

**Beep
Beep**

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

4

AUG 1994

**BFI-GOLDEN TEN & VREDESPALEIS
FAMILIEDAG EEN FEESTDAG
DE HARDLOOPSCHOEN | STRESS**



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.

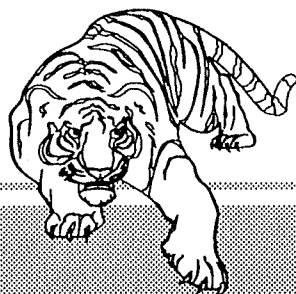
**Voor leden
10% korting**

Foto: Stichting Toerisme Den Haag

EAGLE

Inhoud

4	Roadie	14	Vraag maar raak!
5	Voorwoord	15	Loop-abc
6	Van de Technische Commissie	16	De wedstrijdtafel
7	Verjaardagen	17	Blaren
8	Van het wedstrijdsecretariaat	19	Familiedag een Feestdag
9	Verslagen van wedstrijden in de krant	20	De goede hardloopschoen
10	Trainingsleeftijd en loopcarrière	23	Interview
13	De Bfi-Golden Ten loop te Delft en de Vredespaleisloop	24	Uitslagen
13	Te huur gevraagd	27	Een loopje nemen met stress
		30	Wedstrijdagagenda



ESSO

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

R. L. BERENDS

SEGHWAEERT

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.

Roadie

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

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

Aanvangstijden trainingen

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

Bestuur

Bert Bos	voorzitter	(079) 31 72 39
Rien Sikkels	secretaris	(079) 41 01 38
Jan Kort	penningmeester	(079) 41 30 88
Frans van den Hengel	penningmeester	(079) 51 17 57
Aad Vervaart	wedstrijdsecretaris	(079) 41 32 70
Willem van Kampen	ledenadministratie	(079) 41 29 17
Astrid Hol	bestuurslid	(079) 52 17 02

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Clubhuis

Start '85, Rosweide 43, Zoetermeer
(079) 42 42 10



Redactieadres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

Lidwien v.d. Aardweg	(079) 41 30 53
Bert Bos	(079) 31 72 39
Frans van den Hengel	(079) 51 17 57
Jan Hol	(079) 52 17 02
Guido Lips	(079) 61 98 63
Jos Weber	(079) 41 03 96
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 oktobernummer dient vóór 8 september 1994 in ons bezit te zijn.

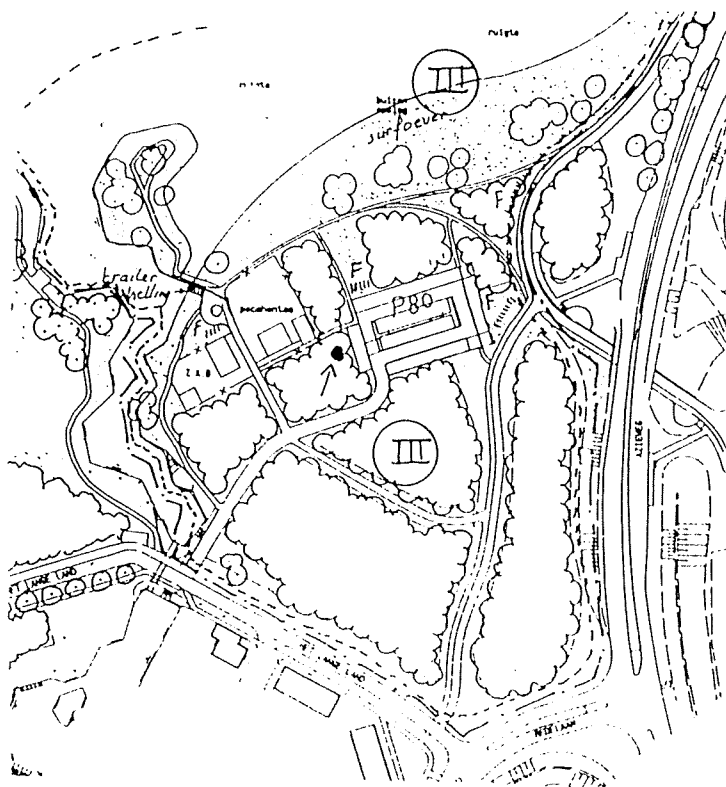
Voorwoord

Beste Roadies,

Het voorwoord schrijven als iedereen op vakantie is valt niet mee, maar het weer in Nederland valt daarentegen weer 200% mee. Tegen de tijd dat jullie dit lezen, zullen velen van ons echter de vakantie al weer achter de rug hebben en de trainingen hebben hervat.

De ontwikkelingen met betrekking tot een 'eigen' onderkomen stagneren ook al vanwege die vakantieperikelen. Voor zover het zich nu laat aanzien is er een geschikte locatie aan de Noord Aa-plas beschikbaar. Zie bijgaande plattegrond. Meer hierover later.

De indeling van de trainers over de verschillende groepen is in een overzicht samengevat en hangt aan het publikatiebord. Verderop in deze Roadie wordt hier ook aandacht aan besteed.



Vanaf half augustus gaan wij weer gericht trainen en begin oktober komt er weer een beginnersgroep.

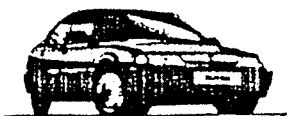
Train voorzichtig en keep on running.

Bert

Auto Ambacht bv

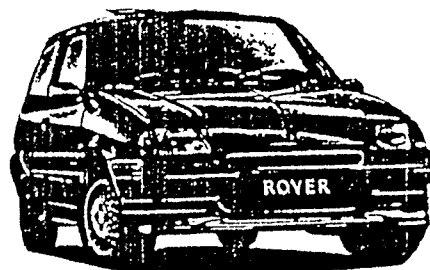


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Samenstelling TC seizoen 1994-1995

Lidwien van den Aardweg, Bert Bos, Frans van den Hengel, Jan Hol (voorzitter), Guido Lips, Aad Vervaart, Jos Weber en Frans van der Werf.

Groepsindeling seizoen 1994-1995

Met ingang van 18 augustus gaan we werken met 6 groepen met ieder een eigen trainer. De groepen uit het seizoen 1993-1994 blijven bestaan maar krijgen een andere naam. De navolgende lijst geeft aan: de oude en de nieuwe groep, trainer van de groep en de trainingsdoelen voor de verschillende groepen.

1993-1994 1994-1995

1a	1a, Frans van der Werf, wedstrijd/prestatie, alle afstanden
1b + 2a	1b, Frans van den Hengel, wedstrijd/prestatie, alle afstanden
2b	2a, Guido Lips, prestatie/recreatie, 21km (subgroep marathon)
2c	2b, Lidwien van den Aardweg, prestatie/recreatie, 10-15km (subgroep 21km)
3a	3a, Jos Weber, prestatie/recreatie, 10-15km
3b	3b, Bert Bos, prestatie/recreatie, 60-75min
beginners	vanaf 1 oktober a.s., Bert Bos, leren lopen

De TC ziet graag dat iedereen aan zijn trekken komt en streeft dan ook naar groepen waarvan de leden ongeveer hetzelfde prestatieniveau hebben. Lopers waarvan de loopprestaties te veel verschillen van de rest van de groep zorgen te vaak voor allerlei onderlinge irritaties. Iedere loper weet zelf wat hij/zij kan en dus ook in welke groep hij/zij thuishoort. De aanvang van het nieuwe seizoen is bij uitstek de gelegenheid

om, indien nodig, de overstap te maken naar een hogere of lagere groep. Kom je er zelf niet uit vraag dan advies van je eigen train(st)er. Indien ze dat nodig vinden, zullen de trainers ook zelf adviezen aan mensen geven om door te stromen.

Heb je eenmaal de juiste groep gevonden, ga dan in principe ook trainen met deze groep en niet als een jojo steeds weer tussen groepen wisselen. Als er iets aan de hand is, zoals blessures, geen tijd om te trainen of iets anders, overleg dan met je eigen train(st)er en ga niet zelf rommelen.

Clubdoelen voor dit jaar

Zoals ieder jaar wordt ook nu weer een aantal wedstrijden en prestatielopen opgenomen in de schema's. Dit betekent dat, waar nodig, trainingen kunnen vervallen en wij als club deelnemen aan deze wedstrijden. De navolgende opsomming is niet compleet, niet van toepassing voor alle leden en uitsluitend ter informatie:

- 5 en 10km Stadshartloop;
- The Hague 10 Miles;
- 21km Egmond;
- Korenmolenloop;
- City-Pier-City;
- marathon Rotterdam;
- Vredespaleisloop;
- 3M marathon Leiden;
- clubkampioenschappen plus activiteiten van de Evenementencommissie.

Deelnemen aan andere wedstrijden kan altijd, alleen zijn ze niet structureel opgenomen in de schema's en is het raadzaam vooraf te overleggen met je eigen trainer.

Ter informatie voor de lopers die aan wedstrijden deelnemen: zie het stukje over verplichte clubkleding en voor mensen die graag hun prestaties in de lokale kranten zien: het stukje over aanleveren van kopij bij Aad Vervaart.

De leden van de TC staan altijd open voor commentaar, nieuwe ideeën en inbreng door de leden zelf (daar doen we het tenslotte voor), dus aarzel niet om ze aan te schieten.

Iedereen een blessurevrij en lekker lopend seizoen toegewenst.

*Namens de TC,
Jan Hol*

Verjaardagen

September

- 1 Tineke Bossink
- 2 Annelies Smeekens
- 2 Pieter van den Doel
- 3 Arno Mulders
- 5 Hans Jansen
- 5 Ton Reedijk
- 5 Hans van Zonneveld
- 6 Ernest van Soest
- 6 Daniëlle Zandee
- 7 Rens Veltman
- 8 Trees van Dommelen
- 8 Ria Zuijderduin
- 10 Elly van der Kooy
- 11 Ron Friederich
- 12 Aad Zuiderwijk
- 13 Frans van der Meer
- 15 Tineke Wijma
- 16 Ben van Sommeren
- 17 John Jankie
- 17 Pieter Claassen
- 18 Jan Brokaar
- 21 Theo van den Berg
- 24 Karen Janssen
- 24 Astrid Hazebroek
- 26 Ruud Hoogsteder
- 27 Marcel Andeweg
- 30 Ed Jacobs



Huwelijk

Op donderdag 18 augustus a.s. zullen Betty Wentink en Hans de Gooyer in het huwelijk treden. De plechtigheid vindt plaats om 15.15 uur in de trouwzaal van Hofstede Meerzigt aan de Zonnenberg 4 te Zoetermeer. De receptie vindt plaats van 18.00-19.30 uur in Party-salon Aa-zicht, Strand 1 eveneens te Zoetermeer.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd!



Oktober

- 1 Elly Vakoulsky
- 2 Jan Keijzer
- 3 Ron Gerrits
- 5 Nico van de Wansem
- 5 Hans de Gooyer
- 7 J. Waaijer
- 9 Rob Ramdjielal
- 9 Peter Groenhout
- 11 Jan Schipper
- 11 Jan Jongeneel
- 12 Piet Holwerda
- 16 Mary van Peufflik
- 16 Marc van Zelst
- 16 Theo Aanen
- 18 Maarten Cramer
- 18 J. van der Goes
- 18 Koos van der Helm
- 20 Jan Hol
- 23 Lucille Macnack
- 24 Betty Wentink
- 27 John de Knecht

Bedankt

Langs deze weg wil ik iedereen die belangstelling heeft getoond voor mijn gezondheid, tijdens de afgelopen periode, hartelijk bedanken. Ik vond het leuk zoveel en zulke prettige reacties te krijgen. Als jullie dit lezen, verwacht ik weer actief te lopen bij de club.

Jan Hol

Van het wedstrijdsecretariaat

Clubkleding

Het valt steeds meer op dat er meer leden mee gaan doen aan wedstrijden die door de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie) georganiseerd worden. Doordat ik toch wel een heleboel leden ken, herken ik ze tijdens het lopen. Tevens is het een leuk gezicht als je voor de wedstrijd al die groene trainingspakken bij elkaar ziet staan.

Jammer is het dan ook als tijdens de wedstrijd blijkt dat al die Road Runners uit Zoetermeer niet meer zo herkenbaar zijn. Vooral voor nieuwe leden, maar zeker ook voor diegenen die al jaren lid zijn van RRZ geldt dat, bij wedstrijden die door verenigingen die bij de KNAU aangesloten zijn worden georganiseerd, het lopen in clubkleding verplicht is.

Ten overvloede: onze clubkleding bestaat uit een rode broek en een wit shirt.

Uiteraard kunnen – en willen – wij geen sancties nemen tegen leden die niet in het voorgeschreven tenue starten. Dat kan wel door de Atletiekunie; zij kunnen leden diskwalificeren, wat betekent dat je niet in de uitslagenlijst wordt opgenomen of dat de desbetreffende vereniging een boete ontvangt.

Nu kan ik me niet voorstellen dat we er op uit zijn de RRZ van boetes te voorzien, dus nogmaals bij georganiseerde wedstrijden allemaal in het voorgeschreven tenue. Mocht je niet in het bezit zijn van deze kleding meld je dan bij Jan Peter Willemsen, Daka Sport, Bert Bos of Aad Vervaart.

Aad Vervaart

WAIK

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

DAKA

op **MERK** elijk goed –

Verslagen van wedstrijden in de krant

Veel Road Runners stellen het op prijs als de uitslagen van de door hun gelopen wedstrijden in het Streekblad, de Postiljon of de Zoetermeer-bijlage van de Haagsche Courant gepubliceerd worden. Voor de grotere wedstrijden wordt meestal door het wedstrijdsecretariaat een verslag van de wedstrijd, plus een uitslagenlijst, gemaakt en aangeboden aan de genoemde bladen. De redacties bepalen zelf of ze een wedstrijdverslag publiceren.

Van de kleinere wedstrijden of wedstrijden waaraan slechts enkele Road Runners deelnemen, worden meestal geen verslagen gemaakt. Wil je ervan verzekerd zijn dat er een verslag van jouw wedstrijd aan de bladen wordt aangeboden, dan moet je een getypt verslag op papier (of op floppy als WP 5.1 document) uiterlijk op zondagavond bij Aad Vervaart inleveren. Hij is

de man die namens de vereniging wedstrijdverslagen kan en mag aanleveren. Verslagen die direct bij de redacties worden aangeboden worden niet geaccepteerd. Aad zal zonodig de wedstrijdverslagen samenvoegen en doorsluizen naar de redacties.

Let wel, de verslagen moeten uiterlijk op zondagavond aangeleverd worden bij Aad Vervaart en er is geen garantie dat ze door de redacties geplaatst worden.

Het adres van Aad Vervaart is:
Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
telefoon: 079-31 94 33

Namens de Technische Commissie,
Jan Hol

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16



&

W.C. Leidschewallen
41 58 25



Trainingsleeftijd en loopcarrière

Iedereen kan zich nog wel de eerste passen als hardloper herinneren. Voor velen is de eerste prestatie-loop of wedstrijd nog steeds de mooiste uit hun loopcarrière. Degenen onder ons die al langer lopen, denken hieraan met weemoed terug en kunnen allerlei (sterke) verhalen vertellen. Mensen die nog maar net begonnen zijn met lopen weten nog niet wat hun te wachten staat en zijn op zijn minst gespannen. Dit heeft alles te maken met iemands trainingsleeftijd en loopcarrière.

De trainingsleeftijd heeft weinig te maken met iemands leeftijd, maar alles te maken met hoe lang iemand lopen als sport bedrijft. Uiteraard ga ik er dan vanuit dat iemand regelmatig loopt en ook het gehele jaar blijft lopen. Een vakantie van een paar weken is geen probleem, maar een onderbreking van enige maanden of nog langer

breekt alles wat je opgebouwd hebt onverbidde-lijk af.

Het belang van de trainingsleeftijd zit in de belastbaarheid van je lichaam. Hoe langer je lichaam zich heeft moeten aanpassen aan het lopen, hoe beter het bestand zal zijn tegen de gevraagde prestaties. Daardoor zal het prestaties makkelijker kunnen leveren. Bovendien zal je merken dat vooral de eerste jaren je prestaties vooruit blijven gaan. Ieder trainingsjaar is een cyclus van trainen, wedstrijden en een rustige zomerperiode. Door (rustig) te blijven trainen tijdens de zomerperiode zul je aan het begin van het volgende seizoen weinig in niveau zijn teruggezaakt en uiteindelijk beter kunnen lopen.

Behalve je lichaam, is ook je geest beter in staat om te gaan met lopen en presteren. Spanning vooraf, omgang met andere lopers, weersomstandigheden en verschillende trainers heb je allemaal al eens meegemaakt en zijn niet

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

langer een probleem maar iets wat je aankunt. Na enige jaren weet je zelf wat je kunt en waar je grenzen liggen.

Als ik het vorenstaande ga vertalen naar een loopcarrière dan kun je in 4 tot 5 jaar als loper volwassen worden.

Het eerste jaar is vooral bedoeld als kennismaking. Kennis maken met hardlopen als sport, alleen of in groepsverband trainen, je lichaam leren lopen, omgaan met trainers, combineren van lopen met het thuisfront en je werk. Na dit eerste jaar heb je een aardig idee wat er zoal komt kijken om lekker te kunnen lopen.

Het tweede jaar is vooral uitbouwen. Uitbouwen van het prestatieniveau, het kiezen van één of meerdere doelen, kennis maken met prestatie-lopen en wedstrijden. Als loper je draai vinden. In het derde jaar wordt het tijd om zaken te gaan doen. Je hebt inmiddels de verschillende aspecten van het lopen meegemaakt en kunt nu gaan oogsten. Allereerst door deze kennis te gebruiken bij je trainingen maar ook het geleerde te gebruiken bij prestatielopen en wedstrijden.

Het vierde en vijfde jaar zijn om de puntjes op de i te zetten. Fouten die je in voorgaande jaren met trainingen en wedstrijden gemaakt hebt laat je nu achterwege. Prestaties waarvan je

dacht: dat had beter gekund, ga je nu verwezenlijken.

Een aanpak zoals hier beschreven heeft een aantal voordelen. In de eerste plaats gaat alles geleidelijk, met als gevolg een laag blessurerisico. Ten tweede zit er een duidelijke progressie in de opbouw en daardoor ook in de prestaties. Ten derde kun je met een loopcarrière als deze binnen RRZ altijd een geschikte groep vinden. Ten vierde vraag je pas prestaties van je lichaam als het daar aan toe is.

Het belangrijkste nadeel van deze aanpak is dat je de tijd moet nemen alvorens je prestaties kunt verwachten. Een marathon direct in het eerste jaar mag geen doel zijn.

Uit ervaring weet ik dat in deze tijd geduld erg schaars is en mensen snel resultaat willen zien. In de praktijk blijkt toch steeds weer dat het kiezen voor de rustige en weloverwogen aanpak op langere termijn de beste resultaten geeft. De volkswijsheid: 'wat snel komt, is snel weer weg', terwijl 'wat een lange aanloop heeft, ook lang blijft', geldt ook voor lopers. Hardlopen is één van de zwaarste sporten en je wordt genadeloos afgestraft als je daar geen rekening mee houdt.

Iedereen een lange succesvolle loopcarrière toegewenst.

Jan Hol

Wij Geven Uw Vakantie Een Ster

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

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).

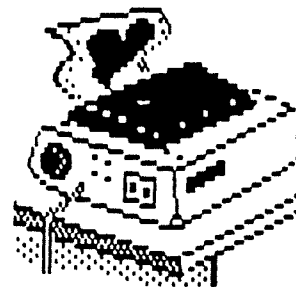
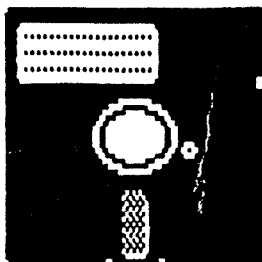
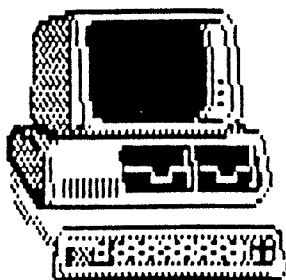
BON



KRAS
SterVakanties



Tel.: 04199-3622



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



De Bfi-Golden Ten loop te Delft

ALS TOESCHOUWER EN

de Vredespaleisloop

ALS DEELNEMER

Zondagmorgen 29 mei was het weer even als vanouds. Ondergetekende kon zich deze ochtend heerlijk tegoed doen aan de eitjes en croissantjes ondanks het feit dat er vandaag een 10 km-loop op het programma stond.

Echter niet voor mij, aangezien we met 2b de zaterdag ervoor nog 1 uur en 50 minuten hadden gelopen; dus die wedstrijd mocht ik van mezelf overslaan. Mijn (bijna) wederhelft ging echter wel en met hem nog zo'n 10 Road Runners en ik dan als toeschouwer en portemonnee-drager. De Koplopers in Delft hadden een leuk parcours uitgezet waarbij de toeschouwers de deelnemers zo'n vier keer zagen langskomen. Het weer werkte deze dag ook aardig mee, een leuk zonnetje en een gezellig windje.

Door de keuze van het parcours was het voor mij wel opletten geblazen, want was Jan Peter nog niet voorbij voor de tweede keer, gauw naar de andere kant waar de overige lopers aankwamen, onder andere Jolanda en Lidwien en de overige RRZ'ers (allen mannen). Ik 'rende' dus van de ene kant naar de andere, maar ik had vandaag toch vrijaf!?

Ongeveer 2 km voor de finish zag ik ineens twee heren van mijn eigen 2b voorbij staggelen en niet zo zachtjes ook. Maarten had heel wijselijk, bij Hans aangeklampt en liep een mooie PR in 43.21 (volgend seizoen groep 2a?). Frank liep zelfs zo'n 30 meter voor Maarten en eindigde op 43.15 (misschien wel omdat hij er zaterdag niet was?).

De tijd ging snel voorbij, vooral omdat Jan Peter al na 37.36 min. binnenkwam. Iedereen was na afloop tevreden over de tijd en het parcours. Ook Jolanda en Lidwien liepen een prima tijd, respectievelijk 45.04 en 47.29.

Zondagmorgen 5 juni ontbijt met thee en ontbijtkoek; juist ja, in verband met een loop in

Den Haag als deelnemer. Het weer was prima, veel zon en veel wind. Om half drie nog even gauw een startnummer gekocht en gaan inlopen met de rest van de aanwezige RRZ'ers. En dat waren er veel meer dan vorige week! Groep 3 en 2c waren goed vertegenwoordigd en van ons 2b waren in ieder geval Cees, Jan en ik er (als ik iemand vergeet: sorry).

Het was voor mij eigenlijk de tweede keer dat ik deelnam aan een 10 km-wedstrijd, dus het was wel spannend hoe het zou eindigen. Het parcours vond ik goed, aangezien grote gedeeltes in de schaduw lagen en de wegen vrij breed waren. Ondanks de warmte (we liepen steeds vrij beschut, dus van de wind had je geen last) kon ik de eerste 5 km vasthouden aan 5 minuten de km; helaas eindigde ik in 51.48 dus heb ik toch het laatste stuk moeten inleveren (of was het volgens de geruchten toch iets meer dan 10 km?).

Al met al was het een gezellige loop en dan nu op naar Leiden, naar de 21 km.

Betty Wentink

Te huur gevraagd

Garage of opslagruimte voor RRZ-eigendommen en goederen die ter beschikking gesteld zijn aan de club.

Voor reacties: Bert Bos, telefoon: 079-31 72 39.

Vraag maar raak!

Terwijl de buitenthermometer al weer naar de 27 graden stijgt en het zweet in mijn handen staat, begin ik mijn 'Vraag maar raak'-rubriek met een zeer toepasselijke vraag.

Ik heb zoveel last van zweetvoeten, dat ik herhaaldelijk last heb van jeuk of zelfs eczeem. Wat kan ik daar aan doen?

Draag goede sportsokken die de voeten zo goed als mogelijk is droog houden. Loop nooit in natte hardloopschoenen, laat die dus eerst helemaal opdrogen of draag meerdere paren door elkaar. Was na elke training de voeten en droog ze goed af, ook tussen de tenen. Als je thuis bent, laat dan die blote voeten helemaal opdrogen voordat je je sokken aandoet. Anders doe je meteen droge sokken en droge schoenen aan. Poeder je voeten nooit in, dat verstopt de poriën alleen maar. Vet je voeten zo nu en dan eens in met neutrale massage-olie of watervrije vaseline. Als je eczeem hebt, gebruik dan een schimmel-dodende zalf (Daktarin, bij de apotheek te verkrijgen). In hardnekkige gevallen, ga je naar de huisarts. Naarmate je conditie stijgt, gaan je voeten vaak minder zweten.

Ik ben bloeddonor. Heb ik daar last van bij het hardlopen?

Zeker. Als je, een halve liter, bloed afstaat, dan zitten daar ook veel ijzerhoudende rode bloedlichaampjes in. De bloedvloeistof is heel snel aangevuld (bij voldoende vochtopname, binnen 12 uur), maar dat is met de bloedlichaampjes en bloedplaatjes niet het geval. Deze bloedlichaampjes en bloedplaatjes herstellen zich binnen 4 tot 6 weken. Het ijzer in de rode bloedlichaampjes zorgt ervoor dat de zuurstof door het lichaam wordt vervoerd, waardoor er energie vrijkomt om te bewegen. Als er veel ijzer verloren gaat, beïnvloedt dat de prestatie sterk negatief.

Na het afstaan van een halve liter bloed, zal je je diezelfde dag misschien wat slap voelen en

waarschijnlijk ook geen fut hebben om te trainen. Daarna kun je wel weer gaan trainen, maar doe het een paar dagen kalm aan. Let op eventuele aanvallen van duizeligheid, neem dan wat gas terug. Eet ijzerrijk voedsel en/of staalpillen. Een wedstrijd op topniveau kort erna is niet aan te raden. Je kan dan beter na een wedstrijd bloed geven, of in een periode waarin je geen wedstrijden loopt.

Een ander alternatief is plasmaferese. Er wordt dan wel bloed afgenomen, maar door een filter wordt het plasma gescheiden van de bloedlichaampjes, welke laatste weer worden teruggepompt in je lichaam. Je zult dus sneller herstellen. Deze procedure duurt wel langer. Gemiddeld ben je ongeveer een uur kwijt, terwijl 'gewoon' bloed geven 7 à 10 minuten duurt. Plasma geven mag eenmaal per maand. Bloed geven mag voor mannen vier keer en voor vrouwen 2 à 3 keer per jaar.

Wil je meer informatie, dan kun je terecht bij de Bloedbank (telefoon: 070-365 19 00).

Ik heb vaak last van mijn knieën tijdens het lopen. Is daar een verklaring voor?

Door hun bouw hebben veel vrouwen een breed bekken. Daardoor staan de knieën wat tegen elkaar (X-benen) en zakken de voeten bij de landing op de grond teveel door naar binnen. Hierdoor neemt de druk op de knieën extra toe. Goede steunende hardloopschoenen, eventueel voorzien van een orthopedische inlegzool kan een oplossing zijn.

Klopt het dat hardlopers rauwe groenten en melk en melkprodukten beter kunnen vermijden?

Sommige voedingsmiddelen kunnen tijdens het lopen maag-/darmklachten veroorzaken. Deze klachten kunnen variëren van overgeven, opboeren, misselijkheid, zure maag, maagkrampen tot pijn in de zij, darmkrampen, opgeblazen gevoel, (bloederige) diarree en aandrang tot ontlasting. Voor iedereen kunnen

andere voedingsmiddelen hiervan de oorzaak zijn. Mocht je regelmatig last van je ingewanden hebben, noteer dan bij klachten welke produkten je de laatste 24 uur gegeten of gedronken hebt. Herhaal dit meerdere keren, dan kom je na verloop van tijd te weten welke voedingsmiddelen je minder goed verdragen kunt. Produkten die soms klachten kunnen veroorzaken, zijn bijvoorbeeld koffie, cacao, rauwe groenten, koolsoorten, ui, prei, peulvruchten, fruit met schil, onrijp fruit, melk(produkten), volkoren produkten en sommige kruiden en specerijen. Als je nergens last van hebt, kun je deze produkten gerust eten. Nogmaals, het al dan niet kunnen verdragen van sommige voedingsmiddelen verschilt sterk van persoon tot persoon. Ga dus niet bij voorbaat produkten schrappen.

Zo dat was het dan weer voor dit nummer. Wil je reageren op een van de antwoorden of heb je zelf een vraag, dan kun je terecht bij Trees van Dommelen (3A/B). Graag vóór de sluitingsdatum voor het inleveren van de kopij (zie colofon).

Loop-abc

Idee plan, inval, notie, begrip, mening, concept, gedachte, zienswijze, denkbeeld: kom op, wellicht kunnen wij (bestuur redactie, feestcommissie) er wat mee!

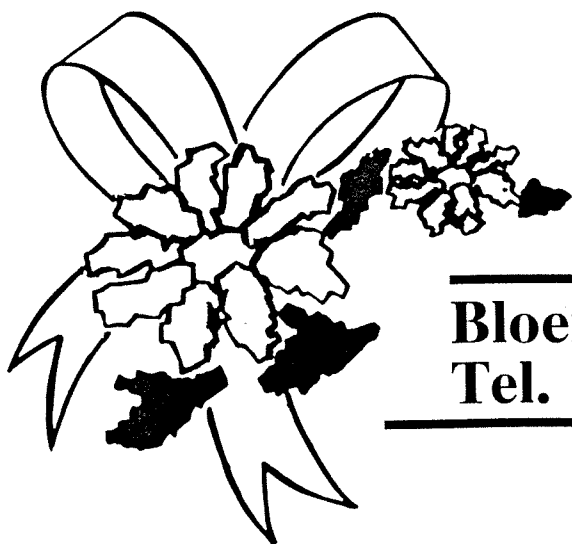
ID identiteitsbewijs; moet ik dat echt bij me hebben tijdens het lopen? Waar moet ik het laten?

Influenza griep: beter is het om even niet te lopen, overleg met je trainer hoe verder.

Injectie prik, spuitje: ook zónder, lopen RRZ'ers PR's.

Insmeren/invetten zeker bij de wat langere duurlopen, bij mooi weer, is het invetten met zonnebrand zeker aanbevelenswaardig.

Interview vraaggesprek: van tijd tot tijd zowel oude als nieuwe lopers.



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

De wedstrijd tas

Tante gaat op reis en ze neemt mee...

- een broek,
- een broek en een hemd,
- een broek, een hemd en sokken,
- etc.

Wat neemt een RRZ'er mee als zij/hij naar een wedstrijd gaat?

Een sporttas met daarin:

- T-shirt, singlet, short, lange of korte tight
- ondergoed, sokken
- schoenen en eventueel inlegzolen
- veterklemmen
- hoofd- en/of polsband
- spons
- sportbril, horloge, hartslagmeter
- trainingspak
- veiligheidsspelden
- elastieke band (ceintuur) om startnummer aan vast te spelden
- zakdoeken
- pleisters, uierzalf, vaseline
- wedstrijdformulier, startnummer
- plastic zak voor 'vuile' kleding
- vuilniszak met 3 gaten (1 hoofd en 2 armen)
- sleutelklem voor auto-/huissleutel

- badslippers
- handdoek, washand, spons
- douchefris, shampoo, zeep
- schone, makkelijk zittende kleding
- schoenen
- bidon met water/sportdrank
- koolhydraatrijk voedsel, bijvoorbeeld
banaan, krentenbol
- kauwgum
- geld

In de sporttas is géén plaats voor:

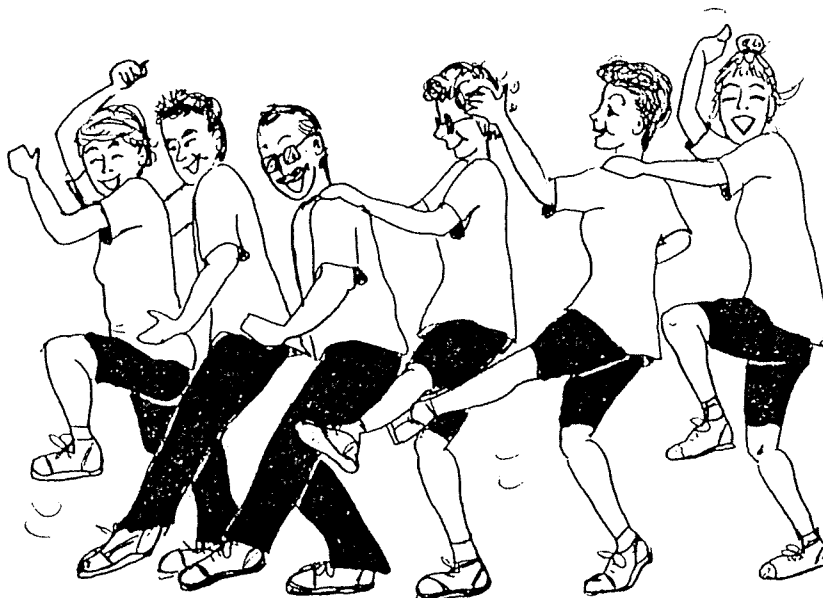
- waardevolle papieren
- sieraden
- te veel geld
- bank-/giropas etc.

Tijdens de wedstrijd gaan de kleedkamers nooit op slot. Er zijn organisaties die een bewaakte goederenplaats hebben, zodat je je tas kunt afgeven. Of misschien aan een vriend(in) of supporter. Als dit allemaal niet lukt, dan zo min mogelijk waardevolle spullen achterlaten.

Als je op de dag van de wedstrijd last hebt van de zenuwen, of 10 keer naar de w.c. moet, of al vroeg bij het clubhuis moet zijn, wees dan verstandig...

en pak de avond tevoren je tas al in, dan kun je er rustig de tijd voor nemen, en zelfs nog je favoriete T-shirt door een sopje halen, omdat je daar eerder in de week niet aan had gedacht en je daarin toevallig wel de vorige keer een persoonlijk record hebt gelopen.

Succes!



IEDEREEN BEDANKT VOOR DE LEUKE FAMILIEDAG
NAMENS DE EVENEMENTENCOMMISSIE
GARDA, NICO, JAN, RIA, CONNY, LINDA

Els Stolk, bondsarts

Iedereen heeft wel eens een blaar "opgelopen". Vervelend, want met een irriterende en pijnlijke blaar op je voet, loop je niet lekker mee. Het is dus belangrijk om te weten hoe je blaren kunt voorkomen. Maar eerst, wat is een blaar en hoe ontstaat hij ?

HOE ONTSTAAT EEN BLAAR?

De huid bestaat uit een opperhuid en een onderliggende lederhuid. Blaren ontstaan vaak door mechanische wrijving. Deze wrijving kan optreden in nieuwe schoenen die (nog) knellen en schuren, maar ook door het gaan dragen van sportsteunzooltjes. Beruchte plaatsen zijn de hiel, de bal van de voet en de grote teen. Door de wrijving kunnen de opperhuid en de lederhuid van elkaar loslaten, waardoor er in feite een wond in de huid zelf ontstaat. Blaren kunnen gevuld zijn met geel wondvocht of met bloed. Welk vocht de blaar vult, is afhankelijk van de diepte van de huidlagen die van elkaar loslaten. Ontstaat de blaar in de oppervlakkige lagen, dan wordt de ruimte gevuld met geel wondvocht. Ontstaat de blaar in de diepere lagen van de lederhuid, dan wordt de ruimte gevuld met bloed.

Als er toch een blaar is ontstaan, is het van belang deze goed te verzorgen. Laat de blaar, als dat mogelijk is, intact. De huidwond blijft dan goed van de buitenwereld afgeschermd, waardoor er geen infectie kan optreden. Het is namelijk gebleken dat wondvocht en bloed een goede voedingsbodem zijn voor bacteriën, waardoor een ontsteking van de open blaar dreigt. Dat betekent dat als een blaar stuk is geprikt of stuk is gegaan, deze heel hygiënisch verzorgd moet worden.

DE BEHANDELING

Als een blaar "strak" gespannen staat met geel wondvocht (en naar alle waarschijnlijkheid toch stuk zou gaan), kan het het beste zijn de blaar door te prikken. De huid en de naald dienen dan eerst gereinigd en gedesinfecteerd te worden met betadinejodium of sterilon. Het doorprikken kan het beste gebeuren aan de buitenrand van de blaar. Het is dan zaak de blaar voorzichtig leeg te drukken, zodat het "blaar-dak" zoveel mogelijk intact blijft. Deze huid zal in de loop van dagen indrogen, maar heeft in de tussentijd nog wel een beschermende functie voor de wondbodem van de blaar. Scheur deze huid **nooit** weg, want dan bestaat de kans dat je de nog vastzittende huid rondom de blaar inscheurt. Bij het doorprikken of stukgaan van een bloedblaar is de infectiekans groter. Bij dit soort blaren is het dus nog belangrijker om hem heel te houden.

Na het doorprikken en "uitdrukken" van het vocht neemt de druk van de blaar af en daarmee vaak ook de pijn. Hierna kan je de blaar afplakken met breed leukoplast. Zorg er dan wel voor dat als je het leukoplast verwijderd, je niet gelijk de huid boven de blaar mee verwijderd. Om dit te voorkomen, kun je eerst een stukje (speciaal hiervoor ontwikkeld) wondpleister op de blaar aanbrengen die als een tweede huid blijft zitten (bijvoorbeeld duoderm, compeed of second skin). Deze wondpleisters zijn gemakkelijk aan te brengen en in verschillende soorten en groottes te verkrijgen. Ze hebben echter het nadeel dat ze duur zijn en dat je ze niet altijd bij de hand hebt. Je kunt het afscheuren van de huid boven de blaar ook voorkomen door eerst een stukje niet hechtend materiaal op de blaar te leggen en daaroverheen het leukoplast te plakken.

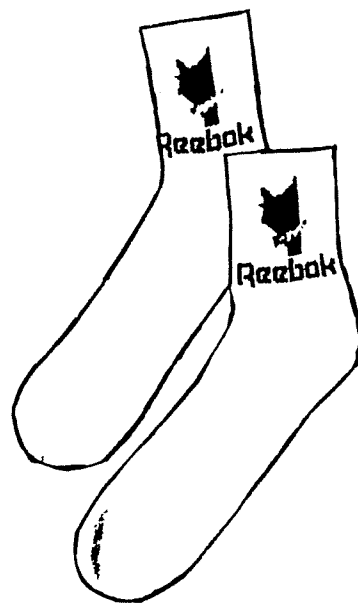
Soms zal een blaar gaan ontsteken. Als een blaar gaat ontsteken, kun je dat merken doordat de pijn toeneemt, de huid om de blaar warm wordt en er gele pus uit de wond komt. Als dat het geval is, zul je de wond in eerste instantie "rust" moeten gunnen. Dat betekent dat je er tijdelijk niet op moet hardlopen. Vaak zal fietsen nog wel mogelijk zijn. Als er sprake is van een ernstige ontsteking, laat dan de wondbehandeling over aan de huisarts.

HOE VOORKOM JE DAT EEN BLAAR ONTSTAAT ?

Blaren kunnen dus veel van je plezier in het sporten vergallen. Het is dus zaak om het ontstaan van blaren te voorkomen. Hieronder staan een aantal punten die je moet volgen om de kans op het ontstaan van blaren zo klein mogelijk te maken.

- * Draag goed passende en goed ingelopen schoenen. Loop nieuwe schoenen geleidelijk in. Ook nieuwe sportsteunzooltje moeten geleidelijk aan ingelopen worden.
- * Draag goed passende en elastische sokken. De dikte van de sokken moet (ook) goed afgestemd zijn op de ruimte die je overhebt in je schoenen. Het is belangrijk dat de sokken geen overdadige randjes of stiksels heeft. Deze randjes of stiksels kunnen "onvoelbaar" gemaakt worden door sokken te dragen, waarin de naad met de hand is genaaid.

Het materiaal waarvan de sok is gemaakt is belangrijk. Meestal bestaat de hardloopsok uit mengvezels om de voordelen van de verschillende materialen met elkaar te combineren. De voordelen van katoenen sokken zijn legio: ze zijn overal te koop, ze zijn relatief goedkoop, sterk en op relatief hoge temperaturen wasbaar. Voor de hardloper zijn alleen de sokken die van het allerbeste katoen en elastisch gemaakt zijn, geschikt. Katoen is niet warmte-isolerend en voelt daarom in het dragen koel aan. Die eigenschap wordt nog versterkt door de sok te "ruwen". Door katoen te mengen met andere vezels, krijgt het katoen andere eigenschappen, zoals kreukherstellend en een minder grote vochtopname. Dit geeft de sok het voordeel dat deze sneller droogt en minder snel blaren veroorzaakt. Sokken die (voornamelijk) bestaan uit acryl of polyester zijn in het algemeen sterk(-er), nemen minder vocht op, zijn goed warmte-isolerend en zijn goed te wassen. De sokken moeten natuurlijk wel (vaak genoeg) gewassen worden. Sokken waar gaten in gelopen zijn, moeten weggegooid worden om geen (verhoogde) kans op blaren te krijgen.



Sommige hardlopers lopen zonder sokken. Dat is niet verstandig, want sokken vormen een noodzakelijk barrière tussen de schoen en de voethuid en voorkomen voortijdige slijtage van de schoen. Daarnaast beschermen de wat hogere sportsokken (anklets) ook de achillespees tegen overmatige kou en druk.

- * Draag als het even kan geen natte schoenen of natte sokken. Met een "verweekte" huid loop je veel eerder blaren op dan een droge huid. Heb je last van overmatig zwetende voeten, strooi dan talkpoeder op je voeten en in je schoenen voordat je gaat lopen.
- * Als je aanleg hebt voor het ontwikkelen van blaren, kun je je voethuid harden door deze in te smeren met bijvoorbeeld kamferspiritus. Ook kun je van te voren al tape of leukoplast aanbrengen op plaatsen waar blaren zich vaak ontwikkelen. Zorg er hierbij voor dat er geen kreukels ontstaan. Vaak ontstaan blaren onder overmatige eeltvorming. Zorg er tijdig voor dat dit overmatige eelt verwijderd wordt (eventueel door een pedicure).

SAMENVATTING

Blaren zijn één van de meest voorkomende "sportblessures". Een blaar ontstaat door mechanische wrijving, waardoor verschillende lagen in de huid van elkaar loslaten. Het beste is natuurlijk om het ontstaan van blaren zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kun je doen door nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen, door sokken te dragen die goed passen en droog zijn en door de plaatsen waar bij jou vaak blaren ontstaan van te voren te "harden" of af te plakken met tape. Als een blaar toch is ontstaan, probeer hem dan heel te houden zodat je geen kans loopt op een ontsteking van de wond. Is de blaar toch stukgegaan of heb je hem moeten doorprikken, realiseer je dan dat er sprake is van een huidwond, die hygiënisch behandeld moet worden.

Familiedag een Feestdag

Als ik dit schrijf zit ik op m'n terras te nippen aan een glas cognac. Uiteraard niet goed voor een wegatleet, maar het smaakt me voortreffelijk. Eigenlijk had ik, het is maandagavond, naar de training moeten. Maar nu even niet. Met een wielrenterm te spreken, ik moet recupereren, oftewel bijkomen van een loopseizoen met hoogtepunten en toch ook wel kleine teleurstellingen. Eerst met vakantie en dan weer voluit de training oppakken.

De teleurstellingen waren niet zo groot hoor, maar bijvoorbeeld voor de eerste maal Egmond lopen met een instelling van hier maak ik eens een mooie tijd, kon ik duidelijk vergeten. Prachtig parcours, maar vooral de laatste kilometers over het strand loodzwaar dus geen toptijd. Of een 10 km-loop doen en je goed voelen, dat je hoopt om een PR te lopen en het

lukt dan niet, vreemd maar waar. Hoogtepunten waren er zeker ook, zoals de droomtijdloop in Delft met Herma en Bill een nachtliep waar de klok weer wordt bijgesteld, zwaar maar leuk; zie verslag van Bill. Etten-Leur halve marathon met voor mij ongekende tijd binnen 1 uur en 50 minuten. Zevenheuvelenloop te Nijmegen: prachtig parcours lekker snel gelopen. Fit Ten Miles gezellig, Apeldoorn met Betty relaxt onze 18.6 km gelopen. Zo maar onverwachts PR op de 10 kilometer. Samen met Bill naar Rotterdam, niet voor het grote evenement maar een 10 km lopen. Bill sleurde me de eerste kilometers mee en liep daarna z'n eigen race. Over de finish gekomen stopwatch indrukken, per ongeluk een p.r. Kijk dat zijn nou de leuke dingen van onze sport. Heeft dit iets te maken met onze familiedag, toch wel. Misschien begrijpen jullie al dat ik graag train, maar de diverse loop-evenementen zijn voor mij de krentjes in de pap. De echte krent zijn natuurlijk onze Club-



kampioenschappen. De eerste keer liep ik voor spek en bonen mee. Vorig jaar was ik de enige in m'n leeftijdsklasse, maar wist met een haas m'n PR te verbeteren. Dit jaar alleen gelopen, alhoewel de eerste kilometers samen met Hoessein. Dat kereltje slaat tijdens het lopen zijn armen uiteen en vertelt je op zijn manier, dat de natuur en het landschap toch wel erg mooi zijn. Als ik dan m'n adem regelend een grommend antwoord geef, begint hij echt hard te lopen en verdwijnt dan aan de horizon. Aan hem zal ik binnenkort m'n titel kwijt raken. Hoe het met mij ging? Nou de eerste 5 km redelijk, maar dan slaat de warmte toe. Ik heb wel sneller gelopen dan vorig jaar, maar geen PR. Op het laatste moment heb ik er wel weer naar gestreefd. Veertien dagen daarvoor de halve van Leiden gelopen, daar had ik nogal pijn van in m'n knieën van overgehouden. Maar zondag voelde ik me prima en voor de loop was de hemel licht bewolkt, zodat stiekem de gedachte bij me opkwam om een spectaculaire tijd te verwezenlijken, mis dus. De tweede vijf kilometer kon ik het tempo niet vasthouden, had veel last van de toen schijnende zon. Het vriendelijke applaus aan de finish, dan alleen voor jou doet enorm goed, maar wat was ik stuk, ben naast m'n vrouw in het gras gaan zitten, bril af, zweetband af, haarband is natuurlijk een lachertje, even bijkomen. Jos had het door en dwong me om even te lopen, wat te drinken en m'n kale bol met water te besprenkelen, ik was echt wat duizelig.

Dan natuurlijk het feest, de loterij bijvoorbeeld ongelooflijk wat een prijzen. Twee handen loten gekocht, twee handen vol prijzen mee naar huis. We hebben nieuwe kussens op ons bankstel, drinken uit nieuwe kopjes, m'n dochter hoeft volgend schooljaar geen schrijfgerei te kopen en een te volle koffer kunnen we nu prima dichtsnoeren.

Zo, dan de groepswedstrijden, 2b heeft uiteraard gewonnen, onder de bezielende leiding van coach Betty Wentink kon dit ook niet anders. Het was wel een nek-aan-nek-race met het team van Jan Schipper, maar ja die hebben op het laatst de winst nog uit handen gegeven. Tussen de bedrijven door moest natuurlijk de grote dorst gelest worden. Nico was zeer bedreven om voortreffelijke 'tappies' te produceren en Bert deelde deze dan weer met gulle hand uit. Dat ze smaakten, kunt u van mij aannemen. Na het spel het serieuze gedeelte, uitreiken van de prijzen in de diverse catego-

De goede hardloopschoen

TNO ontwikkelt thans een apparaat waarmee in de toekomst voor iedereen de perfecte loopschoen kan worden vastgesteld. Een apparaat dat je in iedere goede sportschoenwinkel terug zult vinden in de toekomst.

Marc van den Broek, een verslaggever van de Volkskrant, had de gelegenheid van één en ander al een voorproefje te mogen nemen. Zijn bevindingen zijn hieronder samengevat, zodat ook U weer bij bent met de laatste ontwikkelingen op ons hobby-gebied.

Het vergt even wat oefenen, maar na een paar minuten was Marc in staat om met de blik op oneindig een paar passen hard te lopen en met een voet uit te komen op een drukmeetplatform waarin tweeduizend meetcellen verwerkt zijn. Deze cellen registreren hoe de loper landt, afwikkelt en afzet alsmede de krachten die daarmee gemoeid zijn. Op een computerscherm wordt visueel gemaakt wat er met de schoen gebeurt als deze de grond raakt. Tijdens de landing en de afzet belast een atleet zijn gewrichten maar liefst met 2,5 maal zijn gewicht. Ook de schoenen krijgen met die krachten te maken.

Vooralsnog staat de proefopstelling van de apparatuur bij TNO, afdeling Leder en Schoenen

rieën. Persoonlijk viel mij een dubbele eer te beurt, werd naar voren geroepen om de prijs voor veteranen III in ontvangst te nemen en kreeg de bokaal voor dames veteranen II. Qua leeftijd en lichaamsbouw scheelt dit nogal wat, maar het komt heus wel goed met me. Nog een prijsuitreiking, voor het winnende team, voor coach Betty een fraaie trofee, teamleden een T-shirt, dat ik nu trots draag. Ja en dan happen, snappen, slurpen, kauwen, slikken van: slaatjes, hamburgers, sateh, stokbrood en overspoelen met een glas wijn of koel pilsje. Ik had me met vrouw en kroost geïnstalleerd aan de dan lege prijzenkraam en kon ongegeneerd m'n gang gaan, wat dus ook

in Waalwijk, maar volgens de onderzoekers de Lange en Wijlens van de werkgroep Bio-mechanica zal er over een jaar of drie, vier een eenvoudigere uitvoering bij iedere betere sportschoenwinkel te vinden zijn.

Thans krijgen topsporters, die omringd worden met trainers en fysiotherapeuten, die bij schoenmakers langs gaan, voldoende advies omtrent het juiste schoeisel. Maar het is maar de vraag of de anderhalf miljoen mensen, die regelmatig rennen, dat wel op de voor hun goede schoenen doen. Doorsnee verkopers weten heel wat van de kleurtjes en types, maar of ze de specifieke eigenschappen van alle door hun verkochte schoenen kennen, is maar zeer de vraag.

Het komt steeds vaker voor dat lopers een stukje op een lopende band moeten lopen en dat er video-opnames gemaakt worden. Dit klinkt allemaal heel professioneel, maar de stand van de camera en de specifieke kennis van het personeel bepalen toch veelal het resultaat en dat is volgens de onderzoekers van TNO toch regelmatig subjectief. en komt men al tot een goed advies, dan is de klant toch nog niet geheel zeker van een juiste aankoop. Er bestaat zo'n grote verscheidenheid in schoenen, maar welke eigenschappen ze hebben is niet altijd even duidelijk.

De maataanduiding klopt niet altijd, dus zaken

als stabiliteit en schokdemping al helemaal niet. Aldus één van de onderzoekers. En juist de stabiliteit van de schoen is zo belangrijk. Het is belangrijk of het proneren (het naar binnen kantelen van de voet) of het supineren (het naar buiten kantelen) opgevangen wordt. In 1989 onderzocht TNO 33 joggingschoenen op stabiliteit en bij acht klopte de tekst op de doos niet.

Bij het lopen, spelen schoenen, voeten en de ondergrond een hoofdrol. Aan de schoen kun je wat doen aan de voet meestal niet. Door goed te kijken wat de voet tijdens het rennen doet, probeert TNO vast te stellen wat de juiste schoen is voor elke denkbare voet. Hierbij wordt met nadruk gelet op enkelstabiliteit, soepelheid van de voet, de grote-teen-mobiliteit, gewicht en stijl. Al deze zaken worden middels metingen zo goed mogelijk vastgelegd. Hiervoor gebruikt men een drukmeetplatform en vier videocamera's. Op de voet worden de diverse merkpunten aangebracht zodat de vier camera's, één in elke richting, de bewegingen van de voet kunnen vastleggen.

Een andere test is de enkelstabiliteit. Hiervoor wordt de voet op een platform geklemd en het onderbeen verticaal gehouden. Het platform wordt geactiveerd en kantelt de voet opzij naar links en naar rechts. Als de botten, pezen en spieren dan gaan protesteren, registreert de computer de krachten en bepaalt of de enkel slap, normaal of stijf is.

Met al deze metingen kan op een objectievere manier bepaald worden wat voor schoen iemand nodig heeft. Maar dan zijn we er nog niet, want we weten nog niet welke eigenschappen de schoenen hebben. Daarom is TNO ook gevraagd een objectieve classificatie uit te brengen van de hardloopschoenen. Als die gereed is kan de verkoper na de metingen de klant een voor hem juiste schoen adviseren.

Hiermee is dan echter nog niet gezegd dat de sporter blessurevrij zal blijven, maar een goede basis is in ieder geval gelegd.

gebeurde. Een voortreffelijk slot van een heerlijke middag.

Het volgende wil ik nog even kwijt, onze soort vereniging draait met deze evenementen op gewillige ome Henken en lieve tante Truzen, die dit voor anderen mogelijk maken. Ze hebben er zelf ook plezier in, dat weet ik zeker, maar ik denk namens allen die van deze middag genoten hebben, hartstikke bedankt. Er waren er velen, maar er kunnen er nog meer bij, tot de volgende gelegenheid.

Cees Broekman

Theo

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.

Interview

LOPEN VAN BEGINNER TOT 3B

Marianne Wiersma, moeder, huisvrouw, ambtenaar en in haar vrije tijd bezig met sport, waar sinds vorig jaar ook het hardlopen toe behoort.

Hoe ben je ertoe gekomen om te gaan lopen?

Ik liep dus al een tijdje maar wel op een andere manier dan bij de RRZ. Het LAW (Lange Afstand Wandelen) en met name de 4-Daagse in Nijmegen was, en is nog steeds, mijn 'verslaving'. Tot je dan een keer aan de finish van de CPC komt te staan en ook daar dat '4-Daagse-sfeertje' vindt. Als gevolg daarvan kreeg ik de wens om één keer de CPC te lopen! Per ongeluk laat je zo'n wens vallen waar een Roadie bij zit en het onheil is geschied. Ze wijst je op een beginnerscursus die in oktober gaat beginnen en dan is daar opeens het moment dat je hard gaat lopen in plaats van op je gemakkie.

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

Zoals ik al bij het antwoord op vraag 1 opmerkte, doordat er toevallig een Roadie in mijn buurt was die mijn opmerking hoorde over de CPC. Bovendien is het, in tegenstelling tot Ilion, waar zoonlief al een paar jaren rondspookt, lekker dicht bij huis.

Vindt je lopen in groepsverband stimulerend?

Jazeker. In het verleden ben ik al eens met deze of gene gaan lopen, maar al snel waren daar de excuses: te koud, te heet, te nat, geen tijd. Enfin je kent dat wel. Als je je bij een club aansluit, heb je toch een stok achter de deur om wel te gaan. Bovendien zo'n warming up of cooling down in mijn eentje, dat zie ik echt niet zitten, terwijl ik wel degelijk besef hoe belangrijk dat is. Ik heb dan het gevoel dat iedereen kijkt en zich afvraagt wat er met me aan de hand is. Als je dat met de groep doet hoor je ook wel de nodige opmerkingen, vooral van kinderen, maar door het groepsgebeuren heb ik daar dan niet zoveel last van.

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

Ja. Toen ik eraan begon had ik het idee dat je niets meer hoeft te leren. Iedereen kan toch hardlopen?! Dat viel dus behoorlijk tegen. Dankzij de enthousiaste trainers weet ik nu wel beter. De CPC heb ik in iets meer dan een uur kunnen lopen (vooral dankzij de steun van Jos!) terwijl ik, voordat ik bij RRZ ging lopen nog geen 500 meter kon hardlopen zonder het idee te hebben dat ik kapot was.

Niet iedere trainer let evengoed op iedere loper apart, maar wat wil je ook als je ziet met wat voor een enorme groep we soms op pad gaan. Over het algemeen hebben ze goed in de gaten wat er in de groep gebeurt.

Welke tijden heb je gelopen en welke wedstrijd vond je het leukste?

Veel wedstrijdervaring heb ik nog niet. De Molenloop, iets van 36 minuten, en de CPC in 1.04... Ik vond ze allebei fantastisch.

Wat wil je nog bereiken qua afstanden en tijden?

Voorlopig alleen een aardige tijd voor de 10 km. Misschien in de verre toekomst nog eens een 15 km. Ik heb voor het hardlopen niet echt het 'heilige vuur'. Ik ben er vooral aan begonnen om mijn conditie wat op te vijzelen.

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

Echt thuis voel ik me nog niet maar misschien komt dat omdat ik altijd direct na de training naar huis ga. Ook maak ik niet zo gemakkelijk contact, dat merk ik vooral aan het plezier bij het lopen wat nogal afhankelijk is van of mijn maatje er is of niet. Ik heb nogal veel tijd nodig om me ergens thuis te voelen. Het ligt dus niet aan RRZ maar aan mezelf.

Weet je de weg naar het bestuur om aan te kaarten wat eventueel veranderd kan worden?

Als het nodig zou zijn zou ik ze weten te vinden.

Wat vind je van ons clubgebouw?

Zoals ik al zei, kom ik er niet zo veel. Wat ik ervan gezien heb, vind ik prima. Het kan echter beter, misschien iets van onszelf? Zijn daar al niet de nodige berichten/geruchten over in omloop?

Hoe vind je het clubblad, heb je nog suggesties?

Na die eerste prijs durf ik toch alleen maar te zeggen dat het een perfect blad is! Nee, echt ik vind het een prachtig blad met volop interessante informatie. Houden zo!

Bfi Golden Ten Loop te Delft, 29 mei 1994

10 km

Jan Peter Willemsen	37.36
John Montanus	38.35 (PR)
Eduard Briegoos	39.37 (PR)
Ruud van der Maaten	40.04
Ruud van Zon	41.15
Frank v.d. Hulst	43.15 (PR)
Maarten de Niet	43.21 (PR)
Hans de Gooyer	43.28
Jolanda van Oosten	45.04
Lidwien van den Aardweg	47.29

Dagblad van Almere-marathon, 5 juni 1994

marathon

Lidwien van den Aardweg	3.56.50
-------------------------	---------

Vredespaleisloop te Den Haag, 5 juni 1994

4 x 2,5 km estafette

Dames RRZ	2e plaats	47.14
Heren 1 RRZ	7e plaats	36.55
Heren 2 RRZ	14e plaats	40.14

10 km

Ad Peltenburg	39.18
Ben van Sommeren	40.39
Martin van Sommeren	41.39
Marcel Geurten	41.39
Eduard Briegoos	42.31
Anton Bood	42.54
Ruud van Zon	43.31
Hans de Gooyer	44.52
Wim Bras	46.10
Pieter Fromberg	47.10
Harry Lutterman	47.22
Kees de Brabander	48.12
Piet Barendse	48.45
Barbara Krop	48.58
Herman Roosenboom	49.50
Hiljo Idema	51.10
Betty Wentink	51.48
Cees Broekman	52.43
Leny van den Hengel	1.01.15
Cindy van den Hengel	1.01.15
Frans van den Hengel	1.01.15
Nico de Krosse	1.02.16
Ernest van Soest	1.02.48
Albert Bos	19.03.50

Berg-tot-Berg-race te Rhenen, 11 juni 1994

marathon

Lidwien van den Aardweg	3.49.06
-------------------------	---------

3M Marathon te Leiden, 12 juni 1994

10 km

Anjo Kasman	49.00
Herman Roosenboom	49.30 (PR)
Mildred Dodebier	51.15
Reinie van Daalen	51.30 (PR)
Yvonne Anthonijsz	53.49
Riet van Sommeren	53.49
Astrid Hol	53.59
Jolanda van Oosten	53.59
Gabriël Mulder	55.55
Cindy van den Hengel	56.27
Joke van Sommeren	58.32
Emie Schipper	58.45
Leny van den Hengel	1.01.00

halve marathon

Leo Ballering	1.25.48
John Montanus	1.27.49 (PR)
Ruud van der Maaten	1.28.29
Jan Peter Willemsen	1.28.29
Eduard Briegoos	1.29.19 (PR)
Ed Helsloot	1.30.05
Aad Vervaart	1.30.45
Rien Elling	1.31.55
Peter Groenhout	1.34.00 (PR)
Eric Lodder	1.34.14
Martin van Sommeren	1.34.35
Maarten Cramer	1.35.36
Peter van Zijp	1.35.50
Ruud van Zon	1.36.31
Theo Aanen	1.38.10
Piet van Veen	1.38.48
Paul van Heukelum	1.39.58
Wim van Son	1.40.16 (PR)
Wim Bras	1.42.50 (PR)
Thomas Speekman	1.43.01
Ad Smits	1.43.02
Jack v.d. Kreeke	1.43.06
Harrie Jabroer	1.44.16
Kees Oosenbrug	1.45.40 (PR)
Jelle Wijma	1.47.30
Peter Baven	1.48.00
Leo van den Hengel	1.48.01
Frans van den Hengel	1.48.01
Bill Verschuyl	1.49.46
Stefanie Efstratiades	1.51.43 (PR)
Hiljo Idema	1.53.44 (PR)
Hans v.d. Maas	1.54.30
Kees de Brabander	1.54.30
Betty Wentink	1.55.34 (PR)
Hans 'Superhaas' de Gooyer	1.55.34

Piet Barendse	1.58.00	Diederik Post	51.29
Janny Tuitert	1.59.30	Rob Ramdjielal	51.47
Jan Schonewille	1.59.31 (PR)	J. van der Goes	52.12
Kees Broekman	2.01.43	Cees Broekman	kampioen 52.27
<i>marathon</i>		Frans van der Meer	53.18
Hans Jansen	3.27.19	Rob Hardon	53.18
Jan Barnhard	3.29.42	Ton Reedijk	54.30
Gerard Vogels	3.53.27	Cindy van den Hengel	55.23
Lidwien van den Aardweg	3.55.25	Emie Schipper	58.04
		Tineke Wijma	59.15

Kersenloop te Zeist, 18 juni 1994

10 km

Ruud van der Maaten	39.16 (PR)
Richard Willems	40.49 (PR)

Polderloop te Delft, 19 juni 1994

15 km

Elly v.d. Kooy	1.13.00
Lidwien van den Aardweg	1.13.06

De 21 km van Bergen

Peter Groenhout	1.36.45
-----------------	---------

Marathon van Rottevalle (Fr.), 25 juni 1994

marathon

Peter van Hal	3.23.00
Lidwien van den Aardweg	3.52.06

Clubkampioenschappen Road Runners

Zoetermeer, 26 juni 1994

10 km

Jan Schipper	kampioen	37.18
Peter Kersten	kampioen	38.37
Ben van Sommeren		39.55
Ad Peltenburg		40.45
Peter Groenhout		41.17
Rens Veltman		42.10
Peter Baven		42.44
Marcel Geurten		43.09
Frank v.d. Hulst		43.16
Peter van Zijp		43.46
Marianne van Voorden	kampioen	44.26
Paul van Heukelum		44.52
Jack v.d. Kreeke		44.52
Arno Mulders		45.00
Maarten de Niet		46.31
Hoessein Naderi	kampioen	48.00
Jan Kort		48.02
Elly van der Kooy	kampioen	48.02
Lidwien v.d. Aardweg	kampioen	48.42
Ad Smits	kampioen	48.44
Piet Barendse	kampioen	48.44
Herman Roosenboom		48.49
Stefanie Efstratiades		50.36
Jelle Wijma		51.29

Volksmarathon Noordscheschut Drente, 2 juli 1994

marathon

Lidwien van den Aardweg	4.13.25
-------------------------	---------

Kadeloop te Schipluiden, 2 juli 1994

12 km

Ruud van Zon	52.31
--------------	-------

10e Midzomeravondloop te Bleiswijk, 6 juli 1994

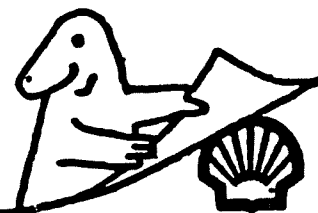
15 km

Leo Ballering	1.00.28
Jan Peter Willemsen	1.01.39
Aad Vervaart	1.02.12
Frans v.d. Werf	1.02.15
Ruud van Zon	1.03.20 (PR)
Peter Groenhout	1.03.37
Peter van Zijp	1.06.40 (PR)
Peter Baven	1.07.00
Ed Jacobs	1.08.18
John Montanus	1.08.48
Piet van Veen	1.08.48
Richard Willemse	1.08.48
Thomas Speekman	1.08.48
Jan Kort	1.11.15 (PR)
Elly v.d. Kooy	1.11.48 (PR)
Wim Bras	1.12.18
Piet Barendse	1.13.54
Hans v.d. Maas	1.16.26
Jolanda van Oosten	1.17.33
Ruud van der Maaten	1.17.33
Hiljo Idema	1.19.10
Bill Vershuijl	1.19.20
Janny Tuitert	1.19.20 (PR)
Paul Volwater	1.20.15 (PR)
Betty Wentink	1.21.46 (PR)
Guido Lips	1.21.46

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd met deze prestatie(s)!

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

Een loopje nemen met stress

Ruud Bosscher, klinisch bewegingswetenschapper aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, loopt zelf 2 à 3 keer in de week hard. Het moeilijkste vindt hij het moment dat hij uit zijn stoel moet komen om te gaan lopen, maar als hij dan eenmaal aan het lopen is, loopt hij alle vermoeidheid van zich af.



Dit stond in de aanhef van een artikel waarin Ruud Bosscher geïnterviewd werd omtrent zijn onderzoek naar joggen als therapie bij depressieve mensen. Nu sprak mij die aanhef wel aan, want het komt mij zo bekend voor. U ook? De rest van het verhaal klonk ook niet geheel onbekend. Meermalen had ik zelf ervaren hoe lekker het is na een inspannende of moeilijke dag op het werk eens lekker te lopen. Maar de diepere achtergronden hiervan waren mij onbekend. Het interview met Bosscher, die promoveerde op het proefschrift: Runningtherapie bij depressie, lichtte e.e.a. toe. Een samenvatting van het artikel wil ik U niet onthouden.

Endorfine is een hormoon dat loskomt tijdens het hardlopen. Het bestrijdt pijn en onbehagen. De werking van endorfine is echter niet keihard bewezen en is pas na zo'n drie kwartier hardlopen merkbaar. Veel mensen komen niet zover, maar het is leuk om te weten dat het lichaam in staat is zelf stoffen aan te maken, die er voor zorgen dat je je beter voelt. Je kent dat wel, van die dagen dat je de hele wereld aan kunt, dat je op je gemak door het dode punt kunt gaan. Ze noemen dat ook wel eens 'runners high'.

Huisartsen worden de laatste jaren steeds meer geconfronteerd met patiënten die klagen over vermoeidheid. Stress, overspannenheid en depressies kunnen mogelijke oorzaken zijn. Twee zaken zijn hierbij belangrijk om te weten. Er moet sprake zijn van een duidelijke verslechtering van de stemming gedurende een tijd van 14 dagen en een verlies aan interesse voor zaken waarin men gebruikelijk wel geïnteresseerd is. Daarnaast is er nog een groep mensen, die aangeduid wordt met de term 'chronisch

depressieven', de sombere mensen. Mensen waarbij al meer dan 2 jaar iets aan de hand is, terwijl ze toch een vrij normaal leven (proberen te) leiden. Ze bezoeken echter regelmatig hun huisarts, die ze niet kan helpen en ze vaak als zeurpieten bestempelt. De mensen willen er vaak niet aan dat er psychische factoren zijn, waardoor zij zich minder voelen en de huisartsen benutten te weinig de specifieke kennis die bij veel Riaggs aanwezig is. En zo moddert men maar door.

Een aantal Riaggs heeft tegenwoordig de mogelijkheid om naast pillen en gesprekstherapie ook joggen als therapie aan te reiken. Niet dat iemand die al tijden sukkelt en bij het Riagg aanklopt te horen krijgt: 'Ga maar hardlopen!', want dan voelt men zich niet serieus genomen.

Hardlopen is voor iemand die moe en futloos is wel het laatste waaraan men denkt. Toch lijkt het een verantwoorde manier te zijn om het zelfvertrouwen te verstevigen. Het zorgt voor mogelijkheden om op een ongedwongen wijze de omgang met anderen te hebben en de stemming te verbeteren. In het interview wordt o.a. ook Lex Thoen, fysiotherapeut bij het Haagse Riagg, aangehaald. Hij begeleidt vanuit zijn werk een loopgroep waarin o.a. mensen lopen die suïcidaal waren, maar ook studenten, die geflipt zijn door de hoge verwachtingen die hun ouders aan hun stelden. Door een individuele benadering wordt de één wat gestimuleerd en de ander wat afgeremd, zodat iedereen tot de ontdekking kan komen dat men iets kan en dat het ook goed kan gaan. Het zelfvertrouwen komt weer terug of wordt vergroot. Je gaat door het lopen weer dingen ondernemen. Het bevordert in letterlijke en figuurlijke zin het in beweging komen.



Bosscher gebruikte in zijn onderzoek de competentie-theorie van Bandura, een Amerikaanse wetenschapper, die stelde dat het gedrag van iemand veranderd kan worden door een positieve bijstelling van de persoonlijke verwachtingen over het eigen kunnen.

Hij had hiervoor 4 bronnen:

1. de succes-ervaring;
2. zien wat veranderingen doen in dezelfde omstandigheden;
3. overtuigd worden (iemand die je zegt: dat lukt je!);
4. fysiologische informatie (signalen van je lichaam).

Deze vier bronnen gebruikt Bosscher in zijn loopgroep, waardoor mensen beter met hun moeilijkheden overweg kunnen. Bosscher geeft echter ook aan dat lopen niet de enige mogelijkheid is om hier mee om te gaan. Sporten in zijn algemeenheid is een goede remedie, maar voor hardlopen heb je alleen maar een paar goede schoenen nodig en je bent niet gebonden aan openingstijden. Bosscher vergeleek gedurende drie maanden mensen in de loopgroep en mensen in een gesprekstherapie met als doelstelling te laten zien, dat lopen net zo goed is als een standaardoplossing als antidepressiemiddel. Tot zijn verbazing liet de loopgroep meer verbeteringen zien dan de gesprekstherapie-groep. In de loopgroep was ook een verschil waarneembaar tussen de chronisch en acuut depressieven. De laatsten behaalden een beter resultaat.

Depressiviteit wordt gemeten n.a.v. het invullen van de Hamilton-vragenlijst en de Beck depression inventory; vragenlijsten die op verschillende momenten herhaald worden. De uitkomsten worden dan steeds vergeleken met de voorgaande. Na de looptherapie werd

bijna 50% verbetering aangetroffen. Bij de gesprekstherapie was dit aanzienlijk minder.

Een oude volkswijsheid zegt dat sporten je fitter maakt. Een logische vraag is dus ook of de wetenschap niet achter de feiten aanloopt? Bosscher antwoordt als volgt daarop: Als je je normaal fit voelt, doe je toch wel iets aan beweging. Voor mij was het de vraag, of beweging helpt in omstandigheden dat ze niet systematisch benut worden. Kan sporten een aanvulling zijn op de standaardmogelijkheden van hulpverlening bij depressiviteit? Ik heb daar bij deze antwoord op en inzicht in proberen te geven.

Tot slot. Het menselijke vlees is zwak terwijl de wil wel goed is. Wat kan men doen als de motivatie ontbreekt?

Ook hiervoor heeft Bosscher een antwoord:

- leg je kleding van tevoren klaar, zodat je ze ziet;
- schrijf in je agenda wanneer je gaat lopen;
- spreek met iemand af waarmee je samen loopt.

Ook Bosscher heeft soms momenten, dat hij duizend argumenten zoekt (en waarschijnlijk ook wel vindt) om niet te hoeven lopen. Het wordt dan ook steeds moeilijker om weer te beginnen met lopen, maar er komt een moment dat je zegt: Ik ben weg!

De bij het artikel weergegeven Becks *depression inventory* heb ik bij deze samenvatting weggelaten. Wie er interesse in heeft, kan bij mij terecht. Ik zal hem nog een tijdje bewaren voor diegenen die er belangstelling in hebben.

Theo

***Een poedel in Seghwaert voelt zich sinds kort erg verlaten
hij is zijn baas zelfs een beetje gaan haten
want tot voor kort
was rennen hun beider sport
maar tegenwoordig rent zijn baas als Road Runner door de straten***



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



Wedstrijdagenda

Omdat op het moment van het verschijnen van dit blad de trimlopen 1994/1995 nog niet bekend gemaakt zijn, een summiere agenda, met alleen de grote evenementen eind augustus en september en een vooraankondiging van de lopen in oktober.

Zondag 28 augustus 1994

Augustusloop te Gouda

organisatie: telefoon: 01820-11116
afstanden: 1.5, 3.5, 7, 10 km
starttijd: 11.30 uur

Telematicaloop te Heerlen

organisatie: KNAU Run Classics tel. 045-604559
afstanden: 5, 10 EM
starttijd: 12.00-13.00

Woensdag 31 augustus 1994

PPC Drieluik te Leiden

organisatie: telefoon: 071-318148
afstanden: 3, 7, 14 km
starttijd: 19.00 uur

Zondag 4 september 1994

Vlietloop te Voorschoten

organisatie: telefoon: 071-895912
afstanden: 2, 5, 10, 21 km
starttijd: 12.00 uur

Delftse Houtloop te Delft

organisatie: telefoon: 01899-23305
afstanden: 1.5, 3.5, 7, 14 km
starttijd: 10.55 uur

Vrijdag 9 september 1994

Goudse singelloop te Gouda

Bij het maken van dit blad waren er over deze loop verder geen gegevens bekend bij de redactie

Zondag 11 september 1994

7e Konmar Oosterhofloop te Rotterdam

organisatie: telefoon: 010-4225439
afstanden: 2, 5, 10 km
starttijd: 13.00 uur

Zondag, 18 september 1994

8e Stadshard(t)loop te Zoetermeer

organisatie: Stadshart Zoetermeer i.s.m. Ilion, tel.: 079-617368
afstanden: 2.5, 5, 10 km
starttijd: 11.15-12.00 uur

10e Dam tot Damloop te Amsterdam/Zaandam

organisatie: KNAU Run Classics tel. 072-338136
afstand: 10 EM

Zondag 25 september 1994

Amsterdam City Marathon

organisatie: Amsterdam City Marathon tel. 020-6630781
afstanden: 42.19, 21.09 km

Zondag 2 oktober 1994

Singelloop te Breda

organisatie: KNAU Run Classics tel. 076-222444
afstanden: 21.1, 15.6, 7.8 km
starttijd: 12.30-14.15 uur

Zondag 9 oktober 1994

Marathon te Eindhoven

organisatie: Stg. Marathon Eindhoven tel. 040-387775
afstanden: 42.19, 21.09 km
starttijd: 10.30-12.30 uur

Zondag 30 oktober 1994

Westbrabant Herfstmarathon te Etten-Leur

organisatie: Stg. Marathon Brabant tel. 01621-17302
afstanden: 42.19, 21.09 km

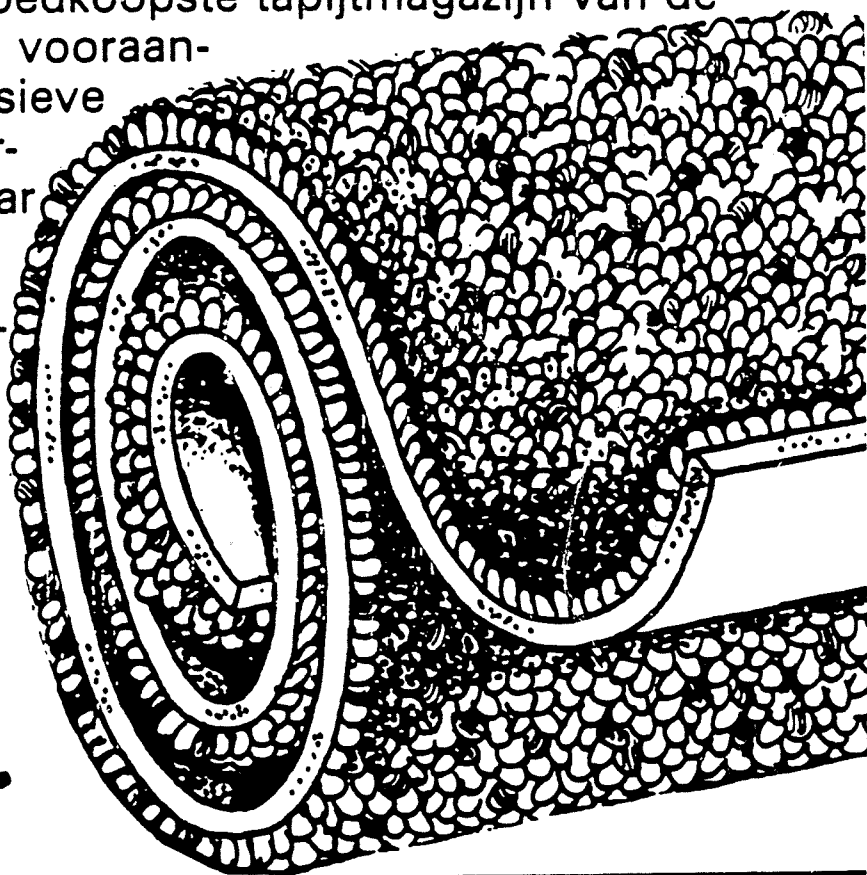
Een wakkere landbouwer uit de buurt van Stompwijk zei 'Als ik 's maandagsavonds goed rondkijk zo rond een uur of acht, half negen dan zie ik bij wind en bij regen altijd wel een groepje Road Runners op de dijk'

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*

