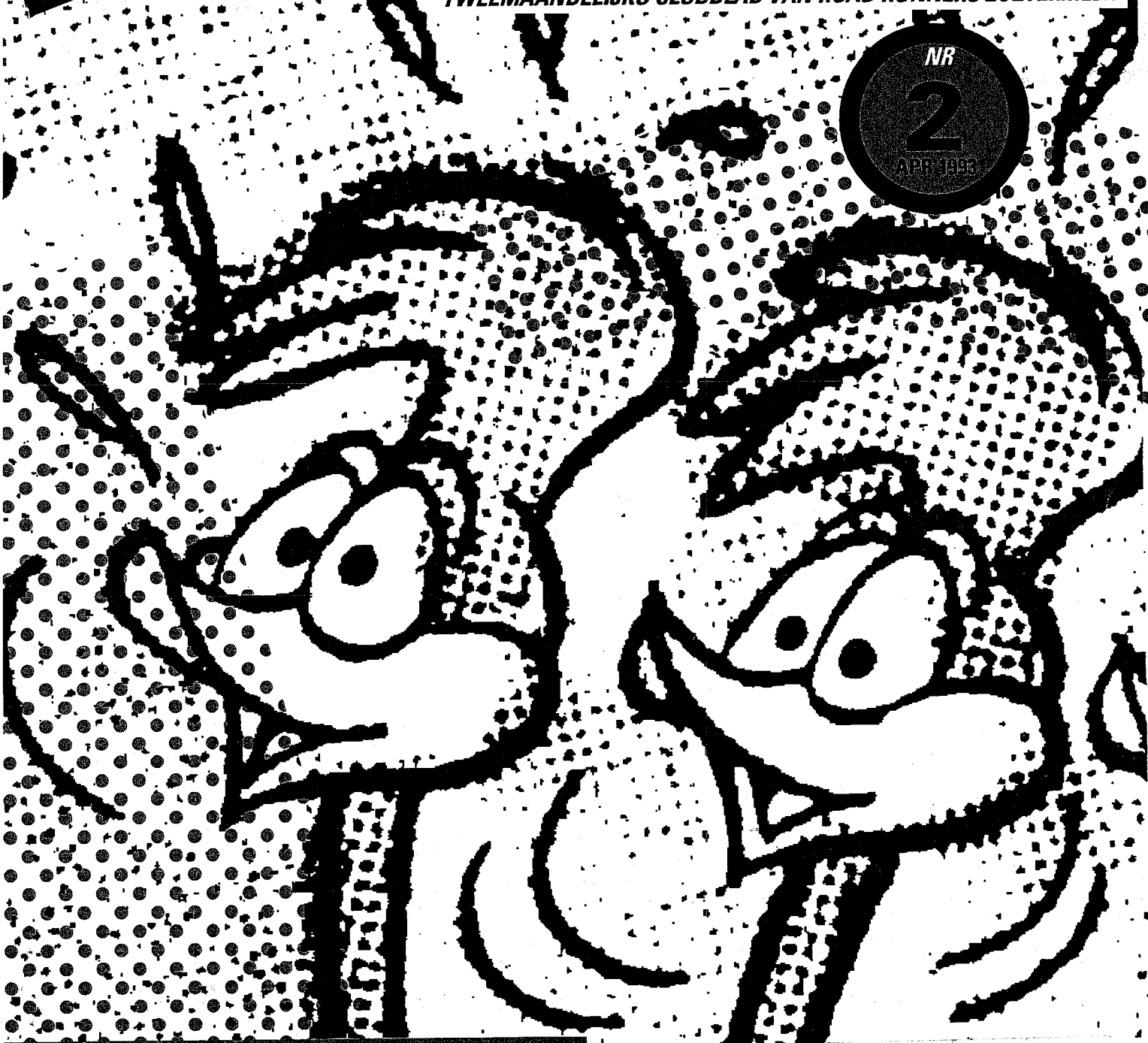


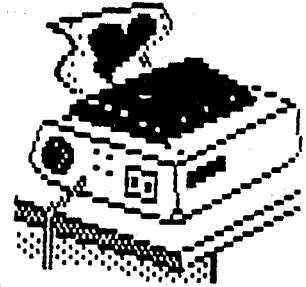
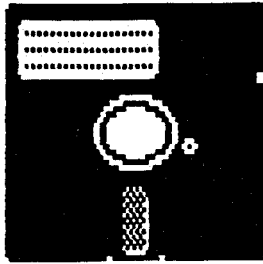
# Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



AFZIEN IN ALPHEN  
LEDENVERGADERING 14 APRIL  
FAMILIEDAG

Heukelum van Paul  
Uienakker 3  
2723 TH ZOETERMEER



## ADVIES- & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

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

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

### WIJ VERZORGEN VOOR U:

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

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN, DE MEEST ECONOMISCHE  
OPLOSSING

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

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

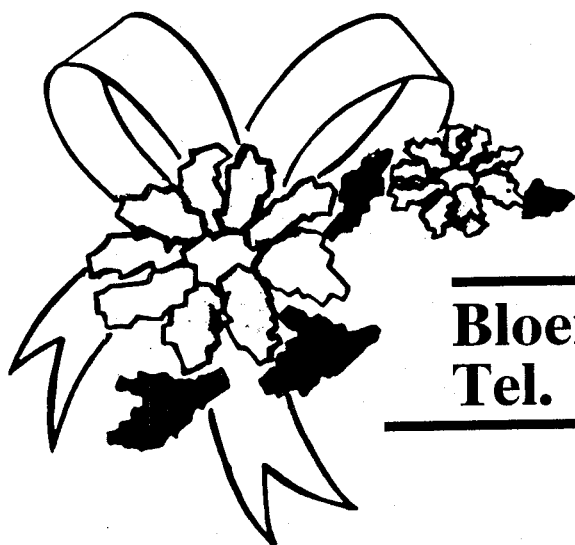


---

## ***Inhoud***

---

<b>5</b>	<b>Voorwoord</b>	<b>13</b>	<b>De A... van Aardappelakker</b>
<b>6</b>	<b>Afzien in Alphen</b>	<b>15</b>	<b>Wedstrijdagenda</b>
<b>7</b>	<b>Samen lopen, ja...</b>	<b>16</b>	<b>Stretch &amp; Shorty</b>
<b>9</b>	<b>Verjaardagen</b>	<b>18</b>	<b>Suikerziekte en sportbeoefening</b>
<b>9</b>	<b>Lopen, leuk, lijden</b>	<b>20</b>	<b>Algemene warming-up</b>
<b>10</b>	<b>Uitslagen</b>	<b>21</b>	<b>Familiedag</b>
<b>11</b>	<b>Brunch-run</b>	<b>23</b>	<b>Elpidha</b>
<b>11</b>	<b>Vrouwen uit eten</b>		
<b>12</b>	<b>Blessures en de loper als struisvogel</b>		



---

**Bloemenhoek 'Seghwaert'**  
**Tel. 079-415307**

---

**Bloemenhoek 'De Leyens'**  
**Tel. 079-416347**

---

---

# 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 Sikkel	<i>secretaris</i>	(079) 41 01 38
Guido Lips	<i>penningmeester</i>	(071) 31 89 20
Aad Vervaart	<i>wedstrijdsecretaris</i>	(079) 41 32 70
Willem van Kampen	<i>ledenadministratie</i>	(079) 41 29 17
Astrid Hol	<i>bestuurslid</i>	(079) 52 17 02

## Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

## Clubhuis

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

## Redactieadres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

## 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

## Vreugde & Leedcommissie

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

## Evenementencommissie

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

**Contributie** f 30 per kwartaal  
(exclusief wedstrijdlicentie)

Donateurs minimaal f 10 per jaar  
Gironummer penningmeester: 5878420

## Bankrekeningnummer

(alleen voor startgelden)  
51.84.58.873 bij de ABN Bank te Zoetermeer,  
ten name van:  
Road Runners Zoetermeer,  
postbus 6042, Zoetermeer  
(gironummer van de bank: 7112  
t.n.v. ABN Den Haag)

*Kopij juninummers dient vóór 8 mei 1993 in ons bezit te zijn.*

De oplossing van ons kerstkrakertje is:  
'de Roadies danken hun adverteerders'.

**Ik ben nu al een tijd aan 't runnen  
Dat gaat soms boven m'n kunnen  
Ik ben jarig in mei  
Ik leg dan geen ei  
Dat gaat echt boven m'n kunnen**

## Voorwoord

Een voorwoord is een manier om aandacht te vragen. Een voorzitter die aandacht vraagt voor een Algemene Ledenvergadering is op zich niet nieuw. Ik vraag dan ook iedereen, en dan bedoel ik ook iedereen om op 14 april a.s. aanwezig te zijn. Wij van 'het bestuur' willen op de ALV aan de leden verantwoording afleggen en hen bij een aantal belangrijke zaken raadplegen. Dus komt allen!

Wij zijn slechts 'radartjes' in een klok en als je wilt blijven 'lopen' moet je meedraaien. Door de KNAU worden wij 'weglopers' genoemd en wij zijn niet gelukkig met een dergelijke benaming. Laat op de ALV blijken dat de vereniging ook uw zaak is.

Dan is het hardloopseizoen weer in volle gang en kunnen wij vol goede moed de zomer tegemoet zien. De enige problemen die wij nu hebben, is de vraag: Wat moet ik aan? Nou veel succes ermee.

Keep them running - Bert.



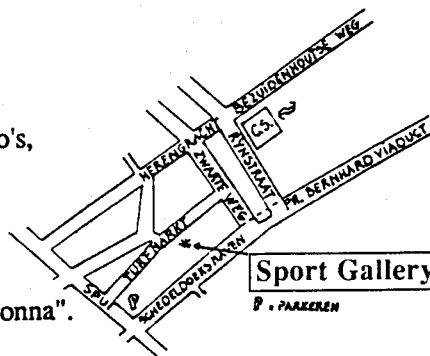
De douche-mogelijkheden in het clubhuis worden uitgebreid.

# 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!

# Afzien in Alphen

Jullie zullen wel denken, wat een aanhef voor een verhaal, maar ik zal het vertellen. Mijn groep 2A traint voor duur- en prestatielopen tot 21 km. Naar mijn mening zijn we nogal gefocust op de CPC. Op zich is dat natuurlijk prima, maar ik wilde zelf toch voor die tijd weleens zo'n afstand gelopen hebben. Doordat ik vrijdagsavonds laat ook nog tennis, train ik zaterdags niet en kom zo niet vaak aan langere duurlopen toe. Dus zo leek mij drie weken voor de CPC deze Alphense loop wel een aardige test. Even toch overleggen met Jan en Bert, maar het was oké. Op zaterdag 13 maart dus om 10.00 uur verzamelen in het clubhuis, met 4 auto's achter elkaar naar Alphen. Het parkeerterrein lag middenin een uitgebreid complex sportvelden, zo moesten we een stuk lopen naar de sporthal waar de start zou plaatsvinden. In de sporthal was het goed geregeld er stonden banken in carré op gesteld, waar je je kon omkleden. Achter een lange tafel kon je tas afgegeven worden, een nummer op je tas geplakt en één corresponderend nummer op je startpapier. Nou jullie kennen het dan wel, inlopen, rekken, strekken en zo'n 10 minuten voor de start klaarstaan in de massa. Na de start de eerste paar honderd meter als het ergste gedrang voorbij is je eigen tempo oppakken en gaan. Een gedeelte van het parcours door de buitenwijken van Alphen een tunneltje door en zo de polder in. De snelle jongens en meisjes lagen toen al een eind voor, dat was een prachtig gezicht: een lang lint van lopers(sters) door het polderlandschap. Ik liep bij een boom van een kerel, zo behaard als een aap, luid puffend en blazend en een vrouw van amper 1.60 cm in trainingspak. Het aapmens vroeg dan ook aan haar of de temperatuur onder dat pak niet teveel opliep. Mevrouw Trainingspak zei af te moeten vallen en dat het hem voor de rest niets aanging. Aapmens ben ik ergens kwijtgeraakt, mevrouw trainingspak heeft tot de finish om me heen gedarteld, erg constant tempo had ze niet dan was ze een eind voor, dan weer achter mij. Bij het eerste verversingspunt op 5 km was het enorm druk, maar ik kon toch een bekertje Extran bemachtigen. Het was mooi weer met weinig muggen dus doorgaan. Bij 10 km waar ik na ± 57 mi-

nuten arriveerde weer een bekertje drinken, dat viel als een ongebakken steen op m'n maag. Een broer van onze twee broers wachtte mij daar op. Hij kon het tempo van de familie niet volgen. Kom op ga mee zei ik tegen hem. Hij wilde weten of ik een redelijk gelijkmatig tempo kon lopen, nou dat lukte me wel. Samen huppelden we verder, hij vertelde me, nog last van een liesblessure te hebben. Misschien had hij beter een wat kortere afstand kunnen kiezen want iets voor de 15 km moest hij het tempo laten zakken. Ik vond het wel jammer want samen lopen geeft toch wel steun. Zelf begon ik me wat minder prettig te voelen, had last van m'n maag. De 15 km bereikte ik na 1.26 uur en een handvol seconden. Niet snel maar hoopte het laatste gedeelte van de loop nog te kunnen versnellen, dat was me bij de Fit 10 miles en de Molenloop ook gelukt. Bij de 15 km verversing geen Extran maar water genomen, eerst m'n gezicht wat opgefrost en nog wat gedronken, maar het vervelende gevoel in m'n maag bleef. Ik kwam na een poosje lopen tot de ontdekking dat versnellen er niet bij was, kon amper m'n reeds gelopen tempo volhouden. Bij 17 km merkte ik dat ik liep te hijgen; ik heb de geleerde trucjes bij het trainen, toegepast, maar dat hielp niet veel. Nogal wat lopers(sters) hadden er last van, ze liepen stapvoets of stonden voorover gebogen op adem te komen. Ik vertikte dit en al ging het niet hard ik bleef doorlopen, met nu niet alleen pijn in m'n maag, ook m'n schouders en borstkast kregen hun deel. Het vervelendste waren m'n benen, onwillig, pijnlijk en volgelopen met zware metalen. Wat is zo'n laatste kilometer dan lang ik heb nog wel een paar krachttermen tegen mezelf gebezigd en geprobeerd net te doen of ik niets voelde. Eindelijk was daar dan de verlossende finish 1 uur 59 minuten en 11 seconden. Ik had er op gerekend de klus binnen 2 uur te klaren, maar was er vanuit gegaan een snellere tijd neer te zetten dan deze. Vertellen jullie me nu maar wat het de laatste kilometers is geweest, niet de juiste vorm van de dag? Die vreemde sportdrank? Teveel zon op m'n kale bol? Te hoge temperatuur? Weet ik veel, het was een aparte ervaring dat wel, volgende keer beter!! Uw medewegloper, Cees

# **Samen lopen, ja...**

Dit keer heeft de redactie contact gezocht met een van de vele lopers-echtparen die de RRZ kent.

## **Introductie**

Alice en John Jankie zijn sinds oktober 1992 lid van de RRZ. Sinds januari 1993 lopen ze beiden in groep 3A die getraind wordt door Bert en Cent/Herman.

John voetbalde in Suriname en heeft na zijn komst naar Nederland nog gevoetbald bij SVV-Scheveningen.

Alice was meer het type dat naar sport kijken interessanter vond dan actief meedoen.

## **Hoe zijn jullie ertoe gekomen om te gaan lopen?**

In 1983 heeft John 2 ongelukken gehad. Omdat hij daarna nog restverschijnselen had van een verlamming was voetballen niet meer mogelijk. Trimmen leek hem een goede therapie. Vanwege de 'loopzin' van John is Alice gaan denken over actieve sportbeoefening, en zo is ook zij enthousiast geworden.

## **Waarom zijn jullie bij de RRZ gaan lopen; en hoe zijn jullie met ons in contact gekomen?**

Dat was puur toeval, zij zagen een advertentie van de RRZ in het Streekblad.

## **Vinden jullie lopen in groepsverband stimulerend?**

Beiden beamen dit met een volmondig ja! Het stimuleert en je bent heel bewust met bewegen bezig.

## **Voldoen de trainingsopbouw en de aandacht van de trainer aan jullie verwachtingen?**

Ja, beiden zijn tevreden.

## **Wat zijn jullie tijden tot nu toe, welke wedstrijd vonden jullie het leukste en wat willen jullie bereiken qua afstanden en tijden?**

We hebben hier te maken met 2 zuivere recreatieve lopers. Zij hebben nog geen wedstrijden gelopen en voelen hier ook niet zoveel voor. Lekker lopen met de trainingsgroep, goed mee

kunnen komen vinden beiden het belangrijkste. Voor afstanden en tijden zijn de trainers verantwoordelijk.

## **Wat vinden jullie van de RRZ, voelen jullie je hier thuis en weten jullie de weg naar het bestuur te vinden?**

Alice voelt zich bij ons thuis en is blij dat het haar nog steeds lukt minstens een keer per week met de groep te trainen. Ook John heeft het naar zijn zin en met bestuursleden heeft hij informeel contact.

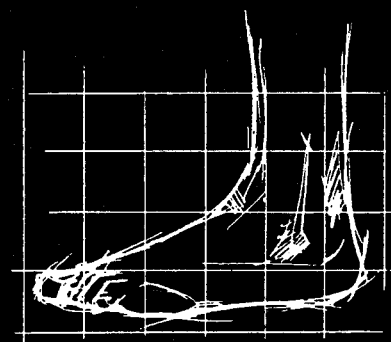
Alice heeft tot op heden het bestuur als zodanig nog niet nodig gehad, ze vindt het goed gaan.

## **Wat vinden jullie van het clubgebouw?**

John vindt dat er voldoende sfeer hangt en Alice kan zeer kort zijn: gezellig!

## **Hoe vinden jullie het clubblad, en hebben jullie nog suggesties voor verbetering?**

Alice heeft uit het clubblad belangrijke informatie gehaald over o.a. de kleding bij het lopen. Suggesties kan ze op dit moment nog niet geven, daarvoor loopt ze nog te kort. Van John mag het blad blijven zoals het is.



**N A K E D**

# 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.



## Verjaardagen

## Lopen, leuk, lijden



### Mei

- 1 Nico van den Doel
- 2 Hans van de Maas
- 5 Gerrie Boeema
- 5 Karla van der Zee
- 10 Jacques van der Meij
- 13 Lieke Steijn
- 14 Hugo Bezemer
- 15 Cees Broekman
- 16 Rob de Jager
- 16 Joke van Sommeren
- 17 Jolanda van Oosten
- 20 Piet van Veen
- 20 Nelleke de Werk
- 22 Trudy van Zon
- 23 Peter ten Kate
- 24 Koos Roest
- 25 Paul Saraber

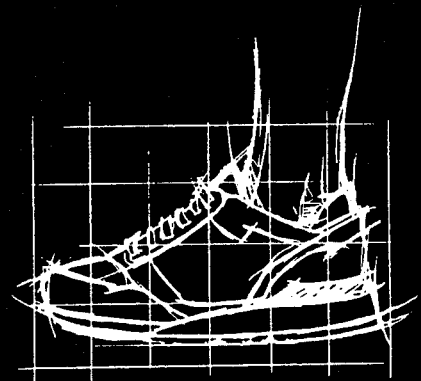
### Juni

- 1 Tineke Oud
- 2 Leo van den Hengel
- 3 Monique Nieuwenkamp
- 5 Leo Zonderop
- 6 Ton Linssen
- 9 Maike Csaba
- 9 Joke Kleinhans
- 11 Marjo Kortekaas
- 14 Cent Aarnoudser
- 15 André Oud
- 16 Garda van Kampen
- 16 Cees Smithuis
- 17 André Andeweg
- 18 Rien Sikkel
- 19 Jos Weber
- 20 Joop van Breda
- 20 Aad van Dommelen
- 23 John Montanus
- 24 Thea van der Gaag
- 25 Heleen Ballering
- 25 Jaap Dekker
- 27 Bouke van der Zee

Lopen is leuk, maar ook als dat op zaterdag de 13e maart gebeurt? De omstandigheden schijnen ideaal: zon, licht briesje en 15 tot 17 graden.

Nee, de 8 km van Alphen waren lijden. Het was warm, druk (gezellig) maar lang..... Het meer was zo groot en er zat zoveel water in, water dat al die fietsers die je onderweg inhaalden niet bij zich hadden, water dat zelfs Pauline vergeten was, water waar je steeds meer zin in kreeg. En eindelijk, de laatste loodjes, de aanmoedigingen van Astrid en Jolanda. De finish en WATER!!

**Weet u nog van die fazant die had iets met een passant maar hij heeft goed opgelet is nu zelf lid van RRZ dat deed hij en passant**



# DRESSED

BY



# Uitslagen

## **Midwintermarathon te Apeldoorn 6 februari 1993**

### *Minimarathon, 18,6 km*

Jacques v.d. Linden	1.17.00 (PR)
Peter van Hal	1.27.00
Betty Wentink	1.47.40 (PR)
Herman v.d. Hatert	1.47.40

### *Asselronde, 27,8 km*

Ruud Wagemaker	1.41.50
Jan Keijzer	1.48.00
Ben van Sommeren	1.54.06
Aad Vervaart	1.55.10
Ed Helsloot	1.59.00
Piet van Veen	1.59.01
Guido Lips	2.01.10
Frank Eilbracht	2.03.00
Ruud van de Maaten	2.03.22
Eduard Briegoos	2.05.46
Frans v.d. Werf	2.06.00
Willem van Kampen	2.06.01
Ruud van Zon	2.06.27
Harmen van Dijk	2.07.00
Richard Willems	2.09.56 (PR)
Martin van Sommeren	2.09.56
John Montanus	2.13.34
Leen Antonisse	2.14.00
Hans de Gooijer	2.16.06 (PR)
Joop van Breda	2.19.39
Ed Jacobs	2.26.30
Jolanda van Oosten	2.34.17
Lidwien van den Aardweg	2.34.17

### *Marathon, 42 km*

Rob de Jager	3.36.54
--------------	---------

## **De twintig van Alphen 13 maart 1993**

### *8 km*

Bill Verschuijl	40.10
Cindy v.d. Hengel	43.52
Thea v.d. Gaag	47.33
Yvette Saraber	50.34
Pauline Zouwer	51.07
Ria Zuijderduin	51.27
Lenie v.d. Hengel	52.15

### *15 km*

Hans van Zonneveld	1.07.24 (PR)
André Zouwer	1.16.45
Betty Wentink	1.30.00
Garda van Kampen	1.31.10 (PR)

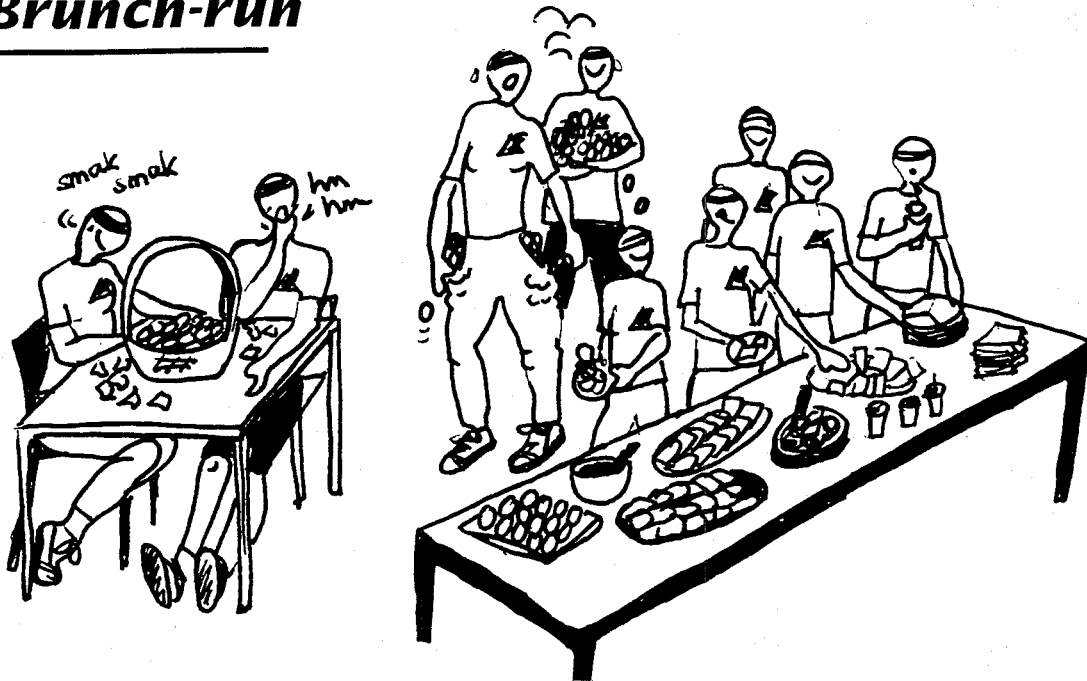
### *20 km*

Ruud Wagemaker	1.10.00
Jan Keijzer	1.19.30
Jan-Peter Willemsen	1.19.59
Aad Vervaart	1.22.20
Remco Verdegem	1.22.25
Ed Helsloot	1.23.00
Marcel Geurten	1.23.15
Rien Elling	1.23.58
Ruud v.d. Maaten	1.26.14
Frans v.d. Werf	1.27.52
Aristides Efstratiades	1.28.35
John Montanus	1.28.37
Frank Eilbracht	1.29.30
Ruud van Zon	1.31.03
Piet van Veen	1.31.03
Eduard Briegoos	1.31.03
Maarten Cramer	1.32.28
Willem van Kampen	1.32.45
Leen Antonisse	1.32.45
Hans de Gooyer	1.33.52
Cent Aarnoudse	1.36.30
Guido Lips	1.37.59
Frans v.d. Hengel	1.38.00
Kees den Brabander	1.38.24
Ab Broekman	1.39.14
Leo v.d. Hengel	1.40.19
Karel Slierendrecht	1.41.45
Dick de Dulk	1.41.59
Sonja den Dulk	1.43.40
Bert Hartog	1.45.00
Ad Smits	1.45.00
Cees Broekman	1.59.11

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

**Een Road Runner te Zoetermeer  
liet zich niet afschrikken door het weer,  
want, zo luidde zijn devies  
ook al is het wat vies,  
ik bescherm mijn huid met wagensmeer.**

## Brunch-run



Degenen die op 20 maart jl. het idee hadden om uitgebreid mee te doen met de brunch en de run maar te laten zitten, kwamen op de thee!

De organisatie had het programma omgedraaid, eerst de run daarna de brunch.

De vaste trainingsgroepen moesten kleur bekennen: 3A werd met rood door de organisatie de road opgestuurd.

Via het Noord-AA-strand, waar diverse opdrachten uitgevoerd moesten worden, zoals in carrousel lopen, rode eieren zoeken en uiteraard haasje-over-springen, werden wij met een deel van een rode paashaas en 'n kwartje naar Geertje gestuurd.

Na de geitjes bekeken te hebben, 'n ei te hebben gekocht en opnieuw 'n stuk paashaas te hebben verdiend, vervolgden we onze tocht richting parkeerplaats Turfkade. Toen we de schapenweide passeerden en lammetjes ons af en toe de weg versperden, kwamen we helemaal in voorjaarsstemming. Bij de parkeerplaats werden we het fietspad langs de ringsloot opgestuurd. Sommigen begonnen de meters toch parten te spelen, maar gelukkig hadden we een koploper die de opdracht op kon halen. Gezamenlijk terug naar de parkeerplaats waar opnieuw 'n stuk haas uitgereikt werd en op naar het "Esso-park". Daar moest 'n extra parcoursje gelopen worden. Het bij de ROADIES beruchte heuveltje op, terug onder de brug door, helling op en trappetje af (voor de deelnemers aan de Night van Berg tot Berg op 26 maart een goede oefening).

Met het laatste deel van onze paashaas, moe maar voldaan, terug naar het clubhuis.

Daar wachtte de feestcommissie ons op met een uitstekende brunch. Over deze brunch hoef ik niets te vertellen, de tekening spreekt voor zich! Een zeer geslaagde ochtend, voor dit soort trainingen is 3A altijd bereid on the road te gaan.

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



# ***Blessures en de loper als struisvogel***

Hardlopen is een van de meest inspannende en belastende vormen van lichamelijke activiteit. Na enige jaren actief aan hardlopen gedaan te hebben, heeft vrijwel iedereen te maken gehad met een of meer lichamelijke ongemakken en/of blessures. Ongemakken zijn o.a. maag- en darmklachten, blaren en blauwe teennagels. Blessures zijn o.a. verstuikingen, spierscheuringen en overbelastingsproblemen. Ik wil daarom het volgende stellen:

## **hardlopen en blessures horen bij elkaar**

Vooralsin blessures vereisen veelal ingrijpen door een terzake kundige. Dit kan zijn een masseur, fysiotherapeut, je eigen huisarts of een gespecialiseerde sportarts.

De laatste tijd is onze vereniging sterk gegroeid. Daardoor is het ledental toegenomen, zijn er nieuwe trainingsgroepen gevormd, zijn er trainers bij de KNAU opgeleid, hebben wij intern een aantal begeleiders gezocht, gevonden en opgeleid, etc. Behalve voordelen heeft dit groeiproces uiteraard ook nadelen. Een van de nadelen die ik hier wil signaleren is dat de band tussen lopers aan de ene kant en trainers aan de andere kant steeds losser wordt. Dit wordt nog eens versterkt doordat we inmiddels op ruime schaal gebruik (kunnen en moeten) maken van begeleiders. Daardoor zijn de trainers zelf minder goed op de hoogte van ieders persoonlijke ongemakken en blessures. Niettemin, ongemakken en blessures komen nog steeds voor. Teneinde als trainer op de juiste wijze te kunnen inspelen op ongemakken en blessures moet de trainer wel weten dat er iets aan de hand is.

In toenemende mate valt ons op dat leden kampen met loop-problemen die bij ons niet bekend zijn. Vaak worden allerlei huismiddeltjes of adviezen van andere (deskundige?) leden aangegrepen om vooral snel te herstellen. Principieel is dit een verkeerde manier van omgaan met loop-problemen. De goede manier is om bij iemand met een terzake kundige achtergrond te rade te gaan.

Binnen de vereniging zijn dat de trainers.

Wij hebben niet alle kennis in pacht en kunnen niet alle problemen oplossen. Doordat wij meer kennis en ervaring inbrengen dan de gemiddelde loper zijn wij wel in staat met verstand van zaken te adviseren op welke wijze een probleem het beste aangepakt kan worden. Dit kunnen adviezen, blessurebehandeling, aangepaste trainingen, verwijzing naar specialisten e.d. zijn.

Echter, zonder daartoe geprikkeld te worden zullen en kunnen wij geen actie ondernemen! Concluderend wil ik stellen:

**Breng je trainer op de hoogte van ongemakken en blessures waar je mee tobt zodat hij zijn werk goed kan doen en het leed tot een minimum beperken.**

Door loop-problemen niet serieus te nemen en waar nodig (deskundig) advies in te winnen ben je bezig jezelf voor de gek te houden. Indien er te laat of onjuist ingespeeld wordt op loop-problemen kunnen de consequenties op termijn heel vervelend zijn. In het ergste geval zal je carrière als loper beëindigd zijn. Gedraag je dus niet als een struisvogel die zijn kop in het zand steekt als er problemen optreden.

Uiteraard kun je ook altijd met andere dingen dan loop-problemen bij je trainer terecht.

Namens de Technische Commissie,

Jan Hol

# De *A* van Aardappelakker

**Men, dat wil zeggen de overige redactieleden, vroeg mij om een soort letteralfabet te starten.**

**Aangezien het alfabet met de letter A begint, begin ik met: Aardappelakker.**

**Voor de nieuwelingen onder ons zegt dat waarschijnlijk niets, doch wanneer de ouderen dit lezen zullen ze wel weer een traan wegpinken.**

**Hoe zo?, denkt U - Het zit namelijk zo...**

De loopgroep, welke gestart werd bij Mulder Sport, kwam destijds niet echt van de grond. Bert Bos vatte het idee op dan maar voor zichzelf te beginnen en wel op de Aardappelakker.

Het begint met een A en er zitten zelfs 4 A's in het woord.

Het aantal lopers bedroeg toen circa 25 en met veel persen en duwen konden er zelfs een paar in z'n schuurtje, welke voorzien was van een massagetafel.

Een ander voordeel was de gratis thee, liefdelijk aangereikt door z'n charmante, vaak op de achtergrond maar niet uit het oog te verliezen drijvende kracht achter Bert, vrouw Connie.

Het probleem douchen met koud water kenden we toen nog niet, we konden daar helemaal niet douchen.

Het uitrekken en uitlopen werd met veel kabaal onderstreept en de aardappelakkerbewoners zullen het niet erg gevonden hebben, dat we verhuisden naar onze nieuwe locatie: het Kraaienest.

*A.L. Fabet*

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen  
61 64 16

W.C. Leidschewallen  
41 58 25



&



**alle verzekeringen**

**financieringen  
hypotheeken**

**u kunt bij ons alle kanten uit**

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

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

## HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD



RRZ-leden 10% korting

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**  
**SPECIALZAKEN, 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.

# Wedstrijdagenda

(voor wedstrijden eerder in de maand april, zie Roadie 1)

---

## Dinsdag 20 april 1993

Laan van Pootloop te Den Haag  
organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3940405  
afstanden: 10, 5, 3, 1 km  
starttijd: vanaf 19.15-19.35 uur  
Deze wedstrijd wordt eveneens gehouden op 11 mei, 25 mei, 1 juni en 15 juni.

---

## Zondag 25 april 1993

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

20e Road Runnersloop te Leiden  
organisatie: Leiden RR Club, tel. 071-314235  
afstanden: 21, 14.3, 9.6, 5.75, 2.87 km  
starttijd: 10.30 uur

25 jaar Portugees Centrum te Rotterdam  
organisatie: Portugees Centrum, tel. 010-4814591  
afstanden: 20, 10, 5, 1.2 km  
starttijd: vanaf 10.30-15.00 uur

---

## Vrijdag 30 april 1993

Unicef Koninginnetrimloop te Zoetermeer  
organisatie: ARV Ilion, tel. 01793-1764  
afstanden: 10, 5, 2 km  
starttijd: vanaf 11.00-11.30 uur

Singelloop te Leiden  
organisatie: LPSV, tel. 071-161401  
afstanden: 6.5 km  
starttijd: 19.30 uur

17e Oranjeloop te Piershil  
organisatie: Spark, tel. 01880-39781  
afstanden: 10, 5, 3 km  
starttijd: vanaf 12.30-13.00 uur

Oranjeloop te Wassenaar  
organisatie: AV Holland, tel. 071-768733  
afstand: 15, 10, 5 km  
starttijd: 11.00 uur

Groene Oase Prestatieloop te Maasland  
organisatie: Oranje Vereniging, tel. 01899-18521  
afstanden: 9, 6, 2 km  
starttijd: vanaf 13.00-13.05 uur

Trimloop te Moerkapelle  
organisatie: TTV Moerkapelle, tel. 01793-2719  
afstanden: 21.1, 15, 10, 5 km  
starttijd: 11.30 uur

Oranjeloop te Sliedrecht  
organisatie: AV Sliedrecht, tel. 01840-16702  
afstanden: 1.5, 10, 6 km  
starttijd: vanaf 10.15-11.15 uur

10e Vossenloop te Ter Aar  
organisatie: Basisschool De Vossenschans, tel. 01722-3289  
afstanden: 13.5, 10.5, 8.2, 6.2, 4 km  
starttijd: 11.00 uur

---

## Zaterdag 1 mei 1993

17e Parkenloop te Voorschoten  
organisatie: De Bataven-Leiden, tel. 071-616689  
afstanden: 3, 2, 16, 10, 5 km  
starttijd: vanaf 11.00-11.05 uur

Campingloop te Zevenhuizen  
organisatie: St. Bevord.Recreatiesport, tel. 01802-2598  
afstanden: 16.01, 10, 5 km  
starttijd: 12.00 uur

---

## Zondag 2 mei 1993

Delftse Houtloop te Delft  
organisatie: Delftse Trimclub, tel. 01899-23305  
afstanden: 14, 7, 3, 1.5 km  
starttijd: vanaf 10.55-11.15 uur  
wordt ook gehouden op 6 juni.

Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk  
organisatie: Saunac. De Watertoren, tel. 01740-21900  
afstanden: 16.2, 10.8, 5.4 km  
starttijd: 10.00 uur  
wordt ook gehouden op 6 juni.

8e Nat. Vredespaleisloop te Den Haag  
organisatie: St. Vredespaleisloop, tel. 070-3892603  
afstanden: 10, 5, 2.5, 2.5 km  
starttijd: vanaf 12.30-15.30 uur

---

## Woensdag 5 mei 1993

12e Bevrijdingsloop te Alblasserdam  
organisatie: AAA, tel. 01859-15903  
afstanden: 10.5, 8.4, 6.3, 4.2, 2.1 km  
starttijd: 19.00 uur

---

### Zondag 9 mei 1993

Meiloopt te Gouda  
organisatie: AV Gouda, tel. 01820-11116  
afstanden: 10, 7, 3.5, 1.5 km  
starttijd: 11.30 uur

Kopjesloop te Delft  
organisatie: AV De Koplopers, tel. 015-567556  
afstanden: 15, 10, 5, 1 km  
starttijd: vanaf 10.45-11.00 uur  
wordt ook gehouden op 13 juni.

Utrecht City Marathon te Utrecht  
organisatie: St.Marathon Utrecht  
afstanden: 42.19, 21.09, 10, 5, 2.8 km  
starttijd: vanaf 11.00-14.30 uur

---

### Zaterdag 15 mei 1993

Van Berg tot Berg Race te Rhenen  
organisatie: St. Van Berg tot Berg Race, tel. 08370-11080  
afstanden: 69.6, 42.1, 34.6, 23.2, 11.9, 7.1  
starttijd: vanaf 10.00-16.30 uur

Bernisserloop te Heenvliet  
organisatie: Spark, tel. 01880-39781  
afstanden: 16.6, 9.2, 5.5, 2 km  
starttijd: vanaf 13.00-13.15 uur

---

### Zondag 16 mei 1993

Waterweg Prestatieloop te Maassluis  
organisatie: AV Waterweg, tel. 01899-16054  
afstanden: 3, 1.2, 16.09, 10 km  
starttijd: vanaf 11.00-11.10 uur

Trimloop te Delft  
organisatie: AV '40, tel. 015-617270  
afstanden: 15, 10, 5, 2 km  
starttijd: vanaf 10.30-11.00 uur  
wordt ook gehouden op 20 juni.

---

### Donderdag 20 mei 1993

Hanepoelloop te Rijpwetering  
organisatie: Gymn.Ver. Harambee, tel. 01712-8153  
afstanden: 21, 10, 5 km  
starttijd: vanaf 10.50-11.00 uur

Spyke City Loop te Spijkenisse  
organisatie: Spark, tel. 01880-39781  
afstanden: 16.1, 9, 6, 3 km  
starttijd: vanaf 12.00-14.00 uur

Een op Tien loop te Lekkerkerk  
organisatie: AV Start, tel. 01805-2389  
afstanden: 8, 8, 1.6 km  
starttijd: vanaf 10.30-11.45 uur

---

### Zaterdag 22 mei 1993

Merwedeloop te Hardinxveld  
organisatie: AV Sliedrecht, tel. 01840-16702  
afstanden: 21.1, 10.9, 5.8, 1.5 km  
starttijd: vanaf 15.30-16.00 uur

---

### Zondag 23 mei 1993

Midlenteloop te Zoeterwoude-Dorp  
organisatie: Utopia, tel. 01714-12207  
afstanden: 16, 10, 4 km  
starttijd: 11.00 uur

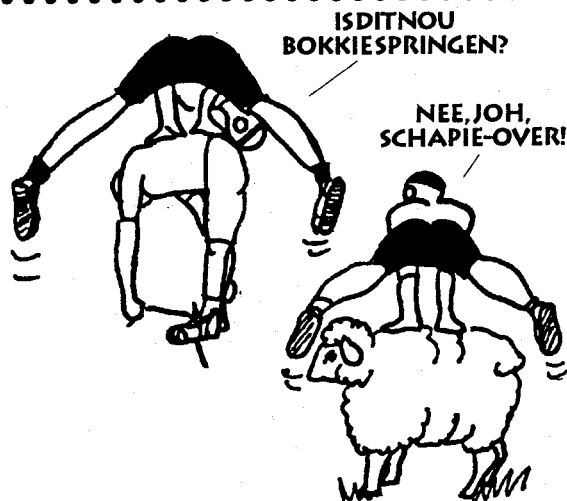
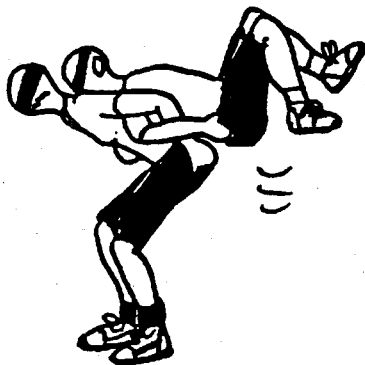
De Zuiderster Prestatieloop te Capelle a.d. IJssel  
organisatie: PAC, tel. 010-4225439  
afstanden: 16.09, 8, 4, 2 km  
starttijd: vanaf 13.00-15.45 uur

Golden Tenloop te Delft  
organisatie: St. Golden Tenloop, tel. 01738-9235  
afstanden: 10, 5, 10, 1.5 km  
starttijd: vanaf 13.30-15.00 uur

Baantrimloop en Koppelrace te Gouda  
organisatie: AV Gouda, tel. 01820-1116  
afstanden: 5 km  
starttijd: baantrimloop 11.00 uur, koppelrace 11.30 uur

# STRETCHING

## SCHAPENSPEL OP DE VAARTWEIDE





---

### Zondag 30 mei 1993

Te Werve Prestatieloop 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 5 juni 1993

16e Brielse Maasloop te Brielle  
organisatie: SC Voorne Atletiek, tel. 01810-14819  
afstanden: 25 km  
starttijd: 12.30 uur

22e Wallenloop te Brielle  
organisatie: SC Voorne Atletiek, tel. 01810-14819  
afstanden: 7.5, 5, 3 km  
starttijd: vanaf 10.30-11.30 uur  
Zondag 6 juni 1993

3e 3M-Marathon te Leiden  
organisatie: Leiden RR Club, tel. 071-890550  
afstanden: 42.1, 21, 10 km  
starttijd: 12.00 uur

---

### Zaterdag 12 juni 1993

Flora Run te Boskoop  
organisatie: AV '47, tel. 01727-14019  
afstanden: 5, 3.5, 21, 11 km  
starttijd: vanaf 11.30-11.45 uur

Amstelloop te Nieuwveen  
organisatie: Ver. De Amstel, tel. 01723-8448  
afstanden: 21, 10.3, 5 km  
starttijd: 13.00 uur

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk  
organisatie: Olympus '70, tel. 01740-26330  
afstanden: 6.5, 15 km  
starttijd: vanaf 13.00-14.00 uur

T.A. v.d. Bergloop te Heinoord  
organisatie: AV Spirit, tel. 01860-16096  
afstanden: 0.6, 1.2, 7.5, 15, 30 km  
starttijd: vanaf 11.00-13.40 uur

Wijde AA Loop te Woubrugge  
organisatie: VV Woubrugge, tel. 01729-8457  
afstanden: 21.1, 11.5, 3, 7 km  
starttijd: vanaf 13.00-13.04 uur

---

### Zondag 13 juni 1993

Metro Ahoyloop te Rotterdam  
organisatie: Recreatie R'dam, tel. 010-4172157  
afstanden: 16.09, 8 km  
starttijd: 13.00 uur

RRZ Prestatieloop te Zoetermeer  
organisatie: RRZ, tel. 079-413270  
starttijd: vanaf 12.50-13.00 uur

---

### Zaterdag 19 juni 1993

4e Waterwegloop te Maassluis  
organisatie: AV Waterweg, tel. 01899-16054  
afstanden: 3, 1.2, 16.09, 10 km  
starttijd: vanaf 14.00-14.10 uur

4e Vadeka loop te Dordrecht  
organisatie: Parthenon, tel. 078-181406  
afstanden: 15, 5 km  
starttijd: vanaf 13.30-14.30 uur

---

### Zondag 20 juni 1993

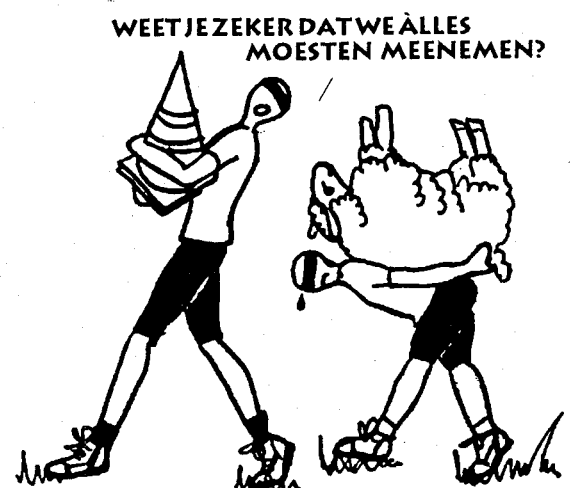
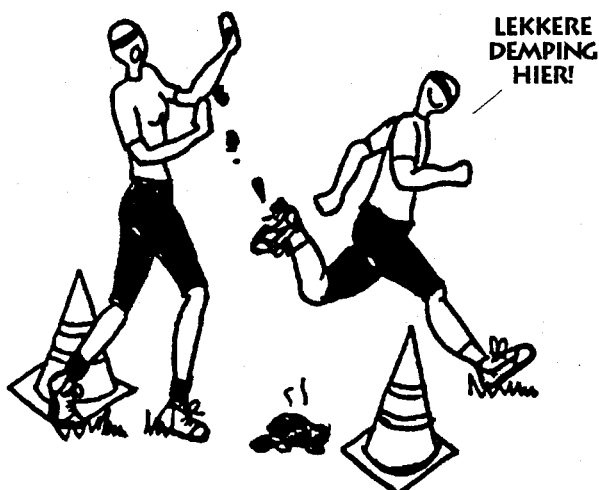
2e Midnight Tropical Run te Leiden  
organisatie: Leiden RR Club, tel. 071-314235  
afstanden: 11, 8, 5 km  
starttijd: 21.00 uur

Zomerloop 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

---

### Zaterdag 26 juni 1993

17e Polderloop te Piershil  
organisatie: Spark, tel. 01880-39781  
afstanden: 15, 7.5, 3 km  
starttijd: vanaf 13.00-14.00 uur



# Suikerziekte en sportbeoefening

Els Stolk, bondsarts KNAU

## SUIKERZIEKTE

Vroeger kregen mensen met suikerziekte vaak van hun arts te horen dat ze maar niet meer moesten sporten. Tegenwoordig wordt daar gelukkig anders over gedacht. De combinatie suikerziekte en sport is met enkele spelregels prima mogelijk.

### Wat is suikerziekte eigenlijk?

Suikerziekte, ook wel diabetes mellitus genoemd, is een stofwisselingsziekte. De oorzaak is een tekort aan het suikerverwerkend-hormoon insuline, dat gemaakt wordt in de alveesklier. Met behulp van insuline kan glucose (suiker) door de cellen worden opgenomen. Als er te weinig insuline aanwezig is, leidt dat tot te hoge bloedsuikerwaarden, wat gepaard kan gaan met veel plassen, een onlesbare dorst, vermagering en vermoeidheid.

### Behandeling van suikerziekte

Er zijn twee typen suikerziekte te onderscheiden.

Type I ontstaat meestal op jeugdige leeftijd. Bij dit type suikerziekte produceert de alveesklier nauwelijks of geen insuline meer. De behandeling bestaat uit het meerdere malen per dag injecteren van insuline. De hoeveelheid van dit suikerverwerkend-hormoon moet afgestemd zijn op de hoeveelheid suikers (glucose) en meelstijzen (koolhydraten) die gegeten worden en de energie die (onder andere bij sportbeoefening) wordt verbruikt.

Type II ontstaat meestal op latere leeftijd (doorgaans boven de 40 jaar). Bij dit type suikerziekte werkt de alveesklier niet goed meer en/of zijn de cellen relatief ongevoelig voor de werking van het suikerverwerkend hormoon. Veelal is er bij de mensen die dit type van suikerziekte oplopen sprake van overgewicht. De behandeling van dit type suikerziekte bestaat in eerste instantie vooral uit een dieet, eventueel aangevuld met bloedsuikerverlagende tabletten of insuline-injecties.

De behandeling van beide typen suikerziekte is er op gericht om normale suikerwaarden in het bloed te handhaven. Dat lukt niet altijd. Het grootste gevaar is dat de bloedsuikerspiegels in het bloed (veel) te laag worden (hypoglycemie), wat gepaard kan gaan met bleekheid, transpireren, moeheid, trillen en wazig zien. In dit stadium kan eten of drinken van zoetheid of meelstijzen (b.v. suiker of een boterham belegd met jam) nog helpen. In het uiterste geval treedt bewusteloosheid op, waarbij er natuurlijk snel medische hulp gezocht moet worden. Ook te hoge bloedsuikerspiegels (hyperglycemie) kunnen optreden, wat gepaard kan gaan met een droge mond, veel plassen, hoofdpijn en moeheid. In het algemeen levert dit minder acute problemen op, maar moeten er wel maatregelen getroffen worden om de bloedsuikerspiegels vaker te controleren.

In eerste instantie zal een arts deze bloedsuikerspiegels controleren. Na verloop van tijd kunnen mensen met suikerziekte zelf de bloedsuikerwaarden bepalen (zelfcontrole) en zonodig de hoeveelheid tabletten of insulinedosis daarop aanpassen (zelfregulatie). Natuurlijk is dat bij sportbeoefening voor de prestatie van groot belang.



### **SUIKERZIEKTE EN SPORTBEOEFENING**

Bij sport wordt extra energie verbruikt. Energie die nodig is om spierarbeid te leveren. De spieren krijgen voornamelijk energie uit suikers (glucose) en vetten. Beide brandstoffen zijn aanwezig in de spieren en worden via het bloed aangevuld. Wanneer de spieren veel brandstof nodig hebben bestaat de kans op te lage bloedsuikerwaarden. Gewoonlijk gaat het lichaam dit tegen door een goede afstemming van de concentratie van insuline en aanvulling van de verbruikte suikers in het bloed. Bij mensen met suikerziekte is deze afstemming verstoord. Het risico op (veel) te lage of te hoge bloedsuikerspiegels is aanwezig.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening "goed" was, bestaat het risico dat er ten gevolge van de sportbeoefening een te lage bloedsuikerspiegel ontstaat. Om deze hypoglycemie te voorkomen, zal de insuline- of tablettendosis verminderd moeten worden en/of zullen extra suikers of meelspijzen gegeten moeten worden. Hoeveel is moeilijk te zeggen. Dit hangt af van het type sport, de duur en de intensiteit. Zelfcontrole en het opdoen van ervaring zijn hierbij onmisbaar.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening (veel) te hoog was, wordt sportbeoefening tijdelijk afgeraden. Door de verstoring van het samenspel van de hormonen bestaat dan namelijk het risico dat de bloedsuikerspiegel nog meer gaat stijgen, wat de gezondheid en de sportprestatie negatief kan beïnvloeden.

### **EFFECTEN VAN SPORT EN BEWEGING**

De voordelen van sporten zijn legio. Sporten is bij uitstek een manier om sociale contacten te leggen en zich fit en ontspannen te voelen. Behalve dat de conditie verbetert en de spieren en botten sterker worden, vindt er ook een betere insuline-verwerking plaats. Die verbetering vindt niet alleen plaats tijdens de inspanning zelf, maar ook nog vele uren erna. Regelmatige sportbeoefening (3-4 keer per week gedurende minimaal 20-30 minuten) kan de behoefte aan bloedsuikerverlagende tabletten of insuline vaak verminderen. Mogelijk zal dit de kans op het optreden of verslechteren van complicaties op lange termijn doen verkleinen. Bijkomend voordeel is dat het gewicht van mensen met een te hoog vetpercentage ("te dik") in het algemeen afneemt.

Natuurlijk is het wel van belang dat de sportbeoefening met de behandelend arts doorgesproken wordt en dat de duur, de intensiteit en de frequentie van de sportbeoefening langzaam opgebouwd wordt.

### **WELKE SPORT IS HET MEEST GESCHIKT ?**

Voor personen met suikerziekte zijn met name de duursporten geschikt. Binnen de atletiek is dat met name het lange-afstand lopen. Bij hardlopen is de duur en de intensiteit van de sportbeoefening goed te doseren, wat van belang is bij de (zelf-) regulatie van de suikerspiegels in het bloed. Als er (nog) geen sprake is van complicaties (m.n. een slecht gezichtsvermogen en een verminderde weefseldoorbloeding van het hart en de benen) kunnen de andere takken van de atletiek ook tot de mogelijkheden behoren. Natuurlijk moet het plezier in de sport voorop staan.


Tot slot nog dit: het is altijd van belang dat de medesporters en de trainer op de hoogte zijn van de suikerziekte en dat zij weten wat zij moeten doen bij verschijnselen van te lage suikerwaarden in het bloed (namelijk snelopneembare suikers geven of deskundige medische hulp invoeren).



# Algemene warming-up

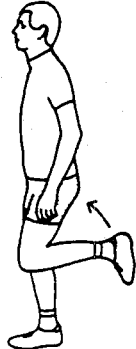
Trek afhankelijk van de wind, temperatuur en neerslag goede kleding aan.  
 Doe de oefeningen (al naar gelang eigen kunnen) 15 à 30 seconden per oefening lang.  
 Forceer niets; bij spierpijn voorzichtiger en rustiger beginnen.  
 Doe na de warming-up 5 à 10 minuten rek-oefeningen.  
 Neem bij klachten contact met een arts op en ga niet sporten.

★  
**DRIBBELEN**



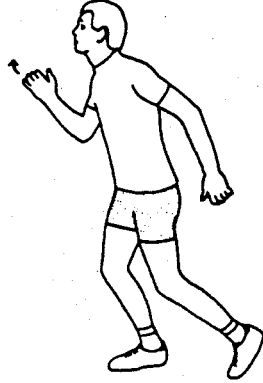
daarbij de armen losjes langs het lichaam houden.

★  
**DRIBBELEN**



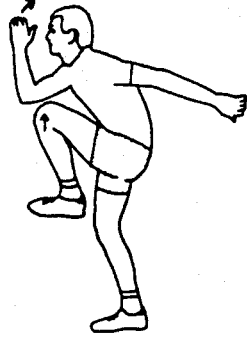
daarbij met de hakken proberen de billen aan te tikken; herhaal 1.

★  
**LOOPPAS**




daarbij de armen meezwaaien

★  
**LOOPPAS**



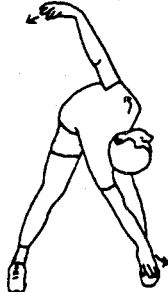
daarbij met de knieën proberen de borst aan te tikken en zeer actief de armen zwaaien; herhaal 3.

★  
**SPREIDSTAND**



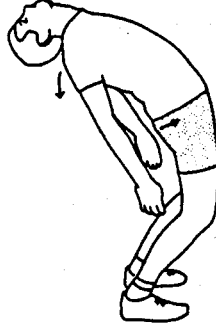
recht op, romp en hoofd actief omdraaien naar links en rechts, de armen volgen passief

★  
**SPREIDSTAND**



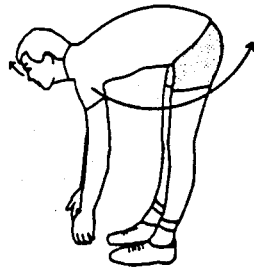
romp voorover houden en met de rechterhand de linkervoet aantikken, daarbij met het hoofd naar de linkerhand in de lucht kijken.

★  
**SPREIDSTAND**




met de beide handen achterwaarts, de knieën of hakken aantikken, daarbij de heupen naar voren duwen

★  
**SPREIDSTAND**



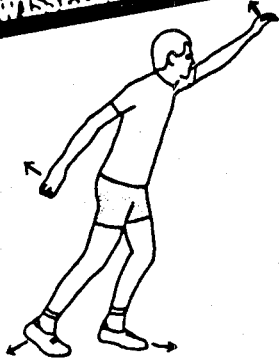
romp voorover houden en met het hoofd omhoog kijken, romp naar links draaien, naar achteren en naar rechts draaien in een cirkel.

★  
**HINKEN**



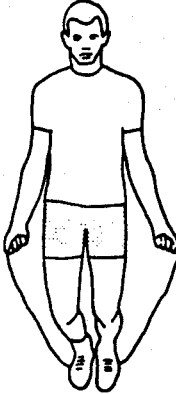
tweemaal links en tweemaal rechts; herhaal 1, met de armen langs het hoofd.

★  
**WISSELSPRONG**




linkervoet voor, rechervoet achter, linkerarm hoog voor, rechterarm laag achter, met sprong en zwaai in één keer wisselen.

★  
**HUPPEN OF TOUWTJE SPRINGEN**



★  
**SKIWEDELEN**



voeten gesloten naar links, knieën buigen, naar voren, armen naar rechts, omspringen met de voeten naar rechts en de armen naar links; herhaal 3

**Alweer?!**

ZONDAG 20 JUNI 1993  
MET Z'N ALLEN NAAR DE

**Familiedag**

**Gaan ze nu al weer uit eten?  
Ja, mannen, jullie lezen het goed.  
De vrouwen gaan al weer uit eten!**

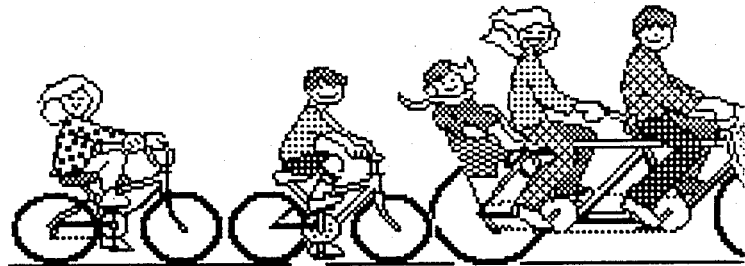
in het burgemeester Van Tuyl-sportpark

*De feestcommissie*

Op vrijdag 7 mei om 19.30 uur gaan we gezellig  
uit eten bij

**Pizzeria Torino in de Dorpsstraat**

Heb je zin om mee te gaan, schrijf dan je naam  
op de intekenlijst op het prikbord. Vóór 1 mei  
opgeven.



# Auto Ambacht bv



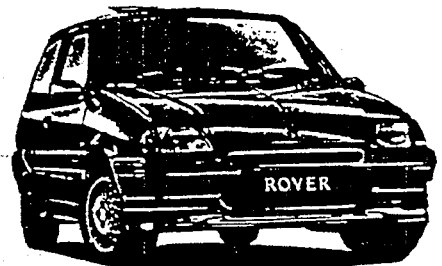
**ROVER**



*Reparatie en verkoop  
van alle merken auto's*

Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine  
van Zoetermeer**

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,  
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER  
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

 **KARHU**

 **Reebok**

 **Etonic**

 **NIKE**

 **asics**

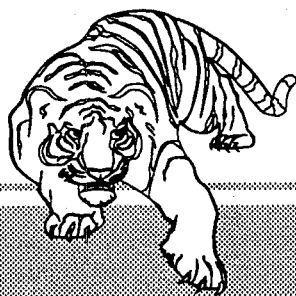
**DAKA**

**ZOETERMEER**

*Het Rond 4*

*Tel. 079 - 41 97 17*

op **MERK** elijk goed -



**ESSO**

Tel.: (079 -) 41.73.18

Fax.: (079 -) 31.01.70

**SEGHWAERT**

**R. L. BERENDS**

Weidedreef 50

2127 EK Zoetermeer

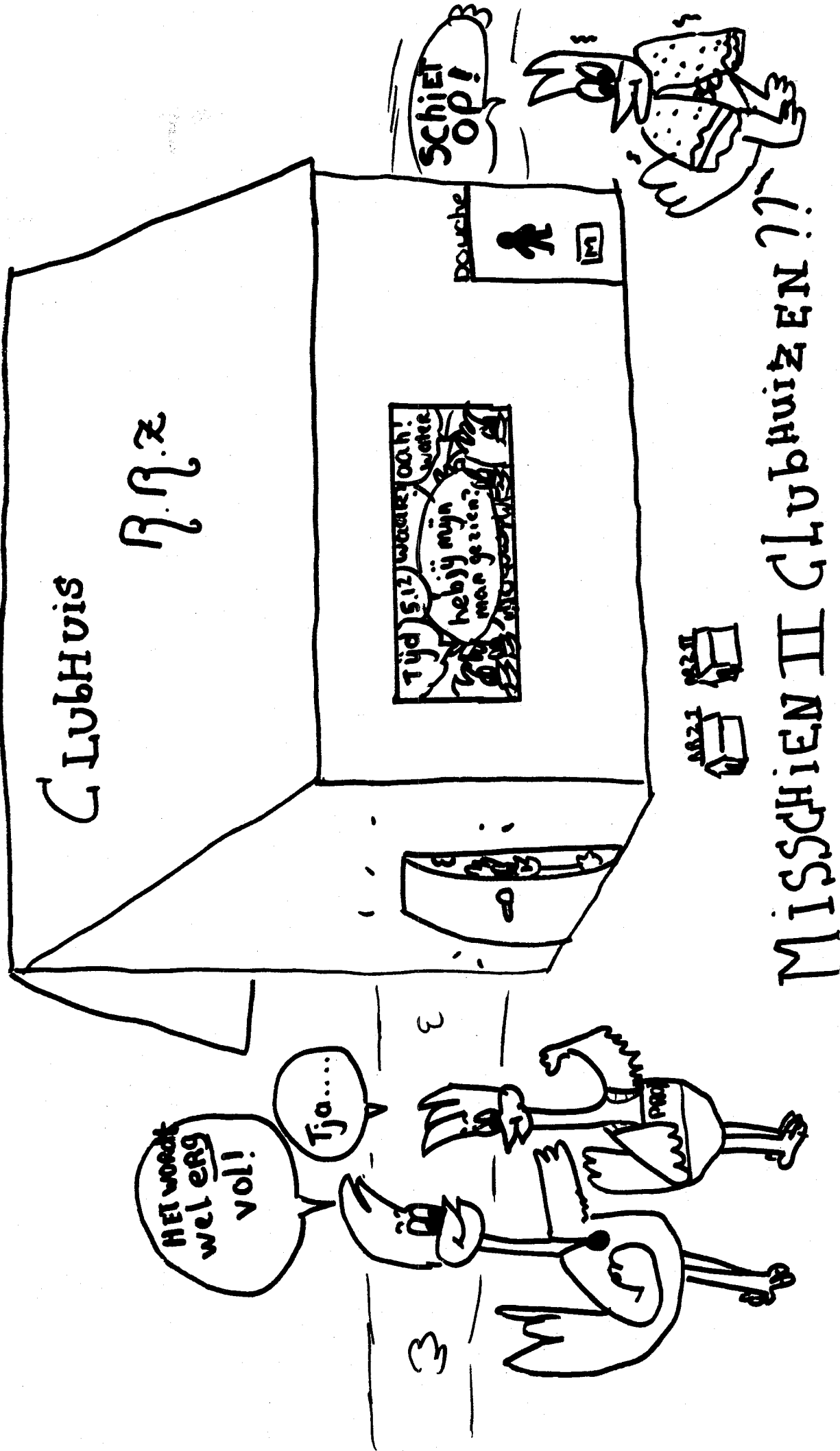
## Voor Uw brandstoffen en Olieën

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

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

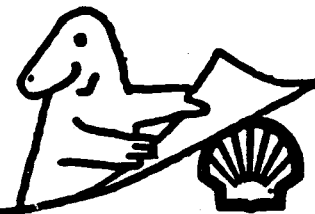
Wij accepteren alle credit-cards en de bank- en giropassen.  
Bij grote of veelvuldige afname kunt U bij ons een dealerpas  
aanvragen.

Elpidio E. Staact in des.



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINNISH



SHELL HELPT

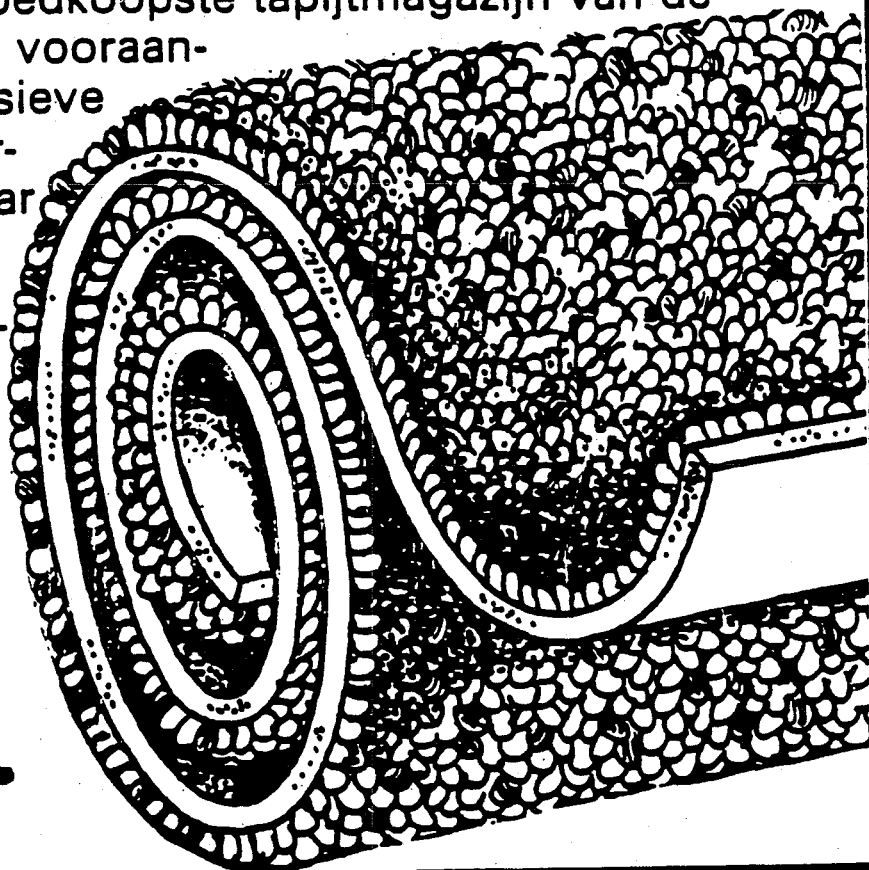


# *Kamerbreed Tapijt*

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeerders
- 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 forting!

# Fotokopie & lichtdruk

-  **Fotokopie A4/A3**
-  **Kleurkopie A4/A3**
-  **Grootformaat kopie t/m A0**
-  **Lichtdrukken**
-  **Inbindservice** (vele mogelijkheden)
-  **Papierverkoop** vanaf 500 vel
-  **GRATIS** haal en brengservice

# VAN KAMPEN

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

Edisonstraat 15<sup>G</sup> / Zoetermeer

Telefoon 079-426611

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave  
is door ons verzorgd*