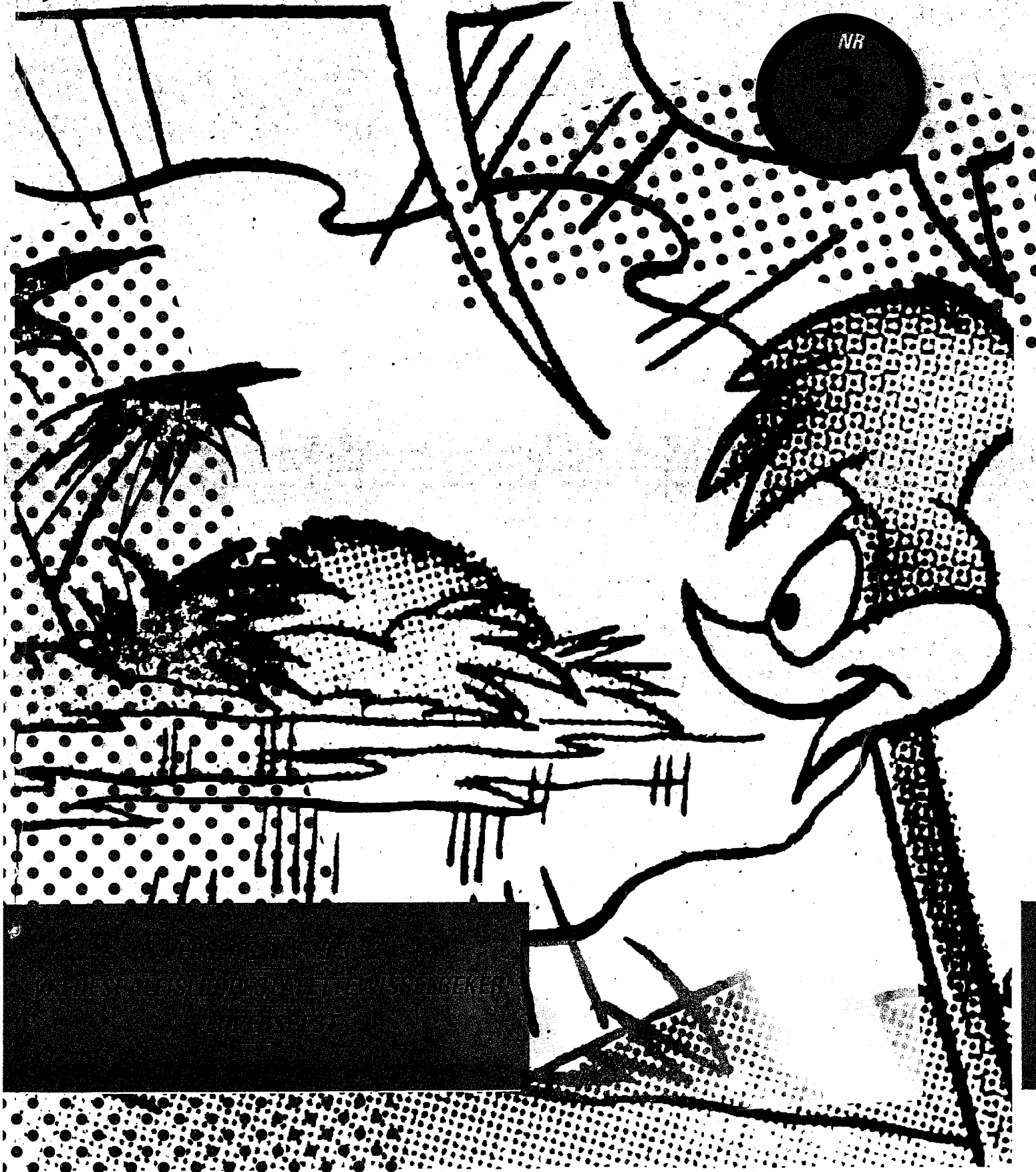
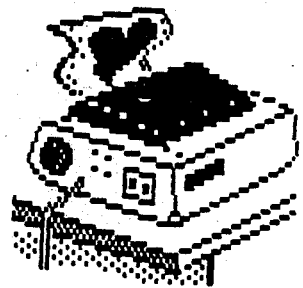
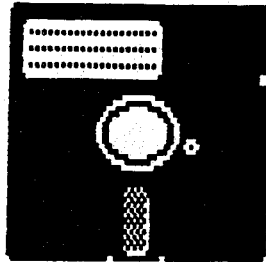
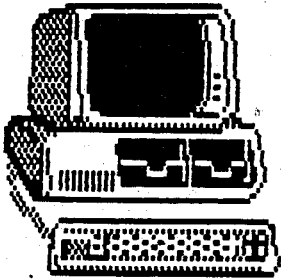


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER





ADVIES- & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Anjerstraat 42
4651 MJ STEENBERGEN
telefoon: 01670-656 00
telefax: 01670-659 03

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
telefoon: 070-327 54 36

WIJ VERZORGEN VOOR U:

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

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN, DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

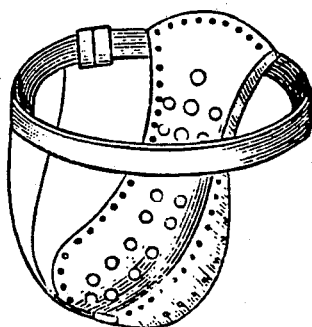
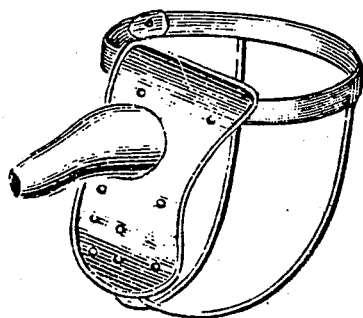
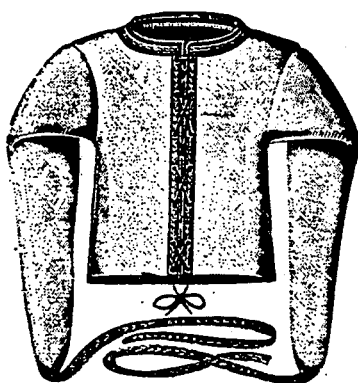
VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

Leverancier van onder andere: IBM, PARTNER, TULIP, COMMODORE, TANDON, LASER

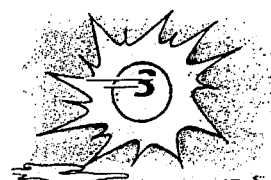


Inhoud

5	Voorwoord
7	ALV 6
10	1e Plaats voor het dames-team
11	Van de Technische Commissie
12	Hardlopen en de steen op de maag
13	Uitslagen
15	Paul's pagina
16	Patrick
17	Drama en heroïek
18	Vrouw en sportbeoefening
20	Wedstrijdagenda
23	Beginners
24	Loperspest
26	Vetersystemen



Nieuwe clubkleding zomer '92



Roadie

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

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegwedstrijden 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	penningmeester	(071) 31 89 20
Aad Vervaart	wedstrijdsecretaris	(079) 41 32 70
Willem van Kampen	ledenadministratie	(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 30 per kwartaal

(exclusief wedstrijdlicentie)

Donateurs minimaal f 10 per jaar

Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer

(alleen voor startgelden)

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

Road Runners Zoetermeer,

postbus 6042, Zoetermeer

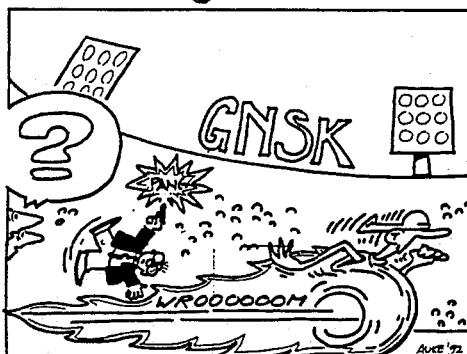
(gironummer van de bank: 7112 t.n.v. ABN

Den Haag)

Kopij augustusnummer dient vóór 8 juli 1992 in ons bezit te zijn.

De bewogen studiejaren van Lodewijk Dimpel

IK WIN DE 100 METER MAKKELIJK
OP MIJN AIRKUSSEN HYDROFOOR
SPORTSCHOENEN MET ZIJDE
LINGSE SCHOKABSORPTIE



Voorwoord

Beste Roadie's

Dat er veel kan veranderen merk ik dagelijks om mij heen. Ik laat hierbij het lekkere weer dat ons land teistert maar even buiten beschouwing, want dat zit wel goed als je de vakantie al gepland hebt, zo niet doe dat dan gauw. Zo vlak voor de grote vakantieperiode heeft de Technische Commissie een aantal 'werkafspraken' gemaakt. Waarover verderop in deze Roadie meer, maar één zal ik er hier alvast belichten.

Gedurende de (school)vakantie wordt er 'aangepast' getraind, maar daarna zal een geheel hernieuwde groepsindeling gerealiseerd worden (hiervan heeft u mogelijk de afgelopen weken al iets gemerkt). Gezien de verscheidenheid van de lopers en loopsters met de daarbij behorende verlangens en mogelijkheden, zal het kunnen voorkomen dat je op een andere tijd of in een andere groep ingedeeld wordt. Die indeling is gemaakt naar ons beste weten, maar mocht jij er zelf anders over denken, bespreek dat dan met iemand van de TC. Samen zullen we dan een oplossing vinden.

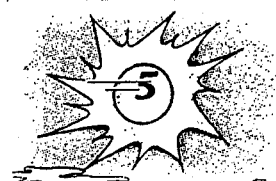
Dan zullen begin juli de cursus in het kader van het programma 'Gezond in Beweging' en de kennismakingscursus voor volwassenen ten einde lopen (dat is mooi meegenomen voor een stelletje hardlopers...). Ik hoop dat de doelstelling van de mensen van 'Gezond in Beweging', namelijk een verbetering van de conditie en/of het weer aan (willekeurig welke) sport gaan doen, bereikt wordt. Voor de mensen uit de kennismakingscursus hoop ik dat zij zich een beeld kunnen vormen wat 'hardlopen op de weg' inhoudt en dan met name bij de Road Runners Zoetermeer.

Wij vonden het in ieder geval heel leuk om te doen en hopen jullie allen, hetzij als lid, hetzij als deelnemer/ster aan een loopevenement, weer te zien.

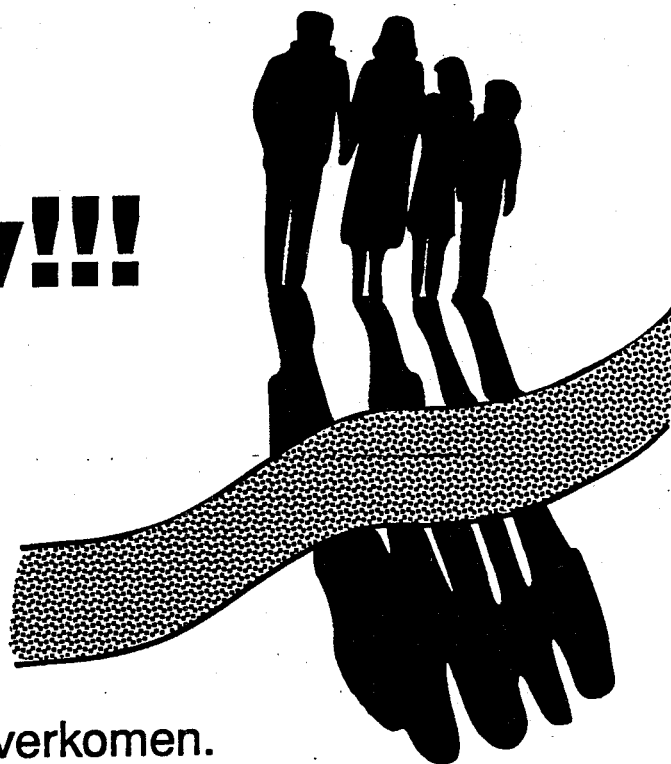
*Een aantal slogans komt dan in mijn gedachten op die in dit clubblad reeds eerder verschenen zijn: 'RRZ van **kruk** tot **crack**', 'van tobber naar topper' en als sluitstuk van ieder voorwoord:*

Keep them running

Bert Bos



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

ALV 6

VERSLAG VAN DE 6E ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN DE ROAD RUNNERS ZOETERMEER, 15 APRIL 1992

1. Opening

De *voorzitter* opent de vergadering om 20.30 uur. Aanwezig zijn het voltallige bestuur en 30 leden. Er is één bericht van verhindering.

2. Binnengekomen stukken

Het verslag van de wedstrijdsecretaris (gevoegd bij de agenda en de financiële stukken).

3. Verslag vorige ALV

De 5e ALV werd gehouden op 20 juli 1991. Het enige agendapunt was de benoeming van Hans van Zonneveld tot erelid. Het verslag van de 4e ALV, d.d. 24 april 1991, wordt goedgekeurd.

4. Mededelingen van het bestuur

De *voorzitter* herinnert aan de belangrijke gebeurtenissen van 1991/1992:

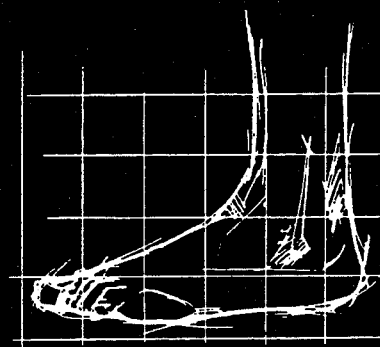
- de benoeming van Hans tot erelid;
- de onderhandelingen over de prijs die we voor de accommodatie moeten betalen;
- vele strubbelingen binnen district West II van de KNAU. Tot nu toe hebben wij vrijwel geen nut gehad van district of afdeling. Wellicht komt daarin verbetering met de nieuwe opzet en bemanning.
- het niet doorgaan van de sponsoring door DAKA;
- drie geslaagde loopevenementen: de Ronald McDonald-loop, de Westerparkloop en de Korenmolenloop. Deze zijn zo succesvol dat ze worden opgenomen op de wedstrijdkalender van de KNAU;
- deelname aan sportmarkten en manifestaties als Floravontuur. Zo kwam RRZ op de foto in de adressengids van Zoetermeer en kregen we een grote toeloop van men-

sen die drie maanden aan een loopcursus wilden meedoen;

- drie leden hebben de opleiding tot Trainer Loopgroepen gevolgd en zijn vervolgens toegetreden tot de Technische Commissie.
- RRZ bestond 5 jaar.

Vooruitkijkend naar 1992/1993 noemt de *voorzitter* de volgende beleidsvoornemens:

- het uitzetten van een stratenparcours door Zoetermeer;
- een nieuwe groepsindeling door de Technische Commissie;
- onze positie bij Start '85 bezien in verband met de onverwacht grote ledenaanwas.



NAKED

5. Financieel overzicht

De penningmeester geeft een toelichting op enkele grote posten van de Begrotingsverschillen 1991.

- De nota's voor advertenties die nadelig op de begrotingsverschillen staan en als te vorderen op de balans terugkomen, zijn inmiddels allemaal betaald.
- Zowel de kosten als de opbrengsten van de recreatielopen vielen veel hoger uit. Per saldo houdt dat elkaar in evenwicht.
- Hetzelfde geldt voor de post Diversen. De verschillen zijn vooral veroorzaakt door het niet overlopen van posten uit 1990.
- Het nadelige verschil op sport- en spelmateriaal wordt veroorzaakt door afschrijving op het aanwezige materiaal en het verdwijnen van spullen tijdens loop-evenementen.

Op de balans wordt een verschil gemaakt tussen de algemene reserve en het reservefonds. Voor de besteding van dit laatste fonds is het bestuur door de ALV gemachtigd zelfstandig te beslissen.

Op vragen uit de ALV licht de penningmeester de overloopposten 1990/1991 en de waardevermindering T-shirts (er bleken er minder in voorraad te zijn dan gedacht) nader toe.

6. Verslag Kascommissie

De Kascommissie is dit verenigingsjaar één keer formeel bijeen geweest. Geconstateerd werd dat de aanbevelingen van de vorige Kascommissie goed opgevolgd zijn. Het huidige kasboekstelsel is zeer geschikt voor een administratie van deze omvang. Het stelsel is inzichtelijk en de commissie heeft geen onjuistheden ontdekt. Het aantal onderlinge verrekeningen en de stroom rondgaande contanten is afgenomen maar nog niet volledig verbannen. De Kascommissie suggereert om alle geldstromen via de penningmeester te laten lopen en om hem als enige te machtigen geld van de verenigingsrekening op te nemen. Voorts is afgesproken dat een voorraadcontrole van de verenigingseigendommen zal plaatsvinden en dat in 1992/1993

controle elk kwartaal zal plaatsvinden. Gehoord dit verslag keurt de ALV de overzichten 1991 goed en déchargeert de penningmeester onder dankzegging voor de gedane arbeid.

7. Verkiezing bestuur/commissies

Bert Bos, Rien Sikkels en Aad Vervaart worden unaniem herkozen als respectievelijk voorzitter, secretaris en wedstrijdsecretaris.

Hans de Gooyer heeft zich aangemeld om het wedstrijdsecretariaat te versterken.

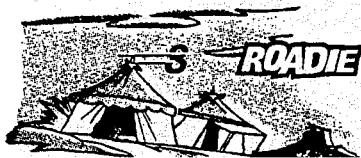
8. Benoeming Kascommissie

In de uitnodiging voor de ALV was per abuis vermeld dat de Kascommissie niet herkiesbaar was. Joop van Breda en Wim Bierman waren wel herkiesbaar en werden dan ook prompt herkozen.

9. Begroting 1992

De volgende onderwerpen worden naar aanleiding van vragen uit de ALV besproken.

- Inschrijfgeld. Is conservatief geschat: liever mee- dan tegenvallers.
- Subsidies: Ook dit jaar wel gevraagd, maar altijd onzeker of we ook wat krijgen.
- Verkoop T-shirts. Dit staat niet op de begroting omdat er nauwelijks winst op wordt gemaakt (inkomsten uit verkoop en kosten uit vermindering voorraad zijn bijna gelijk). De suggestie om regelmatig een T-shirt als reclame op te hangen bij trainingen zal worden gevolgd.
- Huur atletiekbaan. Omdat hier vorige jaren nauwelijks gebruik van is gemaakt en omdat de kosten (f 175,- per uur) veel te hoog zijn, is hierin niet voorzien. Door de Technische Commissie (TC) zal worden gezocht naar andere mogelijkheden voor kwaliteitstraining.
- Vorming en opleiding wordt begroot op f 750,- (terwijl in 1990 f 450,- is uitgegeven) omdat er meer behoefte aan opleidingen bestaat en omdat al gevolgde opleidingen nog vergoed zullen worden.



- Naar aanleiding van de post 'sport- en spelmateriaal' wordt voorgesteld hartslagmeters aan te schaffen. De TC zal hierover een advies uitbrengen aan het bestuur dat door de ALV gemachtigd wordt maximaal f 1.000,- uit het reservefonds daarvoor te besteden.

- Contributie. Om de begroting sluitend te krijgen en ook omdat de gemeente pas subsidies geeft als de leden van een vereniging tenminste f 10,- per maand zelf bijdragen, stelt het bestuur voor de contributie met f 2,50 te verhogen tot f 30,- per kwartaal. De ALV keurt dit voorstel goed. De nieuwe contributie gaat in per het 3e kwartaal 1992.

- Licenties worden duurder omdat een prijsverhoging van de KNAU wordt doorberekend aan de licentiehouders.

- Naar aanleiding van de contributieverhoging wordt gevraagd naar welke omvang van de vereniging het bestuur streeft.

De voorzitter deelt mede dat door gebrek aan trainers tot voor kort groei niet verantwoord was. Nu er drie trainers bij zijn gekomen, is groei tot ± 200 leden mogelijk. Daarna kom je wel in de knel met zowel de trainers als de accommodatie. In een recente enquête van de gemeente, in verband met accommodatiebehoefte, is geschat dat we in 1996 250 leden zullen hebben. Op de vraag of dat niet ten koste gaat van de gezelligheid antwoordt de voorzitter dat als je de juiste voorwaarden schept, groei zeker verantwoord is en niet ten koste van de kwaliteit gaat. De secretaris voegt hier aan toe dat er vanuit de leden vraag is naar meer groepen op meer niveaus. Wil je daaraan tegemoet komen dan heb je een groter ledenbestand nodig.

Na deze discussie wordt de begroting goedgekeurd.

10. Pauze

11. Rondvraag

Het enige punt dat (uitvoerig) ter sprake komt, is de clubkleding. De enige winkel die met instemming van het bestuur kle-

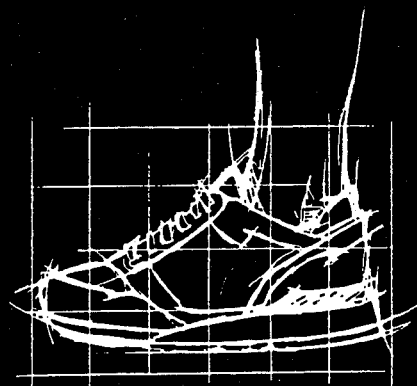
ding (singlets met logo, korte broekjes en driekwart broeken) verkoopt, is DAKA. Het is evenwel bekend dat het zeker op drukke dagen niet altijd gemakkelijk is om bijvoorbeeld spullen uit de kelder naar boven te krijgen. Deze uitleveringsproblemen zullen door het bestuur met DAKA worden besproken. Verder zijn er noch met DAKA noch met Zier sponsorafspraken. Leden kunnen er wel kleding kopen tegen de geldende korting.

Over eventuele andere kledingleveranciers kan thans nog niets definitiefs worden gezegd. Uiteraard staat het bestuur open voor andere leveranciers die zowel voor de club als voor de leden een aantrekkelijke aanbieding hebben.

12. Sluiting

De voorzitter bedankt de aanwezigen voor hun inbreng en sluit de vergadering om 22.50 uur.

De secretaris



DRESSED

BY



1e Plaats voor het dames-team

BIJ DE ESTAFETTE VAN DE VREDESPALEISLOOP

Na veel praten en overhalen toch nog een damesteam bij elkaar gekregen voor de estafette van de Vredespaleisloop. Op de valreep konden we ons nog opgeven. De startnummers en verdere informatie werd keurig op tijd thuisbezorgd.

Ten slotte hadden we wat te verdedigen. Vorig jaar zijn we namelijk 1e geworden, en was het toch onze plicht om weer met een damesteam aan de start verschijnen.

Onder leiding van Lidwien begonnen we met een inloopprogramma van ± 30 minuten: sprintjes, huppelen, oefeningen en vooral praten en lachen.

Voor deze laatste twee oefeningen zouden we tijdens de estafette geen tijd meer hebben. We zagen verder niemand inlopen, dus we waren wel benieuwd wat voor teams er nog méér meededen. De geruchten gingen dat er hele sterke damesteams waren...

We namen nog eenmaal onze tactiek door die ons naar 'goud' zou moeten brengen.

De volgorde hadden we woensdag na de training al bepaald. Stefanie mocht als eerste. Al na 11 minuten en vierendertig seconden tikte ze Astrid aan. Astrid mocht Lidwien van het wachten verlossen na 11 minuten en vijfenvijftig seconden. Door de speakers werd bekend gemaakt dat de damesploeg van de Road Runners Zoetermeer op de eerste plaats lag. Nog meer zenuwen. Zouden we het weer waar kunnen maken?? Na elf minuten en zeven seconden mocht eindelijk Jolanda van start, die ondertussen nog steeds naar het wisselstokje aan het zoeken was. Uiteindelijk is ze toch maar zonder vertrokken, en kwam ze over de finish na 10 minuten en tweeënveertig seconden.

Ja, we hebben het weer gehaald. De tweede damesploeg finishte 5 minuten nadat de Road Runners-vrouwen binnen waren.

Voldaan zijn we deze overwinning gaan vieren met een gratis duik in het zwembad aan de Mauritskade. We hebben ons laten vervoeren met de fraai beklede pendelbus van de HTM.

Heerlijk even spartelen in het water. Na vijf baantjes heen en vijf baantjes terug, met Stefanie op kop (verzonnen door Lidwien, zij vond dit wel een mooi aantal) zijn we naar de start van de 10 km gaan kijken waar ruim 20 Roadies aan meededen.

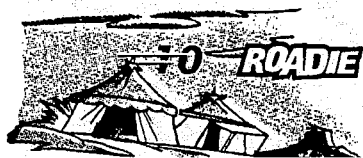
We hoefden niet lang te wachten, want na iets meer dan 36 minuten kwam Aad al langs gehold. Na hem volgde de rest (zie uitslagenlijst).

Om ± 17.00 uur zou de prijsuitreiking zijn. We werden verzocht op het podium te komen, waar we op de foto gingen en waar we de grote **wisselbeker** en ieder een bos bloemen in ontvangst mochten nemen. We zijn nu alleen nog op zoek naar een prijzenkast waar we de inmiddels gewonnen bekertjes in uit kunnen stallen.

We zijn trots op onze eerste plaats en gaan deze volgend jaar zeker weer verdedigen. Dat zou dan al weer voor de 3de keer zijn. Jolanda weet dan inmiddels dat je geen wisselstokje nodig hebt, maar 'gewoon' op de schouder moet aantikken. Stefanie mag weer als eerste vertrekken, want dan komt ze ook als eerste terug, en hoeft Astrid niet zo lang te wachten. Lidwien denkt erover een trainingsschema in elkaar te zetten, bestemd voor alle Roadies, zodat er veel dames-, heren- en gemengde teams van start kunnen gaan.

We vormden een gezellig en sportief team en hebben een leuke middag gehad.

Astrid, Jolanda, Lidwien, Stefanie



Van de Technische Commissie

MEDEDELINGEN

1. Trainingstijd

Op maandagavond kan er op verschillende tijden, op alle niveaus getraind worden:

19.00 uur: beginnersgroep (tot eind juni) onder leiding van Bert/Lidwien

19.00 uur: groep 3 onder leiding van Jan

20.00 uur: groepen 2 en 1 onder leiding van Aad.

2. Groepsindeling

De Technische Commissie (TC) is momenteel druk bezig om de groepen opnieuw in te delen. Uitgangspunt is de tijd op de 5 en 10 km die men recent heeft gelopen. Na de zomervakantie gaan we met de nieuwe groepen van start.

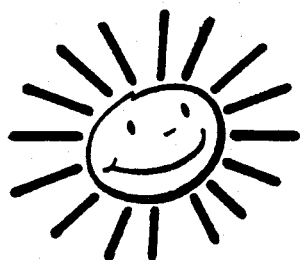
Voor meer informatie: zie prikbord in de kantine.

In groep 2a lopen nogal wat mensen die qua prestatie eigenlijk beter in groep 1 zouden kunnen lopen. De trainers zullen hen hierover aanspreken en verzoeken in groep 1 te gaan trainen.

3. Trainer

Per 1 september a.s. zal Peter Baven, vanwege studie, geen trainer meer zijn bij de RRZ. Als inval-trainer blijft hij wel beschikbaar.

Peter, bedankt voor je inzet, en succes met je studie.



4. Vakantieschema

Het vakantieschema, gedurende de zomerperiode, loopt van 4 juli tot en met 8 augustus a.s. In verband hiermee zijn de trainingstijden in die periode gewijzigd.

De aanvangstijden zijn:

- maandag	19.30 uur
- woensdag	20.00 uur
- zaterdag	10.00 uur

Op elke training zijn twee trainers aanwezig en wordt er op 2 niveaus getraind.

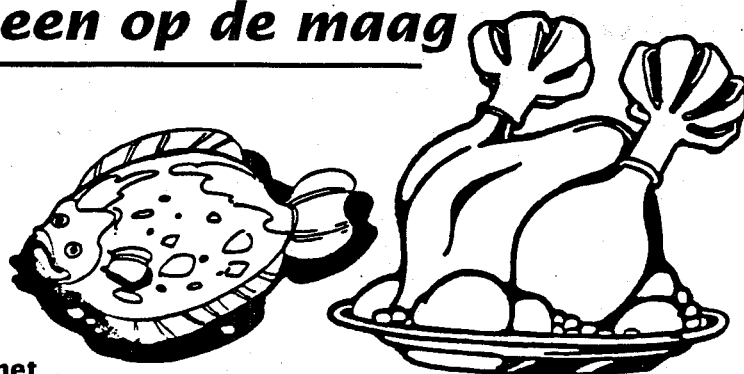
Op zaterdag zal er om de week een fartlek gegeven worden (locatie: zie prikbord).

De eerste dag van het vakantieschema is: zaterdag 4 juli, de laatste dag is zaterdag 8 augustus.

**OOK ZAAL- EN
VELD-SCHOENEN
NAAST
ZIER RUNNING**



Hardlopen en de steen op de maag



Steeds opnieuw blijken hardlopers tijdens het trainen en ook tijdens prestatielopen problemen te krijgen met hun maag. De ongemakken doen zich voor als druk op de maag, oprispingen of zelfs overgeven.

Door het sporten wordt bloed aan de spijsvertering onttrokken. De energie-toevoer naar de spieren krijgt voorrang op de spijsvertering! Bovendien zullen door de opwinding, stress en lichamelijke activiteit

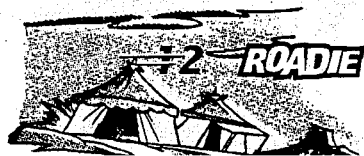
tijdens het sporten hormonen worden aangemaakt die de spijsvertering verder afremmen. Deze twee factoren zorgen ervoor dat je er lang last van blijft houden. Het is aan te bevelen je eetgedrag aan te passen aan je sportactiviteiten. De navolgende tabel geeft informatie over de verblijftijd in de maag van verschillende voedingsmiddelen.

Verblijftijd in de maag	Voedingsmiddelen
tot 30 min.	kleine hoeveelheden van koolhydraten, vruchtensuiker, honing, alcohol, isotone (koolhydraat) dranken
30 min.-1 uur	thee, koffie, magere melk, vetarme bouillon, gezoet mineraalwater (limonades)
1-2 uur	melk, yoghurt, cacao, magere kwark, vetarme kaas, witbrood, zachtgekookte eieren, aardappelpuree, droge rijst, gekookte vis, vruchtenjam, vetarme opbouwdranken, vetvrije eiwitconcentraten
2-3 uur	mager vlees, gekookte bladgroenten, gekookte aardappelen, gekookte deegwaren, roerei, omelet, bananen, biefstukartaar, bloemkool, broccoli
3-4 uur	rogge- en bruinbrood, kaas, rauwkost, gestoofde bladgroenten, groene sla, kip, gegrild kalfsvlees, filet, gebakken aardappelen, ham, botergebak
4-5 uur	gebraden vlees en vis, gebakken biefstuk of schnitzel, erwten, linzen, witte en bruine bonen, slagroomtaart
± 6 uur	spek, gerookte zalm, tonijn in olie, komkommersla, gefrituurde aardappelen, paddestoelen, (gebraden) varkensvlees of karbonades
tot 8 uur	sardientjes in olie, gebraden gans, zuurkool, kool

Een tweede oorzaak van problemen tijdens training en prestatielopen is vochtgebrek. Oorzaken hiervan zijn hoofdzakelijk transpiratie en ademhaling.

Het is *niet* voldoende om pas te drinken als je een dorstgevoel krijgt. Dan is er namelijk al een vochtgebrek dat je presteren negatief beïnvloed. Zorg er daarom altijd voor zowel voor, tijdens als na het hardlopen voldoende vocht tot je te nemen.

Wil je meer weten over sport en voeding? In samenwerking met de Nederlandse Sportfederatie heeft het Nationaal Voorlichtingsbureau voor de Voeding een heel overzichtelijk en informatief boekje uitgegeven met als titel 'Sport en Voeding'. Te bestellen bij het Voorlichtingsbureau voor de Voeding, Postbus 85700, 2508 CK Den Haag. Prijs is f 5,- excl. verzendkosten.



Uitslagen



City-Pier-City te Den Haag 28 maart 1992

1/4 marathon

Frans de Best	44.33
Karel Slierendrecht	53.40
Aad Limbeek	58.20
Marcel Andeweg	53.40
Stefanie Efstratiades	58.30
Koos Roest	58.56
Mary van Peufflik	1.00.56
Marja Zonderop	1.00.56
Emy van Dijk	1.02.01
Garda van Kampen	1.03.00
Alice Weidmann	1.03.03
Nel de Werk	1.05.00
Monique Nieuwenkamp	1.05.00

1/2 marathon

Ruud Wagemakers	1.13.20
Aad Vervaart	1.23.02
Rien Elling	1.27.17
Tom Speekman	1.28.16
Leo Ballering	1.28.20
Peter van Hal	1.28.30
Jacques van de Linden	1.29.15
Frank Eilbracht	1.30.30
Remco Verdegem	1.30.58
Guido Lips	1.32.15
Willem van Kampen	1.34.52
Frans van de Werf	1.35.20
Jan Keizer	1.36.02
Hans de Gooyer	1.37.45
Richard Willems	1.38.35
Alex Captain	1.38.35
Paul van Heukelum	1.38.35
Peter Baven	1.39.16
Wim Bierman	1.39.16
Arie de Graaff	1.41.28
Peter ten Kate	1.42.28
Hans van Zonneveld	1.43.30
Hilde de Koning	1.44.03
Theo van de Berg	1.44.03
Martin Cremers	1.45.01

Jolanda Sloof	1.46.06
Lidwien van den Aardweg	1.47.20
Herman van de Hatert	1.47.20
Bilt-Verschuyt	1.47.53
Leo Zonderop	1.47.53
Cent Aarnoudse	1.50.24
Hans van de Maas	1.51.48
Heleen Ballering	1.52.52
Hugo Bezemer	1.52.53
Dick den Dulk	1.53.47
Sonja den Dulk	1.53.47
Leo Scharroo	1.54.28
Nico van de Doel	1.55.21
Ange de Beer	1.57.30
Jan Vukkink	2.02.38
Ben Frey	2.06.22

Marathon te Rotterdam, 5 april 1992

12 km

Frans van de Werf	55.28
Sonja den Dulk	1.01.15
Aad van Dommelen	1.02.00

marathon

Jan Keijzer	3.01.17
Peter van Hal	3.17.40
Rob de Jager	3.18.22
Maarten Cramer	3.28.40
Kees Smithuis	3.29.15
Frans de Best	3.33.48
Wim Bierman	3.34.13
Richard Willems	3.38.33
Paul van Heukelum	3.38.42
Arie de Graaff	3.41.08
Hans de Gooyer	3.42.30
Alex Captain	3.42.34
Lidwien van den Aardweg	3.46.26
Harrie Jabroer	4.00.36
Dick den Dulk	4.02.15
Kees den Brabander	4.12.08



Polderloop te Hazerwoude
26 april 1992

20 km

Ruud Wagemaker 1.11.17
(2e plaats)

10 km

Astrid Hol 55.48

Vredespaleisloop te Den Haag
3 mei 1992

Estafette (4 x 2,5 km)

Stefanie Efstratiades 11.34.48
Astrid Hol 11.55.60
Lidwien van den Aardweg 11.07.13
Jolanda Sloof 10.42.41

*Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar
prestatie!!*

10 km

Aad Vervaart	36.56	(PR)
Peter Baven	38.20	(PR)
Frans van de Werf	38.50	
Frank Eilbracht	38.52	
Guido Lips	39.07	(PR)
Jan Hol	39.36	
Willem van Kampen	40.21	
Aristides Efstratiades	42.28	(PR)
Cent Aarnoudse	43.28	
André Zouwer	44.56	
Pieter Fromberg	44.59	
Joop van Breda	46.55	
Frans van de Hengel	48.06	
Bill Verschuyf	48.41	
Leo Zonderop	48.41	
Marcel Andeweg	48.50	
Gerrie Boelema	49.44	
Rob Ramdjielal	51.02	
Bert Hartog	51.30	
Koos Roest	53.27	
Garda van Kampen	55.16	(PR)
Theo van Beek	55.25	

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

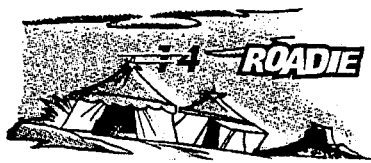
W.C. Rokkeveen
61 64 16

Charlie
HAIRSTYLING

&

W.C. Lelidschewallen
41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING



U gaat met vakantie?

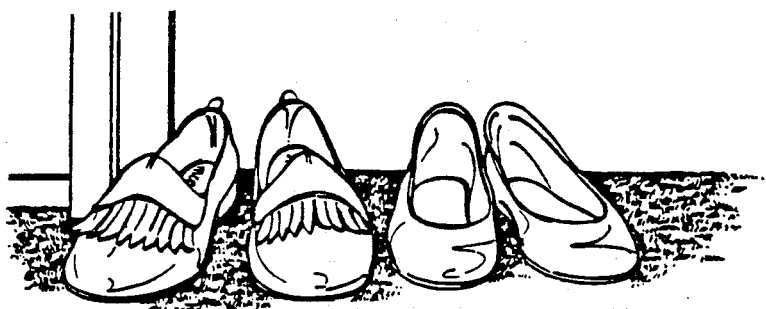


'Ik denk dat ik stop'

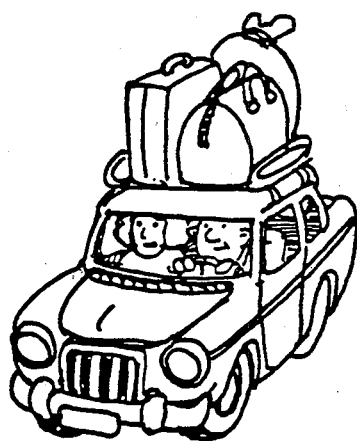
BEKIJK HET MAAR

Ik kan het niet
meer opbrengen

HET BEGIN VAN HET EINDE?

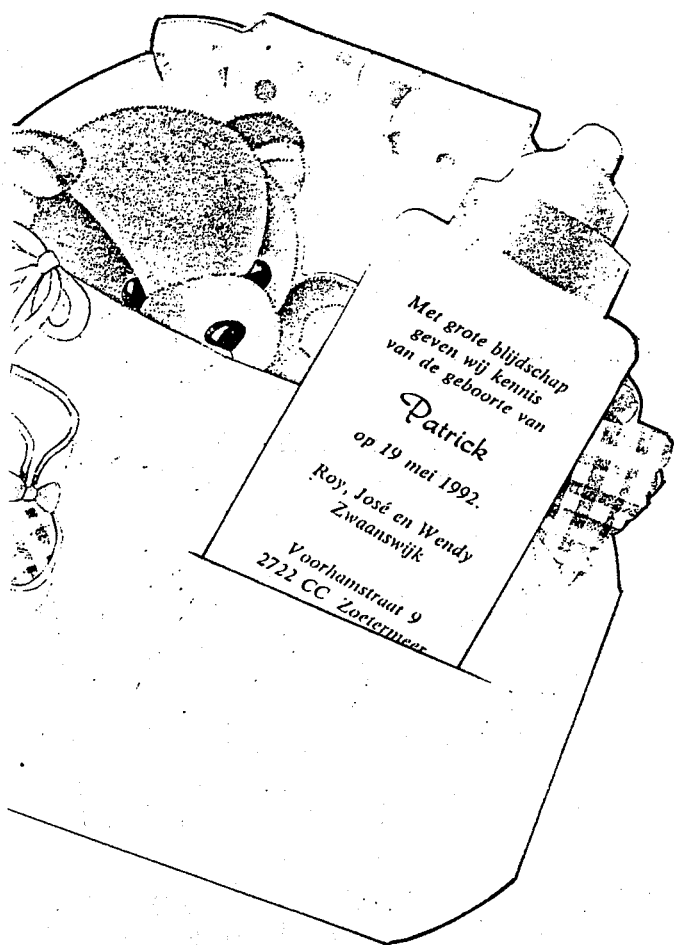


En nou is het genoeg!



Blij je weer te zien

Patrick



Auto Ambacht B.V.

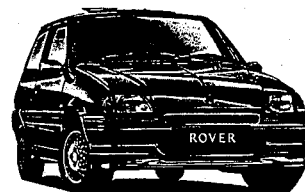


ROVER

Reparatie + verkoop
van alle merken auto's.



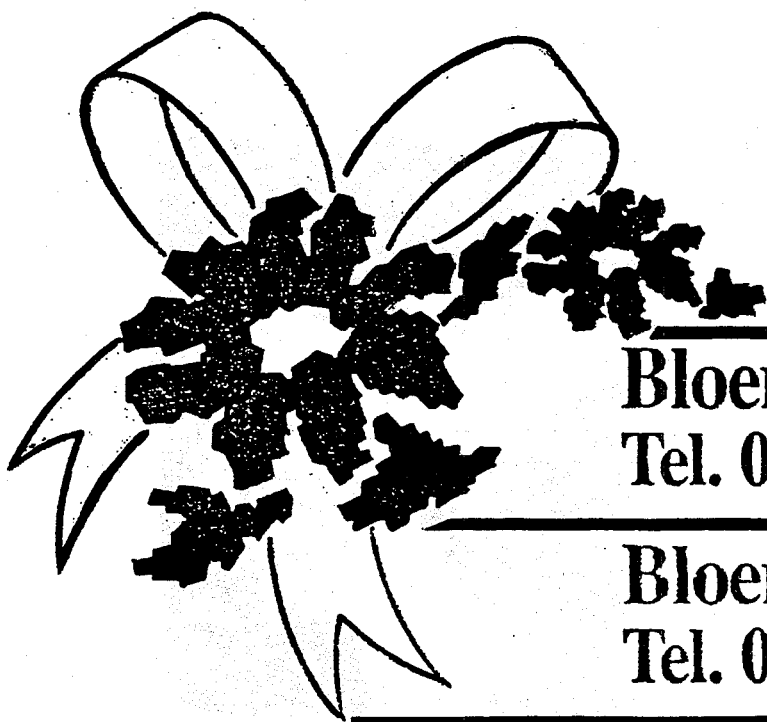
Voor meer informatie
kom eens even aan of
bel ons op.



Ambachtsherenlaan 103
Tel.nr.: 079 - 416015
2722 CZ Zoetermeer



Goedkoopste benzine van
Zoetermeer

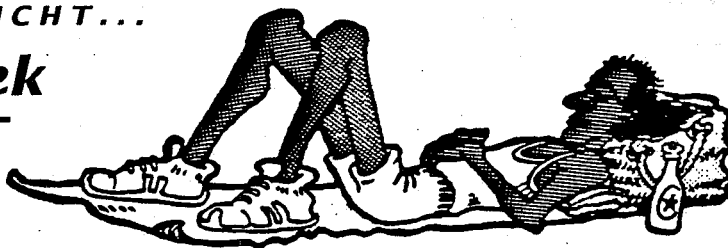


Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347



Drama en heroïek



Na zes kilometer stort Epi kotsend in een droge sloot. Bas en Boudewijn, zijn begeleiders, stoppen piepend de tandem. Andere lopers van deze nachtelijk etappe door Duitsland passeren het drietal van de Taco Zip-ploeg. Als de ploegenmaaltijd en het vele bier van de vorige avond weer allemaal naar buiten is gekomen, kruipt de groen uitgeslagen Epi achterop de tandem. Bas, die zijn etappe er al op heeft zitten, neemt het lopen van hem over. 'Dat is pas klasse, wat een herstel!', brult Boudewijn als Bas, Epi's braakneigingen simulerend, in rap tempo de inhalers weer terug pakt. Drama en heroïek in de twintigste Batavierenrace.

De namen van veel ploegen in deze jaarlijkse studenten-estafetteloop tussen Nijmegen en Enschede doen het ergste vermoeden. Platvoet, de Steunzolen en *Al mot ik kruupe* strijden tegen ploegen met namen als 't Kratje, Experimentele Bierkunde en het Buikjesteam om een glansrijke positie in het achterveld. Eens per jaar een beetje beweging kan geen kwaad, is hun motto. Maar bij de wisselpunten is aan de rood aangelopen varkenskoppen het tegendeel af te lezen.

In de vroege morgen staan de ploegenbusjes schots en scheef in de straten rond de sporthal van Dinxperlo geparkeerd. In dit kleine grensplaatsje in de Achterhoek vindt de herstart van de ochtendploegen plaats. Een paar lopers van de nachtelijk etappes zitten diep weggedoken in een deken in het gras. Zij kijken uitgeblust de chaos aan met een blikje bier in de hand. 'L-O-S-E-R-S !!', scandeert een meisje bij de startlijn. 'Dat is ook niet echt leuk te horen voor de lopers die hier klaar staan', galmt de stem van de starter uit zijn megafoon. 'Maar zo heet onze ploeg', verontschuldigt de toeschouwster zich.

Om kwart voor acht valt het startschot van de zesde en laatste herstart. Een half uur later is de rust in Dinxperlo teruggekeerd.

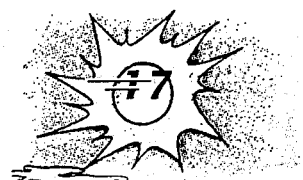
Vanuit de volgbusjes, die een andere route volgen, zijn in het wijdse land de eenzame lopers met hun begeleiding op de fiets her en der te zien. De rol van de fietser moet bij de recreantenploegen niet worden onderschat. Dat blijkt als tijdens de veertiende etappe de tandem van de Taco Zip-ploeg het begeeft. 'Shit, kan ik dat kolere-eind een beetje in m'n eentje gaan lopen', is de reactie van loper zestien. 'En dan kan ik achteraf ook nog eens zelf mijn eigen heldendaden gaan verzinnen. Daar is ook niks aan.'

Niemand in de Zip-ploeg vindt het lopen leuk. Men doet alleen mee 'voor de gezelligheid' en het grote feest na afloop. Maar eenmaal van start proberen alle lopers, op straffe van enorme spierpijn, een persoonlijke triomf te behalen. Dit geldt voor de meeste ploegen.

Snakkend naar adem storten de lopers van de laatste etappe zich over de finish op de atletiekbaan van de Universiteit Twente. Totaal kapot. Het broertje van Dik Trom zakt op de meet ineen. Hij is pas na het legen van een beugel Grolsch geneigd zijn plek te verlaten, ondanks de vele smeebedes en het gesjor van de organisatie. Zijn missie is volbracht.

Voor de uitslagenlijsten die achter een raam van het Sportcentrum zijn opgehangen, is het nu dringen. 'Hoeveelste was jij?' - 'Honderdachtennegentigste.' - 'Ook niet slecht.' Want deze dag is iedereen een atleet en toeschouwer, held en topcoach, tegelijk.

Bron: Delta, Weekblad van de Technische Universiteit Delft, nr. 15, jaargang 25, 7 mei 1992.



Vrouw en sportbeoefening

INLEIDING

Sport was van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken. Nog steeds is het zo dat niet alle sporten voor vrouwen toegankelijk zijn. Bij atletiek wordt deze achterstand echter snel ingehaald. Denk hierbij maar aan de lange afstand. Pas in 1960 werd de 800m voor vrouwen (weer) op het wedstrijdprogramma opgevoerd. In 1984 ook de marathon, een afstand die sinds "mensheugenis" al door mannen gelopen wordt. Ook bij de andere nummers wordt de achterstand ingelopen. Sedert een paar jaar is het hinkstapspringen voor vrouwen ingevoerd terwijl er momenteel al (officiële) kogelslingerwedstrijden worden georganiseerd voor vrouwen.

De laatste decennia hebben vrouwen zich in een recordtempo verbeterd. Dit is ongetwijfeld een gevolg van het feit dat vrouwen veel meer en intensiever zijn gaan trainen. Onder invloed van de vrouwenemancipatie is een zwetende vrouw, althans op het sportveld, een geaccepteerd maatschappelijk verschijnsel. De vraag roept zich op of vrouwen uiteindelijk tot dezelfde sportprestaties in staat zullen zijn als mannen? Op grond van lichamelijke verschillen is dit echter niet te verwachten. Statistische berekeningen die het tegendeel beweren, houden hier geen rekening mee. Hieronder zullen de belangrijkste lichamelijke verschillen besproken worden.



UITHOUDINGSVERMOGEN

Bij de duursporten blijken mannen prestaties te leveren die zo'n 10% beter zijn dan die van vrouwen. Dit wordt onder meer veroorzaakt doordat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht bij mannen hoger is. Dit wordt onder andere veroorzaakt door:

- Een groter volume bloed dat per slag door het hart van de mannelijke sporter uitgedrukt wordt.
- Een hoger gehalte aan haemoglobine, de stof die in de rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof naar de spieren toe.
- Het feit dat de vrouw een vetpercentage heeft dat gemiddeld 10% hoger ligt dan bij de man. Extra "balast" dus.

De lichaam van de vrouwelijke sporter blijkt echter wat zuiniger met de energie- en vochtbehouding om te kunnen gaan. Hoe langer de duurprestatie wordt, des te kleiner wordt het verschil tussen het prestatieniveau van de man en van de vrouw. Daarnaast is gebleken dat er geen verschillen tussen mannen en vrouwen zijn in de opbouw van de spier qua spiervezeltype (snelle of langzame vezels) en in trainbaarheid.

KRACHT EN SNELHEID

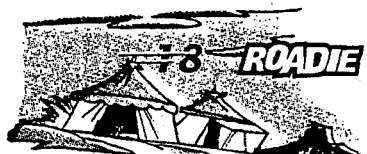
Bij sportactiviteiten waarbij kracht en explosiviteit belangrijk zijn, nummers als kogelstoten, discuswerpen en starten bijvoorbeeld, komen mannen tot (veel) betere prestaties als vrouwen. Oorzaken van deze verschillen moeten niet alleen gezocht worden in verschillen in lichaamsbouw en lichaamseigenschappen. De gemiddelde Nederlandse vrouw vindt krachtsport (nog steeds) "te mannelijk" en begint er niet zo snel aan.

Natuurlijk zijn er een aantal verschillen in kracht tussen mannen en vrouwen. Zo neemt de maximale kracht van een jongen in de puberteit sneller toe als die van een meisje. Uiteindelijk resulteert dat in een (veel) grotere spiermassa en spierkracht. Deze factoren zijn van groot belang bij de werpnummers, maar ook bij de nummers waarbij snelheid en explosiviteit (b.v. de sprint) van belang zijn. Het is niet voor niets dat kogelstoters zo snel zijn op de eerste 30 meter!



PRESTATIEMOTIVATIE

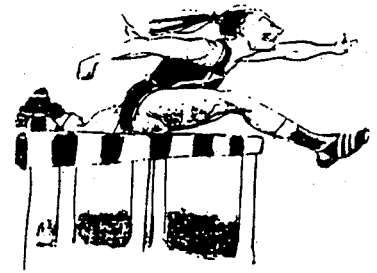
Bij de vrouwen die aan topsport doen zijn er geen aanwijzingen dat er verschillen zijn in prestatiemotivatie of faalangst. Dat mag dan zo zijn voor de vrouwen aan "de top", voor de "gewone" atlete lijkt dit niet op te gaan. Vrouwen blijken veel eerder op te houden met de (wedstrijd-)sportbeoefening. Vooral in de puberteit geven veel meisjes het op! Daarna blijkt het moederschap in Nederland (bijna) niet te combineren is met een sportcarrière. Binnen de KNAU is slechts 25% van de senioren vrouw!



MENSTRUATIE

De menstruatie op zich heeft volgens onderzoeken geen invloed op de reactietijd, de spierkracht of de zuurstofopname tijdens inspanning.

Wel kan de menstruatie indirect van invloed zijn op de prestatie door de volgende factoren:



- * **Het prémenstruele syndroom.**

Zo'n 20-40% van de vrouwen heeft last van het "prémenstruele syndroom", wat onder andere gepaard kan gaan met moeheid, prikkelbaarheid en een "opgeblazen gevoel" met pijnlijke borsten.

Met name het feit dat vrouwen zich tijdens of voorafgaande aan de menstruatie vermoeid kunnen voelen, kan leiden tot een kortere "volhoudtijd" tijdens inspanning. Overigens zijn er aanwijzingen dat getrainde vrouwen hier minder last van hebben.

- * **Verhoogde ijzerbehoefte.**

Sportende vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan ijzer, onder andere doordat er met het zweet en het maandelijks bloedverlies ijzer verloren gaat. IJzer is echter onmisbaar bij de opbouw van haemoglobine (de stof die in rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof) en van het spiereiwit myoglobine, dat betrokken is bij het vrijmaken van energie voor de arbeidende spier. Als er een tekort aan ijzer is kan dat resulteren in een langzamer herstel na een training en uiteindelijk ook in vermoeidheidsklachten en prestatievermindering. Het advies luidt dan ook om een "ijzerrijke voeding" te eten, met veel groene groenten, rood vlees en volkoren producten. Het drinken van thee, koffie en melk bij de maaltijd moet beperkt worden, aangezien deze dranken de opname van ijzer uit de voeding remmen. Soms zal het toch nodig blijken om "ijzerpillen" te gebruiken. Dit mag dan echter alleen als het ijzertekort in het bloed echt is aangetoond, want teveel ijzer in het lichaam is ook weer niet goed.

- * **Verhoogde kans op blessures bij wegblijvende menstruatie.**

Het is bekend dat bij veel duursportsters de menstruatie onregelmatig wordt of zelfs gedurende langere tijd wegblijft. Dit lijkt misschien niet zo erg of zelfs gunstig (minder bloedverlies!), maar uiteindelijk is dat het niet. Het wegblijven van de menstruatie gaat namelijk vaak gepaard met een verlaagde concentratie aan het vrouwelijk hormoon "oestrogeen". Dat kan uiteindelijk resulteren in "botontkalking", waardoor er een verhoogde kans is op het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje in de botten. Als er zo'n vermoeidheidsbreukje is ontstaan, kan er minimaal 6 weken niet (voluit) getraind worden. Het is bekend dat vrouwen die "de pil" gebruiken minder kans op botontkalking hebben.

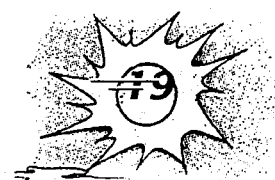
ZWANGERSCHAP

Pas de laatste jaren is er meer (wetenschappelijke) belangstelling gekomen voor zwangerschap en sportbeoefening. Het is gebleken dat er zonder bezwaar doorgetraind kan worden in de (normaal verlopende) zwangerschap. Het zal echter duidelijk zijn dat bij het vorderen van de zwangerschap de sportbeoefening enigszins aangepast moet worden.

Bij lange duurlopen zal de buik in de weg gaan zitten terwijl de borsten vaak te zwaar en te gevoelig worden. In de loop van de zwangerschap neemt de kans op (overbelastings-) blessures toe. Het lichaamsgewicht neemt toe, terwijl de gewrichtsbanden juist soepeler worden. Daarnaast neemt de kans op vallen toe door de veranderde lichaamsverhoudingen. Krachttraining en de technische nummers zoals hordenlopen en verspringen worden gevaarlijk(-er). Vaak resulteert dit erin dat veel vrouwen in de laatste maanden van hun zwangerschap stoppen met hardlopen en er de voorkeur aan geven om te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

CONCLUSIE

Pas de laatste decennia zijn vrouwen meer aan sport gaan doen. Zij lopen hun prestatieve achterstand op mannen snel in. Er zullen echter altijd prestatieve verschillen blijven doordat er lichamelijk verschillen aantoonbaar zijn in uithoudingsvermogen en krachtsniveau.



Wedstrijdagenda

JULI 1992

zaterdag 4 juli 1992

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

3e Zuidlandse Stratenloop te Zuidland
org. Spark, tel.: 01880-39781
afstanden: 10, 7.5, 5, 2.52 km
starttijd: 17.00

Kadeloop te Schipluiden
org. SV Schipluiden, tel.: 01738-9137
afstanden: 1, 2, 5, 12 km
starttijd: 14.00-15.30
parcours: een vlakke, open ronde over
klinkers en asfalt; 5 km-aanduidingen

zondag 5 juli 1992

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

Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

maandag 6 juli 1992

Strandloop te Katwijk
org. AV Rijnsoever, tel.: 01718-28059
afstanden: 8, 4, 2 km
starttijd: 19.30

dinsdag 7 juli 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

woensdag 8 juli 1992

8e Midzomeravondloop te Bleiswijk
org. AV & TV de Kieviten, tel.: 01892-
14306
afstanden: 15, 6 km
starttijd: 19.30
parcours: een vlakke, open ronde over
asfalt; 5 km-aanduiding

donderdag 9 juli 1992

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open

zondag 12 juli 1992

Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

dinsdag 14 juli 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

woensdag 15 juli 1992

Metro Prestatielopen te Rotterdam
org. Metro, tel.: 01806-21674
afstanden: 20, 15, 10, 5, 1.2 km
starttijd: vanaf 19.00-19.15
parcours: meer vlakke rondes over
asfalt; grotendeels beschut
donderdag 16 juli 1992

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open

zondag 19 juli 1992

AVV's Trimlopen te Valkenswaard
org. AVV Valkenswaard, tel.: 04902-
16305
afstanden: 12, 9, 6, 3, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.00
parcours: vlakke en beschutte rondes
van 3 km door bos

Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

dinsdag 21 juli 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

donderdag 23 juli 1992

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open

zondag 26 juli 1992

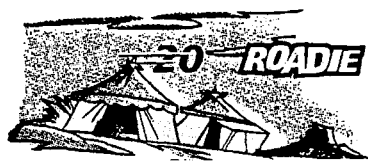
Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

dinsdag 28 juli 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

donderdag 30 juli 1992

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open



Wedstrijdagenda

AUGUSTUS 1992

zaterdag 1 augustus 1992

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

zondag 2 augustus 1992

Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

dinsdag 4 augustus 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

woensdag 5 augustus 1992

Metro Prestatielopen te Rotterdam
org. Metro, tel.: 01806-21674
afstanden: 20, 15, 10, 5, 1.2 km
starttijd: vanaf 19.00-19.15
parcours: meer vlakke ronden over
asfalt; grotendeels beschut

donderdag 6 augustus 1992

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open

zondag 9 augustus 1992

Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

dinsdag 11 augustus 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

donderdag 13 augustus 1992

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open

zondag 16 augustus 1992

Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

dinsdag 18 augustus 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open

donderdag 20 augustus 1992

Rabo Novo Strandloop te Noordwijk
org. VV Novo, tel.: 01719-15179
afstanden: 8, 4 km
starttijd: 19.30
parcours: strand: vlak en open

zondag 23 augustus 1992

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

Delftse Polderloop te Delft
org. AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 1, 5 km
starttijd: 10.00-10.15
parcours: een vlakke ronde over asfalt;
open en beschut

dinsdag 25 augustus 1992

Elsenburgerbosloop te Rijswijk
org. Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 10, 5, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 19.00-19.30

zaterdag 29 augustus 1992

10e Uilentorenloop te Leersum
org. Veteranen Nederland, tel.: 035-
857705
afstanden: 20, 10, 2 km
starttijd: vanaf 13.30-14.00
parcours: een verharde, heuvelachtige
ronde van 10.5 km door bos; open en
beschut

Spuiloop te Oud Beijerland
org. AV Spirit, tel.: 01860-15492
afstanden: 16.1, 8.5, 1.61 km
starttijd: vanaf 14.30-15.00
parcours: een vlakke, open ronde over
asfalt, door de polder; 5 km-aanduidin-
gen

Metro Prestatielopen te Rotterdam
org. Metro, tel.: 01806-21674
afstanden: 20, 15, 10, 5, 1.2 km
starttijd: vanaf 12.00-12.15
parcours: meer vlakke ronden over
asfalt; grotendeels beschut



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.



VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE

Beginners

Zoals we inmiddels gezien, gehoord of gemerkt hebben, wordt er (vanaf 1 april tot en met 30 juni) op maandag om 19.00 uur en zaterdag om 11.45 uur flink getraind door een grote groep enthousiastelingen, onder leiding van Bert en Lidwien.



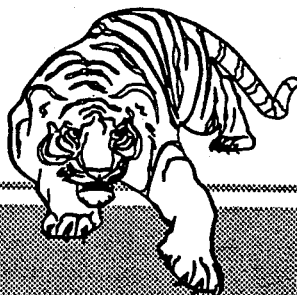
In de groep zijn mensen afkomstig van 'Floravontuur', 'Sport en Beweging' en nieuwe aanmeldingen voor de RRZ.

De eerste twee groepen beginnen en eindigen met een conditietest in sporthal 'De Veur'. De laatstgenoemde groep stroomt door naar groep 3. Sommigen, die al wat loopervaring hebben, gaan eerder naar groep 3.

De training bestaat uit warming-up, looptechniek, duurloop volgens schema, oefeningen en cooling-down.

In het wijkpark werd begonnen met 2 minuten lopen, 2 minuten wandelen. Inmiddels wordt er in de wijk getraind en een 'rondje Noord-Aa' staat zeker op het programma.

Allerhande zaken komen aan bod tijdens de training, zoals: schoeisel, kleding, voeding, oefeningen, blessure(preventie). Na afloop wordt er gretig thee gedronken in de kantine en gezellig bijgepraat.



ESSO

Tel.: (079-) 41.73.18

Fax: (079-) 31.01.70

SEGHIWAERT

R. L. BERENDS

Weidedreef 50

2727 HK 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.



Loperspest

Onlangs besloot ik eens van de gebruikelijke trainingsroute af te wijken en Pijnacker in te slaan. Wist ik veel wat varkenspest inhield. Nou, ik heb het geweten. Ik heb er een dribbelend loopje aan overgehouden, een knorrig humeur en een ongeganeerde vraatzucht. En dat terwijl ik toch bekend sta om mijn lange soepele tred, mijn vrolijke karakter en verfijnde smaak. Wat ik eigenlijk met deze inleiding wil zeggen is dat je altijd bij het lopen op je kievieve moet blijven.

Word je niet geschept door een roekeloze automobilist, dan word je dat wel door macho bromfietsentuig. Vele gevaren liggen op de loer. Wie is er niet bij het fartlekken in het weiland van Hazerswoude door die dolle stier gepakt! Ik krijg al extra korting bij Daka vanwege de vele rode shorts die ik daar kom halen. Wie van het bestuur heeft toch die lopersgevaarlijke kleur gekozen?

Als ik echter ergens de pest aan heb dan zijn het honden.

We kennen het allemaal, dat quasi geruststellende: 'Hij doet niks hoor, mijnheer!' Meestal wordt dat direct gevolgd door 'Foei, Rover. Dat doet ie nou nooit, mijnheer' of nog erger: 'Wolf, heb ik je zo opgevoed? Geef DAT onmiddellijk aan mijnheer terug!'

Laatst kreeg ik een lift van een dierenliefhebber naar de EHBO van het Langeland Ziekenhuis met zo'n Deense dog op de achterbank die als troost nog eens liefdevol zijn tanden in mijn nek zette. Men heeft een naai-atelier ingehuurd om de hechtingen te verzorgen.

Soms krijg je wel eens van die postorderblaadjes met allerlei probate middelen om honden te verjagen. Een hondenfluitje

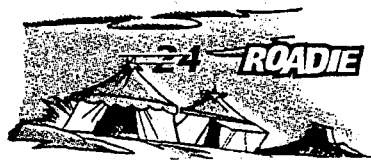
bijvoorbeeld. Het geluid zou zo hoog en intens zijn (voor mensenoren niet te horen) dat alle honden in de omtrek in roedels, met de staart tussen de poten, richting Wladiwostok zouden vluchten. Nou vergeet het maar! Ik bliës me een ongeluk. Ik leek wel de rattenvanger van Hamelen. Nu begrijp ik waarom Zoetermeer in 1991 is uitgekozen tot hondenstad van Nederland. Een ander middel zou een spuitbus zijn met een anti-hondenlucht. Wel, ik heb de ozonlaag behoorlijk verpest, maar de honden zijn er gek op. Als bijen op de honing komen ze er op af. Een bouwvinder tilde zelfs één voor één z'n poten op om de oksels te laten bespuiten. De krengen staan me bij de ingang van het van Tuyll-park op te wachten. Hoera, daar is die rare man met de lekkere spuitbus weer.

Bijten en verscheuren alle honden? Nee, natuurlijk niet! Er zijn ook van die dwerg-hondjes, chinwawoes of iets dergelijks, die dat niet willen en kunnen. Waren deze langharige kruimeldieven de trots van menige prostituée, thans zie je hele horden lummels in Brons-trainingspakken met aan de ene kant een herder aangeliend (als je geluk hebt) en aan de andere kant zo'n dreutelend stofnestje. Nee, ze bijten niet, maar ze lopen vreselijk in de weg.

Bij voorkeur staan ze na de kromming van een bospad suf naar een vlinder te happen. Als je ze na de struikeling opjaagt gaan ze niet opzij. Ze lopen dan nerveus keffend voor je uit. 'Hij doet niks hoor' roept z'n baas dan. In dit geval het hondje geruststellend.

Er zijn ook van die gluiperds die net doen alsof ze je niet zien.

De boxer is er zo een. Nonchalant snuffelt die aan een boom terwijl hij je stiekem bespiedt. Ren je langs, dan is het **hap**. Nu pik ik dat niet langer en sla zo'n kring



dan rigoureuus op de snuit. Reden waarom de boxer bij lange na niet meer de spitse snuit van vroeger heeft.

De Doberman is eerlijker.

Die gaat al van verre in de aanval met ontblote boventanden.

Nu kan je zo'n vecht-machine

wel ont-

vluchten door

snel in een boom

te klimmen. Op som-

mige routes ga ik al vast in

zo'n boom zitten als het beest

nog niet in velden of wegen te

zien is. In de polder is het moeilij-

ker. Zo'n wilg beklimmen gaat wat

moeizaam en je zit te laag. Het

verschijnsel dat ik zeer dikwijls

met kroos in het haar langs snel,

is hiermee ook verklaard.

Er zijn ook vrolijke honden. Die

zijn bijna nog erger dan bijtende

honden. Ze rennen om je heen, door

je benen, springen tegen je op, likken

en bekwijlen je. Het vrouwtje staat er meestal vertederd lachend bij, zo van: 'Fifi, Fifi toch, ik geloof niet dat mijnheer met je wil spelen'. **Spelen!** Ik zou ze nog niet als deurmatje willen hebben.

Ik zou zo nog wel even door kunnen gaan met andere lopersvijandige beesten, zoals de zomervliegjes die bij voorkeur interval-trainingen verkiezen om op je huid te landen. Ik denk aan de wesp die gek is op felle kleuren (het bestuur wordt weer bedankt). Ik denk ook aan de meeuwen die hun kwakken helemaal niet in open daken van Mazda's afwerpen, maar geduldig alles bewaren voor een groep lopers. Een kalende looper, de Droom van elke meeuw! **Pestkoppen zijn het, allemaal!**

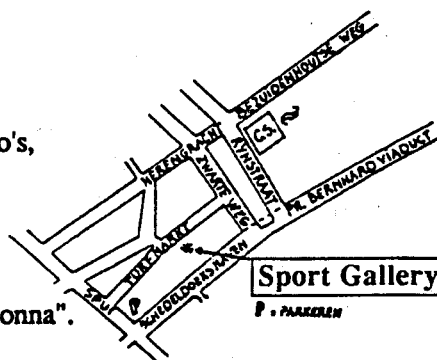
Aldert Mulder

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)etsen, 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!



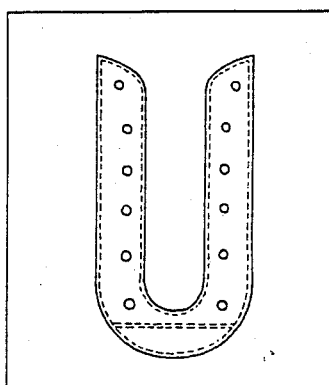
Vetersystemen

Wel eens nagedacht, als de hardloopschoen wordt vastgeveterd, waar die veter eigenlijk voor dient? Vast niet.

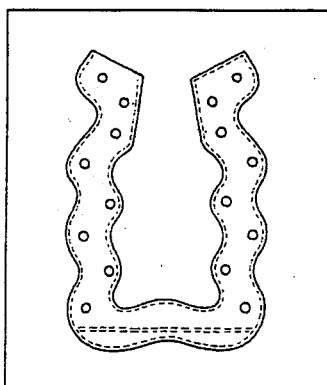
Men vetert gewoon, omdat men anders over de loshangende veter struikelt. En dat doet pijn en scheelt in de tijd die wordt nagestreefd. Bovendien maken de fabrieken de hardloopschoenen zodanig dat je ze wel moet dichtveteren, anders verlies je de schoen tijdens het lopen en daar koop je hem niet voor. Dan maar even gauw een paar knopen er in en hup, daar gaat-ie. De hardloopschoenenindustrie ontwikkelt zich steeds verder. Het vetersysteem ontwikkelt mee.

Onafhankelijk van het systeem worden schoenen altijd kruiselings geveterd. Dit systeem van veteren wordt gebruikt om een evenredige druk op de voet en wreef te verkrijgen, om tevens de pasvorm te behouden en niet naar voren te schuiven. Als het er alleen maar om zou gaan om de schoen 'dicht' te krijgen, dan is klitteband een ideale oplossing. Veteren wil eigenlijk zeggen dat je de schoen om de voet rijgt. De veter moet goed worden aangetrokken, maar mag de voet niet afknellen en er moet overal een gelijkmatige druk zijn.

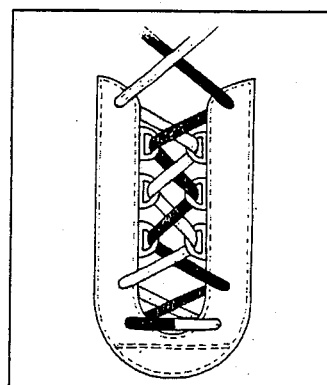
Er zijn drie vetersystemen: recht, variabel en snelsluiting.



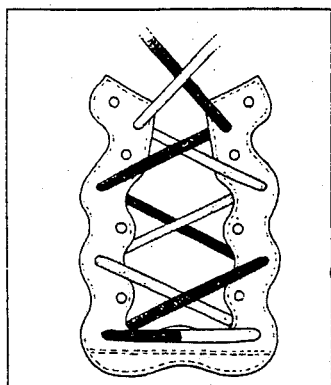
Recht vetersysteem



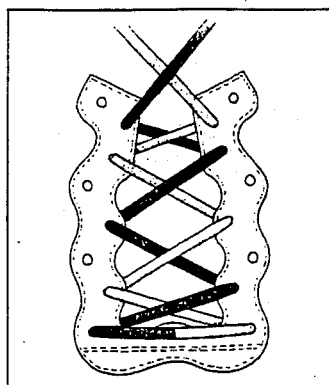
Variabel vetersysteem



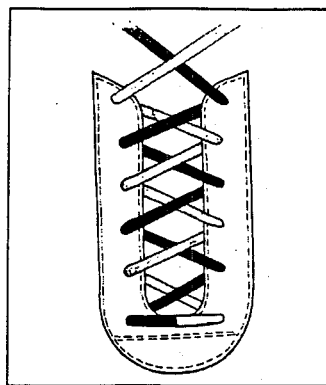
Snelsluiting



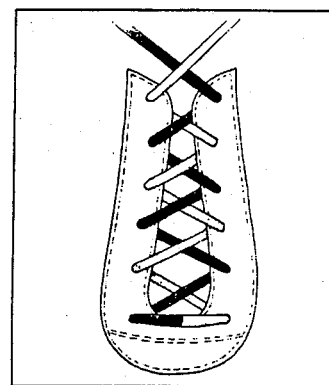
Variabel vetersysteem, geveterd voor een smalle voet



Variabel vetersysteem, geveterd voor een brede voet

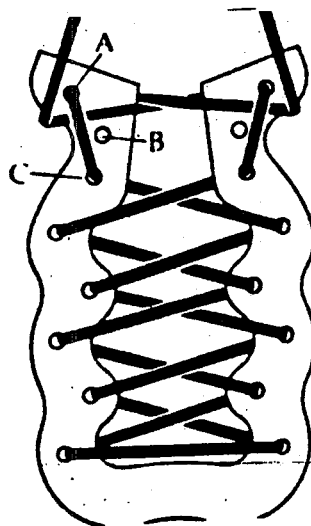


Recht vetersysteem, veters op juiste manier aangetrokken



Recht vetersysteem, veters fout aangetrokken

De methode van juist veteren is die waarbij je de veters zo rijgt dat als er een lus in de vetertong zit (bij sommige merken loop-schoenen zit deze tong er niet meer, maar is men overgegaan om twee lippen als bescherming aan te brengen), de veter er doorheen wordt gehaald, zodat de veter de tong op zijn plaats houdt.



Lopers die hun hardloopschoenen door middel van een vetermethode, aan de achterzijde meer stabiliteit willen geven, veteren als op bijgaande tekening van C direct naar A en knopen de veters pas vast als ze onder de lussen C en A zijn doorgehaald.

Met behulp van deze vetering kan men een zeer belangrijke bijdrage leveren aan de stabiliteit van de schoen. Het is zeer zeker aan te bevelen deze vetermethode eens uit te proberen.

In de praktijk is deze methode zeer succesvol gebleken. In het begin is het natuurlijk

wel even wennen maar je merkt wel meteen dat de achterkant van het contrefort beter om de achterkant van je voet aansluit. En dat zal al gauw een paar blessures kunnen schelen.

**Wie de schoen past,
trekke de veter aan!**

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

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

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

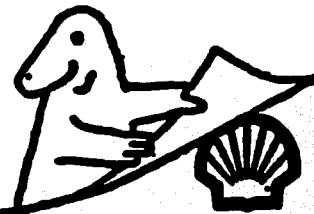
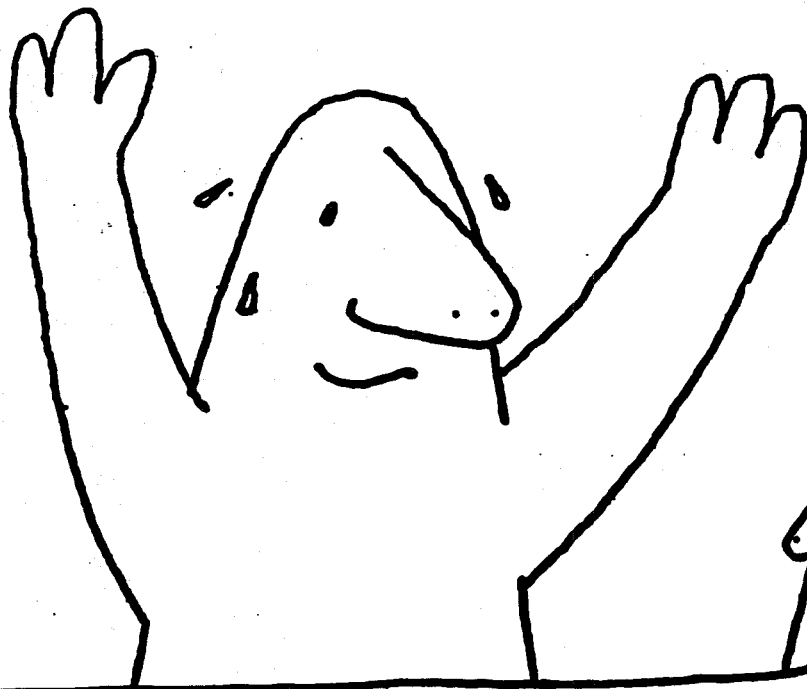
DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

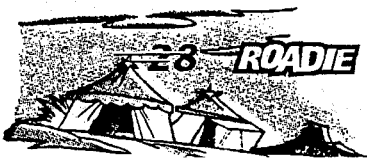
op **MERK**elijk goed -

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

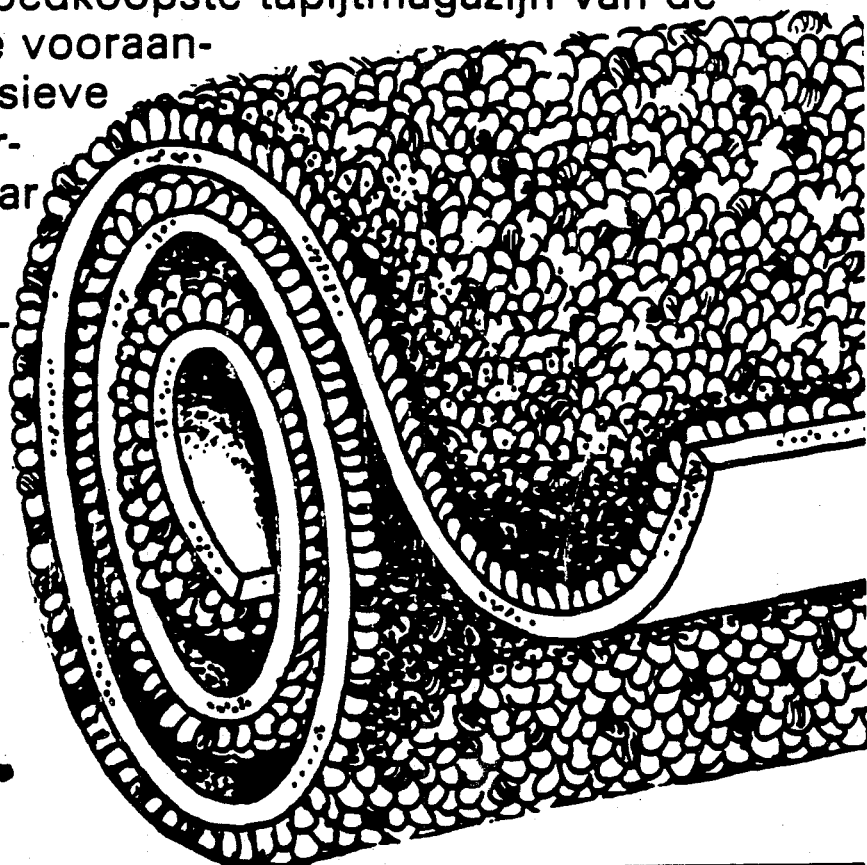


Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeerdere
- Vrijblijvende prijsopgave
- Ook in grote projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken kamerbreed leverbaar met advies.

- Grote voorraad scherpe prijzen
- Alle denkbare tapijt leverbaar
- Gratis gelegd + 5 jaar garantie



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!



*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