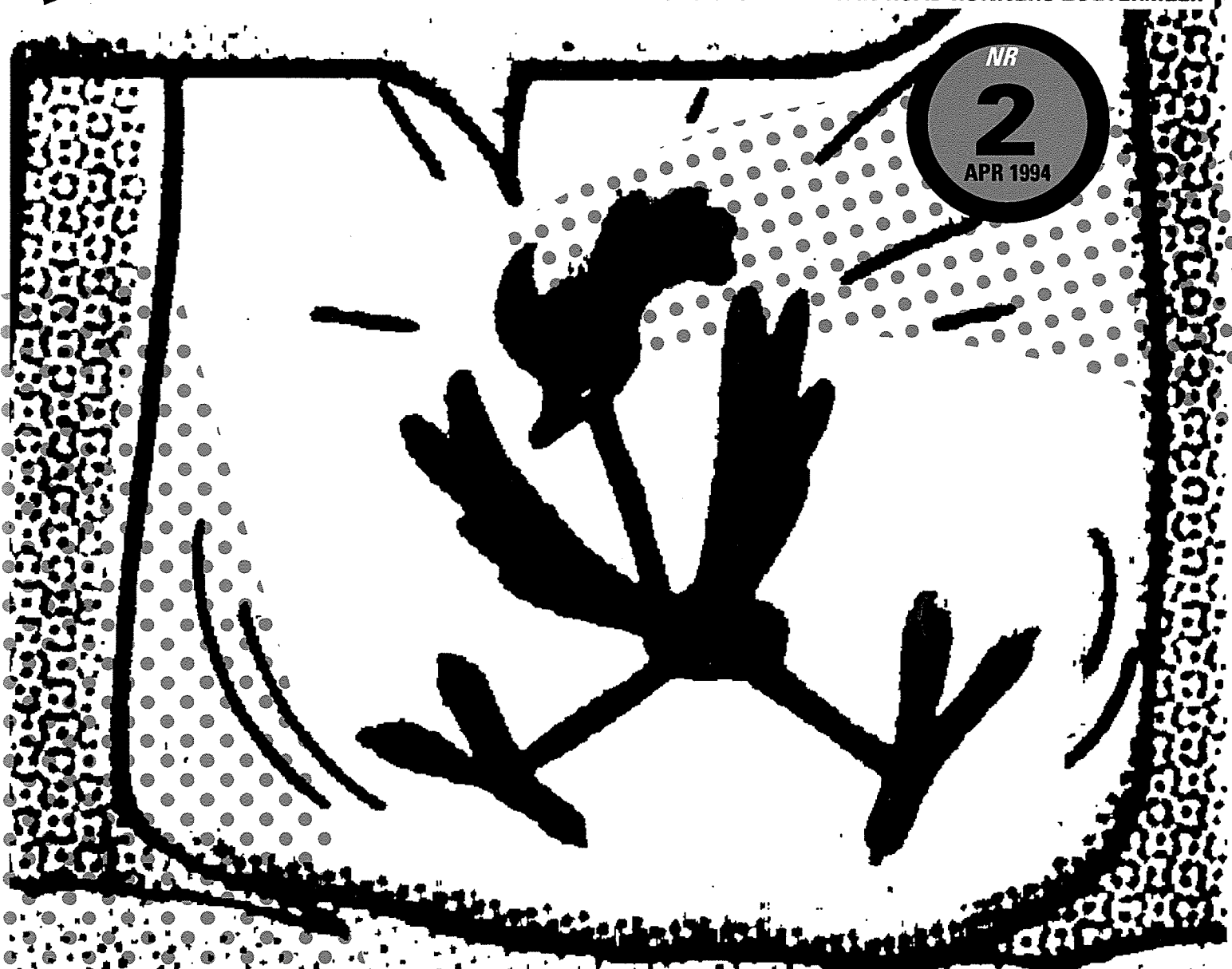
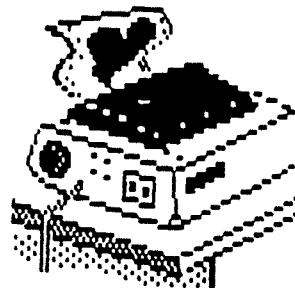
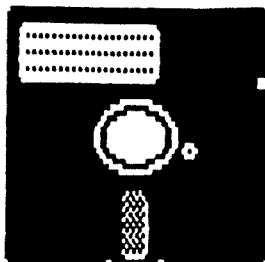
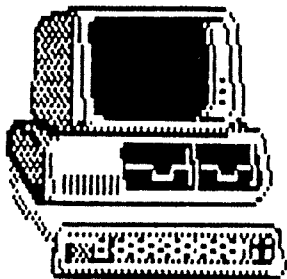


Beep Beep **ROADIE**

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



MOLENLOOP... BRUNCHLOOP...
HARDLOPEN, HARTFREQUENTIE & HF-METERS
VAN 2 PAKJES NAAR 1/2 MARATHON



ADVIES- & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Anjerstraat 42
4651 MJ STEENBERGEN
telefoon: 01670-656 00
telefax: 01670-659 03

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
telefoon: 070-327 54 36

WIJ VERZORGEN VOOR U:

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

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN, DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

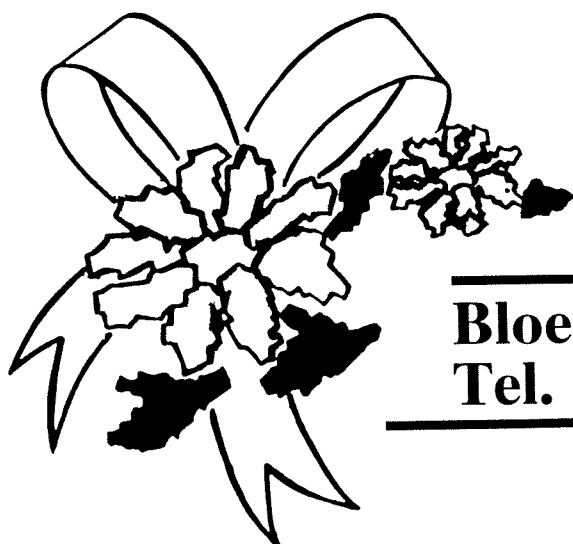
VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

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



Inhoud

4	Roadie	15	Loop-ABC
5	Voorwoord	16	Naar een halve marathon
6	Van het bestuur	17	Slijtage van de loopschoenen
6	Familiedag	18	Uitslagen
7	The Runner's Knee	20	Hardlopen, hartfrequentie en HF-meters
9	Molenloop... Brunchloop...	24	Interview
11	Vraag maar raak	25	Wedstrijdagenda
12	Paasloop te Egg	27	Pas op voor pittige Paultje
13	Verjaardagen	28	Botontkalking en sportbeoefening
14	Energiecentra oppeppen		



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

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 25 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 aprilnummer dient vóór 8 mei 1994 in ons bezit te zijn.

Hot News

Voor 'trainer-loopgroepen' zijn op 2 april 1994 geslaagd: Frans van den Hengel, Guido Lips, Jos Weber,
Van harte gefeliciteerd en veel succes!

*Is dat juist of heb ik het mis
de Roadie het beste blad dat er is
dat werd ons verteld in Nieuwegein
en natuurlijk vonden we dat erg fijn
beginnen we dit jaar weer fris*

Voorwoord

Beste Roadies,

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, denk ik aan de vermoeide benen van de vele ROADIE's die aan de CPC hebben meegedaan. De schema's van de trainers hebben hopelijk gebracht wat jullie ermee wilde bereiken en anderen die zwijgen genoegzaam.

Het volgende grote loopevenement dat in de regio georganiseerd zal worden, is de Vredespaleisloop op 5 juni 1994. De afstanden zijn gelijk aan die van vorig jaar.

De 4 x 2,5 km etafette, de 5 en 10 kilometer (vooraf inschrijven via Aad Vervaart).

Een ander punt, wellicht een teer punt, zijn de onderzoeksresultaten van de commissie die de (eventuele) samenwerking tussen ons en Start zou onderzoeken en het daarop volgende

overleg tussen de 'besturen'. Wij hebben de standpunten vernomen en zullen tijdens de aanstaande ALV hiervan verslag doen.

Houdt de datum van 26 juni 1994 maar vrij voor het lang verwachte 'CLUBGEBEUREN' de familiedag en de clubkampioenschappen.

Tot slot nog de nieuwe roddelrubriek 'Wist u dat'

Onze penningmeester **GUIDO LIPS** zal op de Algemene Ledenvergadering niet herkiesbaar zijn. Kan hij wat vaker thuis zijn en dan kan **INE** weer komen lopen. Vanaf deze plaats toch alvast bedankt voor het vele werk en hopelijk meldt iemand zich aan als opvolger.

Keep on running,

Bert

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN, RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

op**MERK**elijk goed -

Het bestuur van de Road Runners Zoetermeer nodigt haar leden uit voor de jaarlijkse

Algemene Ledenvergadering

welke gehouden zal worden op woensdag 20 april a.s. De aanvang is bepaald om 20.30 uur in het clubgebouw aan de Rosweide.

Oproep

Mede door de sterke groei van de vereniging kunnen wij versterking van het kader goed gebruiken. Mensen die zich willen inzetten voor de Road Runners Zoetermeer kunnen zich op de ALV aanmelden.

Het bestuur is dringend op zoek naar een penningmeester.

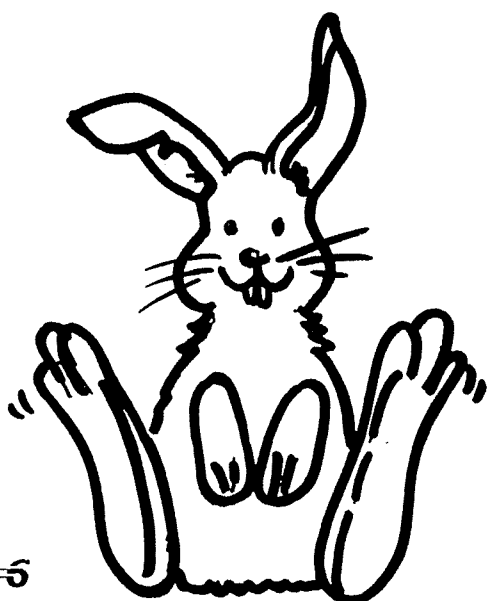
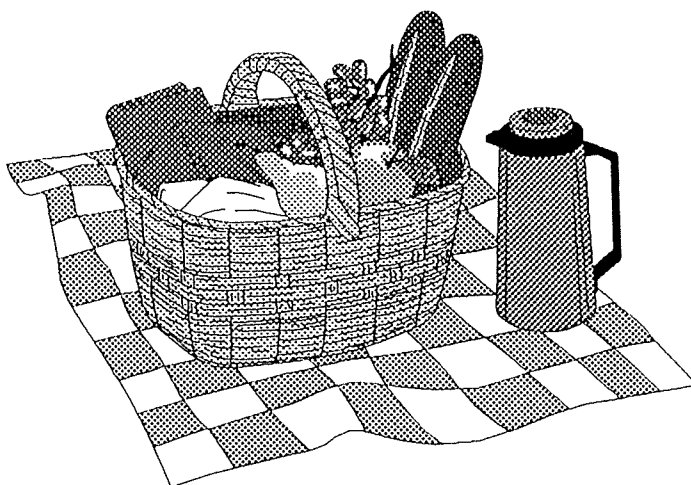
De huidige penningmeester is aftredend en stelt zich wegens drukke werkzaamheden niet meer herkiesbaar. Wij doen hierbij dan ook een dringende oproep aan geschikte kandidaten om zich aan te melden op de ALV. Informatie is verkrijgbaar bij Guido Lips, de huidige penningmeester.

Agenda's schoonvegen, want dan is er weer de jaarlijkse ROADIE-FAMILIE-DAG.

Voor de oude getrouwen een jaarlijks gezellig, sportief gezinsgebeuren.

Voor de nieuwe leden een eerste kennismaking met zijn/haar mede-lopers/sters zonder zweetbandje maar met familie.

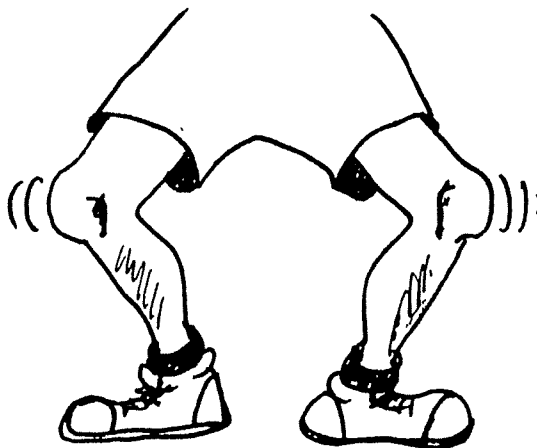
Nadere informatie volgt te zijner tijd.



***Aad Vervaart verzorgde vorig jaar een uitje voor alleenstaande en paar de rit ging toen naar Papendal bij Arnhem
het was voor haar en dus ook voor hem dit jaar nog even afwachten maar***

The Runner's Knee

Enkele maanden terug kwam Bram voor het eerst op het spreekuur. Bram is een fervent hardloper. Zijn klacht was dat het lopen niet lekker meer ging door pijn in zijn linkerknie. De pijn was drie weken geleden geleidelijk ontstaan, aanvankelijk alleen tijdens het hardlopen, maar later ook bij het fietsen en traplopen.



Zijn programma van drie keer per week afstanden van tien tot vijftien kilometer, kon Bram niet meer volbrengen. Hij liep dit al jaren zonder blessures. Er was niets bijzonders met de knie voorgevallen. Ook had hij niets afwijkends aan de knie gezien. Bij nader onderzoek van de knie waren er geen afwijkingen. Wat wel opviel, was dat de omtrek van het bovenbeen links vijf centimeter minder was dan rechts.

De klachten van Bram wezen op een overbelasting en irritatie van de achterzijde van de knieschijf. Deze aandoening komt nogal eens bij loopers voor en wordt ook wel runner's knee genoemd. Het is een typisch overbelastingsletsel waarvan de oorzaak moeilijk op te sporen is.

In het algemeen ontstaan overbelastingsblessures als belasting en belastbaarheid niet in verhouding zijn. De belasting was bij Bram niet veranderd; verondersteld moest dus worden dat om één of andere reden zijn belastbaarheid minder was. De belastbaarheid wordt bepaald door onder meer: getraindheid, trainingsopbouw, schoeisel, ziekte, anatomie, rek-oefeningen, warming up, etc. Met Bram werd de periode rond het ontstaan van de klachten onder de loep genomen. Hij bleek voorafgaand aan het ontstaan van de klachten een week niet gelopen te hebben in verband met griep. Toen de griep voorbij was, is hij meteen weer op zijn oude schema gaan lopen. Hier leek de oorzaak te liggen.

Waarschijnlijk zijn de klachten in eerste instantie ontstaan door afname van de getraindheid als gevolg van de griep en de rust. De mate van

stabiliteit van de knie wordt vooral bepaald door de spieren eromheen. Bij een afname van de getraindheid zal de stabiliteit minder worden, hierdoor wordt de knie zwaarder belast en kunnen overbelastingsproblemen optreden.

Wat opviel bij Bram was het verschil in beenomvang (spieromvang). Bij een knie die vanwege pijn ontzien wordt, zal de spieromvang door de relatieve rust snel afnemen. Dit geeft een extra vermindering van de stabiliteit en er kan een vicieuze cirkel ontstaan: pijn -> rust -> afname spierkracht -> instabiliteit -> pijn, etc. Dit mechanisme was vooral de reden voor het aanhouden van de klachten bij Bram.

Het beleid was er op gericht om:

1. de knie tot rust te laten komen en
2. de kracht en daarmee de stabiliteit weer op te bouwen.

Dit betekende dat Bram zijn loopbelasting tijdelijk fors terug moest schroeven. Verder moesten intensief, weinig kniebelastende, bovenbeenspieroefeningen gedaan worden. Toen de klachten afnamen, kon geleidelijk weer naar het oude loopschema toegewerkt worden. Daarbij werd extra aandacht aan de warming up en het rekken gegeven. Bram was met deze aanpak in drie weken van zijn klachten af. Helaas gaat het niet altijd zo snel. Soms moet intensievere therapie ingesteld worden en dan nog kan het betekenen dat sommige mensen maanden of nog langer niet op hun oorspronkelijke niveau kunnen presteren.

Uit: Delta, november 1993

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

Molenloop... Brunchloop...

Molenloop

Whamm... daar valt het RRZ-magazine door de brievenbus. Al mijn ATP (adenosinedifosfaat) opgebruikend, stuif ik naar de hal. Hebbes, prachtig wat een blad en nu zoeken naar... wat, hoe, waar, wie... shit... niks. Niks over de Korenmolenloop, slik, snik. Zo ijdel-tuiterig als ik ben, dacht ik (gefinished als 4e) daar wordt vast wel een stukje over geschreven. Nou hoor... da's niet eerlijk. Ten slotte zat ik maar 20 seconden achter een Ilionees wiens naam kortgeleden nog prijkte boven in de uitslagenlijsten bij de RRZ. Maar goed, de critici zullen nu denken had dan maar wat harder gelopen. Oké, volgend jaar wordt die poging gedaan.

Brunchen

Op een koude zaterdagochtend d.d. 19-02-1994 werd de - jaarlijkse - brunchloop gehouden. Deze brunchloop bestond uit een, u begrijpt het al, loop- en eetgedeelte. Tijdens een duurloop moesten een aantal opdrachten uitgevoerd worden. In de koude moest er voor een monnik (waarom dat pruikje op??) water gehaald worden voor aanmaak trappistenbier. Als locatie was het naaktstrand...? uitgekozen. De heilige raad van Rome zal er niet van geweten hebben.

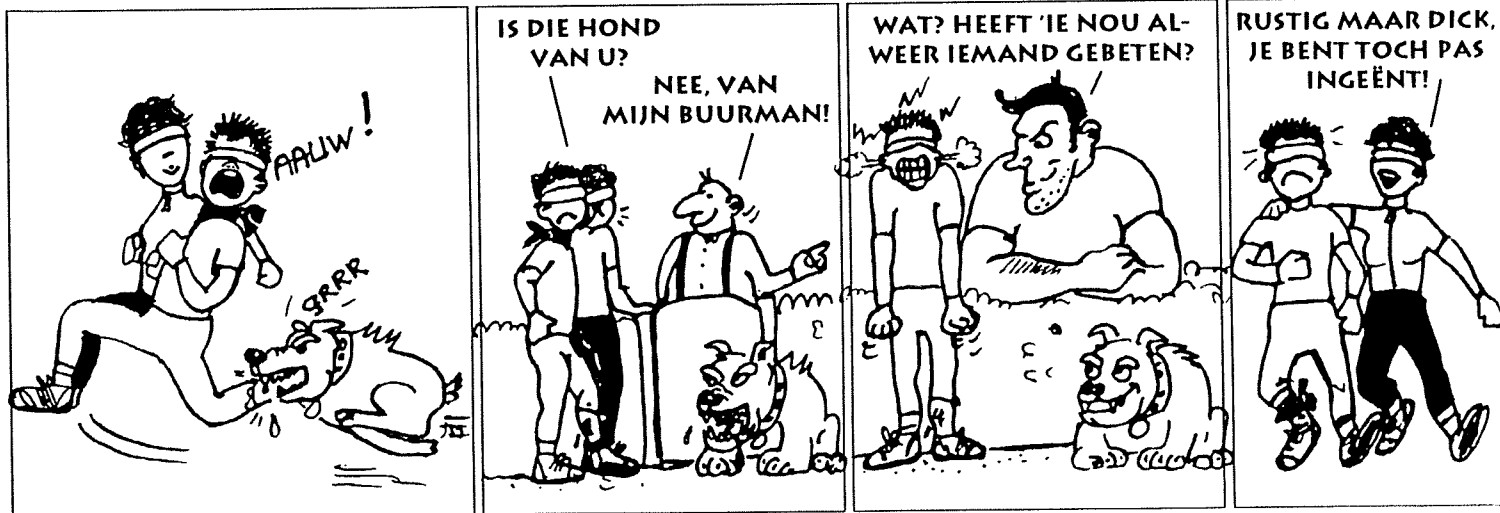
De tweede opdracht bracht ons bij een monnikin - is vast geen Nederlands - die verlegen zat om Franse kaas. Daarna kreeg de loop een geheel andere wending. De mysterie gast moest geraden worden. Ik heb nog nooit zoveel kerels zo verschillend horen praten over een paar knieën. Waren het nou mannen- of vrouwenknieën.

Koud en vermoeid togen we na beëindiging van de laatste opdracht naar het clubhuis waar we ons uitgebreid tegoed konden doen aan brood, beleg, salade en nog tal van andere lekkernijen. Een gezellige babbel na afloop bracht de tijd al snel op 13.00 uur. Tijd om op te stappen. Er waren echter nog wel wat etenswaren over, die verdeeld werden onder de (nog) aanwezige atleten. Volgepakt met broden, een grote zak voor broodjes en (4) appels ging ik naar huis. Als een blij kind riep ik: 'Kijk eens wat ik allemaal meegekregen heb!'. Mijn echtgenote, ook een fanatiek RRZ-lid, bekeek alles eens rustig en zei: 'goh... ook weinig appels...'.

...Road Runners doen het aan de linkerkant van de weg...

Jan Schipper

DICK & SONJA Rondje Rottemeren



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.

Vraag maar raak

Deze keer in 'vraag maar raak' aandacht voor onze trainers, trainsters en hun hulptrainers en hulptrainsters.

Elke maandag, woensdag en zaterdag lopen zij met ons mee. Maar, vragen wij ons wel eens af, waarom is de ene warming-up een rustig gebeuren van 10 à 15 minuten en de andere keer een intensieve afmatting van 20 à 25 minuten?

De warming-up heeft alles te maken met de kern van de training. Als de kerntraining tempo 1 aangeeft, dan hoeft het lichaam minder intensief op een lager niveau te presteren dan wanneer de kern een tempo 3 aangeeft. In de warming-up wordt het lichaam, met name de spieren, hart en longen en ook de geest, mentaal voorbereid op de komende inspanning. Hoe rustiger de kern van de training hoe rustiger de warming-up, 10 à 15 minuten is dan voldoende. Bij een intensieve training zoals interval zal het lichaam heel goed voorbereid moeten worden. Dit duurt dan ook langer, dus 15 à 20 minuten. De warming-up is er om blessures te voorkomen, om te zorgen dat het lichaam geen 'koude start' maakt. [L.v.d.A.]

Letten trainers tijdens de training ook nog op andere dingen dan bijvoorbeeld het bij elkaar blijven van de groep of het netjes afwerken van een cyclus van 8 maal 700 meter tempo 2?

De trainers hebben tot taak om de groep zo goed mogelijk te begeleiden. Zij letten niet alleen op het bij elkaar blijven van de groep door middel van bijvoorbeeld 'stofzuigen' en sociaal contact en het zo goed mogelijk afwerken van het schema, maar ook op vermoeidheid van de lopers (bijvoorbeeld 1 minuut langer wandelpauze tussendoor) en/of hartslagcontrole. Het programma mag niet te intensief zijn, dus per individu zo nodig tijdens de training wat aanpassen. Ook letten de trainers op blessures, dat wil zeggen preventie en tijdens de herstelperiode van een blessure of het programma niet te zwaar is of de loper beter nog even in een lagere groep kan of bepaalde trainingen nog helemaal niet doen. Verder

probeert de trainer op allerlei vragen een antwoord te geven of door te verwijzen naar een deskundige. [L.v.d.A.]

Iedere Roadie is wel bekend met het fenomeen 'loopscholing'. Wat is het nut hiervan; iedereen kan toch al lopen?

Het nut van loopscholing is om de looptechniek te verbeteren. Het doel is om efficiënter te gaan lopen en zoveel mogelijk blessures te voorkomen. Het duurt echter heel lang eer je resultaat merkt van loopscholing, want het is moeilijk om je eigen 'stijl' af te leren en de 'juiste' stijl aan te leren. Een goede techniek is ook nuttig voor als de vermoeidheid gaat optreden. Dan ga je sloffen, voorover lopen, slordig lopen enz. Als je dan op dat moment in een goede loopstijl zou gaan lopen, dan merk je dat je je energie beter gebruikt en alles wat minder pijn gaat doen en je uiteindelijk weer prettiger loopt. [L.v.d.A.]

Hoe belangrijk is cooling-down?

Sommige lopers beweren het niet echt nodig te hebben en hebben zogenaamd 'nooit' ergens last van.

Cooling-down is net zo belangrijk als de warming-up. De cooling-down is ook gerelateerd aan de kern van de training. De cooling-down is dus na een rustige duurloop rustig en niet zo lang. Na een interval op tempo 3 is de cooling-down intensiever en langer. Het is de bedoeling dat het lichaam weer tot rust komt, de hartslag weer op normaal niveau en de bloeddorstoming gebruikt wordt om de afvalstoffen af te voeren. Dan heb je de volgende dag weinig of geen spierpijn, en het herstel is veel beter. Bovendien worden de spieren weer gerekt tot het begin niveau. De cooling-down zorgt er ook voor dat blessures zoveel mogelijk worden voorkomen. [L.v.d.A.]

Zo dit was het dan weer voor deze keer. Heb je vragen of opmerkingen lever deze dan in bij mij, Trees van Dommelen (3A/B). Graag ruim voor de sluitingsdatum kopij inleveren (zie colofon).

Paasloop te Egg



In een recreatieblad las ik dat er in het paasweekend in Egg een Paasloop was. De aankondigingen leken me wel wat. Het zou een gezellige loop worden met een paasontbijt na afloop. Leuke entourage, met een parcours geheel in de natuur. De natuur was kenmerkend voor deze loop zo werd er gesteld.

Ik houd wel van de natuur, dus ging ik naar Egg. Egg is een erg landelijk gelegen plaatsje in Nederland, dat je op een plattegrond of landkaart niet terug kunt vinden. De route-aanduiding in het begeleidend schrijven was niet zo, maar ik kon er wel uitkomen, dacht ik. Maar alvorens ik er was, ben ik die plaats wel tig-keer gepasseerd voordat ik in de gaten kreeg dat ik er al was. Een dorp van 1 kerk, 1 winkel, 1 boerderij, 1 huis en 1 loop kennelijk.

Toen ik me in de vrije natuur omgekleed had, ging ik kijken naar de startlocatie. Daar was het voor zo'n dorp toch best al een behoorlijke drukte. De lopers kregen er een heuptasje met startnummer uitgereikt. Het was de bedoeling dat dat tijdens de loop gedragen zou worden. Dus ik deed dat ding ook maar om. Het zat wat vreemd en onwennig en dat zei ik ook tegen één van de andere lopers. Die begon meteen te lachen en had gelijk door dat het voor mij de eerste keer was dat ik aan die loop mee deed.

Het was volgens mijn sympathieke medesporter de bedoeling dat men het heuptasje op de rug droeg. Normaal gesproken heb ik zo'n ding bij medemensen op de buik gezien, maar toen ik goed om me heen keek zag ik dat alle anderen het ook op hun rug droegen. Het zal wel goed zijn. In het geharrewar had ik niet goed opgelet wat de speaker allemaal omriep en opeens begon de massa zich in beweging te zetten.

Het tempo ging van het begin af aan al gelijk goed. Een stevig tempo maar goed te doen, tot dat ik in volle vaart tegen mijn voorganger opliep. Misschien is het beter om te zeggen dat ik over mijn voorganger struikelde of viel.

Want wat wil het geval, iedereen was spontaan gaan bukken, bleef even laag en liep dan weer verder. Het had veel weg van een warming-up. Het was alleen een beetje vreemd. Men liep na-

melijk niet op het midden van het pad, maar langs de zijkanen. Ik begreep er geen moer van. Sommigen van de lopers moesten ook last hebben van hun rug, want ik zag ze regelmatig bij het overeind komen naar hun rug grijpen. De warming-up duurde lang. Na zo'n drie kwartier begon ik het eigenlijk wel zat te worden. Een goede warming-up hoort erbij, maar zo'n lange was toch wel wat overdreven. Toen ik mijn misschien wat onsportieve protest tegen één van mijn medelopers ventileerde, keek de man mij aan alsof hij een gevaarlijke gestoorde voor zich zag. Schoot vervolgens in de lach en vroeg mij of ik ook niet diezelfde malloot was, die het heuptasje bij de start op zijn buik wilde dragen? Enigszins gepikeerd moest ik dat toch wel bevestigen, waarop de man zei dat ik beter thuis had kunnen blijven. Hij schudde meewarig zijn hoofd en liep snel achter de anderen aan. Snappen deed ik er niets van en ik liep maar snel mee. De tocht ging midden door de natuur en dan bedoel ik ook midden door de natuur. Op een gegeven moment had ik het idee dat ik midden in een bos zonder paden of wegen terecht gekomen was. Maar de meute bleef me voor gaan. Door al dat gebuk schoot je ook niet op. Je kon beter ook wat andere oefeningen in een warming-up doen, was mij geleerd. Eindelijk zag ik het startdoek weer verschijnen. Ik was al dood op van dat lopen, stoppen, bukken en weer verder gaan en de loop moest nog beginnen. Toen we bij de start kwamen, zag ik dat er 'finish' op het doek stond. Was ik nu toch echt gestoord geworden? Verward keek ik om me heen, iedereen stapte uit, greep in zijn heuptasje en haalde er meerdere eieren uit met het keurmerk van de paasloop. Toen ik vroeg hoe men daar aan kwam, begon men te lachen. Wat bleek: de organisatie had voor het ontbijt paaseieren in de diverse kleuren en beschilderingen langs het parcours verstoppt en het was de bedoeling geweest om die terug te vinden voor het ontbijt. En de vinder van het gouden ei was winnaar. Toen men bemerkte dat ik geen enkel ei had, lag men gierend van het lachen te kronkelen op de weg. Men kwam niet meer bij en wat voelde ik me een ei in Egg met geen enkel ei. *Theo (of wordt het nu Thei?)*

Verjaardagen

Mei

- 1 Nico v.d. Doel
- 2 Hans van de Maas
- 5 Gerrie Boelema
- 5 Karla van der Zee
- 6 Jack van de Kreeke
- 7 Jolanda van Oosten
- 10 J. van der Meij
- 12 Judith van Wijk
- 13 Lieke Steijn
- 14 Hugo Bezemer
- 15 Cees Broekman
- 16 Joke van Sommeren
- 20 Dick Schroder
- 20 Piet van Veen
- 20 Nel de Werk
- 23 Peter ten Kate
- 24 Koos Roest
- 30 Anton Bood



Juni

- 2 Leo van den Hengel
- 3 Monique Nieuwenkamp
- 5 Leo Zonderop
- 6 Ton Linssen
- 9 Maike Csaba
- 11 Jan Kort
- 11 Marjo Kortekaas
- 12 J. Huismman
- 14 Cent Aarnoudser
- 15 Peter van Zijp
- 16 Garda van Kampen
- 16 Cees Smithuis
- 17 André Andeweg
- 18 C. Olierook
- 18 Rien Sikkell
- 18 Jos Weber
- 20 Joop van Breda
- 20 Aad van Dommelen
- 23 M. van Baarle
- 23 John Montanus
- 23 Soeris Sietaram
- 24 Thea van der Gaag
- 25 Heleen Ballering
- 25 John Boender
- 25 Jaap Dekker



Wij Geven Uw Vakantie Een Ster



KRAS
SterVakanties



KRAS Ster Vakanties geeft diverse programma's uit. Ook úw vakantie zit hier zeker bij! Stuur de bon in voor toesturing van onze gids(en).

Gelieve mij geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure('s) zomer '94 toe te zenden:

☐ Funtime, actieve vakanties voor jonge mensen

☐ Sterprodukties, culturele (rond)reizen
(vlieg- en busvakanties)

☐ Algemene familieprogramma
diverse bestemmingen in Europa

☐ Sailfun, zeilvakanties

☐ SRO PlusVakanties, volledig verzorgde
reizen voor 50+

☐ Brazilië

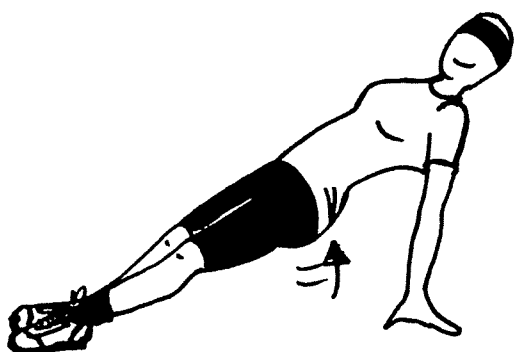
☐ AlleenstaandenReizen

BON Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

Stuur deze bon in een open envelop naar:
Kras Ster Vakanties, Antwoordnummer 12,
5300 VP Ammerzoden (een postzegel is niet nodig).

Energiecentra oppeppen

Door een juiste balans tussen rust en inspanning kunt u met deze Tibetaanse oefeningen de belangrijkste energiecentra in uw lichaam direct aanspreken. De zenuwbanen worden gestimuleerd en weg zijn alle lusteloze gevoelens.

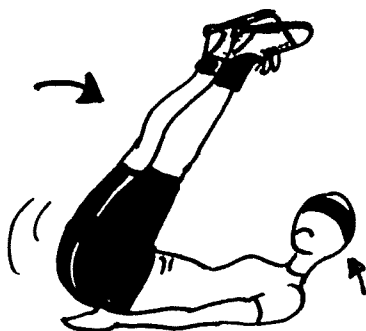


1

Met gestrekte benen op de grond zitten, handen naast de billen. Druk nu uw billen omhoog totdat uw dijbenen en bovenlichaam een rechte lijn vormen. Adem bij deze oefening diep in en span uw spieren, adem goed uit en ga weer zitten. Doe de oefening zes keer.

2

Kniel, steun met uw tenen op de grond en plaats de handen aan de achterkant van uw bovenbenen. Buig uw hoofd naar voren, adem goed uit en buig dan in een glijdende beweging eerst uw hoofd en vervolgens uw bovenlichaam naar achter. Rek de ruggesgraat goed uit. Buig uw hoofd weer naar voren en laat de wervelkolom afrollen. Herhaal de oefening acht keer.



3

Ga plat op de rug liggen, de armen vlak langs het lichaam. Hef nu het hoofd op, terwijl u tegelijkertijd uw omhoog gestrekte benen zover mogelijk naar het hoofd toe trekt. Laat hoofd en benen weer rusten. Herhaal de oefening zes keer.

Let op: uw voeten mogen *niet* achter het hoofd komen!

Veel plezier!

Loop-ABC

De letter G van:

Gadeslaan

= aandachtig naar iets of iemand kijken.

Alhoewel in theorie waarschijnlijk al meerdere malen onder de aandacht gebracht komt er in de praktijk niet altijd van, maar het is wel belangrijk.

Hoe loopt degene voor u: pasgrootte, naar binnen of naar buiten, voetafwikkeling, tempo. De trainer kan niet altijd overal tegelijkertijd zijn en zal het zeker op prijs stellen wanneer ook anderen goedbedoeld lopers zullen attenderen, zeker bij grote afstanden, omdat dan de aandacht van de loper zelf door moeheid vermindert.

Gal spuwen

= (eindelijk) vertellen wat je dwars zit.

Niet zomaar in de groep maar bij bestuur, feestcommissie, trainers, redactie etc. zie colofon bladzijde 4.

Gein = lol, pret

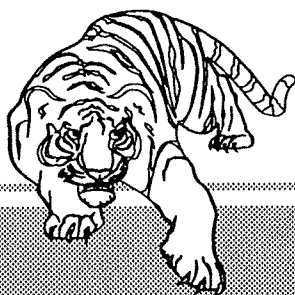
Gein trappen = plezier maken, bijvoorbeeld op ons jaarlijkse uitje.

Gaan jullie ook (weer) mee!?
Informeer bij AVSV
(Aad Vervaart Succes Verzekerd).

Gouda = stad in Zuid Holland.

De stadsloop aldaar kan ik jullie van harte aanbevelen.

A.L. Fabet



ESSO

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

R. L. BERENDS

SEGHWAERT

Weidedreef 50
2727 HK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

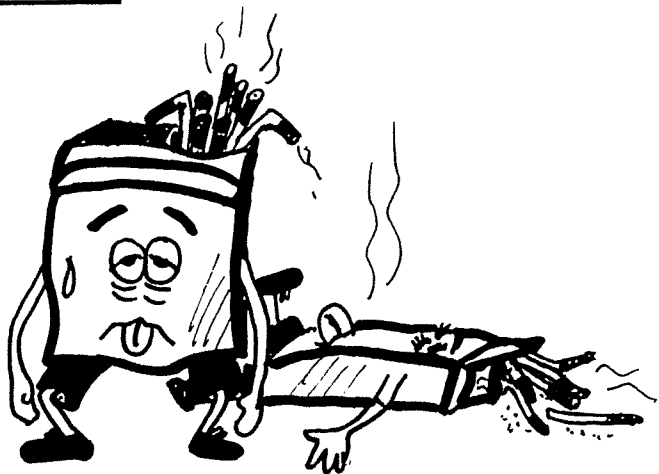
Verder bieden wij U een uitgebreide shop met o.a. :

- 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.

Naar een halve marathon

De enige sport welke ik jaren lang heb volgehouden, was het roken van twee pakjes sigaretten per dag. Hier had ik een dagtaak aan. Sporten vond ik maar vermoeiend, alleen het idee al, daar werd ik al moe van.



En toen... stopte ik met roken.

Na drie weken merkte ik dat ik kon ruiken en bij het beklimmen van een trap hoefde ik niet meer meteen aan het zuurstofapparaat.

Na drie maanden dacht ik, zo, nu rook ik niet meer dus nu kan ik gaan sporten. Dit durfde ik nog niet hardop te zeggen, want Ulbe (mijn

vriend) probeerde mij al jaren aan het sporten te krijgen. Nee, ik had een veel beter idee. Ik had gekozen voor hardlopen en ik zou stiekem beginnen met trainen en als ik goed genoeg was, zou ik het hem vertellen. Ik had een mooi parcours uitgezocht, om te beginnen een rondje om het winkelcentrum Meerzicht en dat dan elke keer harder en misschien ook wel verder. Loopschoenen gekocht, oude kleren uit de kast gehaald, ik kon beginnen!

Ik liep de trap af van de flat (de lift gebruikte ik al een tijdje niet meer) opende de buitendeur, nam een spurt... om vervolgens aan het einde van de straat (ongeveer 300 meter verder) helemaal snakkend naar zuurstof in elkaar te zakken. Dus strompelend weer naar huis. Dit tafereel heb ik ongeveer vier dagen volgehouden en telkens kwam ik niet verder dan het einde van de straat. Toen heb ik mijn geheim opgebiecht aan Ulbe. Hij is vervolgens als een echte trainer bezig gegaan om mij af te beulen. In juli 1992 heeft hij mij bij de Road Runners afgeleverd. Mijn eerste gedachten waren beslist niet positief, lopen in een groep???? nee, dat was niets voor mij, dat kon toch niet gezellig zijn.

Maar, na die ene zaterdag ben ik gebleven en of het gezellig is!

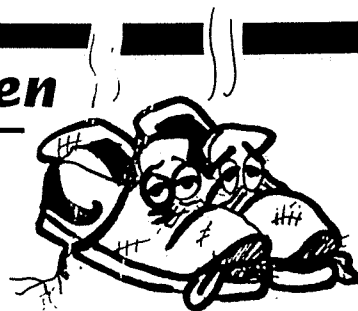
Ik ben nu ondertussen een echte Road Runner en druk aan het trainen voor de halve marathon de City-Pier-City. Wie had dat ooit kunnen dromen, van twee pakjes sigaretten naar de halve marathon. **Ik zeer zeker niet!**

Janny Tuitert

*Weet je nog die fazant bij 't Noord Aa
zag ons lopen en deed toen ons na
hakken, billen ging niet zo goed
ik heb hem voorgedaan hoe het moet
hij doet niet mee als ik loop, maar
stilsta*

*En iedere keer
verschijnt de Roadie weer
hij wordt steeds beter
zei de allesweter
en las hem nog een keer*

Slijtage van de loopschoenen



Snelle slijtage aan de achter-buitenkant of aan de voorkant van de zool, is een veel voorkomend probleem. Maar omdat dit niet alleen gezien wordt bij zwaardere lopers kan men concluderen dat dit slijtageprobleem waarschijnlijk te maken heeft met de loopstijl.

Bij bestudering van de videobeelden van de voetafwikkeling bij lopers die last hebben van een snelle hakslijtage, is vaak te zien dat direct na de haklanding er een draaiende, soms slepende beweging wordt gemaakt. Het kan ook zo zijn dat de loper bij de afzet met de voorvoet een draaiende beweging maakt, en dus een snelle slijtage van de voorzool heeft.

Van geen enkel merk schoen kan gezegd worden dat er geen snelle slijtage is. Wel kan een verkeerd model schoen, dat niet past bij de voetafwikkeling, een snelle slijtage geven.

Als er tussen de linker en rechter schoen een duidelijk slijtageverschil te zien is, dan kan de afwikkelstijl per voet een reden zijn. Ook beenlengteverschil geeft een verschillend slijtagepatroon.

Als de hak en/of de zool versleten is, dan hoeft de schoen nog niet direct in de vuilnisbak. In overleg met de sportschoenenzaak kan vastgesteld worden dat de rest van de schoen wellicht nog goed is, dus nog voldoende demping heeft en het boven- en binnenwerk nog niet versleten is. Het is dan nog de moeite waard om voor een goedkope oplossing te kiezen, namelijk nieuwe hakken of zolen. Waarom in overleg met de schoenenhandelaar? Omdat zij meestal samenwerken met een orthopedische schoenmaker en die zet er de juiste (niet te harde) hak of zool onder.

Voor ongeveer f 25,- heb je links en rechts een nieuwe hak en kun je weer een half jaartje lopen op goede schoenen. Daarna wordt het meestal wel tijd voor een nieuw paar.

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten.

Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus.

Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

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

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

RRZ-leden 10% korting

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

Uitslagen

Polderloop te Hazerswoude, 30 januari 1994

10 km

Ed Helsloot	41.56
Jack v.d. Kreeke	46.05
Willem Bras	50.00
Thea van der Gaag	56.53
Linda Hartog	1.01.11
Astrid Hol	1.01.11
Garda van Kampen	1.04.55
Trees van Dommelen	1.05.05

20 km

Peter Baven	1.38.11
Harrie Jabroer	1.38.12
Lidwien van den Aardweg	1.58.43
Elly van der Kooy	1.58.43

Midwintermarathon te Apeldoorn, 5 februari 1994

Minimarathon: 18,6 km

Martin van Sommeren	1.22.17
Maarten Cramer	1.22.17
Peter Baven	1.27.00
Harrie Jabroer	1.27.00
Bill Verschuyl	1.29.00
Peter van Hal	1.30.00
Cees Broekman	1.47.00
Betty Wentink	1.47.00

Asselronde: 27,8 km

Jan Peter Willemsen	1.48.36
Jan Hol	1.56.50
Ben van Sommeren	1.57.10
Ad Peltenburg	1.57.27
Piet van Veen	1.58.48
Ruud van der Maaten	1.59.50
Aad Vervaart	2.00.50
John Montanus	2.06.19
Peter van Zijp	2.07.07
Frans van der Werf	2.08.30
Thom Speekman	2.09.17
Jan Barnhard	2.11.37
Richard Barnhard	2.12.17
Ad Smits	2.17.22
Jolanda van Oosten	2.31.30

marathon: 42,2 km

Lidwien van den Aardweg	4.01
-------------------------	------

Marathon van Schoorl, 20 februari 1994

marathon

Lidwien van den Aardweg	3.58.06
-------------------------	---------

PTT-Telecom Testtrimloop te Den Haag, 26 februari 1994

5 km

Tineke Wijma	27.52
--------------	-------

Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn, 26 februari 1994

30 km

Jan Peter Willemsen	1.59
Frans van der Werf	2.17
John Montanus	2.21
Hans de Gooijer	2.35

Lionsloop te Zevenhuizen, 26 februari 1994

halve marathon

Anton Bood	1.36.05
------------	---------

Polderloop te Hazerswoude, 27 februari 1994

5 km

Sander Wigchert	20.22
-----------------	-------

10 km

Jelle Wijma	52.29
Thea van der Gaag	55.49
Riet van Sommeren	56.39
Linda Hartog	59.08
Astrid Hol	59.08
Garda van Kampen	1.04.39

20 km

Stefanie Efstratiades	1.42
(PR/tevens 2e dame)	
Aristides Efstratiades	1.42
Elly van der Kooy	1.53

Lidwien van den Aardweg	1.53
Gerrie Boelema	1.53

**11e Heijplaatloop te Rotterdam,
5 maart 1994**

30 km

Jan Peter Willemsen	2.00.00
John Montanus	2.14.52 (PR)
Peter van Zijp	2.21.25 (PR)
Hans de Gooijer	2.43.04

Staelduinsebosloop, 5 maart 1994

11 km

Ruud van Zon	45.49
Eduard Briegoos	48.13

**De 20 van Alphen te Alphen a/d Rijn,
12 maart 1994**

15 km

Jan Keijzer	54.46
Lidwien van den Aardweg	1.15.44

20 km

Jan Peter Willemsen	1.17.10
Leo Ballering	1.22.42
Aad Vervaart	1.23.08
Piet van Veen	1.23.55
Frans v.d. Werf	1.27.00
Aristides Efstratiades	1.29.16
Peter van Zijp	1.29.16
Ruud van Zon	1.29.20
Anton Bood	1.29.38 (PR)
Peter Baven	1.29.45
Maarten Cramer	1.30.45
Martin Kremers	1.30.51
Erik Lodder	1.32.15
Paul van Heukelum	1.32.46
Richard Barnhard	1.34.26
Wim van Son	1.34.30
Jan Barnhard	1.34.56
Frans v.d. Hengel	1.34.56
Hans de Gooijer	1.35.17
Jack v.d. Kreeke	1.35.41
Leo v.d. Hengel	1.37.42
Bert Hartog	1.39.47

Frank Eilbracht	1.42.00
Stefanie Efstratiades	1.42.00
Kees de Brabander	1.42.00
Piet Barendse	1.45.00
Hiljo Idema	1.53.00

**Bruggenloop te Rotterdam,
20 maart 1994**

13,3 km

Paul van Heukelum	58.31
-------------------	-------

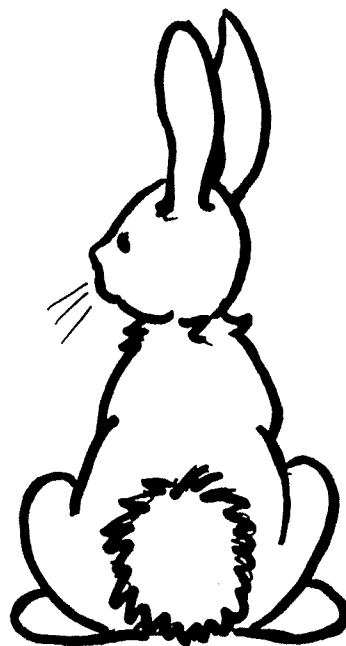
Westland Marathon, 19 maart 1994

21 km

Anton Bood	1.38.26
Jack v.d. Kreeke	1.40.38
Hans de Gooyer	1.43.09
Hans Wisgerhof	1.48.20

42 km

Lidwien van den Aardweg	4.05.00
-------------------------	---------



Hardlopen, hartfrequentie en HF-meters

Naar aanleiding van steeds terugkomende vragen van lopers over het hoe en waarom van trainingstempo's als duurloop-1 en duurloop-3 wil ik in dit artikel proberen deze vragen te beantwoorden. Een tweede reden om dit onderwerp te bespreken, is het toenemende gebruik van (dure) hartfrequentie-meters (HF-meters). De vraag is of deze nuttig kunnen zijn en hun geld waard zijn.

Je hartfrequentie is de snelheid waarmee je hart klopt oftewel het aantal slagen per minuut waarmee je hart het bloed in je lichaam rondpompt. Een hartfrequentie van 60 (HF 60) betekent dat je hart 60 keer per minuut een hoeveelheid bloed door je lichaam pompt.

Zoals iedereen uit eigen ervaring weet, varieert de snelheid waarmee je hart klopt met de mate van inspanning. Anders gezegd: hoe harder je loopt, hoe sneller je hart klopt. Uit onderzoek is gebleken dat er een verband is tussen de snelheid waarmee je loopt en je hartfrequentie. Het volgende voorbeeld maakt dit duidelijker. Iemand heeft bij een loopsnelheid van 8 km per uur (8 km/uur) een hartfrequentie van 130 slagen per minuut (HF 130) en bij 12 km/uur een HF 170. Dan zal bij 10 km/uur (precies midden tussen 8 en 12 km/uur) zijn HF 150 (midden tussen HF 130 en HF 170) zijn.

snelheid	7	8	9	10	11	12	13
HF	?	130	140	150	160	170	?

Zoals je ziet, gaat de HF met 10 slagen per minuut omhoog voor iedere kilometer die per uur extra gelopen wordt. Als je dus steeds maar harder gaat lopen, dan zal je hart steeds sneller gaan kloppen. Helaas werkt het zo niet. Alles wat je doet, heeft zijn grens en voor je hartslag is dat de maximale HF. Je hart is niet in staat om sneller te kloppen. De maximum HF wordt onder andere bepaald door leeftijd, gezondheid,

aanleg, stress, gebrek aan slaap en een heleboel andere dingen. Een vuistregel voor het vaststellen van je maximale HF is 220 minus je leeftijd. Iemand van 35 zou volgens deze vuistregel een maximum HF van $(220 - 35 =) 185$ hebben.

De maximum HF kan je lichaam slechts heel kort volhouden. Daarom is de maximum HF niet geschikt voor het vaststellen van de beste prestatie. Voor iemand die reeds langere tijd aan hardlopen doet en regelmatig traint, is een betere maat voor zijn beste prestatie de afstand die in een uur gelopen kan worden. Indien steeds met dezelfde snelheid gelopen wordt, dan zal ook de hartfrequentie hetzelfde blijven. Deze hartfrequentie noemen we de drempel-HF. De drempel-HF is een beter, gezonder en veiliger handvat voor trainingen als de maximum HF. Je lichaam kan prestaties met een hartfrequentie tot de drempel-HF goed aan. Vraag je (regelmatig) meer van je lichaam dan is de kans op blessures en overbelasting veel groter. Voor lopers die (nog) niet in staat zijn een uur hardlopen vol te houden, kan de HF tijdens een testloop over 5 of 10 km gebruikt worden. Omdat zo'n testloop voor deze lopers gelijk staat aan een beste prestatie, is de bijbehorende HF een bruikbare indicatie van de drempel-HF. Een uur presteren (of een testloop) is lang en daarom zal de drempel-HF altijd lager zijn dan de maximum HF. Uit ervaring is gebleken dat ons 35-jarige voorbeeld in de praktijk een drempel-HF van ongeveer HF 175 zal hebben.

Om een positief effect te krijgen van trainingen zul je een minimale inspanning moeten leveren. Grofweg moet de bijbehorende HF, het trainingsminimum, 70 tot 80 procent van je drempel-HF zijn. Voor dezelfde persoon van 35 met een drempel HF 175 betekent dat minstens HF 125 tot HF 140 of anders gezegd ongeveer HF 130.

Naast een maximale HF heeft iedereen ook een minimale HF of rust HF. Het beste tijdstip om die te meten is liggend in bed op het moment dat je wakker wordt (goed uitgerust en nog geen inspanning geleverd). De gemiddelde mens

heeft een minimum dat ligt tussen HF 50 en HF 60. Voor een goed getrainde Road Runner kan dit zakken tot HF 40. Bij ziekte, stress, onvoldoende rust of een tekort aan slaap wordt de rust HF direct hoger. Regelmatig meten van de rust HF is een handige manier om te controleren of je nog gezond bent.

Zet je het voorgaande HF verhaal op een rij dan zal je HF als je goed wilt trainen moeten variëren van 70 tot 100 procent van je drempel HF. Voor onze 35-jarige atleet tussen HF 130 en HF 175.

De wet van Barte beweert dat je het beste traint als je zo hard mogelijk traint. *Dat is klinkklare onzin!* Goed en gezond trainen is als het bouwen van een piramide. Een piramide is heel breed aan de onderkant en heel smal aan de bovenkant. Training moet ook breed zijn aan de onderkant oftewel veel rustige langzame en ontspannen duurlopen. De bovenkant van trainingen moet smal zijn oftewel weinig snelle en intensieve tempotrainingen.

Net als bij een piramide kun je de bovenkant pas bouwen als de onderkant al klaar is. Vertaald naar hardlopen kun je pas beginnen met tempowerk als je voldoende duurwerk hebt gedaan.

Zo vreemd als het mag lijken, is rust een zeer belangrijk onderdeel van het trainen. Je lichaam moet hersteld en uitgerust zijn voor het een volgende inspanning (=training) kan leveren. Als je niet uitgerust bent, kan je lichaam niet opbrengen wat je verlangt. Je lichaam zal dan noodgedwongen een beroep doen op zijn reserves. Als je veelvuldig een beroep doet op je reserves zal je lichaam uiteindelijk opgeven. Je prestaties zullen dan achteruit gaan in plaats van vooruit. Je bent bezig met roofofbouw plegen op je lichaam en breekt alleen maar af. Deze vorm van roofofbouw plegen, komt helaas ook bij Road Runners regelmatig voor.

Klim je naar de top van de piramide oftewel doe je een tempotraining dan heeft je lichaam veel rust nodig. Blijf je onderin de piramide dan kan je lichaam met minder rust toe. Altijd behoren de trainingen en de bijbehorende rust in balans te zijn.

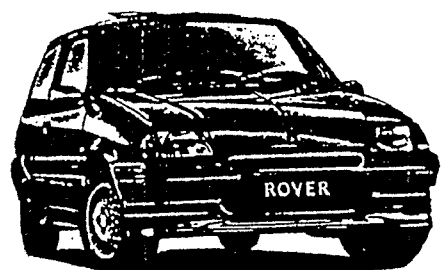
Je zult begrijpen dat voor het bouwen van een piramide veel tijd nodig is. Trainen om een goed prestatieniveau te bereiken, vraagt de nodige tijd. Alleen als je bereid bent de nodige tijd daarvoor uit te trekken en regelmatig te trainen is het mogelijk een goed prestatieniveau te bereiken. »

Auto Ambacht bv



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Het is gebruikelijk om de trainingspiramide te verdelen in 3 stappen te weten duurloop-1, duurloop-2 en duurloop-3. Duurloop-1 of D1 is het laagste niveau ofwel de rustige, langzame duurloop. Duurloop-2 of D2 is het middelste niveau en komt overeen met de normale duurloop. De snelle duurloop is het hoogste niveau en heet duurloop-3 ofwel D3. De verdeling in 3 niveaus komt niet zomaar uit de lucht vallen. Het trainingseffect van ieder niveau is anders. In grote lijnen verbetert duurloop-1 het uithoudingsvermogen en de vetverbranding, duurloop-2 de duursnelheid en de tempohardheid terwijl duurloop-3 de snelheid en de mentale weerstand traint.

De hartfrequentie die bij ieder niveau hoort, vindt je door het bereik van het trainingsminimum tot de drempel-HF in 3 stukken te verdelen.

Van onze 35-jarige loper weten we dat zijn HF tijdens trainingen tussen HF 130 en HF 175 moet liggen. Bouwen we nu een piramide van 3 lagen dan hoort bij duurloop-1 (D1) een HF 130 tot HF 145, bij duurloop-2 (D2) een HF 145 tot HF 160 en tot slot bij duurloop-3 (D3) een HF 160 tot HF 175.

Blijft over de vraag hoe je de hartfrequentie kunt meten. De eenvoudigste methode is om direct na de inspanning met een horloge 10 seconden lang het aantal slagen van je hart te meten. Je hartslag voel je met een of twee vingers aan je pols, in je lies of in je hals. Aangezien er 60 seconden in een minuut gaan is als je 10 seconden meet het aantal hartslagen maal 6 je HF. Je telt bijvoorbeeld 28 slagen in 10 seconden dan is 6×28 oftewel 168 je HF.

Een hartfrequentie-meter of HF-meter is een apparaat (vaak een borstband met polshorloge) dat automatisch je hartslag telt en weergeeft. De duurdere exemplaren kunnen je HF ook bewaren in een geheugen en later als grafiek weergeven. Met een HF-meter ben je verlost van het zelf tellen terwijl je bovendien tijdens het lopen je HF kunt aflezen. Als je weet wat de HF tijdens een training moet zijn, kun je steeds op het goede niveau trainen ofwel met de juiste snelheid lopen.

Voor het leren van gevoel voor tempo kan een HF-meter nuttig zijn. Als je weet, of iemand je vertelt, met welke HF je moet trainen, kun je met een HF-meter je hartfrequentie voortdurend controleren. Door sneller of langzamer te lopen, kun je de HF continu bijsturen. Door dat regelmatig te doen, leer je vrij snel hoe je lichaam

zich voelt als je met een bepaalde HF ofwel een bepaald tempo loopt. Als je eenmaal weet hoe een bepaald tempo aanvoelt, kun je dat tempo ook lopen zonder een HF-meter te gebruiken. Een belangrijk nadeel van een HF-meter is dat je al snel een slaaf van die meter wordt. Je gaat trainen als een robot en de kans is groot dat je snel alle plezier in lopen kwijt raakt. Het is best leuk te boemelen of een keer gewoon door het lint te gaan. Uiteindelijk is voor vrijwel iedereen hardlopen een hobby en geen doel op zich.

Als trainer beschouw ik een HF-meter als een handig hulpmiddel voor trainingen. Aangezien de vereniging de beschikking heeft over een aantal HF-meters gebruik ik die tijdens trainingen en wedstrijden. Voor mij is het belangrijk om te kunnen controleren wat voor effect mijn trainingen hebben en te bepalen in wat voor vorm iemand steekt.

Diverse personen binnen de vereniging hebben zelf een HF-meter aangeschaft. Leuk, maar naar mijn mening niet noodzakelijk. Een HF-meter is toch een dure vervanger van een polshorloge en zelf tellen.

In het voorgaande verhaal is de maximum HF bepaald met een simpele vuistregel. In werkelijkheid heeft iedereen een eigen maximum. Van een tweetal 35-jarigen kan de ene loper HF 170 als maximum hebben terwijl de andere loper HF 195 als maximum heeft. De HF's voor D1, D2 en D3 zullen daardoor ook verschillend zijn. Samen trainen kan altijd maar de HF als maat voor de inspanning is voor beiden verschillend! Het beste resultaat krijg je als de drempel HF een aantal malen per jaar bepaald wordt met behulp van een test. Je kunt dan steeds opnieuw de juiste HF voor je eigen D1, D2 en D3-tempo vaststellen. De test kan zijn een testloop of een zogenaamde VIAD-test.

Ik hoop dat duidelijk is geworden dat je hartfrequentie een bruikbaar middel is om goed te kunnen trainen. Door meten van je HF kun je zelf verantwoord bezig zijn met je hardloop-hobby. Een HF-meter kan een handig hulpje zijn, maar je kunt er makkelijk buiten.

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



Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe b.v. ®

Oog op de loop

- Test, onderzoek en advies door fysiotherapeuten van voetbelasting en looppatroon met behulp van geavanceerde apparatuur
- Blessurebehandeling
- Aanpassingen in of aan (sport)schoenen
- Vervaardigen van sportvoetbedden
- Verkoop van sportschoenen (na testen op verschillende banen d.m.v. gesloten videocircuit) , medicinale braces etc.
- Podotherapie:
 - bij overbelasting van voeten
 - bij kinderen met voetproblemen
 - bij voetproblemen t.g.v. ziektes
 - bij standafwijkingen aan voeten of tenen

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel.: 079 - 610 110 / 614 746
Openingstijden:
ma.: 13.00 - 22.00 uur;
di. - wo.: 13.00 - 17.00 uur
do. - vr. - za.: 9.30 - 17.00 uur

Gelieve een afspraak te maken

RRZ-leden 10% korting



Lopen in 2A

Mijn naam is Hildegard Koning, ik ben 39 jaar en werkzaam bij de Sectie Dienst Informatievoorziening CZW bij het Ministerie voor Binnenlandse Zaken. Ik werk halve dagen.

Hoe ben je ertoe gekomen te gaan lopen?

In 1986 ben ik begonnen met hardlopen. Ik deed aan conditietraining en aerobics bij Sportschool Mulder, ging in het voorjaar en de zomer bij **redelijk** weer op de fiets naar mijn werk in Den Haag, had een redelijke conditie, maar wilde er nog iets anders bij doen.

Waarom ben je bij de RRZ gaan lopen; hoe ben je met ons in contact gekomen?

Zoals meerdere oude getrouwen, kwam ik via Sportschool Mulder in contact met de RRZ. Een groepje onder leiding van Bert Bos verzamelde zich daar iedere zaterdagochtend. Ik ben daar op afgestaan en heb gevraagd of ik mij erbij mocht aansluiten. En zoals jullie zien, het mocht. Het clubje was toen nog heel klein en knus. Na enige maanden trainde ik ook op woensdagavond mee.

Vind je lopen in groepsverband stimulerend?

Ja, het gaat mij beter af dan dat ik alleen loop. In groepsverband trainen stimuleert mij veel meer en ik probeer dan ook zo goed mogelijk te presteren. Het is ook leuk om van elkaar te vernemen wat voor tijden je hebt gelopen na een wedstrijd.

Voldoen de trainingsofbouw en de aandacht van de trainer aan je verwachtingen.

Wat vind je van de trainingsschema's?

Tegenwoordig wordt alles goed aangepakt warming-up, cooling-down etc. Zeker nu de club zo is uitgebreid, vind ik dit belangrijk. De trainingsschema's zijn uitstekend.

Ben je blessuregevoelig?

Nee, in al de jaren dat ik loop heb ik 1x een knieband verrekt, maar dat was eerder de oorzaak van een foutieve oefening bij aerobics. Verder heb ik 1x een hamstringblessure gehad.



Dat kwam door overbelasting en daar heb ik veel hinder van gehad. Daarna ben ik rustiger gaan lopen en de laatste 3 maanden heb ik geen pijn meer en loop weer als vanouds.

Wat zijn je beste tijden tot nu toe en als je wedstrijden loopt, welke wedstrijd vond je het leukste?

Voor zover ik mij herinner, zijn mijn beste tijden als volgt, 10 km 45.16, 10 EM 1.14 en de halve marathon heb ik gelopen in 1.44. De leukste wedstrijden vind ik de CPC en de Stadshartloop. Overigens loop ik niet zo veel wedstrijden.

Wat wil je nog bereiken qua afstanden en tijden?

Qua afstanden heb ik bereikt wat ik wilde. Een hele marathon zie ik niet zitten. Dat kost me te veel tijd naast hetgeen ik al aan sport doe. Het wordt me dan te veel en trouwens ik ben dan ook bang voor blessures. Qua tijden, op 27 maart a.s. wil ik de CPC weer iets sneller lopen.

Wat vind je van de RRZ als club, voel je je hier thuis?

De sfeer is goed, ik ga met plezier trainen bij deze club.

Wat vind je van het clubgebouw?

Te klein. Er is wel genoeg ruimte om na te praten, maar douchen doe ik thuis, ik woon dichtbij het clubgebouw.

Hoe vind je het clubblad?

Dat ziet er uitstekend uit.

Wedstrijdagenda

Zaterdag 30 april 1994

Trimloop te Moerkapelle

organisatie: Tafeltennisver. Moerkapelle tel. 01793-1813
afstanden: 21.1, 15, 10, 5 km
starttijd: 11.30 uur

11e Vossenloop te Ter Aar

organisatie: AAV'36 tel. 01722-3289
afstanden: 13.5, 10.5, 8.2, 6.2, 1.4 km
starttijd: 11.00 uur

Oranjeloop te Wassenaar

organisatie: AV Holland tel. 071-768733
afstanden: 15, 10, 5, 2.5 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 1 mei 1994

Delftse Hout Loop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub tel. 01899-23305
afstanden: 14, 7, 3.5, 1.5 km
starttijd: 10.55-11.15 uur
deze loop is ook op 5 juni 1994

Woensdag 4 mei 1994

Prestatieloop te Valkenburg

organisatie: VV Valken '68 tel. 01718-71883
afstanden: 13, 9.8, 5.5, 2.5 km
starttijd: 19.00 uur

Donderdag 5 mei 1994

13e Bevrijdingsloop te Alblasterdam

organisatie: AV Alblasterdam tel. 01859-15903
afstanden: 10.5, 8.4, 6.3, 4.2, 2.1 km
starttijd: 19.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek tel. 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 3, 1 km
starttijd: 18.55-19.15 uur
deze loop is ook op 19 mei, 2, 16 en 30 juni

Zaterdag 7 mei 1994

Bosloop te Rotterdam

organisatie: St.Atletiekeven.Rotterdam tel. 01857-2557
afstanden: 20, 15, 10, 5 km
starttijd: 12.15 uur

18e Parkenloop te Voorschoten

organisatie: De Bataven-Leiden tel. 071-616689
afstanden: 16, 10, 5, 3, 2 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 8 mei 1994

De Amsterdamse Vrouwenloop te Amsterdam

organisatie: ADA tel. 020-6769212
afstanden: 10, 5 km
starttijd: 11.00 uur

17e Marathon te Utrecht

organisatie: St.Marathon Utrecht tel. 03462-66055
afstanden: 42.19, 21.09, 10, 2.5 km
starttijd: 12.00-14.15 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 12 juni

Donderdag 12 mei 1994

Hanepoelloop te Rijpwetering

organisatie: GV Gyvero tel. 01714-8153
afstanden: 21, 10, 5 km
starttijd: 10.50-11.00 uur

Spijke-City Loop te Spijkenisse

organisatie: Spark tel. 01880-21324
afstanden: 16.09 km
starttijd: 14.00 uur

Zaterdag 14 mei 1994

27e Dordtenaarloop te Dordrecht

organisatie: DK & AV Hercules tel. 078-165897
afstanden: 21.1, 10, 5 km
starttijd: 13.15-14.30 uur

Zondag 15 mei 1994

Trimloop te Delft

organisatie: AV '40 tel. 015-617270
afstanden: 21, 15, 10, 5, 2 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Meiloop te Gouda

organisatie: AV Gouda tel. 01820-11116
afstanden: 13.5, 10, 7, 3.5, 1.5 km
starttijd: 11.30-11.45 uur

Rotary-Loop te Hazerswoude Dorp

organisatie: Rotaryclub Rijnwoude tel. 01728-9925
afstanden: 20, 10, 5, 1.5 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

(Vervolg zondag 15 mei 1994)

Midlenteloop te Zoeterwoude Dorp

organisatie: Utopia tel. 01714-12207
afstanden: 16, 10, 4 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 21 mei 1994

Luilakloop te Sliedrecht

organisatie: Trimclub ABC tel. 01846-17490
afstanden: 6.7 km
starttijd: 07.00 uur

Maandag 23 mei 1994

PPC Trimloop te Leiden

organisatie: NL..ML tel. 071-318148
afstanden: 21, 14, 7, 3 km
starttijd: 10.30 uur
deze loop is ook op 19 juni

Zondag 30 mei 1994

BFI Golden Ten Loop te Delft

organisatie: AV De Koplopers tel. 01738-9235
afstanden: 10, 5 km
starttijd: 15.00 uur

Te Werve Prestatie Lopen te Rijswijk

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

Donderdag 2 juni 1994

Gouwe Bos Loop te Waddinxveen

organisatie: Antilope tel. 01828-13623
afstanden: 15, 10, 5, 2 km
starttijd: 19.00-19.30 uur

Zaterdag 4 juni 1994

ITC Flora Run te Boskoop

organisatie: AV '47 tel. 01727-14019
afstanden: 21, 10, 5, 3 km
starttijd: 11.30 uur

Zondag 5 juni 1994

9e Konmar Vredespaleisloop te Den Haag

organisatie: Stg. Vredespaleisloop tel. 070-3877650
afstanden: 10, 5, 2.5 km
starttijd: 12.30-15.30 uur

Zaterdag 11 juni 1994

T.A. van den Bergloop te Heinenoord

organisatie: AV Spirit tel. 01860-16952
afstanden: 30, 15 km
starttijd: 13.40-uur

Zondag 12 juni 1994

3M Marathon te Leiden

organisatie: Leiden RRC tel. 071-890550
afstanden: 42, 21, 10 km
starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 18 juni 1994

12 Uur Estafetteloop + Sololoop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek tel. 01736-92353
starttijd: 09.00 uur

Wijde AA Loop te Woubrugge

organisatie: VV Woubrugge tel. 01729-8457
afstanden: 21.1, 11.5, 7, 3 km
starttijd: 13.00-13.05 uur

Zondag 19 juni 1994

Zomerloop te Gouda

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

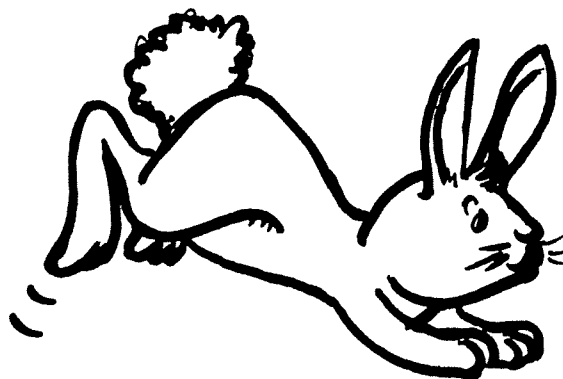
3e Midnight Tropical Run te Leiden

organisatie: Leiden RRC tel. 071-314235
afstanden: 10.2, 7.9, 5.75 km
starttijd: 21.00 uur

Zaterdag 25 juni 1994

Kaagloop te Warmond

organisatie: De Bataven-Leiden tel. 071-616689
afstanden: 10, 5, 2.5 km
starttijd: 11.00 uur



VOOR U GELEZEN...

Pas op voor pittige Paultje

Ach, wat een schatje. Zo klein en zo rustig. Daar zal je niet veel last van hebben, is je eerste indruk. Maar pas op, verkijk je niet op zijn lieve snoetje.

Bij de eerste kennismaking merk je daar niet veel van. Oke, hij is eigenwijs en doet precies waar hij zin in heeft, en dat is treuzelen. Vervolgens loopt hij tergend langzaam achter me aan, met een blik van 'zo, jij wou lopen, nu we zullen wel eens even kijken of ik mee wil.' Als we de hoek om zijn, lijkt hij wat volgamer te worden.

Als we over een rooster moeten lopen, blijft er weinig over van Paultjes onafhankelijkheid. Stuntelig doet hij een paar pogingen, tot ik – letterlijk en figuurlijk – door de knieën ga. 'Kom maar, dan til ik je even.' Gewillig ondergaat hij het ritueel. Oef, wat een gewicht, dat zou je niet zeggen van zo'n klein opdondertje. In de straten van Zoetermeer kan hij zich

helemaal uitleven. Het is vuilnisophaaldag en ons Paultje legt een ware passie voor vuilniszakken aan de dag. De felgekleurde en open zakken hebben zijn voorkeur.

Hij gaat recht op zijn lage beentjes staan en weg is hij. Het is duidelijk, als meneer er zin in heeft, kan hij wel degelijk tempo maken. Paultje is een dominant, temperamentvol kereltje, dat er een sport van maakt zijn baasje uit te proberen. Hij is al een paar keer geplaatst, maar ook weer teruggekomen omdat de mensen hem hadden onderschat. Met vrouwen gaat het over het algemeen wel goed. En als hij eenmaal gewend is, kan hij ook wel eens een uurtje thuis zitten.

T. Kenaar



DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

W.C. Leidschewallen
41 58 25

Charlie
HAIRSTYLING

&

Chaplin
HAIRSTYLING

BOT-ONTKALKING EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU



WAT IS BOT-ONTKALKING?

Bot-ontkalking of osteoporose is het gevolg van een verstoorde balans tussen de activiteit van de cellen die bot aanmaken en bot afbreken. Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid boven het dertigste levensjaar af. Bij vrouwen neemt de botdichtheid sneller af op na de overgang (de menopauze). In die periode worden minder vrouwelijke geslachtshormonen geproduceerd, waardoor botweefsel sneller wordt afgebroken. Wanneer de botdichtheid afneemt kunnen de botten uiteindelijk poreus en breekbaar worden. De kans op een botbreuk in een pols, wervel of heup neemt na het zestigste levensjaar sterk toe.

Bot-ontkalking lijkt dus voor de meeste sporters iets van "later". Toch is het iets om ook al op jongere leeftijd bij stil te staan, want het ontstaan van bot-ontkalking is te beïnvloeden.

MAATREGELEN OM BOT-ONTKALKING TE VOORKOMEN

Welke maatregelen kunnen er genomen worden om bot-ontkalking te voorkomen?

- * Bij vrouwen bij wie de aanmaak van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen verminderd is, kan overwogen worden een hormoonbehandeling in te stellen. Gewoonlijk zullen dit vrouwen zijn die "in de overgang" zijn. Zij moeten zich door hun huisarts of gynaecoloog laten informeren of een hormoonbehandeling voor hen aan te bevelen is. Hierbij zullen de voordelen van een hormoonbehandeling afgewogen moeten worden tegen de nadelen. Voordelen van zo'n hormoonbehandeling kunnen zijn het verminderen van de symptomen van de overgang (zoals "opvliegers", sterk wisselende stemmingen en plotseling sterk transpireren), het verlagen van het cholesterolgehalte en het verlagen van de kans op bepaalde vormen van kanker. Nadelen van zo'n hormoonbehandeling zijn er echter ook. Er moeten dagelijks medicijnen genomen worden waardoor er pijnlijke borsten en ophoping van vocht kunnen ontstaan terwijl veel vrouwen maandelijks weer gaan vloeien.
- * Ook de samenstelling van de voeding is belangrijk. Botten bestaan voornamelijk uit kalk (calcium) en dus is het belangrijk om voldoende kalk met de voeding naar binnen te krijgen. Calcium zit met name in zuivelprodukten (melk, yoghurt en kaas), vis, groene groenten en noten. In het algemeen bevat de Nederlandse maaltijd voldoende calcium (>1000mg per dag). Bepaalde risico-groepen zoals vegetariërs die ook geen zuivelprodukten gebruiken en mensen die langdurig lijnen zullen extra op het gebruik van calcium moeten letten.
- * Naast de voeding is de leefwijze van belang bij het voorkomen van bot-ontkalking. Het gebruik van overmatige hoeveelheden alcohol, zout, eiwitten en coffeïne bevorderen de botafbraak, evenals roken en het gebruik van sommige medicijnen (met name corticosteroiden).
- * Daarnaast neemt lichamelijke activiteit een belangrijke plaats in bij het voorkomen van bot-ontkalking. Helaas kan een overvloed aan lichamelijke activiteit er juist toe bijdragen dat bot-ontkalking eerder ontstaat.



INVLOED VAN LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

De hoeveelheid bot is sterk afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit. Bij jonge mensen wordt de botmassa onder invloed van de lichamelijke activiteit hoger, terwijl de botmassa bij het ouder worden zo goed mogelijk in stand gehouden wordt. Met name bij de lichamelijke activiteit waarbij de zwaartekracht overwonnen moet worden, neemt de botmassa toe. Denk hierbij maar aan wandelen en hardlopen. Maar ook andere sporten zorgen ervoor dat de spieren op kracht of in conditie blijven. Sporten is daarom geschikt om botsafbraak te voorkomen of tegen te gaan. Indirect heeft sportbeoefening nog het voordeel dat de spierkracht en de coördinatie beter blijven en de kans op vallen verminderd. Voor deze gunstige effecten hoeft geen topsport bedreven te worden. Dagelijks 20 minuten wandelen of "joggen" is al voldoende.

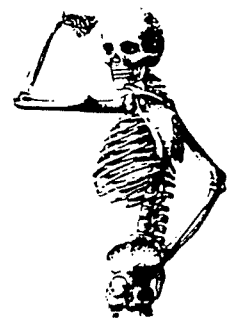


Intensieve sportbeoefening kan zelfs nadelige effecten hebben op de botmassa.

Bij lange-afstand loopsters blijkt de menstruatie vaak onregelmatig te worden of zelfs gedurende langere tijd weg te blijven. Bekend is dat dit bij ongeveer de helft van de intensief trainende marathon loopsters optreedt. Ook bij deze vrouwen is de produktie van het hormoon oestrogeen (sterk) verlaagd en zal uiteindelijk de botmassa afnemen. Atletes, bij wie de menstruatie langer dan ½-1 jaar is weggebleven, kunnen al een verhoogd risico lopen op een vermoeidheidsbreukje (stress-fractuur).

Een vermoeidheidsbreukje is op te vatten als een overbelastingsblessure van het bot ("materiaal-moeheid") en treedt met name op in de voorvoet of het onderbeen. In de beginfase van het ontstaan van zo'n vermoeidheidsbreukje is er vaak een dragelijke pijn tijdens het hardlopen, die verdwijnt in rust. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn ook bij wandelen of zelfs in rust gevoeld worden.

Naast de hoge trainingsbelasting speelt het lage lichaams-vetpercentage van deze hardloopsters ook een rol bij het wegblijven van de menstruatie. Vaak hebben atletes die aanleg hebben voor het lopen van de (midden-)lange afstand van zichzelf al een laag vetpercentage, wat onder invloed van de trainingsbelasting nog verder daalt. Zeker als er daarbij ook nog "gelijnd" wordt om net zo mager te worden als de "toppers", kan het vetpercentage onder een "kritische grens" dalen, waardoor de menstruatie uitblijft. Die "kritische grens" ligt voor de meeste vrouwen onder een vetpercentage van 12-18%. Het "lijnen" heeft daarnaast nog het nadeel dat er weinig calorieën gegeten worden, waardoor de kans bestaat dat de maaltijden onvoldoende calcium bevatten.



BEHANDELING

Bot-ontkalking kan vastgesteld worden met verschillende niet belastende botdichtheids-meet methoden. Bij een lichte mate van bot-ontkalking, zal de behandeling vaak bestaan uit het uitvoeren van bovenstaande maatregelen (gedoseerde lichamelijke activiteit, goede voeding met voldoende calcium en "normalisering" van het vetpercentage). Daarnaast zal aan lange-afstand loopsters het advies gegeven worden om "de pil" te gaan slikken om in ieder geval te zorgen voor bepaalde minimale spiegels van vrouwelijke hormonen. De bot-ontkalking kan onder dit beleid zelfs weer gedeeltelijk teruggaan! Bij sterke bot-ontkalking worden andere therapieën overwogen (hoge doses hormonen, leefregels).



Zier
RUNNING®

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

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

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

**Voor leden
10% korting**

De hardloop-speciaalzaak.

Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag.
Telefoon 070 - 368 86 12. Telefax 070 - 323 66 71.

Foto: Stichting Toerisme Den Haag

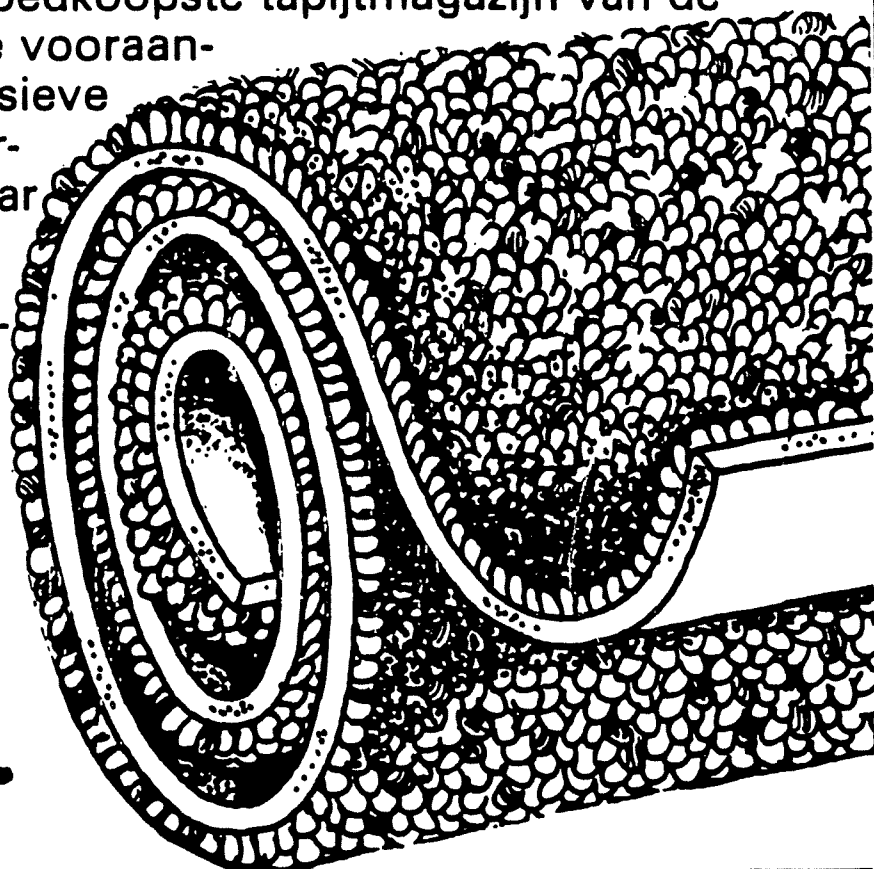
EAGLE

Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROK KING

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*

