

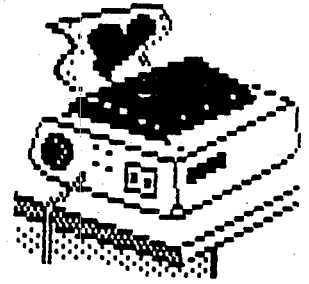
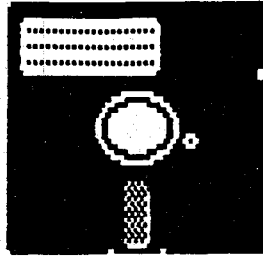
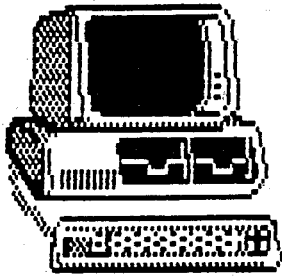
Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Beep!



ANNOUVERPEN
DE MARATHONTE MARATHON
ONTTOEVENING



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

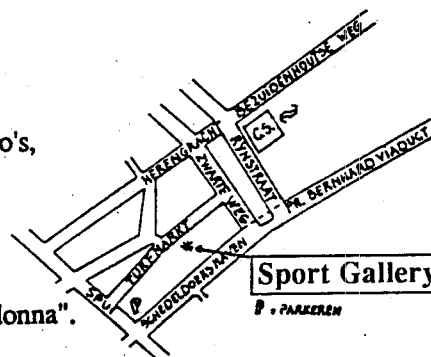
5	Voorwoord	15	Nieuwjaarsreceptie
7	Jaarlijkse RRZ-weekend	16	Voeding en sportbeoefening
8	De 10 Engelse mijlen	20	Interview
9	Verjaardagen, Geboren, Nieuwe leden	22	Van Marathon naar Athene
10	Mededelingen	24	Marathon van Athene
11	Westerparkloop	26	Langs de route
12	Uitslagen	28	Baggermolenloop
13	'Word je hier niet ontgroend?'	29	Korenmolenloop
14	Rottemerenloop	30	Wedstrijdagenda
		32	Kerstkrakertje

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 uur (groep 1) 10.00 uur (overige groepen)

Bestuur

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

Trainers

Lidwien van den Aardweg	(079) 41 30 53
Bert Bos	(079) 31 72 39
Jan Hol	(079) 52 17 02
Frans van der Werf	(079) 16 76 40

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 februarinumner dient vóór 8 januari 1993
in ons bezit te zijn.*



Voorwoord

BESTE ROADIE'S,

Als afsluiter van het jaar 1992 maak ik graag gebruik om, mede namens het bestuur, alle leden, donateurs, adverteerders en overigen een gezond en gelukkig 1993 toe te wensen. Het is wel een statement en wel vroeg, maar ja voor een december-nummer.

Als alle jaren zo snel gaan als de roadie's in dit jaar, dan staan we binnenkort op de drempel van de eeuw. Dit jaar hadden we bijvoorbeeld meer clubkampioenen dan vorige jaren. Er is nog 1 damestitel vrij, maar die komt er ongetwijfeld aan. Allemaal gefeliciteerd. Het aantal leden groeit ook aardig en dat heeft iedereen kunnen merken.

De deelnemers/sters aan 'De Veur' en de kennismakingscursussen heet ik van harte welkom. Na wat aanpassingen zullen ook zij een plekje vinden binnen de RRZ.

De Technische Commissie heeft dit jaar een

hoop werk verzet, een moeilijk karwei 'geklaard' en daarmee mede gezicht gegeven aan de (club)trainingen van de Road Runners. Hiervoor veel dank. Voor 'kruk tot crack' is er plaats binnen de RRZ. (De term van topper tot topser is inmiddels door anderen overgenomen, dus hebben wij de kruks en cracks maar weer in ere hersteld). Voor 1993 kunnen ook wij toch een aantal veranderingen verwachten, want met de huidige groei moet je je eigen identiteit weten te behouden. Voorop zal staan dat de leden de vereniging maken en dat de vereniging er alleen is voor de leden. De T-shirts, sweaters en trainingspakken vonden dan ook gretig aftrek en aldus zijn wij nog herkenbaarder (wat een woord zeg). Bij voldoende belangstelling zal dit project een vervolg krijgen met mogelijk een 'eigen' kledinglijn. Rest mij nog even aandacht te vragen voor 2 januari 1993. Noteer alvast de datum en lees verderop in dit clubblad de bijzonderheden. Nu nog alleen de vrijwilligers, commissie's e.d. hartelijk danken voor jullie inzet en ik hoop dat in 1993 vele handen het werk zullen verlichten. Ik hou ermee op en ga even 'runnen'.
Keep on running, Bert.

Auto Ambacht bv

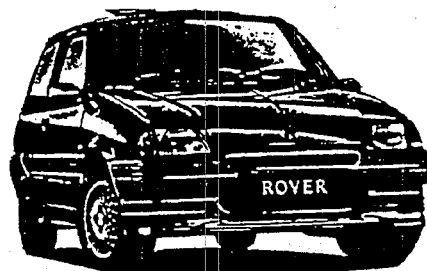


ROVER



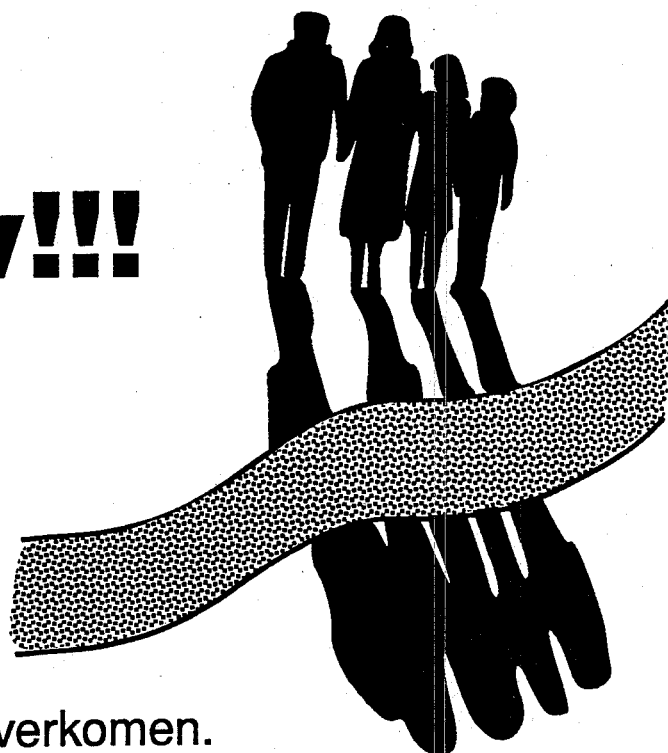
Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



Goedkoopste benzine
van Zoetermeer

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

Jaarlijkse RRZ-weekend

DIT JAAR: ANTWERPEN OP 26 EN 27 SEPTEMBER 1992

De verborgen vaardigheden van onze evenementenorganisator Aad Vervaart

Zaterdagochtend, het is nog geen negen uur, wanneer alle reislustigen zich al te goed doen aan verse koffie.

Wanneer ieder geniet van de mooie dag, de gezelligheid met elkaar en de verse koffie, is Aad al actief. De toegezegde bus meldt zich niet. Aad neemt enige malen de telefoon tegen zijn oor en wang. Beiden worden licht rood. Gevolg van deze actie is dat er een bus bij de benzinepomp aan komt om ieder in te laden.

Nauwelijks in de bus gezeten, peilt Aad de koffiebehoefte en tapt voor ieder een bekertje sterke koffie. Helaas niet voor iedereen. De bekertjes zijn op. Zoeken in alle rekken, hoeken en gaten levert géén bekertjes op.

Niet getreurd, er is een onzichtbare hand. De vriendelijke chauffeur zet koers in een slingerende richting welke de bus via Bleiswijk, vlak bij de Floriade brengt en stopt bij Blokker in Berkel.

Al snel zijn er weer bekertjes gevuld door Aad met zijn koffiebrouwsel. Wie doet hem dit na? Wees eerlijk wie van ons kan nou zo iets plannen?

Neem nou het weer. Dit was in harmonie met onze stemming. Echt Antwerpen-weer. Elk ander weer zou ons Antwerpen-weekend alleen maar minder hebben gemaakt.

Ook over de nachtrust was van te voren nagedacht. Dat kon je zo merken! 's Nachts kreeg ieder een extra slaapuurtje. Hoe? Wel de klok werd eenvoudig een vol uur teruggezet. Zo kwamen de nachtelijke dwalers eveneens aan voldoende nachtrust. Ieder zag er monter uit tijdens het ontbijt. Dat noem ik een goede voorbereiding voor een 10 mijl-loop!

Een kleine kanttekening hoort bij de 10 mijl. Als looptraining heeft Aad wel een wat zware handicap ingebouwd. Het is mij niet geheel duidelijk wat of hoe je dat gedaan hebt Aad. Mogelijk hoor je hierover meer van de Technische Commissie.

Terug naar de chronologische volgorde. Bij aankomst in het hotel, blijkt er niet voor ieder al een kamer gereed te zijn. Wat een teleurstelling, de chauffeur had toch zo zijn best gedaan om het hotelmanagement extra gelegenheid te geven voor de ontvangstvoorbereiding.

Wie lost de situatie op? Juist, Aad! Hij zorgt dat er een 'parkeerkamer' komt. Heerlijk nu hoeven een aantal mensen niet de hele middag met hun weekendtassen te wandelen.

Als snel wordt met een grote groep een rondwandeling door het Antwerpse centrum gemaakt.

Het nut van de meegenomen kinderen blijkt al gauw. Elk kind beantwoordde heel moeilijke vragen over de smaakwaarneming van verschillende snoepjes. Er wordt heel diep nagedacht of een smaak 'spannend' of 'avontuurlijk' is. Nou ik geef het je te doen.

Maar deze kinderen presteerden het maar. Eenvoudig was het niet, dat kon je duidelijk aan de gezichten zien.

Het oudste cafeetje van Antwerpen wordt aangedaan. Hier zijn de andere leden van de groep aan de beurt om hun mening over smaak te geven. Veel aandacht is besteed aan 'Kriek Lambiek', 'Witje', 'Duveltje' etc. Later bleek dat er nog twee 'oudste cafeetjes van Antwerpen' zijn.



Het bijzonder gastvrije onthaal door de Antwerpse Horeca!

De gastvrijheid van de Antwerpse Horeca is ongekend. Zonder meer kosten werden wij getrakteerd op gezang door een mannenkoor en het optreden van een heel actieve acrobaat.

Herman ontpopte zich als een uitstekend acrobaten-adviseur. Op zijn aanwijzing fietste de acrobaat zonder de voeten op de pedalen te zetten.

Ook Jos gaf blijk van een verborgen specialiteit. Hij is een uitmuntend fakkelwerper tijdens een acrobatenshow.

De gastvrijheid van de Antwerpse horeca gaat wel heel ver. Om een klein groepje eters 's avonds wat meer gezelligheid te laten proeven (blond en donkerschuimend) deinde men er niet voor terug om pannen vol gekookte mosselen veel en veel later te serveren.

Wat de signoren van Antwerpen (zo heten de echte Antwerpenaren) verstaan onder 'zeven minuutjes' is onbegrijpelijk voor ons mensen van boven de rivieren.

Al met al droeg het bij tot een heel prettig toeven in Antwerpen.

een Roadie

De 10 Engelse mijlen (16,1 km)

Aad had er, alweer, voor gezorgd dat onze tassen op de kamer van Aad, Paul en Wim konden blijven staan. Om ongeveer half twee zouden we verzamelen voor het hotel, alwaar een groepsfoto genomen moest worden. Een paar uur eerder hadden de dames Ine, Alice en Yvonne er voor gezorgd dat onze tasjes met t-shirts, Nike-petjes, posters, pinda's e.d. opgehaald waren, zodat wij lopers niet in de rij hoefden te gaan staan. Bedankt dames!

Na het maken van de groepsfoto voor het hotel, wandelde wij rustig naar de start/finish-locatie, alwaar wij weer op de foto moesten. Daarna was er gelegenheid om de warming-up te doen; hoewel, warm was het al. Ondertussen werd Bert nog geïnterviewd door de 'opperspreekstalmeester', die wel heel veel rood en wit voor zijn ogen zag bewegen.

In België is het blijkbaar de gewoonte om niet voor de startlijn te gaan staan maar er achter. Eindelijk viel dan het startschot (was niets van te horen) en konden de ruim 30 RRZ'ers beginnen aan de 16,1 km. Van te voren was min of meer afgesproken om als één groep te lopen. Aangezien het niveauverschil tussen de verschillende lopers zo groot was, was dat geen haalbare kaart. Besloten is toen om bij elk 5-km punt te gaan stofzuigen en de achterop

komende RRZ'ers van water te voorzien. Een groepje van een man of tien heeft dus eigenlijk een intervaltraining gedraaid van 3 x 5.000 m, en een beetje!

Op zo'n warme dag merk je weer dat je toch altijd goed voorbereid aan een wedstrijd c.q. prestatie-loop dient te beginnen. Onderweg kwamen we nogal wat mensen tegen die bevangen waren door de hitte. Gelukkig is dit niet voorgekomen onder de RRZ'ers; wij zijn dan ook altijd goed geïnstrueerd door onze trainers, die ons er altijd op wijzen dat je genoeg moet drinken als het zo warm is, zowel van te voren als tijdens de loop.

De meeste hadden van te voren natuurlijk al genoeg 'nattigheid' binnen gekregen! Een minpuntje van de Antwerpse organisatie was wel dat er bij de finish geen drinken meer was toen de laatste groep van de RRZ'ers (en al die mensen die daar nog achter liepen) binnen kwamen.

Leuk was wel weer dat iedere vrouw die over de finish kwam een bloeiend plantje kreeg uitgereikt.

Terugkijkend was het door het weer wel een zware loop, maar dat werd weer goedgemaakt door de verzorging van onze medelopers.

een andere Roadie

Verjaardagen

Januari

- 8 Linda Hartog
- 16 Peter Kersten
- 19 Eldrith Sarabar
- 19 Ron de Jong
- 20 Frans van den Hengel
- 22 Herman van den Hatert
- 28 Richard Willems

Februari

- 1 Nico de Krosse
- 5 Thom Speekman
- 6 Frans van der Werf
- 7 Harmen van Dijk
- 7 Martin Schouman
- 7 Sebastiaan Tenholter
- 8 Alice Janki
- 10 Peter Baven
- 11 Diederik Post
- 18 Diane Vogelaar
- 20 Sonja den Dulk
- 22 Ed Helsloot
- 22 Gerard Vogels
- 23 Aad Vervaart
- 26 Alice Weidmann

Geboren

Op 23 oktober 1992 is **Iris** geboren. Dochter van Harrie en Mieke Jabroer en zusje van Elise en Jeanine.

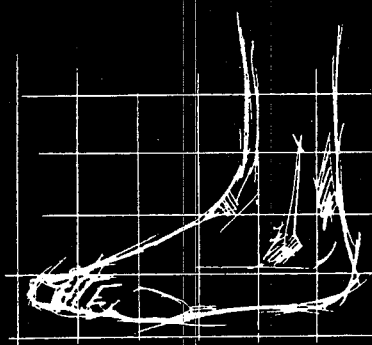
Zij woog bij de geboorte 3.630 gram en was 49 cm lang.

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie dochter en zusje, namens alle Road Runners!

Nieuwe leden

Monica Briegoos
Edward Briegoos
Marcel Geurten
Cindy van den Hengel
Ferry Hofman
Piet Holwerda
Ruud Hoogsteder
Alice Jankie
John Jankie
Elly van der Kooy
John Montanus
Fateme Naderi
Johan Soektoe
Ben van Sommeren
Piet van Veen
Nelleke de Werk
Ruud van Zon

*Van harte welkom
en veel loop-plezier
toegewenst*



N A K E D

Mededelingen

VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE

1. Assistent-trainers

Intern hebben we een zestal mensen opgeleid tot assistent-trainer om op die manier ons technisch kader te versterken.

Het zijn:

Cent Aernoudse

Herman van den Hatert

Astrid Hol

Guido Lips

Aad Vervaart

Jos Weber

De bedoeling is om ze nu en in de toekomst in te zetten als begeleider van de verschillende Trainingsgroepen, onder verantwoording van de vaste trainers. De TC heet hun van harte welkom bij de staf en wenst hun een sportieve toekomst binnen de Road Runners Zoetermeer.

2. Groepsindeling

Aanvang januari 1993 zullen de Trainingsgroepen opnieuw ingedeeld worden. We gaan dan naar drie verschillende groepen met ieder een a- en b-niveau. Door herindeling van de lopers zullen we proberen beter gebalanceerde groepen te vormen. Daarbij wordt rekening gehouden met zowel het prestatieniveau van de lopers als de grootte van de groepen. De nieuwe groepsindeling zal via het mededelingenbord bekend worden gemaakt.



VAN DE EVENEMENTEN- COMMISSIE

Bedankt voor jullie medewerking!

Een ieder die aanwezig was bij de huldiging van onze clubkampioenen heeft kunnen genieten van een heerlijk buffet. Het uiterlijk was fantastisch, de smaak grandioos!

Wij vinden een bedankje dan ook zeker op zijn plaats aan een ieder die hieraan heeft meegewerkt en nodigen jullie meteen weer uit voor een volgende bijeenkomst waar wij jullie het een en ander kunnen aanbieden (de Nieuwjaarsreceptie, zie elders in dit blad).

Nogmaals hartelijk bedankt en tot ziens.
De Evenementencommissie

VAN DE REDACTIE

Bedankt lopers

Onze *Roadie* wordt door velen met plezier meegenomen. Hopelijk wordt dit blad ook met plezier gelezen!

Wanneer dit zo is, is dat te danken aan niet alleen de redactiecommissie, maar zeker aan onze toeleveranciers.

En die toeleveranciers zijn jullie!

Zonder jullie zou de inhoud niet zo levendig en afwisselend zijn. En dan ook speciaal even de aandacht voor de man die ons blad onder andere qua lay-out tot grote hoogte heeft gebracht en waar we niet meer zonder kunnen: Aad van Dommelen!

Wij danken een ieder voor hun bijdrage, artikelen, wedstrijdverslagen etc.

We vertrouwen erop jullie in 1993 weer te mogen verblijden met ons clubblad en hopen dan ook dat jullie weer volledig achter ons staan, zodat wij op dezelfde voet door kunnen gaan. *Nogmaals Bedankt!*

Clubkampioenschap Westerparkloop

Op zondag 4 oktober jl. ging mijn wekker voor mijn doen te vroeg af. Maar ja, wat was er vandaag? Natuurlijk, de clubkampioenschappen dus, daar moet je als RRZ-lid wel aan meedoen.

Na een mager ontbijtje ging ik op weg naar Betty, want die moest ik oppikken, omdat Hans de G. al op het parcours bezig was als vrijwilliger.

Om twaalf uur arriveerden wij bij het Westerkwartier en meldden wij ons bij Hans de G. voor een startnummer voor de 10 km. Het weer zat tot nu toe mee, alleen stond er veel wind.

Om ongeveer 12.15 begonnen we onder leiding van Lidwien aan de warming-up. Toen snel even kijken bij de binnenkomst van de 2 km-loop voor de jeugd. Ondertussen was ik al weer 10 keer naar de wc geweest. Volgens mij komt dit vanwege mijn zeer goede stofwisseling. Net zoals vrouwen een kleiner hartje hebben, hebben zij ook een betere stofwisseling. En wie zegt dat al dat naar de wc gaan van de zenuwen is, heeft geen verstand van vrouwen!

Het startsein werd gegeven voor zowel de 5 als de 10 km om precies 13.00 uur. De 5 km had 1 ronde af te leggen en de 10 km moest er twee. De eerste ronde was voor mij gelijk het parcours verkennen. Vóór mij liep een vrouw die aan haar tempo te zien de 5 km liep. Gelukkig was dit ook zo en kon ik me 'gooien' op de tweede ronde.

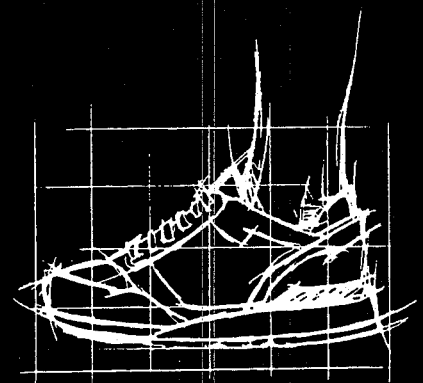
Er liepen een aantal 'hazewindhonden' mee waar ik achter kon gaan hangen. Logisch eigenlijk, het was 4 oktober: diierendag! Het was leuker om mee te lopen dan om langs het parcours te staan, want toen ik Joop van Breda al in de verte zag blauwbekken op een vrij tochtig punt, kreeg ik

de rillingen over mijn rug en ging ik nog wat sneller lopen.

Het laatste stuk kreeg ik vleugels en na ongeveer 45 minuten finishte ik als eerste vrouw op de 10 km. Wat bleek later, behalve als eerste vrouw op de 10 km, was ik ook clubkampioen. Weer 2 prijzen erbij voor mijn vensterbank. De huldiging als clubkampioen vond 's avonds plaats in het clubhuis van de Road Runners Zoetermeer. Hierna was er een Amerikaanse fuif georganiseerd. Al met al was het een geslaagde dag mede dankzij de inzet van de vrijwilligers, het publiek en de deelnemers.

Tot volgend jaar!

Jolanda van Oosten



DRESSED

BY



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

Uitslagen

23e Rottemerenkringloop te Bleiswijk, 10 oktober 1992

10 km

Edward Briegoos	42.24
John Montanus	43.44

Marathon te Eindhoven, 11 oktober 1992

Guido Lips	3.20.43 (PR)
------------	--------------

Marathon te Athene, 18 oktober 1992

marathon

Aristides Efstratiades	3.47.53 (PR)
Cent Aarnoudse	4.22.13 (PR)

Westbrabantse Herfstmarathon te Etten-Leur, 25 oktober 1992

marathon

Rob de Jager	3.26.20
--------------	---------

½ marathon

Jan Hol	1.22.39 (PR)
Lex van Wijk	1.23.38 (PR)
André Andeweg	1.25.00
Rien Elling	1.25.26 (PR)
Marcel Geurten	1.27.06
Aad Vervaart	1.27.30
Paul Sarabar	1.31.20 (PR)
Thom Speekman	1.32.15
Leo Ballering	1.33.00
Harmen van Dijk	1.34.40 (PR)
Richard Willems	1.34.47 (PR)
John Montanus	1.36.08 (PR)
Leen Antonisse	1.36.11
Theo v.d. Berg	1.40.41 (PR)
Hans de Gooyer	1.41.57
Jolanda van Oosten	1.41.57 (PR)
Frans de Best	1.41.57
Joop van Breda	1.43.04 (PR)
Kees den Brabander	1.47.47

Dotterbloemloop, 8 november 1992 te Zoetermeer

5 km

Thea van der Gaag	24.37 (PR)
Ruud Hoogsteder	24.38 (PR)
Margot Aben	28.12 (PR)
Ria Zuijderduin	28.56 (PR)
Yvette Sarabar	28.56 (PR)
Paul Sarabar	28.56

10 km

Piet van Veen	39.20
Guido Lips	39.25
John Montanus	39.25 (PR)
Martin van Sommeren	42.18
Martin Kremers	43.29
Garda van Kampen	57.40

15 km

Ruud Wagemaker	53.55
Ben van Sommeren	59.10
Ed Helsloot	59.38
Frank Eilbracht	1.00.40
Marcel Geurten	1.02.28
Aristides Efstratiades	1.02.54
Ruud van Zon	1.03.42
Paul van Heukelum	1.05.52
Richard Willems	1.05.57 (PR)
Willem van Kampen	1.06.29
Bert Bos	1.07.08
Harrie Jabroer	1.10.56
Dick den Dulk	1.10.56
Hilde Koning	1.11.25
Kees den Brabander	1.12.50
Stefanie Efstratiades	1.20.14 (PR)
Gerrie Boelema	1.20.38
Astrid Hol	1.21.58

Monster, 14 november 1992

½ marathon

Rob de Jager	1.28.53
--------------	---------

Zevenheuvelenloop te Nijmegen, 15 november 1992

15 km

Ed Jacobs	1.11.40
-----------	---------

*Iedereen van harte gefeliciteerd met zijn of
haar prestatie!*

'Word je hier niet ontgroend?'

werd door een nieuw lid tijdens het lopen opgeworpen.

Dit kwam mij enige tijd geleden ten gehore op een zwoele woensdagavond tijdens het rustig inlopen op het grasveld.

Ik dacht tegelijkertijd aan de koude douche na de training.

Wacht maar af zei ik zachtjes in mijzelf.

Ik vroeg me wel af of hij deze vraag aan mij stelde of in het algemeen. Ik keek om en constateerde dat hij niet doelbewust mijn kant uit keek. Waarschijnlijk wist hij niet dat ik tot de oude garde behoorde. Dat kan ik hem niet kwalijk nemen omdat het toen al weer enige tijd geleden was dat ik mij op de vereniging had laten zien. 'Moet ik hier nou op reageren' dacht ik bij mezelf.

Het antwoord op de vraag wist ik natuurlijk wel, dat was 'nee', maar de vraag sprak me wel heel erg aan. Ik vond het idee eigenlijk niet eens zo gek en liet het maar zo. De anderen reageerden net als ik: ook niet. Tegenwoordig komt iedereen maar lopen bij onze vereniging en een soort ontgroening of toelatingsexamen leek wel wat.

Naderhand kaartte ik deze vraag aan bij Bert en dacht dat hij het met een 'joh doe niet zo raar' zou afwimpelen, maar... hij stelde het op prijs dat ik het direct bij hem aankaartte.

'Je moet het ijzer smeden als het heet is', zei hij. Hij had ook weleens over zoiets gedacht en wilde het direct invoeren. 'Ho, ho, Bert, moet dit misschien, toevallig, niet even besproken worden in het bestuur, de Algemene Ledenvergadering of worden aangekaart bij de KNAU [Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie, red.]?' 'Wacht maar af' zei hij.

Bert heeft het inmiddels besproken met het

bestuur en het gehele bestuur en zelfs de gehele TC (Technische Commissie) was laaiend enthousiast.

Fantastisch idee, afknippen die nieuwe hap zongen ze in koor. De aanwas van nieuwe leden loopt anders helemaal uit de hand. Jou maken we nog eens erelid, maar nu niet direct anders valt dat op, zei een nog niet nader door mij bekend te maken persoon.

We beginnen bij de eerstvolgende nieuwe lichter en men vond dat ik ook recht had om wat minimale 'toelatings'eisen op papier te zetten. 'Was dit nu echt zo'n goed idee geweest?'

Ik wilde direct aan de slag gaan nu alles nog vers in m'n geheugen gegrift stond en [vervolg op pagina 21]

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



Rottemerenloop, 10 oktober 1992

Die dag zouden Eduard Briegoos en ik daar de 10 kilometer gaan lopen. We hadden ons net bij de Road Runners aangemeld, dus we konden mooi kijken of er al enige progressie te bespeuren was. Als beginnend Road Runner hadden we zo onze plannen; het was de bedoeling om zo rond de CPC-loop klaar te zijn voor de halve marathon, met als tussenstation de Fit Ten Miles in december. Inmiddels ben ik daarop teruggekomen, maar daarover straks meer.

Het was die dag zonnig, maar er stond een forse wind. Desondanks moesten we in staat worden geacht in de buurt van de 45 minuten te gaan lopen. Direct na de start had ik echter al moeite het tempo bij te houden. Oorzaak: steek in mijn zij na een paar honderd meter. Wat dáárvan de oorzaak was, is me nog steeds een raadsel. Gelukkig kon ik bij Eduard blijven, wat resulteerde in een 5-kilometertijd van 21.45. Zo, dat PR kon ik alvast in mijn zak steken! De steek in mijn zij was langzaam maar zeker verdwenen en ik waagde het erop zelfs enig kopwerk te doen, wat voor Eduard het teken was er nog een schepje bovenop te doen. Te hard voor mij dus. Ik moest lossen en kwam alleen te lopen, met mijn 1,90 meter en 70 kg schoon aan de haak vol tegen de wind in, was alles behalve gemakkelijk. De laatste paar kilometers waren dan ook slopend. Er stond bovendien vrijwel geen publiek en het parkoers was er één van het soort 'Immer gerade aus'; doodsaai dus. Het laatste stukje de veilinghal in was een verademing en ik kon er nog, zij het niet van harte, een eindsprint uitraggen, wat bovendien resulteerde in een voor mij verbazende tijd van 43.44. Zo kl... lopen en dan zo'n tijd! Dan mag je niet klagen. Ook Eduard had het perfect gedaan met een PR van 42-en-een-

klein-beetje. Na het in ontvangst nemen van een T-shirt en, jawel, drie paprika's, werd de terugreis aanvaard.

Voor mij heeft deze 10 kilometer duidelijk consequenties gehad. Daar heb ik onze trainers Aad en Jan inmiddels al mee kunnen 'verblijden'.

Herfstmarathon Etten-Leur, 25 oktober 1992

Om meteen maar met de deur in huis te vallen; mij werd de woensdag ervoor gevraagd of ik ook mee ging naar de halve marathon van Etten-Leur, wat in eerste instantie met een vastberaden 'nee' werd beantwoord. Ik begon toch de kriebels te krijgen; de trainingen gingen lekker, vooral het duurwerk, en ik voelde me elke week sterker worden. Langzaam maar zeker kwam het gevoel naar boven van 'eens moet de eerste keer zijn, of dat nu aanstaande zondag is of over een half jaar ergens in maart'. Misschien geen echt gezonde opvatting, ik ben immers nog maar een paar weken bezig, maar ik moest het aankunnen. Na advies aan Aad en enkele andere gerenommeerde lopers te hebben gevraagd, stond niets mij in de weg om, een half jaar eerder dan gepland, mijn eerste halve marathon te lopen.

Die zondag was het vroeg opstaan geblazen. Normaal gesproken, draai ik me nog een keer of zes om, maar ja, je bent jong, Road Runner en gretig. Het regende hevig, dus dat beloofde wat. In konvooi vertrokken we richting Etten-Leur. De ruitewissers van mijn Opeltje draaide overuren en ik begon het somber in te zien. Na aankomst konden we ons in een hal omkleden. Buiten bleef het maar plenzen en een half uur voor de start had niemand van ons al enige

aanstalte gemaakt om te gaan warmlopen. Uiteindelijk gaf Jan het goede voorbeeld en gingen we naar buiten. Ondanks dat ik nog niks had gedaan, had ik al een hartslag van 140; de zenuwen begonnen dus al aardig hun werk te doen, maar een minuut of 10 voor de start maakte dat plaats voor een gezond portie spanning. Toen het startschot om half twaalf viel was het de bedoeling ervoor te zorgen zo rond de vijf minuten per kilometer te lopen en me vooral niet te laten verleiden tot onnodige tempowisselingen. De eerste 5 kilometer hield ik me daar redelijk aan (24.13), maar na 10 kilometer (48.13) voelde ik dat ik lekker zat. Het was inmiddels opgehouden met regenen en er stond een matige wind, wat een mooie gelegenheid was het tempo wat op te schroeven. Bovendien was het parkoers best afwisselend (een stuk tussen de akkers, dan de bossen in en vervolgens weer richting bebouwde kom). Om de 5 kilometer was er een verversingspost, waar drankjes en sponzen werden aangereikt. De 15 kilometer ging in 1.10.17. De tempo-verhoging was dus wel erg fors geweest. Ik was vooraf gewaarschuwd dat dit het punt zou zijn waar de benen het wel eens heel zwaar zouden kunnen krijgen. Blijkbaar had ik die dag een superdag, want ik kon weer versnellen. We kwamen inmiddels weer in de bewoonde wereld. Er stond veel volk langs de weg (we zijn immers in Brabant) en de lopers werden de finish over geschreeuwd. Machtig mooi! Na 1.36.08 zat mijn eerste halve marathon erop. Moe was ik zeker, maar niet kapot. Dat had ik me echt anders voorgesteld. In de hal hoorde ik dat de andere (17) Road Runners het ook erg goed hadden gedaan, met als uitschieter (het stond ook in het Streekblad) die heel mooie tijd van Jan.

De maandag daarop was het weer trainen geblazen. Die zondag had toch zijn tol geëist, want ik zat muurvast. Ik heb inmiddels vernomen dat op 18 april 1993 de Marathon van Rotterdam wordt gelopen ...

Wordt zeer waarschijnlijk vervolgd!!

John Montanus

Nieuwjaarsreceptie

Het bestuur van de Road Runners Zoetermeer nodigt al zijn leden, sponsors, adverteerders en donateurs uit voor de

NIEUWJAARSRECEPTIE

op zaterdag 2 januari 1993, van 16.00 tot 18.00 uur

Iedereen is van harte welkom in het clubgebouw aan de Rosweide 43 te Zoetermeer

De evenementencomissie

P.S.: Uiteraard zijn ook alle *partners* en *kinderen* van harte welkom.



Voeding en sportbeoefening

1. Waaruit bestaat onze voeding?

Een goede gezonde voeding bestaat uit: eiwitten, vetten, koolhydraten, water, vitamines, mineralen, spoorelementen en voedingsvezels.

Eiwitten zijn de bouwstoffen in ons lichaam. Zij zijn nodig voor de bouw van spiercellen en weefsels. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren.

Er zijn twee soorten eiwitten:

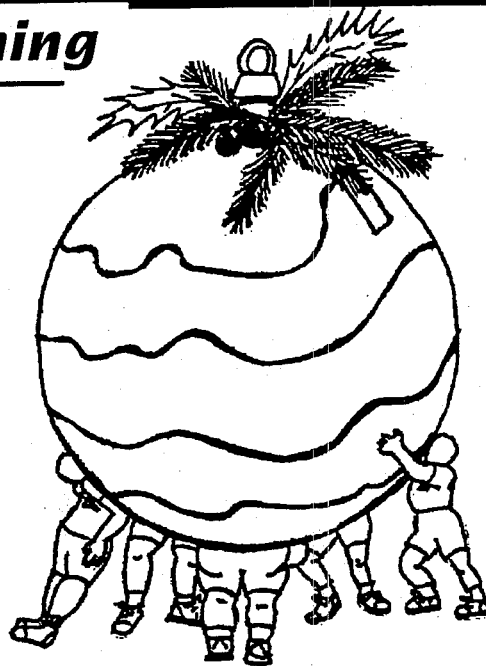
- a. dierlijke eiwitten: deze bevatten alle belangrijke aminozuren;
- b. plantaardige eiwitten: deze bevatten slechts een derde van de belangrijke aminozuren. Mensen die vegetarisch eten moeten dus zorgen voor voldoende eiwitvervangers.

Eiwitten zitten onder andere in vlees, vis, zuivelprodukten en noten.

Vetten zijn de brandstoffen in ons lichaam. Zij leveren energie en zijn nodig bij de stofwisseling. Vetten zijn opgebouwd uit verzadigde en onverzadigde vetten. Dierlijke vetten bevatten een hoog percentage cholesterol en veel verzadigde vetzuren. Meervoudige onverzadigde vetzuren, onder andere linolzuur, helpen juist om hart- en vaatziekten te voorkomen en zijn dus aan te bevelen.

Kip en vis bevatten minder vet dan vlees. Het vetgehalte van zuivelprodukten varieert. Beter is het om halfvolle en magere melkprodukten te gebruiken en halvarine in plaats van margarine. Snoep en koek bevatten veel vet.

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstoffen in ons lichaam. Voor een duursporter zijn zij van groot belang want hij verbruikt veel energie.



Eet echter niet onbeperkt koolhydraten, want het lichaam heeft maar een beperkte opslagruimte in de lever en de spieren. Al het overtollige wordt omgezet in vet (!)

De vorm waarin koolhydraten in het lichaam voorkomt, is als volgt:

- in de voeding: als meervoudige suiker;
- na inname volgt afbraak tot: enkelvoudige suiker;
- transport via bloed naar lever: hier volgt omzetting in glucose;
- daarna volgt opslag in spieren en lever: in de vorm van glycogeen.

Voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten zijn: granen, pasta's, aardappelen, groenten (onder andere bieten, spruiten, mais, rode biet) en fruit (banaan, druiven).

Een uitgebalanceerde sportvoeding bestaat voor 10-50% uit eiwit, 25-30% uit vet en 60% uit koolhydraten.

Water is essentieel voor alle vitale processen in ons lichaam, dus voor energieproductie, bloedsomloop, temperatuurregulatie, en uitscheiding van afbraakprodukten.

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60 à 70% uit water. Dagelijks hebben we 1,5 à 2 liter nodig. Vochttekort veroorzaakt snelle vermoeidheid, vermindert het uithoudings-

vermogen en leidt tot prestatieverlies. Dorst geeft aan dat er al een vochttekort is van 2%; men zou dus al moeten gaan drinken vóórdat men dorst krijgt.

Vitamines zetten lichaamsprocessen in gang en zorgen voor de voortzetting hiervan. Men kan ze beschouwen als een katalysator.

Men kan ze in twee groepen verdelen:

1. in vet oplosbare vitamines:
vitamines A-D-E-K;
2. in water oplosbare vitamines:
vitamines B-C.

De voeding moet dus in ieder geval wat vet en voldoende water bevatten, anders kunnen de vitamines niet goed hun werk doen.

Waar zitten vitamines in:

<i>Vitamine A</i>	eieren, wortelen
<i>Vitamine B</i>	volle granen, lever
<i>Vitamine B12</i>	dierlijke produkten
<i>Vitamine C</i>	groente, fruit
<i>Vitamine D</i>	volle melkprodukten, eieren, wordt ook in de huid gevormd onder invloed van zonlicht
<i>Vitamine E</i>	graankorrels, bonen, erwten, lever
<i>Vitamine K</i>	wordt door het lichaam zelf aangemaakt

Vitaminesupplementen zijn overbodig als men dagelijks een goed gezonde uitgebalanceerde voeding tot zich neemt.

Mineralen en spoorelementen zijn essentiële bestanddelen om het lichaam goed te laten werken.

Het bekendste mineraal is *ijzer*. Dit komt voor in volkoren produkten, vlees, vis, lever, groene groenten, fruit, noten. Een gebrek aan ijzer geeft bloedarmoede.

Voedingsvezels zijn stoffen die het lichaam niet kan verteren en daarom worden ze ook wel ballaststoffen genoemd. Zij werken cholesterolverlagend en stimuleren de darmactiviteit. Voedingsvezels komen voor in granen, verse groente en fruit.

2. Hoeveel tijd moet er minstens zitten tussen maaltijd en training/wedstrijd?

Dit is sterk afhankelijk van de soort maaltijd. Licht verteerbaar eten vraagt minder tijd dan zware kost. In ieder geval 1,5 à 2 uur tussen einde maaltijd en begin training. Koffie, thee en water kan men drinken tot 15 minuten van tevoren.

3. Wat eet je voor een ochtendtraining en wat voor een avondtraining?

Wat je eet, is persoonlijk. Belangrijk is dat je in ieder geval eet voor elke training. Diegene die nooit ontbijten, zullen zich dit moeten aanleren voor een ochtendtraining. Als je 's middags laat thuiskomt van je werk, dan zul je aan het eind van de middag al iets moeten eten. Zorg voor een gezonde gevarieerde koolhydraatrijke voeding die voldoende energie bevat om de inspanning te kunnen leveren en geen klachten veroorzaakt.

4. Welke voedingsmiddelen kun je beter vermijden?

Ook dit is heel persoonlijk. Echter, te vet en te veel is niet goed. Frequentie kleine maaltijden verteren beter dan grote vette hoeveelheden.

Wees voorzichtig met:

- veel vlees (last van maagzuur en langzame vertering);
 - bonen, kool, rauwkost (maagkramp);
 - ijskoude dranken en gerechten (maagkramp);
 - koolzuurhoudende dranken (boeren).
- Genotsmiddelen zoals tabak en alcohol horen niet thuis bij een serieuze sporter, alhoewel een biertje op zijn tijd natuurlijk geen kwaad kan.

5. Hoe staat het met melkprodukten en slijmvorming?

Melkprodukten zijn eiwitleveranciers en dus nodig. Het is bekend dat dit slijmvorming kan geven, voornamelijk bij mensen die verkouden zijn of aandoeningen hebben aan de luchtwegen.



6. Wat is het belang van fruit?

Fruit levert koolhydraten en is makkelijk te eten. Een banaan hoort in elke sporttas.

7. Wat kun je na de training het beste eten en binnen welk tijdsbestek?

Een korte maaltijd na ± 1 uur ná de training. Vochtaanvulling is echter veel belangrijker dan eten. Probeer zoveel mogelijk vóór de training te eten. Een appel ná de training en een glas water is een gezonde aanvulling op het vocht- en koolhydratenverlies.

Een koek, een Mars en een pilsje zijn lekkere aanvullingen.

8. Wanneer en wat kun je het beste drinken?

Zorg sowieso dagelijks voor voldoende vochtinname (= ± 2 liter per dag). Extra drinken voor en na elke training, bijvoorbeeld water en thee, is aan te bevelen.

- Een drank waar een weinig (= hypotoon) koolhydraten en zouten in opgelost zijn, verbetert de vochtopname in de darmen (bijvoorbeeld water, thee).
- Een drank waar teveel (sterk hypertoon) koolhydraten en zouten in zijn opgelost, kan maag- en darmstoornissen veroorzaken (bijvoorbeeld verse sinaas-appelsap).
- Afhankelijk van zweetverliezen en de intensiteit en duur van inspanning kan het nemen van sportvoedingsdranken (direct voor en) tijdens de inspanning de prestatie verbeteren.

Je hoort vaak sporters zeggen dat ze door drinken tijdens inspanning maag- en darmklachten krijgen. Uit onderzoek is echter gebleken dat maag- en darmklachten juist vaker optreden bij sporters die te weinig gedronken hebben en dus uitgedroogd zijn. Naar alle waarschijnlijkheid zijn deze sporters al uitgedroogd voordat zij met drinken beginnen. Het is bekend dat juist in een uitgedroogde toestand de normale spijsvertering en maaglediging

verstoord kunnen raken en tot maag- en darmstoornissen aanleiding kunnen geven. Juist doordat de maagontlediging tijdens uitdroging vertraagd is, blijft de drank langer in de maag en zal daar aanleiding kunnen geven tot 'klotsen' en een vol gevoel. Als er eenmaal sprake is van uitdroging is het zeer moeilijk om tijdens de inspanning nog voldoende vocht binnen te krijgen om deze toestand weer ongedaan te krijgen.

9. Heb je als recreatieve beginnende loper al problemen met vochtverbruik/mineralenverlies etc.?

Tot ± 1 uur trainen heb je nog geen problemen met de vochtregulatie en mineralenverlies, mits je dagelijks voldoende vocht inneemt.

Bij trainingen langer dan 1 uur, is het aan te raden met dorstlessers te beginnen, om het mineraaltekort aan te vullen, bijvoorbeeld Isostar, AA-drink. Echter ook weer afhankelijk van de soort training, en de mate van inspanning.

Conclusie

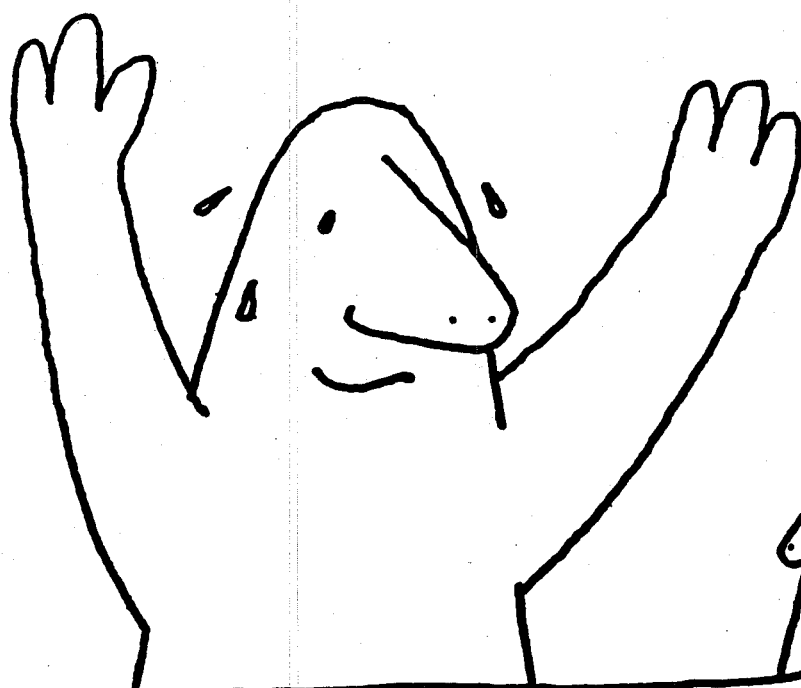
Een gezonde gevarieerde voeding hebben sporters elke dag nodig en niet alleen op de dagen dat er getraind wordt. Goede voeding zorgt ook voor een snel herstel van spieren en weefsel. Probeer elke keer weer opnieuw uit, welke voedingsmiddelen je het beste verdraagt voor de training en welke dranken geen klachten geven, dan kom je tijdens een wedstrijd niet voor onaangename verrassingen te staan.

In het februari-nummer: 'Energiebehoefte en energieverbruik voor, tijdens en na de wedstrijd'.

Bron: KNAU 'Voeding en Sportbeoefening'
Voorlichtingsbureau voor de voeding:
Sport en voeding, nr. 110.

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT



Interview

Zelfs beginnende Roadies hebben het druk. De redactie heeft geprobeerd met een aantal nieuwe leden in contact te komen en uiteindelijk 3 vrouwen bereid gevonden iets over hun ervaringen bij de RRZ te vertellen (en terecht, want vrouwen vormen het leeuwendeel van de nieuwe aanwas). Het zijn Trees van Dommelen, Thea van der Gaag en Ria Zijderduin; allen lopend in groep 2C en zoals Jan Hol regelmatig meldt, gedruild door Lidwien!

1. Hoe zijn jullie ertoe gekomen te gaan lopen en waarom bij de RRZ?

Thea en Ria liepen al voor zichzelf, maar zonder veel resultaat. Een advertentie in het Streekblad heeft hen geattendeerd op de RRZ. Trees vindt sporten belangrijk – gezondheid, gewicht – en is door echtgenoot Aad (Roadie) aangezet om te gaan lopen en uiteindelijk bij ons terecht gekomen.

2. Vinden jullie lopen in groepsverband stimulerend?

Een volmondig ja is het antwoord! Door lopen in groepsverband geef je minder snel op en als je eens een slechte dag hebt, de 'stofzuigers' en trainer peppen je weer op. Ook met slecht weer trek je erop uit, want je wilt niet achterblijven bij de anderen.

3. Voldoen de trainingsopbouw en de aandacht van de trainer aan jullie verwachtingen?

Gelet op de progressie die de drie dames sinds april doorgemaakt hebben kunnen zij

niet anders dan tevreden zijn. Trees had in het begin veel pijn bij en na het lopen. Op advies van de trainer heeft ze andere schoenen gekocht en loopt nog steeds. De knieklachten van Ria zijn door de oplettendheid en kennis van zaken van de trainer met behulp van nieuwe schoenen verholpen.

4. Wat zijn jullie beste tijden tot nu toe en welke wedstrijd vonden jullie het leukste?

Veel wedstrijd ervaringen hebben de 3 nog niet, alhoewel Thea heeft toch al 4 wedstrijden gelopen.

Hier volgen hun tijden en favoriete loop.

Thea: 5km Westerparkloop tijd 25.07

favoriete loop: Ronald McDonald, want dit was haar eerste wedstrijd.

Ria: 5km Stadshartloop tijd 30.15

favoriete loop: zie Thea, zelfde motivatie.

Trees: 5km Stadshartloop tijd 30.59

favoriete loop: Stadshartloop, vanwege de massale aanwezigheid van Roadies!

5. Wat willen jullie bereiken qua afstand en tijden?

Thea en Ria zijn zeer eensgezind, zij willen de 10 km volgend jaar binnen het uur lopen. Trees is niet zo ambitieus wat tijden betreft, zij wil gewoon een uur zonder problemen lekker ontspannen lopen.

6. Wat vinden jullie van de RRZ, voelen jullie je hier thuis?

Men weet niet hoe het is als je hier als eenling binnenkomt. Zij kwamen natuurlijk als grote groep nieuwelingen binnen en voelden zich meteen bij ons thuis (dit blijkt ook wel uit het grote aantal dat na drie maanden definitief lid geworden is). Langzamerhand beginnen ze nu ook de mensen uit de andere groepen te kennen en men vindt de sfeer prima.

Ria merkt nog op dat het feit dat ze sinds kort deel uit maakt van de redactie van ROADIE ook aangeeft dat ze zich hier

thuisvoelt.

7. Weten jullie de weg naar het bestuur om aan te kaarten wat er eventueel veranderd kan worden?

De drie gaan er vanuit dat als er iets is men dit in eerste instantie met de trainer zal bespreken. Daarnaast zal men niet aarzelen om naar het bestuur te lopen. Dit doe je denkt men ook omdat de vereniging niet zo groot is en de bestuursleden zelf mee-trainen/meelopen.

8. Wat vinden jullie van ons clubgebouw?

Gezellig, er heerst altijd een bijzonder leuke sfeer en ook de aankleding is sinds april gezellig geworden. Verder is het ook meer herkenbaar als clubgebouw van de RRZ.

9. Hoe vinden jullie het clubblad, heb je nog suggesties voor verbetering.

Ria merkt op dat als ze van de training terugkomt en het clubgebouw op een bibliotheek lijkt ze weet dat **Roadie** er weer is.

Trees vindt dat het blad er prima uit ziet en stelt dat er niets meer aan veranderd hoeft te worden.

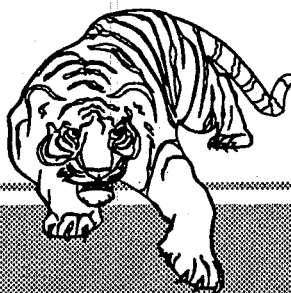
Thea ten slotte merkt op dat ze het van a tot z leest. Wel zou ze het prettig vinden als er ook iets meer aandacht zou worden besteed aan het onderwerp voeding.

Ten slotte merken de dames op dat ze hun draai bij de RRZ gevonden hebben en ze hopen hier nog een hele gezellige (loop)tijd door te brengen.

ONTGROENING

[Vervolg van pagina 13]

werd toen plotseling met (s)trekkende benen wakker.



ESSO

Tel.: (079 -) 41.73.18
Fax.: (079 -) 31.01.70

R. L. BERENDS

SEGHWAAERT

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.



Van Marathon naar Athene



Op 18 oktober 1992 werd in Griekenland de jaarlijkse marathon gehouden, de klassieke loop van het plaatsje Marathon, nabij de oostkust van Attica naar de stad Athene. De moderne marathons, die in vele landen worden georganiseerd, herinneren aan de knappe prestatie van een bode, Pheidipides geheten. Bij het plaatsje Marathon werd in 490 v.Chr. het Perzisch leger in de pan gehakt door de Atheners. Pheidipides werd met het bericht van de overwinning naar de regering in Athene gestuurd. De afstand van 42.195 meter legde hij in ijlt tempo af, maar na het uitspreken van dit goede bericht viel hij dood neer. De arme man had zich rust noch verfrissing gegund tijdens het lopen, ondanks de hitte.

Samen met Cent was ik enkele dagen voor de marathon naar Athene vertrokken. Voor mij was het een dubbele sensatie. Als geboren en getogen Griek, die inmiddels vele jaren in Nederland woont, reisde ik naar Griekenland om mijn eerste marathon te lopen. Niet zo maar een marathon, maar de marathon, de klassieke!

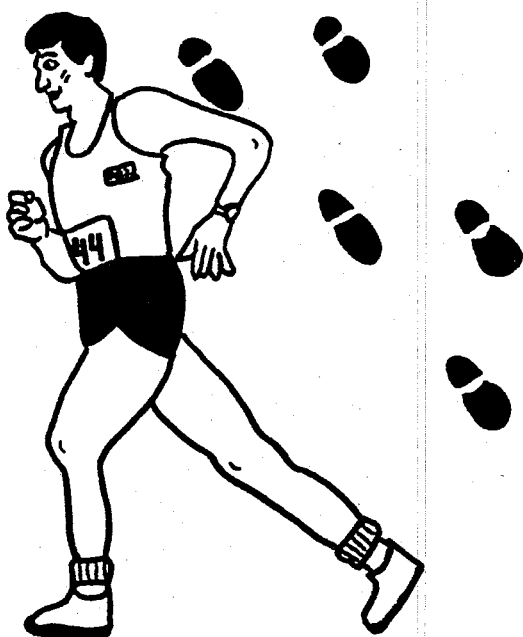
Na maanden van training, na blessures, teleurstellinkjes, bezetenheid, twijfel, enthousiasme en veel zweetdruppels liet ik me op vrijdag, de zestiende oktober inschrijven voor 'mijn' marathon. Naam, geboortejaar, woonplaats: geen probleem. Land van herkomst? Tja, wat moest ik daar invullen? Daar sta je dan als Nederlandse Griek of als Griekse Nederlander! De hulpvaardige man van de Griekse atletiekbond maakte een einde aan mijn tweestrijd. 'Houd het neutraal, schrijf alleen de naam van je club', adviseerde hij. Zo staat de club Road Runners Zoetermeer ook nog in de verslagen van de Griekse marathon 1992 vermeld!

Zondagmorgen klinkt om vijf uur de telefoon in mijn hotelkamer. Ik word gewekt, maar voor mij was het niet nodig. Vanaf drie uur ben ik al klaarwakker. Ik sta op voor het ritueel van douchen, scheren en aankleden. In de aangrenzende kamer hoor ik ook al geluid. Even later eten we broodjes met honing en suiker.

Om zes uur gaan we naar de verzamelplaats bij het Stadion, vanwaar bussen de deelnemers naar de start in Marathon brengen. De bussen volgen de weg, die de lopers later te voet zullen afleggen. De sfeer in de bus is geweldig. De SEGAS*, de Griekse atletiekbond, heeft de zaak prima georganiseerd. We krijgen allemaal een grote plastic zak met daarop ons startnummer. Daarin gaan straks ons trainingspak enz. Onze spullen zullen later weer worden teruggebracht naar het Stadion van Athene, de eindbestemming van de lopers.

Marathon, een klein agrarisch gehucht met een bevolking van nauwelijks 2.500 zielen, ligt er vredig bij. Ondanks de vroegte is het al warm, zo'n 25 graden. Er zijn 1.400 deelnemers. De circa 450 Grieken zijn overwegend jong. Onder de buitenlanders vormen de Nederlanders met 134 deelnemers een meerderheid. De meesten van hen behoren bij de veteranen.

De meeste gezichten vertonen een grote spanning. Een enkeling verschijnt op flinterdunne gymschoentjes en kijkt alsof het marathonlopen zijn dagelijkse werk is. Een Japanner staat te grijnzen, een sigaret tussen zijn lippen. Na dertig meter zal hij later het struikgewas in rollen, terwijl de loper op gypies al bij de eerste EHBO-post op een stretcher wordt gelegd.



Bijna is het zover. Een sedert maanden drooggevalen greppeltje begint ineens weer te stromen en te klateren. Tegen zoveel waterende, wachtende lopers is de Griekse droge grond niet bestand.

Eindelijk verlost het startschot om 08.30 uur precies ons van de spanning. Ik wens Cent succes en dan begin ik aan mijn eerste marathon, in mijn vaderland.

Ik volg het schema van vijf minuten per kilometer. Vijf kilometer: 23.30 uur. Ik voel me heerlijk. Langs de weg staan hier en daar wat mensen. Het zijn boeren, bezig op hun land. Ze zwaaien en roepen ons wat toe. Voor de buitenlanders telt hun lachende gezicht en hun armgebaar als groet. Mij klinken hun woorden als muziek in de oren. 'Volhouden, je doet het goed!' Soms staan ze klaar met juist geplukte sinaasappels en citroenen. Ik zou het wel lusten, dat verse fruit, maar gun mezelf geen tijd om het te pellen.

Onderweg benut ik de verfrissende spons, het water en het sinaasappelsap die bij iedere drankpost op ons wachten.

Een deel van de tocht loop ik samen met een Amerikaan. Hij is jaren jonger dan ik.

* De SEGAS organiseert dit evenement geheel gratis. Start, inschrijving, busvervoer, transport van de kleding; het kost de deelnemers niets. Er komt geen reclame of sponsor aan te pas.

Soms zijn we elkaar even kwijt na een drankpost, maar we komen elkaar toch steeds weer tegen.

De tien kilometer gaat in 48 minuten. Dan houd ik een lager tempo aan. Het wordt warmer. Twintig kilometer: 1.43 uur. Met volle teugen neem ik alle vocht op, de spons wring ik volledig uit.

Ik kan het niet geloven. Ik loop de marathon! In Athene! In de stad is het druk: auto's links en rechts, maar niemand die zijn geduld verliest. Bewonderend geroep schalt over de straten en pleinen. Agenten kijken goedkeurend toe. Ik krijg vleugels aan mijn voeten. Het Stadion, dat prachtige marmeren bouwwerk, waarin mensen wachten op de binnenkomst van de lopers, is vlakbij.

Nog steeds kan ik het niet helemaal geloven. Ik, Aristides, loop de marathon; nog even en ik heb hem gelopen! Ik passeer de grote marmeren zuilen. Applaus, gejuich, een enthousiaste menigte. Met tranen in mijn ogen loop ik de laatste meters. Uit de mensenmassa opzij klinken stemmen, verre, bekende maar lang niet gehoorde stemmen. Iemand valt me om mijn hals. Gelach, tranen, ontroering, wat een vreugde: ik heb *mijn* marathon gelopen.

Een medaille en een diploma krijg ik overhandigd. Even later is er ook een blad met daarop de namen van een twintigtal lopers. Daar lees ik dan bij mijn eindtijd mijn naam en andere persoonlijke gegevens. Het is dus allemaal echt gebeurd. Het was geen droom. Eindtijd: 3.47.53 (drie uur, zevenenveertig minuten en drieënvijftig seconden).

Aristides Efstratiades



Marathon van Athene

18 OKTOBER 1992

De marathon-loop is gepland op zondag 18 oktober. Donderdagochtend begint het al voor Aristides en mij. Om 06.50 uur zitten we in het vliegtuig en genieten van het gevoel dat we de dagelijkse beslommeringen achter ons laten. Voor ons gevoel is het in Athene hoog zomer (28°C).

Kort samengevat betekent deze week: 's avonds eten op een terrasje, flaneren door gezellige winkelstraten met pleintjes, muziek en terrasjes, winkels zijn tot 20.00 uur open, cultuur zoals Akropolis, Nationaal museum, oude wijken, markthallen, Nationale bibliotheek, parken, luxe jachthavens, de zee etc.

In het vliegtuig krijgen we een marathon douche.

Naast ons zit een man die zijn 39ste marathon gaat lopen. Hij vertelt met een groep van 150 lopers te zijn en er een tweede vliegtuig is ingezet voor het transport. Achter ons zit een man die nu 10 jaar loopt. Het wordt zijn 20ste marathon. Hij doet het de laatste jaren volgens de loopstyle 'joggen' en is 71 jaar jong en vitaal.

Vrijdagochtend schrijven we in. Wij ontvangen ons deelnemersnummer, een grote plastic zak en informatie over de looproute en de doelstelling van de loop.

Tot onze verbazing kost het niets, géén inschrijfgeld, wel een goede service.

De marathon staat in het teken van de nagedachtenis van Grigoris Labrakis (1913-1963). Grigoris was een topatleet, een democraat, een patriot en een humanist. In 1961 werd hij gekozen lid van het Griekse parlement.

Hij deed veel ter ondersteuning van 'vrede' op onze wereld. In april 1963 liep hij de

door hem georganiseerde 1e Marathon voor de Vrede op de Wereld.

In mei 1963 deed hij mee aan een vredesbijeenkomst. Hier werd hij gemolesteerd en overleed kort erna.

Op het inschrijvingskantoor ontmoetten wij een Zuid-Afrikaans echtpaar, Francis heten zij. De heer Francis heeft veel langeafstandervaring. Natuurlijk wordt er in hoofdzaak over lopen gesproken. Francis zijn laatste loop was de 'Tafelberg'-loop. RRZ-leden nodigt hij hierbij uit om de 'Tafelberg marathon' te lopen. Een marathon is voor Francis een makkie: hij loopt tot 80 km (niet per week, maar aan een stuk). Later komen we hem nog vele malen tegen.

Elke keer een lange handdruk bij de ontmoeting en bij het afscheid.

De buiging die hij er bij maakt, blijkt niet voor ons bedoeld te zijn. Dat was een foute indruk van ons. Francis loopt altijd krom en voorover (niet gevraagd hoeveel hij heeft gevonden tijdens al zijn ultra-lopen).

De marathon is voor mij een verrassing. Ik heb me mentaal goed voorbereid: vier uur onafgebroken lopen en de route bestudeerd. Variaties in hoogteverschillen staan in een grafiek vermeld.

De eerste 20 km is zwaar, daarna vlak. Prima dacht ik, ik zal er rekening mee houden. Na de loop volbracht te hebben, begreep ik dat het schema met de hoogteverschillen van rechts naar links gelezen moest worden. Het eerste deel was dus redelijk en het venijn zat 'm in de laatste 20 km (ik had hier niet op gerekend, eerlijk gezegd viel het me wel zwaar). Mijn tijd, tevens PR [persoonlijk record, red.], werd 4.22.13 uur.

Zonnige dag, afwisselend lopen, omhoog, omlaag, schaduw, zon tot Athene en een

10ος ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

zacht briesje tegen, voldoende waterpunten inclusief sponzen. Tijdens de loop veel geoefend in Frans, Duits en Engels. De loop heb ik ontspannen gelopen. Ik had alle tijd om verschillende looptechnieken te proberen. Hoe sterk en beperkt een mentale inzet is, bleek later. Ik had me ingesteld op vier uren; de laatste 22 minuten leken wel een eeuwigheid. Mijn voeten en benen wilden niet meer. Ik kwam geen afstandvermelding tegen. Ik wist niet of het nog veraf of al dichtbij was. Het laatste uur was 'verkeer crossen'. Dit is een loopstelsel van Road Runnen over overbezette autowegen waarbij op elk kruispunt een politie-agent de automobilisten er aan herinnert dat de lopende mens voorrang heeft op deze speciale dag. De overdaad

aan uitlaatgassen heeft hierbij een sterke betekenis. Ik heb op dit traject een onbekende busvriend gekregen. De vele malen dat we elkaar passeerden groetten wij elkaar (op het laatst kreeg hij genoeg van dit spelletje en keek de andere kant uit). De 71-jarige jongeling heeft het goed volbracht. Hij lachte bij het finishen maar kon zich niet zo snel het voor mij zo belangrijke gesprek in het vliegtuig herinneren. Later blijkt hij de enige Nederlander met een ereprijs. Hij werd tweede bij de 70-plussers. Een Amerikaan van 70 was hem te snel af.

Athene, een uitdaging die de moeite waard is!

Cent Aarnoudse



**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

opMERKelijk goed

Langs de route

**Op zondag 25 oktober was het dan zo-
ver: de West Brabant Marathon met start
en finish in het pittoreske en o zo gezell-
ige Etten-Leur.**

Ondanks een depressie, zoals er nog geen was geweest in het afgelopen jaar, waarbij het echt maar dan ook echt veel regende, toog ik vol goede moed al bijtijds richting het Brabantse. Dat kwam eigenlijk omdat Jan Hol mij had verteld 'da ge da vrrug bie moest zien, want da was moar 'n klien plaotske en dat oe dan op de baan al in de file kon staon'. In Etten-Leur aangekomen bleek het geen moeite te geven de auto ergens te parkeren. De organisatie had aan de deelnemers duidelijke instructies en routekaarten verzonden, waardoor op voorhand al een hoop problemen over het parkeren, waar moet ik me aanmelden, startplaats e.d. werden voorkomen. Vanwege het slechte weer en het vermoeden dat de meeste uitspanningen wel vol zouden zitten met schuilende hardlopers, leek het me maar het beste om de meegenomen koffie en koek in de auto te nuttigen. Na het tweede bakkie moest het dan toch maar gebeuren. Voorzien van de nodige regenkleding en met een rugzak met een restant proviand, waardoor ik meer het uiterlijk had van een sportvisser dan van toeschouwer, begaf ik me richting parkoers. Omdat ik nog tijd genoeg had en graag een beetje warm wilde blijven, liep ik naar het punt waar de lopers Etten-Leur zo'n beetje vaarwel zeggen.

Vanwege mijn grote paraplu kreeg ik al spoedig gezelschap van een vreemd uitgedoste, doch zeer vriendelijke inwoner zonder paraplu. De man vertelde mij dat het nog nimmer zo'n slecht weer was geweest in de geschiedenis van de West Brabant Marathon, maar dat de lopers tegenwoordig toch veel betere regenkleding hadden dan in zijn

tijd. De man bleek in zijn jonge jaren coureur (wij zeggen wielrenner) te zijn geweest en had een hoop regionale overwinningen behaald. Toen de man klaar was met zijn palmares, ging het gesprek verder over wat er zoal te doen was in het Ettense. Door mij aangemoedigd, wist de man mij precies te vertellen hoe het dorp er rond de jaren dertig had uitgezien, wie er allemaal het klooster waren ingegaan, dat er vroeger een zaadhandel in de pas gerestaureerde molen had gezeten en tal van andere memorabele wetenswaardigheden. Maar gelukkig, daar kwamen de lopers aan voor de halve marathon. Op het punt waar ik stond, zo'n 2 kilometer na de start, had zich reeds een lichte kopgroep afgescheiden. Daarachter liep het nog compacte deelnemersveld met de nodige RRZ'ers. Het was een onmogelijke opgave om hen er tussenuit te halen; daarvoor liepen er te veel mensen mee en het was nog maar de vraag of ze dat op prijs zouden stellen.

Na het passeren van deze kudde wegatletiekers, had ik een half uur de tijd tot aan het voorbij trekken van de deelnemers aan de hele marathon. De buurman van de oud-wielrenner was nu ook ten tonele verschenen, dus gingen de heren over in een plat Ettens of Leurs dialect. Mij restte nog slechts een hoofdknik en een vertwijfelende glimlach als bevestiging op de gesprekken van deze autochtonen.

In alle rust en tussen de twee buien in van deze zondag nam ik nog een bak koffie en een paar boterhammen tot me. Niet lang daarna kwamen de marathonlopers in zicht. Er waren minder deelnemers dan op de 'halve' maar ik schatte het op zo'n 800 dapperen.

Inmiddels waren de deelnemers op de 'halve' zo'n beetje 3 kwartier onderweg. Ik spoedde mij dus terug richting centrum om post te vatten bij het 20-kilometerpunt dat gelegen is vlak bij de fietserstunnel onder de A58. Niet lang na het innemen van deze positie, kwam de eerste deelnemer er al aan; een wheeler. Veel concurrentie zal de man niet gehad hebben, want naar mijn weten was hij de enige deelnemer in een rolstoel. De eerste loper passeerde enkele

minuten na de man in de rolstoel. Zijn tempo lag nog ongemeen hoog; met grote passen, landing en afzet op de voorvoet en met het snot bijna letterlijk voor de ogen stevende de man af op de overwinning. Bij de eerste 10 zat ook Gerard Nijboer. Terwijl mijn gedachten even teruggingen naar zijn glorierijke overwinning in Athene riep ik 'm nog na 'doorlopen' wat vrij normaal is onder deze omstandigheden. Dat ook in de organisatie het meedoen van zulke cracks niet onopgemerkt blijft, bleek wel uit de vraag van de naast mij staande wegafzetter: 'Kende jij die?', 'Ja, dat was Gerard Nijboer', 'Oh, wie is dat dan?'. Het druppelsgewijs langskomen van de deelnemers gaat nu rustig over in een bijna ononderbroken stroom. Uitkijkende naar mijn broer die 1:25 wilde lopen, schrok ik mij rot van het plots langsflitsen van Jan Hol, de eerste RRZ'er. Amper hersteld van de schrik riep ik 'm nog wat na en keek op mijn horloge dat 1:18 en nog wat aangaf. Dat wordt een wereldtijd voor Jan, dacht ik want hij wilde 1:25 lopen. Nog nagenietend van deze prestatie van Jan, zag ik nog meer bekenden langskomen op weg naar de finish en op weg naar iets warmes en droge

kleding. Lex, Rien, André, Aad en al die andere RRZ'ers allen op weg naar een individuele prestatie onder barre Brabantse omstandigheden. De uitslagenlijst zal wel ergens in het clubblad zijn opgenomen.

Doorlopend richting finish om bij de auto te komen, nam ook het toeschouwersaantal langs de route toe. Het moet voor de meeste lopers toch wel prettig zijn om zo je laatste kilometer te kunnen voltooien. Het geluid van de lopersschoenen op de keien en de handenklappende toeschouwers achterlatend, zocht ik de beschutting van de auto op. Vanuit de verte zag ik mijn broer triomfantelijk de door de organisatie uitgereikte herinnering omhoog steken: een vertinde plaquette (dichterbij gekomen bleek het echter om een mooie asbak te gaan van die bekende meubelfabriek uit Oisterwijk). Welgemeend feliciteerde ik 'm met zijn prestatie; 'Goed gedaan jochie. Proficiat'. Misschien moet ik volgend jaar ook maar meedoen.

Met de verwarming lekker hoog zijn we teruggeden naar Zoetermeer.

Een routenier

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

Charlie
HAIRSTYLING

&

W.C. Leldschewallen
41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING

Baggermolenloop

We mosse dur om twêê uur weze.

Kvond ut un bêetje laot vandaor dak dur al om half êen waos.

Dur waore dur nog nie veul komme opdaoge, maor kwas toch blij dak ur vroeg waos. Gelukkig maor, de start was ergens anders, maor 'k mos hier wel un kaortie kôpe.

Dut aales vraegt netuurlijk om 'n verklaoring. De start waos vlakbij de nieuwe Rabobank. Wa nie wil zegge, dat de verbaozing daerdeur minder wier.

De verwaering wier adernae nog veul grooter omdak dur nog mêêr ware die nie wisse waor die nieuwe bank waos.

Vandaor ginge me z'n aale naor de start en aongezien ut vlak bij mun broer waos wou ik daar eerst nog effe een baksie leut drinken.

Hij waos niet thuis, hij waos jaoge. Da's netuurlijk jammer, maor twas nie anders. Mun schoonzus waos er allêen met dur keinders.

Ut parkoers liep vlak langs mun ouwe buurtie in plaots van deur de polders net as afgelôpe jaor.

Ut parkoers was keurig afgezet en liep as volgt: via de parelleweg langs de rijksweg, de eertse lijn (de weg langs de spoorlijn, vanaf het centrum de eerste, aan de andere kant ligt de tweede), en via de Deltalaan weer terug.

Twas hartikke leuk tussen mun ouwe deurpsgenoten, echt genôten.

Voldaen gong ik daernae waoter drinkend zitte.

Tot de volgende lôop, ik kijk d'r nou bij voorbaot al me plezier naer uit.

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

Korenmolenloop zaterdag 2 januari

Voor de derde keer organiseren we, in samenwerking, met de vereniging 'Molen de Hoop' de Korenmolenloop. Dit jaar staat deze loop voor vele waarschijnlijk in het teken van een 'katerloop'. Immers, nog nooit was deze loop zo vroeg in het jaar. Na afloop van deze loop is er tevens de traditionele nieuwjaarsborrel in het clubhuis, maar daar zult u door anderen over geïnformeerd worden.

De molenloop is dus op zaterdag 2 januari 1993 om 13.00 uur. De afstanden die gelopen kunnen worden, zijn de 4 en de 8 Engelse mijlen. Voor de jeugd tot 12 jaar is er de 1 Engelse mijl (± 1.600 meter). Jeugdleden vanaf 12 jaar kunnen dus uitsluitend starten op de 4 of 8 Engelse mijlen. Deze keer zullen er geen uitzonderingen gemaakt worden.

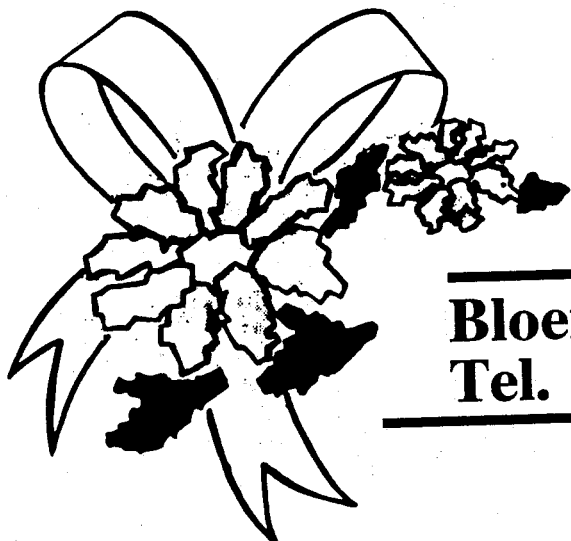
Het startgeld bedraagt voor de 1 EM (jeugd) f 2,00, 4 EM f 3,50, 8 EM f 6,00.

Inschrijven kan tot 30 december a.s. bij Aad Vervaart of Hans de Gooijer, of tot op de dag zelf, tot 30 minuten vóór de start. Voor alle afstanden (dus ook voor de jeugd) zijn er leuke prijzen te winnen.

Van deze gelegenheid maken wij tevens gebruik om de leden, die om wat voor reden dan ook, niet kunnen lopen op 2 januari, op te roepen om zich aan te melden als vrijwilliger.

Zoals jullie weten hebben we bij elke door ons georganiseerde loop veel behoefte aan mensen die willen helpen bij de opbouw van het parcours, mensen die langs het parcours staan, bij de inschrijving willen zitten, de aankomsttijden noteren enz. Vrijwilligers worden van harte uitgenodigd zich aan te melden bij Aad Vervaart of Bert Bos.

Tot ziens op 2 januari 1993.
Aad Vervaart



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347



TERUG VAN WEGGEWEEST...

Wedstrijdagenda

Op veler verzoek volgt hier vanaf heden weer de **Wedstrijdagenda**

zondag 13 december 1992

17e Road Runnersloop te Leiden
organisatie: Leiden Road Runners Club, tel. 071-314235
afstanden: 21, 14,3, 9,6, 5,75, 2,87 km
starttijd: 10.30 uur

Kopjesloop te Delft
organisatie: AV De Koplopers, tel.: 015-567556
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.00 uur

4e Kennemer Crosscompetitie te Hoofddorp
organisatie: AV Haarlemmermeer, tel.: 02503-12077
afstanden: 10, 5, 6, 2, 1 km
starttijd: vanaf 11.00-12.15 uur

zaterdag 19 december 1992

15e Linschotenloop te Linschoten
organisatie: VV Linschoten, tel.: 03480-16821
afstanden: 21.1, 10, 5, 2,2 km
starttijd: vanaf 13.30-13.55 uur

Camping Cross te Zevenhuizen
organisatie: St. Bevordering Recreatiesport, tel.: 01802-2598
afstanden: 12, 8, 4 km
starttijd: 12.00 uur

Baan Trimloop te Leiden
organisatie: De Bataven-Leiden, tel.: 071-616689
afstanden: 5 km
starttijd: 15.00 uur

Coopertest te Leiden
organisatie: De Bataven-Leiden, tel.: 071-616689
afstanden: 12 minuten
starttijd: vanaf 14.00-14.30 uur

zondag 20 december 1992

Winterloop te Gouda
organisatie: AV Gouda, tel.: 01820-11116
afstanden: 13,5, 10, 7, 3,5, 1,5 km
starttijd: vanaf 11.30-11.45 uur

Fit Ten Miles te Den Haag
organisatie: The Hague Road Runners, tel.: 01748-14549
afstanden: 16,9, 10, 4,8, 1,6 km
starttijd: vanaf 12.00-13.30 uur

Kerst Halve Marathon te Zoeterwoude-dorp
organisatie: AV Holland, tel.: 071-768733
afstanden: 21.1, 10,8, 5,4, 2,5 km
starttijd: vanaf 11.00-11.05 uur

Trimloop te Delft
organisatie: AV '40, tel.: 015-617270
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: vanaf 10.30-11.00 uur

zaterdag 26 december 1992

21e Meerburg Kerstcross te Zoeterwoude
organisatie: VV Meerburg, tel.: 01715-2792
afstanden: 10, 5, 2,5 km
starttijd: 13.00 uur

Kerstprestatie-loop te Leiden
organisatie: Lugdunum, tel.: 071-311645
afstanden: 12, 9, 6, 3 km
starttijd: 11.00 uur

20e Kerststrandloop te Scheveningen
organisatie: Zwemvereniging DSZ, tel.: 01742-94472
afstanden: 10, 5, 3, 1,5 km
starttijd: vanaf 11.00-11.25 uur

zondag 27 december 1992

Oliebollenloop te Leiden
organisatie: De Bataven-Leiden, tel.: 071-616689
afstanden: 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: 11.00 uur

vrijdag 1 januari 1993

17e Katerloop te Rijswijk
organisatie: RWV De Spartaan, tel.: 015-141060
afstanden: 12, 8, 4 km
starttijd: vanaf 13.00-14.00 uur

zaterdag 2 januari 1993

3e Korenmolenloop te Zoetermeer
organisatie: Road Runners Zoetermeer, tel.: 079-413270
afstanden: 13, 6,5, 2 km
starttijd: vanaf 12.50-13.00 uur

zondag 3 januari 1993

Meerhorstloop te Stompwijk
organisatie: VV Stompwijkse Boys, tel.: 079-514950
afstanden: 21, 10, 5, 2 km
starttijd: vanaf 11.30-12.00 uur

Delftse Hout Loop te Delft
organisatie: Delftse Trimclub, tel.: 01899-23305
afstanden: 14, 7, 3,5, 1,5 km
starttijd: vanaf 10.55-11.15 uur

zondag 10 januari 1993

21e Halve Marathon te Egmond aan Zee
organisatie: Le Champion, tel.: 02206-1362
afstanden: 21, 8, 3,5 km
starttijd: 12.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag
organisatie: Haag Atletiek, tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.05 uur



Kopjesloop te Delft
organisatie: AV De Koplopers,
tel.: 015-567556
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.00 uur

zondag 17 januari 1993

Trimloop te Delft
organisatie: AV '40,
tel.: 015-617270
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: vanaf 10.30-11.00 uur

zaterdag 23 januari 1992

Zuiderparkloop te Den Haag
organisatie: AV Sparta,
tel.: 070-3277465
afstanden: 15, 7.5, 5, 2.8 km
starttijd: vanaf 13.30-14.30 uur

zondag 24 januari 1992

Winterloop te Leiden
organisatie: De Bataven-Leiden,
tel.: 071-616689
afstanden: 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: 11.00 uur

zondag 31 januari 1993

Polderloop te Hazerswoude-Dorp
organisatie: Hazerswoude Boys,
tel.: 01728-9622
afstanden: 20, 10, 5, 1.5 km
starttijd: vanaf 11.15-11.20 uur

3e Wintercross te Maassluis
organisatie: AV Waterweg,
tel. 01899-16054
afstanden: 12, 7.5, 3, 1.5 km
starttijd: 11.00-11.15
Te Werve Prestatielopen te Rijswijk
organisatie: AV Te Werve,
tel.: 070-3903766
afstanden: 12.8, 10.4, 8, 5.5, 3.1,
1.45 km
starttijd: vanaf 11.00-11.15 uur

zaterdag 6 februari 1993

Midwinter Marathon te Apeldoorn
organisatie: Midwinter Marathon,
tel.: 055-411029
afstanden: 42.19, 27.8, 18.6 km
starttijd: vanaf 11.30-12.00 uur

zondag 7 februari 1993

Sauna OntbijtLoop te Naaldwijk
organisatie: Saunacentrum de
Watertoren, tel. 01740-21900
afstanden: 16.2, 10.8, 5.4 km
starttijd: 10.00 uur

Delftse Hout Loop te Delft
organisatie: Delftse Trimclub,
tel.: 01899-23305
afstanden: 14, 7, 3.5, 1.5 km
starttijd: vanaf 10.55-11.15 uur

zaterdag 13 februari 1993

Coopertest te Zoetermeer
organisatie: AV Ilion,
tel.: 01793-1764
afstanden: 12 minuten
starttijd: vanaf 09.00-11.00 uur

zondag 14 februari 1993

Kopjesloop te Delft
organisatie: AV De Koplopers,
tel.: 015-567556
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.00 uur

17e Road Runnersloop te Leiden
organisatie: Leiden Road Runners
Club, tel. 071-314235
afstanden: 21, 14.3, 9.6, 5.75,
2.87 km
starttijd: 10.30 uur

zondag 21 februari 1993

Trimloop te Delft
organisatie: AV '40,
tel.: 015-617270
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: vanaf 10.30-11.00 uur

P.P.C. Loop te Leiden
organisatie: NL..ML,
tel.: 071-318148
afstanden: 21, 14, 7, 3 km
starttijd: 10.30 uur

zaterdag 27 februari 1993

Lions Rottemerenloop te Zeven-
huizen
organisatie: Lions Club Zeven-
huizen, tel.: 01802-1956
afstanden: 21, 10, 5 km
starttijd: 12.00 uur

zondag 28 februari 1993

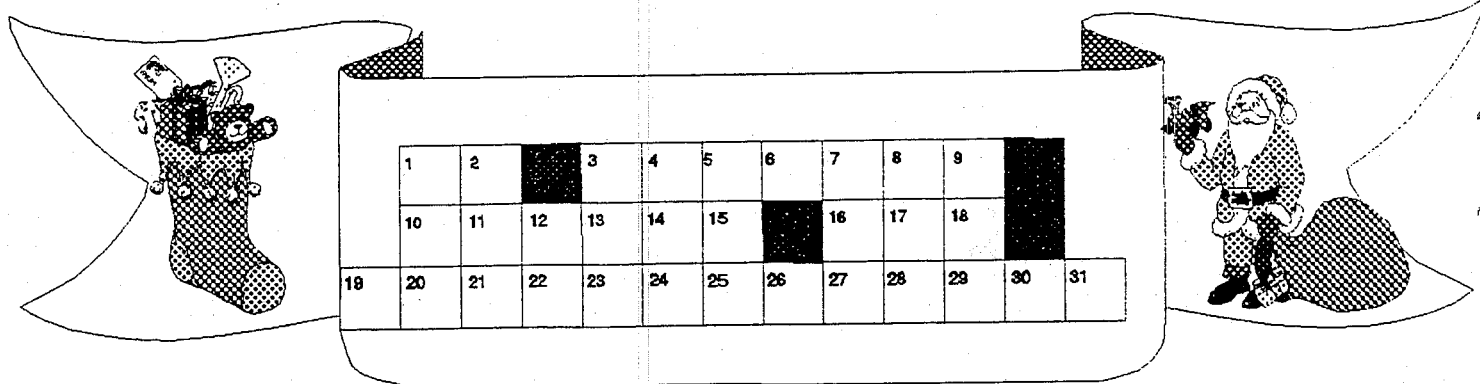
Polderloop te Hazerswoude-Dorp
organisatie: Hazerswoude Boys,
tel.: 01728-9622
afstanden: 20, 10, 5, 1.5 km
starttijd: vanaf 11.15-11.20 uur

Laan van Pootloop te Den Haag
organisatie: Haag Atletiek,
tel.: 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.05 uur

Krokusloop te Leiden
organisatie: De Bataven-Leiden,
tel.: 071-616689
afstanden: 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: 11.00 uur



Kerstkrakertje



Deze kerstpuzzel werkt als volgt.
Zoek bij de omschrijving de naam van de
adverteerder. Plaats deze op de stippellijn
en plaats de aangegeven letters in de
juiste vakjes.

Het beste voetenwerk van Den Haag vind je
daar

.
18 14 30 1

Geen zegels sparen, ga snel met een litho
je 10% korting halen

.
4 24 8

Heb je een koud hoofd bij het lopen, ga
dan daar een kamerbrede bedekking kopen

.
27 7

Kijk daar eens wat vaker in de spiegel

.
11

Even A... bellen

.
21 3

Exclusief R.R.-leverancier

.
10 13

Dankzij hem staat de Roadie er vuurrood
op

.
12 2615

Neem daar vaker een bloemetje mee

. 22 28 31

Adviseren gaat hier automatisch

.
9

Ook met drie kleintjes kun je uit de voeten

.
2 23

Als 4 daar voorbij rijdt vergeet dan niet te
tanken

.
29

Bij deze ambachtelijke heer, krijg je de
goedkoopste benzine van Zoetermeer

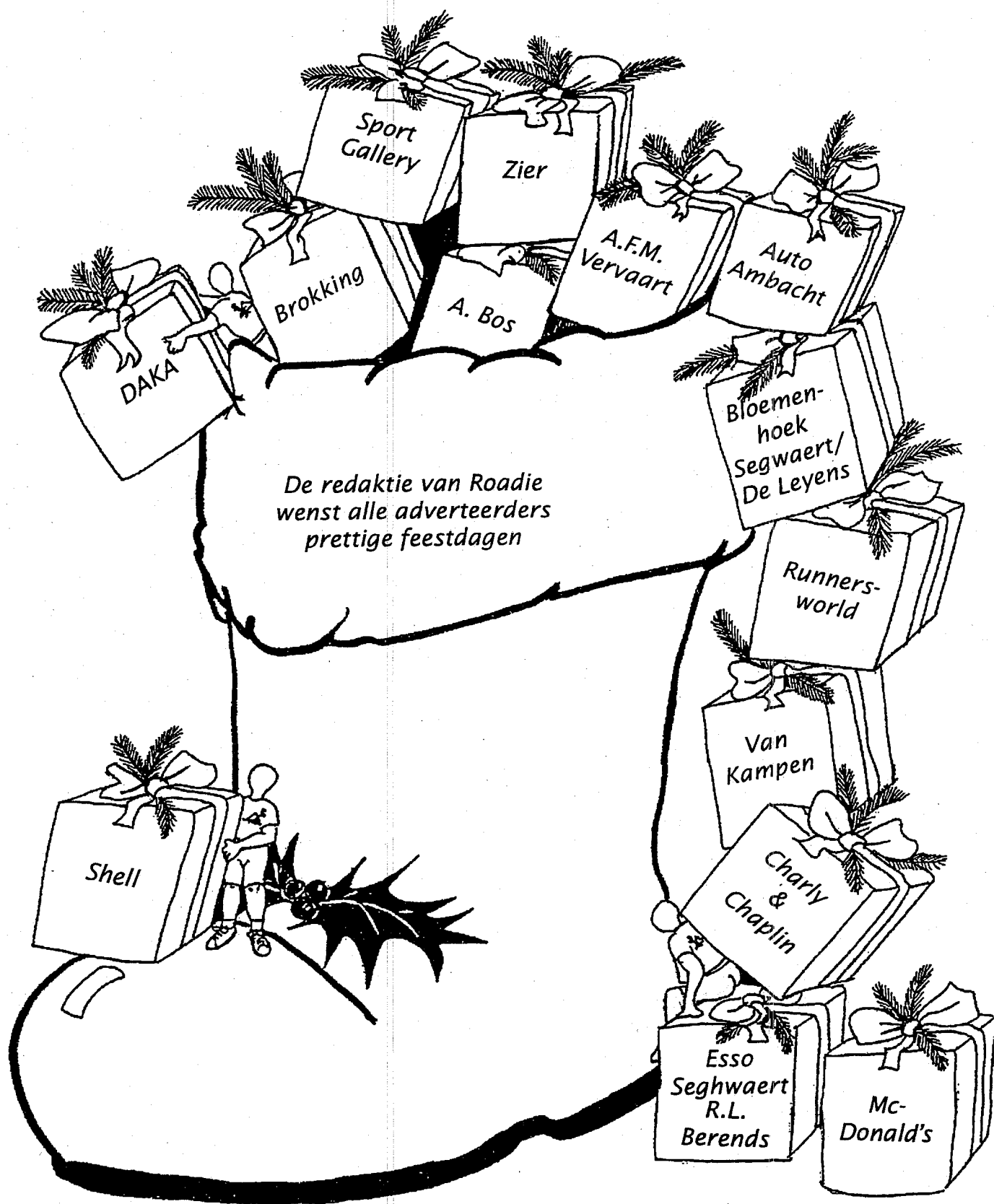
.
5 17 19 16

Zelfs bij de finish schijnen ze te helpen

.
25

Ze zei Roadie tegen mij

.
6 20



Met Karhu kiest u de juiste sportschoen!



Sportschoenen worden ontwikkeld om prestaties te verbeteren en blessures te voorkomen. Om daar optimaal van te profiteren is de juiste keuze zeer belangrijk. Het geavanceerde Electronic Fitting Device van Karhu maakt in no time een nauwkeurige analyse van uw voeten. Het EFD meetsysteem bepaalt de ideale schoen/inlegzool combinatie, aan de hand van gewicht, voetbreedte, voetslengte en drukverdeling onder de voet. Importeur: Karhu BV. Tel. 02990-33544.

WALKERS



Voor flinke wandelingen.

AIRCUSHION



Voor stevige trainingen.

FULCRUM



Voor optimale prestaties.



D E S I G N E D I N F I N L A N D

HARDLOOPSPECIAALZAAK



LAAN VAN MEEDERVOORT 630 2564 AK DEN HAAG

TELEFOON: 070-368 86 12



Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag
Telefoon 688612

Electronic Fitting Device, een nieuw meetsysteem van Karhu.

Binnenkort is het zover. Den Haag zal op 20 december in het teken staan van de "Fit Ten Miles".

Veel hardlopers zullen hun beste beentje weer voor zetten. Maar doen ze dat allemaal op het juiste schoeisel?

Hardloopschoenen zijn gemaakt om prestaties te verbeteren en blessures te voorkomen. Het is echter heel moeilijk om zelf te bepalen welke schoen het beste bij u past.

Nu is er het Electronic Fitting Device (EFD).

EFD is een elektronisch testapparaat dat binnen 60 seconden een pasklaar advies geeft betreffende schoenen en inlegzolen. Het apparaat houdt daarbij rekening met de breedte van de voet, de schoenmaat, het gewicht van de loper en de binnenwaartse druk van de voet.

Door het EFD worden alle metingen met behulp van microprocessors verricht. De druksensoren registreren de metingen en deze worden door zenders en ontvangers in een juist advies vertaald. Op het display wordt afgelezen de meest geschikte schoen, de schoenmaat en (eventueel) een inlegzool. Echter er moet wel altijd gecontroleerd worden of datgene wat het EFD aangeeft ook in werkelijkheid gebeurt. Daarom kunt u de hardloopschoenen bij Zier Running buiten uitproberen, de deskundige verkoper let daarbij op uw loopstijl. Samen met de verkoper bepaalt u dan aan de hand van het EFD de voor u ideale sportschoen.

Zier Running, de hardloop-speciaalzaak bij uitstek, biedt u de mogelijkheid om in de week van 5 t/m 12 december gratis het EFD te proberen.

Heeft u interesse, aarzel dan niet. Het is immers de laatste kans voor de "Fit Ten Miles".

Als een naar McDonald's.

Want wat is er
nou lekkerder
dan na een
zware wed-
strijd 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 speel-
plezier. 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.

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