

**Beep  
Beep**

# ROADIE

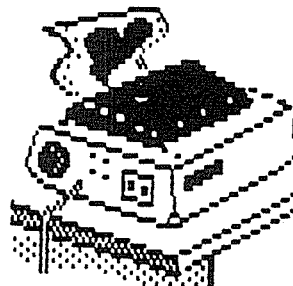
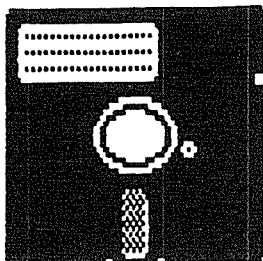
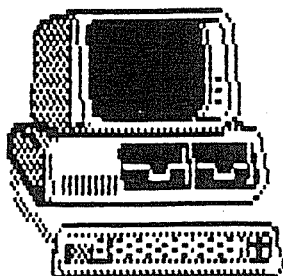
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

**3**

JUN 1993

**MARATHON ROTTERDAM  
VAN BERG TOT BERG  
EN NOG EENS MARATHON**



## 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

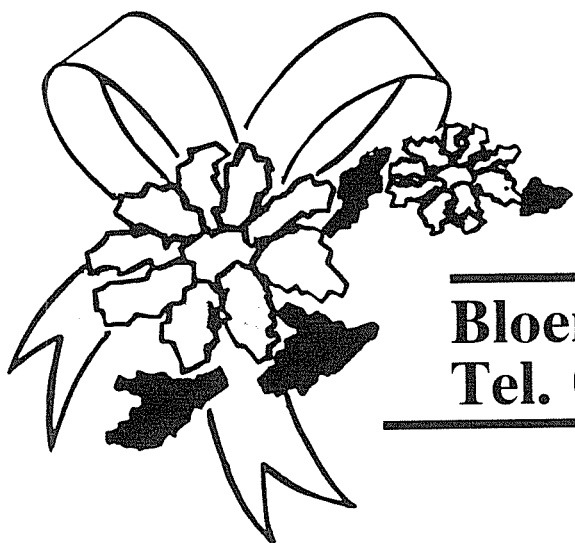


---

## ***Inhoud***

---

|           |                                                |           |                                             |
|-----------|------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------|
| <b>5</b>  | <b>Voorwoord</b>                               | <b>21</b> | <b>Van niks tot marathon</b>                |
| <b>7</b>  | <b>Familienieuws</b>                           | <b>22</b> | <b>Rotterdam</b>                            |
| <b>8</b>  | <b>Verdorie, dat viel tegen!</b>               | <b>23</b> | <b>De Beginners</b>                         |
| <b>11</b> | <b>Bergrace by Night</b>                       | <b>24</b> | <b>Verslag 7e algemene ledenvergadering</b> |
| <b>12</b> | <b>Van berg tot berg-race</b>                  | <b>26</b> | <b>Terloops</b>                             |
| <b>14</b> | <b>Voetschimmel</b>                            | <b>27</b> | <b>Uitslagen</b>                            |
| <b>15</b> | <b>City Pier City voor 't eerst...</b>         | <b>30</b> | <b>Wedstrijdagenda</b>                      |
| <b>16</b> | <b>Zo vader zo dochters</b>                    | <b>31</b> | <b>De B van borrelpraat</b>                 |
| <b>18</b> | <b>Vochtverlies leidt tot prestatieverlies</b> | <b>32</b> | <b>Stretch &amp; Shorty</b>                 |
| <b>19</b> | <b>Energie voor de marathon</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)<br>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>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 v.d. 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 |

## Sportverzorging en massage

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Ine Lips (afspraken) | (079) 41 30 53 |
| Bert Bos             |                |
| Karla van der Zee    |                |

## Vreugde & Leedcommissie

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

## Evenementencommissie

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

## Contributie f 30 per kwartaal

(exclusief wedstrijdlicentie)

Donateurs minimaal f 10 per jaar

Gironummer penningmeester: 5878420

## Bankrekeningnummer

(alleen voor startgelden)

51.84.58.873 bij de ABN Bank te Zoetermeer,  
ten name van:

Road Runners Zoetermeer,  
postbus 6042, Zoetermeer  
(girorekening van de bank: 7112  
t.n.v. ABN Den Haag)

*Kopij augustusnummer dient vóór 8 juli 1993 in ons bezit te zijn.*

*Tandarts Van Dullen*

**Onze kampioen in '17 was tandarts  
[Van Dullen.**

**Hij liep sneller dan jongere knullen.  
Helaas, nu is hij dood  
en ligt zijn laatste gat te vullen.**

---

## Wedstrijdtijden

De redactie verzoekt iedereen die ergens in het land een prestatie-loop/wedstrijd gelopen heeft, haar/zijn tijd door te geven aan Astrid Hol, zodat zij deze tijd kan opnemen in de uitslagenlijst in het clubblad. Vermeld tevens of je een pr (persoonlijk record) gelopen hebt.

Door de enorme ledengroei is het namelijk onmogelijk geworden om iedereen na te lopen voor haar of zijn tijd. Geen tijd: geen vermelding!

# Voorwoord

De illustratie bij het vorige voorwoord is misschien spreekwoordelijk, maar de tijdens of na de ALV gevormde commissie Beheer is in overleg met Start getreden. Zodra van dat front meer is te verwachten, zal ik daarop terug komen (dan wel in een enquête).

Een andere gelegenheid hier is het voorstellen van een aantal vrijwilligers die de sportverzorging en massage voor hun/haar rekening wil gaan nemen. Ine Lips, Karla van der Zee en ik (alle drie rijksgediplomeerde masseu(r)s(es)) zullen (veelal na de trainingen) beschikbaar zijn voor de verzorging, het masseren en/of in overleg met betrokkenen het bekijken van een blessure.

Zo zal het kunnen voorkomen dat een 'lid' door de trainer doorgestuurd wordt, de sporter aangeeft gemasseerd te willen worden of wat dan ook. Bij blessures zal men veelal eerst bij een van de trainer(s) aankloppen. Daarna zal een 'behandelplan' worden opgesteld en, indien noodzakelijk, worden doorverwezen naar de huisarts of een fysiotherapeut. De behandelingen van 'patiënten' is voorbehouden aan (para)medici en dat zijn wij niet. Wij weten wel de weg binnen het vakgebied.

Voor de 'behandeling' van blessures en dergelijke vragen wij geen vergoeding van de leden. Voor een massage zonder blessure (bijvoorbeeld na een zware traingsweek of voor een evenement) zal een nader te bepalen bijdrage gevraagd worden. Wij verwachten hiermee in een behoefte te voorzien en wensen de nieuwe vrijwilligers succes. Voor het maken van afspraken kun je Ine Lips bellen – telefoon (071) 31 89 20.

Tevens hebben wij ons ten doel gesteld een preventieve taak te hebben. Wij zullen ook regelmatig blessure-items publiceren en zodoende 'de kennis' op het gebied van de verzorging en het voorkomen van blessures in het clubblad verzorgen. Dit alles met als doel: **Keep them running!**

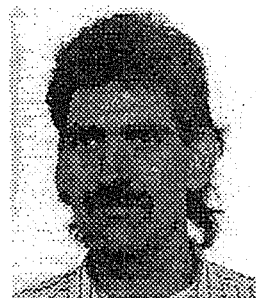
*Bert*



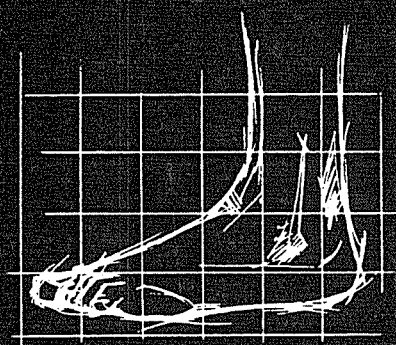
*Ine Lips*



*Karla van der Zee*



*Bert Bos*



**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.

# Familienieuws

## Juli

- 1 Leo van Leeuwen
- 1 Hossein Naderi
- 1 Cees van Straaten
- 4 Ad Peltenburg
- 8 Aristides Efstratiades
- 8 André Zouwer
- 11 Henny Elsendoorn
- 17 Marja Zonderop
- 18 Lara Cabri
- 20 Ruud van Zon
- 20 Barbara Krop
- 21 Jan Roosjen
- 25 Peter Dominicus
- 26 Herman Roosenboom
- 31 Mary Peltenburg

## Augustus

- 2 N. Jansen
- 5 Karel Slierendrecht
- 6 Rob Hardon
- 8 Remco Verdegem
- 9 Alex Captain
- 11 Leny van den Hengel
- 12 Marcel Geurten
- 15 Harry Cormont
- 17 Henny Schonewille
- 20 Paul Volwater
- 23 Guido Lips
- 24 Kees den Brabander
- 24 Martin Kremers
- 25 Charles Greiner
- 26 Willem van Kampen
- 27 Herma van der Starre
- 28 Astrid Hol
- 29 Aad Limbeek

## Geboren

Op 24 mei jl. is **Angelo Alberto**, zoon en broertje van Marjolijn, Richard en Ricardo Musch geboren.

*Van harte gefeliciteerd namens alle Roadrunners!*

## Trouwen

Het is zover!

Op 4 juni 1993 zeggen wij,

**Mirjam Tom en Marc van Zelst**

ja tegen elkaar in het stadhuis van

Leidschendam om 13.45 uur

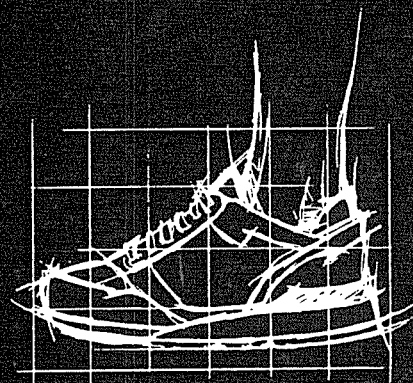
Hier is tevens gelegenheid tot feliciteren

*Willem uit Kampen*

**Een zekere Willem uit Kampen**

**zweette van al dat stampen.**

**Bij de finish zag men hem niet  
door het natuurkundig proces van  
verdampen.**



# DRESSED

BY



LAAN VAN MEERDERVOORT 63D 2564 AX DEN HAAG TEL.: 348 86 12



# Verdorie, dat viel tegen!

**Iedereen heeft het weleens meege-  
maakt. Je doet mee aan een prestatie-  
loop of wedstrijd en je hebt het gevoel  
dat alles perfect gaat. Je perst er op het  
laatste stuk nog een eindsprint uit. Je  
voelt je prima en denkt een nieuw per-  
soonlijk record gelopen te hebben.  
Helaas, de finish-klok is onverbiddelijk.  
Je tijd valt tegen. Hoe kan dat?**

De voorstaande ervaring is niet uniek en komt regelmatig terug. Je gaat zoeken naar oorzaken. Train je wel (hard) genoeg? Zat het weer tegen? Is je trainingsprogramma wel goed? Heb je een virus onder de leden? Weet de trainer wel waar hij mee bezig is? Werd je vooraf door je schoonmoeder lastig gevallen? Je resultaat is aanleiding voor veel discussie, falend zelfvertrouwen, twijfel aan je trainer en zijn trainingsprogramma's etc.

Ik wil hierna een aantal mogelijke oorzaken en (technische) verklaringen aanreiken voor het tegenvallende resultaat. De volgorde is volstrekt willekeurig en ook zullen niet alle mogelijke verklaringen de revue passeren.

*Je verwacht te veel (van jezelf)*

Hardlopen is een harde sport. Prestaties zul je met je eigen lichaam moeten leveren. Om te weten wat je kunt, moet je vooraf goed weten wat je lichaam kan. De enig juiste manier om daarachter te komen is testen. Hetzij via testlopen(!), hetzij via (test-)wedstrijden. Let wel, testen heeft alleen zin als de test iets zegt voor de wedstrijd. Een testloop over 1 km zegt weinig over je prestatie op een 10 km wedstrijd, een 5 km geeft wel een goede indicatie. Belangrijk in dit verband is wanneer de test werd gedaan. Een test 2 weken voor de wedstrijd is bruikbaar, een testresultaat van 3 maanden geleden zegt weinig. Evenzo zeggen voorgaande prestaties weinig over wat je nu kunt. Ze zeggen wat je kon, niet wat je nu kunt. Samenvattend kun je zeggen dat je door testen te weten kunt komen wat je lichaam kan en daardoor een gefundeerde voorspelling geven van het wedstrijdresultaat.

Een andere oorzaak van te hoge verwachtingen is leentjebuurt spelen ofwel kijken wat je trainingsmaatjes presteren. Gelukkig is het zo dat geen 2 mensen hetzelfde zijn en je dus nooit kunt zeggen wat die ander kan moet ik ook kunnen. Zo werkt het niet.

Weer een andere oorzaak is de veronderstelling dat je steeds maar weer beter en sneller wordt. In de eerste plaats heeft ieder zijn eigen plafond waar men op vast loopt. Nou, en?! In de tweede plaats zal je net als ieder ander betere en slechtere fasen in je loopcarrière tegenkomen. Vooral beginnende lopers willen te snel betere prestaties en worden hier hard mee geconfronteerd. Voor hardlopen geldt hetzelfde als voor al het andere. Je moet langdurig investeren in je lichaam om het te verleiden prestaties neer te zetten. Prestaties komen nooit vanzelf.

*Is je trainingsprogramma wel goed?*

Dit kan een oorzaak zijn. Trainingsprogramma's zoals ik ze hanteer zijn behoudend en groepsgericht. Dat wil zeggen de opbouw is geleidelijk, gebaseerd op 2 tot 3 keer trainen per week en ieder lid van de groep moet het programma aankunnen. Goede prestaties tijdens prestatie-lopen en wedstrijden zijn niet het belangrijkste doel. Het doel van de schema's is op een verantwoorde manier bezig zijn met hardlopen. Meedoen is dan ook belangrijker dan de prestatie zelf. Deze aanpak is mijn keuze. Alternatieven zijn ofwel geheel vrijblijvend trainen ofwel prestatiegericht gaan trainen. Het eerste alternatief (vrijheid-blijheid?) is vragen om moeilijkheden omdat technische onderbouwing van wat je doet geheel ontbreekt. Het tweede alternatief is wel uitvoerbaar. Het is nodig dat er dan serieus, continue, doelgericht en persoonlijk getraind wordt. Schema's dienen op de vrouw of man te worden toegesneden, er wordt continue scherp op tijd en afstand getraind, per week doe je 5 of 6 trainingen, er moet gedisciplineerd getraind worden, het blessure risico zal toenemen, etc. De vraag is of je dit wilt. Feitelijk ben je dan (weer) alleen aan



het trainen. Als je heel blijft en voldoende discipline kunt opbrengen, zullen je prestaties waarschijnlijk beter worden.

#### *De vorm van de dag*

Een veelgehoorde uitspraak die feitelijk niet juist is. Als iemand een bepaalde prestatie wil neerzetten, een jaar lang goed daarvoor traint dan kan er niet zoiets als de vorm van de dag zijn. Je bent er klaar voor of niet. Als je er klaar voor bent, zul je ook de gewenste prestatie leveren.

Enige kanttekeningen zijn hier op zijn plaats. In de eerste plaats moet de gewenste prestatie haalbaar zijn. Te hoog grijpen is vragen om moeilijkheden. In de tweede plaats moeten op de wedstrijddag alle stukjes op hun plaats vallen. Niet alleen de trainingsarbeid, maar ook het weer, het parcours, je mentale instelling, je tegenstanders etc. Laat een van deze zaken het afweten dan heb je een probleem. Gelukkig heb je een groot deel ervan in eigen hand.

#### *Weet de trainer wel waar hij mee bezig is?*

Geef zelf maar een antwoord op deze vraag. Bedenk wel, dat ik al mijn keuzes met betrekking tot trainingen kan verantwoorden.

#### *Heb je een virus onder de leden?*

Je lichaam is geen machine. Als er iets aan de hand is heeft het doodgewoon tijd nodig om te herstellen. Of het een blessure is, een griepje, slechte nachtrust of iets anders het kost tijd voordat je weer terug bent op je oude niveau en kunt presteren. Voor een redelijke griep, zeg 2 dagen koorts waarvan je een dag op bed gelegen hebt, heb je al gauw 2 weken nodig om weer op je oude niveau terug te komen. Je hebt dan wel een achterstand van 2 weken in je trainings-schema die je niet zomaar inhaalt. Serieuze blessures die zorgen dat je weken of maanden niet kunt trainen betekenen dat je goede prestaties in dat trainingsjaar kunt vergeten. Zoals reeds eerder gezegd hardlopen is een harde sport die veel van je lichaam vraagt.

Wil je betere prestaties dan zul je moeten investeren in je lichaam. Ga dan eens praten met je trainer om tot een voor jou passende aanpak te komen. Presteren is iets wat je kunt trainen. Bij de RRZ is beslist een oplossing voor jouw wensen te vinden.

Zijn je prestaties naar je zin en vindt je de manier waarop het nu gaat prettig? Prima en bedankt. We doen het dan blijkbaar goed (kan altijd beter!).

Dit verhaal is niet bedoeld om mensen te ontmoedigen. Ik hoop wel dat je wat bewuster naar je eigen presteren kijkt. Laten we wel wezen. Hardlopen op zich en hardlopen bij de RRZ blijft een leuke, gezellige en gezonde bezigheid.

Jan Hol

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



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



**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

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**  
**SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.**

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

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

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

## ***Bergrace by Night***

Iedere niet-loper waarmee ik gesproken heb, verklaarde me voor gek om 's nachts te gaan lopen. Als ik dan op die 26ste maart 's avonds om 10 uur inderdaad in de vrieskou in het voetbalstadion van Wageningen sta, geef ik deze mensen uit de grond van mijn koude tenen gelijk. Het vriest, er zijn geen warme drankjes te verkrijgen, je kunt niet zitten en het muziekprogramma is ook al nietenderend. Negatiever kan het niet!

Maar rond twintig over elf, na het warmlopen, begint een fantastisch vuurwerk en als om half twaalf de laatste vuurpijl uit elkaar spat, is alle ellende vergeten, lopen!

Zo'n 1.700 mensen zijn gestart voor hun 11,6 km naar de dierentuin van Rhenen. Het eerste gedeelte is lopen, duwen en proberen die koude tenen warm te krijgen. Na ongeveer 1,5 km komen we bij het eerste bospad aan. Iedereen stopt, dit is wel erg donker en je ogen zijn daar nog niet aan gewend. Enkelen hebben zaklantaarns bij zich en de groep komt weer op gang. De overige *Roadies* ben ik ondertussen kwijtgeraakt, maar niet getreurd, ik ben niet alleen.

Na een paar kilometer ben je gewend aan de duisternis, voel je de frisse tinteling van de vrieskou en is lopen heerlijk. Onderweg staan veel mensen langs de kant, sommigen in piama en winterjas. Er heerst een gezellige ontspannen sfeer. Ik heb geen idee waar ik ongeveer loop, maar dat geeft ook niet, de benen zijn prima en door die vrieslucht geen enkel probleem met ademen.

Ondertussen heb ik me aangesloten bij een vierschap uit Rotterdam. Zij gebruiken deze loop als voorbereiding op de Marathon. Het tempo dat zij lopen, is prima en één van de vrouwen heeft dit parcours al eens gelopen en weet dus ongeveer waar we zijn. Na ongeveer 8 km moeten we een snelweg over, waar een van de moeders met tuinstoeltjes en warme koffie wacht. Ik wordt uitgenodigd op de koffie, maar ik ben bang dat er daarna van lopen niets meer



komt. Dus neem ik afscheid van dit prettig loopgezelschap. Lang hoef ik echter niet alleen te lopen. Er komt een groepje achterop dat, steeds als ze iemand passeren, roept: 'sluit je aan bij het Noorden'. De sfeer in dit clubje is prima, en iedereen probeert mee te gaan. Na 55 minuten het bordje 10 km. Het is toch nog snel gegaan, nu nog 1,6, dat is te doen.

Het Noorden heb ik moeten laten gaan, en in mijn eigen tempo ga ik verder. Opeens wordt ik verblind door koplampen en staat iemand te wijzen dat ik naar links moet. Niet alleen moet ik naar links, maar wordt het ook link, het gaat hier recht omhoog en nog wel op een bospad. Het pad is aan weerszijden verlicht door vetpotjes, heel sfeervol. Het tempo gaat behoorlijk omlaag. Om mij heen hoor ik hijgen en schelden, want soms struikelt er iemand over een boomwortel. De romantiek van de vetpotjes is vergeten, het is nu alleen nog maar zwoegen. Gelukkig daar staan mensen en er is een rechte verharde weg. Wat zijn die laatste paar honderd meter heerlijk.

Moe, voldaan en 2 T-shirts rijker zitten we later in de auto op weg naar Zoetermeer. Eensgezind besluiten we – als er geen blessureleed tussen komt – volgend jaar weer mee te doen. Het feest slaan we dan wel over.

Ria

# Aantal uitvallers minimaal tijdens tiende Berg 'Onwijs goed, dat ik

Door KARIN MULDER

WAGENINGEN/RHENEN – Er waren jaren bij, dat Ingrid Geerlings uit Wageningen de atleten spugend over de eindstreep zag komen. „Maar dit jaar viel het wel mee”. Geerlings was zaterdag één van de ruim driehonderd vrijwilligers bij de tiende editie van de Berg tot Bergrace. Op haar post bij de start/finish in Ouwehands Dierenpark zag ze een kleine vierduizend deelnemers de streep passeren. Mede door de weersomstandigheden was het aantal uitvallers minimaal. „De meesten zijn toch wel verantwoord aan het lopen”, constateerde de begeleidend arts, G.Kaldenberg uit Leusden, na afloop.

Het 42 man sterke team van het Rode Kruis (afdeling Ede/Wageningen/Rhenen), EHBO en Jeugd-EHBO had dit jaar de handen vooral vol aan het behandelen van spierblessures en schaafwonden. „Door de wind en de relatieve kou liepen veel mensen met blote benen”, aldus Kaldenberg. „Daardoor zijn je spieren veel kwetsbaarder, met name de kuiten, bovenbenen en heksen. Een enkeling kwam ten val en liep daarbij wat snij- en schaafwondjes op. Maar het viel allemaal reuze mee. Als het echt warm weer is, krijg je te maken met veel grotere problemen. Dan zijn mensen vaak helemaal uitgeblust en krijg je gauw kramp. Daarvan hadden de deelnemers dit jaar gelukkig geen last”.

Ongeveer dertig mensen liepen schaafwondjes op. Bijna twintig sporters moesten worden behandeld aan een spierblessure. De meeste problemen doen zich volgens Kaldenberg voor in de categorie van de 7,1-kilometer lopers: „Dat zijn veelal ongetrainde sporters. In die groep zie je ook de meeste nieuwe schoenen en kleding. Om in één keer ruim zeven kilometer te lopen, moet je toch minstens zes weken van tevoren een half uur per week trainen”.

## Zwakke enkels

De 12-jarige Maarten de Jong uit Wageningen staat hijgend bij de finish. Hij heeft zojuist de 7,1 kilometer volbracht: „Nee, het ging niet zó geweldig. Ik heb zwakke enkels en ik had m'n brace niet om gedaan. Ik dacht, dat het niet nodig zou zijn. Maar volgend jaar loop ik wel weer mee”.

„Die bergen zijn verschrikkelijk”, vindt Christiaan de Jong (14). Hij legde de 7,1 kilometer naar eigen zeggen af in een tijd van 31 minuten en 36 seconden. De jeugdige

sportieveling uit Wageningen liep voor de derde keer mee in de van Berg tot Bergrace. Voor Yvon Foursert uit Hoogvliet was het de eerste keer. Ze nipt van haar *After Activity*-drank en staat er ontspannen bij. „Leuk”, reageert ze na haar ruim zeven kilometer, „het viel me mee”. En doelend op de Grebbeberg: „Ik had verwacht dat 'ie steiler zou zijn. Ik loop regelmatig hard, ja. Via kennissen, die hier in de buurt zijn komen wonen, hoorde ik van deze Bergrace. Het is me prima bevallen, volgend jaar doe ik weer mee”.

## Ultra

De 42-jarige Lidwien van den Aardweg uit Zoetermeer maakte vijf jaar geleden kennis met de van Berg tot Bergrace. Samen met echtgenoot Peter liep ze destijds de duo-race. Dit jaar was Lidwien de eerste en enige vrouwelijke deelnemer aan de zogenoemde 'Ultra', een afstand over bijna zeventig kilometer waar zestien lopers aan deelnamen. Lidwien deed er zes uur, 46 minuten en twee seconden over. „Ik ben aan het trainen voor de Ronde van Winschoten, een afstand van honderd kilometer”, verklaart ze. „Ik vind het heel erg leuk, lange afstand lopen. Korte afstanden liggen mij niet. Ik begon vijf jaar geleden met tien, vijftien, toen twintig kilometer. Inmiddels heb ik zes marathons gelopen. Altijd als ik daarmee klaar was, wilde ik méér. Het gaat erom je grenzen te verleggen. Waar mijn grens ligt, weet ik niet. Het hangt ervan af hoe ik geestelijk en lichamelijk herstel. Ik voel me nu fantastisch. Onwijs goed, dat ik dit heb gedaan en gehaald”.

## Macaroni

Lidwien nuttigde in de week vóór de zeventig kilometer enorme

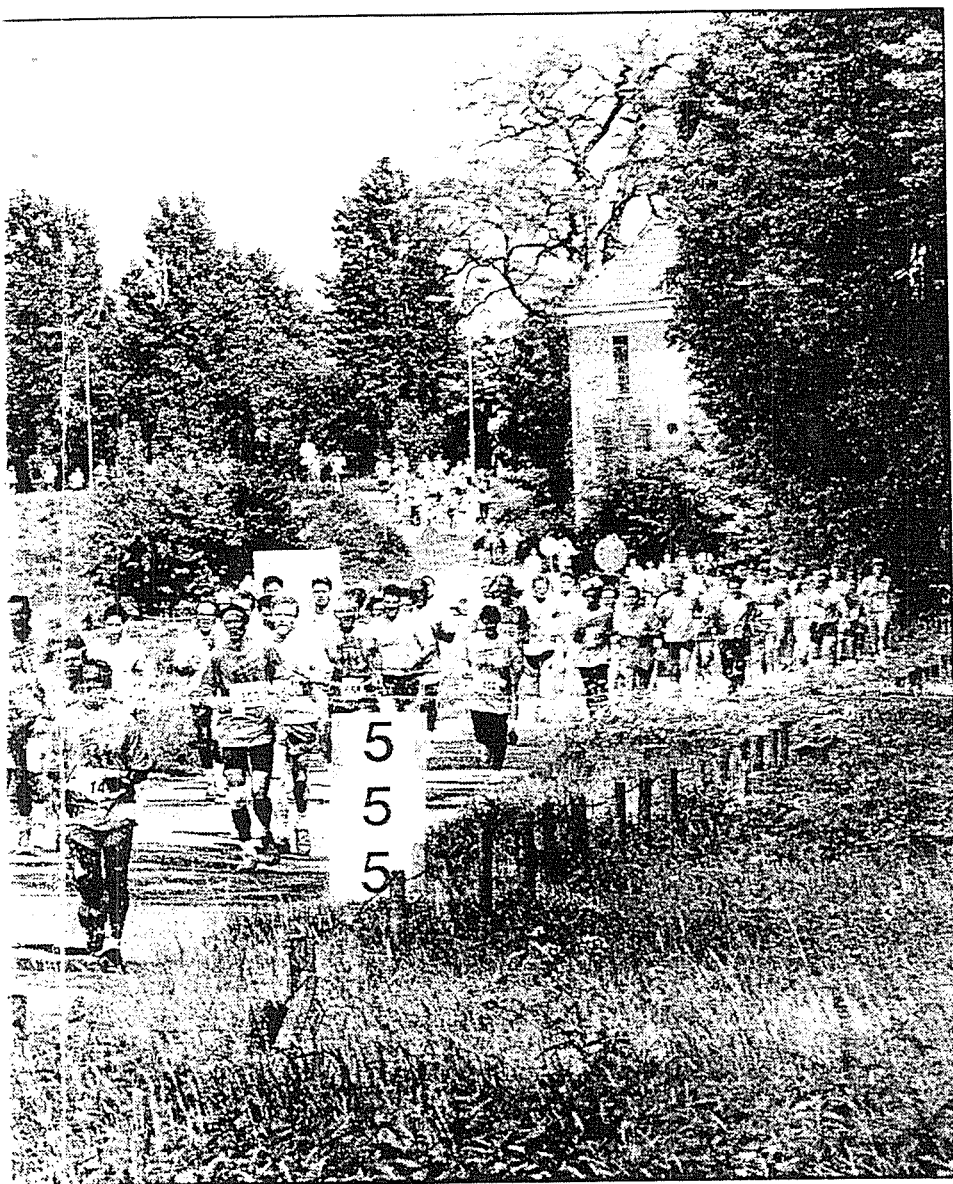


hoeveelheden koolhydraten, in de vorm van macaroni, bananen en aardappelen. Tijdens de race at ze slechts één banaan: „Je hebt vooral dorst”. Langs de route staan dan ook tal van verzorgingsposten, waar de lopers 'isotoner' en natte sponsen kunnen krijgen. Na de race is er de zogenoemde 'After Activity'-drank (AA). „Een *high energy*-drank, vooral bedoeld als vocht-aanvulling”, aldus Iris van Leeuwen, die zaterdag in de AA-stand ongeveer 900 liter van de energie-drink schonk in pakweg 5400 bekertjes.

Ook C.Hoiting haalt een bekertje als hij zijn 11,9 kilometer zonder noemenswaardige problemen

race

# dit heb gedaan'



## VAN BERG TOT BERG RACE WAGENINGEN-RHENEN



Gelders Dagblad

heeft volbracht. Hoiting, woonachtig in Tiel, was met zijn 73 jaar de oudste deelnemer van de tiende Bergrace. „Ik loop om fit te blijven. Twintig, dertig jaar geleden begon ik te lopen, omdat ik me beroerd voelde. Mijn benen voelden altijd moe aan. Daar heb ik nu geen last meer van. Tegenwoordig train ik drie keer per week”.

### Perfect

De 60-jarige mevrouw H. Iammers uit Wageningen was de oudste vrouwelijke deelnemer aan de Bergrace. Voor haaren Hoiting waren er extra prijzen in het kader van het Jaar van de Oude en.

Tussen de bedrijven door sloeg Hans Burgersdijk van het organisatie-team de taferelen tevreden gade. „Het loopt perfect. Ja, het sfeertje eromheen is voor ons ontzettend belangrijk. Daarom hebben we ook een dweilorkest, een dixieland-band en Tambara (een Wageningse percussiegroep, red.) gevraagd om de boel muzikaal te omlijsten. Want de Bergrace is méér dan van punt A naar B lopen.

De mensen willen toch met elkaar kunnen kwekken. Het is belangrijk dat ze ervaringen uit kunnen wisselen”.

De bedoeling van de Bergrace, aldus Burgersdijk, is om mensen tot

♦ **De Berg tot Bergrace trok in totaal ongeveer vierduizend deelnemers. (Foto Rob Leenarts)**

hardlopen aan te zetten: „Daarom stellen we geen tijdslimiet. Iedereen kan gewoon zijn eigen race lopen. Of dat nou zeven of zeventig kilometer is, maakt niet uit. Alle deelnemers leveren hier een top-prestatie”.

„De inzet van de honderden vrijwilligers is onontbeerlijk”, benadrukt Burgersdijk. „93 procent van de vrijwilligers doet ieder jaar weer mee. We zijn net één grote familie. Dat is ook nodig, om een evenement als dit op deze manier te laten verlopen”



# Voetschimmel

**Voetschimmel, ook wel zwemmers-eczeem genoemd, is een schimmel-aandoening optredend aan voeten en soms aan handen. Het uit zich in rode plekken met een duidelijkere rode rand.**

De plekken kunnen er ook rauw, schilferig en soms met kloven uitzien. Meestal begint voetschimmel tussen de vierde- en de vijfde teen. Wanneer we niets tegen de beginnende aandoening doen, worden de plekken groter of verspreiden zich naar de andere tenen. Op den duur kan ook de teennagel aangetast worden. Voetschimmel is een jeukende, pijnlijke aandoening, die de voeten niet verfraaid en de nagel behoorlijk kan misvormen.

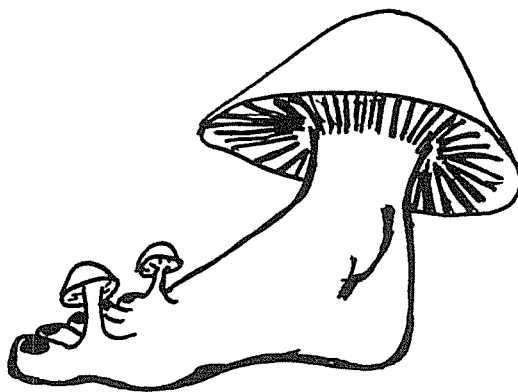
De voetschimmel kan worden opgedaan als men op blote voeten loopt in een vochtige-, warme omgeving zoals het zwembad of de douche van een sportaccommodatie. Dit kan worden voorkomen door het grondig schoonhouden van de vloer.

## ***Wat kunnen we zelf doen om besmetting te voorkomen?***

1. Loop niet op blote voeten door de kleedruimtes of in de douche. Aangezien we niet met schoenen aan douchen kan een paar badslippers uitkomst bieden.
2. Droog de voeten altijd goed af, in het bijzonder tussen de tenen.
3. Eventueel een beetje talkpoeder tussen de tenen en op de schone voeten voordat we schone, droge sokken aantrekken.

## ***En als je nu al last van voetschimmel hebt?***

Neem dan dezelfde maatregelen als hierboven genoemd. Dit om te voorkomen dat andere mensen het ook krijgen en om de genezing van je eigen voeten te bevorderen. Bij de apotheek of drogist kun je schimmeldodende zalf en talkpoeder kopen, bijvoorbeeld 'Dermacure'.



Via de huisarts is een soortgelijk middel ook op recept te krijgen.

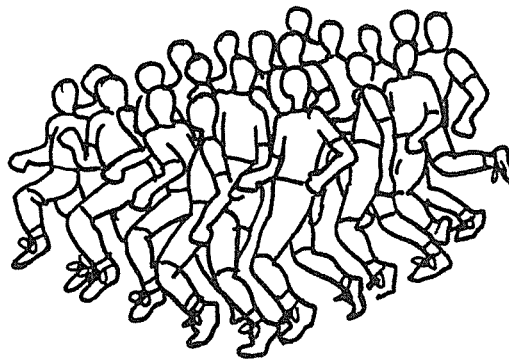
Het voordeel is dan dat het ziekenfonds mee betaalt. De genezing van voetschimmel is een langdurig proces. Reken minimaal op een week of 10. Het beste middel tegen deze aandoening is echter zout zeewater in combinatie met de warme uitdrogende zon. Helaas hebben we dat in Nederland niet zo vaak voorhanden en de ziektekostenverzekering vergoedt een reisje naar tropische stranden jammer genoeg niet.

Hoe dan ook: Voetschimmel is een veel voorkomende aandoening. Schaam je er niet voor, maar doe er iets aan.



## City Pier City voor 't eerst...

**Op 3 april 1993 was het zover, na maanden van voorbereiding mochten we eindelijk van start voor die lang gekoesterde 21 kilometers. Het weer zat mee, geen regen en een redelijke temperatuur. In Zoetermeer scheen de zon, maar naarmate we dichterbij Den Haag kwamen, werd het bewolkter. Gelukkig bleef het droog, ook ná de start (de marathonners onder ons weten hier alles van...).**



Na een warming-up, onder leiding van Jos (hoewel ik geluiden heb opgevangen dat je dit eigenlijk *zelf* moet doen...), richting start. Het was een heel geduw en gedrang om in het startvak te komen maar eenmaal daar, lieten we ons er niet meer uitslaan. De Road Runners waren goed vertegenwoordigd, en op allerlei tempo's. De één ging weg op ruim een uur en de ander op bijna twee uur. Daar lag dus nogal wat verschil tussen. Wij, d.w.z. Cees, Jan, Jos en ik, hadden besloten met z'n vieren van start te gaan en proberen binnen de twee uur te eindigen.

Na het startschot, de eerste twee minuutjes héééél rustig aan, en ja hoor, na 2 km konden we een beetje versnellen en in ons eigen tempo gaan lopen. In deze 2 km. waren Cees en ik onze twee andere maatjes alweer kwijt. Af en toe zagen we Jan erboven uitsteken, tussen de menigte op zo'n 200 meter voor ons. We vonden dit eigenlijk wel zo rustig (sorry Jos) en besloten ons eigen tempo te houden en niet te versnellen om bij te komen. Na 5 km de eerste drinkpost en hoewel we geen dorst hadden, toch maar wat genomen. De drukte viel hier nogal mee maar bij het 10 km punt was het echt duw- en trekwerk voor een beetje water. Dat schijnt er bij te horen, hoorde ik na afloop van de kenners.

Op dit moment liepen we op de tijd klok op 57 minuten. Aangezien we beiden geen horloge om hadden, hebben we de officiële tijd gedurende de wedstrijd aangehouden. We wisten dus dat we redelijk op schema zaten. De eerste 10 ging eigenlijk 'vanzelf' en er zat hier eigenlijk wel een versnellingsmogelijkheid in. Echter, ik

durfde niet omdat het nog zo'n end was. Cees bleef gelukkig solidair en bleef bij me. Op zo'n 15 km hadden we Jan en Jos in zicht. Het ging iets minder snel bij hen. Dit was op de boulevard dus dat was niet verwonderlijk. Voordat je op de boulevard bent, moet je een behoorlijke kuitentbijter over en als je er dan al 15 op hebt zitten, voel je dat wel. Petje af voor Jan overigens die toch bleef volhouden en het getuigt van teamgevoel dat Jos bij hem bleef om de rit samen te beëindigen.

Cees en ik liepen vanaf zo'n 17 km geloof ik op de automatische piloot, het gesprek stokte steeds meer en af en toe werd er ook gezocht en gesteund. Op 18 km ging bij mij het licht uit en Cees moest hier even de 'vrouw' met de hamer voor mij opzij zetten. Maar, de aanhouders winnen en na 1 uur en 58 minuten (ónze tijd) kwamen we bij de finish aan, met Jan en Jos op onze hielen.

Een klein minpuntje van deze overigens hele mooie route was, vond ik, de enorme drukte (aantal deelnemers). Bij de finish moesten we ruim 10 minuten in de rij staan voordat onze tijd geregistreerd werd en we de medaille om kregen. Dat was een erg koude cooling down! Al met al was het een leuke wedstrijd en ik hoop dat we zeker nog meer van deze halve marathons zullen volbrengen en misschien, Cees, wie weet ooit nog eens een hele!

Betty Wentink



## Zo vader zo dochters

**Voor het interview van deze uitgave heeft de redactie zich gewend tot de familie Efstratiades. Van dit gezin, dat bestaat uit ouders en 4 dochters, zijn de vader en de 2 oudste dochters lid van de RRZ, en heeft de 3e dochter alles in zich om een groot looptalent te worden.**

### Introductie

*Aristides* is 52 jaar oud, woont al 18 jaar in Nederland en is 2,5 jaar geleden bij de RRZ gaan trainen. Ondanks het lopen, neemt zijn gezin de meeste vrije tijd in beslag.

*Stefanie* is 18 jaar, zit in de eindexamenklas, maar houdt gelukkig nog genoeg vrije tijd over om haar favoriete hobby's hardlopen, zwemmen, muziek en lezen uit te kunnen oefenen.

*Nafsika* ten slotte is 16 jaar, (de jongste *Roadie*) en zit in 4-VWO van het Erasmus. Zij heeft naast hardlopen als hobby's zwemmen (zwemdiploma's gehaald bij ZVZ), badminton (diploma behaald bij Eridos) en naar muziek luisteren.

### Hoe zijn jullie ertoe gekomen te gaan lopen, waarom bij de RRZ en hoe zijn jullie met ons in contact gekomen?

*Aristides* is na enkele vergeefse pogingen wat gewicht kwijt te raken, met fietsen en zwemmen, begonnen met trimmen. De rondjes werden groter, de blessures eveneens. Na een advertentie van de RRZ gelezen te hebben, besloot hij eens een kijkje te gaan nemen. Nu kijkt en loopt hij nog steeds hier.

*Stefanie* heeft lange tijd bij een club gezwommen, maar vond dit geen uitdaging meer. Ze is toen met haar vader een keertje mee geweest naar een training bij RRZ en na afloop stond haar besluit vast: zij wilde gaan hardlopen. *Nafsika* vond hardlopen altijd al leuk, via haar vader en zus is zij in contact gekomen met de RRZ. Eerst wilde ze naar Ilion, maar toen zij hoorde dat het daar erg prestatiegericht was, leek haar dat ongezellig dus vandaar...

### Vinden jullie lopen in groepsverband stimulerend?

Alle drie beantwoorden dit met een volmondig ja!

*Aristides* heeft in het begin nog weleens met groep 1 meegelopen, maar vond dat hij daar te geforceerd liep, nu loopt hij ontspannen en in zijn eigen tempo in groep 2a.

*Stefanie* vindt het lopen in een groep stimulerend. Je kunt er makkelijk je loop-ervaringen uitwisselen en door je medelopers wordt je positief gestimuleerd.

*Nafsika* is het hiermee eens en vindt dat je je eigen prestatie goed kunt vergelijken met je team-genoten die je vanaf het eerste hardloopstadium kent.

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

*Aristides* stelt dat gedurende de eerste anderhalf jaar er 2 begeleiders en een trainer waren. Vanzelfsprekend kregen de mensen niet veel persoonlijke aandacht. Zelf boekte hij in die periode niet veel vooruitgang en had ook last van blessures. Nu zijn er 4 trainers en 6 begeleiders en kan er meer aandacht aan de mensen geschonken worden.

*Stefanie* vindt de schema's die uitgereikt worden erg prettig. Soms zijn de trainingen pittig, maar ze probeert toch steeds zo ontspannen mogelijk te lopen. Door de indeling in groepen krijgt volgens haar eenieder voldoende aandacht.

*Nafsika* beaamt dit. Wel hangt het er natuurlijk helemaal vanaf wie de training geeft. De een zegt bijna niets tegen de mensen persoonlijk, al stelt hij wel vragen in het algemeen, de ander geeft je persoonlijke adviezen en dat is natuurlijk erg nuttig.

### Wat zijn jullie tijden tot nu toe en welke wedstrijd vond je het leukste?

De tijden van *Aristides* zijn als volgt: 10 km 41.30, halve marathon 1.30.30 en de marathon 3.31.00.

De leukste wedstrijd was voor hem uiteraard De marathon van Athene. Over zijn ervaringen daar hebben we kunnen lezen in het decembernummer van *Roadie*.

*Stefanie* vond de Vredespaleisloop een gezellig evenement en extra leuk, omdat zij er vorig jaar met het dames-estafetteteam de eerste prijs



gewonnen heeft. De Korenmolenloop (12.5 km) heeft zij gelopen in 61.20 en helemaal spannend was de CPC van dit jaar, het was haar eerste halve marathon. Haar tijd: 1.56.45. Nafsika heeft nog nooit een echte wedstrijd gelopen, nou ja, een keer de Westerparkloop (2 km) maar toen liep ze nog maar net. Wel heeft ze toen een prijs gewonnen. Een echte wedstrijd wil ze pas gaan lopen als ze beter getraind is. (N.B. ondertussen heeft ze deelgenomen aan de damesestafette bij de Vredespaleisloop op 2 mei jl. Het RRZ-team is daar 2e geworden)

***Wat willen jullie bereiken qua afstand en tijden?***

Aristides hoopt ontspannen en blessure-vrij te kunnen blijven lopen. Zijn grootste wens is de marathon binnen 3.15 te lopen. Stefanie wil nog heel wat halve marathons lopen en wel binnen 1.45. Of zij ook marathon-aspiraties heeft, wordt niet helemaal duidelijk; maar ze heeft nog tijd genoeg. Nafsika voelt in ieder geval niets voor de marathon. Haar devies is: kort maar krachtig! Misschien dat ze later nog eens een 10 km wil

lopen, maar dat heeft geen haast. In ieder geval willen alle drie de Efstratiades met plezier lopen!

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

Aristides vindt het een gezellige club. Hij probeert 2 maal per week te trainen en meestal lukt dat. De sfeer vinden ze alle drie prima en er heerst een uitstekende verstandhouding tussen de leden die toch allemaal zo'n verschillende achtergrond en leeftijd hebben. Nafsika vindt het leeftijdsverschil soms een probleem.

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

Aristides meldt dat als hij iets op zijn hart heeft hij dat meteen zegt en hij vindt dat dat kan. Stefanie heeft het bestuur als zodanig nog niet nodig gehad, maar ze weet precies bij wie ze dan aan moet kloppen. Nafsika heeft ook geen problemen, behalve dat soms de kleedkamers wel erg vol zijn.

***Wat vinden jullie van ons clubgebouw?***

Ook Aristides vindt soms – met name op woensdag – de kleedruimte wel erg beperkt. Stefanie vindt dat de ligging wel erg gunstig is, je bent zo bij het Aa-strand en je kunt makkelijk 'even' naar Benthuisen lopen. Nafsika vindt het een sportief clubhuis.

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

Alledrie vinden ze dat het er goed uitziet. Aristides is van mening dat de uitslagen van recreatielopen en wedstrijden consequenter opgenomen dienen te worden, ook als er maar weinig deelnemers zijn. Stefanie vindt de persoonlijke loopervaringen leuk om te lezen.

## Vochtverlies leidt tot prestatieverlies

**Het gebeurt nog wel eens dat sporters tijdens of na een zware inspanning als gevolg van vochtverlies instorten soms zelfs zodanig dat zij acuut in het ziekenhuis moeten worden opgenomen om daar aan het infuus weer op krachten te komen.**

Vocht is voor twee dingen nodig:

1. voor de temperatuurregeling van het lichaam (middels transpiratie wordt overtollige warmte afgevoerd)
2. voor de verwijdering van afvalstoffen uit het lichaam.

Bij 30% van de mensen leeft het misverstand dat zoutverlies ernstiger is dan vochtverlies. Niets is minder waar. Een tekort aan zout ontstaat niet zo maar op een dag van lichamelijke inspanning. Vochtverlies treedt wel heel snel op en kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Voorbeeld: de prestatie van een sporter van 70 kg, die 1,5 l vocht verliest, neemt zonder meer af. Ontstaat er een groter vochtverlies, dan is oververhitting een reële mogelijkheid!

Dorst is een waarschuwing van het lichaam met betrekking tot teveel vochtverlies. Bij een vochtverlies van 1% van het lichaamsgewicht ontstaat een negatieve stofwisseling. Dorst treedt pas op bij 2% verlies. Bij 3% verlies treedt reeds uitputting op. Het is onmogelijk het lichaam te trainen op vochtverlies of het lichaam te leren om te gaan met het tekort aan vocht. Daarom is het belangrijk dat er bij fysieke inspanningen van een uur of langer reeds gedronken wordt voordat men dorst krijgt. Het lichaam kan wel geleerd worden om tijdens de inspanningen vocht te verwerken. Leer het jezelf aan tijdens de trainingen. Probeer uit wat je wel en niet verdraagt. Eventuele bijverschijnselen als een klotsend gevoel enz. zullen daardoor afnemen. Bij langere fysieke inspanningen (meer dan 1,5 uur) is het verstandig voor de training of wedstrijd reeds vocht tot je genomen te hebben. Doe je dit zeer kort voor de training dan wordt het vocht niet omgezet in urineproductie, maar in transpiratie. Maag- en darmklachten bij duursporters worden

vaak veroorzaakt door een tekort aan vocht!

Een veel gestelde vraag is: Wat kan ik het beste drinken?

Water is een goede dorstlesser, wordt snel door het lichaam opgenomen, geeft nauwelijks klachten, is makkelijk verkrijgbaar en bederft niet. Kies je voor een andere dorstlesser, dan is het belangrijk dat deze geen maag- of darmklachten veroorzaakt en snel door het lichaam wordt opgenomen. Isotone en hypotone dranken kunnen dan ook in aanmerking komen. De concentratie van deze dranken is gelijk of lager dan die van het bloed, waardoor ze snel de maag verlaten en snel opgenomen worden door het lichaam. Maak je gebruik van dranken (vruchtesap bijvoorbeeld), die een hogere concentratie hebben, dan zal je ze moeten verdunnen. De aan kant en klare isotone en hypotone dranken toegevoegde koolhydraten en zout zorgen voor een versnelde opname door het lichaam en hebben verder geen enkele voedingswaarde (al zeggen de fabrikanten wel eens wat anders). Zoutverlies binnen een periode van een dag wordt door het lichaam op de normale wijze gecompenseerd, indien men gezond eet. Daar hoeft niets extra's voor gedaan te worden.

Voor sporters, die een prestatie van meer dan 1,5 uur, leveren kan de isotone drank een klein voordeel bieden boven water. Er zit 70 gram koolhydraten in per liter (= 2 krentenbollen). Energiedrank leveringen geen vocht aanvulling, maar zijn meer een maaltijd dan een drank.

Door het trainen gaat een sporter eerder en meer zweten. Een eenvoudige manier om je vochtverlies te meten is voor en na de training op de weegschaal te gaan staan. Bij duurspanningen kan het vochtverlies oplopen tot zes liter. Er wordt dan ook vanuit gegaan dat bij duurspanningen van een uur of langer één liter vocht per uur gedronken moet worden. Neem dit vocht in grote hoeveelheden in een keer tot je het verlaat dan sneller de maag en wordt eerder opgenomen door het lichaam, dan af en toe kleine slokjes. Alle dranken tussen de 0 en 60 graden zijn goed. Koele dranken van ongeveer 10 graden smaken het best. Ijskoude

# Energie voor de marathon

**De marathon is waarschijnlijk de meest aansprekende afstand in de weg-atletiek. Voor velen een droom, voor een aantal een realiteit en voor weer anderen een uitdaging. Laten we eens kijken wat er voor nodig is om succesvol een marathon te kunnen lopen.**

In vergelijking met kortere afstanden als de 10 kilometer en de halve marathon valt als eerste de grotere afstand en dus de langere tijdsduur op. Is dat het enige belangrijke verschil? Uiteraard niet. Ik wil in dit artikel een van de onderhuidse verschillen bekijken en wel de manier waarop het lichaam de energie levert voor het lopen. In dat opzicht wijkt de marathon sterk af van de kortere afstanden. Op de kortere afstanden wordt de benodigde energie vooral geleverd door het verbranden van koolhydraten. Een normaal gezond mens heeft een voorraad koolhydraten die toereikend is voor ongeveer 90 minuten arbeid. Voor een marathon is dat te weinig.

Gelukkig hebben we nog een andere energiebron namelijk de vetverbranding. De voorraad daarvan is vrijwel onbeperkt (genoeg voor weken!). Helaas is echter de energie die per minuut geleverd kan worden uit vetverbranding veel lager dan wat geleverd wordt uit het verbranden van koolhydraten. Als de koolhydraten opraken wordt alleen nog energie geleverd

---

*(Vervolg van de vorige pagina)*

dranken kunnen tot maag- en darmklachten leiden.

Het Voorlichtingsbureau voor de Voeding geeft een boekje uit over sport en voeding met veel praktische informatie. Onderwerpen in het boekje zijn o.a. lichaamsgewicht, hoeveel energie kost sporten, vitamine- en mineralengebruik, spijsvertering, maaltijden aanpassen aan de training.

Het voorlichtingsbureau is te bereiken onder telefoonnummer: (070) 351 08 88.

door de vetverbranding waardoor het lijkt of we omschakelen van super- op normale benzine. Ofwel we gaan over van de snelle en dure koolhydraatverbranding naar de goedkope en langzame vetverbranding. Op dat moment kunnen we de loopsnelheid niet meer vasthouden, wordt het coördinatievermogen minder en zie daar we komen de man met de hamer tegen.

In werkelijkheid zal het niet zo zijn dat we of alleen koolhydraten of alleen vetten verbranden maar zal het altijd een combinatie van de twee zijn. Voor mensen die niet op vetverbranding zijn getraind zal bij aanvang van een wedstrijd vrijwel alle energie uit koolhydraten worden gehaald, na 20 tot 40 minuten is dat nog altijd zo'n 60 tot 95% van de energiebehoefte. De rest van de energie wordt door vetten geleverd. Kijken we naar goed op vetverbranding getrainde mensen dan zullen die in staat zijn tot 70% van de benodigde energie uit vetverbranding te halen! Omdat dan de voorraad koolhydraten minder snel verbruikt wordt kunnen ze langer op een hogere snelheid blijven lopen.

Hoe kan de energielevering getraind worden? De verbranding van koolhydraten wordt continue getraind tijdens de normale trainingen. Trainen en verbeteren van de vetverbranding vereist echter een speciale aanpak. Om vetverbranding te trainen moet het lichaam tijdens de training zo weinig energie vragen dat met het verbranden van vetten alleen voldoende energie kan worden geleverd. De verbranding van snelle en dure koolhydraten wordt dan tijdens de training automatisch op een laag pitje gezet. Dat betekent dat tijdens trainingen langzaam en lang genoeg gelopen moet worden. Uit proeven is gebleken dat er optimaal getraind wordt bij een loopsnelheid die 80-85% van de wedstrijdsnelheid is. Dit tempo komt grofweg overeen met wat wij duurloop-1 noemen. Loop je bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd 12,5 km per uur dan zul je de vetverbranding optimaal trainen als je tijdens de lange duurlopen 10 km per uur loopt. Om effect te hebben moet er ook lang genoeg op deze snelheid gelopen worden en wel minimaal 1 tot 3 uur.

Zoals bij ieder trainingsproces is ook hier iedere vettraining slechts een enkele trainingsprikkel. Om een (blijvende) verbetering te krijgen zal een hele serie prikkels nodig zijn ofwel een reeks van vettrainingen. Hoe vaak en hoe snel achterelkaar is voor iedereen verschillend. Uitgaande van een goede basis (bijvoorbeeld men is klaar voor een halve marathon) dan zal grofweg minstens 3 maanden lang 2 tot 3 maal per 14 dagen op vetverbranding getraind moeten worden om een duidelijke verbetering te krijgen.

Voor het behouden van een goede vetverbranding zal onderhoud nodig zijn ofwel het blijven uitvoeren van lange langzame trainingen.

Zonder dit verder uit te werken zal het nodig zijn om behalve vettrainingen ook de nodige normale trainingen uit te voeren teneinde te zorgen dat de trainingsopbouw voldoende breed en gevarieerd is en blijft.

Het voorstaande is uiteraard een vereenvoudigde voorstelling van zaken. Zo kun je afvragen of de voorraad koolhydraten niet vergroot kan worden, of je door alleen langzaam te lopen

tijdens de marathon niet hetzelfde doel bereikt, waarom (top-)marathonlopers 200 km per week trainen, of dit het ideale middel is om af te vallen enzovoort.

Een voor de hand liggende opmerking is dat er reeds in de normale trainingen duurlopen op tempo 1 gedaan worden en dus de vetverbranding reeds getraind wordt. De opmerking is juist maar benodigd aanvulling. In de eerste plaats worden de meeste duurlopen niet op tempo 1 maar veel sneller gelopen terwijl ten tweede de duur van deze trainingen beperkt is. Het resultaat zal wel een verbetering van de vetverbranding zijn die echter (ruimschoots) onvoldoende is voor een marathon.

De energielevering uit koolhydraten en vetten is slechts een van de vele aspecten van het lopen van een marathon. De vraag die ten alle tijde gesteld moet worden: is het een afstand die iedereen zou kunnen lopen? Het antwoord op deze vraag is nee. In komende artikelen zal ik trachten dit nader te verduidelijken.

*Jan Hol*



**WALK**

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 -

**Het begon als een geintje. Je loopt na amper vier weken trainen vrij gemakkelijk je eerste halve marathon, ene Ruud brult dan: 'En nu de hele!' en wat zeg ik met mijn stomme kop: 'Da's goed joh!'.**

Op dat moment slaan de stoppen behoorlijk door, want de week daarop is het woord 'marathon' niet meer uit mijn hoofd te slaan. Vervolgens maak je je plannen bekend aan de trainers, die je adviseren zeker gezien de geringe loopervaring er nog een jaartje mee te wachten. Je neemt de verstrekte informatie in je op, maar stillerzies zie je jezelf al op de Coolsingel over de streep gaan. Een paar weken later ligt het startbewijs voor de Marathon van Rotterdam in de brievenbus. Je onderkent de risico's die je neemt maar je geeft het gevoel de voorrang boven het verstand, waarmee je de realiteit ietwat uit het oog verliest; het kan echt helemaal mis gaan.

De voorbereiding verliep niet zonder slag of stoot. Zo rond de jaarwisseling begonnen de eerste vormen van overbelasting zich kenbaar te maken: een geïrriteerde rechterknie. Ondanks dat trainde ik, duidelijk met minder plezier dan normaal, gewoon door. Na de Midwintermarathon over 27,8 km in Apeldoorn toen ik 's avonds naar boven moest kruipen om mijn bed te bereiken, heb ik toch maar gas terug genomen, waarna je in een dalletje terecht komt: je wil wel, maar je kan niet. Gelukkig was ik half februari weer in staat zonder pijn een behoorlijke duurloop te doen. Toch wel gestimuleerd door 'de chef' (RvZ), die me steeds voor ogen hield dat ik die marathon zou lopen, heb ik me in de weken daarop toch wel klaar weten te stomen voor 18 april 1993.

De week voor de marathon begon ik echt de kriebels te krijgen. Je stampet jezelf vol met koolhydraten en vreet je zelf lens aan de bananen. Maandag en woensdag is er licht getraind en op vrijdagavond ging bijna de hele marathongroep naar Ahoy om de startnummers op te halen.

Zaterdag 17 april 1993 duurde wat mij betreft te

lang. Je doet weinig en neemt het zekere voor het onzekere door thuis de drie-zitsbank in beslag te nemen om je benen maximale rust te geven. 's Avonds pakte ik mijn tas alvast in, keek door de spanning een keer of tien of ik alles bij me had, waarna begonnen kon worden met de moeilijkste klus van die dag: in slaap (proberen te) vallen. Zondagochtend 18 april 1993 staat nu dan ook te boek als één van de weinige ochtenden dat ik geen wekker nodig had om wakker te worden. De zenuwen hadden hun werk goed gedaan en ik was dan ook blij dat ik, na een keer of wat het kleine kamertje bezocht te hebben, richting clubhuis kon. Vanaf daar ging het in konvooi naar Pijnacker en van daaruit met de trein naar Rotterdam.

Nadat we door middel van een groepsfoto waren vereeuwigd, gingen we het startvak in. Zo'n half uur voor de start was het nog droog, aangenaam weer. Na het verlossende startschot om één uur werd echter ergens boven een kraan openge-draaid die voorlopig niet meer dicht zou gaan. Ruud pleegde zijn geplande sanitaire stop midden op de Coolsingel, waarna we zonder dat echt afgesproken te hebben, met een groep bij elkaar bleven lopen: Ruud, Piet, 'de chef', Jolanda, Hans en mijn persootje. Later sloot Ed zich nog bij ons aan. Door het slechte weer werd besloten de richttijd van 3 uur 30 te laten varen en het op 'uitlopen' te houden, wat al een opgave op zich was. Onderweg was het, ondanks de regen, erg gezellig. Op verschillende punten langs het parcours werden we luid aangemoedigd door de meegereisde supporters en onder viaducten werden complete feesten gebouwd. Na ongeveer 18 kilometer maakten we voor de eerste keer kennis met de beruchte Willemsbrug... Nu was het nog een makkie. Even na het punt van de halve marathon moest Hans er af; het ging net effe te hard, mede doordat Ed op kop ging lopen sleuren. Een kilometer of wat verder moest ook hij lossen.

Het inmiddels wat uitgedunde groepje stayerde ondertussen lekker door en hield de stemming er naar omstandigheden goed in. Er werd geen verzorgingspost overgeslagen met als gevolg



dat we er na een kilometer of 30 nog goed(?) bij zaten. Tijd voor 'de chef' om er vandoor te gaan, op de voet gevolgd door Piet. Kort daarop besloot ik er naar toe te springen, waarna het 'erop en erover' was: oogkleppen voor en gáán! Er moest echter nog één hindernis genomen worden; de tweede kennismaking met de Willemsbrug was stukken minder aangenaam dan de eerste, omdat de benen behoorlijk aan het eind van hun Latijn begonnen te raken. Dat was gelukkig van korte duur, want de laatste kilometer over de Coolsingel nam een groot deel van de vermoeidheid weg. Je krijgt er echt een kick van als je het toch maar geflikt hebt! Iets minder dan twee minuten nadat ik de streep was gepasseerd kwamen de andere vier binnen. Ruud van Zon (ik zal 'de chef' nu toch maar eens bij zijn echte naam noemen) moest daarvoor wel door zijn naamgenoot Van der Maaten over de Willemsbrug worden gescholden, maar dat mocht de pret niet drukken: de buit was binnen!

Toch fijn dat het erop zit. Na een voorbereiding van enkele maanden is dit het hoogtepunt van het seizoen geweest. Niet onvermeld mag blijven dat onze trainers Frans en Aad er alles aan hebben gedaan om deze zo optimaal mogelijk te laten verlopen, en daarin (niet alleen in mijn ogen) geslaagd zijn. Daarnaast was het natuurlijk ook schitterend dat een aantal Road Runners het slechte weer getrotseerd hebben (ze hadden het slechter dan wij) om ons in Rotterdam aan te moedigen; klasse!!

Nu op naar de volgende... *just do it!*

*John*

*Jonge Klare*

**Een roadrunner uit Lare  
nam bij elke post een jonge klare.  
Na 20 km kon je zijn loop  
typeren als een... hele rare!**

*Ik kom uit De Haag*

**Ik ben een lèp uit De Haag.  
Loop niet hacht, maar wel gestaag.  
Fèf kilometuh in fèftig minutuh.  
Nah en, ik hout van traag.**

## Rotterdam

**De dertiende marathon van Rotterdam,  
dat moest dus wel fout gaan. Hebben  
we ons hier nou rot voor getraind?  
Dat was de eerste gedachte die opkwam  
nadat een vent met een kanon een gat  
in de wolken had geschoten waar ver-  
volgens zo'n sloot water uitkwam dat  
we even dachten dat we aan de Rottsee-  
regatta waren begonnen.**

Bij het tien kilometer punt stonden onze supporters er al als een stel verzopen straatkatten bij, maar... ze stonden er wel! Klasse! Eduard presteerde het zelfs om een foto te maken, maar zonder onderwater-camera lijkt het me sterk dat er wat van terecht gekomen is, we zullen zien.

Rond de elfde kilometer liepen we (Jolanda, Piet, John, Ed, Ruud, Hans, Ruud) als een groepje dat lange tijd bij elkaar zou blijven.

We hebben er maar wat van gemaakt en onze weg zingend en watertrappelend vervolgd, waarbij menig toeschouwer wel gedacht zal hebben wat zijn dat voor halve zolen. Maar ja, wat kan je verwachten als je getraind wordt door Aad en/of Frans, de discipline was ver te zoeken, maar gezellig was het onder deze omstandigheden wel.

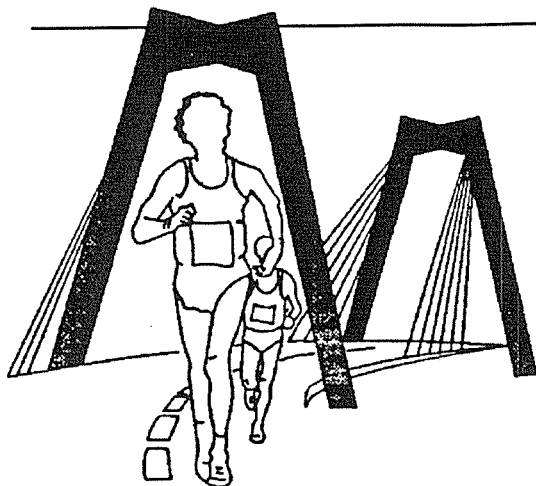
Na het passeren van de Willemsbrug gaf Hans te kennen zijn eigen tempo te willen lopen en met z'n zessen togen we verder richting Zuiderpark. De volgende die afhaakte was Ed, en toen waren er nog vijf, (even dacht ik aan het liedje van die tien kleine negertjes).

Rond de 27ste kilometer haalden we Gerard in, die juist op dat moment ten prooi viel aan een geweldige inzinking en toen net besloten had om een stukje te gaan wandelen.

Opnieuw passeerden we onze trouwe supporters die er met de metro lustig op los reisden om ons zoveel mogelijk steun toe te schreeuwen, maar zo te zien konden ze zelf ook wel de nodige steunbetuigingen ontvangen.

Bij de 30ste kilometer passeerden we Dick, het leek wel of hij de hinkstapsprong aan het doen was, maar daar leken mij 42 kilometer wel erg lang voor.

Na even met hem gepraat te hebben, begrepen



we dat het om zijn o zo vertrouwde knie-  
blessure ging, die hem weer danig parten  
speelde.

We wenste Dick succes en gingen vervolgens op  
weg richting Coolsingel. We waren nu in een  
prachtige cadans en begonnen steeds meer  
verzwakkende lotgenoten in te halen.

Er waren erbij die ons aankeken met van die  
blikken in hun ogen die boekdelen spraken, hoe  
durven ze nu nog te zingen, kunnen ze hun  
smoel niet houden, enz.

Na 35 kilometer raakten we John kwijt, alleen  
was hij niet achterop geraakt, die lange begon  
zowaar bij ons weg te lopen, en toen waren er  
nog maar vier.

De tweede keer de Willemsbrug, hij was volgens  
mij hoger als de eerste keer, en drie van de vier  
zaten er flink doorheen.

Gelukkig voor ons had Ruud van de Maaten de  
geest gekregen en hij heeft ons er overheen  
gevloekt, (wat een vocabulaire heeft die knaap  
toch, je steekt er nog wat van op).

Maar eindelijk, daar was hij dan, die alles  
verlossende finish kwam in zicht, want wat  
waren we moe, en nat, en koud, en zo verschrik-  
kelijk blij met die 'gouden' plak, en die gele  
regenjasjes zonder mouwen.

Nu nog even naar het Akragon strompelen  
dachten we, maar dat viel mee zeg, die overwin-  
ning op jezelf in dat takkeweer doet je goed en  
voorzichtig denk je, volgend jaar...?

Mensen die geen medaille gekregen hebben  
maar er zeker een verdiend hadden, waren onze  
supporters: Leen, Betty, Trudy, Lidy, Jan, Astrid,  
Eduard, Monica, de moeder van Jo, de dochter  
van Leen, Ruud, Bert met dat kleine wurm,  
Thomas, Paul, de vriendin van Ruud, en ieder-  
een die ik vergeten ben.

Misschien kan Bert, in navolging van de aan-  
schaf van de trainingspakken, voor volgend jaar  
zuidwesters, kaplaarzen, warme sokken, truien  
met het logo van de Roadrunners bestellen, of...  
gewoon goed weer, een beetje voorzitter...

### ***N.B.: De moeder van Jo***

Nadat Betty en *de moeder van Jo* warme droge  
kleden hadden aangetrokken, hebben zij 's  
avonds de trainingsvrienden van Jo warm  
onthaald op een overheerlijk koud buffet.  
Toen dit bijna op was, sprak *de moeder van Jo*:

*'Lieve Sportvrienden,  
Hartelijk gelukgewenst met het behalen van  
jullie marathonloop: Dit is de kroon op jullie  
sportieve werk. Gezelligheid en sporten,  
daarvan word je sterk!  
Vandaag zeggen jullie misschien: nooit meer!  
Maar als jullie weer uitgerust zijn, dan  
trainen jullie weer. Een kleine attentie tot  
besluit, lieve Road Runners (Rot Runners) en  
mijn verhaaltje is nu uit'.*

Waarna wij ons cadeautje uitpaktten en *de  
moeder van Jo* uitbundig hiervoor bedankten.  
De champagne werd onder luid protest ont-  
kurkt.

## ***De Beginners***

**De allereerste beginners zijn al bijna  
geen beginners meer, want de kennis-  
makingscursus zit er bijna weer op.**

Loopscholing, duurloop, hakken-billen, cooling  
down, het gaat allemaal gesmeerd. De tijd van  
spierpijn is voorbij.

En als vanzelfsprekend stromen de meeste  
natuurlijk door naar de groepen 3A en B.

***Van harte welkom bij de RRZ en veel loop-  
plezier toegewenst.***

# **Verslag 7e algemene ledenvergadering**

14 APRIL 1993

## **1. Opening**

De voorzitter opent de vergadering om 20.45 uur. Aanwezig zijn het voltallige bestuur en 67 leden.

## **2. Binnengekomen stukken**

Er zijn twee berichten van verhindering binnengekomen.

## **3. Verslag vorige Algemene Ledenvergadering**

Het verslag van de 6e Algemene Ledenvergadering (ALV) van 15 april 1992 wordt goedgekeurd.

## **4. Mededelingen van het bestuur**

Door de grote ledengroei schiet de accommodatie bij Start in toenemende mate tekort. De kleedruimte is beperkt, warm water is vaak niet aanwezig, het onderhoud laat te wensen over. Het bestuur heeft daarom verschillende alternatieven onderzocht.

Afgevallen zijn het overnemen van het gebouw van FC Zoetermeer (locatie zeker in winter te onveilig) en bouwen bij de bowling Westerpark (te commercieel). Overgebleven zijn drie mogelijkheden:

- a. Het overnemen van het gebouw van de midgetgolfclub in het Vernède Sportpark. Als we aan dit vrij kleine gebouw ( $\pm 130 \text{ m}^2$ ) extra douches/kleedruimtes ( $\pm 200 \text{ m}^2$ ) laten bouwen, zouden de kosten ruw geschat op f 150.000,- tot f 200.000,- uitkomen.
- b. De oude bibliotheek aan de Meidoornlaan ( $\pm 780 \text{ m}^2$ ) aanpassen. Deze optie kwam zeer recent op en kon nog niet nader onderzocht worden.
- c. De huidige accommodatie aanpassen. Start '85 heeft daarvoor geen geld maar is wel bereid het gebouw in te brengen in een stichting die 50/50 in handen van RRZ en Start '85 komt.

Alle opties hebben zo hun voor- en nadelen (al

dan niet volledig baas in eigen huis, al dan niet blijven op de vertrouwde locatie, de beschikbare hoeveelheid ruimte en uiteraard de kosten). Om de leden een verantwoorde keuze te kunnen laten maken, zullen er meer uitgewerkte voorstellen op tafel moeten komen. Het bestuur wil echter in dit stadium de leden reeds informeren over wat zoal zou kunnen en tevens toestemming krijgen van de ALV voor verdere uitwerking van de plannen. Omdat het bestuur de omvang en kennis mist om alles tegelijk uit te werken, roept zij vrijwilligers op om drie commissies (een financieel/juridische, een bouwkundige en een beheerscommissie) te bemensen.

Na uitvoerige discussie besluit de ALV:

- dat het bestuur de drie plannen nader zal uitwerken;
- dat de uitgewerkte plannen middels een enquête aan alle leden zullen worden voorgelegd.

Marcel Geurten, Jan Schonewille, Jan Keyzer, Ad Peltenburg, André Oud, Joop van Breda, Kees den Brabander, Bouke v.d. Zee, Jos Weber, Garda van Kampen, Betty Wentink, Ed Jacobs en Marc van Zelst melden zich aan als vrijwilliger.

## **5. Financieel overzicht**

De penningmeester licht de jaarstukken toe. Dit jaar konden er geen balansmutaties worden aangegeven onder andere omdat de bankrekening waarop de startgelden staan nu op de balans is opgevoerd. De begrotingsverschillen zijn vooral terug te voeren op de onverwacht grote ledengroei. Dit veroorzaakte zowel extra inkomsten (contributie, kennismakingscursussen, verkoop T-shirts) als extra kosten (clubblad in grotere oplage, drukwerk, inkoop T-shirts). Per saldo is de toevoeging aan de reserve ruim zesduizend gulden hoger dan begroot. Op de balans is vergeten de post kasgeld à f 572,- op te nemen. De reserve stijgt met hetzelfde bedrag.

Op een vraag over de trainersvergoeding wordt geantwoord dat deze in vergelijking met andere verenigingen laag is. Dit is historisch zo ge-

groeit. Aanvankelijk was het zuiver 'liefdewerk oud papier'. Nu we met meer speciaal opgeleide trainers werken, krijgen deze een vergoeding die fiscaal vrijgesteld is. Uiteraard is sprake van een relatie met de (contributie)inkomsten.

## **6. Verslag kascontrolecommissie**

Wim Bierman meent dat de kwaliteit van de administratie goed meegroeit met de vereniging. De afspraken van de ALV in 1992 zijn echter niet helemaal nagekomen. Nog steeds is de penningmeester niet de enige die toegang heeft tot de bankrekening; de voorraden zijn wel geïnventariseerd maar de volledigheid is lastig vast te stellen omdat de exacte beginpositie niet bekend is; de kascontrolecommissie heeft slechts tweemaal gecontroleerd. De kascontrolecommissie concludeert dat de administratie inzichtelijk is; zij heeft geen noemenswaardige onjuistheden geconstateerd.

Nadat de penningmeester heeft toegelicht dat het niet praktisch is als hij als enige toegang heeft tot de bankrekening besluit de ALV:

- de financiële overzichten goed te keuren;
- de penningmeester te dechargeren;
- de bestaande regeling van toegang tot de bankrekening te handhaven.

## **7. Verkiezing bestuur/commissies**

De redactie wordt versterkt met Trees van Dommelen.

De lief- en leedcommissie met Marjolijn Musch en Karla van der Zee.

## **8. Benoeming kascommissie**

De kascommissie zal bestaan uit Frans en Leo van der Hengel.

## **9. Begroting 1993**

De volgende onderwerpen worden naar aanleiding van vragen uit de ALV besproken.

- De loopevenementen zijn in principe kosten-dekkend. Noch inkomsten, noch uitgaven zijn daarom begroot.
- Uit voorzichtigheid zijn geen inkomsten uit kennismakingscursussen opgenomen.
- Contributieverhoging komt pas aan de orde als er een duidelijk uitgavendoel (gebouw, trainers) is. Ook andere wegatletiekverenigingen zitten op f 10,- à f 15,- per maand.

- Public relations-kosten worden onder andere gemaakt bij kennismakingsacties zoals bij De Veur.
- Het bedrag voor de Technische Commissie is onder andere bedoeld voor de aanschaf van hartslagmeters.
- Een verhoging van het inschrijfgeld zou kunnen worden overwogen bij aankoop van een gebouw. Nieuwe leden participeren immers in het vermogen zonder daaraan zelf nog een bijdrage te hebben geleverd.
- Het huren van de kunststofatletiekbaan tegen een redelijke prijs zal worden besproken met de gemeente. Tenslotte heeft Ilion ten laste van alle Zoetermeerders een flinke subsidie ontvangen.

Na deze discussie wordt de ontwerpbegroting goedgekeurd.

## **10. Pauze**

## **11. Rondvraag**

- Het bestuur zal informeren naar de mogelijkheid van zweetbandjes met logo.
- Trainingen op feestdagen zullen worden voortgezet, maar zijn (evenals de andere trainingen) uiteraard niet verplicht.
- De deelnemers aan het blessure-onderzoek krijgen een consumptie voor rekening van RRZ.
- De clubkampioenschappen (13 juni a.s.) zitten te dicht op de familiedag (20 juni a.s.). Hier had beter moeten worden gecommuniceerd tussen wedstrijdsecretaris en feestcommissie. Het bestuur zal hier beter op letten. Overwogen zal worden de familiedag te verzetten.
- Bij trainingen wordt in principe rechts van de weg gelopen. Voor fietspaden ligt niets vast. Omdat de situatie altijd anders kan zijn, is er maar één die hierover besluit: de trainer.
- Het bestuur meent dat het karakter van RRZ zich verzet tegen het instellen van vaste marathontrainingsgroepen. Dit is een zaak van individuele aanpak. Uiteraard is er wel begeleiding door de vereniging (bijvoorbeeld schema's).
- Sportkeuring is belangrijk, maar een eigen verantwoordelijkheid. Gelet op de kosten (f 110,- tot f 180,-) wordt niet het standaardadvies tot het ondergaan van een keuring gegeven. Wel kan gepoogd worden tot een afspraak met een SMA te komen.

- Communicatie over zaken als extra trainingen voor Egmond en trainingspakken zal zo mogelijk ook via het clubblad of het 'lopend vuurtje' plaatsvinden.

## **12. Sluiting**

De voorzitter dankt de aanwezigen voor hun komst en inbreng en sluit de vergadering om 23.58 uur.

*De secretaris, Rien Sikkel*

# **Terloops**

- Na de accommodatie-perikelen op de ALV ziet Bert door de bomen in het Vernède- of Westerpark het Bos niet meer (zitten).
- Maar Aad houdt de Vervaart erin. En dat op zijn leeftijd!
- Nieuwe leden! 't Lijkt wel 'onkruid', maar er groeien de mooiste bloemen uit.
- De Rotterdam Marathon was voor menige RRZ'er één Willemsbrug té ver.
- Het scenario voor de film 'One Willemsbrug too far' wacht alleen nog op een geldschiet.
- 'Bouke' heeft bouwkundige-ervaring. Eureka, dat is dé bouwpastoor voor de Road Runners.
- De RRZ'ers rennen over de weg. Maar ze stuiven (nog) niet naar voren om zich aan te melden als lid voor de bouwcommissie.
- Enkele richtlijnen voor nieuwe lopers:
  - de ten miles worden links van de weg gelopen;
  - groep één loopt altijd links;
  - groep drie dendert over de volle breedte van de weg. Zowel voor- als achteruit;
  - alle overige RRZ'ers lopen rechts.
- 'Papendal' is nooit vol, aldus Nico.
- Dezelfde Nico legt de eerste steen van het nieuwe clubgebouw. Zo is besloten op de ALV.
- Frans van der Werf(ving) opteert voor een ledenstop.
- Sommige RRZ'ers vinden Nico een stoorzender. Van andere lopers hoor ik dat ze speciaal komen trainen als Nico papegaaiend meeloopt of lopend papegaait!
- Suggesties voor het RRZ-alfabet:
  - de L: in- en uitlopen, gelopen (koers), loopneus, 'n loopse renkoekoek, ledenverloop, terloops, loopgraven, nalopen wadlopen (voor wie blijft aanmodderen), weglopers (KNAU-afvalligen?).
- Voor de internationale uitslagen kogelkoppen kun je Rien Sikkel bellen.
- Laufpenzung macht frei?



# Uitslagen

## Berg-tot-berg-race by night te Rhenen 26 maart 1993

### 11,6 km

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Hiljo Idema       | 1.03.54 |
| Bill Verschuyl    | 1.04.00 |
| Mary van Peufflik | 1.04.00 |
| Jan Schonewille   | 1.05.00 |
| Jos Weber         | 1.05.54 |
| Janny Tuitert     | 1.05.54 |
| Cees Broekman     | 1.05.54 |
| Theo van Beek     | 1.05.54 |
| Thea v.d. Gaag    | 1.08.47 |
| Ed Helsloot       | 1.08.47 |
| Karla v.d. Zee    | 1.12.20 |
| Ria Zuijderduin   | 1.10.00 |
| André Zouwer      | 1.15.00 |
| Pauline Zouwer    | 1.15.00 |
| Ingrid van Meurs  | 1.15.00 |

## Westlandmarathon te Naaldwijk 27 maart 1993

### Halve marathon

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Jacques v.d. Linden | 1.29.00 |
| Ruud van Zon        | 1.31.21 |
| Eduard Briegoos     | 1.33.50 |
| Hans de Gooijer     | 1.37.12 |

## Polderloop te Hazerswoude 28 maart 1993

### 20 km

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Frank Eilbracht        | 1.25.45 |
| Aristides Efstratiades | 1.26.35 |

## City-Pier-City te Den Haag 3 april 1993

### Kwart marathon

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Cees van Straaten   | 44.02 |
| Pieter Claassen     | 46.00 |
| Karel Slierendrecht | 47.+  |
| Ronald Verseveldt   | 49.39 |
| Rien Sikkel         | 49.40 |
| Jan Pieter Dragstra | 51.00 |
| Nico v.d. Doel      | 54.00 |
| Cindy v.d. Hengel   | 55.20 |
| Herma v.d. Starre   | 55.35 |
| Paul en Dave Beeren | 55.+  |
| Hiljo Idema         | 56.51 |
| Tineke Oud          | 55.20 |
| Frans v.d. Meer     | 58.10 |
| Theo van Beek       | 59.19 |
| Thea v.d. Gaag      | 59.35 |
| Yvonne Pauptit      | 59.50 |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Jan Brokaar       | 59.50   |
| Piet Barendse     | 1.01.00 |
| Alice Jankie      | 1.02.17 |
| Ria Zuijderduin   | 1.02.17 |
| Ruud Hoogsteder   | 1.03.10 |
| Astrid Hazebroek  | 1.04.00 |
| Jose van Buuren   | 1.04.00 |
| Annelies Smeekes  | 1.04.00 |
| Aafke den Besten  | 1.04.00 |
| Maureen Dybiona   | 1.04.02 |
| Linda Hartog      | 1.05.28 |
| Yvette Saraber    | 1.06.18 |
| Karla v.d. Zee    | 1.06.18 |
| Paulien Zouwer    | 1.06.47 |
| Riet van Sommeren | 1.06.47 |
| Ingrid van Meurs  | 1.06.47 |
| Rob Hardon        | 1.07.00 |
| Desiree Bijk      | 1.07.00 |
| Lara Cabri        | 1.08.00 |
| Maïke Csaba       | 1.12.00 |
| Lucille Mac Nack  | 1.22.00 |
| Tineke Krens      | 1.25.00 |

### Halve marathon

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Ruud Wagemaker         | 1.15.00    |
| Jan Keijzer            | 1.20.00    |
| Jan Peter Willemsen    | 1.21.57 pr |
| Andre Andeweg          | 1.22.45    |
| Aad Vervaart           | 1.23.09    |
| Remco Verdegem         | 1.24.06 pr |
| Jan Hol                | 1.24.38    |
| Ben van Sommeren       | 1.25.03    |
| Marcel Geurten         | 1.26.41    |
| Rien Elling            | 1.27.50    |
| Ad Peltenburg          | 1.27.54 pr |
| Ruud van Zon           | 1.28.26 pr |
| Guido Lips             | 1.28.43 pr |
| Frank Eilbracht        | 1.28.55    |
| Frans v.d. Werf        | 1.29.15    |
| Ed Helsloot            | 1.30.10    |
| Piet van Veen          | 1.30.24    |
| Peter van Hal          | 1.30.28    |
| Aristides Efstratiades | 1.30.30    |
| Maarten Cramer         | 1.33.12    |
| Eduard Briegoos        | 1.33.21 pr |
| Leen Antonisse         | 1.33.43 pr |
| John Montanus          | 1.33.47 pr |
| Willem van Kampen      | 1.35.42    |
| Hans de Gooyer         | 1.36.14    |
| Ruud v.d. Maaten       | 1.36.14 pr |
| Hans van Zonneveld     | 1.36.49 pr |
| Martin van Sommeren    | 1.39.00    |
| Peter van Zijp         | 1.39.40 pr |
| Paul van Heukelum      | 1.40.00    |
| Dick den Dulk          | 1.40.15    |
| Peter ten Kate         | 1.40.31 pr |
| Arie de Graaff         | 1.41.00    |
| Harmen van Dijk        | 1.42.01    |
| Hilde Koning           | 1.43.39 pr |
| Theo v.d. Berg         | 1.43.39    |
| Andre Zouwer           | 1.43.50    |
| Wim Bierman            | 1.44.00    |
| Pieter Fromberg        | 1.44.53 pr |
| Frans v.d. Hengel      | 1.45.04    |
| Ad Smits               | 1.46.12 pr |
| Heleen Ballering       | 1.46.30 pr |



|                       |         |    |
|-----------------------|---------|----|
| Bert Hartog           | 1.46.30 | pr |
| Kees den Brabander    | 1.47.01 |    |
| Ab Broekman           | 1.47.14 | pr |
| Lidwien v.d. Aardweg  | 1.47.31 |    |
| Marjo Kortekaas       | 1.48.00 | pr |
| Leo v.d. Hengel       | 1.48.29 |    |
| Sonja den Dulk        | 1.48.30 | pr |
| Elly v.d. Kooy        | 1.48.35 | pr |
| Jaap Dekker           | 1.49.42 |    |
| Bert Bos              | 1.51.30 |    |
| Hugo Bezemer          | 1.52.00 |    |
| Frits Kramer          | 1.53.00 | pr |
| Herman v.d. Hatert    | 1.53.00 |    |
| Stefanie Efstratiades | 1.56.00 | pr |
| Cees Broekman         | 1.58.00 | pr |
| Betty Wentink         | 1.58.00 | pr |
| Jos Weber             | 2.04.00 |    |
| Jan Schonewille       | 2.04.00 | pr |

### **Marathon Rotterdam 18 april 1993**

#### *12 km*

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Bill Verschuyl        | 57.00   |
| Frans v.d. Hengel     | 57.06   |
| Leo v.d. Hengel       | 57.56   |
| Jan Jongeneel         | 1.00.00 |
| Hiljo Idema           | 1.02.25 |
| Stefanie Efstratiades | 1.05.11 |
| Aad van Dommelen      | 1.05.13 |
| Thea v.d. Gaag        | 1.08.00 |
| Linda Hartog          | 1.15.00 |
| Yvette Saraber        | 1.15.00 |

#### *Marathon*

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Jan Keijzer             | 2.53.35    |
| Ruud Wagemaker          | 2.54.00    |
| Jan Peter Willemsen     | 3.01.00    |
| Aad Vervaart            | 3.15.15    |
| Ben van Sommeren        | 3.16.00    |
| Martin van Sommeren     | 3.18.00    |
| Rob de Jager            | 3.19.39    |
| Guido Lips              | 3.25.41    |
| Ed Helsloot             | 3.28.41    |
| Peter van Hal           | 3.30.55    |
| Aristides Efstratiades  | 3.31.00    |
| John Montanus           | 3.32.32 pr |
| Ruud van der Maaten     | 3.34.09 pr |
| Ruud van Zon            | 3.34.09    |
| Piet van Veen           | 3.34.09    |
| Jolanda van Oosten      | 3.34.09 pr |
| Hans de Gooijer         | 3.42.40    |
| Dick de Graaf           | 3.42.41    |
| Ed Jacobs               | 3.42.45 pr |
| Harmen van Dijk         | 3.48.20 pr |
| Lidwien van den Aardweg | 3.48.20    |
| Theo v.d. Berg          | 3.54.11 pr |
| Willem van Kampen       | 3.57.11    |
| Sonja den Dulk          | 3.57.15 pr |
| Dick den Dulk           | 3.57.20    |
| Gerard Vogels           | 4.00.00    |
| Kees den Brabander      | 4.04.00    |

### **Koninginneloop te Zoetermeer 30 april 1993**

#### *10 km*

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Ruud Wagemaker  | 34.54    |
| Pieter Claassen | 39.32 pr |
| Guido Lips      | 40.04    |
| Marc van Zelst  | 45.29    |

### **Vredespaleisloop te Den Haag 2 mei 1993**

#### *Estafette (4 x 2,5km)*

|                                                                                       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| RRZ heren-2                                                                           | 35.49 |
| (Ruud van Zon, Eduard Briegoos,<br>Ruud van der Maaten en<br>John Montanus)           |       |
| RRZ heren-1                                                                           | 37.44 |
| (Guido Lips, Marc van Zelst,<br>Jan Hol en John de Knecht)                            |       |
| RRZ dames                                                                             | 44.50 |
| (Stefanie Efstratiades,<br>Nafsika Efstratiades, Astrid Hol<br>en Jolanda van Oosten) |       |

#### *5 km*

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Marcel Geurten         | 19.34 |
| Charissa Efstratiades  | 21.10 |
| Aristides Efstratiades | 21.15 |

#### *10 km*

|                     |       |    |
|---------------------|-------|----|
| Jan Peter Willemsen | 37.15 | pr |
| Jan Hol             | 38.35 | pr |
| Ed Helsloot         | 39.01 |    |
| Ruud van der Maaten | 39.24 | pr |
| Guido Lips          | 39.43 |    |
| Piet van Veen       | 39.47 |    |
| Marcel Geurten      | 40.24 |    |
| John Montanus       | 40.47 |    |
| Eduard Briegoos     | 40.54 |    |
| Ruud van Zon        | 41.00 |    |
| Eric Lodder         | 41.30 |    |
| Harmen van Dijk     | 41.38 |    |
| Thom Speekman       | 43.00 |    |
| Leen Antonisse      | 43.05 |    |
| André Zouwer        | 43.55 |    |
| Frans v.d. Hengel   | 44.13 | pr |
| Leo v.d. Hengel     | 45.28 | pr |
| Bill Verschuyl      | 45.33 |    |
| Hilde Koning        | 45.50 |    |
| Pieter Fromberg     | 45.58 |    |
| Elly van der Kooy   | 46.31 | pr |
| Jelle Wijma         | 48.10 |    |
| Herman v.d. Hatert  | 49.09 |    |
| Nico van de Doel    | 49.09 |    |
| Ruud Hoogsteder     | 49.22 | pr |
| Jos Weber           | 49.42 |    |
| Paula Beekhuizen    | 50.00 | pr |
| Rob Ramdjielal      | 50.10 |    |
| Piet Barendse       | 51.30 | pr |
| Jan Jongeneel       | 50.32 |    |
| Rob Hardon          | 52.17 | pr |
| Hiljo Idema         | 52.45 | pr |
| Theo van Beek       | 52.54 |    |
| Thea v.d. Gaag      | 53.51 | pr |
| Cindy v.d. Hengel   | 53.57 |    |

|                    |         |    |
|--------------------|---------|----|
| Frans van der Meer | 55.00   | pr |
| Ria Zuijderduin    | 56.35   | pr |
| Ingrid van Meurs   | 1.01.00 |    |
| Pauline Zouwer     | 1.01.00 |    |

#### **Berg-tot-Bergrace te Wageningen 15 mei 1993**

|                      |         |                                  |
|----------------------|---------|----------------------------------|
| 69,6 km              |         |                                  |
| Lidwien v.d. Aardweg | 6.46.02 | pr<br>tevens parcours-<br>record |

|            |         |  |
|------------|---------|--|
| 23,8 km    |         |  |
| Theo Aanen | 1.45.20 |  |

|                  |         |    |
|------------------|---------|----|
| 11,9 km          |         |    |
| Hans de Gooijer  | 50.23   | pr |
| Leo Ballering    | 50.40   |    |
| Heleen Ballering | 59.00   |    |
| Marjo Kortekaas  | 59.00   |    |
| Bill Verschuijl  | 1.01.58 |    |

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Herma v.d. Starre | 1.01.58    |
| Betty Wentink     | 1.02.14    |
| Theo van Beek     | 1.04.09 pr |

#### **Golden Ten-loop te Delft 23 mei 1993**

|                 |       |    |
|-----------------|-------|----|
| 10 km           |       |    |
| Eduard Briegoos | 40.35 | pr |
| Ruud van Zon    | 40.45 |    |
| Ruud Hoogsteder | 56.18 |    |

*Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!*

#### **Verzoek van de redactie:**

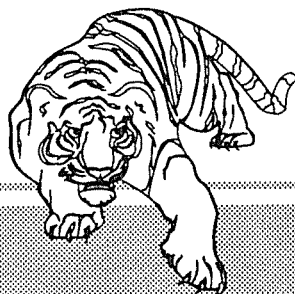
Leden die ergens in het land een prestatie-loop/wedstrijd gelopen hebben wordt verzocht hun tijd door te geven aan Astrid Hol, zodat zij deze tijd kan opnemen in de uitslagenlijst in het clubblad. Vermeldt tevens of je een pr (persoonlijk record) gelopen hebt.

*Een runner uit Loenen*

***Een runner uit Loenen  
sprong van kwaadheid uit zijn schoenen.  
Knollen kreeg ie als prijs  
in plaats van de beloofde citroenen.***

*Kogelvrijvest*

***Bij de halve van Ede  
droeg ieder een kogelvrijvest  
[van bove tot benede  
ook al beloofde het bestuur,  
dat de bijziende starteer nu echt was  
[vermede.***



**ESSO**

Tel. : (079 -) 41.73.18

Fax.: (079 -) 31.01.70

**R. L. BERENDS**

**SEGHWART**

Weidedreef 50

2727 RK 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.

# Wedstrijdagenda

---

## Donderdag 1 juli 1993

RABO NOVO Strandloop te Noordwijk  
organisatie: V.V. NOVO, tel. 02522-20985  
afstanden: 8, 4 km  
starttijd: 19.30 uur  
Deze wedstrijd wordt op alle donderdagen in juli en augustus gehouden.

---

## Zaterdag 3 juli 1993

26ste 10 Engelse Mijlen te Gorinchem  
organisatie: GAV Typhoon, tel. 01830-21481  
afstanden: 5, 2.5, 16.09 km  
starttijd: vanaf 15.00-15.05 uur

4e Zuidlandse Stratenloop te Zuidland  
organisatie: Spark, tel. 01880-39781  
afstanden: 10, 7.5, 5, 2.5 km  
starttijd: 17.00 uur

---

## Zondag 4 juli 1993

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

---

## Maandag 5 juli 1993

Strandloop te Katwijk  
organisatie: AV Rijnsoever, tel. 01718-28059  
afstanden: 8, 4, 2 km  
starttijd: 19.30 uur

---

## Dinsdag 6 juli 1993

Laan van Pootloop te Den Haag  
organisatie: Haag Atletiek tel. 070-3940405  
afstanden: 10, 5, 3, 1 km  
starttijd: vanaf 19.15-19.33 uur  
Deze wedstrijd wordt eveneens georganiseerd op 20 juli, 3 augustus en 17 augustus

---

## Woensdag 7 juli 1993

9e Midzomeravondloop te Bleiswijk  
organisatie: AV en TV de Kieviten tel. 01892-14306  
afstand: 15, 6, km  
starttijd: 19.30 uur

---

## Maandag 9 augustus t/m donderdag 12 augustus 1993

Trimvierdaagse te Delft  
organisatie: Delftse Trimclub, tel. 01899-23305  
afstanden: 7, 3.5, 1.5 km  
starttijd: vanaf 19.15-19.30 uur

---

## Zaterdag 14 augustus 1993

Prestatieloop te Stolwijk  
organisatie: Plattelandsjongeren tel. 01824-1888  
afstanden: 14.4, 10.8, 7.2, 3.6 km  
starttijd: 14.30 uur

---

## Maandag 16 augustus 1993

Visserijloop te Katwijk  
organisatie: AV Rijnsoever, tel. 01718-28059  
afstanden: 9, 2.5 km  
starttijd: vanaf 19.00-19.15 uur

---

## Woensdag 18 augustus 1993

Prestatieloop te Vlaardingen  
organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969  
afstanden: 20, 15, 10, 5 km  
starttijd: 19.15 uur

Drie Luik P.P.C. Loop te Leiden  
organisatie: NL..ML, tel. 071-318148  
afstanden: 14, 7, 3 km  
starttijd: 19.00 uur  
Deze wedstrijd wordt eveneens georganiseerd op 25 aug.

---

## Maandag 23 augustus 1993

Meije Loop te Bodegraven  
organisatie: Oranje Vereniging, tel. 01726-85512  
afstanden: 14, 6, 2 km  
starttijd: 19.30 uur

---

## Woensdag 25 augustus 1993

Molenwei Loop te Heerjansdam  
organisatie: CAV Energie, tel. 01804-10305  
afstanden: 15, 10, 5, 2.2, 1.1 km  
starttijd: vanaf 19.00-19.30 uur

---

## Zaterdag 28 augustus 1993

Spuiloop te Oud Beijerland  
organisatie: AV Spirit, tel. 01860-15492  
afstanden: 16.1, 8.5, 1.61 km  
starttijd: vanaf 14.30-15.00 uur

---

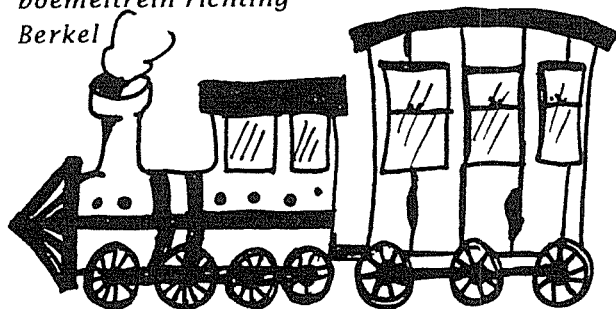
## Zondag 29 augustus 1993

Augustusloop te Gouda  
organisatie: AV Gouda, tel. 01820-11116  
afstanden: 10, 7, 3.5, 1.5 km  
starttijd: vanaf 11.30-11.45 uur

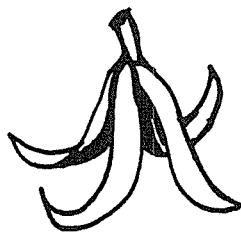
Te Werve Prestatielopen te Rijswijk  
organisatie: AV Te Werve, tel. 070-3903766  
afstanden: 12.8, 10.4, 8, 5.5, 3.1, 1.45 km  
starttijd: vanaf 11.00-11.15 uur

# De B van b o r r e l p r a a t

Bescheiden haalde ik een  
banaan uit m'n  
binnenzak  
bevindende mij in de  
boemeltrein richting  
Berkel



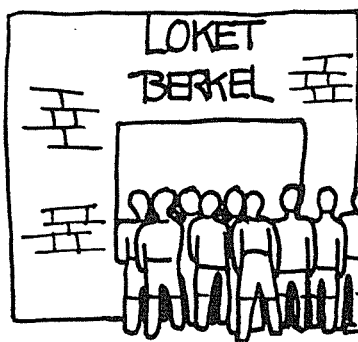
belangeloos  
beoefenaars van de marathon  
behoedzaam  
begeleidend naar het  
beginpunt in de  
binnenstad van Rotterdam  
Buiten en  
binnen  
bekeken ze me  
bedenkkelijk  
bedreigend  
beesten!  
bavianen?  
Bananen, hele trossen  
bleken zich te  
bevinden in de  
binnenvakken van de  
bagage van de  
boys and girls  
Bang voor  
bederf?  
Bevlieging?  
Binnen de kortste keren  
bedekten  
bananenschillen de  
binnenzijde van de  
boemel



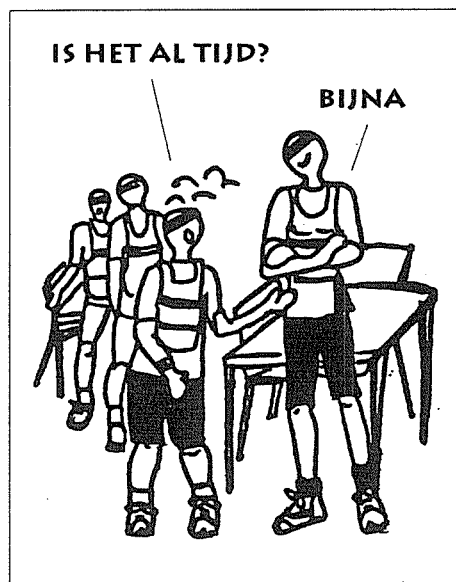
Bedroevend  
Belachelijk  
Bedompt werd het  
beroerd werd ik  
bedwelmd door  
bederf van de  
beestenboel  
Besluit men zich niet te  
bevinden in de  
basis aan de  
bar om zich  
babbelend soms  
baldadig dan weer  
bedoord maar nooit  
banaal of  
barbaars te voorzien van  
bananen(liqueur)  
bier(worstjes) eo  
borrel(praat)  
bevorens te  
beslissen  
bedoord richting  
bed te  
begeven  
beurt dit  
Belangstellenden of  
bezwarenden kunnen  
bellen naar of  
bezwaarschriften  
bezorgen  
bij  
bananen-belangengroep in  
Breda of  
bijkantoor te  
Benthuisen  
Bestuur  
blijf  
betuigd  
bedenk  
b o r r e l p r a a t



A.L. Fabet



# STRETCH & SHORTS



DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen  
61 64 16



&

W.C. Leidschewallen  
41 58 25

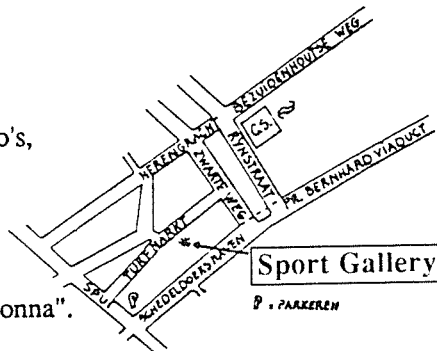


# SPORT GALLERY

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!

## Auto Ambacht bv

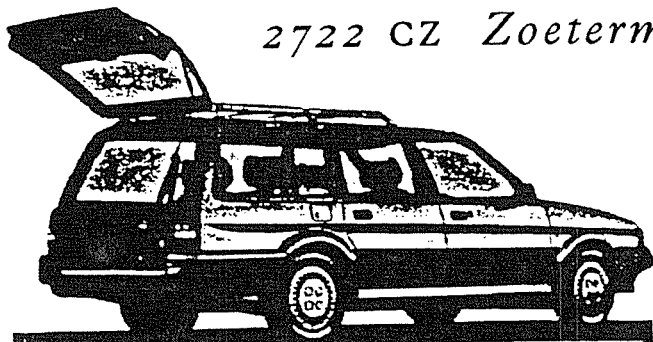
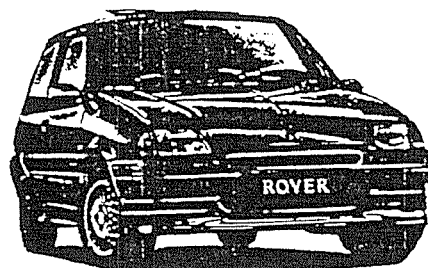


*Reparatie en verkoop  
van alle merken auto's*



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine  
van Zoetermeer**

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

# FINISH



**SHELL HELPT**

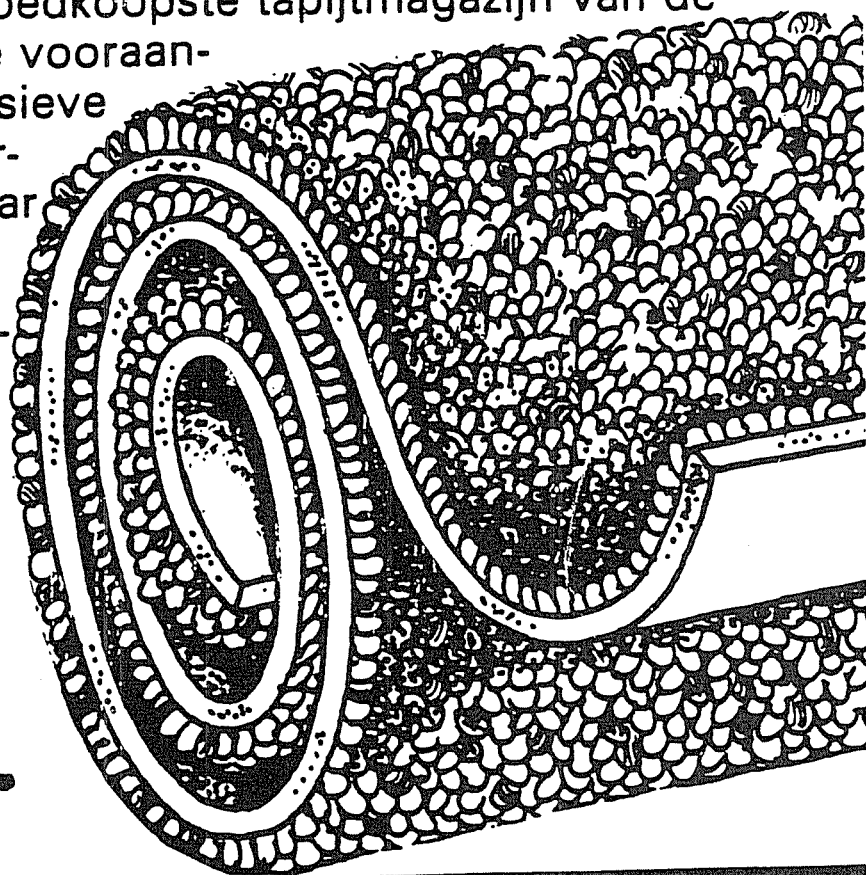


# ***Kamerbreed Tapijt***

- 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**
-  **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*