

**Beep
Beep**

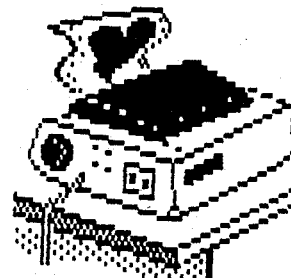
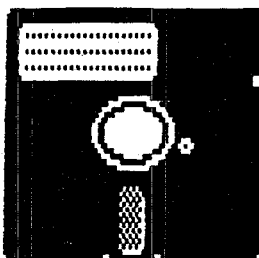
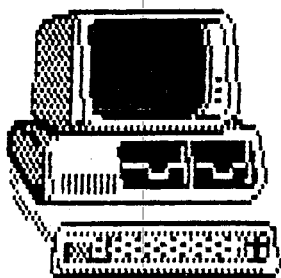
ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

3

JUNI 1991

• CALIGULA •
• MARATHON ROTTERDAM •
• PAPENDAL 1991 •



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	A.F.M. Vervaart
5	Langs de weg
6	Marathon Rotterdam
7	Jaarverslag wedstrijdsecretaris seizoen 1990-1991
8	McDonald's
9	1896: De eertse (Moderne) Olympische Marathon
10	Agenda juni '91
11	Agenda juli '91
12	Shell
13	Wat is en doet het Sport-Medisch Adviescentrum
14/15	Dr. Caligula en Eucalypta Nightengale Een bezoek aan een SMA
16	Brokking
17	Mededeling van het bestuur/ Zier Running
18	Jacques' Column
19	Papendal
20	SV SV SV SV SV
21/24	Verslag van de 4e Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer, gehouden op 24 april 1991
25	Een aanmoedigingsprijs op de 6e Nationale Vredespaleisloop
26	Uitsmijters
27	Rent a Casa
28	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 ondervoorbehoud 11.45 uur

Bestuur:

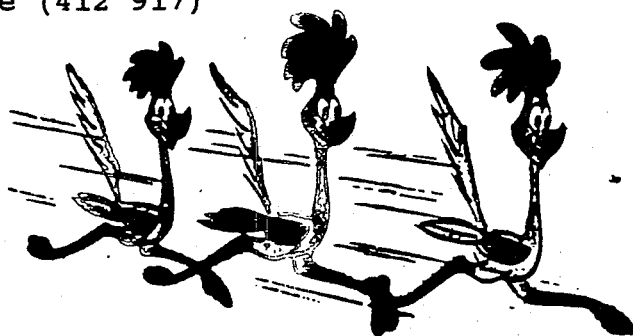
Bert Bos, voorzitter (317 239)
Rien Sikkels, secretaris (410 138)
Hans van Zonneveld, penningmeester (613 252)
Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris (413 270)
Willem van Kampen, ledenadministratie (412 917)

Secretariaat:

Postbus 6042,
2702 AA Zoetermeer.

Clubhuis:

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



Redactie:

Lidwien van den Aardweg (413 053)
Paul van Heukelum (411 338)
Astrid Hol (521 702)
Alice Weidman (411 958)

Vaste medewerker:

Peter Baven (413 518)
Jacques v.d. Linden (611 865)
Aldert Mulder (412 683)

Redactie-adres:

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie:

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

Evenementencommissie:

Alex Captein
Conny Bos
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 AUGUSTUSNUMMER: UITERLIJK 8 JULI 1991

V O O R W O O R D

BESTE ROADIE'S.

Zo vlak na de Algemene Ledenvergadering blijft er voor een voorzitter meestal weinig over. Wat hij of het bestuur kwijt wilde is daar allemaal gezegd. Gelukkig voor mij kwamen we tijd te kort en kan ik erop terug komen. Allereerst wilde ik vanaf deze plaats Hans van Zonneveld nogmaals bedanken voor zijn werkzaamheden als penningmeester. Hans bedankt. Guido Lips heeft zich inmiddels bereid verklaard zijn taken over te nemen. Guido succes.

Dan iets wat op de ALV is blijven liggen. Het (wedstrijd)-jaaroverzicht. Meer hierover later, maar Aad bedankt. Het volgende punt dat ik wilde onthullen is het FLORAVONTUUR, een programma vanuit de gemeente (lees GGD) over bewegen in Zoetermeer onder het motto "Gezond in beweging". Het geheel is gericht op het in beweging krijgen en houden van de Zoetermeerse bevolking (zeg vanaf de 2e sportjeugd...)

Het zal o.a. bestaan uit een test/keuring, een trainingsprogramma en weer een test. De keuring of conditie-test zal onder verantwoordelijkheid van de GGD worden verricht door hetzelfde instituut dat in het verleden de Veronica-fitrace heeft georganiseerd, dus expertise zat dacht ik.

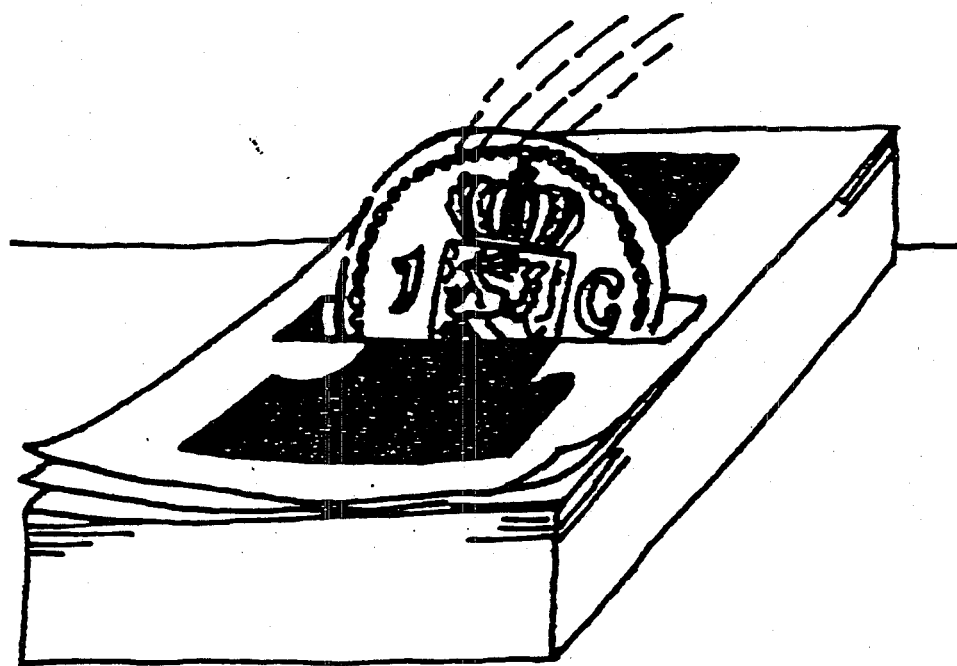
Wij als atletiekvereniging komen pas in beeld als de mensen hun conditie willen verbeteren. Deze periode omvat ca. 3 maanden, een zgn. conditiecursus. Daarna weer een fittest en dan in beweging blijven. (b.v. bij de RRZ). Voor de Zoetermeerse bevolking een goede kans om actie te ondernemen en voor de RRZ de nodige publiciteit. Voor de leden van de Road Runners een geschikte en goedkope manier om "gekeurd" te worden. E.e.a. vindt plaats in het voorjaar van 1992. Ik kan hierover meer vertellen dan schrijven, want de bladzijde is bijna vol. Ik zal te zijner tijd hierop terug komen, want gezien de belangstelling is alleen voorinschrijving mogelijk.

At last but not at least. Het gebruik van de accommodatie van Start'85. Vooralsnog zijn de beide besturen er niet uit. De uiteindelijk beslissing ligt bij de verhuurder (i.c. Start) en zodra wij meer weten horen jullie het als eerste. (of 2e danwel 3e, maar zo snel mogelijk). En voor dat ik nu echt een saai voorwoord ga schrijven moet ik maar eens in beweging komen.

Keep moving.
Bert.

P.S. MIJN HUIS IS VERKOCHT. DUS WIE MEE WIL "MOVING" KAN ZICH BIJ MIJ MELDEN.

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

Leo Zonderop	05 juni 1956
Cent Arnoudser	14 juni 1941
Garda van Kampen	16 juni 1950
Rien Sikkell	18 juni 1950
Jos Weber	18 juni 1954
Joop van Breda	20 juni 1949
Aad van Dommelen	20 juni 1956
Wim Helder	20 juni 1958

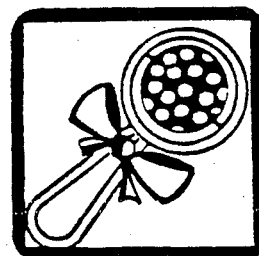
Alex Captain	01 juli 1958
Robert Heerekop	01 juli 1968
Aristides Efstratiades	08 juli 1940
André Zouwer	08 juli 1953
Angela Hessels	15 juli 1955
Marja Zonderop	17 juli 1959
R Cyril Fraser	28 juli 1947

Hans Berding	01 augustus 1965
Karel Slierendrecht	05 augustus 1965
Remco Verdegem	08 augustus 1959
Roy Zwaanswijk	21 augustus 1957
Guido Lips	23 augustus 1965
Kees de Brabander	24 augustus 1953
Charles Greiner	25 augustus 1960
Willem van Kampen	26 augustus 1951
Astrid Hol	28 augustus 1960
Aad Limbeek	29 augustus 1948
Greet van der Zwart	31 augustus 1953

Lang zullen ze hollen
Lang zullen ze hollen
Lang zullen ze hollen bij de RRZ
Bij de RRZ
Ja zo is het maar net

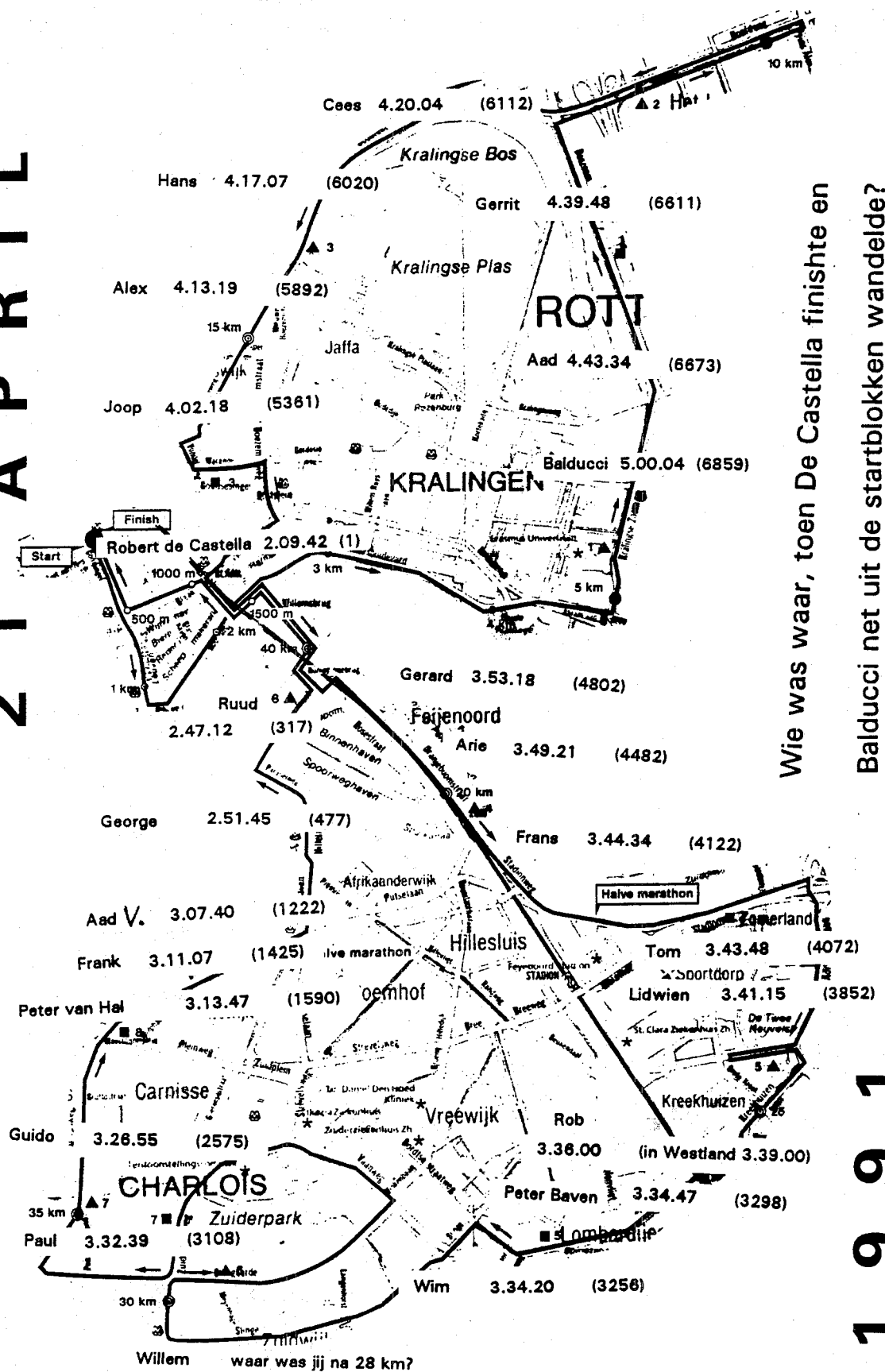
Vanhartegefeliciteerd!!!

Ook van harte gefeliciteerd Nico, Milly en Marijke de Krosse met de geboorte van hun zoon en broer Evert Martinus Hendrikus die op 17 mei 1991 om 18.05 uur het loperslicht aanschouwde.



ROTTERDAM

21 APRIL



1991

MARATHON

Jaarverslag wedstrijdsecretariaat seizoen 1990-1991.

Sinds het afgelopen seizoen kunnen we stellen dat het wedstrijdsecretariaat nu uitstekend draait. Op tijd worden door de leden de wedstrijden betaald en gaan er steeds meer leden over tot het "vooruit" betalen van hun startgelden.

Hoogtepunten

In het afgelopen seizoen waren er diverse hoogtepunten voor de leden, zo liepen er voor het eerst de CPC of een andere halve marathon en hadden we in april 1990 zelfs voor de eerste keer de marathon.

In oktober 1990 gingen we met zo'n 35 leden naar het nationale sportcentrum van Papendal. Dit bleek een geweldig succes, zodat dit in 1991 herhaald gaat worden.

De westerpark loop werd ook weer gehouden zij het nog zonder voorop gesteld plan. Toch was de "organisatie" niet helemaal ontevreden. voor de komende jaren wordt e.e.a. echter heel anders aangepakt.

De westerparkloop leverde wel voor de eerste maal diverse clubkampioenen op, welke in begin 1991 gehuldigd werden door de gemeente Zoetermeer.

1991.

De toekomst voor het seizoen 1991 ziet er gunstig uit. naast het organiseren van de westerparkloop zal de RRZ ook de organisatie op zich nemen van de Ronald McDonaldssponserloop. Voor deze loop hebben we een commissie gevormd welke een draaiboek moet gaan samenstellen voor alle lopen die hierna door ons worden georganiseerd. Voorlopig hebben een 3-tal bestuursleden zitting genomen in deze commissie, maar het is de bedoeling dat zij z.s.m. vervangen gaan worden door andere leden van RRZ.

Ook dit jaar gaan we weer naar Papendal. op 12 en 13 oktober a.s zullen zo'n 35 leden weer richting ^{Arnhem} vertrekken. wel wat weinig aangezien we op dit moment ^{meer} ~~aan~~ leden hebben. Liefhebbers kunnen zich dan ook nog steeds aanmelden.

Wedstrijdlicentie

De leden die voor 1992 weer een licentie willen hebben dienen dit voor 1 november 1991 aan Aad Vervaart of Bert Bos kenbaar te maken. Betaling dient dan ook voor 1-11-1991 ontvangen te zijn. gebeurt dit niet, dan kan een licentie voor 1992 niet worden aangevraagd.

Tot zover het verslag van de wedstrijdsecretaris over het seizoen 1990/1991.

Zoetermeer, 22 april 1991
Aad Vervaart

**'Gelukkigste man
van Zoetermeer'**

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.

1896: DE EERSTE (MODERNE) OLYMPISCHE MARATHON

De afstand bedroeg toen nog 40 km (evenals in 1900). De Olympische titel moest in ieder geval naar een Griek gaan. Er stonden twaalf Grieken en vier buitenlanders aan de start. Drie daarvan waren al op de eerste vier dagen van de Spelen in actie geweest op andere onderdelen. De Grieken hadden als voorbereiding al enige testwedstrijden gemaakt op het marathontraject ...

De Griek Spiridon Louis liep na 37 km alleen aan kop. De Griekse officier die het startschot had gelost en de lopers daarna had begeleid, reed vooruit naar Athene om Koning George I in het stadion ervan op de hoogte te stellen dat men binnen afzienbare tijd een Griek als winnaar zou kunnen begroeten. In het stadion was het een groot enthousiasme. Een kanonschot, dat was afgevuurd toen Louis de buitenwijken van Athene bereikte, had het publiek al gealarmeerd. Een majoor op een witte schimmel bracht de 70.000 toeschouwers vrijwel buiten zinnen. Tenslotte zagen zij zelf het nieuws, dat de Koning eerder had gehoord. Louis, een kleine, lichtgebouwde man kwam bedekt met stof en wankelend de marmeren ingang van het stadion binnen.

De zoons van de Koning, Kroonprins Nicholas en Prins George, sprongen van hun plaats en begeleidden hardlopend Louis naar de finish. De Koning zwaaide met zijn marinepet en huilende vrouwen wierpen juwelen naar Louis.

Zeven minuten na de winnaar arriveerde Vaislikos als tweede en de derde plaats ging eveneens naar een Griek, Belokas. Vierde werd de enige buitenlander die de wedstrijd uitliep, Kellner, een Hongaar.

De Griekse trots zou echter een flinke tik krijgen. Kellner protesteerde. Hij was nooit ingehaald door Belokas. De Griek had het laatste gedeelte van de wedstrijd afgelegd verborgen in een rijtuig en was weer gaan lopen en zo als derde over de eindstreep gekomen. Kellner kreeg na onderzoek van de Kroonprins gelijk. Belokas werd gediskwalificeerd.

In de 2 uur en 58 minuten en 50 seconden, die Louis nodig had, was de Griek een nationale held geworden. Hij werd al spoedig 'professional'. Van een kapper uit Athene aanvaardde hij het aanbod van vrij scheren voor het leven, verder gratis kleding voor het leven en ... 2.000 pond chocolade! Van de Griekse Koning mocht Louis uitzoeken wat hij wilde. Hij koos voor een paard en wagen. Daarbij kwam ook zijn geheim uit. Louis had een onderneming. Hij vervoerde water uit de bronnen van zijn geboorteplaats, Amaroussion, naar Athene. Hij liep hard dagelijks heen en terug naast zijn oude wagen en legde zo elke dag 28 km af. Hij was gewoon de best voorbereide deelnemer van de marathon.

A.M.

Potentiële Olympische kampioenen bij de Road Runners Zoetermeer

Vergelijken we de uitslagen van de marathon van Rotterdam met die van de Olympische marathon van 1896 (N.B. 40 km), alsmede die van 1900 en 1908 dan zien we dat Ruud en George Olympisch kampioen waren geworden. In 1904 (winnaar Thomas Hicks: 3.28 uur) zouden we nog meer kanshebbers gehad hebben met bijvoorbeeld Aad Vervaart, Bert Bos, de twee Peters, Frank en misschien Guido?

In 1950 kon je Nederlands kampioen worden met 2.58 uur (A. Moors) en in 1954 Europees kampioen met een tijd van 2.54 uur (V. Karvonen).

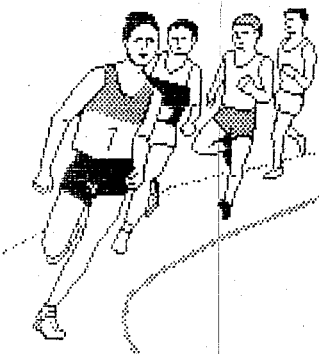
A.M.

Bron: Het Marathonboek, N. Wilson, e.a., Rijswijk, Elmar, 1983, 4e druk.



Agenda juni '91

juni	naam loop	plaats	organisatie	parcours	afstanden	starttijd
01	Brielse Maasloop	Brielle	SC Voorne 01810-15723	Vlak	25 km	12.30 uur
	1e Winterloop	Brielle	Sc Voorne 01810-15723	Vlak	3-5-10-15	v.a. 10.30 uur
	Seminarieloop	Driebergen	FIT Zeist 030-521406	Bos	10 km	14.30 uur
02		Leiden	071-314235		7-14-21	
	Delftse Houtloop	Delft	Delftse Triclub 01899-23305	Vlak	7-14 km	11.15 uur
	Sauna ontbijtloop	Naaldwijk	Sport & Sauna 01740-21900	Vlak	5-10 km	10.00 uur
08	TA v.d. Bergloop	Oud Beyerland	AV Spirit 01862-3033	Vlak	15-30 km	v.a. 11.30
		Heienoord	01860-16096		7.5-15-30	
09	Kopjesloop	Leiden	AV de Koplopers 015-567556	Vlak, bos	5-10-15	v.a. 11.00 uur
		Delft	015-567556		5-10-15	
15	Trade Centre Run	Boskoop	AV '47 01727-14019	Asfalt	5-11-21	v.a. 12.00 uur
	10 EM van Apeldoorn	Apeldoorn	AV '34 055-421729	heuvelachtig	16.1 km	16.00 uur
		Zevenhuizen	01802-2424		21.1 km	
16	Leiden marathon	Leiden	LRRC 071-890550	Vlak	10-21-42	v.a. 12.00 uur
	recreatieloop	Delft	AV '40 015-617270	Vlak door bos	10-15 km	10.55 uur
22	2e Waterwegloop	Maassluis	AV Waterweg 01899-23009	Vlak	9-16-23-30	v.a. 11.00 uur
	Montfoortloop	Montfoort	MSV '19 03484-4359	Vlak	5-11-21 km	v.a. 14.00 uur
23	Zomerloop	Gouda	AV Gouda 01820-32263	Vlak	7-10-13.5	11.45 uur
	Papendalloop	Arnhem	Ciko '66 08883-1523	heuvelachtig	5-10-20 km	v.a. 11.30 uur
	Centrumloop	Waalwijk	ACW '66 04163-76961	Vlak	15 km	11.00 uur
29		Piershil	01880-39781		7.5-15 km	
	Grootveldcross	Dalen	AV AVC 05241-1715	Vlak	5-10 km	11.45 uur
30	Te Werveloop	Rijswijk	AV Te Werve 070-3903766	Bos	7.2-9.6-12	11.15 uur
	Olympia's Trimlopen	Eindhoven	EAV Olympia 040-435269	Vlak door bos	6-9 km	11.00 uur



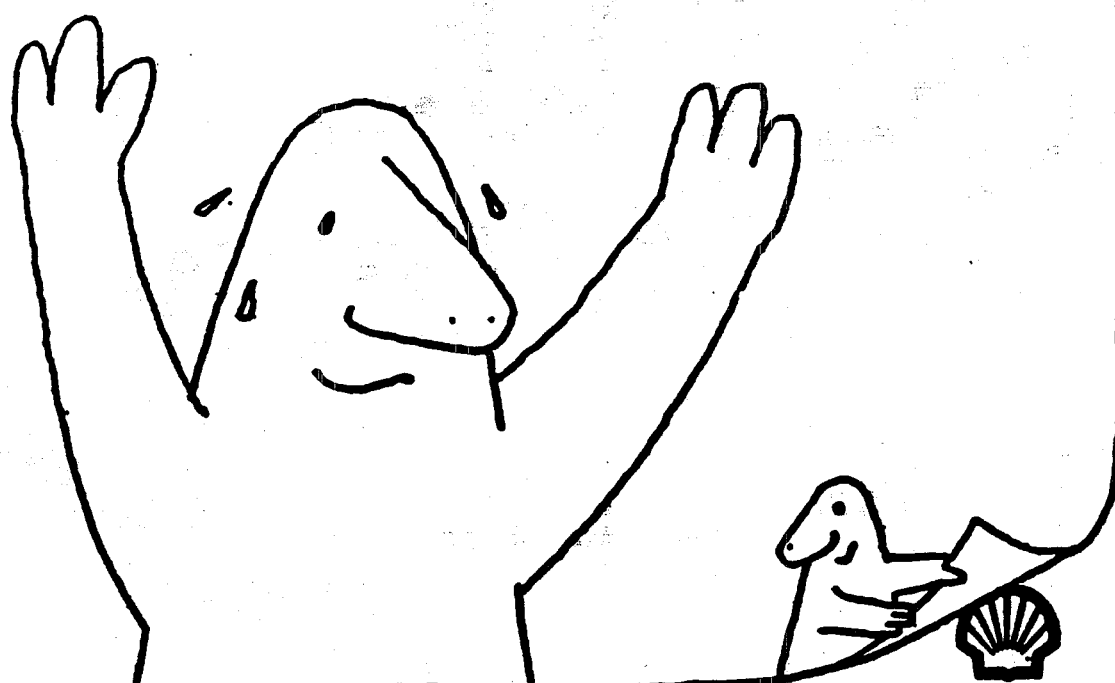
Agenda juli '91

juli	naam loop	plaats	organisatie	parcours	afstanden	starttijd
06	Kneesloop	Anna polowna	BKC/DOKEV 02233-1442	Vlak	8 km	19.00 uur
	VV Chaamloop	Chaaam	VV Chaam 01619-2208	Vlak	3-5-21 km	v.a. 16.30 uur
	Kadeloop	Schipluiden	SV Schipluiden 01738-9137	Vlak	1-2-5-12	v.a. 14.00 uur
07	Sauna ontbijtloop	Naaldwijk	Sport & Sauna 01740-21900	Vlak	5-10-16 km	10.00 uur
	Volksloop	Weert	AVW Weert 04950-20794	Vlak door bos	17 km	10.00 uur
13	Halve marathon	terschelling	ET 10 05620-8768	heuvelachtig	5-10-21 km	19.00 uur
14	JSC kermisloop	Broekland	JSC Broekland 05703-1258	Vlak	5-10 km	v.a. 11.00 uur
20	Nooitgedachtloop	Stompwijk	nooitgedacht 01715-3177	Vlak, grasbaan	2-6-10 km	19.30 uur
	Halve marathon	terschelling	ET 10 05620-8768	heuvelachtig	5-10-21	19.00 uur
21	AVV trimlopen	Valkenswaard	AV Valkenswaard 04902-16305	Bos	3-6-9-12	11.00 uur
		Tungelroy (L)	04955-1823		3-6-9-12-15	
27	Halve marathon	terschelling	ET 10 05620-8768	heuvelachtig	5-10-21	19.00 uur
		Dieverbrug	05189-1363		5-10-15-20	
28	Olympia trimlopen	Eindhoven	EAV Olympia 040-435269	Vlak door bos	1-3-6-9	11.00 uur

...MEEDOEN AL ENORME OVERWINNING...

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

Wat is en doet het Sport-Medisch Adviescentrum

Onze vereniging bestaat uit een honderdtal leden die variërend van ongeveer 1 tot 7 maal per week hardlopen. Wanneer je met lopen begint of aan een hoger doel gaat werken (de halve of de hele marathon) moet je in het kader van het voorkomen van blessures met twee zaken rekening houden :

- je lichaam moet zich aan de veranderde omstandigheden aanpassen; daar is tijd voor nodig,
- je hebt kans op slepende blessures als je te hard van stapel loopt bij het te snel overschakelen naar een zwaarder programma.

Bovengenoemde punten zijn twee wijd openstaande deuren dacht je. In de praktijk blijkt dat nog wel eens tegen te vallen. Wanneer je eenmaal loopt is het moeilijk om je zelf een beetje in bedwang te houden.

Je kan veel doen om blessures te voorkomen. Denk daarbij aan een goede warming-up en cooling-down, goed schoeisel en een periodieke keuring.

De keuringen zijn tegenwoordig niet meer verplicht, men is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen lichaam. Maar het is toch aan te raden om periodiek een keuring of beter een sportmedisch onderzoek te ondergaan.

Bij een sportmedisch onderzoek wordt er aandacht besteed aan de algemene gezondheid (zoals hart en longen). Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan de botten, gewrichten en het pees- en spierstelsel. Wordt er een 'afwijking' gevonden, dan wordt er advies gegeven hoe je met die 'afwijking' het beste kunt hardlopen. Zo'n 'afwijking' hoeft in het dagelijks leven geen probleem te geven, maar kan een oorzaak van blessures zijn bij het lopen. Als er gesproken wordt over afwijkingen bij het lopen moet gedacht worden aan bijvoorbeeld :

- een standafwijking van de voeten, zoals knikplatvoeten,
- een standafwijking van de benen, zoals O- of X-benen,
- beenlengteverschil,
- verkorte spieren van de onder- of bovenbenen.

Goed- of afkeuren is er tegenwoordig niet meer bij. Je krijgt een advies over hoe je het beste met een eventueel gevonden 'afwijking' kunt omgaan, eventueel met een verwijzing naar één of meer andere specialismen der geneeskunde.

Het SMA in Zoetermeer (gevestigd aan Uiterwaard 3, (2716 XA) tel. 079-210270) kent een blessure spreekuur. De kosten van een consult bedragen Fl. 50,-.

Bij het SMA zijn een kleine en een grote keuring mogelijk.

De kleine keuring houdt in : meten, wegen, opnemen bloeddruk, controle van hart en longen, een fiets-ergometer-test (cardiogram onder inspanning), een bloedonderzoek op ijzergehalte en een urineonderzoek.

De grote keuring is gelijk aan de kleine keuring echter uitgebreid met : een cardiogram in rust, een uitgebreid lichamelijk onderzoek en een bloedonderzoek op cholesterol en vetbepaling.

De kosten voor de kleine keuring zijn Fl. 75,-, die voor de grote keuring Fl. 175,- (duur : ca. 1 uur). Bij de grote keuring is het extra bloedonderzoek niet inbegrepen in de prijs, daar dit 'buitenshuis' moet gebeuren. Voor de fanatieke sporters is het mogelijk om een abonnement te nemen van 5 kleine keuringen per jaar. Dit komt dan op Fl. 200,-.

Afspraken voor keuringen en het blessure-sprek uur dagelijks van 08.00 -12.00 uur op eerder vermeld telefoonnummer.

Tot slot : het is naar mijn mening verstandig om periodiek minimaal een kleine keuring te ondergaan. Periodiek is om de twee jaar voor de ouderen (35-plussers) en voor de jongere lopers om de drie jaar, vermits de gezondheid en conditie in orde is en blijft.

Roy.

**DR. CALIGULA EN EUCALYPTA NIGHTENGALE
EEN BEZOEK AAN EEN SMA**

Zeker als je de veertig gepasseerd bent, is het belangrijk eens per jaar een bezoek af te leggen aan een goed Sport Medisch Advies Centrum. Ook in het dorp waar ik sinds kort woon, bevindt zich zo'n instituut. Stipt om 12 uur 's nachts meldde ik me voor de jaarlijkse keuring op de Kerkhoflaan. Een somber gebouwtje vond ik het wel, maar mogelijk was dat de nieuwe trend in de architectuur van de jaren negentig. Ik had de laatste tijd de Avenue en Wonen Nu niet meer zo goed bijgehouden met al die marathont rainingen.

Zuster Eucalypta Nightengale, bepaald geen liefvallig zuster, vulde met een stompe potlood mijn formulier in.

'Ziktes in de familie?' krijste ze enigszins vochtig, want ze sliste door het ontbreken van een paar voortanden. 'Eczeem, scheurbuik, syf, wormen?'

'Nee, zuster' antwoordde ik overrompeld, 'Ik heb wel wat last van mijn achilles bij heuveltrainingen ...'.

'Schurft, loopoor, chronische diarree' ging ze dreigend door.

'Nee, behalve dan die achilles, zou ik misschien andere zoeltjes ...'

'Geslacht' gilde het serpent.

'Eh, daar is alles wel kits mee' zei ik verlegen. Ik vond de vraag wel intiem.

'Mannelijk' vulde het gedrocht in.

'Denkt u ook niet dat een eenvoudig zoeltje geen wonderen kan ...'.

'Gaaf legde' kraste Nightengale. 'Ik mot je bloeddruk opmete'.

Ze trok het manchet zo hard aan dat mijn vingers en teennagels blauw aanliepen. 'Hoe ken dat nah' mompelde ze (haar Haagse afkomst verloochende zich niet), 'Honderddertig onderdruk, tweehonderd bovendruk. Je bent toch niet zenuwachtig, he?' zei ze vlak boven mijn gezicht, me bijna verstikkend met haar knoflook-eau-de-toilette. 'Och', zei ik naar adem snakkend.

'Volg me maar naar de spreekkamer' zei ze bijna plechtig. Een zwarte kat kruiste ons pad op onze toch door duistere gangen.

'Binnen' baste een stem, nadat Nightengale op de deur gebonsd had.

Een spijkermagere man met sluwe oogjes rees op vanachter een reusachtig eikenhouten bureau. 'Eindelijk weer eens een patiënt na die schorsing'. Hij wreef zich in de handen. 'Nog bloed gespuwd de laatste tijd?' kwam hij meteen ter zake. 'Nou, nee, dokter, hoewel na zo'n pittig heuvelloopje ben ik nog wel eens een beetje misselijk en ...'

'Zeg eens A ...' gromde hij terwijl hij met een fakkel mijn huid bijlichtte en een passant mijn snor in vlam zettend.

'AU' kreunde ik.

'Nee, A' zei de medicus dreigend. 'Slordige articulatie' noteerde hij. Ik bluste mijn snor met een glas water dat onder handbereik op tafel stond en nam een flinke slok tegen de schrik.

'Niet van mijn sterk water drinken' zei de heelmeeester 'Verdorie, dacht ik het niet, is het pinkje verdwenen!'

Ik voelde mij alsof ik een pittig heuvelloopje had gelopen.

'Doet dit pijn?' vroeg de keuringsarts toen hij mij na een aanloopje met een hamer op de rechterknie sloeg.

'Overgevoelige reactie' noteerde hij nadat ik weer uit de kroonluchters naar beneden was gevallen.

'Bent u die beruchte man met de hamer?' kreunde ik.

'Tien kniebuigingen alstublieft', beval de geneesheer. Links lukt aardig, de rechterknie blokkeerde onmiddellijk. Doc noteerde dat de rechtermeniscus aan vernieuwing toe was. 'Strompelt u maar naar onze bloedbank! Even wat aftappen. Gaat u leggen'. (Hoorde ik daar niet de stem van Eucalypta Nightengale?)

Na een liter of drie vond hij het welletjes. Hij haalde zijn tanden weer uit mijn nek en vroeg de onderste regel van een minuscule bordje te lezen, dat aan de achterwand hing van de twaalf meter lange spreekkamer.

'Welk bordje?' vroeg ik schaapachtig. Ik had inmiddels schele hoofdpijn. Waarschijnlijk omdat ik 's middags voor de training weinig gegeten had. 'Min zestien' noteerde de medicus geduldig.

'Zo, nog een klein ECG'tje en een conditietestje en het zit er weer op voor vandaag'.

Hij plaatste me in een elektrisch stoeltje en haalde speels de hendel een paar keer over. Het weinige hoofdhaar en alle drie borstharen stonden recht overeind. De gier in de hoek begon vrolijk op zijn stok heen en weer te wippen.

'Af, Nero', riep Caligula. 'Mmm, hartslag tikkie onregelmatig, meer lange duurlopen lopen, mijnheer Mulder!'

'Gaat u maar even op de fiets zitten'. Hij plaatste mij op een Raleigh met spijkerzadel (made in India) zodat het tempo al snel vrij hoog lag.

'Sneller, sneller' schreeuwde onze hoog gekwalificeerde sportarts, terwijl hij mijn rug met een knoet bewerkte en zijn pitbull achter mij aan joeg. 'Pak em, Nelli!' zweeptte Caligula het dier op. Na honderd-twintig rondjes was het beest moe en de hond ook.

'Pols tweehonderd veertig, niet onaardig voor een oudere jongere. V₂O 6,6 liter, in doodsnood 6,9 liter.

De gier gaapte teleurgesteld.

'Hoe staat het met onze pijngrens?' vroeg de illustere medicus, terwijl hij mijn hand in een aquarium met piranha's stopte.

'Och, doc, weet u tot de dertig kilometer loopt alles gesmeerd, maar zodra de koolhydraten gebruikt zijn en ik over moet gaan op vetverbra..AHAHHAHOHO'.

'Mmm, 4 op de Pijschaal van Richter, matig' noteerde Caligula.

Er dreef een pinkje aan het oppervlak van het aquarium dat Caligula nonchalant in een glas sterk water liet vallen.

Al met al werd ik goedgekeurd. Ik rekende af en nam hartelijk afscheid van de sportarts. (Tussen twee haakjes: leden van de Zoetermeerse Road Runners krijgen 10% korting, toch geen gering bedrag op honderdveertig gulden! Credit cards are accepted.)

Volgend jaar wil ik de SMA in Benthuisen eens proberen. Schijnen ook heel goed te zijn die dokters Jekyll en Hide.

Voordat de deur zwaar in het slot viel, hoorde ik nog net zuster Nightengale krijsen: 'Volgende Ten Kate, gaat leggen ..'.

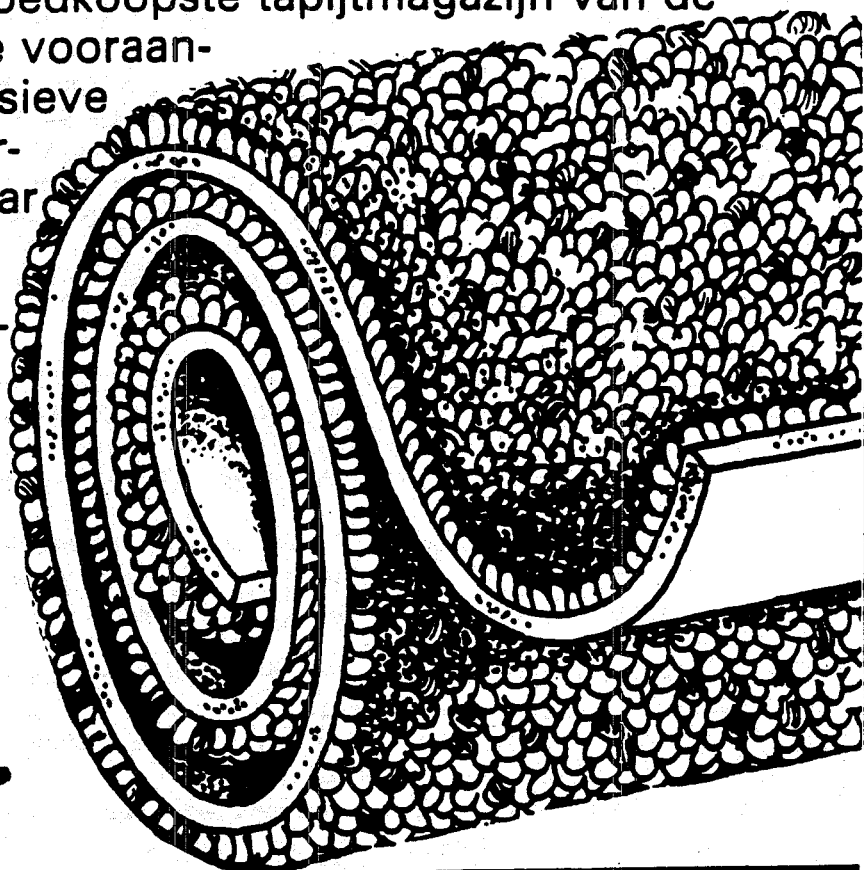
Aldert Mulder

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 !

MEDEDELING VAN HET BESTUUR

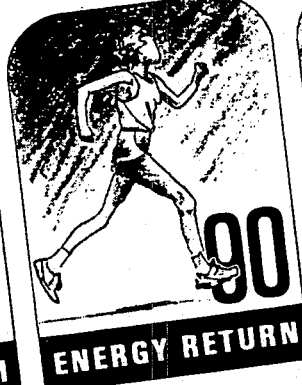
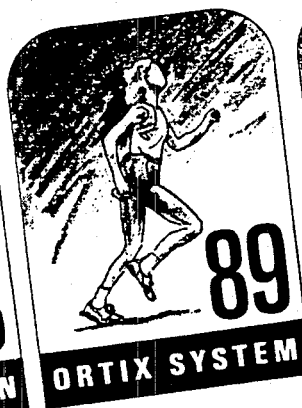
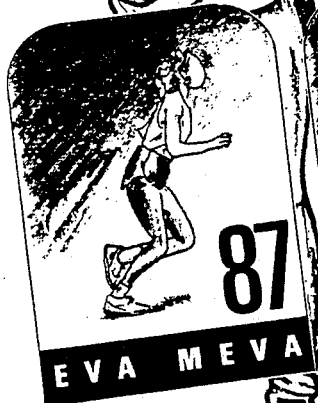
Het bestuur heeft een uitnodiging van Start '85 ontvangen om met een team (of teams) van de Road Runners mee te doen aan het zogenoemde 'stratentoernooi' dat gehouden zal worden ter gelegenheid van de Lustrumweek van 15 tot en met 23 juni 1991.

Het 'stratentoernooi' zal gehouden worden op 22 juni 1991. Een handbalteam bestaat uit 6 spelers en 1 keeper en natuurlijk een paar wissel- c.q. reservespelers. Ervaring is niet vereist.

Inschrijfformulieren volgen nog.



5 JAAR ZIER



asics

KARHU

B
new balance

Etonic

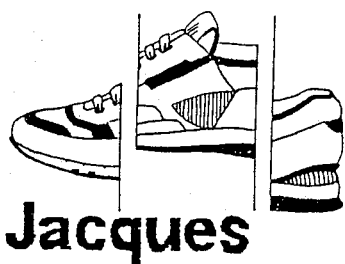
NEW LINE

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.

H A R D L O O P S P E C I A A L Z A A K
Zier
RUNNING

Laan van Meerdervoort 630 2564 AK Den Haag Tel. 368.86.12



VLAAIPUNTEN EN HEUVELTOPPEN

Hardlopen doe je op asfalt, over straten, fietspaden en polderwegen in het vlakke Hollandse land. 'Slechts' als voorbereiding op **Egmond** of de **van Berg tot Berg-race** worden de duinen opgezocht. Gerichte training heet dat in lopersjargon. Maar in de meeste Westeuropese landen is het landschap niet zo egaal als in Holland. Heuvels zijn veelal onvermijdelijk tijdens het dagelijkse trainingsrondje.

Zo ook in het zuidelijkste puntje van Nederland: Zuid-Limburg. Eigenlijk zijn het geen echte heuvels. Zuid-Limburg bestaat uit een kalkplateau waarin beken fikse dalen hebben uitgesleten. Maar toch, de hellingen zijn niet voor de poes. Onlangs verbleef ik daar beroepsmatig een week. Mijn loopschoenen maakten, zoals altijd, deel uit van mijn reisbagage. En nadat ik de omgeving per auto had verkend, trok ik de stoute loopschoenen aan. Na een forse punt **Limburgse vlaai**, voor de nodige koolhydraten, ging ik de heuvels in. Opvreten moet je die venijnige klimmetjes, althans dat gevoel had ik. Het liefst liep ik langs een beekje in een dal. Maar om een parcours te lopen moet je minimaal één keer over een heuvel(rug) om in een ander dal te komen voor de weg terug. Later volgt dan weer zo'n beklimming om bij het vertrekpunt te geraken. Welke bekende 'hobbels' je zoal op je weg kunt treffen zijn: de Keuterberg, de Hulsberg, de Gulpenerberg en de Cauberg. Al klimmende moest ik in een nieuw loopritme raken, en toen ik fietsers -die bergop relatief sneller vaart minderen- inhaalde, kreeg ik vleugels. Op het hoogste punt aangekomen ging dat over in een overwinningsroes. Voorbij het onvermijdelijke Limburgse veldkruis daalde ik in rap tempo af, op weg naar de volgende heuvel. Nog één keer omhoog, een lange lastige klim, en ik was weer op het vertrekpunt van mijn heuvelparcours.

Tijdens het uitlopen dacht ik ineens aan die fietsers, 'zouden ze eigenlijk al over de laatste heuvels.

Jacques van der Linden

Iedereen weet het, maar toch...

DIT IS ECHT TE GEK !!

PAPENDAL 1991

Op 12 en 13 oktober hebben we een trainingsweekend in papendal. Vooral voor de nieuwe leden is dit de gelegenheid om uitgebreid kennis te maken met de overige RRZ'ers. heb je interesse meld je dan bij Aad Vervaart of geef hieronder je naam. De kosten bedragen ca f. 150,00 en zijn als volgt te specificeren:

2 overnachtingen inclusief ontbijt	f 40,00
2 x lunch zelfbediening a f 12,00	f 24,00
diner zaterdag met bediening	f 30,00
diner zondag zelfbediening	f 19,50
Bijdrage bus	f 25,00
Toeristenbelasting per nacht	f 1,25

Het vertrek naar papendal is zaterdagochtend om 09.30 uur. Vriendelijk verzoek je om uiterlijk 09.15 aanwezig te zijn bij ons clubgebouw. De betaling van het deelnemersbedrag dient uiterlijk 1 oktober te zijn bijgeschreven op het bankrekeningnummer van de RRZ. ABN-bank 51.84.58.873. vermeld bij je betaling a.u.b. "bijdrage papendal". Mocht je per giro willen betalen dan kun je dit bedrag overschrijven op gironummer 7112 t.n.v. ABN-bank te Den Haag t.b.v. reknr 51.84.58.873.

De volgende RRZ'ers hebben te kennen gegeven mee te willen naar papendal:

Jan en Astrid Hol
Alex en Annemiek Captain
Bart en Connie Bos
Cant Aarnoudse en Ank van Tautem
Herman v.d. Hatert
Peter Baven
Mico v.d. Doel
Enrico Stoop
Liaks Staijn
Hans van Zonneveld
Wim Bierman
Aldert Mulder

Lidwien v.d. Aardweg en Peter van Hal
Guido Lips en Ina Bokx
Willem en Garda van Kampen
Frank Eilbracht en echtgenote
Aad Vervaart
Paul Baeren
Paul van Heukelum
Joop van Breda
Rien Sikkel
Leen Antonisse
Wim Halder



TROUWEN ?

DOET IEDER IN ZIJN EIGEN STIJL!

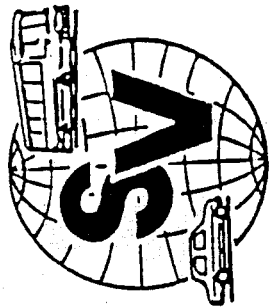
En omdat smaken verschillen....
Bieden wij ruime keuze uit:

- 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



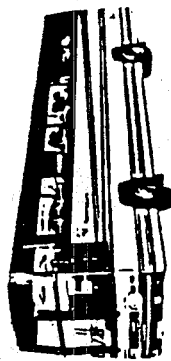
**Een prettig
idee....**

**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

VERSLAG VAN DE 4e ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN DE ROAD RUNNERS ZOETERMEER, GEHOUDEN OP 24 APRIL 1991

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering om 22.00 uur. Aanwezig zijn het voltallige bestuur en 38 leden. De agenda wordt goedgekeurd.

2. Binnengekomen stukken

Een machtiging, een brief van Start '85 en verschillende afzeggingen.

3. Verslag vorige ALV

Het verslag van de ALV van 25 april 1990 wordt goedgekeurd.

4. Mededelingen van het bestuur

a. Sponsor

In verband met de financiële situatie van zijn bedrijf, heeft Zier de sponsoring van RRZ moeten stopzetten.

Als opvolger zal DAKA-sport gaan optreden. DAKA zal wedstrijdkleding met alleen het clublogo, tegen gereduceerd tarief, gaan leveren. Daarnaast komen aanbiedingen met op de voorkant ons logo en op de achterkant reclame (trainingspakken, sweatshirts, etc.).

Er zal nog worden gepeild aan welke kleding behoefte bestaat, over de clubkorting over het hele assortiment, over het sponsorbedrag en over een informatie-avond wordt nog onderhandeld.

Met andere mogelijke sponsors is ook contact geweest, tot nu toe zonder succes. Er doet zich echter weer een mogelijkheid voor. Zodra een en ander rond is, volgen nadere berichten. Op de vraag of de kwaliteit van de schoenadvisering bij DAKA wordt verbeterd, antwoordt het bestuur dat er naar wordt gestreefd dat tenminste twee personeelsleden worden bijgeschoold.

b. Accommodatie

Over het gebruik van het clubgebouw was niet iedereen tevreden. Bij ons waren er klachten over bijvoorbeeld onvoldoende warm water. Bij Start '85 werd geklaagd over het niet schoon achterlaten van de kantine. In gesprekken tussen de besturen is gepoogd hiervoor een oplossing te vinden. Het ziet er naar uit dat dat voor het warme water is gelukt.

Bij deze gesprekken bracht Start '85 ook een ander punt naar voren, namelijk een verhoging van de huurprijs. Thans betalen wij f 1.720,- per jaar, voor gebruik op woensdagavond en zaterdagochtend. Start '85 stelde aanvankelijk een verhoging tot f 7.800,- voor, waarbij dan wel de door ons gevraagde extra maandagavond was inbegrepen. De door Start '85 voor deze enorme huurverhoging aangevoerde redenen waren voor het bestuur niet aanvaardbaar. In de daarop volgende onderhandelingen zakte de prijs van Start '85 in verschillende etappes tot f 4.100,-. Deze

prijs is in een recente brief als 'laatste bod' vastgelegd.

Het bestuur wil vasthouden aan de huurprijsberekening zoals die is vastgelegd in het contract. Als we het contract nu openbreken lopen we immers het risico dat we elk jaar met dit soort onderhandelingen worden geconfronteerd. Juist met het oog op het vermijden van deze verrassingen hadden we in het contract vast laten leggen dat 'behoudens dringende redenen de huurprijs niet méér zal stijgen dan het prijsindexcijfer van de gezinsconsumptie'.

Als we de methode van het contract volgen en rekening houden met het gebruik van drie kleedkamers, drie keer in de week, komen we op een bedrag van plusminus f 3.500,-. Voor het geval dit voor Start '85 onaanvaardbaar is, heeft het bestuur reeds verschillende alternatieven in onderzoek (een eigen, tweedehands, gebouw bij de bowling in het Westerpark of dichterbij Seghwaert; het overnemen van het clubgebouw van een voetbalclub die gaat verhuizen; onderhuren bij een andere sportvereniging, gebruik van een gemeentelijke sportaccommodatie).

Na uitvoerige bespreking van de voor- en nadelen van de verschillende opties, machtigt de ALV in overgrote meerderheid het bestuur om vast te houden aan de contractuele huurberekening.

De verhuisoptyes worden door het bestuur nader onderzocht.

5. Financieel overzicht

De penningmeester geeft een toelichting op de volgende posten van de begrotingsverschillen 1990:

- Advertenties

De nota's waren erg laat verstuurd. Alle bedragen zijn inmiddels ontvangen. De nota's zullen voortaan halverwege het jaar worden verzonden.

- Subsidies

Het al dan niet geven van een subsidie door één van onze gulle gevers kan niet van te voren worden ingeschat. Vorig jaar ging het niet door, dit jaar weer wel.

- Grote Club Actie

Bij gebrek aan enthousiasme bij de leden hebben we hier niet aan meegedaan.

- Opbrengst familiedag

Moet worden afgezet tegen de (hogere) kosten van de nevenactiviteiten. Per saldo komen de kosten aardig in de buurt van het bedrag op de begroting.

- Aanschaf T-shirts

Er zijn 200 T-shirts gekocht, waarvan er 100 cadeau zijn gedaan aan de toen actieve leden. De rest staat op de balans tegen inkoopwaarde.

- Kosten recreatieloop

Door de eenvoudige opzet bleven de kosten erg laag.

Op een vraag van de leden wordt toegezegd volgend jaar aan de balans de vergelijkende cijfers van het voorafgaande jaar toe te voegen. Overigens roept het overzicht en de balans geen vragen op.

6. Verslag Kascommissie

De Kascommissie is het afgelopen jaar driemaal bij elkaar geweest om de boeken te controleren. Er zijn daarbij geen onregelmatigheden aange-

troffen. De commissie is dan ook van mening dat de penningmeester decharge verleend kan worden.

De ALV keurt de overzichten goed en dechargeert de penningmeester onder dankzegging voor de gedane arbeid.

In verband met de groei van de vereniging heeft de kascommissie enige concrete suggesties om de administratie verder te verbeteren. Deze zullen aan de nieuwe penningmeester worden meegegeven.

7. Verkiezing bestuur/commissies

Hans van Zonneveld stelt zich om studie- en werkredenen niet herkiesbaar. De voorzitter bedankt Hans voor het vele werk dat hij heeft gedaan en vraagt of iemand zich beschikbaar stelt om de functie van penningmeester over te nemen¹. Dit blijkt niet het geval te zijn. Ook voor andere bestuursfuncties zijn geen kandidaten ter vergadering aanwezig.

Astrid Hol treedt toe tot de redactie van het clubblad.

Voor de organisatie van de clubdag melden zich aan: Frank Eilbracht, Guido Lips, Jan Hol, Lidwien v.d. Aardweg, Alice Weidmann, Hans de Gooyer, Joop van Breda, Astrid Hol en Nico v.d. Doel.

Voor de prestatie-loop zijn de volgende leden vrijwilliger: Enrico Stoop, Guido Lips, Jan Hol, Lidwien v.d. Aardweg, Frank Eilbracht, Hans de Gooyer, Astrid Hol, Jan Jongeneel en Simone van Heukelum.

8. Benoeming Kascommissie

De Kascommissie zal komend jaar bestaan uit Wim Bierman en Joop van Breda.

9. Begroting 1991

- Contributie

Het bestuur is uitgegaan van gemiddeld 100 leden in 1991. Per 1 januari waren er minder, hopelijk zijn er op 31 december a.s. meer.

- Huur accommodatie

Voorlopig wordt dit bedrag met f 1.000,- verhoogd. De toevoeging aan het reservefonds gaat daardoor omlaag tot f 1.367,-.

- De post bestuurskosten omvat onder andere de nieuwjaarsreceptie en een onkostenvergoeding van f 50,- voor leden van het algemene bestuur.

De ALV keurt de aldus gewijzigde begroting goed.

¹ Na de vergadering hebben Guido Lips en Astrid Hol zich kandidaat gesteld. Indien tegen hun benoeming vóór 15 juni a.s. geen bezwaar is gemaakt, worden zij geacht door de ALV tot respectievelijk penningmeester en bestuurslid te zijn benoemd.

10. Pauze
11. Wat verder ter tafel komt

In verband met het gevorderde uur worden deze agendapunten geschrapt.

12. Rondvraag

- Om te late vergaderingen te vermijden zal volgend jaar de training om 19.00 uur beginnen en kort duren. De ALV los van een training houden levert waarschijnlijk een te lage opkomst op.
- Naast Bert als trainer zijn er nu twee vaste begeleiders en twee invallers. Dit blijkt niet altijd voldoende te zijn maar er hebben zich nu eenmaal niet meer liefhebbers aangemeld. Er kwam ook geen respons op de oproep een cursus te volgen. In reactie hierop melden Jan Hol en Frank Eilbracht zich als vrijwilliger.
- Het dragen van de clubkleuren (wit shirt/rode broek) is voor KNAU-leden verplicht als wordt deelgenomen aan wedstrijden. Overigens wordt het gebruik van clubkleding aangemoedigd.
- De training op maandagavond staat voor iedereen open.
- De vrijwilligersbank zal vermoedelijk geen penningmeester kunnen leveren. Tegenover 22 vrijwilligers stonden zo'n 700 vacatures. De gedachte een administratiekantoor in te huren, zal door het bestuur nader worden bekeken.

13. Sluiting

De voorzitter bedankt de aanwezigen voor hun inbreng en sluit de vergadering om 0.15 uur.

De secretaris,
Rien Sikkel.



WAAR HAALT WILLEM DE ENERGIE VANDAAN?

Beste seizoentijd : 3 uur 55 min.

EEN AANMOEDIGINGSPRIJS OP DE 6e NATIONALE VREDESPALEISLOOP

aanvankelijk alleen voor de aanvoester; dat wil zeggen één bos bloemen in ontvangst nemen voor de vier estafetteloopsters van het winnende damsteam op de 4 x 2,5 km estafette-lopen.



Wij hebben met z'n vieren gewonnen (wij zijn: Alice, Astrid, Hilde en Lidwien), dus gingen we ook met z'n vieren naar het podium en kregen elk een bos bloemen, en als team de wisselbeker!

Echter, geen t-shirts, geen medailles, geen 1e-2e-3e prijs, géén huldiging op het podium zoals bij de herenteams.

Terecht sprak het publiek van een aanfluiting!

Drie dagen later ontvingen wij via de wedstrijdsecretaris alsnog de vaantjes. 'De medailles komen nog', zo werd ons verzekerd (wij wachten af).

Heren van de organisatie: Waarom toch verschillende behandeling van dames- en herenteams? De heren, de jeugd en ook de wheelers werden uitgebreid gehuldigd en geprezen.

Waarom dan geen huldiging in de categorie 'Dames-estafette', waaraan toch vijf teams deelnamen?

Terecht een aanfluiting!

Nog een (laatste) groot ongenoegen. De herinnering (een vaan, een vlag, of wat het ook wezen mag) was weer eens in beperkte mate aanwezig.

Voor het derde achtereenvolgende jaar kregen vele pechvogels de herinnering thuisgestuurd, zou worden althans, als je over de 10 km langer dan 41 minuten liep.

Hopies enveloppies!

Ondanks alles is er natuurlijk ook veel positiefs te melden. Het publiek was enthousiast en het weer werkte mee op de prachtige locatie. Het parcours is goed verzorgd en het is toch uniek dat er de hele middag een pendel rijdt van en naar het Mauritszwembad voor zwem- en kleedgelegenheid en sanitaire stop.

En vooraf een geweldige P.R. Bij andere wedstrijden kwam je zóveel folders en spandoeken tegen, dat het leek alsof dit evenement niet meer stuk kon.

Er zijn echter geruchten dat van het tegendeel sprake is. Maar hoe dan ook als de mogelijkheid zich aandient, dan zullen wij onze eerste plaats verdedigen bij de 4 x 2,5 km estafette van de 7e Vredespaleisloop te Den Haag.

P.S. De herenteams van de RRZ eindigden respectievelijk op de 5e en 8e plaats.

Lidwien

UITSMIJTERS IN DE ZOMER



pyramide lo Δ pen in Egypte:
6-7-329 t/m 10-8-220 v. chr.



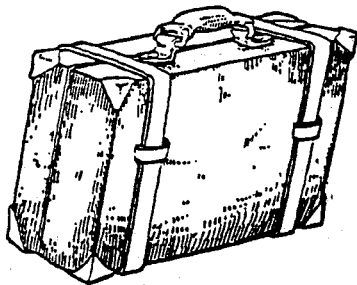
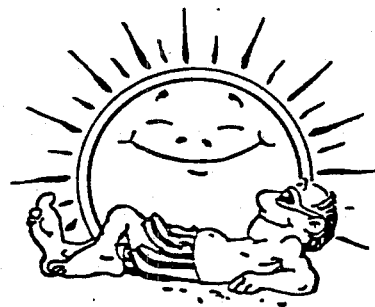
op naar de 150 leden
honderdvijftig!!



let op de voorkant
van het clubblad:
opge(z)sierd



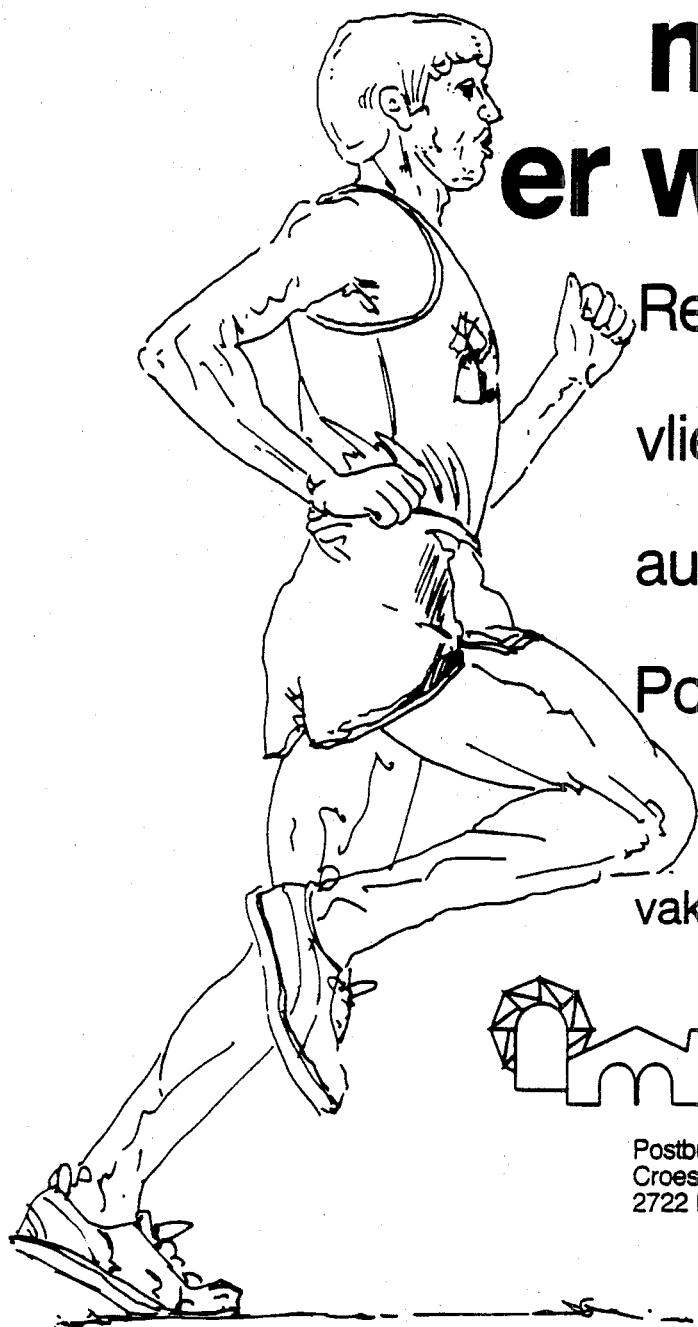
een
plezierige
zonnige
zomervakantie
toegewenst
!



loopschoenen krijgen
eindelijk
rust
het asfalt ook

denk aan banden, pezen, gewrichten, enkels, voeten, lijf en leden,
ook(juist) als je niet loopt!

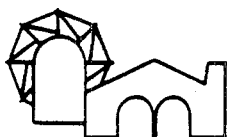
Ook Road Runners moeten er weleens uit!



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

Portugal en Frankrijk

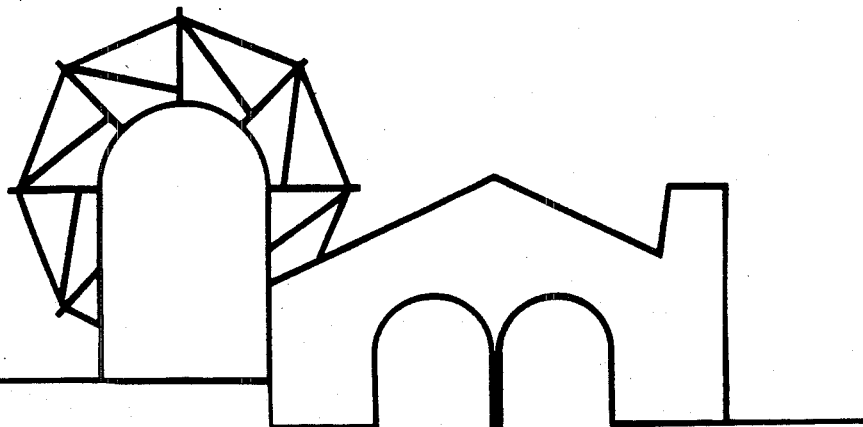
Daarnaast kunt u bij
Rent a Casa ook terecht
voor alle andere
vakantie- en/of zakenreizen
over de gehele wereld.



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





*tekeningdragers
plottersupplies
industrieel drukwerk*

*lichtdruk
reprografie
fotokopie*

*plotservice
printservise
datacommunicatie*



Lifoka repro bv
Mauritskade 3-5
2514 HC Den Haag
070 - 346 71 00

Lifoka globe bv
Oude Haagweg 4-6
2505 CA Den Haag
070 - 397 10 51

Lifoka data bv
Mauritskade 5
2514 HC Den Haag
070 - 356 03 41