

Beep
Beep

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

5

OKT 1993

ZIEN EN GEZIEN WORDEN 2

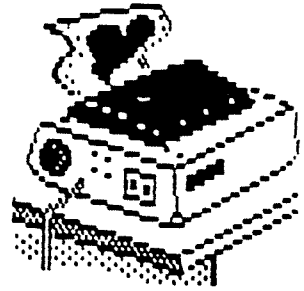
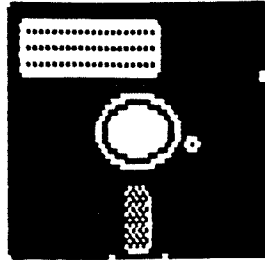
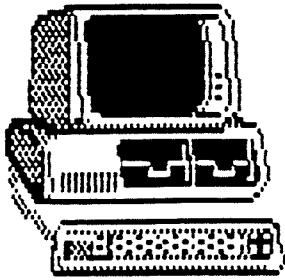
VELUWE-, DROOMTIJDLOOP & PAPENDAL

INTERVIEW MET LIDWIEN

van

pena

de t



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

8 Zier Running

10 Katinka Wiltenburg

12 Elpidha

13 Verjaardagen

13 Geboren

14 Loop ABC

15 Uitslagen

16 Sportmassage en verzorging

17 Wedstrijdagenda

18 Van wisselpunt tot wisselpunt

19 Vraag maar raak

22 Zien en gezien worden (2)

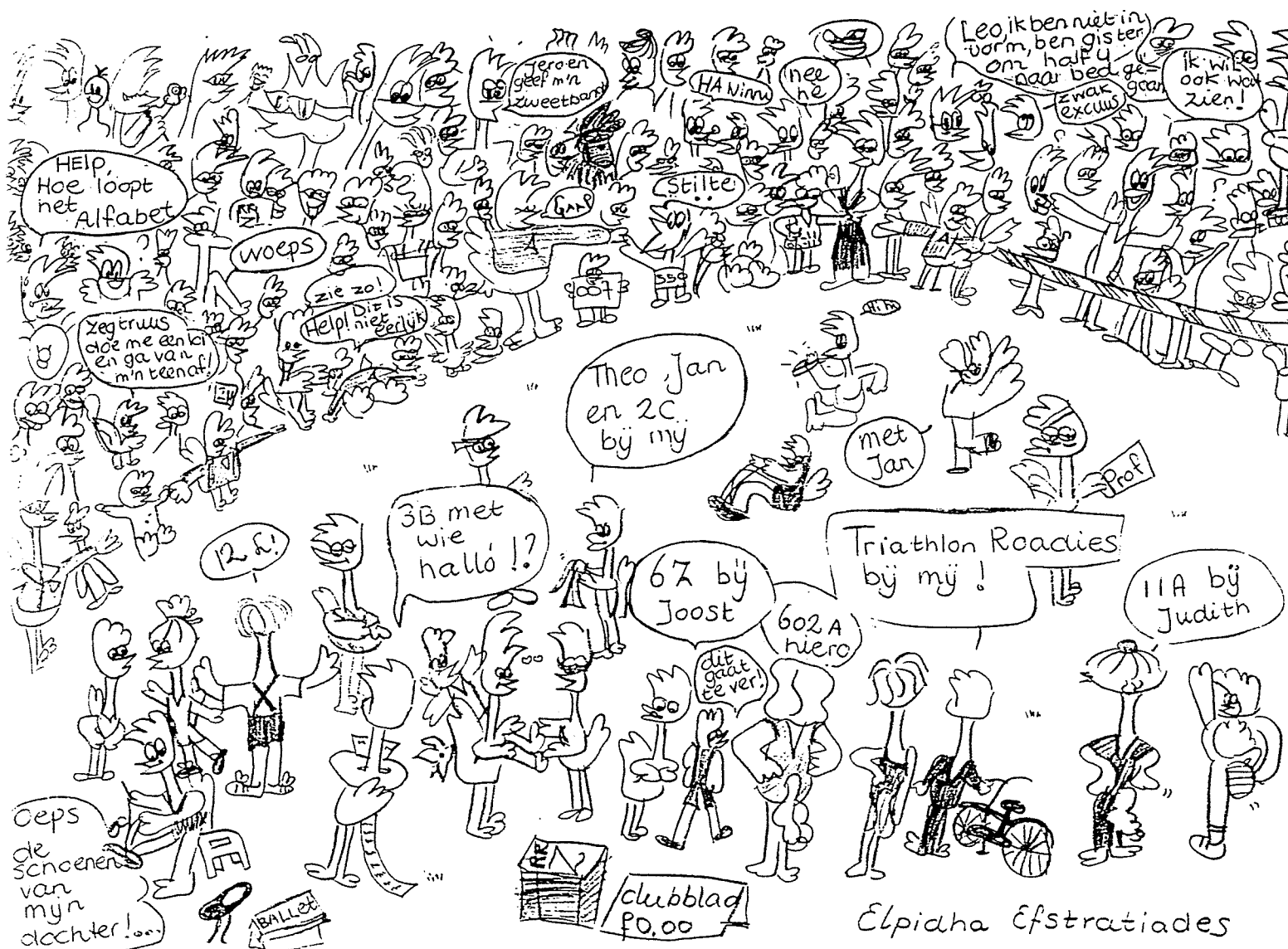
24 Lidwien van den Aardweg

28 Droomtijdloop

29 Stretch & Shorty

30 Introductie Theravisie bv

32 Het Papendal-weekend



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

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•AMRO Bank te Zoetermeer, ten name van:

Road Runners Zoetermeer,

postbus 6042, Zoetermeer

(girorekening van de bank: 7112

t.n.v. ABN•AMRO Den Haag)

Kopij decembernummer dient vóór 8 november in ons bezit te zijn.

*In de Weipoort werd door twee eenden
druk gekwaakt,
over hoe je het best je nest bewaakt.
Een passerende eend zei:
'Leg eerst maar eens een ei,
want door die Road Runners ben ik compleet
van de leg afgeraakt.'*



Voorwoord

Beste Roadies,

Terwijl ik het voorwoord schrijf heb ik nog steeds spierpijn en 'moeie' benen van het zojuist achter mij liggende (trainings)weekend in Papendal. Met mij zullen er ongetwijfeld nog meer zijn, maar die zwijgen genoegzaam. De hoofdpijn trek weer bij en wat gebleven is is een gevoel van lekker gezellig 'uit en thuis' onder en met elkaar. Het deed mij goed zoveel 'nieuwe' gezichten te zien en dan bedoel ik Roadies die niet eerder een dergelijk uitstapje hadden meegemaakt.

De nieuwe beginners heet ik van deze plaats welkom en ik hoop dat jullie snel deel zullen uitmaken van het legertje gekke hardlopers en loopsters dat door Zoetermeer runt. Vanwege het succes zullen jullie voorlopig de laatste zijn die op een dergelijke wijze kennis maken met de RRZ of hardlopen in het algemeen.

Een ander punt zijn de onderzoeksresultaten van de commissie die de (eventuele) samenwerking tussen ons en Start onderzoeken. De vakanties zijn weer voorbij, de offertes lopen binnen en de mensen zijn weer aan de slag. Ik neem mij voor om in ieder voorwoord de stand van zaken te bespreken en indien nodig hierop uitgebreid terug komen.

Daarop vooruitlopend wil ik alvast een oproep plaatsen om kantoormeubilair apart te zetten en een afsluitbare kast op te zoeken, want daar is nu behoefte aan.

Zelf heb ik 3 grote foto's met lijst klaar staan en nu nog de ruimte ervoor vinden.

Tot slot nog de nieuwe roddelrubriek 'wist u dat' Er werkt een Roadie in een bruiningcentrum en die wil kortingskaarten voor RRZ-leden regelen. Wordt het toch nog zomer in Zoetermeer.

Keep them bRUNNING, Bert



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

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

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.

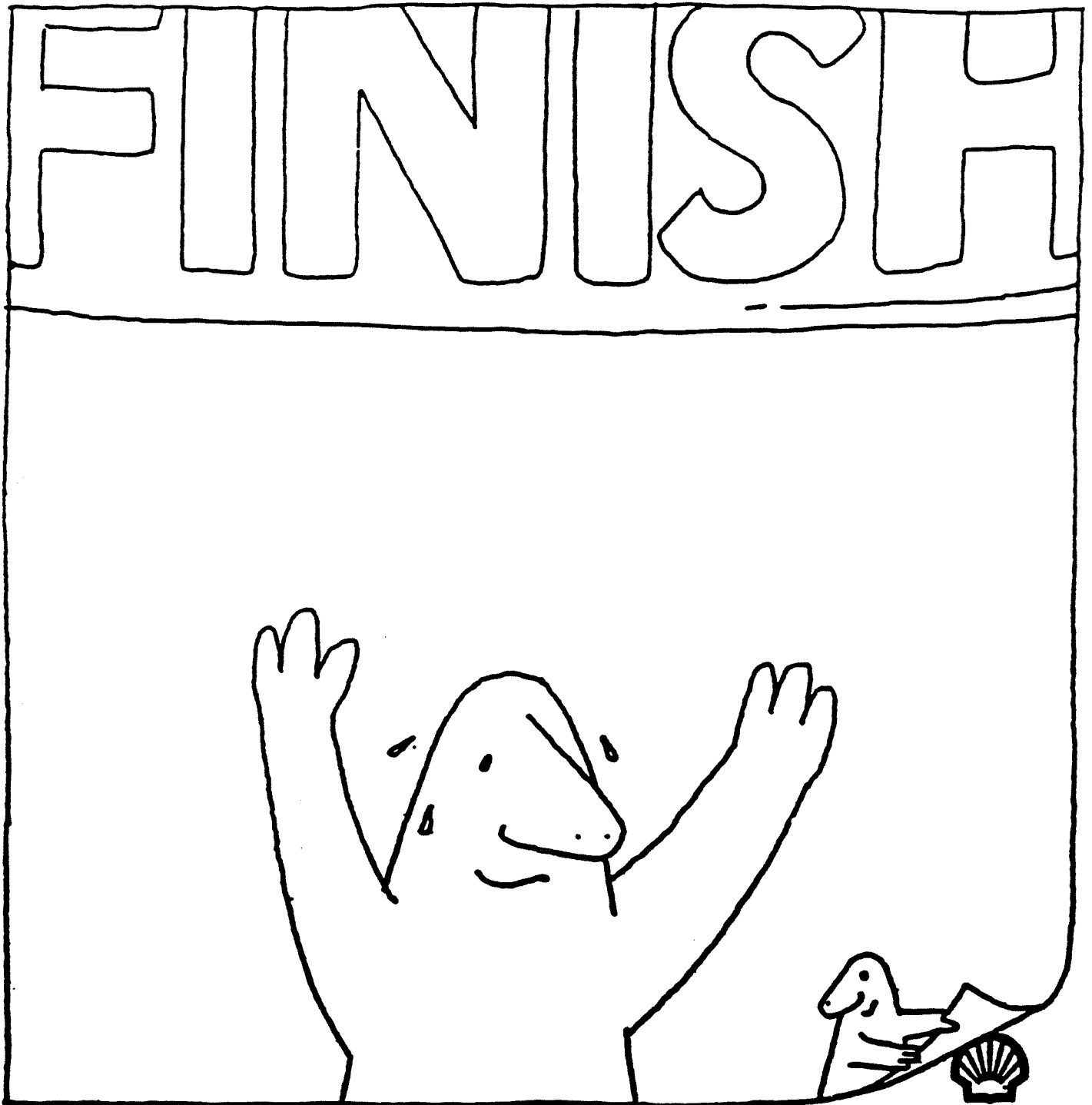


Daar gebeurt 't

Bij McDonald's restaurant:
't Stadshart, Promenade 30,
Zoetermeer, tel.: 079-511012.

7 dagen per week open, ook 's avonds.

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

Het nieuwe sportieve seizoen '93-'94 gaat van start !!

Zier Running, naar wij verwachten bij ieder RRZ-lid bekend, is er klaar voor. De hardloop-speciaalzaak voor Den Haag en omstreken, heeft een nieuw assortiment speciaal-schoenen. Met een professionele aanpak en een deskundig advies worden u de beste sportschoenen aangemeten. Ook kunt u, op onze speciaal hiervoor aangelegde sportvloer, uw nieuwe sportschoenen testen. Naast sportschoenen, heeft Zier Running ook een nieuwe collectie sportkleding, sportsokken en accessoires.

Maar ook In + Out, de speciaalzaak voor veld- en zaalsporten heeft weer nieuwe plannen, nieuwe verkoopacties en nieuwe strijdlust. En laten we de nieuwe collectie schoenen, voor diverse sporttakken, kleding, aerobic outfits en accessoires vooral niet vergeten.

Zier Running en In + Out zijn gevestigd aan de Laan van Meerdervoort 630/632.

Wij wensen de Road Runners Zoetermeer een succesvol seizoen toe en hopen u snel in onze winkels te mogen begroeten.

Met sportgroeten,

Zier Running/In + Out



Zier
RUNNING[®]

**Als u een
passie voor
lopen heeft.**

De snelste route naar de beste hardloop-
speciaalzaak loopt naar de Laan van
Meerdervoort: Zier Running, al jaren de
onbetwiste specialist voor hardloop-
schoenen, -kleding en -accessoires. De
zaak met de professionele aanpak en het
deskundige advies. En met uiteraard het
meest uitgebreide assortiment schoenen.

Ren 'ns binnen, als lopen uw passie is ...

Voor leden
10% korting

De hardloop-speciaalzaak.

Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag.

Telefoon 070 - 368 86 12. Telefax 070 - 323 66 71.

Foto: Stichting Toerisme Den Haag

EAGLE

Katinka Wiltenburg? Wie is dat?

Juli is: vakantie en geen verplichtingen dan alleen ontspanning en gezelligheid. Vandaar dat ik dan ook met plezier terugging naar de sportieve camping Le Ta-louch nabij Auch, die ik vorig jaar gevonden had. Lekker mountain-biken, waterpolo, kleiduiven-schieten, bergwandelingen, tour de france bezoeken, raften, noem maar op. Alles kan, niets moet.

Tijdens één van de vakantie-verplichtingen (boodschappen doen) zag ik een rode bestelbus voorzien van een Nederlands kenteken en opgesierd met de nodige sportreclamestickers voor me rijden. Later kwam ik die bus bij de supermarkt en op onze familie-camping weer tegen. Op de zijkant stond iets vermeld van een tri-athlete. Toen ik dan de volgende morgen gewekt werd door een regelmatig geplons in het zwembad, dat op mijn blaas een niet te negeren uitwerking had, was mijn nieuwsgierigheid echt gewekt. Wat bezielt een mens op vakantie om zo vroeg al in het water te liggen plonzen. Na de sanitaire verlichting kwam ik, op het voor mij vroege tijdstip, een vrolijke vrouwelijke verschijning in wetsuit tegen, die monter het zwembad verliet. Ze had een ontwapende blik in haar ogen, die mij het aanspreken makkelijk maakte. Nu ben ik toch al niet zo'n zwijgzaam type, maar ik overtrof mijzelf toch wel toen ik haar, na een oppervlakkige goedmorgen, vroeg om voor de Roadie een interviewtje toe te staan. 'Ja hoor, is goed. Ik zie je straks wel. Je weet waar ik sta? Tot straks!'

Terug bij mijn tent beseftte ik, dat ik van de triatlon-tak van de atletiek geen bal verstand had. Had ik mijn grote mond maar eens leren houden. Maar ik had een afspraak na te komen. Niet gaan, vond ik niet eerlijk, dus ging ik rond het middaguur richting rode bus en daar trof ik Katinka Wiltenburg. In een geanimeerd gesprek met deze 33-jarige, vrolijk ogende, sportvrouw werd ik snel en doeltreffend geïnformeerd over haar ontwikkelingen op het sportieve vlak, alsook over de triatlonsport.

Katinka is van oorsprong onderwijzeres. Naast de pedagogische academie heeft zij ook het atheneum gevolgd. Maar uiteindelijk kwam zij in Den Helder in een eigen duik- en bergings-bedrijf terecht. Omdat zij wel wilde weten wat er in zo'n bedrijf gedaan moet worden, volgde zij de opleiding voor stuurman kustsleepvaart en een duikopleiding. In 1986 begon zij met de opleiding voor het duikbrevet. (Ze bezit inmiddels het 2-sters sportduikbrevet). Bij deze opleiding hoorde ook nogal wat conditie-training. Zodoende werd de toch al sportieve Katinka, zij deed ook al aan squash, hockey en sportvliegen, geconfronteerd met het hardlopen. Voor de gein deed ze een keer mee met een trimloop, georganiseerd door de plaatselijke hardloopvereniging Noordkop. Ze eindigde daar vooraan in het klassement en eigenlijk ging het bij andere wedstrijden net zo. De 10 km liep ze in 40 minuten en de 1/2 marathon deed ze in 1.33 uur. Kennelijk waren haar prestaties niet onopgemerkt gebleven en was dit ook de reden van de voorzitter van de hardloopvereniging om haar uit te nodigen lid te worden van zijn vereniging. Op zich had ze daar niet zo veel bezwaar tegen, maar het moest wel nut hebben. Zij stelde dan ook als eis, dat ze met de heren mee moest kunnen trainen om behoorlijk tegenstand te hebben. De bij de vereniging trainende dames had zij immers regelmatig haar hielen laten zien.

Toen triatleet Maurits van der Heiden een zwemloop organiseerde deed ze daar aan mee, evenals aan een duatlon en een run-bike-run. Toen zij vijfde werd in een triatlon in de Wieringerwaard, vond zij dat ze ook eerste moest kunnen worden en besloot gericht te gaan trainen. Zodoende kwam zij op deze Franse camping aan de voet van de Pyreneeën. Ze trof er een zwembad, waar ze 's ochtends goed kon trainen en veel fietsers, zodat er ook veel gefietst werd. En lopen kun je overal. Het sportieve karakter van de camping moedigt alleen maar aan.

Korte tijd later werd zij 2e op de NK en 16e op de EK in Genève. Ook ging zij naar Amerika, naar Orlando om precies te zijn. Men had daar

weinig trainingsfaciliteiten. 's Ochtends om 06.00 uur werd er op de Highway een loop-training gedaan en na het ontbijt was er een zwem- en fietstraining.

Zwemmen: het zwakke punt

Het zwemmen van Katinka is haar zwakste punt, het ging wel steeds beter maar het bleef haar achillespees. Logisch dat een run-bike-run haar meer trok. Een aparte herinnering voor haar is de WK run-bike-run in Palm Springs (USA). Hier volgen jury en TV-ploegen de atleten op motoren. Maar door de vreselijke zandstormen kon men geen gebruik van motoren maken en moest de wedstrijdjury en de TV verstek laten gaan. Ditzelfde lot was ook de begeleiding en verzorging beschoren. De wedstrijd werd niet afgelast of verplaatst. Nee, niets van dit alles, de atleten werden gewoon van start geschoten. In 1990 trainde Katinka samen met Thea Sybesma en Mark Koks en werd 3e in de triatlon van Almere.

Iron-man: de lange afstand

Omdat zwemmen het zwakke punt van haar blijft, verkiest Katinka de lange afstand. Het zwemmen heeft daar een minder doorslaggevend karakter, zodat er op de andere onderdelen het een en ander goed gemaakt kan worden. Toen Katinka dit vertelde, sprak zij voor mij in raadsels en legde zij uit dat er een Olympische triatlon is, die bestaat uit 1,5 km zwemmen – 40 km fietsen – 10 km lopen en een Iron-man of hele afstand triatlon, die bestaat uit 3,8 km zwemmen – 180 km fietsen – 42,2 km lopen (een volledige marathon dus). Doordat de afstanden bij de laatste langer zijn, kan daar ook meer goed gemaakt worden.

Sporten en geld

Voor de laatst genoemde onderdelen heeft men gemiddeld 1 uur voor het zwemmen, 5 uur voor het fietsen en 3 uur voor het lopen nodig. Een totaal tijd van ongeveer 9 uur. Dit doet mij denken aan een behoorlijke werkdag. Dat is het ook, zegt Katinka. Voor de sport heb ik dan ook het eigen bedrijf aan de kant moeten doen, heb ik enige tijd bij de kustwacht gewerkt, maar uiteindelijk alles aan de kant moeten zetten. Levert het sporten dan zoveel op dat men ervan kan leven?

In Nederland levert de sport niet veel op. Eerstens zijn er niet zoveel wedstrijden, daarnaast wordt er nogal een behoorlijk onderscheid gemaakt in de prijzenpot voor de heren en de dames. Ik moet het dus wel van het buitenland

hebben. Gelukkig is bij de triatlonsport, met name de ironman-afstand, het prijzengeld voor mannen en vrouwen gelijk. Met het startprijzen en sponsorgeld kan ik redelijk rond komen. Vorig jaar liep ik nog in het door Sony gesponsorde team, dat helaas is opgeheven. Thans moet ik het doen met meerdere sponsors, zoals Saucony, Tri-Spoke Sachs en AA-sportdranken. Een echte hoofdsponsor heb ik nog niet. Die moet zich nog aandienen. Ik vind dat een bedrijf zich tot de sport aangetrokken moet voelen en daarom sponsort. Ik ga daarom ook niet op de bedel-toer, maar wacht tot er iemand is die echt interesse in de sport toont en bereid is om die reden mij te sponsoren.

Wie is Katinka Wiltenburg op sportgebied?

De triatlon van Roth, de toonaangevende wedstrijd in Europa na Lanzerote, heb ik gewonnen. Daarnaast sta ik op de ironman-afstand als 6e op de wereldranglijst voor vrouwen met een tijd van 9.11.16 uur.

Wat vindt Katinka van:

– Opkijken tegen topsporters

Dat is nergens voor nodig. Als ik thuis ben loop ik gewoon met de leden van mijn eigen loopclub mee. Dat is gezelliger dan alleen lopen.

– De ondergeschikte rol van vrouwen in de sport

Bij de triatlon is er geen onderscheid tussen mannen en vrouwen. Dit geldt vooral voor Nederland. Je moet echter wel vechten voor je positie. In de loopwereld is het echter wel armoede wat prijzengeld betreft tussen dames en heren. Voor f 75,- krijgen ze mij natuurlijk niet aan de start, als de mannen f 500,- kunnen krijgen. Hetzelfde geldt eigenlijk ook voor de aandacht van de pers. De prestaties van de mannen worden breeduit vermeld, die van de dames vind je ergens kleintjes en zeer kort samengevat terug.

– Zelfdiscipline

Moet je hebben, anders kom je er niet.

– Luisteren naar je lichaam

Doen mensen te weinig. Het heeft geen zin om moe met een training te beginnen. Soms moet je een snelheidstraining omzetten in een duurloop. Niet luisteren naar je lichaam of pijnsignalen betekent dat je jezelf op termijn voor korte of langere duur uitschakelt en dat is toch nooit de bedoeling.

- Voeding

Ik let op dat ik voldoende koolhydraten binnen krijg. Vetten vermijd ik zoveel mogelijk. Een special voedingsschema of dieet volg ik niet. Ook ben ik geen echte feestganger, dus ik word niet zo snel in verleiding gebracht.

- Hardloopverenigingen

Vind ik erg belangrijk. Naast de band, die er ontstaat, vind ik ook het samen trainen erg belangrijk. Je krijgt tegenstand, kunt je prestaties anders meten dan alleen met een klok en het is gezelliger, dus je traint makkelijker. Tevens krijg je er de nodige begeleiding en aandacht om je sport verantwoord te doen.

- Haar grootste wens

In een straaljager vliegen. Het lijkt me gaaf om in een F16 door de lucht te speren. Vliegen mag ik graag doen, maar dit zou ik echt heel graag eens willen doen.

- Haar grootste afkeer

Discriminatie in al zijn soorten en toonaarden.

Al pratend is Roel, haar man, bij ons komen zitten. Ook hij is 's ochtends vroeg in het zwembad te vinden. Weliswaar op de kant, maar hij is er wel. Roel een forse, vriendelijk ogende man, is fotograaf van beroep. Toch kan deze zich op de achtergrond houdende man niet ontzegd worden trots te zijn op de prestaties van Katinka, die hij trouwens ook overal begeleidt. Haar begeleider wil hij echter niet genoemd worden. Toch houdt hij alle prestaties van Katinka en haar tegenstanders nauwkeurig bij op een notebook. Ook haar trainingsgegevens verwerkt hij, zodat Katinka ze altijd tot haar beschikking heeft. Onder het genot van een kop koffie zorgt hij nog snel, dat ik een print krijg van de allerbelangrijkste wetenswaardigheden.

Met een vriendelijk gebaar nemen we afscheid van elkaar, bedank ik hen beiden voor hun tijd en zie ik haar even later met een fervent fietssende campinggast de weg op gaan om gezamenlijk de fietskilometers te maken. Heel gewoon, heel gezellig.

Auto Ambacht bv

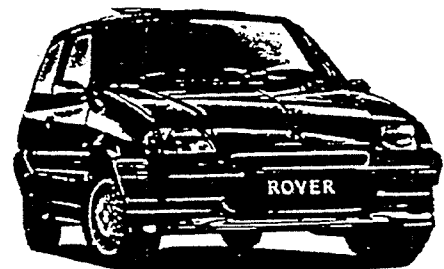


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Verjaardagen

Geboren

November

- 1 Aad Weeda
- 3 Mandy Bos
- 3 Ron Bosman
- 3 Ruud van der Maaten
- 3 Marjolein Musch
- 4 Dick de Graaf
- 6 Jelle Wijma
- 11 Reinie van Daalen
- 12 Margot Aben
- 13 Cindy v.d. Hengel
- 15 Barbara van der Valk
- 16 Ange de Beer
- 20 A. Michiels
- 23 Dick den Dulk
- 24 Ingrid Brouwer
- 24 Harrie Jabroer
- 24 Ingrid v.d. Langenberg

December

- 2 José van Buuren
- 4 Ad Smits
- 5 Lex van Wijk
- 7 Pieter Fromberg
- 7 Frits Kramer
- 9 Martin Haaring
- 10 Rien Elling
- 12 Bert Bos
- 12 Hilde Koning
- 15 Emie van Dijk
- 22 Anjo Kasman
- 23 Stefanie Efstratiades
- 23 Sonia Helm
- 23 Gert van Leeuwen
- 24 Marga Otterloo
- 25 Piet Barendse
- 29 Ton Klee
- 29 Jan Schonewille
- 31 Leo Ballering
- 31 Peter van Hal

Op 31 augustus jl. is

PAUL VICTOR

geboren. Zoon en broertje van Mary, Ed en Annemarie Jacobs.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon en je broertje.



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

opMERKelijk goed

Loop ABC

DE 'D' VAN DARM

Zich de darmen uit het lijf lopen, overmatig hard lopen (uit: Van Dale, groot woordenboek der Nederlandse taal).

Ook lopers (m/v) hebben in min of meer erge mate last van darmgas = gas door en tijdens de spijsvertering in het darmkanaal ontstaan. Dit is natuurlijk en heeft met het lopen niets te maken. Natuurlijk dient dit gas het lichaam te verlaten en verdient het aanbeveling om dit op een dusdanige manier te laten geschieden dat de andere lopers hier geen of zo weinig mogelijk last van hebben.

DE 'D' IS OOK VAN DOUCHEN

Bij de meesten onder ons zullen de koude rillingen over de rug lopen bij dit woord in relatie tot de RRZ. Brr zult U denken, ha, ha, ha. Nou zo leuk is het niet. Wat is namelijk het geval. Na de training en de cooling-down wordt nog even een stoeprandje gedaan gevolgd door het uitrekken op het hek. Sommigen onder ons gunnen zich hiervoor de tijd niet en lopen al kleren uittrekkend naar de douche om snel te genieten van het dan nog warme water. De eerste klap op de douche is het douchen niet

waard (de douches moeten nog even op temperatuur komen). Eén, nee twee douches zien hun dan nog koude water in de put verdwijnen. De tweede druk op de knop heeft meer succes, twee douches doen tegelijkertijd hun werk. De 'service' is groot: zolang u alleen bent kunt u kiezen uit een harde straal uit de ene douche of een iets zachtere straal uit de andere, ook is tussentijds wisselen mogelijk.

Nogmaals een klap op de knop voor afspoelen en 'klaar is Kees'. Helaas is dan 3 x 2 maal warm water verdwenen.

Bij ons aantal leden is het hete water in de boiler zo gauw op.

Enige goedbedoelde milieuvriendelijke, geld-besparende tips zijn:

- ga niet alleen onder een douche staan;
- bij inzepen is het niet verplicht de douche te laten lopen.

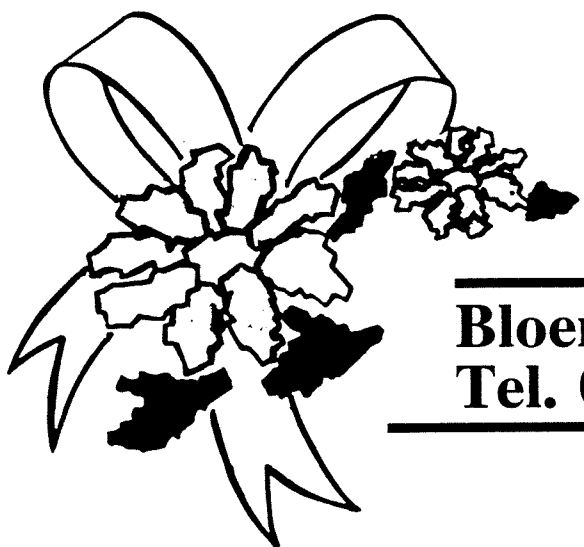
DE 'D' VAN DEODORANT

Middel tegen onaangename lichaamsluchtjes, zoals zweet. Kan zowel voor, tijdens, als na de training gebruikt worden.

EN DE 'D' VAN DECEMBER:

De laatste Roadie van dit jaar valt dan bij U in de bus; loopverslagen, artikelen en adviezen zijn van harte welkom, maar denk dan ook aan de 'D' van deadline: tijdstip waarop kopy voor het eerstvolgende nummer binnen dient te zijn, te weten: 08-11-93.

A.L. Fabet



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Uitslagen

Trimloop te Dalfsen, 6 augustus 1993

10 km

Ad Peltenburg 37.28 (PR)

Marathon van de Kust te Middelkerke (België), 22 augustus 1993

halve marathon

Peter van Hal 1.30.05

marathon

Lidwien van den Aardweg 3.52.17

Groot Rijswijkloop te Rijswijk, 22 augustus 1993

halve marathon

Ad Peltenburg 1.22.42 (PR)

Ruud van Zon 1.26.09 (PR)

Piet van Veen 1.26.42 (PR)

Ad Smits 1.41.10 (PR)

Triatlon te Zoetermeer, 29 augustus 1993

1/4-triatlon

Ad Smits 2.48.52

Vlietloop te Voorschoten, 5 september 1993

halve marathon

Ad Peltenburg 1.24.54

Marcel Geurten 1.25.12

Ruud van Zon 1.28.47

Piet van Veen 1.28.47

Theo Aanen 1.33.41 (PR)

Ad Smits 1.42.58

Goudse Singelloop te Gouda, 10 september 1993

10 km

Ruud Wagemaker 34.14

Halve marathon van Amersfoort, 11 september 1993

Ruud van der Maaten 1.26.14 (PR)

Jolanda van Oosten 1.38.04 (PR)

De run van Winschoten, 18 september 1993

100 km

Lidwien van den Aardweg 11.00.35 (PR)

Dam tot dam loop te Zaandam, 19 september 1993

10 EM

Bill Verschuijl 1.16

Marcel van de Genugten 1.16

Ange de Beer 1.32

Droomtijdloop te Delft, 26 september 1993

halve marathon

Ad Smits (1).43.03

Thom Speekman (1).43.03

Eduard Briegoos (1).43.03

Ruud van Zon (1).43.03

Piet van Veen (1).43.03

Cees Broekman (1).59.18

Bill Verschuijl (2).00.34

Herma van der Starre (2).00.34

Stadshartloop te Zoetermeer, 26 september 1993

5 km

Riet van Sommeren 25.35 (PR)

10 km

Jan Keizer 37.45

Jan Peter Willemsen 37.58

Marcel Geurten 38.02

Rien Elling 39.50

Piet van Veen 40.47

Marcel van de Genugten 41.09 (PR)

Ruud van Zon 41.17

Eduard Briegoos 43.39

Hilde Koning 47.30

Karen Janssen 1.07.00

Iedereen van harte gefeliciteerd met zijn of haar prestatie!

*gelopen tijden s.v.p.
zelf opschrijven op de
lijst op het prikbord.*

Sportmassage en verzorging

Het sportmassage- en verzorgingsteam is alweer een paar maanden op volle toeren bezig. Het begin verliep wat moeizaam, maar nu een aantal Roadies ons ontdekt hebben, zijn we niet meer te stuiten. We vinden echter dat alle Roadies bekend moeten zijn met wat wij wel en niet voor jullie kunnen doen.

Er is bijvoorbeeld een heel belangrijk iets wat een sportmasseur niet mag en dat is een diagnose stellen. Wij zijn géén machine en géén fysiotherapeuten. Het kan daarom wel eens voorkomen dat, wanneer je met een acute blessure bij een van ons komt, wij slechts eerste hulp verlenen en je dan aanraden om naar je huisarts te gaan. Dat betekent niet dat we je niet willen helpen, maar een dokter zal moeten kijken wat er precies aan de hand is, wat de oorzaak is, wat de beste behandeling is en of er misschien niet méér aan de hand is. Veelal zal de sportmasseur je daarna wel weer verder kunnen helpen.

Wij zijn er in ieder geval wèl voor:

- massage vóór de training/wedstrijd, om goed soepel te worden en de spieren alvast op te warmen;
- massage na de training/wedstrijd, om het lichaam te helpen de opgehoopte afvalstoffen uit de spieren af te voeren en zo spierpijn te voorkomen of weg te werken;
- onderhoudsmassages, om tussen trainingen en wedstrijden in, of in een periode dat je niet kunt/wilt trainen, de spieren soepel te houden;
- krampbestrijding;
- eerste hulp bij acute blessures en sport-ongevallen;
- het aanbrengen van ondersteunende tappen en bandages;
- het wegwerken van de gevolgen van oudere blessures;
- verzorgen van artikelen over ons werk in de 'Roadie';
- beantwoorden van vragen op ons vakgebied.

Waarvan de eerste drie genoemde massages tegen een vergoeding.

Wanneer je een van ons nodig hebt, kun je telefonisch een afspraak maken bij mij, het nummer staat in elke 'Roadie' (colofon). Ook op een trainingsdag zelf kun je onze hulp inroepen. Maak dan een afspraak met degene die die dag masseert. Het kan dan natuurlijk wel voorkomen dat je moet wachten of soms niet eens aan de beurt komt, als er veel mensen voor je zijn die al een afspraak hadden. Echter: eerste hulp bij blessures en sportongevallen gaan altijd voor!

Hoe kan het nou dat je die ene Roadie al avond na avond (na ochtend) bij de masseur ziet en de ander na één keer klaar is? Dat komt omdat de meeste gevolgen van blessures niet zomaar in één behandeling weg zijn. Het kan zelf wel weken duren. In een ander geval is het probleem zo opgelost. Roadies die eenmaal 'onder behandeling' zijn helpen we tot ze van hun blessure af zijn. Helaas hebben we nog maar beperkte ruimte, dat wil zeggen 1 massagetafel. Omdat we elkaar dan niet in de weg willen lopen, nemen we elk 1 trainingsdag voor onze rekening.

Bert Bos op maandag

Ine Lips op woensdag

Karla van der Zee op zaterdag

En ook al maak je de afspraak bij mij, je wordt ingedeeld bij een van ons drie. Als je voorkeur hebt voor een bepaalde dag of een bepaalde masseur zullen we daar altijd rekening mee houden.

Hopelijk is zo een beetje duidelijk wat wij daar nou doen in dat hokje. Het massage- en verzorgingsteam is er, maak er gebruik van. Maar beter nog: blijf blessure-vrij!

Ine

Wedstrijdagenda

Zondag 3 oktober 1993

Singelloop te Breda

organisatie: Stg. Bredase Singelloop, tel. 076-222444
afstanden: 21, 1.35, 2.7, 4.05, 11,5 km
starttijd: 12.30-16.00 uur

Zilveren Turfloop te Mijdrecht

organisatie: AV De Veenlopers, tel. 02979-86133
afstanden: 10, 21 km
starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 9 oktober 1993

Herfstloop te Barendrecht

organisatie: CAV Energie, tel. 010-4806427
afstanden: 15 km
starttijd: 14.00 uur

Zondag 10 oktober 1993

Nationale 30 km-loop te Dordrecht

organisatie: AV Partheon, tel. 078-181406/130817
afstanden: 30, 10 km
starttijd: 13.00 uur

Zondag 24 oktober 1993

14e Broekpoldercross te Vlaardingen

organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
afstanden: 8.2, 3.35 km
starttijd: 13.30 uur

De Haagse Tien te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek, tel. 01736-92353
afstanden: 10 km
starttijd: 14.00 uur

Zaterdag 30 oktober 1993

4e Geul Techniekloop te Vlaardingen

organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
afstand: 15 km
starttijd: 14.00 uur

Zondag 31 oktober 1993

Westbrabant Herfstmarathon te Etten-Leur

organisatie: Stg. Marathon Brabant, tel. 01621-17302
afstanden: 42.195, 21 km
starttijd: 11.30 en 12.00 uur

Zondag 14 november 1993

Heliomareloop te Wijk aan Zee

organisatie: AV DEM, tel. 02510-24107
afstanden: 10, 4, 2 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 20 november 1993

Wantijparkloop te Dordrecht

organisatie: AV Partheon, tel. 078-181406/130917
afstanden: 10, 5, 2, 1 km
starttijd: 13.00 uur

Zondag 21 november 1993

Zevenheuvelenloop te Nijmegen

organisatie: St. Zevenheuvelenloop, tel. 080-603877
afstanden: 15 km
starttijd: 12.00 uur

10 EM en trimloop te Lisse

organisatie: AV De Spartaan, tel. 02521-12855
afstanden: 10 EM
starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 27 november 1993

36e Nationale Gouda Cross te Gouda

organisatie: AV Gouda, tel. 01820-11116/34954
afstanden: 9, 4.5, 1.5 km
starttijd: 15.00 uur

Zondag 28 november 1993

Oosterduinloop te Noordwijkerhout

organisatie: AV NLS, tel. 02522-17392
afstanden: 10 EM, 8, 2.5 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 11 december 1993

Kralingerhoutloop te Rotterdam

organisatie: CAV Tenaco, tel. 01892-159101
afstanden: 15, 10, 5 km
starttijd: vanaf 12.30-14.00 uur

Van wisselpunt tot wisselpunt

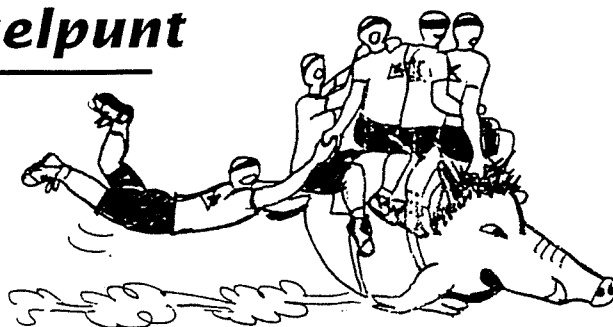
Het begon 's morgens vroeg om 4 uur toen de grote voet van mijn partner, mij uit bed duwde en mij op het koude zeil deed stuiten. De bedoeling was, om 5 uur bij het clubhuis te verzamelen. We vertrokken ongeveer om 5.15 uur met 2 busjes, 32 grote en 2 kleine voetjes richting Veluwe.

Het was een rustig ritje; alleen de bus en Guido maakten geluid. Als je probeerde te gapen werd er meteen een spekkie in je mond gestopt. Toen we in Arnhem arriveerden was het donker en koud, maar gelukkig hadden we genoeg warme koffie. Na een paar koppen koffie en spekkies, konden we starten.

Guido mocht als eerste zijn spekkies eruit lopen. Nadat hij was gestart, gingen wij met de bus naar het tweede wisselpunt. Daar aangekomen pikten we Frans v.d. H. (of was het Leo?) op en gooiden Jan H. eruit om naar het volgende WP (= wisselpunt) te lopen. Bij een ander WP pikten we Joop v. B. op en gooiden Gerrie B. eruit. Zo reden we dus van WP naar WP en eindelijk naar een wc.

Na een hongerige pauze (ik miste elke keer het busje met mijn tas met broodjes) gingen we weer op weg naar het volgende WP. Eindelijk mocht ik fietsen met Leo v.d. H. (of was het nou Frans?). Tjonge... wat kan die lopen! Maar ja, ik heb hem dan ook flink aangemoedigd. Daarna hadden we een lange wandelpauze door de stad, weer naar een WP en daarna weer terug naar het busje. Tussen al het lopen en fietsen door leerde Guido ons creatief te spelen met spekkies. En zo kwam ik bij mijn WP. Na een hele korte warming-up ging ik van start, het bos in en de blubber door. Astrid glijdend en glibberend op de fiets achter mij aan. Het laatste stuk was een verhard fietspad over de hei. Makkie dus! Nadat mijn veters twee keer waren los gegaan en ik een mannetje passeerde die per se een foto wilde maken (leuk hoor!), kwam het einde in zicht. Uiteindelijk kon ik het natte hesje aan Aristides geven. Gelukkig ik was klaar!

Dus op naar het laatste WP waar Astrid de



laatste kilometers ging lopen. Glimlachend(!?) ging zij over de laatste finish. De 150 ehh...102km, of hoeveel het ook was: het zat erop. We konden gaan douchen en daarna lekker chinees eten. Het was allemaal prima geregeld! Kort samengevat was de Veluweloop voor mij: vroeg opstaan, rijden, scheuren, praten, fietsen, veel lachen, zitten, eten, drinken, spekkies en natuurlijk lopen. Hartstikke leuk! Volgend jaar doe ik wéér mee!

Linda

DE VELUWELOOP

Ik moest om 5 uur bij het clubhuis zijn. We gingen met 2 bussen naar Arhem. Ik was wel nog erg moe. Guido had een hele grote zak met spekjes bij zich. Toen we koffie hadden gedronken en de spekjes hadden opgegeten gingen we weer in de bus zitten. Elke keer gingen er mensen lopen of fietsen. Het was wel erg koud. En steeds kwamen we bijelkaar. Je kon steeds wisselen van bus 1 naar bus 2. Toen iedereen had gelopen of gefiets gingen we uit eten. Heel veel mensen aten haaienvinnensoep. Ik mag van papa een hapje proeven. Het was heel erg vies. Ik had genomen Chinesche kinderschotel. Het werd heel erg laat wel 11 uur. Toen we klaar waren gingen we weer naar de bussen. Ik viel in slaap. Toen ik wakker werd en uit moest stappen, kwam alles wat ik had gegeten er weer uit met spekjes en al. Gauw naar mama en onder de wol. Volgend jaar ben ik weer een jaartje ouder en ga ik weer mee.

Melina Bos

Vraag maar raak

Indien je vragen hebt of graag wilt reageren op één van de antwoorden, kun je terecht bij Trees van Dommelen (groep 3A/B). Graag vóór de sluitingsdatum van het inleveren van de kopy (8 november).

Bedankt voor de vele reacties. Hier volgen weer een aantal vragen en antwoorden. Een reactie op een antwoord van de vorige keer, was zo lang, dat er voor deze keer een op zichzelf staand artikel van gemaakt is. Dat artikel volgt na deze vragenrubriek.

Een vraag die bij veel nieuwe lopers opkomt is: 'Is het dragen van goede hardloopschoenen nou wel zo belangrijk?'

Tja, het is gek dat er nog zoveel mensen zijn, die nog niet van die noodzaak zijn doordrongen, terwijl er zoveel lopers uit vroegere tijden zijn, die uit eigen ervaring kunnen verhalen tot welke blessures slecht schoeisel kan leiden. Niet voor niets waren de hardlopers vroeger alleen klein, mager en tanig. Als je iets zwaarder was dan licht, raakte je binnen de kortste keren geblesseerd door slecht schoeisel. Toen waren er geen echte, functionele, hardloopschoenen. Nu wel. Een hardloopschoen moet tijdens het lopen stabiel blijven, hij mag niet vervormen onder de slagbelasting van de voet op de grond en hij moet de klap zoveel mogelijk opvangen. Des te minder heeft het lichaam te leiden. Er is deskundigheid nodig om de juiste schoen aan de juiste voet te krijgen en daarvoor moet je bij de hardloopspecialzaak zijn. In uw eigen belang. Met name recreatielopers moeten uitstekend schoeisel hebben, omdat hun lichaam minder goed getraind is dan die van de wedstrijdloper en daardoor kwetsbaarder is voor het oplopen van blessures.

Als je dan eindelijk van die mooie nieuwe schoenen hebt, willen de meeste mensen dat voorlopig ook zo houden. Komt dus de vraag: 'Wat doe ik als mijn schoenen vies zijn geworden, door modder bijvoorbeeld?'

Als je schoenen vuil zijn, kun je ze het beste reinigen met water en wat zeepoeder. Borstel de schoenen na met schoon water en laat de schoenen dan drogen door er krantepapier in te doen (eerst de inlegzolen eruit halen). Haal dat papier er na een paar uur uit; een deel van het vocht is dan in het papier getrokken. Laat de schoenen nu verder drogen, bijvoorbeeld met

de vetertong en een knijper aan de waslijn. Zet de schoenen NOOIT te drogen op een warme plek (bij de verwarming bijvoorbeeld). De materialen waar de schoenen van gemaakt zijn, kunnen dan hard worden en daardoor sneller gaan slijten. Doe hardloopschoenen nooit in de wasmachine en dompel ze ook nooit helemaal in water. De schokdempende tussenzool kan dan teveel van zijn kwaliteit verliezen.

Met het komende winterseizoen voor de deur hoor je van alle kanten de vraag: 'Hoe kan ik mij het beste tegen de koude beschermen?'

Het dragen van een windwerend trainingspak is aan te bevelen om te voorkomen dat de romp teveel afkoelt. Het dragen van een paar dunne lagen kleding (T-shirts) is altijd beter dan één dikke. De lucht tussen de verschillende lagen isoleert, terwijl één dikke laag alleen maar nat kan worden door het (transpiratie)vocht. Het lichaam kan daardoor sterk afkoelen. Tijdens het hardlopen in de winter moet je er niet alleen voor zorgdragen dat de kleding je zoveel mogelijk beschermt tegen de wind en regen, maar ook dat de kleding zo min mogelijk nat wordt. Dit laatste kun je mede bereiken door 'met de kleding te spelen'. Als je de koude wind in de rug hebt, doe je het windjack uit en als je de wind weer tegen krijgt, doe je het weer aan. In de tussentijd heb je het jack om je middel geknoopt.

In de winter loop je dan dus bijvoorbeeld in een lange trainingsbroek (of lange tight; dat is een broek gemaakt van lycra), twee T-shirts en een trainingsjack plus eventueel een windjack. Als het erg koud is, doe je er een derde shirtje bij. Vervolgens naargelang de mate van koude: handschoenen en een muts.

Veel lopers hebben het wel eens over een isotone dorstlesser. Wat is isotoon?

Als een sportdrank isotoon is, dan wil dat zeggen dat de hoeveelheid opgeloste stofjes erin, 'de concentratie', dezelfde is als die van het bloed. Hierdoor wordt de drank (= water + stofjes) makkelijk en snel opgenomen. Een isotone drank krijg je als je 90 gram suiker oplost in 1

liter water. Een dorstlessen is vaak isotoon, maar ook wel hypotoon. Hypotoon betekent dat de concentratie van die drank lager is dan die van het bloed, de drank is dan wateriger. Water in die drank wordt dan nog sneller opgenomen, maar de opname van de opgeloste stoffjes duurt wat langer in vergelijking met een isotone drank. Energiedranken zijn vaak wat hypertoon, de concentratie is dan wat hoger dan die van het bloed. Deze dranken smaken vaak zoet. Een hypertone drank onttrekt vocht aan het bloed. Daarom kun je bij warm weer beter een dorstlessen of water drinken of de hypertone drank vooraf al wat verdunnen (meer water erbij dan op de poederverpakking staat aangegeven).

Hoe komt het dat te weinig drinken maag-/darmklachten en steken in de zij veroorzaakt?

In ons lichaam, bijvoorbeeld in het bloed, fungeert vocht onder andere als transportmiddel. Als het lichaam veel vocht heeft verloren, wordt de hoeveelheid water in het bloed kleiner. Het bloed wordt dikker/stroperiger. Het gevolg is dat de spijsverteringsorganen minder zuurstof vanuit het bloed aangevoerd krijgen. De gevolgen kunnen maagirritaties of diarree zijn.

In de vorige Roadie werd de vraag gesteld waarom je het tijdens een training zo koud kunt krijgen terwijl het niet koud is.

Veelal moet de oorzaak daarvan worden gezocht in een onjuiste vochtbalans van het lichaam of verkeerde kleding waardoor de warmte-huishouding van het lichaam ontregeld raakt met als gevolg eerder genoemde symptomen.

Warmte speelt een belangrijke rol in onze tak van sport want we produceren er nogal wat van tijdens een training of wedstrijd.

De warmte die tijdens de training als gevolg van de inspanning in de spieren vrijkomt leidt tot een enorme toename van de temperatuur in de spieren. Het circulerende bloed dat t.o.v. de gebruikte spieren relatief koel is, neemt de warmte uit de spieren op. Het bloed transporteert de warmte vervolgens naar het lichaamsoppervlak waar de relatieve koele huid zorgt voor de afkoeling van het bloed. Er zijn drie wegen waarlangs het lichaam de overvloedige warmte kwijt kan: verdamping van zweet, geleiding en straling.

Tijdens het verdere verloop van de training zal de inspanning verder toenemen en uiteindelijk leiden tot een toename van de lichaamstemperatuur. Omdat tegen te gaan zal je lichaam de zweetproductie activeren waardoor de huid

vochtig wordt. De verdamping van zweet zorgt voor een afkoeling van de huid en vervolgens van het bloed. De overige warmte wordt afgevoerd via straling of geleiding.

De verdamping van zweet hangt in grote mate af van de weersomstandigheden, de intensiteit van de training en de duur van de training.

Het zal je duidelijk zijn dat voor een goede zweetproductie de vochtbalans van je lichaam al bij aanvang van de training optimaal moet zijn. Het niet-dorst hebben wil niet zeggen dat op dat moment de vochtbalans goed is. Eigenlijk is het dorst-gevoel een heel slechte raadgever dat er iets mis is. Het dorst-gevoel ontstaat pas wanneer je lichaam al 1 à 2 liter vocht is kwijtgeraakt.

Indien bij aanvang van je training of wedstrijd je vochtbalans onvoldoende is, zul je, met name in combinatie met ongunstige weersomstandigheden, al snel problemen krijgen met de warmte-regulatie van je lichaam. Bij groot zweetverlies loopt het prestatievermogen achteruit en wanneer er geen of onvoldoende vochtaanvulling plaatsvindt zal uitdroging ontstaan.

Uitdroging (ook het begin daarvan) houdt in dat het bloedvolume afneemt zodat er op een bepaald moment te weinig bloed aanwezig is om zowel de organen, spieren en de huid van bloed te voorzien. Het lichaam moet dan een keuze maken en kiest voor de organen. De bloedstroom naar de huid die de lichaamstemperatuur moet regelen neemt af en de lichaamstemperatuur schiet omhoog.

Tijdens ongunstige weersomstandigheden (een hete dag met lage vochtigheidsgraad) waarbij de verdamping van zweet vrijwel de enige manier is van warmte-afgifte kun je wel 1,5 tot 2 liter zweet per uur verliezen. Het zal je duidelijk zijn dat voldoende vochtaanvulling (drinken) in deze omstandigheden van groot belang is.

Los van de inspanningen die je tijdens je training verricht heb je ongeveer per kilo lichaamsgewicht 40 ml. vocht per dag nodig, waarvan 1/3 deel door de voeding wordt geleverd. Het komt erop neer dat je tussen 1,5 en 2 liter (water) moet drinken. Voor de proef op de som zou je eens moeten nagaan wat je op een normale (warme) dag hebt gedronken en 's avonds gaat trainen. Het merendeel komt niet verder dan een paar kopjes koffie en een glas melk. Dat je dan in combinatie met ongunstige weersomstandigheden in de problemen zal raken lijkt mij evident.

Het is heel eenvoudig om na te gaan hoeveel vocht je na een training hebt verloren door simpelweg je voor en na de training te wegen. Het verschil moet worden bijgedronken. Doe je dat niet dan zal dat een nadelige invloed hebben op de volgende training.

Wanneer je overigens jezelf regelmatig weegt voor en na de training krijg je een aardig inzicht in het vochtverlies bij bepaalde trainingen en/of weersomstandigheden wat je weer kunt verwerken in je loperslogboek en kunt gebruiken bij een volgende training of wedstrijd.

Zoals reeds gesteld, leidt uitdroging tot een afname van het warmtetransport van en naar de huid waardoor de lichaamstemperatuur kan oplopen tot 40 graden (of meer) en ontstaat het mogelijke gevaar van oververhitting. Simpelweg gezegd er ontstaat een 'koorts-situatie'. Dit verklaart het plotseling koud krijgen en ontstaan van kippevel tijdens je training of wedstrijd en moet worden gezien als een eerste signaal van het lichaam dat er iets niet in orde is met de warmteregulatie van je lichaam (op het moment dat je het koud krijgt en kippevel verschijnt zul je al bijna niet meer transpireren, en ben je gemiddeld al 2 liter zweet kwijtgeraakt).

Ook kan de warmte afgifte volledig in het gedrang komen bij het dragen van ongeschikte kleding. Nylon trainingspakken of andere beschermende kleding zijn vaak zo ondoordringbaar van de buitenlucht waardoor het zweet niet kan verdampen en de ontstane warmte niet kan worden afgevoerd. Ook geleiding en straling wordt daardoor ernstig belemmerd. Ook in zo'n geval kan de lichaamstemperatuur zeer hoog oplopen. Je ziet ze wel eens, lopers die op een warme dag een trainingspak aan hebben! Levensgevaarlijk!

Een goede regeling van de vochtbalans gaat zoals je ziet verder dan een glas water alleen. Goede ventilerende, lichte kleding is daar ook een onderdeel van. Dat geldt zowel voor de zomer als voor de winter: geproduceerd zweet moet snel kunnen worden afgevoerd. Als zodanig moet de te dragen kleding zorgvuldig worden gekozen, vooral met het oog op de komende periode.

Wanneer je twijfelt over hetgeen je aan kleding aan moet doen raadpleeg dan je trainer. Los van het feit of je nu een kouwelijk type bent of niet hebben lopers vaak te veel en verkeerde kleding aan. [FvdW]

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.

RRZ-leden 10% korting

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

Zien en gezien worden (2)

**Het is een mooie na-zomerdag als ik bezig ben dit artikel over zichtbaarheid te schrijven. Met het oog op de komende trainingen in schemer of duister-
nis wil ik het dit keer hebben over de zichtbaarheid van de verkeersdeelnemers in het algemeen en in het bijzonder over die van de hardloper.**



Wetenschappelijk onderzoek wees uit, dat politie- en brandweervoertuigen het meest zichtbaar waren als ze uitgevoerd waren in oranje(rood) en wit met een verhouding van 30:70. Dat zelfde onderzoek wees uit, dat voertuigen op een vliegveld vanuit de lucht het beste te zien waren indien ze geel van kleur waren. De Wegenwacht rustte haar auto's uit met extra grote en opvallend hooggeplaatste knipperlichten. Dit om overdag beter op te vallen. Voor de donkere uren koos zij ervoor om de auto's te voorzien van reflecterende en retroreflecterende striping. Alles in het kader van de zichtbaarheid. Men doet dat niet voor niets. Men erkent de kwetsbare positie van die voertuigen en hun inzittende(n) onder bepaalde omstandigheden.

Meestal komt dit voort uit klachten of suggesties van het eigen personeel. Tegelijkertijd zie je, dat datzelfde personeel soms op een vreselijke manier omgaat met de eigen veiligheid. Ik denk dan bijvoorbeeld aan het gebruik van veiligheidsvesten en ander beschermend materiaal.

Met deze inleiding wil ik aangeven dat, welke veiligheidsmaatregelen je ook treft om zo goed mogelijk zichtbaar te zijn, de belangrijkste factor hierin de gebruiker zelf is.

Gemakshalve ga ik er van uit, dat we allemaal hardlopen omdat we ons gezond willen voelen, ons lichaam in een goede staat willen houden, enz. Mag ik er dan ook gemakshalve maar van uitgaan dat we liever geen blessures willen oplopen ten gevolge van (bijna-)aanrijdingen? Wel dan lopen we niet alleen op de meest veilige plaats op de weg, maar dan doen we ook wat aan onze zichtbaarheid. Voor overdag of

's zomers is dat niet zo'n probleem, maar als het gaat misten, schemerig, of donker is dan wordt het anders.

Het is niet voor niets dat de trainers bepaalden, dat er in het najaar en de winter niet op onverlichte parcoursen gelopen wordt. Je moet kunnen zien waar je loopt, maar je moet ook tijdig gezien kunnen worden. Het is altijd de combinatie van die twee en de nadruk ligt op het laatste: GEZIEN WORDEN. Niet om reclame te maken, of om te laten zien hoe goed we wel kunnen lopen, maar om de andere weggebruikers tijd te geven om te anticiperen

Auto's voeren (extra) verlichting, hulpdiensten maken hun voertuigen en werknemers extra zichtbaar en de hardloper... Ja, die heeft ook een aantal mogelijkheden. Deze liggen vooral op het vlak van kleding. Bij de meesten zal het bekend zijn, dat bij mist donkere objecten het snelst opgemerkt worden, dus verdient bij mist donkere kleding de voorkeur. Gedurende de schemering vallen lichte objecten weer meer op. Kleding in felle lichte kleuren of in wit uitgevoerd maken dat de andere weggebruikers je dan sneller opmerken. Dit zelfde geldt ook in het donker. Hardlopers voeren geen verlichting, maar kunnen er wel alles aan doen om makkelijk opgemerkt te worden. Kleding in lichte kleuren vallen in het licht van straatlantaarns redelijk op. Maar ook kleding met reflecterende stroken maken de andere weggebruikers sneller op je attent. Kijk maar eens naar de door de club verstrekte looppakken. Op de meest beweegbare delen van het pak zijn op voor en achterzijde reflectiestroken aangebracht. Daarnaast is het dragen van een veiligheidsvest

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16



&

W.C. Leidschewallen
41 58 25



geen overbodige luxe. Denk maar aan de gele of oranje kleur waarin ze vaak zijn uitgevoerd. Dat valt al op, maar ook de aangebrachte reflectiestrepen maken, dat je op een nog grotere afstand opgemerkt kunt worden. Draag ze dan ook! Ze zijn niet zo duur. Voor gemiddeld een f 20,- à f 25,- mag je je al een verantwoord eigenaar noemen. Ook diegenen die op de fiets van en naar het werk gaan kunnen ze dragen. Lijkt misschien wat overdreven, maar in Engeland is het verplicht om een reflecterende gele band te dragen op bromfiets of motor.

Kort en bondig:

- loop in het donker op een verlicht parcours;
- zorg dat je ziet waar je loopt;
- zorg dat je gezien wordt;
- kies daarom de veiligste plek op de weg;
- draag kleding naar licht-omstandigheid;
- bij mist donkere kleding;
- bij duisternis lichte kleding;
- voorzie kleding bij voorkeur altijd van reflecterend materiaal;
- loop altijd alert en niet in gedachten verzinken;

- draag reflectiebanden of -vest als je alleen loopt;
- gebruik die banden of vesten liever te vroeg dan te laat;
- hoe veilig je je ook kleedt, je bent altijd de zwakste verkeersdeelnemer.

Als je het bovenstaande leest, lijkt het misschien wat overdreven. De praktijk leert echter anders. Velen onder jullie maken gebruik van de auto. Hoe vaak heb je niet lopen schelden op die scholieren, die winterdag zonder licht zwalkend over de weg drie breed reden. Zodat je ze te laat zag en ze bijna niet meer kon ontwijken. Met je koplampen kon je ze nog net op tijd zien en met moeite kon je ze nog ontwijken, maar wat hadden zij gedaan om gezien te worden? Nu ben jij als hardloper de zwakkere in het verkeer, wat doen we eraan om beter gezien te worden?

Roadies, zorg dat je gezien wordt en loop veilig.

Theo van Beek

Lidwien van den Aardweg

INTERVIEW

Zoals jullie inmiddels wel bekend zal zijn, heeft Lidwien in de nacht van 18 op 19 september jl. de 100 km van Winschoten gelopen. Hieronder volgt – zwaar ingekort door de redactie – haar sportieve levensloop.

Ik ben Lidwien, 42 jaar en van beroep verpleegkundige.

In januari 1987 ben ik bij de RRZ gekomen. We vertrokken vanuit de sportschool in Seghwaert en na ongeveer 1 uur kwamen we weer terug. In het begin liepen we veel in het wijkpark en ik weet nog goed hoe trots ik was toen ik 1 rondje (heuvelachtig terrein) zonder te stoppen kon hardlopen. Ik merkte dat ik dat leuk vond en als je 1 rondje kunt lopen, dan moeten 2 en 3 rondjes etc. ook kunnen. Als je maar traint.

In die eerste lessen is mij geleerd (!) dat het beste tempo om in te lopen *praattempo* is. Dit houdt in, dat zolang je nog kunt praten de inspanning voor hart en longen nog gezond is. 'Je-kunt-het-nog-aan.'

Ik ga nog steeds met veel plezier naar de trainingen toe. Enerzijds vanwege het sportief bezig zijn en anderzijds vanwege de gezelligheid.

Na de oprichting van de RRZ volgde de 1e Algemene Ledenvergadering. Daar werden vrijwilligers gevraagd voor van alles en nog wat. Ik koos de redactie van het clubblad.

In de zomer van 1990 las ik in de 'Runners' een advertentie van de KNAU, dat zij in september met een cursus 'trainer loopgroepen' startten. Na wat informatie besloot ik in overleg met het bestuur van de RRZ de cursus te volgen, samen met Jan en Frans. In maart 1991 haalden we alle drie ons diploma. In april 1991 heb ik met Bert de beginnerscursus gedaan, met veel plezier. Ik vind het ontzettend leuk om te zien dat mensen die de 1e les 2 minuten konden hardlopen, 3 maanden later 60 minuten (=10 km) haalden! en ze vinden het zelf ook nog leuk.



Mijn loopcarrière

Als wedstrijd heb ik de volgende afstanden gelopen: 5-10-11,9-15-16-21-25-28-30-42-60 en 70 km.

Hier kort wat hoogtepunten:

10 km: Mijn eerste 10 km liep in de CPC van 1988 in een tijd van 56 minuten. Een week later had ik nog spierpijn.

21 km: De allerleukste afstandloop is die te Linschoten op zaterdag voor Kerst. Ik liep deze met Peter I en Peter II in 1991 in een tijd van 1.50 minuten. Bij de finish kregen we warme chocolademelk met koninklijk vel. In de sporthal was erwtensoep met worst en een kerstkrans met echte amandelspijs en voor alle drie een beker.

25 km: Deze liep ik in Zevenbergen met Gerrie in 1991 in een tijd van 2.12 minuten. We bleven gelukkig ruimschoots voor de bezemwagen.

42 km: Mijn eerste marathon in het buitenland, 'De marathon van de Kust' te Middelkerke in België, liep ik met storm en regen en kriebiebier dit jaar in 3.52 minuten.

60 km: Ik ga op weg naar de ULTRA! Ik liep in 1991 de Schipholloop, een rondje Haarlemmermeer in een tijd van 5.49 minuten. Ik maak er kennis met een groepje ULTRA-kilometer-vreters, die ik daarna steeds weer op marathons tegen kom.

70 km: In 6.46.02 minuten liep ik als eerste en enige vrouw op deze afstand. In deze wedstrijd van de van Berg-tot-bergrace, moest ik 6x berg op en even zoveel keren ook weer naar beneden.

Het ULTRA-lopen; hoe komt een mens erop?

Garda vertelde mij laatst nog dat ik kort na mijn 1e marathon in 1990 gedroomd had van een 100 km wedstrijd. In 1991 las ik een trainings-schema en hiermee ben ik in november 1992 begonnen met de voorbereidende trainingen om uiteindelijk in juni 1993 met het definitieve schema van 3 maanden te starten.

In het ULTRA-lopen zie ik een uitdaging. Het is grensverleggend bezig zijn. Als je er goed voor

traint moet het toch mogelijk zijn? Mijn omgeving reageert met verbazing en vindt het iets onmogelijks. En je moet er ook gek genoeg voor zijn om het te doen. Na wat uitleg mijnerzijds komt er meer respect voor de afstand.

Welke voorbereidingen tref ik voor de 100 km?

Het trainingsschema voor de ULTRA zou ik niet zelf hebben kunnen verzinnen. Ik heb 2 verschillende schema's van gerenommeerde lopers naast elkaar gelegd. Het schema wat ik nu volg, sprak mij het meeste aan. Voorwaarde om hieraan te beginnen is een goede stabiele marathonbasis en bij voorkeur een positieve ervaring op de 60 km. Het principe van de ULTRA-training berust op energie halen uit vetverbranding en de koolhydraatvoorraad niet of weinig gebruiken. Dit kun je trainen door lange langzame duurlopen te doen op 70% van de aerobedrempel. Voor mij betekent dit 6 min/km met een hartslag van 130. In het begin was het moeilijk om langzaam te lopen; het tempo maakte mij ongeduldig, maar op een gegeven moment is het leuk om te zien dat ik met de juiste hartslagfrequentie liep. Zo'n hartslagmeter, die ik altijd om heb, is heel dwingend. Na dit stadium is 10 km/uur het tempo geworden waarin ik lekker liep. Vaak dacht ik: als ik dit tempo 10 uur vol kan houden, dan heb ik er 100 op zitten. Op de dag dat veel RRZ-ers de triatlon in Zoetermeer deden, heb ik mijn langste afstand getraind, 70 km in 7 uur. Het schema gaf aan dat 5 keer trainen in de week voldoende zou zijn. Dat zag er als volgt uit:

- di: korte langzame duurloop (18 à 22 km)
- wo: interval op 95% van mijn gewone wedstrijdtempo
- do: iets langere duurloop (20 à 26 km)
- za: middellange duurloop (30 km)
- zo: lange duurloop (35 à 70 km)

De snelheid van de duurlopen lag tussen de 10 en 12 km/uur en ik liep per week 120 à 160 km. Na ongeveer 4 weken verbaasde het me nog steeds dat ik met zoveel gemak dit schema kon volhouden. Geen blessures, geen vermoeidheid, alleen maar positieve ervaringen. Dit werkt motiverend en geeft veel zelfvertrouwen. Maar na 6 weken ging ik toch wel merken dat een ULTRA-training niet zo eenvoudig en gemakkelijk is. De afstanden worden langer, er is minder tijd voor andere zaken en je hebt meer tijd nodig om te rusten. Ook kreeg ik last van wat

kleine ongemakjes in de kuit en de linker knie. Op een gegeven moment had ik alle dagen een vast ritme: werken–lopen–eten–slapen. Maar ook dat went en het is allemaal investeren voor dat ene grote doel. Als je je verstand er goed bij houdt en goed naar je lichaam luistert, dan gaat het best.

De laatste twee weken van het schema zijn 'afbouwweken'. Dat vind ik een grote luxe, want voor een marathon heb ik maar 1 week! Hoewel ik steeds met veel plezier alle trainingen heb gedaan, is het toch ook wel lekker om weer eens een avondje niet te lopen. Al die tijd had ik trouwens 1 echte vrije avond, want ik deed 5 avonden aan looptraining en ging ook nog 1 avond naar de fitness, gevolgd door een bezoek aan de sauna. En in de periode dat het 's avonds nog lang genoeg licht was, ging ik na het lopen nog een uurtje fietsen.

Hoe voorzie ik in de juiste voeding?

Van lieverlee merkte ik een verandering in mijn etensbehoefte; overdag meer brood en 's avonds licht verteerbaar en vetarm eten. Ik ging meer drinken, vooral water en vruchtensappen. Ook gebruikte ik meer zuivel vanwege de eiwitten. Een aanvulling van vitamines-B en -C was op een gegeven moment ook noodzakelijk. Met mijn kennis van voeding en met gebruik van de literatuur over voeding en sport, probeer ik zo goed en gezond mogelijk te eten.

Gebeurtenissen tijdens de trainingen

Sinds het artikel over 'honden' in de Roadie weet ik wat ik moet doen als ik ze tegen kom. Ik ben (nog) niet gebeten of aangevallen! Waar ik wel kwaad om kan worden zijn die automobilisten die je met een bloedvaart de berm in rijden op die smalle polderweggetjes. Of die fietsers, op zondagmiddag met het hele gezin, die geen centimeter opzij gaan (en ik dus ook niet). Regelmatig hoor ik de bekende flauwe opmerkingen; nog maar onlangs trof ik een persoon die er echt verstand van had, want die riep: 'nog 99 kilometer.'

Vorbereiding een week voor Winschoten

De training

Vanwege de rustweek, trainde ik nog maar 2 keer kort en op vrijdag een half uurtje met veel oefeningen, lekker soepel houden. Ik voelde dat alles 'goed' zat en ik had veel

zelfvertrouwen. Dit zou gaan lukken, tenzij er onverwachts gekke dingen zouden gaan gebeuren.

Voeding en drank

Wat betreft de voeding, had ik besloten en 'beredeneerd' dat ik de laatste week **niet** zou stapelen, want ik verbruik in principe niet overmatig veel koolhydraten, maar loop op vet! Dus: gezond, licht verteerbaar, rijk aan mineralen en vitaminen.

Wat betreft drinken: regelmatig over de dag verdeeld water en vruchtesappen als extra vochttoevoer.

De wedstrijd

Voor de wedstrijd was ik erg geconcentreerd en reageerde ik matig op de omgeving. Naarmate de start dichterbij kwam, kreeg ik een gezonde spanning in mijn lijf en werd wat ongedurig. Wat mij betrof, mochten we starten, maar eerst kwam nog de landenparade, de start van de wheelers en eindelijk konden de solo's vertrekken. Vanaf dat moment was ik niet meer gespannen en ging me concentreren op de wedstrijd. Tempo in de gaten houden. Zeker niet te hard gaan. De 1e ronde was nog in het daglicht, want we startten om 18.30 uur. De tweede ronde was schemeren met een mooie ondergaande zon. De overige 8 waren in het donker. Het parkoers liep voor 3/4 in de verlichte bebouwde kom en voor 1/4 buitenom, langs het Winschoterdiep, op een nieuw (speciaal aangelegd?) lang recht fietspad van 2,5 km.

Ik telde de ronden, en niet de km's of uren. Want 10 ronden klinkt prettiger dan 10 uur. Toen de 5e erop zat, dacht ik... en nu aftellen!

Het start/finish-gebied was in de sporthal De Klinker. Je liep er gewoon doorheen ongeveer 50m, en dan weer naar buiten. Veel enthousiast publiek zat daar.

Na 100m stond de verversingspost en ook mijn supporters: Peter, Jan, Astrid. Na een paar uur kwamen daar nog Jolanda en Ruud bij en nog net op tijd Guido!

Bij de post had ik het druk want ik wilde met iedereen even bijpraten en ondertussen wat thee, isostar en water drinken. Bananen eten en reepjes aanpakken die ik de vorige ronde 'besteld' had bij Peter.

En... ik had maar een paar minuten, want de show must go on! Dus, handig als supporters

zijn, liep er een stuk met me mee (1 km) daar kon ik alles aan vertellen, hoe het ging etc. Hij/zij vertelde het dan weer aan de groep. De laatste 2 ronden hebben Ruud en Guido meegelopen. Eerder in de wedstrijd mocht dit niet. Je moest het alleen doen! Maar in de laatste uren wordt het stil op het parkoers en dan laten de officials meer toe. Peter heeft 5 ronden meegefietst.

Het overige publiek, de Winschotenaren, was volop aanwezig langs het parkoers en ook erg enthousiast, vaak riepen ze je naam. Met een aantal groepjes verspreid over het parkoers had ik leuk contact. Dan vroeg ik of ze er over een uur nog zouden zitten en riep 'hier ben ik weer!' en al lopend hadden we korte gesprekjes. Hun stoeprand stond vol waxinelichtjes, of sommigen hadden vuur aangelegd, voor licht en warmte.

En zo waren er nog veel meer leuke, gezellige en drukke feestelijke punten in het parkoers. Op die manier is een rondje van 10 km ongemerkt gedaan en voor je er erg in hebt, loop je weer door de sporthal naar je eigen supportersclub.

Tijdens het lopen, heb ik aan de wedstrijd zelf, links/rechts lopen, of ik ongemakken opmerkte en wat ik daaraan doen moest, gedacht. Vaak ook dacht ik aan het feest langs de kant, want dat gaf afleiding.

Zeker een van de belangrijkste punten was het tempo. In de eerste 4 ronden zeker niet te hard gaan en in de laatste 4 ronden het tempo zien vast te houden.

De 4e ronde ging het moeilijkst. Ik kreeg wat ongemakken: pijnlijke hier, pijnlijke daar en ik moest naar de wc.

Mijn 5e ronde ging weer erg goed, soepel en ik was op de helft! Op 5 uur 14 minuten kwam ik door de sporthal. Nu kon ik gaan aftellen.

Ik heb niet gewandeld, zelfs niet gedacht aan wandelen. De laatste ronde was dit lopen overigens wel wat moeilijker, want ik was in z'n geheel gewoon moe. Niet uitgeput, maar het was genoeg geweest. Mentaal heb ik geen problemen gehad.

Ik kwam voor 100 km en niet minder!

De finish

Op het 99 km punt besepte ik heel goed hoever ik had gelopen; hoeveel het is en dat ik al zolang onderweg was. Misschien zou ik nog net onder de 11 uur binnenkomen.

Op de 100 km stond ik ineens stil. Ik was klaar, na 11 uur en 35 seconden. In de warme, fel verlichte sporthal stonden de RRZ'ers met bloemen en champagne en werden er foto's gemaakt. Ik kon even niets zeggen, ik stond effe uit te blazen. (Als je iemand stil wilt hebben, laat 'm dan maar een eindje lopen). Ik kreeg een deken om en de EHBO'er vroeg of ik massage wilde. Goed idee. Op de massagetafel kwam mijn spraakwater ook weer terug en de masseur merkte op dat mijn kaakspieren uitstekend waren.

Na de wedstrijd...

Het is zo'n grote indrukwekkende wedstrijd geweest, dat ik er niet over uitgepraat raak en ik ben ook zo benieuwd naar het verhaal van mijn supporters. Hoe zij de nacht van Winschoten hebben beleefd.

Zo'n eerste week zie ik als een feestweek. Veel belangstelling, de krant met een interview, kaarten van RRZ'ers, bloemen, planten, champagne, het houdt niet op, en ik geniet er intens van.

Het maakt mij bovendien al weer enthousiast om aan Etten-Leur te denken. Wat zal ik daar doen? 'Heel of half?: Ik ben benieuwd of 'heel' nu heel 'kort' is in mijn beleving. Het maakt me nieuwsgierig. En na Etten-Leur ga ik op vakantie!

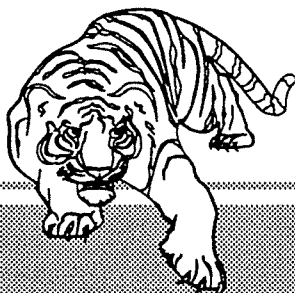
Ben ik nu tevreden....

Ik heb nu een heel groot doel bereikt en ik beseef ook dat het een unieke prestatie is. Ik heb de 100 km heel goed gelopen, zowel mentaal als fysiek en dat vind ik belangrijk. Dan ben je op een goede manier met je sport bezig. Bovendien ben ik royaal binnen de 14-uurs limiet gefinished.

Ik ben dus een tevreden mens, dat zichzelf al weer een nieuw doel heeft gesteld: die 35 seconden moeten er nog een keer af.

Tot slot

- bedankt Road Runners voor alle belangstelling, voor alle aanmoedigen;
- bedankt Road Runners voor alle trainingen in Apeldoorn, Heyplaat, Rotterdam en Zoetermeer;
- bedankt Ine voor de wondermassage;
- bedankt Road Runners voor alle kaarten en cadeautjes;
- bedankt Jan en Astrid, Ruud en Jolanda en Guido, dat jullie diezelfde nacht in Winschoten waren;
- bedankt Peter voor alle belangstelling, aanmoedigen, alle trainingsuurtjes in de polder, voor je support, de fotoreportage, het leuke weekend erna en een dikke zoen!



ESSO

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

R. L. BERENDS

SEGHWAERT

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.

Droomtijdloop

Voordat ik mijn verslag uitbreng over de alweer tiende droomtijdloop in Delft, wilde ik toch nog even mijn bewondering uitspreken over de enige ultra-loopster die onze vereniging rijk is. We mogen daar als vereniging toch wel trots op zijn vinden jullie ook niet. Lidwien, nogmaals van harte gefeliciteerd met je geleverde prestatie in Winschoten en ik ben maar wat blij de weddenschap van je te hebben verloren.

Op zondagochtend 26 september om 00.30 uur zijn Herma v/d Starre, Cees Broekman en ondergetekende onder barre omstandigheden naar Delft gereden om mee te doen aan de tiende Droomtijdloop. Onder supervisie van Jan Hol hebben wij ons terdege op deze halve nachtmarathon voorbereid.

Als er op zaterdagochtend een duurloop op het programma stond, dan pakten wij voor deze duurlooptraining nog 40 minuten duurlooptraining bij om zo onze spieren aan de afstand te laten wennen. Ook werden er wedstrijden van 15 a 16 km gelopen om zo een indicatie te krijgen over de tijd die over de respectievelijke afstanden werden gelopen. Herma had als test meegedaan aan de **9e Midzomeravondloop te Blijswijk** over een afstand van 15 km in een tijd van 1.22 uur. Een respectabele tijd over deze afstand. Cees had zich al eens eerder doen gelden in de **Ronald McDonaldloop te Zoetermeer** over een afstand van 10 km in een tijd van 52.55 een p.r.. Ondergetekende en Marcel gingen zelf eens kijken in Amsterdam om mee te doen aan de **Dam tot Damloop** over een afstand van 16 km in een tijd van 1.16 uur. Met een peptalk van Jan Hol vooraf en de afstand redelijk in de benen waren wij op deze halve nachtmarathon ingesteld. In Delft aangekomen hebben wij ons direct ingeschreven en hebben ons omgekleed. Om half twee werd er door sportschool Bodyline een stevige warming-up van een kwartier gegeven om de spieren los te maken. Daarna werd iedereen vriendelijk verzocht zich naar de start te begeven. Het startschot werd twee minuten over twee gegeven omdat Radio Delft

van deze nachtmarathon een live verslag uitbracht.

Met naar horen zeggen gingen ongeveer 900 lopers/sters de donkere barre nacht in om deze 21 km te overbruggen. Bij de start was het nog redelijk droog gebleven maar helaas na enkele kilometers te hebben afgelegd melde zich daar reeds de eerste regenbui. Ik had voor de zekerheid maar een vuilniszak meegenomen en gaten gemaakt op die plaatsen waar normaliter mijn hoofd en armen zich moesten bevinden. De meegebrachte vuilniszak bracht voor mij uitkomst. Na ongeveer 6 km dacht ik een indianenreservaat in de verte te horen. We werden heus onthaald met allerlei pauken en trommels, een hels kabaal. We waren dus weer wakker. Op naar de drankpost die op 8 km gepland stond. Tussen twee haakjes, onze kilometertijd bedroeg 5 minuten en 30 seconden, we liepen op schema zoals je dat in lopers-termen pleegt te noemen. Bij de drankpost aangekomen was het ook weer een hels kabaal. Ik wist op dat moment echt niet of men ons aanmoedigde of dat men ons dronken voor gek verklaarden. Ik merkte zelf nog een uit de klauwen gegroeide tuinkabouter op die ook al niet meer wist waar hij was. Weer liepen wij in volle verbazing het duister in met de vraag wat ons verder nog te wachten stond. De tien kilometerpunt hadden wij bereikt in 56 minuten. Vrij vlak gelopen dus. Weer zo'n lopers-term. Het ging dus goed. Nu nog even die andere 11 kilometers. Ja, dat dacht je. Het parkoers was erg glad door de regen, bochtig met veel bruggen en taluten. We moesten tijdens het lopen erg alert zijn op oneffenheden in de weg, palen en andere obstakels. We hadden niet de makkelijkste halve marathon kunnen uitkiezen. Lag ik maar in mijn bed dacht ik nog. Het tempo werd iets opgevoerd maar snel door Herma de kop ingedrukt, en terecht. Op 15 km was weer een drankpost. Cees was toen al van ons weggelopen om zijn ritme niet te verstoren. Herma en ik bleven bij elkaar klitten. In de verte hoorden wij close-harmonie klinken en ja hoor daar stonden twee mannen en twee vrouwen onder paraplu's te zingen, of stonden ze van de regen en de kou te klapper-

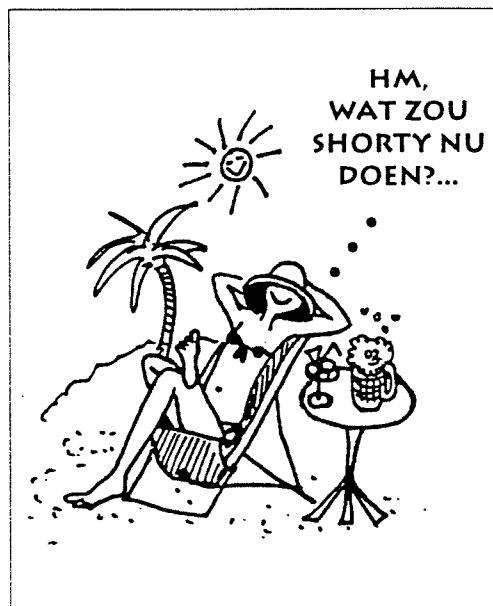
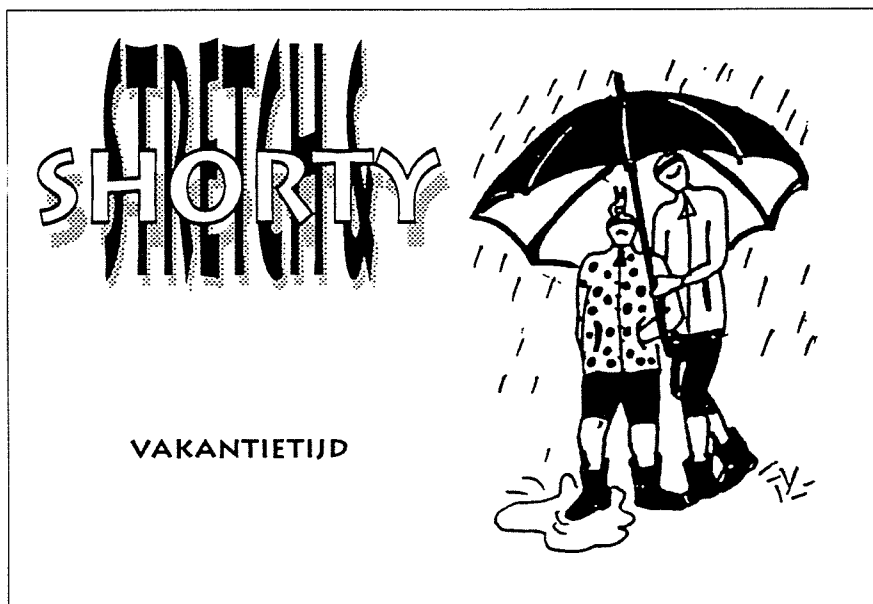
tanden? Mijn petje af voor hun inbreng om nog wat kleur aan deze loop te geven. Herma maakte zich zorgen dat ze misschien meer dan 21 km aan het lopen was en verbaasde zich dat er nergens een bordje met de afgelegde afstand stond vermeld. Ik stelde haar gerust dat ik dat aan de eerstvolgende persoon zou vragen. Bij de volgende bocht stond iemand de weg te wijzen in het donker en vanaf dit punt moesten wij nog 5,5 km overbruggen. Nog even de tanden op elkaar Herma en dan zijn wij er, ook mezelf wat moet inspreken. Na 2 uur en 34 seconden precies hebben wij de finish bereikt in de sporthal onder luid gejuich en applaus van het

publiek. Misschien is het doel om onder de 2 uur te blijven niet bereikt, behalve Cees in 1.59.18 uur, een eerste halve marathon lopen onder deze barre omstandigheden is wel een prestatie op zich zelf te noemen.

Langs deze weg wilde ik ook Herma van harte feliciteren met het behalen en het overbruggen van haar eerste halve marathon.

P.S. Erger je niet meer aan mijn mooie KOMO vuilniszak de volgende keer.

Bill Verschuyf



Introductie Theravisie bv

CENTRUM VOOR PREVENTIEVE GEZONDHEIDSZORG

Theravisie is er voor een ieder, die op een verantwoorde manier meer en beter wil gaan bewegen. Er blijkt erg veel behoefte te bestaan aan gerichte lichaamstraining onder deskundige begeleiding. Dit geldt voor de patiënt of de ex-patiënt die na een medische ingreep, (sport)blessure of aandoening bij de fysiotherapeut 'uitbehandeld' is, maar nog niet de oude kracht en conditie terug heeft. Het geldt zeer zeker ook voor de volledig gezonde mens, die bijvoorbeeld de draad weer wil oppakken na een lange tijd niet aan sport gedaan te hebben.

Onder deskundige leiding van fysiotherapeuten wordt op uw eigen niveau gewerkt aan verbetering van de fitheid. Ons werk begint waar fysiotherapie ophoudt of voorkomt dat gezondheidszorg hoeft te worden toegepast. Na aanmelding voor een cursus of training volgt een intake. In een gesprek wordt aandacht besteed aan eerder opgelopen blessures of aandoeningen, de huidige fitheid, de klachten, de wensen en verwachtingen van de betrokkenen.

Op basis hiervan, in combinatie met enkele testen, wordt in overleg de meest geschikte training/cursus gekozen.

Ook bestaat er de mogelijkheid om een volledige fitheidstest te ondergaan, de zogenaamde FITKIT-test.

Aan de hand van 13 onderdelen wordt uw totale fitheid getest en vergeleken met referentiegegevens van leeftijdgenoten.

Een testrapport met aanvullende informatie geeft een duidelijk overzicht van uw fitheidsnivo.

FITKIT-test

De FITKIT-test van Theravisie bestaat uit de volgende stations:

- 1 intake / vragenlijst
- 2 bloeddrukmeting, bepaling van onder- en bovendruk
- 3 knijpkrachtmeting, links en rechts
- 4 cholesterolemting, bepaling van het totale gehalte in het bloed
- 5 longfunctiemeting, de zogenaamde Peak-flow
- 6 lenigheidsmeting, van de benen (hamstrings) en onderrug
- 7 sprongkrachtmeting
- 8 lengte en gewicht
- 9 huidplooiemeting, voor bepaling van het percentage lichaamsvet
- 10 schouderlenigheidsmeting
- 11 oog-hand coördinatie-test
- 12 algemeen uithoudingsvermogen, hiervoor wordt een keuze gemaakt uit een hardloop-, fiets-, of traptest
- 13 testresultaat op print, advisering op basis van testuitslag

Een kort overzicht van de metingen wordt weergegeven.

Bloeddrukmeting

De bloeddrukmeting is eigenlijk een test vooraf (screeningstest). De test wordt afgenomen ter voorkoming van onnodige risico's. Dit geldt met name voor statische krachtmetingen en voor inspanningsproeven. In het rapport vindt u geen score, omdat voor een nauwkeurige bepaling meerdere metingen nodig zijn. Een eenmalige bepaling vormt dus 'slechts' een indicatie.

Knijpkracht en sprongkracht

Spijkracht is belangrijk om bepaalde prestaties te kunnen leveren, maar ook om bijvoorbeeld de juiste houding vast te houden. Wanneer we spreken over spierkracht en spieren moeten wij daarbij ook de lenigheid betrekken, omdat een goede balans belangrijk is. Balans in de zin van

een evenredige verdeling van kracht in de spieren aan de voorzijde en aan de achterzijde van het lichaam (dit geldt ook voor de lenigheid), maar ook in zin van een juiste balans van kracht en souplesse binnen bepaalde spieren. Dit kan toegelicht worden met een vergelijk tussen een tentstok en scheerlijnen; wordt een lijn te strak gespannen (te sterke spier) dan staat de tent scheef of er knapt iets.

Peak-flowmeting (longfunctie)

Dit is een test die iets over de fitheid van de longen zegt. Rokers en Cara-patiënten scoren vaak slechter op deze test.

Schouderlenigheid en sit & reachmeting

Zoals hiervoor al genoemd is een juiste balans/ evenwicht in het lichaam belangrijk. Vandaar deze metingen ter bepaling van die lenigheid. De schouderlenigheid wordt bepaald met de stokproef. De sit & reachmeting bepaalt de lenigheid van de lage rug en de hamstrings.

Lengte/gewicht, Quetelet-index en huidplooiemeting

Veel mensen maken een inschatting van het streefgewicht aan de hand van de lengte. De Quetelet-index blijkt een geschikte maat te zijn voor het lichaamsgewicht. Hiervoor wordt het gewicht in kilogrammen gedeeld door de lengte in meters in het kwadraat. Uit deze berekening komt een getal tussen de 15 en 35. Beneden de 18 is er sprake van ondergewicht. Tussen de 18 en 25 is gezond gewicht en boven de 25 is er overgewicht. Het nadeel van deze methode is dat het niets zegt over de aard van het gewicht. Zo blijken mensen met veel spiermassa nogal eens ongunstig uit de test te voorschijn te komen. Beter is dan ook de lichaamssamenstelling, middels een huidplooi(dikte)meting te bepalen, hetgeen een betere indicatie is voor gezond of minder gezond gewicht.

Oog/hand-coördinatie

Zegt iets over het gezichtsvermogen, maar vooral ook over de mogelijkheden van gecoördineerd handelen. Het gaat erom of de

beweging efficiënt wordt gestuurd door wat men ziet.

Algemeen uithoudingsvermogen

(een keuze uit 3 testen)

Deze inspanningsproef geeft weer of de vitale lichaamsfuncties, nodig om prestaties te leveren, op peil zijn. We hebben het dan over het hart-long systeem, het transport van zuurstof via de bloedbanen naar de spieren (ook naar de hartspeer) en het verwerkingsproces in de spieren. Naarmate dit beter functioneert, kan men betere prestaties leveren of de inspanning met minder moeite volbrengen.

Theravisie bv

Meidoornlaan 4 te Zoetermeer
telefoon: (079) 166388/166397
fax: (079) 426724

Fysiotherapeuten

Kees Pouwiel
Gerko Riedstra
Karin van Doorn

 **Theravisie** B.V.
Centrum voor preventieve gezondheidszorg

Het Papendal-weekend

BEZIEN DOOR 'N NIEUWKOMER

Sedert ± anderhalf jaar ben ik lid van de RRZ en van het begin af aan kon ik er mijn 'loopei' goed kwijt. Toen we ons konden inschrijven voor het jaarlijkse RRZ-weekend twijfelde ik dan ook geen moment. Tegen die tijd zou de gezinsuitbreiding er zijn (hoopte ik!) en had ik toch al weer een beetje kunnen trainen (5 weken om precies te zijn). En, dacht ik zo, een rustig? vrij weekend had moeders wel verdiend!

Zaterdagmorgen, 9.00 uur: de bus is dit jaar stipt op tijd en we kunnen vertrekken richting Papendal. Het weer ziet er gunstig uit... zéér véél regen. Ook deze keer peilt Aad de koffie-behoefte – wél genoeg bekertjes – maar de koffie is niet heet te krijgen. De rit duurt echter niet lang en omstreeks 11.00 uur hebben we het eerste bakkie leut achter de kiezen.

Van 13.00 uur tot 15.00 uur gelijk de eerste training in het groen. Een cursus zwemmend rennen kregen we er van Bert gratis bij. Na de koude regen was het vervolgens lekker warm bijkomen in de sauna.

's Avonds kregen we de warme hap geserveerd, waarbij ik en Frank (Frank en ik dus) geen hap

door onze keel kregen door de haagse verhalen van trambestuurder Arie. De avond ontpopte zich als een waar 'house'festijn, waarbij menig-een de spieren weer los kreeg. Gelukkig voor ons konden we één uur langer slapen; om 7.00 uur stond de zwemles van Ulbe gepland. Jannie zwom niet zo hard mee, zij had nog last van de zes toetjes van de vorige avond. Na een rustige boswandeling met als eindpunt 'Van der Valk' werd er om 15.00 uur getraind op de atletiekbaan. Wat ons te wachten stond wisten we niet, maar Bert had het programma gemaakt en de inhoud van de 'buggy' sprak voor zich. Er werd serieus getraind, zelfs nog toen we na een uur nog een Coopertest moesten lopen en 2 maal 400 meter op tijd.

Na de warme hap (waarbij het jonge hennetje volgens mij een oude haan was), en de verrichtingen van sportend Nederland op T.V., zijn we huiswaarts gegaan. Het was voor mij te vlug voorbij. Ik wil nog één ding zeggen: Roadies, het was een onwijs, te gek, gaaf weekend!

Marjolijn Musch



Dames RRZ..... OPGELET

Vrijdag 29 oktober (19:30 uur) **is het weer zover.**

Alle(en) dames zijn bij deze uitgenodigd voor een overheerlijk diner naar keuze.



Restaurant 'De Griek'
(middelwaard 68 / winkelcentrum meerzicht)

Heb je trek? Noteer dan je naam op het formulier in de kantine .

(graag voor 28 oktober, zodat we voldoende plaatsen kunnen reserveren)



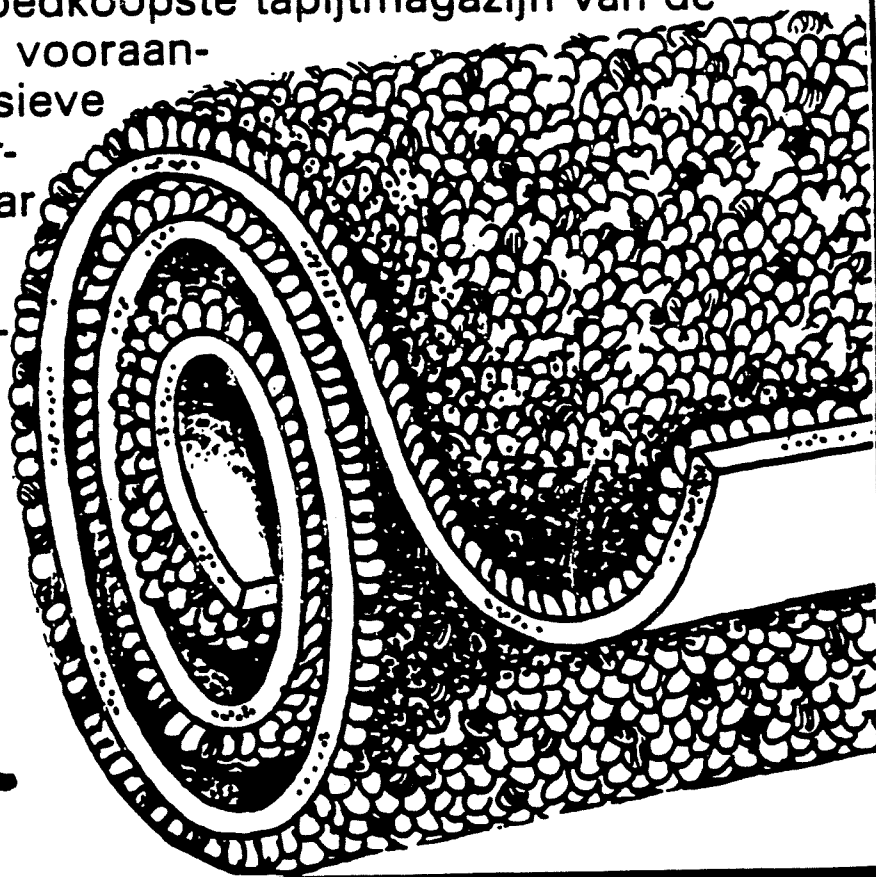
EIGEN REKENING

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*