

1

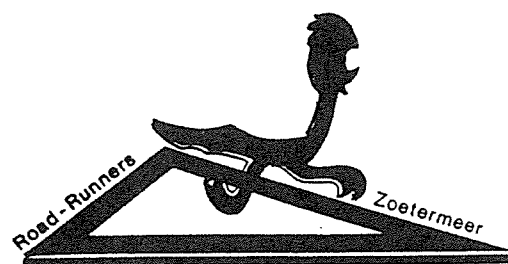
ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Zier

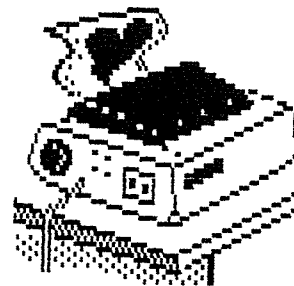
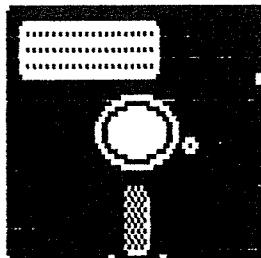
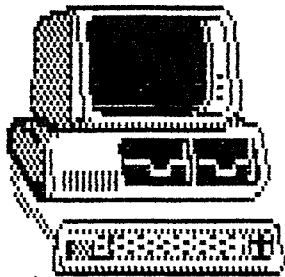
RUNNING



Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)



1991-02



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



I N H O U D

2	Colofon
3	Voorwoord
5	Agenda jaarvergadering
6	Hardlopen en de ongevallenverzekering
7	Jacques' column
8	Dialogoog in de slaapkamer van Henk en Hermien Duurloper
9	vervolg + mededelingen van het bestuur
11	City-per-city
12	Wedstrijdagenda
13	vervolg
15	Ronald Mc Doanld (sponsor) loop 16 mei 1991
17	De surprise + De 2 x 20 van Alphen
18	Mijn eerste loop
19	Midwintermarathon Apeldoorn
20	vervolg
21	Papendal
23	Knau
24	vervolg
25	vervolg
27	Clubkampioen zonder beker
28	Antwoord op oproep
29	Tekening
30	Gezocht

COLOFON

APRIL 1991

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
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 APRILNUMMER: UITERLIJK 8 MEI 1991

V O O R W O O R D

Hallo Roadie's

Direct na het schrijven van een vorig voorwoord maakte ik een opzet met dit voorwoord. Ik wist waar ik het over zou gaan hebben. n.l. een inventarisatie binnen het ledenbestand naar mogelijke extra handen en voeten van de vereniging. Ik wilde nagaan of er mensen waren die bereid waren om e.e.a. voor de club te doen. Misschien een loodgieter, of iemand die een prijzenkast, een erepodium o.i.d. kon regelen. Soms is er behoefte aan een chauffeur (Nico van der Doel of Joop Weidman.), een fotograaf of iemand die de uitslagen van loopjes en wedstrijden wil bijhouden. Zo zijn er tal van functies waar leden, familie of kennissen bij kunnen helpen. Ik wist alleen nog niet wat en welke functie's er open stonden.

Nu de onderhandelingen met Start 85 en het bestuur van de RRZ in volle gang zijn over een verdrievoudigen van de huur en de "beperkingen" van het gebruik van het clubhuis staan er een aantal veranderingen voor de deur. Als zij voor 1-10-1991 geen alternatief bieden zullen wij wederom moeten uitzien naar een andere locatie of clubhuis. Dat dit niet zonder gevolgen zal gaan moge duidelijk zijn, en daarmee krijgen wij dan vanzelf nieuwe functies en/of vacature's. Meer hierover een andere keer. (misschien wel de ALV van 24 april as.)

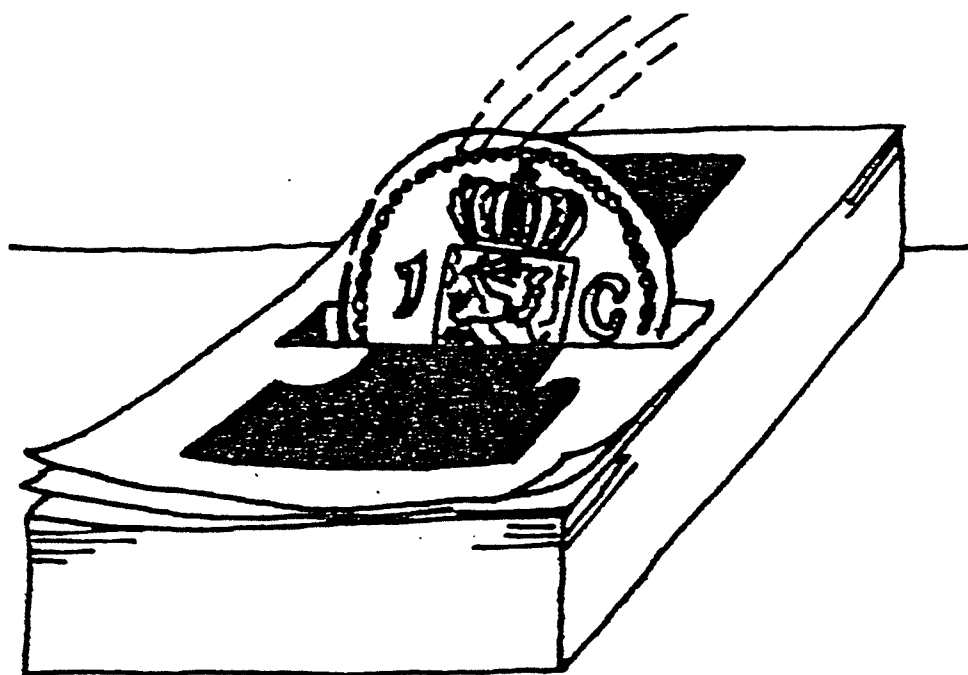
Met blijdschap geven wij kennis van het feit dat DAKA-sport uit het Stadshart bereid is gebleken om de clubkleding te gaan leveren. Het merk van de kleding zal KARHU worden. Verdere bijzonderheden zijn ook nu nog niet bekend, maar op het overige assortiment zal een korting worden bedongen, die meer is dan wat gebruikelijk is. Waar wel zekerheid over bestaat is de Alg.Ledenvergadering op 24 april, de Vredespaleisloop op 28 april en de sponsorloop ten behoeve van de Ronald McDonald kinderhuizen op 28 mei as. Om de zaak rond te maken zijn ook voor deze evenementen "vrijwilligers" nodig en ben ik weer waar ik ben begonnen. Een editie van het clubblad verder, veel geschreven en geëindigd waarmee ik was begonnen, n.l. de oproep voor "mensen" en ik denk: "Ben ik nu wat opgeschoten". Ik denk van wel. Dus veel lopen en je eindigt vaak weer waar je bent begonnen.

keep on Running

Succes en

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.

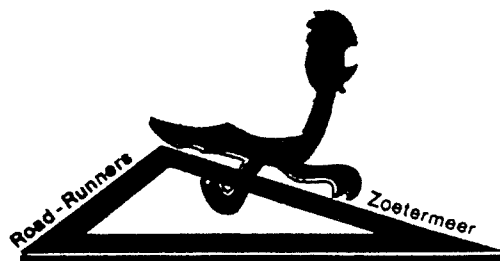
We vertellen u er graag meer over.

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Telefoon 079 - 41 32 70

inschrijvingsnr. Kamer van Koophandel V 412041
verenigingsnr. Kon. Ned. Atletiek Unie (KNAU) 246
lid van de Zoetermeerse sportraad
girorekening nr.: 5878420

Road Runners Zoetermeer
Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer



Uitnodiging voor de
Algemene Ledenvergadering van de
Road Runners Zoetermeer.

Het bestuur van de Road Runners Zoetermeer nodigt de leden
uit tot het bijwonen van de jaarlijkse A.L.V.
De vergadering wordt gehouden op woensdag 24 april 1991 om
21.30 uur in het clubgebouw aan de Rosweide 43 te
Zoetermeer.

A G E N D A

=====

1. OPENING
2. BINNENGEKOMEN STUKKEN
3. VERSLAG LEDENVERGADERING d.d. 24 april 1990
4. MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR
5. FINANCIËEL OVERZICHT
6. VERSLAG KASCONTROLECOMMISSIE
7. VERKIEZING BESTUUR/COMMISSIE
8. BENOEMING KASCOMMISSIE
9. BEGROTING 1991
10. PAUZE
11. WAT ER VERDER TER TAFEL KOMT
12. RONDVRAAG
13. SLUITING

Toelichting op de agenda:

ad 3. Dit verslag is reeds in het clubblad van juni 1990
geplaatst.

ad 8. Ingevolge art. 12 van de statuten kiest de A.L.V.
een kascommissie van tenminste 2 leden, die de stukken
genoemd onder punt 5 controleert. De huidige leden van de
deze commissie zijn niet herkiesbaar. Vrijwilligers zijn
van harte welkom.

ad 5 en 9. De stukken zullen tijdig voor de vergadering
beschikbaar gesteld worden.

ad 7. De penningmeester, Hans Van Zonneveld, is in verband
met zijn studie en werk niet herkiesbaar.

Kandidaten/opvolg(st)ers kunnen zich voor of tijdens de
A.L.V. aanmelden. Het bestuur hoopt zeer dat iemand zich
voor deze belangrijke functie aanmeldt. Verder kan de
redactie van het clubblad versterking gebruiken.

De voorzitter.

De secretaris.

Bert Bos.

Rien Sikkel.



hardlopen en een ongevallenverzekering

Ongevallen op zich zijn steeds een naar onderwerp, doch voor ons als sporter en als vereniging reëel. Er kunnen zich nu eenmaal binnen de vereniging altijd situaties voordoen waarbij leden, maar ook vrijwilligers betrokken kunnen raken bij een ongeval.

Hoewel de vereniging of de organisatie in veel gevallen geen verwijt valt te maken, komt het steeds vaker voor dat verenigingen worden aangesproken en men zich moreel verplicht voelt "iets" voor het slachtoffer te doen. Eenieder loopt in het dagelijks leven zowel thuis als buitenshuis risico's en derhalve ook tijdens verenigingsactiviteiten.

Het staat iedereen vrij een deel van deze dagelijkse gevaren te verzekeren of voor eigen risico te nemen. Indien door een lid cq slachtoffer geen voorziening is getroffen komen de gemaakte/ de te maken kosten voor eigen rekening.

De vereniging RRZ heeft voor haar leden géén collectieve verzekering gesloten. De kosten voor een dergelijke verzekering zijn op dit moment voor ons te hoog. De premies komen neer op zo'n f 1.000,-- per jaar indien een uitgebreide ongevallen verzekering wordt gesloten.

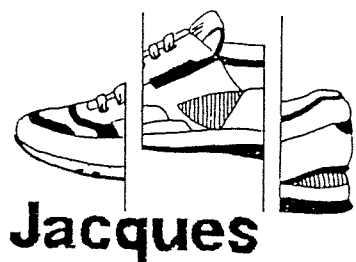
Het advies aan de leden is dan ook, om zelfstandig een ongevallen verzekering te sluiten (denk aan onze adverteerders)

Veelal zijn de premies voor een uitgebreide verzekering betrekkelijk goedkoop en hebben meestal een 24 uren dekking.

Op geen enkele wijze kan men de vereniging RRZ aansprakelijk stellen voor de gevolgen van een ongeval.

Over een ongeval overkomen i.v.m. het 'meerijden' naar een wedstrijd is al uitvoerig gesproken in het laatste clubblad.

aad vervaart
bron: knau



Een indiaan in polderland

Mijn eerste lange duurloop. Eksters lachen mij uit, althans zo komt het op mij over. Schapen staren mij glazig aan terwijl lammetjes een eindje meehuppelen. 't Is voorjaar da's duidelijk. En zeg nou zelf, die loopkriebels hebben wij allemaal. Nieuwe trainingspakken met smetteloze loopschoenen eronder kom je, zodra de zon schijnt, op elk fietspad tegen. Het lijkt wel of iedere sportieve Zoetermeerder voor de City-Pier-City traint. Aan die indruk kan ik mij in ieder geval niet onttrekken. Vanmiddag ben ik voor het eerst vanuit mijn werkplek in Den Haag naar huis -lees Rokkeveen- gelopen. Even voorbij Nootdorp zag ik mijn 'indiaan uit de film One flew over the Cuckoo's nest' weer. Nog even stoïcijns als vorig jaar denderde hij over het fietspad langs de snelweg. Hij heeft tijdens de vorstperiode zeker doorgetraind. Ik schaar hem dan ook onder de groep van doordouwers, die net als Aad voor kleintje is Vervaart. Ikzelf heb overwinterd op de schaats en in de sneeuw in het Sauerland. Het was daar 'sneeuw happen' in plaats van lopen. De schaatsen zijn echter weer ingevet en opgeborgen, de sneeuw is gesmolten en er wordt gehold, gelopen en gedraafd dat het een lieve lust is. Elke spier in mijn lichaam kriebelt en prikkelt. Ik wil er weer tegen aan gaan en, net als elke Roadrunner, een tijd van 1 uur 20... nou 1 uur 40 dan, op de halve marathon lopen. Ik ben dan wel geen indiaan maar behoort toch tot een stam: die van de Roadrunners uit het lopers-reservaat Zoetermeer. En dit voorjaar heb ik enkele 'bescheiden' pijlen op mijn boog.

Jacques van der Linden

Dialogoog in de slaapkamer van Henk en Hermien Duurloper

Gezellige avond was het, vond je niet, Henk? Zulke aardige nieuwe burens uit Kenia. En al zo snel aangepast. Zag je dat ze al met mes en vork aten? Zo kom es effe lekker bij me liggen. (Giechelend:) Weet je dat donkere mensen uit Afrika drie keer zo viriel zijn als blanken?

Ja Hermien, snelle lopers zijn het. Dat komt omdat ze in hun jonge jaren elke dag 300 km naar school en terug moeten lopen. Moesten ze hier ook doen. Expres die scholen zo ver mogelijk neerzetten, in de polder of zo. Moet je eens zien, wat voor een snelle generatie je krijgt.

Geef eens een knuffeltje, Henkiebeer...

Ga eens even voor het beeld weg, Hermien! Ik wil de samenvatting zien van de CPC (Trekt het dekbed met Marti ten Kate-hoofdjes op tot zijn kin)

Ach, jij met je lopen. Die TV aan het voetenend slaat wel je liefde dood.

Dood, zeg dat. Helemaal dood komt ie over de finish. Ja, ik ken dat, dat doorbijten.

Bijt mij ook eens, Henkiebeer. Hier in mijn nek.

Inderdaad, een nek-aan-nekrace. Wel spannend. Elk jaar hetzelfde.

Hetzelfde met ons ja. Ik vraag me soms af hoe de tweeling tot stand is gekomen.

Ach ja, die Theo Koomen. dat was me nog eens een presentator. Maar die Maartje van Weegen...

Ik heb me vanmorgen laten wegen, Henk. Ik ben alweer 7½ ons afgevallen. Voel n's..

Wat was ik afgevallen na die hete Marathon van Rotterdam, zeg! Van 85 kg naar 69!

(Hermien blozend:) Volgens Jeanette van nr. 69 aan de overkant staat soizante-neuf op de derde plaats op de ranglijst van meest geliefde eh..ehlieftesdinges in Nederland. Wist je dat Henk?

Soizante neuf? Ah, de Asics soizante neuf. Goeie schoen, Hermien

En volgens de NVSH staat Grieks op de tweede plaats!

Nonsens, wat weet zo'n atletiekbond nou van de marathon van Athene. Daar loopt toch niemand.

Ik word echt gestoord van dat lopen. De huwelijksnacht brachten we zelfs met de club door op Papendal. Nou leuk, hoor, in gescheiden kamers!

Papendal, prachtige herinneringen heb ik daaraan. Mijn eerste 5 km onder de twintig minuten! Zeg, Hermien, is er nog wat op het nieuws geweest. Zeg ook eens wat!

(chagrijnig:) In Bagdad heeft Hussein verklaard..

Bagdad. Ken ik niet, de marathon van Bagdad. Maar die Suleiman Hussein is een hele goeie loper

(Hermien kreunend:) En ik heb nog wel speciaal voor deze avond een heerlijke parfum opgedaan: Lancome !

Kome, dat zeg ik Theo Komen. Prima presentator. Hoe die zich zelf opzweept. Luider en luider tot een jubelende climax bij de finish!!

Hij wel. Zeg Henkiebeer, weet je dat de gemiddelde Nederlandse man vijf keer per week..

Veel te weinig!

????

Veel te weinig. Wil je tenminste 100 km per week halen. Ga maar na: twee keer tempo, een keer een lange duurloop, wat fartlek, krachttraining, beetje zwemmen en fietsen voor de broodnodige variatie - anders kan een mens alleen maar over lopen ouwehoeren - zit je al gauw op acht keer en ..(gaapt)

(stilte)

Zeg Hermien,...Hé, Hermien..goedenavond buurman..Hermien zet jij de wekker op zes uur. Ik wil nog een ochtendloopje inlassen. Trusten, fan van me...
(half slapend) Wat is eigenlijk nummer een op die ranglijst ?

Mmmmm....

Aldert

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

Het is technisch niet mogelijk de boilercapaciteit bij Start '85 uit te breiden, maar we praten verder met Start '85 over de douche-problemen.

Er komt een cursusoverzicht op het prikbord te hangen (misschien hangt het intussen al). Belangstellenden kunnen zich melden bij Bert of Rien.

ALV ALV ALV ALV ALV

De Algemene Leden Vergadering wordt dit jaar gehouden op woensdag 24 april a.s. om 21.30 uur.

Het verslag van de ALV van 25 april 1990 is al geplaatst in het clubblad (juni 1990). Agenda en overige stukken zullen zo spoedig mogelijk worden uitgedeeld op de training en/of worden geplaatst in het clubblad.

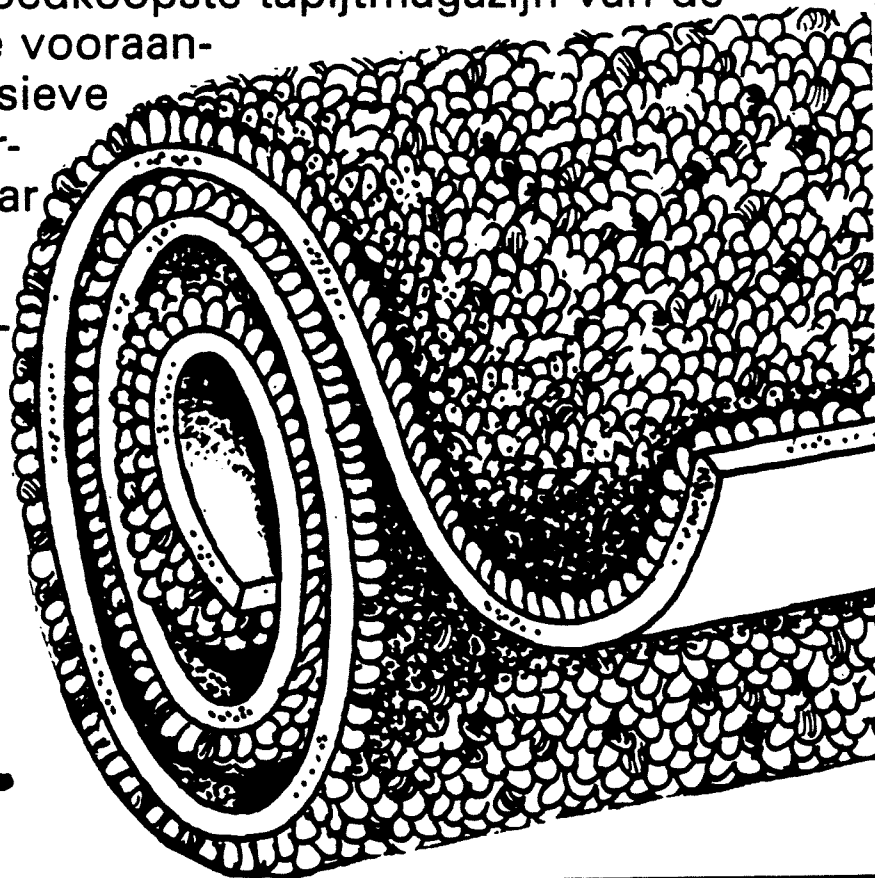
Rien Sikkels, secretaris

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!

CITY-PIER-CITY, d.d. 23 maart 1991

Mijn eerste halve marathon!

In oktober 1989 ben ik lid van de Road Runners geworden. Op het inschrijfformulier heb ik toen ingevuld wat mijn doel was: 'Ooit de CPC in een redelijke tijd uitlopen'.

Afgelopen zaterdag was het dan zover. De voorbereidingen waren goed, het weer was goed en de temperatuur was goed, dus wat wil je nog meer? Misschien iets minder last van zenuwen hebben? Die waren van mijn gezicht af te lezen, zoals een aantal van jullie ongetwijfeld gemerkt heeft.

Ik zag het meest op tegen de afstand van ruim 21 km. Ik heb nog nooit zo'n afstand gelopen, en dan lijkt 21 km een 'onoverbrugbare' afstand. Iedereen die ik hierover sprak zei: 'Dat haal je makkelijk' of 'Dat red jij wel'. Nou zelf was ik hier nog niet zo van overtuigd. Eerst zien, dan geloven.

Nou het is me gelukt! Mede dankzij de hulp van Herman en Willem die bij me zijn blijven lopen. Ze hebben er op gelet dat ik niet te hard van start ging en als ik tussendoor harder ging lopen, werd ik teruggefloten. Als ze dat niet gedaan hadden, was ik mezelf waarschijnlijk voorbij gelopen. Bij deze wil ik ze daarvoor bedanken.

We kwamen binnen in een tijd van 1.52.12, waar ik zelf heel tevreden over ben. Een leuke bekroning op een jaar training.

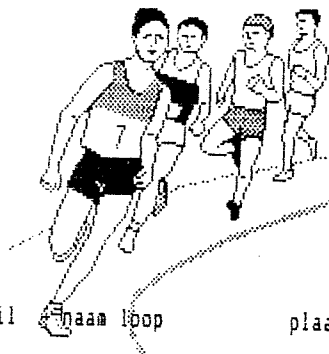
Na afloop heb ik nauwelijks last van spierpijn gehad en ik was niet méér moe dan na een hele pittige training.

Bij de aankomst werden we onthaald, met een roos, door Conny, Garda en Jan van de Evenementencommissie. Heel erg leuk!

Van tevoren heeft er een advertentie in de krant gestaan van Conny en Bert om alle Road Runners succes te wensen. Na afloop zijn je mede-Road Runners heel geïnteresseerd in hoe je gelopen hebt en dit alles zorgt ervoor dat ik mijn eerste halve marathon niet gauw zal vergeten.

Iedereen bedankt.

Astrid



Wedstrijdagenda april 1991

april	naam loop	plaats	organisatie	parcours	afstanden	starttijd
01	Oude maasloop	Barendrecht	CAV Energie 010-4806427	vlak over asfalt	4 en 12 km	vanaf 12.30 uur
		Oegstgeest	071-176346			
	60 km rond Texel	Texel	AV Texel 02220-18218	vlak, open, over asfalt	15-30-45-60	vanaf 12.30 uur
06	Midden Hollandloop	Bodegraven	S.T. Bodegraven 01726-11023	vlak over klinkers, asfalt	6-12-21	vanaf 14.00 uur
	Uurloop	Emmeoord	AV Nop 05270-17587	Bos en asfalt	half uur heel uur	11.00 uur
07	Centraal Beheerloop	Apeldoorn	Centraal Beheer 055-792405	vlak door bos	5-10-20-30	vanaf 12.00 uur
	Delftse houtloop	Delft	Delftse triclub 01899-23305	vlak, bos, asfalt	7 en 14 km	
	Sauna ontbijtloop	Naaldwijk	Sport & Sauna 01740-21900	vlak, klinkers asfalt	5-10-16	10.00 uur
13	Westland marathon	Maassluis	VVV Maassluis 01899-19111	vlak, asfalt	21 en 42	14.00 uur
	Recreatieloop	reeuwijk	SC Reeuwijk 01829-4129	asfalt	9-12-15	vanaf 14.45 uur
14	Middenmeerloop	Amsterdam	AV '23 020-921900	vlak, asfalt	8-10 km	12.00 uur
	Spanderswoudloop	Hilversum	BAC 02159-17118	vlak, bos verhard	5-10-15-20	vanaf 12.30 uur
	Longrun Kampioen- schap	waalwijk	St. Triation 04167-80728	asfalt	12-25	10.30 uur
20	henschotermeerloop	Woudenberg	VV Woudenberg 03498-2259/1935	vlak, asfalt bospad	7-14-21	12.00 uur
21	Marathon Rotterdam	Rotterdam	HIC Rotterdam 010-4205904	vlak, beschut asfalt	42	13.00 uur
27	Metroloop	Alphen a/dRijn Rotterdam	01720-22542 RAV Metro 010-4130378	asfalt	tot 20 km 5-10-15-20	vanaf 12.15 uur
28	trimloop	Hazerswoude Veldhoven	01728-9992 GVAC Gijsbers 040-530267	vlak, asfalt bospaden	5-10-20 12-18-21	10.30 uur
30	Koninginneloop	Zoetermeer	Ilion 079-211781		2,5-5-10	
	Prestatieloop	Wassenaar	AV Holland 071-312974	vlak door bos	5-10-15	11.00 uur
		Moerkapelle	01793-1813		5-10-15-21	



Wedstrijdagenda Mei 1991

mei	naam loop	plaats	organisatie	parcours	afstanden	starttijd
04	verkerkeloop	Barendrecht	CAV Energie 010-4806427	vlak	3-7,5-21	vanaf 12.15 uur
	Parkenloop	Voorschoten	De Bataven 01717-6689	vlak, klinkers asfalt	3,5-10-16	vanaf 11.00 uur
05	Vredespaleis loop	Den Haag	070-3892603	vlak, asfalt	2,5-5-10 4x2,5	vanaf 12.45 uur
	Prestatieloop	Zevenhuizen	01802-1654	vlak, open	5-10	vanaf 14.00 uur
09	Spike Cityloop	Spijkenisse	AV Spark 01712-8017	asfalt	6-9-16	14.00 uur
11	Lenteloop	Papendrecht	AV Papendrecht 078-152413	asfalt	7,5-10-15	11.00 uur
	Vlinderloop	Houten	AV Houten	polderwegen	12-17-21	11.00 uur
12	Marathon Utrecht	Utrecht	St. Marathon 03403-99224	klinkers asfalt	21-42	
	Kopjesloop	Leiden	De Koplopers 015-567556	vlak, bos asfalt	5-10-15	11.00 uur
	Halve marathon	Gemert	GAC 04923-64343	vlak, asfalt klinkers	7-14-21	11.00 uur
18	10 E.M.	Zundert	De Jonge Atletiek 01606-2384	vlak, asfalt	16,1 km	17.00 uur
	DIOS Lenteloop	Den Hoorn	DIOS 01738-9510	vlak, asfalt klinkers	5-10 km	vanaf 13.00 uur
19	Recreatieloop	Delft	AV'40 015-617270	vlak, bos asfalt	2,5-10-15	vanaf 10.30 uur
	Trimloop	Badhoevedorp	Kombijsport 04257-8421	klinkers asfalt	3-6-9-12	10.30 uur
20	Vadekaloop	Dordrecht	AV Parthenon 078-181406	asfalt	15+uurloop	11.00 uur
	AVV's trimloop	Valkenswaard	AV Valkenswaard 04902-16305	asfalt	3-6-9-12	vanaf 10.45 uur
25	AMC loop	Amsterdam	AMC 020-5664455	parkwegen fietspad	6-12-21	vanaf 13.00 uur
	Merwedeloop	Hardinxveld	Sliedrecht sp. 01840-16702	asfalt klinkers	5-10-21	vanaf 15.30 uur
26	MacDonald Run	Zoetermeer	RRZ 079-317239	heuvels	21/2-5-10	13.00 uur

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.

Ronald Mc Donald (sponsor) loop

26 mei 1991

(2, 5 en 10 km)



bowling en recreatiecentrum
"WESTERPARK"



HEUVELACHTIG BESCHUT PARCOURS (LENGTE 5 KM)

Voorinschrijving (tot 22 mei) bij A. Vervaart, Ligusterpark 13,
2724 HH Zoetermeer (KNAU-leden A-formulier in tweevoud).

Inschrijfgeld op ABN-rek. 51.84.58.873

Inschrijfgeld Fl 5,-/ KNAU-leden en voorinschrijving Fl 3,50/
Kinderen t/m 12 jaar Fl 2.-

Inschrijven op de wedstrijddag tot 12.30 uur.

START EN FINISH

Bowling en recreatiecentrum "Westerpark"
Heuvelweg 2-4, Zoetermeer

Starttijden 12.50 uur (2 km),
13.00 uur (5 en 10 km)



SCHOLTES
& VALSTAR
TOURINGCARS BV

JANSSEN
TROUWAUTO'S

ADVIES & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS



Daar gebeurt

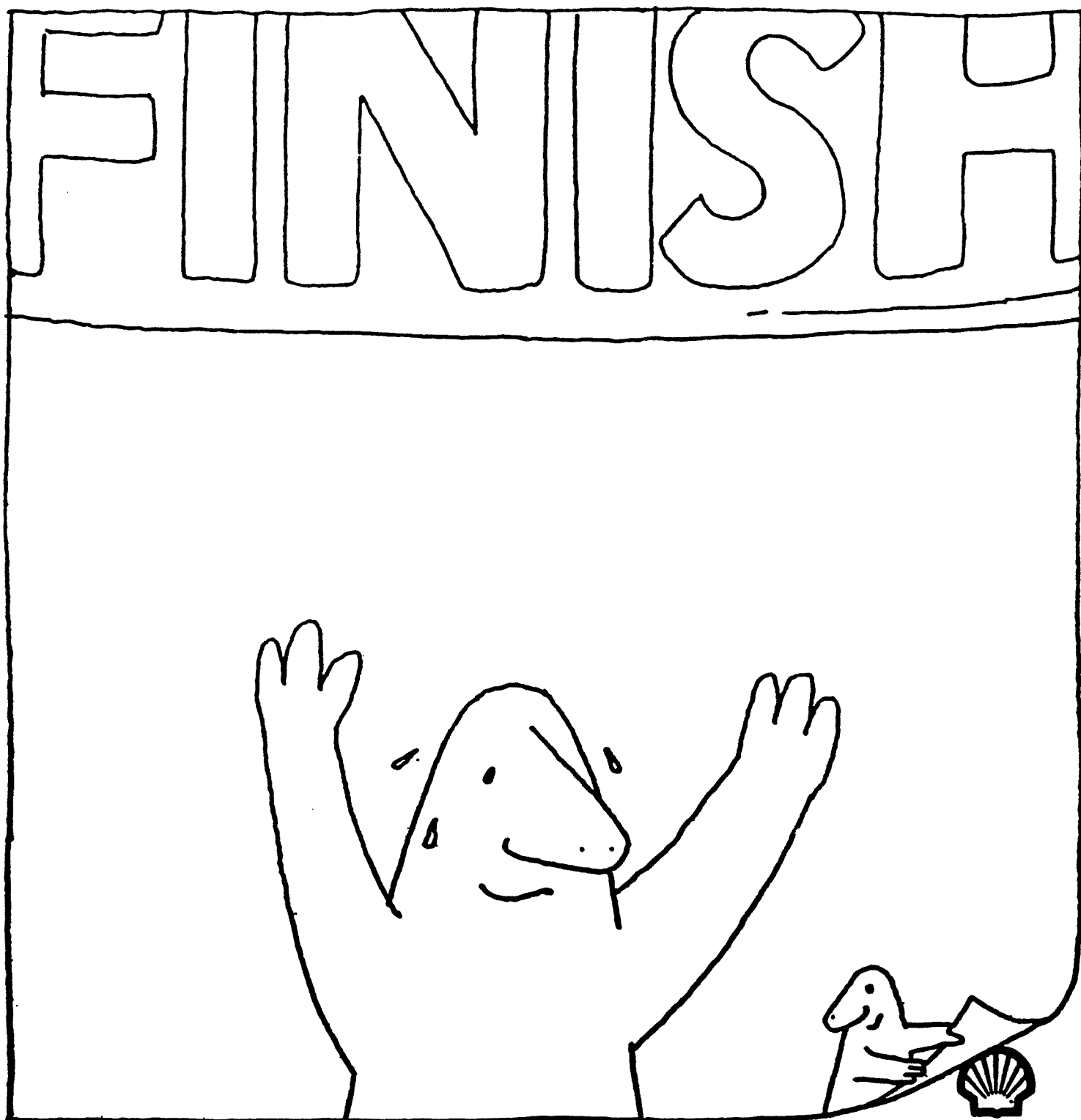
't Stadshart, Promenade 30,
Zoetermeer, tel.: 079-511012.



A.F.M. Vervaart
verzekeringen



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

D E S U R P R I S E

Er was eens..... een lid van de RRZ die de respectabele leeftijd van 40 JAAR mocht bereiken.
Een leeftijd waarbij je het lopen even van je af wilt zetten en je over de toekomst gaat nadenken.
Natuurlijk hebben vele personen (nu veteranen geheten) dit meegemaakt; voor de persoon zelf blijft dit toch even een moment om bij stil te staan, dus even niet te lopen.
Hoe kan dat dan beter dan in familie-en vriendenkring op de verjaardag zelf.
Ah fijn, het was dus woensdag 6 maart 1991 om + 20.20 uur dat de bel weer ging en een kudde loopgekken de huiskamer binnenstormden.
Toen ik mij realiseerde wat er gebeurde, inderdaad deed ik dat pas nadat er al zo'n 20 man binnen waren, (het duurt wat langer als je wat ouder bent) was de kamer vol en moest er plaats gemaakt worden voor de anderen die nog buiten stonden.
Wat voor taferelen dat waren in een gang die nog geen meter breed is laat zich (niet) raden.
Het was een heel leuk kado vergezeld van een oorkonde en ik zal dit dan ook nooit vergeten.

De 2 x 20 van Alphen

Als jonge vent van 20 vond ik de twintig kilometer al ver, maar als man van 40 bleek hij 2 x zo lang.
In het begin liep alles goed (dacht ik).
Na + 5 km liep een andere Paul mij lachend min of meer achteruitlopend voorbij en zo tussen neus en lippen vertellend dat er nog wat RRZ'etters achter mij aan liepen.
Ik keek even achterom wie dat waren en toen ik weer voor me keek was Paul alweer uit m'n gezichtveld verdwenen.
Later in de wedstrijd schijnt hij nog een ons zeer bekende verteraan te hebben "gepakt".
Na 10 km werd ik letterlijk op de hielen gezeten door Wim Bierman die mij meesleepte tot het 17 km punt.
Nog wel bedankt.
Hij had de oudjes genoeg geholpen en zette nog even een tandje bij.
Volgens mij viel mijn snelheid tegelijkertijd een tandje terug.
Moe bij de finish aangekomen was dit m'n 1e bejaardenloop.

Een 40 plusser:

230391 rozen

270391 lopenrekkenlopensprinteneierenlopenrauweeieren
lopentoasteneieren. Feestcommissie harstikkeleuk

Mijn eerste loop

Daar stond ik dan, midden op het voorhout in mijn onderbroek tussen de bloeiende Krokussen.

Het weer was goed het zou volgens de Kenners een mooie loop worden. Dus lange broek uit en de 'voor de zekerheid meegenomen' korte broek aan.

Eigenlijk was het niet helemaal mijn eerste loop, want ik had ook al meegedaan aan de bekende Korenmolenloop. Maar de city-pier-city was de eerste loop met rugnummers en inschrijving waar aan ik deelnam, spannend dus!

Voordat we konden starten zagen we hoe de deelnemers van de 10 Km de finish passeerden. Velen deden dit half kokhalzend, poepend met gezichten onder het snot en speeksel, dit mocht mij niet overkomen!

Ik werd bang, zij liepen de 10,6 Km en ik zou 21,1 Km gaan lopen. Mede roadrunners waren toch ook een beetje gespannen en van verschillende kanten hoorde ik hoe laat sommigen het s'avonds hadden gemaakt en hoe slecht ze gegeten hadden.

Nadat ik het rugnummer met geleende spelden op mijn buik had gespeld renden we naar de start, we konden haast niet wachten! Snel at ik nog een half pakje druivesuiker en...

Ik moest ineens vreselijk nodig plassen! Gelukkig waren er van die leuke portable 'poephuisjes' hier en daar neergezet waar een ieder op zijn eigen manier (het zat zelfs tegen de muur) zijn behoeften kon doen.

De start was fantastisch, duizenden hoofden open neer en het dubbele aantal voeten traptten de eerste meters van de halve Marathon weg.

Ik had nooit gedacht dat zo veel mensen 'lol in lopen' hadden. Een man met een walkman liep ritmisch op zijn muziek terwijl een andere loper het fietspad nam. Hij had een zweetband met daar aan bevestigde duivelshoorntjes. Een andere man met "I'm here only for the beer" op zijn T-shirt volgde zijn voorbeeld.

Ineens lagen er honderden vertrapte bekertjes op de grond waar we ons een baan door moesten banen, de eerste verzorgingspost waren we gepasseerd!

Ongeveer een kilometer verder stonden velen tegen een boom plassend aan de kant van de weg, ik liep lekker!

De man met de walkman liep aan zijn muziekdoosje te prutsen, waarschijnlijk moest hij zijn bandje omdraaien of waren zijn batterijen op. De ruim 20 Km liep ik lekker, tijdens de laatste kilometers voelde ik mijn 'zij' een beetje steken.

Het bekende "luister naar je lichaam" galmde door mijn hoofd en ik liet het tempo een beetje zakken.

Op moeilijke punten zoals bochten en tegen-de-wind-in stond veel publiek en hoempapa bandjes die je aanspoorden om door te gaan.

Mede dankzij het strakke tempo van Joop passeerde ik na 1 uur en 48 minuten, de finish.

Ik had niet geforceerd gelopen en had geen enkele blaar.

Nadat een ieder een aantal gesponserde drinkpakjes 'extran' in zijn handen kreeg gedruwd mochten we terug naar ons verzamelpunt.

Het was een mooie dag om nooit te vergeten, volgend jaar weer? Ja, zeker weten!

Robert.

Midwintermarathon

APELDOORN

Op zaterdag 2 februari vertrokken 8 RRZ'ers naar Apeldoorn om daar deel te nemen aan de midwintermarathon. Althans er vertrokken er zes want Peter van hal en Lidwien waren daar al en gelukkig kwamen wij die tegen bij het verkleden.

Voor dat verkleden waren de deelnemers aan de 27,7 km aangewezen op de plaatselijke jeugdherberg. uiteraard parkeerden wij onze auto's op de verkeerde plaats, nl op de parkeerplaats voor deelnemers aan de 18,6 km. Het gevolg was dat we een verschrikkelijk eind moesten lopen alvorens de jeugdherberg bereikt was. Maar wat gaf dat, het was lekker weer, en er moest toch nog een boterham gegeten worden. Bij het passeren van een kazerne hadden we even het idee of hier een scud- of patriotracket neergekomen was, maar gelukkig bleek het hier te gaan om een verbouwing van de kazerne. Eindelijk werd de jeugdherberg gevonden en konden we als eerste gaan genieten van een kop koffie, want daar waren we inmiddels wel aan toe. Na het nuttigen van dit zwarte spul konden we ons gaan "invetten" en omkleden, waarna het tijd werd om naar de start te gaan, want dat was nog minimaal 600 meter lopen. Op onze weg naar de start konden we tevens de finishlokatie bekijken, want deze liep door dezelfde straat. Alras bleek dat de omstandigheden voor ons deze middag ideaal zouden zijn. Over het weer heb ik het al gehad. Lekker fris en stralend zonnetje wat wil je nog meer. er waren niet te veel deelnemers (ongeveer 6000 mensen verdeeld over drie afstanden) en het parcours zou gaan over brede wegen en bospaadjes. De acht RRZ'ers hadden het dan ook erg naar hun zin en geluiden van dit is beter dan Egmond of wat dan ook, waren niet van de lucht. Er waren er zelfs bij, die achteraf spijt hadden dat zij niet gekozen hadden voor de hele marathon. Zo voorspoedig verliep het een en ander.

De organisatie had er voor gekozen om de start precies om 12.00 te laten plaats vinden en hadden gekozen voor de 3 'piepjes' die je altijd hoort voor een uitzending van de radionieuwsdienst. precies op de derde piep viel het startschot en konden zo'n 2000 atleten hun weg gaan zoeken door de bossen van Apeldoorn. Uiteraard won Martin te Kate de wedstrijd en zal ik hieronder wel de tijden van de RRZ'ers vermelden, maar over de wedstrijd zelf kan ik alleen maar vertellen volgend jaar weer, maar dan indien de weersomstandigheden hetzelfde zijn, de hele marathon.

Na afloop konden we in de jeugdherberg terecht voor massage en/of versnaperingen. En wat doen de meeste Road Runners als zij op 'lokatie' zijn? Er wordt een aanslag gepleegd op de frieten en of (alcoholvrij) bier. Douchen was helaas niet mogelijk, dat moesten we dan maar thuis doen. Peter Baven en Wim van kampen hadden ook vreselijk veel trek in een sigaret, maar die zijn helaas in jeugdherbergen niet te koop. Wel had Lidwien nog een paar van die stokjes in haar auto liggen en die wilde ze dan wel gaan halen. Op weg naar haar plaatselijke familie, kwam ze toch weer langs de jeugdherberg en kon dan wel wat sigaretjes afgeven. Zo gezegd en gedaan, zodat Peter en Wim ook wat dat betreft weer volkomen tevreden waren.

Nadat het roken tot de verleden tijd behoorde, konden we ~~en~~ aanvang gaan maken om weer naar Zoetermeer te gaan, we moesten immers nog zo'n 1600 meter wandelen. onderweg kwamen we nog

wat mensen tegen die na 4½ uur nog geen genoeg hadden van het gehol door Apeldoorn. Zij moesten de marathon nog voltooien. Of de twee zwenen die we buiten het parcours tegen kwamen de finish nog gehaald hebben, zal altijd een raadsel blijven. Wel zeker is dat ze verdwaald waren. Om ca. kwart voor zes die middag waren we weer thuis en hebben we afgesproken dat voor volgend jaar apeldoorn zeker op het programma komt te staan en we hopen dat dan meerdere RRZ'ers met ons mee gaan.

De tijden gelopen door de Road Runners over de 27,7 km zijn:

Aad Vervaart	1.50.48	Peter Baven	2.18.15
Frank Eilbraht	2.00.08	Lidwien v.d. Aardweg	2.19.57
Frans v.d. Werf	2.01.58	Wim Bierman	2.19.57
Peter van Hal	2.03.10	Wim van Kampen	2.20.35

(maar die moest zijn tenen op nieuw in tapen)

Aad





Papendal !

Het weekend waarop we naar Papendal zullen gaan is gewijzigd. We gaan nu niet in september maar in oktober. Helaas was het weekend van 21 september al helemaal vol en een week eerder is niet mogelijk i.v.m. onze organisatie omtrent de westerparkloop.

Ook de weekeinden van 28 september en 5 oktober blijken helaas niet mogelijk te zijn. Daarom gaan we nu op:

ZATERDAG 12 EN ZONDAG 13 OKTOBER 1991

Ook de kosten zijn inmiddels bekend:

overnachting	f 40,00 per persoon
lunch 2x a f 12,00	- 24,00 per persoon
diner met bediening	- 30,00 per persoon
diner self-service	- 19,50 per persoon
bijdrage bus*	- 24,75 per persoon

Totaal	f 138,25 per persoon

* De prijs van de busbijdrage zou bij meer deelnemers nog kunnen zakken.

Betaling dienen voor 1 oktober 1991 in mijn bezit te zijn door middel van overschrijving op bankrekening 51.84.58.873. bij de ABN-bank te Zoetermeer. Het gironummer van de bank is 7112 t.n.v. ABN te Den Haag.

Road Runners die alsnog besluiten om mee te gaan kunnen zich bij Aad vervaart opgeven.

De volgende personen hebben zich inmiddels opgegeven:

Jan en Astrid Hol	Enrico Stoop
Lidwien v.d. Aardweg en Peter van Hal	Joop van Breda
Alex en Annemiek Captain	Lieke Steijn
Guido Lips en Ine Bokx	Alice Weidman
Bert en Conny Bos	Rien Sikkell
Wim en Garda van Kampen	Hans van Zonneveld
Herman v.d. Hatert	Jan Jongeneel
Aad Vervaart	Leen Antonisse
Peter Baven	Frank Eilbracht
Paul Beeren	Wim Bierman
Nico v.d. Doel	Wim Helder
Paul van Heukelum	Aldert Mulder

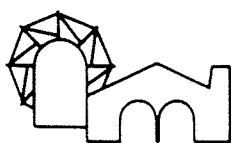
Ook Road Runners moeten er weleens uit!



Rent a Casa
organiseert
vliegreizen
en
autovakanties

naar o.a.
Portugal en Frankrijk

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



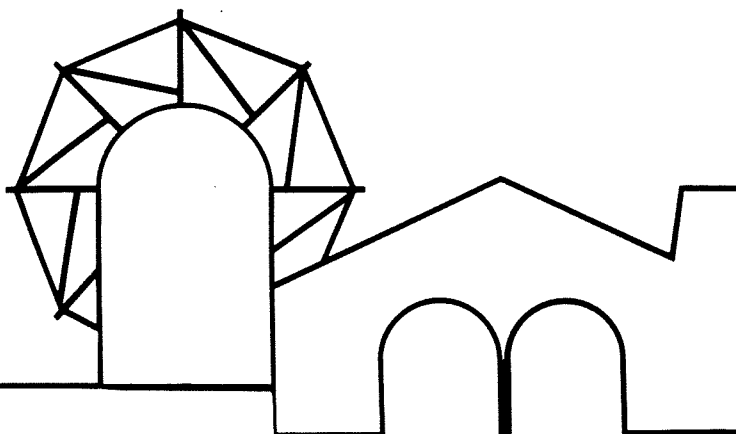
Rent a Casa

Postbus 645 - 2700 AP Zoetermeer
Croesinckplein 28a - "De Witte Brug" (2e-etage)
2722 EA Zoetermeer

Telefoon: 079 - 41.60.31/42.16.91

Telefax : 079 - 42.06.61

Telex : 31026 rcasa-nl



DE LOOPTECHNIEK

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

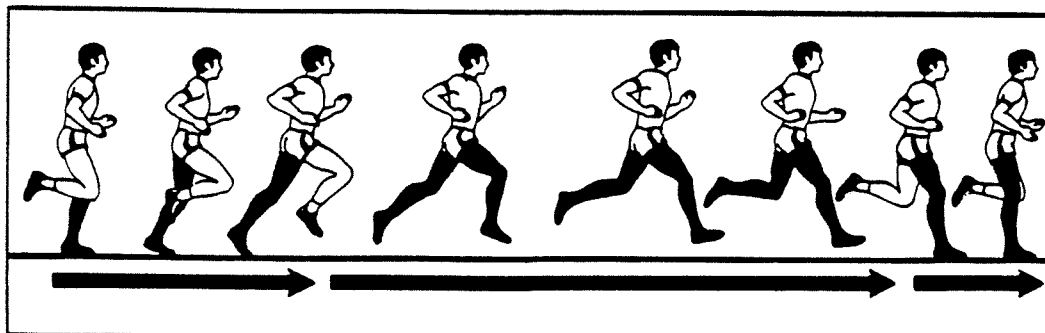
INLEIDING

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen. Denk hierbij maar aan toplopers als Tonnie Dirks, Gerard Nijboer en Marti ten Kate.

Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zonodig bij te schaven zodat het lopen zo min mogelijk kost en je blessures voorkomt.

Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze (cyclisch) talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000! passen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben.

De loopbeweging is te onderscheiden in de landing met steunfase, de afzet en zweeffase.



AFZETFASE

ZWEEFFASE

STEUNFASE

LANDING EN STEUNFASE

Het is van belang dat je de voet waarop je land recht vooruit en onder je lichaam plaatst. Het onderbeen hangt dan recht naar beneden. De krachten tijdens de landing worden opgevangen in de banden en gewrichten van je voeten en je benen.

De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak of op de middenvoet. Op deze manier kan de schokdemping zo soepel mogelijk plaatsvinden. De voetafwikkeling vindt dan plaats van de buitenzijde van de hak of de middenvoet naar de binnenzijde van de voorvoet. De enkel en de voet zakken hierbij (iets) naar binnen toe weg. Dit wordt pronatie genoemd. Door deze pronatie tijdens de landing en afwikkeling kunnen de schokken die optreden tijdens de landing goed opgevangen worden, waardoor de kans op blessures zo klein mogelijk blijft.

Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling echter te veel naar binnen wegzakken spreken we van "overpronatie". Hardlopers die over-

proneren lopen een verhoogde kans op het ontstaan van bijvoorbeeld blessures aan het scheenbeen, de achillespees en de knie. Je kunt overpronatie op verschillende manieren herkennen. De eerste manier is om achter een hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van "overpronatie". Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij je oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen weggezakt. In het artikel over "Hardloopschoenen" zal besproken worden wat je met behulp van schoeisel aan deze "overpronatie" kunt doen.

De belasting tijdens de landing blijkt afhankelijk te zijn van de persoonlijke loopstijl! Zo vindt bijvoorbeeld bij een minderheid (10%) van de hardlopers de voetlanding op de voorvoet plaats. Deze manier van voetlanding is extra belastend voor de kuit en achillespees, waardoor er een verhoogde kans op blessures is. Je kunt dus het beste op de hak of middenvoet landen. Daarnaast wordt de grootste kracht die opgevangen moet worden tijdens de landing mede beïnvloed door het schoeisel en de ondergrond. Goed schoeisel, afgestemd op de ondergrond en op het lichaamsgewicht van de hardloper is dus van groot belang.

Als er onvoldoende demping van de krachten plaatsvindt, dan kan dit leiden tot een overbelastingsblessure of zelfs tot een vermoeidheidsbreukje (stressfractuur) van b.v. de voet of het scheenbeen.

AFZET

Bij de afzet is het van belang je voet af te wikkelen over de grote teen. Het lichaamszwaartepunt komt bij de afzet voorbij het steunpunt. Je zwaait je andere been ontspannen naar voren, waarbij je de knie buigt. Veer bij de afzet niet teveel want dat kost veel (onnodige) energie, waardoor je eerder moe wordt. Daarnaast betekent dit een extra belasting voor je achillespezen, waardoor een verhoogde kans op blessures ontstaat.

ZWEEFFASE

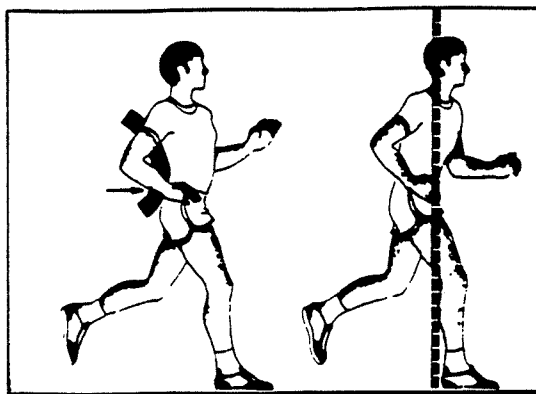
Na de afzet zwaait je onderbeen ontspannen een weinig naar achteren en naar boven richting zitvlak en daarna weer naar voren om klaar te zijn voor een nieuwe landing.

Bij een goede looptechniek stem je de lengte en het ritme van de passen goed op elkaar af. Dit is afhankelijk van de snelheid waarmee je loopt wordt.

De armen beweeg je ter ondersteuning van de beenbeweging in de looprichting bewogen. De armen bewegen tegengesteld aan de benen. Hierdoor ga je overmatig draaien van de romp tijdens de loopbeweging tegen.

Het is zaak om je spieren van de schouders, armen en handen ontspannen te houden. Je schouders hangen hierbij af, je ellebogen zijn licht gebogen en je handen zijn ontspannen tot een vuist gemaakt.

Je romphouding moet je rechtop of licht voorover houden. Als je teveel met de romp achter over loop kan je (ernstige) rugklachten krijgen.



FOOT: HOLLE RUG

JUISTE LICHAAMSHOUDING

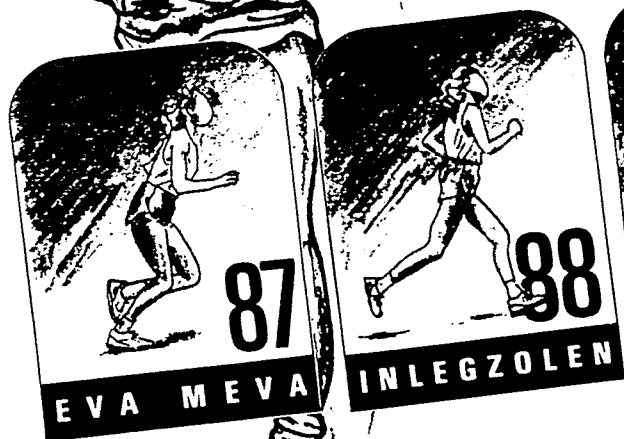
Om een goede looptechniek te kunnen uitvoeren en ook lange tijd te kunnen volhouden, zul je aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen!

De eerste voorwaarde is dat je je uithoudingsvermogen geleidelijk aan optraint. Als je tijdens een training of wedstrijd "op je tandvlees loopt" blijft er van de goede looptechniek vaak weinig over. Een tweede voorwaarde is dat je evenwichtig ontwikkelde spieren moet hebben. Spierversterkende oefeningen voor zowel buik-, rug- en bekkenspieren zijn van groot belang om blessures aan de rug en het bekken te voorkomen! Een derde belangrijke voorwaarde is dat dat je voldoende lenig bent. Denk niet dat het voor jou als (lange afstand) looper minder belangrijk is! Vaak hebben langeafstandlopers sterk verkorte kuit- en bovenbeenspieren waardoor (onnodige) blessures in de hand gewerkt worden! Het is dus zaak om iedere training rekkingsoefeningen uit te voeren. Hoe je de rekkingsoefeningen uit moet voeren heb je kunnen lezen in het clubbladartikel "Warming up en cooling down bij hardlopen".

Kortom, een juiste looptechniek draagt bij aan het voorkomen van blessures. De atletiektrainer is erin gespecialiseerd om fouten in de looptechniek snel te herkennen. Met behulp van specifieke oefeningen en loopscholing kan deze techniek bijgeschaafd en onnodige blessures voorkomen worden.



5 JAAR ZIER



87

EVA MEVA



88

INLEGZOLEN



89

ORTIX SYSTEM



90

ENERGY RETURN



91

GORETEX/COOLMAX

KARHU

KARHU

new balance

Etonic

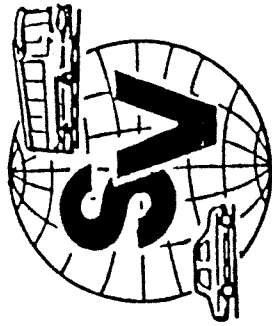
NEW LINE

Een groot assortiment loopschoenen en kleding o.a. Goretex runningpants. Termo ondergoed en Sporttesters. Neem je oude schoenen mee voor 'n uitgebreide stabiliteits- en voetanalyse en testloop (buiten).

We werken samen met 'n fysiotherapeut/ orthopeed. In de speciaalzaak naast ons vind je alles voor zaal- en veldsporten.



Laan van Meerdervoort 630 2564 AK Den Haag Tel. 368.86.12



TROUWEN ?

DOET IEDER IN ZIJN EIGEN STIJL!

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

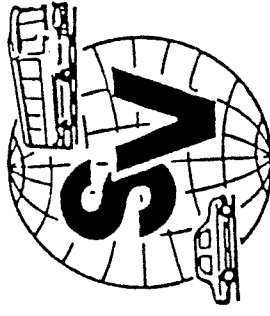
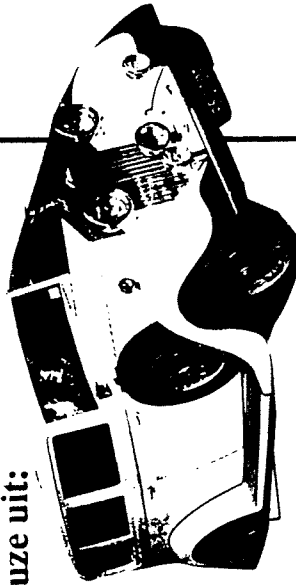
- Rolls Royces
- Cadillacs
- Mercedesen
- Volgauto's
- Luxe Touringcars

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



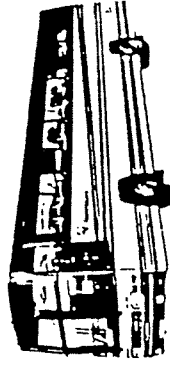
**Een prettig
idee....**

**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

CLUBKAMPIOEN ZONDER BEKER

Kampioen

Kampioen

Kampioen

HULDIGING CLUBKAMPIOENEN 28 FEBRUARI 1991

Zenuwachtig gingen Jan Vukkink en ik, Gerrie Boelema op weg naar de huldiging der clubkampioenen van Zoetermeer. Ik had dat al eens eerder mee mogen maken, maar dan als moeder van een clubkampioen, die daar altijd erg groots over was. Dus toen de tijd daar was, wilde ik ook wel eens op het podium geroepen worden en misschien zelfs in 'beeld'. Vanaf 19.00 uur werden we verwacht, er was plaats genoeg. We konden zelfs zitten, lopers als we zijn, staan is niets voor ons.

Om ± 20.00 uur werd de avond officieel geopend en werd er een toelichting gegeven over het verloop van de avond.

We kregen toen in de gaten dat wij niet apart gehuldigd werden, maar de sportmensen/-ploegen, die nationaal of internationaal iets voor Zoetermeer hadden betekend.

We zeiden toen tegen elkaar als ze ons dan alleen maar zouden noemen, da's ook al leuk.

Om half tien kwamen Lidwien en Peter nog even kijken en vroegen naar de bloemen en bakers en dan krijg je iets lacherigs over je en praat je over naar huis gaan.

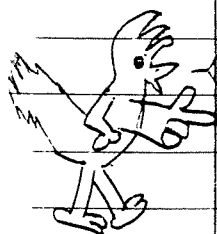
We hebben nog gewacht tot de verloting van een prachtige sportlitho achter de rug was, helaas ... verkeerde nummers.

De muziek was prima, maar het was toch een avond voor twee teleurgestelde mensen.

Leuke bijkomstigheid: niet-gehuldigde clubkampioen ligt nog in bed en hoort haar wel-gehuldigde clubkampioen aan zijn broer vragen: 'Hoe groot is Gerrie's beker'? Na antwoord gekregen te hebben, komt hij met een pesterig lachje op zijn gezicht de slaapkamer binnen, vindt het nog wel sneu voor z'n moe, maar is en blijft in huize Boelema de enige echte 'beker'-bezitter.



Aan de Dames en Heren
Redactieleden van RRZ-blad.



Dit is erg
Belangrijk

Antwoord op oproep

Ik ben Elpidha Efstratiades, 8 jaar
c9-g-1982) en ik heb de tekening gemaakt van de
molenloop. Mijn vader deed daaraan mee.
En vertelde hoe meneer Bert het verkeer
tegenhield. Dat heb ik getekend.
Ik vind het leuk dat die tekening in het
blad staat.

Dag!

Elpidha Efstratiades

Braamberg 2
2716 EN Zoetermeer.

16-2-1991



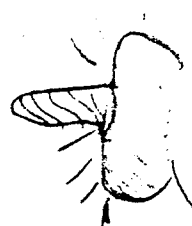
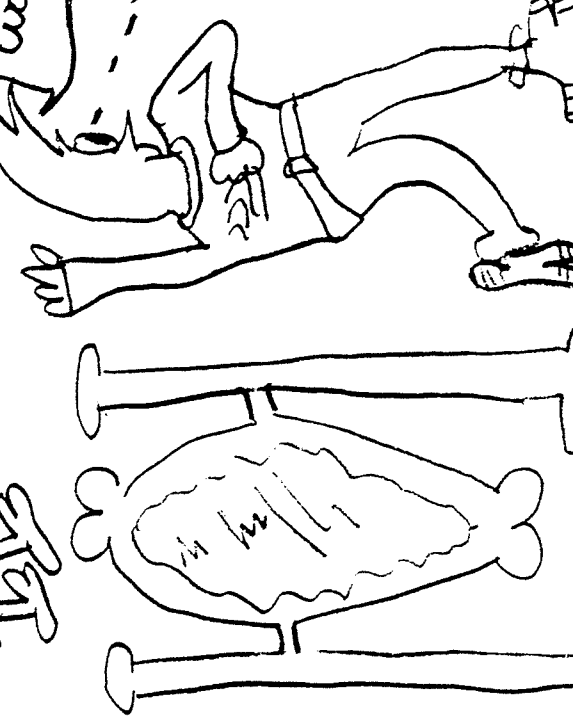
cupelha's
Estراتيجades

een Brodie ei ?



Road
Runner

waarom LEEG?



dund
K...
...



GEZOCHT

Families die meedoen aan de

Familie 6-Kamp

(en dat zijn wij natuurlijk met z'n allen)

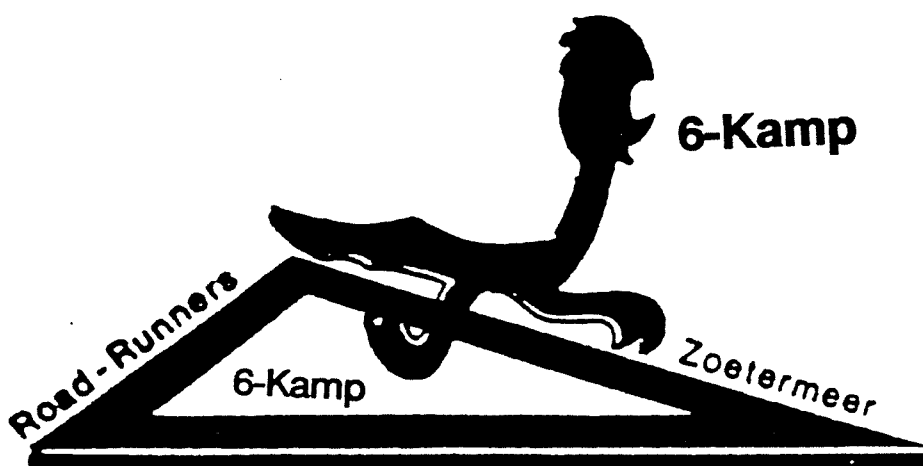
Noteer daarom op de kalender

Zondag, 9 juni 1991

De evenementencommissie organiseert dan weer de jaarlijkse RRZ-familie-dag bij de Blokhut in het Van Tuijlpark. Méér hierover in het volgende clubblad of misschien al eerder!

Noteer tevens: *15 september 1991*: het uitbundig huldigen van de kersverse 'Clubkampioenen 1991'.

maart 1991
Alex, Conny,
Jan en Garda



6-Kamp

6-Kamp

6-Kamp

6-Kamp

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 1/4 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)

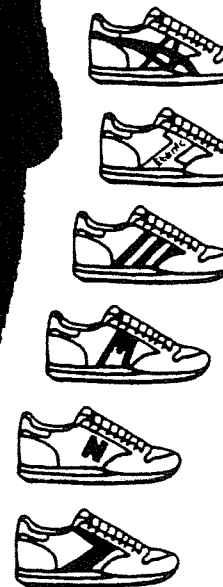
Nr.1 word je nooit alleen

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!**



en alle
bekende merken

Zier

RUNNING

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612

