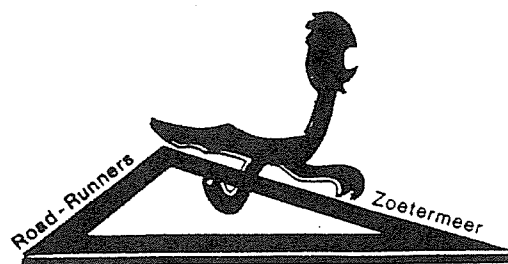


ROAD RUNNERS ZOETERMEER

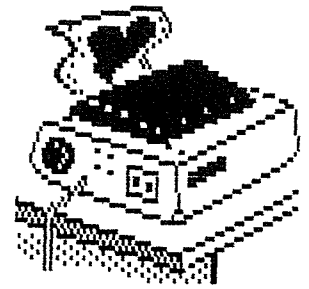
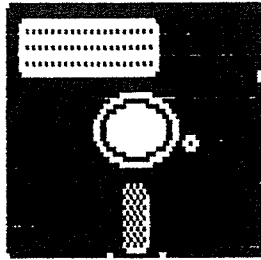
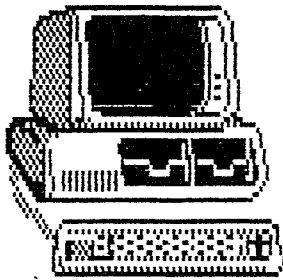
Zier

RUNNING

Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)



1991-01



ADVIES & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Montenaken 17
4651 JJ STEENBERGEN
01670-65600

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
070-275436

WIJ VERZORGEN VOOR U:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| -Automatiseringsvraagstukken | -Subsidieaanvragen |
| -Personal Computers + toebehoren | -Aangiften Inkomstenbelasting |
| -Administratie/Jaarstukken | -Bezwaarschriften Belastingen |
| -Ledenadministratie | -Beroepszaken Sociale Verzekering |
| -Salarisadministratie | -Overige bedrijfsadviezen |

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

Leverancier van o.a. IBM, PARTNER, TULIP, COMMODORE, TANDON, LASER



INHOUD

2	Colofon
3	Voorwoord
4	Aad Vervaart
5	Langs de weg
6	Jo de la ie tie
7	Jacques' Column
8/ 9 10	De Midwintermarathon om het Fryske Jeukermeer Brokking
11	Wedstrijdagenda
12	McDonald's
13	Zoetermeerse dubbelslag
14/ 15 16	Atletiek en verzekeren Shell
17/ 19 20	Blessure, blijf ze de baas KNAU Rent a Casa
21/ 22 23	Halve Marathon Egmond aan Zee Allerlei
24	Elpidha Efstratiades
25	De molenaar en de korenmolenloop
26	SV SV
27/ 28 29	Verslag van de ledenraadpleging Lifoka

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

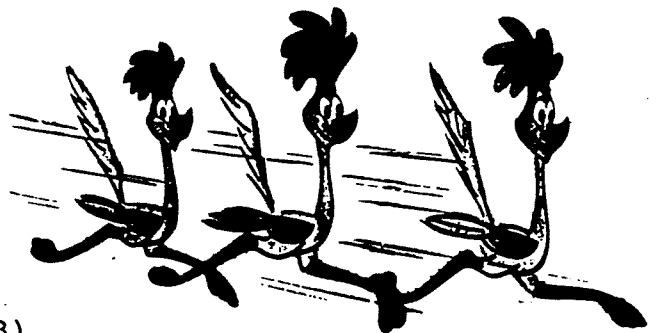
Vreugde & Leedcommissie:
Mary van Peufflik (312 408)
Gerrie Boelema (410 837)

Evenementencommissie:
Conny Bos (317 239)
Alex Captain (417 916)
Garda van Kampen (412 917)
Jan Jongeneel (419 545)

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 APRILNUMMER: UITERLIJK 8 MAART 1991



V O O R W O O R D

BESTE ROADIE'S.

Terwijl ik dit voorwoord schrijf denk ik aan een voorwoord dat reeds eerder in ons clubblad heeft gestaan wat er op neer kwam dat ik het voorwoord op tijd moest inleveren, want dan kon de redactiecommissie ook verder met de drukker. Nu ik dus weer te laat ben met inleveren stel ik ze dus weer voor het blok, maar geef mijzelf de gelegenheid op de aktualiteit in te spelen.

Tot mijn spijt moet ik mededelen dat Zier Running zich als sponsor van de vereniging heeft terug getrokken. Wat de gevolgen voor ons en hem zijn in de toekomst weet ik nog niet, maar wij zullen er alles aan doen om het ontstane gat (ook budgetair) op te vullen. Suggesties zijn ook nu van harte welkom. Dat e.e.a. van invloed zal zijn op het gezicht van het clubblad zelf moge duidelijk zijn.

Het tweede punt waar ik uw aandacht voor vraag is iets van geheel andere orde. De capaciteit van de douches is iets dat tussen de besturen van beide verenigingen opgelost dient te worden en ik verzoek dan ook een ieder nogmaals e.e.a. niet af te reageren op de VRIJWILLIGERS van Start'85. Zij offeren hun vrije avond op voor ons plezier en kunnen niets aan de situatie veranderen. Een positieve bijdrage van onze kant zal hun ook bij onze vereniging betrekken en dat maakt het voor hen weer aantrekkelijk om door te gaan.

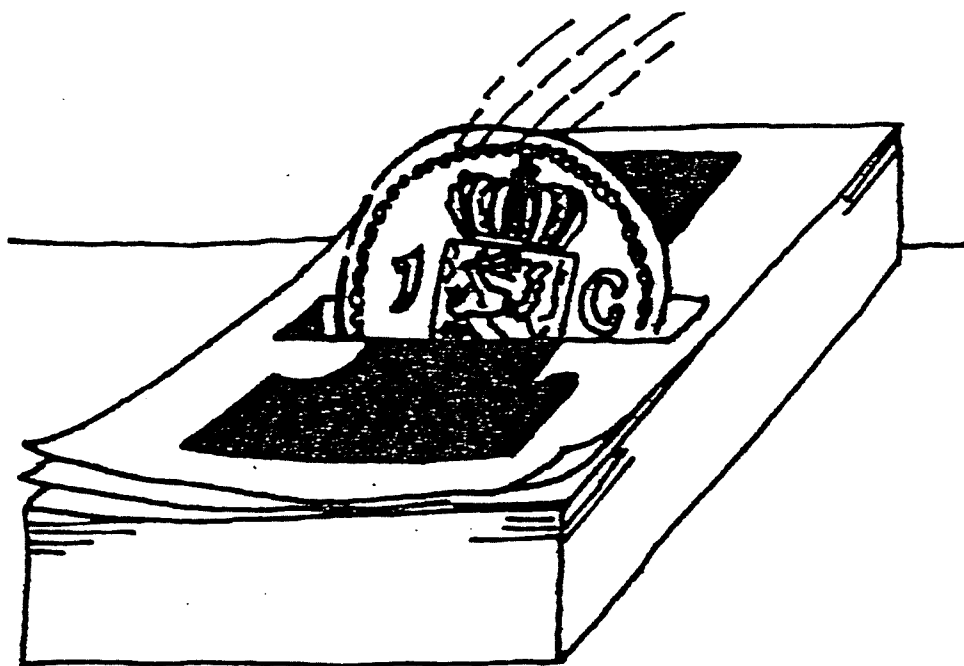
Vanaf de plaats bedank ik deze personen dan ook voor hun inzet en motivatie en hoop dat zij hun diensten met plezier blijven doen.

Het derde punt dat ik in dit voorwoord verwerk is de geboorte van SAE. SAE is geen jongen of meisje, maar een nieuwe tak aan onze boom van de organisatie. SAE staat voor Sektie Atletiek Evenementen en deze commissie, vooralsnog bestaande uit: Wim Bierman, Aad Vervaart, Willem van Kampen en Ik, zullen zich gaan bezighouden met de organisatie van "wedstrijden" die de RRZ in Zoetermeer per jaar zal of wil organiseren. Gezien de stemming op de ledenraadpleging, zie elders in het blad, kunnen zij op uw medewerking rekenen en zullen zij u op de hoogte houden van de ontwikkeling ervan.

Voor dat ik nu echt doordraai en de hele pagina met drukinkt gebruik, sluit ik af met de gedachte dat de Road Runners Zoetermeer in de plaats waar de naam vandaan komt een zekere toekomst in het verschiet heeft.

En hou ze in de running succes,
Bert.

Verstandig sparen? Verzekerd sparen!

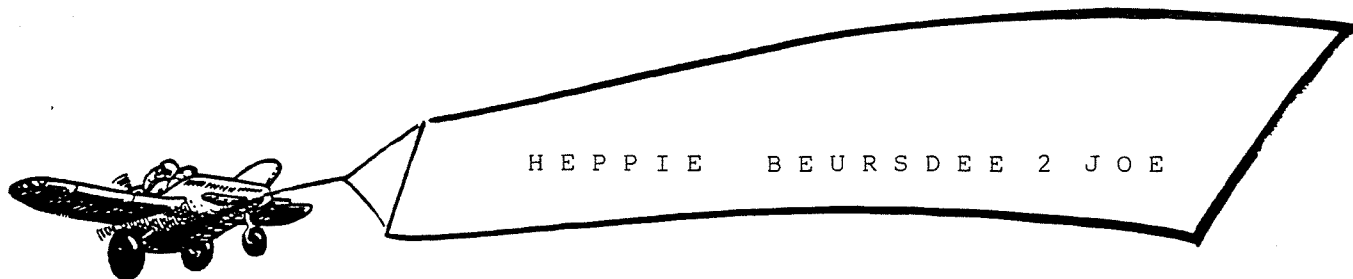


Belastingvrij sparen met het **Verzekerd-Spaar-Plan**.
Hóóg rendement. Maximale zekerheid.
U beslist zelf hoe úw plan er uit ziet.

We vertellen u er graag meer over.

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Telefoon 079 - 41 32 70



LANGS/DE/WEG/LANGS/DE/WEG/LANGS/DE/WEG/LANGS/DE/WEG/LANGS/DE/WEG

De navolgende personen worden een jaartje ouder en dus sneller?

1 februari	Nico de Krosse	60
4 februari	Gonnie Roose-Volker	57
6 februari	Frans van der Werf	50
7 februari	Martin Schouman	59
10 februari	Peter Baven <i>veteraan!</i>	51
22 februari	Gerard Vogels	48
23 februari	Aad Vervaart	50
26 februari	Alice Weidman	58
2 maart	Jan Vukkink	30
2 maart	George Westerduin	55
6 maart	<i>bijna</i> Paul van Heukelum <i>veteraan!</i>	51
17 maart	Leo de Lange	58
21 maart	Enrico Stoop	55
22 maart	Gerrit Wolterman	50
22 maart	Jacques van der Linden	56
24 maart	Maarten Oudshoorn	59
25 maart	Bert van Keeken	53
26 maart	Aldert Mulder	48
30 maart	Ine Bokx	65

HIEPERDEPIEPHIEPERDEPIEPHIEPERDEPIEPHIEPERDEPIEPHIEPERDEPIEPHOERA

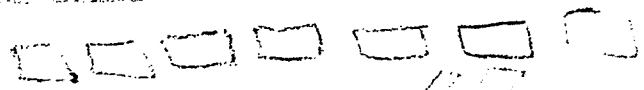
Jo de la zette



ROAD

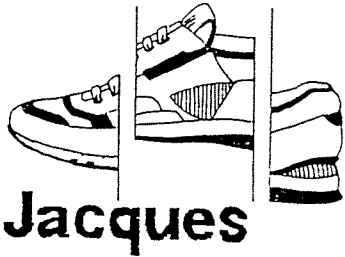
RUNNERS

20 snel alsee,,



THEM

Gelieve, kansen



Lopers zijn geen 'zeikerdjes'

In de loopsport is het 'niet lopen' het allermoeilijkst. Het zien van een loper werkt als een rode lap op een stier. Elke atleet kent dat gevoel wel. Je wilt wel, maar je kan niet. Voor dat 'kan niet' zijn talloze redenen op te noemen. Nee, ik zeg met opzet 'noemen' en niet 'verzinne'. Runners immers zijn mensen wier bloed kruipt waar het niet gaan kan. Al zijn ze half kreupel, dan nóg moeten de dagelijkse kilometers worden afgelegd. Het is een soort 'heilig moeten'. Trimmers, runners en atleten zijn sportmensen die niet zo gauw zeuren bij een opkomend griepje of pijntje in de zij. Voetballers, om maar eens een veel voorkomend sportras te noemen, zijn over het algemeen wat meer kleinzerig van aard. Een gezwollen enkel of een bloeduitstorting kan al genoeg zijn voor een klaagzang. Voetbalcoaches kunnen met het opsommen van hun blessurelijst ook aardig meedoen. Is de term 'zeikerdjes' niet uit de voetbalwereld afkomstig. Nee, wanneer je met mede lopers hebt afgesproken om een rondje Noord Aa te gaan lopen kun je er zeker van zijn dat ze bijna allemaal komen opdagen. Geen cocooning tijdens de Kerstperiode of winterslaap in een bungalowpark. Pas wanneer de fysiotherapeut de boodschap geeft het een tijdje kalmer aan te doen mindert de geharde loper vaart. Stilvallen gebeurt pas bij ernstig medisch letsel. zoals een gebroken been. In deze situaties spreek je over 'gedwongen niet lopen'. Op doktersadvies dus. Onder 'niet lopen' versta ik, gedurende een trainingsopbouw, met de regelmaat van de klok 'looploze' dagen inlassen. Dit om aan je spieren de noodzakelijke rust te geven. De spierboog kan immers niet altijd gespannen staan.

Jacques van der Linden

DE MIDWINTERMARATHON OM HET FRYSCHE JEUKEMEER

Normaal gaan alle enveloppen met een verdachte donkerblauwe kleur ongeopend de pedaalemmer in, maar het Friese vlaggetje maakte mij nieuwsgierig.

Inderdaad, net wat ik dacht. Een eervolle invitatie voor de beroemde, nee beruchte Midwintermarathon om het Fryske Jeukemeer. Het startgeld van 5000 Friese dollars had men al gemakshalve cash ingesloten. Goede service. Hoewel, iets minder dan het gebruikelijke startgeld van Marti, Gerard, Wakihuri en mij.

Een pittig parcours daar in het Noorden. Eerst een recht stuk door de fraaie polders tot de palingfokkerij van Wiegel in Keultjetjerkstradeel, berucht om zijn ijzige winden. Bij de dorpjes Schenkwarden en Bolsstra moet een eindje gekluund worden, omdat de weg daar gekruist wordt door een uitloper van het bevroren Jeukemeer. Dus schoenen uit, schaatsen aan, 200 meter klunen, schaatsen uit, schoenen aan en lopen maar weer. Bij de geitefokkerij van Wiegel is altijd veel volk op straat. De aanmoedigingen zijn niet van de lucht. 'Vastbieten' en 'blief doorstiefeln' of een jolig 'Ze ebben him oal, heur!'. De jeneverkruik gaat gul rond en menige autochtoon steekt ondeugend zijn beklompte voet uit als er een loper langs snelt. De salto in de modder wordt dan met hoongelach ontvangen. Een favoriet lolletje is ook vlak om de bocht een hark of hooivork te leggen, met de punten omhoog uiteraard. Ja, humor hebben ze, die Friezen!

De deelnemers dit jaar waren aan elkaar gewaagd. Naast de bekende kudde Italianen, Tanzanianen, Kenianen en Buiten-Mongoliërs waren daar onder andere de Belgische topatleet Kleun de Slomelaer, die - indien hij niet van de route afwijkt - regelmatig 2.10 tijden loopt, de Zuidduitser Adolf Bismarck met zijn vreemde gewoonten tijdens het lopen zijn hakken tegen elkaar te slaan (naar het schijnt een erfelijkheidskwestie) en de vrolijke Zweedse kok Knikspøtl met zijn persoonlijke verversingen en zijn ietwat doorzakkende benen. Zouden we bijna de Nederlanders vergeten: Marti en Gerard (beiden op hun retour) en altijd iets voor hen uit de talentvolle, zeer bescheiden ondergetekende (met een hele toekomst voor de boeg). De plaatselijke favoriet Bart Bonen - ook met ijzige winden, maar daar wordt hij aan geholpen - zou geen rol van betekenis spelen. De Friese doorloper stond wel helemaal vooraan in zijn wollen tricootje, zich nerveus krabbend onder minimaal twee oksels.

Na 25 km werd het pas echt spannend. Bij de verversingspost in de buurt van de kalkoenfokkerij van Wiegel (snert met kluif of Isostar) maakte Kleun de Slomelaer gebruik van de drukte. Hij gaf John Vermeule weer eens een stomp, zodat deze over een tafeltje snert struikelde en sprintte weg met zijn ogen dicht. Er was meteen een gat.

Bij Assen hebben ze hem opgevangen en op een boerenmestkar teruggebracht naar het 25 km-punt, waarna hij met rood hoofd de juiste weg vervolgde. Maar het moet gezegd worden, hij kwam knap terug. Bij de 40-km verversingspost naast de varkensfokkerij van Wiegel sloot hij aan bij de kopgroep. 'Drop en drover' dacht de Vlaming, want die denken in wíelertermen. De laatste kilometers versnelde hij weer. Met het schuim op de lippen en in een waas sloeg hij 500 meter voor de finish de afslag naar de EHBO-tent in die hij juichend binnenstoof. Minuten later zat hij snikkend op de schoot van een EOBH'ster, die hem troostend wiegde en op zijn bolletje aaide. 'Geeft niks, jongske, kan een ie..eh..kan elke Belg gebeuren, heur!, stil maar!'

Bismarck had inmiddels Krampf gekregen. 'Scheisze' schreeuwde hij. Nou dat hoefde hij maar één keer te zeggen tegen de Jeukemeerders. Ze waren de hongerwinter nog steeds niet vergeten.

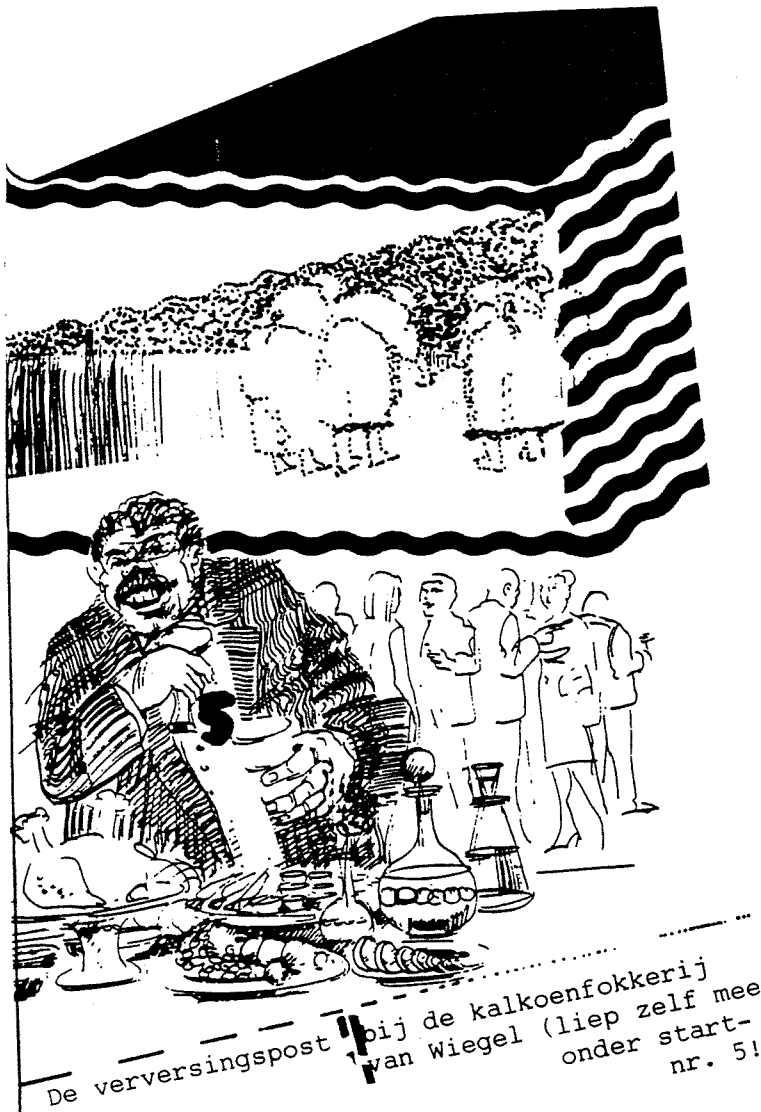
De eindsprint ging tussen Marti, Bordin, Wakihuri en mij. Ach ja, ze blijven het proberen. De prijsuitreiking was in het mondaine Fryske Yab Yum van Wiegel. De winnaar ontving naast een Friese Jeuko (vierdeurs, zeer open dak) een mandje paling, een geit, een kalkoen, een varken en een onduidelijke Yab-Yum-cadeaubon.

Na afloop was er een internationale sauna. Op bevel van onze bondstrainer, Bertus Bos, gescheiden. Peter van Hal probeerde nog even onder het mom van een beslagen bril op de tast bij de Zweedse dames naar binnen te gaan, maar werd daar direct door de trainer uitgesleept. Zelf bleef Bert nog anderhalf uur schema's vergelijken met de dames. Conny, vals getipt door Peter, stond hem met een van Lidwien geleende deegroller bij de deur op te wachten.

Gisteren lag er weer een uitnodiging in de bus. Dit keer voor de Paasmarathon van Honoloeloe. Of ik voor veel geld wilde (paas)hazen voor die wandelende tak Beurskens. Nee, dit jaar maar niet. Ik verkies toch de voorjaarsklassieker van St. Annaparochie. Die is zoveel zuiverder, niet zo commercieel.

In de envelop zat de gebruikelijke 10.000 Honoloeloes in cash. Tis dat ze aandringen.

A.M.



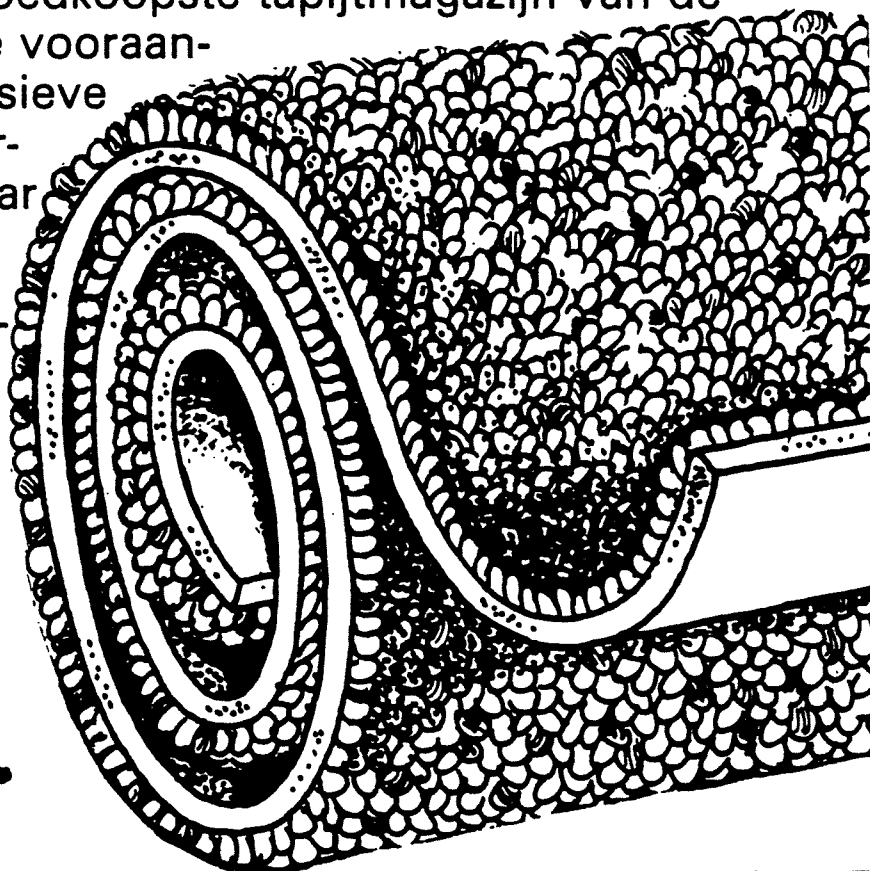
De verversingspost bij de kalkoenfokkerij van Wiegel (liep zelf mee onder start-nr. 5!

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 !

"wedstrijdagenda"

Agenda februari/maart 1991

Datum- loop	Naamwedstrijd	Wedstrijd- plaats	codeafstanden	tijdstip-organisierende- start vereniging	telefoon
02-02-90	Metroloop	Rotterdam	2 20-15-10	12.00 RAV Metro	010-4204380
	Duinloop	Katwijk	3 12-8-4	10.30 AV Rijnsoever	01718-28059
	Midwinter maraton	Apeldoorn	3 42-27-18	11.30 Midwinter marathon	055-411029
	Zegerplasloop	Alphen a/d Rijn	2 20-10-10-5	14.15 AAV '36	01720-22542
03-02-91	Sauna ontbijtloop	Naaldwijk	2 16-10-5	10.00 Sport en Sauna	01740-21900
	Winterloop	Brielle	3 21-10	10.30 SC Voorne	01810-14529
	Tien Engelse mijl	Castricum	3 16-10-4	10.30 AV Castricum	02518-53235
09-02-91	Bultloop	Leiden	2 21-15-10	10.45 Swifttoer	071-121265
	Carnavalsloop	Papendrecht	2 16-10-6-4	11.00 ARSV Papendrecht	078-152413
10-02-91	Krokusloop	Leiden	2 13-10-7-4	11.00 De Bataven	01717-6689
	Wilerbaanloop	Amsterdam	2 10-7-5	11.00 Hardlooschool	020-186324
	Road Runnerloop	Leiden	2 15-10-5	10.30 NL...ML	071-890550
16-02-91	Halve marathon	Rotterdam	3 21	11.00 PAC	010-4676311
	Midwinterloop	Kraggenburg	2 10-7-5-	10.30 AV NOP	05270-16909
17-02-91	Zijlloop	Leiden	3 21-10-5	11.00 Zyl-igb	071-212312
	Trimstratenloop	Kroonnie	2 15-10-5	10.30 AV Lycurgus	075-176115
	Safari-loop	Arnhem	2 15-10-5	11.00 Ciko 66	08883-1523
23-02-91	Doelloop	Zevenhuizen	3 21-10-5	12.00 Lions Club	01802-2244
	Artesia-loop	Koudekerk	2 25-15-10-5	14.00 Artesia	01714-12309
	Drie Bergenloop	Driebergen	2 15-12-9	10.30 SV RAP	03438-12264
24-02-91	Waterwegloop	Maassluis	2 30-23-16	11.00 AV waterweg	01899-23009
	Voorjaarsloop	Zoetermeer	2 10-5	11.00 ARV Ilion	079-211781
	Polderloop	Hazerswoude	2 20-10-5	11.15 Hazerswoudse Boys	01728-9992
02-03-91	Souweloop	Waddinxveen	1 16-13-10-6-3	13.00 SC Antilope	01828-14008
	Tien Engelse mijlen	Aalsmeer	3 16-11-6	13.00 AVA '64	02977-20491
	Dortenaarloop	Dordrecht	2 21-10-5	13.00 Hercules	078-174643
03-03-91	Strandloop	Den Helder	3 15-6	11.00 SV Noordkop	02230-14119
	Herikerbergloop	Markelo	2 15-10-5	11.15 AV Goor '75	05470-73307
	Prestatieloop	Vlaardingen	2 15-10-5	11.00 AV Fortuna	010--4744969
09-03-91	20 van Alphen	Alphen	3 20-15-8-5	10.45 St 20van Alphen	01720-22542
	Lionsloop	Zevenhuizen	3 21-10-5	12.00 Lionsclub	01802-2244
10-03-91	Bruggenloop	Amsterdam	2 21-10-5	12.25 Wittenburg	020-270275
	Strandloop	Noordwijk	2 10-5-2	11.00 De Bataven	01717-6689
	Kopjesloop	Delft	2 15-10-5	10.45 De Koplopers	015-567556
16-03-91	Giessenloop	Slidrecht	3 20-6	12.15 Slidrecht Sport 56	01840-16702
	Metroloop	Rotterdam	2 20-15-10-5	12.00 RAV Metro	010-4204380
	Clicksloop	Zandvoort	3 21-8-4	13.00 RTC Olympia	02507-17547
17-03-91	Krokusloop	Badhoevedorp	2 12-9-6-3	10.30 Kombij Sport	02968-94666
	Leids Houtloop	Leiden	2 16-13-11-4-	11.00 AV Holland	071-768733
23-03-91	Boulevard-City-Run	Vlissingen	3 20	15.30 Atletica	01184-62159
	Duinloop	Katwijk	3 12-8-4-2	10.30 AV Rijnsoever	01718-28059
23-03-91	CITY-PIER-CITY	DEN HAAG	3 21-10-5-2	11.30 ST. CPC	070-3018888
30-03-91	Zilverenmolenloop	Rijpwetering	2 20-10-6-3	14.00 Bataven	01717-6689
	Boezemloop	Lekkerkerk	2 21-9	14.00 Lekstreek	01824-1469
31-03-91	Lenteloop	Gouda	3 13-10-7	11.30 AV Gouda	01820-32263
	Sloterplasloop	Amsterdam	2 16-8-4	11.00 Blauw-wit	020-191397
	Polderloop	hazerswoude	2 20-10-5	11.15 hazerswoudse Boys	01728-9992

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.

ZOETERMEERSE DUBBELSLAG IN LEIDSE TIEN MIJLEN

Op de voorlaatste dag van 1990 organiseerde AV 'De Bataven' een loopevenement over diverse afstanden met als hoofdnummer de wedstrijd over tien Engelse mijlen (ook wel wat oneerbiedig 'Oliebollenloop' genoemd).

Start en finish op zo'n echte atletiekbaan geeft toch altijd een speciaal tintje, al houdt het ook het risico in dat je op zo'n lekker lopende baan te hard van start gaat en al verzuurt voordat de wedstrijd goed en wel begonnen is.

Hoe dat met onze deelnemende RRZ'ers in z'n werk ging, is niet bekend. Feit is echter wel dat zij zowel bij de dames als bij de heren meteen in de voorste regionen meedraaiden.

Na de aanloop op de baan volgen er 5 ronden van $\pm$ 3 kilometer, deels over de bospaden van de Leidsche Hout. Beslist een moeilijk parcours door de vele haakse bochten. De overvloedige regenval in de dagen vóór de wedstrijd had zware passages met veel blubber tot gevolg.

Al snel nam Ruud Wagemakers de leiding van het mannen-peloton en bouwde zijn voorsprong geleidelijk uit tot een veilige marge.

Bij de dames stevige schermutselingen in de eerste en tweede ronde. Het pleit werd uiteindelijk beslecht in het voordeel van Lidwien van den Aardweg.

Zoals gezegd, bracht de finale het gezelschap weer terug op de atletiekbaan. Maar spannend was het al lang niet meer. De winnaars stonden vast.

Ruud scoorde 56.48, waarmee hij de winnaar van de vorige editie maar liefst 45 seconden achter zich liet.

Lidwien won met ruim 2 minuten voorsprong in een tijd van 1.15.17.

De bekeraars dus voor RRZ!!

Jullie verslaggever eindigde anoniem tussen hen beiden. Maar jullie zult begrijpen dat hij het te druk had met het voorbereiden van dit verslag.



Jullie verslaggever

Atletiek en verzekeren!

Dit artikel heeft al eens eerder in het cluborgaan gestaan, dat was februari 1989. Rangezien er zoveel nieuwe leden zijn bijgekomen, herhaal ik dit stukje nog eens.

De combinatie atletiek en verzekeren komt vooral voor bij de aansprakelijkheidsverzekering. Aansprakelijkheid is een juridisch begrip, dat zijn basis vindt in het burgerlijk recht. In artikel 1401 van het Burgerlijk Wetboek staat dat degene die aan een ander schade toebrengt, voor die schade moet opkomen. DIT GAAT welliswaar niet alle gevallen op, maar toch in meer gevallen dan men wel denkt. het belangrijkste is echter dat, wil er sprake zijn van aansprakelijkheid, er voldaan moet worden aan 4 criteria:

1. Er moet sprake zijn van een onrechtmatige daad.
2. Er moet schade zijn
3. Er moet schuld zijn
4. Er moet een causaal verband zijn tussen schade en schuld.

Is er van 1 van deze 4 criteria geen sprake, dan is er geen aansprakelijkheid en dus derhalve geen mogelijkheid op een succesvolle claim op uw verzekering.

Een voorbeeld:

Tijdens een atletiekwedstrijd lopen twee lopers tegen elkaar op. Dit gebeurt al dan niet bewust. een van beide lopers breekt hierbij zijn arm. Deze spreekt de veroorzaker aan voor aansprakelijkheid. Hier berust echter geen aansprakelijkheid, immers de geblesseerde loper wordt geacht bekend te zijn met de aard van de sport en de daaraan verbonden risico's. Door deel te nemen heeft hij/zij (on)bewust de betreffende risico's aanvaard.

het voert mij te ver om binnen dit kader alle haken en ogen van een aansprakelijkheidsverzekering te behandelen. Uw eigen tussenpersoon kan u daar nader over informeren.

Schade?

Hoe nu te handelen in geval van een schade waarvoor men aansprakelijk gesteld zou kunnen worden. De schade dient ten spoedigste gemeld te worden. Tracht nimmer de aansprakelijkheid zelf te betwisten of aanvaardt nimmer schuld. Hierdoor kunnen de belangen van uw verzekeringsmaatschappij worden geschaad met als gevolg dat de maatschappij geen dekking wenst te verlenen en dan zou u zelf voor de schade moeten opkomen.

verzekering RRZ!

Door het lidmaatschap van de KNAU is de RRZ verzekerd voor aansprakelijkheid. Echter uw eigen verzekering gaat altijd voor. heeft u als schadeveroorzaker geen eigen verzekering (AUP83) of verleent u polis geen dekking, dan pas kan er een beroep worden gedaan op de verzekering van de KNAU. Deze verzekering dekt de schade voor aansprakelijkheid van de verzekerde voor:

- * de schade ten gevolge van letsel of benadeling van de gezondheid van personen al of niet de dood tot gevolg hebbende.
- * schade ten gevolge van beschadiging, vernietiging of verdwijning van goederen van anderen dan de verzekeringsnemer.

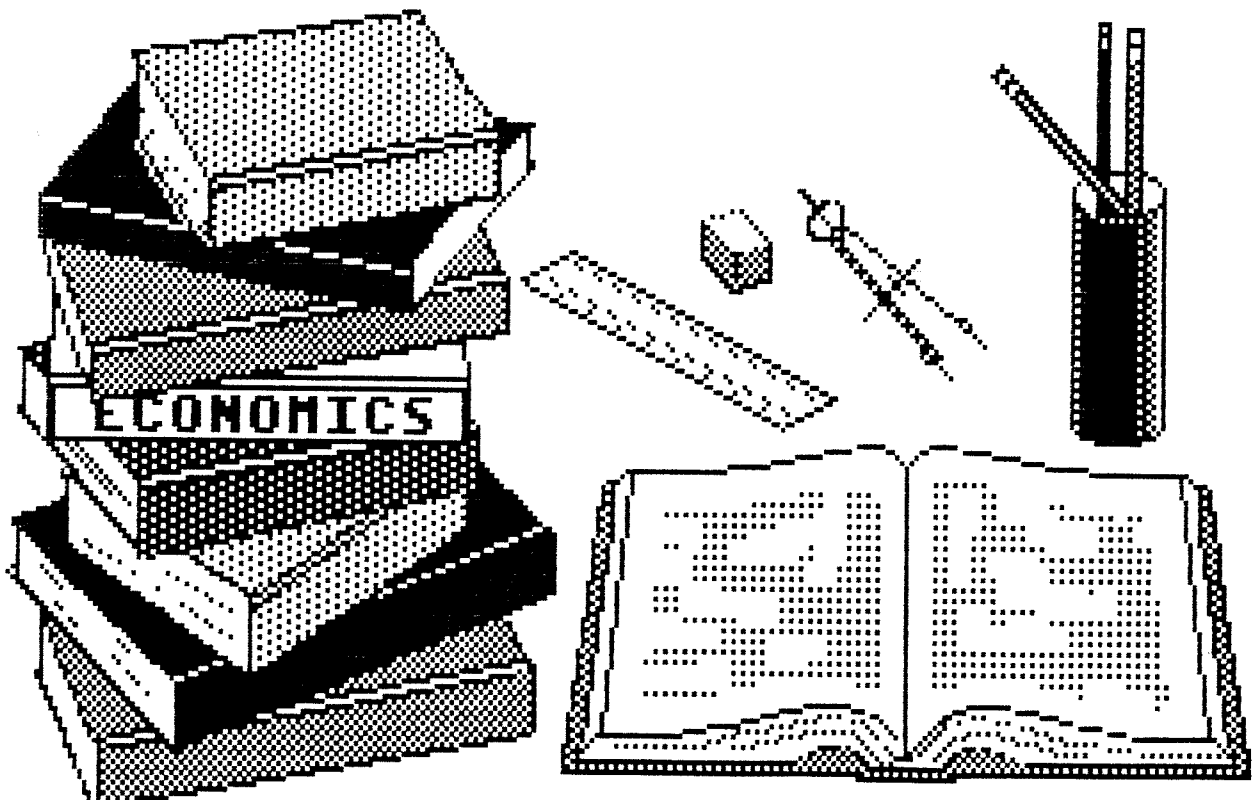
Uitgesloten?

- * Het eigen risico van andere verzekeringen
- * Schade toegebracht tijdens het komen en gaan van een naar huis
- * Schade als gevolg van diefstal of verwisseling van goederen

Vervoer!

Omtrent het meenemen van verenigingsleden naar een wedstrijd bestaan enkele misverstanden. Soms veroorzaakt door een motorrijtuig zijn op een aansprakelijkheidsverzekering uitgesloten. Overkomt de auto waarmee u naar een wedstrijd gaat een ongeluk met als gevolg blijvende invaliditeit of overlijden, dan kan er dus geen claim worden gedaan op de aansprakelijkheidsverzekering van de chauffeur of KNAU. Het is daarom van belang om bij iemand in de auto te stappen die in het bezit is van een "inzittendenverzekering". Deze verzekering biedt, ongeacht de schuldvraag dekking tegen blijvende invaliditeit of dood aan de inzittenden zowel tijdens de rit als bij in- of uitstappen en zelfs bij het behulpzaam zijn bij of het verrichten van een noodreparatie onderweg aan de auto. vraag gerust of de bestuurder van de auto over een dergelijke verzekering beschikt. is dit niet het geval en stapt u toch in, dan doet u dat geheel op eigen risico.

Met deze uiteenzetting hoop ik er bijgedragen te hebben dat er wat duidelijkheid ontstaat rondom dit onderwerp. ik heb getracht zonder al te veel assuantie-technische en/of juridische termen die ontbrekende duidelijkheid te verschaffen, zonder van mening te zijn volledig te zijn geweest.



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

HARDLOOPSCHOENEN

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen zullen in totaal zes cludbladartikelen worden aangeboden. Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen zijn geschreven over de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden.

INLEIDING

Het is verleidelijk om modieuze hardloopschoenen te kopen. Het belangrijkste blijft echter dat je er goed mee kunt hardlopen! Hardlopen moet je alleen doen op schoenen die ook voor hardlopen gemaakt zijn. Dit om onnodige blessures te voorkomen.

Door de stormachtige ontwikkelingen bij de schoenenproductie is het voor de hardloper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspeciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal zaken waar je zelf op kunt letten bij de aanschaf van de schoenen.

ALGEMEEN

Allereerst moet de maat van de schoenen voor beide voeten goed zijn. De maataanduiding is niet bepaald de sterkste zijde van de fabrikanten. Er zijn Duitse, Franse, en Engelse maten en dit betreft dan alleen nog maar de lengte van de schoen. Maten voor de schoenbreedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. Je moet de schoenen passen met de sokken die je ook tijdens het hardlopen zal gebruiken. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Indien de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet je in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen overhouden (minstens 4mm ruimte tussen de toppen van de tenen en de schoenrand).

Daarnaast is de hoogte van de hielkap (contrefort) van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan "slippen". Te hoog is echter ook niet goed, want dan heb je een verhoogde kans op achillespeesblessures. De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan bijvoorbeeld grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bevindt boven de tenen. Verder kun je de schoen tussen beide handen buigen. Hierbij kun je de buigbaarheid van de zool beoordelen onder de bal van de voorvoet (ongeveer op 2/3 van de lengte).

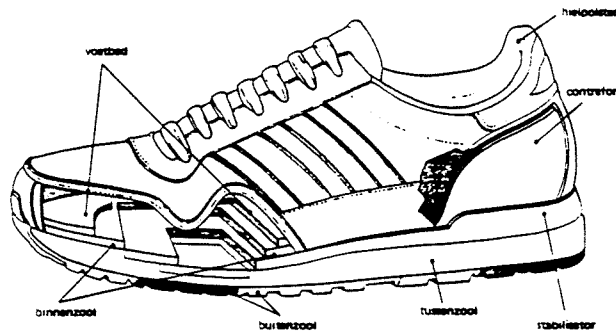
PASVORM

Bij de aanschaf van sportschoenen speelt de pasvorm een zeer belangrijke rol. Een goed gekonstrueerde schoen die niet past, verliest daardoor een groot deel van zijn goede eigenschappen. Naast de lengte- en breedtemaat van de sportschoen is ook de leest van groot belang. Er zijn verschillende soorten schoenleesten die passen bij verschillende voetvormen.

Veel lopers lopen plezierig op een licht verhoogde hiel. Zeker als je achillespeesklachten hebt of hebt gehad is het verstandig om hier goed op te letten.

Iedere schoen heeft een voetbed. Het kan zijn dat dit niet de juiste is voor je voeten. De mogelijkheid bestaat dit voetbed te verwisselen. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, het kan ook met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt

nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. sportarts, werkzaam op een Sportmedisch Adviescentrum). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed of onnodig zijn aangemeten. Als je begint met het dragen van sportsteunzolen is het verstandig deze na enkele weken weer te laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.



HIELKAP (contrefort)

De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzetting. Hierdoor is de hielkap van groot belang om overpronatie te voorkomen.

Wat is overpronatie, hoe herken je het en wat kun je er aan doen?

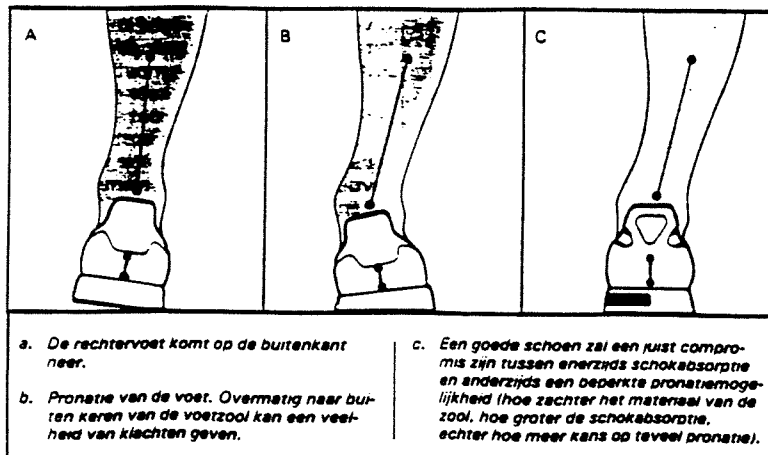
Wat is overpronatie?

De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak op de middenvoet. Om de landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, vindt de afwijking vervolgens naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwijking hierbij te veel naar beneden wegzakken, spreken we van "overpronatie".

Hoe herken je overpronatie?

Je kunt overpronatie op meerdere manieren herkennen. De eerste manier is om aan de achterzijde van de hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van overpronatie. Naar de hak kijken is gemakkelijker als op de lopende band met een videocamera het looppatroon wordt opgenomen en vertraagd (getoond) wordt. Dit kan vaak bij een Sport Medisch Adviescentrum, en in sommige gevallen ook bij een sportspecialzaak, een schoenadviescentrum en bij een orthopedisch schoenmaker.

Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen toe weggezakt. Hardlopers die overproneren lopen een verhoogde kans op een aantal blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvlies-irritatie.



Wat kun je aan overpronatie doen?

Om de verhoogde kans op blessures tegen te gaan zijn er voor deze hardlopers schoenen ontwikkeld die deze overpronatie tegengaan. Dit tegengaan van overpronatie kan bijvoorbeeld plaatsvinden door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat iets minder inveert bij de landing.

Schoenen waarin deze correctie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die hardlopers die ook daadwerkelijk overproneren. Als je normaal landt en afwikkelt zal je tijdens de afwikkeling juist teveel naar buiten gedwongen worden, waardoor je een verhoogde kans op blessures loopt. Bij het kopen van schoeisel is dus deskundig advies nodig. Advies dat je in een goede sportspeciaalzaak kunt krijgen.

De bovenkant van de hielkap moet van zacht materiaal en niet te hoog zijn, anders is er kans op irritatie aan de achillespees.

WAAR GAAT DE SCHOEN VOOR GEBRUIKT WORDEN?

Daarnaast is het van belang om na te gaan waar je de schoen voor gaat gebruiken. Bij lopen op de weg kun je het beste een schoen met een grote schokabsorbtie en een gering profiel nemen. Bij het lopen op een zachte ondergrond kun je als regel het beste kiezen voor een steviger schoen en een grover en hoger profiel.

Alleen voor de betere marathonloper ("PR" sneller dan 2 uur 40 minuten) heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat is wel ten koste gegaan van de schokabsorbtie en stevigheid.

Bij de aanschaf van de schoenen is ook je lichaamsgewicht van belang. Als je zwaarder dan 70-80 kilo bent heb je schoenen nodig met een grote stevigheid en schokabsorbtie. De tussenzool van je schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost hen dan onnodig veel energie, waardoor je sneller vermoeidheid zullen zijn. Daarnaast zal je een hogere kans op blessures (met name enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen) hebben.

AANSCHAF NIEUW OF TWEDE PAAR SCHOENEN

Je moet met het aanschaffen van nieuw schoeisel niet wachten tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorbtie van de tussenzool is dan namelijk dusdanig afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft.

Het is verstandig om twee paar hardloopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat bied je dan tevens volop de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Dit zijn maar enkele tips uit een lange reeks. Tegenwoordig zijn er hardloopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individueel verschillende looptechniek en behoefte van de hardloper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen "de basis" zijn om veel blessures te voorkomen.

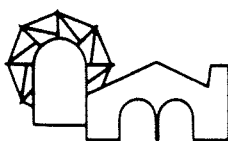
Ook Road Runners moeten er weleens uit!



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.



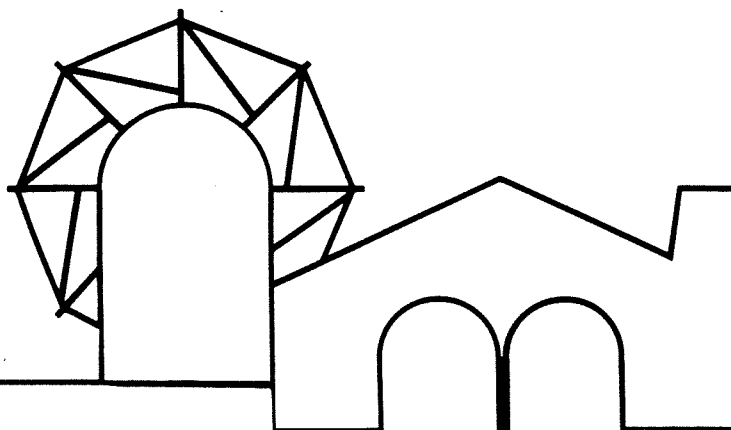
Rent a Casa

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



HALVE MARATHON EGMOND AAN ZEE - 13 januari 1991

Klappertandend om 9.00 uur verzamelen bij het clubhuis. Toch wel vroeg, toch wel koud. Mocht er al iemand de twijfel bekruipen, het collectief enthousiasme neemt de overhand. Met een kleine 20 Road Runners richting Egmond.

Naarmate wij het doel van de reis naderen, is het duidelijk dat we niet alleen zullen starten. Naar later blijkt zijn er nog $\pm$ 8.000 die met hetzelfde idee ter plaatse zijn.

Nadat wij Aad behoedden voor een bon wegens parkeren op de stoep naast het parkeervak - de agent dook nog geen 2 minuten later per fiets op om iemand die dit wel deed op zijn vingers te tikken - gingen wij naar de sporthal voor de inschrijving. Na het omkleden scheidden de wegen van de wedstrijd- en recreatiedeelnemers. Ondergetekende behoort tot de laatste categorie.

Bij de start bleek er een onderverdeling te zijn in vakken, te weten: onder 1 uur 30, onder 1 uur 45, onder 2 uur en overigen. Na wat zoek en afweging leek 1.45 of sneller het juiste vak.

Het startschot viel waarna het onvermijdelijke 'optrekken' en abrupt stilstaan een aanvang nam. Gelukkig brak na het eerste rondje door Egmond het veld al waardoor er iets constanter kon worden doorgelopen. Op het zandpad door het Noord-Hollands Duinreservaat aangekomen, bleek de temperatuur erg mee te vallen, het was warm, met wind in de rug en geheel omgeven door bos en duin.

Na het punt waar de 10 km lopers en loopsters zich afscheidden voor de terugtocht naar Egmond, bemerkte ik een amechtig heerschap in mijn kielzog met indrukwekkend buikwerk. Een fluitende ademhaling en stampend voetritme completeerde het geheel.

Na enkele minuten was het mij duidelijk, de man zag in mij een geschikte haas. Ik vond het niet fijn en liet het tempo iets zakken waardoor hij 'voorbij floot'. Even later haakte de man bij een ander aan en trapte ongelukkiger wijze tweemaal op diens hielen, hetgeen deze loper geïrriteerd deed uitroepen 'Hé ga die buik eens in en ander z'n rug prikken!'. Beide stopten en er dreigde een schermutseling. De afloop miste ik aanzien ik uiteraard verder moest.

lastig

Dit pik ik niet.

Na het 'keerpunt' liepen wij het strand op waar bleek dat de kleding zeker niet te dik was. Een pittig noordenwindje blies ons recht over het strand tegemoet. Zigzaggend over het strand om de stukken hard zand te benutten, werd na het laatste zandheuveltje de boulevard weer bereikt. De klok wees 1.51, hetgeen aanvaardbaar is.

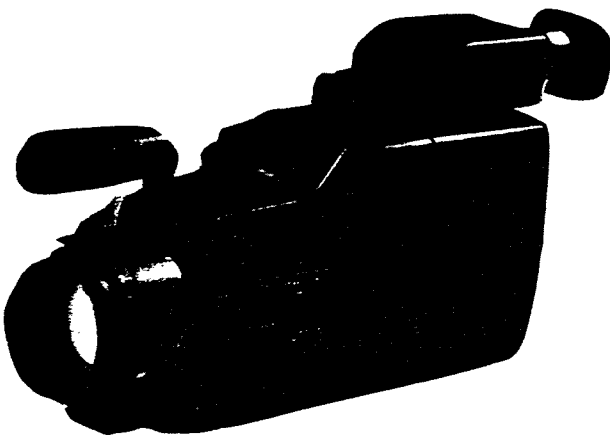
Na terugkeer in de sporthal togen de dorstigsten naar café 'Het witte huis' om bier, Buckler en fris te nuttigen. Vervolgens werd koers gezet naar de Rondo snackbar waar patatten met, broodjes hamburger speciaal, broodjes kroket en kaas en halve kip werden verslonden. Frank bestelde een halve kip. Men sneed een hele kip in tweeën. Bert vroeg vervolgens de ander(e) halve kip.

Men vraagt zich in de bewuste zaak nog steeds af of er een andere halve kip werd afgerekend of anderhalve kip ... ehh ...

Na het verblijf in de snackbar flink te hebben gerekt om de uitgaande file te omzeilen, bleek - nadat we in de auto waren gestapt - iedereen zo gedacht te hebben. Het kostte 3 kwartier om alleen Egmond al uit te komen. Maar daarna zou geen file meer volgen. Helaas er volgde een anderhalf uur van sight seeing Noord-Holland stapvoets tempo. Dit mocht echter de stemming niet drukken die bleek prima. Om kwart voor zeven was Zoetermeer bereikt.

Terugkijkend is maar één conclusie mogelijk: **volgend jaar weer naar Egmond!**

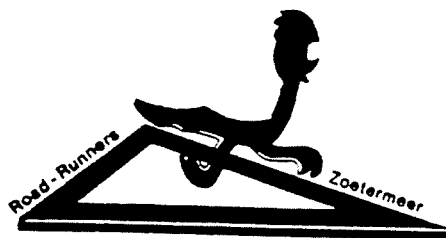
Alex



film geruist ad ?
6/2/91
Informeer zij
Bert of ad
RRZ

voor u
gelezen in

Next Run '91



Zoetermeer (ZH)

26/5

Mac Donald Run 10 km.

Organisatie ☎: 079-317239

Road Runners Zoetermeer, Aardappelakker 24, 2623 XG Zoetermeer.

Andere afstanden: 2.5 en 5 km.

Startplaats: Westerpark; finish: idem.

Starttijd: 13.00 uur.

Inschrijfgeld: KNAU en voor-inschrijving f 3,50; jeugd f 2,-; overigen f 5,-.

Voor-inschrijving: bij A. Vervaart, Ligusterpark 13, 2724 HH Zoetermeer of bij info adres.

2Na-inschrijving: tot een uur voor de wedstrijd.

Parkoers: heuvelachtig en beschermt. Verkeersvrij.

Verzorging: water, sportdrank en thee.

Kleedgelegenheden, douches en parkeerterrein aanwezig. Herinnering en prijzen voor de 1e, 2e en 3e. Uitslag wordt nagestuurd.

Zoetermeer (ZH)

15/9

Westerparkloop 10 km.

Organisatie ☎: 079-317239

Road Runners Zoetermeer, Aardappelakker 24, 2723 XG Zoetermeer.

Andere afstanden: 2.5 en 5 km.

Startplaats: Westerpark; finish: idem.

Starttijd: 13.00 uur.

Inschrijfgeld: KNAU en voor-inschrijving f 3,50; jeugd f 2,-; overigen f 5,-.

Voor-inschrijving: tot 14 september bij

A. Vervaart, Ligusterpark 13, 2724 HH Zoetermeer of bij info adres.

Na-inschrijving: tot een uur voor de start.

Parkoers: twee vlakke en beschutte ronden.

Ongeschikt voor wheelers.

Verzorging: water, sportdrank en thee.

Kleedgelegenheden, douches en parkeerterrein

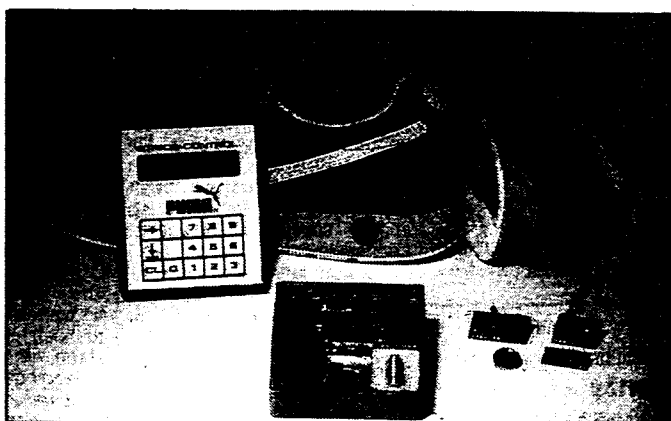
HET IS MAAR NET WAT JE AANTREKT.

Elektronische sportschoenen

ERLANGEN — Een voorbeeld van Beierse high-tech is de elektronische sportschoen, die het technologie-instituut Fraunhofer in Erlangen heeft ontwikkeld voor de enkele kilometers verderop gevestigde sportschoenenfabrikant Puma.

„In de zolen van de schoenen is een ultrasonische zender en ontvanger aangebracht, alsmede stap-sensoren. Die meten het aantal stappen dat wordt gedaan, plus de afgelegde afstand en het tempo. Daarbij wordt rekening gehouden met verschillen in de stapafstand als gevolg van vermoeidheid en het terrein”, vertelt directeur prof. dr. D. Seitzer van het instituut. Dat heeft er twee jaar aan gewerkt.

In de elektronica in de schoenen zit een zendertje. In een ontvanger worden de gegevens digitaal omgezet, zodat de gebruiker kan zien hoe het gaat in verhou-



● De elektronische sportschoen, die werd ontwikkeld voor Puma. In de zool zitten sensoren, die de stappen, het tempo en de afgelegde afstand meten.

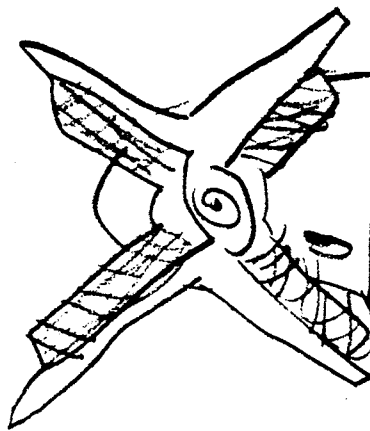
ding tot de geprogrammeerde fysieke belastingsgrenzen die hij aan kan.

„Puma heeft de schoen nog niet in productie genomen. Daartoe moet het bedrijf eerst een fabrikant vinden die dit deel verder ontwikkelt en in productie

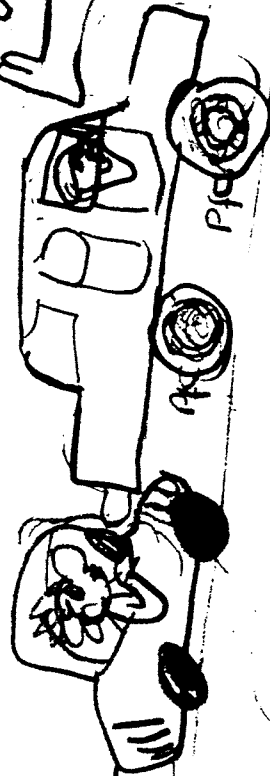
neemt”, zegt Seitzer. Hij noemt de ontwikkeling van belang voor mensen die aan een revalidatieprogramma bezig zijn en voor marathonlopers en joggers. De prijs zal wel gepeperd zijn: Seitzer schat DM 1500 tot DM 2000.

Dit moet je doen

ROAD
Runners



STOP



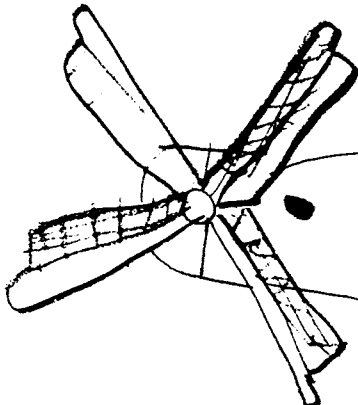
Elpiphia
Esgratiades

Elpiphia
Esgratiades



Bert

put put put



put put put

DE MOLENAAR EN DE KORENMOLENLOOP



"5 januari was het dan zo ver! Mijn 1e Korenmolenloop ging van start. Aan publiciteit had ik niet te klagen, want voorpagina-nieuws in de plaatselijke kranten werkt fantastisch. Een droom werd werkelijkheid!"

"Enkele jaren geleden", vertelt Theo (zo heet de molenaar, red.) "werd ik voor mijn werk afge-keurd. Stilzitten en afwachten is niets voor mij. Door toeval kwam

ik in aanraking met de molen. Ik zat er steeds vaker, bijna elke dag. Enfin, om een lang verhaal kort te houden, ik haalde mijn brevet als molenaar en zet nu geregeld de wieken op de wind.

Dat is wat je noemt, werk maken van je hobby.

Maar dat is nog niet alles. Want ik heb nog een hobby: hardlopen. De Noord-Aa ken ik op mijn duimpje. Verslavend! Als je eenmaal je schoenen hebt aangedaan, doe je ze niet meer uit. Maar daar weten jullie ook over mee te praten!

Een optelsom is gauw gemaakt.

Je bent molenaar, werkt op 'n molen en je doet aan hardlopen:

De 1e Korenmolenloop

Ik ben vreselijk enthousiast over de goede samenwerking met de RRZ en de grote opkomst. De molen was al gauw te klein, bijna iedereen moest buiten staan, terwijl het weer zo bar slecht was. Enfin, toen het startschot ging, moest (wilde) iedereen toch naar buiten.

Wie het eerste bij de Korenmolen in Benthuizen was en weer terug. Vond je dit te ver, dan kon je op een eerder punt omkeren".

"Natuurlijk heb ik zelf ook meegelopen", zegt Theo. "Ik heb genoten die dag. Volgend jaar komt er zéker weer een Korenmolenloop (de 2e). Inmiddels hebben de intervaltrainingen van de RRZ mij al behoorlijke spierpijn bezorgd. Eigenlijk zou ik dan de volgende dag een herstelloopje moeten doen. Maar ja, ... de molen hè, dat is ook een hobby van me."



TROUWEN ?

DOET IEDER IN ZIJN EIGEN STIJL!

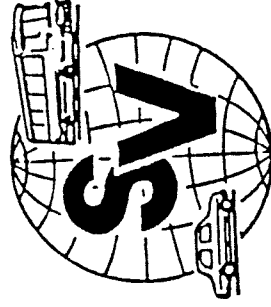
En omdat smaken verschillen....
Bieden wij ruime keuze uit:

- Rolls Royces
- Cadillacs
- Mercedessen
- Volgauto's
- Luxe Touringcars

Met ruim 70 jaar ervaring leveren wij optimale service en kwaliteit.
Ook voor zakenritten met chauffeur staan wij tot uw beschikking.

**JANSSEN
TROUWAUTO'S**

Oostsingel 151, Delft, tel. 015 - 12 42 43

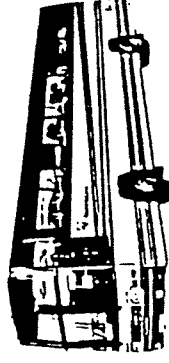


**Een prettig
idee....
INSTAPPEN EN WETEN
DAT ALLES PRIMA
GEREGELD IS!!**

HET ADRES VOOR TOURINGCARREIZEN!

**Verhuur van luxe touringcars
van 30 t/m 54 personen.**

- V.I.P. cars
- Groepsvervoer
- Schoolreizen
- Dagtochten
- Familiefeesten
- Personeelsverenigingen etc.
- Reizen door heel Europa



**SCHOLTES
& VALSTAR**

TOURINGCARS BV

Oostsingel 151, Delft, tel. 015 - 12 42 42

2

2

Bert vertelt dat het bestuur is benaderd door de organisatoren van deze loop met een verzoek om steun. Hieraan zitten voor RRZ voordelen (opdoen van ervaring, leggen van contacten, gebruik van materialen) en nadelen (veel werk voor een ver-van-ons-bed show). Daarom wil het bestuur hier alleen op ingaan als er voldoende steun van de leden is.

Door de leden wordt o.a. het volgende gevraagd en opgemerkt:

- Zouden we "niet-lopende" leden kunnen aantrekken b.v. via de sportbank of d.m.v. strooibrieven bij seniorenwoningen? Daarmee haal je extra kader voor dit soort activiteiten in huis.
- Waarom helpen Haagse verenigingen niet? (Bert: is geprobeerd, maar die wilden of konden niet.)
- Blijven we de Westerparkloop organiseren? (Bert: ja.)
- Is de hulp aan de Vredespaleisloop eindig? (Bert: in principe ± 3 jaar.)
- Waarom zouden we wat buiten Zoetermeer doen? We kunnen beter samen met Start of Ilion wat organiseren, b.v. voor de Floriade in 1992. (Bert: dat is besproken in de Sportraad. Daar bleek dat ook Ilion niet de kennis voor de organisatie van een marathon in huis heeft. Overigens is hier nooit follow-up op gekomen.)
- Wil RRZ wel lopen organiseren? (Bestuur: dat is een van onze statutaire doelstellingen, bovendien maken wij altijd dankbaar gebruik van door anderen georganiseerde lopen, dan kan je zelf ook wel eens wat doen.)

Bij stemming bleek slechts een lid bereid in een werkgroep zitting te nemen. Aan het verzoek van de organisatoren van de Vredespaleisloop kan derhalve niet worden voldaan. Het bestuur zal dit besluit overbrengen. Overigens is Bert voornemens op persoonlijke titel wel aan de organisatie van de Vredespaleisloop mee te gaan werken. Binnen de vereniging zal hij in overleg met Aad Vervaart en Wim Bierman bekijken in hoeverre van de verkregen kennis gebruik kan worden gemaakt bij onze eigen loopevenementen.

De voorzitter sluit de vergadering om 23.10 uur.

Rien Sikkel
Secretaris.

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

ELPIDHA EFSTRATIADES

wil diegene die de tekening heeft gemaakt van
de Road Runners en de Molenloop,
contact opnemen met de redactie van dit blad.
Een briefje schrijven of even bellen of het
via je ouders laten weten, het maakt niet uit
hoe je het doet.

NIET VERGETEN HOOR!

Nr.1 word je nooit alleen

Want het juiste advies
voor jouw loopschoen krijg je bij ons.
Voetproblemen? We werken nauw samen
met een fysiotherapeut en een orthopedisch
schoenmaker. Verzolen en verhakken is
uiteraard ook mogelijk.

Ruim assortiment loopkleding o.a.
Gore-tex, wind- en trainingspakken, socks,
running pants enz.
Loop even langs de langste laan,
vlakbij de baan!

Regelmatig
voordeel-
aanbiedingen

**Bij Zier
loopt álles
lekker!**

Zier

RUNNING

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612



en alle
bekende merker

HET IS GOED ZAKEN DOEN MET ...

Lifoka reproduceert, ontwerpt en drukt al meer dan 25 jaar. Snelheid, kwaliteit, vakmanschap. Het zijn geen kreten. Het is de basis van ons succes.

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

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



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

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

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

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