

Beep Beep ROADIE

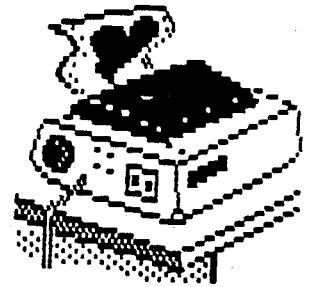
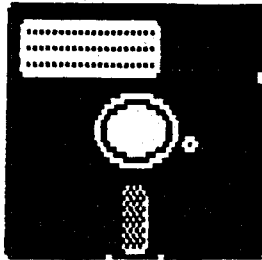
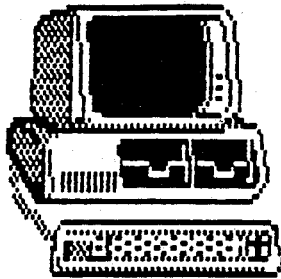
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



KORFENMOENENLOOP

FIFTEN MILES

HALVE MARATHON LEGMOND



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	13	Stretch & Shorty
6	Interval	14	Korenmolenloop
7	NSF Kortingkaartactie	17	Halve Marathon van Egmond aan Zee
10	De lopende zakenman	19	Fanaten
11	Uitslagen	20	Energiebehoefte, -levering en -verbruik
12	Fit Ten Miles	23	Wedstrijdagenda
13	Fit Ten Miles (2)		



**verzekeringsadviseur
A.F.M. Vervaart**

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Telefoon (079) 41 32 70

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 (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:

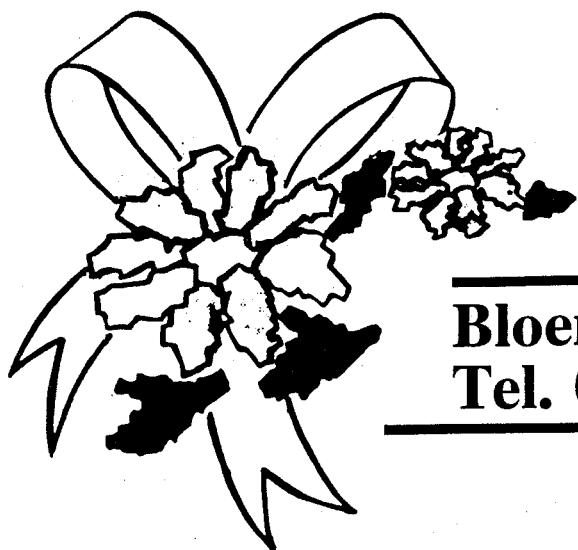
Road Runners Zoetermeer,

postbus 6042, Zoetermeer

(girorekening van de bank: 7112

t.n.v. ABN Den Haag)

*Kopij aprilnummer dient vóór 8 maart 1993 in
ons bezit te zijn.*



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Voorwoord

Beste Roadie's

Dat er veel kan veranderen merk ik dagelijks om mij heen. Ik laat hierbij het lekkere weer dat ons land teistert maar even buiten beschouwing, want dat zit wel goed als je de vakantie al gepland hebt, zoniet doe dat dan gauw. Zo vlak voor de grote vakantieperiode heeft de Technische Commissie een aantal 'werkafspraken' gemaakt, waarover verderop in deze Roadie meer, maar een zal ik er hier alvast belichten. Gedurende de (school)vakantie wordt er 'aangepast' getraind, maar daarna zal een geheel hernieuwde groepsindeling gerealiseerd worden. (Hiervan heeft u mogelijk de afgelopen weken al iets gemerkt) Gezien de verscheidenheid van de lopers en loopsters met de daarbij horende verlangens en mogelijkheden zal het kunnen voorkomen dat je op een andere tijd of groep ingedeeld wordt. Die indeling is gemaakt naar ons beste weten, maar mocht jij er zelf anders over denken bespreek dat dan met iemand van de TC. Samen zullen we dan een

oplossing vinden. Dan zullen begin juli de cursus in het kader van het programma 'Gezond in Beweging' en de kennismakingscursus voor volwassenen ten einde lopen. (Dat is mooi meegenomen voor een stelletje hardlopers...) Ik hoop dat de doelstelling van de mensen van 'Gezond in beweging' nl. een verbetering van de conditie en/of het weer aan (willekeurig welke) sport gaan doen, bereikt worden. Voor de mensen uit de kennismakingscursus hoop ik dat zij zich een beeld kunnen vormen wat 'hardlopen op de weg' inhoudt en dan met name bij de Road Runners Zoetermeer. Wij vonden het in ieder geval heel leuk om te doen en hopen jullie allen hetzij als lid, hetzij als deelnemer/ster aan een loopevenement weer te zien. Een aantal slogans komen dan in mijn gedachten op die in dit clubblad reeds eerder verschenen zijn: RRZ van KRUK tot CRACK, van tobber naar topper en als sluitstuk van ieder voorwoord,

Keep them running.

Bert Bos

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

W.C. Leldschewallen
41 58 25

Charlie
HAIRSTYLING

&

Chaplin
HAIRSTYLING

VERJAARDAGEN

Maart

2	Jan Vukkink
5	Wim Schonewille
6	Lambert Sleurink
6	Paul van Heukelum
11	Janny Tuitert
12	Hans Diederik
15	Helga Stoeten
17	Leo de Lange
21	Enrico Stoop
22	Gerrit Wolterman
22	Jaques van der Linden
26	Aldert Mulder
30	Ine Lips

April

3	Wim Piek
3	Bill Verschuyt
4	Frans de Best
5	Henny Alias
7	Theo van Beek
8	Frank Eilbracht
10	Arie de Graaff
13	Ab Broekman
14	Ferry Hofman
17	Ingrid van Meurs
19	Lidwien van den Aardweg
24	George Lammers
25	Bert Hartog
29	Eduard Briegoos
30	Ben Frey

LEDENVERGADERING

Op woensdag 14 april a.s. zal de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering worden gehouden. Deze vergadering begint om 20.30 uur.

De trainingen zullen in verband met de ALV beginnen om 19.00 uur.

De stukken voor deze vergadering zullen zo spoedig mogelijk worden verspreid.

HET STOKJE

Wie geeft het **stokje** door aan wie, op de Vredespaleisloop van 2 mei a.s.?

– Om wat voor **stokje** gaat het?

– Ik heb helemaal geen **stokje**!

Het dames-estafetteteam van de RRZ heeft vorig jaar de eerste prijs gewonnen bij de estafette-run van de Vredespaleisloop. De beker staat nog steeds bij Stephanie, en dat willen we wel zo houden ook.

Daarom worden er al vroeg in het seizoen estafetteteams opgericht, zowel voor dames als voor heren. De afstand is 4x 2,5 km.

Op het prikbord in het clubhuis komt een lijst te hangen. Je kunt je als team opgeven of als individu. In het laatste geval word je ingedeeld in een team.

N.B. voor **stokjes** wordt gezorgd!

VAN HET WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

Eind september/begin oktober zal weer ons 'jaarlijkse-weekendje-uit' zijn.

Op veler verzoek gaan we dit jaar weer naar:

P a p e n d a l

Om een indruk te krijgen hoeveel mensen er meegaan, worden belangstellenden verzocht dit kenbaar te maken via een formulier dat op het prikbord hangt. Nadere gegevens over het weekend volgen nog.

GEBOREN

Op 4 januari 1993 is Matthijs Jonne geboren. Zoon van André en Janet Andeweg.

Namens alle Road Runners: van harte gefeliciteerd!

NSF Kortingkaartactie

Een nieuwe geldstroom voor de georganiseerde sport

Op 1 maart 1993 start de NSF (Nederlandse Sport Federatie) met een consumentgerichte kortingkaartactie om hiermee verenigingen in staat te stellen geld voor hun eigen clubkas te genereren.

De NSF-kortingkaartactie werkt als volgt:

Op de kortingkaart staan 15 coupons van evenzoveel deelnemende bedrijven; 3 coupons zijn reeds voorbedrukt met 3 landelijke sponsors die de NSF reeds heeft weten over te halen om aan deze actie mee te doen; 12 coupons worden bedrukt met lokale sponsors. Sportverenigingen verkopen de NSF-kortingkaart voor f 10,- per kaart aan consumenten. Tegen inlevering van een coupon krijgt de consument bij het op de coupon vermelde bedrijf een korting bij aankoop van bepaalde producten of diensten.

Dit heeft voor alle betrokken partijen voordelen:

- consumenten kunnen tientallen guldens korting krijgen door tien gulden te investeren in een NSF-kortingkaart;
- bedrijven krijgen veel extra klanten en vergroten hun naamsbekendheid;
- verenigingen ontvangen de opbrengst van de verkoop van de kortingkaarten.

Behalve via de leden van de deelnemende verenigingen kunnen consumenten ook NSF-kortingkaarten aanschaffen bij de deelnemende bedrijven. Ieder half jaar start een nieuwe ronde met het uitbrengen van een nieuwe NSF-kortingkaart.

De organisatie van de actie op landelijk niveau ligt bij de NSF (zij heeft onder andere al de 3 landelijke sponsors geworven); de organisatie van de actie op lokaal niveau ligt bij de deelnemende verenigingen middels het werven van de 12 lokale sponsors.

Door de NSF wordt een paraplu-publiciteits-

campagne georganiseerd waarmee aan de actie landelijke bekendheid wordt gegeven. Door gebruik van logo en karakter van de actie kunnen verenigingen aan hun uitingen een uniform karakter geven.

Wie doet wat?

De rol van de NSF:

- zorgt voor organisatie op landelijk niveau;
- ontwerpt, produceert en distribueert verenigingspakket;
- ontwerpt, produceert en distribueert kortingkaarten;
- werft drie landelijk deelnemende bedrijven;
- zorgt voor landelijke publiciteitscampagne.

De rol van de vereniging:

- zorgt voor organisatie op lokaal niveau;
- werft twaalf lokaal deelnemende bedrijven;
- verzorgt opdruk lokale kortingen op kortingkaart;
- verkoopt kortingkaarten via leden aan consumenten.

De rol van de drie landelijk deelnemende bedrijven:

- geeft korting op aankoop produkt tegen inlevering coupon;
- levert bijdrage aan landelijke publiciteitscampagne.

De rol van de lokaal deelnemende bedrijven:

- geeft korting op aankoop produkt tegen inlevering coupon;
- verkoopt kortingkaarten in eigen zaak.

Voordelen voor deelnemende verenigingen

Voornaamste doel is natuurlijk het genereren van geld. De actie, die een permanent karakter heeft (ieder half jaar een nieuwe ronde), leverde in een proefproject in Doetinchem in het eerste half jaar een verkoop van meer dan 1.000 exemplaren op. Zonder landelijke publiciteit, zonder verenigingspakket en zonder landelijk deelnemende bedrijven, werden dus al meer

dan 1.000 exemplaren verkocht.

Een verkoop van 2.500 exemplaren in het eerste jaar (eerste en tweede ronde samen) moet dus zonder meer haalbaar zijn. Bij gemiddelde organisatiekosten van f 5.000,- per ronde is in het eerste jaar een netto resultaat van f 15.000,- mogelijk. In volgende jaren moet een hogere verkoop te halen zijn omdat de bekendheid van de actie bij consumenten steeds groter zal worden en daarnaast de kwaliteit van de kortingen kan worden opgevoerd.

Andere voordelen zijn:

- met de NSF-kortingkaartactie heb je als vereniging iets te bieden aan je sponsors; het deelnemen aan deze actie sorteert direct effect;
- de vereniging komt vol in de schijnwerpers te staan en krijgt een grote hoeveelheid aandacht;
- verenigingsleden wordt *niet* gevraagd om een produkt van *weinig waarde* voor *veel geld* te verkopen, maar een produkt van *veel waarde* voor *relatief weinig geld*;
- de voor-investering die de vereniging moet doen, is relatief gering.

Waarom niet een eigen actie houden?

De voordelen van deelname aan de NSF-actie ten opzichte van een geheel zelfstandige aanpak, zijn:

- door centrale aanmaak en ontwerp zijn de kosten van de kortingkaarten lager;
- door deelname aan de NSF-actie kan worden aangehaakt bij de bekendheid die door de landelijke publiciteitscampagne wordt verkregen;
- de deelname van landelijke bedrijven maakt de NSF-kortingkaart extra aantrekkelijk;
- de deelname van landelijke bedrijven maakt het verenigingen eenvoudiger voldoende interessante kortingen te vinden (drie zijn er al bij voorbaat);

Het bestuur roept vrijwilligers op die, na het lezen van het vorenstaande, enthousiast geworden zijn om tijd en energie te steken in de NSF-kortingkaartactie.

Meer informatie hierover is te verkrijgen bij het bestuur.



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

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

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

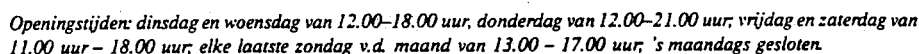
DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

op **MERK** elijk goed -

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

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



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

ESSO

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

SEGHWAERT

R. L. BERENDS

**Weidedreef 50
2727 BK Zoetermeer**

Voor Uw brandstoffen en Olieën

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

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

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

De lopende zakenman

Introductie

Mijn naam is Jan Schonewille. Ik ben 49 jaar jong. Mijn favoriete sporten zijn tennis en volleybal en ik had een uitgesproken hekel aan 'hardlopen'.

Hoe ben je ertoe gekomen om te gaan lopen, en waarom bij de RRZ?

In het kader van het Floravontuur heb ik een conditietest gedaan in De Veur. Ik wilde weleens weten hoe ik ervoor stond en ik vond de mogelijkheid om daarna met diverse sportverenigingen kennis te maken een ideale combinatie. Helaas was ik laat aan de beurt en de enige nog aanwezige sportvereniging was RRZ in de persoon van Bert Bos. Eigenlijk zou je gewoon kunnen zeggen dat ik geen enkele keus heb gehad, Bert heeft me gewoon geronseld.

Vind je lopen in groepsverband stimulerend?

Ja, het aantrekkelijke van lopen vind ik nu dat het zowel een sport is die je in groepsverband goed kunt uitoefenen als wel individueel. In groepsverband trainen is erg stimulerend, maar in een wedstrijd is het toch een zeer individuele inspanning.

Voldoen de trainingsopbouw en de aandacht van de trainer aan je verwachtingen?

Vanuit looptechnisch oogpunt vind ik het goed verzorgd en zit het voor zover je het als nieuwkomer kunt beoordelen zeer goed in elkaar. Je voelt je echt iedere week iets vooruitgaan. Zeker in het begin. Wat ik mis zijn eigenlijk wat tips en oefeningen met betrekking tot het lopen en goed ademhalen. Af en toe zit ik behoorlijk in zuurstofnood, maar weet niet goed hoe ik dit tijdens het lopen moet aanpakken.

Wat zijn je tijden tot nu toe?

Toen ik startte met lopen kon ik nauwelijks 2 maal het trainingsveldje rond. Mijn eerste wedstrijd was de 10 km van onze clubkampioenschappen. Mijn tijd was toen 55.11 min. Mijn laatste wedstrijd was de 5 km test van 14 november. De tijd hier was 25.14 min.

Wat wil je bereiken qua afstand en tijden?

In principe wil ik me houden aan de 10 km en de 10 miles afstanden. Absolute tijden zijn niet zo belangrijk. Ik wil ze zo ontspannend en uiteraard zo snel mogelijk lopen. Ontspannend staat echter voorop.

Wat vind je van de RRZ, voel je je hier thuis?

Het feit dat ik echt probeer 3 keer per week te trainen en mijn secretaresse weet dat zij geen late afspraken moet maken op maandag- en woensdagmiddag zegt genoeg. Je wordt in de club snel door de andere clubleden opgenomen.

Weet je de weg naar het bestuur om aan te kaarten wat eventueel veranderd kan worden?

Ik weet hier weinig van. Voor mijn gevoel en optische waarneming ziet het er zo uit: de trainers vormen zowel de technische commissie als wel het bestuur. Als dit zo is dan is dit waarschijnlijk een ideale combinatie met waarschijnlijk weinig bestuursconflicten.

De trainers hebben een zeer sterke positieve uitstraling en ik denk dat zij in grote mate de club bij elkaar houden. Houden zo, wat mij betreft.

Wat vind je van ons clubgebouw?

Het voldoet voor de huidige opzet denk ik. Als je 3 keer per week traint is er mijns inziens niet zoveel behoefte om lang na te praten c.q. het hebben van een eigen 'home'. En koud nadouchen moet je toch, dus begin dan maar onmiddellijk met koud water.

Hoe vind je het clubblad, heb je nog suggesties voor verbetering?

Prima, een goede combinatie van clubnieuws en informatie-artikelen.

DAKA RUNNINGVOORDEEL

KARHU tuned for perfection

KARHU SYNCHRON

Perfekte runningschoen voor de neutrale loper
voorzien van AIR CUSHION voor optimale demping.
Geschikt voor de zwaardere loper.
Tijdelijk van 209,- VOOR



149,-

KARHU Athletic

Runningschoen voor de lichtere neutrale loper. Deze
schoen is voorzien van het AIR
CUSHION systeem.
Tijdelijk Van 229,- VOOR



159,-

KARHU Orto

De allernieuwste Karhu Orto, stabiel dan ooit.
Geschikt voor de overpronerende loper. NU

219,-

Saucony

SAUCONY Jazz 4000

Neutrale trainingsschoen, MEVA
tussenzool met ICS systeem.



Consumenten testwinnaar

189,-

SAUCONY Shadow 6000

Stabiele
trainingsschoen. Tussenzool RPU/
MEVA. Herenmodel



229,-

SAUCONY Courageous III

Robuuste half-
board trainingsschoen, ook ge-
schikt voor zware loper.
Herenmodel



239,-

ROTTERDAM

Bergweg 170 - 176
Telefoon 010 - 465 42 11
Coolsingel 48
Telefoon 010 - 411 77 77

LEIDSCHENDAM

Winkelcentrum Leidsenhage
Telefoon 070 - 327 29 91

ZOETERMEER

Het Rond 4
Telefoon 079 - 41 97 17

RIDDERKERK

Ridderhof 102
Telefoon 01804 - 24126



opMERKelijk goed -

ASICS & DAKA

SPORTS TECHNOLOGY FOR ACTIVE LIFESTYLES



ASICS GEL 121

Hoogwaardige topschoen voor lopers van elk nivo. De flexibiliteit en ASICS Gel schokdemping zorgen voor vele aangename kilometers.

Schacht van polyspac met verstevigingen van duraskin en clarino leer. Molded EVA tussenzool in twee hardheden.

ASICS Gel in het hakgedeelte. Verder voorzien van verstevigde molded PVC hielkap en reflectie-strips op de hielkap en het voorvoetgedeelte.

NU

219,-



ASICS Gel 66

Neutrale trainings/wedstrijdschoen voor lopers van elk nivo.

Schacht van polyspac II met verstevigingen van synthetisch suède en duraskin. Molded EVA tussenzool in één hardheid. ASICS Gel in het hakgedeelte.

NU

209,-

ASICS Syntar LE

Degelijke joggingschoen voor de beginnende loper. Schacht van synthetisch leer. Voorzien van Molded-EVA tussenzool en gepolsterde hielrand. Van 119,- NU

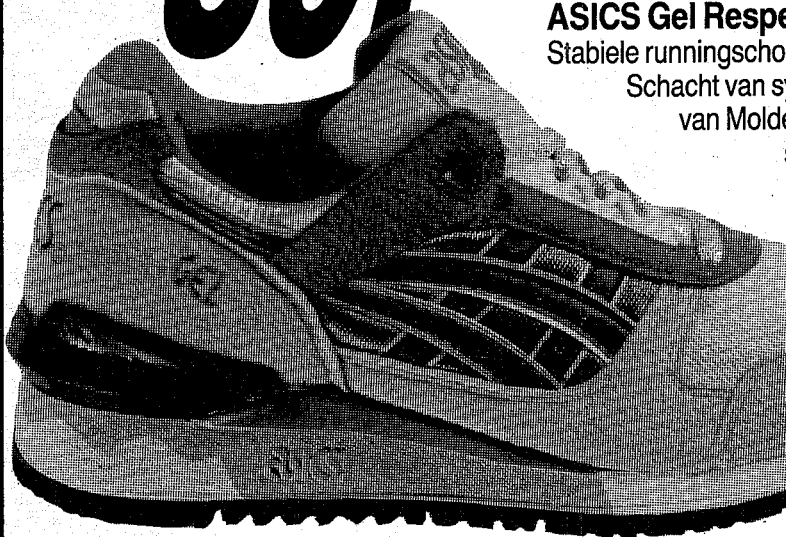


89,-

ASICS Gel Respector

Stabiele runningschoen voor de pronerende loper. Schacht van synthetisch suède. Voorzien van Molded-EVA tussenzool, snelvetersysteem en middenvoetversteviging.

Van 249,- NU



149,-



ASICS GT-Cool X

Toptrainingschoen. Schacht van nylon met Coolmax. Verstevigingen van Duraskin. Voorzien van Molded-EVA tussenzool en hielkapversteviging.

Asics Gel in voorvoet en hielgedeelte.

Van 279,- NU

* Alleen Rotterdam Bergweg, Rotterdam Coolsingel en Ridderkerk.

179,-



ROTTERDAM
Bergweg 170 - 176
Telefoon 010 - 465 42 11
Coolsingel 48
Telefoon 010 - 411 77 77

LEIDSCHENDAM
Winkelcentrum Leidsenhage
Telefoon 070 - 327 29 91
ZOETERMEER
Het Rond 4
Telefoon 079 - 41 97 17
RIDDERKERK
Ridderhof 102
Telefoon 01804 - 24126



opMERKelijk goed

Uitslagen

Halve marathon van Egmond

10 januari 1993

Halve marathon

Jan Keizer	1.23.53
Marcel Geurten	1.29.34
Aad Vervaart	1.29.50
Guido Lips	1.31.56
Willem van Kampen	1.32.52
Maarten Cramer	1.37.06
Jan Hol	1.37.40
Eduard Briegoos	1.38.16
Hans de Gooyer	1.38.26
Leen Antonisse	1.39.55
John Montanus	1.39.57
Peter Baven	1.40.13
Jolanda van Oosten	1.40.13

Ed Helsloot	1.41.00
Thomas Speekman	1.43.22
Richard Willems	1.44
Dick den Dulk	1.46.13
Bert Bos	1.48.15
Kees den Brabander	1.49.43
Ab Broekman	1.50
Frans v.d Hengel	1.52.57
Hans v.d Maas	1.58
Jos Weber	2.05.23
Gerrie Boelema	2.05.23

8 km

Nico v.d Doel	45.00
Leo v.d. Hengel	45.43

Iedereen van harte gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!

Auto Ambacht bv



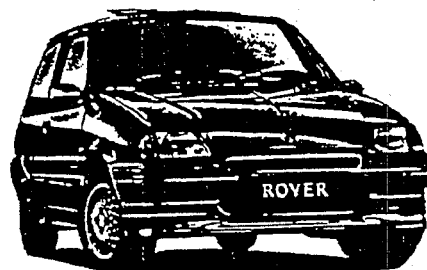
*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*

ROVER



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Fit Ten Miles

20 DECEMBER 1992

Begin november werden de trainings-schema's uitgedeeld. Groep 2B, waarbij ik loop, kreeg er uiteraard ook een. Bovenaan stond: doel: opbouw training voor duur-prestatie en wedstrijdlopen t/m 10 miles.

Ik ben in september lid van de **RRZ** geworden om gericht naar zo'n afstand, bijvoorbeeld de 10 miles, toe te werken. Trouw dus meedoen aan wisseltempo's, pyramide, duurloop en wat meer op het programma stond. Niet alleen dat, maar vooral in het begin, werd ook op het individu gelet. Cees loop rechtop, Cees schouder naar achteren, zet je voeten zo en zo neer. Bewust ga je daar dan aan werken en wel: dat helpt. Door deze aanwijzingen van Jos en Bert ging het lopen soepeler. Zo naderden we de datum 20/12 van het programma. Voorzichtig informeren bij de heren trainers, ik wil graag meedoen, maar ben ik al zover? Nou ik was dus zover; advies: het is je eerste 10 miles dus ruim zestien Hollandse kilometers. Verdeel je krachten goed, begin rustig aan dan heb je voor het laatste gedeelte nog kracht over. Met trainingsmaat J. Vukkink afgesproken zo lang mogelijk bij elkaar te blijven. D.Day was aangebroken, met ons ploegje naar den Haag, auto achter benzinestation en op naar de Houtrushallen. Omkleden, niet teveel, niet te weinig want het was nogal koud. Beetje rondkijken, plasje doen, dat deed zelfs Gerard Nijboer, want die stond naast me. De finish van de kortere afstanden bekijken, horen dat onze start met een half uur was uitgesteld omdat de politie het parcours nog niet had vrijgegeven. Even over half twee naar buiten, dribbelen, rekken, strekken. Tien voor twee vroeg de alsmaar doorbabbelende meneer met microfoon of de lopers zich naar de start wilden begeven. Daar sta je dan in een grote groep mensen vol gedruis en een doorbabbelende meneer met microfoon (hij was dus niet te verstaan). Eindelijk om vijf over twee het verlossende startschot, dus nu wegwezen. Mis dus, door de grote massa krijg je een soort harmonica-effect, stukje vooruit, even stilstaan en ondanks dat Jan en ik vrij vooraan stonden duurde het zeker ruim een minuut voor we over

de startlijn gingen. Vanaf dat moment konden we echter goed ons eigen tempo gaan, niet te snel want het was nog lang. Bij nader inzien vond ik het eerste gedeelte van de loop het gezelligst. In de winkelstraten werden we flink aangemoedigd door het publiek. Er was er zelfs een die riep: 'nog een klein stukje jongens, je bent er zo!' Enfin, brug over het verversingskanaal, linksaf, daarna rechtsaf langs Houtrushallen. Door de wind mee en licht helling af ging het daar soepeltjes, dus niet forceren. Het was wel een mooi gedeelte van het parcours, vlak achter de duinen langs oud Den Haag, alleen geen applaudiserend publiek. Zo richting Kijkduin. Jan gaf de tijden door bij iedere aangegeven kilometer. Daar kwamen aan de andere kant van de weg de snelle jongens en meisjes al aan. Pinkdikke figuren met meer benen dan bovenlichaam, althans zo leek het en wat een tempo. Tussen de flats in Kijkduin stak er in galop een deftige dame voor ons over. Haar hoge hakken maakten het er niet makkelijker op. Ik stelde haar voor om een paar sportschoenen aan te trekken en mee te lopen. Ze vond dat wij door het hardlopen nogal helder waren. Wij weten dat '**ROAD RUNNERS**', is hier eigenlijk geen Nederlands woord voor, altijd fris en helder zijn. We dachten toen snel het keerpunt te bereiken, zeker toen we al die tegenliggers langs zagen komen. Jan had het idee dat het keerpunt op de hoogte van Hoek van Holland lag. Hoe het met ons lopen ging, dank U, heel goed, niet zo snel maar gestaag. Op de terugweg hebben we nog even uitbundig gezwaaid naar Jos, die door drie dames werd begeleid, zodat hij ook z'n race kon uitlopen, geintje Jos. Het eerste gedeelte terug was vrij pittig. Flinke wind tegen en nogal open. Ik verschool me daar een paar honderd meter achter een man die constant met ons mee had gelopen. Voorbij de nieuwbouw was er wat meer luwte, daar stond een man in een jacquet met hoge hoed een dikke sigaar. Ik vroeg hem of hij een feestje had, maar nee een paar vrienden-debaters liepen mee en die wilde hij aanmoedigen. Jos heeft later nog een sigaar van hem gekregen. Inmiddels waren we het twaalf-kilometerbord gepasseerd. Ik voelde me goed en

Fit Ten Miles (2)

dacht, kom laten we een beetje gaan hardlopen. Verstand op nul, blik op oneindig, pas wat langer, ritme iets omhoog, tegen de grens van mijn eigen maximum. Ik concentreerde me nu puur op het lopen, wat gebeurt en stimuleert, ik haal groepjes lopers en individuen in. Bij één groepje blijf ik een tijdje lopen, zelfde tempo, tot één van hen te kennen gaf pijn in de zij te krijgen en langzamer wil, dus erlangs en verder. De finish komt in zicht, het is nu bijten om m'n tempo vast te houden. Zie Gerrie Kneteman uitlopen, wil hem vragen waar zijn racefiets gebleven is, maar kan m'n adem beter voor mezelf gebruiken. Bert komt teruggelopen op zoek naar z'n grote en kleine kinderen. Nog een paar honderd meter, dan rechts de hal in, linksaf de atletiekbaan en op naar de finish. Roept er nog iemand vanaf de tribune; hé lange je bent wat laat, maar je bent er nu zo. Nou ik was er zeker het is toch wel een heel eind zo'n dikke zestien kilometer. Waar ik wel grote behoefte aan had was drinken. Een paar beker-tjes Extran tot mij genomen, lekker is het niet maar het lest wel de dorst. Ik heb nog wel een waarschuwing voor beginnende lopers: 'Als je zo'n race gelopen hebt, doe dan zeker je cooling down, ik deed het niet en moest het de andere dag bezoeken'. Ten miles, leuke loop, fijn gevoel hem uitgelopen te hebben.

Uw straatloper Cees

Voor de meesten van ons was dit de laatste wedstrijd van 1992, een reden te meer om het jaar wat het lopen betreft op een bevredigende manier af te sluiten. Gedurende de afgelopen drie maanden was daar hard aan gewerkt. Een tijd van 1.07.30 moest volgens Guido zeker mogelijk zijn, alhoewel wij daar ietwat sceptisch tegenover stonden, maar okay, we gingen ervoor.

Nadat we door Karel naar de Houtrusthallen getransporteerd waren, werden we daar onthaald door een fanatiek spelend bandje. Door de drukte was het effe zoeken geblazen waar de andere Road Runners waren, maar dankzij onze nieuwe Karhu-pakken leverde dat geen al te grote problemen op. We waren aan de vroege kant en toen ook nog werd omgeroepen dat de start een half uur werd uitgesteld, werd ik daar niet echt vrolijker van. Er restte niks anders dan een beetje rond te gaan stekkeren en een kijkje te nemen bij de andere wedstrijden. Dat leverde af en toe wat komische taferelen op van mensen die dachten dat ze er bij het bruggetje al waren, hun stopwatch stil zetten (Tsjakka, wereldtijd!) en het vervolgens gek vonden dat er zoveel mensen doorliepen.

Uiteindelijk besloten we toch maar te gaan warmlopen. Ik trok m'n zorgvuldig geknipte



Hierbij introduceren we twee nieuwe Roadies. De komende maanden zullen we hun loopgebeurtenissen volgen.

Korenmolenloop

2 JANUARI 1993

vuilniszak aan in de veronderstelling dat het buiten goed nat was... niet dus! De start was zoals gebruikelijk tamelijk chaotisch, wat ons de week daarop toch maar toe heeft gezet een wedstrijdlicentie aan te vragen. We wilden als groep tot ongeveer de tiende kilometer bij elkaar blijven. Vooral in de beginfase leidde dat tot behoorlijke, zo niet gigantische tempo-wisselingen, wat mede te 'danken' was aan het vele slalomwerk dat verricht moest worden (Meneer Tomba heeft het wat dat betreft een stuk gemakkelijker). Zo rond de achtste kilometer moest ik lossen; het enorm hoge tempo in het begin begon toch zijn tol te eisen, vlak voor het oplopende gedeelte in Kijkduin. Aangezien ik redelijk goed 'bergop' kan lopen dacht ik het gat juist dáár dicht te kunnen lopen, maar dat bleek teveel gevraagd. Op het moment dat ik er bijna was verhoogde Piet het tempo... en toen was het gebeurd.

Toen ik onderweg in plaats van Extran iets kreeg aangereikt van het soort 'eiskaltes Schmelzwasser', wat de organisatie volgens mij bij een gletscher ergens in Oostenrijk had getapt, werd mijn gemoedstoestand er bepaald niet beter op; ik kreeg zo'n beetje last van het Nieuwjaarsdaggevoel. Gelukkig was het einde in zicht. Het laatste stukje voerde ons de Hout-rusthallen in en na 1.09.29 (handgeklokt) zat het erop; een redelijk goede afsluiting van 1992, maar ik had de wedstrijd liever wat vlakker gelopen. Maar ja, in 1993 zijn er weer nieuwe kansen en nieuwe prijzen!

John Montanus

Het nieuwe jaar begon waarmee het oude was geëindigd: lopen! 1 Januari laat ik wat mij betreft maar buiten beschouwing omdat ik toch wel het een en het ander te verwerken had en daarvoor het overgrote deel van de dag in m'n bed heb doorgebracht. De Korenmolenloop was dus een gelegenheid bij uitstek om de rijkelijk ingenomen alcoholische versnaperingen het lichaam uit te zweten.

Ongeveer een half uur voor de start vreesden we dat het een soort veredelde clubkampioenschappen zouden worden. Het werd gelukkig toch nog druk met uiteindelijk ruim tweehonderd deelnemers. Onze wedstrijdsecretaris kwam zelfs herinneringen te kort.

Ruud van Z., Eduard en ik wilden de acht mijlen gewoon lekker lopen. Met de wetenschap dat we de week daarop naar Egmond aan Zee moesten, wilden we ons niet bovenmatig inspannen. Wieons echter een beetje kent, weet dat daar in de praktijk meestal niets van terecht komt. Ruud was echter de enige die zich niet in kon houden en hij ging dan ook meteen mee met Piet, Remco en (andere) Ruud. Die gingen er na de start direct als een speer vandoor. Wij hielden ons daarentegen netjes gedeist. De eerste zes kilometer waren we in het gezelschap van Leen. Het tempo lag niet erg hoog, maar we liepen wel lekker door. Vlak voor het keerpunt bij de molen in Benthuisen moest Leen eraf. We voerden het tempo licht op en besloten vanaf de negende kilometer weer te gaan versnellen. Bij dat punt passeerden we een looper. Blijkbaar wilde hij aansluiten, wat zo te horen een behoorlijke krachtsinspanning vergde. Hij begon allerlei mogelijke en onmogelijke geluiden uit te kramen. We gingen maar achter hem lopen en... het werd stil. Uiteindelijk schakelden we op de Zegwaartseweg toch maar een hogere versnelling in. Het gereutel begon weer, maar langzaam maar zeker nam het volume daarvan af... en nu bleek het stil!

*Achterop de Noord Aa woont een beetje slome
[fazant,
die niet opzij gaat voor een toevallige passant.
Ziet hij echter Road Runners komen,
dan schrikt hij op uit zijn dromen
en vliegt als de wiedeweerga aan de kant.*

De laatste 250 meter besloten we er toch maar een wedstrijd van te maken. Na een 'sprint-uit-het-boekje' wist ik m'n stelten over de finish te deponeren, op een paar seconden gevolgd door die van Eduard.

Nadat Bert de prijzen had uitgereikt (Peter ging voor het bord, en..., jawel, hij kreeg z'n bord), ging iedereen huiswaarts, op weg naar een warme douche.

De dag werd afgesloten met een drukbezochte en daardoor erg gezellige Nieuwjaarsreceptie in het clubgebouw.

Tot Egmond!

John Montanus

Zaterdag 2 januari, kwart voor 10, in de kou op weg naar niet de Rosweide voor de gebruikelijke training, maar naar molen De Hoop. Vandaag organiseren we de 3e Korenmolenloop. Lopen is leuk, daarvoor zit je bij de RRZ, maar als je club 'n wedstrijd organiseert, is het logisch dat je als lid ook eens meehelpt. En dat is nu.

De molenaar heeft voor koffie en thee gezorgd en Betty komt met oliebolletjes en appelflappen aan, dus de inwendige mens is goed verzorgd. De sfeer rond de molen is relaxed, en zal dat ook blijven. We beginnen met het versieren van de omgeving.

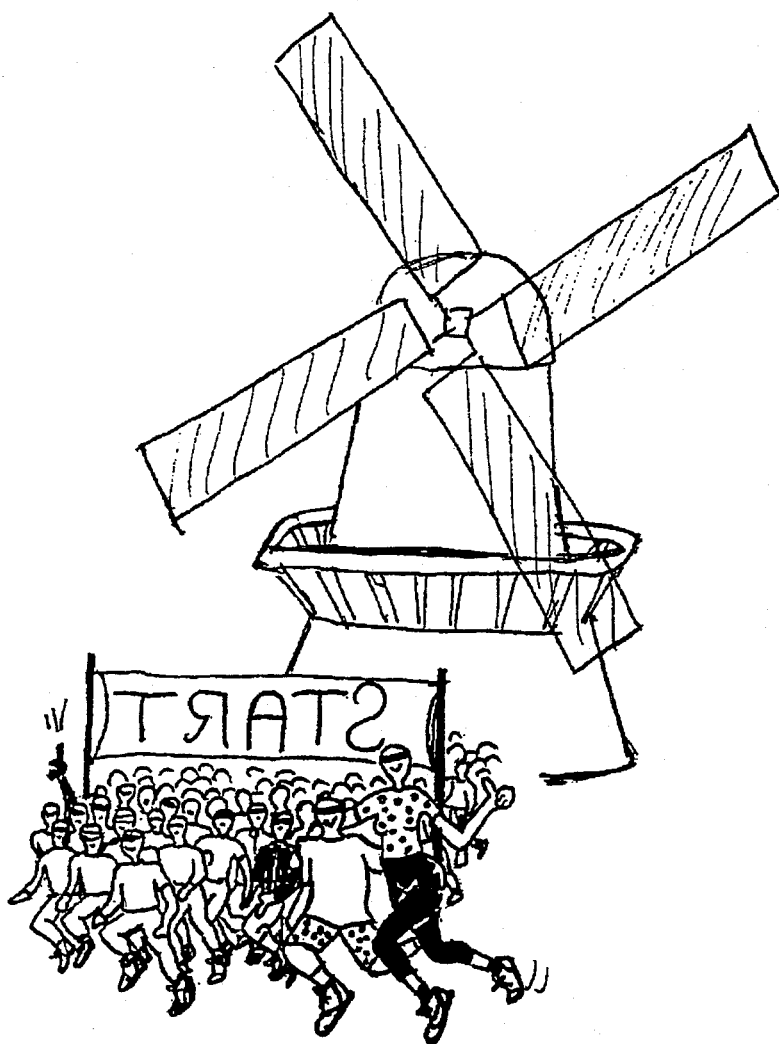
Bert 'onze ster versierder' komt met trainingspakken van Van Kampen. Het is de bedoeling dat de organisatie hiermee rondloopt. Nou ja, voor de club heb je wel wat over dus... over dikke winterjacks en spijkerbroeken worden de pakken aangestroopt. Met deze winterse temperaturen eigenlijk best lekker.

Astrid heeft heel snel de spullen voor de inschrijving op tafel georganiseerd, en de eerste lopers melden zich al.

De belangstelling is groot, uiteraard van de Roadies, maar ook anderen. De twee starts vinden probleemloos plaats en dan begint voor de organisatie het grote lijden! Zorgen voor de kruispuntbewaking, noteren van de aankomsttijden, uitreiken van de prijzen en attenties (vanwege de grote opkomst gaf dit enige problemen), verzorgen van de Extran en dat bij temperaturen fors beneden 0. Gelukkig, niemand vertoont bevriezingsverschijnselen.

Na afloop 'n foto van het organisatie-team, opruimen, en tevreden huiswaarts.

Meehelpen met de organisatie is ook leuk, maar misschien in de zomer tijdens de Ronald McDonaldloop iets aangenamer!



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.

Halve Marathon van Egmond aan Zee

Zondag 10 januari 1993: Nederland wordt geteisterd door een storm die langs de kust windkracht 8 bereikt. Weersvoorzichten voor de rest van de zondag 'af en toe regen'. Dit zijn de ingrediënten voor een middagje Egmond aan Zee. 21 Slopende kilometers door duinen en over strand moeten vandaag onder deze barre omstandigheden worden afgelegd.

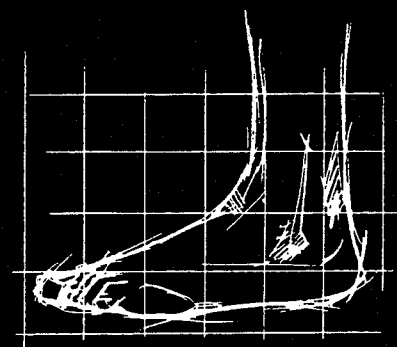
In de auto op weg naar Egmond had ik twee debutanten, die ik alvast op de hoogte bracht van wat er hun deze middag te wachten stond. Gelukkig had ik hulp van Willem, die Egmond ook al voor de zoveelste maal liep. Ik moet eerlijk toegeven, ook hij wist van wanten. Achterin hoorde ik de twee 'beginners' al smoezen of zij nog wel aan de wedstrijd zouden beginnen. Een van de eerste dingen die je moet zien te overwinnen is het vinden van een parkeerplaats. Ook al had de organisatie er van alles aangedaan om maar zoveel mogelijk lopers en loopsters met de bus te laten komen, er zijn toch altijd nog zo'n 8.000 atleten die hun vervoermiddel ergens kwijt moeten. Daarna gaat echter alles van een leien dakje. De sportzaal die gevonden moet worden om je te verkleden, of om op het allerlaatste moment nog even in te schrijven, doemt vanzelf voor je op, je hoeft alleen de meute maar te volgen. Dan met z'n allen je zelf verkleden, inlopen (op weg naar de start) en je in een startvak wurmen. De wedstrijd zelf is niet makkelijk, met zoveel deelnemers over soms heel smalle paden door de duinen valt het niet mee. Mede omdat sommige atleten je niet eens de ruimte gunnen. Zij lopen links of rechts van de weg, sjokken zich voort en wil je er voorbij dan zoek je zelf maar een plekje. Neen, dan het strand, daar heb je een zee van ruimte (dat schijnt zomers anders te zijn) en die moet je vandaag dan ook goed benutten. Je zelf breed maken, voeten optillen en 'gaan met die banaan'. Nog nooit gingen 7 km aan een stuk zo makkelijk en zo snel als vandaag.

Na afloop snel omkleden en op weg naar het 'witte huis'. De kroeg waar RRZ traditioneel nog

even laat merken aan de Noordhollanders dat drinken bij de Road Runners Zoetermeer ook op het 'schema' staat. Ook de plaatselijke friettent opent speciaal voor de Road Runners zijn deuren en de hamburgers en halve kippen liggen deze middag al te bakken in hun vet. Om een uur of half zes vinden de meeste RRZ'ers het welletjes en gaan naar huis. De plaatselijke horeca weet inmiddels dat er op ons volgend jaar weer gerekend kan worden.

In de auto op weg naar huis wordt de wedstrijd uiteraard nog een keer gelopen. Iedereen wil zijn verhaal toch nog wel even kwijt en naar wat ik begrepen heb, willen ook de twee debutanten volgend jaar nog een keer terugkomen. Alhoewel, er was er één die zei dat dat wel afhankelijk was van de wind, 'Heb ik die volgend jaar tegen, dan loop ik hem op zeker niet.' We zullen zien!

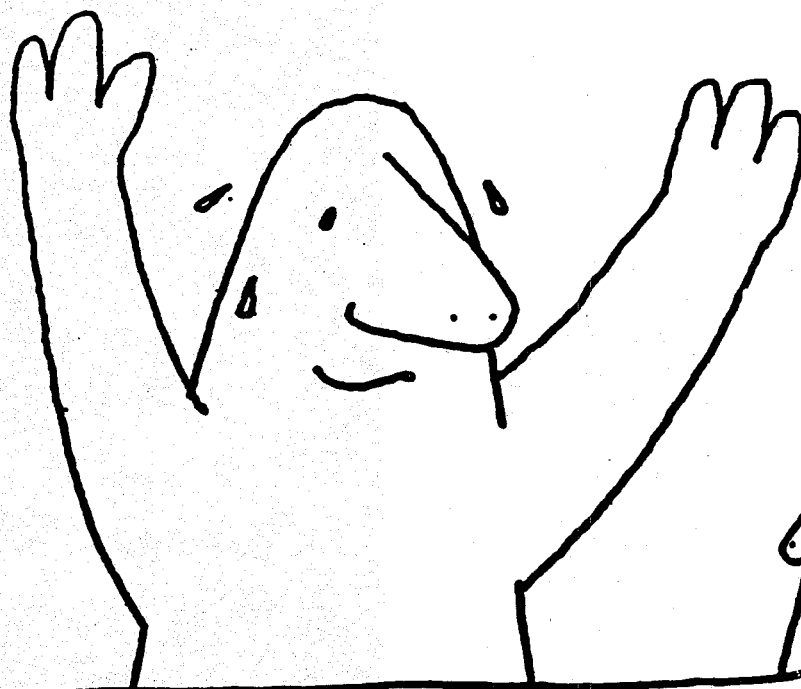
Aad Vervaart



N A K E D

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

Fanaten

De stopwatch

- Soep, Joep!
- Wilma, wat is dat? De vorige keer 15.06 en nu 15.49?
- He, Joep, zit je nou weer te klokken. Ik word daar toch zo nerveus van.
- Nerveus na 15.58. Dat is een aanzienlijke verbetering van de vorige keer. Toen werd je nerveus na 17.12.
- Dat is een verslechtering, Joep.
- Hoezo?
- Als ik sneller nerveus word is dat geen verbetering, maar een verslechtering. Schei toch uit, nou begin ik ook al.
- Lekker soepje, Wilma. Veel ballen. Kijk, als ik ze een zetje geef met de lepel draaien ze rondjes. Effe kijken... Rondje 33.6.
- Ik word er niet goed van.
- Dat is 18.40. De vorige keer werd je er niet goed van in 18.52. Een lichte verbetering, eh... verslechtering. Nee, qua tijd... Effe versnellen met die ballen. Ah, ha, een rondje van 33.4.

KLEUN!!

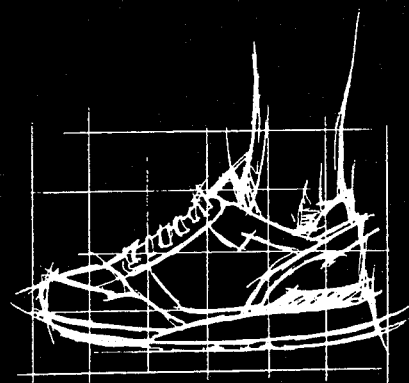
(Joep, gedempt van onder de soepterrine:)

- Even wachten met het opdienen van het hoofdgerecht schat. Er zitten nog wat vermicelli sliertjes in mijn stopwatch... Ja, NU.

De blessure

- Tijd niet gezien.
- Zeg dat. Shinsplints.
- Jij ook al? Ik kreeg er nog eens een achillesblessure bovenop. Was ik zo zes weken kwijt.
- Houdt er over op. Vorig jaar shinsplints, achillesblessure en hamstrings. Acht weken plat.
- Ja, die hamstrings. Ik ken dat. Blijven toch zwakke plekken achter die ellebogen. Ik heb nog eens een tijdje doorgelopen met shinsplints, achillesblessure, hamstrings en blaren. Daarna negen weken zoet.
- Hoe bestaat het. Had ik ook mét gordelroos! Elf weken onder de wol.

- Gelukkig hebben ze tegenwoordig goede shampoos, vroeger ging je er aan dood. Maar jij kwam er nog goed van af. Ik had shinsplints, een achillesblessure, hamstrings, blaren, gordelroos en aambeien. Was ik mooi drie maanden uit de running.
- Ja, augustus, tijd van de aambeien. Maar ik had shinsplints, een achillesblessure, hamstrings, blaren, gordelroos die resistent was tegen shampoos, aambeien en ik ben nog bevallen ook. Negen maanden uit de picture.
- Bevallen?! Je bent een man, man!
- Zei ik bevallen? Gevallen, bedoel ik, gevallen. Kom ik stap maar weer eens op. Oef, mijn knieën.
- Ah mijn knieën en enkels.
- De groeten aan je vrouw.
- De groeten aan je vrouw en kinderen.
- Zal ik doen. De groeten aan je vrouw, kinderen en die vervelende schoonmoeder van je.
- Ja en jij de groeten aan... Aldert



DRESSED

BY



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

Energiebehoefte, -levering en -verbruik

In het vorige nummer is gesproken over voeding en sport. Deze aflevering gaat over energie: behoefte, levering en verbruik, vóór, tijdens en ná de wedstrijd.

Energiebehoefte

De belangrijkste taak van de voeding is de energievoorziening te dekken van het lichaam. *De behoefte ontstaat* door de vele stofwisselingsprocessen in het lichaam. Deze processen zorgen onder andere voor:

- a. spieractiviteit;
- b. regulatie van de lichaamstemperatuur;
- c. continu transport om alle stoffen op de juiste plaats te brengen.

De behoefte aan energie hangt af van een aantal factoren, namelijk:

- intensiteit, omvang en frequentie van training (interval, duurloop);
- de mate van getraindheid (gevorderde/beginner);
- externe trainingsomstandigheden (binnen, buiten, strand, vlak parkoers);
- weersomstandigheden (zomer, winter, regen, kou);
- specifieke werking van de voedingsmiddelen;
- inspanning bij beroepsuitoefening.

Energielevering

Door verbranding van glucose, vetzuren en aminozuren (respectievelijk koolhydraten, vetten en eiwitten), komt er *energie* vrij. Voor dit proces is O_2 (= zuurstof) nodig, wat wij bij elke inademing via de longen naar binnen krijgen. De energie zal dus voornamelijk aeroob (= met gebruik van zuurstof) geleverd worden. De verbranding vindt plaats in de spieren.

Een deel van de vrijgekomen energie gaat verloren aan warmte, terwijl de rest door de spieren gebruikt wordt en omgezet wordt in mechanische arbeid, dat wil zeggen: daardoor kunnen we lopen.

Voor het hardlopen zijn vooral de koolhydraten en de vetten de energieleveranciers.

Koolhydraten hebben tijdens de verbranding minder O_2 (= zuurstof) nodig dan vetten.

Daarom kun je beter meer koolhydraten in voorraad hebben dan vetten.

De vetten worden in het lichaam opgeslagen op de 'zichtbare' plaatsen; bij mannen te zien aan het 'buikje' en het 'zwembandje'; bij vrouwen zit het vet op de heupen en de billen en buik.

De koolhydraten worden in de spieren opgeslagen in de vorm van *glycogeen*. Dit spierglycogeen is voor de loper een uitermate belangrijke factor: hoe meer glycogeen, hoe meer energie, hoe langer je kunt lopen.

Door training en voeding is de glycogeen voorraad te vergroten. Een gezonde uitgebalanceerde voeding, zoals in het vorige artikel is beschreven, is soms niet voldoende. In de laatste week voor de wedstrijd heb je extra aanvulling nodig.

Wil je de glycogeen voorraad (= hoeveelheid opgeslagen koolhydraten) optimaal vergroten, dan zul je dagelijks extra koolhydraten moeten eten. Een tros bananen elke dag zou de oplossing kunnen zijn, maar dit is natuurlijk niet mogelijk. Koolhydraatrijke (sport)drank als extra aanvulling gaat veel makkelijker.

Een andere mogelijkheid om extra koolhydraten op te slaan in de spieren is het zogenoemde 'spaghetti-dieet'. Dit is een koolhydraatstapelend dieet, waarbij op de eerste, tweede en derde dag veel eiwit, weinig koolhydraten en weinig vet gegeten wordt, en de vierde, vijfde en zesde dag veel koolhydraten, weinig eiwit en weinig vet gegeten wordt. Vóór aanvang van dit dieet doe je nog een stevige duurloop van zo'n 15 km, zodat de glycogeen voorraad in de spieren op is.

In totaal ben je zo'n 6 à 7 dagen vóór de wedstrijd bezig met de voorbereiding. Die is overigens niet eenvoudig, want op de gram nauwkeurig moet berekend worden hoeveel en wat er gegeten mag worden. Bovendien is medische begeleiding noodzakelijk in verband met veranderingen in de stofwisseling, maag-darmstoornissen, etc.

Om schadelijke gevolgen voor je gezondheid te voorkomen, kun je beter de laatste vier dagen

vóór de wedstrijd het dieet volgen en dan minder streng.

Bewust extra koolhydraten, voldoende eiwit en weinig vet eten en veel water dringen is al een stap in de goede richting. Belangrijk is dat je je goed voelt en gezond blijft!

Het psychologische effect van dit dieet is niet gering: als je er stellig in gelooft, en de wedstrijd ging lekker, dan weet je bijna zeker dat dit door het dieet komt. Als de wedstrijd niet lekker ging, dan weet je niet of dit door het dieet kwam of door andere omstandigheden. Als je geen dieet volgt en de wedstrijd gaat goed, dan zul je ook niet gauw het dieet proberen. Kortom: je kunt er alle kanten mee op. Belangrijk is dat je voor jezelf weet, dat je een goede voorbereiding hebt gehad op de wedstrijd.

Energieverbruik

Tijdens het hardlopen verbruikt men energie.

De hoeveelheid is afhankelijk van vijf factoren:

1. de afstand: een marathon kost meer energie dan 10 km;
2. het lichaamsgewicht: een zware loper verbruikt meer energie dan een lichte loper;
3. de snelheid: méér snelheid vraagt méér energie;
4. de efficiëntie: 'zuinig lopen': het energieverbruik wordt bepaald door de snelheid, het lichaamsgewicht en de loopstijl;
5. parkoers- en weersomstandigheden.

Glucose en water

In de wedstrijd verbruikt het lichaam de glucose uit de glycogeenvoorraad (= de voorraad koolhydraten in de spier) en de glucose die nog in het bloed zit, de zogenoemde 'vrije glucose'.

De voorraad in de spier is niet aan te vullen tijdens de wedstrijd. Hier geldt het principe: op=op. De 'vrije glucose' kunnen we wel aanvullen met bijvoorbeeld AA, Isostar, Perform.

Het vochtverlies kunnen we aanvullen met water, thee; het mineraalverlies met sportdrink.

Bij wedstrijden tot 15 km is het niet strikt noodzakelijk om vocht in te nemen. Als we een halve marathon onder gunstige weersomstandigheden lopen, is het voldoende om geregeld kleine

beetjes te drinken. Bij wedstrijden langer dan 25 km is het belangrijk elke 5 km (bij de verversingspost) te drinken, om het vochtgehalte op peil te houden.

Bij een vochtverlies van $\pm 1\%$ van het lichaamsgewicht door uitdroging, zal het uithoudingsvermogen afnemen.

Het psychologisch effect van drinken tijdens de wedstrijd is, dat je even mag stilstaan of wandelen. Je hebt afleiding en daarna gaat het weer (een stuk) beter.

Wat je drinkt en hoeveel je drinkt hangt ook af van de weersomstandigheden. Het is ook belangrijk om van tevoren te weten wat voor dranken er aangeboden worden bij de verversingsposten, zodat je snel je keus kan maken.

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



De-man-met-de-hamer

Plotsklaps staat hij voor je neus. Ineens gaat het niet meer. Zowel geestelijk als lichamelijk zit je stuk. Pijnlijke benen, kramp in de kuiten, zere voeten, maag-darmproblemen. Schoenen zitten niet meer lekker. En tussen je oren klopt het ook niet meer. Ben je nou te hard gegaan? Heb je te weinig gedronken? Onvoldoende gegeten? Te warm, te koud? Verkeerde schoenen? Genoeg getraind, teveel getraind, etc. etc.

Het juiste antwoord hierop zul je nooit krijgen, maar één ding is zeker, dit soort verschijnselen geeft aan dat:

- de glycogeenvoorraad in de spieren op is;
- het lichaam de warmte niet kwijt kan;
- de 'vrije glucose' op is.

Als deze situatie zich voordoet, kun je niet veel anders dan een lager tempo aannemen, (hoewel je dat al deed omdat het moeilijk ging), voldoende water drinken om de warmte af te voeren en thee, isostar om de 'vrije glucose' aan te vullen. Juist nu kun je een mentale oppepper goed gebruiken, door bijvoorbeeld met anderen meelopen, enthousiast publiek langs de kant, muzikale aanmoediging etc.

Ben je echter alleen, dan zul je jezelf mentaal moeten oppeppen!

Na de wedstrijd

Direct na de wedstrijd is een koolhydraatrijke drank (kant en klaar, of zelf gemaakt) erg geschikt. Hiermee kun je het vochttekort en het mineraalverlies compenseren. Heb je last van je maag en darmen dan kun je beter geregeld kleine beetjes drinken.

Enkele uren na de wedstrijd is een koolhydraatrijke maaltijd het beste. Heel vaak echter ga je met elkaar naar de dichtstbijzijnde snackbar en eet je een vette hap (eigenlijk niet goed, maar wel erg lekker). De dagen na de wedstrijden behoren de maaltijden eiwitrijk te zijn, met het oog op het herstel van spieren en weefsel. Uiteraard ook voldoende drinken.

In de herstelfase worden niet alleen de voorraden aangevuld maar wordt tevens een basis gelegd voor een nieuwe trainingscyclus.

Voor een duurloper is voeding een belangrijk aspect in de voorbereiding voor de wedstrijden. Tijdens de training kun je experimenteren met het gebruik van voeding en vocht. In de wedstrijd weet je dan wat je nodig hebt.

Een gezonde voeding, al of niet in combinatie met sportdranken is een belangrijk aspect in de voorbereidingsfase en geeft zelfvertrouwen aan de start en gedurende het verloop van de wedstrijd.

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.

RRZ-leden 10% korting

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

Wedstrijdagenda

MAART-APRIL

Zaterdag 6 maart 1993

Langs de Gouweloop te Waddinxveen
organisatie: SC Antilope
tel. 01828-14008
afstanden: 13.2, 10, 6.8, 3.6, 1.8 km
starttijd: vanaf 13.30-14.45 uur

26e Dordtenaarloop te Dordrecht
organisatie: DK en AV Hercules
tel. 078-174643
afstanden: 21.1, 10, 5, 2, 1 km
starttijd: vanaf 12.30-14.30 uur

10e Heijplaatloop te Rotterdam
organisatie: Cult.Cie Heijplaat
tel. 010-4295691
afstanden: 30, 21, 10, 5, 2 km
starttijd: vanaf 12.00-13.00 uur

Zondag 7 maart 1993

Coopertest en 5 km loop te Lisse
organisatie: AV de Spartaan
tel. 02521-12855
starttijd: coopertest vanaf 11.00-11.10 uur
starttijd: 5 km 11.30 uur

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

Delftse Houtloop te Delft
organisatie: Delftse Trimclub
tel. 01899-23305
afstanden: 21, 14, 7, 3.5, 1.5 km
starttijd: vanaf 10.55-11.15 uur

Leidsehoutloop te Leiden
organisatie: AV Holland, tel. 071-768733
afstanden: 15.8, 13.4, 11, 8.7, 3.9, 2.1 km
starttijd: 11.00 uur

5e Winterloop te Brielle
organisatie: SC Voorne Atletiek
tel. 01810-14819
afstanden: 25, 10, 5.2, 3, 1.5 km
starttijd: vanaf 10.30-11.20 uur

Zaterdag 13 maart 1993

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne
organisatie: VV OVV, tel. 01815-4352
afstanden: 21, 8, 3 km
starttijd: vanaf 13.00-14.00 uur

Twintig van Alphen te Alphen
organisatie: Stichting 20 van Alphen,
tel. 01720-22542
afstanden: 20, 15, 8, 1.5 km
starttijd: vanaf 12.00-12.10 uur

Baantrimloop en Coopertest te Leiden
organisatie: De Bataven, tel. 071-616689
afstand: 5 km
starttijd: 15.00 uur
starttijd Coopertest: vanaf 14.00-14.30 uur

Bultloop te Leiden
organisatie: Swifttoer, tel. 071-121265
afstanden: 15, 10, 8.5 km
starttijd: 10.45 uur

Zondag 14 maart 1993

19e Road Runnerloop te Leiden
organisatie: Leiden Road Runners Club,
tel. 071-314235
afstanden: 21, 14.3, 9.6, 5.75, 2.8, 7 km
starttijd: 10.30 uur

Kopjesloop te Delft
organisatie: AV de Koplopers
tel. 015-567556
afstanden: 10.5, 5, 1 km
starttijd: vanaf 10.45-11.00 uur

Trainingsloop te Maassluis
organisatie: AV Waterweg
tel. 01899-16054
afstanden: 30, 23, 16, 9, 3 km
starttijd: vanaf 11.00-11.10 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

Zaterdag 20 maart

VBS Runners Circuit te Spijkenisse
organisatie: Spark, tel. 01880-39781
afstanden: 15, 9, 6, 12, 30, 2, 0.8 km
starttijd: vanaf 12.15-12.40 uur

41e Nationale Plassenloop te Reeuwijk
organisatie: Sportclub Reeuwijk
tel. 01820-10210
afstanden: 14, 7.5, 3.9, 2.6, 1.3 km
starttijd: vanaf 13.15-14.00 uur

31e Zilveren Molenloop te Rijpwetering
organisatie: De Bataven-Leiden
tel. 071-616689
afstanden: 10, 6, 3, 20 km
starttijd: vanaf 14.00-14.05 uur

21e Merwesteynloop te Dordrecht
organisatie: Parthenon, tel. 078-181406
afstanden: 20, 10, 5, 2, 1 km
starttijd: vanaf 12.30-14.30 uur

Zondag 21 maart 1993

20e halve marathon te Noordwijkerhout
organisatie: AV NLS, tel. 02522-17392
afstanden: 10, 5, 2.5, 21.1 km
starttijd: vanaf 11.00-11.05 uur

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

Bruggenloop te Rotterdam
organisatie: Nautilus, tel. 010-4221414
afstand: 12.4 km
starttijd: 11.00 uur

Marathon te Schoorl
organisatie: St.Marathon Schoorl
tel. 02269-2339
afstanden: 42, 30, 21, 10, 5 km
starttijd: vanaf 10.30-12.00 uur

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

Vrijdag 26 maart 1993

Bergrace by night te Rhenen
organisatie: St.Van Berg tot Berg Race,
tel. 08370-11080
afstanden: 2, 7.1, 11.6 km
starttijd: vanaf 23.00-23.30 uur

Zaterdag 27 maart

Internationale Westland Marathon te Naaldwijk
organisatie: St.Westland Marathon
tel. 01748-14052
afstanden: 42.19, 21.1, 9 km
starttijd: 14.00 uur

Voorjaarsloop Matilo te Leiden
organisatie: Buurthuis Matilo
tel. 071-412220
afstanden: 15, 10, 5, 2.5 km
starttijd: 11.00 uur

Binnenmaasloop te Mijnsheerenland
organisatie: AV Spirit, tel. 01860-16952
afstanden: 21.1, 5 km
starttijd: vanaf 12.30-13.00 uur

Intervamloop te Gorinchem
organisatie: GAV Typhoon
tel. 01830-21481
afstanden: 10 km
starttijd: 11.30 uur

Boezemloop te Lekkerkerk
organisatie: STV Lekstreek Krimpener-
waard, tel. 01823-83641
afstanden: 21, 10, 5.1, 3.4, 1.7 km
starttijd: vanaf 14.00-14.45 uur

Zondag 28 maart 1993
Leidsehoutloop te Leiden
organisatie: AV Holland, tel. 071-768733
afstanden: 15.8, 13.4, 11, 8.7, 3.9,
2.1 km
starttijd: 11.00 uur

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

Prestatieloop te Vlaardingen
organisatie: AV Fortuna
tel. 010-4744969
afstanden: 20, 15, 10, 5 km
starttijd: 11.00 uur

Lenteloop 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

Halve Marathon te Nieuwkoop
organisatie: St. Triathlon Nieuwkoop,
tel. 01725-71820
afstanden: 21.1, 12, 6, 3, 0.5 km
starttijd: vanaf 12.30-13.30 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

Zaterdag 3 april 1993

9e Midden Holland Loop te Bodegraven
organisatie: St. Triathlon Bodegraven,
tel. 01726-11023
afstanden: 21.1, 12, 6, 3 km
starttijd: vanaf 14.00-14.10 uur

60e Zegerplasloop te Alphen a.d. Rijn
organisatie: AAV'36, tel. 01720-22542
afstanden: 20, 15, 10, 5, 2.5, 0.75 km
starttijd: vanaf 14.15-14.30 uur

Parkloop te Schoonhoven
organisatie: Avanti, tel. 01823-84947
afstanden: 10, 6, 4, 2 km
starttijd: 16.00 uur

City Pier Cityloop te Den Haag
organisatie: St.CPC, tel. 070-3618888
afstanden: 21.09, 10.55, 5.28, 2.55 km
starttijd: vanaf 11.30-14.30 uur

Metro Prestatielopen te Rotterdam
organisatie: RAV Metro,
tel. 01806-21674
afstanden: 20, 15, 10, 5, 1.2 km
starttijd: vanaf 12.00-12.15 uur

Zondag 4 april 1993

Coopertest en 5 km loop te Lisse
organisatie: AV de Spartaan,
tel. 02521-12855
starttijd 5 km: 11.30 uur
starttijd Coopertest: vanaf 11.00-
11.10 uur

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

24e Braassemloop te Roelofsarendveen
organisatie: Plantaris, tel. 01713-15687
afstanden: 16.1, 8.5, 4 km
starttijd: 11.00 uur

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

Leidsehoutloop te Leiden
organisatie: AV Holland, tel. 071-768733
afstanden: 15.8, 13.4, 11, 8.7, 3.9,
2.1 km
starttijd: 11.00 uur

Dinsdag 6 april 1993

Laan Pootloop te Den Haag
organisatie: Haag Atletiek
tel. 070-3940405
afstanden: 10, 5, 3, 1 km
starttijd: vanaf 19.15-19.35 uur

Zaterdag 10 april 1993

Trimloop te Reeuwijk
organisatie: Sportclub Reeuwijk
tel. 01829-4129
afstanden: 15, 12, 9, 6, 3 km
starttijd: 15.00 uur

Trimloop te Moordrecht
organisatie: Tumo, tel. 01827-3071
afstanden: 30, 21, 10, 5, 1.8 km
starttijd: vanaf 13.00-14.00 uur

Paastrimloop te Leiden
organisatie: De Bataven, tel. 071-616689
afstanden: 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: 15.00 uur

Zondag 11 april 1993

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

Maandag 12 april 1993

15e Oude Maasloop te Barendrecht
organisatie: CAV Energie
tel. 01804-10305
afstanden: 21, 12, 4, 0.8 km
starttijd: vanaf 12.15-14.00 uur

Haaswijkloop te Oestgeest
organisatie: Buurtgroep Haaswijk
tel. 071-176346
afstanden: 16, 11, 6, 2 km
starttijd: vanaf 11.00-11.02 uur

29e Driemolenloop te Aarlanderveen
organisatie: 3 Molenloop Cie
tel. 01725-71171
afstanden: 21, 10, 4.5, 2, 0.5 km
starttijd: vanaf 10.30-11.15 uur

Zaterdag 17 april 1993

Oranjeloop te Leiden
organisatie: LPSV, tel. 071-258888
afstanden: 10, 5, 2.5 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 18 april 1993

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

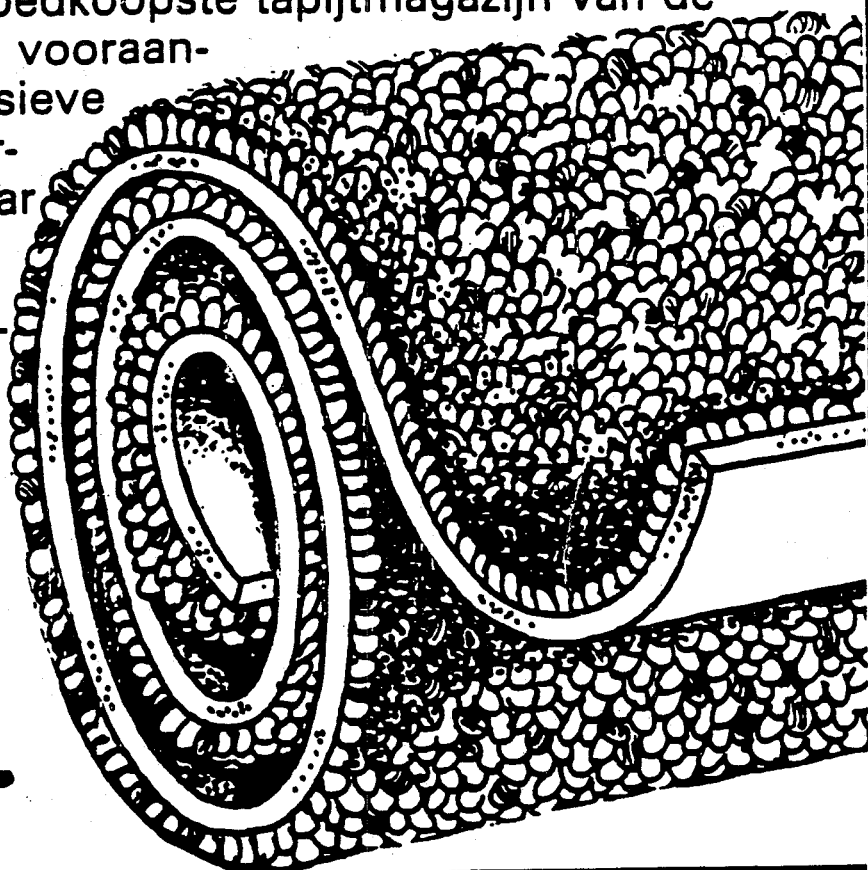
Marathon te Rotterdam
afstanden: 42, 12 km
starttijd: vanaf 13.00 uur

Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKKing

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!

Fotokopie & lichtdruk

-  **Fotokopie A4/A3**
-  **Grootformaat kopie t/m A0**
-  **Lichtdrukken**
-  **Inbindservice** (vele mogelijkheden)
-  **Papierverkoop** vanaf 500 vel
-  **GRATIS** haal en brengservice
v.a. f200,- ex. BTW of volgens afspraak
-  **Geen parkeerproblemen**

VAN KAMPEN

R E P R O S E R V I C E

Edisonstraat 15^G
Telefoon 079-426611
Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*