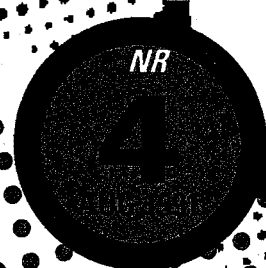
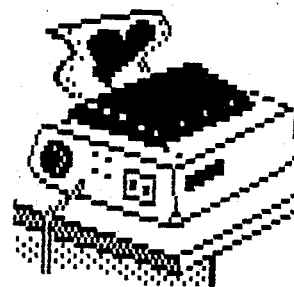
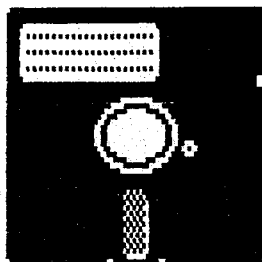
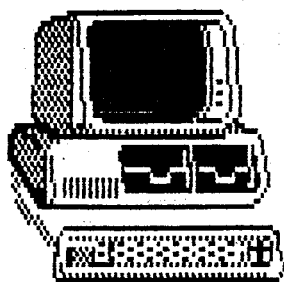


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



WIL JE MEER WETEN OVER
HET VERBODEN TOEGANG
TOEGANG TOT DE SNIJDE RIJEN



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

4	Roadie
5	Voorwoord
8	Mededeling van het bestuur
9	Papendal '91
10	Eeuwig klassement RRZ marathon
11	Oproep van de redactie
12	De familiedag (1)
15	Uitslagen
16	Blessurebulletin
18	Agenda augustus 1991
19	Agenda september 1991
21	De familiedag (2)
21	Clubkampioenschappen
22	Zondagmorgen
24	Der Wolf und die sieben Ziegchen
26	Een Zoetermeerse Road Runner in Berlijn
27	Sprinten tegen de stoomtrein

Roadie

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

woensdag 20.00 uur
zaterdag 09.00 en 10.30 uur
(en 11.45 uur, onder voorbehoud)

Bestuur

Bert Bos	voorzitter	(079) 31 72 39
Rien Sikkels	secretaris	(079) 41 01 38
Guido Lips	penning- meester	(071) 31 89 20
Aad Vervaart	wedstrijd- secretaris	(079) 41 32 70
Willem van Kampen	leden- administratie	(079) 41 29 17
Astrid Hol	bestuurslid	(079) 52 17 02

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Clubhuis

Start '85, Rosweide 43, Zoetermeer
(079) 42 42 10

Redactieadres Roadie

Violiervaat 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie

Mary van Peufflik	(079) 31 24 08
Gerrie Boelema	(079) 41 08 37

Evenementencommissie

Garda van Kampen	(079) 41 29 17
------------------	----------------

Contributie f 27,50 per kwartaal
(exclusief wedstrijdlicentie)

Donateurs minimaal f 10 per jaar

Gironummer penningmeester: 5878420

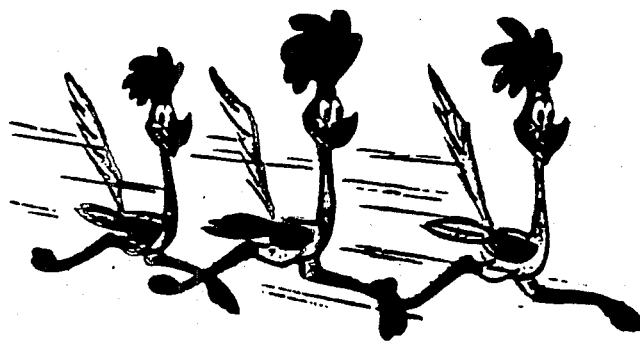
Bankrekeningnummer

(alleen voor startgelden)

51.84.58.873 bij de ABN Bank te Zoetermeer,
ten name van:

Road Runners Zoetermeer,
postbus 6042, Zoetermeer
(girorekening van de bank: 7112 t.n.v. ABN
Den Haag)

*Inleveren kopij voor het oktobernummer uiterlijk
vóór 8 september 1991.*



VOORWOORD

Eerst even rechtzetten

Uit het voorwoord van ons clubblad van juni '91 lezen sommige mensen dat de financiële positie van Zier Running zodanig was dat het voortbestaan in gevaar zou zijn en dat hij daarom besloten had de 'steun' aan ons te moeten stopzetten. Dit is gelukkig niet zo. Hij heeft echter gemeend zijn sponsorbelangen elders te moeten leggen en wij respecteren deze beslissing.

Dan hebben wij op 26 mei jl. onze eerste echte sponsorloop en wedstrijd georganiseerd. Zij die erbij betrokken waren verdienen alle lof en worden vanaf deze plaats hartelijk bedankt. Organisatorisch was het een succes en de opbrengst van ± f 5.000,- mag er ook wezen. Als het aantal deelnemers groeit (en dat zal zeker) dan kunnen wij een goed evenement op poten zetten en dan is Zoetermeer een trekpleister wijzer geworden.

Veel arbeid is ook gaan zitten in het op papier volgen, het zogenoemde 'draaiboek'. Dit draaiboek kan al gebruikt gaan worden bij onze volgende wedstrijd en die is op 15 september a.s. Als we daar wat financiële steun bij krijgen of vinden, wordt die nog beter, maar eerst is daar een welverdiende vakantie. Ik wens iedereen dan ook een prettige vakantie, terwijl de trainingen gewoon doorgaan.

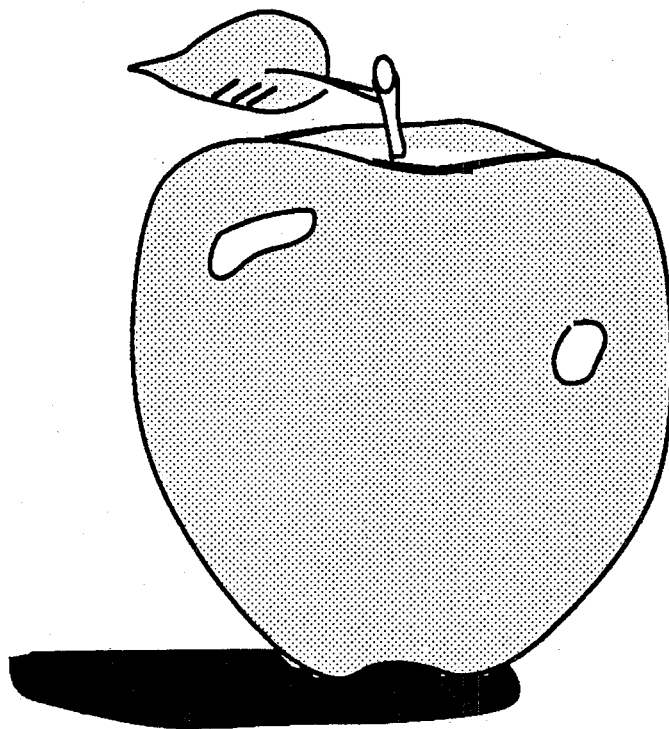
Na de vakantie gaan een 'aantal' mensen een cursus volgen. Meer daarover in het volgende clubblad.

Veel plezier en rust lekker uit.

Keep moving! (dubbel bedoeld)

Bert

Goed leven van een half inkomen ?



Met pensioen gaan betekent voor veel mensen ook moeten leven van een half inkomen.

Maar daaraan is best iets te doen ! Wie tijdig een eigen aanvulling verzorgt is er zeker van dat ook de pensioentijd een heel plezierige tijd wordt.

Vraag ons vrijblijvend advies en informatie.

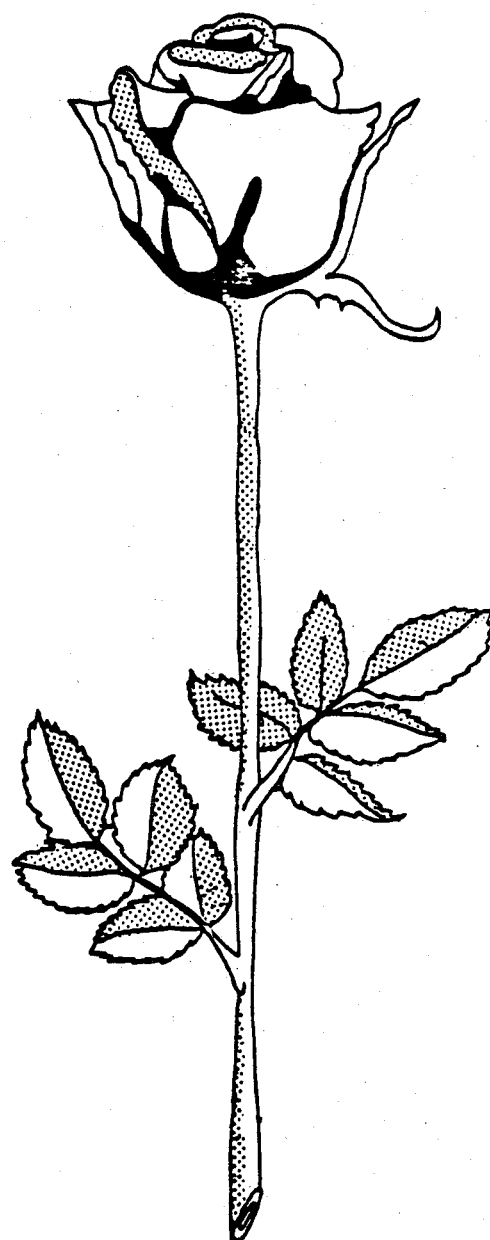
A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13

2724 HH Zoetermeer

Telefoon 079 - 413270

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
Albert Joosse	01 september 1959
Hans van Zonneveld	05 september 1958
Ron Friederich	11 september 1962
Jan van Boekel	12 september 1953
Monique Seen	14 september 1961
Hanneke de Brabander	20 september 1950
Theo van den Berg	21 september 1937
Marcel Andeweg	27 september 1960
Hans de Gooyer	05 oktober 1957
Jan Jongeneel	11 oktober 1951
Mary van Peufflik	16 oktober 1960
Wim Bierman	16 oktober 1964
Gerrie Bijsterveld	17 oktober 1958
Maarten Cramer	18 oktober 1950
Jan Hol	20 oktober 1956
Ruud Wagemaker	24 oktober 1956
Ger Remie	31 oktober 1952



Mededeling van het bestuur

Op verzoek van de Vereniging Zoetermeerse Sportraad deelt het bestuur u het volgende mede.

Sinds 1 januari 1990 is in Zoetermeer de verordening Voorzieningsfonds van kracht. In deze verordening is geregeld dat, onder bepaalde voorwaarden, aan inwoners van Zoetermeer met een zeer laag inkomen een bijdrage kan worden verstrekt voor de kosten van deelneming aan recreatieve, sportieve, educatieve en sociaal-culturele activiteiten. De uitvoering is opgedragen aan de Gemeentelijke Sociale Dienst.

Waar aanvragen?

Gedurende het gehele kalenderjaar kan de bijdrage worden aangevraagd door middel van een daarvoor bestemd aanvraagformulier

bij de directeur van de Gemeentelijke Sociale Dienst.

De aanvraagformulieren zijn verkrijgbaar bij de wijkkantoren van de GSD:

- Amsterdamstraat 3, telefoon 31 92 10
- Uiterwaard 2, telefoon 21 92 19
- Parkdreef 52, telefoon 41 15 31
- Peter Zuidhove 6, telefoon 51 06 51

Ook zijn aanvraagformulieren te verkrijgen bij het Instituut Sociaal Raadslieden, Dorpsstraat 7.

Op het aanvraagformulier moet worden aangegeven voor welke voorziening(en) de bijdrage wordt gevraagd. Daarbij dient een bewijsstuk te worden overlegd, waaruit blijkt waaraan de bijdrage wordt besteed.

Erelid

Op zaterdag 20 juli j.l. heeft het bestuur volgens artikel 13, lid 1 van de statuten de Algemene Ledenvergadering bijeengeroepen.

De ALV heeft *unaniem* besloten om Hans van Zonneveld te benoemen tot erelid van onze vereniging, als dank voor zijn inzet als penningmeester vanaf de oprichting van onze vereniging tot heden.

Hans, van harte gefeliciteerd met deze benoeming.

Papendal '91

Op dit moment hebben zo'n 35 leden zich aangemeld voor het trainingsweekend op Papendal op 12 en 13 oktober a.s. Dat is natuurlijk veel te weinig, immers de RRZ heeft op dit moment meer dan 100 leden, daar moet toch minstens de helft van mee willen? Voeg je daar voor nog eens de helft de partner bij, dan kom ik op 75 mensen die meegaan naar Arnhem.

Tijdens dat weekend wordt er uiteraard niet alleen maar gedacht aan trainen, ook andere zaken komen aan de orde zoals: sauna, tennis, zwemmen, midget-golf, lekker eten, gezellig feestje op zaterdagavond of gewoon wat lekker 'kleppen' bij een kop koffie. Alles is mogelijk op ons nationaal sportcentrum.

De kosten ... daar hoeft je het niet voor te laten. f 125,00 per persoon. Dat is inclusief

eten voor twee dagen, waarbij een gezellig diner met een heerlijk glaasje wijn o.d. op zaterdagavond, waarna we tot in de kleine uurtjes terecht kunnen aan een gezellige bar in de recreatiezaal van het sportcentrum.

Het vervoer naar en van Papendal wordt verzorgd door onze adverteerder Scholtes en Valstar en is in de prijs inbegrepen. Zondagavond uiterlijk 22.00 uur zijn we weer op onze thuisbasis teruggekeerd.

Heb je na het lezen van bovenstaande zin gekregen om mee te gaan of ben je nog niet overtuigd, vraag dan nog eens aan diegenen die vorig jaar zijn geweest hoe het er werkelijk is en je zal ongetwijfeld te horen krijgen dat het er oer en oer gezellig is. De meeste RRZ'ers van vorig jaar gaan dan ook weer mee.

Nu jij nog...

Meld je aan bij Aad Vervaart



Ook jij!!!

Eeuwig klassement RRZ marathon

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN

(situatie op 1 juli 1991)

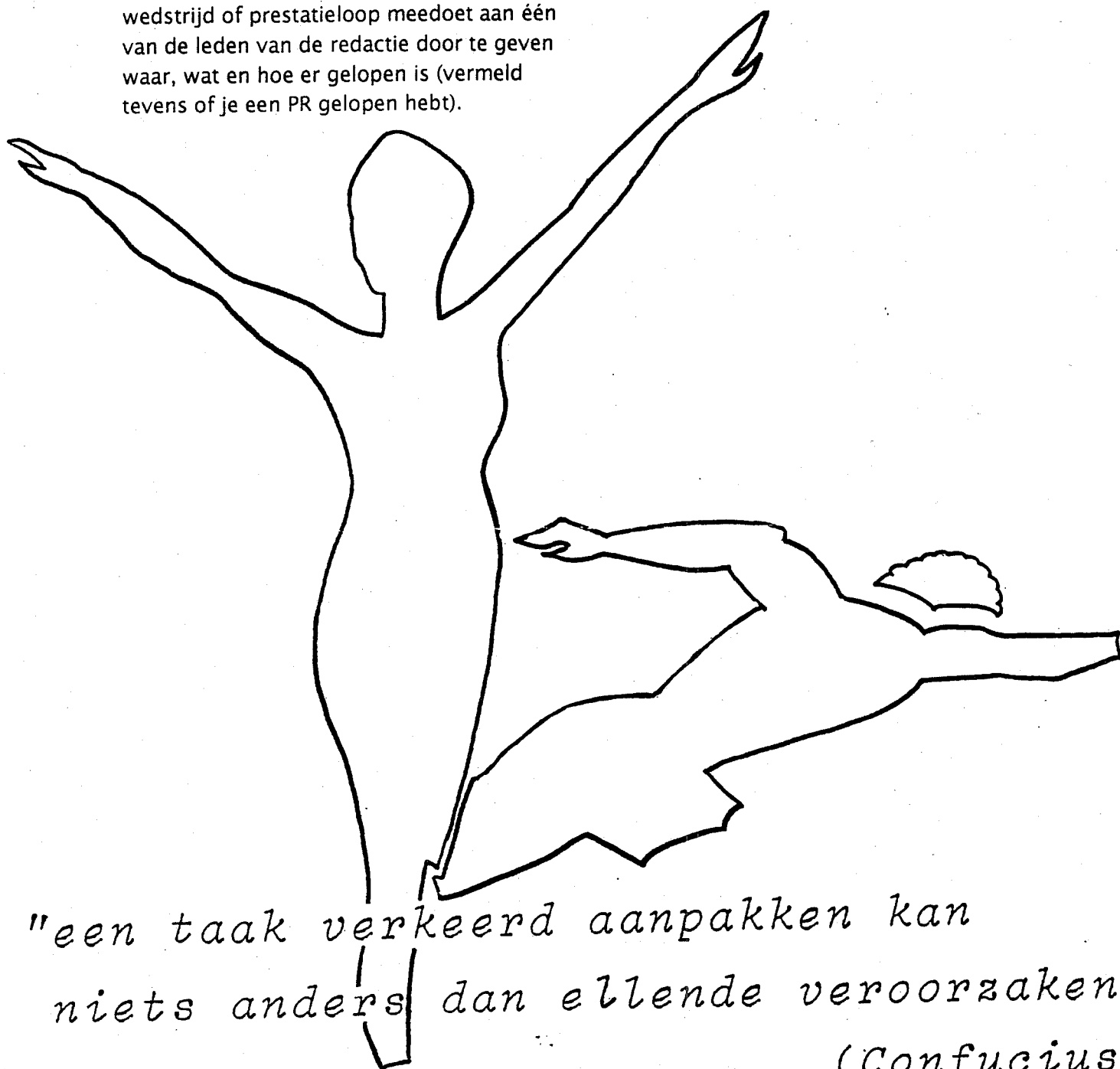
tijd	naam	datum	plaats
2.47.12	Ruud Wagemaker	21 april 1991	Rotterdam
2.51.45	George Westerduin	21 april 1991	Rotterdam
2.52.00	Aldert Mulder	15 oktober 1987	Essen (Dtsl)
3.07.40	Aad Vervaart	21 april 1991	Rotterdam
3.11.07	Frank Eilbracht	21 april 1991	Rotterdam
3.13.12	Peter van Hal	27 oktober 1990	Etten-Leur
3.17.07	Albert Bos	23 april 1989	Utrecht
3.21.14	Peter Baven	23 april 1989	Utrecht
3.26.55	Guido Lips	21 april 1990	Rotterdam
3.32.39	Paul Beeren	21 april 1991	Rotterdam
3.34.20	Wim Bierman	21 april 1991	Rotterdam
3.36.00	Rob de Jager	21 april 1991	Rotterdam
3.36.54	Lidwien v.d. Aardweg	27 oktober 1990	Etten-Leur
3.43.48	Thomas Speekman	21 april 1991	Rotterdam
3.44.34	Frans van der Werf	21 april 1991	Rotterdam
3.49.21	Arie de Graaff	21 april 1991	Rotterdam
3.53.18	Gerard Vogels	21 april 1991	Rotterdam
3.55.00	Willem van Kampen	12 mei 1991	Utrecht
3.58.24	Paul van Heukelum	22 april 1990	Rotterdam
4.02.18	Joop van Breda	21 april 1991	Rotterdam
4.13.19	Alex Captain	21 april 1991	Rotterdam
4.17.07	Hans de Gooyer	21 april 1991	Rotterdam
4.20.04	Kees de Brabander	21 april 1991	Rotterdam
4.29.33	Aad Weeda	22 april 1990	Rotterdam
4.39.48	Gerrit Wolterman	21 april 1991	Rotterdam

Indien tijden niet kloppen, gaarne opgave hiervan aan Peter Baven.

Oproep van de redactie

Wij (de redactie) zouden het leuk vinden om in elk krantje een uitslagenlijst te publiceren van gelopen wedstrijden. Wij hebben daarbij jullie hulp nodig.

Wij verzoeken daarom iedereen die aan een wedstrijd of prestatieloop meedoet aan één van de leden van de redactie door te geven waar, wat en hoe er gelopen is (vermeld tevens of je een PR gelopen hebt).



*"een taak verkeerd aanpakken kan
niets anders dan ellende veroorzaken"*
(Confucius)

De familiedag van de R.R.2.

Om 1/2 1 gingen we van huis met storm en regen.
Wij dachten dit wordt vast een rottag met dat weer.
Maar we gingen toch naar het Van Tuylpark.

Toen we daar aankwamen moesten we ons in de
blokhut inschrijven voor de spelletjes.

Je mocht kiezen of je bij de volwassenen wilde
of bij de kinderen.

Mijn broertje en ik wilden bij de kinderen en mijn
zusje Nicole wilde bij de volwassenen.

Het springkussen en de spullen voor het spelcircuit
waren al klaargelegd.

Kinderen:

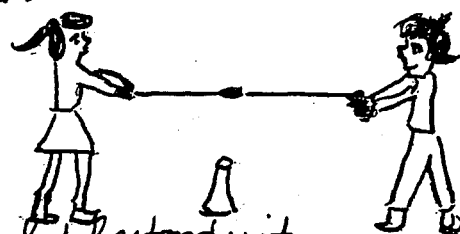


De kinderen werden in groepjes verdeeld bij:

Joop
Alice
Astrid
Kidwien



Ik zelf ging bij Kidwien
en Glenn bij Joop.



Het spelcircuit vond ik zelf heel erg leuk het bestond uit.
verkleedrace skiën

balgoeien

kruislang



gansspas

touwtrekken

Bij de gansspas moesten we op onze hurken
zoals bij gansen achter elkaar naar de overkant.

Bij het skiën gingen mijn ski's van achter
steeds over elkaar heen ze waren veel te groot.

Bij het balspelen had ik er 2 geraakt maar de laatste raakte de koning welken maar hij ging niet om. De kruipslang vond ik misschien nog wel het leukst; (sk)

Volwassenen:



Mijn zus Nicole zat dus bij de volwassenen.

Zij hadden ook een spelcircuit gedaan.

Ik mocht meedoen met de bootrace en probeerde ook of ik de steekste vrouw was. Ik moest een plastic emmer vasthouden met gestrekte armen en met je rug tegen de boom. Er zat zand of aarde in.

Ze hadden ook de hele middag gevoetbald. Vol trots had Nicole haar beker in de klas groep 7A van de Dolfijn laten zien.

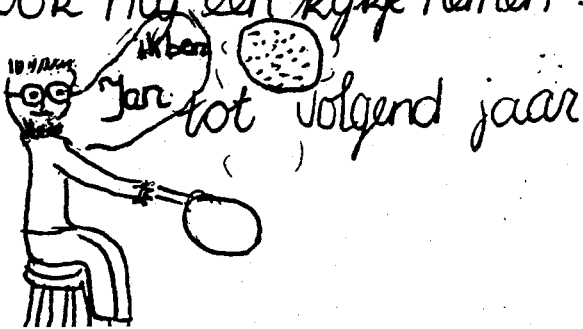
Picknick:



Bij 5^u stond de hele picknick klaar op het veld.

Sterke mannen droegen de banken en tafels naar buiten voor de picknick. Ik vond zelf de lekkerste dingen de: crackers - fruit - kip drumsticks -

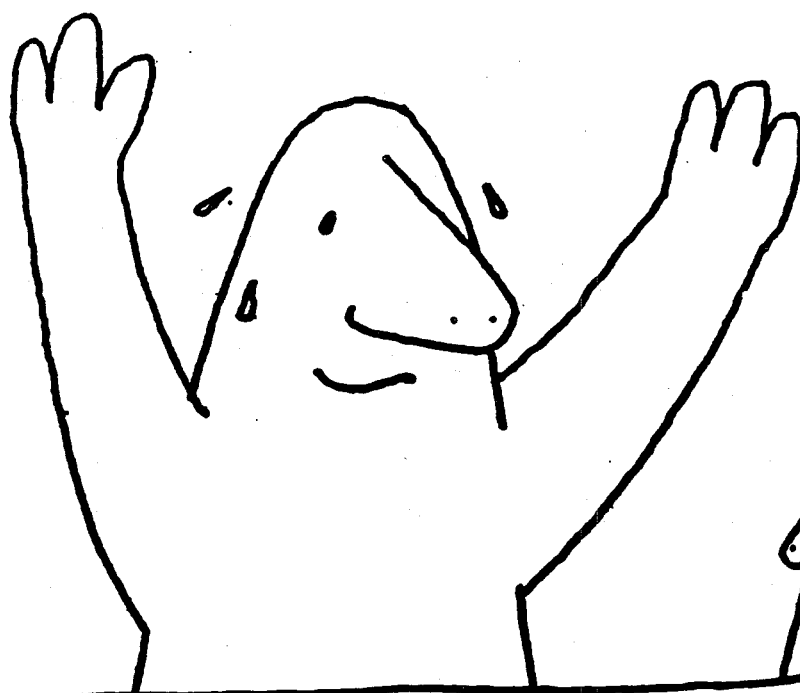
jam en vele stortten zich op de lekkerste taarten die door de vrouwen waren gelakt. En vele kinderen stonden in de rij voor de pannenkoeken van Jan! Gelukkig bleef het de verdere dag nog erg droog er was geen regen maar gevallen. En het zonnetje kwam ook nog een kijkje nemen. Dus een te gekke dag!



geschreven door de
dochter van Paul v. Heukelum
Anouk v. Heukelum.

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

Uitslagen

Ronald McDonald (sponsor)loop, 26 mei 1991

5 km

Lieke Steijn 26.35

10 km

Ruud Wagemaker 33.41
Ed Helsloot 38.24
Paul van Heukelum 41.55
Leen Antonisse 41.58
Cees Smithuis 42.35
Arie de Graaff 43.28
Gerard Vogels 43.36

Richard Willems 44.43
Bill Verschuyt 45.16
Bert Hartog 45.50
Leo Zonderop 45.51
Aad Limbeek 50.53
Hans van der Maas 51.17
Emy van Dijk 61.18

Boskoop, 15 juni 1991

Halve marathon (werkelijke afstand was 19 à 20 km)

Ruud Wagemakers 1.07.59
Frans van de Werf 1.21.36
Jacques v.d. Linden 1.22.00
Paul van Heukelum 1.24.27

Leiden 3M Marathon, 16 juni 1991

Marathon

Guido Lips 3.31.25
Bert Bos 3.39.27
Rob de Jager 3.40.36
Lidwien v.d. Aardweg 3.41.26

10 km

Jan Hol 39.18 (PR)
Astrid Hol 48.35 (PR)

Halve marathon

Martin Schouman 1.28.35
Peter van Hal 1.28.41
Patrick van Wieringen 1.35.19
Joop van Breda 1.47.33
Frank Eilbracht 1.47.33
George Westerduin 1.48.58

Gouda Zomerloop, 23 juni 1991

10 km

Frank Eilbracht 40.10
Jan Hol 40.14
Leen Antonisse 42.25
Joop van Breda 47.06

**Iedereen is
een winnaar**

Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!!!

KNIE: MENISCUSKLACHTEN

In het kniegewricht bevindt zich zowel aan de binnenzijde als aan de buitenzijde een kraakbeenschijfje (meniscus). De meniscus zorgt ervoor dat het bovenbeen en het onderbeen goed op elkaar passen en dat er een goede schokdemping plaatsvindt.

Een scheurtje in de meniscus is een zeer beruchte blessure, die bij atletiek geleidelijk kan ontstaan door de knie veelvuldig heel zwaar te belasten. Dit is het geval bij het maken van diepe kniebuigingen of kikkersprongen.

Mogelijke verschijnselen van meniscusscheurtje zijn:

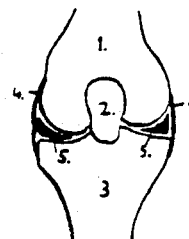
- gedeeltelijke blokkade van de knie ("op slot zitten");
- het gevoel "door de knie te zakken";
- pijn bij het drukken op de gewrichtsspleet;
- vochtontwikkeling in de knie tijdens of na het sporten hetgeen uiteindelijk dunnere en zwakkere bovenbeenspieren tot gevolg heeft.

Bij een verdraaiing van de knie kan er een plotselinge scheur in de meniscus ontstaan. Meestal is er dan sprake van de volgende verschijnselen:

- heftige pijn;
- vochtvorming in de knie;
- bewegingsbeperkingen (huigen, strekken, draaien).

HOE VOORKOM IK DEZE KNEIEKLACHTEN ?

1. Voer weinig of geen oefeningen uit, waarbij de knie heel zwaar wordt belast. Maak dus weinig of geen diepe kniebuigingen en kikkersprongen.
2. Wanneer je vermoeid bent, verslechtert de coördinatie en vermindert de spierkracht. De kans op onverwachte bewegingen (verstappen, verdraaien) wordt daardoor groter. Zorg daarom voor een goede conditie en voer aanvullende oefeningen uit om de coördinatie ("evenwicht") en de kracht te verbeteren. Verdraaiing van de knie kan ook optreden bij de werpnummers, als de techniek niet goed is. Zorg daarom voor een goede techniek.
4. Atleten met een overmatig lichaamsgewicht belasten hun kniegewricht extra. Als dit bij jou het geval is ben je extra kwetsbaar voor beschadiging van de meniscus. Als er sprake is van een (te) hoog vetpercentage, kun je door af te vallen deze kans verkleinen.



DE KNIE

- 1 dijbeen
- 2 knieschijf
- 3 scheenbeen
- 4 knieband
- 5 meniscus



WAT KAN IK DOEN ALS DEZE KNIETKLACHTEN (TOCH) ZIJN ONTSTAAN ?

1. Wanneer je knieblessure geleidelijk is ontstaan, moet worden onderzocht of er inderdaad een meniscus is gescheurd. In twijfelgevallen wordt tegenwoordig vaak met een "kijkoperatie" (arthroscopie) in de knie gekeken wat er precies aan de hand is en wordt zonodig geopereerd. De meniscus zal, als het maar enigszins kan, niet of slechts zeer gedeeltelijk worden verwijderd. De knie kan namelijk de schokdempende werking van de meniscus slecht missen.

Als er echter slotverschijnselen of steeds weer opnieuw vochtvorming in de knie optreedt, is de kans groot dat er later ook andere knieklachten ontstaan. In dat geval zal de meniscus bijna altijd (gedeeltelijk) worden verwijderd. Het is dus onverstandig om met slotverschijnselen of vochtvorming in de knie door te blijven sporten.

2. Wanneer de blessure plotseling is ontstaan (bijvoorbeeld door een verdraaiing) mag niet op het geblesseerde been worden gelopen en gesteund.

3. De knie moet direct worden gekoeld door koud stromend water, een coldpack of ijs (een handdoek tussen ijs en been voorkomt huidbeschadigingen) gedurende periodes van 20 minuten, afgewisseld met periodes van 20 minuten zonder koeling. Koelen kan tot 48 uur na het ongeval een positief effect hebben op het ontstaan van de zwelling, maar bedenk wel: hoe eerder hoe beter! Als er wordt gekoeld met ijs moet er b.v. een theedoek tussen het ijs en de huid worden gelegd om een mogelijke huidbeschadiging te voorkomen.

4. Laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen door een deskundige (arts, fysiotherapeut of sportmasseur). Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Onder vette watten wordt het namelijk warm, waardoor het effect van koeling verloren gaat.

5. Raadpleeg na deze eerste hulpmaatregelen zo spoedig mogelijk je huisarts of het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Zij kunnen zonodig verwijzen naar het ziekenhuis waar kan worden beoordeeld of een operatie nodig is.

6. Revalidatie na een meniscusoperatie is zeer belangrijk. Versterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren aan de voorzijde en achterzijde zijn noodzakelijk, evenals goede begeleiding bij de sporthervatting. Hierbij is een goede samenwerking tussen fysiotherapeut en trainer van groot belang. Meestal kan na 8-12 weken, als de knie niet meer dik is, de looptraining worden hervat.

Wanneer de knie in de herstelfase toch weer dik wordt is het revalidatieprogramma waarschijnlijk te snel opgevoerd. Meldt dit aan de fysiotherapeut en raadpleeg zonodig je huisarts of het S.M.A.

7. Ook in het geval dat meniscusklachten geleidelijk aan ontstaan zijn, zijn spierversterkende oefeningen en fysiotherapie vaak zinvol. Vraag hierover advies aan je huisarts of op een S.M.A.



versterkende oefening
voor de bovenbeen-
spieren aan de voorzijde

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds bureau, Richterslaan 2. 3431 AK Nieuwegein, tel. 03402- 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein

Bij het samenstellen van de tekst werd gebruik gemaakt van de tekst van de Blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie. De illustraties werden ter beschikking gesteld door het G.S.F. en het N.I.S.G.Z.

Nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.: Tel. 08308-21984.

Agenda augustus 1991

dag	naam loop	plaats	organisatie	parcours	afstand	starttijd
04	Egmondloop Profootloop	Egmond-binnen Zeist	02206-4298 UAV Hermes 030-611612	vlak	3,3-9,1 3 t/m 21	12.00
10	Dieverbrugloop	Drente	05189-1363		5-10-15-20	
11	Veldhoven	Noord-Brabant	GVAC Gijsbers 040-530267	vlak	6-12-18	10.30
	Luttenberg	Overijssel	05724-1814		2-4-10	
17	10 EM	Apeldoorn	AV Veluwe 055-667450	vlak	6-11-16	16.00
	Prestatieloop	Stolwijk	01820-15756	vlak	3-7-11-15	14.30
18	Trimloop	Valkenswaard	AVV 04902-16305	bos	3-6-9-12	10.45
	Losserloop	Losser	KVV Losser	vlak	5-10-21	14.00
24	Bergloop	Landgraaf Limburg	STB Landgraaf	heuvels	6	17.30
	Uiletorenloop	Leersum Utrecht	Vet. Ned. 035-857705	glooiend	2-10-21	13.30
	17e Spuiloop	Oud Beyerland	AV Spirit 01860-13882	vlak	5 en 10 em	15.00
25	Olympiatrimloop	Eindhoven	EAV Olympia 040-435269	vlak	3-6-9	11.00
31	Stratenloop	Baarle Nassau	AV Glorie 04257-8421	vlak	6-9 10 em	18.00
	Metroloop	Rotterdam	RAV Metro	asfalt	5-10-15-20	12.15

Agenda september 1991

dag	naam loop	plaats	organisatie	parcours	afstanden	starttijd
01	Ontbijtloop	Naaldwijk	Sport & Sauna 01740-21900	vlak	5-10-16	10.00
	7 dorpen loop estafette 2xV/8xM	Gendringen Overijssel	Atletico '73 08356-31264	vlak	50	10.00
07	Rottemerenloop	Bleiswijk	De Kievitten 01892-14306	vlak	3-5-10	13.30
	Papendrecht Hanzeloop	Papendrecht Warnsveld Gelderland	01892-14306 Hanze sport 05750-20965	vlak	8-21	15.45
08	Vlietloop	Voorschoten	Avanti 071-720761	vlak	10-21	12.10
	WOC loop	Amsterdam	AV Blauw-Wit 020-195943	vlak	5-10	11.30
	1/2 marathon	Deurne Noord-Brabant	lopersgroep 04930-16412	vlak	5-10-21	n.b.
14	Marathon	Amersfoort	AV Altis 033-649625	vlak	5-10-21-42	11.00
	Swetterhageloop	Zoeterwoude dorp	AV Holland 071-312974	vlak	12-15-18	14.30
	Brandweerloop	Leiderdorp	Steeds-Paraat 071-892988	vlak	10-21	11.00
	Stroop-loop	Langeraar Zuid Holland	Strooploop 01722-2876	vlak	5-8 10 em	11.00
15	Recreatieloop	Delft	AV'40 015-617270	vlak	10-15	10.50
	Road Runnerloop	Leiden	LRRC 071-890550	vlak	3-6-10-21	10.30
	Westerparkloop	Zoetermeer	RRZ 079-413270	vlak	2,5-5-10	13.00
21	1/2 marathon	Katwijk	Rijnsoever 01718-31364	heuvel	5-10-21	11.00
	Metroloop	Rotterdam	RAV Metro 010-4130378	asfalt	5-10-15-20	12.00
22	Stadshartloop	Zoetermeer	AV Ilion	vlak	2,5-5-10	14.30
	5e Dord. marathon	Dordrecht	SDM	vlak	5-10-21-42	11.30



TROUWEN?

DOET IEDER IN ZIJN EIGEN STIJL!

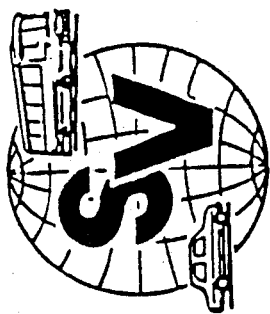
En omdat smaken verschillen....
Bieden wij ruime keuze uit:

- 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



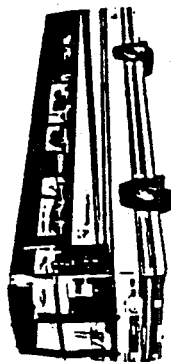
Een prettig idee....

**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

De familiedag

Na vele bijeenkomsten, alles bespreken, boodschappen doen en voor mij (Conny) uren kippepootjes grillen, begon voor ons (Bert, Conny en Melina) om 10.00 uur de familiedag.

Met een volgeladen bestelbus vertrokken wij richting Van Tuylpark. Het regende een beetje maar dat kon de pret niet drukken. Achteraf maar goed want op de 'datum' die we het eerst geprikt hadden, regende het pijpestelen!!!

Ik zou zorgen voor de 'aankleding'. Dus ik ging aan de slag met posters, banners, slingers en parasollen. Wij (de feestcommissie) hadden allemaal onze eigen taak dus nadat de spelletjes uitgezet waren, het luchtkussen opgeblazen en de drank gearriveerd (bedankt Nico), was het tijd voor koffie met een koek. Zo langzamerhand druppelden de deelnemers binnen en kon worden begonnen met inschrijven.

Nu kon de pret beginnen!!!

Ikzelf heb niet veel van de pret meegemaakt, maar ik geloof dat iedereen wel veel plezier

heeft gehad.

Tussendoor ben ik met Jan op weg geweest om te kijken of we nog ergens koeken konden krijgen. Helaas niet dus. Toen hebben we maar een lekkere cake aangesneden want we hadden allemaal trek gekregen (volgend jaar zijn er echt koeken en koffie, jongens!!).

Toen met Garda de spullen voor de picknick opgehaald. Teruggekomen scheen de zon dus er kon buiten 'gedekt' worden. Na alles klaar te hebben gezet, kon er worden gegeten. Wij vonden het wel een succes, ik hoop jullie ook.

Nadat iedereen naar huis was, gingen wij opruimen. Dus alle slingers er weer af! Het opruimen was snel gebeurd en om 21.00 uur waren wij weer thuis.

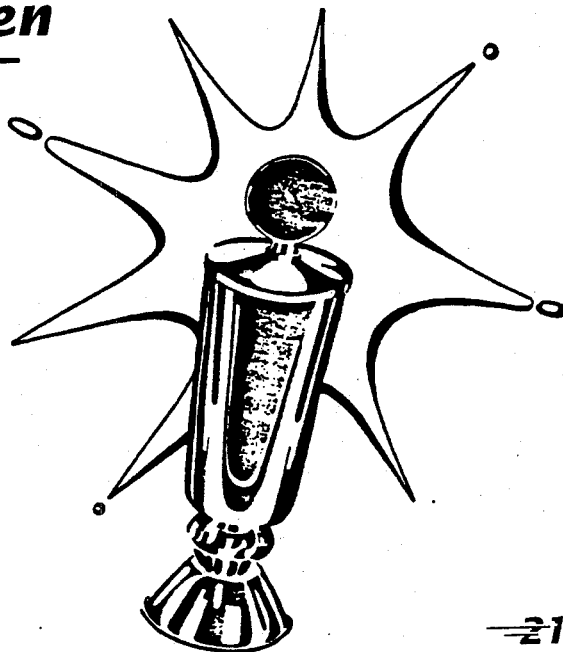
Wij, de feestcommissie, willen iedereen bedanken die meegeholpen heeft en de 'bakkers' van de taarten en de cakes. Allemaal bedankt!!

groetjes, Conny

Clubkampioenschappen

Tevens willen wij nog even onder uw aandacht brengen dat de clubkampioenschappen dit jaar op **15 september** a.s. in het Westerpark zullen worden gehouden. Nadere mededelingen volgen nog via het wedstrijdsecretariaat.

De evenementencommissie wil 's avonds 'iets' organiseren. Wat precies is nog niet bekend, **maar hou deze avond vrij!!**



Zondagmorgen

(26 MEI 1991)

De uitbundigheid van onze lentezon laat nog op zich wachten en ik voel me daarom ook niet erg geroepen om uitgebreid iets te gaan ondernemen. Maar andere mensen doen dat op dit moment wel en lokken mij de fiets op, richting Westerpark.

Al fietsend ervaar ik toch duidelijk het hele scala van lentegeuren en -kleuren. Daar waar je tot voor kort overal door de bomen en struiken heen kon kijken, zijn nu dichte groenhagen met kwinkelerende vogels en ander leven. Richting Westerpark dus.

Onderweg tref ik Emie, die met man en kinders ook op weg is naar de recreatie-/prestatie-loop, georganiseerd door de Road Runners Zoetermeer en Ronald McDonald. Zij is vol goede moed voor de 10-kilometer-loop. Ikzelf zit nog te dubben over de 5 of de 10 kilometer.

Als we aankomen bij het Bowlingcentrum is het gezellig druk met regelmatig bekende gezichten van Road Runners, die geheel opgaan in het organiseren.

Sommigen lopen met heel ernstige gezichten, anderen houden hier en daar een praatje.

Ik besluit me in te schrijven voor de 5 kilometer. In het Bowlingcentrum zorgt Aldert Mulder voor de artistieke noot: hij heeft een aantal sportieve kunstwerken uit zijn Galery tentoongesteld.

Bij Enrico kun je keurig je tas inleveren, waarna je een nummertje van hem krijgt. Even nog twee slokkies warme thee en dan gaan we na 'de jeugd' van start.

Iedereen vliegt me in mijn gevoel als een tornado voorbij en dat steekt toch wel een beetje.

Maar ik concentreer me vervolgens op het parcours zelf: 'ons schone Westerpark'.

En dat is me toch een partij mooi!!!

Groen-groen-groen en vogelgezing zover het oog en oor reiken en lekker dat 't ruikt! In één woord: heerlijk om in te lopen! En het mooie is dat je als je hardloopt dit veel intenser beleeft met al dat hevige geadem.

We lopen nog een traag stijgend heuveltje op waarna de steile afgang me meer energie kost dan de opgang vanwege het afremmen. Mijn benen voelen wollig aan.

En bij iedere afslag staat een vrolijke Road Runner die aanmoedigt en de weg wijst. Wat wil je nog meer!!

Genoeg lofgezing.

Ik kom na 5 kilometer aan op 26 minuten 35 seconden. Dat is ruim binnen het half uur en beantwoordt aan mijn streven.

Er wordt een zilverkleurige herinnerings-medaille in mijn hand gedrukt met een Road Runner-draagtasje en het zit erop.

Vervolgens ga ik me omkleden, thee drinken en met bekenden napraten of anderszins lekker leuter.

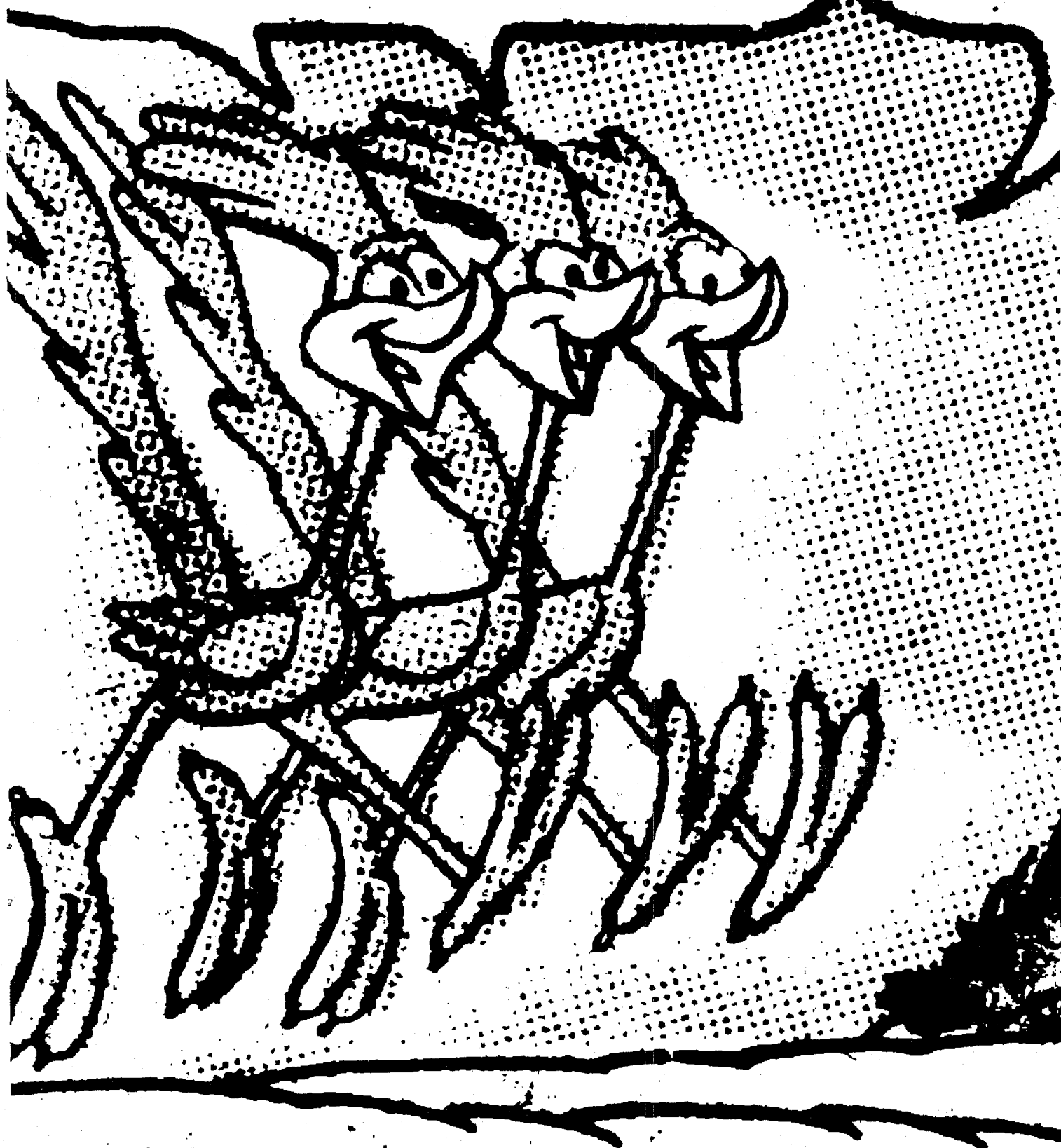
Na plus minus één uur komt Emie binnen, die 10 kilometer moeiteloos en lekker heeft gelopen. Zij verkeert in dezelfde juichstemming over het parcours als ik.

Ondertussen is het toch wel duidelijk dat zo'n recreatie-/prestatie-loop heel veel organisatie, inzet en energie vraagt van veel toegewijde mensen.

Mijn complimenten: ik vond het perfect. Graag tot de volgende keer. Deze loop verdient een groot aantal deelnemers!!

Lieke Steijn

**Groen-groen-groen en vogel-
gezing zover het oog en oor
reiken en lekker dat 't ruikt!**



Der Wolf und die sieben Ziegchen

'Liebe Kinder' sagte Mutti Bertina. 'Mutti musz kommende Wochenende nach eine Trainerssammlung in Papstthal. Mir is zu Ohre gekommen dasz der böse Wolf, der Vorsitzende von unserer Konkurrenz Elion unsere sieben beste Talenten wegkahpen will.

Wir lassen uns aber kein Ohr annähen, so öffne bitte niemals wenn er bellt!

Besonders ihr, der Rudi, der Georg, der Ati, der Franki, der Franzl, kurzum al die schnelle Läuferchen unter uns die mindestens 1.25 auf die Halbe laufen!

'Meldest gehorsamst Mutti' sagte der Rudi, ein sehr gehursame Bursche der später Polizist werden möchte, 'Aber wie erkennen wir der böse Wolf?'

'Wenn er bellt' antwortete Mutti, 'Frag dann seine Pfoten unter die Tür durch sehen zu lassen. Wenn die schwarz sind und bedenklich riechend, dann ist es ihm bestimmt! Sind sie schön weisz dann bin ich es, eure liebe Mutti.

Mutti reiste ab und, ja hohr, wasz sie fürchtete, gehörte.

'Klopf, klopf'

'Jawohl, wer ist dort?'

'Ich bin es Kinder, ihre Mutti. Der Rudi, Georg, Ati, Kinder bitte öffne die Tür'.

'O ja' riefen die Kinder, 'Nau, zeig dann mal deine Pfoten unter die Tür durch. Wir sind nicht auf unseren Achterkopf gefallen, hohr!' Der Wolf zeigte seine Pfoten. Die waren sehr schwarz und auserst unwelriechend. 'Du bist der Vorsitzende von Elion' rief der Rudi. 'Du willst wieder billig Erfolg haben. Plört auf!' Enttäuscht kehrte der Wolf wieder zurück nach seine Hütte im Van Tuylwald. Aber Köln und Bielefeld sind auch nicht in einen Tag gebaut, so steckte er seine Pfoten im Mehl.

'Klopf, klopf'.

'Bist du es Mutti' rief Franzl. 'Zeig mal deine Pfoten' sagte schlimme Ati (der zwischen Hakchen sekretär war von der Zoetermeer

Zieg Road Runners).

Der Wolf zeigte seine weisse (obendien parfümierte) Pfoten.

Franki öffnete den Tür. Wasz ein Schrick. Die Kinder schreiten und sprinteten von Hot nach Her. Der Georg verstopfte sich in der Zentralheizung, der Ati im Aquarium mit ein Rietchen, der Franzl im Kühlschrank, der Franki in den Stofsauger, der Peter in den Katzenback unter die Korrel, wovon der Hauskatz überhaupt nicht gedient war und sofort Rache nahm, die Ludwina bei Rushdie im Schrank, kurzum er war ein Lawai von Jawohlste.

Aber, wer stand da wenn der Not dasz Höchste war: Mutti Bertina.

Sie war einen Tag fruher abgereist, denn sie hatte schon das unbehagliche Gefühl das es zu hause aus die Klau laufen sollte.

'Dies ist die Drüpfel die die Emmer tut auferlaufen' schreite sie. 'Ich habe wirklich den Bauch foll davon!'

Sie packte ihre spitze Spikes und schlag ihm Bunt und Blau: 'Dort und dort und ...'.

Der Wolf ging da vandohr in einem neuen Bestzeit.

'Tsjunge, junge' habt ihr ein Glück gehabt, sagte Mutti wenn da wieder Ruhe im Tent war.

'Nun ja, jetzt sind ihr jedenfalls gewarnt, denn kommende Wochenende musz ich wieder weg und ich habe gehört dasz ein neues gefahr droht'.

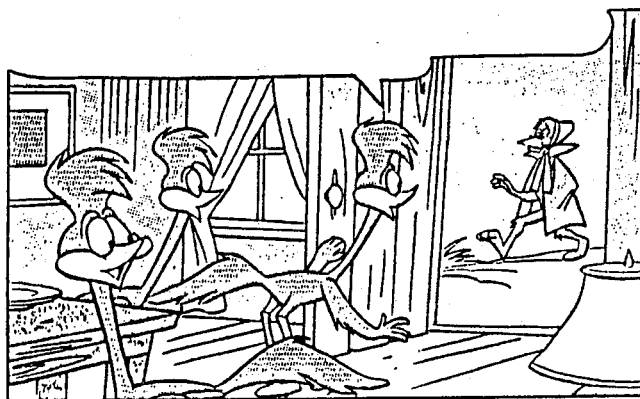
'Wasz denn, Mutti' sagte Georg fast weinend. 'Es sieht aus das der Bertriebsführer von Macdonalds ausser Rind- und Hühnerfleisch jetzt eine neue Fleischvariant sucht!' Sie blickte mit strengen Blick rum.

'Ich glaube, mehr hüf ich nicht zu sagen!'

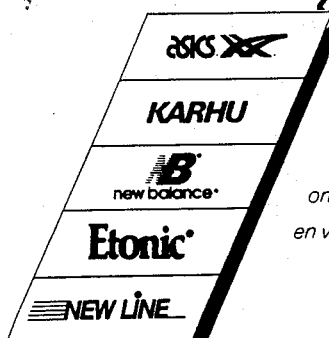
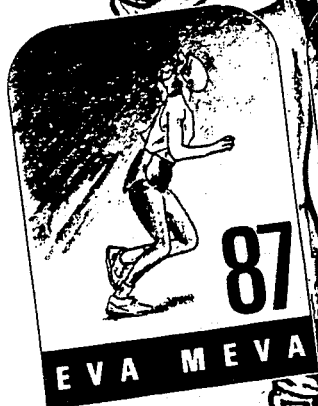
*Ein pas entdecktes Märchen
von Aldertsen (1834-1899)*

Voor de leden die geen Duits hadden in hun vakkenpakket, hierbij een handig woordenlijstje:

- | | | |
|--------------------|---|------------------|
| - wenn er bellt | = | wanneer hij belt |
| - gebörte | = | gebeurde |
| - klopf, klopf | = | klop, klop |
| - plört auf | = | gaat weg |
| - zwischen Hakchen | = | tussen haakjes |



5 JAAR ZIER



Een groot assortiment loopschoenen en kleding o.a. Goretex runningpants, Termo ondergoed en Sporttesters. Neem je oude schoenen mee voor 'n uitgebreide stabiliteits- en voetanlyse 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

Een Zoetermeerse Road Runner in Berlijn

Op 5 mei jl. vertegenwoordigde ik, geheel vrijwillig en op eigen initiatief de RRZ tijdens de jaarlijks terugkerende loop '25 Km von Berlin'.

**Een mooie symbolische dag
5 mei, zeker in Duitsland.**



Mijn trainingsschema begon pas eind januari en ik moet Bert gelijk geven dat het aan de krappe kant was. Maar spannend is zo'n eerste serieuze training voor je eerste echte loop wel. Aangemoedigd door mede RR, nog veel dank voor de hartelijke kaarten, vertrokken we dan 3 mei naar Berlijn. Ik zou met vier andere bevriende lopers lopen.

Het was indrukwekkend georganiseerd, op zijn Duits, tüchtig und gründlich. Van te voren was je deelnemersnummer toegezonden en de dag voor de loop kon je bij het Olympisch stadion je startnummer en overige spullen ophalen. Er lag een tas voor je klaar, met een uitgebreide routebeschrijving en spelregels, sticker, sponsje en een grote plastic zak met alweer jouw nummer erop. Hierin kon je voor de start je trainingspak, e.d. in doen en afgeven; ook teruggave van je spullen was op die manier verzekerd. Misschien gaat het altijd wel zo bij grote loopevenementen, maar ik vond het erg handig.

Het bekende en historisch geladen Olympisch stadion (hier werd immers de zwarte Amerikaan Jesse Owens in 1936 in Hitler-Duitsland meervoudig kampioen) is

een indrukwekkende start- en finish-plaats. Een mooiere aankomst dan in een stadion met veel publiek en met een levensgroot scherm met je tijd erop, kan je je niet voorstellen.

Van ieder persoonlijk werd de tijd opgenomen en die heb ik nu, 3 weken later, toegezonden gekregen. Samen met een complete uitslagenlijst en een 'Urkunde' waarop stond dat ik als nummer 7041 gefinished was! De medaille kon gelijk omgehangen worden.

Over het parcours kan ik kort zijn, dat viel bar tegen. De eerste 15 km waren prima, vlak, mooi stuk Berlijn. De laatste 10 en met name de laatste 5 km was gelardeerd met stukken slecht wegdek, veel bruggen, kasseien en flink hellende lange wegen, die je schijnbaar? alleen omhoog liep. Geen gunstige tweede helft om verloren tijd in te halen of om je tijd te verbeteren. Ook mijn meer getrainde marathon medelopers verloren veel tijd op dit stuk, en kwamen gemiddeld tussen de 5 en 11 minuten later aan dan gehoopt. De route was goed afgezet, de afstand werd per km aangegeven en op iedere 5 km was er een drinkpost, ambulance met de brancards startklaar en een toilet (een vrouwvriendelijke loop dus) en

grote teilen met koud water.

Het aantal deelnemers was ruim 8.000, in tegenstelling tot het aantal deelnemers in 1990 van 17.000. Deze loop werd tot en met 1990 georganiseerd door het Berliner Leichtathletik Verbandes samen met het Franse leger. Sinds de val van de muur, de vereniging van de 2 Duitslanden en dus het vertrek van de geallieerde strijdkrachten, mist dit evenement de min of meer verplichte deelname van de Franse soldaten.

Een hernieuwd bezoek aan Berlijn was een mooie aanleiding voor deze loop; ik heb hem uitgelopen en dus mijn doelstelling bereikt. Ik laat het volgende loopevenement even aan me voorbijgaan.

Ange de Beer



Sprinten tegen de stoomtrein

Dit is de jaarlijkse krachtmeting tussen atleten en een honderdvijfentwintig jaar oude stoomlocomotief in Midden-Wales, Engeland.

Over de bijna 21 kilometer, tussen de plaatsen Tywyn, Abergynolwyn en terug, doet de loc 1.45, inclusief 4 stops.

Een beetje marathonloper zou met deze afstand dan ook geen moeite hebben en de trein ruimschoots vóór zijn. Het tegendeel is waar. Slechts 30% slaagt erin eerder in Abergynolwyn aan te komen.

Bij wijze van grap begonnen 50 deelnemers acht jaar geleden met de race tegen de trein. Tegenwoordig is het een happening met ruim 1.000 lopers, die de uitdaging héél serieus nemen. De trein verslaan is een erekwestie. Ook voor de gewone passagiers is deze dag anders dan anders. De trein is

overvol, en de reizigers zijn bekapt met overvolle tassen sandwiches met ei en kersenjam en liters thee.

De machinist houdt in het eerste deel van het traject nog rekening met de lopers en blaast iets minder dan 18 km per uur naar het 200 meter hoger gelegen dorp Abergynolwyn. Heuvelafwaarts is het gedaan met de triomftocht en raast de trein weer in volle snelheid naar het eindpunt, Tywyn.

Wie dan toch nog eerder aankomt, heeft werkelijk talent. Anderen hebben het nakijken en horen in de verte nog het luid gefluit van de oude snelle loc.

Dit jaar wordt de hardlooppwedstrijd tegen de stoomtrein gehouden op zaterdag 17 augustus. Aanvang omstreeks lunchtijd. Inlichtingen via David Woodhouse, Tallyllyn Railway, Wharf Station, Tywyn, Gwynedd.

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.

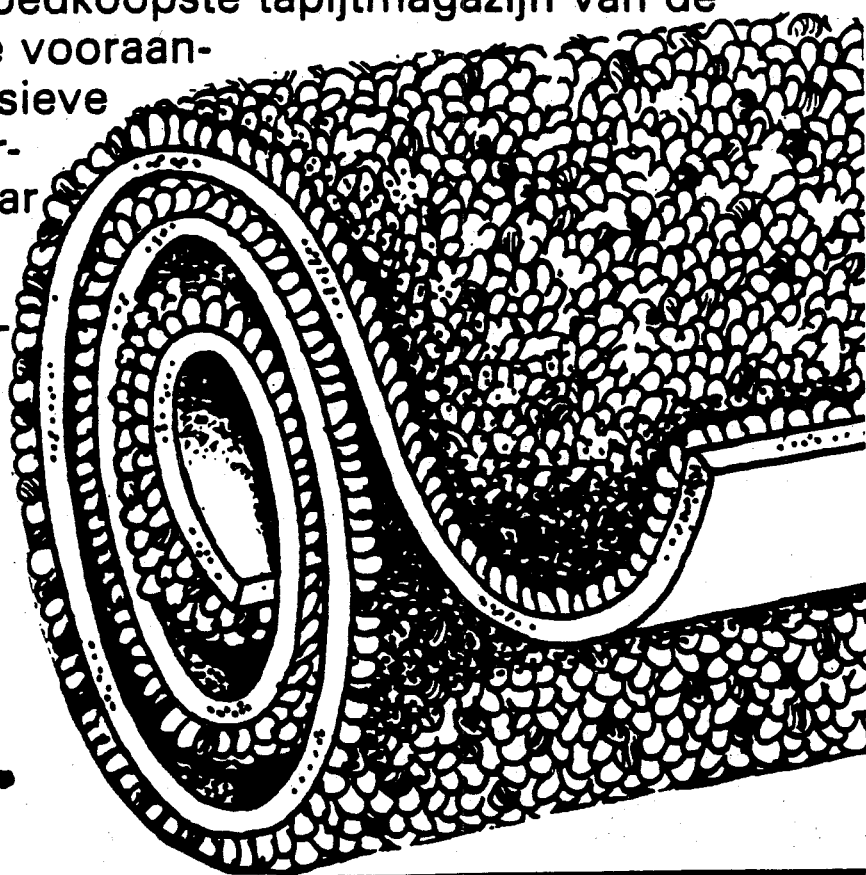
7 dagen per week open, ook 's avonds.

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

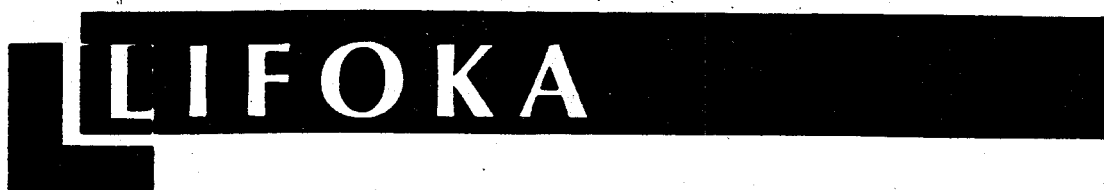


BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extraorting!



*tekeningdragers
plottersupplies
industriële 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