

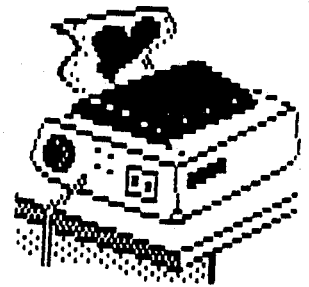
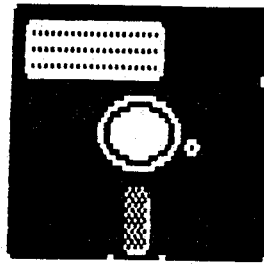
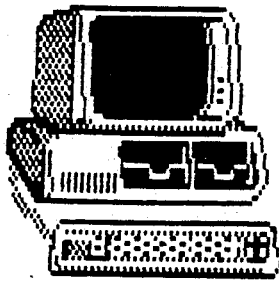
Deep Deep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR
5
1991



2
BLOK VAN RIJDEN SCHRIJVEN
JANUARI
HAGEL VAN SPUIZENDE



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	Een nieuw seizoen, een nieuwe start...
7	Clubkampioenen verdienen een applaus!
8	Uitslagen
10	Damesteam RRZ schittert in triathlon
11	Clubkampioenschappen
12	Mededeling
13	Agenda oktober 1991
14	Agenda november 1991
15	Agenda december 1991
16	Mexicaanse bonensalade
17	Slavernij afgeschaft!?
18	Knieklachten
20	De pacemakerpuzzletocht
21	Daan
23	Zo kan het ook...
25	Een raadselachtige gedaanteverwisseling
25	Verjaardagen

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 wegatletiek 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

Lidwien v.d. Aardweg
Violiervaart 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)

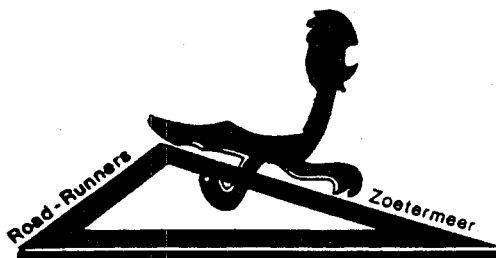
51.84.58.873 bij de ABN Bank te Zoetermeer,
ten name van:

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 november 1991.*



VOORWOORD

Een nieuw seizoen, een nieuwe start...

...zou een welluidende kop van een mooi artikel kunnen zijn. Maar we verkopen niks en hebben toch een goed produkt. Zo aan het begin van de herfst (oftewel het winterseizoen) staan er weer een aantal veranderingen op stapel. We blijven wel in beweging.

De groepsindelingen zullen worden gewijzigd. Het clubblad zal in het vervolg ook looptechnische zaken, zoals schema's, oefeningen, planning en periodesering (d.i. op het juiste moment presteren) gaan publiceren. Meer daarover in de volgende uitgaven.

Op de dag van vertrek naar Papendal, 12-10 jl., was het redelijk druk en zat de stemming er al aardig in. Zouden sommigen al nerveus zijn bij de gedachte. Er was zelfs iemand die op het laatste moment alsnog mee wilde. Nou, misschien volgende keer. Een uitgebreid verslag zal ook wel in één van de volgende clubbladen staan. Sorry, thuisblijvers.

Verder kan ik vanaf deze plaats berichten dat de indeling van de kleedkamers is gewijzigd. Tevens kunnen 'wij' en dan bedoel ik dan ook iedereen voortaan ook op maandagavond van ons clubgebouw gebruik maken. Dit is mogelijk geworden nadat wij met Start '85 overeenstemming hebben bereikt.

Dan sluit ik af met de felicitaties aan de nieuwe clubkampioenen en bedank ik tevens alle vrijwilligers die bij de afgelopen 'evenementen' in de ruimste zin van het woord hebben gewerkt.

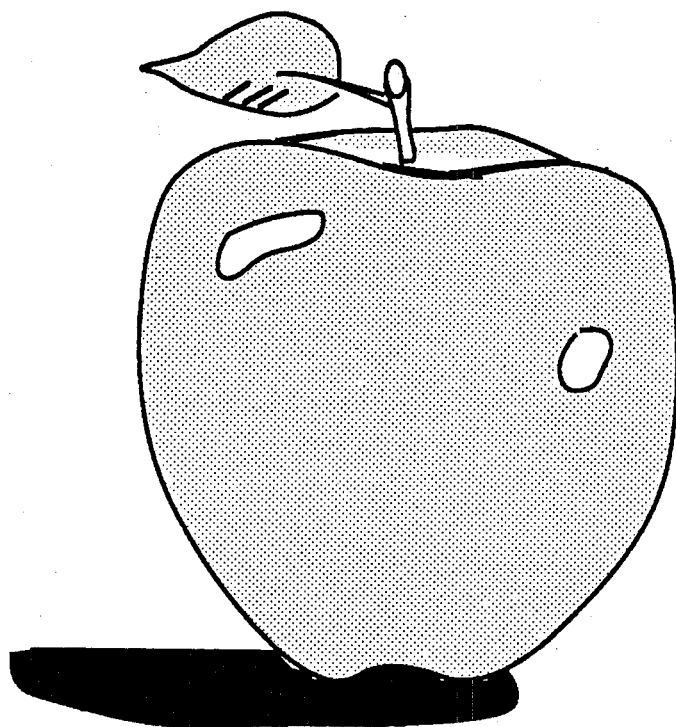
Keep on Running

In the Mood

(leuke titel voor een nieuw artikel)

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

Clubkampioenen verdienen een applaus!

Clubkampioenen verdienen een lekker groot applaus. Vandaar dat de Evenementencommissie - voor het eerst in de geschiedenis van het vijfjarige RRZ-bestaan - een *American Party* organiseerde, speciaal rond de huldiging van onze kersverse Clubkampioenen 1991.

'Komt Allen',
luidde dan ook de boodschap.

Toen de uitnodigingen de deur uit waren, begon voor ons de onzekerheid. Slaat het idee wel aan?, zal er iemand komen?, is de bedoeling wel duidelijk?

Op 15 september om vijf minuten vóór zes, toen een lange tafel en een elftal bossen bloemen klaar stonden voor ontvangst, liepen wij (de dames van de Evenementencommissie) bloednerveus rond.

Gelukkig kwam daar heel vlug verandering in, want nog geen minuut later kwamen de eerste gasten al binnen.

Ook moest al vrij snel de tafel van het buffet langer gemaakt worden, omdat anders lang niet alle schalen erop zouden passen.

Het buffet zag er geweldig uit met zijn salades, pizza's, hartige taarten (vierkante), gehaktballen, stukjes kaas en al die andere lekkere hapjes.

Na het bekend maken van de kampioenen (deze mensen zijn inmiddels beroemd geworden en hoef ik eigenlijk niet meer te noemen) en het uitreiken van de prijzen, bloemen en drankjes, werden ook de leden van de Wedstrijdcommissie in de bloemetjes gezet, te weten Wim Bierman, Bert Bos, Willem van Kampen en Aad Vervaart! (mogen zij nu ook beroemd worden?).



Hierna deed iedereen zich tegoed aan de hapjes en de drankjes. De drankjes werden aan de bar verzorgd door de dames van Start '85.

Het waren heel gezellige uurtjes. Na de koffie, met hier en daar een appel-punt of een boterkoek, werd de avond rond 9 uur afgesloten.

We hebben er met z'n allen iets hartstikke leuks van gemaakt!

BEDANKT ALLEN!!!

de Evenementencommissie

Uitslagen

Clubkampioenschappen te Zoetermeer 15 september 1991

2 km

Pieter Bouwhuis	5.40	Charissa Efstratiades	7.43
Michael van Hien	5.56	Elpidha Efstratiades	7.49
Eelco	6.12	Melina Bos	7.57
Wilmer van Kampen	6.32	Evelien van Dijk	8.40
Ronald Vink	6.58	Priscilla v.d. Maas	8.48
Hilbert van Kampen	7.01	Frank Weidman	9.13
Mariska van Hien	7.16	Annemarie den Brabander	9.31
Stefan de Koning	7.19	Bianca v.d. Maas	9.31
Martijn van Buuren	7.21	Eva den Brabander	9.42
Tom Weidman	7.24	Tristan den Brabander	9.51
Erwin Hoogduin	7.27	Arthur Stoop	11.41
Jeroen Swart	7.30	Remco Vlak	11.55
Berry Hoddenbach	7.32	Martin Vlak	12.02
Linda Vink	7.35	Femke Keijzer	13.04
Jan Vogels	7.39	Malou Keijzer	13.16

5 km

Enrico Stoop	26.30
--------------	-------

10 km

Jan Keijzer	37.00	Dick den Dulk	44.05
Rien Elling	37.42	Joop van Breda	45.22
Ed Helsloot	37.52	Kees den Brabander	45.06
Paul Beeren	37.52	André Zouwer	46.12
Peter van Hal	37.57	Cyril Fraser	47.28
Rob de Jager	38.27	Aad van Dommelen	47.53
Cees Smithuis	39.50	Hans v.d. Maas	49.27
Frans van de Werf	40.05		
Maarten Cramer	40.13	Hilde Koning	43.08
Leen Antonisse	40.18	Lidwien v.d. Aardweg	44.00
Leo Ballering	41.11	Gerrie Boelema	48.00
Paul van Heukelum	41.12	Sonja den Dulk	48.20
Ron de Jong	41.32	Astrid Hol	52.22
Jan van Boekel	42.12	Alice Weidman	58.00
Robert Heerekop	43.39	Emie van Dijk	58.03
Harry Jabroer	44.51	Garda van Kampen	58.09

Stadshart-loop te Zoetermeer 22 september 1991**5 km**

Stefanie Efstratiades 26.30

10 km

Aad Vervaart 38.16

Paul Beeren 38.46

Rien Elling 39.15

Tom Speekman 40.17

Frans v.d. Werf 41.00

Willem van Kampen 41.40

Leen Antonisse 41.45

Peter Baven 43.55

Wim Bierman 43.59

Dick den Dulk 45.00

Aristides Efstratiades 45.03

Kees den Brabander 45.16

Joop van Breda 47.12

Sonja den Dulk 50.00

Astrid Hol 51.48

Konmar (Oosterhof)loop te Rotterdam 22 september 1991**10 km**

Bert Bos 38.38

Paul van Heukelum 43.10

Berkelloop te Berkel 14 september 1991**10 km**

Paul van Heukelum 45.00

Halve marathon te Deurne 8 september 1991

Peter van Hal 1.27.06

Lidwien v.d. Aardweg 1.42.12

25 km-loop te Zevenbergen 28 september 1991

Lidwien v.d. Aardweg 2.12.12

Gerrie Boelema 2.12.12

Droomtijdloop (1/2 marathon) te Delft 29 september 1991

Leen Antonisse 35.30

Frank Eilbracht 3 5.30

Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!

Damesteam RRZ schittert in triathlon



Op zondag 1 september jl. werd de jaarlijkse mini-triathlon voor de 9de keer georganiseerd door de 3 plaatselijke zwemfiets- en atletiekverenigingen.

Als je weet dat in Nederland de triathlon zo'n 12 jaar bestaat, dan mag Zoetermeer op dit gebied best wel een pionier genoemd worden. Het was dan ook weer perfect georganiseerd.

Het verdient zeker meer deelnemers, gezien alle tijd en moeite die in de organisatie van zo'n sportdag gaan zitten.

Er waren genoeg vrijwilligers om tijden te noteren bij start en finish van elk onderdeel, controleposten te bemannen/bevrouwen, fruit en tegels (= herinnering) uit te delen, en ten slotte ook nog vrijwilligers die je vrijwillig stonden aan te moedigen.

Ook voor het publiek was het een aantrekkelijke dag. Op het grasveld voor het zwembad was er ruimte genoeg voor activiteiten als picknicken, een groot springkussen, een consumptiekraam, een ijscoman, informatiestands en last but not least: de bloemenman!

Genoeg roem voor de organisatie, de sfeer en de locatie.

Een punt van kritiek moet ook vanaf deze plaats gerechtvaardigd zijn: en dat is de start van de 1/16 triathlon bij het zwemmen. Het bad was nog redelijk vol met 1/4 en 1/8 triathlonners. Als de 1/16 'gewoon' volgens schema om 11.30 uur gestart was, dan hadden we elkaar wat minder in het vaarwater gezeten. Met name voor de jeugd was het dan prettiger zwemmen geweest. Ook zou voor de jeugd de prijs van f 12,50 omlaag moeten. Vermoedelijk is dit toch een drempel geweest voor deelname. Denk maar eens aan bijvoorbeeld voetbal- en hockeyteams, die in het kader van een conditietraining zeker zouden meedoen.

En met veel plezier.

Voor de rest is het zo'n leuk evenement geweest dat wij volgend jaar weer meedoen. En 'wij' zijn Alice, Ange, Emie en Lidwien, het damesteam van de RRZ.

Laten wij dan nu maar eens beginnen met het eerste onderdeel van het B-pakket (= 1/8 triathlon).

500 m zwemmen

Dapper sprongen we in het toch wel frisse water om de 10 verplichte banen al 'schoolslaggend' af te leggen.

Onder aanmoediging van Nico, Connie en Bert (die op het laatst 'gekozen' had voor de 1/16 in plaats van de 1/4), en vele andere anonieme supporters ging het ons drieën uitstekend af.

De vierde, Alice, had aanvankelijk nogal wat moeite met een enthousiaste zwemmer, die zodanig armen en benen bewoog alsof hij 'borstcrawl' zwom. Dit leverde wel heel veel *gespetter* op, maar geen snelheid. Maar goed, gelaafd met wat slokken chloorwater bereikten we ten slotte (niet allemaal tegelijk hoor) het 'eindtrapje' en onderdeel 1 was al weer voorbij. Nu snel afdrogen en omkleden. Ange's suggestie om even rustig wat te eten en te drinken werd radicaal van de hand gewezen. We gingen in draf naar het 2e onderdeel:

25 km fietsen

Wij waren erg benieuwd hoe dit zou gaan, want aan het materiaal is behoorlijk gesleuteld: boodschappenmand eraf, ketting gesteld, bidonhouder vastgezet, banden opgepompt, kinderzitje eraf, ATB van 'de oudste' geleend (sneller dan mijn eigen opoe-fiets?).

Na 25 km had ieder van ons haar eigen

verhaal: winderig parkoers, volgend jaar gewoon weer mijn eigen fiets, ketting liep gesmeerd, ik heb me 'rot' getrapt, gelukkig geen lekke band, ik moest stoppen voor een 'gevallen' fietser, ik zat vlak achter jou, ze hebben me allemaal ingehaald, een hele bidon leeggedronken, goede tijd neergezet, mijn kuit 'knallen' uit elkaar.

In het laatste onderdeel:

5,5 km lopen

bleek wat we nog 'over' hadden, want de temperatuur was inmiddels behoorlijk gestegen. In het Van Tuylpark, waar het loopparkoers lag, was het hier en daar windstil en erg broeierig.

De één noemde het bloedheet en pittig, de nader sprak over warm en dorstig weer.

In ieder geval waren we het er over eens dat we maar veel moesten drinken en de sponsenpost zeker niet moesten overslaan.

Drank was er gelukkig in overvloed, ook voor onze supporters Nico v.d. D. en Peter B. Zij gaven het zelfs aan ons! Jammer dat je op bier niet zo lekker loopt. Bert had een betere oplossing: water over je hoofd. Daar koelde je vanaf!

Na 3 ronden was daar uiteindelijk de finish en tijd voor een goed gesprek.

Bloemen en zoenen van onze echtgenoten, die natuurlijk vreselijk trots waren op de prestaties van hun vrouw en maandagochtend het hoogste woord hadden in de koffiepauze ...

Clubkampioenschappen

Zondag 15 september gingen wij (Dick en Sonja) op weg naar het Westerpark om voor de eerste keer mee te doen aan de clubkampioenschappen.

We hadden ons terdege op dit gebeuren voorbereid in de vakantie, die we pas achter de rug hadden.

Dick had er zelfs een trainingsweek aan vastgeknoopt met een rondje Noordzee.

Bij het startschot werd boven de kraan extra opengedraaid en kregen we een gratis koude douche. Niet bepaald aangenaam, maar wat doe je: gewoon doorhollen!

Het was een parcours met een col van de 1e categorie bij de golfbaan. Het plezierigste was daarna het holletje af naar beneden. Als je dat achter de rug had, mocht je als beloning nog zo'n rondje lopen, met weer dezelfde col, alleen de tweede keer leek hij hoger.

Na de finish kregen we als aandenken van



Conny een leuk Road Runnerstasje overhandigd, om je natte spullen in mee naar huis te nemen.

De prijsuitreiking was gecombineerd met een door de leden zelf prima verzorgd koud buffet.

Tot onze verrassing waren we allebei kampioen geworden in de veteranenklasse. Bert overhandigde ons een leuke herinnering en een feestelijke bos bloemen.

Sonja en Dick den Dulk

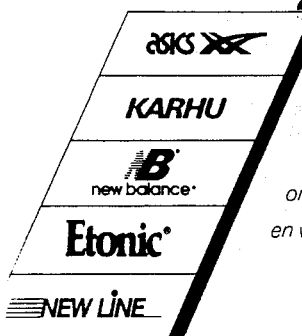
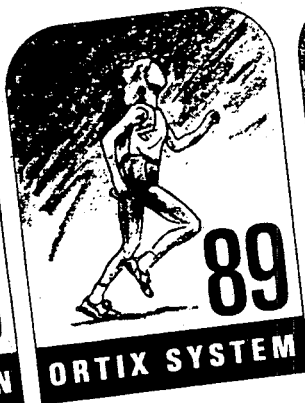
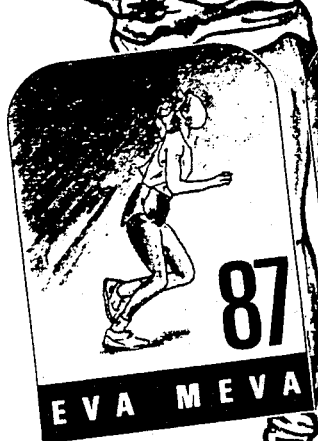
Mededeling

VAN HET WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Licentiehouders dienen vóór **1 november 1991** hun licentie '92 betaald te hebben. Dit bedrag (f 35,-) dient overgemaakt te worden op de girorekening.

Wanneer je liever per acceptgiro wilt betalen, dan even contact opnemen met Willem van Kampen.

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 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 8612

Agenda oktober 1991

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 05 | Coenecooploop te Waddinxveen
org. de Gouwestreek 01828-18125
afstanden 10-15-21 km over 1 ronde
over asfalt
starttijd 14.20 uur | Omloop van Noordwijkerhout
org. NSL 02523-75668
afstanden 4-8-15 km over asfalt
starttijd 13.55 uur | 10 Engelse mijlen van Alkmaar
org. AV Hylas 072-612652
afstanden 10 en 16,1 km over asfalt
starttijd 11.00 uur |
| 06 | Ontbijtloop te Naaldwijk
org. Sport & Sauna 01740-21900
afstanden 5-10-16 km over asfalt
starttijd 10.00 uur | nationale 30 km-loop Dordrecht
org. AV Parthenon 078-181406
afstanden 10-30 km over asfalt
starttijd 12.00 uur | 6e Singelloop te Breda
org. VVV-Breda 076-222444
afstanden 21 km over asfalt
starttijd 14.00 uur |
| 12 | 10 Engels Mijlen te Barendrecht
org. CAV Energie 010-4806427
afstanden 4-8-16,1 km over asfalt
starttijd 12.30 uur | 25 km wedstrijd te Lisse
org. AV De Spartaan 02551-12855
afstand 25 km over asfalt
starttijd 14.00 uur | Sponsorloop te Gorinchem
org. GAV Typhoon 01830-21481
afstanden 7-11-15 km over klinkers
starttijd 11.00 uur |
| TRAININGSWEEKEND PAPENDAL ORG. RRZ 079-413270 STARTTIJD 09.00 UUR BIJ START '85 | | | |
| 13 | Marathon Eindhoven
org. SME 040-387800
afstanden 21-42 km over asfalt
starttijd 11.35 uur | Leidse Houtloop te Leiden.
org. AV Holland 071-768733
diverse afstanden door bos
starttijd 11.00 uur | Mitsubishiloop te Puttershoek
org. RTC 078-182351
afstanden 3-6-10-14 over asfalt
starttijd 11.00 uur |
| 19 | Metroloop te Rotterdam
org. RAV Metro 010-4130378
afstanden 10-15-20 km over asfalt
starttijd 12.15 uur | Dijkloop te Schoonhoven
org. Avantri 01823-2250
afstanden 6-10-20 km over asfalt
starttijd 14.15 uur | Baggermolenloop te Sliedrecht
org. Sliedrechtsport 01840-16702
afstanden 6-10-16,1 km over klinkers
starttijd 12.45 resp. 14.00 uur |
| 20 | Recreatieloop te Delft
org. AV '40 015-617270
afstanden 2-10-15 km door bos
starttijd 10.30 uur | Malibaanloop te Utrecht
org. AV Phoenix 030-203281
afstanden 6-9-12-15 km over asfalt
starttijd vanaf 13.00 uur | Poortloop te Gouda
org. AV Gouda 01820-32263
afstanden 5-10 km over asfalt
starttijd 11.30 uur |
| 26 | Herfstmarathon Etten-Leur
org. AV Achilles
afstanden 21 en 42 km over asfalt
starttijd 11.30 uur | Winkelhofloop te Leiden
org. LRRC 071-890550
afstanden 5-10-21 km over klinkers
starttijd 11.00 uur | |
| 27 | Doenkadeloop te Rotterdam
org. RWC Ahoy 010-4123713
afstanden 3-6-15 over klinkers
starttijden vanaf 10.30 uur | Sloterplasloop te Amsterdam
org. Blauw-Wit 020-191397
afstanden 4-8-16 km door park
starttijden vanaf 11.00 uur | Prestatieloop te Wassenaar
org. AV Holland 071-312974
afstanden 5-10-15 km door bos
starttijden 11.00 uur |

Agenda november 1991

- 02 Herfstloop te Papendrecht
org. AV Papendrecht 078-152413
afstanden 7-10-16 km over asfalt
starttijd 11.00 uur
- 03 10 EM te Den Haag
org. HRR 070-3999613
afstanden 1-3-5-10 EM
starttijden vanaf 12.00 uur
- Ontbijtloop te Naaldwijk
org. Sport & sauna 01740-21900
afstanden 5-10-16 over asfalt
starttijd 10.00 uur
- Trimloop te Zeist
org. UAV Hermes 030-611612
afstanden 3 t/m 21 km door bos
starttijd 12.00 uur
- 09 1/2 marathon van Monster
org. AV Olympus 01745-15772
afstanden 10-21 km over o.a. strand
starttijd 14.00 uur
- Metroloop te Rotterdam
org. RAV Metro 010-4130378
afstanden 10-15-21 km over asfalt
starttijd 12.15 uur
- 10 Schipholloop te Amsterdam
org. AV Holland 071-120453
afstanden 10-20-61 over asfalt
starttijden 09.30
- 16 Randorode cross te Apeldoorn
org. AV Veluwe 055-667450
afstanden 6-9-16 door bos
starttijd 11.00 uur
- Wantijparkloop te Dordrecht
org. AV Parthenon 078-181406
afstanden 5-10 km over asfalt
starttijd 12.30 uur
- 17 Sagitta Bosloop te Amsterdam
org. AV Sagitta 020-331794
afstanden 5-7-21 km over gravel
starttijd 10.30 uur
- Recreatieloop te Delft
org. AV '40 015-617270
afstanden 10-15 km door bos
starttijd 10.50 uur
- Leidse Houtloop te Leiden
org. AV Holland 071-768733
afstanden 11-13-16 km door bos
starttijd 11.00 uur
- 23 Speculaasloop te Gorinchem
org. GAV Typhoon 01830-21481
afstanden 10-15 km over klinkers
starttijd 11.15 uur
- 24 Seizoenloop te Leiden
org. AV De Bataven 01717-6689
afstanden 7-10-13 km over klinkers
starttijd 11.00 uur
- Rondje door IJmuiden
org. IJmondtrekkers 02550-30303
afstanden 5-10-20 km over heuvels
starttijd 11.00 uur
- 30 Sint Nicolaasloop te Bleiswijk
org. De Weidevogels 01892-14306
afstanden 3-6-15 km over asfalt
starttijd 13.30 uur
- Goudacross te Gouda
org. AV Gouda 01820-32263
afstanden 4-6-9 km over heuvels
starttijd vanaf 13.30 uur

Agenda december 1991

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 01 | 2e Winterloop te Brielle
org. SC Voorne 01810-15732
afstanden 5-10-16 over asfalt
starttijd 11.15 uur | Leidse Houtloop te Leiden
org. AV Holland 071-768733
afstanden 11-13-16 km door bos
starttijd 11.00 uur | Ontbijtloop te Naaldwijk
org. Sport & Sauna 01740-21900
afstanden 5-10-16 km over klinkers
starttijd 10.00 uur |
| 07 | Vlinderloop te Houten (Utr)
org. AV Houten
afst. 12-17-21 km over polder wegen
starttijden 11.00 uur | | |
| 08 | Erwtensoeploop te Vlaardingen
org. ROVS 010-2357129
afst. 2,5 tot 10 km over asfalt
starttijden 12.00 uur | Kralingerhoutloop Rotterdam
org. CAV Tenaco 01892-14969
afst. 5-10-15 km door bos
starttijden vanaf 12.00 uur | |
| 14 | Prestatieloop te 's-Gravendeel
org. vv 's-Gravendeel 01853-2126
afst. 8-16-21 km over klinkers
starttijden vanaf 12.00 uur | Metroloop te Rotterdam
org. RAV Metro 010-4130378
afst. 5-10-15 km over asfalt
starttijden 12.15 uur | |
| 15 | Road Runnerloop te Leiden
org. LRRC 071-890550
afstanden 6-10-21 km over asfalt
starttijden 10.30 uur | Winterloop te Gouda
org. AV Gouda 01820-32263
afst. 7-10-13,5 km over asfalt
starttijden vanaf 11.30 uur | Recreatieloop te Delft
org. AV '40 01738-9235
afstanden 2,5-10-15 km door bos
starttijden vanaf 10.30 uur |
| 21 | Kerstloop te Barendrecht
org. CAV Energie 010-4806427
afstanden 7,5-15 km over asfalt
starttijden van 11.30 uur | Linschotenloop te Linschoten
org. vv Linschoten 03480-16821
afst. 5-10-21,1 km over asfalt
starttijden vanaf 13.55 uur | |
| 22 | Kerst 1/2 marathon te Zoeterwoude
org. AV Holland 071-768733
afst. 5-10-21,1 km over klinkers
starttijden vanaf 11.00 uur | | |
| 25 | Kerstcross te Den Haag
org. Duinzicht Runners 070-3546130
afst. 9 km door bos
starttijd 12.00 uur | | |
| 28 | Van Pallandtloop te Middelharnes
org. vv Flakkee 01870-4533
afst. 7,2-14,4 km over asfalt
starttijden vanaf 13.00 uur | | |
| 29 | Strand en Duinloop te Noordwijkerhout
org. NSL 02523-75668
afst. 4-8-15 km over asfalt
starttijden 13.55 uur | | |

Mexicaanse bonensalade

Op de American Party, bij de huldiging van de clubkampioenen, stond een tafel vol met vreselijk veel lekkere gerechten uitgestald.

Eén daarvan was de Mexicaanse bonensalade. In een mum van tijd was die schaal leeg en dan wil je natuurlijk het recept weten om thuis een nóg grotere schaal te kunnen maken.

De redactie is op zoek gegaan naar de Mexicaan en vroeg hem het recept van zijn bonensalade. Dat wilde hij graag geven en begon in een rap tempo alles op te sommen.

Gebruik de blikopener om ½ literblik rode kidneybonen (vocht weggooien) of ½ literblik chilibonen in saus (deze saus niet weggooien), ½ literblik ananasstukjes + de helft van het sap (de andere helft drink je ondertussen op) te openen.

Gebruik een scherp mes om 1 grote of 2 à 3 kleine rauwe uien fijn te snijden.

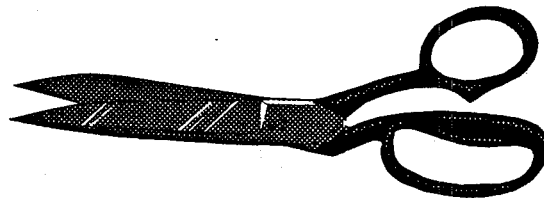
Gebruik een eetlepel om deze 2 à 3 keer te vullen met piccalilly.

Gebruik je handen om 2 à 2½ ons gezouten cashewnoten of pistachenoten uit het zakje te halen.

Gebruik de schaar om een handjevol bieslook, peterselie en/of selderij te knippen.

Gebruik twee pollepels om alles door elkaar te mengen in een ruime schaal. Probeer er vervolgens 15 minuten vanaf te blijven, alvorens je gaat opscheppen. Laat wat over voor die ander, want de Mexicaanse bonensalade is voor 2 personen!

Buen aproveche!



Slavernij afgeschaft!?

Er was eens ...

Op een mooie zomerdag ...

Ik weet niet hoe ik moet beginnen, maar ik ben eindelijk in staat, alhoewel ik het nog steeds heel erg moeilijk vind, om deze gebeurtenis op papier te zetten.

Wellicht heeft u dit ook wel eens meegeemaakt.

Hondjes worden nog even uitgelaten c.q. getraind.

'Baas' op de fiets, hond in flink tempo ernaast/meestal erachter. Zodra ze in het gezichtsveld komen, zakt het tempo en worden ze opeens 'te' aardig. Zo ook deze keer.

Alleen deze keer 'trainde' de heer of baas als u hem zo noemen wilt, niet zijn hond, maar ...

zijn vrouw!

Het was heel erg warm, zeg maar heet, die dag. En ik (ervaren loper) had al diverse malen moeten wandelen. Naarmate we elkaar naderden, ter hoogte van het bloedhete Westerpark, zag ook de 'trainer' mij en beval z'n vrouw het tempo drastisch terug te schroeven.

Te laat ...

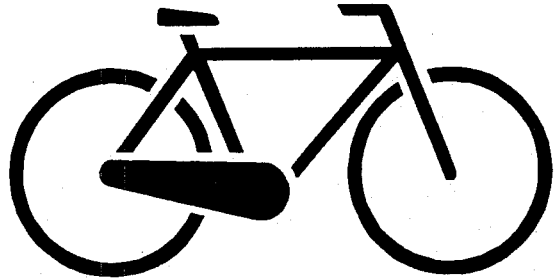
Ik had hen namelijk iets eerder - toen het tempo nog hoog lag voor deze dag (temperatuur $\pm 35^{\circ}\text{C}$ volgens Pelleboer [red.]) - opgemerkt.

Naderbij gekomen, herkende ik de 'trainer' en zijn vrouw. Wat verschrikkelijk om deze mensen te kennen.

Ik zei gedag en probeerde hen over te halen om gezellig, wat heet, met mij terug te lopen (het verder afmatten te vermijden, red.). Maar de vastbesloten blik in man's ogen verijdelde dit.

Nee, ik zag het al: 'dit zal jou niet lukken, Paul'.

De vrouw probeerde wat te zeggen maar



was zo moe dat zij bijna geen woord uit kon brengen. Ik (vrouw) hol ..., verder kwam ze niet.

'Komde gij, we gaan nog een stukske verder', zei hij tegen zijn vrouw en 'houdoe' tegen mij, op zeer vriendelijke toon. Ik legde mij er maar bij neer, wat moest ik anders. Hij was véél groter en wellicht ook sterker.

Hardlopend had ik daarna misschien nog van hem kunnen winnen, maar hij was nu op de fiets!

Toen ik ook al weer even onderweg was, keek ik nog even vlug achterom. Het tempo was alweer opgeschroefd. Wat moest ik doen? Ik kon niets doen!

Ik weet niet onder welke barbaarse voorwaarden zij gehuwd zijn.

Later in de week zag ik de vrouw, nu zonder begeleider. Ik zei: 'Hoe is het?'

'Gaaf wel' hield zij zich flink, om even later er aan toe te voegen: 'alleen wat pijn in m'n heup, knie, enkels en kuit'.

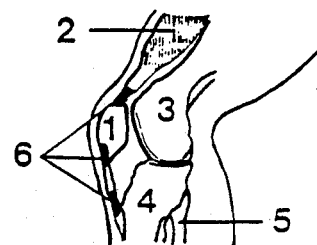
De pijn zou wat verzacht zijn door wat stroomstoten ...

Sterkte verder, het is maar een hobby!

KNIEKLACHTEN: DE SPRINGERSKNIE

Een veel voorkomende blessure bij springers is de zogenaamde springersknie ('jumpers knee'). De strekspier van de knie (m.Quadriceps) loopt uit in een pees, die via de knieschijf aan het onderbeen aanhecht. Door overbelasting van deze pees ontstaat drukpijn en zwelling, meestal aan de onderzijde van de knieschijf. Soms treedt de pijn op aan de bovenzijde van de knieschijf of ter plaatse van de aanhechtingsplaats van het onderbeen.

De pijnklachten beginnen met zeurende pijn bij de aanvang van de warming-up of (de ochtend) na afloop van het sporten. Als hiermee wordt doorgetraind kunnen er ernstige en langdurige pijnklachten ontstaan die niet meer overgaan tijdens de warming-up en uiteindelijk zo erg kunnen worden dat sporten niet meer mogelijk is.



- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen
- 6 pijnlijke plaatsen op de pees

OORZAKEN VAN DEZE KNIEKLACHTEN

De voornaamste oorzaken van de springersknie zijn:

- Overbelasting. Deze overbelasting kan optreden door een te snelle trainingsopbouw, met name als hierin veel wordt gesprongen.
- Een verkeerde afzettechniek, waarbij wordt "gestemd" of "geblokkeerd".
- Het dragen van sportschoenen met een slechte schokdemping (in combinatie met een harde baan). Bedenk hierbij dat de meeste spikes geen enkele schokdemping hebben!

HOE VOORKOM IK DEZE KNIEKLACHTEN ?

1. Doe altijd een goede warming-up waarin voldoende aandacht wordt besteed aan de specifieke sprongbewegingen (minimaal 20-30 minuten). Voer daarna in elk geval de rekkingsoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen uit waarbij er geen pijn mag optreden!
2. Bij een atletiektraining worden soms wel honderden (loop-) sprongen gemaakt. Zorg voor een goede spreiding van deze sprongen over de gehele trainingstijd. Ook starten uit de blokken en sprinten zijn zwaar voor de kniepees. Voer de trainingsarbeid tijdens het seizoen bovendien geleidelijk op. Kortom: een goede trainingsopbouw is van groot belang.
3. Draag sportschoenen met een schokdempende zool en train bij voorkeur niet op een harde ondergrond. Draag alleen spikes als je een specifieke sprong- of sprinttraining uitvoert. Koop voor de training spikes waar een schokdempende zool onder zit.
4. Besteed tijdens training en wedstrijd aandacht aan een juiste afzettechniek bij het springen of het hordenlopen. "Stemmen of blokkeren" is extra belastend voor de kniepees.



● Spieren voorzijde bovenbeen

Ga recht op staan. Buig de rechterknie en breng de voet naar het zitvlak. Zorg ervoor dat de knieën elkaar raken en de rug gestrekt blijft. Pak de rechterenkel beet met de rechterhand. Blijf daarbij recht op staan.

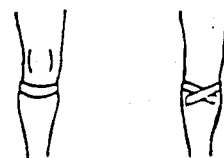
WAT KAN DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) ONTSTAAT ?

Wanneer de blessure eenmaal in een vergevorderd stadium is, kan genezing erg lang duren en moeilijk zijn. Het is daarom erg belangrijk om heel attent te zijn bij klachten in het eerste stadium, zoals pijn of stijfheid tijdens de warming-up of (de ochtend) na het sporten. Je kunt de volgende maatregelen nemen:

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting, het is immers een overbelastingsblessure. Met name sprong oefeningen provoceren de klachten.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit. Besteed vooral aandacht aan de warming-up.
3. Koel in ieder geval na het sporten de pijnlijke plaats door er een ijszak of een cold-pack op te leggen of door met ijsblokjes gedurende 20 minuten per keer over de pijnlijke plaats te masseren. Het is zinvol om het koelen meerdere keren op een dag te herhalen. Als je een coldpack of een ijszak gebruikt, leg dan b.v. een theedoek tussen het ijs en de huid om mogelijke huidbeschadigingen te voorkomen.
4. Voer spierversterkende oefeningen uit. Voer deze oefeningen eerst onbelast uit waarbij de knie gestrekt blijft. Als voorbeeld: span zittend of liggend de strekspieren van de knie aan met een gestrekte knie. Wissel 10-20 seconden aanspannen af met 10-20 seconden rust, zo mogelijk elk uur gedurende periodes van 5 minuten (bij pijn de oefening staken). Als dat goed gaat kun je andere oefeningen uitvoeren waarbij je de knie vanuit een licht gebogen stand strekt.
5. De klachten tijdens het sporten kunnen (tijdelijk) verminderen als tijdens het sporten een stukje tape onder de knieschijf wordt aangebracht. Vaak helpt dit het beste als het tape net onder de knieschijf wordt aangebracht, soms echter helpt het juist het beste als het bandje juist boven de knieschijf wordt aangebracht. Vraag hierover advies aan een fysiotherapeut of sportarts. Als je het bandje juist onder de knieschijf aanbrengt, pas dan op voor afknelling van de bloedvaten (zie tekening).
6. Om toch goed in conditie te blijven kun je andere bewegingsvormen opzoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt (zoals fietsen met een hoog zadel of zwemmen met de borstcrawl).
7. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan in ieder geval binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Eventueel kunnen zij je voor behandeling doorverwijzen naar een fysiotherapeut ter ondersteuning van het genezingsproces.



versterkende oefening
voor de bovenbeen-
spieren aan de voorzijde



vooraanzicht achteraanzicht
patellabandje

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 de 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

De pacemakerpuzzeltocht

EN ANDERE CLUBACTIVITEITEN

Waarin een klein clubje toch groot kan zijn. Niemand kan het ontgaan dat de RRZ een perfecte wedstrijd kan organiseren. Een plaatselijke concurrent heeft zich eens, tandenknarsend, tot het bestuur gewend voor het organiseren van een originele loop. Een knieval van jewelste. Alle RRZ-leden onttrokken zich aan de loop om mee te werken als parcoursassistent. De Mijnen-loop werd een groot succes!

RRZ is een sociale club, die haar eigen leden niet vergeet. Een goed voorbeeld is de jaarlijkse familiedag. Ons sportieve kroost van 3 maanden tot 14 jaar wordt vrijwillig meegesleept naar het beruchte Van Tuylpark. Al klampen ze zich aan de deurpost vast, planten ze de hakken stevig in het gazon, hangen ze smekend aan moeders panty, mee gaan ze. Wat een feest voor ouders en kinderen. De spelletjes kennen we allemaal, de met-baksteen-gevulde-kussengevechten, de zeephellingen, fakirloopjes, Russisch roulette, de 2000 volt-vlinderslag, ra-ra-ra wie sloeg met die knuppel en ga zo maar door. De ouders liggen dubbel en de kinderen zijn er ook kapot van.

Een ander goed voorbeeld is de jaarlijkse sport- en speldag voor onze bejaarde leden.

Onze 80+ leden worden in de watten gelegd. Grote hilariteit bij het brillen verwisselen, klootschieten, koekhappen zonder kunstgebit, de pacemakerpuzzeltocht (redt ie het of redt ie het niet?) en tot slot de fullcontact karatewedstrijden, die vorig jaar de gelede- ren helaas wat uitgedund hebben. It's all in the game.

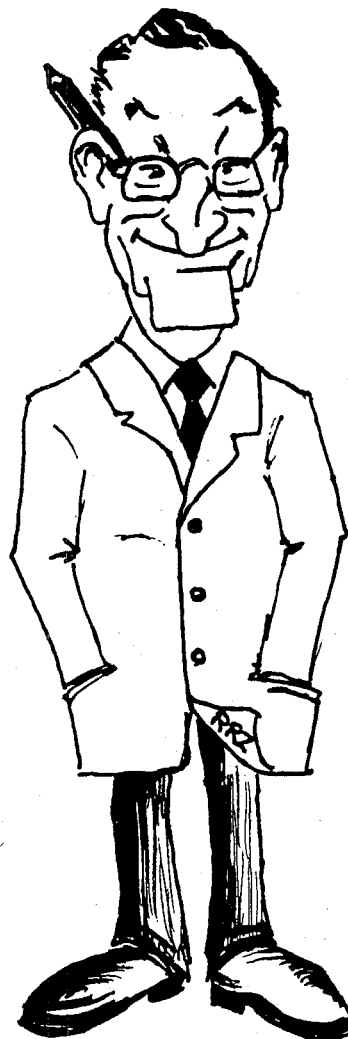
De voortijdig gelegege magen worden op de traditionele barbecue in de blokhut aangevuld met saté, frikadellen, ballen

gehakt en ander, gezond, lopersvoedsel. Ach, en varkenspoten natuurlijk. Maar probeer maar eens schoon te blijven op zo'n dag!

Buiten deze traditionele evenementen staan er weer interessante wedstrijden op de kalender van 1992. Het bestuur wil een tipje van de sluier oplichten:

1 april 1992

RRZ organiseert in het Westerpark - de plek bij uitstek - de Nationale Potloodventers Run. De winnaar krijgt een nieuwe regenjas met het clubembleem aan de binnenzijde (meer publiciteit immers!).



21 mei 1992

Tijdens de Floriade wordt een Cactus Run gepland in de vorm van een exotische cross country. Moeilijkheidsgraad 2,7.

3-17 augustus 1992

Zomerkamp in Jemen. Een alternatief voor Papendal. Dagelijks een ontspannen duurloopje naar de Alpe Duhes in de Jeemse Bergen. Training onder leiding van Bert Schwarzkopf. Aad heeft een oude Dakota gehuurd om de kosten te drukken. Om dezelfde reden gaat een oude nicht mee als steward. Een ieder die mee wil, gelieve nu reeds f 995,- te storten op de rekening van de dubbele boekhouder. Vol is vol, hoor!

15 september 1992

Tik-van-de-Malle-Molen-loop. Vele leden zullen zich hierbij thuis voelen.

en op

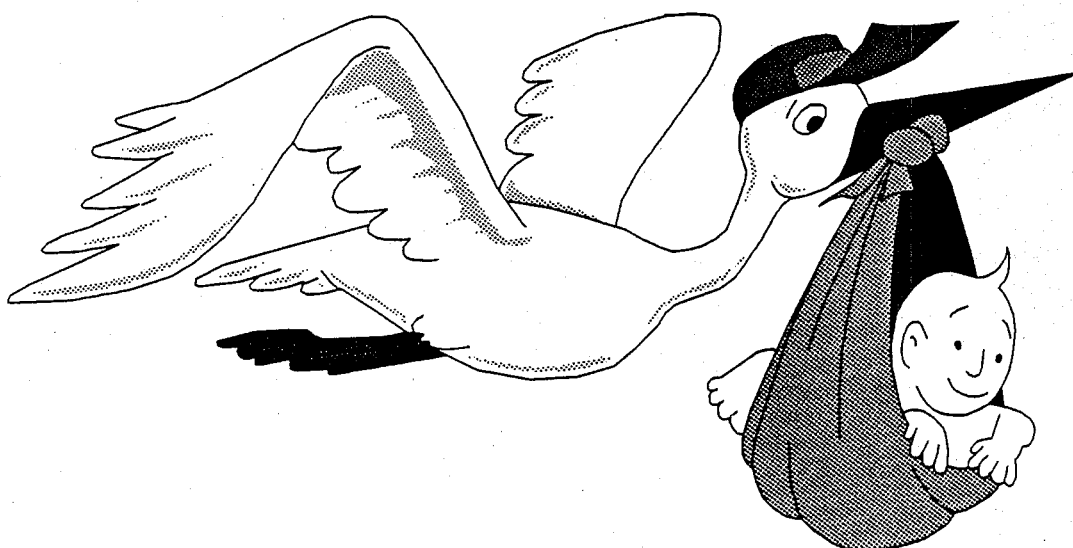
28 december 1992

gaat een lang verwachte wens in vervulling. Jarenlang moest het bestuur de volgende klacht aanhoren. Voor jan-en-alleman wordt een wedstrijd georganiseerd: doven, blinden, nymfomanen en frigiden. Wordt het langzamerhand niet eens tijd voor een run voor de dikkerds onder ons, de groeiende groep Corpulenten in deze chips-maatschappij. Om elke zweem van discriminatie te mijden, wordt op die decemberdag de Nationale Buikloop georganiseerd! Er wordt zelfs al gedacht aan een internationaal treffen in 1993. Die zal gehouden worden in Salmonella (Italië).

Noteer vast in uw agenda!

Aldert Mulder

Daan



Op 5 september 1991 zijn Monique Vermeulen en Martin Schouman de trotse ouders geworden van een zoon. Zijn naam is Daan.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon.



TROUWEN ?

DOET IEDER IN ZIJN EIGEN STIJL!

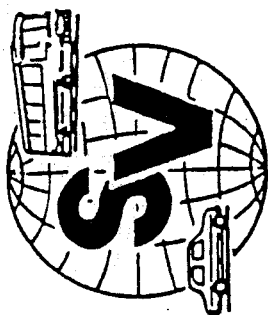
En omdat smaken verschillen....
Bieden wij ruime keuze uit:

- 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



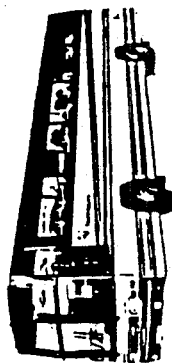
**Een prettig
idee....**

**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

Zo kan het ook

EN HOE HET VERDER GING...

Almere: uurtje rijden van de Randstad.
Fanny Blankers-Koen Atletiekbaan: uurtje zoeken in Almere.

En dat is niet zo maar een dorp. Je hebt, voor wie het nog niet weet, Almere, Almere-Haven, Almere Centrum, Almere-Buiten, Almere-Stedenwijk, en nog wat geloof ik?

Het lijkt veel op Zoetermeer, alleen liggen de wijken op zeer ruime afstand van elkaar.

Land zat dacht de Planologische Dienst bij de Drooglegging. Gelukkig had ik tijd zat.

Bij toeval (nou ja, beetje overdreven) zie ik, in die grote verlaten, verregende polder, een piepklein bordje in de berm: 'AVA '81'. Vanwege het ruimtelijke duurt het nog wat voor ik de parkeerplaats op rij. Tja, het clubhuis staat er splinternieuw bij te glimmen, de atletiekbaan glimt vanwege hevige regenval, en de rest is 'nog in aanleg'.

Bij de ingang hangt een groot vel papier met daarop in blokletters:
'VANWEGE MARATHON AMSTERDAM VORIGE WEEK, VANDAAG GEEN 30 EN 42 KM, WEL KAN ER GELOPEN WORDEN: 4-8-21 KM'.
Zo kan het dus ook ...

Bij het wedstrijdsecretariaat heb ik me ingeschreven voor de halve marathon en meteen mijn verbazing achtergelaten. Vóór de start heb ik 5 km gelopen en ná de finish 4 km op de atletiekbaan en tussendoor de 21 km. Dus ik kom heus wel aan mijn kilometers!

Onderweg heb ik met 2 vrienden gelopen. De ene liep voor het eerst de Halve, de andere liep de Halve als afbouw van zijn trainingsprogramma.
Hij vertelde dat hij in augustus de Hele

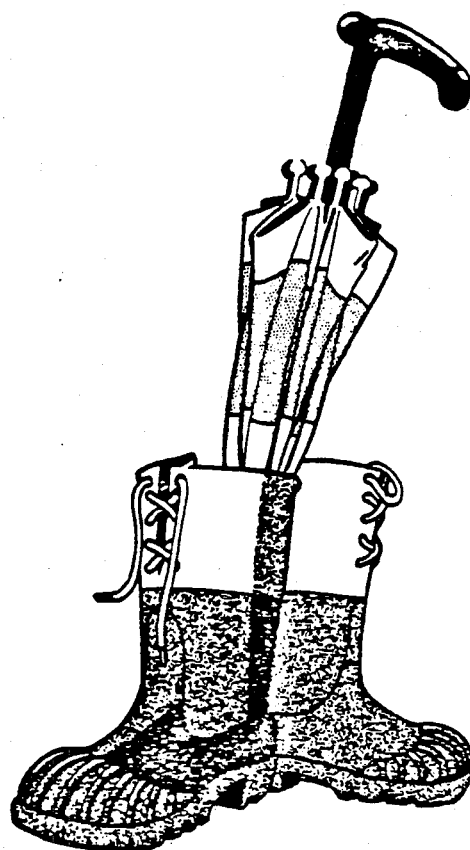
Triatlon in Almere had gedaan en vreselijk trots was, hij glom nu ook, op zijn finish-tijd van 14 uur en 59 minuten. Slechts één minuut binnen de limiet. Pak de videoband nog maar eens uit de kast.

Ik gaf hem alsnog mijn felicitaties en zei hem niet te herkennen. Klopte, want inmiddels was hij weer dikker geworden. Zijn vrouw kan ik me nog wel voor de geest halen, want zij werd vaak geïnterviewd en was vreselijk nerveus.

Hij was in maart pas begonnen met de training en zijn reden om 'Almere' te doen, was: 'Bij mijn pensioen wil ik terugzien op een bijzondere prestatie'.

Zijn maat en ik waren het roerend met hem eens.

Lidwien



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.

Een raadselachtige gedaanteverwisseling

BRUSSEL (ANP) - De Algerijnse atleet Abbes Tehami dacht het klassieke probleem van de marathonloper te hebben opgelost. Hij liet zijn coach de eerste vijftien kilometer lopen. De jury diskwalificeerde hem toen hij zondag, 15 september 1991, in Brussel juichend de eindstreep passeerde.

Journalisten hadden opgemerkt dat de man met startnummer 62 in de loop van de race zijn snor had verloren en wat langer was geworden. De wedstrijdorganisatie werd



van die raadselachtige gedaanteverandering in kennis gesteld. Nadat het bedrog was uitgekomen, nam Tehami de benen. Hij was niet beschikbaar voor commentaar.

De marathon werd in twee uur, achttien minuten en vier seconden gewonnen door Anatoli Karepanov uit de Sovjetunie.

Verjaardagen

oktober

- 2 Jan Keijzer
- 5 Hans de Gooyer
- 11 Jan Jongeneel
- 16 Mary van Peufflik
- 16 Wim Bierman
- 17 Gerrie Bijsterveld
- 18 Maarten Cramer
- 20 Jan Hol
- 24 Ruud Wagemaker
- 31 Ger Remie

november

- 1 Aad Weeda
- 5 Paul Beeren
- 12 Jorge Croes
- 15 Barbara van der Valk
- 16 Ange de Beer
- 23 Dick den Dulk
- 24 Harrie Jabroer

december

- 5 Lex van Wijk
- 10 Rien Elling
- 12 Hildegard Koning-Krul
- 12 Albert Bos
- 12 Annemieke Captain
- 15 Emie van Dijk
- 30 William Rog
- 31 Peter van Hal
- 31 Leo Ballering

januari

- 16 Peter Kersten
- 19 Ron de Jong
- 22 Herman van den Hatert
- 25 Leen Antonisse
- 28 Richard Willems

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT



LIFOKA



*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

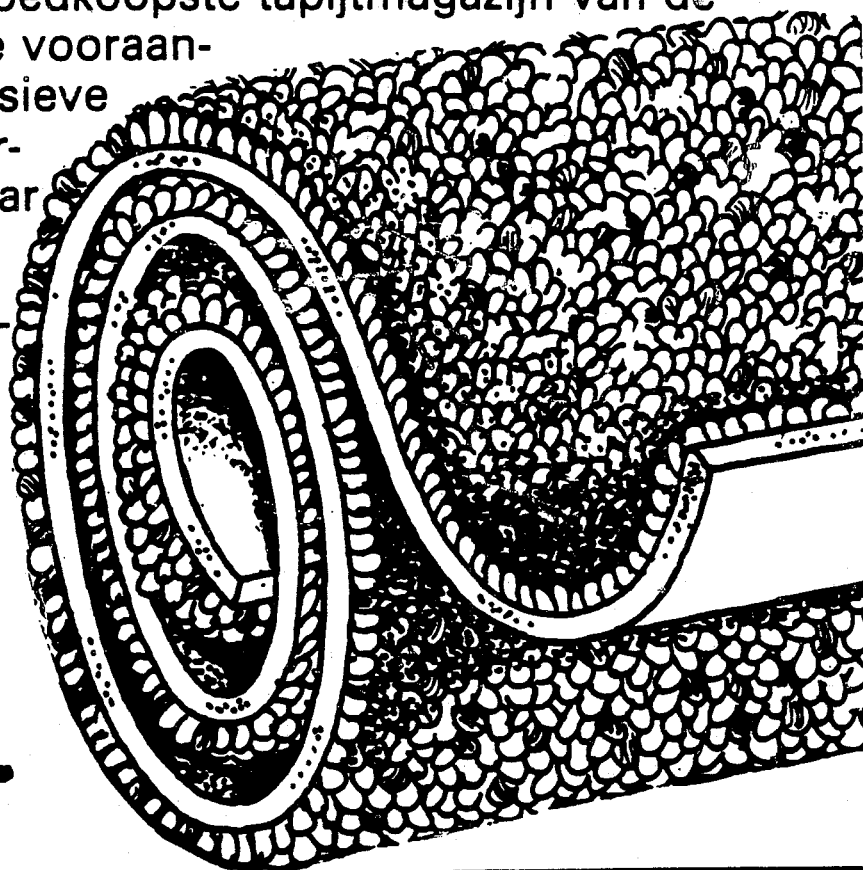
Lifoka data bv
Mauritskade 5
2514 HC Den Haag
070 - 356 03 41

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeerdere
- 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!