

Beep
Beep

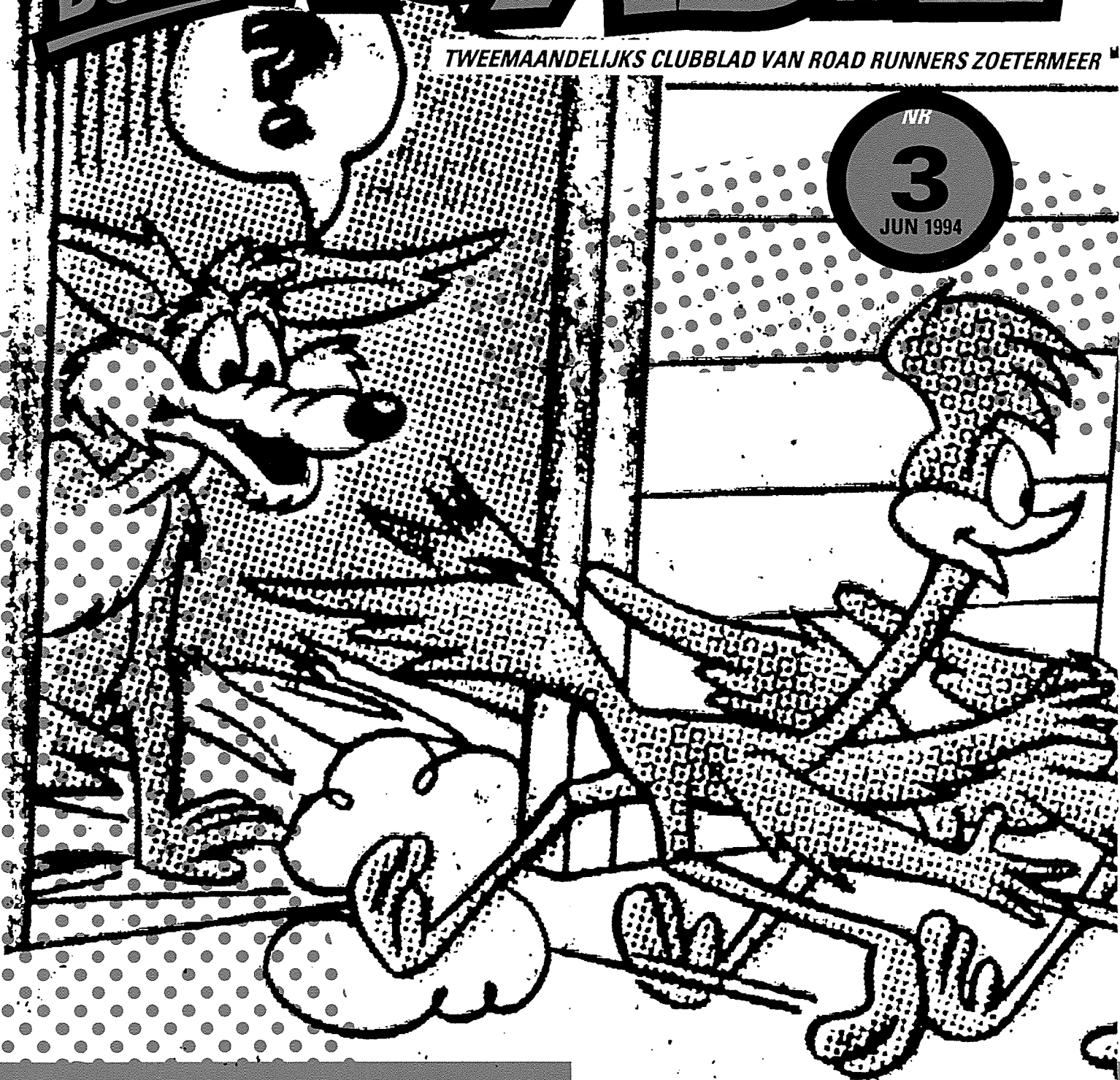
ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

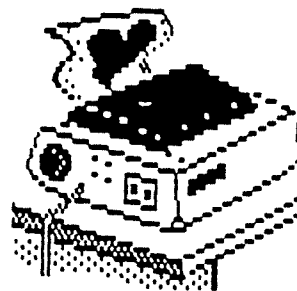
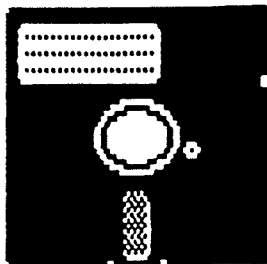
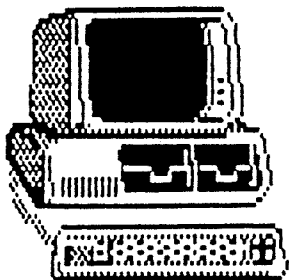
NR

3

JUN 1994



LOGBOEK, TRAININGSSCHEMA'S
VERSLAG 8E ALGEMENE LEDENVERGADERING
CITY PIER CITY, MARATHON ROTTERDAM



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	12	Vraag maar raak!
5	Voorwoord	14	Loop ABC
6	Lief- en leedcommissie	15	De Marathon van Rotterdam
7	Zomer en vakantie	19	Rotterdam marathon 1994
8	Verjaardagen	20	Hardlopen en trainingsschema's
9	Een logboek helpt om beter te presteren	22	RoPa Run 1994
10	De laatste kilometer van de City Pier City	24	Uitslagen
10	Stretch & Shorty	26	Verslag 8e algemene ledenvergadering
11	City-Pier-City	29	Wedstrijdagenda

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

Roadie

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

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

Aanvangstijden trainingen

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

Bestuur

Bert Bos	<i>voorzitter</i>	(079) 31 72 39
Rien Sikkels	<i>secretaris</i>	(079) 41 01 38
Jan Kort	<i>penningmeester</i>	(079) 41 30 88
Frans van den Hengel	<i>penningmeester</i>	(079) 51 17 57
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	

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 augustusnummer dient vóór 8 juli 1994 in ons bezit te zijn.

Voorwoord

Beste Roadies,

Mijn voorwoord heeft dit keer wel erg lang op zich laten wachten. Het probleem was dat de inleverdatum van de kopij verstreek en de actualiteit mij noodzaakte toch maar weer even te wachten met schrijven. Redactieleden vanaf deze plaats sorry daarvoor.

De actualiteiten die dit oponthoud veroorzaakten waren de gesprekken met de gemeente Zoetermeer, die naar onze mening zeer gunstig verliepen en de huurverhoging die Start ons heeft aangeboden. Wij houden rekening met een verhuizing, maar de uiteindelijke beslissing is aan jullie.

We zijn nog niet zo ver, maar de 'gesprekjes' tijdens en na de training maakten dit voorwoord noodzakelijk. Dus: wij zijn in gesprek, maar hebben nog geen uitgewerkt plan. Train en denk aan ons.

Keep on moving,

Bert



Wij Geven Uw Vakantie Een Ster



KRAS
SterVakanties



Tel.: 04199-3622

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). Graag wil ik geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure(s) ontvangen:

- ☐ Funtime, actieve vakanties voor jongeren
- ☐ Sterprodukties, culturele (rond)reizen (vlieg- en busvakanties)
- ☐ Algemene familieprogramma diverse bestemmingen in Europa
- ☐ Sailfun, zeilvakanties
- ☐ SRO PlusVakanties, volledig verzorgde reizen voor 50+
- ☐ Brazilië, diverse rondreizen
- ☐ AlleenstaandenReizen

BON

Naam:
Adres:
Postcode en woonplaats:
Telefoon:

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

Lief- en leedcommissie

ZO, DE KOP IS ER AF



En hoe!

De eerste bloemetjes en kaarten zijn weer verstuurd door deze bijzondere commissie.

Wij proberen zoveel mogelijk aandacht en tijd te besteden aan mensen die langdurig geblesseerd of behoorlijk ziek zijn.

Attentie: vergeet dus geen namen aan ons door te geven (of aan de trainers, zij zorgen dan dat de namen aan ons doorgegeven worden)!

Ook degenen die jarig zijn, gaan trouwen of een baby krijgen, worden niet vergeten.

Namens de lief- en leedcommissie:

Elly v.d. Kooy (leedcommissie)

Marjolein Musch (liefcommissie)

Gratis-Gratis-Voor niets-Kosteloos!!!

Een startbewijs voor de:

Bergrace off the road

Deze race wordt gehouden in Rhenen op 25 september 1994.

Helaas ben ik zelf niet in de gelegenheid om aan deze loop deel te nemen, maar om dit startbewijs in de prullenbak te gooien is ook zonde. Daarom dit eenmalige aanbod: degene die zich het eerst bij mij aanmeldt, kan het startbewijs gratis krijgen.

Inlichtingen over deze loop zijn te verkrijgen onder telefoonnummer 08370-110 80.

Het startbewijs is af te halen bij Anton Bood, Smallerland 4, telefoon: 21 35 14.

De inschrijving sluit op 18 september a.s.

Auto Ambacht bv

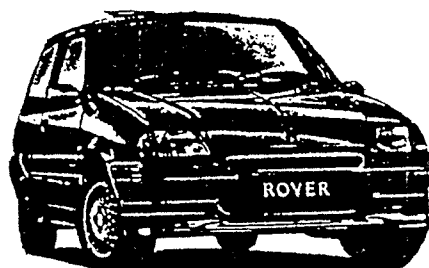


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Zomer en vakantie

Voor velen komt de tijd er weer aan, dat men aan een echte vakantie toe is. Niet zo maar een paar dagen er tussen uit, maar echt een paar weken aaneengesloten weg. Voor de één is dat in het hoogseizoen, voor anderen er buiten.

Zelf ben ik met een schoolgaande zoon gebonden aan de schoolvakantie. Zoals ik jullie al eens liet weten betekent voor mij vakantie, zon, water en rust. En eigenlijk moet ik daar dan ook schuldgevoelens bij vermelden, omdat ik tijdens mijn vakantie besef, dat er thuis velen zijn die meermalen per week op de club lekker aan het lopen zijn, terwijl ik op de camping achter een lekker glas wijn zit en de barbecue nog eens vol leg om mijn toch wel doorvoede lichaam van de nodige lekkernijen te voorzien.

Het schrijven van artikelen laat ik voor die tijd maar even zitten, alhoewel ik vorig jaar Katinka Wiltenburg tegenkwam en van deze gebeurtenis toch maar een interview maakte voor het blad. Misschien heeft U ook wel een leuke of wetens-

waardige ervaring tijdens de vakantie. Schrijf hem eens op en reik hem de redactie aan. Oh, jij bent niet zo'n schrijverstalent? Geeft niet! Gezamenlijk krijgen we het wel op papier; spreek iemand van de redactie aan, we helpen je wel.

Vervolgens kunnen wij dan zorgen, dat clubgenoten er kennis van kunnen nemen. Jullie weten allemaal het is een blad VOOR, maar ook DOOR de lopers geschreven.

Een ander leuk idee is misschien ook wel om de thuisblijvers een ludieke vakantie-groet te sturen. Stuur tijdens je vakantie eens een leuke, koddige, snoezige, zeldzame, grappige of aparte kaart naar het redactie-adres: Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer. Vandaar wordt dan de kaart op het publikatiebord in het clubgebouw gehangen. En onze schrijver A.L. Fabet laat weten dat ook een vakantiegroet op rijm zeer gewaardeerd wordt. Dus Roadies, laat eens wat van je horen!

Namens de gehele redactie wens ik iedereen een fijne maar ook sportieve vakantie toe. *Theo*

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

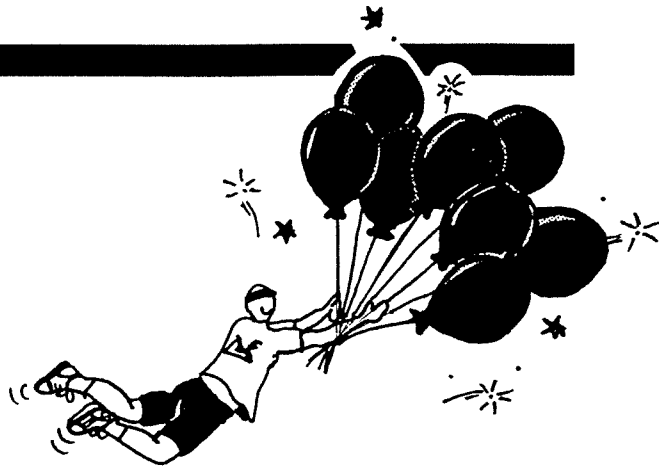
Charlie
HAIRSTYLING

&

W.C. Leidschewallen
41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING

Verjaardagen



Juli

- 1 Leo van Leeuwen
- 1 Naderi Hossein
- 1 Cees van Straaten
- 4 Ad Peltenburg
- 8 Aristides Efstratiades
- 11 Henny Elsendoorn
- 17 Marja Zonderop
- 18 Yvonne van Zonneveld
- 18 Lara Cabri
- 20 Barbara Krop
- 20 Ruud van Zon
- 21 Michiel Meeuse
- 21 Jan Roosjen
- 24 Johan Berkhout
- 25 Yvonne Anthonijsz
- 25 Peter Dominicus
- 26 Herman Roosenboom
- 29 Maarten de Niet
- 31 Mary van Horik

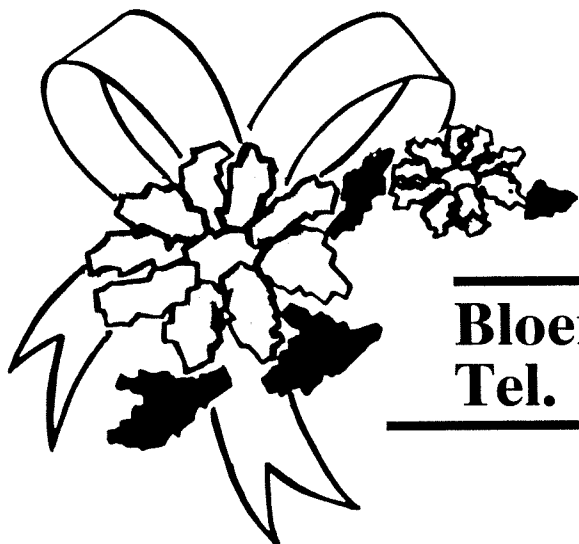
Augustus

- 1 M. Simon
- 2 N.F.A. Jansen
- 3 S. Geenjaar
- 5 Karel Slierendrecht
- 6 Rob Hardon
- 8 Ton van Gool
- 8 Lison van Rooy
- 8 Remco Verdegem
- 10 Pieter Vingerling
- 11 Leny van den Hengel
- 11 H.G. Lutterman
- 12 Marcel Geurten
- 15 Maarten Cramer
- 15 Mildred Dodebier
- 17 Henny Schonewille
- 18 Frank van der Hulst
- 20 Astrid Harland
- 20 Paul Volwater
- 23 L. de Wit

- 23 Guido Lips
- 24 Kees de Brabander
- 24 Martin Kremers
- 26 Willem van Kampen
- 27 Herma van der Starre
- 28 Diana Chu-Trumpi
- 28 Astrid Hol
- 29 Aad Limbeek
- 31 Harry Brok

Getrouwd

Op vrijdag 29 april j.l. zijn
Leo Ballering en Marleen Lintel
in het huwelijk getreden.
Namens alle Road Runners van
harte gefeliciteerd.



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Een logboek helpt om beter te presteren

Als je zo maar een paar keer per week gaat hardlopen, dan hoef je geen echt plan te hebben. Train je daarentegen voor een bepaalde wedstrijd met daarbij zelfs een bepaalde tijd in gedachte, dan vereist dat wel organisatie in je trainingen.

In dit artikel wordt het nut van het bijhouden van een logboek beschreven.

De meeste RRZ'ers van groep 1 en 2 trainen heel gericht voor een halve marathon of 10 EM. Een steeds groter wordend aantal traint voor de hele marathon.

In groep 3 zijn veel lopers aan het trainen voor een 10 km. Allemaal volgens de schema's die de trainers elk kwartaal uitschrijven. De trainingsopbouw en intensiteit is goed georganiseerd. Echter, deze schema's zijn niet voor elke loper persoonlijk geschreven, maar meer voor een groep die gemiddeld een bepaalde tijd loopt op een bepaalde afstand.

Hoe weet je nu of je vooruitgang hebt geboekt, of wanneer die blessure begonnen is? Hoe zit het met rust en herstel?

Dit alles is terug te vinden in het trainingsdagboek of logboek.

Een logboek laat zien wanneer en wat er fout ging en zodoende kunnen we corrigeren. Maar ook laat het zien wanneer het goed ging, zodat we dit als leidraad kunnen gebruiken bij een volgend schema.

Een andere functie is om aan anderen informatie te verschaffen, bijvoorbeeld aan de sportarts of fysiotherapeut wanneer er blessures opgetreden zijn.

Wat staat er in het logboek?

Bijvoorbeeld:

Weeknummer—datum—weektotaal—training—tijd—code—km—gewicht rustpols—slaap—bijzonderheden—dagtotaal

Codes:

dl = duurloop

hdl = herstel duurloop

rdl = rustige duurloop

id = interval duurloop

td = tempo duurloop

fl = fartlek

iv = interval

vl = vormloop

hl = heuvelloop

Per dag kun je bijhouden wat en of je getraind hebt, tijdsduur en afstand, aantal uren slaap en rustpols. Bij 'bijzonderheden' kun je aangeven hoe de training ging en hoe je eigen conditie was. Weersomstandigheden zijn ook medebepalend voor de training.

Met deze gegevens kun je een reële vergelijking maken met andere trainingslopen en wedstrijden. Vaak zijn mensen teleurgesteld omdat ze hun tijd niet hebben verbeterd, terwijl ze juist zo hard getraind hadden. Als je dan in je logboek leest, dat het de vorige keer ideaal weer was, terwijl het dit keer juist slecht weer was en je hebt weinig nachtrust gehad, dan zou je eigenlijk blij moeten zijn dat je nog zo'n tijd hebt neergezet.

Het logboek zal in de kantine te vinden zijn of bij één van de trainers.

Rustpols en gewicht

Neem direct nadat je wakker bent geworden de rustpols (= hartfrequentie in rust) op en noteer deze in je logboek. Na zo'n twee weken zie je je gemiddelde rustpols.

Als de rustpols nu plotseling 10% hoger blijkt te zijn, betekent dit dat je te hard traint en te weinig herstelt. Een dag of twee rustiger aan en de rustpols zakt weer naar het gemiddelde.

Voor het lichaamsgewicht geldt ongeveer hetzelfde. Als je op één dag meer dan 2% van je gewicht verliest, dan moet je het daarna 1 à 2 dagen rustiger aan doen. Verlies je meer dan 3% dan moet je echt rust nemen.

Dit gewichtsverlies is bijna zeker *geen vet-verlies*, maar *vochtverlies*. Behalve rust, ook veel drinken om het verlies weer aan te vullen.

De laatste kilometer van de City Pier City

Weet iemand wel hoe lang die laatste kilometer is? Ik weet het nu dus wel. Deze laatste kilometer is veel en veel langer dan 1.000 meter. Dat er nooit eens iemand op het idee is gekomen om dit na te meten? Ik denk dat je dan tot een verbijsterende conclusie komt.

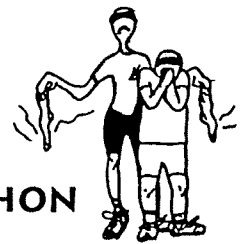


Ik begon heel opgewekt aan de CPC. Dankzij de late start had ik geen last van een ochtend-humeur. Volgens mij was ik ook één van de weinigen (misschien wel de enige) met een privé-haas (Ulbe). Toch wel handig, geen gedrang bij de drinkposten, geen gesjouw met mijn eigen flesje met brouwsel, alles werd verzorgd. Het enige wat ik zelf moest doen was het hardlopen. Maar weer even terug naar de fout in de berekening van de kilometers. De borden met de kilometeraanduiding 5 en 10 kilometer klopten volgens mijn benen gevoelsmatig wel en ook de tijd liet mij hierbij niet in de steek. Bij de 15 kilometer ben ik haastig op zoek gegaan naar het bord met de 15 kilometer aanduiding, maar dit bord heb ik echter niet gevonden. Maar ook toen klopte het gevoel in mijn benen nog met mijn looptijd. Ik geloof dat ik toen zelfs nog heel voorzichtig aan het fantaseren was over de hele marathon. Bij het 20 kilometerpunt fantaseerde ik niet zo veel meer, maar vond het ondertussen wel eens tijd worden voor de finish. Toen zag ik het bord

‘nog 1 kilometer of wel nog 1.000 meter’.

Oef nog even en ik ben er. Blik op oneindig en verstand op nul. Maar zoals ik al eerder opmerkte, men moet toch deze laatste kilometer eens goed nameten. 1.000 meter, dat zijn toch heel veel voetstappen, voor mij toch al gauw 2.000 voetstappen. Nog even de bocht door en ja hoor daar stonden de Road Runners al aan de kant te juichen. Nu moest ik er toch bijna zijn, nog een paar meter, maar nee hoor nog een bocht en nog een bocht en waar ik ook keek, ik zag overal nog mensen hardlopen. Ik wist toch waar de finish was? Heel even nog be kroop mij het beangstigende gevoel dat ze de finish hadden verplaatst. Maar Ulbe verzekerde mij dat dit niet zo was. Hij sprak mij nog bemoedigend toe ‘nog een paar meter’. Hierop kon ik alleen nog maar antwoorden ‘waar is de finish dan’. Gelukkig heb ik, ondanks de lange laatste kilometer, de finish gehaald in 1.58.57 en kon ik met trots mijn eerste medaille voor de halve marathon in ontvangst nemen.

Janny Tuitert



SHORTS

UITRUST(E)N(G) V.D. MARATHON

WAT HEB JIJ MEEGENOMEN? O, EEN TAS GEBRUIKTE ZAKDOEKEN EN SOKKEN... GETVER...



ALLES KITS?

MMM



WAT IS ER AAN DE HAND?

TJA, VERKEERDE SOKKEN, BLAREN EN M'N ZAKDOEK VERGETEN!



Het is al weer bijna 2 maanden geleden, dat dit jaarlijks terugkerende loop-evenement plaatsvond. Nog nooit eerder had ik de moed bij elkaar weten te rapen om hieraan mee te doen. Excuses als: 'dat vind ik veel te druk, te massaal en je kunt toch niet lekker lopen', waren favoriet. Dit jaar liep alles een beetje anders.

Groep 2c waarmee ik train (voor de 10 km), ging vanaf januari langere afstanden lopen en ik had daar geen moeite mee. Gaandeweg groeide de gedachte om bij de City Pier City de 21 km te lopen. Met het gemak waarmee ik tijdens de training 20 km liep dacht ik dat het geen probleem zou zijn. Nu ben ik niet echt fanatiek en heb ik nooit het doel nagestreefd om een dergelijke afstand te lopen. Dus twijfel alom. In een enthousiaste bui heb ik me bij de club ingeschreven voor deze afstand. Het weer werd slechter, regen, hagel, windkracht 7. Eigenlijk was ik al niet meer van plan om te gaan, ware het niet dat die zondag de 27ste maart de zon scheen en het uitstekend weer was om te lopen. Ja... dan *moet* je wel. De zenuwen namen beslag van mij. Iets waar ik anders nooit last van heb als ik ga lopen. Alle voorbereidingen om goed te kunnen lopen had ik genomen, m'n kleding uitgezocht, niet te koud, niet te warm en m'n handflesje gevuld met drinken zodat ik onderweg niet hoefde te stoppen. Nu nog naar Den Haag. Gezellig babbelen in de auto raakte ik m'n spanning kwijt. Het was gigantisch druk daar bij het Malieveld en na even zoeken had ik m'n clubgenoten gevonden. Vlak daarna was de massale start van de 10 km. Daar zijn we even naar gaan kijken. Vervolgens hebben we een korte warming-up gedaan en zijn we richting start gelopen. We stonden bijna achteraan, maar dat mocht de pret niet drukken. Mijn enige doel was zonder problemen de eindstreep te halen. Na het startschot kwam de massa in beweging en als je dan de pech hebt dat er mensen voor je 'piepen' ben je zomaar je groep, kwijt. Niet getreurd er valt genoeg te zien onderweg. Al dat publiek en tussen de lopers de Kerstman, een boer op klompen en naar ik achteraf hoorde,

liep ik in de voetsporen van onze kroonprins. Dat is toch niet niks hé! Na de eerste drinkplaats miste ik iemand om mee te praten. Gelukkig bleven m'n ademhaling en tempo goed, maar zonder een kletspraatje is de weg wel erg lang. Op de van Alkemadelaan kwamen lopers me tegemoet, *zij* waren al op de terugweg. Dapper liep ik door naar de boulevard. Daar aangekomen besepte ik me dat er al 15 km op zat en dat ik er nog maar 6 hoefde te gaan. Nou, dat heb ik geweten: *maar* 6. Met de tegenwind in m'n gezicht viel het allemaal niet mee. Even later liep ik een clubgenoot achterop die de moed had opgegeven en aan het wandelen was. Ik riep een paar keer, en... ja hoor, ze pakte de draad weer op en liep met mij mee. Veel hebben we die laatste kilometers niet gezegd, de vermoeidheid speelde ons beiden parten. Op het eind voelde ik m'n tenen zeer doen (blaren dus) en kreeg ik pijn in m'n zij.

Nog 1 km. Ik was er bijna, dus even doorzetten. Daar zag ik m'n man, hij liep dat laatste stukje met ons mee. Voor de finish heb ik niet eens op het bord met de tijd gelet, alleen op het pad waar ik in moest om af te stempelen en de medaille in ontvangst te nemen. Ik was hartstikke moe en wilde eerst wat drinken. Daarna nog even de spieren oprekken, iets warmes aantrekken en kort deze ervaring met anderen uitwisselen. Een beetje bijgekomen en toch tevreden over deze prestatie (2.06.48) gingen we naar huis. Wie weet doe ik dit nog wel eens, maar dan hopelijk iets gemakkelijker.

Marga Otterloo

***Een Road Runner uit groep 2b
liep voor het eerst de CPC
na een kilometer of elf
zei hij tegen zichzelf
zo'n halve marathon valt toch niet mee***

Vraag maar raak!

Iemand vroeg waarom hij na een minuut of 15 altijd last krijgt van jeukende bovenbenen tijdens het hardlopen?

Het lijkt geen beginnerskwaal te zijn want deze persoon loopt reeds 4 jaar. Bovendien heeft hij tijdens een normale wandeling geen last van dit probleem.

Na enig heen en weer praten en zoeken in beschikbare literatuur hebben we geen duidelijke oorzaak weten te achterhalen. Een aantal verwijzingen duiden op een mogelijke irritatie van de huid. Oorzaak daarvoor kan het materiaal van de loopkleding zijn. Dit is eenvoudig te controleren door eens een broek gemaakt van een ander materiaal te gebruiken of te lopen met een kortere broek. Het effect voel je vanzelf.

Een andere mogelijke oorzaak is irritatie door zweten. In dat geval zijn er weer een tweetal varianten, namelijk een slecht tot matig ontwikkeld zweetvermogen of een soort allergie voor eigen zweet. Een allergie zal het in dit geval niet zijn omdat het verschijnsel zeer lokaal optreedt. Een slecht tot matig ontwikkeld zweetvermogen komt vooral bij beginnende lopers vrij vaak voor. Zoals gebruikelijk moet je lichaam leren zweten (= trainen) om de temperatuur goed te kunnen reguleren. Dit vraagt tijd en kan soms lang duren. [JH]

De navolgende vragen kwamen los tijdens het laatste etentje van de dames-Roadies.

Is het verstandig een avond voor een wedstrijd de sauna in te gaan?

Een bezoek aan een sauna is voor de meesten in alle opzichten zeer ontspannend. Als laatste voorbereiding op een wedstrijd is een sauna niet zo'n goed idee. Om te kunnen presteren heb je zowel lichamelijk als geestelijk een zekere wedstrijd-spanning nodig. Dit is iets anders als vooraf de zenuwen hebben. Opbouwen van een gezonde wedstrijd-spanning kun je doen door de avond voorafgaand aan de wedstrijd je spullen bij elkaar te zoeken maar ook

na te denken over wat je tijdens de wedstrijd wilt en kunt presteren. Vergeet daarbij niet de nodige ontspanning van gezin, werk en dergelijke. Je bent dan voorbereid op wat komen gaat.

Na afloop van een wedstrijd en een relaxte cooling-down kan een sauna een prettige manier zijn om weer helemaal tot rust te komen. [JH]

Wanneer ga je nu vet verbranden bij lopen en blijft het eraf?

Vet verbranden met lopen doe je vanaf het moment dat je begint te lopen. Op het moment dat je lichaam begint te werken worden alle mogelijke bronnen van energie aangesproken. De belangrijkste bronnen zijn koolhydraten (snelle energie) en vetten (langzame energie). Afhankelijk van de mate van inspanning overheerst één van de energiebronnen. Loop je vlot tot snel dan zal energie uit koolhydraten de overhand hebben. Langzaam lopen doet vooral een beroep op energie uit vetten. Een betere vraag zou zijn: hoe kan ik zo optimaal mogelijk vet verbranden? Dan zijn er twee belangrijke punten, namelijk langzaam lopen en lang genoeg lopen. Langzaam lopen wil zeggen maximaal 80 procent intensiteit, of voor iemand die tijdens een duurloop 5 min/km loopt langzamer dan 6 min/km. Bovendien moet je vanaf het begin langzaam lopen omdat je lichaam anders de voorkeur geeft aan energie uit koolhydraten. Om effect te hebben, moet er minstens een half uur gelopen worden terwijl één à twee uur optimaal is. Langzaam lopen kan iedereen terwijl lang genoeg lopen door training geleerd moet worden.

Of vet eraf blijft, heeft weinig met hardlopen te maken. Je lichaam slaat vet op als (nood)reserve voor later indien je te veel voedingsstoffen binnenkrijgt. Je hebt energie en dus voedingsstoffen nodig om te leven, te werken, te sporten enzovoort. Je lichaam slaat alleen vet op als het te veel krijgt. Daarom zul je zelf een balans moeten vinden tussen wat je lichaam nodig

heeft en wat het verbruikt. De beste oplossing is matig en gezond eten. [JH]

Hoe komt het dat ik (vooral 's zomers overdag) ondanks genoeg drinken na het lopen hoofdpijn krijg?

Hoofdpijn is een raar verschijnsel. Het kan zowel een lichamelijke als geestelijke oorzaak hebben. In dit geval moet de oorzaak gezocht worden in plaatselijk hoge belasting van je hoofd. De meeste warmte raak je kwijt via je (onbedekte) hoofd. Zomers vooral door (sterk) zweten. Daarbij gaat zoveel vocht verloren dat je lichaam niet in staat is het snel genoeg aan te vullen met als gevolg hoofdpijn. Voldoende drinken is een voorwaarde om de vochtbalans aan te vullen, maar je lichaam heeft tijd nodig om dat vocht op de juiste plaats te krijgen. Een mogelijk alternatief (en oplossing voor dit probleem) is zorgen dat je lichaam minder vocht nodig heeft om zijn warmte kwijt te raken. Dat kan door tijdens het lopen regelmatig je hoofd, nek en bovenbenen nat te maken. Door het verdampen van dat water wordt warmte afgevoerd zonder lichaamsvocht kwijt te raken. De vochtbalans wordt dan minder verstoord en de behoefte aan drinken is dan minder. [JH]

Welke sporten zijn goed te combineren met hardlopen?

Zoals iedereen uit eigen ervaring weet, is lopen een intensieve sport. Er wordt vooral een beroep gedaan op de hart-/longfunctie en de energielevering terwijl vooral de spieren, banden en pezen van je benen het zwaar hebben. Hardlopen is ook een eenzijdige sport. De loopbeweging wordt steeds herhaald. Wil je hardlopen gezond combineren met andere sporten, dan moeten die andere delen van je lichaam aanspreken. Sporten die een nuttig effect hebben op algemene conditie, lenigheid en coördinatie zijn goed te combineren. Denk daarbij aan zwemmen, wandelen, fietsen en

gymnastiek maar ook aan conditietraining, fitness, tennis enzovoort. Sporten als (zaal-) voetbal, aerobics en volleybal zijn minder geschikt omdat ze aan de ene kant een hoge belasting voor je lichaam zijn, maar ook een hoog blessurerisico hebben.

Een manier om een voor jou geschikte combinatie te vinden, is gewoon proberen. Hou je lichaam dan goed in de gaten. Als je pijntjes krijgt of last krijgt van blijvende vermoeidheid is de belasting-herstel-balans van je lichaam niet in orde en zal de gekozen combinatie voor jou niet goed zijn. Proberen en goed opletten is het beste advies. [JH]

Hoe is het te verklaren dat je in gewicht toeneemt maar je niet dikker wordt door het lopen?

Hardlopen heeft een groot aantal effecten op je lichaam. Twee daarvan zijn het afbreken van (los) vetweefsel en het aanmaken van extra spierweefsel. Het afbreken van vetweefsel heeft uiteraard een gewichtsvermindering tot gevolg. Het opbouwen van spierweefsel heeft een toename van je gewicht tot gevolg. Je kunt het totale effect terugvinden door wijziging van het gewicht en uiterlijk door het *strakker* worden van je lichaam.

De precieze oorzaak blijft meestal onduidelijk. Zie ook het antwoord op één van de voorgaande vragen. [JH]

Wil je graag reageren op één van de antwoorden of heb je zelf een vraag, lever die dan in bij mij, Trees van Dommelen (3a/b), graag vóór de uiterste inleverdatum nieuwe kopij (zie colofon).

Loop ABC

Haas

een knaagdier, dat op een konijn lijkt.
in de atletiekwereld wordt hiermee een loper bedoeld die 'tijdelijk' voorop loopt om de potentiële winnaars uit de wind te houden en een bepaald tempo te laten lopen.

Haas-je rep-je

heel erg haastig en snel, dit lukt niet bij een warming-up en een cooling-down, neem er voor je eigen bestwil de tijd voor.

Hakken billen

indien U niet weet wat dit betekent, kunt U hiernaar informeren bij uw trainer.

Hand- en spandiensten

kleine karweitjes waarmee je iemand (RRZ)

helpt. Met name bij een door ons georganiseerde loop onontbeerlijk

Hartversterking

borrel, bij mijn weten is (nog) niet bewezen dat men hierdoor sneller gaat lopen (andere opgedane ervaringen gelieve U z.s.m. te sturen naar de redactie van de RRZ).

Heelhuids

ongedeerd, soms verstandiger om wat gas terug te nemen en heelhuids te eindigen dan je kapot te lopen.

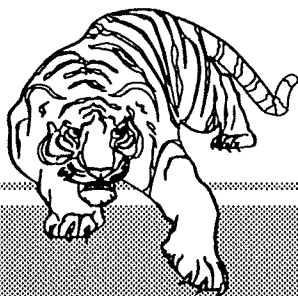
Helpen

redden, bijstaan, steunen, assisteren. Wanneer een RRZ'er z'n dag niet heeft zie ik vaak dat hij/zij 'geholpen' wordt door een andere RRZ'er, dat vind ik nou zo sportief bij ons.

Hoofdband

band om het hoofd; zeker aanbevelenswaardig bij heet weer om hoofdtranspiratie te absorberen.

A.L. Fabet



ESSO

Tel.: (079 -) 41.73.18

Fax.: (079 -) 31.01.70

R. L. BERENDS

SEGHWAERT

Weidedreef 50

2727 BK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

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

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

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

De Marathon van Rotterdam 1994

In september 1993 kreeg ik een gevoel om een marathon te willen lopen. Het woord marathon betekent in samenstellingen 'langdurig'.

Volgens de overlevering volbracht de eerste mens deze afstand hardlopend van Marathon naar Athene in het jaar 490 voor Christus.

De man moest de overwinning van de Grieken op de Perzen overbrengen. Nadat de man zijn boodschap had overgebracht zou hij ter plekke zijn overleden.

Dat zou mij niet overkomen, dus na de bevestiging op mijn vraag dat ik hiervoor niet gek behoefte te zijn, startte ik met vier anderen half januari 1994 een gerichte training.

Langzaam opbouwen van duurlopen met als piek drie uur training.

Tussendoor een paar prestatielopen van ruim twintig kilometer. Raar maar waar, voor een loop van twintig kilometer word je na een dergelijke training niet meer warm op koud. Het uiteindelijke doel was de marathon van Rotterdam op 17 april 1994.

Na een laatste week van geen alcohol, weinig koffie en veel slaap was het zover.

Zondag om 09.00 uur opstaan, douchen, aankleden, eten en om 10.00 verzamelen. De tas was zaterdag reeds ingepakt.

Met de trein naar Hofplein, Rotterdam.

Omkleden in één van de vele gymlokalen van een scholencomplex.

Snel een plasje doen, drie bananen eten, een halve liter water drinken, nogmaals een plasje, een korte warming-up in de motregen, die inmiddels gestaag uit de hemel viel, en opstellen in het startvak.

Zoals ik het hier op papier zet, gingen de laatste uren voor de start ook aan mij voorbij.

Niet zenuwachtig, maar een prettige gespannenheid.

Om mij heen Belgen, Italianen, Fransen, Costaricanen en vele Nederlanders.

Ruim 8.000 mannen en vrouwen, die al dan niet goed voorbereid aan de klus begonnen. We-

derom voelde ik een spanning op mijn blaas, maar als een haring in een tonnetje samengedrukt, staande in het startvak kan je geen kant meer op. Dus maar een paar keer flink ademen en aan iets anders denken.

Vijf voor één zit er een voorwaartse beweging in de massa, de laatste gaatjes worden opgevuld. Het startdoek komt naderbij. Er zijn nog geen helikopters van de televisie in de lucht, hetgeen bij mijn buurman de opmerking ontlokte, dat dit vorig jaar ook niet het geval was. En die marathon was een verschrikking.

Zou ik na deze opmerking hebben willen besluiten om alsnog van dit avontuur af te zien, dan ware dit onmogelijk gezien de situatie waarin ik mij bevond.

Nog een paar minuten voor de start. De speaker noemde een rijtje favorieten voor de zege, maar mijn naam was hij kennelijk vergeten.

Om 13.00 uur exact werd door middel van een middeleeuws kanon het startschot gegeven.

Als in een slowmotion zette de massa zich in beweging.

Na ruim één minuut passeerde ik het startdoek en langzamerhand kon ik in een ritme komen. Dan maak je iets mee, waarvan je zelfs nog niet gedroomd hebt. Bijna 10.000 lotgenoten om je heen en een veelvoud hiervan als toeschouwer langs de kant van de weg. Een constante stroom van toejuichingen, voor mij alleen, voor mijn voorgangers en zij die na mij kwamen.

Dit geeft de mens vleugeltjes, vermoeidheid kent hij niet, hij gaat door in een roes, hij heeft zijn ritme, iedere vijf kilometer onderbroken door een kleine drinkpauze. En daar gaat hij weer.

Zo heb ik dit ervaren.

Na ruim dertig kilometer, als de winnaar reeds onderweg is naar huis, komt de vermoeidheid. Is het toeval?, hier staan bijna geen toeschouwers (het Kralingse bos). Om mij heen gaan steeds meer hardlopers wandelen.

Neen niet ik, hamert het door mijn hoofd, blijf in looppas al is die nog zo traag.

Deze martelgang duurt vijf kilometer, dan weer de bewoonde wereld met zijn enthousiaste toeschouwers, rijen dik; slechts een smal pad

overlatend aan de loper.

Waar is mijn vermoeidheid, de pijnen in de benen? Zij zijn er nog wel, maar worden door de toeschouwers weggehoond.

Plots zie ik op het wegdek het getal 38 staan. Oh nog maar vier kilometer realiseer ik mij.

Snel volgen nu de getallen op het wegdek elkaar op. Bij 40 kilometer nog een Isostar en een bekertje water en plots is daar de Coolsingel.

Op het wegdek staat 500 meter.

Ik zie links in de mensenmassa mijn supporters en ook rechts staan zij. Breedlachend beëindig ik, alsof het geen moeite meer kost, de laatste meters.

Aan weerszijde van de Coolsingel een mensenmassa, juichend, applaudiserend, roepend.

Dit is de beloning voor de pure amateur. Hier kan geen andere beloning tegenoverstaan. Die 4.319 die voor mij zijn geëindigd, het is hen gegund, na mij komen nog een kleine 4.000 over de streep. Echter niet de plaats telt, maar de prestatie.

Het lintje, de bus drinken en de oorkonde, het is leuk voor het nageslacht, maar het enthousiasme van de toeschouwers is voor mij.

En daarna, als de roes langzaam wegebt en je de Coolsingel verlaat, loop je daar toch trots met de medaille. Terug naar de kleedkamer waar de droge kleren liggen. Trap op naar de tweede etage. Douchen doe ik thuis wel. Omkleden en weer trap af.

Dit gaat mij goed af, dus nog weinig napijn. Dit maakt deze marathon voor mij tot een succes.

Het doel is bereikt, een marathon uitlopen in een voor mij acceptabele tijd, de gehele weg wetend waar ik mee bezig was, niet als een zombie zwalkend over het parcours en na afloop redelijk soepel en fris zijnde.

Daarna werd het maandag nog eens dunnetjes overgedaan. Niet die honderdduizenden enthousiastelingen als van de dag ervoor, maar een vijftigtal collega's, die mij nog eens flink lieten nagenieten van het voltooide avontuur. Hier wel de lauwerkrans en de kussen.

Dit was mijn eerste marathon, maar zeker niet mijn laatste.

Ad Smits

WALK

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

op**MERK**elijk goed -

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

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.

Rotterdam marathon 1994

Vanaf half januari hadden we er naar toe gewerkt en geleefd; de marathon van Rotterdam. Aan de hand van het door Frans in elkaar gedraaide schema zijn we in de daarop volgende periode klaargestoomd voor het hoofddoel van dit seizoen.

Enkele dagen vóór de marathon begon de spanning toe te nemen. Was het vorig jaar de afstand waar ik als een berg tegenop zag, dit jaar waren de verwachtingen over de te lopen tijd hoog gespannen. Dat was duidelijk een gevolg van het feit dat het met de vorm wel goed zat. Vol goede moed verzamelden we dan ook, zoals elk jaar, bij het station van Pijnacker. Door de opkomende donkere wolken begonnen we de weersvoorspellingen van Erwin Krol, zoals vaker, weer in ernstige twijfel te trekken. Meteen rees de vraag of een korte broek en een T-shirt niet te weinig van het goede was. Tegen half twaalf stapten we uit bij het station Hofplein. Van daar uit was het vijf minuten lopen naar het Akragon, het crisis-centrum.

Ondertussen gingen de meegereisde supporters op weg om hun strategische stellingen langs het parcours in te nemen. Nadat we ons hadden omgekleed en buiten de Rotterdamse muren op urine-bestendigheid hadden getest, gingen we op weg naar de Coolsingel. Er stond een behoorlijk straffe wind en eigenlijk was er geen twijfel over mogelijk dat het net zulk pokkenweer als vorig jaar zou worden.

Rond half één gingen we het stampvolle startvak in; het aftellen kon beginnen. Precies om één uur ging het kanon af en voordat ik de startstreep gepasseerd was, had Vincent Rousseau er bijna een kilometer opzitten. De eerste kilometers was het vooral zaak goed uit te kijken en toch proberen om de snelheid erin te krijgen. Na 5 kilometer bleek dat ik gelukkig niet al te veel op het schema van 23.30 per 5 kilometer had verloren. Bovendien was het lang niet zo koud als was gevreesd, tenminste voor de lopers niet. Even voorbij het 15 kilometerpunt passeerden we echter de families Briegoos, Van Zon en Van Veen, die er met aardig ver-

kleumde bekkies bij stonden.

Ondanks dat het tempo vrij stevig was (ik werd daarbij goed gecoacht door Rick, die al wat meer marathons gelopen had), ging het allemaal erg makkelijk, vooral op het moment dat we Ruud in zicht kregen. We kwamen op de helft door rond de 1 uur 35. Op dat moment flitst het door je hoofd dat dit nog geen twee minuten boven je PR op de halve is!

Hoe lang gaat het goed? Kort daarna kregen we voor de tweede keer de Willemsbrug voor onze kiezen. Vanaf dat punt werd het alleen maar zwaarder, zeker met het vooruitzicht van die vervelende lus door het Kralingse bos. Tot 30 kilometer ging het redelijk makkelijk, daarna was het aftellen; voor je gevoel gaan die kilometers steeds langer duren.

Bij het 35 kilometer-punt was het over en sluiten. Het enige wat me op dat moment motiveerde was dat de eindtijd van 3.15 à 3.20 nog steeds haalbaar was. Eenmaal op de Coolsingel moest nog alles uit de kast. De aanmoedigingen van het publiek deden me weinig, ik was verschrikkelijk verrot en de klok tikte maar door.

Na 3 uur, 18 minuten en een klein beetje werd ik eindelijk uit mijn lijden verlost; *de buit was binnen*.

Na de finish was het nog een klein stukje naar het Akragon. Als een oud mannetje strompelde ik de trap op richting kleedkamers, alwaar ik vervolgens een aantal minuten als een zombie naar de grond heb zitten staren met de gedachte waar ik in vredesnaam mee bezig was. Gelukkig was deze depressie van korte duur, dus de volgende dag werd er weer vrolijk getraind, zij het met een behoorlijke dosis spierpijn.

Voorlopig hebben we het weer voor een jaar gehad !

John Montanus

Hardlopen en trainingsschema's

Ze hangen op het RRZ-bord in de kantine, iedereen heeft ze wel eens onder ogen gehad, sommige lopers gebruiken ze om te bepalen of ze al dan niet bij de club komen trainen, andere lopers voeren ze lijdzaam uit, weer andere lopers hebben er geen boodschap aan. Ik heb het uiteraard over trainingsschema's. De trainers en begeleiders verzorgen trainingen aan de hand van deze schema's. Maar waarom zou je schema's willen gebruiken als je alleen komt om te lopen en misschien eens een prestatieloop mee te doen? Ik zal in dit artikel een poging wagen om het hoe en waarom van trainingsschema's te verklaren.

Het leveren van een prestatie gaat nooit vanzelf. Zonder voorbereiding zal je lichaam niet in staat zijn om welke prestatie dan ook te leveren. Ongeacht of het gaat om 30 minuten aan een stuk lopen of het winnen van een marathon altijd is er een opbouw nodig om het gewenste doel te bereiken. In dit opzicht is hardlopen te vergelijken met het bouwen van een piramide. Een piramide heeft een brede basis en een smalle top. De prestatie die we willen, is te vergelijken met de smalle top. Om de top te kunnen maken zal eerst de basis gelegd moeten worden.

Een beginnende loper heeft nog geen basis en zal die van de grond af aan moeten opbouwen. Een gevorderde loper zal na de zomervakantie nog maar een beetje basis over hebben. Om een piramide met een top te maken, zullen ze beiden moeten bouwen. Een trainingsschema is niets anders dan een bouwplan voor de piramide. In het begin van het seizoen begin je met een basis aan te leggen of te verbeteren. Later in het seizoen kun je de top gaan bouwen op deze basis. Dan is aan alle voorwaarden voldaan waarmee je de gewenste prestatie kunt leveren.

De volgende vraag is uiteraard welke bouwstenen of componenten er nodig zijn om de piramide te bouwen. Voor hardlopen zijn dat

componenten als kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie, looptechniek en andere. Al deze componenten zullen in meer of mindere mate moeten worden getraind om de gewenste prestatie te kunnen leveren. De typische weg-atletiek-afstanden waar wij als Road Runners voor trainen, worden vooral bepaald door de component uithoudingsvermogen. Dat betekent niet dat de andere componenten verwaarloosd kunnen worden. In een goed trainingsplan zullen alle componenten aan bod komen waarbij in ons geval de nadruk ligt op uithoudingsvermogen.

Ontwikkelen van een component start altijd op basis van wat je op dat moment kunt. Hoeveel of hoe lang je de component wilt ontwikkelen, hangt af van het doel waarvoor je traint. Als iemand 30 minuten aan een stuk kan lopen en als doel heeft een uur te kunnen hardlopen, moet de component uithoudingsvermogen verbeterd worden van 30 naar 60 minuten. Het is te simpel om te zeggen we gaan gewoon 60 minuten lopen. Die aanpak vraagt meer dan je lichaam aankan en in de meeste gevallen zal het niet mogelijk zijn het gewenste resultaat te halen. Om op een gezonde manier het gewenste resultaat wel te halen, zal je hele lichaam moeten leren om langer te lopen. De enige goede manier om dat te doen is stapsgewijs steeds een beetje meer van je lichaam te verlangen. Je begint met 5 minuten langer te lopen, daarna 10 minuten langer enzovoorts totdat je de volle 60 minuten kunt lopen.

Denk nu niet dat als je iedere dag 5 minuten langer gaat lopen je prestaties de goede kant op gaan. Alleen opbouwen is niet genoeg. Je moet ook de nodige rust inbouwen. Je lichaam is namelijk slimmer dan je denkt. Als je verlangt dat het een beetje langer gaat lopen dan het kan, zal het moe worden. De normale reactie van het lichaam is dan het aanleggen van wat extra reserve zodat het een volgende keer langer kan lopen zonder moe te worden. De extra reserve is precies wat we willen namelijk meer kunnen presteren ofwel je prestaties gaan vooruit. Het verschijnsel dat extra reserve in

ons lichaam aanmaakt noemen we de supercompensatie. De enige voorwaarde om de supercompensatie te gebruiken, is voldoende rust zodat het lichaam de tijd krijgt om reserves aan te leggen.

Te weinig rust is niet goed, maar ook te veel rust geeft geen verbetering. Als de extra reserves die je lichaam aanlegt niet gebruikt worden, dan zullen ze na enige tijd weer afgebroken worden. De moeizaam opgebouwde reserves gaan weer verloren ofwel je conditie gaat achteruit.

Een goed training-schema heeft altijd genoeg rust. Niet te weinig maar ook niet te veel. Het geheel noemen we de belasting-herstel cyclus. De extra prestatie die je van je lichaam verlangt is de belasting. De tijd nodig om via de supercompensatie de extra reserves op te bouwen is het herstel. Een goede balans tussen belasting en herstel is het geheim van de smid.

Als je één of meerdere andere sporten beoefent naast hardlopen doen die mee in de belasting-herstel cyclus van je lichaam. Je zult dan zelf goed in de gaten moeten houden dat je voldoende rust krijgt om op termijn gezond te blijven sporten.

Gewenning is een verschijnsel waar in schema's terdege rekening mee moet worden gehouden. Als de belasting van je lichaam steeds hetzelfde is, zal het daaraan wennen. Van verbetering via supercompensatie is dan geen sprake, eerder het tegendeel namelijk langzaam aan slechter worden van de prestatie. Om gewenning tegen te gaan, zal er continue gevarieerd moeten worden met de belasting. Dus niet alleen duurlopen maar op zijn tijd ook intervaltrainingen, fartleks en tempotrainingen.

De belasting-herstel cyclus vind je overal terug. In iedere training, in een trainingsperiode van één of meerdere weken en gedurende een heel jaar.

Beginnende lopers worden getraind op basis van een zes-maanden schema met een geleide-

lijke opbouw tot bijvoorbeeld 2 maal 20 minuten lopen. De periode van zes maanden is nodig om het lichaam te laten wennen aan hardlopen. Vooral pezen en gewrichten hebben veel tijd nodig om de belasting van het hardlopen aan te kunnen. Hart en bloedvaten, longen en spieren zullen zich sneller aanpassen.

Een veel voorkomend risico is te snel te veel willen met als gevolg blessures en overbelastingsverschijnselen. In het verleden is gebleken dat een periode van zes maanden een goede en gezonde balans geeft tussen belasting en herstel.

Training-schema's voor gevorderden zoals bijvoorbeeld groep 2 kennen een andere opbouw. De schema's voor groep 2 in het seizoen 1993-1994 kennen een aantal perioden. In augustus-oktober is begonnen met het leggen van de basis. De middelen daarvoor zijn rustige duurlopen, wisseltempo's en fartleks. De periode november-december is gebruikt om een eerste top te maken met behulp van interval en tempotrainingen. In deze periode is ook de basis steeds onderhouden met duurlopen en wisseltempo's. De maand januari is een rustige maand zonder opbouw en weinig tempowerk. Aan de opbouw wordt in de maanden februari en maart verder gewerkt. Duurtrainingen zijn langer, richttijden voor intervaltrainingen zijn sneller en tempo's worden harder gelopen. Doel is om een hogere top op de piramide te krijgen zodat iedereen klaar is voor de prestatielopen en wedstrijden in het voorjaar. In april volgen enige weken rustig trainen waarna tot half juni weer aan opbouw gewerkt wordt. Daarna zijn de zomermaanden juli en augustus hard nodig om tot rust te komen, eens iets anders te doen dan hardlopen en op vakantie te gaan.

De piramide die in een heel jaar gebouwd is, heeft drie verschillende pieken namelijk eind december, eind maart en half juni. Als alles goed gaat zijn de beide laatste pieken hoger dan de piek van eind december.

Een belangrijke beperking bij dit soort schema's is natuurlijk dat er slechts 3 club-trainingen per week zijn en de meeste lopers niet alle trainin-

gen meedoen. Om iedereen aan zijn trekken te laten komen zijn de schema's afgestemd op de gemiddelde loper. Lopers die trouw 3 maal per week trainen zullen aan het eind van een opbouwperiode in betere doen zijn dan de gemiddelde loper.

Verwacht van schema's geen wonderen of bovennatuurlijke prestaties. Omdat de schema's uitgaan van 3 keer per week trainen, zal het best haalbare resultaat beperkt blijven. Wil je meer dan zal je na een aantal trainingsjaren meer dan 3 maal per week moeten gaan trainen om het gewenste resultaat te behalen. Het vinden van een goede balans tussen belasting en herstel wordt dan nog belangrijker.

De schema's voor beginners en voor groep 2 zijn slechts voorbeelden. Om op een verantwoorde en gezonde manier een doel te halen, is een goed schema nodig. Ongeacht of het gaat om 30 minuten aan een stuk lopen of het winnen van een marathon.

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

***Een Road Runner uit Zoetermeer
holde het Kangoeroepad op en neer
hij liep daar verbeteren
te hijgen en te zweten
en een week later liep hij er weer***

Voor velen zal dit een onbekend begrip zijn, voor mij veranderde dat in november 1993.

Na een hardloopwedstrijd zaten wij met een groepje lopers bij elkaar, en iemand vertelde over deze run.

Zijn enthousiasme werkte aanstekelijk en ik mengde mij in dit gesprek. Dat was het begin van een 'sneeuwbal' en het begin van de deelname aan deze RoPa Run.

De RoPa Run is een estafette van de Euromast in Rotterdam, naar de Eiffeltoren in Parijs (Ro=Rotterdam en Pa=Parijs).

Een estafette over 527 kilometer, zonder onderbreking, gelopen door acht lopers. De bedoeling is dat de verschillende teams sponsors proberen te krijgen, deels om de gemaakte onkosten te betalen, maar nog belangrijker: geld af te staan ten bate van de patiëntenzorg van de Daniel den Hoed-kliniek. Het eerste jaar waren er zes teams die deze loop volbrachten, het tweede jaar waren dat er vier keer zoveel en liep men dus met 24 teams naar Parijs. In 1994 liep men met maar liefst 38 teams deze monstertocht.

Vanaf november 1993 was ons team 'geboren' en hadden wij verschillende sponsors, met als hoofdsponsor het Ziekenfonds Azivo. Onze groep bestond uit 22 personen, onderverdeeld in acht lopers, drie fietsers, twee masseurs, twee chauffeurs voor de begeleidingsbussen en vier personen voor de rustplaatsen onderweg. Ten slotte waren er nog drie personen vooruit gegaan naar de camping bij Parijs om 'kwartier' te maken; op deze camping kwamen alle teams na de loop samen.

Wij hadden onze acht lopers in twee teams gesplitst, te weten in een A-team en een B-team. Het A-team liep 40 kilometer (afwisselend 5 kilometer), van het eerste punt naar het tweede. Het B-team stond daar klaar en ging zijn 40 kilometer lopen. Intussen werd het A-team met de auto 40 kilometer verder gebracht, naar de eet-, rust- en massage-/pauzeplaats.



Op deze manier nam ieder team zijn blok van 40 kilometer voor zijn rekening. Van de organisatie moest men minimaal 10 kilometer per uur lopen, dit werd onderweg met 13 controleposten bijgehouden. Ook hield men de teams steeds in de gaten, zodat iedereen zich hield aan de verkeersregels (bij overtreding kreeg men straf tijd).

Ons schema was opgesteld op een tijd-/loopplan van 12 kilometer per uur. Al heel snel bleek dat wij ieder uur iets inliepen. Wij zaten uiteindelijk tussen de 13 en 14 kilometer per uur en alles verliep geheel naar wens. Het industriegebied bij Antwerpen en de heuvels in Noord-Frankrijk waren het moeilijkste gedeelte van de route. Ontroerend was de start, een promotieronde langs de kliniek, met patiënten buiten en honderden mensen langs de route. Terwijl wij in Frankrijk bloemen en geld kregen van wildvreemde mensen langs de weg. Als loper was het zeker niet makkelijk, maar zonder goede begeleiding is deze tocht ook onmogelijk. Al met al waren wij van ons originele tijdschema afgeweken en kwamen wij vrijdagmorgen niet om kwart voor negen aan, maar drie uur en drie kwartier eerder, namelijk om 5 uur. Ons Azivo-team had dus 40 uur en 5 minuten nodig gehad, om voor de RoPa Run onder de Eiffeltoren te finishen. Het gevoel van: wij hebben het gefikst, wij hebben het gedaan, is niet te beschrijven, dat is meer dan gaaf. De verdere dag hadden wij wat rust ingebouwd om 's avonds mee te doen aan de barbecue voor alle teams op de camping.

Met het dweilorkest erbij kon dit slot niet meer stuk.

Wij waren blij dat wij moe maar heelhuids in Parijs waren aangekomen.

Rest nog een slotfeest in Ahoy op 28 mei waar tevens het bedrag bekend gemaakt wordt voor de kliniek.

Wij zijn trots op onze bijdrage aan dit bedrag; het is een bedrag dat er wezen mag, namelijk f 10.000,-. Het totale bedrag is uitgekomen op f 350.000,-.

Zo werd voor ons Azivo-team deze RoPa Run meer dan een succes, sportief en financieel gezien, en geeft het een gevoel van:

Wij gaan volgend jaar weer!

Namens één van de lopers;

Anton Bood

Uitslagen

City-Pier-City te 's-Gravenhage 27 maart 1994

kwart marathon

Jack v.d. Kreeke	43.55 (PR)
Karel Slierendrecht	48.04
Sander Wigchert	48.48
Rob Ramdjielal	51.09
Rien Sikkkel	53.42
Ton Smit	53.45
Peter van Vliet	54.00
Yvonne Elzinga	55.38
Marcel Andeweg	56.45
Mildred Dodebier	57.00 (PR)
Riet van Sommeren	58.15
Ed Krens	58.40
Jan Brokaar	58.40
Astrid Hol	59.00
Cindy van den Hengel	59.33
Ruud Hoogsteder	1.00.00
Yvonne Anthonijsz	1.00.14
Alice Jankie	1.01.42
Joke van Sommeren	1.02.33
Trudy van Woensel	1.02.55
Lison van Rooij	1.03.00
Emie Schipper	1.03.00
Ingrid van Meurs	1.03.13
Ria Roobol	1.04.06
Garda van Kampen	1.05.00
Astrid Amendola	1.05.07
Leny van den Hengel	1.07.30
Lucille Macnack	1.12.30

halve marathon

Jan Keijzer	1.23.44
Ad Peltenburg	1.24.42
André Andeweg	1.25.27
Aad Vervaart	1.27.34
Leo Ballering	1.28.37
Piet van Veen	1.28.49
Ed Helsloot	1.31.00
Ruud van der Maaten	1.32.10
Peter Baven	1.32.39
Maarten Cramer	1.32.42 (PR)
Jan Barnhard	1.33.26 (PR)
Gerard Vogels	1.35.36 (PR)
Frank Eilbracht	1.35.48
Richard Willems	1.35.58

Richard Barnhard	1.37.15 (PR)
John Montanus	1.37.21
Hans de Gooijer	1.38.15
Anton Bood	1.39.00
Martin Kremers	1.39.01
Eduard Briegoos	1.39.25
Paul van Heukelum	1.39.50
Ruud van Zon	1.40.06
Wim van Son	1.41.12
Frank v.d. Hulst	1.42.50 (PR)
Frans van den Hengel	1.43.21
Leo van den Hengel	1.43.21
Willem van Kampen	1.43.37
Hilde Koning	1.44.00
Marc van Zelst	1.44.41 (PR)
Dick den Dulk	1.45.09
Gerrit de Vries	1.45.19
Johan Klitsje	1.45.40
Wim Bras	1.47.02
Bert Hartog	1.47.52
Jelle Wijma	1.47.58
Kees de Brabander	1.48.22
Barbara Krop	1.48.33
Elly v.d. Kooy	1.48.55
Theo van de Berg	1.49.35
Pieter Fromberg	1.50.49
Kees Oosenbrug	1.51.00 (PR)
Piet Barendse	1.51.30 (PR)
Hans v.d. Maas	1.52.33
Sonja den Dulk	1.53.14
Diederik Post	1.53.38
Jos Waaijer	1.55.07
Melvin Macnack	1.55.10
Jaap Dekker	1.56.50
Aad van Dommelen	1.57.00
Peter Herrewijn	1.57.05 (PR)
Heleen Ballering	1.57.34
Harry Lutterman	1.58.15 (PR)
Betty Wentink	1.58.30 (PR)
Hiljo Idema	1.58.33
Kees Broekman	1.58.51
Janny Tuitert	1.58.57 (PR)
Henk v.d. Bos	2.02.00 (PR)
Nico van de Wansem	2.02.44
Jan Schonewille	2.04.56
Marga Otterloo	2.06.48 (PR)
John Jankie	2.07.24

Marathon te Rotterdam, 17 april 1994

10 km

Hiljo Idema	49.48.33 (PR)
Cees Broekman	52.13.45 (PR)
Riet van Sommeren	56.00.00 (PR)
Joke van Sommeren	59.41.00 (PR)

marathon

Jan Peter Willemsen	2.55.42 (PR)
Ad Peltenburg	3.05.55 (PR)
Rens Veltman	3.11.32
John Montanus	3.18.03 (PR)
Peter van Zijp	3.26.22 (PR)
Frans van de Werf	3.29.30 (PR)
Thomas Speekman	3.29.30 (PR)
Jan Barnhard	3.29.32 (PR)
Anton Bood	3.33.10
Peter van Hal	3.34.06
Leo van den Hengel	3.37.51 (PR)
Frans van den Hengel	3.37.56 (PR)
Kees Smithuis	3.38.40
Ad Smits	3.39.52 (PR)
Hans de Gooijer	3.45.13
Richard Barnhard	3.51.38 (PR)
Theo v.d. Berg	3.52.37 (PR)
Lidwien van den Aardweg	3.53.30
Stefanie Efstratiades	4.10.30 (PR)
Jaap Dekker	4.19.20 (PR)

**Polderloop te Hazerswoude
24 april 1994**

10 km

Jack v.d. Kreeke	44.12
Yvonne Elzinga	59.30
Marga Otterloo	59.30
Linda Hartog	1.06.36
Garda van Kampen	1.06.36
Astrid Hol	1.06.36

20 km

Jelle Wijma	1.53.57
Elly v.d. Kooy	1.54.14
Gerrie Boelema	1.56.04
Lidwien van den Aardweg	1.56.04

Unicefloop te Zoetermeer, 24 april 1994

10 km

Wim Bras	45.00
----------	-------

Leidse Singelloop te Leiden

6,5 km

G.A.B. Mulder	32.05
---------------	-------

Road Air Run te Schiphol, 15 mei 1994

10 km

Peter Groenhout	41.53
Hans de Gooijer	43.52
Wim Bras	45.04
Bill Verschuyf	46.05
Diederik Post	47.02
Piet Barendse	48.46
Hiljo Idema	52.50

De Bildtse Marathon (Fr.), 14 mei 1994

42,2 km

Lidwien van den Aardweg	3.59.02
-------------------------	---------

U.N. Marathon te Utrecht, 15 mei 1994

42,2 km

Lidwien van den Aardweg	4.06.50
-------------------------	---------

**11e marathon te Klazienaveen
21 mei 1994**

halve marathon

Peter van Hal	1.36
---------------	------

42,2 km

Lidwien van den Aardweg	3.54.20
-------------------------	---------

De uitslagen van de Vredespaleisloop en Leiden zullen in het augustusnummer worden gepubliceerd.

Verslag 8e algemene ledenvergadering

VAN DE ROAD RUNNERS ZOETERMEER, 20 APRIL 1994

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering om 20.50 uur. Aanwezig zijn het voltallige bestuur en 53 leden.

2. Binnengekomen stukken

Er zijn 7 berichten van verhindering ontvangen.

3. Verslag vorige algemene ledenvergadering (ALV)

Het verslag van de 7e ALV van 14 april 1993 wordt goedgekeurd. Naar aanleiding van het verslag wordt opgemerkt dat overleg over het huren van de kunststof atletiekbaan niet tot resultaat heeft geleid en dat de aanmaak van zweetbandjes met logo in een kleinere oplage dan 250 exemplaren te duur is.

4. Mededelingen van het bestuur

a. Accommodatie

In drie commissies is een vergaande samenwerking tussen RRZ en Start '85 onderzocht. Ondanks het vele voorwerk is het niet gelukt tot overeenstemming te komen. Start wilde uiteindelijk toch niet naar gezamenlijk gebruik en eigendom van het gebouw. Thans stelt Start voor de huur te verhogen (van f 3.850,- naar f 14.000,-) en tegelijkertijd RRZ een aandeel van 30% van de kantine-omzet tijdens RRZ-activiteiten te geven. Voor gegevens over de omzet zijn wij van Start afhankelijk. De ALV besluit het bestuur op te dragen een tegenbod aan Start '85 te doen waarin alleen een vaste huurprijs voorkomt. Als Start dit afwijst moet een alternatief beschikbaar zijn. Daartoe zal verder worden gepraat met de gemeente over de mogelijkheid grond te gebruiken of panden te huren.

b. Clubbladprijs

Uit vele inzendingen is de Roadie gekozen tot het beste clubblad van de KNAU. Complimenten voor de redactie van het bestuur en een applaus van de ALV.

5. Financieel overzicht

De penningmeester licht toe dat de extra inkomsten voortvloeien uit de kennismakingscursussen en de groei van het aantal leden. Aan de uitgavenkant is de post die was begroot voor de technische commissie samengevoegd met die voor sport- en spelmateriaal. Hiervoor zijn 5 hartslagmeters met uitleesapparatuur gekocht.

De vermiste kleding betreft vooral een doos trainingspakken die op onverklaarbare wijze is verdwenen. Om dit in de toekomst te voorkomen, wordt er een aparte kledingcoördinator aangetrokken.

De nevenactiviteiten (brunchrun, familiedag, Papendal, Sinterklaas) waren duurder door de ledenaanwas.

6. Verslag kascontrolecommissie

De administratie werd gecontroleerd en akkoord bevonden. Wel bleek dat er onvoldoende controle was op de uitgifte en het afrekenen van kleding. Voorts is de administratie van de wedstrijden niet altijd even duidelijk. De kascontrolecommissie stelt voor de penningmeester te dechargeren. De ALV stemt daarmee is.

7. Verkiezingen bestuur/commissies

Kledingcoördinator Jan Peter Willemse

Redactie clubblad ongewijzigd

Technische commissie Frans van den Hengel, Guido Lips en Jos Weber treden toe als nieuwe leden

Medische commissie Ine Lips en Bert Bos

Lief- en leedcommissie Elly van der Kooy gaat Marjolein Musch bijstaan

Nevenactiviteiten ongewijzigd

Wedstrijdsecretariaat Aad Vervaart en Hans de Gooyer kunnen versterking gebruiken

Bestuur Astrid Hol wordt herkozen. Als eerste en tweede penningmeester worden Jan Kort en Frans van den Hengel gekozen. Over de taakverdeling zullen binnen het bestuur nadere afspraken worden gemaakt. In principe zullen

alle financiën uitsluitend door de penningmeesters worden behandeld.

Mary van Peufflik, die jarenlang de lief- en leedcommissie heeft gedaan, en Guido Lips, die sinds 1991 de financiën in goede banen heeft geleid, worden op voorstel van het bestuur door de ALV tot Lid van Verdienste benoemd.

8. Benoeming kascontrolecommissie

Deze commissie zal komend jaar bestaan uit Leo van den Hengel en Peter van Zijp.

9. Begroting 1994

De inkomsten zijn traditiegetrouw voorzichtig geschat.

Bij de uitgaven valt de hoge post voor het clubblad op. De ALV stelt echter prijs op een frequent verschijnend, niet te dun, clubblad van hoge kwaliteit en keurt deze post dus goed. Het kweken van een grote reserve wordt alleen zinvol geacht als we daar echt een doel voor hebben. Verhoging van de contributie, voorgesteld door een lid, wordt daarom afgewezen. Zou er sprake zijn van bijvoorbeeld een eigen accommodatie dan kan dit opnieuw aan de orde komen.

De post EHBO is verhoogd. Inmiddels zijn reeds verbandkisten gekocht. In de toekomst zullen de masseur/masseuse wellicht een vergoeding krijgen.

De ALV keurt de begroting goed zonder wijzigingen.

10. Pauze

11. Rondvraag

- Er is in april geen kennismakingscursus gestart om de al te snelle ledengroei wat af te remmen.
- De indruk bestaat dat er de laatste tijd meer blessures zijn. Of er inderdaad, ook in relatie tot andere clubs, veel blessures zijn, is niet duidelijk. Er zijn meer leden gekomen, er

wordt scherper getraind en er is een medische commissie gekomen, waar men blessures kan melden. Aan de preventiekant zijn de schema's al aangepast en zijn er regelmatig stukjes in de Roadie terug te vinden.

Eén van de trainers signaleert dat leden soms te weinig 'uitzielen' en te snel hun training hervatten. Trainers kunnen hier wel op wijzen maar hier ligt een duidelijk eigen verantwoordelijkheid.

- Jan Schipper zal de persoonlijke records gaan bijhouden.
- Als we blijven bij Start '85, moet er wat worden gedaan aan het roken.
- De datum voor het weekendje-weg is nog niet bekend. Er zijn nog geen 20 aanmeldingen binnengekomen.
- De gezamenlijke inkoop van sporthorloges wordt te riskant geacht. Als één exemplaar wordt beschadigd of 'verdwijnt' ben je de marge op heel wat andere kwijt.
- Marathontraining gaat net als afgelopen jaar: ruimte in de schema's en individueel toegesneden. Gelet op de forse deelname in Rotterdam blijkt dit goed te werken.
- 'Leedgevallen' s.v.p. melden aan de trainers of de lief- en leedcommissie.

12. Sluiting

De voorzitter dankt de aanwezigen voor hun komst en inbreng en sluit de vergadering om 22.55 uur.

*De secretaris,
Rien Sikkels*



Zier
RUNNING®

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

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

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

De hardloop-speciaalzaak.

Laan van Meerdervoort 630, 2564 AK Den Haag.

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

**Voor leden
10% korting**

Foto: Stichting Toerisme Den Haag

EAGLE

Wedstrijdagenda

Zondag 26 juni 1994

Clubkampioenschappen te Zoetermeer

organisatie: RRZ
afstand: 10 km
starttijd: 13.00 uur
plaats: Westerpark Zoetermeer

Donderdag 30 juni 1994

Laan van Pootloop te 's-Gravenhage

organisatie: Haag Atletiek tel. 070-3940405
afstanden: 15, 10, 5, 1 km
starttijd: 19.10 uur
Deze loop is ook op 11 en 28 juli, 4, 11, 18 en 25 augustus

Zaterdag 2 juli 1994

27e Tien Engelse Mijl te Gorinchem

organisatie: GAV Typhoon tel. 01830-21481
afstand: 16.09 km
starttijd: 15.00 uur

Woensdag 6 juli 1994

10e Midzomeravondloop te Bleiswijk

organisatie: AV + TV de Kieviten tel. 01892-14306
afstanden: 15, 6 km
starttijd: 19.30 uur

Zondag 10 juli 1994

Freelook loop te Rotterdam

organisatie: Freelook Magazin tel. 010-4379619
afstand: 6.32 km
starttijd: 15.00 uur
ook op 14 augustus 1994

Zondag 31 juli 1994

Te Werve Prestatielopen te Rijswijk

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

Maandag 8 augustus 1994

9e Delftse Trimvierdaagse te Delft

organisatie: Delftse Trimclub tel. 01899-23305
afstanden: 7, 3.5, 1.5 km
starttijd: 19.15-19.30 uur
ook op 9, 10 en 11 augustus

Woensdag 17 augustus 1994

PPC Drieluik te Leiden

organisatie: NL...ML tel. 071-318148
afstanden: 14, 7, 3 km
starttijd: 19.00 uur
ook op 24 en 31 augustus 1994

Prestatieloop te Vlaardingen

organisatie: Sportschool T. Hoogedijk tel. 010-4744969
afstanden: 10.2, 7.7, 5.1, 2.6, 0.9 km
starttijd: 19.00-19.15 uur

Zondag 21 augustus 1994

Groot Rijswijkloop te Rijswijk

organisatie: Haag Atletiek tel. 070-3904657
afstanden: 21.1, 10, 5, 1 km
starttijd: 10.00-12.30 uur

Vrijdag 26 augustus 1994

Halve Marathon te Oud-Beijerland

organisatie: AV Spirit tel. 01860-16952
afstanden: 21.1, 10 km
starttijd: 19.00 uur

Zondag 28 augustus 1994

Augustusloop te Gouda

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

Woensdag 31 augustus 1994

Molenweiloop te Heerjansdam

organisatie: CAV Energie tel. 01804-10305
afstanden: 15, 10, 5, 2.2, 1.1 km
starttijd: 19.00-19.30 uur



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

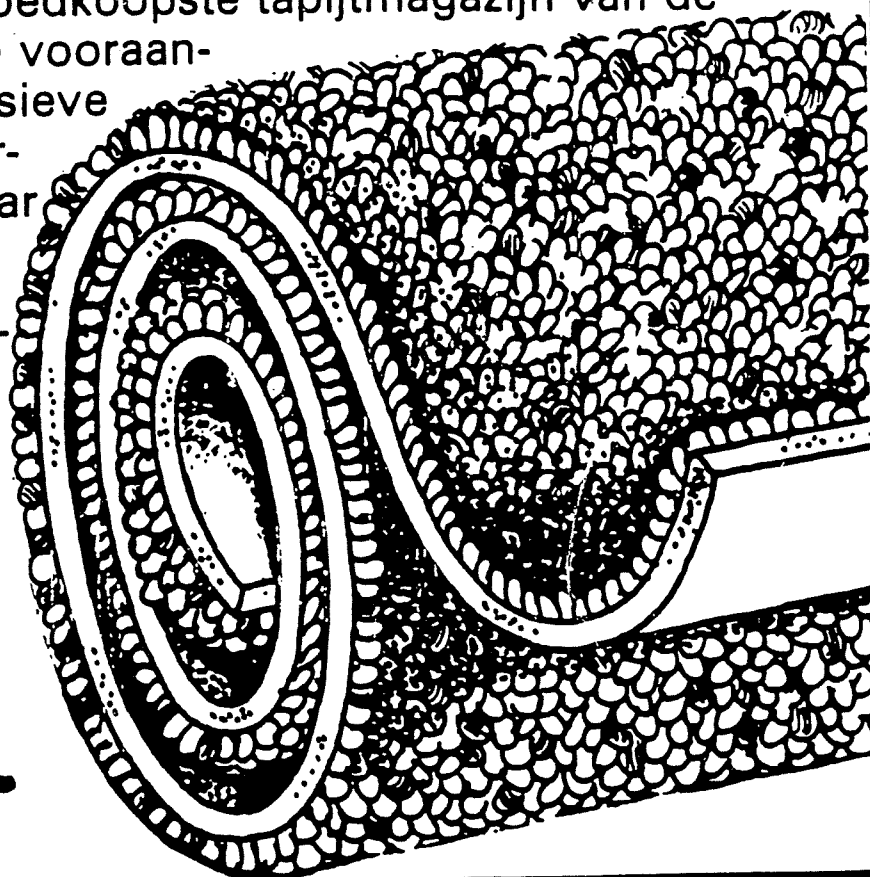


Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!

Fotokopie & lichtdruk

-  **Fotokopie A4/A3**
-  **Kleurkopie A4/A3**
-  **Grootformaat kopie t/m A0**
-  **Lichtdrukken**
-  **Inbindservice** (vele mogelijkheden)
-  **Papierverkoop** vanaf 500 vel
-  **GRATIS** haal en brengservice

VAN KAMPEN
R E P R O S E R V I C E

Edisonstraat 15^G / Zoetermeer

Telefoon 079-426611

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*

