
waarvan reducerende suikers	20 g	4,4 g
saccharose	3 g	0,7 g
zetmeel	48 g	10,6 g
Voedingsvezel	8,5 g	1,9 g
Natrium	140 mg	31 mg
Kalium	375 mg	83 mg
Calcium	220 mg	48 mg
Fosfor	260 mg	57 mg
Magnesium	70 mg	15 mg
IJzer	8 mg	1,8 mg
Vitamine B1	0,2 mg	0,04 mg
Vitamine B2	0,2 mg	0,04 mg
Niacine	0,9 mg	0,2 mg

INGREDIENTEN:

Havermout, krenten, geëxtrudeerd rijstzetmeel, glucosestroop, rozijnen, appelstukjes, stabilisator (sorbitol), fructose, verdikkingsmiddel (gelatine), sinaasappelstukjes, honing, zonnebloemolie, sesamzaad, maltodextrine, calciumcarbonaat, specerij(kaneel), geur- en smaakstof (sinaasappelaroma), emulgator (sojalecithine), voedingszuur(appelzuur), ijzer.

HOUBAARHEID : 6 maanden

VERPAKKING : Gezinsverpakking met 6 stuksverpakkingen.
Ook als stuksverpakking verkrijgbaar.

INHOUD : 125 gram (=6 stuks)

GEWICHT PER STUK : 22 gram

EVERGREEN EN SWITCH VAN LIGA

Voor de jeugd en volwassenen heeft Liga verantwoorde produkten voor tussendoor ontwikkeld:

- **Evergreen.**

- **Switch.**

Beide groepen hebben wat betreft de samenstelling eenzelfde basis namelijk: de Richtlijnen Goede Voeding.

Doordat er steeds meer tussen de maaltijden door wordt geconsumeerd, hangt de kwaliteit van de totale voeding steeds meer af van de kwaliteit van de tussendoorprodukten. Voedselconsumptiepeilingen geven aan dat ongeveer 30%-van de energie wordt verkregen uit produkten die tussen de gebruikelijke drie maaltijden door geconsumeerd worden. Voor een goede totale dagvoeding moeten we daarom niet alleen zorgen voor goed samengestelde hoofd-maaltijden, maar evenzeer voor goed samengestelde tussendoorprodukten. Liga heeft bij het ontwikkelen van Evergreen en Switch de Richtlijnen Goede Voeding als uitgangspunt gekozen, waarbij de nadruk wordt gelegd op een ruime voorziening aan koolhydraten (zetmeel) en een matig vetgehalte. Verder worden accenten gelegd op het gehalte aan onverzadigde vetzuren (met name meervoudig onverzadigde vetzuren), voedingsvezel, calcium en ijzer.

Op deze wijze kunnen de produkten van Evergreen en Switch een bijdrage leveren aan het evenwicht in de dagelijkse voeding.

Ze zijn allen ontwikkeld volgens hetzelfde uitgangsprincipe maar zijn verschillend in smaak, vorm en ingrediënten keuze. Zodoende wordt ook voor tussendoor een verantwoorde en afwisselende keus geboden. De variatie in ingrediënten bestaat vooral in verschillen van gebruikte granen, zoals tarwe, haver en gemengde granen. Daarnaast worden er combinaties gevormd met zuivelgrondstoffen of met vruchten zoals krenten, rozijnen, appel en sinaasappel.

TOEPASSING EVERGREEN EN SWITCH

Voor deze produkten zijn er vele gebruiksmomenten: ze zijn ideaal voor het stillen van de lekkere trek op reis, kantoor, in de pauze op school, op 't werk en onderweg in de auto, bus of trein. Daarnaast zijn ze geschikt om mee te nemen tijdens sportieve recreatieve bezigheden zoals een fietstocht, tijdens een wandeling of zeiltocht en na het zwemmen.

De produkten van Evergreen en Switch stillen de lekkere trek c.q. honger, wanneer een maaltijd wordt overgeslagen of deze nog even op zich laat wachten.

EVERGREEN, SWITCH EN SPORT

Voor optimale prestaties zoals bij sport is veel energie nodig, vooral in de vorm van koolhydraten. Voor een maximaal prestatievermogen, met name bij duursport, moet 60-70% van de energie in de voeding door koolhydraten worden geleverd. Deze hoge opname is nodig om een grote hoeveelheid koolhydraten in de vorm van glycogeen in de spieren op te slaan. Glycogeen is de primaire energievoorraad voor de spieractiviteit. Zeker bij langdurig sporten, moet er voor een flinke glycogeenvoorraad in de spieren worden gezorgd.

Evergreen en Switch hebben de volgende eigenschappen waardoor zij zowel voor de topsporter als de recreatieve sportbeoefenaar geschikt zijn:

- zij leveren 55-78 en% koolhydraten; essentieel bij intensieve sportbeoefening.
 - zij leveren veel energie in een klein volume en bevatten de, voor de verbranding, noodzakelijke B-vitamines.
 - zij bevatten de mineralen ijzer, calcium, fosfor, natrium en kalium in gunstige hoeveelheden en juiste onderlinge verhoudingen.
 - zij zijn hygienisch verpakt, vormvast en lang houdbaar.
- De produkten van Evergreen en Switch kunnen zowel vóór, tijdens als na de training/wedstrijd worden gebruikt en mogen daarom in geen enkele sporttas ontbreken.

Evergreen en Switch zijn zowel in gezinsverpakkingen als in stuksverpakkingen verkrijgbaar.

Doelgroep: iedereen ouder dan 4 jaar.



Denk aan de gulden regels

De decembermaand is daar. 'Egmond' komt in zicht. Tussen Kerst en nieuwjaar 'speren' in Kijkduin (?). Achter de finish van 'Egmond' zie je met een beetje voorstellingsvermogen de '20 van Alphen' liggen. 'Rotterdam', 'CPC'; het zijn nu al vaak gebezigde woorden. Al ingeschreven? 'Beter vroeg, dan nooit..'

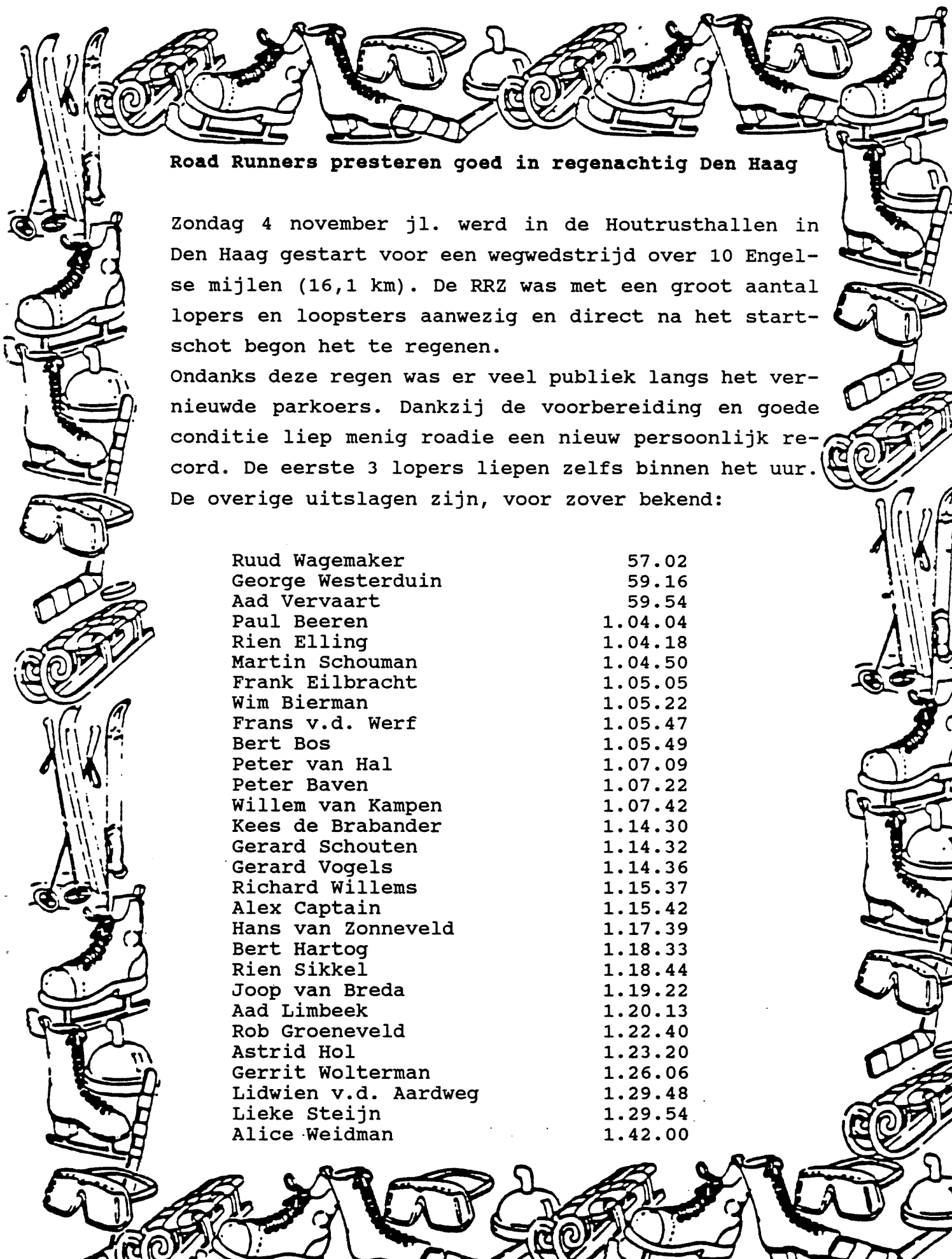
Op 1 december is het nieuwe trainingsschema - de lijdraad naar de tien kilometers of halve en hele marathon in het (vroeg) voorjaar - inbreuk gaan maken op het rustige gezinsleven. Kortom, de voeten jeuken weer bij het vooruitzicht van een lang lijden tijdens de donkere winteravonden dat nodig (b)lijkt om de gestelde doelen 'fluitend' en lachend (na afloop) te volbrengen.

De een wil wat verder dan de vorige keer, de ander wat sneller. (Tempo-)duurloop, interval, pyramidetje, zes-keerdeuizend, sub-maximaal, steigeroeng... niets laten we daarbij onbenut. En terecht.

Maar laten we in het vuur van het-gaan-met-die-banaan niet die (tien) gulden regels bij de opbouw vergeten.

Daarom nog even als opfrissertje:

1. Neem de tijd voor een gedegen warming-up (losmaken). Zo voorkom je spierletsel. Bovendien kunnen warme spieren meer presteren.
2. Bouw je inspanningen verstandig op. Een langzaam opgebouwde conditie blijft langer hangen dan geforceerd 'afzien'.
3. Beëindig de training tijdig. Het heeft geen zin om door te gaan totdat het je zwart voor de ogen ziet.
4. Na inspanning in beweging blijven. Zo voorkom je melkzuur-ophoping en dus spierpijn (uitlopen op gras).
5. Begin en eindig je inspanning met rekken en strekken. Ook dat verkleint de kans op spierpijn en bevordert je presteren.
6. Voorkom te snelle afkoeling. Trek daarom tijdens de inspanning geen kleren uit, ook al 'drijf' je in je kleding.
7. Ontspan met een warme douche. Zo bevordert je de bloedsomloop en voorkom je afkoeling.
8. Drink na inspanning nooit (te) koude (prik-)dranken. Je maag schrikt. Er zijn speciale sportdranken verkrijgbaar die een gerichte aanvulling van vocht geven.
9. Blijf het lopen altijd zien als iets leuks. Te veel fanatisme is de bakermat van blessures. En hoe leuk is lopen als je na een aantal trainingen geblesseerd moet afhaken?
10. Lach tijdens trainingen nooit om je medelopers, ook al hebben zij een muts op. Houd liever het kwastje op de muts in de gaten in verband met de windrichting.

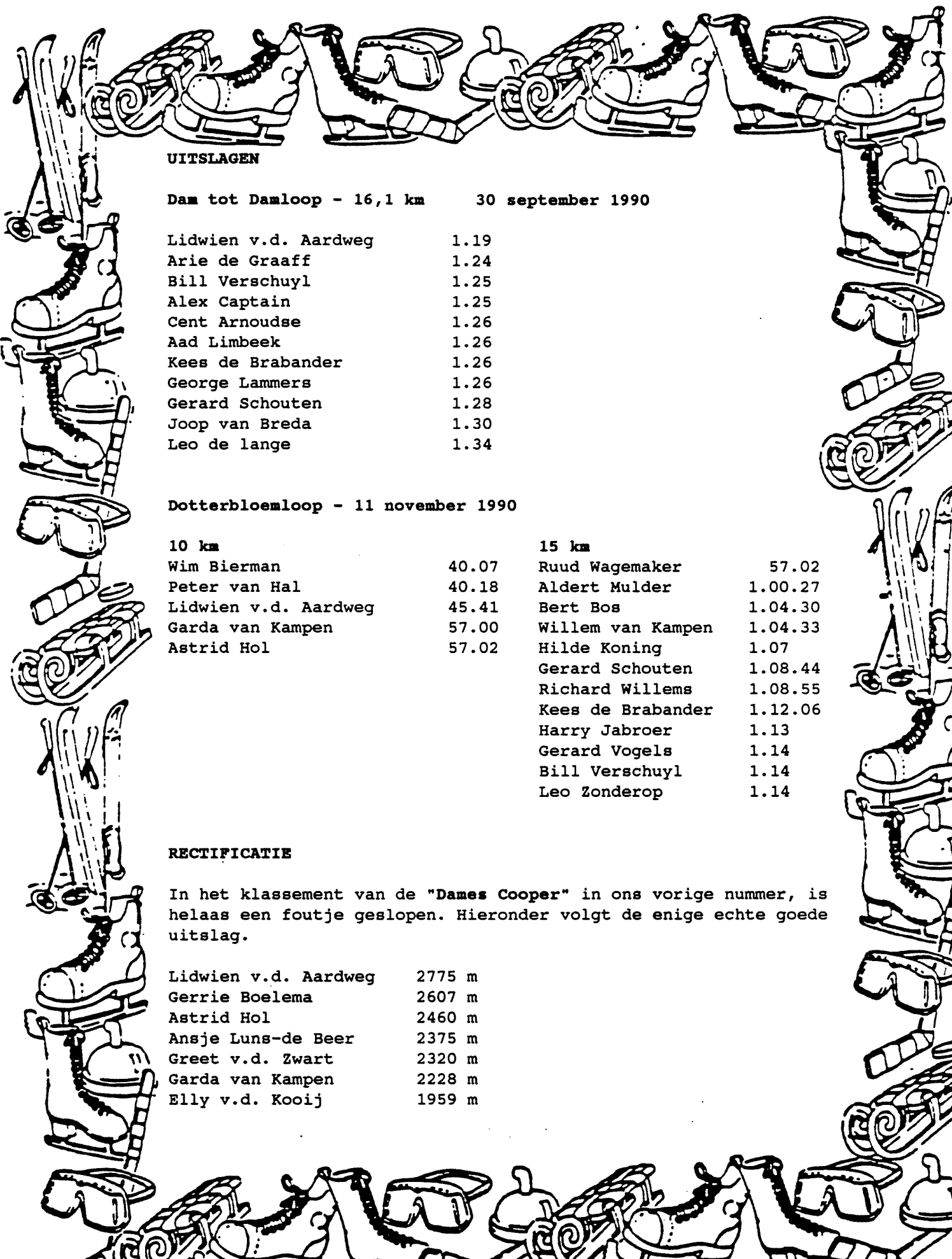


Road Runners presteren goed in regenachtig Den Haag

Zondag 4 november jl. werd in de Houtrusthallen in Den Haag gestart voor een wegwedstrijd over 10 Engelse mijlen (16,1 km). De RRZ was met een groot aantal lopers en loopsters aanwezig en direct na het startschot begon het te regenen.

Ondanks deze regen was er veel publiek langs het vernieuwde parkoers. Dankzij de voorbereiding en goede conditie liep menig roadie een nieuw persoonlijk record. De eerste 3 lopers liepen zelfs binnen het uur. De overige uitslagen zijn, voor zover bekend:

Ruud Wagemaker	57.02
George Westerduin	59.16
Aad Vervaart	59.54
Paul Beeren	1.04.04
Rien Elling	1.04.18
Martin Schouman	1.04.50
Frank Eilbracht	1.05.05
Wim Bierman	1.05.22
Frans v.d. Werf	1.05.47
Bert Bos	1.05.49
Peter van Hal	1.07.09
Peter Baven	1.07.22
Willem van Kampen	1.07.42
Kees de Brabander	1.14.30
Gerard Schouten	1.14.32
Gerard Vogels	1.14.36
Richard Willems	1.15.37
Alex Captain	1.15.42
Hans van Zonneveld	1.17.39
Bert Hartog	1.18.33
Rien Sikkell	1.18.44
Joop van Breda	1.19.22
Aad Limbeek	1.20.13
Rob Groeneveld	1.22.40
Astrid Hol	1.23.20
Gerrit Wolterman	1.26.06
Lidwien v.d. Aardweg	1.29.48
Lieke Steijn	1.29.54
Alice Weidman	1.42.00



UITSLAGEN

Dam tot Damloop - 16,1 km

30 september 1990

Lidwien v.d. Aardweg	1.19
Arie de Graaff	1.24
Bill Verschuyt	1.25
Alex Captain	1.25
Cent Arnoudse	1.26
Aad Limbeek	1.26
Kees de Brabander	1.26
George Lammers	1.26
Gerard Schouten	1.28
Joop van Breda	1.30
Leo de lange	1.34

Dotterbloemloop - 11 november 1990

10 km

Wim Bierman	40.07
Peter van Hal	40.18
Lidwien v.d. Aardweg	45.41
Garda van Kampen	57.00
Astrid Hol	57.02

15 km

Ruud Wagemaker	57.02
Aldert Mulder	1.00.27
Bert Bos	1.04.30
Willem van Kampen	1.04.33
Hilde Koning	1.07
Gerard Schouten	1.08.44
Richard Willems	1.08.55
Kees de Brabander	1.12.06
Harry Jabroer	1.13
Gerard Vogels	1.14
Bill Verschuyt	1.14
Leo Zonderop	1.14

RECTIFICATIE

In het klassement van de "Dames Cooper" in ons vorige nummer, is helaas een foutje geslopen. Hieronder volgt de enige echte goede uitslag.

Lidwien v.d. Aardweg	2775 m
Gerrie Boelema	2607 m
Astrid Hol	2460 m
Ansje Luns-de Beer	2375 m
Greet v.d. Zwart	2320 m
Garda van Kampen	2228 m
Elly v.d. Kooij	1959 m

10 Miles van Alblasserdam

Zaterdag 6 oktober verzamelden drie Roadrunners zich op mijn huisadres in Rokkeveen. Op ons programma stonden de 10 mijlen van Alblasserdam.

Één van hen, Frans, had deze wedstrijd in 1989 ook gelopen en ons enthousiast gemaakt voor het parcours en de 'lekkere afstand'; welgeteld 16,6 kilometers door het polderland van de Alblasserwaard.

Alléén het weer, de harde, doch niet koude wind had hij, en hadden wij niet voorzien.

Ruud, de snelste Zoetermeerse roadie had er het meeste zin in. Meteen na de start, vanaf de sintelbaan van het sportpark, ging hij er als een speer vandoor. Frans en ik deden het in het begin iets kalmer aan. Na ongeveer 4 km blies een stevige zuidwester (windkracht 7) ons in de rug. Het beenritme versnelde automatisch en wij moesten oppassen onszelf niet 'over de kop te lopen'.

Een groepje van vijf atleten, die net iets sneller gingen, moesten wij laten gaan. Beter wat energie en krachten gespaard voor de terugweg met de wind tegen. 'Misschien halen wij ze nog wel in', speelde het door mijn gedachten. The answer is blowing in the wind, luidt de titel van een overbekende Dylan' song, die hierop van toepassing zou kunnen zijn.

De verversingspost stond op het punt waar wij dus die harde wind tegen kregen. Het was de eerste kilometer alsof je stilstond. Meestal probeer ik mij dan op één punt of actie-van-het-lopen te concentreren, met mijn handen vlak langs mijn lichaam om zo weinig mogelijk weerstand te hebben. Het lukte mij om een nieuw ritme te vinden.

Tussen de 11e en 14e kilometer hadden Frans en ik het afwisselend moeilijk dat nieuw gevonden ritme vast te houden.

Weer een bocht en een lange polderweg tegen de wind in. "Kan iemand die deur dicht doen", maar er was niemand te bekennen. Het boeren(dijk)dorp Oud-Alblas bood ons, dmv huizen, boerderijen en bosschages, enige beschutting en luwte.

"Doorbijten Frans, nog even", "ik ben kapot man", was zijn duidelijke antwoord. Gelukkig was de finish in zicht.

Op de sintelbaan, die nog één keer genomen moest worden, loodste speaker Krijn iedere deelnemer even hartelijk binnen.

Een laatste sprint deed de chrono voor mij op 1.09.40, en voor Frans op 1.09.43 stilstaan.

En Ruud, wel die had de fantastische eindtijd van 58.50 gerealiseerd. Een 13e plaats op de eindranglijst.

Jacques van der Linden

Gekkenwerk

Zondag 18 november 1990.

De weersvoorzichten volgens de KNMI: 20 % zon, 80 % REGEN en WINDKRACHT 6.

Ondanks de vooruitzichten togen we vol goede moed naar Nijmegen voor de ZEVENDE ZEVENHEUVELENLOOP. Onderweg bleek dat de KNMI niet overdreven had en er inderdaad een stevig briesje stond.

Nadat we ons hadden ingeschreven in de sporthal van de universiteit van Nijmegen en gerekt hadden gingen we naar de start van de zevenheuvelenloop. De afstand naar de start konden we gebruiken om in te lopen want die was al snel een zeven-tal minuten verwijderd van het inschrijfpunt. Ter hoogte van de start stond een vrachtauto waar je je "warmhoudkleding" in kwijt kon en natuurlijk weer op kon halen na afloop. Gelet op de afstand tussen inschrijfpunt en start was deze auto toch wel een noodzakelijk kwaad.

De burgemeester van Nijmegen was uitgenodigd om het start schot te lossen maar wist kennelijk nog niet helemaal het verschil tussen start en finish daar hij in eerste instantie bij de finish stond. Nadat hij "hardlopend" de juiste plaats had gevonden schoot hij ons om 12.00 uur weg.

Al snel bleek waarom het de zevenheuvelenloop genoemd werd. Vanaf de start tot aan de finish is het een kwestie van stijgen en dalen. De zwaarste stukken liggen in de eerste 10 kilometer daarna gaat het meer heuvel af dan heuvel op.

Het parcours slingert zich door een schitterende omgeving waar bij komt dat wanneer je op een top bent angekommen je voor je een bontgekleurd lint van deinende mensen ziet lopen in een schitterend herfst decor. (Dit laatste missen natuurlijk de "snelle" jongens).

De drinkpost staat op de goede plaats namelijk net na het zware gedeelte en dus daar waar je het beste wat drinken kan gebruiken. Na de finish wordt je in een fuik geleid en nadat de administratie voor en door de organisatie is afgehandeld kom je bij de tweede verversingspost. Daar deze direct achter de finish stond was het daar een drukte van jewelste.

Vervolgens kon je al uitlopend naar de eerdergenoemde vrachtauto om je "warmhoudkleden" op te halen. De kleren heb je dan ook weer hard nodig om niet te hard af te koelen op het stuk terug. Hierna naar de sporthal om droge en warme kleren aan te trekken en je medaille op te halen.

Terugkijkend op deze loop waarvoor we 140 kilometer reden kunnen we alleen maar constateren dat het jammer is dat we de eerste zes edities gemist hebben. Het was namelijk ondanks de wind en het beetje regen een loop om elk jaar te lopen.

Gerrit Wolterman en Aad Weeda.

MARATHON KLASSEMENT RRZ

Op veler(?) verzoek is de databank met alle standen, time-trial-resultaten, coopertest records, leeftijden e.d. uitgebreid met een nieuw veld: de PR's van RRZ'ers op de marathon. Inmiddels zijn van een aantal leden de gegevens ingevoerd. Uiteraard is het bestand nog niet compleet. Om je een indruk te geven van welke leden er inmiddels door ons 'gescreend' zijn volgt hieronder een voorlopige uitdraai van de beste persoonlijke tijden op de 42.000 en nog wat meters. Staat je naam er niet bij, en is dit onterecht, laat het even weten aan Lidwien. Ook als je PR scherper staat dan in de lijst opgenomen, gaarne de juiste tijd, met datum en plaats van het evenement doorgeven aan Lidwien.

> Klassement RRZ PR's marathon - wijzigingen voorbehouden <
december 1990

MAR-PR	VOORNAAM	ACHTERNAAM	D.D.	PLAATS
-----	-----	-----	-----	-----
2.52.00	Aldert	Mulder	15-10-87	Essen (Dld.)
3.05.01	George	Westerduin	22-04-90	Rotterdam
3.13.12	Peter	van Hal	27-10-90	Etten-Leur
3.17.07	Albert	Bos	23-04-89	Utrecht
3.21.14	Peter	Baven	23-04-89	Utrecht
3.23.09	Frank	Eilbracht	22-04-90	Rotterdam
3.27.57	Aad	Vervaart	22-04-90	Rotterdam
3.32.13	Guido	Lips	27-10-90	Etten-Leur
3.36.54	Lidwien	van den Aardweg	27-10-90	Etten-Leur
3.58.01	John	v.d. Weetering	22-04-90	Rotterdam
3.58.24	Paul	van Heukelum	22-04-90	Rotterdam
4.07.55	Willem	van Kampen	22-04-90	Rotterdam
4.21.44	Frans	van der Werf	22-04-90	Rotterdam
4.29.33	Aad	Weeda	22-04-90	Rotterdam

LAAT ZIEN WIE U BENT

Kleding.

De schemering en duisternis vallen steeds vroeger. Vanwege het rustige weer wordt er door vele van ons kleding gedragen die licht van kleur is. Het is jullie de afgelopen weken vast wel opgevallen dat lopers met licht gekleurde kleding veel langer en beter zichtbaar zijn als het donkerder wordt dan lopers die donker gekleed zijn.

Let daarom op : bij het lopen in het donker naast de bekende hesjes en ander reflecterende materialen ook licht gekleurde, bijvoorkeur witte, kleding dragen.

Het gebruikelijke reflecterend materiaal heeft alleen effect als er licht op valt en zolang vele fietsers en bromfietzers in Zoetermeer in het donker nog steeds zonder licht rijden

Roy



De Road Runners Zoetermeer
nodigen u uit voor

de

NIEUWJAARSRECEPTIE

Op zondag 6 januari 1991
(tussen 15.00 en 17.00 uur)

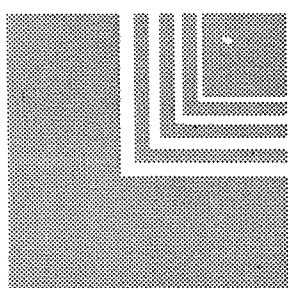
U bent van harte welkom

in ons clubhuis
Rosweide 43 te Zoetermeer



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”



Zier

RUNNING

Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag Telefoon 3688612