

Beep Beep **ROADIE**

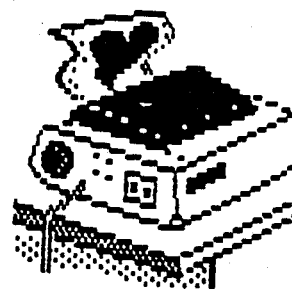
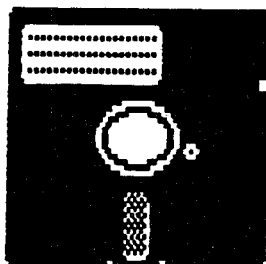
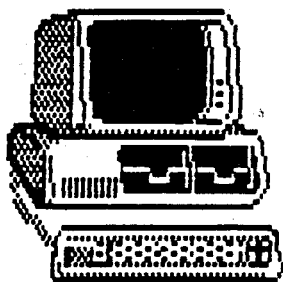
BEEP!

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

4
AUG 1992



3M MARATHON LEIDEN
WESTERPARKLOOP/CLUBKAMPIOENSCHAPPEN
AMERICAN PARTY



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	14	De Leiden marathon
7	Van Road Kukel tot Road Runner	15	Uitslagen
8	Westerparkloop	16	Verjaardagen
9	Clubkampioenschappen 1992	17	Familieberichten
10	Gevarieerd trainen	18	Ouderen en sportbeoefening
12	Mededelingen van de Technische Commissie	21	Antwerpen
13	3M Marathon te Leiden	22	Energiebestedingstabel
		23	Ronald McDonaldloop



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 -

Roadie

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

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

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

Bestuur

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

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Clubhuis

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

Redactieadres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie

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

Evenementencommissie

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

Contributie f 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

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

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

Voorwoord

Beste Roadie's

Omdat Bert op het moment dat dit artikel geschreven dient te worden op vakantie is, is mij gevraagd om ook eens het hoogste woord (nu eens niet verbaal) te voeren op de eerste pagina van ons clubblad. Het blijkt dat het helemaal niet zo eenvoudig is als dat het eerst leek om één blanco pagina te vullen.

Op de trainingen merk je het nu nog niet zo (vakantietijd), maar de club groeit momenteel als kool en we noteren dan ook 150 leden. Deze explosieve groei hebben we vooral te danken aan het feit dat van de kennismakingscursus voor volwassenen en de deelnemers aan het programma 'Gezond in Beweging', welke beide eind juni geëindigd zijn met een afsluitende conditietest

in sporthal 'De Veur', velen zich hebben aangemeld als lid. Allen nogmaals hartelijk welkom bij de Road Runners Zoetermeer. Speciaal al deze 'nieuwe' leden wil ik wijzen op de Westerparkloop (óók onze clubkampioenschappen) die 4 oktober a.s. gehouden zal worden. Dit lijkt me een uitstekende gelegenheid om nogmaals te testen waar men conditioneel staat.

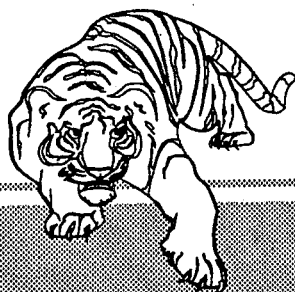
Wil je (nog) niet meelopen, meld je dan bij Aad Vervaart aan als vrijwilliger voor deze dag.

Dus terug van vakantie, schoenen uit de kast en trainen maar.

Rest mij dit artikel te beëindigen met de woorden die Bert altijd als sluitstuk gebruikt,

Keep them running

Guido Lips



ESSO

Tel.: (079-) 41.73.18

Fax.: (079-) 31.01.70

R. L. BERENDS

SEGHWAAERT

Weidedreef 50

2727 BK Zoetermeer

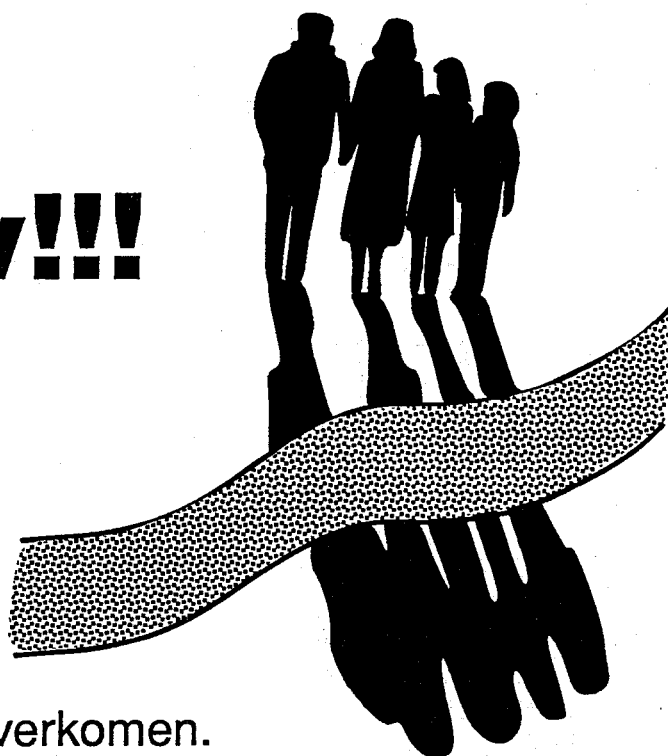
Voor Uw brandstoffen en Olieën

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.

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

Van Road Kukel tot Road Runner

Een warme zomeravond, en daar staan we dan in Bleiswijk, 6 vrouwen voor de 6 km en één man voor de 15 km. Vóór april hadden de meesten van ons nog nooit 'hard'gelopen, laat staan een wedstrijd en nu, met uitzondering van Karla is dit al onze tweede.

Na de inschrijvingen bekijken we het parcours en ontdekken dat Ed ergens anders start, dus na elkaar succes te hebben gewenst, scheiden onze wegen zich. Wat onwennig en enkelen zelfs zenuwachtig, lopen we richting startplaats. Het is iets anders dan de Ronald McDonald-loop. Toen waren we tussen bekenden – zij het niet van naam of gezicht, dan toch vanwege het vertrouwde T-shirt – en werden meteen door Lidwien onder haar hoede genomen. Nu zijn we op elkaar aangewezen. De weg die afgelegd moet worden is als volgt: een fietspad links, een fietspad rechts 1,5 km en daar moet tweemaal over gelopen worden.

We beginnen met de warming-up en werken braaf de door Bert en Lidwien geleerde oefeningen af. Dan is het gelukkig half acht en kan het 'feest' beginnen. Thea is gelijk weg, we hadden ook niet anders verwacht. De rest loopt bij elkaar, we willen niet te snel, want 6 km is ver en het is nog steeds warm. Het parcours blijkt zeer vlak te zijn, maar ook zeer saai: je loopt tussen bomen-

rijen, ziet niets en vangt geen zuchtje wind.

Tot de 3 km blijven we goed gaan; dan opnieuw het rondje. Ria krijgt problemen met haar ademhaling; dus komt Pauline bij haar lopen om het tempo goed te krijgen. Linda voelt zich prima en lost de groep. Ze moet een behoorlijke afstand overwinnen tot de volgende, maar we zien haar doorgaan. De echte Road Kukels sukkelen voort, het wordt steeds saaier en warmer en gepraat wordt er amper.

Bij 4,5 km krijgt Karla kramp in haar schouders en heeft ze een steentje in haar schoen. De laatste 800 m kunnen Margot en Pauline meer tempo maken en valt het groepje uiteen. Als we binnen komen (Ria en Karla zijn nog niet de laatsten) is de tijdwaarneming weggehaald; die heeft men nodig voor de 15 km wheelers die ieder moment binnen kunnen rijden. Karla voelt zich total-loss, maar is blij dat ze haar eerste wedstrijd gelopen heeft. De tijd is niet belangrijk, het uitlopen daar gaat het om.

Na 10 minuten wordt er weer volop gekletst en gaan we Ed binnenhalen. Ons enthousiasme bij zijn binnenkomst levert commentaar van de speaker op. Na gezamenlijk de cooling-down te hebben gedaan, stappen we in de auto's richting clubgebouw. Op dat moment voelen we ons geen Road Kukels meer, maar echte Road Runners!.



Westerparkloop op 4 oktober 1992

Op zondag 4 oktober a.s. wordt weer de jaarlijkse Westerparkloop georganiseerd door de Road Runners Zoetermeer. Aan deze loop zijn tevens de clubkampioenschappen verbonden. In elke categorie is weer een prijs te winnen.



KOMT ALLEN!

AMERICAN PARTY

HULDIGING CLUBKAMPIONEN

ZONDAG 4 OKTOBER 1992 OM 18:00 UUR
LOCATIE: CLUBGEBOUW START '85

KOUDE BUFFET

SAMENGESTELD DOOR ONS ALLEN, DAT WIL ZEGGEN:
JE NEEMT ALLEMAAL IETS TE ETEN MEE (VOOR HET AANTAL
PERSONEN WAARMEE JE KOMT) ZODAT HET EEN GEZELLIG
BUFFET WORDT WAAR IEDEREEN GEBRUIK VAN KAN MAKEN.
VOOR MENU-SUGGESTIES KUN JE ALTIJD TERECHT BIJ GARDA, TELEFOON 41 29 17.

WIJ VERWACHTEN JULLIE ALLEMAAL.

TOT ZIENS OP 4 OKTOBER A.S.

GARDA, CONNY, ALEX, JAN

Clubkampioenschappen 1992

Op het parcours in het Westerpark worden op 4 oktober 1992 de clubkampioenschappen 1992 gehouden.

En wát daarna???

Daarna gaan wij al deze kersverse clubkampioenen in het zonnetje zetten.

Dat wil zeggen dat we weer een 'American Party' houden in ons clubgebouw aan de Rosweide.

American Party wil zeggen dat iedereen zelf iets te eten meeneemt voor de samenstelling van een koud buffet (de hoeveelheid stem je af op het aantal personen waarmee je komt).

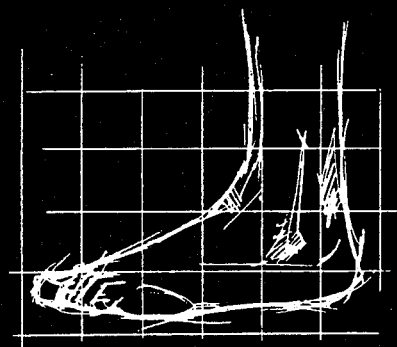
Dit kan variëren van een salade, hartige taart tot stokbrood met paté en/of kaas-soorten (of iets wat je zelf heel toepasselijk vindt).

Je hoeft dan natuurlijk niet alleen van je eigen delicatessen te snoepen, maar kunnen wij met z'n allen van dit heerlijke - gevarieerde - buffet gebruik maken.

Mocht je geen idee hebben wat je mee zou kunnen nemen, vraag dan aan Garda enige menu-suggesties (telefoon: 41 29 17).

Wij verwachten jullie allemaal; partner en/of kinderen zijn natuurlijk ook van harte welkom.

P.S.: Neem voor de zekerheid pen en papier mee, want de kans is groot dat er weer heerlijke recepten uitgewisseld moeten gaan worden!



N A K E D

Gevarieerd trainen

Als je met hardlopen gaat beginnen, dan zal je er verstandig aan doen met een zogenaamd aanloopprogramma te starten. Zo'n aanloopprogramma dient ervoor om je lichaam geleidelijk te laten wennen aan de toegenomen lichamelijke belasting. De deelnemers aan de kennismakingscursus en van het programma 'gezond in beweging' weten daar inmiddels alles van. Beginnen met hardlopen vraagt enorm veel aanpassingen van het lichaam en dat vraagt veel tijd en geduld.

In het begin zal de training vrijwel uitsluitend bestaan uit het doen van rustige duurlopen. De duurlopen vormen de basis van het hardlopen en zijn een prima trainingsvorm die steeds noodzakelijk blijft. Vooral in het begin van de training gaat het prestatieniveau door middel van de duurlopen enorm vooruit. Naarmate de conditie beter wordt, kan de duur (lengte) van de training worden uitgebreid. Er kan dan langer en verder worden gelopen. Maar velen onder ons nemen ook daar geen genoegen mee en willen ook sneller gaan lopen. Om dat te bereiken zal er steeds meer getraind moeten worden. Maar op een dag komt er een moment waarop je merkt dat ondanks de vele trainingsarbeid die je verricht de prestatieverbetering stagneert. De bereikte conditie zal zich niet verder verbeteren, ook al wordt er bij wijze van spreken dagen achter elkaar door getraind. Je bent dan op een punt aangekomen dat meer trainen zelfs leidt tot een verlaging van het prestatieniveau. Dat komt omdat je lichaam steeds op dezelfde wijze wordt geprikkeld. Je lichaam reageert niet meer op dezelfde prikkels. Om je lichaam toch aan te zetten tot prestatieverbetering zal je dus anders moeten gaan trainen. Er zal meer variatie in je training moeten worden

aangebracht. Er zijn vele trainingsvormen voorhanden om dat te bereiken.

Bij zo'n gevarieerde training behoort in ieder geval de intervaltraining, in welke vorm dan ook. Voor ons is hiervoor doorgaans de woensdagavond voor gereserveerd. Hierbij gaat het dan niet om het aantal kilometers dat wordt gelopen, maar eerder om de mate van intensiteit waarmee er gelopen wordt.

Bij intervaltrainingen wordt een aantal korte tot middenlange afstanden (400 tot 3.000 meter) met niet-maximale (= sub-maximaal) tot maximale inspanning serie-matig gelopen met een rust/herstel-pauze er tussen die tot een niet volledig herstel van het lichaam leidt. Tijdens de intervaltraining worden de componenten tijds-duur, intensiteit, herhaling en rust/herstel in een juiste verhouding gebracht. Het effect van de intervaltraining wordt voor een groot deel door de rust/herstelperiode bepaald.

Voor alle duidelijkheid: intervaltraining houdt niet in dat je jezelf uit de 'naad' moet lopen. Van belang is dat je alle versnellingen even hard kunt lopen. Globaal kan worden gesteld dat hoe korter de afstand van de inspanning hoe hoger de snelheid (intensiteit) dient te zijn. Veelal wordt bij de beoordeling van de intensiteit van de training de hartslag-frequentie als referentiekader gebruikt. De reden daarvan is dat de hartslag rechtlijnig toeneemt met de mate van inspanning. Het is voor een goede uitvoering van de training dan ook van belang dat je je maximale hartslagfrequentie kent evenals je hartslag in rust. We zullen hier de komende tijd de nodige aandacht aan geven. Al naar gelang de bedoeling die we met de training hebben, kan de hartslagfrequentie tijdens de inspanning wel oplopen tot zo'n

180 slagen per minuut, afhankelijk van leeftijd, conditie en aanleg.

Een zeer belangrijk onderdeel van de intervaltraining is de rust/herstelperiode. Nadat je de versnelling hebt afgewerkt, dribbel of loop je in een rustig tempo door. De bloedsomloop zal zich normaliseren en de hartslagfrequentie loopt terug. In deze (herstel)fase worden de afvalstoffen verwijderd die tijdens de inspanning zijn ontstaan en afgevoerd, en worden de verbruikte energiebronnen weer aangevuld. Wat je beslist niet moet doen, is na de inspanning stilstaan of de helft van de herstelperiode besteden aan het opnemen van je hartslag. Doordat je stilstaat, zal de hartslag zeer snel dalen en zullen de ontstane afvalstoffen onvoldoende worden afgevoerd waardoor al heel snel het vermoeidheidsgevoel in de benen zal komen waardoor de training al snel niet op hetzelfde niveau kan worden voortgezet of zelfs zal moeten worden gestaakt. Dus tijdens de rust/herstelperiode blijven bewegen!

De lengte van het herstel wordt vooraf door de trainer bepaald. Afhankelijk van de gekozen trainingsvorm en conditie ligt deze veelal tussen de 50 en 100% van de inspanningstijd.

Met regelmaat moet je controle op de hartslagfrequentie uitvoeren. Dat doe je direct na de inspanning en aan het einde van de rust/herstelperiode. Aan het einde van de herstelperiode, dus vlak voordat je volgende inspanningsperiode ingaat, moet je hartslag met zo'n 30 tot 40 slagen zijn teruggelopen. Wanneer blijkt dat je dit niet haalt en je hartslag in de herstelperiode 'hoog' blijft hangen, zeg dat dan even aan je trainer zodat hij/zij je programma kan bijstellen.

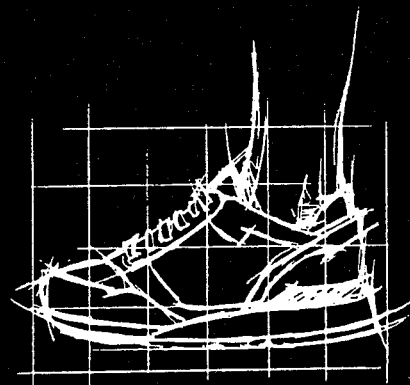
Wat zijn nu de voordelen van een intervaltraining?

- het verkrijgen van tempo-hardheid, dat wil zeggen harder kunnen lopen als je dat wilt en in staat zijn dat tempo ook te kunnen volhouden
- het verkrijgen van tempo-gevoel, hoe hard is nu eigenlijk hardlopen?

- een (steeds) sneller herstel na belasting
- verhoging van de spierspanning waardoor het leveren van grotere inspanningen mogelijk wordt
- door afwisseling van inspanning/ontspanning wordt het hart getraind zich flexibel aan te passen bij inspanning
- het verkrijgen van een uitstekende conditie indien gecombineerd met duurlooptraining
- het kunnen trainen met relatief hoge inspanning en een relatief korte herstelperiode; van een 10 km in korte stukken herstel je sneller dan van een 10 km aangesloten met dezelfde intensiteit.

Natuurlijk zijn er ook wel nadelen op te noemen, zoals:

- kan zeer vermoeiend zijn
- kans op overtraining bij te veel, te vaak en te snel
- kans op blessures
- psychische problemen; vechten tegen jezelf om het vaak hoge tempo te kunnen blijven volgen



DRESSED

BY



(Vervolg vorige pagina)

- voorts kun je er slapeloze nachten aan overhouden, omdat je zenuwstelsel door al die intensieve inspanningen een behoorlijke 'opdonder' heeft gehad (stress).

Intervaltraining is een pittige training die je het best in groepsverband kunt doen. Wat je vooral niet moet doen, is jezelf door anderen laten opjutten zodat je na een paar herhalingen volledig kapot zit. Loop met je verstand en geef aan wanneer het tijdens een training niet goed gaat of wanneer je gewoon moe bent door welke oorzaak dan ook. Voorts moet je erop letten of je na een intensieve training (zoals een intervaltraining) goed herstelt. Wanneer je tijdens je duurloop op zaterdag nog vermoeid bent van de training van woensdagavond, dan is dat voor een keer niet zo erg, maar als dat meerdere keren gebeurt, dan is het tijd dat je dit doorgeeft aan je trainer zodat je samen het programma kunt bijstellen.

Indien je nog met vragen zit, kun je altijd komen!

Frans van der Werf

1. Periode en schema's

Na de zomervakantie begint weer een nieuwe trainingsperiode, waarin ook een aantal wedstrijden gepland is. De schema's voor deze periode lopen van 15 augustus 1992 tot en met 31 oktober 1992.

Voor groep 1 zal Frans de schema's uitdelen en voor groep 2 zal Jan dit doen.

2. Groepsindeling en trainers

De komende periode zullen er twee groepen zijn en vijf niveaus waarop getraind kan worden. Groep 1 heeft twee niveaus, groep 2 heeft drie niveaus.

De indeling in groep en op niveau gebeurt op basis van geleverde prestatie en/of 10 km tijd.

De trainers zijn voor:

groep 1a en 1b

Frans van der Werf
Aad Vervaart

groep 2a, 2b en 2c

Jan Hol
Bert Bos
Lidwien van den Aardweg (invalster)

3M Marathon te Leiden op 31 mei 1992

ALDERT EN GUIDO DWINGEN RESPECT AF BIJ
DE 2E LEIDSE EDITIE VAN DE 3M MARATHON

Daar waar Peter (aanvoerder marathon-groep) en Frank allang aan hun patat en bier zaten, gingen Aldert en Guido nog onverdroten voort, ondanks de zomerse temperaturen.

Volgens mij had Aldert een deal gemaakt met alle vrijwillige brandweermannetjes met op elke hoek hun brandweerslangetjes. Ja, dán hou je je hoofd wel koel.

Guido is meer een rekenaar. Hij heeft voor de 'hele' betaald, dus hij loopt de 'hele' ook helemaal uit. Goeie penningmeester! Proficiat! Aldert en Guido, met het behalen van de eindstreep.

Lijden in Leiden

En hoe zat het met de andere 'crackers'? Nou, die kwamen dus niet over de eindstreep! Wat hebben ze geleden! Aad stapte uit bij de 25 km. 'Het' zat er toch niet in. Wat bedoel je met 'het', Aad? Willem is gewend om uit te stappen, dus waarom vandaag ook niet? Garda (zijn vrouw) heeft uren zitten wachten op het 35 km punt met 3 kinderen. Willem, volgende keer dus minstens tot 35 km lopen hè?

Joop had een dag eerder al reeds besloten om maar een halve te lopen. Peter en Frank startten nog wel in het marathonvak, maar kozen toch maar voor de halve. Volgende maand is de Twentse Marathon. Misschien een idee?



Naast de marathongroep was er van de RRZ ook nog een behoorlijke halve marathon-groep en een klein aantal die de 10 km liep. Ieder beleeft de wedstrijd op z'n eigen manier, want Bert had in elke schoen een liter water zitten; Jan was ontevreden over z'n tijd (met dit weer?); Rien had geen PR, maar wel lekker gelopen; Frans liep met zijn hartslagmeter om en stuurt de curve nog in. Bij Herman duurt een 'halve' slechts 10 km. Astrid en Lidwien gingen voor 10 en liepen ook 10.

And last but not least: Paul had iets onder de leden en liep lekker in zijn warme trainingspak. Geeft niks hoor!

Voor de overige RRZ'ers en lopers uit 17 landen was het warm weer met een zuchtje wind.

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



LAAN VAN MEERDERVOORT 632 2564 AK DEN HAAG TEL. 368 30 74

De Leiden marathon

HOE WARM HET WAS EN HOE VER!

U kent ze vast wel, die mensen die altijd moeten overdrijven.

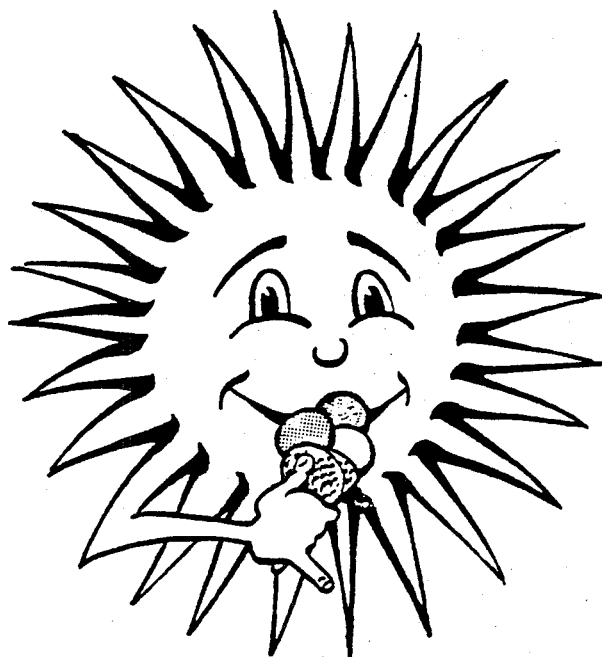
Vangen ze een ondermaatse gup, dan is het een snoek van twee meter. Eten ze zich voor f 25,- ongans aan spare-ribs, dan hebben ze een exquis restaurant ontdekt met drie sterren. Weer anderen hebben op het eilandje Kotsmos een herbergje ontdekt waar je voor maar drie dubbeltjes een viergangen-menu kan bestellen en nog kan blijven slapen ook. Op de ansichtkaarten naar huis wordt altijd een zonnetje getekend met 59°, uitroepteken.

Zondag 31 mei jl. was de Marathon van Leiden.

Een enthousiaste groep van onze Road Runners had zich terdege voorbereid. Maar de temperatuur steeg een tikkie en de moed zank hun in de schoenen. Het was immers wel 59° in de schaduw, levensbedreigend heet!

Flauwekul. Er was een lekker voorjaars-zonnetje. Er waren ijsjes en drankjes, spuitende meisjes in bikini, vrolijke bandjes, op elke hoek een ambulance. Wat een sfeer. Heerlijk, heerlijk!

Eigenlijk vond ik het zelfs wat frisjes voor de tijd van het jaar. Voor alle zekerheid smeerde ik mij in met uierzalf, deed een trui over mijn shirt met een kwaliteitskrant eronder vanwege de wind in de polder. Op het haarloze hoofd plaatste ik een ijsmutsje voor de finishing touch. Ik liet mij niet verrassen, noch om de tuin leiden in Leiden. Fluitend passeerde ik Warmond, zingend Epe en kwinkslagen roepend naar uitgeputte medelopers bij Leidschendam. Bij bosjes sloegen ze tegen het asfalt. Veel te koud gekleed en maar jammeren hoe warm het is! Onze jongens van Johan de Witt. Geen wonder dat de dienst wordt afgeschaft.



Nee, dan Bangkok vorig jaar!

Door Singapore Airlines was ik uitgenodigd voor de Marathon van Bangkok. Kijk, als je dan spreekt over warm weer, dan heb je recht van spreken. Een hitte van 61° in de schaduw (ik liep daarom voortdurend in de zon) en een vochtigheidsgraad van 103%.

Het asfalt was voor het grootste deel gesmolten, zodat je ontzettend geremd werd in je bewegingen. De bevolking van Bangkok, die toch wel wat gewend was, was massaal de stad uitgetrokken naar hun datsja's aan de kust. Ik verloor zoveel vocht, dat ik vier maanden aan een infuus heb gelegen, bestaande uit een mengsel van Isostar, fruitdruifje en Yogoyogo.

Van de tweeduizend deelnemers haalden slechts drie de finish: een jurylid, een EHBO'er en ondergetekende.

Nee, dan was de Marathon van Leiden een – zachtgekookt – eitje. Volgende keer meer over de Marathon van Parijs-Dakar, die Lidwien en ik gaan lopen.

Aldert Mulder

Uitslagen

3M marathon te Leiden op 31 mei 1992

Marathon

Aldert Mulder	3.22.55
Guido Lips	3.46.28
Harmen van Dijk	4.26.50

Halve marathon

Rien Elling	1.28.45
Peter van Hal	1.34.42
Frans v.d. Werf	1.35.51
Rob de Jager	1.35.54
Leo Ballering	1.36.00
Frank Eilbracht	1.38.57
Peter Baven	1.41.20
Bert Bos	1.41.31
Jan van Boekel	1.47.17
Paul van Heukelum	1.48.09
Joop van Breda	1.49.00
Ed Helsloot	1.49.53
Peter ten Kate	1.50.33
André Zouwer	1.52.10
Hans v.d. Maas	1.52.35

10 km

Jan Hol	43.43
Cees van Straaten	46.00
Rien Sikkell	47.11
Jelle Wijma	52.27
Lidwien v.d. Aardweg	53.04
Herman v.d. Hatert	53.05
Astrid Hol	53.49

Ronald McDonald-loop te Zoetermeer op 14 juni 1992

5 km

Harmen van Dijk	19.59
Jan Roosjen	23.40
Leo v.d. Hengel	24.08
Tineke Oud	25.33

D. Post	25.53
Thea v.d. Gaag	26.11
Marjolijn Musen	27.44
Henny Alias	28.00
André Oud	28.27
Linda Hartog	29.45
Margot Aben	30.26
Ria Zuijderduin	31.59
Mary Peltenburg	31.59
Trees van Dommelen	32.43
Soraber	33.45
Ingrid van Meurs	37.25
Paulien Zouwer	37.25

10 km

Ruud Wagemaker	35.12
André Andeweg	38.47
Ed Helsloot	40.27
Rob de Jager	40.44
Cees van Straaten	42.18
Paul van Heukelum	44.30
André Zouwer	45.23
Rien Sikkell	46.25
Ed Jacobs	47.06
Bouke v.d. Zee	48.19
Hans v.d. Maas	48.29
Lidwien v.d. Aardweg	48.45
Karel Slierendrecht	49.28
Leen Antonisse	50.52
Koos Roest	54.40

Midzomeravondloop te Bleiswijk op 8 juli 1992

6 km

Thea v.d. Gaag	31.53
Linda Hartog	33.00
Pauline Zouwer	34.00
Margot Aben	35.40
Karla v.d. Zee	35.56
Ria Zuijderduin	35.56

15 km

Ed Helsloot	1.03.20
-------------	---------

*Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar
prestatie!!*

VERJAARDAGEN

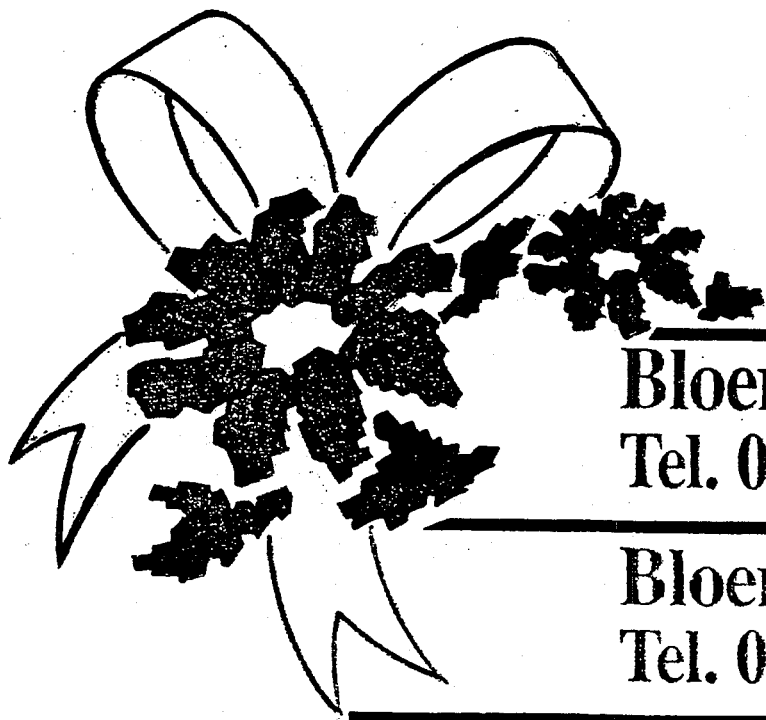
September

05 Hans van Zonneveld
06 Daniëlle Zandee
11 Ron Friederich
12 Jan van Boekel
21 Theo van den Berg
27 Marcel Andeweg
29 Martin Sloof
30 Ed Jacobs

*Iedereen een heel sportief en blessurevrij
jaar toegewenst*

Oktober

02 Jan Keijzer
05 Hans de Gooijer
09 Rob Ramdjielal
11 Jan Jongeneel
12 Annemiek Kock-Labie
13 Pascal van Bentum
16 Mary van Peufflik
16 Wim Bierman
18 Maarten Cramer
20 Jan Hol
24 Ruud Wagemaker
31 Ger Remie



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Toekomstige Road Runners

Op 10 juni 1992 is Caspar Ananda geboren;
zoon van Lieke Steijn en Ger Remie en
broertje van Bran.

een dag later

op 11 juni is Mick geboren
zoon van Charles en Jolanda Greiner

*Van harte gefeliciteerd namens alle Road
Runners!*

Road Runners huwelijk

Op 20 augustus a.s. zullen Ine Bokx en
Guido Lips elkaar hun ja-woord geven in
het gemeentehuis van Leiden, Stadhuis-
plein 1, om 12.00 uur en om 13.30 uur in
de R.K. kerk 'De Tabor', Lijnbaan 77 in
Zoetermeer.

De receptie is in Restaurant Paviljoen
Zoetermeer, Zilverstraat 2, tussen 16.30 en
18.00 uur.

*Heel veel geluk toegewenst namens ons
allen.*

Auto Ambacht bv

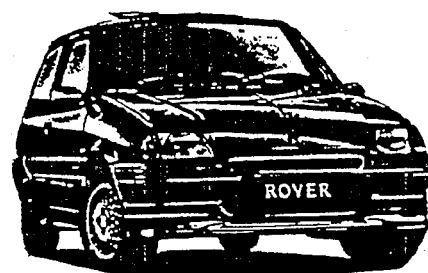


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

*Ambachtsherenlaan 103
Telefoon (079) 41 60 15
2722 CZ Zoetermeer*



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Ouderen en sportbeoefening

INLEIDING

Steeds meer oudere mensen blijven of gaan op latere leeftijd aan sport doen. Waarom ook niet, want sport geeft plezier en ontspanning en door de lichamelijke beweging (en de gezondere leefstijl) tevens een betere gezondheid en een grotere fitheid. Uit de statistieken blijkt dat de toename van sportende ouderen groter is dan jongeren. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar blijft meer dan de helft aan sport te doen! Het is altijd moeilijk om te zeggen wanneer iemand tot de "ouderen" behoort. In de atletiek zijn er aparte leeftijdscategorieën voor vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en voor mannen die ouder zijn dan 40 jaar. Dat klopt wel aardig met de afname van het lichamelijke prestatievermogen dat na het 25-30e levensjaar begint.



BIOLOGISCHE VERANDERINGEN

Het ouder worden gebeurt bij iedereen weer anders en in een ander tempo. Duidelijk is wel dat de voor sporten belangrijke functies, zoals die van de longen en van het hart langzaam afnemen, maar ook dat deze door training nog heel lang op een hoog niveau kunnen blijven. Sporten kan dus in zekere zin dus de veroudering tegen gaan.

Hart-vaat stelsel

Bij het ouder worden neemt de maximale hartfrequentie en het zuurstofopnamevermogen af. Het duurhoudingsvermogen neemt dus in de loop der jaren af. Door een goede training kan deze duurconditie echter heel lang goed op peil gehouden worden. Een goed getrainde oudere sporter kan echt nog beter presteren als een minder goed getrainde jongere sporter!



Aan het hartvaatstelsel kunnen echter ook veranderingen ontstaan die lichamelijke inspanning kunnen belemmeren. Als de kransslagaders (gedeeltelijk) dichtslibben, krijgt de hartspeer zelf minder bloed. Hierdoor kan een drukkende pijn op de borst ontstaan die uit kan stralen naar de kaken of de linker schouder. In het ernstigste geval kan een hartaanval ontstaan. De hartspeer heeft dan tijdelijk zo weinig bloed gekregen, dat een deel onherstelbaar beschadigd is.

Het komt voor dat mensen vlak voor of tijdens de sportbeoefening overlijden. Dat zijn dan bijna altijd mensen die al leden aan hart-vaat ziekten en een hartaanval kregen. Dat hartaanval zouden ze echter naar alle waarschijnlijkheid ook hebben gekregen als ze niet aan sport deden. Het aantal mensen dat in hun slaap overlijdt, is vele malen groter dan het aantal mensen dat bij sport overlijdt. Mensen die sporten hebben juist minder kans op het ontwikkelen van dichtgeslibte vaten en hoge bloeddruk door hun gezondere levenswijze.

Gewrichten

Door de veroudering gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Kleine beschadigingen worden (nog) slechter gerepareerd, waardoor de kans op gewrichtsslijtage toeneemt. Veel mensen hebben op de röntgen-foto tekenen van slijtage in een gewricht. Gelukkig heeft het merendeel van deze mensen geen klachten van het gewricht. Als er wel klachten optreden kan dat leiden tot:

- Pijnklachten, beginnend met ochtendstijfheid.
- Vochtvoering in het gewricht.
- Kraken en een verminderde bewegingsuitslag van het gewricht.

Er zijn geen aanwijzingen dat slijtage van de gewrichten bevorderd wordt door veelvuldig gebruik tijdens sportbeoefening. Als er eenmaal slijtage is opgetreden, kan met een zorgvuldig opgebouwde en afgewisselende training, vaak nog een goede belastbaarheid van het gewricht verkregen worden. Zeker in het geval van "slijtage" in de gewrichten is het zo dat "rust roest". Natuurlijk is het minstens zo belangrijk om niet op een te harde ondergrond en met goed schokabsorberend schoeisel te sporten.

Botdichtheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid, en daardoor de sterkte van de botten, boven het 30e levensjaar af. Bij vrouwen treedt deze afname van de botdichtheid sneller op na de intrede van de meno-pauze. Het gevaar van deze afname in de botdichtheid is dat er eerder botbreuken ontstaan. Een botbreuk kan door een val ontstaan (b.v. een polsbreuk), maar ook door chronische overbelasting als de trainingsbelasting te snel is opgevoerd. Met name de vermoeidheidsbreukjes van de voet zijn berucht.

Om deze afname in de botdichtheid zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er in de voeding voldoende vitamine D en Calcium (melkproducten) opgenomen wordt. Door sportbeoefening kan de botontkalking tegen gegaan worden. Daarnaast is de spierkracht en de coördinatie van sporters beter, zodat er minder snel gevallen wordt.

Spieren en pezen

Bij het ouder worden gaat de totale spiermassa langzaam achteruit. De absolute kracht is nog heel lang goed op peil te houden. Snelheid, explosiviteit en lenigheid gaan echter sneller verloren, evenals de belastbaarheid van pezen en spieren. Een acute blessure zoals een spierscheur is zo opgelopen, maar zal steeds langzamer herstellen. Ook een chronische blessure, zoals een achillespeesirritatie, zal er steeds langer over doen om te genezen. Het zal duidelijk zijn dat er steeds weer een goede warming-up met rekkingsoefeningen uitgevoerd moeten worden. De training zal geleidelijk op te bouwen en te onderhouden. Regelmaat in de training ('sfrequentie) is zeer belangrijk. Vaak blijkt het in de praktijk de beste manier om om de dag hard te lopen. De pezen en spieren hebben dan een dag de kans om weer te 'herstellen'.

KANS OP BLESSURES

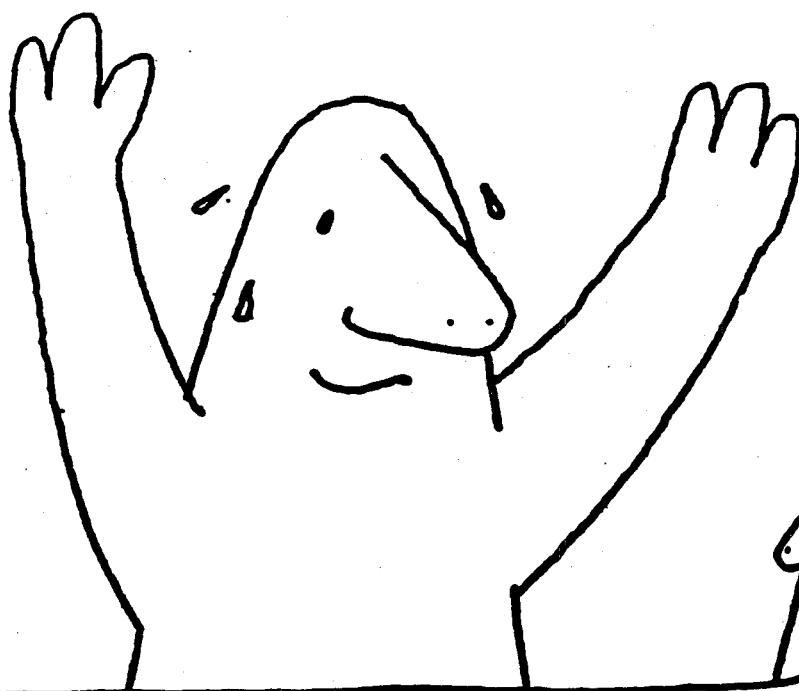
Het zal duidelijk zijn dat bovengenoemde verouderingsprocessen op zich leiden tot een verhoogde blessurekans. Toch blijkt de blessurekans best mee te vallen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn/haar lichaam luistert en minder risico neemt. Vaak neemt het aantal uren dat aan sport gedaan wordt geleidelijk aan af en wordt de atletiek beoefening wat vaker afgewisseld met andere sporten zoals fietsen en zwemmen.

Voor de (weer) beginnende sporter is een sportmedisch onderzoek ("sportkeuring") bijna een "must", terwijl dit voor de oudere sporter aanbevolen wordt met een regelmaat van eens in de 1-2 jaar. Als de club niet een "eigen" arts heeft waar dit onderzoek uitgevoerd kan worden, kan dit ook bij een sportarts die op een Sportmedisch Adviescentrum. Deze artsen kunnen ook advies geven hoe een (chronische) blessure het beste behandeld kan worden, wanneer de blessure volledig hersteld is en hoe de training het beste opgebouwd kan worden om het ontstaan van een recidief of een nieuwe blessures te voorkomen.



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH

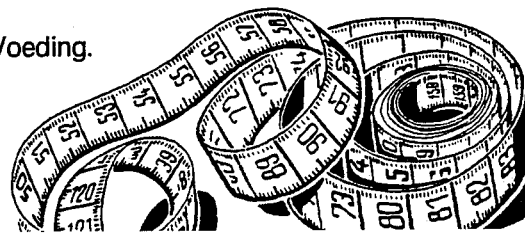


SHELL HELPT

ENERGIEBESTEDING PER KG LICHAAMSGEWICHT PER UUR

type sport	specificatie		vrouwen		mannen	
			kJ	kcal	kJ	kcal
atletiek	wandelen	3 km/u	12	2,9	12	2,9
	wandelen	4,5 km/u	16	3,9	16	3,9
	rennen	6 km/u	21	5,1	21	5,1
	rennen	11 km/u	49	11,7	51	12,3
	rennen	14 km/u	54	13,0	57	13,7
	rennen	19 km/u	69	16,4	72	17,3
badminton			23	5,5	24	5,8
basketbal			33	7,9	35	8,3
boksen			35	8,0	37	8,9
boogschieten			17	4,0	17	4,2
fietsen	gewoon fietsen	16 km/u	19	4,5	20	4,8
	racefietsen, sprinten		73	17,6	77	18,5
gymnastiek			18	4,2	18	4,4
hockey			32	7,6	34	8,0
judo			54	12,8	56	13,5
kanoën			18	4,4	19	4,6
krachttraining			73	17,6	77	18,5
langlaufen		8 km/u	45	10,8	50	12,0
		13,5 km/u	59	14,0	65	15,5
		15 km/u	63	15,1	70	16,8
paardrijden			26	6,2	27	6,5
roeien			29	7,0	31	7,4
schaatsen		12 km/u	29	7,0	33	7,8
		19,5 km/u	48	11,4	53	12,7
schermen	gemiddeld floret/degén/sabel		34	8,1	38	9,0
skiën			25	5,9	27	6,5
squashen			51	12,3	54	12,9
tafeltennissen			16	3,8	17	4,2
tennissen			26	6,3	27	6,7
voetballen			31	7,5	33	7,9
volleyballen			13	3,1	14	3,2
worstelen			50	11,7	54	13,0
zwemmen	plezier		18	4,4	19	4,6
	wedstrijd		55	13,2	5,8	13,8

Bron: 'Sport en Voeding'; uitgave van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding.



Ronald McDonaldloop

14 JUNI 1992

Paars werd het voor mijn ogen, of lila. Dit werd veroorzaakt door de duidelijk steeds weer terugkerende posters waarin de Ronald McDonald-loop werd aangekondigd.

Deze posters werden beschikbaar gesteld door Freelance Uitzendbureau. Bij deze nogmaals hartelijk dank.

Prachtig weer in het vooruitzicht deed ons goed. Dat moest ook wel zonder kleedruimtes. Ik had er niet aan moeten denken dat het zou gaan regenen.

Ronald, ja de echte, gaf een fantastische 'heb-je-al-verkering'-goochelshow weg voor de (grotere) kleintjes en de (kleine) groteren.

Na deze warming-up nog wat rek-oefeningen en ze vertrokken voor de 2 km. Zo'n 35-40 lopertjes vertrokken om iets tegen enen vanaf een met vlaggen versierd parcours.

Om iets over enen hoorden de groteren een schot en mochten ze proberen de hitte te trotseren.

Wat was ik trots dat onze eigen Ruud winnaar werd bij de heren en een kletsnatte Lidwien bij de dames.

Bij de finish werd een ieder onthaald op een portemonnaie om wellicht weer te gaan sparen voor de volgende loop.

Nadat ik nog even flink gemasseerd werd (daar knap je van op, zeiden ze) verliet ik inderdaad ontspannen het Westerpark.

Heerlijk dames, ik knapte er echt van op!!

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

Charlie
HAIRSTYLING

&

W.C. Leidschewallen
41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING

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.

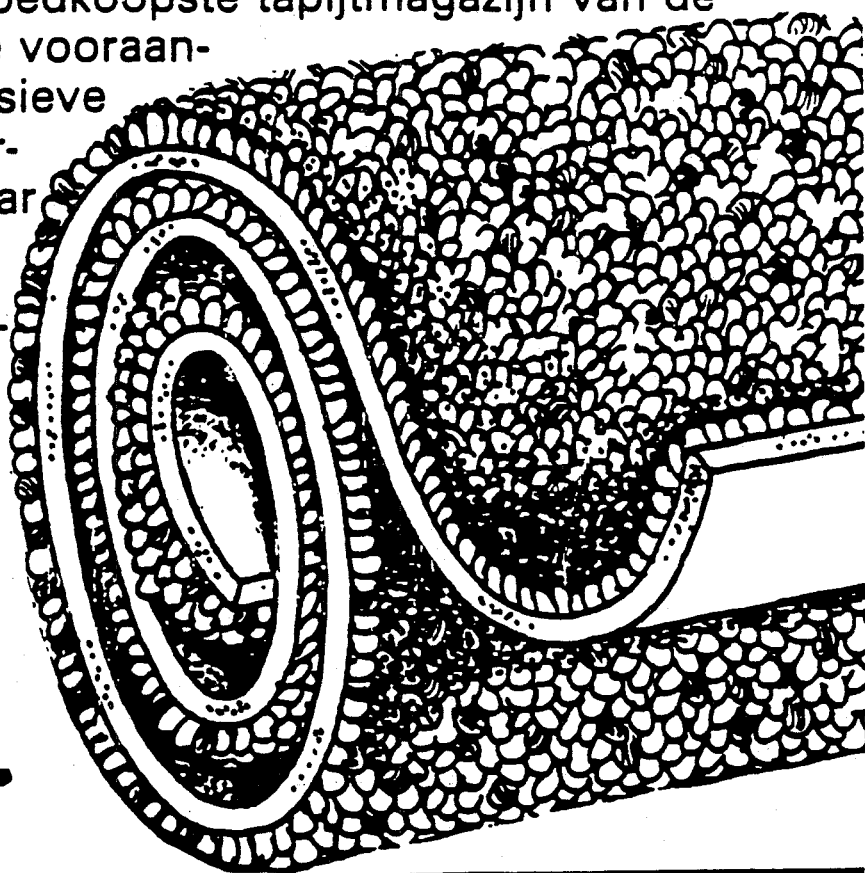
7 dagen per week open, ook 's avonds.

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!

NATUURLIJK GEDUPLICEERD BIJ :

VAN KAMPEN

REPROSERVICE

- Lichtdrukkerij / Lichtdrukmaterialen
- Kopieerservice / Kopieermaterialen

Lichtdrukken : indien noodzakelijk klaar terwijl u wacht en gratis gevouwen

Lichtdrukmaterialen : veelal uit voorraad leverbaar

Kopieerservice : voor grote en kleine oplagen
A4/A3 ingebonden of niet, klaar terwijl u wacht of volgens afspraak

Plastificeren : t/m A4 klaar terwijl u wacht,
andere formaten op bestelling

Kopieerpapier : A4/A3 uit voorraad leverbaar
ook per pak (500 vel)

Loop eens langs of bel voor een afspraak!

Edisonstraat 15G - 2723 RS Zoetermeer - Tel. 079 - 426611 - Telefax 079 - 312655
Industrieterrein Zoeterhage