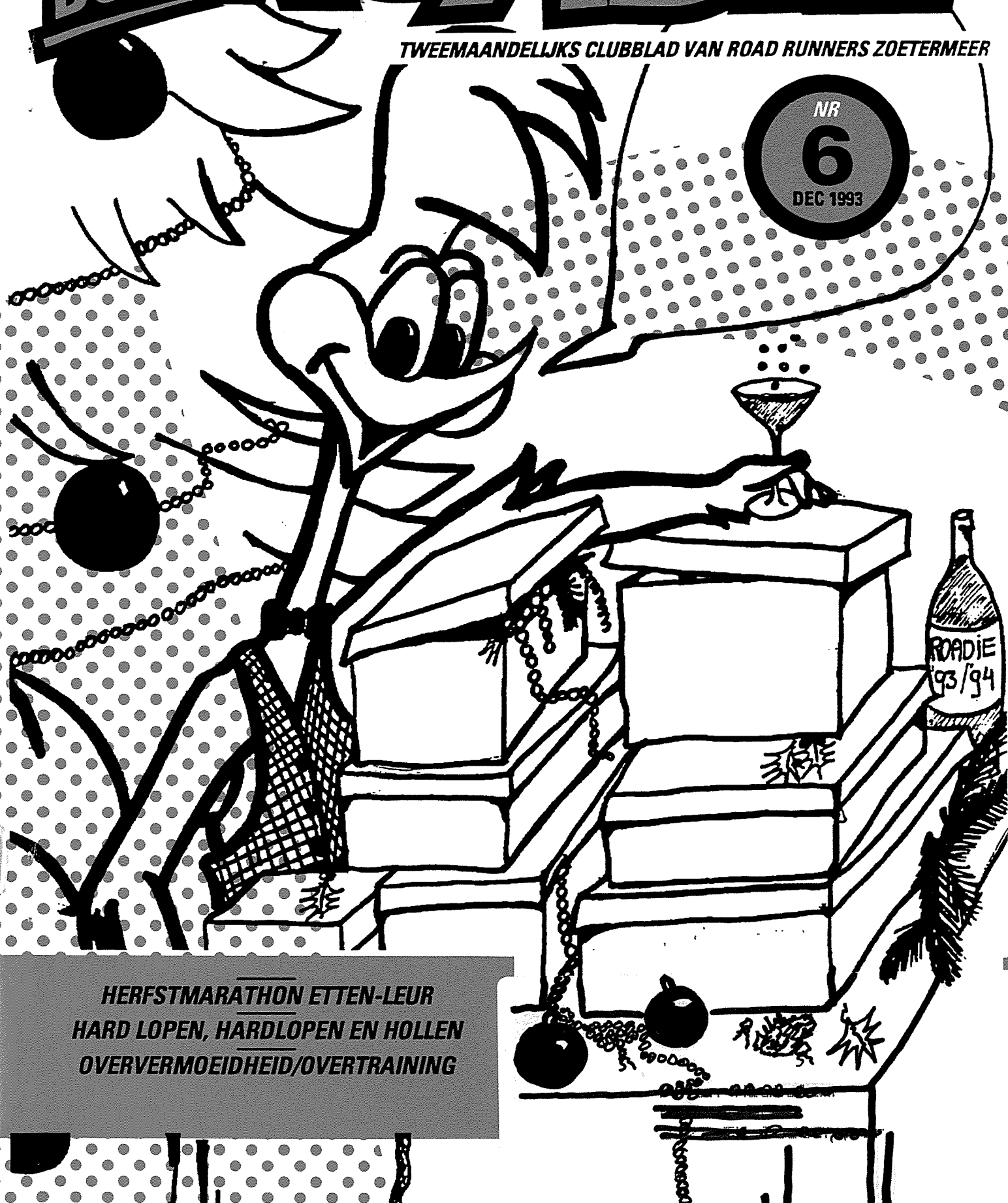


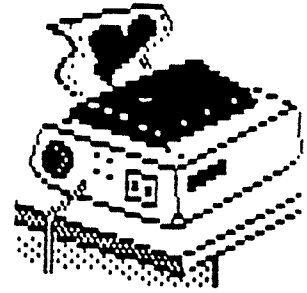
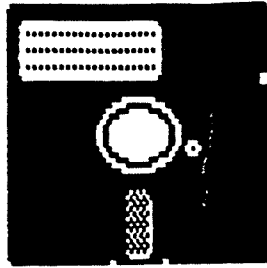
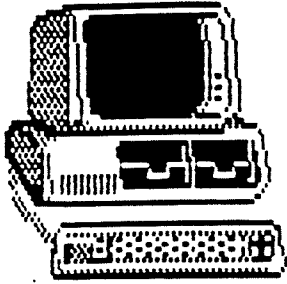
Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR
6
DEC 1993



**HERFSTMARATHON ETTEN-LEUR
HARD LOPEN, HARDLOPEN EN HOLLER
OVERVERMOEIDHEID/OVERTRAINING**



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

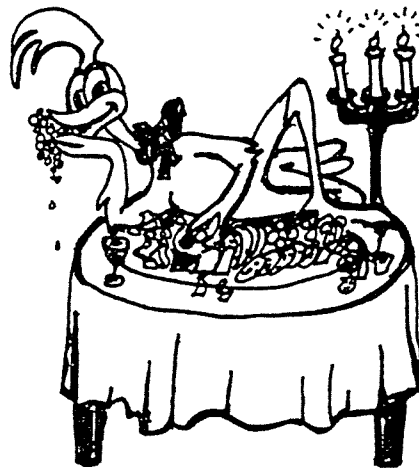
VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

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



Inhoud

4	Roadie
5	Voorwoord
6	Een ontmoeting met de Kerstman
8	Hardlopen of hard lopen
9	Stretch & Shorty
11	Gezocht
11	Verjaardagen
12	Hollen met Hol & Hol
14	Oververmoeidheid en/of overtraining
17	r o a d i e g r a m
19	Herfstmarathon Etten-Leur
20	Vraag maar raak
21	Loop ABC
23	Voor u gelezen, opgezocht, bijeen vergaard
24	Uitslagen
27	Ijzer
28	Wedstrijdagenda
30	Adverteerders



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

Marjolein Musch	(079) 41 77 38
Elly van der Kooy	(079) 31 44 47

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 februarinummer dient vóór 8 januari 1994
in ons bezit te zijn.*



Voorwoord

Beste Roadies

Voor je verder leest, moet je eerst op de kalender kijken en dan zie je dat dit al weer de laatste Roadie van het jaar wordt. Je ontkomt er dan ook niet aan om een en ander de revue te laten passeren.

De samenwerking met Start '85 verloopt niet zoals wij hadden verwacht of gehoopt. Hierbij zijn kennelijk andere belangen mee gaan spelen of konden blokkades niet worden overwonnen. In het begin van het nieuwe jaar hopen wij de gesprekken toch weer voort te zetten of andere mededelingen te doen.

Op 11 december a.s. zal Theravisie een 'Sportgezondheidstest' verrichten waaraan, naar ik verwacht, een groot aantal Roadies (zullen) hebben meegedaan. Zie en volg de aankondigingen op het publikatiebord.

Ook daar hangt een aankondiging voor de trainingen rond de Kerst en de jaarwisseling, de Nieuwjaarsreceptie op maandag 3 januari 1994,

aanvang 20.30 uur en niet te vergeten de Molenloop van 8 januari 1994. Inschrijven is nu al mogelijk via Aad Vervaart.

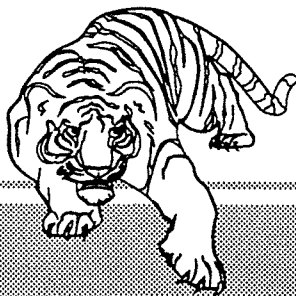
Mocht je niet in de gelegenheid zijn om te lopen dan kun je ook met vrienden of kennissen komen helpen. Zij dienen zich aan te melden bij Hans de Gooijer.

Tevens verzorgt de Technische Commissie in samenwerking met de Nederlandse Hartstichting voor alle leden van de Road Runners Zoetermeer een reanimatiecursus. Deze cursus duurt 3x twee uur en kost f 25,- per persoon. Inlichtingen en opgave bij mij of één van de andere trainers.

Nu zoals je ziet zijn we nog boordevol energie en gaan we er ook volgend jaar weer tegenaan.

Rest mij nog een ieder een veilige en gezonde laatste week van het jaar toe te wensen en een goed begin voor 1994.

Keep on running, Bert



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.

Een ontmoeting met de Kerstman

Het liep al richting Kerst en terug van een vermoeiende werkdag ging ik 's avonds na het eten nog even een rondje lopen. Ik had een training gemist en wilde eigenlijk niet alleen de gemiste training inhalen, maar me tegelijkertijd even lekker ontspannen. Ik vermeld dat laatste maar even, anders denken jullie nog dat ik me loop uit te sloven ook. Ben je belaz.... Nee ik ging gewoon even lekker een rondje lopen. Het was al donker, maar lekker zacht weer, dus met mijn veiligheidsvestje over mijn Road Runners-outfit aan ging ik op pad. Ik was er met mijn hoofd niet helemaal bij en bemerkte opeens, dat ik ergens liep waar ik nog niet eerder geweest was. Ik herkende de buurt zelfs niet.

Al zoekend bekeek ik de omgeving en zag er diverse mooie huizen en tuinen. Het moest een buurt met creatieve mensen zijn, want ik zag vele mooie dingen, zoals nostalgische lantaarnpalen, ouderwetse grote rode brievenbussen, bruggetjes over vijvers, karrewielen, stallampen en meer van die dingen, die aan vervlogen tijden doen denken.

Opeens zag ik op een donkere hoek van de straat tussen twee huizen zelfs een arreslee. Omdat ik een zwak heb voor oude karossen en dergelijke, wilde ik deze arreslee wel van dichtbij gaan bekijken. Vaak zijn die oude wagens zeer goed onderhouden en hebben zij een perfect lak- of schilderwerk. In Engeland heb ik hele taferelen op zij- en achterkanten geschilderd gezien.

Dus ik liet het lopen het lopen en ging naar die arreslee toe. Ik schrok me echter het lazarus toen ik met mijn hand het lakwerk wilde strelen en er een paard voor de arreslee bleek te staan, wat ik tot dan toe nog niet bemerkt had. Hoevel, een paard? Toen ik beter keek, zag ik dat het een rendier was. Ik wist even niet hoe ik het had. Oververmoeid, overtraint, gedronken? Nee, dus kennelijk hallucineerde ik niet. Maar dan stond er toch echt een rendier, want zoveel kennis van de fauna van onze aardbol bezit ik

toch ook nog wel. Het was een mooi beest, goed verzorgd, net onderhouden tuigwerk met koperen belletjes op een ondergrond van vilten hulstblaadjes en rode biesjes. Ja, echt mooi. En in mijn bewondering had ik niet in de gaten, dat er iemand achter me was komen staan. Ik sprong dan ook van schrik bijna een meter de lucht in met mijn toch wat zware gewicht, toen een man achter mij zei: 'Ik kan er ook zo naar kijken. Mooi he?'. Ik draaide me om en na van mijn schrik bekomen te zijn, stond ik daar oog in oog met een als Kerstman verklede persoon. Als eigenwijs ventje geloof ik namelijk niet in dingen als Sinterklaas en de Kerstman. Maar ook hier bleek ik mij in te vergissen. De man tegenover mij bleek achteraf de echte kerstman te zijn. En die mooie arreslee was van hem en zijn rendier 'Snownose' had hem ermee van de Noordpool naar Zoetermeer gebracht.

Het begon me wat de duizelen; Noordpool, Snownose, de echte Kerstman. Ik wist niet meer hoe ik het had. Maar de Kerstman was zo sympathiek om me weer met beide benen op de grond te zetten en me bij de werkelijkheid te houden. Het bleek, dat hij op de Noordpool het nodige had gehoord van zijn kerstkabouters over Zoetermeer en mensen, die daar in rood-witte outfit rondrennen. Hijzelf was daar erg nieuwsgierig naar geworden en was even een kijkje komen nemen. De Kerstman is namelijk erg trots op zijn rood-witte kleurstelling. Dus hij wilde graag weten welke gedachtengang er bij deze hardlopende mensen achter zat om deze kleuren te gebruiken. Ik vertelde de echte Kerstman dan ook dat het rood en wit afkomstig was van een verkeersbord. Een waarschuwingsbord met een roadrunner erop. Dat bord was echter omgevallen, omdat de roadrunner niet stil kon blijven staan en van het bord afgelopen was. Ik wees de echte Kerstman dan ook op ons logo en vertelde dat het rood en wit doorgevoerd was als basiskleuren van de broek en het shirt van onze vereniging. Zo kwam ik bij de vereniging uit en vertelde ik de echte Kerstman van onze doelstelling. Gezellig ontspannen bewegen. Geen must, maar vooral gezellig als vrienden onder elkaar bezig zijn ongeacht je afkomst en tegelijkertijd ook nog aan een

prestatie werken. Ik zag aan de ogen van de echte Kerstman, dat hij het verhaal met veel plezier aanhoorde. Hij zei dan ook op een gegeven moment, dat wij als vereniging juist gekozen hadden met de rood-witte kleurstelling. 'Gezellig en ontspannen, dat zijn woorden die ik graag hoor.' zei hij op een gegeven moment. 'Zo moet het ook zijn; vrienden onder elkaar. Helaas bemerk ik, dat er in deze tijd vaak sprake is van onverdraagzaamheid. Het doet mij dan ook deugd, dat jullie met respect voor elkaar zo gezellig met elkaar omgaan. Laat dat jullie devies blijven! Ik heb graag, dat mijn geliefde kleurstelling door de goede mensen gebruikt wordt.' Ik was even overdonderd en wist niet goed wat ik hiermee moest. Maar toen ik zijn woord afzette tegen het dagelijkse journaal, wist ik wat hij bedoelde. Er is al zoveel ellende

op de wereld doordat mensen elkaar niet respecteren, dat moeten we terecht buiten onze vereniging zien te houden.

Op een gegeven moment schrok ik uit mijn overpeinzingen. Ik kreeg het koud van dat stilstaan. Waarom stond ik hier stil, ik was toch aan het hardlopen? Met dat stilstaan zou ik nog een pleurissie oplopen! Kennelijk had ik staan dromen of zo. Ik herinnerde mij iets van een arreslee en de echte Kerstman, maar daar zag ik niets van. Was ik nu zover heen, dat ik had staan dromen of was het werkelijkheid geweest? Ik keek om me heen, maar ik zag nergens een arreslee of iets dat op de aanwezigheid van de echte Kerstman duidde. Hoewel, voor mijn voeten lag een vilten hulstblaadje.

Fijne Kerstdagen en gezond het nieuwe jaar in.
Theo van Beek



alle verzekeringen

financieringen hypotheeken

u kunt bij ons alle kanten uit

verzekeringsadviseur
A.F.M. Vervaart

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

Hardlopen of hard lopen

In een voorgaand artikel ging het over snelheid en de marathon en meer in het bijzonder over snelheidstraining *specifiek* voor de marathon. In dit artikel wil ik het hebben over het trainen van de basissnelheid. Basissnelheid is de snelheid die iemand met maximale (=optimale) inzet kan ontwikkelen over relatief korte afstanden tot 800 à 1.500 m. Het is ook de basis voor de *specifieke* snelheidstraining voor alle wedstrijd-afstanden; zij het een 2km baanwedstrijd, een 10km prestatie-loop of een marathon.

Zoals iedereen op de zojuist gehouden WK atletiek heeft kunnen zien, wordt door wedstrijd-atleten op een geheel andere manier gelopen als bij ons gebruikelijk is. Het bewegingspatroon van armen en vooral benen, de houding van het lichaam, de inzet van kracht en de concentratie en mentale inzet van die wedstrijd-atleten zijn duidelijk anders. Zoals hieruit reeds blijkt, is de totale loopbeweging een samenspel van allerlei deelaspecten. Bestudering van deze deelaspecten geeft een aantal trainbare onderdelen van de loopbeweging aan die ook op clubniveau vrij eenvoudig te verbeteren zijn. Een aantal daarvan zal ik de revue laten passeren.

In de eerste plaats de loopbeweging zelf, met nadruk op de houding van het lichaam en de beweging van benen, armen, romp en hoofd. Anders gezegd, is dit niets anders dan looptechniek. Trainen van looptechniek gebeurt door aanleren en doorlopend uitvoeren van oefeningen uit het loop-ABC. Daaronder vallen voor iedereen bekende basis-oefeningen als hielaanslag, skipping, pendelen en loopsprongen, maar ook meer complexe samengestelde oefeningen. Aanleren en vervolmaken van een goede looptechniek is een langdurige bezigheid en hoort dan ook vast onderdeel te zijn van een trainingsprogramma. Een goede looptechniek maakt het mogelijk om lichamelijke inspanning op een zo efficiënt mogelijke wijze om te zetten in de loopbeweging en dus loopsnelheid.

Een belangrijk ondersteunend aspect voor een goede looptechniek is lenigheid. Wij Nederlanders hebben een reputatie als stijve harken en in het algemeen is dat ook zo. Het is dan ook nodig om de lenigheid te verbeteren. De loopbeweging zelf en het oefenen van onderdelen van de loopbeweging zijn te eenzijdig om de lenigheid te verbeteren. Daarvoor is een grotere variatie in oefeningen noodzakelijk. Verbeteren van de lenigheid kan door de bekende rek- en strekoefeningen, maar meer nog door allerlei spelvormen en gevarieerde oefeningen. Circuittrainingen in allerlei vormen zijn hiervoor zeer geschikt.

Als het over snelheid gaat, denkt men al gauw aan het snel uitvoeren van de loopbeweging. Dus zou een hogere bewegingssnelheid automatisch een hogere loopsnelheid geven. Zo eenvoudig is het echter niet. De loopsnelheid wordt niet alleen bepaald door het aantal passen per minuut (pasfrequentie) maar ook door de lengte van de passen (paslengte). Zowel pasfrequentie als paslengte zijn goed te trainen als onderdeel van het loop-ABC. Voor iedereen is er een verschillende optimale verhouding tussen pasfrequentie en paslengte. Om voor iemand een optimale verhouding te vinden is een kwestie van trainen, testen, achteraf analyseren en zonodig corrigeren.

Een niet te onderschatten aspect van een goede looptechniek is kracht. Probeer zelf maar eens een stuk te lopen met optimale inzet van armen en benen. Je voelt reeds na korte tijd dat je kracht te kort komt om die beweging vol te houden, zeer snel verzuurt en het technische lopen moet afbreken omdat je het niet kunt volhouden. Nog duidelijker zie je de inzet van kracht bij sprinters. Pure krachttraining vormt een belangrijk bestanddeel van hun trainingsprogramma. Voor de afstanden waar wij voor trainen is die extreme vorm van kracht niet nodig. Wel is een zekere mate van krachttraining nodig om een goede looptechniek te ondersteunen. Ontwikkelen van kracht en vooral krachthouding kan onder andere met behulp van trainingsvormen als fartleks en

circuits. Fitness-training bij goede sportscholen is een afwijkende maar geschikte vorm van krachttraining.

Basissnelheid is het uiteindelijke doel waar het om gaat. Om de basissnelheid te verbeteren zal getraind moeten worden met maximale inzet en een hoge intensiteit. Trainingsvormen die daarbij horen zijn de intensieve interval- en herhalingsmethoden. Zoals in eerdere artikelen reeds opgemerkt, vormen deze de top van de trainingspiramide. Pas als iemand voldoende trainbaar is ofwel lang en goed genoeg getraind heeft, kunnen deze trainingsmethoden probleemloos toegepast worden. Let wel, het uitgangspunt is lang en goed genoeg getraind; niet keihard, zeer intensief of zeer snel!

Uithoudingsvermogen is een aspect van de training dat bij de verbetering van de basissnelheid van minder belang is. Er is uiteraard voldoende uithoudingsvermogen nodig om het trainingsprogramma uit te kunnen voeren maar ook niet meer dan dat. Vooral de lange laag-intensieve trainingen voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen zitten in de weg van de intensieve trainingsvormen voor het verbeteren van de basissnelheid.

Een laatste aspect dat ik aan de orde wil stellen is de mentale kant van de zaak. Reeds vermeld is de noodzaak van intensieve trainingsvormen. Daarvoor is serieuze inzet nodig maar ook de wil om waar nodig lichamelijk te kunnen afzien.

Hoewel aan dit aspect vaak weinig aandacht wordt besteed is het waarschijnlijk het belangrijkste aspect voor het bereiken van het gewenste doel. Alle genoemde deelaspecten zoals looptechniek, lenigheid, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen hebben mentale ondersteuning nodig. In feite is alle training (ook) mentale training. Evenals andere aspecten is ook het mentale te trainen!

In dit stuk is een aantal aspecten van snelheids-training aan de orde gesteld die nodig zijn om de basissnelheid te verbeteren. Uiteraard is niet alles aan de orde gekomen. Ook de afstemming van de verschillende aspecten zoals hoeveel van welke trainingsvorm, in welke volgorde, hoe intensief en wanneer, zijn zaken die niet onderschat moeten worden. Een verkeerde opbouw of balans in de trainingsopbouw maakt het gestelde doel meestal onbereikbaar. Ik hoop dat enigszins duidelijk is geworden dat verbeteren van de basissnelheid oftewel promoveren van hardlopen naar hard lopen een complexe bezigheid is die de nodige aandacht vergt.

Een laatste belangrijke kanttekening is dat te allen tijde *haalbare* doelen moeten worden nagestreefd. Niets is zo frustrerend als iets nastreven dat om wat voor reden dan ook niet haalbaar is. Als je over dit onderwerp van gedachten wilt wisselen, anders denkt over dit onderwerp of gewoon over trainen wilt praten kun je altijd bij ondergetekende terecht.

Jan Hol

SHORTS





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 ...

De hardloop-speciaalzaak.

Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag.

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

Voor leden
10% korting

Foto: Stichting Toerisme Den Haag

EAGLE

Van de Evenementencommissie

In verband met het vertrek van één van de leden van de Evenementencommissie zoeken wij

VRIJWILLIGERS M/V

die ons willen helpen met het organiseren en uitvoeren van leuke dingen binnen de club. Die leuke dingen zijn bijvoorbeeld: Familiedag, brunch-run, nieuwjaarsborrel etc.

Voor informatie over de werkzaamheden kun je bij een van de leden van de commissie terecht, te weten: Conny Bos, Jan Jongeneel, Garda van Kampen.

Lijkt het je wat, geef je dan op!

De Evenementencommissie



Januari

8	Linda Hartog
8	Riet van Sommeren
14	P. Herrewijn
16	Peter Kersten
20	Frans v.d. Hengel
22	Herman v.d. Hatert
25	Leen Antonisse
26	Marina Gladines
27	D. Bijk
28	Richard Willems
28	Astrid Amendola

Februari

1	Nico de Krosse
3	Hiljo Idema
3	Emie Schipper
4	Eric Lodder
5	Nafsika Efstratiades
5	Thom Speekman
6	Frans v.d. Werf
7	Harmen van Dijk
7	Martin Schouman
8	Melvin Macnack
8	Yvonne Elzinga
8	Alice Jankie
10	Peter Baven
11	Diederik Post
11	P. de Wit
20	Sonja den Dulk
22	Jan Pieter Dragstra
22	Ed Helsloot
22	Gerard Vogels
23	Aad Vervaart
24	Rieke Harinck
24	Tine Mostert
26	Herman Mulder

Hollen met Hol & Hol

Dit maal is het trainersechtpaar Astrid en Jan Hol aan de tand gevoeld. Als extraatje wil Jan nog kwijt dat hij 37 is, zich 18 voelt en op de TU te Delft werkt.

Hoe zijn jullie ertoe gekomen te gaan lopen?

Astrid is met Jan in 1985 gaan lopen om haar conditie te verbeteren. Ze bekent dat ze in het begin een echte 'mooi-weer'-loopster was. Als het regende ging ze niet. Een echt schema had ze ook niet, terwijl ze wel trouw haar warming-up en cooling-down deed.

Jan is als basketballer begonnen, maar moest vanwege een blessure stoppen. Dit bleek niet zo best te zijn voor zijn conditie en uiteraard ook niet voor zijn gewicht. Daarom is hij samen met Astrid gaan hardlopen. Waarom nu hardlopen? Het is een individuele sport (met Astrid samen?) en niet gebonden aan een accommodatie.

Waarom zijn jullie bij de RRZ gaan lopen, hoe zijn jullie met ons in contact gekomen?

Toen het duo in Zoetermeer kwam wonen en nog steeds bezig was met hardlopen, wilden zij na verloop van tijd in groepsverband lopen. In de gids van Zoetermeer stonden 2 atletiekverenigingen: Ilion en RRZ. Bij Ilion werd de telefoon niet opgenomen, door Bert wel, van daar...

Vinden jullie lopen in groepsverband stimulerend?

Beiden beamen dit. Astrid vindt het leuk om ervaringen uit te wisselen en uiteraard de gezelligheid van het lopen in groepsverband. Jan is, als hij in groepsverband loopt, prestatiegerichter en fanatieker bezig met trainen. Aan de andere kant legt een groep ook een sociale verplichting op die wel eens in de weg zit. Sinds hij trainer bij ons is, komt hij aan zelf trainen in clubverband niet meer toe. Daarom traint hij buiten de club om een aantal keren per week.

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

Astrid, die nog net geen full-time hulp-trainster is, en dus zelf regelmatig in de groep meetraint,

reageert hier positief op. Daarnaast krijgt zij natuurlijk ook nog persoonlijke aandacht. Jan, die full-time trainer is laat het antwoord in het midden.

Wat zijn jullie tijden tot nu toe en welke wedstrijd vonden jullie het leukst?

Jan vond zijn meest aansprekende prestatie zijn eerste prestatie-loop, een 6 km loop in Koedijk in november 1985 met als eindtijd 28.05. Zijn beste tijden tot nu toe: 10 km 38.35; 15 km 1.00.15 en halve marathon in 1.22.38. Als de organisatie goed functioneert, het goed loopweer is en het resultaat naar behoren uitvalt, vindt hij elke wedstrijd leuk!

Astrid vond de halve marathon bij de CPC van 1991 haar leukste wedstrijd. Het was haar eerste halve en ze zag er vreselijk tegenop. Samen met Herman (v.d. Hatert) en Willem (Helder) heeft zij het toen volbracht. Ze had lekker gelopen en daarna zijn er nog meer fijne lopen gevolgd.

Haar beste tijden zijn: 5 km 25.19; 10 km 50.39; 15 km 1.18.55; 10 EM 1.22.35 en de halve in 1.51.33.

Wat willen jullie nog bereiken qua afstand en tijden?

Aangezien Astrid de laatste paar jaar te kampen heeft met blessures (denk aan voorbereiding Rotterdam) heeft ze besloten haar basissnelheid op te vijzelen en zich toe te leggen op een prima 10 km. Gaat dit weer naar wens, dan gaat ze weer aan langere afstanden denken. Jan, prestatiegericht als hij is, wil alle tijden uit de voorgaande vraag verbeteren. Tot nu toe blijkt uit testlopen dat vooruitgang nog steeds mogelijk is. Als de omstandigheden het toelaten, wil hij volgend jaar een poging doen om een marathon te volbrengen in een passende tijd.

Wat vinden jullie van de RRZ en voelen jullie je hier thuis?

Beiden dachten het wel. Ze zijn sinds het najaar van 1989 lid. Behalve als loopster c.q. loper zijn beiden ook op andere manieren actief binnen de vereniging. Astrid voegt hier nog aan

toe dat ondanks de explosieve groei van de vereniging de onderlinge contacten leuk zijn.

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

Aangezien Astrid deel uit maakt van het bestuur, is dit geen enkel probleem.

Wat vinden jullie van ons clubgebouw?

Terugblikkend naar het verleden (het Kraaienest) is het huidige clubgebouw een behoorlijke verbetering. Het staat op een goede locatie, je bent zo bij het Noord Aa, in de polder of in het centrum.

Mede in verband met de groei van de vereniging voldoet het gebouw minder. Zoals echter iedereen weet wordt er gewerkt aan de verbetering van de accommodatie.

Hoe vinden jullie het clubblad, hebben jullie nog suggesties?

Astrid is wel tevreden over het blad, maar misschien is zij bevooroordeeld, omdat zij deel uit maakt van de redactie. Daarom wil ze ook van de gelegenheid gebruik maken een oproep te doen aan loopsters/lopers om eens iets te schrijven. Kopy is altijd welkom en de ervaring leert dat anderen het leuk vinden om te lezen/leren van je wedstrijdervaringen. Dus als je ergens een wedstrijdje loopt.....

Jan spreekt de variatie in het blad aan. Er is ruimte voor zowel de sociale als de technische en medische kant van het lopen.

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

W.C. Leidschewallen
41 58 25



&



Oververmoeidheid en/of overtraining

Oververmoeidheid en overtraining zijn twee duidelijk verschillende factoren, die kunnen zorgen dat je niet lekker loopt. Beide kennen verschillende stadia van ontwikkeling.

In zijn algemeenheid kan gesteld worden dat overtraining veroorzaakt wordt door overbelasting. Overbelasting op zijn beurt kan weer door verschillende andere samenwerkende factoren veroorzaakt worden. Hierbij valt te denken aan naweeën van een ziekte, de gevolgen van verkeerde leefgewoonten, stress binnen werk- of woonklimaat, intensieve training en psychische persoonlijkheidskenmerken.

Oververmoeidheid

Oververmoeidheid is een verschijnsel waarbij je geestelijk overbelast bent en dat zorgt er voor dat je niet lekker in elkaar steekt. Hoe de verschillende fasen bij oververmoeidheid er uit zien is niet duidelijk weer te geven. Wel is bekend dat er verschillende symptomen zijn, die een onbehagelijk gevoel opwekken. Oververmoeidheid is niet direct een gevolg van zware trainingen. Sterker nog, oververmoeidheid komt óók voor bij mensen die geheel niet trainen. Indien je je ergens druk over maakt of je hebt het te druk met een heleboel dingen tegelijkertijd, dan kan het gebeuren dat je lichamelijk gestresst bent zoals dat tegenwoordig heet. Je hebt de stressoren niet meer in de hand en je mate van presteren hangt sterk af van de mate waarin je oververmoeid (gestresst) bent. Doordat oververmoeidheid een geestelijke overbelasting is, die gelukkig lichamelijke kenmerken heeft, is ze makkelijk te herkennen als overbelasting.

Een aantal van die kenmerken is: dag en nacht met iets bezig blijven (overconcentratie), ervan dromen, zwetend wakker worden, een verhoogde polsslag 's morgens en minder fit opstaan dan dat je naar bed bent gegaan. Om deze oververmoeidheid te verminderen is het belangrijk de geestelijke neerwaartse spiraal

om te buigen. Neem wat afstand van het *moeten presteren*, ga eens iets ontspannends doen, bijvoorbeeld een lekker avondje theater/stappen, of neem eens een paar dagen tussentijdse vakantie. De dagelijkse werkdruk hebben we vaak niet zelf in de hand, maar vaak zit daar wel de boosdoener. Ten aanzien van de trainingen geldt hetzelfde als bij lichamelijke overbelasting. Halveer de trainingen en doe geen spring-, sprint- en heuveltraining. Het tempo van een training is eveneens niet meer belangrijk. Loop lekker ontspannen en niet te lange stukken. Na een week aangepast trainen voel je je een heel ander mens. In ergere gevallen moet men er rekening mee houden dat de hersteltijd ongeveer drie weken zal bedragen.

Overtraining

Overtraining ontstaat vaak door lichamelijke en geestelijke overbelasting; een te veel aan prikkels in een te korte tijd. Je zenuwstelsel wordt hierdoor ontregeld. Je zenuwgestel is in twee delen verdeeld, die ieder een eigen gebied omvatten.

Het sympaticus, dat actief is bij inspanning en activiteit, en het parasympaticus, dat actief is bij rust en ontspanning. Beide systemen houden elkaar in balans, maar het kan dus gebeuren dat één van die twee de overhand krijgt. We spreken dan van een sympatische overtraining of een parasympatische overtraining. Beide overtrainingen hebben tot gevolg dat de prestaties minder worden.

Een sympatische overtraining is simpel vast te stellen. Je bent slap en lusteloos, het lijkt veel op een zware stressvorm. Je vertoont een hoeveelheid van symptomen, die ook tijdens rust of herstel zich doen gelden.

Zo kun je last hebben van: snel vermoeid zijn, prikkelbaarheid, verlaagde prestatie-motivatie, slecht slapen, verhoogde polsslag, hartkloppingen, druk op de borst (benauwdheid), lichte verhoging van temperatuur, weinig eetlust, een slechte coördinatie, of een slecht herstel na trainingen. Je zult niet alle verschijnselen tegelijkertijd tegenkomen, maar het lijstje geeft

wel aan dat er van alles aan de hand kan zijn. Ze zijn echter ook makkelijk te bestrijden als je ze herkent hebt als overtrainingssignaal.

Indien je merkt dat je overtraint bent zorg dan dat je wel in beweging blijft en dat je vooral voor ontspanning zorgt. Ga wat zwemmen, of doe lichte gymnastiek of spelvormen. Ga eens lekker naar de sauna, maar vermijd dan het koude water als het even kan. Neem in overleg met de huisarts eventueel vitamine-preparaten A, B of C en neem gerust op zijn advies bij slecht slapen of slapeloosheid een slaapmiddel voor een periode van 1 week. Waarschijnlijk zijn na 2 weken de symptomen weg en kun je beginnen met een lichte trainingsbelasting, die je geleidelijk weer opvoert. Stel het lopen van wedstrijden echter voorlopig uit!

Een parasympatische overtraining is veel lastiger te herkennen. Gedurende een rustperiode heb je er geen last van. Deze vorm komt veelal voor bij goed en langgetrainde mensen, waarbij de symptomen zich langzaam manifesteren. Deze vorm van overtraining geeft je het gevoel opgebrand te zijn. In tegenstelling tot de sympatische overtraining heeft de parasympatische GEEN afwijkingen in stemming, eetlust, lichaamstemperatuur en herstel. Wel heeft men last van snellere vermoeidheid, matig prestatievermogen, geremdheid en een lagere pols. Slaap en lichaamsgewicht blijven gelijk of nemen toe.

Doordat deze vorm van overtraining zich sluimerend manifesteert, wordt hij pas na maanden ontdekt en is het herstel ervan dus ook veel langer dan bij de sympatische overtraining. Ook nu kan het herstel van de overtraining door uzelf gedaan worden. Beperk de tijdsduur en intensiteit van de trainingen tot de helft. Werk veel met de ontspanningsoefeningen en snelkracht-oefeningen. Intervaltrainingen mogen slechts op 70% gedaan worden. Gaat u naar de sauna, zorg dan dat het lichaam veel prikkelingen van buitenaf krijgt, bijvoorbeeld door veel koude baden, bubbelbaden en whirlpools te gebruiken. Pas de voeding aan met energie- en eiwitrijke gerechten. Denk ook aan de vitamines A, B en C. Ga indien mogelijk (eens extra) met vakantie in een andere omgeving en een ander klimaat. In ernstige gevallen, en ik hoop niet dat zich die bij ons voor doen, kan de huisarts activerende psychotherapie zonder medicijnen voorschrijven.

In zijn algemeenheid kan gesteld worden dat de volgende feiten de belangrijkste fouten zijn die we kunnen maken tijdens een trainingsperiode en die dus overtraining tot gevolg hebben:

1. te hoog gestelde doelen proberen te halen;
2. te snel opvoeren van de belasting;
3. te hoge intensiteit in de duurlopen;
4. verwaarlozen van het herstel bij blessures of ziekten;
5. het regelmatig ervaren van mislukkingen;
6. na een gedwongen rustperiode (of vakantie) te snel de achterstand proberen in te halen.

Verder is het voor een goed trainingsproces belangrijk om het volgende zoveel mogelijk te vermijden:

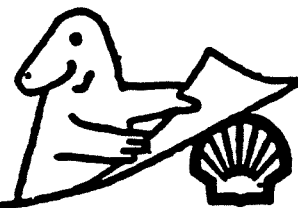
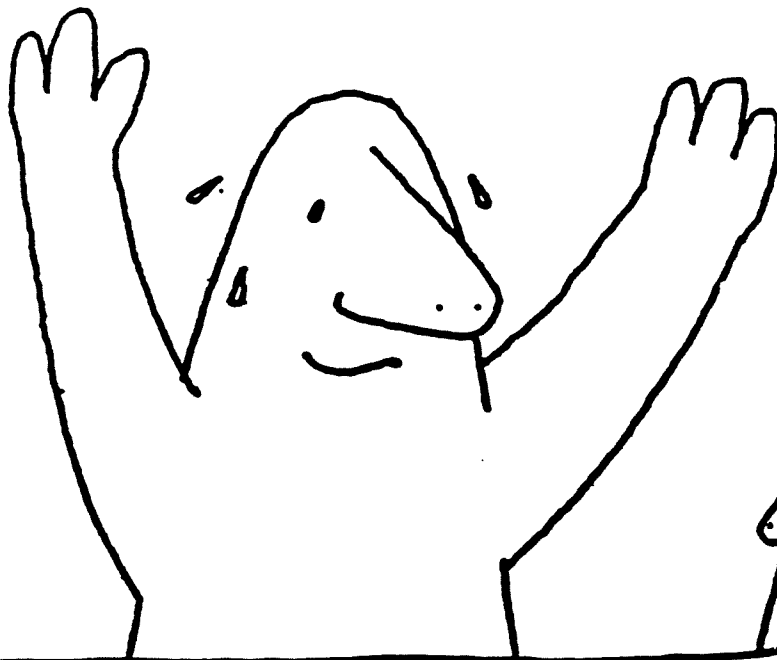
1. te hoge verwachtingen uit de directe omgeving al of niet gekoppeld aan faalangst;
2. problemen in relatie of werk;
3. te weinig slaap;
4. verkeerde eetgewoonten;
5. alcohol- of nicotinegebruik.

Het onder de leden hebben van een chronische ziekte, die niet direct herkenbaar is, kan een overtraining versnellen. Hierbij valt te denken aan regelmatige maag- en darmstoornissen met vochtverlies, tand-, voorhoofdsholte-, en bijholte-ontstekingen. Ook (lichte) virus-infecties behoren tot deze groep.

Al met al zijn er een hele hoop factoren, die er toe kunnen bijdragen, dat je een keer niet lekker loopt. Merk je dat je niet lekker loopt, probeer dan uit te zoeken waar dat aan ligt. Neem eens een keer gas terug! Dat mag en is zeker geen schande! Na een rustperiode een groep lager trainen voor een bepaalde tijd kan geen kwaad en is beslist niet kinderachtig. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen lichaam en het welbevinden daarvan. Als je lichaam niet meer wil of kan, dan heb je daarin vaak zelf de hand gehad. Probeer een evenwicht te vinden tussen enerzijds prestatiegericht trainen en anderzijds toch gezellig en ontspannen hardlopen.

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINNISH



SHELL HELPT

roadiegram

1 *

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

- 1 lopen er veel van bij ons
- 2 op gang komen
- 3 doen we allemaal weer aan mee op 8 januari 1994
- 4 wegloper
- 5 25 en 26 december van ieder jaar
- 6 en strekken
- 7 lopen we er veel van
- 8 bij de roadrunners en thuis
- 9 de beste van allemaal
- 10 voornaam van onze beste Nederlandse 100-kilometerloopster
- 11 prijs voor de winnaar
- 12 doet u verstandig aan na het lopen
- 13 daar kunt u honderd kilometer lopen
- 14 zijn we allemaal eenmaal per jaar
- 15 vrucht waar veel koolhydraten in zitten
- 16 deze man loopt een grote afstand met veel snelheid
- 17 daar kunnen we lopen

Oplossing: elders in dit blad.

Lees vanaf het * van boven naar beneden.

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.

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.

Herfstmarathon Etten-Leur

Op zondag 31 oktober zou het dan moeten gebeuren, WE zouden na een prima voorbereiding een evenzo goede marathon gaan lopen. Zouden gaan lopen?? Nee dus, WE werden ZE, want IK ging niet mee. Twee weken voor de belangrijke dag weigerde mijn rug om nog verder mee te trainen en na een weekje aankijken wist ik het al, dit wordt geen marathon.

Na een bezoek aan de huisarts en daaraanvolgend de fysiotherapeut, werd dat dan ook door de laatste bevestigd. Daar zit je dan, je hebt je van Augustus af te pletter getraind om dan nu te horen dat je er maar beter vanaf kunt zien. Je droom om daar een beretijd te gaan lopen gaat in rook op en wat nog erger is, je moet lijdzaam toezien dat je trainingsmaatjes precies op schema zitten en er vast wat moois van gaan maken. Nu kan je nog twee dingen doen, je kunt het advies van de peut in de wind slaan en denken ik heb niet voor Jan L. getraind ik ga toch, of je kunt alles overboord zetten en je richten op volledig herstel en vanuit die positie gaan werken aan bijvoorbeeld Rotterdam. De keus was eigenlijk niet moeilijk. Dan komt de dag zelf en nadat je de jongens succes hebt gewenst komt het van afstand meebelevén, je kijkt op je klok, kwart voor twaalf; ze staan nu aan de start, twaalf uur; de klus is begonnen, half twee; de helft moet in zicht komen, hoe zou het gaan, zouden ze op 'schema' zitten, drie uur; Lex en Marcel moeten nu toch wel binnen zijn, half vier; Ruud, Guido, Piet en Eduard moeten nu ook binnen zijn, ik ben benieuwd. Dan gaat om kwart voor zes de telefoon, Piet doet verslag en geeft een serie prachtige tijden door, Lex in 2 uur 50 minuten, Ruud in 3 uur 9 minuten, Marcel en Piet in 3 uur 19 minuten, je feliciteert hem maar tegelijkertijd flitst het door je hoofd: zoiets had ik ook kunnen lopen en je baalt stevig om die gemiste kans. Guido bleek niet gestart te zijn vanwege een griepje en de tijd van Eduard wilde Piet me niet geven, ik moest mijn trainingsmaatje en debutant zelf maar even bellen. Zo gezegd zo gedaan, en toen hoorde ik van Eduard hoe hij had lopen afzien

en dat hij na de halve marathon Piet had moeten laten gaan en het verder alleen had moeten doen, wat dus niet meeviel. Gelukkig had hij veel steun aan Hans de Gooyer, die op de fiets bij hem reed en hem op sommige stukken ook uit de wind hield, maar aan opgeven had hij nooit gedacht.

Na 3 uur 43 minuten was ook Edu de finish gepasseerd en zat zijn eerste marathon erop, weliswaar moe maar zeker niet gebroken. De volgende avond moest ik naar de club toe, ik wilde de jongens zelf feliciteren en nog even wat napraten, voordat ik mijn marathon op papier ging zetten om hem op deze manier zelf af te sluiten en hierna met een gerust hart aan de volgende te beginnen.

Ruud van Zon



Vraag maar raak

Deze keer in 'Vraag maar raak' aandacht voor vragen omtrent de achillespees. Wat heeft de achillespees voor functie in het lichaam?

De achillespees is het verlengde van de kuitspieren en verbindt de kuitspieren met het hielbeen. De achillespees moet je zien als een soort kabel, die de kracht van de kuitspieren overbrengt op het hielbeen. Doordat de kuitspieren zich bij het hardlopen aanspannen en weer ontspannen, beweegt het hielbeen, en daardoor ook de voet, waardoor er gelopen kan worden.

Waardoor kan ik last krijgen van die achillespees?

Je moet je achillespees voorstellen als een pees, die door een kokertje loopt. Bij elke beweging van de kuitspieren, glijdt die pees door dat kokertje heen en weer. Er zit vocht in dat kokertje, dat als een soort glijmiddel dient. Als nu, wat bij hardlopen heel vaak voorkomt, de voetstand bij de landing van de voet op de grond niet optimaal is - als de achillespeeshoek niet ongeveer 180 graden is - dan schuurt die pees als het ware tegen de zijkant van dat kokertje aan. Er kan ook van boven aan de achillespees worden getrokken. Dat gebeurt als de kuitspieren te stijf zijn en/of verkort. Kuitspieren kunnen een grote kracht ontwikkelen. Als de kuitspieren niet lang genoeg en soepel zijn, wordt er onevenredig hard aan de achillespees getrokken. Ook kan een hardloper last krijgen, als hij/zij van een zachte ondergrond, het bos, ineens overstapt naar harde ondergrond, de straat. Al deze drie omstandigheden: verkeerde voetstand, stijve, verkorte spieren en overbelasting brengen met zich mee, dat het lichaam ter plaatse extra vocht produceert om de geïrriteerde plek weer te herstellen. De koker wordt nu te nauw. En het bewegen van de achillespees gaat pijn doen. Dit kan leiden tot een ontsteking.

Je weet natuurlijk nooit zelf of die achillespees-hoek wel precies 180 graden is. Hoe kun je daar dan achter komen?

Sterke afwijkingen van de achillespees-hoek zijn wel makkelijk te constateren. Laat een andere loper maar eens een stukje achter je aanlopen. Zet je schoenen eens naast elkaar en kijk of de hielkappen nog recht naast elkaar staan. Of ga eens op zo'n lopende band lopen met een camera daarachter en een monitor ervoor. Kleine afwijkingen zijn inderdaad moeilijker te constateren, maar kunnen over het algemeen niet zoveel kwaad, als er maar op goede, specifieke hardloopschoenen gelopen wordt. Hardloopschoenen, die bij jouw looppatroon horen.

Wat kan ik er zelf aan doen om de achillespees-hoek zoveel mogelijk 180 graden te houden?

Een grote stap in de goede richting, is het dragen van de juiste hardloopschoenen aan je voeten. Dat is een schoen met een stevige hielkap, die goed om je hielbeen aansluit. De hardloopschoen moet de, voor jou, juiste balans hebben tussen stabiliteit en schokdemping. Iemand die 100 kilo weegt, heeft andere schoenen nodig dan iemand die 60 kilo weegt. De schoen moet verstevigingen hebben op de, voor de individuele hardloper, juiste plaats. Als de voet de neiging heeft om naar binnen door te zakken, dan moet die schoen dat daar tegen gaan. Er zijn genoeg mensen die scheve voeten hebben, daar is op zich niet zo gemakkelijk wat aan te doen, maar de schoenen die ze dragen, moeten zoveel mogelijk steun geven op die plaatsen, waar dat het meest nodig is om de achillespees-hoek ca. 180 graden te houden. En zo o.a. achillespees-bleesure te voorkomen. Lopen met een sterke afwijking van de achillespees-hoek kan trouwens leiden tot alle soorten van overbelastingsbleesures, die er bij hardlopers kunnen voorkomen. Scheenbeen-irritatie bijvoorbeeld, kniepijn, voetbleesures, heupbleesures, lage rugpijn, tot nekpijn aan toe.

Hoe weet ik nu dat ik een achillespees-bleesure heb. Je voelt toch altijd wel wat?

Een eerste indicatie is de pijn die je voelt als je 's ochtends opstaat. Als je achillespees bij de eerste passen, die je met blote voeten op de

grond zet, pijn doet, dan is dat een signaal. De pijn gaat dan heel snel weg, vooral als je schoenen aandoet. Maar de volgende dag duurt het dan weer iets langer, voordat die pijn weg is enz. Vervolgens voel je pijn bij het begin van een training, ook die verdwijnt weer als je 'warm' gedraaid bent. De volgende keer duurt dat weer langer en uiteindelijk gaat die pijn niet meer weg. En is de hele zaak daar ontstoken.

Is een achillespees in de winter kwetsbaarder dan in de zomer?

Jazeker. Er zit bijna geen bloed in de achillespees. Daardoor heeft de achillespees altijd veel moeite om warm te worden, om goed doorbloed te raken. In de winter is dat nog wat moeilijker, omdat het bloed dan hard nodig is om het lichaam, en met name de romp, op temperatuur te houden. Er is dan minder bloed beschikbaar voor bijvoorbeeld de handen en de achillespezen. Een uitvoerige warming-up en goede sportsokken zijn in de winter maanden onontbeerlijke zaken in het kader van de blessurepreventie.

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 januari).

Loop ABC

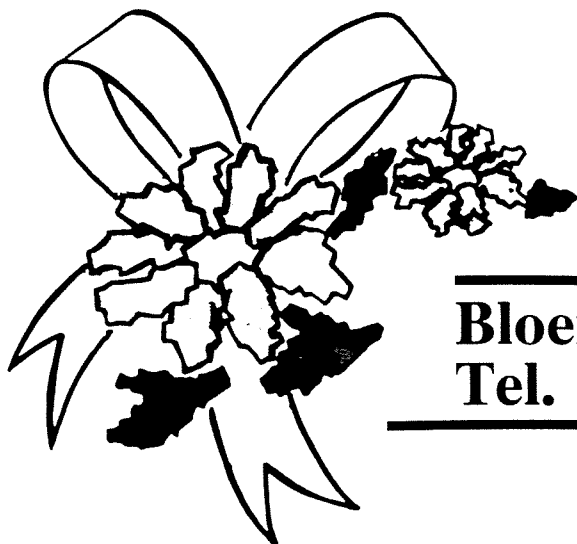
De E van

Ervaring: krijg je genoeg bij RRZ.

Ik weet nog goed dat ik in het begin kwam lopen bij RRZ. Daarvoor alleen maar gevoetbald en nog eens gevoetbald. Aangezien ik niet veel techniek bezat, moest ik het van m'n snelheid hebben. Stilstaan, sprinten, stilstaan, sprinten. Zo ongeveer heb ik ook mijn eerste City-Pier-City gelopen in een tijd die ik niet durf te noemen. Ik wil hier maar mee zeggen dat dit niet de beste manier is om een (trainings)(duur)loop te doen. Ik constateer dat er mensen zijn die deze 'taktiek' nog steeds toepassen. Als zij goed naar de trainers zouden luisteren, gaan zij nog veel sneller en gemakkelijker lopen. Eigenzinnigheid is een eigenwijze eigenschap.

Emancipatie: niet nodig bij de Roadies; het is het eldorado voor jonge, oude, vrouwelijke, mannelijke, snelle, en iets minder snelle loopenthousiastelingen.

A.L. Fabet



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

WIAAI K

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

ASICS

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

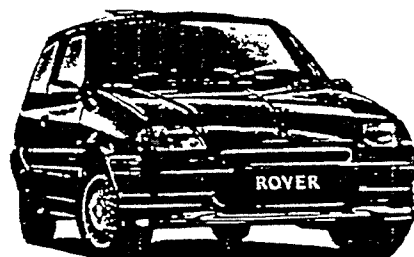
op**MERK**elijk goed -

Auto Ambacht bv



*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*

ROVER



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



Goedkoopste benzine
van Zoetermeer

Terugkijkend op het loopjaar 1993, geniet ik nog steeds van de derde plaats door Bert van Vlaanderen veroverd bij de WK te Stuttgart. Helaas, bij de vrouwen is het een Japanse aangelegenheid geworden en helaas, onze enige vertegenwoordigster Anne van Schuppen moest de strijd staken. Nederland was maar mager vertegenwoordigd bij de WK, met name bij de vrouwenmarathon.

Was Anne van Schuppen de enige die de limiet gehaald had? Nee, Carla Beurskens, onze meest succesvolle marathonloopster, was de eerste die aan de door de KNAU gestelde eis had voldaan. Waar was zij? Carla, inmiddels de 40 gepasseerd, loopt daar waar zij zin heeft om te lopen en dat was niet in Stuttgart.

Carla Beurskens, volgens insiders bekender en meer gewaardeerd in Hawaï en Japan heeft een indrukwekkende marathoncarrière achter de rug en naar het zich laat aanzien, heeft zij haar laatste succesvolle marathon nog niet gelopen. Haar eerste marathon liep zij in oktober 1981 in Kijkduin. Ze liep de marathon voor vrouwen, gesponsord door AVON in een tijd van 2.42.24. Deze loop leidde vanwege die sponsoring tot een conflict met de KNAU. Zij krijgt een startverbod opgelegd.

Gelukkig kon zij in januari 1982 in Osaka lopen en kwalificeerde zich voor het EK in Athene. Daar in Athene had ze tot 33 km gouden-medaille-kansen, maar de laatste 8 km ging het minder, ze voelde zich ziek en eindigde op een 5e plaats. Na gelopen te hebben in New York, Helsinki en Rotterdam, deed ze mee aan de Olympische Spelen van Los Angeles. Ze werd daar 22ste met een tijd van 2.37.51. Deze kwalificatie werd mede veroorzaakt door het verlies van een contactlens, terwijl ze met een spons bezig was.

Eind 1985 liep ze voor de eerste keer in Honolulu en werd meteen eerste. Aan Honolulu heeft Carla haar hart verpand. Ze heeft er tot op heden 6 marathons gelopen, waaronder haar 25e marathon die zij liep in 1990 in een tijd van 2.33.34. Dit zal gedurende 2 jaar haar laatste marathon zijn, want de jaren 1991 en 1992 zijn blessurejaren. Op 23 maart 1991 moet ze afzeggen voor de CPC. Ze heeft een bekkenrand-

blessure, neemt rust en gaat voorzichtig trainen. De blessure is evenwel nog niet genezen. 6 weken voor de WK in Tokio (waar ze de 10km wil lopen) krijgt ze pijn in haar rechterbil en wordt doorverwezen naar de fysiotherapeut. Tokio kan ze wel vergeten. Ze traint veel op de treadmill, soms met hoogtezoon, om warmte na te bootsen. 1991 blijft een probleem jaar. Achteraf zal blijken dat de problemen allemaal te maken hebben gehad met het verkeerd gaan lopen na die bekkenblessure, waardoor kalkafzetting heeft plaatsgevonden. Begin 1992 gaat het beter, maar dan loopt ze een kou op die zal uitmonden in een schildklierontsteking. Dag Olympische Spelen!!

Ondertussen is men haar in de Nederlandse atletiekwereld en pers vergeten. Men verwacht haar eigenlijk niet terug, ze is te oud, heeft te lang stilgestaan en heeft een te grote achterstand opgelopen. De KNAU heeft haar ondertussen teruggeplaatst van groep 1 naar groep 3. In alle rust is ze halverwege 1992 weer begonnen met trainen. Ze wordt uitgenodigd voor de halve marathon van Okoyama. Carla heeft vaak en graag in Japan gelopen en is daar geen onbekende. Ze neemt de uitnodiging aan, alhoewel ze ook graag in Honolulu haar rentree op de marathon wil maken. Op 30 november 1992 loopt ze de halve marathon in een tijd van 1.13. Vervolgens vertrekt ze naar Hawaï. Ze heeft nog drie dagen om te acclimatiseren.

De start is om 5.30. Het parcours is vlak, met een lichte stijging bij de 7 en 39 km. Het eerste stuk gaat langs de oceaan, waar je langzaam de zon ziet opkomen. Carla heeft een vlak schema in haar hoofd, ze wil iedere 5 km in 18 minuten lopen. Het 10 km punt passeert ze na 35 minuten, iets te snel. Op 35 km zit ze tegen het parcoursrecord aan. Ze wint in een tijd van 2.32.12, de 3e snelste tijd ooit in Honolulu gelopen, en met deze tijd verdient zij haar startbewijs voor Stuttgart. Waar ze zoals we weten niet gestart is.

Carla Beurskens heeft, met Honolulu erbij, 26 marathons op haar naam staan. Een indrukwekkende lijst, maar op haar verlanglijstje staan nog Londen en Berlijn dus.....

Ria

Uitslagen

Dam-tot-Dam-loop te Zaandam, 19 september 1993

10 EM

Eric Lodder	1.15.00 (PR)
Peter van Zijp	1.19.01
Leo v.d. Hengel	1.23.21
Frans v.d. Hengel	1.23.21

Coenecooploop te Waddinxveen, 25 september 1993

21 km

Theo Aanen	1.34.15
------------	---------

Stadshartloop te Zoetermeer, 26 september 1993

5 km

Ernest van Soest	26.56
Ingrid van Meurs	29.27 (PR)
Paulien Zouwer	29.27 (PR)

10 km

Aristides Efstratiades	42.50
Peter van Zijp	43.10
Nafsika Efstratiades	47.06 (PR)
Barbara Krop	47.21
Paula Beekhuizen	48.36 (PR)
Frans v.d. Meer	51.00

Coopertest te Papendal, 26 september 1993

Aantal meters per 12 minuten

Ad Peltenburg	3300
Ulbe Buwalda	3150
Peter van Hal	3100
Aad Vervaart	3100
Bert Bos	3100
Guido Lips	3050
Willem van Kampen	3050
Richard Willems	2950
Ruud van der Maaten	2950
Frans v.d. Hengel	2900
Paul van Heukelum	2900
Hans van Zonneveld	2900
Jolanda van Oosten	2850

Leo v.d. Hengel	2700
Arie de Graaf	2700
Rien Sikkell	2650
Sonja den Dulk	2550
Lidwien v.d. Aardweg	2500
Herman v.d. Hatert	2425
Jos Weber	2425
Margot Aben	2350
Astrid Hol	2250
Marjolein Musch	2200
Garda van Kampen	2050
Linda Hartog	2050
Lenie v.d. Hengel	1900
Alice Weidmann	1900

Halve marathon te Eindhoven, 10 oktober 1993

Ruud van der Maaten	1.26.32
Eduard Briegoos	1.33.22
Guido Lips	1.37.30
John Montanus	1.39.27
Jolanda van Oosten	1.42.00

Marathon te Athene, 24 oktober 1993

Aristides Efstratiades	3.59.45
------------------------	---------

West-Brabant Marathon te Etten-Leur, 31 oktober 1993

Hele marathon

Lex van Wijk	2.50.56 (PR)
Ruud van der Maaten	3.09.14 (PR)
Marcel Geurten	3.19.00
Piet van Veen	3.19.01 (PR)
Eduard Briegoos	3.43.42 (PR)
Lidwien van den Aardweg	3.52.11

Halve marathon

Ad Peltenburg	1.21.06 (PR)
Leo Ballering	1.22.22 (PR)
Ben van Sommeren	1.23.17 (PR)
Jan Hol	1.24.35
Rien Elling	1.26.05
Aad Vervaart	1.26.54
Marcel v.d. Genugten	1.29.13 (PR)
Eric Lodder	1.29.13 (PR)
Theo Aanen	1.29.59 (PR)
Richard Willems	1.31.48 (PR)

Theo Aanen	1.29.59 (PR)
Richard Willems	1.31.48 (PR)
Willem van Kampen	1.33.05
Frank Eilbracht	1.33.09
Peter van Zijp	1.33.25 (PR)
Leen Antonisse	1.33.40 (PR)
Thom Speekman	1.33.45
Theo v.d. Berg	1.37.45 (PR)
Ad Smits	1.38.50 (PR)
Frans van de Hengel	1.38.58 (PR)
Leo van de Hengel	1.40.55 (PR)
Barbara Krop	1.45.50 (PR)
Cees Broekman	1.48.47 (PR)

New York-marathon, 14 november 1993

Martin van Sommeren	3.45.00
Ed Helsloot	4.00.00

Dotterbloemloop te Zoetermeer, 14 november 1993

10 km

Rieke Harinck	51.09 (PR)
Henk v.d. Bos	53.20
Jack v.d. Kreeke	43.52
Ernest van Soest	54.58 (PR)

15 km

Ruud Wagemaker	53.00
Jan Hol	1.01.48
Richard Willems	1.05.57
Frans v.d. Hengel	1.08.44
Martin Kremers	1.09.52

Zevenheuvelenloop te Nijmegen, 21 november 1993

15 km

Leo Ballering	59.10
Jan Keijzer	59.42
Jan Hol	1.00.08 (PR)
Hans Jansen	1.00.48
John Montanus	1.04.35 (PR)
Richard Willems	1.04.58 (PR)
Frank Eilbracht	1.05.05
Eric Lodder	1.05.30 (PR)
Leen Antonisse	1.05.55
Marcel v.d. Genugten	1.06.02
Ed Jacobs	1.06.47 (PR)
Peter van Zijp	1.07.37 (PR)
Richard Barnhard	1.09.18
Jan Barnhard	1.10.44
Dick den Dulk	1.15.44
Cees Broekman	1.18.49 (PR)
Kees den Brabander	1.20.43

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

Oplossing Roadiegram:

*
 agenten
 snelheid
 korenmolenloop
 roadrunner
 kerstmis
 rekken
 kilometers
 stofzuigen
 winnaar
 lidwien
 beker
 uitlopen
 winschoten
 jarig
 banaan
 vervaart
 overal

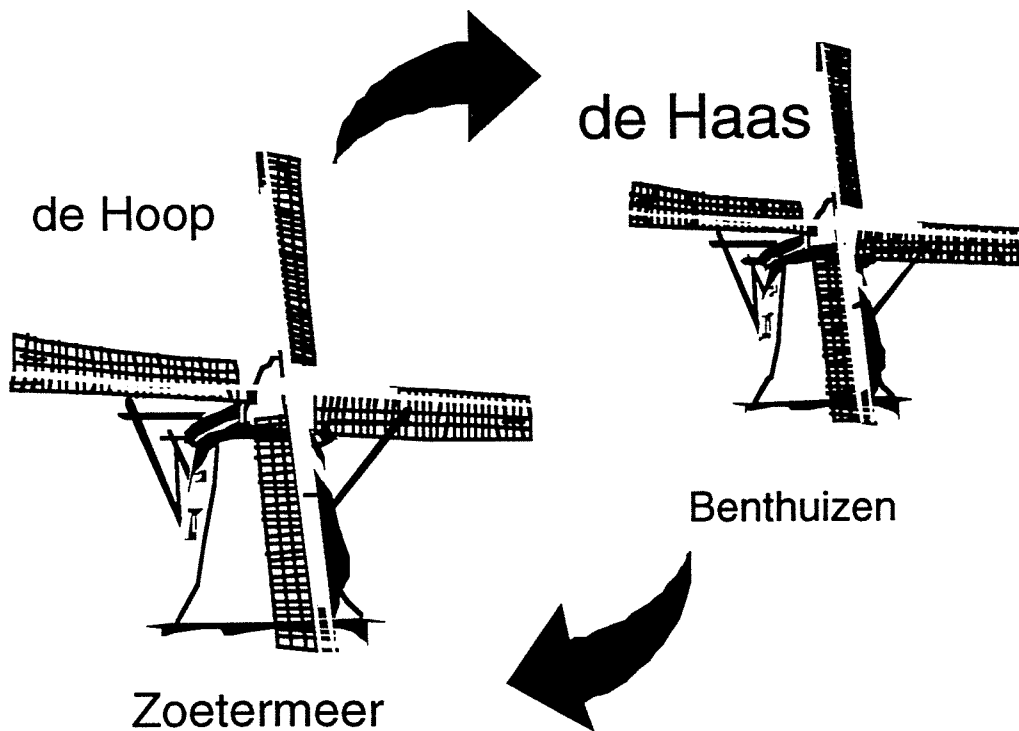
* = gelukkig nieuwjaar



Road Runners Zoetermeer organiseert de

4^e korenmolenloop

Zaterdag 8 januari 1994



Starttijd: 13:00 uur
Afstanden: 4 en 8 EM

Voorinschrijving (tot 31-12) bij A. Vervaart, Ligusterpark 13, 2624 HH Z'meer
(KNAU-leden A-formulier in tweevoud). Inschrijfgeld op ABN-rek. 51.84.58.873
Inschrijfgeld FL 6,- / KNAU-leden bij voorinschrijving FL 4,50
Kinderen t/m 12 jaar FL 3,-
Inschrijven op de wedstrijddag tot 12:30

inlichtingen: 079 - 413270 of 079 - 317239

Ijzer

Het zo bekende, snel roestende metaal ijzer vormt een belangrijk bestanddeel van het hemoglobine (Hb) in het bloed, het myoglobine (een op hemoglobine gelijkend eiwit in de spier) en een aantal enzymen. Als zodanig is ijzer mede verantwoordelijk voor een optimale zuurstofbinding aan het hemoglobine als dit met het bloed de longen doorstroomt en voor een goede energieproductie in de spieren zorgt.

Een eenvoudige manier om de ijzer-hoeveelheid in het lichaam te bepalen is het meten van het hemoglobinegehalte van het bloed. Het gehalte wordt uitgedrukt in een getal. Als dit laag is, wordt er gesproken van bloedarmoede. Een laag hemoglobinegehalte wordt verantwoordelijk geacht voor een slechte sportprestatie, omdat dit de zuurstoftransportcapaciteit van het bloed, een prestatiebepalende factor, verlaagt. Er zijn meningsverschillen over de waarde van het gehalte. Dit komt omdat de hoeveelheid bloedplasma van beslissende betekenis is voor de Hb-concentratie. Als in een periode na een zware duurbelasting het bloedplasma is toegenomen, neemt als gevolg daarvan de hoeveelheid hemoglobine per liter bloed af. Het is fout om dan te veronderstellen dat de atleet een te laag hemoglobinegehalte heeft en daarom extra ijzer moet innemen. Men spreekt dan van zogenoemd *pseudo bloedarmoede*. Het is dus belangrijk te weten op welk tijdstip het Hb-gehalte wordt bepaald. Er zijn betere en meer betrouwbare methoden om de ijzer-hoeveelheid van het lichaam te bepalen, zoals het meten van het ferritine en de ijzerbindingscapaciteit. Ook hierbij is het tijdstip van meten van belang. Deze metingen zijn niet zo eenvoudig als een Hb-bepaling en moeten in een laboratorium gedaan worden. Voor topsporters zijn zij echter van betekenis. Daarom dienen dergelijke bepalingen bij een topsportkeuring of check-up op het programma te staan.

Ijzer gaat verloren met het zweet, met de urine en met de ontlasting (niet geabsorbeerd ijzer of ijzer afkomstig van darmcellen of heel kleine darmbloedingen). Er zijn indicaties dat door het

sporten (vooral hardlopen) extra ijzer verloren gaat, doordat de rode bloedcellen tijdens de landingsfase op de voet kapot worden gedrukt, waarna het ijzer vrijkomt en met zweet of urine wordt uitgescheiden.

Daarnaast blijkt dat door zeer zware duurbelastingen, waarbij te weinig wordt gedronken en door zweten waarbij veel vocht verloren gaat, de doorbloeding van de darm in het gedrang komt. Hierdoor sterven darmcellen af en ontstaan er kleine bloedingen. Dit kan bloedige diarree veroorzaken. Laboratoriumonderzoek toont aan dat de ijzerverliezen groter zijn dan normaal. Om deze reden veronderstelt men dat de ijzeraanbevelingen voor atleten hoger zijn dan voor niet-sportende mensen.

In de dagelijkse voeding zijn rood vlees, gevogelte, wild, donkergroene groenten en graanproducten belangrijke ijzerbronnen. Het ijzer dat in rood vlees aanwezig is, wordt het best opgenomen in het lichaam. Van het ijzer dat we met de voeding opnemen, wordt ongeveer 15% geabsorbeerd.

Vitamine C bevordert de absorptie van ijzer. Een glas sinaasappelsap bij het eten is dan ook een goede zaak. De dagelijkse behoefte die wordt aanbevolen voor gezonde volwassenen bedraagt 10 milligram voor mannen en 15 milligram voor vrouwen. Atleten die geen vlees eten, missen een belangrijke ijzerbron. Vegetariërs, vooral vrouwelijke, lopen daardoor een vergroot risico dat zij onvoldoende ijzer met de dagelijkse voeding binnen krijgen. Zij moeten er daarom op letten dat dit door andere voedingsmiddelen met een hoog ijzergehalte wordt gecompenseerd.

Tot slot: een willekeurige ijzersuppletie in de vorm van tabletten of injecties dient men achterwege te laten, omdat een *teveel* aan ijzer niet door het lichaam wordt uitgescheiden. De ijzerstapeling in de lever, die dan het gevolg is, is niet *zonder risico* voor de gezondheid. In het verleden hebben wij al vaker duuratleten gezien die hierdoor hun noeste trainingsarbeid in het niet zagen verdwijnen. Oppassen dus! Neem ijzertabletten alleen als er een duidelijke indicatie voor bestaat en als er controle van een arts mogelijk is.

Wedstrijdagenda

Zondag 12 december 1993

23e Road Runnersloop te Leiden

organisatie: Road Runners Club, tel. 071-314235
afstanden: 20.9, 14.3, 9.6, 5.75, 2.87 km
starttijd: 10.30 uur

Kopjesloop te Delft

organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-567556
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: 10.45-11.00 uur
deze loop is ook op 9 januari en 6 en 13 februari 1994

Zaterdag 18 december 1993

Bosloop te Rotterdam

organisatie: St. Atletiekeven., tel. 01857-2557
afstanden: 20, 15, 10, 5, 1.6 km
starttijd: 12.00-12.15 uur
deze loop is ook op 15 januari 1994

Zondag 19 december 1993

Winterloop te Gouda

organisatie: AV Gouda, tel. 01820-11116
afstanden: 10, 5, 1.5 km
starttijd: 11.30-11.45 uur

Kerst Halve Marathon te Zoeterwoude-Dorp

organisatie: AV Holland, tel. 071-768733
afstanden: 21.1, 10.8, 5.4, 2 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

Fit Ten Miles te Den Haag

organisatie: The Hague Road Runners, tel. 070-3973281
afstanden: 16.1, 10, 4.8, 1.6 km
starttijd: 12.00-13.30 uur

Trimloop te Delft

organisatie: AV '40, tel. 015-617270
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: 10.30-11.00 uur
deze loop is ook op 16 januari 1994

Zondag 26 december 1993

Meerbrug Kerstcross te Zoeterwoude

organisatie: VV Meerbrug, tel. 01715-2792
afstanden: 10, 5, 2.5 km
starttijd: 12.00 uur

Lugdunum Kerstprestatieelloop te Leiden

organisatie: Lugdunum, tel. 071-311645
afstanden: 12, 9, 6, 3 km
starttijd: 11.00 uur

Duinzicht Kerstcross te Den Haag

organisatie: Duinzicht runners, tel. 01749-40224
afstand: 7.4 km
starttijd: 12.00 uur

Vrijdag 31 december 1993

6e Oliebollenloop en Coopertest te Leiden

organisatie: De Bataven, tel. 071-616689
afstanden: 16, 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: loop 14.00 uur; test: 13.00-13.15 uur

Oliebollenloop te Schoonhoven

organisatie: Avantri, tel. 01823-84947
afstanden: 15, 10, 6 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 1 januari 1994

19e Katerloop te Rijswijk

organisatie: RWV de Spartaan, tel. 015-1410604
afstanden: 12, 8, 4 km
starttijd: 13.00-14.00 uur

Zondag 2 januari 1994

3e Winterloop te Brielle

organisatie: Sc Voorne Atletiek, tel. 01810-14819
afstanden: 20, 10, 5.2, 3, 1.5 km
starttijd: 10.30-11.20 uur

Leidse Houtloop te Leiden

organisatie: AV Holland, tel. 071-768733
afstanden: 15.8, 13.4, 11, 8.7, 6.3, 4, 2.1 km
starttijd: 11.00 uur
deze loop is ook op 16 januari en 6 februari 1994

Zaterdag 8 januari 1994

Korenmolenloop te Zoetermeer

Zie elders in dit blad

10e Alblasserbosloop te Alblasserdam

organisatie: AV Alblasserdam, tel. 01859-15903
afstanden: 13.6, 10.2, 6.8, 3.4, 1.25 km
starttijd: 11.00 uur

Bultloop te Leiden

organisatie: Swifttoer, tel. 071-224465
afstanden: 15, 10.8, 5 km
starttijd: 10.45 uur

Zondag 9 januari 1994**22e MIZUNO H.M. Egmond te Egmond aan Zee**

organisatie: Le Champion, tel. 02206-1362
afstanden: 21, 8, 3,5 km
starttijd: 12.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1 km
starttijd: 10.30-10.50 uur

25e Keukenhofloop te Lisse

organisatie: AV de Spartaan, tel. 02521-12855
afstanden: 21, 8, 4, 2 km
starttijd: 11.00-11.15 uur

Zaterdag 15 januari 1994**Kabel-10 Runners-Circuit te Spijkenisse**

organisatie: Spark, tel. 01880-21324
afstanden: 21, 15, 9, 6.12, 2, 0.8 km
starttijd: 12.15-12.40 uur

Zondag 16 januari 1994**25e Drechtloop te Leimuiden**

organisatie: AV Kickers '69, tel. 01721-9245
afstanden: 21, 10, 4, 1.5 km
starttijd: 11.00-11.20 uur

Zaterdag 22 januari 1994**63e Bahlman-Zegersloop te Alphen a/d Rijn**

organisatie: AAV '36, tel. 01720-22542
afstanden: 20, 15, 10, 5, 2.5, 0.8 km
starttijd: 13.30-13.45 uur

20e Bos-, Duin- en Strandloop te Hoek van Holland

organisatie: PAC, tel. 010-4225439
afstanden: 9.4, 4.7 km
starttijd: 14.30-14.35 uur

Zondag 23 januari 1994**Winterloop te Leiden**

organisatie: De Bataven, tel. 071-616689
afstanden: 13, 10, 7, 4, 1 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 29 januari 1994**PTT Telecom Testtrimloop te Den Haag**

organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3413953
afstanden: 10, 5, 3 km
starttijd: 10.00-10.05 uur

Zondag 30 januari 1994**Polderloop te Hazerswoude-Dorp**

organisatie: Hazerswoudse Boys, tel. 01728-9622
afstanden: 20, 10, 5, 1.5 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

Zaterdag 5 februari 1994**Midwinter Marathon te Apeldoorn**

organisatie: Midwinter Marathon, tel. 055-411029
afstanden: 42.2, 27.8, 18.6 km
starttijd: 11.30-12.00 uur

24e Souburghcross te Alblasterdam

organisatie: AV Alblasterdam, tel. 01859-15903
afstanden: 8, 6.4, 4.8, 3.2, 1.6 km
starttijd: 14.30 uur

Zaterdag 12 februari 1994**Rondje Bongerd te Barendrecht**

organisatie: CAV Energie, tel. 01806-17023
afstanden: 16, 12, 8, 4, 0.8 km
starttijd: 12.00-12.15 uur

Winterwedstrijd te Rotterdam

organisatie: PAC, tel. 010-4225439
afstand: 21.09 km
starttijd: 13.00 uur

Zondag 13 februari 1994**Groenhoven Plusloop te Gouda**

organisatie: AV Gouda, tel. 01820-11116
afstanden: 21.1, 11, 6 km
starttijd: 13.30 uur

24e Road Runnersloop te Leiden

organisatie: Leiden RRC, tel. 071-314235
afstanden: 20.9, 14.3, 9.6, 5.75, 2.87 km
starttijd: 10.30 uur

ADVERTEERDERS, BEDANKT!

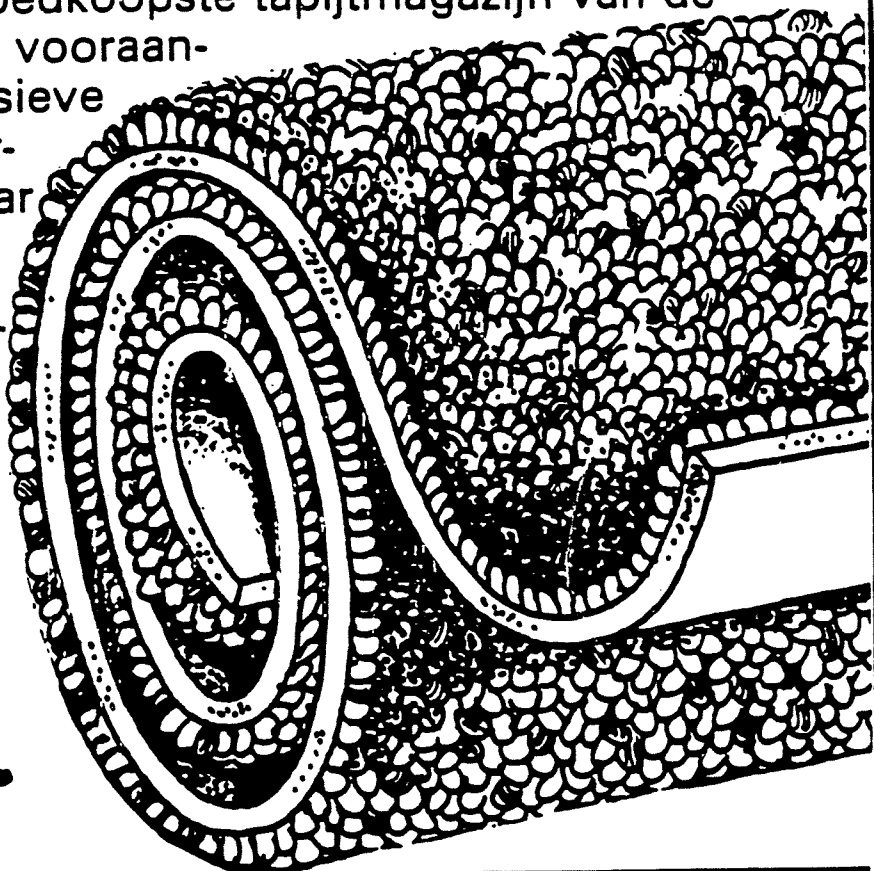


Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKking

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra 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*