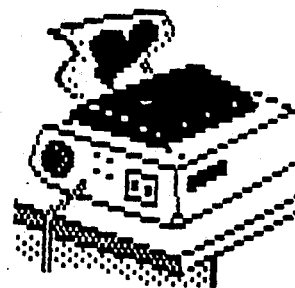
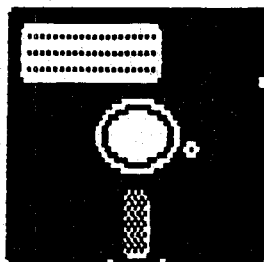
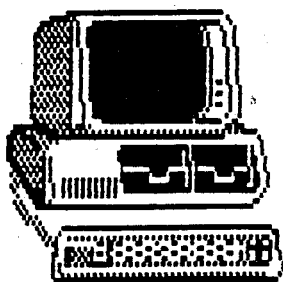


Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



SPRINTSTARTDEP
PARTIJCHEN IN DE WINTER
TOEGEFIL ON ALWIJL



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

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN, DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

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

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



Inhoud

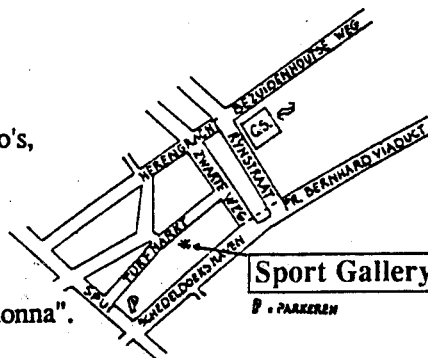
4	Mededeling van het wedstrijdsecretariaat	15	De lopende vrouw
5	Voorwoord	16	De mini-triathlon van Zoetermeer
7	Ongevallen en verzekering	18	Arjen
8	Verjaardagen	19	Ronald
8	Nieuwe leden	20	Tessa
9	Geboren	22	13de Veluweloop
9	Antwerpen	24	Triathlon Almere
10	Hardlopen in de winter	26	Uitslagen
14	Stadshartloop	27	Elpidha

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!

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	19.30 uur
woensdag	20.00 uur
zaterdag	09.00 of 10.00 uur (groep 1) 10.00 uur (overige groepen)

Bestuur

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

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Clubhuis

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

Redactieadres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie

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

Evenementencommissie

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

Contributie f 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 decembernummer dient vóór 8 november
1992 in ons bezit te zijn.*

Mededeling van het wedstrijdsecretariaat

Licentiehouders dienen vóór **1 november 1992** hun licentie '93 betaald te hebben. Dit bedrag (f 37,50) dient overgemaakt te worden op de girorekening.

Wanneer je liever per acceptgiro wilt betalen, dan even contact opnemen met Willem van Kampen.

Voorwoord

Beste Roadie's,

Het weekend naar Antwerpen zit er al weer op (in het volgende clubblad volgt een verslag) en de 'najaars'-trainingen staan voor de deur. De nieuwe beginnersgroep is sinds 3 oktober weer actief. Wij wensen alle mensen en gezellige tijd toe bij de Road Runners.

Dat de Roadie's steeds vaker een training bezoeken, is te merken aan de grote opkomst op de diverse trainingstijdstippen. Alle trainingsavonden zijn inmiddels uitgegroeid tot volwaardige avonden. Dat de opzet van de Technische Commissie (TC) zijn vruchten begint af te werpen, is iets wat alle roadie's aan den lijve ondervinden. De schema's zijn niet aan te slepen. Zowel de leden als de TC-leden proficiat.

Deze juiste weg is die weg waarop de RRZ nu en in de toekomst zal lopen. Weglopers zoals de KNAU ons wel eens noemt, is hierbij niet op ons van toepassing.

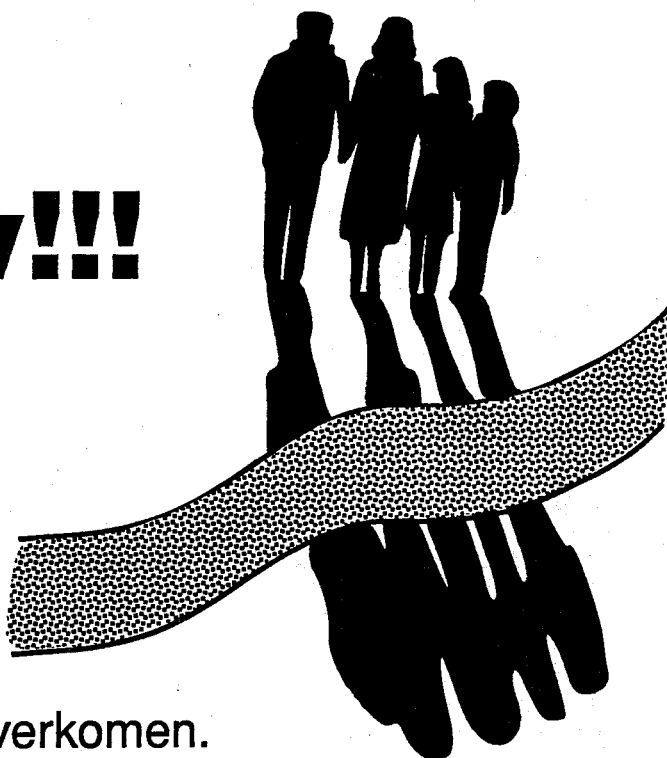
Als we weg lopen is dat met de RRZ of op de weg lopen bij een loop-evenement.

Als mij gevraagd wordt waarom wij op de weg lopen is dat voor mij duidelijk en zal ik dat niet onder stoelen of banken steken. De steken in mijn zij zijn krampen en de kramp in mijn vinger is van het schrijven. Als ik ermee op hou gaat het vanzelf over en de krampen of steken in mijn zij heb ik alleen bij het lopen. O ja, ik moet nog even lopen, dus hou ik op met schrijven...

Keep on running

Bert

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

Ongevallen en verzekering

Ongevallen op zich zijn steeds een naar onderwerp, maar voor ons als sporter en als vereniging reëel. Er kunnen zich nu eenmaal binnen de vereniging altijd situaties voordoen waarbij leden, maar ook vrijwilligers betrokken kunnen raken bij een ongeval.

Hoewel de vereniging of de organisatie in veel gevallen geen verwijt valt te maken, komt het steeds vaker voor dat verenigingen worden aangesproken en men zich moreel verplicht voelt 'iets' voor het slachtoffer te doen. Een ieder loopt in het dagelijks leven, zowel thuis als buitenshuis, risico's en derhalve ook tijdens de verenigingsactiviteiten.

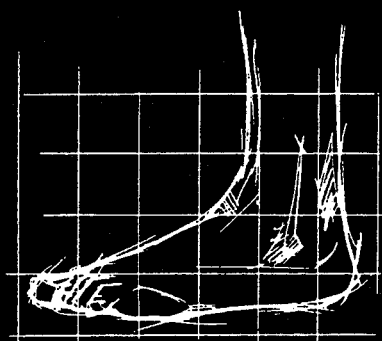
Het staat iedereen vrij een deel van deze dagelijkse gevaren te verzekeren of voor eigen risico te nemen. Indien door een lid c.q. slachtoffer geen voorziening is getroffen, komen de gemaakte/de te maken kosten voor eigen rekening.

De vereniging RRZ heeft voor haar leden géén collectieve verzekering gesloten. De kosten voor een dergelijke verzekering zijn op dit moment voor ons te hoog. De premies komen neer op zo'n f 1.000,- per jaar indien een uitgebreide ongevallenverzekering wordt gesloten.

Het advies aan de leden is dan ook om zelfstandig een ongevallenverzekering te sluiten (denk aan onze adverteerders). Veelal zijn de premies voor een uitgebreide verzekering betrekkelijk goedkoop en hebben meestal een 24-uurs dekking.

Op geen enkele wijze kan men de vereniging RRZ aansprakelijk stellen voor de gevolgen van een ongeval.

Aad Vervaart
Bron: KNAU.



NAKED

Verjaardagen

Nieuwe leden

November

- 1 Aad Weeda
- 3 Marjolein Musch
- 4 Dick de Graaf
- 5 Paul Beeren
- 6 Jelle Wijma
- 12 Margot Aben
- 15 Barbara van der Valk
- 16 Ange de Beer
- 23 Dick den Dulk
- 24 Harrie Jabroer

December

- 5 Lex van Wijk
- 7 Pieter Fromberg
- 10 Rien Elling
- 12 Hilde Koning
- 12 Bert Bos
- 15 Emie van Dijk
- 15 Jan Stoeten
- 23 Stefanie Efstratiades
- 24 Marga Otterloo
- 29 Jan Schonewille
- 31 Leo Ballering
- 31 Peter van Hal

*Iedereen een heel sportief en blessurevrij
jaar toegewenst!*

Margot Aben
Henny Alias
André Andeweg
Theo van Beek
Cornelis Broekman
Ab Broekman
H. Cormont
Jan Dekker
Trees van Dommelen
Ruud Epker
Thea v.d. Gaag
Linda Hartog
Leo v.d. Hengel
Frans v.d. Hengel
Naderi Hossein
Joke Kleinhans
M. Kuijpers
Ingrid van Meurs
Marjolein Musch
Marga Otterloo
Tineke Oud
André Oud
Diederik Post
Ineke Roest
Koos Roest
Jan Roosjen
Eldrith Saraber
Paul Saraber
Jan Schonewille
Wim Schonewille
Lambert Sleurink
Martin Sloof
Helga Stoeten
Jan Stoeten
Janny Tuitert
Betty Wentink
Jelle Wijma
Mieke Wilmer
Bouke van der Zee
Karla van der Zee
Paulien Zouwer
Ria Zuijderduin



Van harte welkom en veel loop-plezier!

Geboren

Op 30 augustus jl. is **Amber Dominique** geboren. Dochter van Hans en Hennie van Zonneveld en zusje van Esther.

Een paar dagen later is op 4 september jl. **Jasper** geboren. Zoon van Remco Verdegem en Linda Kroes.

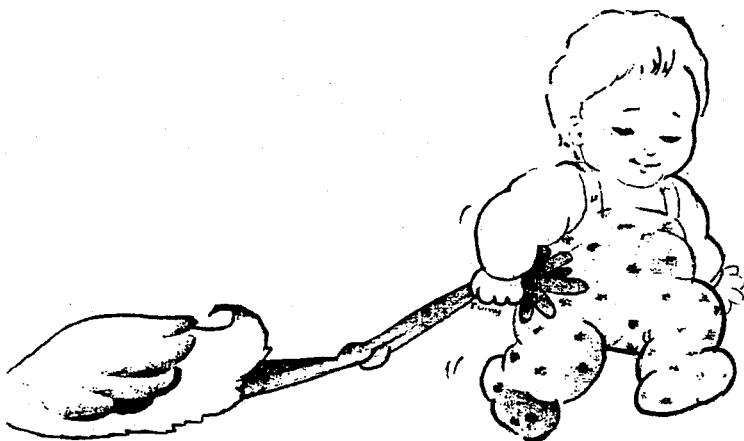
Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd met deze nieuwe wereldburgers!

VAN DE REDACTIE

Antwerpen

In ons vorige nummer hebben we jullie beloofd om verslag te doen van ons weekend Antwerpen. Aangezien dit nummer vrij snel verscheen na het weekend Antwerpen, was er geen tijd om al een volledig verslag te plaatsen. Wat we wel alvast kwijt willen is dat het weer heel erg gezellig was en veel te warm om de 10 mijl (16,1 km) te lopen.

Tot het volgende nummer!!



Meldpunt 'Schoon Zoetermeer'

SCHOON

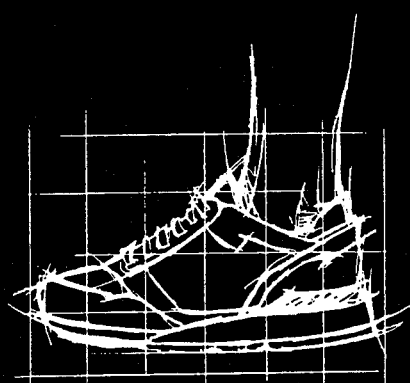


Zoetermeer

De gemeente houdt een campagne voor een 'Schoon Zoetermeer'. Ook u kunt zelf actief meewerken de stad een opgeruimd gezicht te geven. Vervuiling in de stad kunt u direct melden bij de afdeling reiniging.

Het telefoonnummer: **537 899**

De speciale cleanteams zorgen ervoor dat het vuil in de stad snel wordt verwijderd. U levert natuurlijk ook een bijdrage aan een schoon Zoetermeer door uw eigen vuil op te ruimen. Of door samen met uw burens het stukje stoep voor uw woning goed schoon te houden. Een schone leefomgeving begint immers bij jezelf. Zo wordt en blijft de stad buiten...gewoon...schoon!



DRESSED

BY



LAAN VAN MEERDORVOORT 630 2564 AK DEN HAAG TEL.: 368 86 12

Hardlopen in de winter

Het weer is vaak verre van ideaal en om dan de deur uit te gaan, de kou, duisternis en nattigheid tegemoet te treden, vraagt heel wat moed. Deze weersomstandigheden doen zich in Holland echter vaak voor en je zou weinig trainen als je om het slechte weer binnen zou blijven.

Wanneer je goed voorbereid bent op het weer en met gezond verstand te werk gaat, zal ook het lopen in de winter een nuttige en plezierige ervaring zijn.

Om de wintermaanden goed door te komen, dient elke loper niet alleen te weten hoe hij moet trainen en zich moet kleden, maar ook waarom dat zo is. Door allereerst een aantal fysiologische en (bio)mechanische factoren te bekijken, zullen de praktische aanwijzingen die daarna volgen voor zich spreken.

Een door kleding beschermd lichaam kan variaties in de omgevingstemperatuur tussen de -50 en +100 graden Celsius tolereren. De kern van ons lichaam kan echter maar 4 graden temperatuurverschil verwerken, zonder dat onze fysieke of mentale vermogens aangetast worden. Het lichaam kan door verschillende factoren sterk afkoelen. Door regen, wind en kou, of een combinatie hiervan, kan de kerntemperatuur van ons lichaam, die 37 graden Celsius is, onder de veiligheids-grens van 33 graden dalen, waardoor schade toegebracht wordt.

Bescherming

Het lichaam kan zich op 3 manieren beschermen tegen een sterke afkoeling.

1. In rust zal bij kou een *herverdeling van het bloed* optreden. Doordat minder bloed naar het oppervlak onder de huid gaat, zal het bloed ook minder afkoelen. Bovendien neemt hierdoor de isolerende werking van de huid toe. Dit komt omdat de oppervlak-

kig gelegen bloedvaten onder de huid meer samentrekken en het bloed door de dieper gelegen vaten naar het hart wordt teruggevoerd. Het gevolg is dat de huid koud aanvoelt.

Het voordeel hiervan is dat het lichaam zo minder warmte verliest. Op deze wijze kunnen met name de handen en voeten wel de temperatuur van de buitenlucht benaderen, waardoor bevriezingsverschijnselen kunnen optreden.

2. Ook kan het lichaam zich beschermen door *de stofwisseling* te verhogen, waardoor er meer warmte geproduceerd wordt. Bibberen is een vorm hiervan, waardoor twee tot vier keer zoveel warmte vrijkomt. Bij dynamische spiercontracties (zoals bijvoorbeeld bij het hardlopen) kan de warmteproductie wel vertienvoudig worden. Als hardloper heb je het dus niet zo snel koud, mits je in beweging blijft en er genoeg energie voor de warmteproductie is.

3. De laatste manier om de kou te weerstaan is door *bescherming van het lichaam*. De door het lichaam geproduceerde warmte kan en zal met behulp van kleding moeten worden vastgehouden of afgevoerd, al wat gewenst is. Mensen met een dikkere onderhuidse vetlaag kunnen de kou beter weerstaan, omdat ze 'beter geïsoleerd' zijn (denk maar aan de lange-afstandswimmers).

Afkoeling

Belangrijk om te weten is het feit dat hoe langer men aan de kou wordt blootgesteld hoe groter de daling van de kern-

temperatuur van het lichaam is. In een vochtige omgeving (bijvoorbeeld in het water) daalt de lichaamstemperatuur zeer snel, omdat de warmte sneller wordt afgevoerd. Ook wanneer de stroming van lucht of water langs het lichaam groot is, zal de afkoeling toenemen. Dit is het geval bij een harde wind of bij een hoge loopsnelheid.

De isolerende waarde van de meeste kledingsmaterialen is recht evenredig met de hoeveelheid lucht die door het materiaal wordt vastgehouden. Dit komt omdat lucht nog steeds de beste isolator is. Hierdoor is wol ook zo warm. Het oude principe van het kleden in meerdere lagen over elkaar, waardoor de warme lucht wordt vastgehouden, berust ook hierop.

Actie en reactie

Elke vorm van beweging, dus ook het hardlopen, berust op de mechanische wetten van actie en reactie. Bij het hardlopen is de afzetkracht naar achteren gericht. Deze actiekracht wekt een tegengesteld gerichte kracht op, die reactiekracht heet. Deze kracht, die net zo groot is als de afzetkracht, zorgt ervoor dat het lichaam een voorwaartse snelheid krijgt. Wanneer het oppervlak of de schoen waarop we lopen te glad is, glijdt je weg. Dit komt omdat je een te geringe weerstand of frictie ondervindt. Wanneer we bij de afzet wegglijden, is de actiekracht van de afzet groter dan de tegengesteld gerichte reactiekracht.

Op twee manieren kan nu de weerstand vergroot worden. Ten eerste door er voor te zorgen dat het contactoppervlak stroever wordt gemaakt. Ten tweede door te zorgen dat de verticale kracht die de twee oppervlakken tegen elkaar aandrukt (in dit geval de voet tegen de grond) vergroot wordt.

Een en ander heeft gevolgen voor de manier waarop we dagelijks onze kilometer-tjes maken. Dat met de weersomstandigheden wel degelijk rekening gehouden kan worden, zullen veel ervaren lopers kunnen beamen.

Kleding en schoenen

Een van de belangrijkste regels om te onthouden is het bovenlichaam warm te houden. De romp maakt namelijk een zeer groot deel van het totale lichaamsoppervlak uit. Zelf kunnen we genoeg warmte produceren, die echter vastgehouden moet worden als het erg koud is. Produceer je aan de andere kant veel zweet, dan moet dat afgevoerd worden, omdat je anders teveel kan afkoelen (vochtige omgeving). Het streven is dus naar een evenwicht tussen warmteproductie en warmte-afgifte. Meerdere lagen licht weefsel zijn te prefereren boven een enkele zware trui. Onthoud dat luchtlagen het best isoleren. De eerste laag, bijvoorbeeld een t-shirt, met korte mouw, moet het zweet goed op kunnen nemen en mag de huid niet irriteren. De tweede laag moet goed isoleren. Deze laag moet een dicht geweven structuur hebben. Een coltrui met lange mouw sluit het bovenlichaam goed af en beschermt bovendien de halsslagaders tegen de kou. De derde laag kan al vaak de laatste zijn. In ons land worden de temperatu-

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



ren zelden zo laag dat een vierde laag nodig is. De derde en laatste laag kan een nylon windbreaker zijn. Deze is vooral bij wind en nattigheid te prefereren boven een sweatshirt of gewoon trainingsjack, die meer voor het droge en windstille weer geschikt zijn. Een windjack met een rits heeft het voordeel dat de warmte goed gereguleerd kan worden. In een nylon regenpak hoeft men beslist niet overmatig te zweten als de kleding daaronder niet te warm gekozen wordt.

Om de benen te beschermen is veelal een dicht geweven, lange trainingsbroek voldoende. De beenspieren produceren genoeg warmte en meestal kan met een enkele laag volstaan worden. Bij extreme kou kan een tweede laag toegevoegd worden in de vorm van een panty, maillot of lange broek.

Een extra korte broek en goed vocht absorberend ondergoed geven de geslachtsdelen en de blaas een extra bescherming. Vrouwen willen nog wel eens eerder last hebben van koude benen. Onder de huid bevindt zich bij hen een grotere isolerende vetlaag, waardoor de warmte van de werkende spieren de huid minder goed bereiken en de huid eerder afkoelt.

Bij nat weer of bij koude wind is een dunne trainingsbroek of maillot met daaroverheen een regenbroek vaak aan te bevelen. Een paar sokken is meestal genoeg en bovendien plezierig om te dragen. De meeste nylon schoenen leiden bij vochtig weer al snel tot natte voeten. Speciale hardloopsokken die vochtabsorberend zijn, beschermen de voet.

Omdat de voeten erg actief zijn in de loopbeweging heb je meestal geen last van koude voeten. Mochten je schoenen erg vuil worden, borstel ze dan regelmatig af. Laat ze drogen en borstel ze nogmaals. Bij extreem vuile schoenen kunnen, moderne, schoenen in een sopje gewassen worden. Zet de schoenen nooit vlak bij een warmtebron anders worden ze hard en stug. Beter is het op een veilige afstand ervan met een krant erin, en de inlegzolen eruit. Om schimmel te voorkomen de krant wel vervangen als hij verzadigd en nat is geworden.

Met name in de handen en armen wordt weinig warmte geproduceerd. Doordat bovendien minder bloed langs de huidoppervlakte stroomt, kunnen de handen erg koud worden. Hieruit blijkt wel dat de handen tegen extreme temperaturen beschermd dienen te worden. De beste bescherming bieden wanten. Hierin wordt de warmte het beste vastgehouden. Bij een handschoen met 5 'losse' vingers is de oppervlakte waar langs lucht stroomt groter en daardoor de afkoeling ook. Ook kun je een paar sokken over je handen trekken. Zodra je het warm genoeg hebt, kun je ze uitdoen, maar wees attent op vocht en afkoeling.

Een hoofdbedekking is wellicht nog het belangrijkste stukje kleding als er bij koud weer gelopen wordt. Dertig procent van de lichaamswarmte ontsnapt via het hoofd, mits de rest van het lichaam goed beschermd is. In koud weer is een pet, muts of capuchon op het sweatshirt dan ook een vereiste. Vooral de oren en de aangezichts-huid zijn erg gevoelig voor de kou.

Bij temperaturen onder het vriespunt, of als er een koude wind staat, kan de temperatuur van de huid zover dalen dat een huidbevriezing niet uitgesloten is. De oren en een groot deel van het gezicht moeten dan ook bedekt worden. Een flinke pet tot over de oren of een muts die ogen, mond en neus openlaat doet vaak wonderen. Een beetje vettigheid op de wangen en oren geeft ook veel bescherming, vooral bij koud en vochtig weer.

Last but not least: veiligheid

Wanneer je gaat trainen als het donker is, let er dan op dat je niet gekleed bent in donker gekleurde kleding. Zorg dat je over je kleding een reflecterend hesje draagt, zodat je gezien wordt.

Als laatste tip: loop op wegen die jou bekend zijn, vermijd al te donkere wegen en ga niet te dicht langs de kant lopen om misstappen te voorkomen.

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD



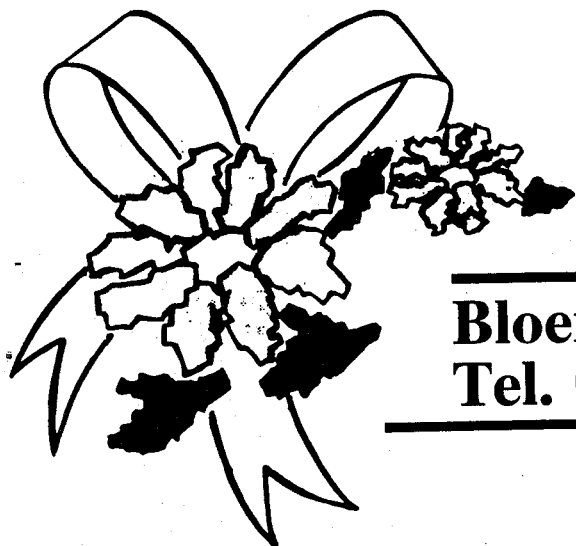
Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.

RUNNERSWORLD
RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Schoolstraat 35, 2511 AW Den Haag
Tel.: 070-3625417

Runnersworld vind je in: Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam, Antwerpen, Apeldoorn, Arnhem, Breda, Brugge, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg, Utrecht en Zwolle.

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Stadshartloop

Hallo Road Runners, ik zal mij eerst even voorstellen.

Mijn naam is Cindy van den Hengel en ben sinds kort lid van de Zoetermeerse Road Runners.

Leo, Frans en ik zijn onlangs gevraagd of wij onze ervaringen over de op zondag 20 september gehouden Stadshartloop willen schrijven.

Nou natuurlijk willen we dat!

Nadat wij onze deelnamekaart voor de 10 km hadden opgehaald, stond buiten een leuke verrassing te wachten. Namelijk voor iedere hardloper gratis een mooi t-shirt van 'Hazenbergherenmode' (zolang de voorraad strekt). Binnen drie kwartier waren de t-shirts op. Jammer voor een groot aantal hardlopers die misgrepen.

Om 13.15 uur werd onder begeleiding van Lidwien en Jos een warming-up gehouden. Nadat alle spieren lekker los waren, meldden wij ons aan de start.

De start werd 10 minuten uitgesteld in verband met de live-uitzending van Radio-West.

Dankzij het mooie weer was de opkomst groot. Eveneens was er veel belangstelling langs de route. Altijd leuk als mensen je langs de route toejuichen en oppeppen. Trouwens is het jullie opgevallen, dat bij de start onze clubvlag wapperde? Ik wist niet dat wij er een hadden. Zeker nieuw!

Het was een leuk en afwisselend parcours met op de helft en de naderende finish een pittige helling (Bovenlangs). Daarna was er een heerlijke afdaling naar de finish. De deelnemers aan de 10 km (wij dus ook) moesten 2 rondjes van 5 km lopen. Op de helft werd water uitgedeeld. Op het moment dat ik op het verversingspunt aankwam, was er geen water. Alle bek

moesten nog worden bijgevuld. Gelukkig stond mijn zus, die succesvol de 5 km had uitgelopen, klaar met een beker water. Wij gedrieën hadden naar tevredenheid gelopen. Alleen had Leo na afloop last van zijn voet. Een week geleden had hij zich namelijk verstapt in een gemeen kuiltje. Voor hem betekent dit een paar dagen rust. Iedere deelnemer kreeg, nadat hij gefinished was, een enveloppe met inhoud (een vaantje, 2 gratis consumptiebonnen - een isostar en spa blauw -, gratis meedoen aan videospelletjes en een lot). Jammer dat, op het moment dat wij klaar waren, de isostar op was.

Natuurlijk had wederom een Keniaan de Stadshartloop gewonnen met een nieuw baanrecord (28.55 min.). Fantastisch! Hoeveel wij ook zullen trainen, wij zullen nooit dit record breken.

Na afloop van de wedstrijd zijn wij nog even blijven wachten op de prijs-uitreikingen en de trekking van de loterij. Helaas had niemand onder de Road Runners een prijs gewonnen. Volgend jaar hopelijk meer succes.

Wij drieën vielen ook niet in de prijzen bij de loterij. Ondanks dit zijn wij toch tevreden, en trots op onze geleverde prestatie, naar huis gegaan.

BIEP-BIEP Vrrrrrrrrrrm.....,
Leo, Frans en Cindy van den Hengel



5 KM STADSHARTLOOP 20 SEPTEMBER 1992

De lopende vrouw

Nou, daar sta je dan tussen al die mensen voor de start. Op zo'n moment krijg ik ineens zin om mijn veters vast te maken. Voor je het weet gaat echter het startschot en dan kan je maar beter niet gebukt staan. We lopen in het begin weer veel te hard, en dat wordt ons dan ook brullend medegedeeld door de hulpsheriff van de Road Runners (Jos!).

Na die waarschuwing liepen de mensen rondom ons een stuk langzamer, zodat wij (Mary en ik) ruim baan hadden. Natuurlijk gingen we te hard. Ik werd dan ook halver-

wege een beetje misselijk, om vervolgens een paar toeschouwers opzij te laten springen toen ik de kant in dook. Gelukkig heb ik de finish toch nog gehaald. En wat heeft deze lopende vrouw hiervan geleerd?

1. Nooit bukken vlak voor de start!
2. Luisteren naar waarschuwingen!
3. Rustig beginnen!
4. De eyeliner van AH loopt ook door!

De doorlopende vrouw

Auto Ambacht bv

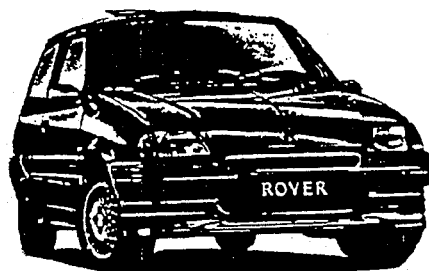


ROVER



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

De mini-triathlon van Zoetermeer



Op 30 augustus jl. is weer de mini-triathlon van Zoetermeer gehouden, waar diverse leden van onze vereniging aan mee hebben gedaan.

Enkele van hen deden dit voor het eerst, waaronder mijn vrouw Karla en de kinderen, anderen hadden al enige ervaring met de triathlon, zoals ikzelf.

In 1989 ben ik begonnen met 1/8 triathlon en het jaar erop volgde uiteraard een stapje hoger te weten de 1/4 triathlon. Deze 1/4 triathlon bestaat uit 1 km zwemmen, vervolgens 45 km fietsen en ten slotte 10,5 km lopen (en als het kan nog hard ook!). Karla en de kinderen kwamen op het idee om in plaats van hun vader aan te moedigen zelf ook deel te nemen aan de wedstrijd, en zo gezegd zo gedaan. Hierna volgen dan ook van mijn kinderen (Tessa 11 jaar, Arjen 9 jaar en Ronald 7 jaar) hun ervaring met de triathlon.

Het eerste onderdeel, het zwemmen, is het makkelijkste onderdeel, omdat je dan nog fris bent en het voor mij 23.45 minuten duurde, tevens hebben de weersomstandigheden geen invloed hierop.

Heel anders is dit bij het tweede onderdeel, het fietsen. Voorgaande jaren was het weer redelijk tot zelfs iets aan de hete kant, echter dit jaar waren de weersverwachtingen slecht en dat is uitgekomen ook. Met een windkracht 8 en enkele slagregens moesten wij de 45 km fietsen afwerken. Dit was het zwaarste onderdeel en mijn tijd was dan ook langzamer dan vorige jaren, namelijk 1.43.50.

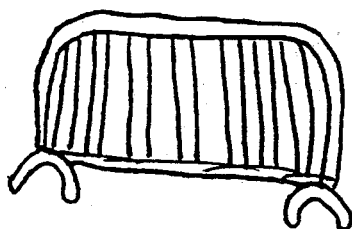
Na het fietsen was ik door de vele regenbuien door en door verkleumd en moest mijzelf eerst ruim 10 minuten opwarmen. Dit jaar had ik daarvoor geen masseur bij de hand zoals vorige jaren, omdat Karla nu zelf meedeed.

Waarschijnlijk heb ik door het gemis van deze massage en de kou tijdens het fietsen, het laatste onderdeel kramp in mijn bovenbenen gekregen, waardoor ik mijn doelstelling om deze afstand van 10,5 km binnen het uur te lopen op 40 seconden na niet heb kunnen realiseren.

Echter gezien de weersomstandigheden ben ik met een totaal tijd van 3.35.20 best tevreden en geeft het mij voldoening een dergelijke prestatie te hebben verricht. Ik ben dan ook van plan volgend jaar weer aan deze triathlon mee te doen en kan deze van harte bij iedereen aanbevelen. Ook voor beginners en gezinnen welke een 1/16 triathlon kunnen doen, is dit een uitstekende gelegenheid om samen te sporten. Mocht u meer willen weten, dan zijn er ook binnen onze vereniging wel mensen die u hierover kunnen informeren.

Met zwem/fiets/loop groet
Bouke van der Zee

Zondag 30 augustus was het zover, de triathlon waar we de hele zomer 'aangewerkt hadden' kon beginnen. 's Morgens scheen de zon nog heel even, maar de weerman had anders beloofd, namelijk regen. Bouke ging met de auto en alle bagage en wij, de kinderen en ik, gingen op onze eigen 'race'fietsen op weg naar het Keerpunt. Daar de fietsen in de 'bewaakte' stalling geplaatst terwijl donkere wolken zich reeds samenpakten en het snel koud werd. Bouke begon om kwart over tien aan zijn 'kwart' en kort daarna begon het te regenen. Wij die de 'zestiende' gingen doen, mochten eigenlijk pas om half twaalf starten (stond in het programma). Maar om 10.45 uur lagen de kinderen en ik reeds in het water omdat het erg rustig was. Ik denk door de weersvoorspelling.



Toen wij klaar waren met zwemmen, was Bouke al op weg op de fiets en terwijl wij ons aan het omkleden waren, hield het op met zachtjes regenen.

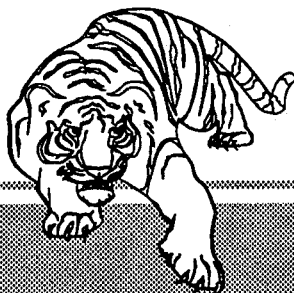
De weerman kreeg gelijk. Ronald hield het toen voor gezien, hij had geen zin in al die regen, en kroop in de auto. Tessa, Arjen en ik zijn toen in de stromende regen op de fiets gestapt, om aan onze twaalf kilometer te beginnen.

Tijdens het omkleden was Lidwien ons gepasseerd, en tijdens het fietsen werden we nog door diverse andere Road Runners ingehaald. Na op ons gemak gefietst te hebben met wat last van zij- en tegenwind, kwamen we een uurtje later geheel verzoopen weer bij de fietsenstalling van het Keerpunt aan. Na een liga en wat sinaasappelsap, de binnenkant moest ook nat, zijn

we druiptnat aan ons laatste onderdeel, de 2,5 kilometer lopen, begonnen. Na 100 meter moest ik uitstappen met een knieblesure (baal, baal!). Tessa en Arjen zijn toen alleen doorgegaan. Tessa kon de moed tot 'rennen' nog opbrengen, maar halverwege was Arjen aan het eind van zijn latijn. Zijn liezen deden zeer, en zijn benen wilden niet meer, maar opgeven: ho maar! Wandelend en toch nog half rennend heeft hij het toch nog volbracht, en konden Tessa en Arjen vol trots hun tegeltje op gaan halen.

Na afloop in een waterig zonnetje riepen de kinderen: 'Dit was leuk hè mam, volgend jaar doen we weer mee'. Dus op maar naar volgend jaar.

Tessa, Arjen, Ronald en Karla van der Zee



ESSO

Tel.: (079-) 41.73.18

Fax.: (079-) 31.61.70

R. L. BERENDS

SEGHWART

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.

De triathlon

12-9-'92

Met ons gezin gingen we mee doen aan de triathlon.

Toen we gingen zwemmen begon het te regenen.

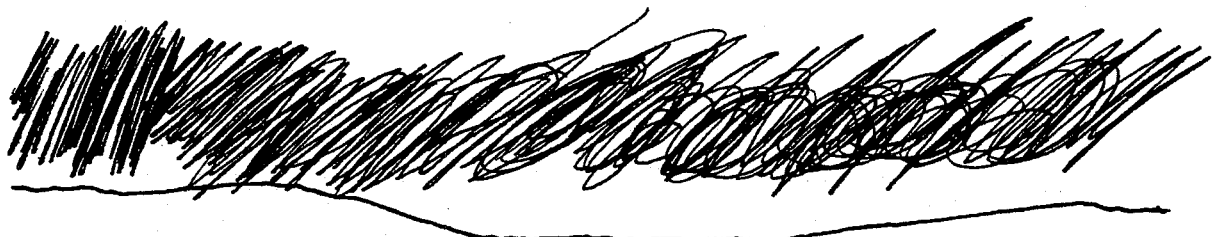
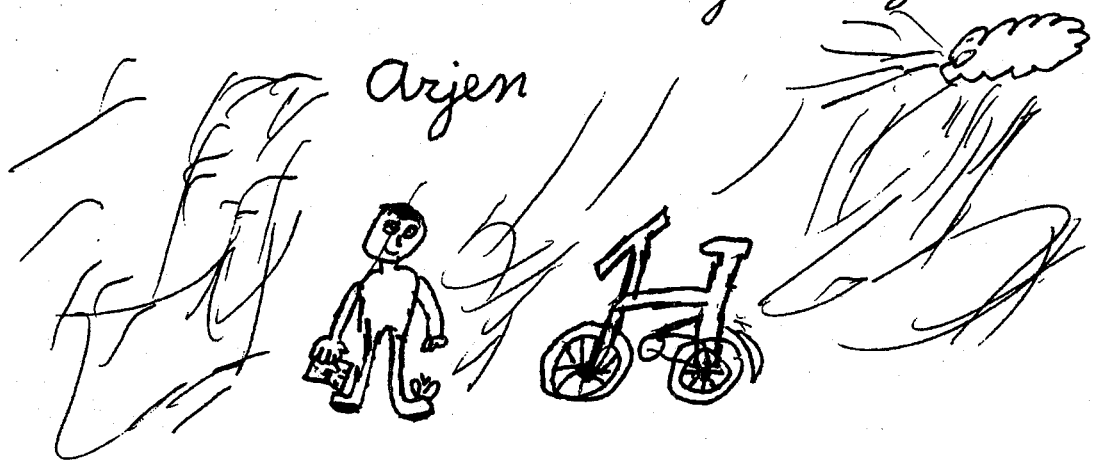
Toen we gingen fietsen was het echt niet meer te doen.

Na het fietsen was mijn moeder blij dat Ronald niet meer was gegaan want het stormde keihard.

Ha, het lopen kon ik bijna niet.

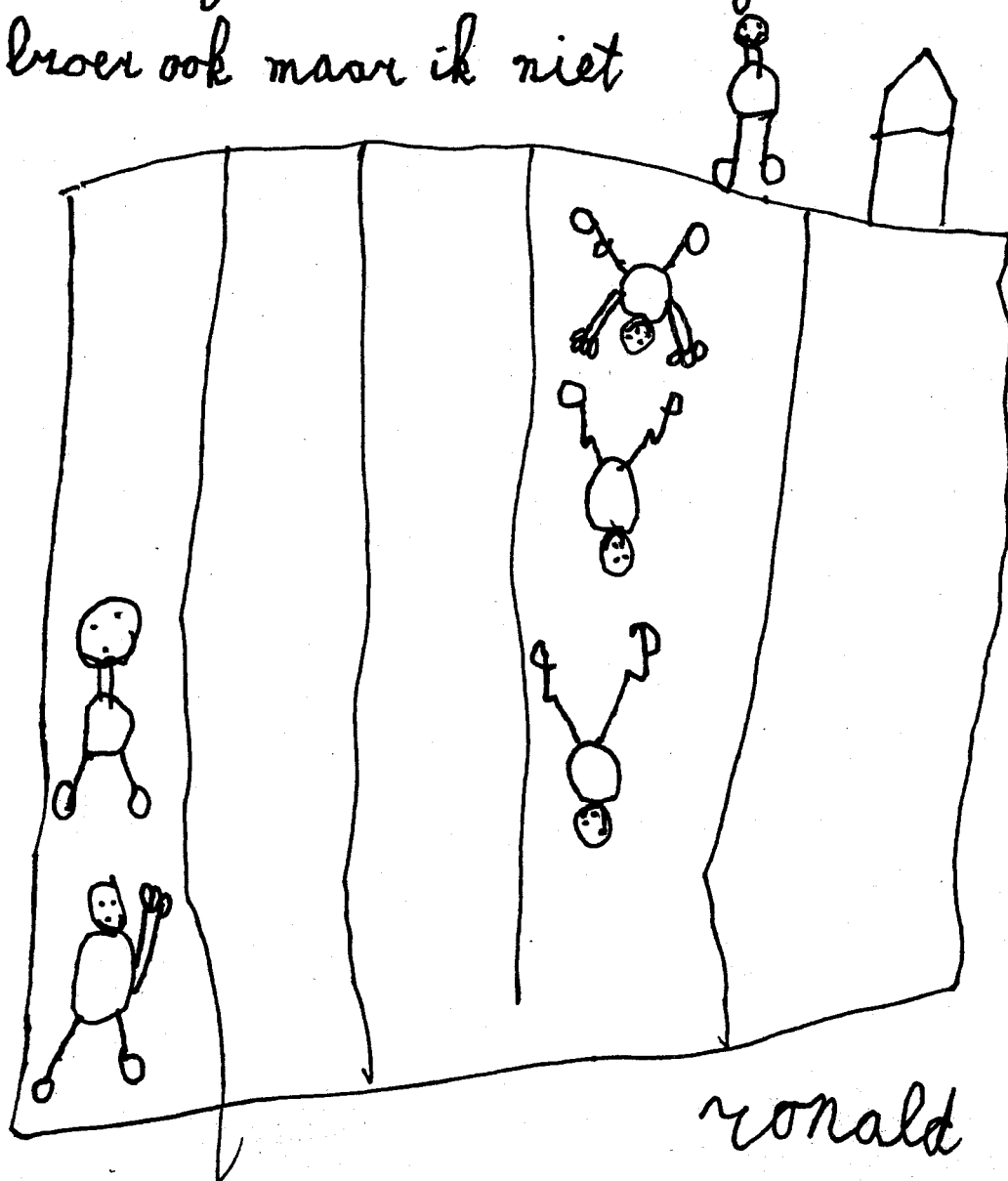
Na het lopen gingen we eerst de spullen halen.

Daarna kregen we een brokje knachworst. En de triathlon was heel gezellig.



Dit is van Arjen voor de raad
Runners

de Frijot lon we waren bij het
Kirpunt daar was de Frijot lon en wij
waren (was) aalen met het heelen gerin
en ik (har) houd na het zwemen op en die
anderen gingen dor. en mijn papa
heeft het (dus) tweed tegoltje en (ne) mijn
zus heeft hem ook al en mijn (bo)
broer ook maar ik niet



De Triathlon.



Op 30 augustus hebben we met het hele gezin de Triathlon gedaan. Mijn vader liep een kwart en wij liepen een 16e.

Het fietsen was het moeilijkst want we moesten een heel stuk tegen de wind in.

Onder het zwemmen ging het makkelijk regenen, onder het fietsen ging het hollen, en onder het lopen scheen de zon.

We hebben 20250 meter gewomen en mijn boentje is daarna gestopt. We hebben 12½ km. gefietst en 2,50 km gelopen.

Dat was wel mooi!

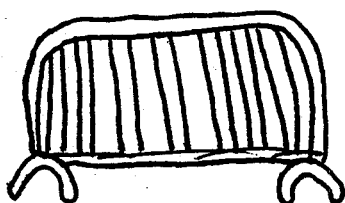
Op weg naar het keerpunt was ik wel nieuwsgierig.

Mijn moeder was blij dat Ronald gestopt was, want dat fietsen was wel mooi.

Na de triathlon hebben we een tegeltje een appel en een broodje worst gekregen.

De dag was de moeite waard!

En Road Runners,
Keep on Running!



DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

W.C. Leidschewallen
41 58 25

Charlie
HAIRSTYLING

&

Chaplin
HAIRSTYLING

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

DAKA

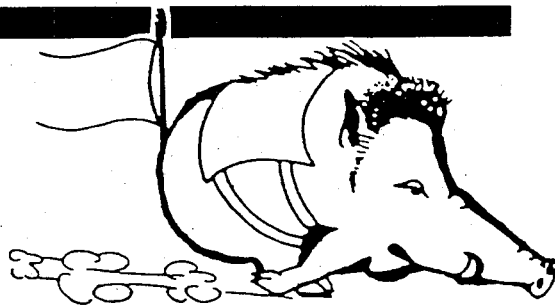
ZOETERMEER

Het Rond 4

Tel. 079 - 41 97 17

op **MERK**elijk goed -

13de Veluweloop 1992



Zaterdagochtend 12 september 1992 om 4.00 uur (eigenlijk dus nog nacht) liep de wekker af. Lastig om je bed uit te komen als het nog zo donker is, maar ja dat realiseerde ik me niet toen ik een half jaar geleden tegen Joop zei: 'Oké Joop, ik ga mee naar de Veluweloop in september'.

Om 5.00 uur zouden we met twee busjes, die Bert had weten te regelen, en 16 man/vrouw (Joop, Bert, Arie, Jan, Garda, Jolanda, Paul, Wim, Hilde, Hans v.d M., Peter, Astrid, Rien, Hans de G., Heleen, Martin) vertrekken richting Arnhem. Bert had onze mascotte, Melina, meegenomen. Zij zorgde ervoor dat we fit bleven en niet in slaap zouden vallen.

Helaas kon Hans de G. niet mee omdat hij geblesseerd was. Sterkte Hans. Zijn etappe werd daarom overgenomen door Jan, die daardoor 2 afstanden heeft gelopen.

Martin zou bij Arnhem op een camping verblijven, zodat wij nog een uur langer in bed konden blijven liggen. Om ongeveer 6.00 uur zou namelijk de ploegleiders-bijeenkomst plaatsvinden; hij heeft deze taak tijdelijk even van Joop overgenomen. Bedankt Martin! Tegen half zeven arriveerde wij in het centrum van Arnhem. Gauw van de meegebrachte koffie genieten om wat op krachten te komen.

Een gedeelte van de groep ging het start-nummer halen (nummer 103). Paul zou als eerste van start gaan: 5,5 km met een aantal stijle klimmen en een bos- c.q. zandpad op de koop toe. Ik mocht als eerste mee fietsen. Het is namelijk verplicht om met iedere loper een fietser (begeleider/verzorger) mee te laten gaan. Om te lopen moest ik wachten tot ongeveer 13.00 uur. Daarna mocht ik van start voor

de 5,8 km over bospaden, zandpaden en asfalt richting Lunteren, waarbij Heleen mij begeleidde op de fiets. Na ongeveer 31 minuten en 34 seconden finishte ik in Lunteren.

De Veluweloop is een loop in estafettevorm over 102 kilometer. Terwijl Paul en ik respectievelijk aan het lopen en fietsen waren, is busje A naar het eindpunt van de eerste etappe gereden om onze wissels af te zetten en ons op te halen; ondertussen is busje B naar het volgende wisselpunt gereden. Zo sloeg elk busje steeds 1 wisselpunt over. Er was driemaal een herstart (waar dus iedereen weer bij elkaar kwam) voor alle groepen (225 in totaal). Bij de laatste herstart, om 17.30 uur, mochten geen fietsers meer mee. Dit was de laatste afstand die gelopen moest worden. De finish was in het sportpark De Bongerd in Wageningen. Joop had deze eer.

Na onze herinnering (een schoenenzak c.q. knijperzak c.q. knikkerzak c.q. herinneringenzak c.q. slaapmuts c.q. ...) in ontvangst genomen te hebben en geconstateerd te hebben dat wij op de 56ste plaats geëindigd zijn, werd besloten dat we gezellig met elkaar ergens zouden gaan eten om de dag af te sluiten. Martin, min of meer bekend in Arnhem, heeft ons meegenomen naar een terras waar eerst iets gedronken werd, daarna gingen we naar een klein restaurantje, waar het eten heel erg goed was, maar wel een beetje lang op zich liet wachten.

Om ongeveer 23.30 uur waren we weer bij het clubhuis. Het was een hele lange dag, maar ook heel gezellig. Dit is zeker voor herhaling vatbaar. De Veluweloop was heel goed georganiseerd, het was erg mooi weer en Joop had een uitstekend tijdschema opgezet, waardoor iedereen op tijd op de wisselpunten aanwezig was. Astrid

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

Triathlon Almere 1992

Hoe groot het belang is van een goed loopvermogen, bleek maar weer eens bij de op 22 augustus jl. gehouden Triathlon van Almere.

Eén van de deelnemers aldaar was RRZ'er Peter van Hal. Over het looponderdeel zegt hij:

'Al vanaf de eerste kilometers van de afsluitende marathon kon ik deelnemers inhalen. Ik voelde me net bezig met Pack Man.'

Bij tientallen werden zijn mede-deelnemers ingehaald. Zij waren in ieder geval zó goed dat zij de 180 fiets-kilometers, die aan de marathon vooraf gaan, ruimschoots sneller dan Peter hadden afgelegd.

Maar tijdens het lopen waren de rollen duidelijk omgekeerd. Tot en met de laatste kilometer werden er door hem deelnemers ingehaald. Zelfs tijdens de 'eindsprint' kon er nog net één worden verschalkt, waarmee het totaal op circa 200 kwam.

Peter: *'Op een dergelijke manier een marathon lopen, is erg stimulerend. Je kunt je voorstellen dat je zelf ook niet al te fit bent, als je na 8 uur wedstrijd aan zo'n loop-klus begint. En dus kun je die kick van het inhalen erg goed gebruiken'.*

Een groot probleem dit jaar was dat het 2e gedeelte van de marathon in het donker moest worden afgelegd. Oorzaak was een dikke en hardnekkige mist in de ochtenduren, waardoor de start met vier uur moest worden uitgesteld.

Peter: *'Daar sta je dan op het start-strand, helemaal gefixeerd op het starttijdstip van 7.00 uur. Je bent tot aan je kruin volgestapeld met koolhydraten. Zo'n groot uitstel verstoort natuurlijk je zorgvuldig opgebouwde brandstof-systeem'.*

Toch was het uitstel noodzakelijk, want het zicht op het zwem-parcours in de voormalige Zuiderzee was niet meer dan 20 meter. Je neemt als organisatie wel een erg groot risico als je de deelnemers toch van start zou laten gaan. Het steeds weer uitstellen van het startschot was voor het publiek en begeleiders eigenlijk erger dan voor de deelnemers. Deze laatsten konden nog wat rond kuieren of desnoods in het gras gaan liggen wachten of wat aan de fiets prutsen. Maar het publiek kon niet veel anders doen dan blijven hangen op een kleine plek, al dan niet tegen het hek, en ervoor zorgen deze plek niet kwijt te raken. Want ondanks de mist-misère was de belangstelling rond de start-zone erg groot en waren goede plekjes dus schaars.

Om 11.00 uur dan eindelijk het startschot uit het mini-kanon.

Peter over het zwemmen:

'Naar de huidige triathlon-begrippen ben ik een matige zwemmer. Ik moet erbij zeggen dat ik mij op dit onderdeel doorgaans niet overmatig inspan en tamelijk relaxed mijn kilometers afleg. Toch ben ik altijd blij als het weer achter de rug is.

Mijn enige probleem is dat ik aan het einde van mijn zwemtocht fors ben afgekoeld, vooral in armen en handen. En dat geeft wat gehannes bij het omkleden'.

Om enig idee te geven van de zwemtijden: de Nederlandse top arriveert na ongeveer 50 minuten, het grote peloton tussen 1.00 uur en 1.10 uur en Peter na 1.20 uur. Daarna volgt nog een honderd-tal zwimmers. De limiet staat (vrij ruim) op 2.15 uur.

Het aardige na het zwemmen is, dat je als toeschouwer de deelnemers vrijwel stuk voor stuk de wisselzone ziet passeren op weg naar hun fietsen. Dan zie je Jos Everts,

Ben van Zelst, Mark Koks, de broertjes Heldoorn en Rick van Trigt. Bij de dames natuurlijk Thea Sybesma en Ada van Zwieten als boegbeelden van hun categorie. De een met een nog fraaiere fiets dan de ander.

En uiteindelijk stapt ook Peter op zijn fiets. Vrijwel precies na de in de planning geschatte tijd van anderhalf uur. Het fietsen: het langst durende onderdeel en dus niet te onderschatten.

De eerste ronde van 90 km verloopt voor vrijwel iedereen zonder problemen. Die komen natuurlijk in de tweede ronde. Het winderige gedeelte tussen 110 km en 160 km eist zijn tol; sommigen vallen ver terug, anderen geven zelfs op.

Peter over deze fase:

'Ik heb deelnemers zien afstappen om languit in de berm te gaan liggen. Zelf heb ik het in deze fase ook behoorlijk moeilijk gehad. Pijn in mijn rug, nek, knieën, armen en handen. Veel schakelen en op de pedalen staan. Het is niet zozeer dat je het einde van het fietsgedeelte niet haalt, maar de inspanning om een aanvaardbaar tempo te kunnen blijven rijden, werd op den duur zo groot dat ik soms wel mijn twijfels had over de goede afloop van de nog te lopen marathon'.

Wel, hoe het verder ging met Peter zijn marathon staat al beschreven in het begin van dit verhaal. Een niet gering probleem ontstond na een kilometer of 10, toen de spijsvertering wat haperingen begon te vertonen. De rest van de marathon kon slechts op water worden gelopen en dat komt de snelheid niet ten goede.

Het uitstel van de start begon in deze fase duidelijk zijn tol te eisen. Uiteindelijk bleken ruim 300 deelnemers de strijd te staken.

Peter tot slot:

'Toch al met al een indrukwekkende dag, waarop ik met tevredenheid terug kijk. Tevreden ben ik bijvoorbeeld dat ik de triathlon op mijn waarde heb beëindigd. Dus geen gezwalk, gekots of ander groot ongemak.

Nu ik toch aan het woord ben, nog even dit: Op mijn trainingstochten door de polder ben ik vaak RRZ'ers tegengekomen, die mij aanmoedigden of mij zo maar wat toeriepen. Zowel vóór als na mijn triathlon. Wel, RRZ'ers, allemaal bedankt voor jullie belangstelling.

Speciale dank voor die ene RRZ'er die ook op de dag zelf steeds heel dicht in de buurt was.'



Voor de liefhebbers volgen hier nog wat cijfers:

Onderdeel	Peter van Hal (369ste in de einduitslag)	Mark Koks (winnaar)
zwemmen (3.800 m)	1.20 uur	0.50 uur
omkleden + verplaatsing	0.13 uur	0.02 uur
fietsen (180 km)	6.29 uur	4.40 uur
omkleden + verplaatsing	0.08 uur	0.02 uur
lopen (42,195 km)	3.55 uur	2.55 uur
eindtijd	12.05 uur	8.29 uur

Uitslagen

Stadshartloop, 20 september 1992

5 km

Bert Bos	19.30
Harmen van Dijk	19.44
Jan Jongeneel	23.00 (PR)
Astrid Hol	25.19
Thea v.d. Gaag	25.21 (PR)
Henny Alias	25.55 (PR)
Linda Hartog	27.26 (PR)
Mary Peltenburg	29.45 (PR)
Ria Zuiderduin	30.15 (PR)
Trees van Dommelen	30.59 (PR)

10 km

André Andeweg	37.48
Aad Vervaart	38.12
Rien Elling	38.18
Ed Helsloot	39.00
Paul Saraber	39.20
Rob de Jager	39.44
Jan Hol	39.48
Frans v.d. Werf	40.39
Guido Lips	41.44
Paul Beeren	42.20
Aristides Efstratiades	42.30
Willem van Kampen	42.41
Frans de Best	43.11
Theo v.d. Berg	43.40 (PR)
Paul van Heukelum	44.18
Peter ten Kate	44.48 (PR)
Hans van Zonneveld	44.58
Dick de Graaf	45.00
Pieter Fromberg	45.10
Hans v.d. Maas	45.50 (PR)
Leen Antonisse	46.10
Bert Hartog	46.20
Frans v.d. Hengel	47.16
Martin Kremers	47.31
Joop van Breda	47.56
Ab Broekman	48.32
Herman v.d. Hatert	49.21
Lidwien v.d. Aardweg	50.04

Jos Weber	51.00
Jan Roosjen	51.10 (PR)
Leo v.d Hengel	51.38 (PR)
Stefanie Efstratiades	51.44 (PR)
Diederik Post	52.01
Koos Roest	52.11 (PR)
Bill Verschuyll	52.51
Mary van Peufflik	52.51 (PR)
Elly v.d. Kooi	53.07 (PR)
Cindy v.d. Hengel	56.20

Dam tot Dam-loop, 20 september 1992

10 EM (16,1 km)

André Zouwer	1.23.40
Bouke v.d. Zee	1.29.48

Droomtijdloop te Delft, 27 september 1992

halve marathon

Ruud van Zon	(1)33.22
Piet van Veen	(1)34.22
André Zouwer	(1)47.00

Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!

En Road Runners,
Keep on Running!

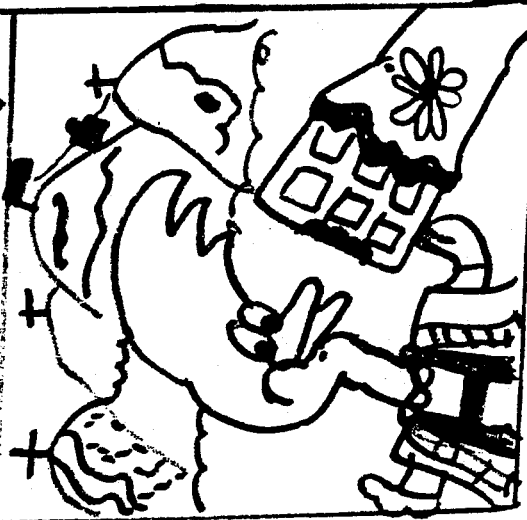
ni Māori i te Aotearoa



inde Sahara



in oostenrijk.



U. S. S. R.



in LAP L-9443



in Griechenland



in Zwitser land



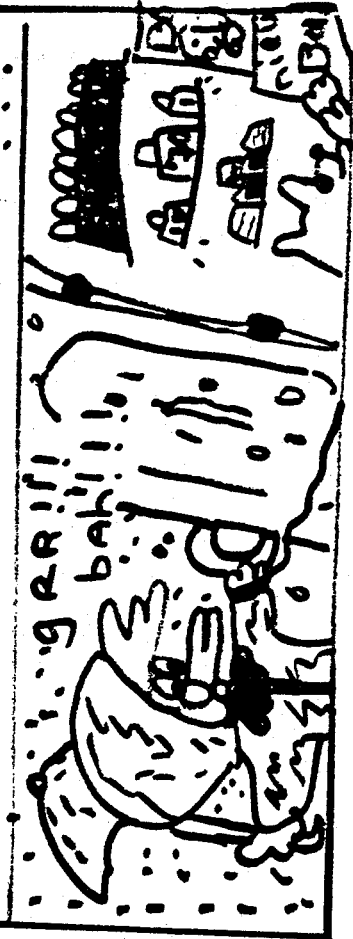
in spanje



in Disneyland



in NEDERLAND!!!



ପି. ଟି. ଏ. ଟି.

OF VARIABLE O.

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.

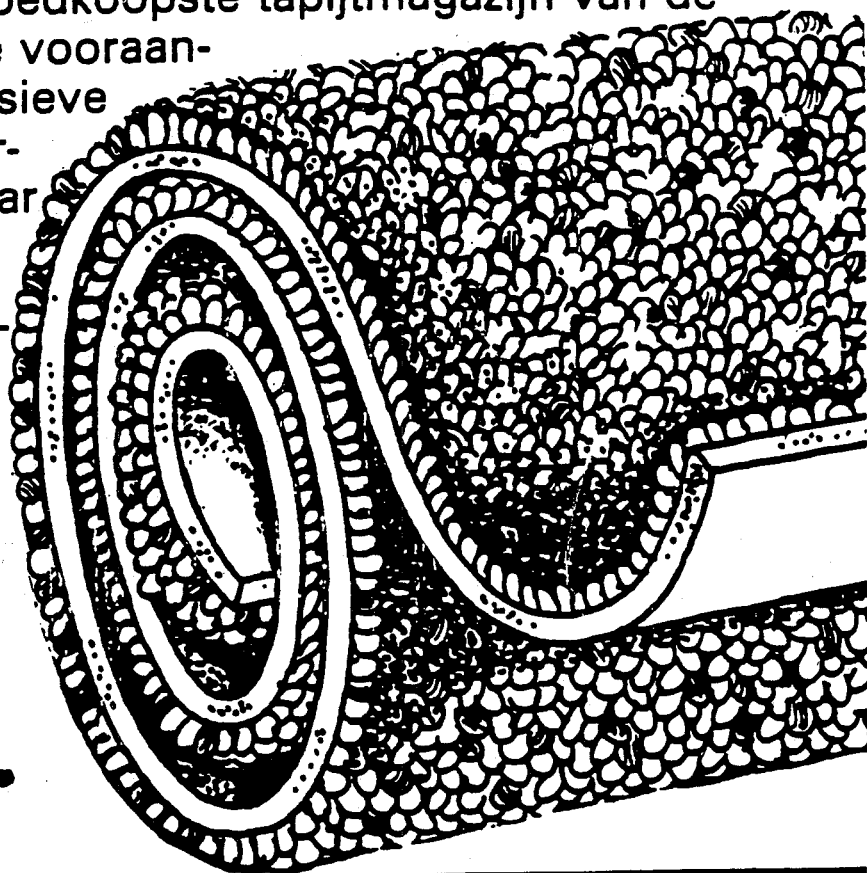
7 dagen per week open, ook 's avonds.

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



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!

NATUURLIJK GEDUPLICEERD BIJ :

VANKAMPEN

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