

**Beep
Beep**

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

4

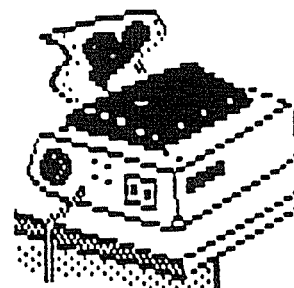
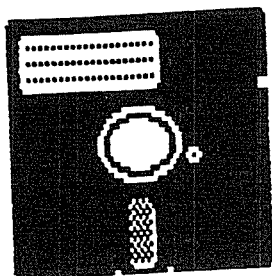
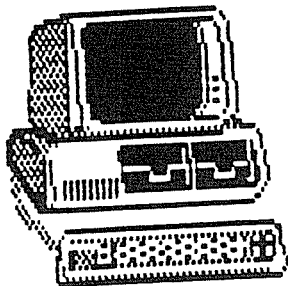
AUG 1993

**LINKS-RECHTS-LINKS-RECHTS
DE VIERDAAGSE VAN NIJMEGEN
SNELHEID EN DE MARATHON**

P. van Heukelum

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

5	Voorwoord	20	Interview
6	Zien en gezien worden	22	Snelheid en de marathon
7	Franse dope	24	Zwangerschap en sport
9	Junior kampioen van zestig	26	Vrouwen lopen harder
10	Het andere lopen	27	Lopen tegen depressiviteit
13	Honden en wonden	28	Kollum van Dollum
14	Survival 1993	28	Stretch & Shorty
16	Uitslagen	28	Loop-ABC
17	Interval		
18	Vraag maar raak		

Wedstrijdagenda

Aangezien het trimloopboekje 1993-1994 bij het ter copier gaan van deze uitgave nog niet in de winkels lag, kunnen wij deze keer helaas geen wedstrijdagenda publiceren. De volgende keer zal de agenda weer in de Roadie staan.



Het Clubkampioenschap op 13 juni 1993 in het Westerpark is gewonnen door:

Jolanda van Oosten, Elly v.d. Kooy en Garda van Kampen (dames) en Jan Keijzer, Ruud Wagemaker, Cees Broekman en Aristides Efstratiades (heren).

Roadie

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

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

Bestuur

Bert Bos	<i>voorzitter</i>	(079) 31 72 39
Rien Sikkels	<i>secretaris</i>	(079) 41 01 38
Guido Lips	<i>penningmeester</i>	(079) 61 98 63
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) 61 98 63
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 oktobernummer dient vóór 8 september
1993 in ons bezit te zijn.*

*Een Road Runner op vakantie in de
[Belgische Ardennen
kon aan het klauteren en klimmen maar niet wennen.
'Liever dan het geslenter in Dinant
of het gezeul in de grotten van Han,
zou ik met mijn groep om de Noord Aa heen rennen'.
]*

Voorwoord

Beste roadies,

De vakantieperiode is nog wel in volle gang, maar gelukkig ben ik geen Nederlandse campinghouder. Het goede weer wil maar niet komen. Volgend jaar gaan vele roadies weer naar het buitenland, denk ik. In zo'n vakantieperiode is het niet gemakkelijk om iedereen te bereiken. De club en trainingen draaien dan wel door, maar het is mij evenwel gebleken dat met het groeien van de 'RRZ-familie' er voor een aantal leden (met name nieuwe) soms wat onduidelijkheden zijn. Ik noem het in deze context maar 'communicatie'.

In het woord communicatie zit met wat fantasie een aantal punten. Ik noem zoal uniek (unic) of U en ik, kom U naar ik en wel hoe gaan we wel met elkaar om. Geef aan wat u wilt en: hoe bereik ik U? We hebben de beste bedoelingen en toch 'plannen' we dingen verkeerd. Als voorbeeld noem ik de 'clubkampioenschappen' en de familiedag die naast elkaar liepen. Voor het slagen van RRZ-activiteiten moeten ze op elkaar afstemmen door met elkaar te praten en te laten weten wat we doen. Ook onze loopactiviteiten moeten wij naar buiten uitdragen om te laten weten wat wij doen (externe communicatie).

De inmiddels achter ons liggende World Games in Den Haag trokken weinig publiek door het ontbreken van financiën voor dit doel, en ik weet uit eigen ervaring (ik was één van de vele vrijwilligers in de laatste week van het evenement) dat het een heel mooi en goed (lopend) georganiseerd evenement was. Jammer voor de sport en voor Den Haag en omstreken.

Grote loopevenementen, uitstapjes naar het buitenland (bijvoorbeeld Antwerpen) en dit jaar nog te ondernemen naar Papendal geven bij de leden weleens een verkeerd beeld. Papendal bijvoorbeeld is voor RRZ-ers en familie die wel of niet sportief bezig willen zijn en of er gewoon een weekend uit willen zijn (wandelen in de bossen van Arnhem of RRZ-trainingen op de baan van het Nationale Sportcentrum).

Dat het clubblad van de RRZ niet iedereen tijdig bereikt is bijvoorbeeld voor verbetering vatbaar (interne communicatie) en reeds doorgesproken met betrokkenen. Om één en ander te verbeteren zal ik bekijken waar we iets kunnen verbeteren (bijvoorbeeld nieuwsbrief, mailing of suggestie?).

En wist je trouwens dat Guido Lips en Ine Lips-Bokx na een kortstondig verblijf in Leiden teruggekeerd zijn in Zoetermeer. Zie wijzigingen van de telefoonnummers. (Nieuwe roddelrubriek ontstaat zomaar.)

U en ik blijven in de Running.

Bert

Zien en gezien worden!

In combinatie met de slogan: 'geef je verstand eens voorrang!' is dit het eigenlijke antwoord op een vraag, die tijdens de ALV gesteld werd. De juiste vraagstelling was: 'Aan welke kant van de weg lopen we nu eigenlijk, als we met de club de weg op gaan? Bij de ene trainer is het links, bij de ander is het rechts. Duidelijk is het niet.'

Als antwoord werd gegeven, dat de trainer van de groep verantwoordelijk is voor de veiligheid van de groep en dat hij bepaalt waar gelopen wordt. Naar mijn mening dient hij hierbij rekening te houden met de wettelijke regelgeving. Ik heb mij in het laatste verdiept en kom tot onderstaande aanbeveling.

Wil je het helemaal volgens de wet doen, dan kun je als club niet hardlopen op de weg. De wet vindt namelijk dat de voetganger een individuele verkeersdeelnemer is. Toch ben ik van mening dat je volgens de gedachte achter de wet een heel eind kunt komen.

In een van de artikelen van het Rvv 90 wordt gesproken over een formatie, die de regels voor wagens hoort te volgen.

Loop je als groep en vorm je een formatie van voetgangers (of je daaraan voldoet wordt achteraf bepaald!) dan volg je de regels voor wagens.

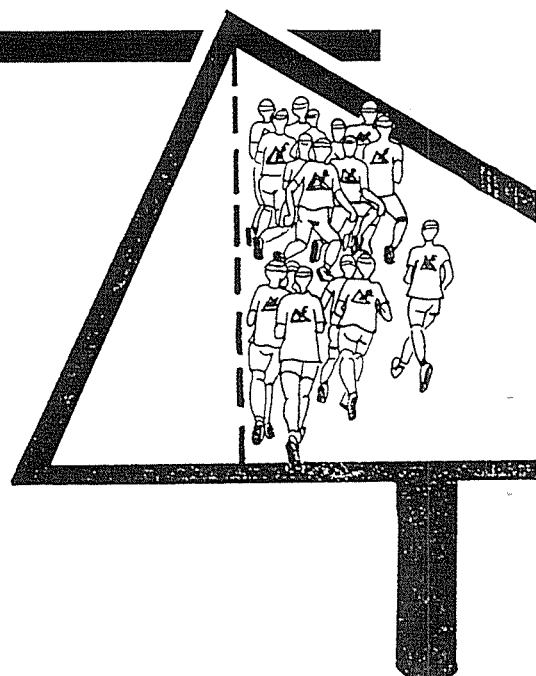
Wil je het goed doen, dan kom je als groep dus niet meer op trottoirs, voet-, of fietspaden, maar moet je de weg op.

Het is dan niet denkbeeldig, dat je gigantisch voor je donder gereden wordt. Ik zie mezelf nog niet met een groep op de rijbaan van de Zwaardslootseweg lopen.

Vind je, dat je als groep geen formatie vormt (en wie bepaalt dat je geen formatie vormt!?) blijf je op de stoep of op het fietspad en anders in de berm of op de rijbaan (het laatste heeft weer de verplichte naleving van regels voor wagens!).

Nu is het genoegzaam bekend, dat

- stoepje op, stoepje af niet altijd je van het is;
- stoeptegels niet altijd even gelijk liggen;
- een meute hardlopende fanatiekelingen op de



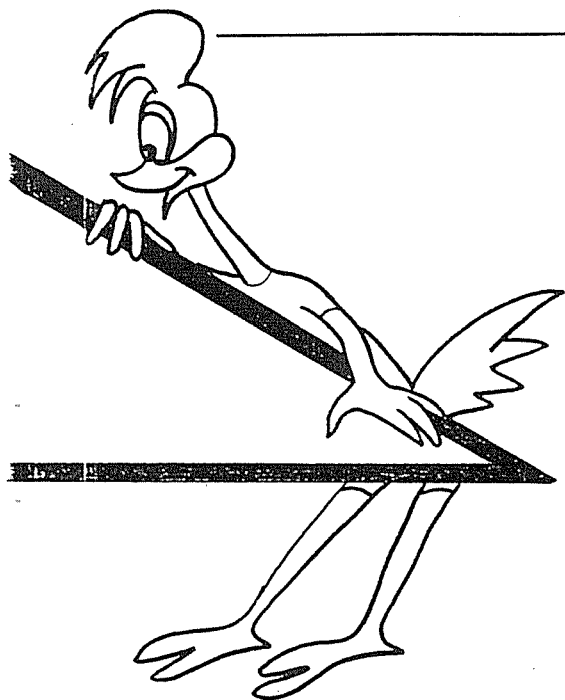
stoep door argeloze wandelaars of spelende kinderen niet altijd gewaardeerd worden.

Het is dus logisch dat we als volwassen sportievelingen ons verstand eens voorrang geven. Ik wil daarbij ook even stilstaan bij de kuddegeest en het zijn van een gewontedier van de mens.

Jarenlang is er gepretendeerd dat een groep voetgangers, indien zij een colonne vormden, zij aan de rechterzijde van de weg gingen lopen en de regels voor onbespannen wagens volgden.

In het nieuwe Rvv 1990 dicht de wetgever de weggebruiker meer verantwoordelijkheidsgevoel toe. Ik durf dan ook te stellen, dat indien iemand in groepsverband traint, als groep deelneemt aan het verkeer en dus zoveel als mogelijk de regels voor wagens moet volgen (wettelijk voorschrift). Mijns inziens komt men dan uit op *de rechterzijde van het fietspad of de rijbaan*.

Je kunt je afvragen wanneer er sprake is van een groep of formatie. Ik denk, in alle bescheidenheid, dat je dit eenvoudig moet benaderen. Je gaat als groep de deur uit. Je vormt dus een groep. De verantwoordelijkheid ligt direct bij de trainer en indirect bij de koplopers om een groep in stand te houden. Dit betekent tijdig stofzuigen. Loop je uit op de rest, dan blijf je toch rechts lopen, want het wordt voor iedereen onoverzichtelijk als de koplopers van een groep (naar oude gewoonte) links gaan lopen, dan een peleton in stukjes links en/of rechts en de staart weer links gaat lopen. Zorg voor een rustig verkeersbeeld, dat voorkomt ongevallen.



Franse dope

Op Quatorze Juillet (Frankrijks Nationale Feestdag) liep ik in een Normandisch plaatsje met de lokale wielerveden mee. De Franse driekleur wapperde boven de hoofdstraat, tussen de Boulangerie en het stadhuis.

Het was drukkend warm. Er hing onweer in de lucht, de zoveelste bui. De renners moesten twintig rondjes rijden, met een lastige klim erin. Het bleek geen kinnesinne voor menige coureur. Vlak voor de meet haalde ik een stevige jongen in op een ATB. Hevig transpirerend zwoegde hij over het asfalt. Nou liep ik zelf ook niet zo lekker, maar dat zag niemand.

'Il a gagné', riepen enthousiaste mensen langs de kant mij toe. Publiek stimuleert mij altijd, waar het ook is en wie het ook zijn. Pure dope. Of ze nu één of vijf glazen calvados op hadden, was mij een zorg. Met een veerkrachtige tred liep ik door de finish, knikte naar *monsieur le maire*, keek steels naar 'mijn' toeschouwers en liep achteloos verder.

Op de hoek van de hoofdstraat, anderhalve kilometer verder, wachtte een venijnige klim. Wandelend ging ik naar boven, uit het zicht van 'mijn' toeschouwers.

Nu zijn er altijd situaties, die zich om veiligheidsredenen niet lijken te schikken naar wettelijke regelingen. In deze situatie bepaalt de trainer zeer zeker waar er gelopen wordt. Kies als groep echter tijdig en duidelijk positie! Verander dan ook zoveel mogelijk als groep van plaats op de weg!

Kort en bondig samengevat:

- Je loopt volgens wettelijke bepaling. (of niet! Dit kan consequenties hebben bijvoorbeeld bij aanrijdingen! Zorg dus dat je WA verzekerd bent!)
- Iedereen heeft recht op gebruik van de weg, maar wie er thuis hoort het meest, de ander is te gast (en gedraagt zich daarnaar).
- Loop je niet volgens wettelijk voorschrift, pas je dan aan, jij bent te gast!
- Loop je als groep, dan loopt iedereen rechts.
- Loop je als groep, dan waarschuw (let) je (op) elkaar.
- Laat zien waar je wilt gaan lopen (richting aangeven).
- Jij bent de kwetsbaarste deelnemer aan het verkeer.
- Niet iedereen vindt het leuk, dat wij op de weg lopen.
- Preventief gedrag voorkomt blessures of verwondingen.
- In geval van twijfel bepaalt de trainer.

In een volgende Roadie wil ik graag nogmaals op bovenstaand item, maar dan toegespitst op het alleen lopen, terugkomen.

Roadies, geniet en loop veilig.

*Een hardloper zonder vergunning
kreeg last van spier- en bloedverdunding
Zijn dokter gaf hem de wijze raad,
verantwoord te gaan lopen op straat,
zodoende doet hij dus nu aan Road Running*

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.

Junior kampioen op m'n zestigste

Dit moet ik natuurlijk snel uitleggen, voordat er hier en daar op het voorhoofd getikt wordt.

Tijdens de trainingen vraag ik nog wel eens advies aan één van de heren trainers. Op een avond sprak Jan Hol de volgende volzinnen: 'Wat wil je nu eigenlijk? Hoe lang ben je met hardlopen bezig?' Uuhh, nou op de club vanaf 1 september 1992, voor die tijd zat ik veel op de racefiets. 'Precies', zei Jan, 'dus ben je wat lopen betreft nog een Junior, over drie jaar zal ik je promoveren'; zodoende dus.

Veteranen clubkampioen, best een prettig gevoel, maar het heeft me wel wat gekost. Concurrentie was er jammer genoeg niet, dus moest er iets anders gebeuren. Ik had nog nooit een tien kilometer onder de 56 minuten gelopen. Een leuke pr moest dus mijn tegenstander zijn. Zoon Ab wilde de loop als training doen, dus moest hij maar eens fijn gaan gangmaken. Bij de start kwam ik Jannie tegen, ook met een eigen gangmaker. Afspraak gemaakt, met z'n vieren van start en een tijd lopen van min 55 minuten. Zo gingen we op weg, eigenlijk met z'n vijfen, een ook wat oudere loper in het groen had ons aangehoord en vond die 55 minuten best acceptabel. Onze gangmakers deden het prima, hielden ons uit de wind en gaven bij iedere kilometer de tijd door. Even flitste het door me heen: gaat het voor ons niet te snel?, we liepen zo'n 5 minuten per kilometer. Bij een tempotraining hield ik dat ongeveer 25 minuten vol. Dat klopte ook wel: bij 5 km klokten wij een tijd van ruim 25 minuten. Mooie tussentijd en op de 5 km al een pr. Ik moest daar wel wat drinken, was vergeten om een stuk kauwgum in m'n mond te doen. Dat doe ik altijd om m'n mond vochtig te houden. Even rustig lopen voor een paar slokjes water, dat ging best moeilijk, ik moest tenslotte ook nog adem halen. Hier verloor ik het contact met Jannie en haar voortrekker of is het voortrekker. Ik probeerde het tempo wel vol te houden, maar dat lukte niet helemaal.

Op het lange rechte stuk fietspad liep ik nog wel

iets in, ook omdat je dan oogcontact kan houden. Het bos weer in en doorstampen. Begeleider Ab probeerde nog om een tandje te versnellen, maar ik was al blij dat ik m'n huidige tempo vol kon houden. De afstand tussen kilometer 8 en 9 was heel lang, maar dat lag natuurlijk aan de parcourbouwers. Daarna was het bijten en afzien, het liefste was ik toen in het uitnodigende gras gaan zitten. Echter, er werd mij te verstaan gegeven dat dit niet de bedoeling was. Bordje nog 250 meter, zo dat schiet op, maar 250 meter is nog vreselijk lang, maar dat lag niet aan de parcourbouwers. Het laatste stukje werd ik aan alle kanten nog opgezweept, Ab riep: kom op sprinten, doorgaan, dan haal je het binnen 53 minuten. Zo wist ik er nog een versnelling uit te persen. Tijd: 52.55.

Absoluut geen Olympisch record, maar toch heel tevreden.

Het vreemde van lopen is dan echter dat als je dan staat uit te hijgen, mensen roepen: 'en nu lekker uitlopen', alsof je nog niet genoeg gelopen hebt, maar het is natuurlijk wel logisch. Zo, nu een droog shirt aan en drinken. Bij de prijsuitreiking trots de leuke bokaal in ontvangst genomen. Mijn vrouw heeft hem in ons wandmeubel gezet, hij staat daar best goed. De organisatie bedankt voor de goede zorgen, het zat goed in elkaar, jullie hadden zeker meer deelnemers verdiend.

Uw RRZ'er Cees

***Een veteraan uit Zoetermeer
kampioen voor de eerste keer
loopt goed gestemd
en ongeremd
rondjes om het Zoetermeerse meer.***

Het andere lopen

YOU'LL NEVER WALK ALONE IN...
NIJMEGEN

Omdat ik dit jaar de Marathon van Rotterdam door blessureleed voorbij moest laten gaan, zocht ik een nieuwe sportieve uitdaging. Al in het begin van dit jaar valt de beslissing om, samen met sportmaatje Wouter, van 20 tot en met 23 juli mee te doen aan de Vierdaagse van Nijmegen. De Vierdaagse, maar dat is toch wandelen? Inderdaad, dat is wandelen.

Volgens het Vierdaagse-reglement wordt onder wandelen verstaan: 'Het zich zodanig bewegen dat er voortdurend contact met de grond wordt gemaakt en het totale lichaamsgewicht om beurten wordt overgebracht via het linker- en rechterbeen'. Het is zelfs verboden de loopspas te gebruiken.

Maar omdat wandelen nu eenmaal veel tijd kost en omdat wij liever 'gewoon' hardlopen en fietsen, besluiten wij hiervoor niet extra te trainen. Ook niet als blijkt dat om in aanmerking te komen voor het enige echte Vierdaagsekruis er een afstand gelopen dient te worden van 50 km per dag.

De basisconditie van gemiddeld $\pm$ 40 km hardlopen per week, aangevuld met een paar stevige fietstochten en klimtochten in de Moezel, moet volgens ons genoeg zijn.

In mei volgt dan de bevestiging van de inschrijving en tevens wordt er onderdak geregeld voor een week. Dit is geen probleem omdat mijn ouderlijk huis in Nijmegen staat.

Maandag 19 juli reis ik met vrouw en kinderen (die ook een weekje blijven logeren) en Wouter af naar Nijmegen. 's Middags moeten we ons melden bij 'de Vereeniging' de officiële startplaats, voor het afhalen van de startbewijzen. Er blijken zich $\pm$ 34.000 wandelaars ingeschreven te hebben voor dit evenement (30, 40 en 50 km). Op weg daarnaar toe wordt het ons wel duidelijk hoe de Vierdaagse leeft in Nijmegen, want overal langs de route van de intocht op vrijdag staan al stoelen en diverse stukken zijn al afgezet met lint. 's Avonds worden de ontbijt- en lunchpakketten klaargemaakt en alle spullen grondig gecontroleerd.

We lopen op onze hardloopschoenen met

speciale sportsokken en besluiten zoveel mogelijk onze sportkleding te dragen waar we normaal ook in hardlopen.

Aangezien de start 's morgens om 4.00 uur is en we dus om 3.00 uur op moeten staan, proberen we 's avonds om 22.00 uur te gaan slapen.

Van start

's Morgens bij de start van de 1e dag is het vrij rustig en om 4.06 uur zijn we officieel begonnen aan onze Vierdaagse.

De route gaat vandaag via Bommel naar Arnhem met als hoogtepunt de doorkomst in Elst waar het werkelijk verschrikkelijk druk is. Opmerkelijk is het om te zien hoeveel publiek er 's ochtends tussen 4.00 uur en 8.00 uur al langs het parcours aanwezig is. Het is perfect wandelweer en de eerste 40 km gaan goed. Pas in de laatste 10 km, op de dijk bij Oosterhout, krijgen we onze eerste regenbui vandaag. Om 13.45 uur melden we ons weer bij 'de Vereeniging' en blijkt dat we een aardig tempo gelopen hebben ($\pm$ 6,5 km per uur). Toch hebben we allebei behoorlijk spierpijn en we besluiten een bezoek te brengen aan de masseur. Ikzelf voel mij als herboren na dit bezoek, maar Wouter heeft nog vrij veel last van spierpijn. Maar na een warme douche en een goede maaltijd gaat het al beter. De volgende ochtend verschijnen we allebei vrij fit aan de start. Het is veel drukker dan een dag eerder, maar om 4.25 uur zijn we officieel gestart voor de 2e dag.

Het parcours vandaag is saai, veel stukken zonder publiek. Vooral het parcours van de 50 km is vanwege de extra kilometers erg eentonig. Het hoogtepunt vandaag is de doorkomst in Wijchen, daar hebben we dan ook om $\pm$ 12.00 uur een ontmoeting met de familie. Toch gaat het niet goed met Wouter, hij gaat steeds moeilijker lopen en klaagt over spierpijn in de knieholtes.

En ook vandaag krijgen we, na goed wandelweer, in het laatste uur een flinke regenbui. Om $\pm$ 15.30 uur zijn we binnen en Wouter zit behoorlijk 'vast'. Ook nu gaan we weer naar de masseur en we zijn niet de enigen, want het zit er stampvol. Het zit inderdaad niet goed met

Wouter, want hij wordt doorverwezen naar het noodhospitaal van het Rode Kruis. Als ik hem daar op ga halen, blijkt dat hij een spierontsteking heeft in beide knieholtes en op advies van een arts de strijd moet staken. Hij baalt verschrikkelijk en voelt zich erg opgelaten ten opzichte van de familie, maar na enkele telefoongesprekken naar huis komt hij tot de conclusie dat het beter is om te stoppen. Ikzelf herstel wonderbaarlijk snel en na het verzorgen van de blaren, start ik de volgende ochtend om 4.12 uur helaas alleen. De eerste twee uur, tot aan de eerste rust, loop ik zeer moeizaam. Maar langzaam gaat het beter.

Alpe-d'Huez

De derde dag van de Vierdaagse is de 'berg-etappe'. Het hoogtepunt vandaag is dan ook Groesbeek, gevolgd door de zevenheuvelenweg naar Berg en Dal. Om 8.30 uur valt de eerste en gelukkig ook de laatste regenbui van vandaag. De rest van de dag is het wederom perfect wandelweer. En als je zo om je heen kijkt, lijkt het wel alsof iedereen in gaat leveren. Bepakkingen van militairen worden overgenomen door sterkere maten, dames worden door militairen meegesleurd naar boven en zelf besluit ik ook achter een detachement van Amerikaanse militairen aan te lopen. De zevenheuvelenweg lijkt wel de Alpe-d'Huez. Het wegdek is volgeschilderd met namen en aanmoedelingen en er staat verschrikkelijk veel publiek langs het parcours. Om 13.50 uur bereik ik 'de Vereniging' en na een controlekaart gehaald te hebben voor de laatste dag ga ik gelijk naar huis. Ik kan niet anders concluderen als dat ik deze dag goed ben doorgekomen en weinig last heb van spierpijn. 's Middags tref ik Wouter nog die net bezig is om zijn auto in te pakken voor de terugreis naar Zoetermeer. Hij heeft nog steeds veel spierpijn en is hevig teleurgesteld. 's Avonds na het verwijderen van de Compeed (wereldspul!) zijn mijn blaren zéér pijnlijk. Na een zéér warme douche en het opnieuw afplakken van de blaren met Compeed bereid ik me voor op de laatste dag.

Zwaarder dan een marathon

Men zegt dat je de laatste dag wel uitloopt als je eenmaal gestart bent, maar als ik om 4.15 uur officieel weg ben, loop ik zeer moeizaam. Ik begin namelijk al met pijnlijke voeten en blaren, en na ± 15 km begin ik ook mijn spieren al te voelen. Het is vandaag echt 'harken' geblazen.

's Ochtends passeren we Grave waar het publiek weer zeer massaal aanwezig is. Om ± 12.15 uur volgt de doorkomst in Cuyk. Het is hier compleet carnaval, werkelijk fantastisch. We moeten dwars door een tent midden in het centrum en zelfs over een speciaal over de Maas geslagen pontonbrug. Het is hier zo druk dat je af en toe gewoon stil komt te staan.

Als ik eenmaal Cuyk gepasseerd ben, zit ik er vreselijk doorheen. Het is prachtig zonnig weer en ik besluit om een laatste lange rust te nemen. Na wat gegeten en gedronken te hebben en na het verwisselen van een paar schone en droge sokken moet ik helaas verder. Maar die laatste 15 km zijn echt de finale van de Vierdaagse. We komen nog door dorpjes, zoals Mook, Molenhoek en Malden. Je wordt hier werkelijk gedragen door het publiek. Wanneer eenmaal de Scheidingsweg in Nijmegen gepasseerd is, volgt de intocht over de St. Annastraat, die voor deze gelegenheid is omgedoopt tot 'Via Gladiola'. Om ± 14.30 uur volgt het absolute hoogtepunt van deze Vierdaagse voor mij. Ik krijg bloemen van mijn beide dochttertjes en uitbundige felicitaties van Dorien (mijn vrouw) en de rest van de familie. Na even gezeten te hebben, volgen de laatste 3 à 4 km. Het is prachtig om te zien hoe de mensen soms wel vier rijen dik langs de kant van de weg staan. Af en toe staan we gewoon stil, het is verschrikkelijk druk. Meerdere malen krijg ik spontaan kippevel. Om ± 15.30 uur krijg ik officieel mijn Vierdaagse-kruis overhandigd. Ik kan bijna geen stap meer verzetten, ik heb blaren en veel spierpijn. Toch heb ik een bijzonder voldaan gevoel en ik ben blij dat ik het gehaald heb. Na het kopen van wat souvenirs, waaronder een T-shirt, zoek ik de auto van mijn vader op. En terwijl we terugrijden naar huis moet ik toch toegeven dat dit zwaarder is dan een marathon. Na lekker uitslapen volgt zaterdagmiddag de terugreis naar Zoetermeer. En na een wonderbaarlijk snel herstel, zit ik zondagmorgen al weer op de fiets samen met Wouter voor een hersteltochtje van ± 50 km. Als ik dan maandagmiddag ook nog moeiteloos een rustig duurloopje van ± 1 uur kan doen, kom ik tot de conclusie dat dit zeker niet mijn laatste Vierdaagse is geweest.

Richard Willems



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

alle
verzekeringen

financieringen
hypotheken

**u kunt
bij ons alle
kanten uit**



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.



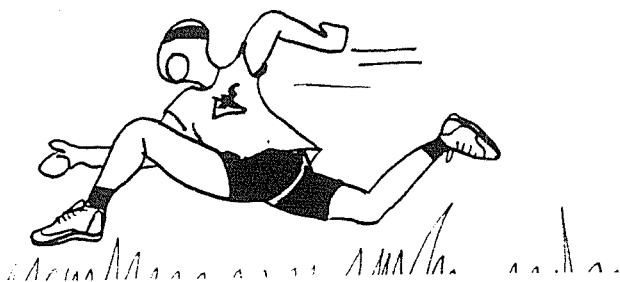
RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

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.

R u n n i n g · I n d o o r · T e n n i s · T r i a t h l o n · F i t n e s s · W a l k i n g

Honden en wonden



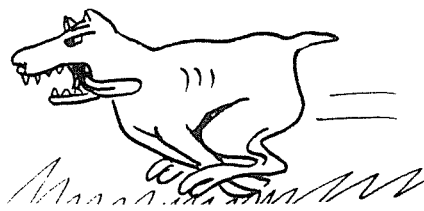
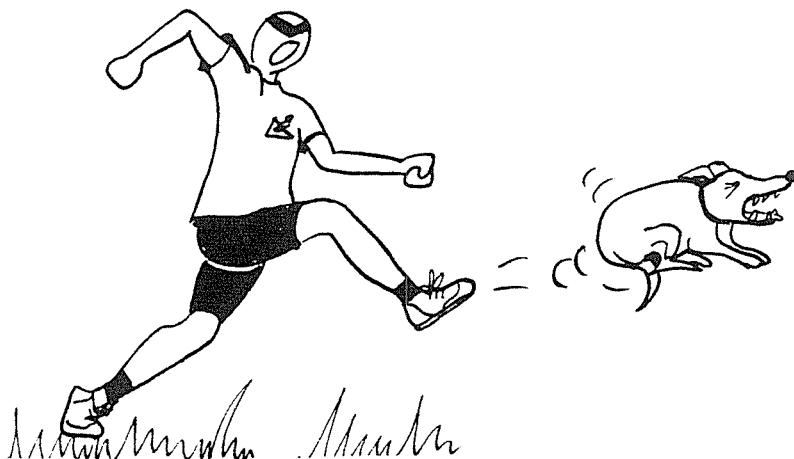
Er zijn vier categorieën wonden waar atleten mee te maken kunnen krijgen:

- schaafwonden, ten gevolge van een val op straat;
- 'brandwonden', ten gevolge van een val op de kunststofbaan;
- snijwonden, als men geraakt wordt door spikes;
- wonden die ontstaan ten gevolge van een beet.

Met de beet bedoelen wij bijna altijd de hondebeet. Jaarlijks worden ongeveer 50.000 mensen behandeld voor een hondebeet, waarvan 280 mensen er zo ernstig aan toe zijn dat ziekenhuisopname noodzakelijk is.

De Stichting Consument en Veiligheid spreekt van een omvangrijk probleem. Uit onderzoek is gebleken dat vooral de Pitbullterriër, de Rotweiler en de Herder vaak bijten. Niet bekend is hoeveel sporters (hardlopers) gebeten worden door honden.

De Medische Commissie van de KNAU deed in 1987 een onderzoek naar blessures bij hardlopen. Opvallend hierbij was dat de sporters ook de hondebeet opschreven als antwoord op de vraag of ze wel eens een ongeval hadden gehad. Een Amerikaans onderzoek geeft nog aan dat 4,3% van de blessures een hondebeet is geweest.



Wat te doen in geval van een hondebeet?

Er is eigenlijk maar één advies en dat luidt: Altijd medische hulp inroepen, ook al is het maar een kleine beet. De kans op infectie met bijvoorbeeld de gevaarlijke tetanusbacillen is erg groot.

Wat betreft de wondverzorging geldt: schoonmaken en steriel verbinden. De wond ziet er klein uit, maar gaat wel diep, net als bij een steekwond. Een tetanusinjectie en antibiotica zijn vaak nodig.

Nog enkele tips voor onderweg

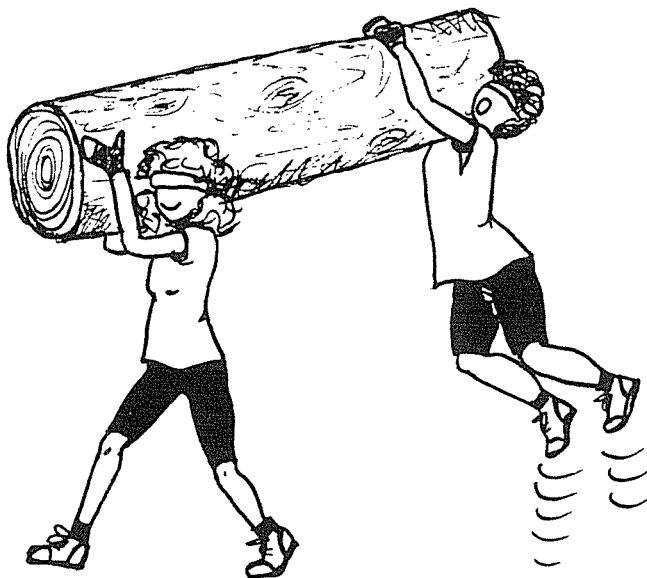
Wanneer je een loslopende hond tegenkomt, dan kun je het beste:

- 1 de hond **negeren**;
 - 2 **niet** plotseling aan de andere kant van de weg gaan lopen;
 - 3 **niet** van snelheid veranderen.
- Doe je dit wel, dan reageert de hond en komt deze je waarschijnlijk juist achterna, met de kans dat je gebeten wordt.

Kom je een aangeliijnde hond tegen, dan mag je aannemen dat de eigenaar op de hond let, hoewel je daar niet altijd op kunt vertrouwen, blijkens de praktijk.

Bron: Atletiekwereld 1990

Zaterdagochtend, 8 mei, half 10: de wekker. Wat hadden we vandaag ook alweer op het programma? Duurlooptje van een uur of interval? Helaas, vandaag even iets anders: de survival van politie en brandweer, waar Jolanda (van Oosten) en ik ons een hele tijd geleden vol (over)moed voor hadden opgegeven. Uiteraard met als uitgangspunt: het ooit eens uitgelopen/meegemaakt te hebben.



Vooral toen gezegd werd van tevoren: dit wordt heel zwaar, laat staan voor vrouwen!, wilden we helemaal meedoen. Echt ervoor getraind hadden we niet. Het lopen zou geen problemen op moeten leveren (Jolanda met d'r marathon en ik met m'n halve achter de rug) en voor het zwemmen wisten we dat er water aan te pas zou komen.

Dus 1x in de week verplicht baantjes trekken in de Veur (alleen is hier het water warmer).

Nou, redelijk erop voorbereid, voorzien van wat later bleek een hele 'meelevende' coach, gingen we op weg. Om 11.15 uur mochten we van start. Eerst even snel een autoband ophalen boven in de oefentoren om die een stuk verderop (Racketcentrum) te brengen. Hier: de ijskoude kennismaking met het Zoetermeerse slootwater. Via een touw naar beneden en zo'n 50 meter verderop via een touwladder er weer uit. Langs de kant hebben we verdacht veel grinnikende mensen gezien!

Vervolgens op weg naar de volgende post: 'even' een ME-bus een stukje verderop duwen. Dit viel achteraf reuze mee; als hij maar even rolt, gaat het bijna vanzelf. Daarvandaan naar een 'water-post'. Geen moeilijke opdracht, maar die kwam er wel snel aan, zoals bleek toen we een paar controleurs naar ons zagen zwaaien. Van de overkant van het water wel te verstaan! Er stond een behoorlijke wind en er moest ook een boomstam mee, dus het was een aardige klus. Hier bleek hoe 'meelevend' onze coach was: vanaf dit moment 'leed' hij met ons mee door ook mee te zwemmen. Wel een veilig idee, zo'n ex-strandagent. We werden liefdevol met dekens opgevangen en even later gingen we weer op weg.

Tijdens het volgende stuk konden we ons weer warm lopen. In een weiland stond ineens een windscherm met daarachter: ja hoor, een touw tussen twee bomen! We hadden dit uiteraard nog nooit gedaan en hoopten dat de summiere aanwijzingen die we meegekregen hadden voldoende waren. Jolanda ging als een volleerde 'cat' naar de overkant, bij mij ging dat wat moeizamer, maar toch haalde ook ik de eindknoop en konden we ons heerlijk in het gras laten neerploffen.

Veel rust kregen we niet, bij de volgende post mochten we kiezen tussen het touw of het water. Nou, die keuze was dus niet moeilijk: hoewel de modder in deze sloot tot onze bovenbenen kwam. Daarna moesten we onder aanmoediging van belangstellenden een kruiwagen met zand een berg op duwen en ook weer naar beneden. Alleen bij het laatste bultje hadden we wat moeilijkheden; toch lukte ook dit weer.

Op naar het Westerpark. Voordat we daar aankwamen zagen we in de verte mensen een bult op lopen met van die griezelige bekende oranje slangen. Ja hoor, de bij 'spuiters' zo populaire 6-duimers stonden op ons te wachten. Eerst geprobeerd op de schouders, maar na 50 meter ging dat niet meer. Toen zei Jolanda: gooi maar op m'n rug en daar ging ze, zowel omhoog als naar beneden. De volgende 'mocht' ik doen. Bijna aan het eind kwam ze me gelukkig te hulp en hadden we ook deze opdracht samen voltooid.

Zigzaggend door het Westerpark kwamen we bij de volgende post aan. Een leuke opdracht, met een verzwaarde bodywarmer een parcours

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

Charlie
HAIRSTYLING

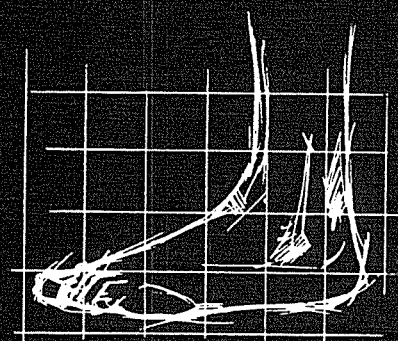
&

W.C. Leidschewallen
41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING

afleggen (organisatie, nog bedankt voor het rulle ruitpad). Hiervandaan werden we voor de zoveelste keer het water ingestuurd, tot de volgende post. Daar werd ons verzocht een boomstam mee te nemen naar weer de volgende post. Nou, er zijn wel duizend manieren om een boomstam tijdens het hardlopen vast te houden, wat een onding zeg! Ik hoorde later dat sommige deelnemers het zo zat waren, dat ze ermee gingen gooien (The Scottish way!). Eindelijk... daar was onze redding, de controlepost. Hier konden we de boomstam letterlijk in een bak smijten. En dan is het gewoon een luxe als je eens een stukje gewoon mag lopen. Totdat: touwen... Na een min of meer geslaagde uitvoering mochten we verder naar de laatste opdracht: vlondertje over of zo. Wie heeft dat bedacht! Enfin, bij de brandweerkazerne aangekomen nog gauw even een autoband opgehaald in de oefentoren en gefinished in een tijd van 2 uur en 10 minuten. In de categorie gemengd en dames leverde dat ons een tweede prijs op. Al met al een geslaagde dag. Petje af voor de organisatie en alle medewerkers. Misschien tot volgend jaar!

Betty Wentink



N A K E D

3M Marathon te Leiden, 6 juni 1993

10 km

Jan Schonewille	52.06
Bert Bos	52.06
Betty Wentink	54.13
Hiljo Idema	54.13
Astrid Hol	55.48
Cees Broekman	57.30

halve marathon

Jan Hol	1.28
Rien Elling	1.29
Marcel Geurten	1.29.45
Peter van Hal	1.30
Eduard Briegoos	1.31.49 pr
Ruud van Zon	1.32.39
John Montanus	1.34.07
Ruud van de Maaten	1.34.40
Aristides Efstratiades	1.36
Willem van Kampen	1.37
Eric Lodder	1.38.30
Jolanda van Oosten	1.39.13 pr
Frank Eilbracht	1.42.01
Hans de Gooijer	1.43.12
Paul van Heukelum	1.43.18
Leen Antonisse	1.45
Ad Smits	1.48.25 pr
Leo van de Hengel	1.50.23
Frans van de Hengel	1.50.29
Lidwien van den Aardweg	1.50.29
Stefanie Efstratiades	1.56.00 pr

marathon

Guido Lips	3.31
Hans Jansen	3.42

Boskoop, 12 juni 1993

10 km

Frans van de Hengel	45.47
Leo van de Hengel	47.16

Twente marathon te Enschede, 13 juni 1993

marathon

Lidwien van den Aardweg	3.50.50
Peter van Hal	3.50.50

Ronald McDonaldloop te Zoetermeer, 13 juni 1993

5 km

Charissa Efstratiades	21.31
J. Waayer	23.48
Wilmer van Kampen	24.56
Thea v.d. Gaag	26.18
Riet van Sommeren	28.17
Lenie van de Hengel	29.09
Cindy van de Hengel	29.09
Trees van Dommelen	29.49
Karen Jansen	34.21

10 km

Ruud Wagemaker	34.57
Jan Peter Willemsen	37.05
Jan Keijzer	37.13
Remco Verdegem	37.41
André Andeweg	38.06
Pieter Claassen	38.42
Ad Peltenburg	38.59
Rob de Jager	39.09
Ed Helsloot	39.18
John Montanus	39.24
Ruud van Zon	39.52
Eric Lodder	40.12
Frans van der Werf	41.04
Aristides Efstratiades	41.20
Peter van Zijp	42.59
Leen Antonisse	43.02
Jolanda van Oosten	43.02
Peter ten Kate	43.39
J. van de Kreeke	43.51
M. van de Genugten	44.38
Wim Bierman	44.39
Bill Verschuifl	45.12
Elly van der Kooy	45.12 pr
Hilde Koning	45.16
Jelle Wijma	45.41
Paul Beeren	45.57
Peter Baven	45.57
Rien Sikkell	45.59
Jaap Dekker	46.17
E. Beekhuizen	46.19
Barbara Krop	46.24
R. Koning	47.42
Marcel Geurten	48.27
Hans van de Maas	48.27
Jan Schonewille	48.57 pr
Piet Barendse	49.05
Nafsika Efstratiades	50.41 pr
Ruud Hoogsteder	51.05
Rob Hardon	51.32
Janny Tuitert	51.42
Frans van der Meer	52.12
Ab Broekman	52.55
Cees Broekman	52.55 pr
N. Jansen	57.31
Garda van Kampen	59.15

Kadeloop te Schipluiden, 3 juli 1993

5 km

Ruud Hoogsteder	23.20	pr
-----------------	-------	----

12 km

Ruud van Zon	48.54
Eduard Briegoos	50.59
Erik Lodder	51.41 pr
Peter van Zijp	52.10 pr
Barbara Krop	56.58 pr

V.V. Chaam loop, 3 juli 1993

Halve marathon

Lidwien van den Aardweg	1.49.43
Peter van Hal	1.49.43

9e Midzomeravondloop te Bleiswijk, 7 juli 1993

5 km

Harmen van Dijk	19.08	pr
-----------------	-------	----

15 km

Frans v.d. Hengel	1.07.04 pr
Gerrie Boelema	1.22
Jan Schonewille	1.22
Herma van der Starre	1.22

Iedereen gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!!

Verzoek van de redactie:

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

Interval

VERJAARDAGEN

September

2	Annelies Smeekens
5	A. Jansen
5	Hans van Zonneveld
6	Daniëlle Zandee
8	Ria Zuiderduin
8	Trees van Dommelen
10	Elly v.d. Kooij
11	Ron Friederich
12	Jan van Boekel
12	Aad Zuiderwijk
13	Frans v.d. Meer
16	Ben van Sommeren
17	Pieter Claassen
17	John Jankie
18	Maarten Cramer
18	Jan Brouaar
21	Theo v.d. Berg
24	Astrid Hazebroek
26	Ruud Hoogsteder
27	M. Kuijpers
27	Marcel Andeweg
30	Ed Jacobs

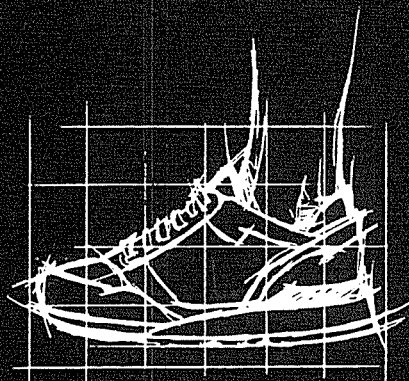
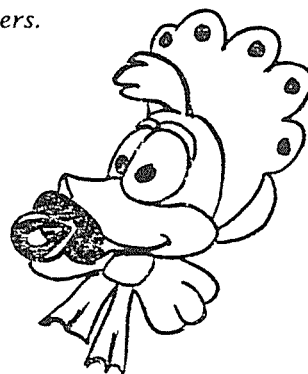
Oktober

2	Jan Keijzer
5	Hans de Gooijer
9	Rob Ramdjielal
11	Jan Jongeneel
12	Piet Holwerda
16	Gheo Aanen
16	Mary van Peufflik
16	Marc van Zelst
20	Ruud Epker
20	Jan Hol
23	Lucille Mac Nack
24	Ineke Roest
24	Ruud Wagemaker
24	Betty Wentink
27	John de Knegt
31	Ger Remie

GEBOREN

Op 5 juli jl. is *Gail* geboren. Zij is het zusje van Mike en dochter van Bill en Anita Verschuyt. Bij de geboorte woog zij 2590 gram en was zij 48cm lang.

Anita, Bill en Mike van harte gefeliciteerd namens alle Road Runners.



DRESSED

BY



LAAN VAN MEERDERSVOORT 630 2544 AK DEN HAAG TEL.: 348 86 12

Vraag maar raak

In dit nummer wil ik graag een nieuwe rubriek introduceren: 'Vraag maar raak'. Een vraag- en antwoordrubriek met vragen over het hardlopen of dingen daaromheen. De antwoorden zullen gegeven worden door trainers/deskundigen of door lezers. Heb je vragen, of wil je zelf graag antwoorden op een vraag, dan kun je terecht bij mij, Trees van Dommelen (groep 3a/b). Graag wel ruim op tijd voor het nieuwe nummer (zie sluitingsdatum in de Colofon).

Je hoort tegenwoordig steeds vaker dat sporters gebruik maken van homeopathische geneesmiddelen b.v. spiroflor, belliflor en SRL-gelei. Wat vinden jullie als trainers/deskundigen hiervan, en werkt het ook werkelijk?

Principieel ben ik tegen het (standaard) gebruiken van welke middelen dan ook. Het menselijk lichaam is zelf in staat normale belastingen uitstekend te verwerken.

Indien er echter een of ander (lichamelijk) probleem gevonden is, dan dienen de meest geschikte middelen gebruikt te worden. Altijd onder voorwaarde dat ze voorgeschreven worden door een terzake kundige (arts, fysiotherapeut e.d.) naar aanleiding van een gevonden probleem. In voorkomende gevallen kunnen dat homeopathische middelen zijn. Een goede deskundige zal het gebruik controleren en indien het probleem opgelost is, het gebruik zo snel mogelijk afbouwen.

Ik kan niet genoeg benadrukken dat het gebruik van lichaamsvreemde stoffen zo beperkt mogelijk dient te blijven. Zelf hobbyen met dit soort medische produkten is principieel gevaarlijk en dus uit den boze. [JH]

Vaak kom ik op warme dagen (± 22° C) hardlopers tegen die mijns inziens erg dik zijn aangekleed. Bijvoorbeeld lange trainingsbroek plus jasje. Is dit nou wel verantwoord? Raak je niet oververhit, en hoe zit het met je prestaties?

Algemene kleeadviezen voor hardlopers zijn moeilijk te geven aangezien dit sterk persoonsgebonden is. De juiste kleding is afhankelijk van de weersomstandigheden, maar ook van je persoonlijke warmtehuishouding. Iedereen kent wel mensen in zijn omgeving die het altijd koud hebben terwijl er aan de andere kant mensen zijn die het altijd warm hebben. Grote verschillen tussen mensen onder gelijke omstandigheden.

Ook het soort lichamelijke activiteit zal een sterke invloed hebben. Een langzame duurloop of een intensieve intervaltraining zullen nog al wat verschil maken in de hoeveelheid warmte die je zelf produceert.

Als gevolg daarvan is de manier waarop warmte ervaren wordt, en dus wat voor kleding je draagt, zeer sterk persoonsgebonden. Uit het voorgaande mag duidelijk zijn dat kleding aangepast moet worden aan de omstandigheden. Ervaren lopers weten hoe ze daarmee om moeten gaan. Beginnende en onervaren lopers zullen die ervaring nog moeten opdoen. Praten met en leren van meer ervaren lopers is één manier, zelf door vallen en opstaan leren een andere manier.

In het algemeen zullen onervaren lopers meestal te veel kleding aanhebben. [JH]

Veel lopers hebben pijn aan de scheenbenen tijdens en/of na het lopen. Waardoor ontstaat dit en wat kun je eraan doen?

Pijn tijdens of na het lopen is een signaal van het lichaam. Om een of andere reden verzet het zich tegen de gevraagde inspanning. De balans tussen belasting en belastbaarheid is verstoord! De oorzaak daarvan vinden, is vaak een probleem maar moet wel worden gezocht om in de

toekomst problemen te voorkomen. Als je zelf de oorzaak niet weet of niet kunt vinden schakel dan een deskundige in.

Pijn aan de scheenbenen is een van de meest voorkomende klachten van lopers. Er zijn een aantal redenen waarom juist dit probleem kan optreden. De belangrijkste oorzaak is overbelasting als gevolg van loopschoenen *of* loophouding *of* looptechniek *of* te veel en te lang lopen *of* te intensief trainen *of* te eenzijdig trainen *of* onvoldoende warming-up en cool-down *of* verkeerde loopkleding *of* lopen op verkeerde ondergrond *of* ... etc, etc. Andere oorzaken kunnen lichamelijke beperkingen, ziektes en infecties, andere lichamelijke activiteiten (werk!), stress, weersomstandigheden en dergelijke zijn.

Helaas is er voor scheenbeenproblemen niet een enkele oorzaak aan te wijzen. Je zult dus echt op zoek moeten naar de werkelijke oorzaak. Dat kan lang duren. Het is ook mogelijk dat de oorzaak nooit gevonden wordt.

De problemen ontstaan meestal sluipend en doorlopen verschillende stadia van lichte tijdelijke irritatie tot aanhoudende pijn en gedwongen stoppen met hardlopen. Indien je alert blijft, kun je al in een vroeg stadium ingrijpen voordat er echte problemen ontstaan.

De symptomen, pijn en vaak (lichte) zwelling, kunnen bestreden worden door regelmatig koelen (met ijs), masseren, lichte rekoefeningen en dergelijke. In ernstige gevallen moet deskundige hulp ingeschakeld worden. Let wel, symptoombestrijding alleen is niet voldoende. De oorzaak van de problemen moet gevonden en verholpen worden.

Afhankelijk van de mate van pijn moet het lopen zelf aangepast te worden. Mogelijke aanpassingen zijn: vermindering van omvang en intensiteit, bij voorkeur lopen op een zachte ondergrond, gebruik van beenwarmers, aangepaste warming-up en cool-down, actieve symptoombestrijding (zie voorgaande) en dergelijke.

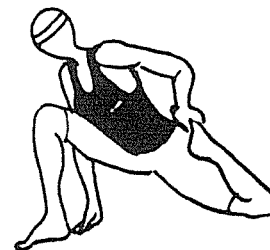
Aangezien het chronische blessures zijn, zal het herstel lang duren. Denk daarbij niet aan enige dagen maar eerder aan weken of maanden! [JH]

Hoe komt het dat je het tijdens een training plotseling erg koud krijgt, terwijl de temperatuur niet laag is?

Het verschijnsel herken ik zowel uit eigen ervaring als van andere lopers. Behalve wat vage redenen, weet ik er geen duidelijke oorzaak voor.

Ik weet wel dat het samenhangt met de geleverde inspanning en meestal optreedt direct na het beëindigen van de inspanning. Bovendien verdwijnt het meestal weer snel. Het lijkt erop alsof er kortstondig te veel van het lichaam gevraagd wordt. Dit hoeft niet alleen de training zelf te zijn, maar kan ook doordat bijvoorbeeld een griepje in de weg zit.

Lopers schrikken vaak behoorlijk als het gebeurt hoewel er naar mijn ervaring geen (blijvende) gevolgen zijn. [JH]



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



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

Interview met marathonloopsters

Omdat sinds 18 april de Road Runners, naast Lidwien, 2 andere vrouwen in hun gelederen hebben die in clubkleuren een marathon hebben gelopen, nu een interview met de 2 'jongste' marathonloopsters, Sonja den Dulk (veteranen 3) en Jolanda van Oosten (senioren).

Introductie

Sonja (gekleed in het shirt van de Marathon van Rotterdam) loopt al zeker 7 jaar. Ze is indertijd bij de Haagse Road Runners begonnen met een cursus gericht op de CPC, welke ze door omstandigheden overigens nog steeds niet gelopen heeft. Sinds ongeveer 2 jaar is ze lid van de RRZ. Jolanda loopt ongeveer 5 jaar en is zo'n 1,5 jaar lid van de RRZ.

Hoe zijn jullie op het idee gekomen een marathon te gaan lopen?

Jolanda was weleens in Rotterdam gaan kijken, vond de sfeer prettig, kreeg de kriebels en omdat haar halve marathons goed gingen vond ze dat ze het eens moest proberen. Sonja had al lang de stille wens eens een marathon te lopen. Nadat haar man Dick deze 'heilige' afstand reeds had afgelegd, werd deze stille wens een openlijke wens. Ondertussen had Lidwien een groepje vrouwen om zich heen verzameld (waarvan er helaas in de loop der tijd door blessures diverse afgevallen zijn) en was er niets wat haar nog kon tegenhouden.

Hoe hebben jullie je voorbereid, qua lopen, voeding? Kregen jullie steun van je omgeving? Kon je de trainingstijd inpassen?

Lidwien als 'oude rot', stelde de schema's op; de trainingstijden werden in onderling overleg vastgesteld. Het kwam er op neer dat op maandag en woensdag meegetraind werd met de RRZ. Op zaterdag veelal ook de clubtraining, gevolgd door een langere duurloop. Deze duurlopen werden uitgebouwd tot 25 à 30 km. De langste duurloop was 35 km.

Tijdens het lopen hebben ze ook het drinken getraind, Sonja was de eerste de beste keer haar flesje kwijt, maar gelukkig werd dit door Lidwien de volgende dag gevonden. Specifieke voeding hebben beiden niet genomen, wel meer koolhydraten.

Behalve de RRZ, en uiteraard Dick, had Sonja niemand verteld dat ze in training was voor de marathon, stel je voor dat het niet door zou gaan. Jolanda had meer zelfvertrouwen. Trouwens op een bepaald moment had ze de hulp van haar collega's nodig. Vanwege haar wisselende diensten moest ze proberen de zaterdag vrij te krijgen. Dankzij de hulp van die collega's is dit gelukt (nadeel was dat ze vaak zondagsdienst had, maar ja ...).

Hoe kijken jullie terug op deze voorbereiding? Zijn er nog lichamelijke klachten geweest, nog last gehad van blessures?

Sonja heeft tijdens de aanlooperperiode last gekregen van haar voeten en heeft een stapje terug moeten doen. Tijdens de CPC kreeg Jolanda de griep, behalve dat ze zich lichamelijk niet goed voelde, kreeg ze behoorlijk last van haar zenuwen, een week voor HET MOMENT, nu gaat het misschien niet door! Na goed uitgeziekt te hebben, is ze behoorlijk gaan stapelen, om haar gewicht weer op peil te brengen. De Magnums hebben hierbij goed geholpen.

Hoe hebben jullie de dagen kort voor de marathon doorgebracht?

De laatste week hebben ze alleen maar gelopen om de spieren soepel te houden, veel rust genomen en uiteraard pasta's en nog eens pasta's gegeten.

En uiteraard op tijd de spullen opgehaald in Rotterdam.

D-Day

Jolanda had de avond van tevoren alles al klaar gelegd, haar band en uiteraard de kauwgum. Sonja had de avond van te voren wat slaapproblemen.

Na een goed ontbijt en veel drinken richting Rotterdam.

Het lopen zelf, de finish.

Als groep zijn ze op weg gegaan, het weer was abnormaal slecht.

Sonja heeft momenten gehad waarop ze dacht waar doe ik dit voor? (gelukkig herinnerde ze zich dan weer dat ze ervoor getraind had dus...) op andere momenten werd ze zo aangestoken door het enthousiaste publiek dat ze zich erop betrapte dat ze liep te zingen.

Na 21 km was de groep uit elkaar gevallen, ook Dick was ze kwijt geraakt.

Na 35 km wist ze: dit lukt, zelfs de laatste brug viel niet tegen. Dick had ze ondertussen weer opgepikt waarna samen de Coolsingel op. Toen ze daar hoorde dat ze binnen de 4 uur kon finishen, kreeg ze vleugeltjes, Dick was ze op slag vergeten en perste ze er nog een vliegende finish uit.

Jolanda kikkerde helemaal op toen ze bij de 18 km haar schoonzus met kauwgum zag staan. Toen na 21 km de groep uit elkaar viel, is ze met Ruud v.d. Maaten verder gelopen; rond de 35 km hebben zij Ruud van Zon en Piet van Veen weer ingehaald en zijn met z'n vieren verder gegaan. Ook zij kreeg tussen de 35 en 38 km het gevoel van dat kan niet meer stuk! De Coolsingel oplopen was een geweldige belevenis, het lijkt wel of je vleugeltjes hebt. Toen ze de finish doorging dacht ze: Volgend jaar wéér Rotterdam.

Daarna, wanneer ben je weer gaan trainen?

Jolanda had na afloop alleen een gigantisch honger en verder geen problemen. Die dag zelf heeft ze met haar familie en vrienden genoten van haar prestatie. Ook op het werk heeft ze geëst. De maandag na de marathon is ze weer gaan trainen met de groep van RRZ.

Sonja had vlak voor de marathon collega's en familie verteld wat ze van plan was. Dus ook die kon daarna feesten en genieten van haar prestatie.

's Maandags is ze gaan uitlopen. Zelf vindt ze

dat ze redelijk snel hersteld was, na ongeveer 4 weken zat ze weer in het masten.

Terugkijkend: was het zoals jullie je hadden voorgesteld en hebben jullie je doelen bereikt?

Beiden zeggen volmondig ja! De tijd die besteed is aan de training was het alleszins waard. Daarnaast merken ze op dat de training ook gezellig was.

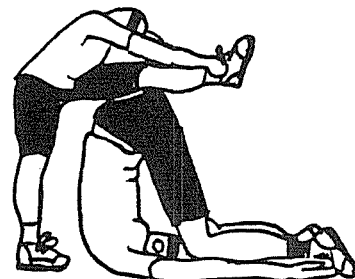
Beiden hebben bereikt wat ze (stilletjes of openlijk) wilden en hebben daar een flinke kick van gekregen.

Raden jullie het anderen aan, hebben jullie nog tips?

Ja, op de manier waarop zij het gedaan hebben, raden zij het iedereen aan.

In groepsverband en min of meer onder leiding van iemand met ervaring.

Tot slot willen beiden langs deze weg nogmaals Lidwien bedanken, die niet alleen voor goede schema's en begeleiding, maar vooral voor een prima sfeer gezorgd heeft. Beiden wensen haar het allerbeste in Winschoten toe en kijken uit naar een interview met haar ervaringen.



Snelheid en de marathon

Het onderwerp sluit aan op een voorgaand artikel genaamd *Energie en de marathon*. Deze artikelen proberen duidelijk te maken wat er voor nodig is om succesvol een marathon te kunnen lopen.

Om misverstanden te voorkomen: Dit artikel is gericht op degene die de marathon als wedstrijdafstand aanpakt en daarbij de voor haar of hem best mogelijke prestatie wil neerzetten. Het gaat niet over het klaarstomen van lopers voor het gezond en verantwoord uitlopen van een marathon.

Als het over snelheid gaat wat bedoel ik daar dan mee? Niet de maximale snelheid zoals Carl Lewis die ontwikkeld tijdens een 100m wedstrijd, noch het tempo van een ultraloper op een 100km wedstrijd. Wat hier met snelheid wordt aangeduid, is de (maximaal) haalbare continue snelheid tijdens een marathon. Er daarbij vanuitgaand dat het lopen alleen wordt onderbroken om te drinken of voor sanitaire stops. Teruggrijpend op het voorgaande artikel betekent dat continue energielevering op een voldoende hoog niveau tijdens de hele wedstrijd. Met andere woorden voldoende intensief, maar ook voldoende lang. Concreet betekent dit dat jouw lichaam moet leren om zowel voldoende hard te lopen, maar ook om voldoende energie op te slaan en met die energie efficiënt om te gaan.

Hard lopen train je door je basissnelheid te ontwikkelen en wel *specifiek* voor de marathon. Om dat doel te bereiken, moet een piramide gebouwd worden; dat wil zeggen een breed fundament van relatief langzame duurlopen met daarbovenop een top van meer intensieve duurtrainingsvormen. Het fundament is altijd nodig om een top te kunnen bouwen. In de praktijk komen eerst de duurlopen op tempo-1 en tempo-2. Later in de opbouw zal het accent verschuiven naar duurlopen op tempo-2 en zal het aantal duurlopen op tempo-1 afnemen. Om voldoende omvang te trainen zonder extreem lange trainingen te doen, moet het

aantal trainingen per cyclus (een tot drie weken) geleidelijk toenemen.

Als het fundament aanwezig is, kan worden overgegaan naar meer intensieve trainingsvormen als duurlopen op tempo-3, tempoduurlopen, extensieve interval en vaartspelen. In de laatste fase zal de snelheid van de duurlopen en de extensieve tempotrainingen verder verhoogd worden.

In deze opbouw zit een duidelijke lijn namelijk eerst omvang, daarna snelheid, vervolgens tempo's en als laatste tempohardheid. Er is hierbij een aantal belangrijke kanttekeningen.

In de eerste plaats moet het fundament onderhouden worden, dat wil zeggen het blijft gedurende de opbouw nodig om voldoende omvang te trainen met duurlopen in tempo-1 en tempo-2. Denkend aan het artikel over energie is dit voor een marathon bovendien nodig om het lichaam te leren op een efficiënte manier energie op te slaan en te leveren.

In de tweede plaats de intensiteit en omvang van de trainingsvormen. Basis voor de intensiteit is de anaërobe drempel ofte wel de maximale snelheid die je gedurende een uur kunt volhouden. Er zijn verschillende manieren om de anaërobe drempel te bepalen waarop ik later nog een keer terugkom. Aangenomen dat je anaërobe drempel bekend is, zal de intensiteit voor tempo-1 75-85% zijn, voor tempo-2 85-90%, voor tempo-3 90-95% terwijl voor tempoduur en de extensieve intervalvormen de intensiteit tussen 95 en 100% moet liggen. Omgekeerd zal de omvang afnemen met de intensiteit, dat wil zeggen dat de duurlopen oplopen tot 30 à 35 km, terwijl de omvang van de tempoduurlopen en de extensieve intervaltrainingen beperkt blijft tot 5 à 8 km.

Zoals gezegd, gaat het hier om de *specifieke* basissnelheid voor de marathon. Basissnelheid is een verwarrend begrip omdat dit altijd gezien moet worden in samenhang met de te trainen afstand. Afhankelijk daarvan zal een gericht trainingsprogramma samengesteld moeten

worden dat voor verschillende afstanden geheel anders van samenstelling zal zijn.

Merk op dat er geen intensieve intervalvormen in het programma voorkomen. Deze zijn niet relevant in een marathonopbouw, wel bijvoorbeeld om de basissnelheid verder te ontwikkelen. Echter ontwikkeling van basissnelheid en marathontraining bijten elkaar. Het is dan ook af te raden deze twee doelen in dezelfde trainingsperiode na te streven.

Voorheen is reeds vermeld dat het aantal trainingen per cyclus verhoogd zal moeten worden. Voor de meesten betekent dat extra trainingen buiten de normale clubtrainingen. Behalve het opbrengen van de discipline om deze zelf uit te kunnen voeren, betekent dit ook dat de normale belasting/herstel-cyclus verstoord wordt. Daarom is een goede planning van de verschillende trainingen in een trainingscyclus belangrijk om overbelastingsproblemen te voorkomen.

Ten slotte een opmerking over de duur van de opbouwperiode. Uitgaande van een goede basis, zoals bijvoorbeeld het kunnen volbrengen van een goede halve marathon, zal de opbouwperiode circa drie maanden zijn. Het is echter belangrijk om reeds eerder te zorgen dat het fundament gelegd wordt. Dat kan door de

marathon reeds bij het plannen van de jaarcyclus ofte wel een trainingsjaar te verwerken.

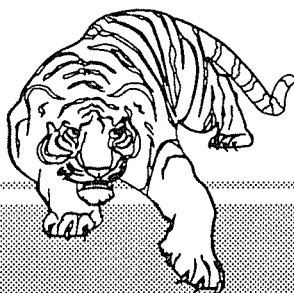
Als afsluiting van dit artikel een tabel onder het motto 'wat is haalbaar'. Basis voor de daarin vermelde tijden zijn de prestaties van lopers die gericht getraind hebben voor de verschillende afstanden.

10km	15km	halve	marathon
30.00	46.00	1:05.00	2:18.00
35.00	53.30	1:16.00	2:39.00
40.00	1:01.00	1:26.30	3:00.30
45.00	1:08.30	1:37.05	3:22.30
50.00	1:16.00	1:47.40	3:44.00
55.00	1:23.30	1:58.15	niet doen

Het voorstaande is uiteraard een vereenvoudigde voorstelling van zaken. Allerlei details en ondersteunende activiteiten zijn weggelaten, de individuele loper vereist een individuele trainingsopbouw, etcetera.

Ook nu is de vraag die te allen tijde gesteld moet worden: is het een afstand die iedereen zou kunnen lopen? Het antwoord op deze vraag is nog steeds nee. In komende artikelen zal ik trachten dit nog verder te verduidelijken.

Jan Hol



ESSO

Tel.: (079 -) 41.73.18

Fax.: (079 -) 31.01.70

R. L. BERENDS

SEGHEWAERT

Weidedreef 50

2727 BK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

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

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

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

ZWANGERSCHAP EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU



INLEIDING

Het was zo'n 20 jaar geleden niet meer dan vanzelfsprekend dat de zwangere vrouw onmiddellijk van iedere sportbeoefening afzag. Wie kan zich niet meer Lia Louer herinneren die onverrichter zaken terug keerde van de Olympische Spelen in 1968, omdat ze zwanger bleek te zijn ! Dit "sportverbod" werd soms wel heel ver doorgevoerd. Zo waren er vrouwen die, als ze zwanger wilden worden, alvast stopten met sportbeoefening. Reden: "iedere maand" kon ze zwanger zijn geworden zonder dat ze dit de eerste twee weken wist !!! Gelukkig wordt tegenwoordig anders tegen sportbeoefening door zwangere vrouwen aangekeken. Niet in de laatste plaats doordat de inzichten in de lichamelijke veranderingen tijdens de zwangerschap ook verbeterd zijn.

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap treden er lichamelijke veranderingen op die van invloed zijn op het prestatievermogen van de vrouw. Door de toename van het lichaamsgewicht (gemiddeld zo'n 10 kg) neemt het energieverbruik in rust en tijdens inspanning toe, terwijl door de veranderde afmetingen (buik!) de efficiëntie tijdens de sporten waarbij het lichaamsgewicht "gedragen" wordt (hardlopen!) juist afneemt. Daarnaast nemen de borsten in omvang (en gevoeligheid) toe en zullen de gewrichtsbanden iets soepeler worden, wat bij de baring gunstig is.



REACTIE VAN HET KIND OP INSPANNING VAN DE MOEDER

De baby in de baarmoeder (foetus) heeft een doorlopende toevoer van zuurstof en voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien. Een behoefte die in de loop van de zwangerschap alleen maar toeneemt. Een langdurige en een grote afname van de toevoer kan schade aan de foetus veroorzaken, maar kortdurende afname (zoals tijdens de bevalling) niet.

Lichamelijke inspanning van de zwangere vrouw verhoogt haar eigen zuurstofbehoefte. Daardoor wordt de bloedtoevoer anders verdeeld. Zo zullen de spieren die de inspanning leveren meer bloedtoevoer krijgen. Uit (dierexperimenteel) onderzoek is gebleken dat de doorbloeding van de baarmoeder in totaal tot zo'n 25 % afneemt als de moeder zich inspant. De moederkoek (placenta), waar de baby zijn zuurstof en voedingsstoffen van krijgt, blijft echter relatief veel bloed krijgen.

Bij zwangere vrouwen is meerdere keren onderzocht of lichamelijke inspanning van de moeder schadelijk kan zijn voor de foetus. Bij bijna alle onderzoeken verrichtten de vrouwen zo'n 10-30 minuten duuringspanning (fietsen/hardlopen). Hierbij liep hun hartslag op tot zo'n 140-150 slagen per minuut. De foetussen reageerden in het algemeen slechts met een licht verhoogde hartslag in de eerste helft van de test. Daarnaast werd bij geen van deze testen een verhoogde baarmoederactiviteit ("hardworden" of contracties) gesignaleerd, zodat aangenomen kan worden dat de bloeddorstrooming naar de moederkoek (placenta) niet werd belemmerd.

EFFECT OP VERLOOP EN RESULTAAT VAN DE ZWANGERSCHAP

Het lijkt er dus op dat lichamelijke inspanning van de moeder slechts een lichte belasting voor de foetus betekent. Daarnaast lijkt het geboortegewicht van de kinderen niet door lichamelijke inspanning beïnvloed te worden. Er zijn verslagen van sportvrouwen die hard hebben doorgetraind en bij wie de zwangerschap en de bevalling een normaal of zelfs beter verloop hadden. Ook zijn er geen aanwijzingen dat inspanning leidt tot het ontstaan van een vroeggeboorte of het ontstaan van een aangeboren afwijking.

GEZONDE SPORTBEOEFENING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Bij een ongestoord verlopende zwangerschap kan de vrouw in principe doorgaan met haar sportbeoefening. Hierbij moet natuurlijk voorop staan dat uitwendig geweld op de buik, door b.v. vallen, voorkomen moet worden. In het geval van hoge bloeddruk of bij hartklachten, kan inspanning wel gevaarlijk zijn voor moeder en kind. Een zwangere die aan sport wil (blijven) doen, moet dan ook verloskundig goed gecontroleerd worden.

Er zijn echter wel een aantal praktische zaken van belang:

- * In de eerste maanden van de zwangerschap kan de vrouw sneller moe of misselijk zijn. In dat geval moet er minder intensief of zelfs helemaal niet meer gesport worden.
- * Door de toename van het lichaamsgewicht (gemiddeld zo'n 10 kg) neemt het energieverbruik in rust en tijdens inspanning toe, terwijl door de veranderde afmetingen (buik!) de efficiëntie tijdens het lopen juist afneemt. Het prestatievermogen zal dus in de loop van de zwangerschap afnemen, waarmee men rekening moet houden bij het samenstellen van het trainingsschema.
- * De gewrichtsbanden worden soepeler (wat bij de baring gunstig is). Tegelijkertijd neemt het bewegingsgevoel af, doordat het lichaam van de zwangere vrouw zo snel en veel van gewicht en omvang verandert. In combinatie met gewrichtsbanden die juist soepeler worden, bestaat een grotere kans op blessures.
- * De borsten nemen in omvang (en gevoeligheid) toe, waardoor hardlopen en springen in de loop van de zwangerschap vervelend worden.
- * Als er tijdens of na het sporten samentrekkingen (contracties) van de baarmoeder optreden, mag de vrouw tijdelijk niet sporten, omdat bekend is dat dit de bloeddoorstroming van de placenta vermindert.

CONCLUSIE

Bij sportbeoefening tijdens de zwangerschap neemt het prestatievermogen van de zwangere vrouw langzaam af. Er zijn echter geen aanwijzingen dat de groeiende baby schade ondervindt van de sportbeoefening van de moeder, mits de zwangerschap een normaal verloop heeft. Het zal duidelijk zijn dat niet alle sporten even geschikt zijn om in de zwangerschap te beoefenen. In het geval van de atletiek zullen de sprint-, spring- en werpnummers al snel minder geschikt zijn in verband met het verhoogde blessure-risico. De vrouw kan in principe tot ver in de zwangerschap (recreatief) hardlopen, hoewel de groeiende buik en de borsten op den duur klachten zullen geven. Men kan dan beter overgaan op andere takken van sportbeoefening. Sporten als (tour-) fietsen en zwemmen kunnen tot vlak voor de bevalling beoefend worden.



Vrouwen lopen straks harder dan mannen

De loopsnelheden van mannelijke en vrouwelijke atleten gaan lineair in de tijd omhoog. Vrouwelijke hardlopers gaan daarbij harder vooruit dan mannen. Dit betekent dat als dit zo door gaat, vrouwen na het jaar 2000 net zo hard zullen lopen als mannen.

Onderzoekers Brian Whipp en Susan Ward van de Californische universiteit UCLA schrijven dit in het toonaangevende blad 'Nature'.

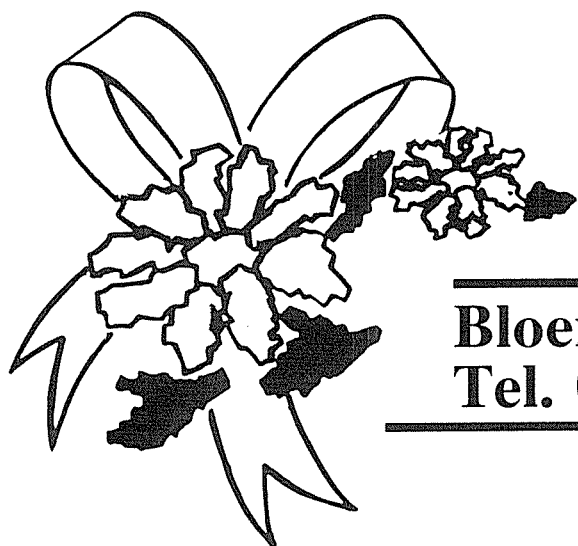
"We hebben de verleiding niet kunnen weerstaan om de recordverbeteringen naar de toekomst te extrapoleren".

Olympische- en wereldrecords hardlopen worden met de regelmaat van de klok verbeterd. Op de Olympische loopafstanden (200, 400, 800, 15.00, 5.000 en 10.000 meter) zijn de records zelfs bijna lineair in de tijd omhoog gegaan. Iedere tien jaar gingen de recordtijden op de diverse afstanden ongeveer met hetzelfde aantal seconden omlaag. Met andere woorden,

de loopsnelheden gaan iedere tien jaar met een redelijk constant aantal meters per minuut omhoog. Wat hierbij opvalt, is dat vrouwelijke atleten hun records met twee keer zoveel meters per minuut verbeteren als hun mannelijke collega's. Dat betekent, als dit zo doorgaat, dat vrouwen in de toekomst net zo hard zullen lopen als mannen. En daarna harder.

De Amerikaanse onderzoekers hebben uitgerekend dat tussen 2020 en 2035 mannen en vrouwen ongeveer even snel zullen lopen. Het wereldrecord op de 200 meter is dan 18,62 seconde, op de 400 meter 41,7 seconde, op de 800 meter 1 minuut 35,7 en op de 1.500 meter 3 minuten 13,55.

Na 2035 lopen de vrouwen naar verwachting sneller. De onderzoekers laten zich er overigens niet over uit hoelang deze ontwikkeling zich zal voortzetten of wanneer aan de vooruitgang een einde zal komen.



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

VOOR U GELEZEN...

Hardlopen helpt tegen depressiviteit

Er zijn alle aanwijzingen voor dat hardlopen helpt tegen lichte vormen van depressiviteit. Mensen met zware depressies hebben echter geen extra baat bij een hardloop-therapie.

Deze conclusie trekken dr. R.J. Bosscher, prof.dr. W. van Tilburg en prof. dr. G.J. Mellenbergh naar aanleiding van een onderzoek onder 30 patiënten met depressieve klachten bij de Amsterdamse Valeriuskliniek. Hun onderzoek staat beschreven in het Maandblad Geestelijke Volksgezondheid.

Gesprekstherapie

Vijftien patiënten moesten joggen om van hun depressiviteit af te komen, de andere 15 gingen in gesprekstherapie. Bij de laatste groep bespeurde de onderzoekers na drie maanden geen

enkele vooruitgang. Onder de hardlopers bereikten echter de groep patiënten met 'depressieve klachten in engere zin' (minstens twee weken depressief) een aanmerkelijke verbetering. Maar voor patiënten die al minstens twee jaar depressief waren, ging het aloude gezegde 'een gezonde geest in een gezond lichaam' niet op. Hun psychische klachten bleven, ook al verbeterde de lichamelijke conditie.

De hardloop-therapie is zeker niet nieuw. Verscheidene RIAGG's en psychiatrische klinieken hebben loopgroepen. Daaruit mag worden afgeleid dat joggen als geneeswijze aanspreekt. Misschien niet in de laatste plaats omdat relatief grote groepen op relatief goedkope wijze begeleid kunnen worden, zo schrijven de onderzoekers.

ANP



WALK

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU
Reebok
Etonic
NIKE
asics

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

DAKA

op **MERK** elijk goed -

Toen ik geboren werd, was ik nog zeer jong. Mijn ouders waren niet thuis, ze waren op het aardappelveld. Dit veld was niet van ons, maar wij haalden er altijd aardappels. Mijn vader zat vast vanwege zijn geloof. Hij geloofde namelijk dat hij de huur niet hoefde te betalen. Wij waren met 20 kinderen: 10 jongens, 9 meisjes en 1 twijfelaar. Wij sliepen met gasmaskers op, allemaal in één kamer. Omdat wij maar één kamer hadden en één bed, was het slapen erg moeilijk: het eerste kind werd in bed gelegd en als het sliep, werd het eruit gehaald en tegen de muur gezet. Dan ging het volgende kind, enz. enz. Met het wakker worden, werd het niet zo nauw genomen. Ze hebben mij een keer vier dagen tegen de muur laten staan voor ze het in de gaten hadden. Onze wekker was een emmer: als hij vol was, was het zes uur. Als mijn vader 's avonds gedronken had, liep de wekker altijd voor. Tja, wij waren allemaal erg knap. Een broer van mij zit in Utrecht op de universiteit. Hij staat daar op sterk water, omdat hij twee hoofden heeft. Mijn andere broer is een kunstenaar. Hij gaat met een oude jas naar het café en komt met een nieuwe terug. De jongens heten allemaal Jan, behalve Frits want die heet Kees. Eén van mijn zussen is erg bij-de-hand. Ze is laatst naar de markt geweest en heeft daar 30 kopjes gekocht voor een riks. Het was alleen jammer, dat de oortjes aan de binnenkant zaten. Toen ik naar school ging, was ik 16 jaar. Ik kon altijd goed met de meester opschieten; verscheidene klassen mocht ik twee keer doorlopen, terwijl de overige leerlingen altijd naar een andere klas moesten. De meester vroeg mij eens: 'Als je twaalf gulden schuld hebt bij de bakker en twintig gulden schuld bij de slager en tien gulden schuld bij de groenteboer, hoeveel schuld heb je dan?' 'Weet ik niet, meester', zie ik, 'als we zoveel schuld hebben, verhuizen we meestal'. Toen ik klaar was met school, ging ik bij een smid werken. Hij zei: 'Als ik knik, moet jij slaan'. Hij heeft maar één keer geknikt... Ik slijt nu mijn dagen in een prachtige villa met allemaal kleine kamertjes erin en een grote tuin met een groot hek eromheen. Zo zie je maar weer: wie studeert, bereikt wat in het leven!



De letter C
Dat viel niet mee
De volgende is de D
Dan doe ik weer mee

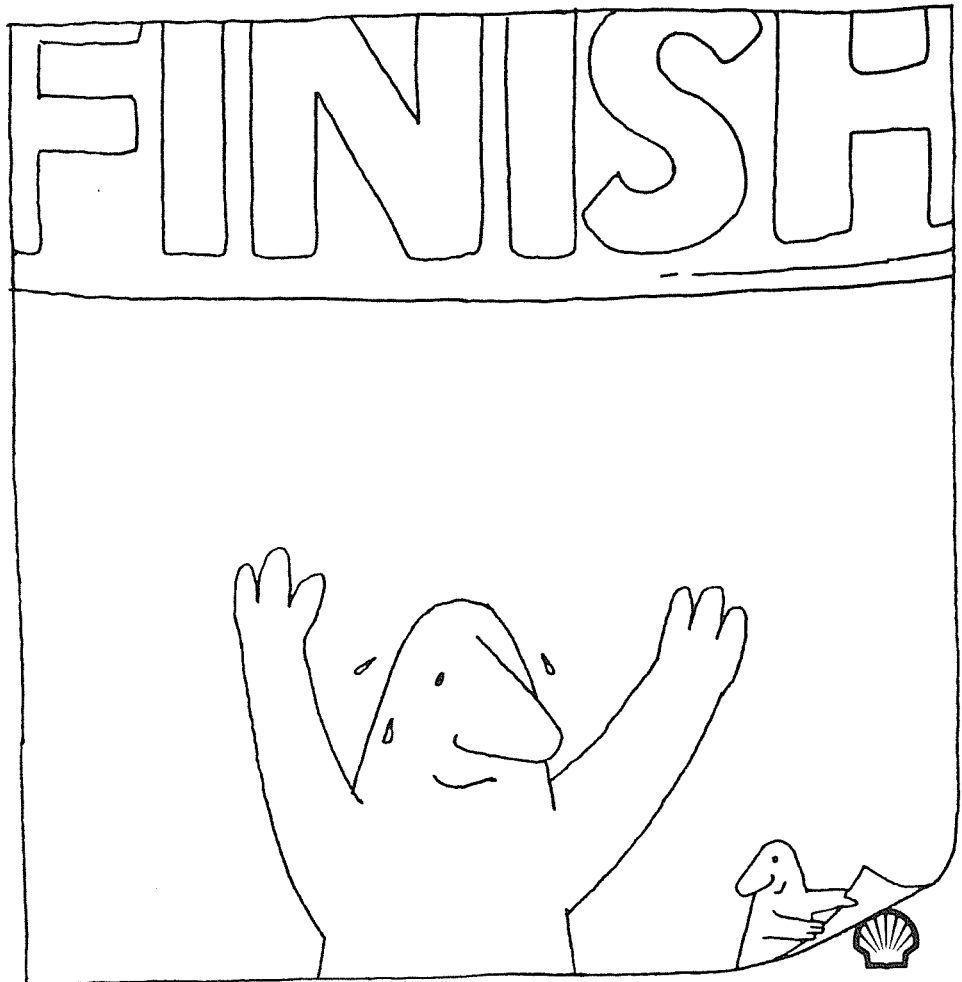
*Als je nog wat aan Zoetermeer moet wennen,
maar de stad niet in je eentje wilt verkennen,
pak dan ras je hardloopschoenen,
geef je partner twee dikke zoenen
en ga bij de Road Runners rennen*

STRETCH & SHORTY

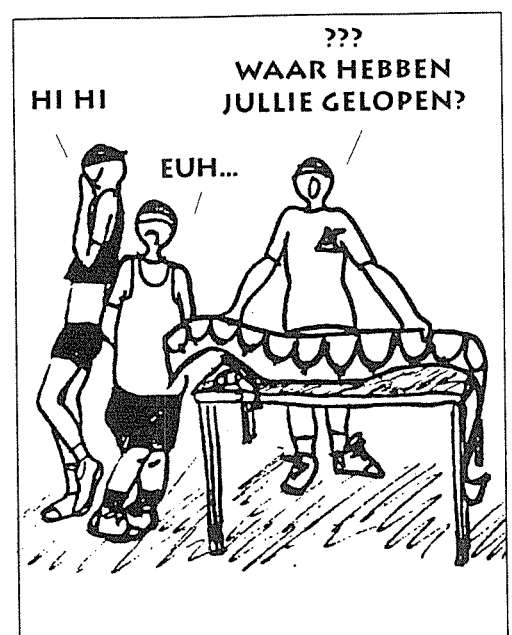
EN DE HARTSLAGMETERS



OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

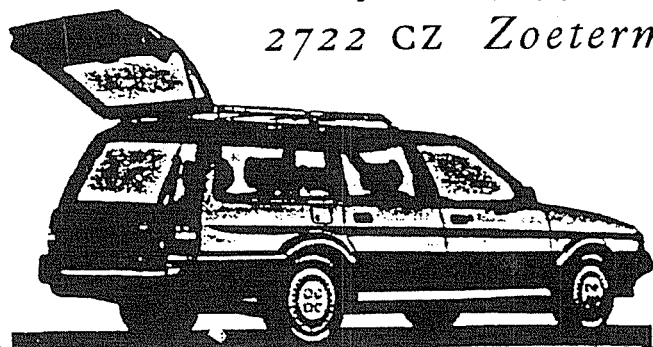


Turfmarkt 53 - 2511 DN Den Haag (Centrum) - Tel. 070 - 310 78 85

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



ROVER



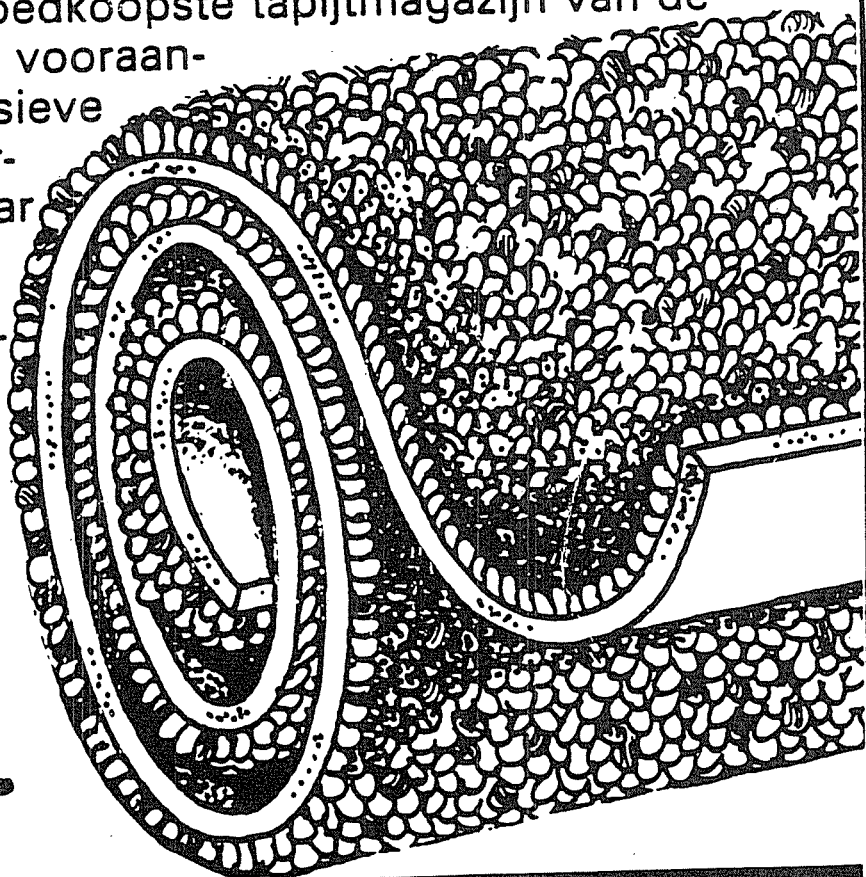
Goedkoopste benzine van Zoetermeer

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^G / Zoetermeer

Telefoon 079-426611

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*