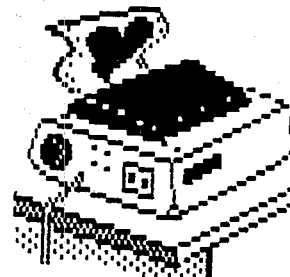
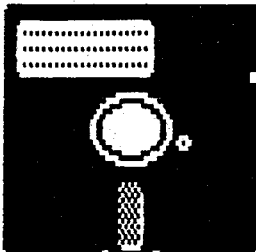
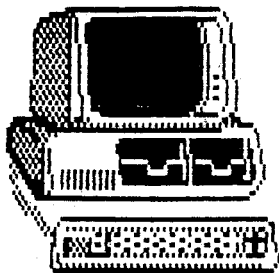


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR
1

Paul van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer



ADVIES & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Montenaken 17
4651 JJ STEENBERGEN
01670-65600

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
070-275436

WIJ VERZORGEN VOOR U:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| -Automatiseringsvraagstukken | -Subsidieaanvragen |
| -Personal Computers + toebehoren | -Aangiften Inkomstenbelasting |
| -Administratie/Jaarstukken | -Bezwaarschriften Belastingen |
| -Ledenadministratie | -Beroepszaken Sociale Verzekering |
| -Salarisadministratie | -Overige bedrijfsadviezen |

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

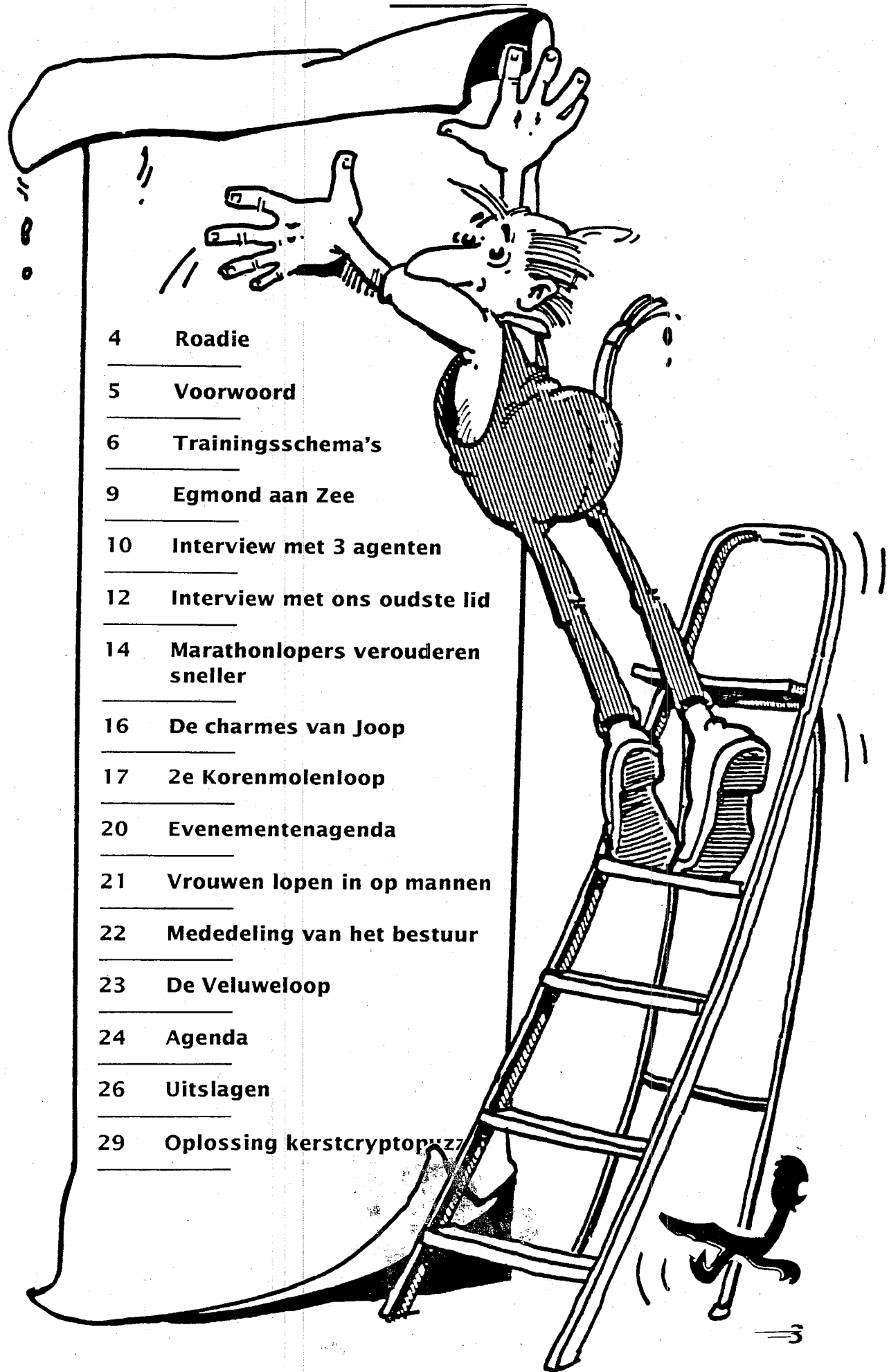
VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

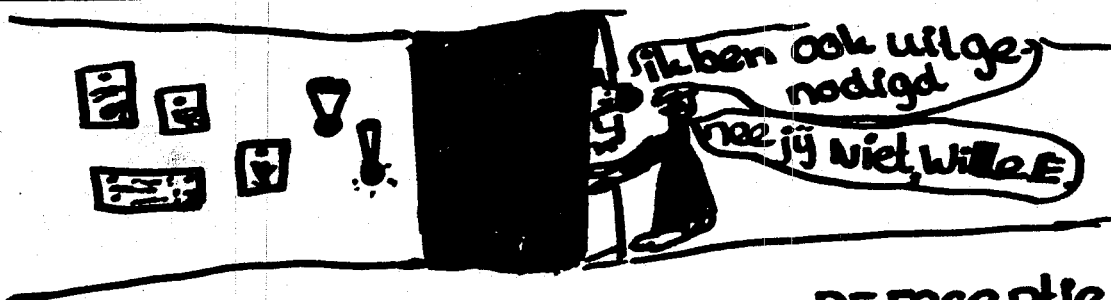
Leverancier van o.a. IBM, PARTNER, TULIP, COMMODORE, TANDON, LASER



Inhoud

4	Roadie
5	Voorwoord
6	Trainingsschema's
9	Egmond aan Zee
10	Interview met 3 agenten
12	Interview met ons oudste lid
14	Marathonlopers verouderen sneller
16	De charmes van Joop
17	2e Korenmolenloop
20	Evenementenagenda
21	Vrouwen lopen in op mannen
22	Mededeling van het bestuur
23	De Veluweloop
24	Agenda
26	Uitslagen
29	Oplossing kerstcryptopuzzel





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	voorzitter	(079) 31 72 39
Rien Sikkil	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

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

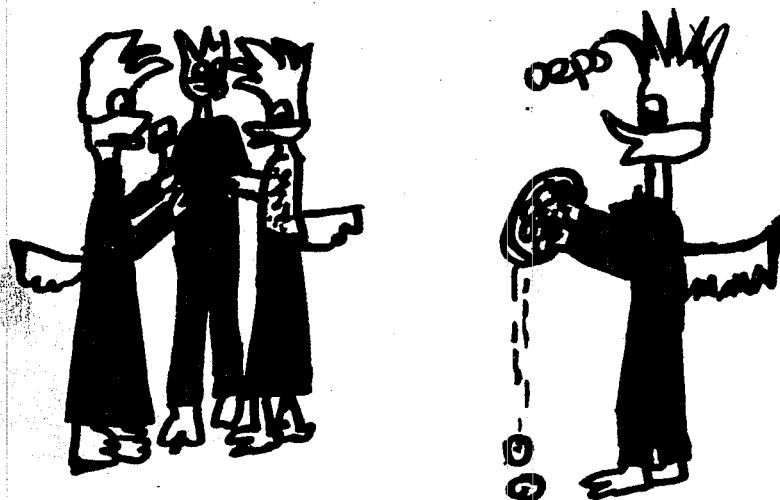
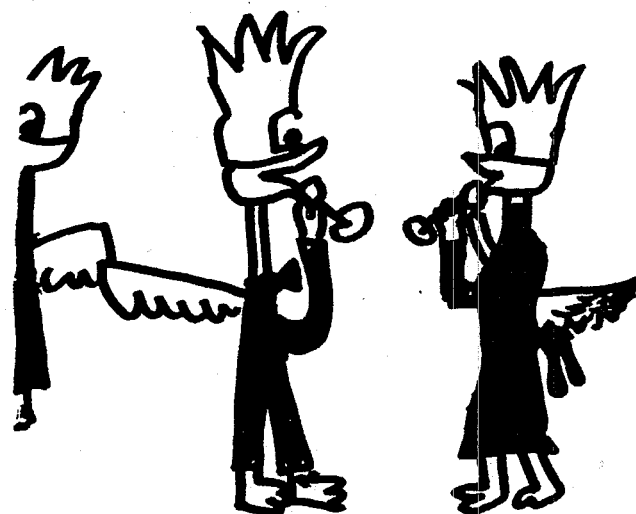
(alleen voor startgelden)

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)

*Kopij aprilnummer dient vóór 8 maart 1992 in
ons bezit te zijn.*



Voorwoord



BESTE ROADIE'S

Op verzoek van enkele leden en de redactie besteed ik nog even aandacht aan de Nieuwjaarsrede van 4 januari 1992.

Zoals in zoveel nieuwjaarsreden passeerden ook wij even de revue van het afgelopen jaar en stonden wij stil bij wat mogelijk nog kan komen.

Alle vrijwilligers van de RRZ werden bedankt voor hun inzet bij het welslagen van het jaar en in het bijzonder bedankte ik de vrijwilligers van Start '85 voor hun inzet bij de bardiensten. Ik wenste (en wens) iedereen, mede namens het bestuur een goed lopend jaar 1992.

Nu wij toch begonnen zijn, vraag ik jullie medewerking bij iets geheel nieuws. In het kader van het inmiddels bekende floravontuur organiseert de GGD van Zoetermeer in samenwerking met enkele verenigingen, onder het motto 'Gezond in beweging', een **'test'** op het gebied van gezondheid en fitheid.

Deze test is te vergelijken met de in het verleden gehouden Veronica-Fitrace.

Deze test zal worden gehouden op 14 maart 1992 en zal worden herhaald op 27 juni 1992. In de tussenliggende periode kunnen de deelnemers, als zij dat willen, bij de deelnemende verenigingen iets aan hun conditie doen of deze alsnog verbeteren. Het is de bedoeling dat die mensen dan ook in beweging komen en blijven. Voor beide testdagen, maar dan met name voor die van 14 maart ben ik op zoek naar 'vrijwilligers' om die dag een ter beschikking gestelde kraam te runnen en informatie te verschaffen over hardlopen, de RRZ en over je eigen ervaringen bij het hardlopen en de daarbij horende inspanningen.

Meer informatie hierover is uiteraard bij mij te verkrijgen en hoe meer zielen, hoe meer vreugde. Voor koffie, thee en dergelijke zal worden gezorgd.

Misschien een aardige suggestie om vanuit de sporthal te vertrekken!!

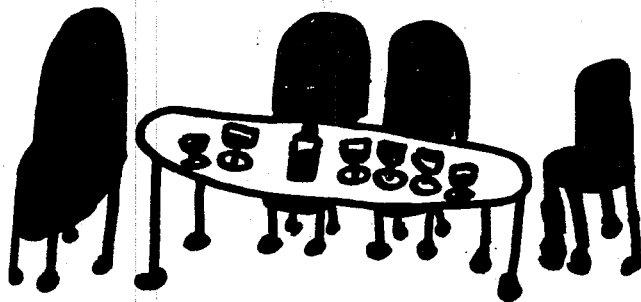
Ook voor info over deelname aan de testen kan je bij mij terecht.

Gezien de vele positieve reactie's op de nieuwe voorjaarsschema's mag ik stellen dat we weer in beweging zijn. Mocht je een en ander gemist hebben, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met een van de trainers of begeleiders.

Nu de dagen weer wat langer worden, wordt het tijd om de kleding aan te passen, want gezien het weer van de afgelopen weken kunnen wij kiezen uit schaatsen of hardlopen. In beide gevallen is het van belang om je **goed** te kleden. Veel plezier bij de keuze en blijf zodoende in de running.

Keep them running

Bert



Trainingsschema's

10 KM DEN HAAG 28 MAART 1992

	<i>week 1</i>	<i>week 2</i>	<i>week 3</i>	<i>week 4 (rust)</i>	<i>week 5</i>
maandag	DL	TDL	DL	DL	DL
dinsdag	-	-	-	-	-
woensdag	8 x 600	ID	6 x 800	TD	8 x 600
donderdag	-	HDL	HDL	-	HDL
vrijdag	-	-	-	-	-
zaterdag	5 x 800	DL	DL	test 5/10 km	TD
zondag	-	-	-	loop	-
	26 jan	2 feb	9 feb	16 feb	23 feb

	<i>week 6</i>	<i>week 7</i>	<i>week 8 (rust)</i>	<i>week 9</i>	<i>week 10</i>
maandag	TDL	DL	DL	(R)DL	RDL
dinsdag	-	-	-	-	-
woensdag	10 x 600	8 x 800	10 x 800	10 x 600	RDL
donderdag	HDL	HDL	HDL	HDL	≈
vrijdag	-	-	-	-	≈
zaterdag	DL	TDL	test 5/10 km	TDL	CPC
zondag	-	-	loop	-	-
	1 mrt	8 mrt	15 mrt	22 mrt	29 mrt

RDL = rustige duurloop, d.w.z. rustig lopen 'op gevoel'

HDL = herstelduurloop; max. 10 km met nadruk op (herstel)oefeningen, rekken etc.; snelheid ligt 30-50 sec. per km boven het durlooptempo

DL = duurloop; 30 to 50 seconden langzamer dan wedstrijdtempo

TDL = tempoduurloop: tempo 10-15 seconden per km hoger dan het durlooptempo

600 en 800 m: Neem de beoogde 10 km (je einddoel voor de CPC) en bereken aan de hand van

de tabel de 1 km-tijd. Zoek vervolgens twee regels hoger de 600 meter- resp. 800 meter-tijden.

HALVE MARATHON DEN HAAG 28 MAART 1992

	<i>week 1</i>	<i>week 2</i>	<i>week 3</i>	<i>week 4 (rust)</i>	<i>week 5</i>
maandag	DL	TDL	DL	DL	DL
dinsdag	-	-	-	-	-
woensdag	4 x 1500	ID	3 x 2000	TD	6 x 1500
donderdag	-	HDL	HDL	-	HDL
vrijdag	-	-	-	-	-
zaterdag	6 x 1000	DL	DL	test 15/16 km	TD
zondag	-	-	-	loop	-
	26 jan	2 feb	9 feb	16 feb	23 feb

	<i>week 6</i>	<i>week 7</i>	<i>week 8</i>	<i>week 9 (rust)</i>	<i>week 10</i>
maandag	TDL	DL	DL	(R)DL	RDL
dinsdag	-	-	-	-	-
woensdag	DL	3 x 3000	ID (3 x 15)	6 x 1500	RDL
donderdag	HDL	HDL	HDL	HDL	≈
vrijdag	-	-	-	-	≈
zaterdag	DL	TDL	test 15/16 km	TDL	CPC
zondag	-	-	loop	-	-
	1 mrt	8 mrt	15 mrt	22 mrt	29 mrt

RDL = rustige duurloop, d.w.z. rustig lopen 'op gevoel'

HDL = herstelduurloop; max. 10 km met nadruk op (herstel)oefeningen, rekken etc.; snelheid ligt 30-50 sec. per km boven het durlooptempo
 DL = duurloop; 30 to 50 seconden langzamer dan het halve-marathontempo
 ID = intervalduurloop
 TDL = tempoduurloop: tempo 10-15 sec/km sneller dan het halve-marathontempo
 1000, 1500, 2000, 3000: voor de te lopen snelheid zie tabel.

De 10 km-tijd is bepalend voor de intervalsnelheid. Zoek in de lijst je huidige 10 km-tijd en deel deze door 10. Ga vervolgens een regel lager in de tabel voor de 1 km-intervaltijd. Bijvoorbeeld: 10 km in 41:40 betekent 4:10 op de km. De intervaltijden zijn dan: 4:15 bij 1000 m; 6:22 bij 1500 m; 9:30 bij 2000 m; 12:45 bij 3000 m.

MARATHON VAN ROTTERDAM 5 APRIL 1992

	<i>week 1</i>	<i>week 2</i>	<i>week 3</i>	<i>week 4 (rust)</i>	<i>week 5</i>	
maandag	HDL	(T)DL	0-10 km	DL	0-10 km	
dinsdag	-	-	-	(HDL)	-	
woensdag	4 x 1500	ID	7 x 1500	TD	8 x 1500/6 x 2000	
donderdag	-	HDL	HDL	-	HDL	
vrijdag	-	-	-	-	-	
zaterdag	8 x 1000	RDL	DL	RDL	TD	
zondag	-	2:15	-	2:30 (test)	DL (20 km)	
	<i>26 jan</i>	<i>2 feb</i>	<i>9 feb</i>	<i>16 feb</i>	<i>23 feb</i>	

	<i>week 6</i>	<i>week 7</i>	<i>week 8 (rust)</i>	<i>week 9</i>	<i>week 10</i>	<i>week 11</i>
maandag	(T)DL	0-10 km	0-10 km	(R)DL	(R)DL	DL
dinsdag	-	-	-	-	-	-
woensdag	DL	4 x 3000	ID (3 x 20)	10 x 1500	5 x 3000	RDL
donderdag	HDL	HDL	HDL	HDL	HDL	≈
vrijdag	-	-	-	-	-	≈
zaterdag	RDL	TDL	RDL	TDL	DL (CPC)	≈
zondag	>2:30	DL	>2:30 (test)	2:30	-	marathon
	<i>1 mrt</i>	<i>8 mrt</i>	<i>15 mrt</i>	<i>22 mrt</i>	<i>29 mrt</i>	<i>5 apr</i>

RDL = rustige duurloop, d.w.z. rustig lopen 'op gevoel'

HDL = herstelduurloop; max. 10 km met nadruk op (herstel)oefeningen, rekken etc.; snelheid ligt 30-50 sec. per km rustiger het durlooptempo

DL = duurloop; 30 to 50 seconden langzamer dan wedstrijdtempo

ID = intervalduurloop; 30 tot 50 sec boven het marathontempo

TDL = tempoduurloop: tempo 10-15 sec/km hoger dan het marathontempo

1000, 1500, 2000, 3000: voor de te lopen snelheid zie tabel. De 10 km-tijd is bepalend voor de intervalsnelheid. Zoek in de lijst je huidige 10 km-tijd en deel deze door 10.

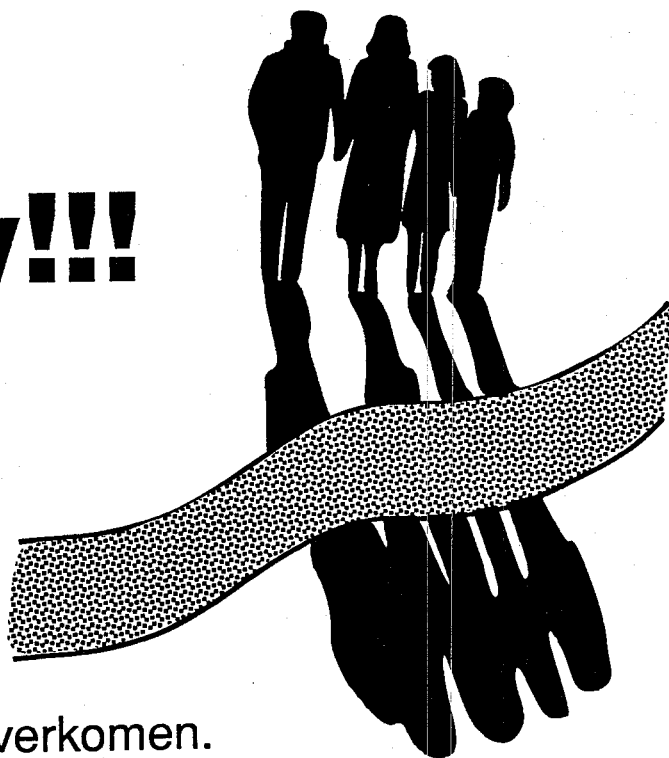
Ga vervolgens een regel lager in de tabel voor de 1 km-intervaltijd. Bijvoorbeeld: 10 km in 41:40 betekent 4:10 op de 1 km.

De intervaltijden worden dan: 4:15 bij 1000 m; 6:22 bij 1500 m; 9:30 bij 2000 m; 12:45 bij 3000 m.

Tabel

10 km	400	600	800	1000	1500 m
40:00	1:36	2:24	3:12	4:00	6:00
40:50	1:38	2:27	3:16	4:05	6:07
41:40	1:40	2:30	3:20	4:10	6:15
42:30	1:42	2:36	3:28	4:20	6:30
44:10	1:46	2:39	3:32	4:25	6:37
45:00	1:48	2:42	3:36	4:30	6:45
45:50	1:50	2:45	3:40	4:35	6:52
46:40	1:52	2:48	3:44	4:40	7:00
47:30	1:54	2:51	3:48	4:45	7:07
48:20	1:56	2:54	3:52	4:50	7:15
49:10	1:58	2:57	3:56	4:55	7:22
50:00	2:00	3:00	4:00	5:00	7:30
50:50	2:02	3:03	4:04	5:05	7:37
51:40	2:04	3:06	4:08	5:10	7:45
52:30	2:06	3:09	4:12	5:15	7:52
53:20	2:08	3:12	4:16	5:20	8:00
54:10	2:10	3:15	4:20	5:25	8:07
55:00	2:12	3:18	4:24	5:30	8:15

Auwwww!!!



Een ongeluk kan iedereen overkomen.
Het Top-Ongevallen-Pakket beschermt u
tegen de financiële gevolgen.

Kijkt u maar:

- uitkering bij blijvend letsel
- uitkering bij overlijden
- uitkering bij ziekenhuisopname (óók bij ziekte of bevalling)
- en rechtsbijstand is meeverzekerd.

Voor informatie:

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Telefoon (079) 41 32 70

Egmond aan Zee, editie 1992

Op zondag 12 januari namen 10 leden deel aan de 'zwaarste' halve marathon die er bestaat. Een barre tocht door dorpsstraten, duinreservaten en ten slotte als afsluiting 7 km strand. Gezien de winterse omstandigheden die deze wedstrijd altijd opsieren, is de eerder genoemde kwalificatie volkomen op z'n plaats. Denk er maar eens even over na: 's morgens vroeg je bed uit, want om 09.00 uur moet je al verzamelen om maar op tijd in de sporthal van Egmond te zijn. Het is ons namelijk al eens een keer overkomen dat na aankomst de plaatselijke dorpsomroeper ons mededeelde dat we nog een kwartier te gaan hadden voor de wedstrijd een aanvang zou nemen. Je moet je dan nog verkleden en ongeveer 10 minuten lopen naar de start. Zij die al eens geweest zijn, weten wat ik bedoel. Maar terug naar de editie van 1992. Om in het startvak te kunnen komen, moet je eerst je startnummer laten voorzien van een sticker, anders krijg je straks weer geen herinnering als je door de finish bent gekomen. En omdat het een goede Nederlandse gewoonte is om met z'n allen tegelijkertijd door een opening te gaan, leek het een kwartier voor de start meer op een werkdag voor de Coentunnel dan op een vrije zondag in de duinen. Maar ten slotte is daar dan het alles verlossende startschot en mogen zo'n 8.000 lopers gaan proberen wie als eerste de straten van Egmond onveilig kan gaan maken. Na twee rondjes de plaatselijke bevolking te hebben vermaakt, verdwijnen we de duinen in. Ook daar is gelukkig nog heel wat bevolking op de been. Mensen gehuld in zware winterse kledij staan te kijken hoe een bontgekleurde stoet van hardlopers er met z'n allen voor zorgen dat de volgende 11 maanden de afdeling Groenvoorziening van de Gemeente Egmond alles in het werk moet stellen om de natuur weer enigszins

op peil te krijgen. Uiteindelijk is daar dan het strand, nog even vlug een warm beker-tje Extran en we kunnen de laatste hinder-nis – het hard bevroren strand – gaan voltooien. Als ook daar weer een eind aan is gekomen, wacht ons nog slechts een driehonderd meter naar de eeuwige roem: Je hebt het toch maar weer voor elkaar gekregen. Op naar de volgende keer. Maar dan slechts op één voorwaarde: 'Laat het volgend jaar a.u.b. eens wel winters weer zijn, want zo is Egmond, Egmond niet'. Gelukkig is er één ding dat niet verandert, en dat is na afloop. Dan gaan we eerst met z'n allen naar het 'Witte huis', een plaatselijke kroeg die zich al jaren in de belangstelling van RRZ mag verheugen. De serveerster reserveert er al sigaretten voor Peter en Wim. En nadat ook deze hindernis is overwonnen, gaan we in afwachting van het oplossen van de file nog even de inwendige mens versterken in de inmiddels ook al bekende frietentent. Bij binnenkomst worden door de eigenaar de kippen al in het vet gegoooid, ook hij heeft inmiddels zijn Road Runners herkend. Nadat het zo'n uur of 5 is geworden, vinden we het welletjes en gaan we maar weer eens richting Zoetermeer in de hoop dat alle files opgelost zullen zijn, want alles bij elkaar heeft deze dag lang genoeg geduurd.

Aad Vervaart

De tijden:

Aldert Mulder	1.32.00
Aad Vervaart	1.42.08
Maarten Cramer	1.35.04
Peter Baven	1.35.36
Bert Bos	1.36.50
Dick den Dulk	1.41.13
Aristides Efstratiades	1.43.00
Wim van Kampen	1.43.45
Joop van Breda	1.47.44
Kees de Brabander	1.51.49

Hans, Bert en Ruud

Het viel ons (redactie) op dat er nogal wat agenten bij de Road Runners lopen. Wij hebben er drie geselecteerd en stelden hen de volgende vragen.

Hoe kwamen jullie ertoe om agent te worden?

Hans: Ik kon eigenlijk niets anders (grapje). Ik zat in dienst en twaalf weken voor het afzwaaien kregen we een map met banen. De grap was dat we elkaar (je maten in dienst dus) opgaven.

Zo hadden dus ook anderen mij opgegeven. Bij de selectie denk je dan, ach waarom ook niet?

Bert: Grapje, nooit een roeping. Ik heb een bon ingevuld en werd opgeroepen. Selectie in Hilversum niet voltooid. Eind van de rit nogmaals een bon ingevuld; daarna selectietest.

Ruud: Gewoon het beroep, de wisselvalligheid. Mijn neef is ook bij de politie en ik vroeg hem 'wat staat me dan te wachten?': 'Een beroep met veranderingen, onregelmatigheid, etc.'. Dat trok me wel.

Wat is jullie functie?

Hans: Momenteel surveillant op de auto. Met ingang van april 1992 word ik VIP-begeleider. Dat wil zeggen dat ik onder andere in burger ambassadeurs moet begeleiden.

Bert: Rechercheur bij de Vreemdelingendienst.

Ruud: Rechercheur bij het bureau Jeugdzaken.

Kunnen jullie dat goed combineren met het lopen?

Hans: Jawel, omdat je onregelmatige diensten hebt, mis je aan de ene kant wel

(RRZ)trainingen, maar aan de andere kant heb je genoeg tijd om te lopen.

Bert: Kan zeker wel. Helaas zijn er niet veel mede-collega's die erg sportief zijn. Op dit moment zijn het er ongeveer vijf.

Ruud: Ja, ik kan iedere dag trainen als ik wil. Ik heb het voordeel van flexibele werktijden. Meestal werk ik van 07.00-15.00 uur. Dan kan ik daarna trainen tot bijvoorbeeld 17.00 uur. De afstand Den Haag naar Zoetermeer loop ik ook veel.

Kunnen jullie een voorbeeld noemen waarin het lopen tijdens het werk goed van pas kwam?

Hans: Nee, slechts een enkele keer achter een jongen aangelopen, maar aangezien hij in paniek was, liep hij erg hard.

Bert: Afgelopen maandag gebeurde het volgende. Om 09.00 uur werd iemand opgehaald uit het Huis van Bewaring. Ik was chauffeur en mijn collega deed de deur dicht, liep weg en stapte ook in. Aangezien de deur niet goed sloot (voet ertussen), ontsnapte de 19-jarige. Een achtervolging moest toen door mij worden ingezet.

Ruud: Achter een gevangene aangelopen. Hij ging ervan tussen van wachtkamer naar cel. Ik had hem na ongeveer 1 km te pakken.

Waarom zijn jullie gaan lopen?

Hans: Ik mocht op een zeker moment niet meer voetballen omdat mijn knieschijf gebroken was en er steeds vocht in mijn knie zat. Daarna heb ik het lopen rustig opgebouwd.

Bert: Nou, eerst ben ik gaan kruipen, daarna zitten en nu loop ik alweer 35 jaar. Ook vermeldenswaard is dat toen ik voetbalde, ik geen techniek had. Ik moest dus

wel (hard)lopen om de bal te krijgen.
Ruud: Bij het voetballen kreeg ik knieklachten, dus stopte ik hiermee. Nadat ik 1 jaar *niets* gedaan had, kreeg ik een overmatig gewicht en ben ik gaan joggen. Van 2 à 3 keer per week naar nu bijna iedere dag.

Hoe ziet jullie gemiddelde trainingsweek eruit en hoeveel procent lopen jullie in je eigen tijd?

Hans: Viermaal per week lopen en eenmaal per week fitness. Ik probeer drie trainingen bij de RRZ te lopen en één training doe ik zelf.

Bert: Vijfmaal per week als volgt:

maandag: tweemaal

dinsdag: eenmaal

woensdag: tweemaal

donderdag: rust

vrijdag: eenmaal

zaterdag: eenmaal

zondag: soms

Ruud: Drie intensieve trainingen en drie à vier rustige duurlopen. In plaats van drie intensieve trainingen, soms 2 intensieve trainingen + een wedstrijd.

Onder intensieve trainingen wordt verstaan: tempo-duurloop: bijvoorbeeld maandag, interval: bijvoorbeeld woensdag en heuvellopen: bijvoorbeeld vrijdag. Gemiddeld 100 per week.

Houden jullie rekening met wat je eet en drinkt?

Hans: Ja, op woensdag neem ik een lichte maaltijd.

Bert: Bij een wedstrijd wel, bij een training niet.

Ruud: Ja.

Wat is jullie streeftijd op de 10 km, halve marathon en de hele marathon?

Hans: 10 km: onder de 40 minuten

halve marathon: onder de 1.30 uur

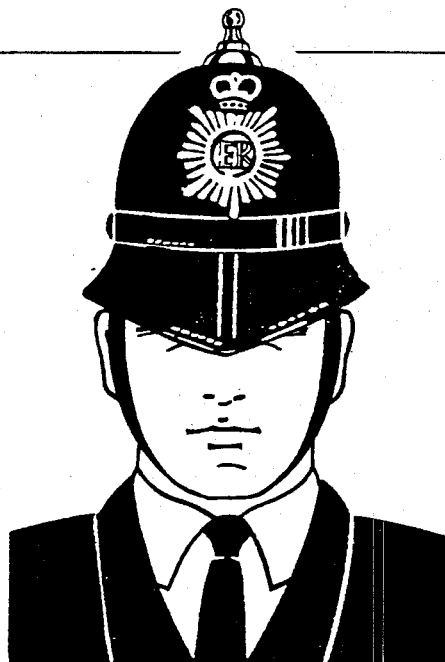
hele marathon: onder de 3.30 uur

Bert: 10 km: geen

halve marathon: geen

hele marathon: onder de 3 uur

Ruud: 10 km: onder de 33 minuten



halve marathon: 1.12 uur

hele marathon: onder de 2.40 uur

Hoelang zijn jullie nog van plan te blijven lopen?

Hans: Zolang mogelijk

Bert: 60 jaar

Ruud: Nog geen idee. Wellicht heb ik er over een jaar tabak van en stop ik. Het is ook van belang dat ik blessure-vrij blijf. Ik vraag me af, wanneer er geen verbetering in snelheid is of ik dan nog genoeg gemotiveerd blijf.

Kunnen jullie een voorbeeld noemen wat je erg getroffen heeft tijdens het uitoefenen van je functie?

Hans: Afgelopen Kerst veel zelfmoordpogingen en 2 reanimaties meegemaakt.

Bert: Op de 1e etage van een woning woonde een student en attendeerde ons op de 'rust' die boven hem heerste. Zou de bewoonster op de 2e etage overleden zijn? De deur was 'op slot'. Op het aanbellen, volgde geen reactie. Toen de deur maar open geramd (toen bleek dat de deur een schuifdeur was!). De bewoonster was van de wereld door een combinatie van drank en slaappillen. Gelukkig leefde ze nog wel.

uud: k heb eenmaal een ernstige aanrijding meegemaakt, waarbij twee doden oesten worden uitgezaagd en er twee ernstig gewonden achterin zaten.

Interview met ons oudste lid

WILLEM, BARON VAN SOETERWOUDE (102 JR.)

- Willem, ik zou willen beginnen met ...
- Zeg maar gewoon Baron, heur, kære!
- Baron, wanneer bent u zo ongeveer begonnen met lopen?
- Grote grutten, kære, dat moet begonnen zijn bij het bezoek van Paul Kruger in Nederland. Was dat niet in 1903, 1904? Precies weet ik het niet meer.
- Heeft u eigenlijk wel concurrentie in Nederland?
(De baron wist schaterend de tranen uit zijn ogen)
- Hè, hè, is dat lachen! Zeker de leukste thuis? Ach, daar is die Fries Stienstra, die doet het wel ærdig met zijn 98 jær. Toch zit de versukkeling er al een beetje in na wat kleine tactische speldeprikken van mijn kant.
- Hoe bedoellu?
- Tsjæ, en passant even bij het lopen vragen of al dat hijgen niet ten koste gaat van zijn prestæties. Wat het ook goed doet, is de vraag of ie nieuwe schoenen heeft, omdat ie de laatste tijd zo vreemd loopt. Goede resultaten haal ik ook door vlak voor de finish naast hem te gaan lopen, even luid te gæpen en dan te versnellen. (Giechelend) Laatst belde ik 'm midden in de nacht voor de marathon van Rotterdam om te vrægen of hij op oudere leeftijd ook steeds minder slæp nodig heeft.
Dat vreet, heur!
- Baron, u maakt overigens magistræle tijden. Ik bedoel, u maakt overigens magistræle tijden.
- Kwestie van trainen, trainen veel trainen en ... snijje!
- ???
- Kijk, je pakt eens een achtertuintje, een paar volle waslijnen benuttend voor de broodnodige camouflage, ik pak eens een metrootje of een rubbervlotje of, zoals bij Egmond, klim onder het

prikkeldræd, neem via het bunkerstelsel een sluiproute door de duinen en voilà de magistræle tijd. Gegarandeerd een PR. Zijn die moffen nog ergens goed voor geweest! Maar, je moet het natuurlijk wel goed prepareren. Die betrapte Ethiopiër, met snor bij de start en zonder bij de finish, dat is broddelwerk, geknoei van amateurs.

- Wat vindt de familie van al dat lopen op uw leeftijd?
- Moeder zegt dat ik oud en wijs genoeg ben om mijn grenzen te bepælen. Vader sport zelf nog regelmætig, al is hij niet zo soepel meer aan de rekstok. Opa is heel trots. Hij kent ook een sport-achtergrond, maar is niet meer helemaal de oude sinds de Napoleontische terugtocht uit Rusland. Hij beperkt zich tot wat wæterskiën in de zomer.
- Op welke merken loopt u?
- Ballanchine, Joseph Guy, Bokma... Hoeveel tijd heb ik?
- Nee, ik bedoel uw schoeisel. Nike, Karhu?
- Beh je gek, kære. Moderne geldklopperij is dat. Ik loop nog op dezelfde gympe als op de kostschool. Wil je nog een borrel?
- Die zolen moeten wel versleten zijn.
- Wel nee, zuinig lopen en veel snijje.
- Sportvoeding!
- Læt me niet lachen. Stadse verzinsels. Ik zeg altijd, waar loopt een pærd nou op. Niet op Extrant of Isostol of hoe die moderne humbug ook mag heten. Nee, een pærd vreet (excusé le mot, amice) hæver. Elke morgen brengt het meisje mij aan het ontbijt een soepterrine hæver. Ik ræd ook iedereen aan de avond voor een marathon gewoon het normale dægelijkse voedsel te eten dat moeder de vrouw het meisje opgegeven heeft. Enfin, kaviær, tournedos of eende-kuikens, ganzelever... Nou ja, niets



anders dan u gewend bent, niet?

- Eh, nee. Baron, heeft u veel prijzen gewonnen in uw carrière?
- Ik ben blij dat je dat vraagt. Ik ben namelijk ontzettend pissig, dat er in Nederland geen Veterænencategorie 4 is ingesteld (95 jr. e.o.; de KNAU is er nog niet uit; A.M.). Pure discriminatie. Als je ziet waar bijvoorbeeld die dames Veterænen mee naar huis gaan. Mijn vrouw is net 35 geworden. Nou die wint reizen, geld, bontjassen ... Maar als ik Stienstra weer eens dik versla, krijg ik hooguit een paar sport-sokken. Van die dunne enge Esties wedstrijdsokken, waar je blæren van krijgt.
- Soms zo'n glanzend wedstrijdshirt of mallotige mallot, wat mot ik dær mee! Ik ga niet nær een houseparty! Ik loop trouwens nog steeds het lekkerste in mijn jæger ondergoed uit een stuk. Schenk weer eens in, kærel, hik.
- Heeft u tenslotte nog een aardige boodschap voor de clubleden?
- Een boo... booschap voor de leden. Ik ben, verdeurie, de paus niet! Even het meisje bellen voor een nieuwe fles. Da... das nog wat anders hê, dan Extrant, hik. Oh ja, toch nog een boodschap. Groep één opgepast! Ik mocht om onduidelijke redenen niet meer mee-trainen met dat volk. Mær ik pak jullie nog wel. Ik ben de plattegrond van

Zoetermeer æn het bestuderen en ik heb in dat zenuwebedrijvengebied waar we altijd trainen al verscheidene sluiproutes gevonden. Snijje zal ik ze, die... die... (zwaait verværljik met een lege fles Bokma).

- Baron, ik dank u voor dit prettige interview. Baron... BARON!!!

Aldert Mulder

N A G E K O M E N B E R I C H T E N :

Baron Willem van Soeterwoude
1890-1992

Guillaume
Rozen verdampen
Tranen vergaan
Willem blijft in onze gedachten
Altijd gaan

La famille

Beste Willem,

Jammer,
dat je niet meer hebt mogen
meemaken dat categorie Veteranen 4
er eindelijk door is.
Ik win alles. Rust in vrede.

Al snij je nog zo snel
IJzeren Hein achterhaalt je wel

Pijke Stienstra

Marathonlopers verouderen sneller

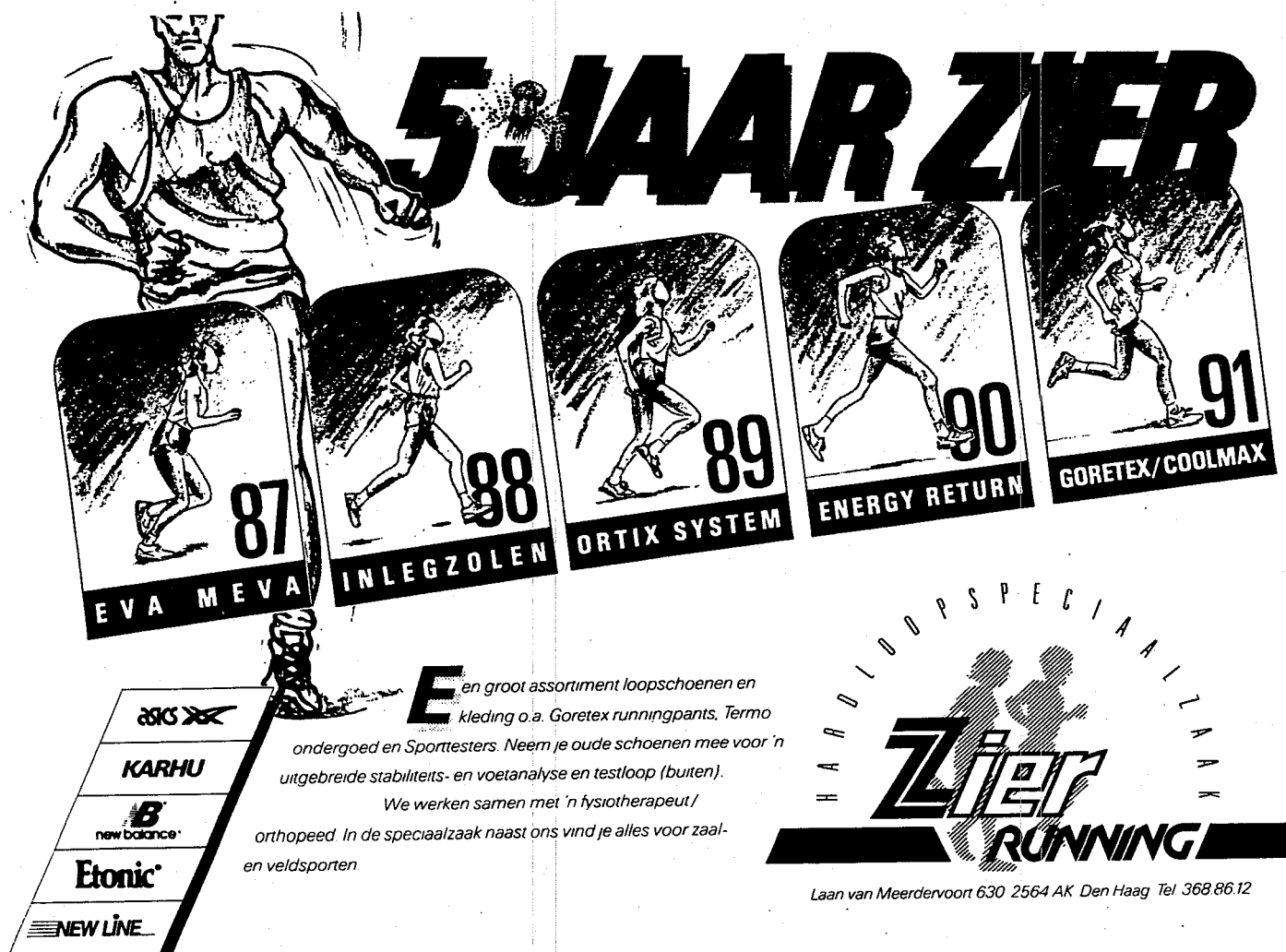
Blijkens een onderzoek van het Duitse 'Max-Planck-Institut für Psychiatrie' verouderen de hersenen van marathonlopers sneller dan die van mensen die niet aan wedstrijdsport doen.

Dr. Isabella Heuser-Gervais stelde in een onderzoek vast dat twaalf marathonlopers met een gemiddelde leeftijd van 55 jaar een verhoogde produktie van het stresshormoon cortisol hadden. Bij normaal belaste mensen vormt cortisol een schakel in een keten van hormonen die elkaar wederzijds remmen en stimuleren, en die in stress-situaties een natuurlijk reguleringsmechanisme vormen. Bij depressieve mensen, die aan een sterke

psychische stress zijn onderworpen, treft men een verhoogde cortisol-spiegel aan. Uit het onderzoek van het Max-Planck-Institut blijkt nu dat fysieke stress, zoals die zich voordoet tijdens een langdurige lichamelijke belasting, hetzelfde effect heeft.

De verhoogde cortisol-produktie heeft tot gevolg dat stofwisselingsprocessen in de hersenen veranderen. Wetenschappers vermoeden al lang dat dit zou kunnen leiden tot een voortijdige veroudering van de hersenen.

(Bron: Bild der Wissenschaft, oktober 1991, p. 10)



5 JAAR ZIER

87 EVA MEVA

88 INLEGZOLEN

89 ORTIX SYSTEM

90 ENERGY RETURN

91 GORETEX/COOLMAX

ASICS

KARHU

B new balance

Etonic

NEW LINE

En 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.

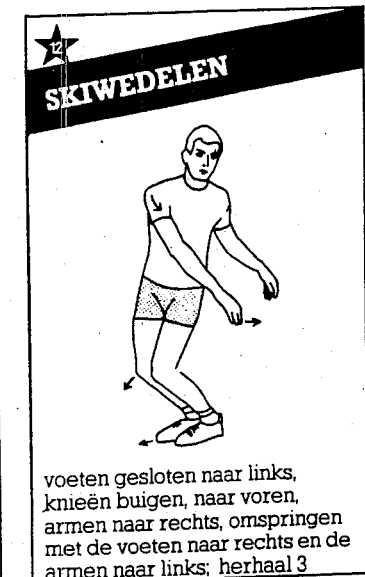
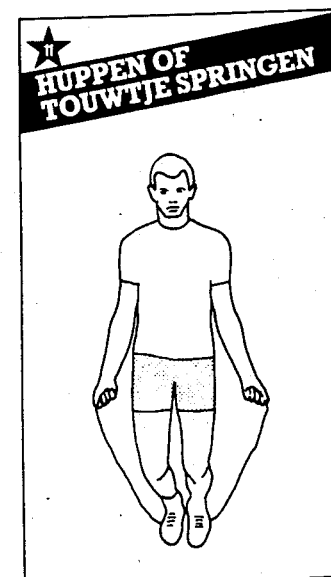
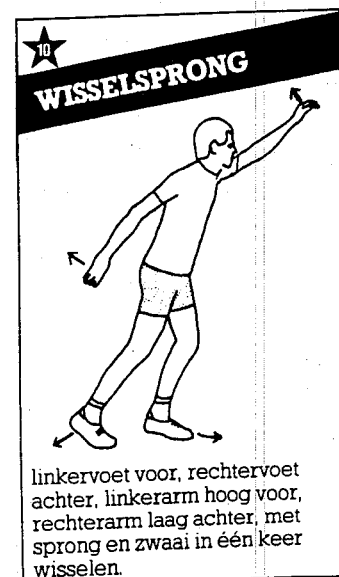
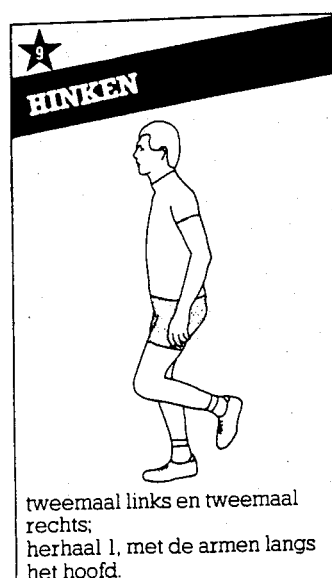
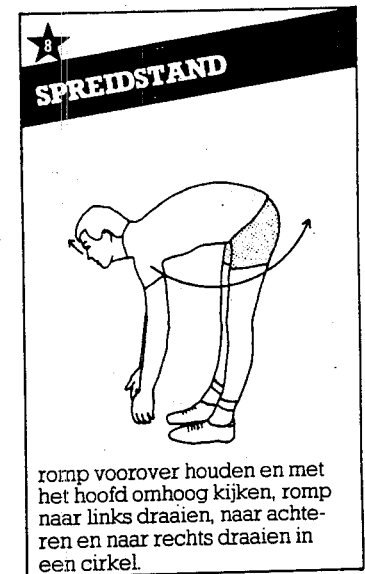
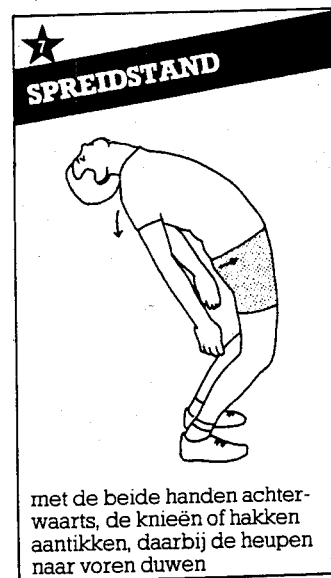
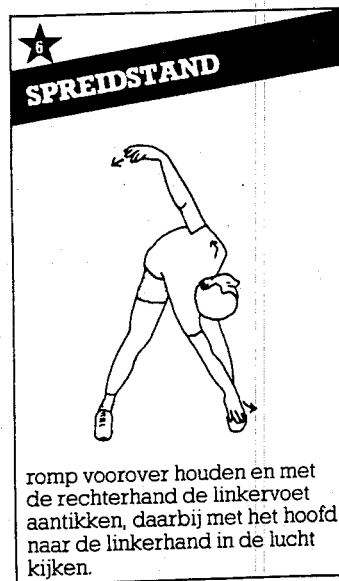
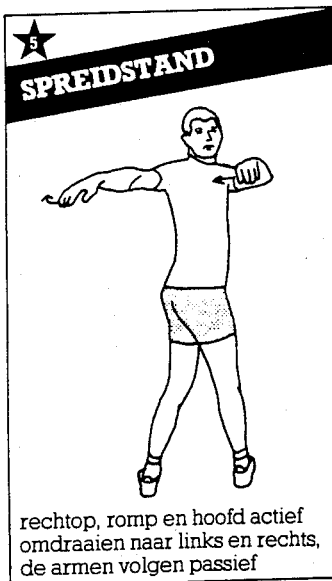
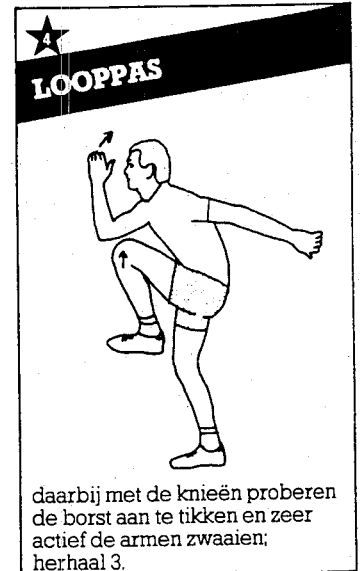
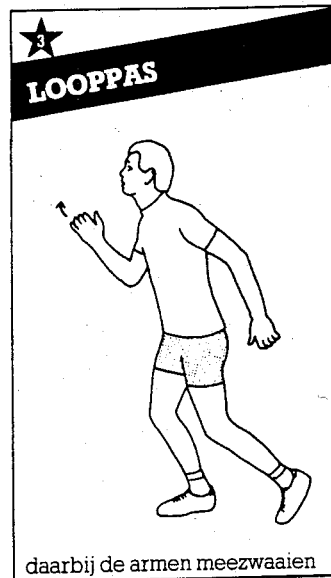
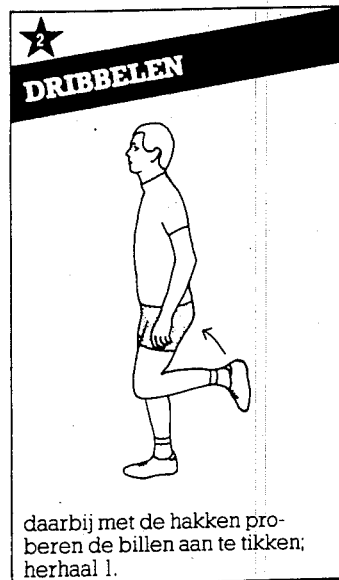
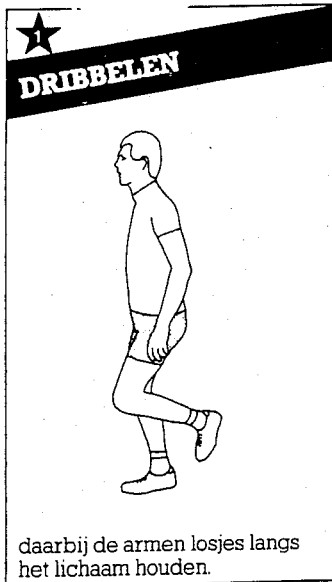
HARDLOOPSPECIALIAZAK

Zier RUNNING

Laan van Meerdervoort 630 2564 AK Den Haag Tel 368.86.12

ALGEMENE WARMING-UP - 8 à 10 MINUTEN

1. Trek afhankelijk van de wind, temperatuur en neerslag goede kleding aan.
2. Doe de oefeningen (al naar gelang eigen kunnen) 15 à 30 seconden per oefening lang.
3. Forceer niets; bij spierpijn voorzichtiger en rustiger beginnen.
4. Doe na de warming-up 5 à 10 minuten rek-oefeningen.
5. Neem bij klachten contact met een arts op en ga niet sporten.



De charmes van Joop

DOOR PAUL VAN HEUKELUM

Eigenlijk wilde ik helemaal niet lopen op zondag 5 januari 1992 in Stompwijk met de Molenloop van 4 januari nog in de benen.

**Zo zou mijn verhaal kunnen luiden.
De waarheid is echter anders.**

Ik wilde dolgraag lopen, maar ook stond de Kerstboom aftuigen op het programma (van m'n vrouw). Het verhaal van 'Egmond kan ik ook al niet' deed haar niet van haar standpunt afwijken.

Teneinde raad richtte ik mij zaterdagmiddag op de nieuwjaarsreceptie tot enige leden met het verzoek... etc.

Iedereen was Oostindisch doof, behalve Joop (ja, de Joop), voor de nieuwelingen onder ons volledig geheten Joop van Breda (achternaam red.).

Hij gaf mij een knipoog van: Paul, het komt wel goed en voegde direct de daad bij het woord.

Joop op Simone (mijn vrouw) af en binnen korte tijd kwam hij terug met het simpele, doch voor mij verlossende antwoord: 'Geregeld'.

'Fantastisch, hoe is je dat gelukt', informeerde ik nog enigszins uit het veld geslagen.

Joop, zoals wel vaker, lachte alleen maar op een manier zoals hij alleen maar kan. 'Wel om 8.00 uur morgenochtend opstaan om de kerstboom af te tuigen' voegde hij eraan toe.

Dit laatste behoefde gelukkig niet.

Zondag 10.00 uur, het regende pijpestelen, ik dacht 'Waar ben ik aan begonnen, wat heeft Joop me aangedaan'.

Bij het clubgebouw aangekomen, stond Dick me al op te wachten en kwamen snel erna nog meer leden, te weten Kees de Brabander, Peter Baven, Joop van Breda, Astrid en Jan Hol en Frank Eilbracht.



Wij blijven vandaag lekker gezellig bij elkaar lopen, beloofden we elkaar.

Dit leek me wel gezellig.

Frank had dit of niet gehoord of was het vergeten: hij haasde er vandoor!

Er was veel wind en dat kostte veel kracht.

'Lekker uit de wind gelopen, Astrid?',

vroegen er een paar onderweg. 'Neen', zei ze, 'jullie lopen er een tiental meters voor en dan helpt het niet'. Gelijk had ze.

Jan, haar man, coach, trainer, etc. stond onderweg en moedigde ons nog eens aan. De Meerpolder rond en dan op weg naar Leiden met de wind in de rug.

Terug elkaar zoveel mogelijk gesteund.

'Ik stap uit', zei Astrid doodleuk toen we nog ± 3 km moesten. 'Durf eens!', riepen we in koor, maar ze zag er alweer vanaf toen ze haar fans, te weten Jan, Gerrie, Frits en Arjan zag staan.

'Nu moet ik wel doorgaan' zei ze zacht.

Jammer genoeg raakte Kees geblesseerd aan zijn heup, en nam het zekere voor het onzekere en ging naar de finish. Wij moesten nog een stukje richting AZO en weer terug.

Moe maar voldaan namen we onze leuke trofee in ontvangst.

Joop nog bedankt en natuurlijk ook Simone.

2e Korenmolenloop

4 JANUARI 1992

Tweede Molenloop telt meer dan 100 deelnemers

ZOETERMEER - De tweede Molenloop van molen De Hoop in Zoetermeer naar molen De Haas in Benthuisen en terug afgelopen zaterdag telde meer dan 100 deelnemers. Volgens organisator Road Runners Zoetermeer was het ideaal loopweer. Dat bleek ook uit de goede tijden.

Er werd over vier en acht Engelse mijlen gelopen. Beide af-

standen werden door Zoetermeerse atleten gewonnen. Ook voor rolstoelatleten was het parcours redelijk goed te berijden. Twee wheelers hadden zich aangemeld. Zij eindigden uiteindelijk in dezelfde tijd. Yvonne Looy en Lammert Brandhorst kwamen na 48.47 minuten binnen.

De overige uitslagen waren: 4 E.m. dames: 1. Dolly Essenberg 25.59, 2. Diana Vogelaar 26.42, en 3. Stefanie Eftstradiades 30.13. 4 E.m. heren: 1. Rene v. d. Jagt 24.43, 2. Henk Hergaard 26.15 en 3. Martens 27.13.

8 E.m. dames: 1. Dineke Kool 53.50, 2. Sylvia Reedijk 46.67, en 3. Jolanda Sloof 46.47. 8 E.m. heren: 1. Ruud Wagemaker 43.36, 2. Tjopke Adams 46.28 en 3. John Tienstra 46.47. Martin Kremers reikte aan de winnaars een zelfgemaakt Delftsblauw bord uit. Rolstoelatleet Lammert Brandhorst toonde zich na afloop uiterst tevreden over het traject van de korenmolenloop en zal de Nederlandse Invalide Sportbond adviseren de Molenloop op de evenementenlijst van 1993 voor wheelers op te nemen.

nr.	start-nr.	naam	voornaam	vereniging/stad	tijd
-----	-----------	------	----------	-----------------	------

4 engelse mijlen

01	1067	v.d. Jagt	Rene	Koplopers	24.43
02	991	Essenberg	Polly	Rijswijk	25.59
03	995	Hergarden	Henk	Ilion	26.15
04	1068	Vogelaar	Diana	RRZ	26.42
05	994	Martens		Zoetermeer	27.13
06	987	v.d. Doel	Nico	RRZ	27.57
07	1070	Andeweg	Marcel	RRZ	28.47
08	999	v.d. Lee	Annemarie	Dieren	29.11
09	988	Eftstratiades	Stefanie	RRZ	30.13
10	992	Wery	Ingrid	Zoetermeer	30.17
11	1066	v. Bleiswijk	Miep	Koplopers	30.36
12	997	Oud	Tineke	RRZ	30.41
13	998	van Beek	Theo	RRZ	30.54
14	1069	Adams	D.	Zoetermeer	32.07
15	1065	Wentink	Betty	Zoetermeer	32.07
16	1072	van Dijk	Emy	RRZ	32.25
17	1071	Wensveen	Ina	RRZ	32.54
18	993	Zandee	D.P.	RRZ	32.57
19	990	Japin	Mary	RRZ	40.52
20	989	Limbeek	Aad	RRZ	40.52

1e dame



01	194	Wagemaker	Ruud
02	1584	Adams	Tjapko
03	685	Tienstra	Jon
04	691	v. Sommeren	Ben
05	196	Kauderer	Henk
06	1575	Kroes	
07	181	Moonen	Rob
08	182	Kienen	E.C.
09	1576	de Niet	Jan
10	188	Wery	Arthur
11	699	Keijzer	Jan
12	700	v.d. Graaf	Adri
13	1582	Smid	Derk-Jan
14	171	Schutte	Rene
15	180	Reinhard	Dave
16	692	Cramer	Maarten
17	192	van Lierop	Ton
18	676	Elling	Rien
19	1590	v.d. Linden	P.
20	160	Luiten	B.A.
21	690	Stuurman	G.A.
22	1593	Ballering	Leo
23	175	Bol	J.C.
24	1573	Bleijswijk	Joop
25	168	v.d. Salm	Martien
26	180	Caster	R.
27	199	Wijnmaalen	P.
28	162	v.d. Veen	H.
29	187	Kool	Dineke
30	694	de Graaf	Dick
31	185	Efstratiades	Aristides
32	1589	v.d. Linden	Jacques
33	1600	de Best	Frans
34	172	den Dulk	Dick
35	1587	Crul	P.
36	698	de Gooyer	Hans
37	197	van Heukelum	Paul
38	176	van Zijp	Pieter
39	1574	Reedijk	Sylvia
40	1588	van Breda	Joop
41	1577	Willems	Richard
42	178	Vlak	Ruud
43	696	Sloof	Jolanda
44	1591	de Brabander	Kees
45	1585	Vosseman	W.A.
46	1583	Helder	Wim
47	161	v.d. Berg	Theo
48	195	Huizinga	Erwin
49	198	Verschuyt	Bill
50	689	Zouwer	Andre

RRZ	43.26
Ilion	46.28
Zoetermeer	46.47
Zoetermeer	47.00
Ilion	47.02
FSTC	47.21
Ilion	47.27
Ilion	47.51
Ilion	47.58
Zoetermeer	48.04
RRZ	49.25
Ilion	49.32
HRR	49.49
Sparta	50.11
Rap '88	50.22
RRZ	50.37
Koplopers	50.44
RRZ	51.11
	52.20
Zoetermeer	52.33
Zoetermeer	52.34
RRZ	52.39
Gouda	52.50
Koplopers	53.23
Zoetermeer	53.29
Zoetermeer	53.35
Rap '88	53.39
Zoetermeer	53.41
Zoetermeer	53.50
RRZ	54.00
RRZ	54.29
RRZ	54.32
RRZ	55.10
RRZ	55.27
Zoetermeer	55.40
RRZ	55.52
RRZ	55.55
Zoetermeer	56.11
Koplopers	56.12
RRZ	56.17
RRZ	56.46
Zoetermeer	57.05
RRZ	57.19
RRZ	57.20
Zoetermeer	57.35
RRZ	57.43
RRZ	58.52
Rap '88	59.12
RRZ	59.17
RRZ	59.17





51	189	Zonderop	Leo	RRZ	59.17	
52	1594	van Wieringen	Patrick	RRZ	59.45	
53	184	Niccolson	C.	Zoetermeer	59.47	
54	1599	v.d. Meij	Jacques	RRZ	59.54	
55	1598	Linssen	Ton	Zoetermeer	59.54	
56	1596	Jabroer	Harry	RRZ	60.56	
57	1578	Klein	H.	Zoetermeer	61.09	
58	165	v.d. Plasse	Paul	Den Haag	61.23	
59	1580	Koning	Hilde	RRZ	61.48	4e dame
60	686	Vogels	Gerard	RRZ	62.31	
61	179	Klitsie	Johan	Zoetermeer	63.03	
62	183	Boelema	Gerrie	RRZ	63.11	5e dame
63	166	Meijberg	J.W.	Zoetermeer	63.45	
64	169	Kremers	Maarten	RRZ	64.13	
65	1601	Wensveen	Henk	Zoetermeer	64.23	
66	1581	v.d. Bosch	D.P.	Zoetermeer	64.29	
67	1592	v.d. Maas	Hans	RRZ	64.36	
68	191	van Dommelen	Aad	RRZ	64.42	
69	1579	Ouwerling	Gert	Zoetermeer	64.54	
70	200	Frey	Ben	RRZ	65.41	
71	167	in 't Veld	P.R.	Zoetermeer	65.41	
72	186	Peerenboom		Zoetermeer	65.55	
73	173	Bolleboom	Gerard	Denkers	65.57	
74	1595	Ballering	Heleen	Zoetermeer	66.54	6e dame
75	695	Vukkink	Jan	RRZ	67.52	
76	1586	de Graaf	Ger	RRZ	68.06	
77	164	Visser	Albert	Taverzo	69.02	
78	163	Hoddenbach	Ernst	Rap '88	69.46	
79	1597	v.d. Veen		Zoetermeer	71.01	
80	193	van Peufflik	Mary	RRZ	72.02	7e dame
81	190	Zonderop	Marja	RRZ	72.02	8e dame

8 engelse mijlen wheelers

01	177	Looijs	Yvonne	RRCN	48.47
02	174	Brandhorst	Lammert	RRCN	48.47

Van de evenementencommissie

Agenda 1992

- 11 april 1992, *Brunch-Run*
Gezamenlijke start vanaf het clubgebouw.
- Na afloop van de Westerparkloop, waarbij gestreden zal worden om de titel *Clubkampioen 1992*, organiseren wij weer een happening rond de huldiging van deze kampioenen.
Dit zal gebeuren op 4 oktober 1992.
- Van een *Familiedag* lijkt dit jaar niets te komen, gezien een volle bezetting van de weekeinden rond de vakantieperiode.
Zo valt er
- een Vredespaleisloop te noteren op 3 mei 1992;
- Ronald McDonald-loop op 14 juni 1992;
- Triatlon Zoetermeer begin september 1992;
- WK halve marathon in Engeland op 20 september 1992;
- Westerparkloop op 4 oktober 1992.

Conny, Alex, Jan en Garda

Verjaardagen

Februari 1992

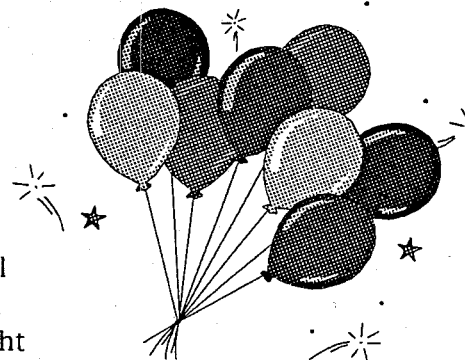
01	Nico de Krosse
05	Thom Speekman
06	Frans van der Werf
07	Martin Schouman
10	Peter Baven
16	Patrick van Wieringen
20	Sonja den Dulk
22	Gerard Vogels
22	E.G. Helsloot
23	Aad Vervaart
26	Alice Weidmann

Maart

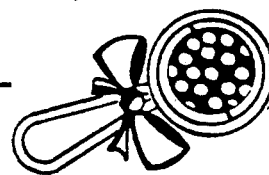
02	Jan Vukkink
03	Leo Scharroo
06	Paul van Heukelum
17	Leo de Lange
21	Enrico Stoop
22	Gerrit Wolterman
22	Jacques van der Linden
26	Aldert Mulder
30	Ine Bokx

April

03	Bill Verschuyt
04	Frans de Best
08	Frank Eilbracht
10	Arie de Graaff
19	Lidwien van den Aardweg
24	George Lammers
25	Bert Hartog
30	Ben Frey



Geboren



Compleet gelukkig zijn wij met de geboorte van onze zoon en mijn broertje

SÉBASTIEN BENJAMIN

George, Mieke en Valérie Westerduin
Lavendeltuyn 7
2724 PD Zoetermeer

19 januari 1992

Vrouwen lopen letterlijk in op mannen

De vrouwen beginnen letterlijk op de mannen in te lopen. En als ze zo door- gaan, zullen ze de mannen op de sintel- baan zelfs voorbij rennen. Dit schrijven twee Amerikaanse onderzoekers in het jongste nummer van het Britse weten- schappelijk tijdschrift Nature.

Zo voorspellen zij dat topatleten van beide seksen in 1998 net zo lang over de mara- thon doen: twee uur en twee minuten. Dat is ongeveer vijf minuten sneller dan het huidige wereldrecord voor mannen en negentien minuten sneller dan dat voor vrouwen. Op kortere afstanden halen de vrouwen de mannen pas in het tweede kwart van de volgende eeuw in. Rond 2027 leggen vrouwen en mannen de vijftien- honderd meter af in dezelfde tijd: drie minuten en 13.6 seconden, wat voor vrou- wen 39 seconden en voor mannen zestien seconden sneller is dan de huidige top- tijden op die afstand. En in 2050 zijn vrouwen ook op de 200 meter de evenknie van de mannen. De onderzoekers baseren hun berekeningen niet op tijden, maar op de mate van lijfelijke inspanning die leidt tot een recordverbetering.

Grens

Ook gingen zij er gemakshalve vanuit dat records altijd kunnen worden gebroken, omdat het onmogelijk valt te zeggen wan- neer de absolute grens wordt bereikt. Zij maakten een grafiek van de wereldrecords tussen 1905 en 1985 voor mannen op zeven loopnummers, van de 200 meter tot de marathon. De opgaande lijn was bij de vrouwen twee keer zo steil als die bij de mannen. Dus, de vrouwen verbeterden hun prestaties twee keer zo snel. In 1954 brak de Brit Roger Bannister de vier-minuten- grens op de mijl, terwijl zijn landgenote



Diana Leather als eerste vrouw die afstand onder de vijf minuten liep. Als zij samen hadden gelopen, zou Bannister 320 meter voor Leather over de finish zijn gekomen. Maar als de huidige wereldrecordhouder, Steve Cram, zou uitkomen tegen de snelste vrouw op die afstand; de Roemeense Paula Ivan, dan zou de voorsprong van de man op de meet tot 180 meter zijn geslonken. De onderzoekers vermoeden dat de vrou- welijke inhaalrace vooral is te danken aan het groeiend aantal vrouwen dat zich toelegt op hardlopen.

Bron: Haagsche Courant d.d. 4-1-1992.



**UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!**

**DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!**

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

op **MERK**elijk goed -

Mededeling van het bestuur

Wanneer er aan prestatielopen meegedaan wordt, is het gebruikelijk dat er in clubkleding gelopen wordt. Bij officiële KNAU-wedstrijden is het zelfs verplicht om in clubkleding (zonder reclame) te lopen.

Clubkleding bestaat uit een rode broek en T-shirt met RRZ-logo.

T-shirts zijn te verkrijgen bij Bert à f 20,- per stuk.

Tevens zijn er linnen tasjes te koop, eveneens bij Bert, à f 5,- per stuk.

Bestelformulier

Naam:

bestelt _____ T-shirt(s) à f 20,- per stuk* f _____

Linnen tasje(s) à f 5,- per stuk f _____

totaal f _____

* Vooralsnog uit voorraad leverbaar oversized (XL); andere maten op bestelling.

De Veluweloop op 12 september 1992

Vorig jaar, waarschijnlijk in oktober, liep ik in alle vroegte door de polders in de omgeving van Zoetermeer. Dit decor deed mij denken aan een uniek evenement dat elk jaar op de Veluwe plaatsvindt.



Martin en Leo kwamen mij stofzuigen. Om de aandacht van de opgelopen achterstand wat af te leiden, begon ik te zeuren over het feit dat ik niet mee kon doen aan de *Veluweloop*. Nadat ik het een en ander verteld had, waren zij erg enthousiast. Zo erg zelfs, dat besloten werd om gezamenlijk een RRZ-team te formeren.

De *Veluweloop* is een loop in estafettevorm, over, hoe kan het ook anders, de Veluwe. De start is tussen zeven en acht uur 's morgens in Arnhem. De finish, na ongeveer 105 km lopen, om ongeveer vijf uur 's middags in het Sportpark 'De Bongerd' te Wageningen.

In 1990 bestond een team uit vijf vrouwen en 11 mannen. De samenstelling kan per jaar verschillen. De gemiddelde afstand voor vrouwen is ongeveer 5 km en voor mannen 7 km.

Als een man een 'vrouwen-afstand' loopt, dan wordt dit beloond met strafpunten! Loopt een vrouw echter een 'mannen-afstand', dan zijn er bonuspunten te verdienen. Gelukkig mag een team niet alléén uit vrouwen bestaan. De loper of loopster wordt begeleid door een teamlid op de fiets. Ook de fiets(t)er wordt afgewisseld. Het vervoer gedurende de loop is aan banden gelegd. Er mogen maar twee busjes per team worden ingezet. Een andere vorm van vervoer is niet toegestaan. Na vier afstanden is er een herstart.

De laatste etappe wordt door alle teams tegelijkertijd afgelegd. In het sportpark 'De Bongerd' heerst een geweldige sfeer.

Het leuke van de *Veluweloop* is dat je met een groep mensen veel plezier kan beleven aan lopen op een voor Nederland uniek terrein. Ook de spanning ontbreekt niet. Op de wisselpunten worden tussenstanden gepubliceerd. Een gedetailleerde uitslag, zowel per loper als per team, wordt nagezonden.

Het aantal deelnemende teams is beperkt tot 225. Het is nog niet zeker of wij voor deelname in aanmerking komen. De inschrijving per team kost f 265,- (per lid is dit ongeveer f 16,50). De reiskosten zullen waarschijnlijk meevallen. Onze coach, Bert Bos, heeft misschien een sponsor voor twee busjes. Eten en drinken voor ontbijt en lunch moet worden meegenomen. Het is wellicht gezellig om de dag af te sluiten met een hapje onderweg, voordat we weer naar huis gaan.

Wij vinden het leuk om dit jaar onder de RRZ-vlag aan de *Veluweloop* mee te doen. Als je ook zin hebt, schrijf je dan snel in. In ieder geval **VÓÓR 14 MAART 1992** door je naam in te vullen op het inschrijfformulier op het prikbord in onze kantine.

Joop van Breda
namens de Veluwe Commissie
Leo Ballering, Martin Schouman en Joop van Breda

Agenda

Maart 1992

- 01** 5e Winterloop te Brielle
org. SC Voorne Atletiek, 01810-14819
afstanden 25-10-5,2-3-1,5
starttijd va 10.30-11.20
- Prestatieloop te Vlaarding
org. AV Fortuna, 010-4744969
afstanden 20-15-10-5
starttijd 11.00
- 07** 9e Heijplaatloop te Rotterdam
org. Wijkcentrum Heyplaat, 010-4298648
afstanden 30-21-10-5-2
starttijd va 12.00-13.00
- 08** Coopertest en 5 km te Lisse
org. AV de Spartaan, 02521-12855
afstanden 5
starttijd va 11.00-11.30
- Strandloop te Noordwijk
org. De Bataven Leiden, 071-616689
afstanden 10-5-2,5
starttijd 11.00
- 14** Metro Prestatielopen te Rotterdam
org. Metro, 01806-21674
afstanden 20-15-10-5-1,2
starttijd va 12.00-12.15
- Halve van Oostvoorne te Oostvoorne
org. VV OVV, 01815-4352
afstanden 21-8-3
starttijd va 13.00-14.00
- Langs de Gouwe Loop te Waddinxveen
org. SC Antilope, 01828-14008
afstanden 16,4-13,2-10-6,8-3,6-1,8
starttijd va 14.00-14.15
- 15** Bruggenloop te Rotterdam
org. RV Nautilus, 010-4221414
afstanden 12,7
starttijd 11.00
- 13e Road Runnersloop te Leiden
org. Leiden RR Club, 071-314235
afstanden 21-15-10-5-5,9-2,8
starttijd 10.30
- 21** 20e Merwesteijnloop te Dordrecht
org. Parthenon, 078-181406
afstanden 20-10-5-2-1
starttijd va 12.30-14.30
- Bloemendaalloop te Den Haag
org. Psychiatrisch Ziekenh. Bloemendaal,
070-3916391
afstanden 16-8-2
starttijd 14.00
- Delftse Houtloop te Delft
org. Delftse Trimclub, 01899-23305
afstanden 21-14-7-3,5-1,5
starttijd va 10.55-11.15
- Krokusloop te Leiden
org. De Bataven Leiden, 071-616689
afstanden 13-10-7-4-1
starttijd 11.00
- TESTLOOP!**
De 20 van Alphen te Alphen a/d Rijn
org. St. 20 van Alphen, 01720-22542
afstanden 5-1,5-20-15-8
starttijd 12.00-12.10
- Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 30-25-20-15-10-5-3-1,5
starttijd va 10.30-11.00
- Ver. Spaarbank Runners Circ. Spijkenisse
org. Spark, 01880-39781
afstanden 6,12-30-15-9-2-0,8
starttijd van 12.15-12.40
- Giessenloop te Sliedrecht
org. Sliedrecht Sport '56, 01840-16702
afstanden 20-6,5-1,2
starttijd va 12.15-13.45
- Trimloop AV '40 te Delft
org. AV'40, 015-617270
afstanden 15-10-5-2
starttijd va 10.30-11.00
- Laan van Pootloop te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 30-25-20-15-10-5-2-1
starttijd va 10.30-11.00
- 30e Zilveren Molenloop te Rijpwetering
org. De Bataven Leiden, 071-616689
afstanden 10-6-3-20
starttijd va 14.00-14.05
- Voorjaarsloop te Leiden
org. Clubhuis Matilo, 071-412220
afstanden 15-10-5-2,5
starttijd 11.00
- Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk
Saunacentrum de Watertoren, 01740-21900
afstanden 16,2-10,8-5,4
starttijd 10.00
- Coopertest te Leiden
org. De Bataven Leiden, 071-616689
starttijd va 10.30-10.45
- Alexanderloop te Rotterdam
org. Metro, 010-4205904
afstanden 21-15-10-5-1
starttijd va 12.30-13.00
- Kopjesloop te Delft
org. AV de Koplopers, 015-567556
afstanden 15-10-5-1
starttijd va 10.45-11.00
- Bultloop te Leiden
org. Swifttoer, 071-121265
afstanden 15-10,8-5
starttijd 10.45
- 24e ABC Trimloop te Sliedrecht
org. Trimclub ABC, 01846-17490
afstanden 10,2-6,7
starttijd 10.35
- PPC Loop te Leiden
org. NL...ML, 071-318148
afstanden 21-14-7-3
starttijd 10.30
- 19e Halve marathon te Noordwijkerhout
org. AV NSL, 02522-17392
afstanden 10-5-2,5-21
starttijd va 11.00-11.05
- 40e Nationale Plassenloop te Reeuwijk
org. Sportclub Reeuwijk, 01820-10210
afstanden 7,5-15-3,9-2,6-1,3
starttijd va 14.30-15.10

- 22** Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 30-25-20-15-10-5-3-1,5
starttijd va 10.30-11.00
- 28** **18e CITY-PIER-CITY LOOP** te Den Haag
info 070-361888
afstanden Minimarathon voor kinderen,
1/8, 1/4 en 1/2 marathon voor iedereen
- 29** Prestatieloop te Vlaardingen
org. AV Fortuna, 010-4744969
afstanden 20-15-10-5
starttijd 11.00
- Leidse Houtloop te Leiden
org. AV Holland, 071-768733
afstanden 15,8-13,4-11-8,7-3,9-2,1
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
- Binnenmaasloop te Mijnsheerenland
org. AV Spirit, 01860-16952
afstanden 21-5
starttijd va 12.30-13.00
- Lenteloop te Gouda
org. AV Gouda
afstanden 13,5-10-7-3,5-1,5
starttijd va 11.30-11.45
- Halve marathon te Nieuwkoop
org. St. Triathl. Nieuwkoop, 01726-12343
afstanden 21-12-0,5-6-3
starttijd va 12.00-13.30
- Boezemloop te Lekkerkerk
org. Lekstreek, 01824-1469
afstanden 21-9-5,1-3,4-1,7
starttijd va 14.00-14.40
- Te Werve prestatielopen te Rijswijk
org. AV te Werve, 070-3903766
afstanden 12,8-10,4-8-5,5-3,1-1,45
starttijd va 11.00-11.15
- Trainingsloop te Maassluis
org. AV Waterweg, 01899-23009
afstanden 3-30-23-16-9
starttijd va 11.00-11.10

April 1992

- 04** Coopertest Laan van Poot te Den Haag
org. Haag Atletiek, 070-3940405
afstanden 2-1
starttijd va 10.30-10.40
- Parkloop te Schoonhoven
org. Avanti, 01823-4947
afstanden 10-6-4-2
starttijd 16.00
- 05** **ROTTERDAM MARATHON**
- 23e Braassemloop te Roelofarendsveen
ZPC Alkemade/LV Plantaris, 01713-15687
afstanden 16,1-8,5-4
starttijd 11.00
- Leidse Houtloop te Leiden
org. AV Holland, 071-768733
afstanden 15,8-13,4-11-8,7-3,9-2,1
starttijd 11.00
- 56e Zegerplasloop te Alphen aan den Rijn
org. AAV '36, 01720-22542
afstanden 20-15-10-5-2,5-1
starttijd va 14.15-14.30
- Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk
Saunacentrum de Watertoren, 01740-21900
afstanden 16,2-10,8-5,4
starttijd 10.00
- 11** 8e Midden Holland Loop te Bodegraven
St. Triathlon Bodegraven, 01726-11023
afstanden 6-3-21-12
starttijd va 14.00-14.10
- Oranjeloop te Leiden
org. LPSV, 071-258888
afstanden 10-5-2,5
starttijd 11.00
- Tumo Trimloop te Moordrecht
org. Tumo, 01827-4214
afstanden 30-21-10-5
starttijd va 13.00-14.00
- Trimloop te Reeuwijk
org. Sportclub Reeuwijk, 01829-4129
afstanden 15-12-9-6-3
starttijd 15.00
- 12** Coopertest en 5km te Lisse
org. AV de Spartaan, 02521-12855
afstanden 5-coopertest
starttijd va 11.00-11.30
- Kopjesloop te Delft
org. AV de Koplopers, 015-567556
afstanden 15-10-5-1
starttijd 10.45-11.00
- Strandloop te Noordwijk
org. De Bataven Leiden, 071-616689
afstanden 10-5-2,5
starttijd 11.00

- | | | |
|---|--|--|
| <p>18 Paasloop te Leiden
org. De Bataven Leiden, 071-616689
afstanden 16-13-10-7-4-1
starttijd 15.00</p> <p>19 Road Runnes Eierloop te Leiden
Leiden Road Runners Club, 071-314235
afstanden 21-16,5-10,5-5,9-2,8
starttijd 10.30</p> <p>25 Metro Prestatielopen te Rotterdam
org. Metro, 01806-21674
afstanden 20-15-10-5-1,2
starttijd va 12.00-12.15</p> <p>26 Polderloop te Hazerswoude Dorp
org. VV & AV Hazerswoude Boys, 01728-9992
afstanden 1,5-20-10-5
starttijd va 11.15-11.16</p> <p>30 Oranjeloop te Sliedrecht
org. Sliedrecht Sport '56, 01840-16702
afstanden 1,5-10-5,5
starttijd va 10.15-11.15</p> <p>Oranjeloop te Wassenaar
org. AV Holland, 071-768733</p> <p>afstanden 10-5-2,5
starttijd 11.00</p> <p>Trimloop TTV Moerkapelle
org. TTV Moerkapelle, 01793-1813
afstanden 21-15-10-5
starttijd 11.30</p> | <p>Coopertest te Leiden
org. De Bataven Leiden, 071-616689</p> <p>starttijd va 14.00-14.45</p> <p>Trimloop AV '40 te Delft
org. AV '40, 015-617270
afstanden 15-10-5-2
starttijd va 10.30-11.00</p> <p>46e Havenloop te Vlaardingen
org. AV Fortuna, 010-4744969
afstanden 4,92-3,69-2,46-1,23
starttijd va 13.00-14.30</p> <p>9e Vossenloop te Ter Aar
Basissch. de Vossenschans, 01722-3289</p> <p>afstanden 13,5-10,5-8,2-6,2-4
starttijd 11.00</p> | <p>16e Oranjeloop te Piershil
org. Spark, 01880-39781
afstanden 10-5-3
starttijd va 11.30-12.00</p> <p>18e Groene Oaseloop te Maasland
Oranje Ver. Maasland, 01899-18521</p> <p>afstanden 9-6-2
starttijd va 13.00-13.05</p> |
|---|--|--|

Uitslagen

14e Linschotenloop te Linschoten, 21 december 1991

<i>halve marathon</i>	
Jan Keizer	1.35.00
Dick de Graaf	1.37.47
Peter van Hal	1.28.05
Dick den Dulk	1.37.23
Jan Hol	1.37.24
Willem van Kampen	1.38.10
Cent Aarnoudse	1.41.18 (PR)
Kees de Brabander	1.43.15 (PR)
Joop van Breda	1.43.46 (PR)
Lidwien v.d. Aardweg	1.46.16
Sonja den Dulk	1.52.40 (PR)
Astrid Hol	1.55.14

2e Korenmolenloop te Zoetermeer, 4 januari 1992

(zie elders in het clubblad voor volledige uitslagenlijst)

Meerhorstloop '92 te Stompwijk, 5 januari 1992

<i>halve marathon</i>	
Frank Eilbracht	1.34.51
Astrid Hol <i>MANNEN, BEDANKT!</i>	1.53.57
Peter Baven	1.53.59
Kees de Brabander	1.53.59
Joop van Breda	1.53.59
Dick den Dulk	1.53.59
Paul van Heukelum	1.53.59

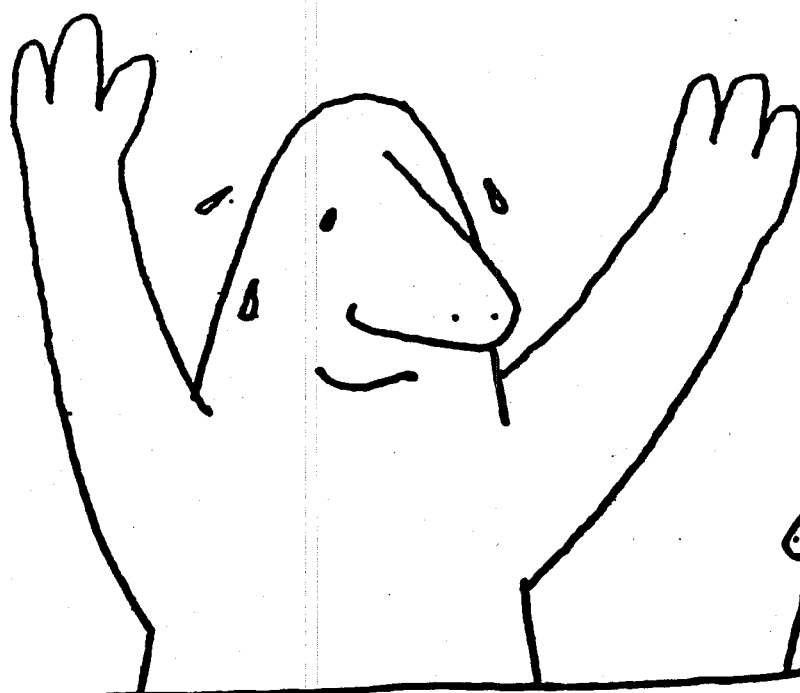
12e halve marathon Egmond aan Zee, 12 januari 1992

Aldert Mulder	1.32.00
Aad Vervaart	1.34.08
Maarten Cramer	1.35.04
Peter Baven	1.35.36
Bert Bos	1.36.50
Dick den Dulk	1.41.13
Aristides Efstratiades	1.43.00
Willem van Kampen	1.43.45
Joop van Breda	1.47.44
Kees de Brabander	1.51.49

Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

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.



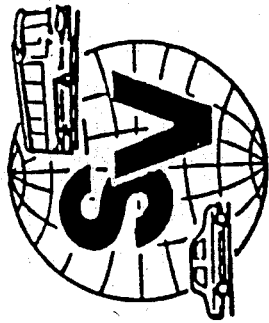
Daar gebeurt 't

Bij McDonald's restaurant:
't Stadshart, Promenade 30,
Zoetermeer, tel.: 079-511012.

7 dagen per week open, ook 's avonds.

Oplossing kerstcryptopuzzel

¹ S									² G		³ W	I	N	N	A	A	R		⁴ L
⁵ P	A	P	E	⁶ N	D	A	⁷ L		A										I
O				E			O		D			⁸ S	N	E	⁹ L	H	E	I	D
¹⁰ R	R	Z		W			¹¹ O	V	E	¹² R	A	L			O				
T				Y			P			O		O			O				
B			¹³ B	O	S					A		¹⁴ K	E	¹⁵ R	S	T	M	I	¹⁶ S
R		¹⁷ B		R				¹⁸ L		D				R					P
O		A		¹⁹ K	O	²⁰ M		I		R				Z					O
E		N				O		C		U		²¹ S			²² B	E	²³ K	E	R
²⁴ K	A	A	R	S		E		E		N		T			E		I		T
		A						N		N		²⁵ R	U	I	G		L		S
²⁶ N	O	N	S	E	N	²⁷ S		T		E		E			I		O		C
I						T		I		²⁸ R	E	K	K	E	N		M		H
E			²⁹ I			O		E				K			N		E		O
³⁰ U	I	T	L	O	P	E	N			³¹ P		E			E		T		E
W			I			P				A		N			N		E		N
J			O							U							R		E
³² A	G	E	N	T		³³ S	T	O	F	Z	U	I	G	E	N		S		N
A										E									
³⁴ R	O	A	D	R	U	N	N	E	R			³⁵ V	E	R	V	A	A	R	T



TROUWEN ?

DOET IEDER IN ZIJN EIGEN STIJL!

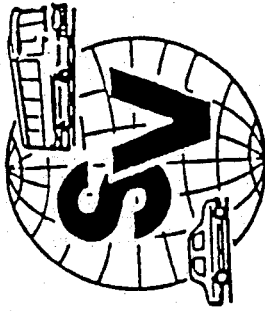
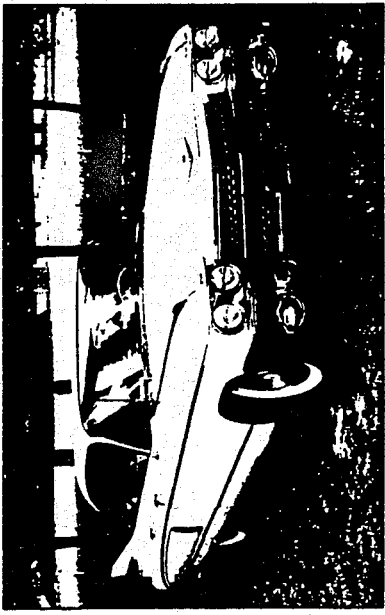
En omdat smaken verschillen....
Bieden wij ruime keuze uit:

- 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



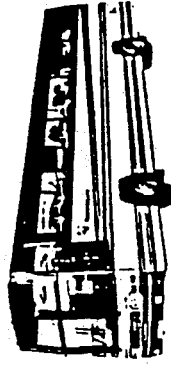
**Een prettig
idee....**

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



*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

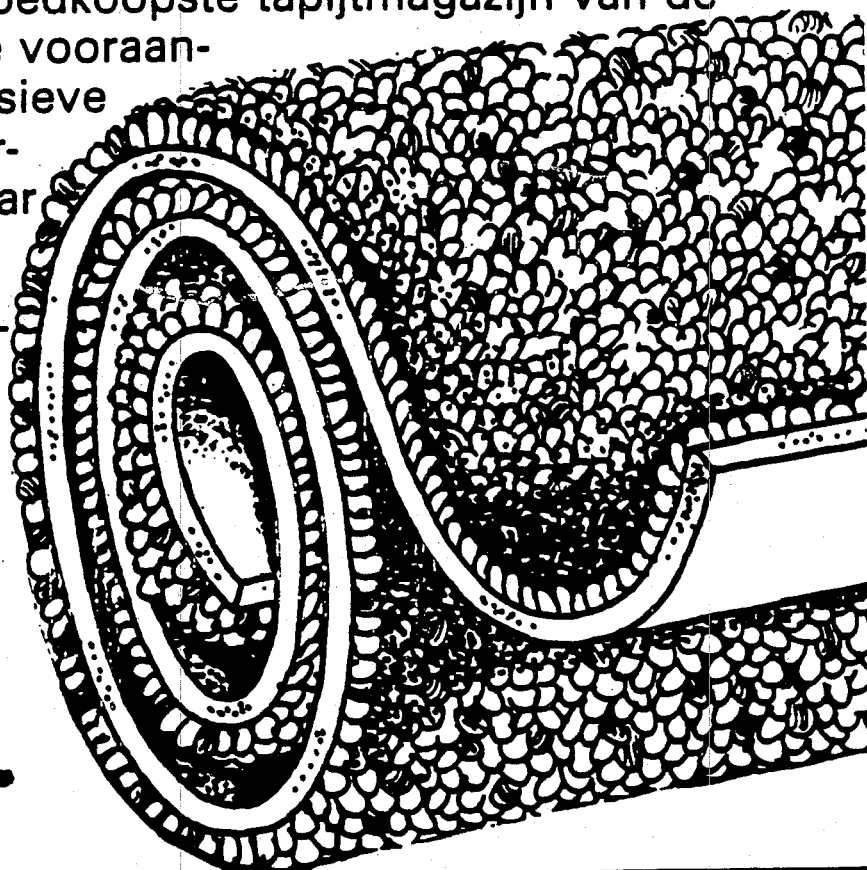
Lifoka data bv
Mauritskade 5
2514 HC Den Haag
070 - 356 03 41

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeerders
- 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



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!