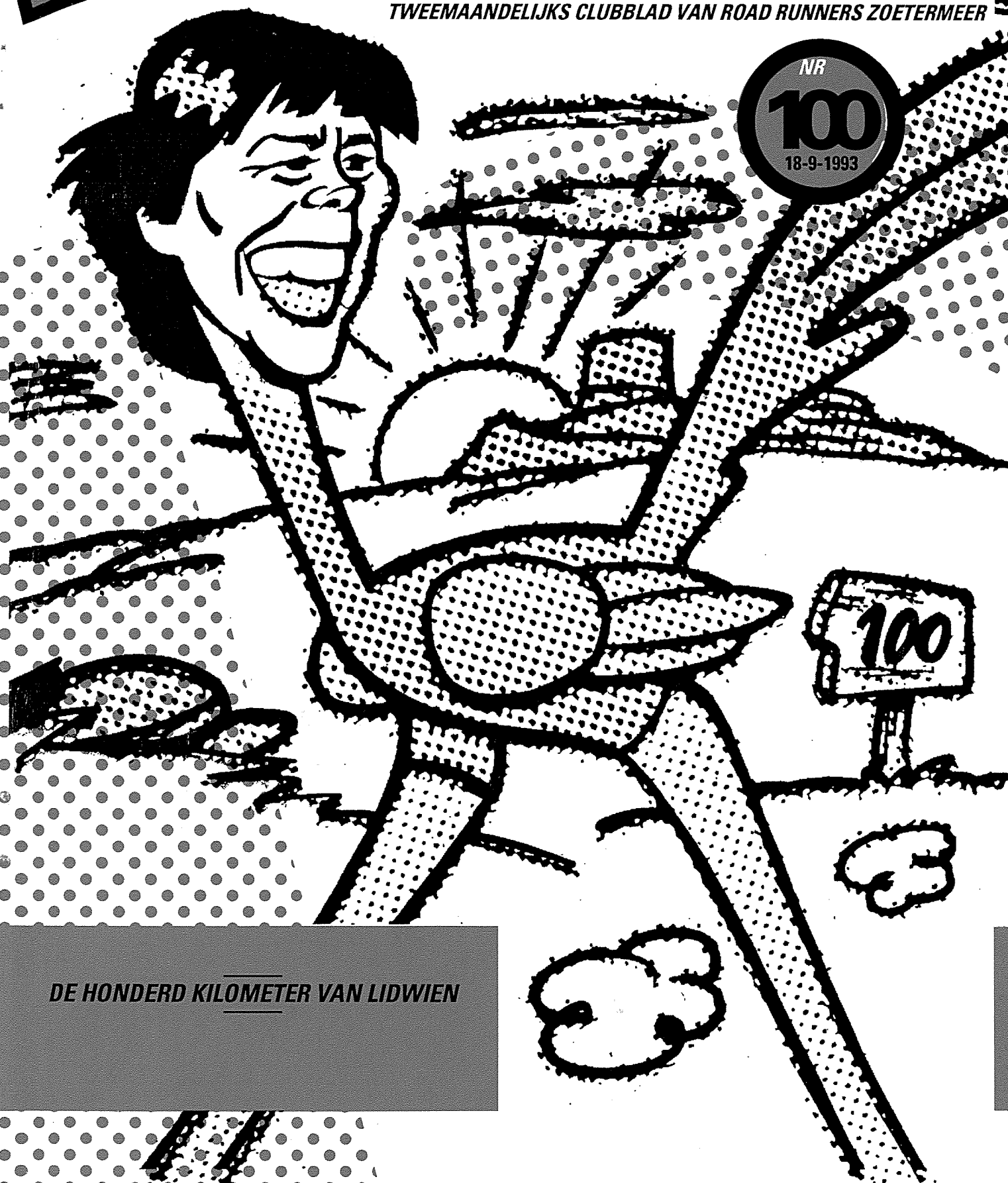


Beep Beep **ROADIE**

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR
100
18-9-1993



DE HONDERD KILOMETER VAN LIDWIEN

Inhoud

3	Vragenlijst	20	Triathlon Zoetermeer
4	Vragenlijst	20	Brielse Maasloop
5	Voorwoord	21	West-Brabantse Herfst Marathon
7	Verlanglijstje	22	Zoetermeerse dubbelslag
7	Eervolle vermeldingen	23	Aanmeldingsformulier
8	Ultra-lopen en wat daarmee samenhangt...	24	Uitslagen estafette Vredespaleisloop
10	Een veelzijdig kleinood	25	Een aanmoedigingsprijs
12	Hoe het was om 'gedrild' te worden!	26	14e Schipholloop
13	Dam tot Damloop	27	Zo kan het ook
14	De 20 van Alphen	29	1e Plaats voor het damesteam
15	14e City-Pier-City	30	Het Ultraloop-ABC van Lidwien
16	Van Berg tot Bergrace	31	Stretch & Shorty
17	Katerloop	32	Interview met Lidwien
18	Centerfold	33	Uitslagen
		34	Interview met Lidwien

VRAGENLIJST

Naam: Lidwien van den Aardweg

Adres: Viohier vaant 45

Telefoon: 41 3053

Leeftijd: 35

Geb. datum 19-4-51

Gewicht: 58

Lengte: 1.58

Sportachtergrond: 4 à 5 jr Fitness training + conditie training
(verleden) In 1975 in club "gelopen"

Sporttoekomst:
(wat wil je verder)

Andere wensen op of aanmerkingen:

Bv. Conditie/Arvallen/Info...

Opbouwen

=====

VRAGENLIJST

ROAD
RUNNERS
ZOETERMEER

=====

Naam : LIDWIEN VAN DEN AARDWEG.....

Adres : VIOLIERVAART 45 2724 VS Z'MEER.....

Telefoon : 41 30 53.....

Leeftijd : 36 JAAR.....

Geboortedatum : 19-04-1951.....

Gewicht : 58 kg.....

Lengte : 1.58 m.....

=====

Sportachtergrond : FITNESS-TRAINING CONDITIE TR.....

Loopprestatie's (afgelegde afstanden) : 5 - 10 km.....

=====

Sporttoekomst : EENS IN MIJN LEVEN EEN 1/2 MARATHON.....

Wensen? : CONDITIE VERBETEREN.....

=====

Wensen en/of opmerkingen?
Conditie — REDELIJK TOT GOED (BEHALVE TEVEEL ROKEN)
Blessure's (eventueel behandeld) GEEN.

=====

Voorwoord

Beste Roadies,

Zo zou ik ieder voorwoord kunnen beginnen, dus voor deze speciale uitgave wijk ik daar maar niet van af. Deze uitgave van de Roadie staat geheel in het teken van Lidwien van den Aardweg die te kennen heeft gegeven een wel heel bijzondere prestatie te willen neerzetten. Zij is op het moment van dit schrijven nog volop in voorbereiding voor de '100 van Winschoten'. Dat het geen club van bejaarden is, maar een bijzonder select gezelschap van Ultralopers en -loopsters zal in de komende weken wijsd bekend worden. Zij weet waaraan ze is begonnen en zal dat ook naar tevredenheid volbrengen. Ik heb er in ieder geval het volste vertrouwen in. 100 km hardlopen (in Winschoten) is een prestatie die slechts voor weinigen is weggelegd en het feit dat in de geschiedenis van de KNAU en de 'club van 100'

nog minder dames de barre tocht hebben volbracht geven je prestatie nog meer glans. Namens het bestuur van de RRZ, de TC, de redactie en overige leden feliciteer ik je alvast met je geleverde prestatie. Voor ik dit voorwoord ging schrijven dook ik even in het RRZ-archief en zag op een presentielijst (ja, ja toen nog wel) de naam Van den Aardweg al bovenaan staan (wat een toeval toch). Wij spreken dan van 1987. Ook op de toegemaakte groepsfoto's kwam ze voor. Op de aanmeldingsformulieren las ik dat je aan fitness deed en ooit wel eens een halve marathon wilde lopen. Nou dat is inmiddels gelukt. Zoals de vele doelen en doelstellingen die je nadien hebt gesteld. Dat je ook naast het lopen actief was, bleek bij de samenstelling van dit clubblad. Lidwien heel veel 'leesplezier' en 'Keep on running'

Bert



Als een naar McDonald's.

Want wat is er
nou lekkerder
dan na een
zware wed-
strijd of
training
even bij te
komen in ons gezellige
restaurant!



Daar gebeurt 't

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

7 dagen per week open, ook 's avonds.

Verlanglijstje

(VOOR DE VERJAARDAG)

VAN LIDWIEN

loopbroekje
loopschoenen
loopsokken
loopshirt
zweetband
isostar
refelecterend hesje
trainingspak
drinkflesje
spons
maakt verder niet uit (als ik het maar
kan gebruiken voor tijdens het lopen)

Kadotip [red.]: portable telefoon

Weet je hoe Lidwien weleens genoemd
wordt: zie pagina 14

weet je waar Lidwien het liefst van eet:
vliegende schotel
waarom? zie pagina 14

Eervolle vermeldingen



Behalve in onze Roadie, is Lidwien al een paar
jaar opgenomen in de erelijst van het blad
Runners.

Ieder jaar geeft dit blad een overzicht van de
alle Nederlandse Marathonloopstels die binnen
de vier uur finishten op een marathon. Hier een
kort historisch overzicht:

1990	Etten-Leur	plaats 116
1991	Rotterdam	plaats 139
1992	Rotterdam	plaats 215
1993		

*de eerste wedstrijd in Den Haag
ging ze nog ietwat traag
ze was toen nog maar net
bij die gezellige RRZ
dat doet ze nu al jaren graag*

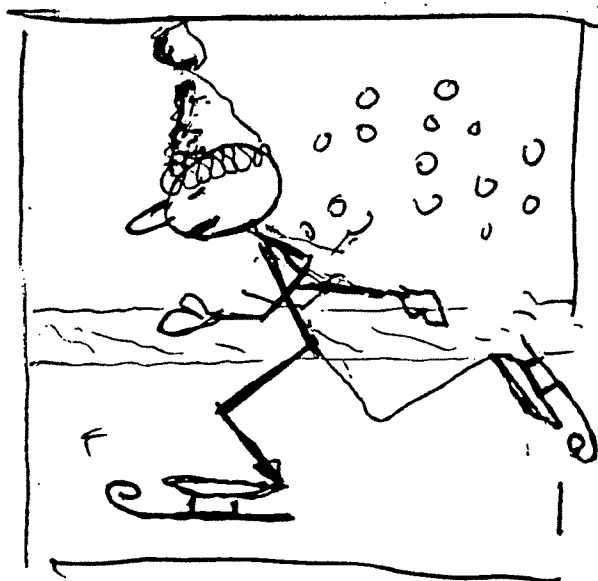
*Lidwien die leuke meid
kreeg van hardlopen geen spijt
en iedere keer
wil ze nog meer
en blijkt ze tot meer bereid*

Ultra-lopen en wat daarmee samenhangt...

Met het vorderen der jaren, praten de mensen steeds gemakkelijker over 'vroeger'. Dat is natuurlijk logisch, want hoe ouder je wordt, hoe meer 'vroeger' er is. Zo vond ik het vroeger leuk om in agenda's te turen naar afstandstabellen. U weet wel, die overzichtjes, waarin je kunt zien hoeveel kilometer het is van *Den Haag* naar *Arnhem*, of van *Alkmaar* naar *Rotterdam* of van *Breda* naar *Tilburg*, of van *Helmond* naar *Nijmegen*, of van *Assen* naar *Groningen*, of van... (Vul zelf uw favoriete bestemming in).

Enfin, van die studies van destijds is niets blijven hangen, zodat ik niet uit mijn geheugen kan putten om U even snel te vertellen tussen welke twee steden de *ultra*-afstand zo ongeveer 100 km is. Het kan bijvoorbeeld zijn tussen *Utrecht* en *Leeuwarden*, maar net zo goed tussen *Delft* en *Apeldoorn*, of tussen *Vlissingen* en *Voorhout*.

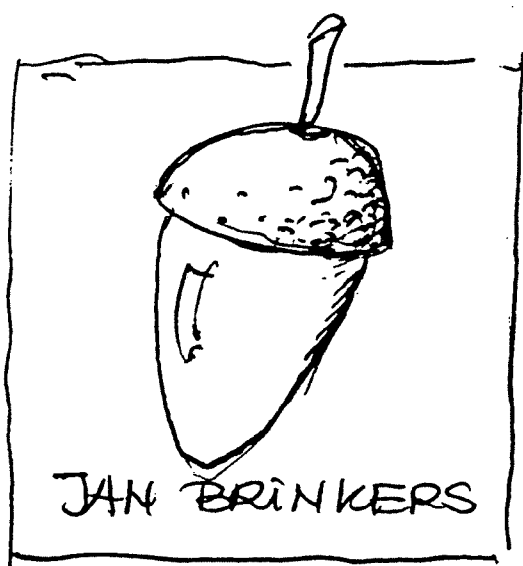
Op dat laatste voorbeeld wil ik wat dieper ingaan; want hoe werd die afstand gemeten? Gewoon, dwars door de polders, over de eilanden en waterwegen? Of netjes, vanuit Walcheren oostwaarts Schouwen-Beverland naar bijvoorbeeld *Breda* en vanaf daar natuurlijk over de Moerdijkbrug via *Dordt* enz.? Of over zo'n Delta-dijk of -brug? Of net als in 1953, gewoon



de kortste weg, over het water? Nee, daar mag je geen grapjes over maken. Het was allemaal al erg genoeg toen, in 1953. Bijvoorbeeld ook voor Kees Broekman, die in diezelfde dagen als de watersnood, nota bene Europeesch Kampioen Hardrijden op de Schaats werd. Maar hij werd niet zo bijster feestelijk ingehaald en zo, terwijl hij toch onze allereerste Europeesche Kampioen was zowel op bevroren als vloeibaar water.

Hoe nu verder?

Het was in die jaren, dat een thans bekende *Ultra*-loopster haar eerste stapjes zette. Naar ik aanneem zonder wateroverlast, want ze woonde veilig achter de Zuidhollandse duinen, die van oudsher als betrouwbaar bekend stonden. Niet ver van haar ouderlijk huis woonde het echtpaar Brinkers. Hun jongste zoontje was zo'n ventje, dat doorlopend voor grote onrust zorgde. Zo had hij de gewoonte om zandkastelen te bouwen. En natuurlijk deed hij dat in de duinen. En natuurlijk moest er ook een slotgracht om het kasteel gegraven worden. En natuurlijk moest daar ook water in. Dat water dacht Jantje (want zo heette het ventje) even snel te regelen door een tunneltje dwars door de duinen naar de zee te graven. Dan liet hij net genoeg water stromen om zijn slotgracht vol te krijgen. Vervolgens stopte hij zijn vinger (of zijn vuist) in het tunneleinde en wachtte tot het eb werd. Nou vraag ik U! Ik zal niet zeggen dat het spelen met vuur is, maar toch wel iets dergelijks. Gelukkig kon zijn moeder of de



jaren '80 boven de grote rivieren in zwang. Zoetermeer moest zelfs wachten tot 1991 vooraleer de RRZ eindelijk een ultra-afdeling oprichtte. Het was in diezelfde periode dat er een vrijwilligster kon worden gesignaleerd met hetzelfde *loop*-talent als Jantje Brinkers. Is dat nog toeval...?

Hoewel Zoetermeer gelegen is in een poldergebied (ca. 4 meter beneden A.P.), behoeft er geen reden tot ongerustheid te zijn. Ik ga altijd mee als Lidwien richting dijk gaat.

Peter van Hal

brigadier of buurman Van Den Aardweg steeds onheil voorkomen. Het tunneltje werd dan God-zij-dank tijdig dichtgegooid en de hele bollenstreek kon weer opgelucht ademen. Dat moest natuurlijk een keer misgaan. Maar dat ging het niet. De dorpsraad bedacht namelijk een tamelijk drastische maatregel: *Jantje moest weg!* en ver! Dus emigreren naar Nieuw Zeeland. Er werd snel een inzameling gehouden onder de bevolking en zo kon het gebeuren dat er voor Janneman een aardig startkapitaal bij elkaar werd gebracht. Dit werd hem van harte aangeboden tezamen met de reisdocumenten voor een enkele reis per boot, vertrekpunt: *Vlissingen*.

De topografisch begaafden onder U voelen natuurlijk al met hun schaatsen aan welk een dreiging er in deze situatie schuilgaat. En inderdaad; Jantje Brinkers kwam nooit aan in Nieuw Zeeland. Hij kwam niet verder dan Oud Zeeland en pakte daar zijn oude liefde weer op. Bij gebrek aan duinen, speelde hij zijn spel achter de dijk. Dit ging een tijd goed, tot op zekere dag Jantje weer eens met zijn vinger in de dijk stond en hem het bericht bereikte dat Kees Broekman Europeesch Kampioen Hardrijden op de Schaats aan het worden was. Wat 'n prestatie! Wat een feest! Juichend sprong Jantje op en rende oostwaarts Walcheren in. Even later gevolgd door het water... Hierdoor opgejaagd rende hij voorbij Oud Gastel, waarmee hij de basis legde voor het ultra-lopen in Zuid-West Nederland. Deze bezigheid raakte pas in de

Een veelzijdig kleinood

Iemand die 100 km voor haar plezier gaat lopen moet eigenlijk wel een afwijking hebben. Misschien is die maar heel klein of verborgen, maar hij moet er zijn, dus ik op zoek. Mensen lief, ik kwam wat te weten! Over een eenvoudig iemand als Lidwien kan meer vertelt worden dan dat ik kan beschrijven. Laat mij bij het begin beginnen.

Het gaat hier om **LIDWUINA MARGARETHA THEODORA** van den Aardweg.

Op de club bekend als Lidwien. Haar wieg stond in Voorhout midden in de bollenstreek, waar deze bloem op 19 april 1951 de wereld liet horen dat zij er ook was. Ze groeide op tussen al het mooie dat de bollenstreek biedt en bezocht de scholen meestal met de fiets. (Een grondslag voor haar latere sportcarrière?) Maakte de HBS af en volgde toen een Opleiding voor Medische Beroepen. Kennelijk hadden haar studies haar nog niet voldoende geleerd en deed zij er nog een pedagogische opleiding voor de medische wereld achteraan.

Je merkt aan mijn schrijven al dat er iets aan de hand moet zijn en dat klopt ook. Wie Lidwien goed kent, zal weten dat zij altijd een uitdaging zoekt, geen routine, maar afwisseling en wat anders. Zo werkte zij na haar studies steeds aan de verplegende zijde van privé-klinieken, kinderdagverblijven en een jeugdgevangenis. En thans brengt zij kennis en ervaring over als praktijkbegeleidster in een Haags ziekenhuis. Het ligt in het karakter van Lidwien om, ook al vindt zij iets leuk, toch na een bepaalde (korte of langere) tijd te veranderen van werk-omgeving. Het moet boeiend blijven, anders gaat de aardigheid er van af. Zo kwam het dan ook regelmatig voor dat zij de personeels-advertenties in de kranten zat door te spitten, terwijl zij het op haar werk reuze naar haar zin had. Toch kan ze ook heel behoudend of bijna conservatief zijn in andere zaken. Je ziet hier al een stukje van Lidwiens veelzijdigheid.

Die veelzijdigheid blijkt eigenlijk nog meer uit de laatste vijf levensjaren van haar. Die zijn waarschijnlijk het leukste en het intensiefste

geweest tot nu toe. Ze heeft zich in die jaren met heel veel dingen tegelijkertijd bezig gehouden. Met name haar hobby's: sporten, studeren en het maken van verre reizen bieden haar hier veel mogelijkheden toe.

En denk nu niet dat hardlopen de enige sport is die Lidwien er op na houdt. Van kinds af aan speelt ze tennis, zwemt zij graag en mag ze graag vaak en lang fietsen. Ook vindt zij nog tijd om racketbal en badminton te spelen. Omdat de wereld continu in verandering is en zij in staat is veel dingen tegelijkertijd te doen, vond zij het wel handig om zich een veelzijdigheid in kennis te verwerven. Momenteel maakt zij zich de Spaanse taal eigen en verdiept zij zich in de kunstgeschiedenis. Hierbij krijgt met name de beeldende kunst van de laatste eeuw haar aandacht. Een min of meer logisch gevolg hiervan is dat zij haar vrije tijd en haar vakanties niet luiierend door brengt, maar actief bezig is. Ze zoekt niet het riskante avontuur, maar meer de evenementen of omgevingen die verband houden met haar studies van dat moment.

Toch heeft ze ook hier weer een brede interesse. Zo heeft ze alles gezien van haar grote favoriet Paolo Conto, mag ze graag een bezoek brengen aan cabaretier-achtige humoristen zoals Herman Finkers, Freek de Jonge Waardenburg en de Jong. Ze ziet graag een musical, maar vindt Clouseau toch ook erg mooi om naar te luisteren. Het is waarschijnlijk, dat als je zo graag naar het theater gaat, je waarschijnlijk daar ook wel een etentje voor of achter aan plakt en leuk vindt. En ook Lidwien vertoont dit menselijke trekje. Ze mag graag met haar levensgezel Peter uit eten gaan. Houdt van lekkere gerechten en kokerelt graag in de keuken. Al heeft het serieus trainen voor sportevenementen daar een kleine verandering in gebracht. Fast food en snackbar-kost zijn aan haar niet besteed, maar wees ervan overtuigd dat ze van lekker eten echt kan genieten.

Waar ze ook van kan genieten is samen met Peter iets te ondernemen, zoals bv. samen fietsen. Zo maar voor de wielen weg, maar ook met de fietsen achter op de auto richting een of

ander evenement. Zo traint ze ook regelmatig met Peter door of gezamenlijk een stuk te lopen of te fietsen, of door gelijktijdig afzonderlijk te trainen om de rest van de tijd gezamenlijk wat anders te kunnen gaan doen.

Het lijkt wel een euforie als je het verhaal zo leest, maar wees ervan overtuigd dat Lidwien ook heel gewone trekjes bezit. Zo kan ze heel moeilijk opstaan en komt zij pas langzaam op gang als ze haar eerste bakje koffie heeft gehad. In het verleden hoorde daar ook nog een sigaretje bij, maar dat heeft ze inmiddels afgezworen. Het is net een diesel, die langzaam opgang moet komen, maar dan ook doorgaat! Ze is na afloop van een werkdag niet uitgeblust en geeft pertinent niet toe aan het voor sommige overbekende luier gevoel. Ze heeft een uitgesproken hekel aan niets doen. Dat geldt zowel voor werk als voor privé. Daar wordt ze onrustig van. Je zult haar dan behalve voor de sport niet voor de teevee aantreffen. Nee ze neemt dan liever een studie of activiteit onder handen. Ze sloot zich aan bij de Road Runners, deed een trainerscursus, leidde zij assistent-trainers mee op en heeft reeds geruime tijd zitting in de redactie van ons verenigingsblad.

Veelzijdigheid is Lidwiens kenmerk. Vandaar dat naast al het sporten dat ze al deed ze ook nog eens voor zichzelf het ultra-lopen een uitdaging vond. 70 Kilometer was de langste afstand, die zij ooit gelopen heeft. Op 18 september 1993 om 18.30 uur, als voor velen de afsluiting van een dag begint, begint Lidwien in Winschoten aan haar **ultra**-loop over **100 kilometer** en als alles mee zit sluit ze die omstreeks 04.30 uur af als een enkeling zijn ogen open doet om aan een nieuwe dag te beginnen. Slechts 7 (zeven) vrouwen in Nederland hebben deze afstand achter hun naam staan, misschien worden dat er binnenkort meer. Want 5 dagen in de week traint Lidwien privé voor deze happening. Vanaf het voorjaar traint zij samen met Peter, die de triatlon van Almere wil doen, voor hun evenement. Een lange rustige duurloop is voor hen op deze manier de gelegenheid om eens lekker bij te

praten. Soms wordt zo'n duurloop omgezet in een flink stuk fietsen, zodat ze toch beiden aan hun trainingen komen.

Lidwien, zo veelzijdig, zo anders, zo boeiend.

Theo van Beek

Hoe het was om 'gedrild' te worden!

Wij kunnen ons nog goed herinneren hoe het was, in het begin, in het parkje. Net begonnen bij de club, konden we amper 2 minuten achtereen hardlopen. Elke training was weer iets om naar uit te kijken. Wat zouden we nu weer presenteren!

Er werd veel aan loopscholing gedaan, dat was Lidwien's favoriete onderdeel. Alle fases van het 'lopen' werden apart geoefend.

Daarnaast leerden we uiteraard ook steeds langere stukken achter elkaar te lopen. Als je 't rood voor je ogen zag verschijnen, hoorde je opeens een stem: 'je kunt het best, het is nog maar een klein stukje!'

Aan Lidwien hebben we ook onze eerste mijl-

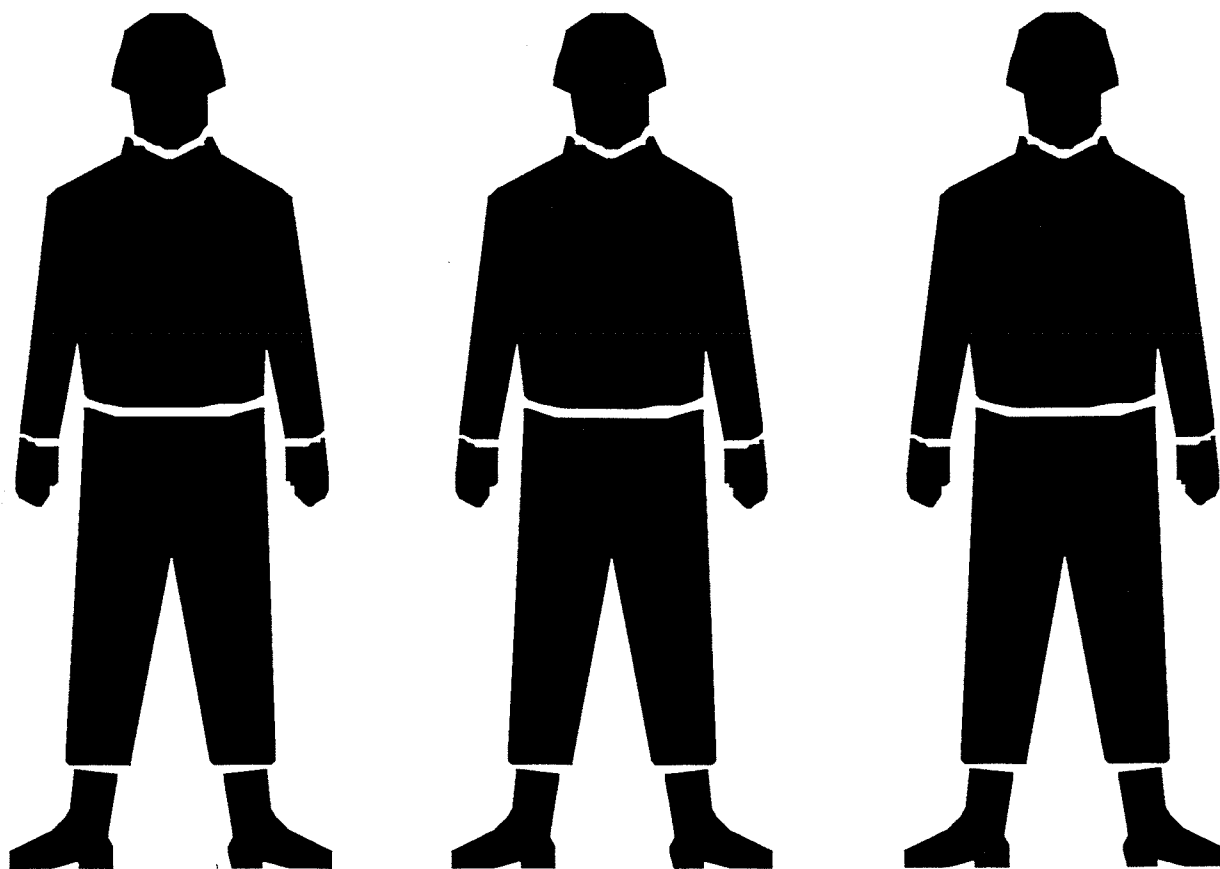
paal te danken. De Ronald McDonald-loop op 14 juni 1992.

Ze heeft bijna de hele meidenbeginnersclub zo gek gekregen om na 2,5 maand training een 5 km prestatie-loop te doen. We werden door haar massaal opgewarmd, en het was al zo heet! We haalden het!

Na verloop van tijd waren we beginner af, werden in diverse groepjes ingedeeld en af en toe (als ze niet voor de een of andere ultra-loop moet trainen) duikt Lidwien weer op. Hakken/billen, hakken/billen, takke, takke, tak! Het is weer vertrouwd afzien met Lidwien.

Bedankt Lidwien, voor de goede 'gedrilde' start die jij ons gaf.

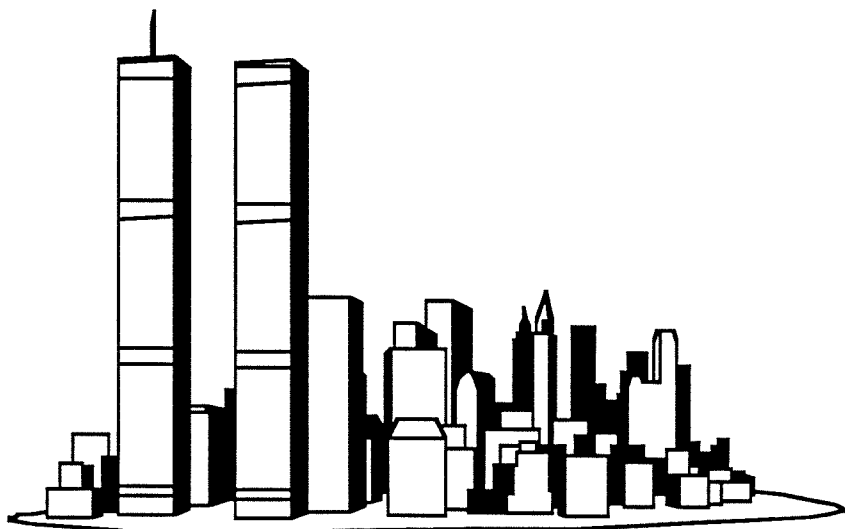
Ria en Trees



Dam tot Damloop

11 OKTOBER 1987

De RRZ was goed vertegenwoordigd bij de Dam tot Damloop. We hebben er met z'n allen een gezellige dag van gemaakt.



Om 9.15 uur verzamelden we bij het 'clubhuis' op de Aardappelakker. De presentielijst werd ter plekke nog even bijgesteld, want sommigen hadden zich opgegeven en kwamen niet, anderen waren er wel maar hadden zich nog niet opgegeven. Enfin, uiteindelijk vertrokken we dan in konvooi richting Zaandam. In de sporthal angekommen mengden we ons meteen in de koortsachtige drukte van het gebruikelijke inschrijfritueel dat zo kenmerkend is voor een groot loopevenement: folders lezen, startnummers regelen, nog even wat eten, kleding wisselen, enz. Vervolgens zijn we met allen nog even het aankomstgedeelte van het parcours in Zaandam gaan verkennen. De laatste voorbereidingen bij de finish waren nog in volle gang. De braderie stond wel helemaal opgesteld. Nu was het er nog rustig, maar over een paar uur zou het hier krioelen van de mensen. Gebruikmakend van de speciale pendeldienst gingen we van Zaandam naar Amsterdam waar de start zou plaatsvinden. Daar was het al een enorme drukte. Ook hier hebben we – voor zover de drukte dit toeliet – een stukje van het parcours bekeken. Alles bleek perfect georganiseerd. We hadden nog genoeg tijd over voor een bezoek aan een van de vele koffie-shops die Amsterdam rijk is. De 'tent' stond stijf van de hash, maar de koffie was lekker. Gelukkig voor ons was er geen dopingcontrole want een uur

later stonden we stoned aan de start. Klokslag twee uur klonk het startschot. Het duurde echter nog minstens drie minuten voordat ons gedeelte van het lopersveld (± 10.000 in totaal) de startlijn passeerde. Na nog enig oponthoud door opstoppen onderweg, gingen we massaal in draf door de IJ-tunnel. Langs het hele parcours stond veel enthousiast publiek. Ondersteund door fanfaremuziek en keiharde discoklanken uit huiskamers en zolderkamers togen we Zaandam in. Eenmaal daar angekommen (zo'n 80 tot 90 minuten na de start) bevonden we ons op 'bekend' terrein. Nog enkele kilometers, en we hadden toch echt de 10 Engelse mijlen volbracht. Een heerlijk gevoel! Terug in de sporthal praatten we nog na over dit toch wel unieke evenement. Allemaal waren we het erover eens dat de ideale omstandigheden (goed loopweer, veel en enthousiast publiek, een goede organisatie) hadden bijgedragen tot een zeer geslaagde en gezellige dag.

*Lidwien van den Aardweg
(bron: oud clubblad december 1987)*

De 20 van Alphen

12 MAART 1988

Zaterdag 12 maart was de RRZ goed vertegenwoordigd in Alphen. Het evenement heette de '20 van Alphen', doch de RRZ liep de helft daarvan, slechts 10 km. Een kwestie van konditie soms?

Alleen Annemieke liep haar eigen afstand en dus meer dan 10 km, maar ja, dat is dan ook Annemieke! De voorbereiding van ons en van de organisatie aldaar, liep niet helemaal perfect, maar, na het startschot (dat ook nog eens



3 minuten later klonk dan gepland) kwam ieder dan toch goed op dreef. Het grootste gedeelte van de route liep door het groene polderland met zijn leuke smalle weggetjes, waar we werden aangemoedigd door wat loslopend vee. En echt hoor, het hielp nog ook! Je wilt wel doorlopen met een koe achter je aan. In de bebouwde kom stonden gewone mensen ons toe te juichen en dat was ook gezellig. Zo rolde je uiteindelijk toch nog met een redelijke tijd over de finish. Wat de weergoden betreft, die waren ons goedgezind, want pas ná de finish begon het te stortregenen. De bekroning van de dag was een gouden schoen (die iedereen past) die elke RRZ-er met plezier thuis in zijn prijzenkast bijzet.

Lidwien (bron: clubblad mei 1988)

*Soms in huis vaak op straat
is dat Lidwien die daar gaat
zelfs bij storm en bij regen
hou je haar echt niet tegen*

*En dan zeg ik spontaan
Van den Aardweg is de naam
meestal nog in Nederland
zetten ze m'n naam in de krant
'k loop meestal dan ook vooraan*

*Liep ze eerst alleen in Zoetermeer
Lidwien wilde steeds meer
Zelfs Zuid Holland was te klein
neen, ze doet het niet voor de lijn
Roept ze keer op keer*

2 hoeft ze niet te blijven zitten

1 straatmeid

Antwoorden van pagina 7

14e City-Pier-City

26 MAART 1988

Zaterdag 26 maart was het dan zover. Na een intensieve training, een goede voorbereiding en uitgebalanceerde voeding konden de RRZ-ers eindelijk eens laten zien wat de benen te presteren hadden.

Ik kan nu al vast verklappen dat dat heel veel is, want de meesten liepen de lange afstand (= 21 km), een klein groepje de middellange afstand (= 10 km), enkelen de korte afstand (= 6 km) en een enkele de allerkortste afstand (= 2,5 km). Maar ongeacht de afstand, voor ieder toch een hele belevenis.

Er is zelfs één RRZ-er in ons midden (ik wijs naar Bert) die er voor het gemak maar drie heeft gelopen! Zeker ook 3 medailles gehad hè, Bert? Maar, hoe dan ook, het blijft een prestatie! Ga zo door.

De sprinter (toepasselijk vervoer op zo'n dag als deze), bracht ons naar Den Haag CS. Vandaar slenterden wij naar het Malieveld om vervolgens in snellere pas de kraam van onze sponsor Zier aldaar te ontdekken, want inmiddels merk je namelijk dat de tijd óók doorloopt.

Achter Zier stond ons mobiele clubhuis. Voor deze gelegenheid was dit een compleet ingerichte caravan. Bert dribbelde al ongeduldig heen en weer, terwijl wij ons in sneltreinvaart omkleedden en startklaar maakten voor de 6 en 10 km.

De komende 15 minuten: 'warmlopen', her en der wat oefeningen, startpunt opzoeken, dranghekken opzij, mensenmassa, sponsors, publiek, muziek, nerveus, adrenaline stijgt, enorme drang om te lopen en het liefst een p.r. neerzetten, en dan eindelijk: het verlossende startschot.

Maar dan gebeurt het:

- je wilt gaan, maar dat gaat echt niet
- je wilt lopen, maar men loopt niet
- je wilt een p.r. maken, maar dat kun je nu wel vergeten want helaas: er zijn nog duizenden lopers vóór u.

De starters van de 21 km hadden nog een leuke bijkomstigheid: wáár is het enige echte startpunt? Na wat heen en weer geloop (dat kan

hoor, met 4 á 5 duizend lopers) werd ook dat gevonden. In spanning wachten op de knal en dan... wegwezen.

Marti ten Kate deed dat erg goed en kwam dan ook als eerste aan. Hij zette een tijd neer van 1 uur en een beetje, gevolgd door Bert (als eerste RRZ-er) met een tijd van 1 uur en veel beetjes. Al 'snel' volgden de overige RRZ-ers, die, heel uitbundig aangemoedigd en toegejuicht door de damesafdeling van de club, de laatste 250 meter uit hun benen persten. Sommigen gingen hierdoor zelfs weer sprinten. Alle lof hoor! Dat geldt zeker ook voor de allerlaatste halve marathonner, die (ruim over de tijdslimiet heen) geflankeerd door politie-escorte met toeters en bellen in alle toonaarden, achtervolgd door een loeiende ambulance, tóch nog op eigen kracht en benen over de finish komt. Applaus voor deze en alle andere anonieme lopers!

Tot slot: Het weerbericht

- algemeen: zonnige perioden, wolkerige hemel
- publiek: winderig en fris
- lopers: flinke wind, goede temperatuur, zo nu en dan iets te warm

De 14e City-Pier-City wordt in de annalen bijgeschreven als zijnde: een succesvolle loop, hier en daar een p.r., 8000 toeschouwers of meer, 16000 runners of meer, 32000 schoenen of meer, 64000 liter onvervalst zweet of minder!

Lidwien (bron: clubblad mei 1988)

Van Berg tot Bergrace

WAGENINGEN-RHENEN 28 MEI 1988

Het idee om aan de Bergrace mee te doen ontstond tijdens de Rotterdam-marathon in april, toen wij daar hun reclamekrantje kregen. Uit 14 categorieën kon men kiezen. De leukste vonden wij de Duorace, vooral omdat je die bijna nergens op het programma ziet staan.

De Duorace, een estafetteloop voor twee personen, heeft een lengte van 11,6 km. Bij mix-duo's start de dame eerst en geeft na 5,5 km de wissel over aan de heer, die de resterende 6,1 km aflegt. Maar om nu voor '1 uur lopen' heen en weer te reizen naar Wageningen, zagen we niet zo zitten, dus besloten we er een kampeerweekend van te maken. Zodoende stapten we vrijdagavond, gepakt en gezakt, in de auto en reden naar de camping in Wageningen. Gelukkig was het droog toen de tent werd opgezet.

's Avonds in Wageningen heerlijke Italiaanse koolhydraten gegeten en gedronken. 'Dan loop je de volgende dag goed' zeggen de wetenschappers. Ze hebben nog gelijk ook! Zaterdag de grote dag! Vanuit het FC Wageningen startte ik om 11.00 uur en ging in redelijk hoog tempo (voor mijn doen) de Wageningse Berg af richting wisselpunt Kirpestein op 5,5 km afstand. In 28 minuten was ik er. Hier stond Peter klaar om de wissel ('n Karhu hoofdband) over te nemen.

Hij mocht de volgende 6,1 km lopen, waarvan de laatste kilometer bergopwaarts. De finish was in het Ouwehands Dierenpark in Rhenen op de Grebbeberg. Peter liep er 30 minuten over en ik deed er met de pendelbus ± 20 minuten over, zodat wij toevallig tegelijkertijd aankwamen.

In het dierenpark was een grote sportmarkt georganiseerd met alle bekende merken op loopgebied. Bovendien mocht je de dieren gratis bekijken. De Bergrace is een groot opgezet gebeuren, voor iedereen, voor jong en oud, voor prestatie en wedstrijd. De gehele dag door werd er gestart en gefinisht. Elke categorie was herkenbaar aan de kleur van het T-shirt. Een veelkleurig lint slingerde zich door het landschap, geel, groen, licht- en donkerblauw, rood en grijs. Wij liepen in het groen. Het T-shirt was tevens bedoeld als herinnering/medaille.

De middag hebben we in Wageningen doorgebracht. Een leuk winkelcentrum. En terwijl we daar lekker van een royaal belegde croissant zaten te smullen, zagen we de gele T-shirts voorbij rennen, de solorace van 23,9 km, met aan kop natuurlijk Marti ten Kate gevolgd door Tanzanianen, Engelsen, Denen etc., en heel veel Nederlanders. Allemaal lopers voor wedstrijd en plezier. Het totaal aantal lopers werd geschat op ± 6000 deelnemers. De sportieve dag werd besloten met een groot feest in het Ouwehands Dierenpark, waar ook de prijsuitreiking plaatsvond. Het geheel werd muzikaal omlijst door de Zuid-Amerikaanse klanken van 'Los Bandaleros' en Albert West en Sandra Reemer. Al met al een hele gezellige dag, waar zelfs de regenbuien het humeur en de prestaties niet konden beïnvloeden. De organisatie kan terugkijken op een geslaagd evenement, waar duizenden lopers dankzij zo'n honderd vrijwilligers een leuke herinnering aan bewaren. Zondagmorgen hebben we nog in het zonnetje (echt waar!) zitten ontbijten voor onze tent. En daarna moest alles weer ingepakt worden om het vervolgens een paar uur later in Zoetermeer weer uit te pakken. Als het enigszins kan willen wij van de 'Van Berg tot Bergrace' een traditie maken.

Lidwien en Peter (bron: clubblad juli 1988)

Katerloop

1 JANUARI 1989

Vorig jaar is er een kleine RRZ-afvaardiging naar de Katerloop in Rijswijk geweest, zo lazen wij in een van de eerste uitgaven van het RRZ-krantje (moet dat krantje trouwens niet eens een gepaste naam hebben? 'Weg Wezen' of zoiets?)

Dat wilden wij zelf ook wel eens meemaken. Je kunt je vooraf al voorstellen wat er met zo'n Katerloop beoogt wordt. 1 Januari; een slechtere voorbereidingsperiode is nauwelijks denkbaar.

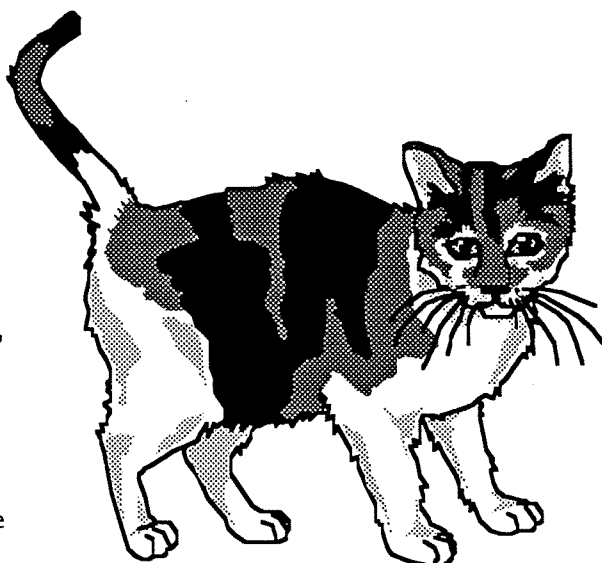
De organiserende (wieler) vereniging 'De Spartaan' had een gebaar gemaakt door katervriendelijke starttijden en afstanden vast te stellen. Dat zag er zo uit: 13.00 uur – 4 km, 13.30 uur – 8km, 14.00 uur – 12 km. Bekijk dat overzicht maar eens goed. Je zult zien dat er een echte slimmigheid in zit.

Het komt zo ongeveer hierop neer:

- hoe groter het oudejaarsfeest
- hoe groter de kater
- hoe langer het uitslapen
- hoe later het opstaan
- hoe later aan de start
- hoe langer de afstand ofwel
- hoe groter de straf voor de oudejaarsbandeloosheid en dus nog eens
- hoe groter de kater.

Op het nippertje weten wij aan de langste afstand te ontsnappen. Na aankomst snel inschrijven en pats... meteen van start voor de 8 km. Na nog geen kilometer krijgen wij door wat nu werkelijk de Kater is: de beklimming van een berg! Ploegend door gras en modder. Vloekende en tierende lotgenoten voor en achter ons. Adembenemend! Vooral voor de kortademigen onder ons. Dan de afdaling; glibberend, balancerend, remmend. Minder gevloek, want zelfs de lucht is op. Het schept een band tussen alle deelnemers. Zoiets als: in tijden van rampspoed gaan de mensen weer naar de kerk.

De route gaat verder door grasland en het bos, slechts door korte stukjes straat onderbroken. Een echte cross dus! En bij alle hindernissen, die



je in de eerste ronde van 4 km tegenkomt, weet je dat dat je straks nog een keer te wachten staat. Voor velen een Kater, maar na de finish dubbele voldoening, dat je het toch maar weer gefikst hebt.

Tip: aangepaste sportvoeding, zowel voor als na de Katerloop: olieballen en appelflappen met veel poedersuiker. Een staartje champagne, kop koffie erbij + sigaret.

Tijd van de winnaar van de 8 km: 29 min. en 10 sec. Wij zaten daar met tijden tussen de 45 en 50 minuten ver achter. Dankzij de aangepaste voeding natuurlijk.

Peter en Lidwien (bron: clubblad februari 1989)

*100 km, dat is
tienmiljoencentimeter
zelfs op de fiets
vind ik het maar niets*





Triathlon Z'meer

10 SEPTEMBER 1989

Weer aangestoken door het enthousiasme van de deelnemers van vorig jaar, besloten we nu weer mee te doen aan de Triathlon Zoetermeer. We hadden met z'n vieren afgesproken, maar door omstandigheden gingen we uiteindelijk met z'n tweeën, Alice en Lidwien. Puur voor de gezelligheid, want tussen elk sportonderdeel kun je net zo lang stoppen/rusten/kwebbelen als je zelf wilt. Wat we dus ook voldoende deden.

Alleen tijdens elk sportonderdeel waren we best fanatiek en probeerden we een goede tijd te zetten. Het zwemmen ging lekker, ook al vanwege het verwarmde water; met fietsen ging Alice erg snel op haar racefiets en met lopen behield Lidwien haar voorsprong. Al met al een leuke sport, de Triathlon, vooral als je niet zo erg op de tijd hoeft te letten, dan heb je ook nog oog en oor voor de omgeving. Dan zie je dat Jos, de derde RRZ-er die meedeed, het best naar z'n zin had, hoewel hij over het fietsen niet te spreken was. Begrijpelijk, als je tot tweemaal toe een leuke band krijgt. Dan hoor je ook Loeki (Jan z'n vrouw) enthousiast het water uit komen, omdat ze haar p.r. met zwemmen heeft behaald. En zelfs Hans (man van Emi) gaf toe dat het lopen best wel aardig ging. Misschien toch nog 'n toekomstig lid van de RRZ? Dan merk je ook dat het publiek in grote getale aanwezig was, en met verbazing/ontzag/afkeer naar de sportprestaties keek. En dat de supporters het ook erg druk hadden met tassen vasthouden, materiaal opbergen, voeding verzorgen, aanmoedigen en bloemen uitdelen aan het einde van de rit. Eigenlijk verdienen zowel de supporter als de sporter een herinneringstegel! Dan merk je ook dat de locatie (V. Tuylpark) erg geschikt was. Dat de wind net iets te stevig stond op het fietsparcours. Dat de vrijwilligers handen vol werk hebben gehad. Dat we terug kunnen kijken op een gezellig, sportief evenement.

Alice en Lidwien (bron: oud clubblad)

Brielse Maasloop

2 JUNI 1990

Trudi Klop, trouwe supporter van de RRZ. Op een mooie Pinksterdag... kuierend in de zon... is daar Trudie, supporter van de RRZ, die ons aanmoedigt. Vanuit het publiek horen wij ineens roepen: 'Kom op Peter, hup Lidwien'. Dat was niemand anders dan Trudie! Waarschijnlijk met enig weemoed terugdenkend aan vorig jaar, want toen liep zij ook mee in de Brielse Maasloop. Toen zeiden we nog tegen elkaar: 'Volgend jaar gaan we hier met een heleboel RRZ-ers lopen'. Enfin, uiteindelijk waren we nu met z'n tweeën. Maar wat is nu de kick van 'lopen in Brielle'? Het zou de vraag van een niet-loper kunnen zijn, want lopers weten dat het een mooi parcours is. 'Slechts' één rondje (van 25 km) om de Brielse Maas, een prachtig watersport-centrum, vlak onder de rook van Pernis. Bij gunstige wind heb je daar geen last van. Tijdens de loop een uitstekende verzorging: elke km staat aangegeven en elke 5 km drank en spons. We liepen door bossen, langs campings, langs de Maasoever op goed geasfalteerde fietspaden.

Van tijd tot tijd wat zon en alleen op de 'open' stukken hadden we een behoorlijke bries, waar je lekker tegenaan kon leunen. Dat was soms afzien. Op zo'n moment kon je een oppepper van een supporter goed gebruiken. Trudie had dat goed in de gaten. Bedankt hoor!

Een ander, niet minder belangrijk aspect is het stadje Brielle. Rijk aan historie, prachtig mooie geveltjes, gerestaureerde stadswallen, veel recreatie en voldoende horeca. Kortom, een plaats waar het goed toeven is na de Brielse Maasloop.

Lidwien, Peter v. H. (bron: oud clubblad)

West-Brabantse Herfst Marathon

ETTEN-LEUR 28 OKTOBER 1989

Toen ik om 11.28 uur aan de start verscheen, stond ik bol van de adrenaline. Het kwam zelfs mijn oren uit, want het startschot, 2 minuten later, heb ik niet eens gehoord. Opeens liepen we gewoon. Hoe dat allemaal zo gekomen is, vertel ik later wel, want we gaan erg hard en het is zeker geen 'praattempo'.

Plotseling merk je dat de adrenaline is uitgewerkt en dat je dus op eigen kracht verder moet. En dat valt niet mee! Steken en kramp maken het er niet leuker op. De euforie is verdwenen en je staat weer met beide benen op de grond. Toen ik het 8 km-bordje zag, wist ik het zeker: niet nog 8 km, maar pas 8 km. Mijn oren deden het inmiddels ook weer goed, want ik hoorde een loper naast mij wat adviezen geven. Hij bleef een tijdje bij mij lopen, had een gezellige babbel en bezorgde wat afleiding. Bij de 10 km-drankpost riep hij mij nog: 'goed drinken' en vervolgde zijn weg. Het gezelschap waarin je loopt is nogal wisselend van aard. Zo loop je wel eens met Vermoeidheid, of met Verveling. Dat zijn niet de leuksten, dus die probeer je van je af te schudden. Maar met Nieuwsgierigheid lopen, dat is nog eens wat! Die heb ik een paar kilometers bij me gehad. Want het toeval wilde dat ik ongemerkt ineens achter een 'persoon' liep, ik schrijf dat tussen aanhalingstekens, want van 'achteren' gezien, kon het zowel een vrouwelijke man, als een mannelijke vrouw zijn. Het postuur was mannelijk; lang en atletisch; kort grijs haar, bijeen gehouden met een haarband; gespierde kuit en niet te dikke benen, precies een man! Maar als je dan naar de heupen kijkt, dan is het precies een vrouw! Mooi rond met niet te platte billen. Dus 'van achteren' kon het van alles wezen, ik moest maar eens 'van voren' gaan kijken. Enfin, sprint ingezet en toen al stiekmmpjes 'van opzij' gekeken: dus toch... een vrouw! En ineens was Nieuwsgierigheid verdwenen. Wat jammer nou. Maar ach, ik hoefde nog slechts 500 meter en die kan ik alleen ook wel aan. Intussen was Peter halverwege zijn hele marathon. Ik had dus nog tijd genoeg. Opgefrist en wel stond ik hem bij de finish op te wachten.



We hadden elkaar veel te vertellen, wel 1,5 marathon lang. We zitten inmiddels bij een Etten-Leurse Chinees, elkaar te trakteren. Ik vertel hem het verhaal van 'die persoon', komt ze, precies op dat moment, binnen, in gezelschap van een man. Trakteren elkaar waarschijnlijk ook. Ik was bijna vergeten te vertellen hoe dat nou met die adrenaline zat, maar terug naar huis, rij ik op de 'Brienoordbrug' en ik wist het opeens allemaal weer: we waren dus ruim op tijd vertrokken, dus lekker op je gemak, totdat je bij Rotterdam in een file komt te staan. Maar ach, je reageert nog lachend, immers tijd genoeg? Wat is er eigenlijk aan de hand? Ongeluk, brug open. Je verzint maar wat. Totdat je eindelijk 3 kwartier later, op de Brienoordbrug rijdt, en ziet dat wegwerkers, vlakjes aan het schilderen zijn. En dan volgt een race tegen de klok, dus plankgas naar Etten-Leur, parkeerplaats zoeken, omkleden, startnummer halen, sanitaire stop, om uiteindelijk 2 minuten voor tijd aan de start te verschijnen en...

Lidwien (bron: oud clubblad)

Zoetermeerse dubbelslag

IN LEIDSE 10 MIJLEN

Op de voorlaatste dag van 1990 organiseerde AV 'De Bataven' een loop-evenement over diverse afstanden met als hoofdnummer de wedstrijd over tien Engelse mijlen (ook wel wat oneerbiedig 'oliebollenloop' genoemd).

Start en finish op zo'n echte atletiekbaan geeft toch altijd een speciaal tintje, al houdt het ook het risico in dat je op zo'n lekker lopende baan te hard van start gaat en al verzuurt voordat je goed en wel begonnen bent.

Hoe dat met onze deelnemende RRZ'ers in z'n werk ging, is niet bekend. Feit is echter wel dat zij zowel bij de dames als bij de heren meteen in de voorste regionen meedraaiden.

Na de aanloop op de baan volgen er 5 ronden van ± 3 kilometer, deels over de bospaden van de Leidsche Hout. Beslist een moeilijk parcours door de vele haakse bochten. De overvloedige regenval in de dagen vóór de wedstrijd had zware passages met veel blubber tot gevolg. Al snel nam Ruud Wagemaker de leiding van het mannen-peleton en bouwde zijn voorsprong geleidelijk uit tot een veilige marge.

Bij de dames stevige schermutselingen in de eerste en tweede ronde. Het pleit werd uiteindelijk beslecht in het voordeel van Lidwien van den Aardweg.

Zoals gezegd, bracht de finale het gezelschap weer terug op de atletiekbaan. Maar spannend was het al lang niet meer. De winnaars stonden vast. Ruud scoorde 56.48, waarmee hij de winnaar van de vorige editie maar liefst 45 seconden achter zich liet.

Lidwien won met ruim 2 minuten voorsprong in een tijd van 1.15.17.

De bekercups dus voor RRZ!

Jullie verslaggever eindigde anoniem tussen hen beiden. Maar jullie zult begrijpen dat hij het te druk had met het voorbereiden van dit verslag.

Jullie verslaggever (bron: clubblad febr. '91)



Aanmeldingsformulier

(gaarne inleveren gaarne vòòr 24 oktober bij
Bert Bos of Peter Baven)

Naam *Lidwien v.d. Aardweg* Groep: *2*

wil meedoen aan*):

☐ Herfstmarathon Etten-Leur (21,1 km)

☒ The Hague Ten Miles (16,1 km)

☐ Golden-Cup Loop (5 km)

☒ RRZ-wintermarathon (estafette)

☐ heeft belangstelling voor de halve marathon
van Egmond aan Zee

Is wel ~~niet~~ ^{in heel klein} **) in bezit van eigen auto ^{ofje}

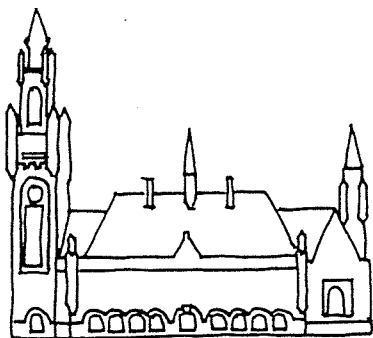
Heeft plaats voor *1*. RRZ-ers die geen auto hebben. *heeft*

☒ heeft belangstelling voor diner met bowling
(zie pag. 28) *waar? is de "Herberg"*

*) Aankruisen wat van toepassing is

**) Doorhalen wat niet van toepassing is

X wil graag meehelpen in de redactie-
commissie.



N A T I O N A L E **VREDESPALEIS /oop**

POSTBUS 33789
2503 BB DEN HAAG
BANK: 95.21.76.246

Uitslagen 4 x 2.5 km Estafette

Zondag 28 april 1991

1	71	KARHU	00:31:01
2	50	ENERGIEK	00:32:25
3	38	DE GIGANTEN	00:32:59
4	41	ILION-1	00:33:07
5	58	ROAD RUNNERS ZOETERMEER-1	00:33:11
6	72	IN/OUT	00:33:19
7	42	ILION-2	00:35:18
8	61	JUST TURBO TEAM	00:35:32
9	59	ROAD RUNNERS ZOETERMEER-2	00:36:40
10	51	GDA-1	00:36:41
11	54	SOC. VERZEKERINGSBANK-1	00:37:05
12	48	ST. OPL. INST. TECHNIEK-1	00:37:52
13	68	KPMG KLEINGELD	00:37:54
14	65	DEEDRIE-1	00:38:06
15	43	ILION-3	00:39:41
16	47	ZUIDER ZIEKENHUIS-2	00:40:01
17	55	SOC. VERZEKERINGSBANK-2	00:40:09
18	62	JUST DO IT	00:40:27
19	73	TOEG. HUISHOUDWETENSCHAPPEN	00:41:32
20	39	SCHINDLER LIFTEN	00:41:47
21	67	OVERVOORDE	00:42:16
22	64	VER. BLOEMENVEIL. AALSMEER	00:42:17
23	44	ILION-4	00:42:19
24	52	GDA-2	00:42:56
25	70	NUTRICIA/EXTRAN-1	00:43:26
26	37	LIFOKA GLOBE	00:43:27
27	40	FRED WELLNER ASSUR.	00:46:00
28	46	ZUIDER ZIEKENHUIS-1	00:46:01
29	60	ROAD RUNNERS ZOETERMEER-3	00:46:09
30	66	DEEDRIE-2	00:46:25
31	45	DRUKKERIJ NIVO	00:46:31
32	56	SOC. VERZEKERINGSBANK-3	00:46:32
33	49	ST. OPL. INST. TECHNIEK-2	00:48:51
34	69	NUTRICIA/EXTRAN-2	00:49:06
35	63	JUST FO(U)R ZIER	00:50:30
36	57	SOC. VERZEKERINGSBANK-4	00:52:35

Een aanmoedigingsprijs

OP DE 6E NATIONALE VREDESPALEISLOOP

aanvankelijk alleen voor de aanvoester; dat wil zeggen één bos bloemen in ontvangst nemen voor de vier estafetteloopsters van het winnende damesteam op de 4 maal 2,5 km estafette-loop.

Wij hebben met z'n vieren gewonnen (wij zijn: Alice, Astrid, Hilde en Lidwien), dus gingen we ook met z'n vieren naar het podium en kregen elk een bos bloemen, en als team de wisselbeker! Echter geen T-shirts, geen medailles, geen 1e 2e 3e prijs, géén huldiging op het podium zoals bij de herenteams. Terecht sprak het publiek van een aanfluiting! Drie dagen later ontvingen wij via de wedstrijdsecretaris alsnog de vaantjes. 'De medailles komen nog', zo werd ons verzekerd (wij wachten af).

Heren van de organisatie: Waarom toch verschillende behandeling van dames- en herenteams. De heren, de jeugd en ook de wheelers werden uitgebreid gehuldigd en geprezen. Waarom dan geen huldiging in de categorie 'Dames-estafette', waaraan toch vijf teams deelnamen? Terecht een aanfluiting!

Nog een (laatste) groot ongenoegen. De herinnering (een vaan, een vlag of wat het ook wezen mag) was weer eens in beperkte mate aanwezig. Voor het derde achtereenvolgende jaar kregen vele pechvogels de herinnering thuisgestuurd, zou worden althans, als je over de 10 km langer dan 41 minuten liep. Hopies enveloppies! Ondanks alles is er natuurlijk ook veel positiefs te melden. Het publiek was enthousiast en het weer werkte mee op de prachtige locatie. Het



parcours is goed verzorgd en het is toch uniek dat er de hele middag een pendel rijdt van en naar het Mauritszwembad voor zwem- en kleedgelegenheid en sanitaire stop. En vooraf een geweldige P.R. Bij andere wedstrijden kwam je zóveel folders en spandoeken tegen, dat het leek alsof dit evenement niet meer stuk kon. Er zijn echter geruchten dat van het tegendeel sprake is. Maar hoe dan ook, als de mogelijkheid zich aandient, zullen wij onze eerste plaats verdedigen bij de 4 maal 2,5 km estafette van de 7e Vredespaleisloop te Den Haag. P.S. De herenteams van de RRZ eindigden respectievelijk op de 5e en 8e plaats.

Lidwien (bron: Roadie nr. 3 1991)

14e Schipholloop

61 KILOMETER OM DE HAARLEMMERMEER

Op het moment dat ik dit schrijf, lag alles nog vers in mijn geheugen. Op het moment dat jullie dit nu lezen, is alles slechts nog een herinnering voor mij. Tussen De Dag en vandaag ligt ruim een maand feestvieren. Alles mag, alles kan, korte kleine traininkjes, wèg met de koolhydraten, een handje noten is gepermitteerd en A.V.-bier is ingeruild voor iets sterkers. En zo hoort het ook.

Maar hoe mijn eerste ultra-loop ging, zal ik niet gauw vergeten. Aan de start stond ik met nog 6 vrouwen en 132 mannen in volle concentratie te wachten. Er werd nog gauw even iemand gefeliciteerd met z'n verjaardag (alles gaat gewoon door!) Ik voelde me een debutantje tussen de 'groten'. Er was er een die hier voor de veertiende keer stond, anderen voor de zesde, achtste of zoveelste keer. Van één man wist ik dat hij ook voor het eerst mee liep... Het was geen snelle start, da's effe wennen. Je mag juist niet speren en zeker de eerste helft niet; de tweede helft echter kun je niet meer speren en loop je naar vermogen. Inhouden, krachten verdelen, vlak schema, daar gaat het om. Koppie d'r bij houden, dan gaan je benen vanzelf.

Tussen de 5 en 50 km heb ik in 'n illuster gezelschap gelopen. Vier heren kwamen mij achterop en we vroegen elkaar hoe het ging en zo. Enfin, we vergeleken onze schema's en plannen en besloten vanaf dat moment bij elkaar te blijven. Ik zal ze aan jullie voorstellen. De meest kleurrijke figuur vond ik Piet (zijn vrouw Annie fietst volgens mij al jaren achter Piet aan, zo ook dit keer). Piet is een trouwe maat van Be Tjoen Swan (vert.: Frans), een ooit te vondeling gelegde Chinees). Dan was daar Jan, 'n kleine grijze man, die nog twee maanden directeur van de GG en GD in de Zaanstreek is en daarna met de VUT gaat, en tenslotte Senior, simpelweg omdat hij de oudste was.

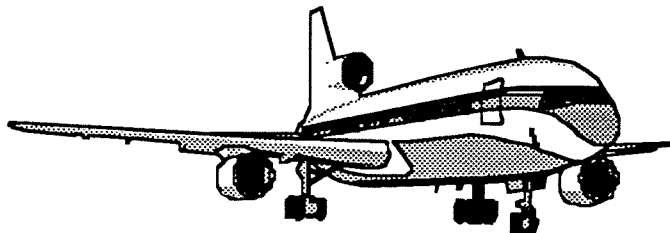
Na 25 km 'waaide' Jan eraf, het ging hem te hard. Hij finishte trouwens op 30 seconden binnen de limiet. Maar vóór het zover was,

hadden we inmiddels ontdekt dat we in Etten-Leur een inhaal-spelletje hadden gespeeld. Hij voorop, ik voorop, hij weer enz., om dan vervolgens in bijna dezelfde tijd te eindigen. Het was toevallig wel zijn 35ste marathon.

Be Tjoen Swan, verder genoemd Frans, heeft een verschrikkelijke loopstijl. Hij schudt met zijn armen en zijn benen en hoofd en romp. Dat doet me denken aan een lepel mihoen die, nèt voordat je dat allemaal in je mond wilt proppen, wéér van je lepel terug op je bord glijdt, zodat je vervolgens toch maar een mes uit de keukenla gaat halen om het gekrioel fijn te snijden en toch nog iets naar binnen te krijgen. Nou, zo loopt Frans. Maar waar maak ik me druk om. Frans heeft al honderdvijftig (= 150) marathons zo gelopen, dus wat zou hij dan veranderen? Na de 30 km hebben wij hem niet meer gezien en Frans stapte (volgens de uitslagenlijst) in de bezemwagen. Met alle respect nog even iets over zijn spraakgebruik: als Frans 'ja' bedoelde dan bewoog zijn hoofd van boven naar beneden, als hij 'nee' bedoelde, bewoog zijn hoofd van links naar rechts (of andersom?). Meer heb ik hem niet 'horen zeggen', maar daar heet je dan ook Be Tjoen Swan voor.

Toen waren we nog met z'n drieën. In Eindhoven, het weekend dat wij in Papendal op de atletiekbaan aan het spartelen waren, liep Piet z'n 29ste marathon van dit jaar! Etten-Leur was nummer 30, en de dag erna (ik weet niet meer waar) zijn 31ste. 'Winschoten' loopt hij op zijn gemakje in 10,5 uur. Eigenlijk behoeft Piet geen verdere uitleg want in de 'Runners' van mei 1991 wordt hij, samen met Frans en twee andere maatjes, uitgebreid beschreven onder de titel 'De Vier Muskietiers'.

Dan nog maar wat over Annie. Annie kent alle parcoursen en verdient eigenlijk ook een medaille. Annie is de hele tijd vrolijk en vraagt naar tussentijden, om dan stevast te antwoorden 'Dan ligg'n jullie mooi op schema'. Tussen de 15 en de 22 km was Annie 'm effe gepiept. In dat half uurtje tijd had Annie 'pondje-paling-vers-uit-de-rokerij gekocht.



Zo kan het ook

EN HOE HET VERDER GING...

De rest van de middag lag de paling overdwars, aërodynamisch, op de bagagedrager te glibberen. Piet heeft 'n veehouderij in de Betuwe. Hij is dus boer. Als Piet loopt, melkt Broer de koeien en Annie lacht, want die zit lekker op de fiets een dagje-uit-te-wezen. Ik had nog 'n interessante discussie met Piet; over het weer natuurlijk. Als hij de wind vóór had, had ik hem op hetzelfde moment tegen. En als ik de wind de eerste helft tegen had, dan zou ik hem de tweede helft vóór moeten hebben, tenzij hij gedraaid zou zijn. Als Piet vóór mij liep, liep ik uit de wind en hij in de wind.

Op het moment dat we beiden de wind in de rug hadden, en ik dus vóór de wind liep en Piet met de wind mee, kwam Peter eraan gefietst, mijn persoonlijk begeleider. We zaten net voorbij de 35 km en hadden maar weer eens wat thee gedronken. Peter wist ook nog iets winderigs te vertellen want hij had flinke wind tegen gehad, en ging nu uitblazen met de wind mee.

Na 42,2 km werd het wat stiller in de groep. Ieder kroop wat in zichzelf en rekende uit dat er nog een krappe halve maraton te gaan was. Trouwens toch heel relatief, want 15 = 'n kwart, 20 = 1/3, 30 = de helft, 40 = nog een halve marathon, 42 = een hele marathon, 45 = nog Ten Miles, 55 = de laatste drankpost, en dus nog maar een half uurtje.

Piet en Senior liepen inmiddels 'n eindje voor mij uit, maar nog steeds goed zichtbaar. Senior, 'n rustige man die alles goed bekijkt en voorzichtig loopt, haalde ik bij de 60 nog even in. Hier stond de echte laatste thee, onder de laatste brug, die Senior met iets meer gemak op liep dan ik.

Eindelijk liep ik onder de klok door, waar ik 5 uur 49 minuten en 39 seconden geleden van start ging.

Een lang verhaal over een lange loop.

*Lidwien van den Aardweg
(bron: Roadie nr. 6 1991)*

Almere: uurtje rijden van de Randstad. Fanny Blankers-Koen Atletiekbaan: uurtje zoeken in Almere. En dat is niet zo maar een dorp. Je hebt, voor wie het nog niet weten, Almere, Almere-Haven, Almere Centrum, Almere-Buiten, Almere-Stedenwijk, en nog wat geloof ik? Het lijkt veel op Zoetermeer, alleen liggen de wijken op zeer ruime afstand van elkaar. Land zat dacht de Planologische Dienst bij de Drooglegging. Gelukkig heb ik tijd zat. Bij toeval (nou ja, beetje overdreven) zie ik, in die grote verlaten, verregende polder, een piepklein bordje in de berm: AVA '81'. Vanwege het ruimtelijke duurt het nog wat voor ik de parkeerplaats op rij. Tja, het clubhuis staat er splinternieuw bij te glimmen, de atletiekbaan glimt vanwege de hevige regenval, en de rest is 'nog in aanleg'. Bij de ingang hangt een groot vel papier met daarop in blokletters: 'Vanwege marathon Amsterdam vorige week, vandaag geen 30 en 42 km, wel kan er gelopen worden: 4-8-21 km'. Zo kan het dus ook...

Bij het wedstrijdsecretariaat heb ik me ingeschreven voor de halve marathon en meteen mijn verbazing achtergelaten. Vóór de start heb ik 5 km gelopen en ná de finish 4 km op de atletiekbaan en tussendoor de 21 km. Dus ik kom heus wel aan mijn kilometers! Onderweg heb ik met 2 vrienden gelopen. De ene liep voor het eerst de Halve, de andere liep de Halve als afbouw van zijn trainingsprogramma. Hij vertelde dat hij in augustus de Hele Triathlon in Almere had gedaan en vreselijk trots was, hij glom nu ook, op zijn finish-tijd van 14 uur en 59 minuten. Slechts één minuut binnen de limiet. Pak de videoband nog maar eens uit de kast. Ik gaf hem alsnog mijn felicitaties en zei hem niet te herkennen. Klopte, want inmiddels was hij weer dikker geworden. Zijn vrouw kan ik me nog wel voor de geest halen, want zij werd vaak geïnterviewd en was vreselijk nerveus. Hij was in maart pas begonnen met de training en zijn reden om 'Almere' te doen, was: 'Bij mijn pensioen wil ik terugzien op een bijzondere prestatie'. Zijn maat en ik waren het roerend met hem eens.

Lidwien (bron: Roadie nr. 5 1991)

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



MACARONI HELPT

1e Plaats voor het damesteam

BIJ DE ESTAFETTE VAN DE VREDESPALEISLOOP

Na veel praten en overhalen toch nog een damesteam bij elkaar gekregen voor de estafette van de Vredespaleisloop. Op de valreep konden we ons nog opgeven. De startnummers en verdere informatie werd keurig op tijd thuis bezorgd. Ten slotte hadden we wat te verdedigen. Vorig jaar zijn we namelijk 1e geworden, en was het onze plicht om weer met een damesteam aan de start te verschijnen.

Onder leiding van Lidwien begonnen we met een inloopprogramma van ± 30 minuten: sprintjes, huppelen, oefeningen en vooral praten en lachen. Voor deze laatste twee oefeningen zouden we tijdens de estafette geen tijd meer hebben. We zagen verder niemand inlopen, dus we waren wel benieuwd wat voor teams er nog méér meededen. De geruchten gingen dat er hele sterke damesteams waren... We namen nog eenmaal onze tactiek door die ons naar 'goud' zou moeten brengen.

De volgorde hadden we woensdag na de training al bepaald. Stefanie mocht als eerste. Al na 11 minuten en vierendertig seconden tikte ze Astrid aan. Astrid mocht Lidwien van het wachten verlossen na 11 minuten en vijfenvijftig seconden. Door de speakers werd bekend gemaakt dat de damesploeg van de Road Runners Zoetermeer op de eerste plaats lag. Nog meer zenuwen. Zouden we het weer waar kunnen maken?? Na elf minuten en zeven seconden mocht eindelijk Jolanda van start, die ondertussen nog steeds naar het wisselstokje aan het zoeken was. Uiteindelijk is ze toch maar zonder vertrokken, en kwam ze over de finish na 10 minuten en tweeënveertig seconden. Ja, we hebben het weer gehaald. De tweede damesploeg finishte 5 minuten nadat de Road Runners-vrouwen binnen waren. Voldaan zijn we deze overwinning gaan vieren met een gratis duik in het zwembad aan de Mauritskade. We hebben ons laten vervoeren met de fraai beklede pendelbus van de HTM. Heerlijk even spartelen in het water. Na vijf baantjes heen en vijf baantjes terug, met Stefanie op kop (verzon-



nen door Lidwien, zij vond het wel een mooi aantal) zijn we naar de start van de 10 km gaan kijken waar ruim 20 Roadies aan meededen. We hoefden niet lang te wachten, want na iets meer dan 36 minuten kwam Aad al langs gehold. Na hem volgde de rest (zie uitslagenlijst).

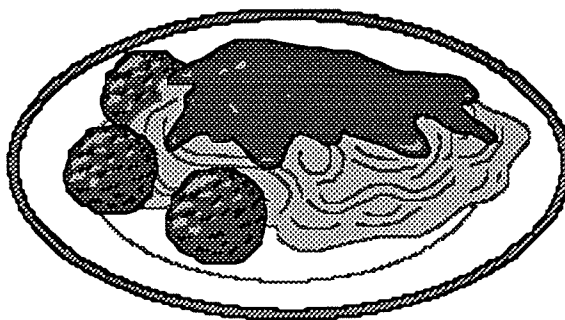
Om ± 17.00 uur zou de prijsuitreiking zijn. We werden verzocht op het podium te komen, waar we op de foto gingen en waar we de grote wisselbeker en ieder een bos bloemen in ontvangst mochten nemen. We zijn nu alleen nog op zoek naar een prijzenkast waar we de inmiddels gewonnen bekens in uit kunnen stallen.

We zijn trots op onze eerste plaats en gaan deze volgend jaar zeker weer verdedigen. Dat zou dan al weer voor de 3de keer zijn. Jolanda weet inmiddels dat je geen wisselstokje nodig hebt, maar 'gewoon' op de schouder moet aantikken. Stefanie mag weer als eerste vertrekken, want dan komt ze ook als eerste aan, en hoeft Astrid niet zo lang te wachten. Lidwien denkt erover een trainingsschema in elkaar te zetten, bestemd voor alle Roadies, zodat er veel dames-, heren- en gemengde teams van start kunnen gaan. We vormden een gezellig en sportief team en hebben een leuke middag gehad.

Astrid, Jolanda, Lidwien, Stefanie
(bron: Roadie nr. 3 1992)

Het Ultraloop-ABC van Lidwien

A is van den Aardweg, die is aardig op weg
B is van blessures en het benenwerk
C is van Carl Lewis het idool van een clubkampioene
D is van doorzetten en, 100 km? zou ik het wel doen?
E is van eten, lekker en veel
F is van fietsen, en de finish in het zicht
G is van gezelligheid kent geen tijd
H is van hard weglopen voor honden
I is van inspanning
J is van jogging en juichende toeschouwers
K is van kilometers en kuiten
L is van lange afstand lopen met je laptop
M is van marathon en macaroni
N is van nieuwe redactieleden en hun creativiteit
O is van ontspanning op z'n tijd
P is van Peter en prestatie
Q is van 'Quo Vadis?'
R is van Roadie, RRZ en redactielid
S is van sigaretten? (zaterdag 2-2-1991)
T is van trainster en triathlon
U is van ultralopen en uitslagenlijst
V is van vreten met de vrouwen
W is van warming-ups van een half uur
X is van X-benen?
Y is van Youp van 't Hek, die vindt jij toch te gek?
Z is van zorgeloos de 100 km lopen

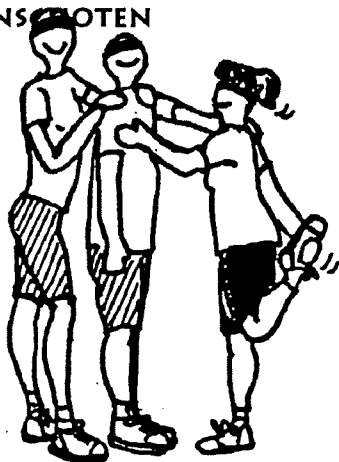


*zelfs voor een loop op de maan
meldt Lidwien zich aan
doe niet zo raar meid
anders krijg je spijt
het clubhuis kan daar niet staan*

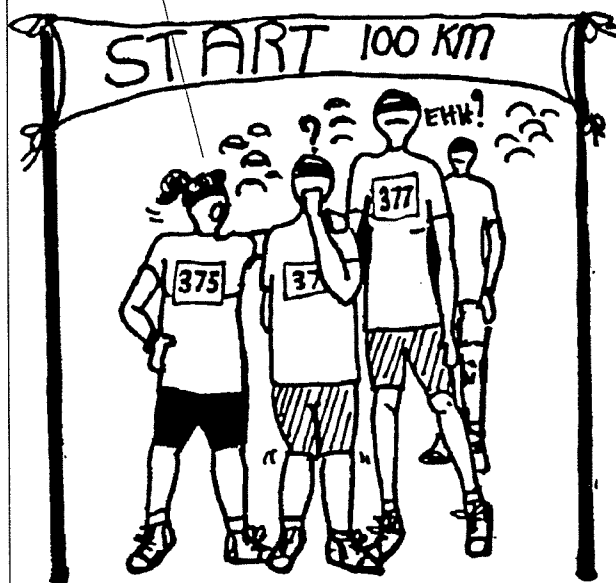
*door de regen verzopen
bleef Lidwien toch doorlopen
stoplicht op groen of rood
af en toe schrik ik me dood
laten we het beste er van hopen*

STRETCH

& LIDWIEN LOPEN DE 100 VAN WINSFOOTEN



100 KILOMETER UITLOPEN IS GEWOON
EEN KWESTIE VAN GOED STAPELEN!



Interview met Lidwien

Red: Was je nog jong toen je begon te lopen?

Lid: Ach wat heet, elfenhalve maand al.

Red: Waar speelde je vroeger het liefst mee?

Lid: Met looppoppen.

Red: Van welk dier hou je het meest, een loopvogel zeker?

Lid: Vroeger wel, maar nu van het renpaard.

Red: Hoe ga je meestal naar je werk?

Lid: In looppas.

Red: Je neemt zeker een loopje met me.

Red: Je woont op de 1e etage? Ik vind dat je een leuke traploper hebt.

Lid: Dan heb je nog niet m'n nieuwe looplampen gezien.

Red: Vertel eens iets over je loopbaan?

Lid: Ik ben begonnen als loopmeisje en verder hou ik het geheim.

Red: Ben je weleens bang als je in het donker loopt?

Lid: Eén keer, toen heb ik het op een lopen gezet!

Red: Heb je 's winters veel last van een loopneus?

Lid: Nee, wel eens van een loopoor.

Red: Wat ik zo leuk aan je vind, je hebt je mondje altijd bij je.

Lid: Jazeker, ik laat echt niet over me lopen.

Red: Blijf je nog lang bij de redactie?

Lid: Ik vind het tot nu toe erg leuk, ik zal wel zien hoe het verder loopt.

Red: Nog even dit, heb je al lang last van loopachtigheid?

Lid: Daar praat ik liever niet over.

Red: Hield je vroeger al veel van lopen?

Lid: Ja, vandaar dat ik als jong meisje ook nog aan de lopende band heb gewerkt

Lidwien bedankt voor dit vlot-lopende gesprek.

Ik vind je een echte loopSTER.



*ik ging even langs Lidwien
had ik weer pech
liep ze weer op de weg
ik hou het voor gezien*

Uitslagen

Afstand	Tijd	Loop	Datum
8 km	0.45.00	Katerloop	01-01-89
10 km	0.56.55	Stadshartloop	27-09-87
10 km	0.56.09	20 van Alphen	12-03-88
10 km	0.60.00	C.P.C. Den Haag	26-03-88
10 km	0.44.00	Clubkampioenschap R.R.Z.	15-09-91
10 km	0.53.04	3M marathon Leiden	31-05-92
10 km	0.48.45	Ronald McDonaldloop	14-06-92
10 km	0.50.04	Stadshartloop	20-09-92
15 km	1.21.07	Zevenheuvelloop	17-11-91
10 EM	1.34.20	The Hague Ten Miles	05-11-89
10 EM	1.15.17	Oliebollenloop	30-12-90
10 EM	1.17.28	The Hague Ten Miles	03-11-91
16 km	1.31.00	Dam tot Damloop	08-10-89
21 km	1.42.12	Deurne	08-09-91
21 km	1.46.16	14e Linschotenloop	21-12-91
21 km	1.47.20	C.P.C. Den Haag	28-03-92
21 km	1.47.31	C.P.C. Den Haag	03-04-93
21 km	1.50.29	3M marathon Leiden	06-06-93
21 km	1.49.43	V.V. Chaamloop	03-07-93
25 km	2.15.00	Brielle	03-06-89
27.7 km	2.19.57	Midwinter marathon Apeldoorn	02-02-91
27.8 km	2.34.17	Midwinter marathon Asselronde	06-03-93
marathon	3.36.54	Etten-Leur	28-10-89
marathon	3.48.51	Etten-Leur	26-10-91
marathon	3.46.26	Rotterdam	05-04-92
marathon	3.48.20	Rotterdam	18-04-93
marathon	3.50.50	Twente	13-06-93
61 km	5.49.39	14e Schipholloop	10-11-91
69.9 km	6.46.02	Berg tot Berg Race	15-05-93
100 km	11.00.53 00	Winschoten	18-09-93



Interview met Lidwien

Lidwien, stel jezelf even voor aan onze lezers.

Ik ben Lidwien, 42 jaar en van beroep verpleegkundige. Momenteel werk ik als docent bij de opleiding voor leerling-verpleegkundigen. In januari '87 ben ik bij de RRZ gekomen. De sportschool waar ik fitnessstraining deed, organiseerde op zaterdagochtend looptraining onder leiding van Bert Bos en Kees Schippers. We vertrokken vanuit de sportschool in Segwaert 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 vond het reuze gezellig in die tijd in de groep van ong. 25 à 30 mensen (1/3 vrouwen, 2/3 mannen). Al snel verhuisde de groep onder leiding van Bert Bos naar de Aardappelakker (na afloop 'thee in het schuurtje'). Daarna verhuisden we naar de kalverweide en nu zitten we op de Rosweide. Heel lang kende ik de namen en gezichten van iedereen, maar sinds we zoveel leden hebben wordt dit wat moeilijker voor me.

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. Dat de RRZ een club is die beweegt heeft ook zijn weerslag in de redactie en het clubblad. De redactie is een behoorlijk dynamische en wisselende groep vrijwilligers. Het clubblad verandert ook nog wel eens qua lay-out en inhoud. Alleen Paul en ik zijn wat blijvender van aard. Wij zitten er nog steeds. Lachend en

geduldig wordt mij uitgelegd wat 'lap-top' en 'floppy' betekent, terwijl Paul de tijdschema's bewaakt.

In de zomer van 1990 las ik in de 'Runners' een advertentie van de KNAU, dat zij in september met een cursus 'trainer loopgroepen' starten. Ik liep al een tijd met de gedachte om een of andere cursus te gaan volgen, want ik wilde eens wat meer weten over hardlopen, schema's, techniek etc. Ik las al veel bibliotheekboeken hierover. Na wat informatie besloot ik in overleg met het bestuur van de RRZ de cursus te volgen. Samen met Jan en Frans gingen we 's zaterdags naar de atletiekbaan van Sparta in Den Haag en werden we geschoold in verantwoord lopen, loopscholing, fysiologie etc. We hadden een leuke groep, 20 mannen en 3 vrouwen. Wat er automatisch bijkwam was het geven van trainingen aan loopgroepen. Bij de Leidse Roadrunners heb ik, samen met Frans, stage gelopen. Een drukke, maar leerzame tijd.

In maart 91 haalden we alle drie ons diploma. In april 91 heb ik met Bert de beginnerscursus gedaan. Ik heb dit met veel plezier gedaan. Ik vind het ontzettend leuk te zien dat de mensen de 1e les 2 minuten kunnen hardlopen en 3 maanden later 60 minuten (=10 km!) en ze vinden het zelf ook nog leuk.

Ik vind het bij alle groepen waar ik training geef belangrijk dat de lopers verantwoord met hun sport bezig zijn en er ook met elkaar plezier aan beleven. Uiteindelijk kies je vrijwillig voor deze sport, meestal na je werk lekker ontspannen inspannend bezig zijn.

Vertel eens wat over je loopcarrière.

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

5 km: de Babylonloop te Den Haag in juni '89 met Peter in een supersnelle tijd van 20 min. (was het parcours wel leuk genoeg?)

10 km: Mijn eerste 10 km liep in de CPC van '88 in een tijd van 56 min. Een week later had ik nog spierpijn.

11,9 km: In '89 liep ik samen met Peter de Duo-race in de van Berg tot Berg race. Hij mocht

berg-af en ik mocht berg-op.

15 km: Ook in '88 liep ik de Dotterbloemloop in Zoetermeer en deed er 1 uur 28 min. over. De week voor de wedstrijd deed ik geen trainingen meer, ik rustte alleen nog maar uit.

16 km: Deze afstand heb ik meer malen gelopen in de Dam-tot-Damloop; eerst met de bus naar Zaandam en dan lopend door de Y-tunnel terug in een tijd van 1.34 min. Van de 3 keer dat ik deze loop gedaan heb, liep ik 2 keer in een plenzende regen en 1 keer in een verzengende zon.

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 min. 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 '91 in een tijd van 2.12 min. we bleven gelukkig ruimschoots voor de bezemwagen.

28 km: Dit jaar liep deze afstand in de Asselronde te Apeldoorn precies volgens schema in een tijd 2.34 min. Na afloop van deze wedstrijd heb ik altijd een volledig verzorgd weekend bij mijn zwager; die woont slechts een kwartier van de finish vandaan.

30 km: Als voorbereiding op de Marathon van Rotterdam liep ik dit jaar met enkele RRZ-ers op de Heyplaat deze afstand in een tijd van 2.45 min. Jammer dat Ton de laatste bocht niet kon nemen en zodoende in de EHBO belandde.

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

60 km: Ik ga op weg naar de Ultra! Ik liep in '91 de Schipholloop, een rondje Haarlemmermeer in een tijd van 5.49 min. Ik maak er kennis met een groepje Ultra-kilometer-vreeters, die ik daarna steeds weer op marathons tegen kom.

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

Je bereidt je nu voor op het Ultra-lopen.

Kun je wat meer vertellen hoe je je er op voorbereid en hoe op dit idee gekomen bent?

Garda vertelde mij laatst nog dat ik kort na mijn 1e marathon in '90 gedroomd had van een 100-kilometer-wedstrijd. In '91 las ik een trainings-schema en hiermee ben ik in november '92 begonnen met de voorbereidende trainingen om uiteindelijk in juni '93 met het definitieve schema van 3 maanden te starten.

Regelmatig kom ik bij marathonwedstrijden het kleine groepje mannelijke Ultra-lopers tegen. We lopen dan een 10-tal km met elkaar op om even bij te praten. Vrouwelijke Ultra's ken ik alleen van naam uit de athletiekbladen. Misschien ontmoet ik ze wel in Winschoten. 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 je 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 vet-verbranding en de koolhydraatvoorraad niet of weinig gebruiken. Dit kun je trainen door lange langzame duurlopen te doen op 70% van de aerobe drempel. 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 hartslagfrequente liep. Zo'n hartslagmeter, die ik altijd om heb, is heel dwingend. Na dit stadium is 10 km/uur het tempo gewor-

den 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 wedstrijd-tempo

do: iets langer 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 alles went en het 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.

Hoewel je zelf beslist dat je 100 km gaat lopen en zelf je tijd indeelt, doe je dit niet helemaal alleen. Tegelijkertijd was Peter aan het trainen voor de triatlon van Almere. Als het even kon trainden we samen, of in ieder geval tegelijkertijd. Ook een aantal RRZ-ers zijn lopend of fietsend met bidonnen in het mandje mee geweest. Dat vond ik altijd erg plezierig, het breekt de tijd wat en je kan nog eens een gesprek beginnen. Maar ik liep ook heel vaak alleen, want dat doe ik straks in principe ook en het is een goede mentale training. Als ik alleen

loop ben ik veel geconcentreerder bezig, denk ik aan de wedstrijd, het parcours en allerhande zaken die erbij horen.

Omdat Peter en ik de afgelopen maanden veel moesten trainen en overdag ook nog gewoon ons werk deden, vereiste het wel een goede organisatie voor wat betreft het boodschappen doen en het huishoudelijke werk. Juist na een lange training en in verband met het herstel van het lichaam is de behoefte aan een warme gezonde hap groot, terwijl een gebakken eitje, of effe-wat-halen zo gemakkelijk is.

Hoe voorzie je 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 vruchtesappen. Ook gebruikte ik meer zuivel vanwege de eiwitten. Een aanvulling van vitamines-B en -C was op een gegeven moment ook noodzakelijk. Echt 'stapelen' zoals voor een hele of halve marathon doe ik niet. Ik eet wel door. Met mijn kennis van voeding en met gebruik van de literatuur over voeding en sport, probeer ik zo goed en gezond mogelijk te eten.

Maak je tijdens je trainingen door de omgeving nog wat mee?

Sinds het artikel over honden in de Roadie weet ik wat ik moet doen als ik ze tegenkom. 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). Vaak zie ook fietsers die je wazig aankijken en je ziet ze denken: 'een uur geleden liep je hier toch ook?' Regelmatig hoor ik ook de diverse opmerkingen, zoals die van de stratenmakers, die riepen: 'meid meid, mag je niet binnenkomen van je vent?' of van die dikke sigaren, die roepen: 'dat ziet er gezond uit!', maar ook de overbekende klassieker van: 'ze hebben hem al!', 'waar moet je naar toe?', of 'je mag wel achterop.' Maar één persoon had er echt verstand van, want die riep: 'nog 99 kilometer.'

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*