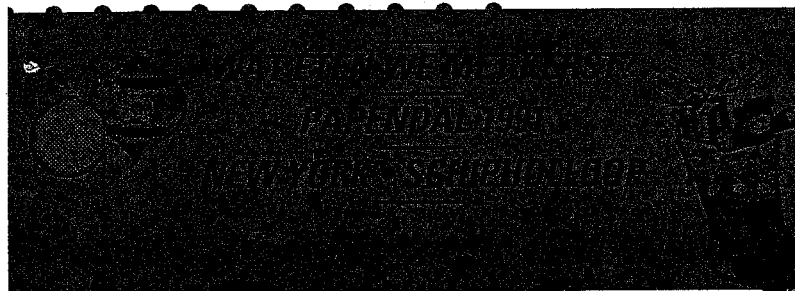


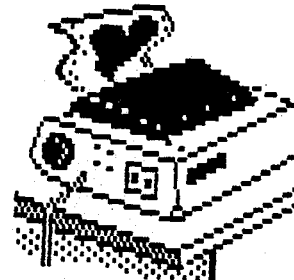
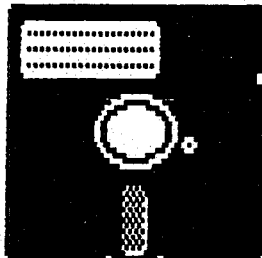
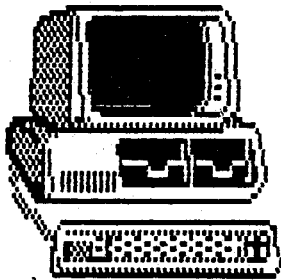
RODDIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



SMACK!





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



5	Voorwoord
7	Binnengekomen mededeling
8	Papendal
10	Technische commissie een feit
12	Grote wedstrijden te lopen in 1992
13	Van de evenementen- commissie
14	Agenda januari 1992
15	Agenda februari 1992
17	Elpidha
18	Papendal 1991
21	Verjaardagen
23	Eeuwig klassement RRZ-marathon
24	Uitslagen
27	The Hague Ten Miles
28	New York, New York
32	14e Schipholloop
34	Blessurebulletin atletiek
37	Kerstcryptopuzzel
38	Met dank aan...

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

maandag	20.00 uur (en 19.00 uur, onder voorbehoud)
woensdag	20.00 uur
zaterdag	09.00 en 10.30 uur (en 11.45 uur, onder voorbehoud)

Bestuur

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

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Clubhuis

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

Redactieadres Roadie

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
(gironummer van de bank: 7112 t.n.v. ABN
Den Haag)

*Kopij februari-nummer dient vóór 8 januari 1992
in ons bezit te zijn.*



Van de redactie

De redactie wil iedereen heel hartelijk
bedanken voor de leuke reacties op ons
vernieuwde clubblad.

Op- en/of aanmerkingen zijn uiteraard
altijd van harte welkom, evenals stukjes
om in het clubblad te plaatsen.



Voorwoord

Beste Roadie's

Vanaf deze plaats vraag ik jullie aandacht voor het volgende.

*Wij organiseren drie keer per jaar een hardloopwedstrijd en de eerstvolgende is de **Molenloop** op zaterdag 4 januari 1992.*

Bij deze en andere wedstrijden hebben wij dringende behoefte aan 'vrijwilligers'. Wij bedoelen daarmee mensen, jong en oud, die niet actief (die dag) met hardlopen bezig zijn of dit tijdelijk op het tweede plan hebben gezet.

*Hiermee bedoelen wij ook vrienden, kennissen en familie die behulpzaam willen zijn bij afzettingen, verversingsposten of het uitreiken van de herinneringen. Informeer eens bij die mensen en neem contact op met **Wim Bierman** of **Willem van Kampen**.*

Dan geven wij met vreugde kennis van de totstandkoming van een nieuwe tak aan de RRZ-boom, en wel een TC (= Technische Commissie). Meer hierover verderop in dit clubblad.

Vooruitlopend daarop is het bij de bepaling van het niveau en de stand van zaken van groot belang inzicht te krijgen in bepaalde prestaties. De komende weken zijn er diverse recreatie- en prestatielopen en één ervan wordt georganiseerd in Linschoten.

Op zaterdag 21 december 1991 wordt daar gelopen over 5, 10 of 21 kilometer.

*De organisatie was er tot dusver goed. Het is er lopersvriendelijk en dus geschikt voor iedereen. Als je aan deze of andere wedstrijden deelneemt of recent ergens hebt gelopen geef dan de tijden door aan **Aad Vervaart** of **Peter Baven**.*

Verder gaan de trainingen tussen Kerst en Nieuwjaar ook dit jaar weer door en in 1992 bestaan wij 5 jaar. De nieuwjaarsreceptie is op zaterdag 4 januari 1992 in de kantine aan de Rosweide 43. Zoals je ziet is de agenda net zo vol als de bladzijde.

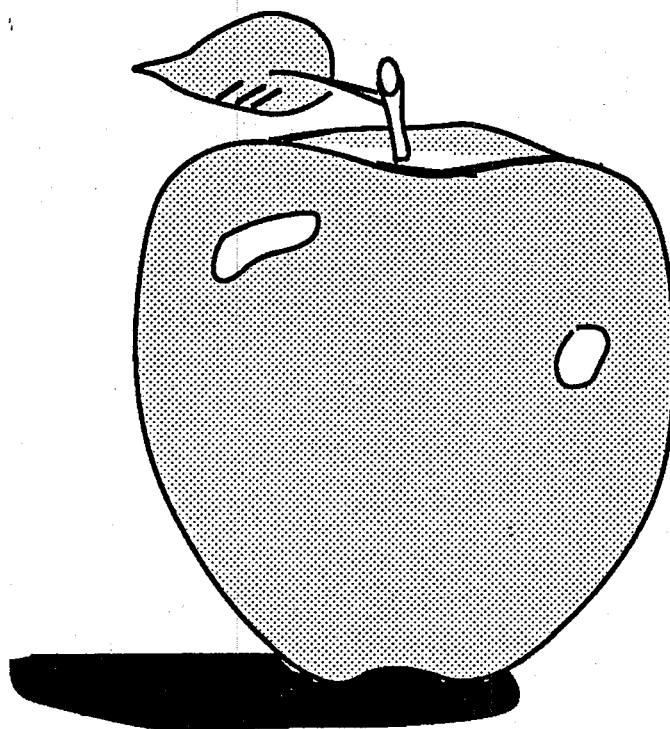
Rest mij nog een ieder een prettig Kerstfeest en een zalige jaarwisseling toe te wensen.

Keep them running.

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



Binnengekomen mededeling



Op de hoge, hoge daken rijdt Sint Nicolaas
met zijn knecht,
wil je weten beste Road Runners wathij tot
zijn knechtje zegt.
Piet, kijk eens naar beneden, zie je die
groep lopers in de straat,
weet je dat dat elke week zo kris kras door
de wijken gaat!
Dat zijn de Road Runners uit Zoetermeer.
Zo'n vijf jaar terug zijn ze op een keer
vertrokken bij Mulder Sport en van het ene
honk naar
het andere – inmiddels bij Start 85 inge-
trokken.

De club 'loopt goed' het wordt gezellig vol
dat komt met name door de lol.
Een prestatie wordt graag neergezet,
en op de ander wordt gelet.
Ze roepen: hé – hoe is't gegaan?
en je hoort het verhaal van voor af aan.

Zo gaat Lidwien volledig uit de bol
met háár jaarverslag over marathon en
Schiphol.

Bert heeft het voortouw, hij is 'haas',
en toevallig wel de baas.
Om klokslag acht uur roept hij 'We gaan'
de straat op de wijk weer in
en dat is nog maar het begin.

We stoppen op een leuke plek
na een rek en een strek gaat hij de training
uiteenzetten,
doch de helft staat weer niet op te letten.
Niemand hoort de goede man,
want ze doen toch wie het beste
rappoclappen kan.
Tot hij de aandacht volledig weet op te
eisen
door op z'n gebriken tand te wijzen.
De kroon ligt (in het donker) op de straat.
Hij vindt hem pas als er iemand op staat.

Aan het eind van de avond klinkt het in-
halig
en piepen ze: 'Dit lopen is zalig',
en dan weer vlug
naar het clubhuis terug.

Waarom toch, klinkt de vraag
komt Piet hier ineens vandaag?
Het heerlijke avondje hoort bij
kinderdromen, maar bij voldoende
belangstelling wil hij best elk jaar even
komen.

Dan kan hij namelijk eens goed vertellen
hoe al die leden het nu stellen.
Bijvoorbeeld als iemand start op de mara-
thon van Rotterdam en finished in
Utrecht, hoe dat kan;
en hoe het toch kan wezen, dat Mary haar
eigen verjaardagskaart niet kan lezen;
en waarom er nergens staat beschreven,
dat er korting wordt gegeven op een tien
Haagse mijlen

en hoe blij we zijn met enthousiaste leden,
die een functie binnen de club bekleden.
Zoveel hulp is mooi meegenomen.
Het zijn er aardig veel
en eigenlijk is Piet voor hen gekomen.

Een pluim voor ieder zou het moeten zijn.
In plaats hiervan wat suikergoed en marse-
pein.

Met een pluim op de hoed kun je dan wel
paraderen maar loop je geen p.r.
Sint en Piet weten hun werk heel erg te
waarderen
en komt de RRZ heel ver!

Nu zet ik de mijter af
en sluit me op een draf
aan bij deze superclub,
wellicht dat de Goedheiligman volgend jaar
weer even binnenhupt.



Papendal

Aangezien het weekend naar Papendal zo ongeveer met de week duurder werd door een plotselinge epidemie onder chauffeurs, waren we blij dat de bewuste dag eindelijk aangebroken was en wij – uitgewuifd door snikkende echtgenotes en vriendinnen – richting Papendal reden. ‘We hebben een pootje met vet!’

Onze chauffeur Nicky Laudo drukte zijn pet eens stevig over zijn oren, trapte het gaspedaal in tot de bodem, want hij had er trek in. Na dit ritje met mallotige atleten had hij nog een gezellig weekend voor de boeg met een groep toeristen naar Dubrovnik.

We waren er na een uurtje zingen: ‘...al op de tafel gezet!’.

Een korte schets van Papendal. Papendal heeft een dierentuinachtige entree, een hoofdgebouw met een statige trap en een Hiltonreceptie met een helaas wat oude, chique, Papendel. De lounge heeft de allure van een luxe psychiatrische privé-kliniek in Florida. Het restaurant wordt gerund door familie Van der Valk. Het buffet staat onder toezicht van een Schots echtpaar. Zelfs onze nationale Sumo-ploeg, die op Papendal in training was, kreeg één kroket de man.

Het smaakte overigens allemaal prima, hoor!

Vanuit een hooggelegen bospad val je vanzelf in een diepe kuil: de Papendalse atletiekbaan. En wat voor een! Bij elke stap veer je een halve meter de lucht in dankzij de supercondoomsonische rubberoplaag, een Japanse vinding. Om een PR te lopen hoef je hem alleen maar op de automatische piloot te zetten.

Bij het touwtje springen op de zondag-



middagtraining ontsteeg menig een de kuil, waarbij de niet-brildragers Nijmegen in de verte zagen liggen!

De training op de baan was heel origineel. De groep werd onderverdeeld in geelhessige tweehonderd-meterlopers en kale honderd-meterlopers. Wanneer de eerste groep startte, moest de tweede groep de hessen overnemen bij het 375 meter-punt en doordribbelen totdat de honderd-meterlopers waren doorgerend tot de finish... en vice versa. Voor de trainers was het allemaal heel duidelijk!

Bert had de blokken van zijn pedalen gehaald om er een hernia-oefening mee te doen. Met spikes aan ging het stukken beter. Als prikkers in een blokje kaas. De strijd op de 1.500 meter tussen het duo Aldert en Aad was heel spannend. Aad werd keurig tweede en Aldert slechts een na laatste. (Hoe blijf je tactisch en toch heel bescheiden!)

De meute werd ondergebracht in boschalets. Zeer luxueus, zij het dat de hoogte onze snelle wandelende tak Lex van Wijk parten zou hebben gespeeld, indien hij erbij geweest was.

Tussen de chalets liepen kwetterende meiden van de softbaljeugdselectie van 12 tot 15 jaar. Nico, die zo'n weekend een bommentapijt legt van jokes, werd bijna



Papendal Trivial Pursuit

gemangeld toen hij hardop mopperde dat er wel erg veel kinderen op Papendal rondliepen en dat hij daarvoor niet betaald had. 'Kinderen!', schreeuwden de pubers nijdig. 'Wij zijn geen kinderen. Jammer, dat ze zo'n bejaarde hebben uitgenodigd. *Opa!* Nico was zowaar even stil. Foutje.

Bert had Conny meegenomen en zat dus dit jaar braaf een spelletje Trivial Pursuit te spelen in plaats van laveloos op een bar-kruk te hangen. Een zeker bestuurslid – met thuis een enorme encyclopedie op het toilet – had op de meest moeilijke vragen het juiste antwoord. Alleen met een typische Veronica-vraag, zoals: 'Hoe heet de presentatrice Linda de ... van haar achternaam?' kon je hem nog wel eens op het verkeerde been zetten. Volgende keer doen er geen brildragers meer mee. Veel te slim!

Bij het biljarten werd menige zeer losse band gespeeld en sommigen lieten zich verleiden tot kunststoten. Het voorstel van een van de deelnemers om een bierviltje op de scheur te leggen en ons voorzichtig terug te trekken naar de bar, werd door ondergetekende krachtig afgekeurd. Dat we de verbrijzelde vitrine stilletjes achter de plantenbak zetten, was nog tot daar aan toe...

Slaperig gingen we huiswaarts. Nicky Laudo was om onduidelijke redenen vervangen door een andere chauffeur. Bij het binnenrijden van de wijk deed Nico het voorstel onder de bank te kruipen om vrouwlief te verrassen. Menige vrouw of vriendin deed op dat moment hetzelfde met glazenwasser, leesportefeuillebezorger of Chippendale.

De bus was te vroeg teruggekeerd! [A.M.]

Technische commissie een feit

Deze keer wil ik gebruiken om een en ander uiteen te zetten en tevens de TC voor te stellen.

TC staat voor *Technische Commissie* en houdt zich bezig met de begeleiding op het technische vlak van **alle** Roadie's.

Van kruk tot crack, weet je nog wel. De TC bestaat uit:

Peter Baven, Aad Vervaart en Bert Bos. Dan zijn er nog 3 mensen, die de cursus van de KNAU volgen, Lidwien v.d. Aardweg, Frans v.d. Werf en Jan Hol, maar die vallen voornog buiten het geheel, omdat met hen nog onvoldoende overleg is geweest. Dit overleg zal binnenkort plaatsvinden. Het doel van deze commissie-opzet is om iedereen een betere begeleiding te geven en sneller in te springen op veranderde omstandigheden, hetzij sneller, langer of gemakkelijker tot een bepaalde prestatie te komen.

Dat daarbij een aantal elementen van belang is, hoop ik duidelijk te maken.

Wij trainen het gehele jaar door en lopen dus tegen het trainingsprincipe 'periodisering' aan. Periodisering is noodzakelijk: Het jaar verdelen in voorjaar, zomer, najaar en meestal zorgen dat je heel de winter door komt. Dit met zijn eigen wedstrijden en kenmerken. Dat houdt ook in dat je een bepaalde prestatie moet/kunt kiezen het hele jaar door. Omdat de vakanties meestal gepland zijn in de zomer en de grillen van een winter velen soms ervan weerhouden om te trainen, kiezen de meesten voor het voor- of najaar.

Zij die het voorjaar kiezen, hebben dus de winter hun voorbereiding om klaar te staan tijdens het voorjaarsevenement. De naarslopers en -sters hebben vaak een langere voorbereiding (nodig) onder vaak betere of andere omstandigheden en

gebruiken de kouperiode om te overwinteren. Dan zijn er nog liefhebbers die nou juist in de winter willen presteren en die zie je dan vaak in crosslopen en modderbaden (of Egmond e.d.).

Je ziet dat het wel degelijk van belang is om zelf uit te maken wat voor jou van belang is en wat je wilt. Je kan in het voorjaar een 'snelle' lopen en in het najaar een 'langere', maar sneller en langer in voor- en najaar is slechts weinigen gegeven en vraagt om blessures.

Verder zal het van belang zijn regelmatig gas terug (rust) te nemen. **Rust** is een belangrijk, zoniet het belangrijkste element van een schema of (jaar)planning. Een goed uitgerust lichaam presteert nu eenmaal beter. Nu we het toch over rust hebben, zal het je kunnen opvallen dat er in bijvoorbeeld week 1, 2, en 3 een zekere opbouw zit en week 4 rustiger aan gedaan wordt. In de nieuwe schema's zal week 4 vaak worden afgesloten met een 'testloop'. Een testloop is een trainingsmiddel om voor jezelf (en je begeleider/trainer) na te gaan hoe je ervoor staat en of een en ander het (gewenste) resultaat heeft. De testloop is een (vrijwillig) trainingsmiddel en geen doel op zich. Een schema bestaat uit 13 weken (inclusief rust), 2 of 3 testlopen en een einddoel. Na een kwartaal wordt in overleg weer een nieuw doel vastgesteld. Na een testloop of een bereikt einddoel kan/zal het schema worden bijgesteld.

Je weet wat je kan lopen en je kan dus een (nieuw) uitgangspunt bepalen. Wetende wat je vertrekpunt is, kan je een verantwoord en vooral haalbaar doel stellen (10 km in 50 min. verander je niet binnen 3 maanden in 40 min.).

Binnen de TC zijn wij van mening dat:



Uitgaande van de trainingstijden

maandagavond	19.00 tot 20.00 uur <i>beginners</i>
	20.00 tot 21.15 uur <i>iedereen</i>
woensdagavond	20.00 tot 21.30 uur <i>in 3 groepen</i>

A == 10 km wedstrijden/tempo
 B == > 16/21 km groep
 C == 10 km uitlopen, dan wel sneller en de van een blessure herstellenden.

Met per kwartaal 1 van de 3 begeleiders, Peter, Aad of Bert, die verantwoordelijk is voor het schema van die specifieke groep. Het tempo waarin gelopen wordt, wordt door middel van richttijden op basis van eigen snelheid en testlopen uiteen gezet, maar blijft ieders eigen verantwoording. Na het kwartaal vindt er een evaluatie en herverdeling plaats. Herstellers gaan pas over als zij echt hersteld zijn. De schema's lopen ook zaterdag door. Qua tijd en verdeling blijft een en ander onveranderd.

Groepsindeling:

- I A _ wedstrijdlopers
- I B _ gevorderden
- II A _ recreanten
- II B _ trimmers
- III _ beginners (nieuwe)

Dit is echter een globale indeling en wil niet zeggen dat recreanten (met of zonder licentie) geen wedstrijden kunnen of mogen lopen. Zo kan groep II A de opvang zijn voor 'herstellers' uit groep I A en B. Andersom is groep II A de kweekvijver of het voorpoortaal voor groep I B. Dit principe geldt eigenlijk voor alle groepen.

Voor de maandagavonden zijn vooralsnog geen vaste afspraken gemaakt, maar zoals eerder gezegd, is iedereen verantwoordelijk voor zijn eigen tempo. Dit staat echter wel in het schema aangegeven, maar het blijft een persoonlijk interpreteren waarbij veel factoren een rol spelen. (Hoe voel ik me? Wat wordt er deze week van mij verwacht? enz.)

Over de bepaling van het juiste tempo voor een bepaalde training wordt nog nader ingegaan.

Dan de feitelijke groepsindeling. De indeling wordt gemaakt op basis van geleverde prestatie, inzet en motivatie. Daarbij gevoegd de testlopen, de gestelde doelen en schema's, dan komen wij op 3 verschillende groepen: > 10 km, 10 km-wedstrijd en 16/21 km.

(De marathon laten wij hier vooralsnog buiten beschouwing, omdat die op jaar-basis gelopen worden door hen die in de 16/21 km groep trainen.)

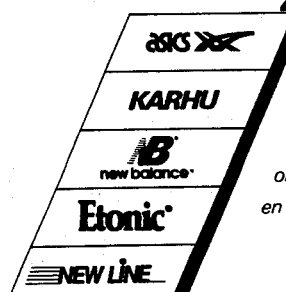
Om nu te voorkomen dat wij iemand tegen zijn of haar zin in een groep 'persen' kan je via een soort antwoordstrook kenbaar maken op wat voor tijden, in welke groep of voor welke doelen je wilt trainen en wat je wilt bereiken. Wij van de TC willen de eerste aanzet geven en hopen zo een ieder persoonlijker te kunnen begeleiden.

Grote wedstrijden te lopen in 1992

Zaterdag	04 januari 1992	Molenloop te Zoetermeer
Zondag	12 januari 1992	Egmond aan Zee, 1/2 marathon
Zaterdag	01 februari 1992	Midwintermarathon
Zaterdag	07 maart 1992	Twintig van Alphen
Zaterdag	28 maart 1992	CPC
Zondag	05 april 1992	Marathon van Rotterdam
Zaterdag	09 mei 1992	NK 15 km veteranen
Zaterdag	16 mei 1992	Berg tot bergrace
Zaterdag	23 mei 1992	Westland marathon
Zondag	31 mei 1992	Leiden Marathon
Zondag	21 juni 1992	Marathon Enschede
Vrijdag	31 juli 1992	Olympische Spelen
Zaterdag	22 augustus 1992	Open Haagse kampioenschappen
Zondag	20 september 1992	Dam tot Damloop
Zondag	27 september 1992	Amsterdam Marathon
Zondag	11 oktober 1992	Marathon Eindhoven
Zaterdag	31 oktober 1992	Marathon Etten-Leur



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/orthooped. In de speciaalzaak naast ons vind je alles voor zaal- en veldsporten.



Laan van Meerdervoort 630 2564 AK Den Haag Tel. 368.86.12

Van de evenementencommissie

Het bestuur van de Road Runners Zoetermeer nodigt al
zijn leden, sponsors, adverteerders en donateurs uit voor
de **Nieuwjaarsreceptie**

Op zaterdag 4 januari 1992, van 16.00 tot 18.00 uur
(na afloop van de Korenmolenloop).

Een ieder is van harte welkom in het clubgebouw aan de
Rosweide 43 te Zoetermeer.



P.S. Uiteraard zijn alle gezinsleden van harte welkom.

Agenda januari 1992

- 01** 16e Katerloop te Rijswijk
org. RWV de Spartaan, 015-141060
afstanden 12-8-4 km
starttijd va 13.00-14.00
- Nieuwjaarsloop te Roosendaal
org. ARSV THOR, 01650-34079
afstanden 15-10-7 km
starttijd 11.00 uur
- 04** Ambachtloop te Hendrik Ido Ambacht
org. VV IFC, 01858-14951
afstanden 10-5-4-1,80 km
starttijd va 10.00-11.00
- Groeneweg Winterloop te Zevenhuizen
org. VV Groeneweg, 01802-2423
afstanden 10-5-2,5 km
starttijd 11.15
- Strevelandloop te Streefkerk
org. VV Streefkerk, 01848-3560
afstanden 20-9-5-1
starttijd va 12.00-14.15
- Nieuwjaars bosloop te Apeldoorn
org. AVV Brink en Orden, 055-557991
afstanden 15-10-5-3
starttijd va 12.45-13.30
- Korenmolenloop te Zoetermeer**
org. Road Runners Zoetermeer, 079-413270
afstanden 4 en 8 mile
starttijd 13.00
- 05** Meerhorstloop te Stompwijk
org. VV Stompwijkse Boys, 070-3273573
afstanden 21-10-5-2
starttijd va 11.30-12.00
- 3e Winterloop te Brielle
org. SC Voorne Atletiek, 01810-14819
afstanden 20-10-5,2-3-1,5
starttijd va 10.30-11.20
- Delftse Hout loop te Delft
org. Delftse Trimclub, 01899-23305
afstanden 14-7-3,5-1,5
starttijd va 10.55-11.15
- Drieluik Marathon te Leiden
org. AV Holland, 071-768733
afstanden 15,8-13,4-11-8,7-3,9-2,1
starttijd va 11.00
- Doenkade Trimloop te Rotterdam
org. RWC Ahoy, 010-4229171
afstanden 15,5-1,5-6,2-3,1
starttijd va 10.30-12.30
- Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk
org. Saunacentr. de Watertoren, 01740-21900
afstanden 16,2-10,8-5,4
starttijd 10.00
- 08** Grote Plas Competitie te Delft
org. De Delvers, 015-567242
afstanden 5,13-2,56
starttijd 16.30
- 11** 18e Duin Strand Bosloop te
Hoek van Holland
org. PAC, 010-4676311
afstanden 4,6-9,4
starttijd va 14.30-14.35
- Nieuwjaarsloop te Rotterdam
org. De Trimlopers, 01890-16096
afstanden 16-8-4-2
starttijd va 13.15-14.00
- Bultloop te Leiden
org. Swifttoer, 071-121265
afstanden 15-10,8-5
starttijd 10.45
- 12** 20e Halve Marathon te Egmond aan Zee
org. Le Champion, 02206-1362
afstanden 21-8-3,3
starttijd 12.00
- 23e Keukenhofloop te Lisse
org. AV de Spartaan, 02521-12855
afstanden 8-4-2-21
starttijd va 11.00-11.15
- 2e Wintercross te Maassluis
org. AV Waterweg, 01899-23009
afstanden 7,5-6,4-5,3-1,5
starttijd va 11.00-11.15
- Kopjesloop te Delft
org. AV de Koplopers, 015-567556
afstanden 15-10-5-1
starttijd va 10.45-11.00
- 17e HDR Loop te Puttershoek
org. RTC De Hoekse Renners,
078-182351
afstanden 14,4-10,8-7,2-3,6
starttijd 11.00
- Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 20-15-10-5-3-1,5
starttijd va 10.30-11.00
- 18** Jagers- en Windhondpolderl. te Dordrecht
org. DVV Merwesteijn, 01853-2940
afstanden 10-5-3-1-1-0,5
starttijd va 13.00-14.15
- Metro Prestatielopen te Rotterdam
org. Metro, 01806-21674
afstanden 20-15-10-5-1,2
starttijd va 12.00-12.15
- Verenigde Spaarbank Runners Circuit te
Spijkenisse
org. Spark, 01880-39781
afstanden 6,12-21-15-9-2-0,8
starttijd va 12.15-12.40



19 Nieuwelantloop te Vlaardingen
org. SV De Hollandiaan/Satelite,
010-4353306
afstanden 15-10-5-2,5
starttijd va 13.00-14.00

23e Drechtloop te Leimuiden
org. SV Kickers '69, 01721-9890
afstanden 4-10-21
starttijd 11.00-11.15

4e Trainingsloop te Dordrecht
org. DK & AV Hercules, 078-165897
afstanden 15-10-7,5-5-2-1
starttijd va 11.00-11.30

Laan van Pootloop te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 20-15-10-5-2-1
starttijd va 10.30-11.00

Trimloop AV '40 te Delft
org. AV '40, 015-617270
afstanden 15-10-5-2
starttijd va 10.30-11.00

Drieluik Marathon te Leiden
org. AV Holland, 071-768733
afstanden 15,8-13,4-11-8,7-3,9-2,1
starttijd 11.00

25 Zuiderparkloop te Den Haag
org. AV Sparta, 070-3832974
afstanden 15-10-5-2,5
starttijd va 13.30-14.30

26 1/2 Marathon van de Doenkade te R'dam
org. RWC Ahoy, 010-4229171
afstanden 21-6
starttijd va 11.00-12.00

Laan van Pootloop te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 20-15-10-5-2-1
starttijd va 10.30-11.00

Winterloop te Leiden
org. De Bataven Leiden, 071-616689
afstanden 13-10-7-4-1
starttijd 11.00

Coopertest te Leiden
org. De Bataven Leiden, 071-616689
starttijd va 10.30-10.45

Prestatieloop te Vlaardingen
org. AV Fortuna, 010-4744969
afstanden 15-10-5
starttijd 11.00

Zandcross te Delft
org. AV de Koplopers, 015-567556
afstanden 9,2-4,6-2,3
starttijd 11.00

Polderloop te Hazerswoude Dorp
org. VV & AV Hazerswoude Boys, 01728-9992
afstanden 1,5-20-10-5
starttijd va 11.15-11.16

Agenda februari 1992

01 Coopertest Laan van Poot te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 2-1
starttijd va 10.30-10.40

Coopertest te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
starttijd va 11.00-13.00

Metro Prestatielopen te Rotterdam
org. Metro, 01806-21674
afstanden 20-15-10-5-1,2
starttijd va 12.00-12.15

55e Zegerplasloop te Alphen a.d. Rijn
org. AAV '36, 01720-22542
afstanden 20-15-10-5-2,5-1
starttijd va 14.15-14.30

Souburgh Cross te Alblasserdam
org. AAA, 01859-16031
afstanden 9,6-8-6,4-4,8-3,2-1,6
starttijd 14.30

Midwinter Marathon te Apeldoorn
org. Midwinter Marathon, 055-411029
afstanden 42-19-27,7-18,6
starttijd va 11.30-12.00

02 Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk
org. Saunac. de Watertoren, 01740-21900
afstanden 16,2-10,8-5,4
starttijd 10.00

4e Winterloop te Brielle
org. SC Voorne Atletiek, 01810-14819
afstanden 21-10-5,2-3-1,5
starttijd va 10.30-11.20

3e Wintercross te Maassluis
org. AV Waterweg, 01899-23009
afstanden 7,5-6-4,5-3-1,5
starttijd va 11.00-11.15

Drieluik Marathon te Leiden
org. AV Holland, 071-768733
afstanden 15,8-13,4-11-8,7-3,9-2,1
starttijd 11.00

Delftse Houtloop te Delft
org. Delftse Trimclub, 01899-23305
afstanden 14-7-3,5-1,5
starttijd va 10.55-11.15

06 Bultloop te Leiden
org. Swifttoer, 071-121265
afstanden 21-15-10,8-5
starttijd 10.45

Rondje Bongerd te Barendrecht
org. CAV Energie, 01806-14650
afstanden 16-12-8-4-1,6-0,8
starttijd va 12.00-12.30

Wallenloop te Hellevoetsluis
org. Sportvereniging KDO, 01883-15491
afstanden 16-8-4-2
starttijd va 12.30-13.30

09 Coopertest te Lisse
org. AV De Spartaan, 02521-12855
afstanden 5
starttijd 11.30

12e Road Runnersloop te Leiden
org. Leiden Road Runners Club, 071-314235
afstanden 21-16,5-10,5-5,9-2,8
starttijd 10.30

15 Winterwedstrijden te Rotterdam
org. PAC, 010-4676311
afstanden 21-10-2
starttijd va 12.30-13.00

Coopertest te Lisse
org. AV De Spartaan, 02521-12855
starttijd va 11.00-11.15

Verenigde Spaarbank Runners Circuit
te Spijkenisse
org. Spark, 01880-39781
afstanden 6,12-25-15-9-2-0,8
starttijd va 12.15-12.40

Laan van Pootloop te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 20-15-10-5-2-1
starttijd va 10.30-11.00

Bataven Duinrell Trimloop te Wassenaar
org. De Bataven Leiden, 071-616689
afstanden 12-9-6-3
starttijd 15.00

16 Laan van Pootloop te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 20-15-10-5-2-1
starttijd va 10.30-11.00

16e Zijlloop te Leiden
org. Zijl LGB, 071-212312
afstanden 10,5-5-21
starttijd va 11.00-11.05

5e Trainingsloop te Dordrecht
org. DK & AV Hercules, 078-165897
afstanden 15-10-7,5-5-2-1
starttijd va 11.00-11.30

Trimloop AV '40 te Delft
org. AV '40, 015-617270
afstanden 15-10-5-2
starttijd 10.30-11.00

Groenhovenloop te Gouda
org. AV Gouda, 01820-39052
afstanden 21-16,9-11-6-4
starttijd 13.20-13.30

22 Artesialoop te Koudekerk a.d. Rijn
org. Artesia, 01714-12309
afstanden 25-15-10-5
starttijd 14.00

Merwelandecross te Dordrecht
org. Sliedrecht Sport '56, 01840-16702
afstanden 11
starttijd 15.00

23 Trainingsloop te Maassluis
org. AV Waterweg, 01899-23009
afstanden 3-30-23-16-9
starttijd va 11.00-11.10

Polderloop te Hazerswoude Dorp
org. VV & AV Hazersw. Boys, 01728-9992
afstanden 1,5-20-10-5
starttijd va 11.15-11.16

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 20-15-10-5-3-1,5
starttijd va 10.30-11.00

Drieluik Marathon te Leiden
org. AV Holland, 071-768733
afstanden 15,8-13,4-11-8,7-3,9-2,1
starttijd 11.00

29 Coopertest Laan van Poot te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 2-1
starttijd va 10.30-10.40

25e De Dordtenaarloop te Dordrecht
org. DK & AV Hercules, 078-174643
afstanden 21-10-5-2-1
starttijd va 12.50-14.30

Coopertest te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
starttijd va 11.00-13.00

Carnavalsloop te Papendrecht
org. ARSV Papendrecht, 078-152413
afstanden 16-10-6-4-2-1
starttijd va 11.00-11.15

Lionsloop te Zevenhuizen
org. Lionsclub Zevenhuizen, 01802-1279
afstanden 21-10-5
starttijd 12.00



... in de regen ...

DE CLUB Kampioen Schap

Stappen!

Moet
niet
die rood
rundes

Maak i
niet

Maak i
niet

goed zo ... eh ... eh
Wat was je naam?

BIER!!

Klap
de klap

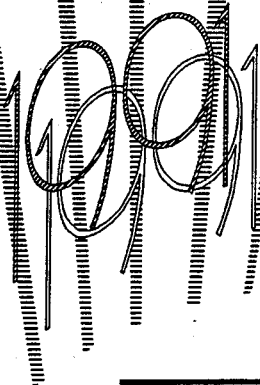
FINISH

He
He

ELPIDA
RECORD

Elpidia E F Startiadas. okt. '91

PAPENDAL



Zaterdagmiddag

Na de lunch hebben wij eerst de atletiekbaan geïnspecteerd. Dit hadden wij beter kunnen laten. Een atletiekvereniging werkte daar haar jeugdkampioenschappen af. De tijden noem ik maar niet want daar krijgt zelfs Aad van der Vaart nog rode oortjes van. Na deze mentale opkikker was ik eigenlijk niet meer in staat om te gaan lopen. Maar ja, alle RRZ'ers zouden aantreden voor een rustige duurloop. Ik heb mij toch maar over laten halen.

Zonder kompas was het maar moeilijk om van het terrein af te komen. Alle hekken waren gesloten. We moesten toen wel het golfterrein over. Het gras heeft het RRZ-kwaliteitskenmerk meegekregen. Enkele onverlaten deden nog een poging om naar en over de spoorbaan te gaan. Harrie had toen al last van een verkeerde windrichting. Gelukkig had Nico andere doelen. Hij sprintte als eerste Wolfheze binnen. De duurloop was prettig en het (weer) was (weer) aangenaam om door de bossen te struinen.

Aan de finish wachtte Conny ons op met een verfrissing en een lichte regenbui.

Na een verfrissende douche gingen mijn kamergenoten naar de bar. Hoewel de verleiding groot was, ben ik toch maar eerst naar de sauna gegaan. De gesprekken gingen voornamelijk over het fenomeen vakantie. Het regengekletter zorgde voor een herfst-sfeertje maar helaas ook voor

een nat pak. Het was een verademing om in de bar na te genieten van deze eerste dag. Ik bedank een ieder die zich heeft ingezet om van dit weekend weer een fantastisch evenement te maken.

Samenvatting activiteiten:

13.30 - 14.30 uur	Uitrusten
14.30 - 16.30 uur	Loop: vochtig & warm
16.30 - 17.30 uur	Uitrusten
17.30 - 18.30 uur	Sauna: vochtig & warm
18.30 - 19.30 uur	Bar: vochtig & warm

Joop van Breda

Van 19.00 uur tot middernacht

en voor sommigen iets later

Voorafgegaan door goed verzorgde versnaperingen aan de bar en voor de hongerigen aangevuld met Malthezer pinda's begaf de groep zich in opperbste stemming naar het restaurant. Alsof het een training betrof, werd het diner aan drie tafels afgewerkt. Na een warming-up in de vorm van soep zocht iedere tafel haar eigen parcours, dat uit de volgende fartlek-onderdelen bestond: kalkoenfilet, groentemix, gekookte aardappels, jus, patat en salade.



Kortom, een optimale training voor maag en ingewanden.

Onderweg moedigden de groepen elkaar sportief aan en wisselden zelfs sportdrank uit, die voor deze gelegenheid in

wijnglazen werd geschonken. De inspanningen werden beëindigd met een cooling-down die bestond uit yoghurt en kersen in sap. In groep drie klonk als enige wanklank teleurstelling toen de beide begeleidsters in zwart-witte trainingspakken moesten bekennen dat de bananen om op te eten opgegeten waren. Maar voor de rest, hoewel dat niet op het menu stond, niets dan lof.

Om een lang verhaal niet langdradig te maken: de rest van de avond verliep uiterst gezellig. Er was een groepje dat wat dronk. Er was een groep die wat meer dronk. En er was een groepje dat net zoveel dronk als de andere twee samen.

Maar het was niet uitsluitend bier(man). Er werd wat gebiljart, triviant gespeeld, dan wel gezellig gekeuveld aan de bar. Voor we het wisten, was het middernacht en ging de groep gedwee te bedde. Leen en Frank deden de lichten uit.

En als oe wilt weten hoe gezellig het was, moet oe volgend jaar maar zelf meegaan.

Harrie Jabroer

Zondagochtend

Zondagochtend:

Je herinnert de lichten die om sluitingstijd aangaan in de bar. Waar ben ik? Oh ja, Papendal en zondagochtend lekker zwemmen. Maar ja, om 10 over 8 moet je opschieten om nog in de gelegenheid te zijn

Produit de France



Blanc de Blancs
VIN DE TABLE DE FRANCE
DOMAINE DU PAPENDAL



CE VIN EST EXCLUSIVEMENT SÉLECTIONNÉ POUR LA

NL-HPA 336

NEDERLANDSE SPORT FEDERATIE

11% VOL.

75 cl.

je ontbijtbon te kunnen inleveren.

Even genieten van de rust en het eitje.

Dan er weer tegenaan. De splitsing tussen de ijverige atleten en atleten (vanaf nu wandelaars genoemd) is snel gemaakt.

Onze kersverse cursisten worden losgelaten op de ijverige atleten.

Ik schaar me onder de wandelaars.

Tijdens de wandeling geeft Herman, bijgestaan door Frank, blijk van enige zwammen- en elfjeskennis. Buitengewoon veel elfenbankjes worden aangewezen. Even later vindt Paul een gedrocht van een zwam op een boomstronk. Toch wel fijn zo even in de natuur.

Dan verder naar landgoed 'Mariëndaal'.

Rien weet hier de weg. Op weg naar 'Mariëndaal' passeren we de Airborne oorlogsbegraafplaats. Even een moment van bezinning en verwondering over zoveel leed.

De wandeling voert ons nog even door het landgoed. En passant weerstaat Paul nog een venijnig blaffende hond. Je bent in de natuur en dat zal je weten ook!

Na ruim 2 uur wandelen terug op Papendal. Daar blijkt dat de noeste atleten de biljartafels in beslag hebben genomen. Vooral Aldert blijkt het goed onder de knie te hebben. Tussen Willem en Aad het gevecht om de tweede en derde plaats. Dan is het tijd om de volgende bon in te leveren.

Enrico Stoop

Zondagmiddag

Op zondagmiddag hadden we het meest serieuze gedeelte van ons weekendje Papendal, namelijk de training op de gerenoveerde sintelbaan (kunststofbaan?). Bert had een twee uur durend programma uitgewerkt met diverse onderdelen.

Na een copieuze lunch en een uurtje nog even 'plat' begonnen we voorzichtig met het opwarmen.

Bovendien werden we opgedeeld in drie groepen onder leiding van Bert, Peter en Aad. Na het opwarmen begonnen we met een 2.000 m loop met de bedoeling om zoveel mogelijk per groep elk rondje in eenzelfde tijd te lopen. In het groepje waartoe ondergetekende behoorde onder leiding van Peter lukte dit aardig want we liepen over die 2.000 m exact 9 minuten en 59 seconden.

Ondanks deze verantwoorde gemiddelde snelheid heb ik toch tweemaal van de soep kunnen genieten.

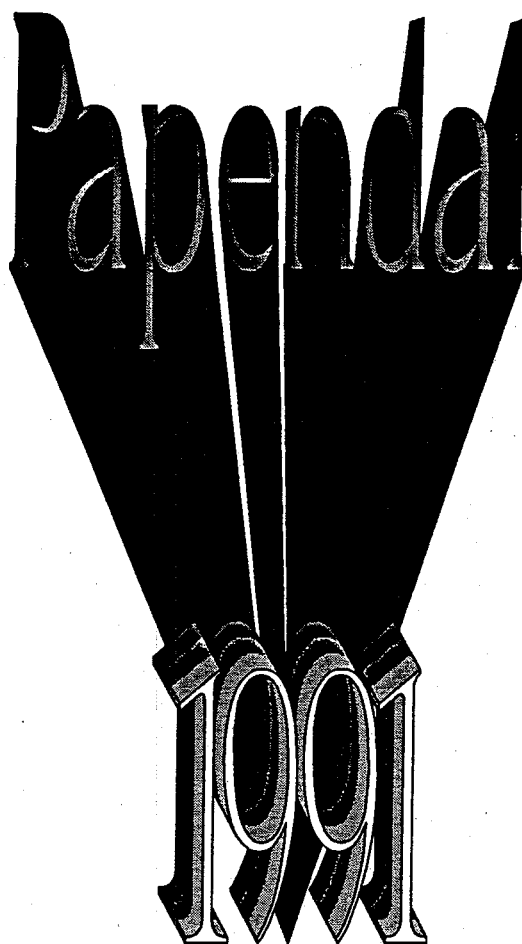
Nadien kregen we een uitleg van Bert over het volgende onderdeel, namelijk de estafette.

Na enige onduidelijkheid zijn we toch gaan speren. De mensen met de oranje hesjes liepen 200 m, de rest van de groep 100 m.

Op zo'n moment merk je toch weer hoe intensief het is om over zo'n kleine afstand gewoon alles te geven. Vooral mijn kamergenoot Harrie zagen we speren, zeer waarschijnlijk door teveel aan gasvorming, maar dit terzijde.

Na de estafette was het tijd om even een slokje Extran te nuttigen, en hierna gingen we ons per groep aan een drietal onderdelen wagen, namelijk een onderdeel spel, opnieuw estafette en een onderdeel uitlopen c.q. warm blijven.

Gezien het enthousiasme van de meesten



onder ons bleek het spelelement een succes te zijn.

En hartstikke spannend hè, met z'n allen *'in spin de bocht gaat in'* en dan van twee kanten tegelijk inspringen.

Ook het ballenspel was verrassend, vooral als je niet wist of de bal van boven of van onderen kwam.

Aan de houten blokken zijn we met onze groep maar niet begonnen, er zaten namelijk al te veel gaatjes in vanwege Bert z'n spikes.

Echter na al deze activiteiten stond er toch nog één onderdeel op het programma, namelijk de 1.500 m, op tijd. De twee giganten die dit weekend mee waren, namelijk Aad en Aldert, gingen onder de 5 minuten. Zeer snel dus, maar dat nam niet weg dat behoorlijk wat Roadies een zeer goede tijd neerzetten, gezien de eerdere inspanningen en maaltijden.

Hierna was het feest afgelopen en was het weer tijd om een douche te pakken.



Verjaardagen

Een vermoeiende maar zeer geslaagde zondagmiddag.
Enne Harrie, ben je al bij de dokter geweest?

Hans van Zonneveld

Zondagavond

Om 18.15 uur was het weer etenstijd. 's Morgens had iedereen al goed in zich opgenomen wat er 's avonds te eten zou zijn. Niet dat er een uitwijkmogelijkheid was naar McDonalds of zo, maar eten is nou eenmaal heel belangrijk in het leven van een Road Runner.

Het menu bestond deze avond uit: ossestaartsoep, schnitzel, gekookte aardappels, spinazie en rauwkostsalade. Toe was er ijs met vruchtjes.

Het was rustig tijdens de maaltijd en hier en daar werd flink doorgegeten want... om 18.45 uur was er weer Studio Sport. Net als thuis zakte driekwart van de sporters voor de t.v. neer en de rest begaf zich naar een babbelhoekje of rende rond het biljart. Om $\pm$ 20.00 uur stond de bus alweer klaar voor de terugreis. Kennelijk was iedereen moe en voldaan want ook in de bus heerste er absolute rust. Van de opgewonden schoolreisjes-stemming van de heenreis was niet veel meer over.

Eenmaal terug in Zoetermeer bleken er helemaal geen papa's en mama's te staan om ons op te halen, zodat we voor niets onder de stoelen waren gedoken. Er werd nog ergens voorzichtig geopperd om nog wat te gaan drinken, maar er was geen fut meer. Tevreden namen we afscheid van elkaar en ging iedereen huiswaarts. Al met al een zeer geslaagd weekend.

Ine Bokx

December 1991

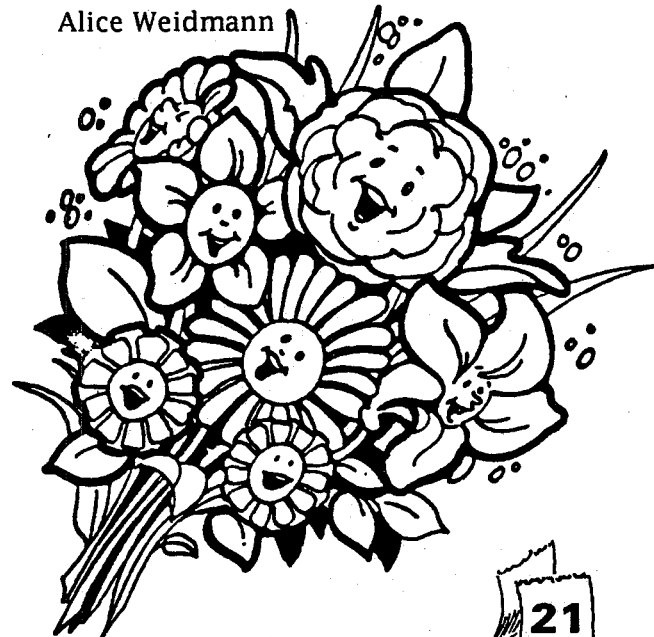
05	Lex van Wijk
10	Rien Elling
12	Hilde Koning
12	Bert Bos
12	Annemiek Captain
15	Emie van Dijk
30	William Rog
31	Peter van Hal
31	Leo Ballering

Januari 1992

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

Februari 1992

01	Nico de Krosse
05	Thom Speekman
06	Frans van der Werf
07	Martin Schouman
10	Peter Baven
16	Patrick van Wieringen
20	Sonja den Dulk
22	Gerard Vogels
22	E.G. Helsloot
23	Aad Vervaart
26	Alice Weidmann





**TROUWEN ?
DOET IEDER IN ZIJN EIGEN STIJL!**

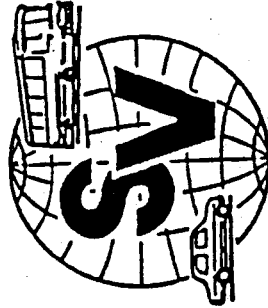
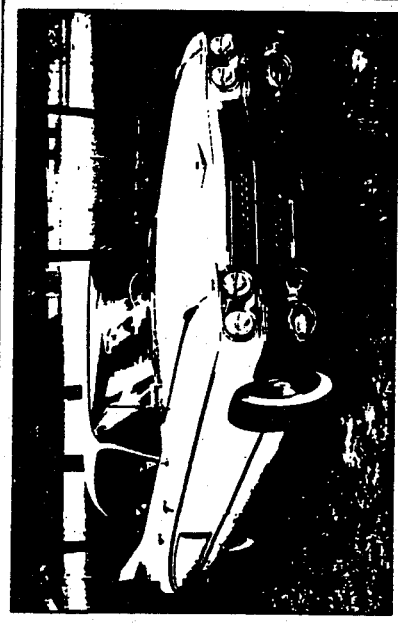
En omdat smaken verschillen....
Bieden wij ruime keuze uit:

- 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



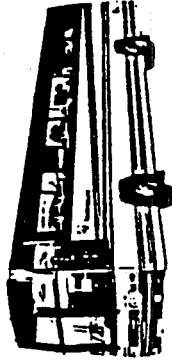
**Een prettig
idee....**

**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

Eeuwig klassement RRZ marathon

(SITUATIE OP 1 DECEMBER 1991)

wijzigingen voorbehouden

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)
2.59.57	Peter van Hal	26 oktober 1991	Etten-Leur
3.07.40	Aad Vervaart	21 april 1991	Rotterdam
3.11.07	Frank Eilbracht	21 april 1991	Rotterdam
3.17.07	Albert Bos	23 april 1989	Utrecht
3.21.14	Peter Baven	23 april 1989	Utrecht
3.22.45	Kees Smithuis	26 oktober 1991	Etten-Leur
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
4.04.38	Rien Sikkell	03 november 1991	New York
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.

Uitslagen

Herfstmarathon Brabant te Etten-Leur

26 oktober 1991

halve marathon

Leen Antonisse	1.35.11
Dick den Dulk	1.36.20
Hans de Gooyer	1.37.34
Joop van Breda	1.45.14
Kees de Brabander	1.45.46
Gerrie Boelema	1.50.03 (PR)
Astrid Hol	1.51.33 (PR)
Peter Baven	1.51.33

hele marathon

Peter van Hal	2.59.57 (PR)
Aad Vervaart	3.09.01
Frank Eilbracht	3.17.40
Rob de Jager	3.22.00
Kees Smithuis	3.22.45 (PR)
Guido Lips	3.30.21
Lidwien van den Aardweg	3.48.51
Arie de Graaff	3.53.00

New York City Marathon

3 november 1991

George Westerduin	3.02.53
Rien Sikkell	4.04.38 (PR)

The Hague Ten Miles

3 november 1991

6 EM

Stephanie Efstratiades	55.13 (PR)
------------------------	------------

10 EM

Ruud Wagemaker	57.16
Lex van Wijk	1.03.15
Aad Vervaart	1.03.34
Aldert Mulder	1.05.02
Rien Elling	1.05.40
Peter van Hal	1.05.54
Tom Speekman	1.06.00
Peter Baven	1.06.17
Kees Smithuis	1.06.38 (PR)
Bert Bos	1.07.05
Paul Beeren	1.07.34
Maarten Cramer	1.09.20
Frans v.d. Werf	1.09.39
Willem van Kampen	1.10.21
Wim Bierman	1.10.31
Paul van Heukelum	1.11.00
Jan van Boekel	1.11.29
Richard Willems	1.11.30
Aristides Efstratiades	1.11.52 (PR)
Leen Antonisse	1.12.35
Dick den Dulk	1.14.40
Cent Aarnoudse	1.15.00
Joop van Breda	1.16.12
Lidwien v.d. Aardweg	1.17.28 (PR)
Bill Verschuyf	1.18.07
Kees de Brabander	1.18.15
Ben Frey	1.28.30
Jan Vukkink	1.30.12 (PR)
Leo Zonderop	1.32.00
Marja Zonderop	1.32.00 (PR)

Alice Weidmann

zie verslag elders in het clubblad

Garda van Kampen

zie verslag elders in het clubblad

14e Schipholloop

10 november 1991

61 km

Lidwien v.d. Aardweg	5.49.39 (PR)
----------------------	--------------



20 km

Gerrie Boelema	1.39.51 (PR)
Peter Baven	1.39.51
Dick den Dulk	1.45.49
Sonja den Dulk	1.45.49 (PR)

10 km

Peter van Hal	41.30 (OP)*
---------------	-------------

Dotterbloemloop

10 november 1991

15 km

Frans v.d. Werf	1.04.32
Jan Hol	1.04.39
Richard Willems	1.07.17
Kees de Brabander	1.13.07
Astrid Hol	1.18.55 (PR)

10 km

Remco Verdegem	41.07
----------------	-------

10e Road Runnersloop te Leiden

17 november 1991

halve marathon

Astrid Hol	1.58.27
Jan Hol	1.58.27

Zevenheuvelenloop te Nijmegen

17 november 1991

15 km

Lidwien v.d. Aardweg	1.21.07
Peter van Hal	1.21.07

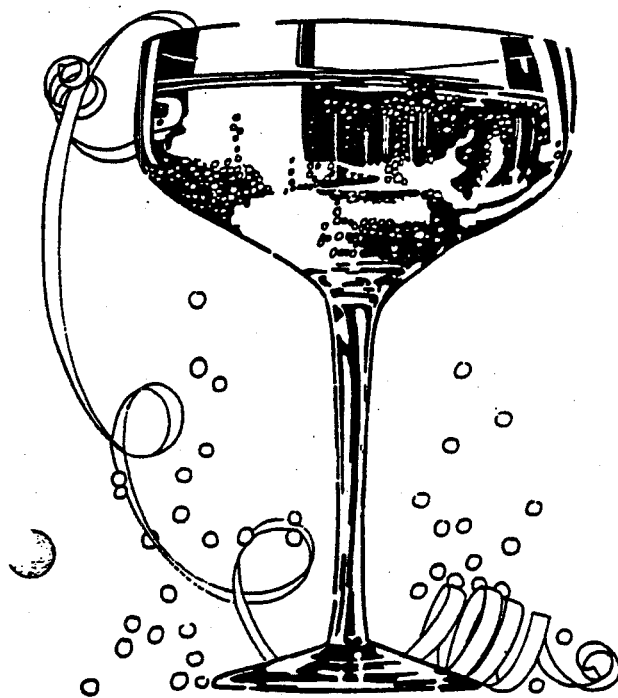
* Onder Protest

Rectificatie**Westerparkloop 15 september 1991**

Tom Speekman	39.17
--------------	-------

Stadshart-loop 22 september 1991

Leen Antonisse	41.40
Willem van Kampen	41.45



Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!!!

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.



The Hague Ten Miles

ZONDAG 3 NOVEMBER 1991

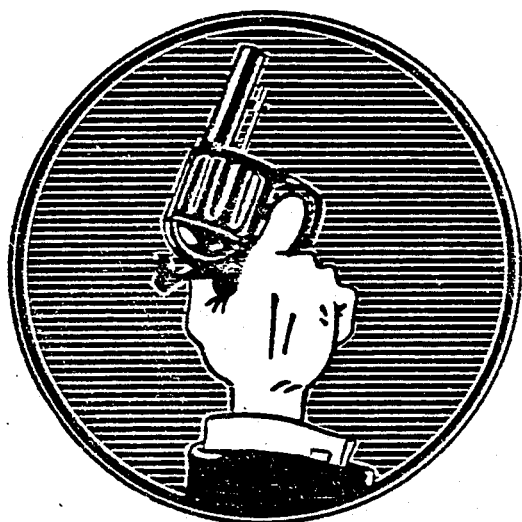
Na er aardig voor getraind te hebben, gingen wij (Garda en Alice) knap nerveus op naar Den Haag. Verleden jaar kwam ik daar nog met een hoop lawaai als laatste binnen, maar ik had hem tenminste uit mogen lopen, wat nu niet het geval was.

Behoorlijk teleurgesteld kwamen wij in de Houtrusthallen aan, waar we door andere Road-Runners op onze goede tijd werden gewezen. Ja wat wil je als je zo'n drie kilometer mist.

En Bert en Willem ons op het parcours maar zoeken.

Haagse Road Runners bedankt, maar ik doe volgend jaar niet meer mee!!

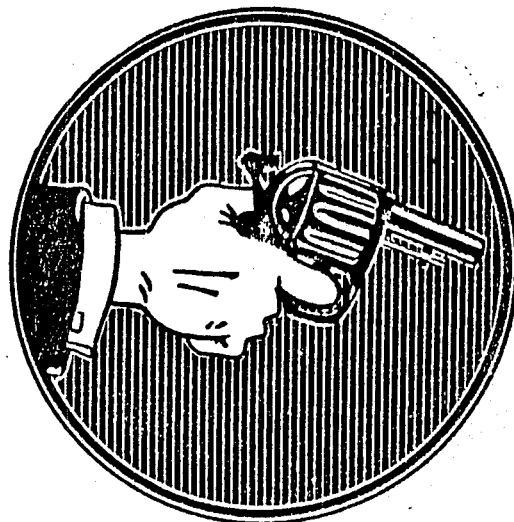
Alice



**DOORLOPEN
OP EIGEN RISICO!**

Na de start ging het best lekker. We raakten het nerveuze gevoel een beetje kwijt. Met de bezemwagen op onze hielen bereikten we het strand en een flinke zuidwesterstorm. Dat viel niet mee, maar ja, je moet toch verder, hè?

We kwamen daar ook al de eerste wandelaars tegen, niet goed getraind natuurlijk, zoals wij. Ondertussen werden we door de bestuurder van de bezemwagen gecoacht en die zei dat we een lekker tempo hadden en zo door moesten gaan. Ja, *wij* wilden dat wel, maar de organisatie dacht daar blijkbaar anders over want bij het 10 km-punt en vlakbij de drinkpost moesten we terug!!! Of doorgaan op eigen risico, want het parcours werd opgeruimd. Nou, daar stonden we dan. En dan de opmerkingen onderweg van 'kilometerpikkers' e.d.



New York, New York

Woensdag, 30 oktober 1991, aan boord van TW 815

Eindelijk is het zo ver. Na 21 weken en honderden kilometers trainen, nu nog maar een paar duizend kilometer vliegen. En dat allemaal om 42 km te lopen. Ik ben er klaar voor. De training ging goed, het schema heb ik netjes afgewerkt, dus het moet kunnen.

Donderdag, 31 oktober 1991, New York

Vanmorgen onder leiding van bondscoach Bob Boverman getraind in Central Park. Dat is heel wat mooier, ruimer en rustiger dan ik mij had voorgesteld en inderdaad behoorlijk heuvelachtig. Maar toch niet van die enorme bergen, waarover eerdere New York-gangers het hadden.

's Middags met een paar reisgenoten uitgebreid rondgewandeld in de buurt van 5th Avenue: Grand Central Station, de St. Patrick kathedraal, de warenhuizen Saks en Bloomingdales, de hoofdkantoren van ATT en IBM en de Trumptower. Geëindigd in 'on top of the sixes', een restaurant op de 38e verdieping van 5th Avenue nr. 666, met een prachtig uitzicht op de lichtjes van Manhattan.

Zaterdag, 2 november 1991

Gisteren de hele dag op stap geweest. Begonnen in Wall Street, via China Town, Little Italy en Soho naar Greenwich Village. Elke wijk met een totaal andere, geheel eigen, sfeer. Leuk om dat allemaal te zien, maar ik had wel stomende voeten aan het eind van de dag.

Vanmorgen met alle buitenlandse deelnemers, zo'n 9.000 stuks uit 85 landen, naar het gebouw van de VN voor de 'International Breakfast Run' gegaan. Veel Fransen, Duitsers, Italianen en uiteraard Nederlanders, maar ook mensen uit Afghanistan,



Zimbabwe en Chili. Ieder achter zijn eigen vlag en naambord. Bij de start gingen de vlaggen en borden voorop en daarachter de hele meute. Een prachtig gezicht, vooral als je bij een omhoog lopende straat het hele lint kon overzien. Bij de aankomst in Central Park was voor iedereen ontbijt geregeld. Het eerste staaltje van de perfecte organisatie door de New York Road Runners.

's Middags met reisbureau Krooder een rondvaart langs de zuidpunt van Manhattan en het vrijheidsbeeld gemaakt. Iedereen lekker met zijn voeten op de reling.

's Avonds de pasta-party. Opnieuw prima organisatie met talloze vrijwilligers. Een goede sfeer, muziek, aankleding en voor 25.000 lopers drie soorten pasta. Met burgemeester Dinkins zong de hele tent uit volle borst 'New York, New York' mee.

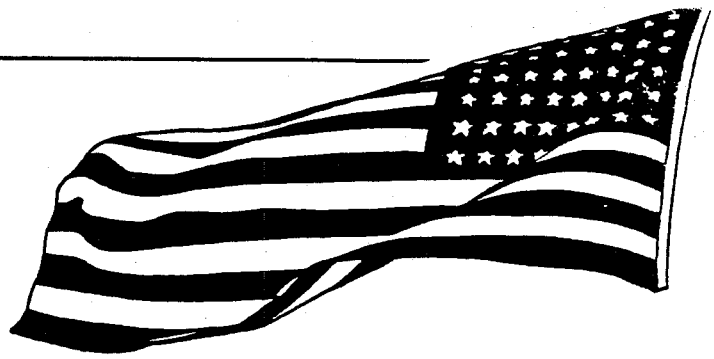
Zondag, 3 november 1991, marathon-dag

Om 5.15 uur opgestaan om tijdig naar de startlocatie te gaan. Daar ontbeten en rustig in een tent liggen lezen. Na gebruik gemaakt te hebben van 's werelds langste urinoir (100 meter!), meegedaan met de warming-up en mijn spullen ingeleverd. Het is prachtig weer, zonnig, helder, ongeveer 10 graden en een briesje van opzij. Op weg naar de startvakken hingen de bomen steeds voller met op het laatste moment weggegooide kleding. Toen op de vangrail van de snelweg uitkijken over 27.000 lopers en een lucht vol helicopters en vliegtuigjes. De start: een kanonschot, dan 3_ minuut wachten, iets sjokken, stilstaan en dan begint het echt. Vanaf de Verazzano-brug een prachtig gezicht op de skyline van Manhattan. Over de brug kom

je in Brooklyn. Over een hele lange zesbaansweg, voor en achter je, letterlijk zo ver het oog reikt, over de volle breedte die enorme stroom medelopers.

Aan de kant een razend enthousiast publiek (de schatting was twee miljoen toeschouwers), juichend, klappend, aanmoedigend, regelmatig bandjes: steelbands, rock, doedelzakken, van alles.

Het is wel moeilijk om in je ritme te komen. Je zit opgesloten in het lopersveld, het gaat omhoog en omlaag en er zijn elke mijl (1,6 km) drankposten. Misschien dat ik ook daarom al op het halve-marathonpunt merk dat het niet erg snel gaat. Maar ik ben tenslotte niet gekomen om een tijd te zetten. Uitlopen en genieten, daar gaat het om. Dat laatste lukt prima, zeker als je over de Queensborobrug recht op de skyline van Manhattan afloopt en daarna over First Avenue opnieuw langs grote massa's toeschouwers loopt. Na een kort stukje Bronx kom je op mijl 21 (ruim 33 km) terug op Manhattan, in de wijk Harlem. De straten zijn daar veel breder dan ik had gedacht. Je ziet wel veel vervallen en dichtgetimmerde huizen. Er staat ook duidelijk minder publiek langs de route. In mijn benen begint het verval ook aardig op te komen. Gelukkig komt Central Park in zicht. Bij mijl 23 draai je daar in en word je meteen verrast met een steile klim. Vervolgens twee mijl heuvel op en heuvel af. De heuvels die bij de training wel meevielen, blijken toch bergen te zijn waar bosjes lopers terugschakelen naar wandelen. Tot mijn genoegen lukt het me door te blijven lopen, hoewel het tempo zakt tot 10.30 min. per mijl (plusminus 6.30 min. per km!). De aanmoedigingen van het publiek ('no pain, no gain') zijn hier zeer welkom. Je loopt het park uit en over een gemeen vals plat langs de zuidkant van het park en daar weer het park in. Een grapjas heeft



bedacht dat ook de laatste paar honderd meter heuvel op moeten. Gelukkig zijn hier weer goed gevulde tribunes. Gejuich, luidsprekers, de finish in zicht en dan is het zover: mijn eerste marathon voltooid in 4.08.38 op de officiële klok.

Ook de finishlocatie is weer prima georganiseerd. Je krijgt eerst een knots van een medaille omgehangen en dan dekens, eten en drinken. Er staat zelfs iemand klaar om

je deken met een stukje tape vast te maken.

Terug in het hotel bijna in slaap gevallen in het warme bad. Daarna in bed gekropen. Moe, maagkramp en zere benen, maar uiterst voldaan. New York, ik kan het iedereen aanbevelen.

Rien Sikkel

Testlopen, loopjestest

Bij de voorbereiding op de marathon, stond twee keer een testloop op het programma. Een goede gelegenheid om eens wat onbekende lopen uit te proberen. Hierbij mijn 'consumententest'.

De Metroloop

Organisatie:

RAV Metro; ± 15 keer per jaar.

Startpunt:

de kantine aan het Langepad in het Kralingse Bos in Rotterdam.

Afstand:

5, 10, 15 en 20 km.

Kleedgelegenheid:

ruim voldoende kleedkamers, toiletten en douches. Gelegenheid om waardevolle spullen in bewaring te geven.

Parcours:

een rondje van 5 km door het Kralingse Bos, dat naar keuze 1, 2, 3 of 4 keer kan worden gelopen. Het eerste stuk is vrij breed, daarna smallere bospaadjes, wat gezien het beperkte aantal deelnemers (plusminus 100) geen probleem is. Het parcours is geheel verkeersvrij en vlak. Wel een stel scherpe bochten.

Markering:

elke kilometer wordt op het wegdek aangegeven. Bij de finish een klok.



- Verzorging:** bij de finish (waar je dus elke 5 km langskomt) water.
- Herinnering:** een medaille.
- Eindoordeel:** als testloop zeer geschikt. Wordt regelmatig georganiseerd. Je kan je eigen afstand kiezen en dank zij de goede km-indicaties makkelijk je tempo bepalen. Door het beperkte aantal deelnemers en het lopen van rondjes minder geslaagd als gezelligheidsloop.

De halve marathon van Katwijk

- Organisatie:** AV Rijnsoever.
- Startpunt:** bij de soefitempel aan het zuidende van de boulevard van Katwijk.
- Afstand:** 5, 10 en 21 km.
- Kleedgelegenheid:** nette kleedkamers, toiletten en douches, die echter niet berekend zijn op het aantal deelnemers (300 op de halve).
- Parcours:** een prachtig maar zwaar parcours door de duinen tussen Katwijk en Wassenaar, gevolgd door 5 km over het strand, terug naar Katwijk (voor de 21 km). Het stuk door de duinen gaat over vrij smalle paden, wat de eerste paar kilometer lastig is. Als het deelnemersveld eenmaal wat uit elkaar getrokken is, is dat geen probleem meer.
- Markering:** klokken op de 10, 15 en 21 kilometer.
- Verzorging:** water bij 10 en 15 km. In principe ook bij de finish, maar toen ik aankwam moest er net even nieuw gehaald worden.
- Herinnering:** een tegeltje.
- Eindoordeel:** een heel mooi en zwaar parcours (vergelijkbaar met Egmond), zowel als test als recreatieloop geschikt. De organisatie zit wel tegen de maximumcapaciteit aan. Een nadeel voor Zoetermeerders: werd dit jaar gehouden in hetzelfde weekend als de Stadshartloop.

14e Schipholloop

10 NOVEMBER 1991

61 Kilometer om de Haarlemmermeer

Op het moment dat ik dit schrijf, lag alles nog vers in mijn geheugen. Op het moment dat jullie dit nu lezen, is alles slechts nog een herinnering voor mij.

Tussen **De Dag** en **vandaag** ligt ruim een maand feestvieren. Alles mag, alles kan, korte kleine traininkjes, wèg met de koolhydraten, een handje noten is gepermitteerd en A.V.-bier is ingeruild voor iets sterkers.

En zo hoort het ook.

Maar hoe mijn eerste ultra-loop ging, zal ik niet gauw vergeten.

Aan de start stond ik met nog 6 vrouwen en 132 mannen in volle concentratie te wachten. Er werd nog gauw even iemand gefeliciteerd met z'n verjaardag (alles gaat gewoon door!).

Ik voelde me een debutantje tussen de 'groten'. Er was er een die hier voor de veertiende keer stond, anderen voor de zesde, achtste of zoveelste keer.

Van één man wist ik dat hij ook voor het eerst mee liep ...

Het was geen snelle start, da's effe wennen. Je mag juist niet speren en zeker de eerste helft niet; de tweede helft echter kun je niet meer speren en loop je naar vermogen. Inhouden, krachten verdelen, vlak schema, daar gaat het om. Koppie d'r bij houden, dan gaan je benen vanzelf.

Tussen de 5 en 50 km heb ik in 'n illuster gezelschap gelopen. Vier heren kwamen mij achterop en we vroegen elkaar hoe het ging en zo. Enfin, we vergeleken onze schema's en plannen en besloten vanaf dat moment bij elkaar te blijven. Ik zal ze aan jullie voorstellen.

De meest kleurrijke figuur vond ik Piet

(zijn vrouw Annie fietst volgens mij al jaren achter Piet aan, zo ook dit keer). Piet is een trouwe maat van Be Tjoen Swan (vert.: Frans), een ooit te vondeling gelegde Chinees). Dan was daar Jan, 'n kleine grijze man, die nog twee maanden directeur van de GG en GD in de Zaanstreek is en daarna met de VUT gaat, en ten slotte Senior, simpelweg omdat hij de oudste was.

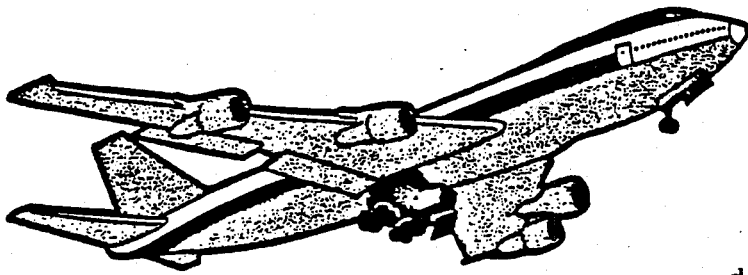
Na 25 km 'waaide' Jan eraf, het ging hem te hard. Hij finishte trouwens op 30 seconden binnen de limiet. Maar vóór het zover was, hadden we inmiddels ontdekt dat we in Etten-Leur een inhaal-spelletje hadden gespeeld. Hij voorop, ik voorop, hij weer enz., om dan vervolgens in bijna dezelfde tijd te eindigen. Het was toevallig wel zijn 35ste marathón.

Be Tjoen Swan, verder genoemd Frans, heeft een verschrikkelijke loopstijl. Hij schudt met zijn armen en zijn benen en hoofd en romp. Dat me doet denken aan een lepel mihoen die, nèt voordat je dat allemaal in je mond wilt proppen, wéér van je lepel terug op je bord glijdt, zodat je vervolgens toch maar een mes uit de keukenla gaat halen om het gekrioel fijn te snijden en toch nog iets naar binnen te krijgen.

Nou, zo loopt Frans. Maar waar maak ik me druk om. Frans heeft al honderdvijftig (=150) marathons zo gelopen, dus wat zou hij dan veranderen?

Na de 30 km hebben wij hem niet meer gezien en Frans stapte (volgens de uitslagenlijst) in de bezemwagen. Met alle respect nog even iets over zijn spraakgebruik: als Frans 'ja' bedoelde dan bewoog zijn hoofd van boven naar beneden, als hij 'nee' bedoelde, bewoog zijn hoofd van links naar rechts (of andersom?). Meer heb ik hem niet 'horen zeggen', maar daar heet





je dan ook Be Tjoen Swan voor.

Toen waren we nog met z'n drieën. In Eindhoven, het weekend dat wij in Papendal op de atletiekbaan aan het spartelen waren, liep Piet z'n 29ste marathon van *dit* jaar! Etten-Leur was nummer 30, en de dag erna (ik weet niet meer waar) zijn 31ste. 'Winschoten' loopt hij op zijn gemakje in 10,5 uur.

Eigenlijk behoeft Piet geen verdere uitleg want in de 'Runners' van mei 1991 wordt hij, samen met Frans en twee andere maatjes, uitgebreid beschreven onder de titel 'De Vier Muskietiers'.

Dan nog maar wat over Annie. Annie kent alle parcoursen en verdient eigenlijk ook een medaille. Annie is de hele tijd vrolijk en vraagt naar tussentijden, om dan steevast te antwoorden 'Dan ligg'n jullie mooi op schema'.

Tussen de 15 en de 22 km was Annie 'm effe gepiept. In dat half uurtje tijd had Annie 'pondje-paling-vers-uit-de-rokerij gekocht. De rest van de middag lag de paling overdwars, aërodynamisch, op de bagagedrager te glibberen.

Piet heeft 'n veehouderij in de Betuwe. Hij is dus boer. Als Piet loopt, melkt Broer de koeien en Annie lacht, want die zit lekker op de fiets een dagje-uit-te-wezen.

Ik had nog 'n interessante discussie met Piet; over het weer natuurlijk. Als hij de wind vóór had, had ik hem op hetzelfde moment tegen. En als ik de wind de eerste helft tegen had, dan zou ik hem de tweede helft vóór moeten hebben, tenzij hij gedraaid zou zijn. Als Piet vóór mij liep, liep ik *uit* de wind en hij *in* de wind.

Op het moment dat we beiden de wind in

de rug hadden, en ik dus vóór de wind liep en Piet met de wind mee, kwam Peter er aangefietst, mijn persoonlijk begeleider. We zaten net voorbij de 35 km en hadden maar weer eens wat thee gedronken. Peter wist ook nog iets wonderigs te vertellen want hij had flinke wind tegen gehad, en ging nu uitblazen met de wind mee.

Na 42,2 km werd het wat stiller in de groep. Ieder kroop wat in zichzelf en rekende uit dat er nog een krappe halve marathon te gaan was. Trouwens toch heel relatief, want 15 = 'n kwart, 20 = 1/3, 30 = de helft, 40 = nog een halve marathon, 42 = 'n hele marathon, 45 = nog Ten Miles, 55 = de laatste drankpost, en dus nog maar een half uurtje.

Piet en Senior liepen inmiddels 'n eindje voor mij uit, maar nog steeds goed zichtbaar. Senior, 'n rustige man die alles goed bekijkt en voorzichtig loopt, haalde ik bij de 60 nog even in. Hier stond de echte laatste thee, onder aan de laatste brug, die Senior met iets meer gemak op liep dan ik.

Eindelijk liep ik onder de klok door, waar ik 5 uur 49 minuten en 39 seconden geleden van start ging.

Een lang verhaal over een lange loop.

Lidwien van den Aardweg

EEN SPIERSCHEUR

Een spierscheur is een blessure die veelvuldig bij atletiek voorkomt en die vaak ontstaat bij het aanzetten voor een sprint of tijdens een afzet. Deze blessure treedt bij atleten vaak op in de kuitspieren, in de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (de m.Quadriceps) of in de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (Hamstrings).

Een spierscheur treedt vaker op;

- als er sprake is van een slechte warming-up waarin geen aandacht is besteed aan rekkingsoefeningen;
- als er sprake is van verkorte of stijve spieren;
- als er sprake is van vermoeidheid, waardoor de coördinatie van de uit te voeren bewegingen slechter wordt;
- als er al kramp is opgetreden;
- bij koud weer.

Bij het optreden van een spierscheur wordt er plots (hevige) pijn gevoeld. Het kan lijken alsof er met een zweep op de spier wordt geslagen of dat er in de spier wordt getrapt. Direct na het ontstaan van de blessure is lopen vaak vrijwel onmogelijk of zeer pijnlijk. Soms vallen de pijnklachten (in eerste instantie) echter wonderwel mee. Er kan na verloop van enige tijd een zwelling en/of een bloeditstorting zichtbaar worden.

De pijnklachten blijven in het algemeen weken dermate aanwezig, dat trainingshervatting niet mogelijk is. Voorzichtige aanvang van de training met dribbelen en het uitvoeren van spierversterkende oefeningen kan in de meeste gevallen snel plaatsvinden. Een verdere uitbouw van de training moet vaak 4 tot 8 weken worden uitgesteld.

HOE VOORKOM IK EEN SPIERSCHEUR ?

1. Doe een goede warming-up van minstens 20 minuten. Begin met 5-10 minuten losjes inlopen en voer daarna de rekkingsoefeningen uit die hieronder vermeld staan. Voer hierna een aantal versnellingsloopjes ("Steigerungen") uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.
2. Zorg voor een goede trainingsopbouw. "Te snel" en "te veel" is vragen om moeilijkheden. Als je vermoeid bent, pas je training dan daarop aan.
3. Train niet verder met een spier die wat samentrekt of met kramp. Dit duidt op overbelasting of ongetraindheid.
4. Draag bij koud en koel weer een trainingsbroek.



● **Spieren buitenzijde en achterzijde bovenbeen**
Plaats de rechtervoet voor de linker langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op linkervoet en buig met de romp en armen naar rechts.



● **Spieren binnenzijde bovenbeen**
Neem spreadstand aan met de voeten recht vooruit. Breng het gewicht op het rechterbeen, buig gelijktijdig door de rechterknie en hou het linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Hou het bovenlichaam rechtop en voel de rek aan de binnenzijde van het linkerbovenbeen.



● **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.



● **Oppervlakkige kuitspieren**

Ga staan. Stap met het rechterbeen zo ver naar voren dat de linkerknie van de vloer komt en strek de linkerknie zodat de linkerhak net aan de grond komt.



● **Diepe kuitspieren**

Ga staan. Doe met rechtervoet een stapje voorwaarts en blijf op het rechterbeen steunen. Buig de linkerknie zonder dat de linkerhak van de grond komt.

WAT KAN IK DOEN ALS ER (TOCH) EEN SPIERSCHEUR IS ONTSTAAN ?

1. Niet op het geblesseerde been lopen of steunen.
2. Direkt koelen door te koelen met koud water of door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker 20 minuten volgehouden worden. Bij gebruik van een coldpack of ijszak moet er b.v. een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd worden ter voorkoming van mogelijke huidbeschadigingen.
3. Laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen door een deskundige (arts, fysiotherapeut, EHBO'er of sportmasseur). Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling dan weer verloren gaat.
4. Vermijd het aanspannen en rekken van de gescheurde spier en houd het been zoveel mogelijk omhoog zodat de bloedingstoring zo klein mogelijk blijft.
5. Ga door met koelen waarbij periodes van 20 minuten koelen afgewisseld moeten worden met periodes van 20 minuten zonder koeling. Koelen kan tot 48 uur na het ongeval een positief effect hebben op het zo klein mogelijk blijven van de bloedingstoring, die ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de spier gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!
6. Raadpleeg na deze E.H.B.O.-maatregelen je huisarts of het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.), die zonodig naar een fysiotherapeut kunnen verwijzen.
7. Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de spierscheur het been zo min mogelijk te belasten. Gebruik eventueel in overleg met je huisarts of het S.M.A. krukken. Laat een verse spierscheur nooit masseren en gebruik geen warmte (of warmte-brengende zalven). Dit verergert de blessure alleen maar. Pas na 2 of 3 dagen kan eventueel een voorzichtige massage rondom de gescheurde plek worden toegepast.
8. De spierscheur is een blessure die vaak terugkomt wanneer het sprinten te snel wordt hervat, of als er onvoldoende aandacht is besteed aan een evenwichtige krachtsopbouw. Maak daarom in overleg met je trainer gebruik van een zorgvuldige trainingsopbouw waarin voldoende aandacht wordt gegeven aan spierversterkende oefeningen.
Ga pas naar de volgende stap van de trainingsopbouw wanneer je helemaal geen pijn meer hebt.
De stappen zijn achtereenvolgens: onbelast oefenen, lopen of fietsen, rustig hardlopen, voorzichtig versnellingslooppjes en langere tempolopen, voluit sprinten op de training en uiteindelijk sprinten op wedstrijd.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

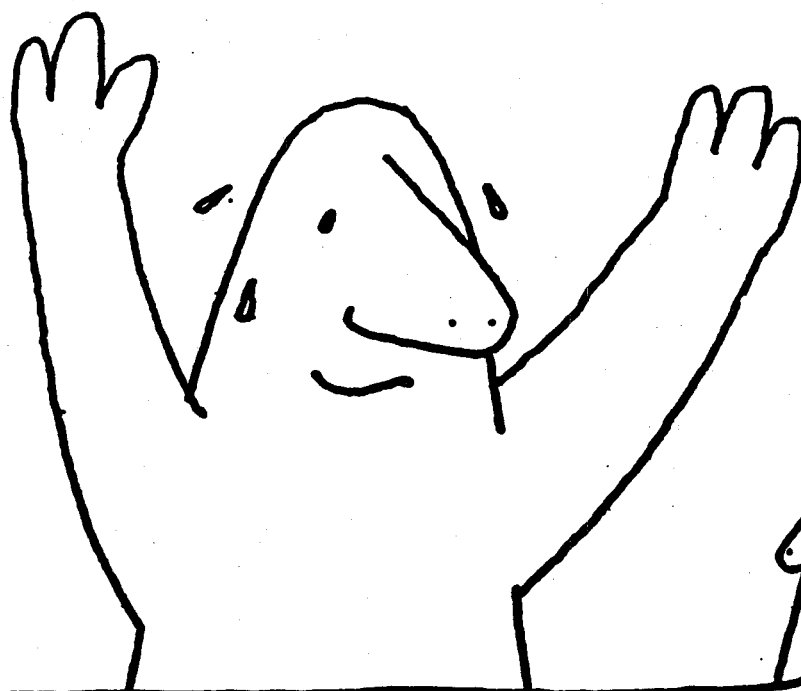
Bondsbureau: Richterslaan 2, 3431 AK Nieuwegein, tel. 03402- 32420

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 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.

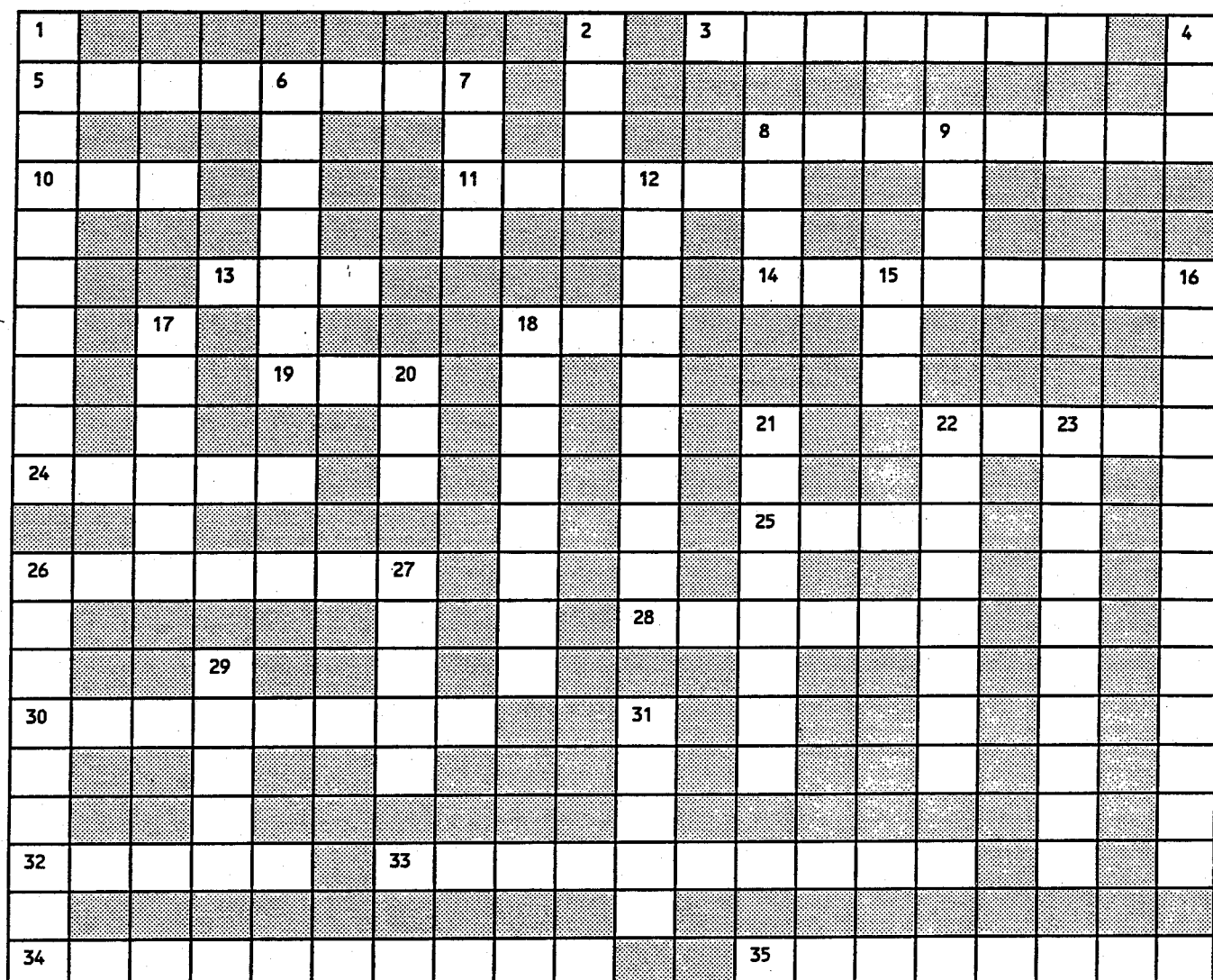
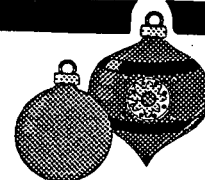
OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

Kerstcryptopuzzel



Horizontaal

3. Deze persoon heeft het snelste gelopen
5. Sportcomplex
8. Daar komt het toch op aan
10. Zoetermeerse loopvereniging
11. Daar lopen wij
13. De trainer erin sturen is niet leuk
14. Feestdag
18. Zie 4 verticaal
19. ... allemaal naar de Nieuwjaarsreceptie
22. Prijs voor de winnaar
24. Zet deze voor je raam vannacht
25. Maar meestal vlak terrein
26. Dat klopt niet
28. En strekken
30. Niet vergeten na een training of wedstrijd
32. Het beroep van een paar van ons
33. Juist de snelle jongens bij de RRZ zullen aan dit huishoudelijk werk moeten geloven
34. Dat zijn we allemaal, zie ook 12 verticaal
35. Deze assurantie-adviseur loopt een heel eind in een snel tempo

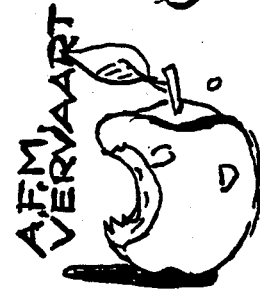
Verticaal

1. Korte pantalon voor je hobby
2. Niet alleen g...slaan, maar meedoen
4. Dat zijn we van RRZ
6. Over deze marathon lees je elders in dit blad
7. Wordt vaak georganiseerd
8. Daar nemen we een flinke van als je wint
9. Niets aan de hand
12. Wegloper, zie ook 34 horizontaal
15. Afkorting van een bekende loopvereniging
16. Zonder dit schoeisel lopen we niet zo hard
17. Koolhydraatrijk-fruit
18. Kost f 35,- voor 1992 om voorin te starten
20. ... maar voldaan
21. Rekken en
22. Aanvangen
23. Daar lopen we weet ik hoeveel van
26. Gelukkig ...
27. Daarop lopen is soms veiliger
29. Collega sportvereniging
31. Heel even dan en dan weer gaan
(Oplossing in volgende nummer)



LIFOKA

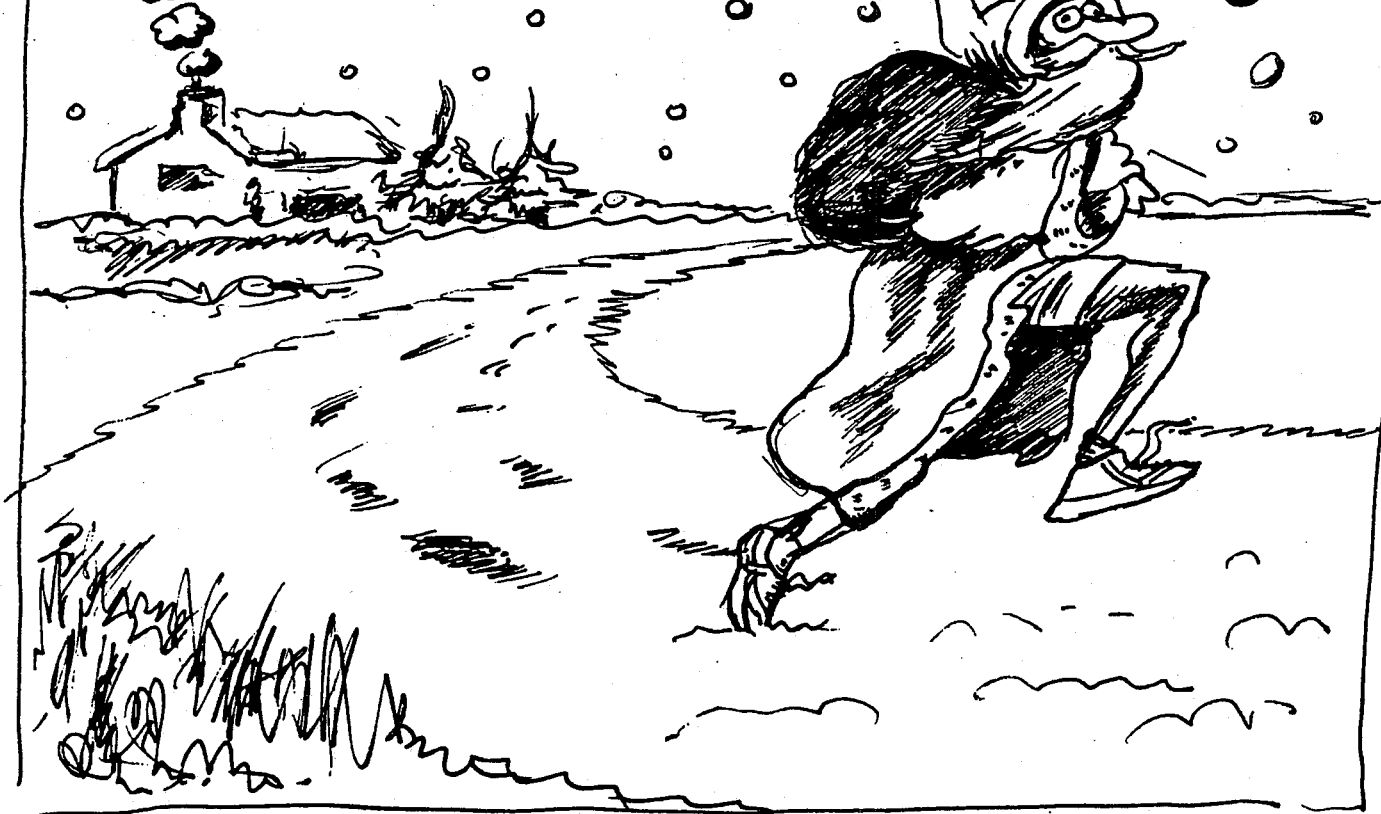
Zier
RUNNING



met dank aan
onze
adverteerders



BROKKING
TAPUT





LIFOKA



*tekeningdragers
plottersupplies
industrieel drukwerk*

*lichtdruk
reprografie
fotokopie*

*plotservice
printservic
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**

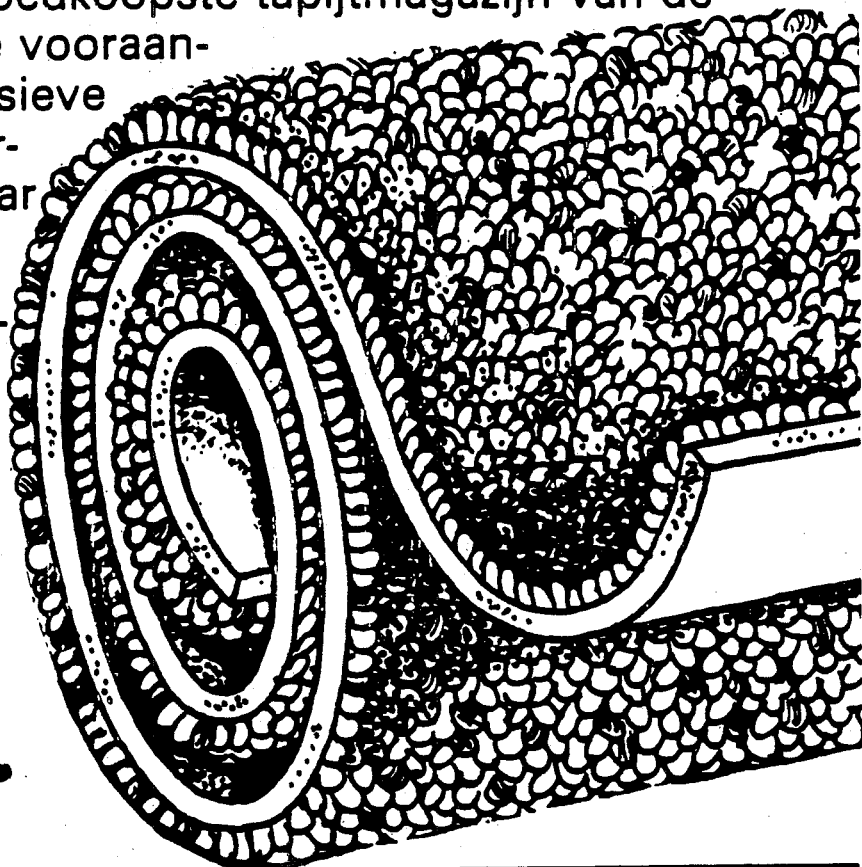
**Lifoka data bv
Mauritskade 5
2514 HC Den Haag
070 - 356 03 41**

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige 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!