

ROADIE

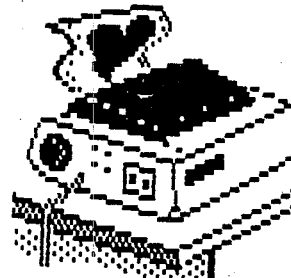
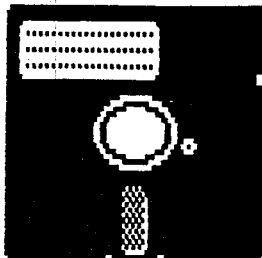
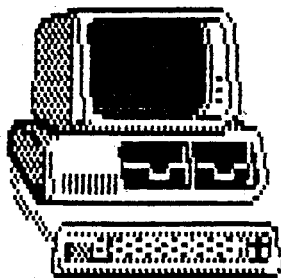
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

2



ALV
TWINTIG VAN ALPHEN
FOGLNATICS



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 |

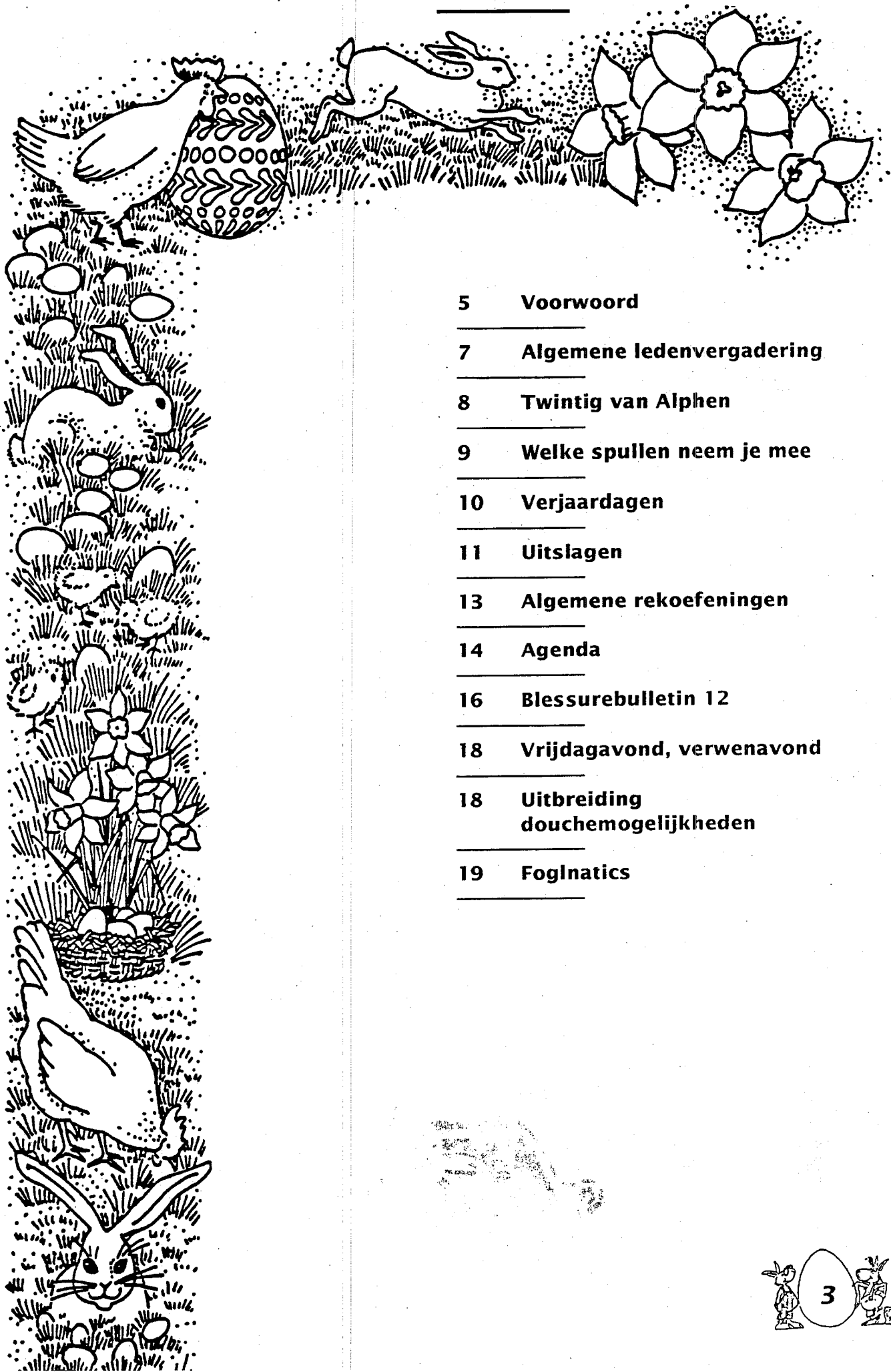
ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

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	Algemene ledenvergadering
8	Twintig van Alphen
9	Welke spullen neem je mee
10	Verjaardagen
11	Uitslagen
13	Algemene rekoefeningen
14	Agenda
16	Blessurebulletin 12
18	Vrijdagavond, verwenavond
18	Uitbreiding douchemogelijkheden
19	Foglnatics



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

Bestuur

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

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Clubhuis

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

Redactieadres Roadie

Violiervaat 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie

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

Evenementencommissie

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

Contributie f 27,50 per kwartaal
(exclusief wedstrijdlicentie)

Donateurs minimaal f 10 per jaar

Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer

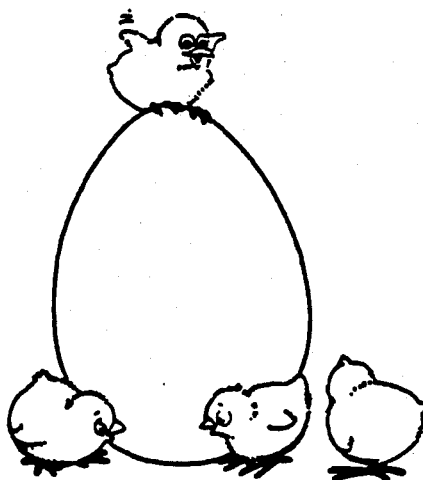
(alleen voor startgelden)

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

Road Runners Zoetermeer,
postbus 6042, Zoetermeer

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

*Kopij juninummer dient vóór 8 mei 1992 in ons
bezit te zijn.*



Voorwoord

Hallo Roadie's

Direct na het schrijven van een vorig voorwoord maakte ik een opzet voor dit voorwoord. Ik wist nog niet waar ik het over zou gaan hebben, maar de kop bleef hetzelfde.

Vanaf deze plaats (ik ben in de gelukkige omstandigheid dat ik een column heb in 'Roadie') wil ik iedereen bedanken die op enigerlei wijze een blijk van leven heeft gegeven tijdens mijn ziekenhuis-opname en de vervelende tijd daarna. Mede door jullie kaartjes e.d. en wensen ben ik op de weg terug (dat is mooi meegenomen voor

een *wegloper*) en heb ik de training redelijk snel weer kunnen oppakken, zij het met wat beperkingen. De leden van de TC bedankt voor het verzorgen van de trainingen. Ik kan alle Roadrunners, die door wat voor omstandigheden dan ook een tijdje niet gelopen of getraind hebben adviseren het eens te proberen bij de 'beginners' of contact met mij op te nemen, want door toch wat te doen (bij de club) is de tocht naar het clubhuis aan de Rosweide niet zo groot meer.

Wachten tot je je oude niveau weer bereikt hebt maakt deze gang naar de club alleen maar moeilijker en we zijn er voor elkaar en met elkaar.

De afgelopen weken hebben mij in ieder geval geleerd dat je tot St. Juttemus, of hoe die man dan ook mag heten, kunt wachten tot je weer op je oude niveau kunt

trainen. Hard gaat het toch!

Verder wijs ik graag op de algemene ledenvergadering, de brunch-run op 11 april (namens de feestcommissie), de Vredes-paleisloop op 3 mei en de RMD-sponsorloop ten behoeve van de Ronald McDonald kinderkinderhuizen op 14 juni. Om de zaak rond te maken zijn ook voor deze evenementen 'vrijwilligers' nodig en ben ik weer waar ik ben begonnen. Zie voor meer informatie de publikaties hieromtrent.

Succes en keep on running
Bert



organiseert op 14 juni 1992 de 2e **Ronald McDonald's Sponsorloop**

Een recreatie- en prestatieloop van 5 en 10 km over een heuvelachtig, beschut parcours (voor de jeugd tot 12 jaar: 2 km)

Start en finish

Bowling- en recreatiecentrum 'Westerpark'
Heuvelweg 2-4, Zoetermeer

Starttijden

12.50 uur (2 km)

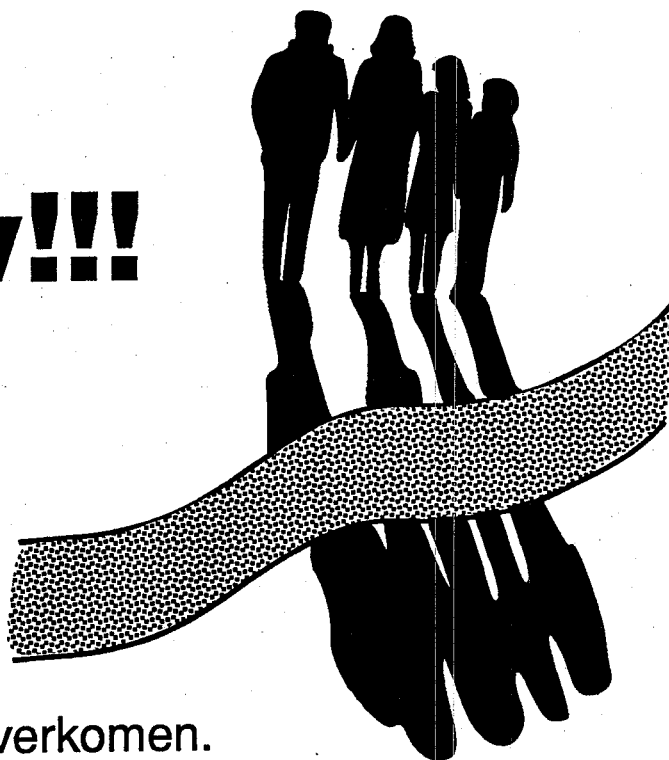
13.00 uur (5 en 10 km)

Tijdens de wedstrijd een optreden van Ronald McDonald

Inlichtingen: Telefoon 079 - 413270 of 079 - 317239



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

Algemene ledenvergadering

Het bestuur van de Road Runners Zoetermeer nodigt de leden uit tot het bijwonen van de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering.

De vergadering wordt gehouden op woensdag 15 april 1992 om 20.30 uur in het clubgebouw aan de Rosweide 43 te Zoetermeer.

Agenda

1. Opening
2. Binnengekomen stukken
3. Verslag Algemene Ledenvergadering d.d. 24 april 1991
4. Mededelingen van het bestuur
5. Financieel overzicht
6. Verslag kascontrolecommissie
7. Verkiezing bestuur/commissie
8. Benoeming kascommissie
9. Begroting 1992
10. Pauze
11. Rondvraag
12. Sluiting

Toelichting op de agenda

ad 3.

Dit verslag is reeds in het clubblad van juni 1991 geplaatst. Kopieën zullen ter vergadering aanwezig zijn.

ad 5 en 9.

De stukken zullen tijdig voor de vergadering beschikbaar gesteld worden.

ad 7.

Aftredend zijn de voorzitter, de secretaris en de wedstrijdsecretaris. Allen stellen zich herkiesbaar. Kandidaten/opvolg(st)ers

kunnen zich voor of tijdens de ALV aanmelden.

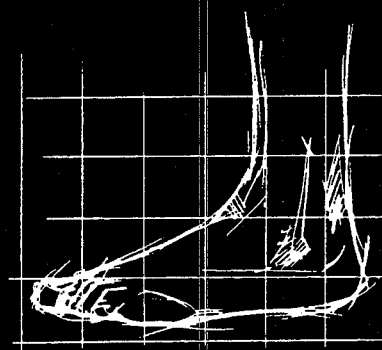
Verder kan de wedstrijdsecretaris versterking gebruiken. Vrijwillig(st)ers kunnen zich eveneens voor of tijdens de ALV aanmelden.

ad 8.

Ingevolge artikel 12 van de Statuten kiest de ALV een kascommissie van tenminste twee leden die de stukken genoemd onder punt 5 controleert. De huidige leden van deze commissie zijn niet herkiesbaar. Vrijwilligers zijn van harte welkom.

De voorzitter
Bert Bos

De secretaris
Rien Sikkel



N A K E D

Twintig van Alphen, 7 maart 1992

Om half elf vertrokken we 'in colonne' richting Alphen.

Aldaar waaierden de diverse Road Runners uit, vanwege toiletbezoek, omkleden, inschrijven enz. Ondanks de drukte ging dit allemaal erg snel.

Na het startschot om klokslag 12 vertrokken we - Alice en ik - voor de 8 kilometer. De eerste 3 kilometer liepen wij met Garda mee, die deze keer de 15 eens wilde proberen.

Het lopen ging prima, omdat 8 km voor mij te overzien is en natuurlijk ook dankzij de 'gezonde' lucht van het Alphenrecreatiegebied.

De laatste 2 km was het echter zigzaggen tussen de kinderen die - met of zonder ouders - de gewoonte hadden je hard voorbij te gaan en vervolgens vlak voor je voeten te stoppen.

Misschien wel leuk als die kleine hardloper-tjes voortaan een geheel eigen parcoursje krijgen!

Bij de finish stond Bert om de tijden te noteren. Toen snel een bekertje AA, wat op dat moment toch wel lekker smaakte.

Terugkijkend vond ik het een leuke loop, het was daarbij ook heerlijk weer en ik hoop volgend jaar 15 km te kunnen lopen.

Emy

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

W.C. Leidschewallen
41 58 25



&



Welke spullen neem je mee

Welke spullen neem je mee als je een prestatie-loop of een wedstrijd gaat lopen en welke spullen zou je beter thuis kunnen laten?

Meenemen:

Kleding:

T-shirts, singlet, short, legging
sokken
schoenen
veterklemmen
hoofdband, polsband
horloge
trainingspak
katoenen handschoenen/wollen wanten/
muts (bij erg koud weer)
vuilniszak

Wasgerei:

toiletta's
zeep
shampoo
washand
handdoek
kam

Eten en drinken:

Isostar/AA-drink/Extran
appel/banaan
brood
kauwgum

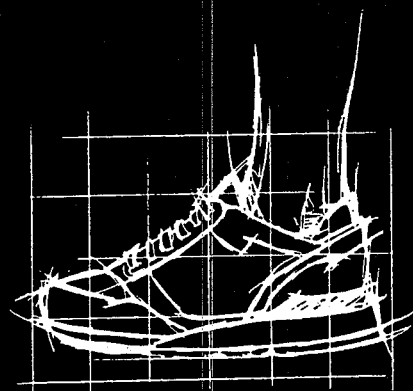
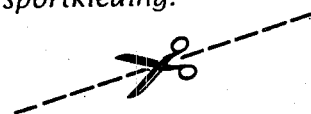
Diversen:

tas (voor alle spullen)
tasje (voor natte kleding/schoenen)
regenjas
geld (wat je denkt nodig te hebben, laat de rest thuis)
strippenkaart/rijbewijs
(papieren) zakdoekjes
pen
pleisters
uierzalf/vaseline

Thuislaten/afdoen:

sieraden (kettinkjes, armbanden e.d. afdoen of thuislaten in verband met mogelijk verlies).

Tip: knip de lijst uit en bewaar hem in je sporttas of bij je sportkleding.



DRESSED

BY



Verjaardagen

mei 1992

- 1 Nico v.d. Doel
- 2 Hans v.d. Maas
- 5 Gerrie Boelema
- 10 J. van der Mey
- 13 Lieke Steijn
- 14 Hugo Bezemer
- 16 Rob de Jager
- 17 Jolanda Sloof
- 23 Peter ten Kate



juni 1992

- 3 Monique Nieuwenkoop
- 5 Leo Zonderop
- 6 Ton Linssen
- 11 Marjo Kortekaas
- 14 Cent Aarnoudse
- 15 Kees Smithuis
- 16 Garda van Kampen
- 18 Rien Sikkel
- 18 Jos Weber
- 20 Joop van Breda
- 20 Aad van Dommelen
- 20 Wim Helder
- 25 Heleen Ballering

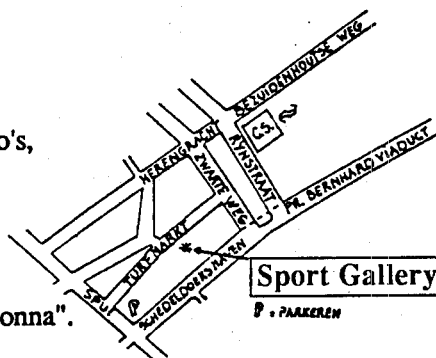
De redactie feliciteert Lidwien, Jan en Frans met het behalen van het diploma Trainer Loopgroepen.

SPORT GALLERY

Turfmarkt 53 - 2511 DN Den Haag (Centrum) - Tel. 070 - 310 78 85

Het thema 'SPORT' in de kunst.
Een permanente verkoopexpositie.
Schilderijen, zeefdrukken, (kleur)jetsen, litho's,
lino's, beelden, cartoons en foto's.
Originele (relatie)geschenken!
Korting bij aankoop van een serie.

SPORT GALLERY bevindt zich naast
Binnenlandse Zaken, hoek flat "Zwarte Madonna".



Openingstijden: dinsdag en woensdag van 12.00-18.00 uur, donderdag van 12.00-21.00 uur, vrijdag en zaterdag van 11.00 uur - 18.00 uur, elke laatste zondag v.d. maand van 13.00 - 17.00 uur, 's maandags gesloten.

N.B. Sport Gallery heeft ook exclusieve sport art posters en postcards; tevens mogelijkheid tot inlijsten.

Leden RRZ 10% korting!



Uitslagen

Polderloop te Hazerswoude, 26 januari 1992

20 km

Rob de Jager	1.27.05
Frank Eilbracht	1.31.00
Aristides Efstratiades	1.31.00
Joop van Breda	1.37.00
Kees den Brabander	1.37.55

10 km

Rien Sikkell	46.41
Astrid Hol	50.39

Midwinter Marathon Apeldoorn, 1 februari 1992

Mini-marathon (18,6 km)

Jolanda Sloof	1.29.59
Frans de Best	1.29.59
Astrid Hol	1.41.34
Herman van den Hatert	1.41.34

Asselronde

27,8 km

Ruud Wagemakers	1.40.56
Aad Vervaart	1.49.38
Jan Keizer	2.00.04
Maarten Cramer	2.04.12
Willem van Kampen	2.05.20
Peter Baven	2.08.32
Paul Beeren	2.12.30
Wim Bierman	2.12.30
Richard Willems	2.14.48
Joop van Breda	2.16.40
Hans de Gooijer	2.18.50

Marathon

Peter van Hal	3.28.40
Gido Lips	3.38.35

Polderloop te Hazerswoude, 23 februari 1992

10 km

Hugo Bezemer	53.06
--------------	-------

20 km

Rob de Jager	1.28.06
Astrid Hol	1.51.32

OOK ZAAL- EN

VELD-SCHOENEN

NAAST

ZIER RUNNING



De Twintig van Alphen, 7 maart 1992

8 km

Theo van Beek	44.52
Emy van Dijk	47.41
Alice Weidmann	49.08

15 km

André Zouwer	1.13
Hans van Zonneveld	1.13
Rien Sikkell	1.13
Joop van Breda	1.14
Hugo Bezemer	1.18
Bill Verschuyt	1.22
Leo Zonderop	1.22
Jan Vukkink	1.28
Ange de Beer	1.28
Heleen Ballering	1.29
Garda van Kampen	1.34

20 km

Ruud Wagemakers	1.10.08 (pr)
Aad Vervaart	1.18.12
Jan Keyzer	1.18.44
Rien Elling	1.24.50
Paul Beeren	1.25.00
Leo Ballering	1.25.10

Wim Bierman	1.25.39
Peter Baven	1.26.25
Frank Eilbracht	1.26.30
Maarten Cramer	1.26.38
Dick den Dulk	1.30.23
Aristides Efstratiades	1.30
Paul van Heukelum	1.30 (pr)
Tom Speekman	1.31
Richard Willems	1.31
Willem van Kampen	1.32.32
Hans de Gooyer	1.33.35
Frans de Best	1.34
Patrick van Wieringen	1.36
Alex Captain	1.37
Kees den Brabander	1.37
Sjaak van de May	1.39
Herman van den Hatert	1.42
Sonja den Dulk	1.51

Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!!!



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

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

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

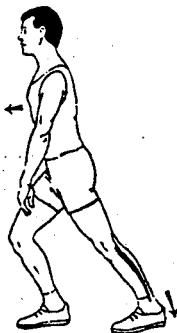
DAKA

opMERKelijk goed -

ALGEMENE REKOEFFENINGEN 8 à 10 MINUTEN

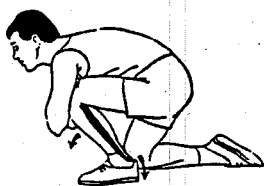
1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.
2. Neem de correcte uitgangsposities aan (zie tekeningen).
3. Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast; **dus niet verend rekken.**
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 5 x maal achtereenvolgend. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten. Herhaal de rekoefeningen minstens 3 x maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga niet sporten.

★ KUITSPIEREN



Ga staan; doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak niet van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt; deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

★ KUITSPIEREN



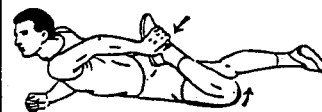
Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak niet van de vloer los komt.

★ HAMSTRINGS



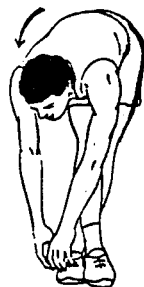
Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd de lage rug hol.

★ DIJBEENSPIEREN



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet; trek de voet naar de linker bil; probeer de linker knie van de vloer op te trekken.

★ HAMSTRINGS EN AFVOERDERS



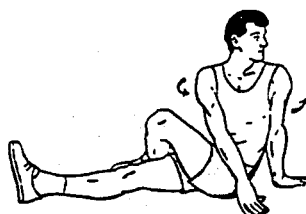
Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet; laat het gewicht rusten op de linker voet; neig met de romp en de armen naar rechts.

★ AANVOERDERS



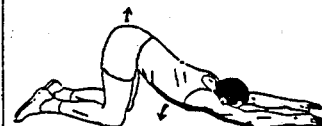
Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast; rek het bovenlichaam naar voren; houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

★ ROMP- EN RUGSPIEREN



Ga zitten in langzit; plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.

★ GROTE BORSTSPIEREN



Kniel op beide knieën; plaats de handen zover naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven; druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer.

★ 2-KOPPIGE ARMSPIEREN



Ga zitten in langzit; vouw de vingers achter de rug in elkaar; strek de armen gestrekt naar achteren van jeag bij de

★ 3-KOPPIGE ARMSPIEREN



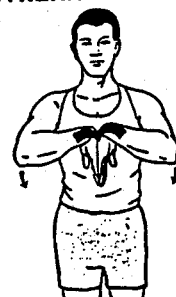
Pak met de rechter hand (onderhands) de linker hand (bovenhands) achter de rug vast; gebruik, indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen, een houthorrel.

★ ONDERARM- EN POLS- BUIGERS -STREKKERS



Strek de linker arm met de handpalm naar voren; pak met de rechter hand de linker handpalm vast; duw de handpalm maximaal naar achteren; voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit; pak met de rechter hand de linker handrug en trek de handrug naar voren.

★ POLSBUIGERS EN -STREKKERS



Zet beide handruggen tegen elkaar aan; duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden; houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangedruwd; deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (bidhouding) te zetten; beweeg dan de ellebogen maximaal omhoog.

Agenda mei 1992

zaterdag 2 mei 1992

Coopertest Laan van Poot te Den Haag
org. Haag Atletiek, tel. 070-3940405
afstanden: 2, 1 km
starttijd: vanaf 10.30-13.00 uur

16e Parkenloop te Voorschoten
org. De Bataven Leiden, tel. 071-616689
afstanden: 2, 3, 5, 10, 16.1 km
starttijd: vanaf 11.00-11.05
parcours: nagenoeg autovrij, over
fietspaden langs de bosrand

Campingloop te Zevenhuizen
org. Camping Zevenhuizen,
tel. 01802-1654
afstanden: 2.5, 5, 10 km (limiet 1 uur)
starttijd: vanaf 14.00-14.30
parcours: vlakke ronde over asfalt, open
en beschut

zondag 3 mei 1992

7e Nationale Vredespaleisloop te Den Haag
org. Stichting Vredespaleisloop,
tel. 070-3892603
afstanden: 4x 2.5 estafette,
2.5, 5, 10 km
starttijd: vanaf 12.45-15.00
parcours: klinkers en asfalt, vlak, open
en beschut

Sauna-Ontbijt-Loop te Naaldwijk
org. Saunacentrum de Watertoren,
tel. 01740-21900
afstanden: 5.4, 10.8, 16.2 km
starttijd: 10.00
parcours: meer vlakke open rondens
over klinkers en asfalt, beschut

Delftse Hout Loop te Delft
org. Delftse trimclub, tel. 01899-23305
afstanden: 1.5, 3.5, 7, 14 km
starttijd: vanaf 10.55-11.15
parcours: meer vlakke rondens over
asfalt en door bos, open en beschut

dinsdag 5 mei 1992

Bevrijdingsloop te Alblasterdam
org. AAA, tel. 01859-16031
afstanden: 10.5, 8.4, 6.3, 4.2, 2.1 km
starttijd: 19.00
parcours: meer vlakke rondens over
klinkers en asfalt, open en beschut

5 mei Bevrijdingsloop te Amsterdam
org. AV '23, tel. 020-6921900
afstanden: 3 km
starttijd: 19.20
parcours: vlak en geasfalteerd

Bosbaanloop te Amsterdam
org. Kerngroep Zaanstreek,
tel. 075-285509
afstanden: 15, 10, 5 km
starttijd: 19.30

zaterdag 9 mei 1992

Lente loop te Papendrecht
org. ARSV Papendrecht, tel. 078-152413
afstanden: 15, 10, 7.5, 5, 2.5, 1 km
starttijd: vanaf 11.00-14.00

zondag 10 mei 1992

Kopjesloop te Delft
org. AV de Koplopers, tel. 015-567556
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.00
parcours: vlakke geasfalteerde rondens
door bos, open en beschut

NLML Lopen te Leiden
org. NLML, tel. 071-318148
afstanden: 21, 14, 7, 3 km
starttijd: 10.30
parcours: vlakke en beschutte rondens
van 7 km over asfalt

zaterdag 16 mei 1992

Van Berg tot Berg race te Rhenen
org. St. Van Berg tot Berg Race,
tel. 08370-11080
afstanden: 69.6, 42.2, 34.8, 23.2, 11.9,
7.1 km (solo, duo's en estafettes)
starttijd: vanaf 10.00-15.30
parcours: verharde en onverharde
wegen, heuvelachtig, open en beschut

Rembrandtparkloop te Amsterdam
org. Drie Stadsdelen, tel. 020-5892490
afstanden: 9.6, 6.7, 3.8 km
starttijd: 12.00
parcours: meer vlakke en beschutte
rondens over asfalt

zondag 17 mei 1992

Trimloop AV '40 te Delft
org. AV '40, tel. 015-617270
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: vanaf 10.30-11.00
parcours: een verharde, vlakke ronde,
open en beschut

Kombijtrimloop te Badhoevedorp
org. Kombij Sport, tel. 020-6594666
afstanden: 12, 9, 6, 3, 1 km
starttijd: vanaf 10.15-10.30

Dreefloop te Deurne
org. AV LGD, tel. 04930-16412
afstanden: 15, 10, 5 km
starttijd: 11.00-13.00
parcours: een vlakke, beschutte ronde
van 5 km over asfalt

zaterdag 23 mei 1992

Internationale Westland Marathon te Maassluis
org. St. Internationale Westland
Marathon, tel. 01899-19111

afstanden: hele en halve marathon, 25
en 32.5 km
starttijd: 14.00
parcours: een vlakke ronde over
klinkers en asfalt, open en beschut
limiet: marathon: 4 uur; halve mara-
thon: 2 uur; 25 km: 2.20 uur; 32,5 km:
3 uur

25e Bernisselloop te Heenvliet
org. Spark, tel. 01880-39781
afstanden: 16.1, 8.5, 5, 2 km
starttijd: vanaf 13.00-13.15

Merwedeloop te Hardinxveld-
Giessendam
org. AV Sliedrecht, tel. 01840-16702
afstanden: 21, 10.7, 5.7 km
starttijd: 16.00
parcours: meer vlakke en geasfalteerde
rondens, open en beschut

zondag 24 mei 1992

Golden Tenloop te Delft
org. St. Golden Tenloop,
tel. 01738-9235
afstanden: 10, 5, 1.5 km
starttijd: 13.30-15.00
parcours: meer vlakke en open rondens
over asfalt

Baantrimloop te Gouda
org. AV Gouda, tel. 01820-39052
afstanden: 5 km
starttijd: 11.00
parcours: atletiekbaan

Koppelrace te Gouda
org. AV Gouda, tel. 01820-39052
afstanden: 5 km
starttijd: 11.30
parcours: atletiekbaan

Midlenteloop te Zoeterwoude Dorp
org. Utopia, tel. 01714-12207
afstanden: 16, 10, 4 km
starttijd: 11.00
parcours: vlakke paden door
polderlandschap, klinkers en asfalt

Berekuilloop te Utrecht
org. AV Phoenix, tel. 030-710926
afstanden: 2.5, 5, 7.5, 10, 12.5, 15 km
starttijd: 11.00
parcours: rondens van 2.5 km over asfalt
en door bos, heuvelachtig en vlak,
beschut

zondag 31 mei 1992

Leiden Marathon
org. Leiden Road Runners Club,
tel. 071-314235
afstanden: hele en halve marathon en
10 km
starttijd: 12.00
parcours: een vlakke, open ronde over
klinkers en asfalt

Te Werve Prestatielopen te Rijswijk
org. AV Te Werve, tel. 070-3903766
afstanden: 1.45, 3.1, 5.5, 8, 10.4,
12.8 km
starttijd: 11.00-11.15
parcours: bos, gedeeltelijk verhard,
open en beschut

Agenda juni 1992

zaterdag 6 juni 1992

Brielse Maasloop te Brielle
org. SC Voorne, tel. 01810-14819
afstanden: 25 km
starttijd: 12.30
parcours: vlak over asfalt, van punt tot punt

21e Wallenloop te Brielle
org. SC Voorne, tel. 01810-14819
afstanden: 3, 5, 7,5 km
starttijd: 10.30-11.00
parcours: vlak over asfalt, van punt tot punt

Rabo Flora Run te Boskoop
org. AV '47, tel. 01727-14019
afstanden: 3, 5, 11 en 21 km
starttijd: 11.30-11.45
parcours: meer vlakke, open ronden over asfalt

Cooptest Laan van Poot te Den Haag
org. Haag Atletiek, tel. 070-3940405
afstanden: 1, 2 km
starttijd: 10.30-13.00

DIOS loop te Den Hoorn
org. Handbalvereniging DIOS, tel. 01738-9510
afstanden: 1, 2, 5 en 10 km
starttijd: 13.00-14.30
parcours: meer vlakke ronden over klinkers en asfalt, open en beschut

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk
org. AV Olympus, tel. 01740-26330
afstanden: 1.5, 7.3 en 15 km
starttijd: 14.00-15.00
parcours: meer vlakke en geasfalteerde ronden, open en beschut
limiet: 1.45 uur

zondag 7 juni 1992

Sauna-Ontbijt-Loop te Naaldwijk
org. Saunacentrum de Watertoren,
tel. 01740-21900
afstanden: 5.4, 10.8, 16.2 km
starttijd: 10.00
parcours: meer vlakke open ronden over klinkers en asfalt, beschut

Delftse Hout Loop te Delft
org. Delftse trimclub, tel. 01899-23305
afstanden: 1.5, 3.5, 7, 14 km
starttijd: vanaf 10.55-11.15
parcours: meer vlakke ronden over asfalt en door bos, open en beschut

Berekuilloop te Utrecht
org. AV Phoenix, tel. 030-710926
afstanden: 2.5, 5, 7.5, 10, 12.5, 15 km
starttijd: 11.00
parcours: ronden van 2.5 km over asfalt en door bos, heuvelachtig en vlak, beschut

Panbos Trim Circuit te Zeist
org. UAV Hermes, tel. 030-442149
afstanden: 1, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 km
starttijd: 12.00
parcours: een vlakke en beschutte ronde door het bos, 1 km-aanduidingen

zaterdag 13 juni 1992

Wijde Aa Loop te Woubrugge
org. VV Woubrugge, tel. 01729-8457
afstanden: 3, 7, 11.5 en 21 km
starttijd: 13.00-13.05
parcours: polderwegen langs de Wijde Aa

Groenewegzomerloop te Zevenhuizen
org. VV Groeneweg, tel. 01802-2423
afstanden: 2.5, 5, 10 en 21 km
starttijd: 11.15
parcours: een vlakke en open ronde over asfalt

zondag 14 juni 1992

Ronald McDonald Loop te Zoetermeer
org. Road Runners Zoetermeer, tel. 079-317239
afstanden: 2, 5, 10 km
starttijd: 12.50-13.00
parcours: meer vlakke ronden over asfalt

Kopjesloop te Delft
org. AV de Koplopers, tel. 015-567556
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.00
parcours: vlakke geasfalteerde ronden door bos, open en beschut

13e Amsterdamse Grachtenloop te Amsterdam
org. Stadsblad De Echo i.s.m. AV Sagitta,
tel. 020-6428668
afstanden: 5.5, 9.5 en 18 km
starttijd: 11.00-13.30

zaterdag 20 juni 1992

Waterweg Prestatielopen te Maassluis
org. AV Waterweg, tel. 01899-23009
afstanden: 1, 2, 3, 10 en 16.1 km
starttijd: 14.00-14.10
parcours: meer vlakke open ronden over asfalt

Kersenloop te Zeist
org. AV Fit, tel. 03404-62579
afstanden: 5 en 10 km
starttijd: 11.00
parcours: meer vlakke en beschutte ronden over klinkers en asfalt

zondag 21 juni 1992

Trimloop AV '40 te Delft
org. AV '40, tel. 015-617270
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: vanaf 10.30-11.00
parcours: een verharde, vlakke ronde, open en beschut

Zomerloop te Gouda
org. AV Gouda, tel. 01820-39052
afstanden: 13.5, 10, 7, 3.5, 1.5 km
starttijd: 11.30-11.45

Midzomeravondloop te Zaandam
org. AV Zaanland, tel. 075-352244
afstanden: 10 km
starttijd: 21.00

zaterdag 27 juni 1992

16e Polderloop te Piershil
org. Spark, tel. 01880-39781
afstanden: 3, 7.5 en 15 km
starttijd: 13.00-13.15

zondag 28 juni 1992

Halve Marathon te Roosendaal
org. Thor, tel. 01650-51462
afstanden: 10 en 21 km
starttijd: 17.30
parcours: een vlakke ronde over klinkers en asfalt, open en beschut

Trimloop Atverni te Nieuwegein
org. Atverni, tel. 03402-46560
afstanden: 2.5, 6.5, 10.9, 15.2 en 19.5 km
starttijd: 11.00-11.30
parcours: meer vlakke en beschutte ronden over asfalt

Wilt u adverteren? Bel dan: (079) 41 32 70



RUGKLACHTEN

Lage rugklachten komen relatief veel voor bij sporters. Deze pijnklachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Meestal zijn er houdingsafwijkingen en spierfunctiestoornissen (spierverkorting en spierverswakking) aanwezig. In een aantal gevallen kunnen de klachten echter (mede) veroorzaakt worden door versmalde tussenwervelschijven, door een instabiliteit of juist een blokkade onder in de rug. In dit blessurebulletin zal de meest voorkomende vorm op basis van spierfunctiestoornissen besproken worden. Bij deze vorm zullen de pijnklachten eerst alleen na het sporten optreden. Als de klachten erger worden ook tijdens sportbeoefening en bij lang staan of zitten. s'Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn. De pijn straalt vaak uit naar de bil en naar de achter-/buitenzijde van het bovenbeen.

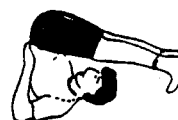
OORZAKEN VAN DEZE RUGKLACHTEN

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten.

- Zware en/of éézijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.
- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyperlordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyperkyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een beenlengteverschil.
- (lichte) Voetafwijkingen, zoals knik-plat voeten.

HOE VOORKOM IK DEZE RUGKLACHTEN ?

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal.



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.



3. In een verantwoorde trainingsopbouw wordt er tevens voldoende aandacht besteed aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeenspieren. Zie de tekeningen voor enige voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet goed op de juiste techniek gelet worden. Het is met name van belang dat de rug bij deze oefeningen niet holgetrokken wordt.



4. Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.

5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes.

Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspeciaalzaak hierover adviseren.

Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

6. Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de beschreven rekkingsoefeningen.
7. Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

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

1. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit. Geef gehoor aan de "alarmsignalen" van het lichaam. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen.

Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen. Ondersteunt je stoel voldoende de lage rug en is het matras waarop je slaapt niet te zacht ?

2. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.
3. Besteed extra aandacht aan spierversterkende oefeningen voor buik-, bil- en bovenbeenspieren.
4. Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of (eventueel in overleg met deze) naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de juiste oorzaak aan het licht te brengen. Soms kan het echter nodig zijn om met behulp van o.a. röntgenfoto's andere oorzaken uit te sluiten. De (sport-)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling zinvol is.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds bureau, Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

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

Vrijdagavond, verwenavond

Met de vakantie voor de deur breekt er weer een leuke, drukke tijd aan.

Hoewel manlief *altijd* bereid is om te helpen, zijn het toch weer de vrouwen die steeds bezig zijn met organiseren, spullen inpakken, route uitstippelen, campings bespreken etc. etc.

Om relaxed aan dit spektakel te kunnen beginnen, wordt er voor alle **Road Runners Vrouwen** een gezellig etentje georganiseerd op vrijdag 19 juni 1992, om 19.30 uur bij de **Chinese Muur** in het Stadshart, naast de bioscoop. Heb je zin om mee te gaan, geef je dan uiterlijk 6 juni a.s. op bij Lidwien.

Uitbreiding douchemogelijkheden

De douchemogelijkheden in het clubhuis worden uitgebreid?



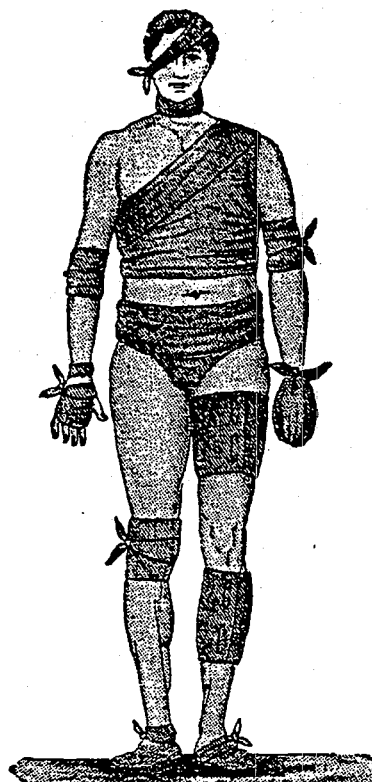
VELOCIPEDE STORTBAD

Op de onlangs te Parijs gehouden rijwieltentoonstelling zorgde een prominente Engelse rijwielfabrikant voor een nieuwtje, de 'Vélo-douche', dat het zich 's morgens wassen en het in training en in conditie blijven op waarlijk ideale wijze combineert. Het toestel is een combinatie van een 'home-trainer' en een stortbad, waarbij het arbeidsvermogen, opgewekt door het trappen, niet verloren gaat, maar een

roterende pomp aandrijft, die het water uit de bak omhoogpompt. Hoe harder men trapt, des te sterker is de waterstroom. Het is mogelijk onder de bak een verwarmingsinrichting te plaatsen, zodat men ook een heet stortbad kan nemen.

Foglnatics

Dr. Fogl (83) - bedenker van Foglnatics, de serie lichaamsoefeningen die zo uitermate geschikt zijn voor een goede warming-up bij het hardlopen - was in ons land. Voor een demonstratie. Althans dat dacht men. In plaats daarvan werden 122 gediplomeerde sportdocenten in Amersfoort flink geschoffeerd: het moest maar eens uit zijn met hun illegale manier van lesgeven, zo luidde de boodschap. Met illegaal werd niet zozeer bedoeld op ondeskundigheid, alswel op de opleiding in Bazel die men à raison van f 47.000,- dient te volgen, wil men officieel een warming-up geven volgens de principes van de Foglnatics. Voor de clubleden die nog enkele goede warming-up-oefeningen zoeken: zie hier een bijzondere selectie van zo'n 'illegaal':



- Oefening 1: Grijp met een hand je linker lurf, met de andere de rechter en zwaaien maar!
- Oefening 2: Het stuitje tegen de borst en maak een draai tot duimschroef.
- Oefening 3: Steek de hand in eigen boezem en maak een radslag.
- Oefening 4: Draai om je linker en draai om je rechter oor.
- Oefening 5: Neem je partner in een stevige maling.
- Oefening 6: 20 minuten oeverloos zwammen. Zorg dat de zwam goed doorbloed is in verband met verrekkingen.
- Oefening 7: Alle bekende oefeningen achter de ellebogen.
- Oefening 8: Diep achterover hangen, enkels grijpen en hielen likken.
- Oefening 9: Draai met het hoofd 360° om de as (versterkt de atlas). Eerst linksom, daarna rechtsom.
- Oefening 10: Insteken, doorhalen en af laten glijden.
- Oefening 11: Eerst linker, dan rechterpoot uitdraaien.
- Oefening 12: Achterwaartse salto met schroef, moeilijkheidsgraad 2,8; even blijven hangen en terug, zogenaamde Wokkel. Alles relaxed, niets forceren.
- Oefening 13: Even doordraven.
- Oefening 14: (goede oefening voor het Westerpark) Zoek een stevige tak uit en maak een vogelnestje. Blijf één à twee dagen ontspannen hangen.

Lievelingsoefening van Fogl zelf is oefening 11.

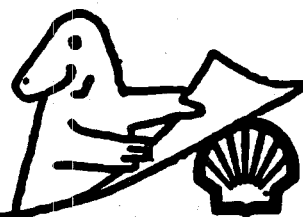
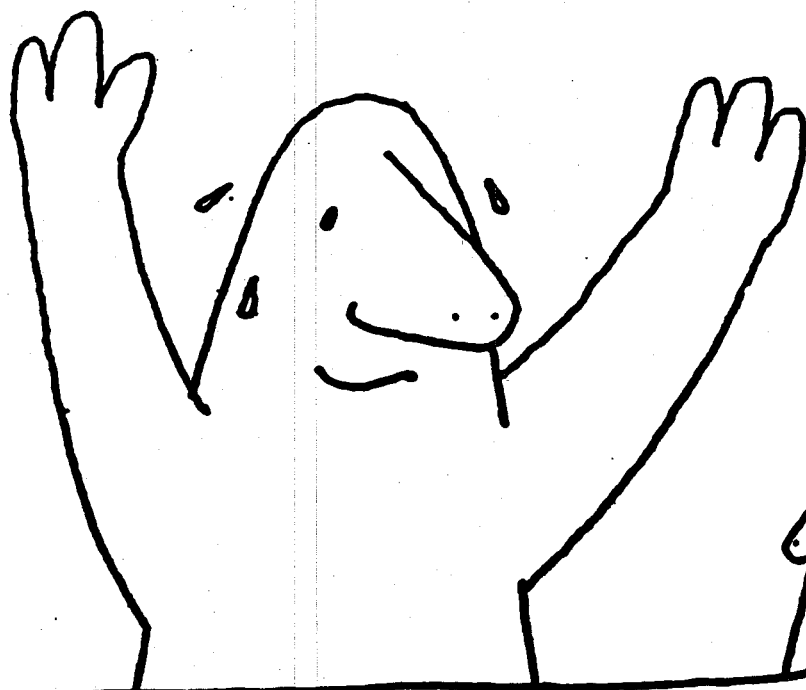
Aldert Mulder

Bronnen:

- Foglnatics voor gevorderde atleten, Bussum, uitgeverij Herniada, 1991, 1227 blz., ill.
- Vogelnestjes met Fogl, Zoetermeer, Uitgeverij Floriada, 1992, 4 blz., ill., bibliografie, noten, appendix, register, summary.

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!

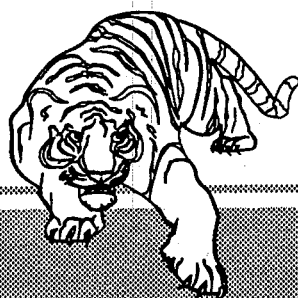
Oók voor de kinderen hebben wij een lekker en leuk menu. Het HAPPY MEAL kindermenu, met daarin een leuke verrassing, voor volop eet en speelplezier. Dus nu als een haas met het hele gezin naar: McDONALD'S.



Daar gebeurt 't

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

7 dagen per week open, ook 's avonds.

**ESSO**

Tel. : (079 -) 41.73.18

Fax. : (079 -) 31.01.70

SEGHWART**R. L. BERENDS**

Weidedreef 50

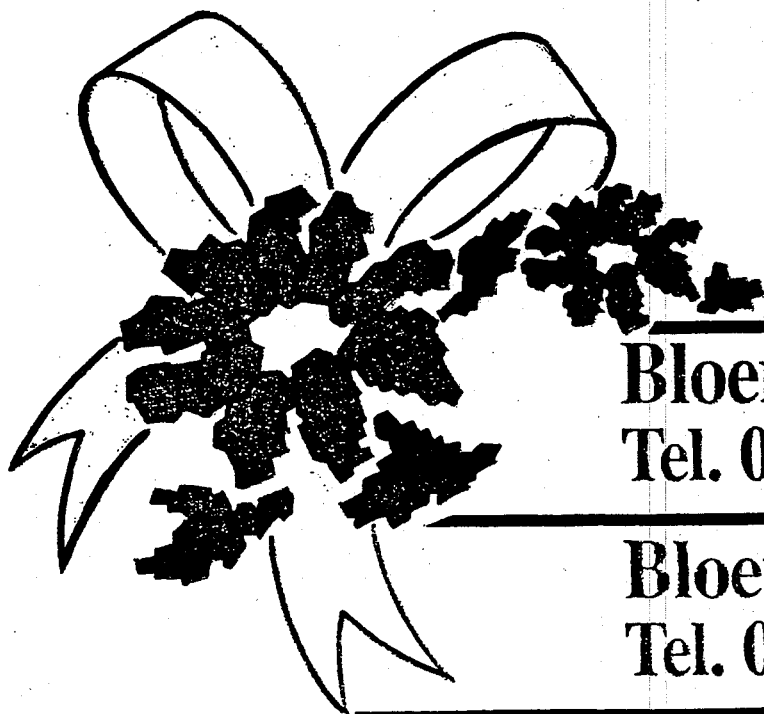
2727 BK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

Verder bieden wij U een uitgebreide shop met o.a. :

- Zoetwaren - IJs - Dranken - Rookwaren
- Auto onderhoudsprodukten - Onderdelen
- Self Car Wash - Stofzuiger
- Verhuur van Boedelbakken

Wij accepteren alle credit-cards en de bank- en giropassen.
Bij grote of veelvuldige afname kunt U bij ons een dealerpas aanvragen.



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347



*tekeningdragers
plottersupplies
industriële drukwerk*

*lichtdruk
reprografie
fotokopie*

*plotservice
printservise
datacommunicatie*



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

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

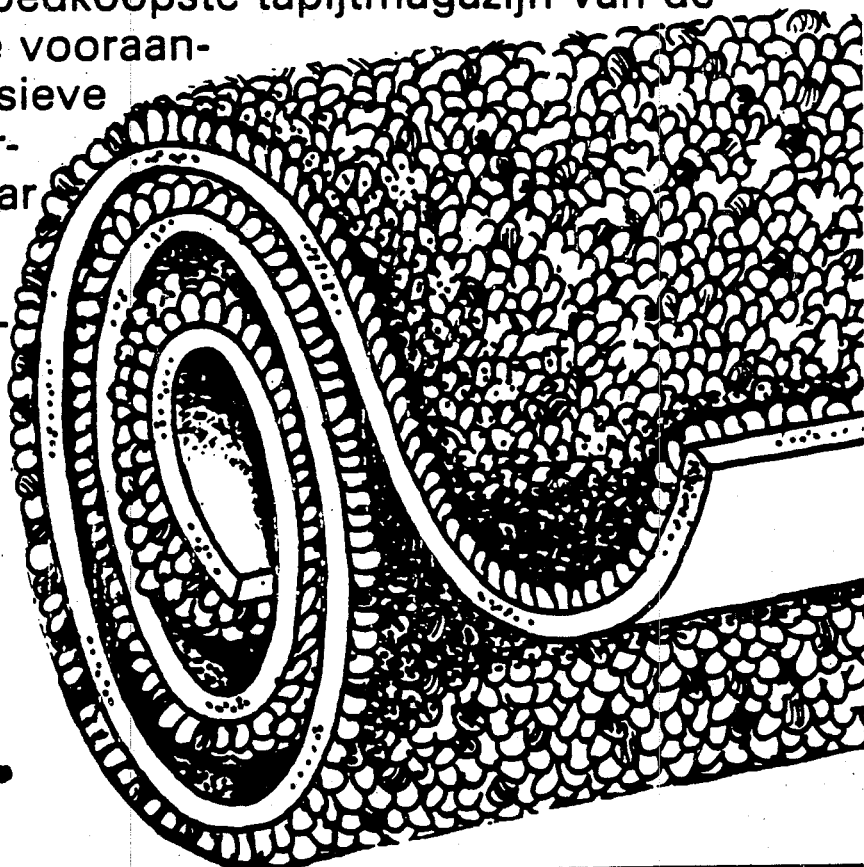
Lifoka data bv
Mauritskade 5
2514 HC Den Haag
070 - 356 03 41

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!