

Beep Beep **ROADIE**

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

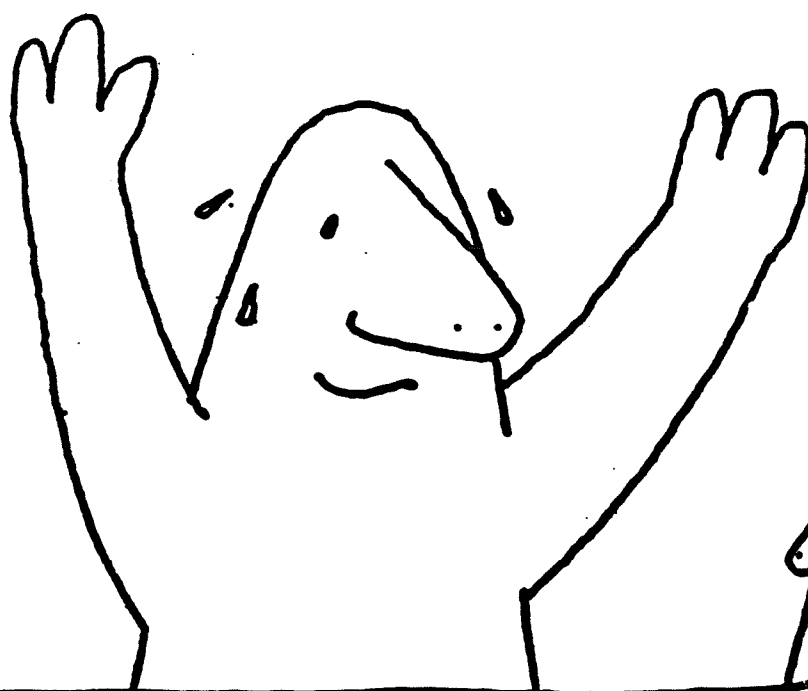
NR
1
FEB 1995



**BLESSUREPREVENTIE
HARDLOPEN IN DE WINTER
HENGELS**

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...

FINISH



SHELL HELPT

Inhoud

4	Roadie	16	Vraag maar raak!
5	Voorwoord	18	Glibberen in Egmond
6	Mededelingen	19	Loop-ABC
7	'Stralen of balen'	20	Stompwijk 8 januari 1995
9	Nieuw bij de club	21	Uitslagen
11	Hoe ik mijn eerste geldprijs won	24	Interview
13	Nieuws van het RoPaRun front	26	Hardlopen in de winter
15	Verjaardagen	29	Wedstrijdagenda

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
- ☐ Sterproducties, 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).

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 96 57
Rien Sikkell	<i>secretaris</i>	(079) 41 01 38
Jan Kort	<i>penning- meester</i>	(079) 41 30 88
Frans van den Hengel	<i>penning- meester</i>	(079) 51 17 57
Aad Vervaart	<i>wedstrijd- secretaris</i>	(079) 31 94 33
Willem van Kampen	<i>leden- administratie</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 96 57
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: 3054
t.n.v. ABN-AMRO Zoetermeer)

*Kopij aprilnummer dient vóór 8 maart 1995
in ons bezit te zijn.*

Voorwoord

Beste Roadies,

Vanaf deze plaats wens ik alle Roadies, familieleden en adverteerders het allerbeste in goede gezondheid toe voor 1995 en daarna.

Het achter ons liggende jaar heeft voor wat verandering gezorgd. Ik wil dan ook niet nalaten om de redactie te bedanken voor de wijze waarop zij het ontbreken van een voorwoord hebben opgevangen.

In het nieuwe jaar hopen wij het eigen clubhuis te betrekken. De financiën, eigenlijk de aanvragen om een offerte, zijn de deur uit en door 2 banken positief ontvangen. De commissie en het bestuur gaan richting Gemeente. De Algemene Ledenvergadering zal toestemming moeten geven vóór het bestuur zich waar dan ook op vastlegt.

Waar wij nog op zitten te wachten zijn Roadies met een technische achtergrond of doe-het-zelf-ervaring om de feitelijke bouw van een eigen onderkomen te realiseren.

Vrijwilligers zijn van harte welkom.

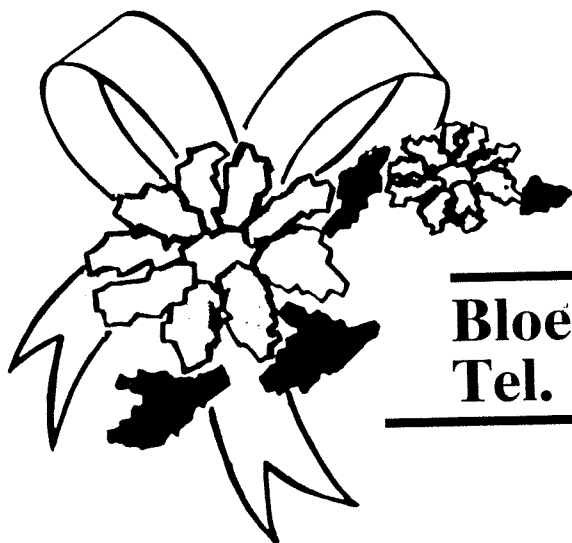
De nieuwe instroom van de beginnerscursus heet ik ook van harte welkom. Jos en Frans bedankt voor de inzet. Wij brengen ze naar de CPC en verder.

Dat Jos Weber twee keer voorkomt in het voorwoord is op zich al wat, maar namens alle Roadies, en groep 3 in het bijzonder, wensen wij je van harte beterschap toe. Op de inleverdag van dit voorwoord kom je gelukkig voor 2 dagen terug naar Zoetermeer en zet je zo de eerste stap naar het herstel. Iedere stap zet je dichterbij je doel.

Ik sluit af met de hoop dat de Molenloop een succes zal worden (daarom heet hij ook molen 'De Hoop', denk ik). Aan de vrijwilligers zal het niet liggen.

Loop voorzichtig en denk aan

Keep moving
Bert



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Mededelingen

Van het bestuur

Algemene Ledenvergadering

Op woensdag 26 april a.s. zal de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering worden gehouden. Dit jaar al weer voor de negende keer.

Noteer deze datum alvast in uw agenda.

Van de redactie

Korting op sportschoenen met de Runners Profit Card

Onze vereniging heeft, als abonnee van 'Runner's World', het sportblad voor de lopers, een pasje gekregen, waarmee men 10% korting kan krijgen bij Starshoe in Zoetermeer.

Wil je deze pas gebruiken bij aanschaf van sportschoenen, dan kun je hem opvragen bij Lidwien van den Aardweg op het redactie-adres.

Van de Molenloopcommissie

Langs deze weg wil de Molenloopcommissie alle vrijwilligers van harte bedanken voor hun inzet tijdens de 5e Korenmolenloop 1995. Zonder jullie was deze loop zeer zeker niet doorgedaan. Bedankt!

Sportblessures Buitenspel

Dit is de titel van een Teleac-cursus die in de periode december 1994/januari 1995 is uitgezonden op televisie.

Voor degenen die dit gemist hebben, is er nu de kans om alsnog naar deze uitzendingen te kijken en wel vanaf zondag 7 mei a.s. van 11.00-11.30 uur op TV2. De cursus telt 6 uitzendingen.

Wedden dat...

er op zaterdag 4 maart a.s. weer een BRUNCH-RUN georganiseerd wordt door de Evenementencommissie?

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

The logo for Charlie's Hairstyling features a large, stylized 'C' that curves around the word 'Charlie' in a cursive script. Below 'Charlie', the word 'HAIRSTYLING' is written in a clean, sans-serif, all-caps font.

&

W.C. Leidschewallen
41 58 25

The logo for Chaplin Hairstyling features a large, stylized 'C' that curves around the word 'Chaplin' in a cursive script. Below 'Chaplin', the word 'HAIRSTYLING' is written in a clean, sans-serif, all-caps font.

'Stralen of balen'

MEER SPORTPLEZIER DOOR VERANTWOORD TRAINEN EN BLESSUREPREVENTIE

Miljoenen mensen beleven regelmatig plezier aan hun sport. Iets om naar toe te leven. Om de dagelijkse zorgen even helemaal los te laten. Iets wat ze voor geen goud zouden willen missen. 'Sport is plezier', straalt van de gezichten van veel sporters af.

Wie als gevolg van een sportblessure aan de kant moet zitten toekijken zal echter niet stralen maar balen. Gelukkig zijn blessures goeddeels te voorkomen, door werk te maken van verantwoord trainen en blessurepreventie. En doet zich toch een blessure voor dan kan een goede EHBO en revalidatie het aantal weken zonder sportplezier sterk verkorten. 'Stralen of balen', heeft de sporter en/of trainer dus grotendeels zelf in de hand.

In dit artikel vindt u veel informatie, tips en antwoorden op veel gestelde vragen over verantwoord sporten en blessurepreventie.

Is sport nou gezond of ongezond?

Als je kijkt naar alle sportblessures zou je het laatste denken. De 8 miljoen sporters in Nederland lopen per jaar naar schatting 2,7 miljoen sportblessures op. Gelukkig zijn de meeste sportblessures zo licht van aard, dat ze snel weer genezen zijn. Ongeveer 1,2 miljoen sportletsels vragen jaarlijks om medische behandeling. Elf procent van de 2,7 miljoen (=300.000) heeft één of meer dagen arbeidsverzuim. Hiervan kwamen in 1992 naar schatting 600 personen in de WAO terecht. Economen hebben berekend dat alle sportblessures jaarlijks minstens 750 miljoen gulden kosten, te verdelen in 450 miljoen aan medische kosten en 300 miljoen ten gevolge van het arbeidsverzuim.

Alhoewel de positieve effecten van sport op economisch gebied aanzienlijk moeilijker in kaart te brengen zijn, blijkt de balans ten gunste van de sport uit te pakken. Maar de balans kan nog aanzienlijk positiever worden indien sport op een meer verantwoorde wijze wordt bedreven, bijvoorbeeld door sportblessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Te weinig bewegen is ongezond

Regelmatig lichamelijk inspanning is noodzakelijk voor het optimaal functioneren van het menselijk lichaam. Sport, en in het bijzonder duurinspanning, wordt alom erkend als een goed, goedkoop en niet-medicaliserend middel ter voorkoming en vermindering van de gevolgen van diverse welvaartziekten. Niet alleen bij hart- en vaatziekten, maar ook bij andere ziektebeelden zoals botontkalking, hoge bloeddruk, suikerziekte en depressie wordt regelmatig sporten en bewegen gezien als een waardevolle aanvulling op de behandeling. Teneinde de gewenste effecten op de gezondheid te verkrijgen, wordt volgens inspanningsfysiologische principes aanbevolen om minimaal 3 maal per week minstens 30 minuten aan duurinspanning te doen, met een intensiteit van 50-80% van het individuele maximale vermogen. Slechts 23% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder voldoet aan een criterium van 3 maal per week 20 minuten sporten. Kortom, teneinde de Nederlandse bevolking zo gezond mogelijk te krijgen is stimuleren van verantwoorde sportbeoefening nog steeds noodzakelijk.

Preventie van sportblessures is op verschillende manieren mogelijk. Door technische maatregelen zoals bijvoorbeeld het verbeteren van de verlichting in en op sportaccommodaties; door organisatorische maatregelen, bijvoorbeeld spelregelaanpassing of bijscholing van technisch kader; en gezondheidsvoorlichting. Voorbeelden hiervan zijn de landelijke campagne 'Blessures blijf ze de baas' en het vervolg daarop, de momenteel lopende actie 'Topteams zetten blessures buitenspel'.

Overbelastingsblessures

Letsels als gevolg van lichamelijke overbelasting doen zich voor op verschillende plaatsen van het lichaam. Aangezien een sporttak gekenmerkt wordt door een bepaald repeterend bewegingspatroon zijn overbelastingsblessures vaak specifiek voor de sporttak. Zo ontstonden begrippen als: zwimmerschouder, tennis-

elleboog, werperselleboog, roeierspols, fietsershand, voetballerslies, springersknie, lopersknie, schoolslagknie, voetbalknie, voetballersenkel etc.

Doordat sporters de omvang en intensiteit van hun sportbeoefening de laatste decennia aanzienlijk hebben opgevoerd, worden artsen en fysiotherapeuten vaker dan ooit geconfronteerd met blessures vanwege overbelasting. Veelal zijn deze blessures ongevaarlijk, maar wel hinderlijk en met veel gevolgen voor de sporter. Aangezien de klachten vaak zo miniem zijn, vindt de gemiddelde arts het maar gezeur. Deze constatering werkt helaas vertraging van het herstel in de hand. Te lang blijven doorsukkelen kan er toe leiden dat een blessure chronisch wordt. Een niet tijdig onderkennen van dit soort sportblessures betekent regelmatig dat vervelende restverschijnselen ontstaan die te voorkomen waren geweest.

Revalidatie

De praktijk wijst uit dat een geblesseerde sporter in het algemeen slecht of onvoldoende revalideert. De sporter onderschat dan de herstelduur en hervat de sport te snel. Dit laatste wordt veelal aangewakkerd door de directe (sport)omgeving. De revalidatie wordt te weinig doorgetrokken tot herstel van functies op het niveau van de sportsituatie. Een revalidatieprogramma in de sport is feitelijk pas afgesloten als wordt voldaan aan drie criteria, te weten: pijnvrij zijn, volledig herstelde gewrichtsfuncties, en spierkracht op uitgangsniveau. Als hieraan niet is voldaan, ligt een nieuwe overbelasting op de loer. Vaak moet een sporter dit bekopen met een herhaling van de oude klacht, dan wel het ontstaan van een nieuwe blessure. Dat betekent dan meer weken verlies van sportplezier dan men dacht te winnen door te vroeg te beginnen.

Wat is spierpijn en hoe kun je spierpijn voorkomen?

Er bestaan twee soorten spierpijn. Ten eerste pijn en vermoeidheid in de spieren tijdens

intensieve inspanning, bijvoorbeeld een stijle heuvel op fietsen. De pijn moet worden gezien als een signaal dat de spier (te) zwaar belast is en wordt veroorzaakt door hoge concentraties van afvalstoffen in de actieve spieren.

Naarmate men beter getraind is, kan men dit punt van vermoeidheid uitstellen. Een tweede vorm van spierpijn treedt met name na 24-48 uur op als gevolg van zware en veelal ongebruikelijke spierarbeid. Deze vorm van spierpijn heet ook wel spierkater en komt vooral voor in spieren die remmend hebben gewerkt, zoals bij trap aflopen. Het gevolg is krachtsverlies en een verminderde lenigheid, waardoor de blessurekans vergroot is. Een uitgebreide warming-up en rekkingsoefeningen voorafgaande aan de volgende training of wedstrijd, maar ook massage werken vaak erg preventief.

Speelt overgewicht een rol bij sportblessures?

Overgewicht is vooral een risicofactor voor het ontstaan van blessures bij een sport zoals (hard)lopen, waarbij steeds het lichaamsgewicht wordt verplaatst. Immers, bij iedere kilometer die men loopt, komen de voeten ongeveer 450 keer op de grond neer met 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht. Dat wil dus zeggen dat (slechts) 10 kilogram overgewicht een extra belasting geeft van 20-30 kilogram bij iedere stap. Dit is 11,5 ton extra gewicht voor iedere kilometer dat men hardloopt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat deze extra belasting tot een toename van overbelastingsblessures leidt.

Wat is het nut van rekken in de warming-up?

Lenigheids- en rekoefeningen behoren een onderdeel te zijn van iedere training en hebben tot doel de spieren soepeler te maken en ze voor te bereiden op de naderende inspanning. Ook wordt door rekken voorkomen dat spieren verkort raken, hetgeen zoals bekend blessures in de hand werkt.

Hoe moet ik de training weer opbouwen na een blessure?

Goede begeleiding bij herstel na een blessure geeft de (sport)fysiotherapeut. Spierkracht, coördinatie en uithoudingsvermogen moeten weer op een functioneel niveau worden teruggebracht.

Enkele sleutelwoorden voor een verantwoord opbouwprogramma zijn: start langzaam, zorg goed voor je lichaam, train regelmatig, verhoog de belasting geleidelijk, maak de oefeningen slechts langzaam moeilijker.

Hoe groot is de kans dat de blessure nog terugkomt?

Uit onderzoek is gebleken dat 20-35% van alle blessures ooit terugkeert. De kans dat een blessure terugkomt, heeft iedereen voor het grootste deel zelf in de hand. Het sleutelwoord is PREVENTIE.

* Effleureren: heel licht aanraken; zeer terloops aanroeren.

** Petrisseren: vorm van massage waarbij het behandelde lichaamsdeel gekneed wordt.

Bron:
Van Dale, groot woordenboek der Nederlandse taal.

Sinds een paar dagen mag ik mij lid van de RRZ noemen en ben, en niet als enige, van een andere Zoetermeerse hardloopervereniging komen overwaaien.

Zoals al gezegd: nieuw. Ik ben Jarda Prochazka, nog geen veteraan en in het bezit van een echtgenote en twee loslopende jongens. Overigens geloof ik niet dat deze twee aan het lopen verslaafd raken.

Een korte achtergrond van mijzelf. Gedurende de dag hou ik mij bezig met produkt management en verkoop aan distributeurs van draadloze telefoons, met name autotelefoons (GSM) bij Alcatel Nederland. Ik ben dus ook volledig verslaafd aan telefoneren, liefst mobiel.

Voordat ik hieraan begon ben ik enige jaren broeder geweest in het Reinier de Graaf Gasthuis en hieruit is de interesse gebleven voor het 'lijf' en na een omscholing tot commercieel econoom heb ik toch nog het diploma 'sportmassage' gehaald. Nu alweer een jaar of twee regelmatig aan het effleureren* en petrisseren** (mooi hè, die woorden heb ik uit het boek gehaald!). Daarnaast ben ik gek op triatlon en aangezien het lopen mijn zwakste onderdeel was, ben ik ook aan het lopen binnen een vereniging begonnen. Mijn beste tijden die ik tot nu toe heb gerealiseerd zijn 39.04 op de 10 km, 60.25 op de 15 km en 3 uur 12 op de marathon in Rotterdam. Wat ik wil realiseren heb ik op het inschrijfformulier maar ingevuld en hou ik nog maar even voor mijzelf. Dit kan eventueel in een optimistische bui worden besproken tijdens een massage!

Door een paar fanatieke leden die ik regelmatig tijdens een andere discipline tref, ben ik bij de Road Runners beland. De bedoeling is dat ik me zal storten op goed getrainde hardlopersbenen en andere ledematen van Road Runners, die ontspanning en enige preventieve verzorging nodig hebben. Dit zal moeten gaan plaatsvinden op de woensdagavond.

Graag tot ziens op de tafel en veel geluk en succes in het komende sportjaar. Jarda



Zier
RUNNING®

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

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

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

**Voor leden
10% korting**

De hardloop-speciaalzaak.

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

Foto: Stichting Toerisme Den Haag

EAGLE

Hoe ik mijn eerste geldprijs won

Zondag 27 november 1994 ging ik voor de halve marathon in Roelofarendsveen. Ik had alles tot in de puntjes voorbereid, zodat er niets mis kon gaan.

Ik had onder andere:

- tegen niemand op de club gezegd dat ik een PR zou gaan lopen;
- een perfecte 'haas' geregeld (mijn aanstaande);
- goed weer geregeld.

Het enige minpuntje was dat ik de vrijdagavond ervoor mijn vrijgezellenavond had gehad tot in de kleine uurtjes.

Om 11.00 uur startten we en mijn haas gaf precies het goede tempo aan (4.30 per kilometer). Met dit licht oplopend schema verwachtte ik de 1.37.04 (gelopen in Etten-Leur) te verbeteren. Op de 10 km zat ik gesteund door mijn haas nog precies op het schema (45 minuten). Bij de 12 km sloeg de verzuring toe, 9 km te vroeg. Ik dacht nou, dat wordt wat. Na de 15 km liepen mijn kilometertijden te snel op. Bij de 18 km greep mijn haas in, hij verhoogde het tempo en

de afstand tussen ons werd steeds groter.

Ik roep naar mijn haas: 'Kom terug!' (want adem had ik genoeg) maar mijn haas zei: 'Kom maar naar mij toe!'.

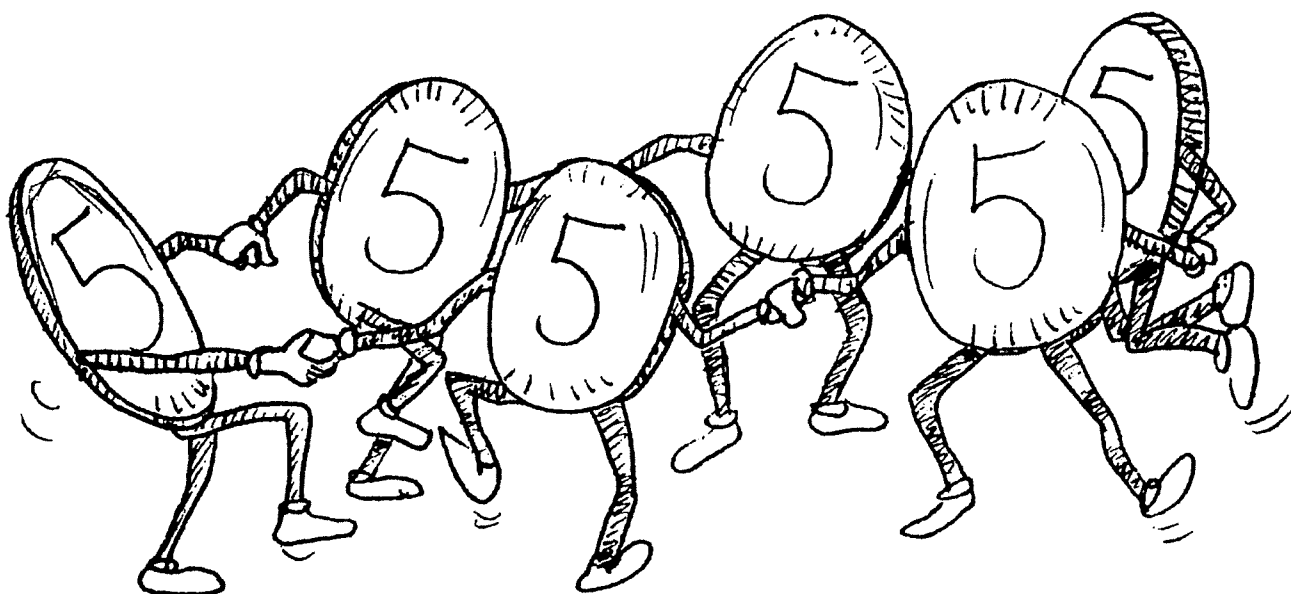
De laatste kilometers liep ik mopperend achter hem aan (sorry haas). Mijn haas moedigde mij zo heftig aan dat een loper die wij inhaalden, opmerkte: 'Je kunt beter een hond nemen, die luistert beter'. (Ik heb hem helaas niet meer gezien.)

Bij de finish bleek dat ik in 1.36.50 een nieuw PR had gelopen.

Toen wij ons aan het verkleden waren, in het gezellige dorpscafé, hoorde ik tot mijn verbazing ineens mijn naam omroepen. Ik bleek de vierde prijs bij de dames te hebben gewonnen. Naast een bos tulpen ontving ik een enveloppe met f 30,-.

Het bosje tulpen is in de vaas gezet en van de f 30,- heb ik samen met mijn haas 's avonds tijdens een heerlijk diner bij Dekker een fles rode wijn genomen.

JvO



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.

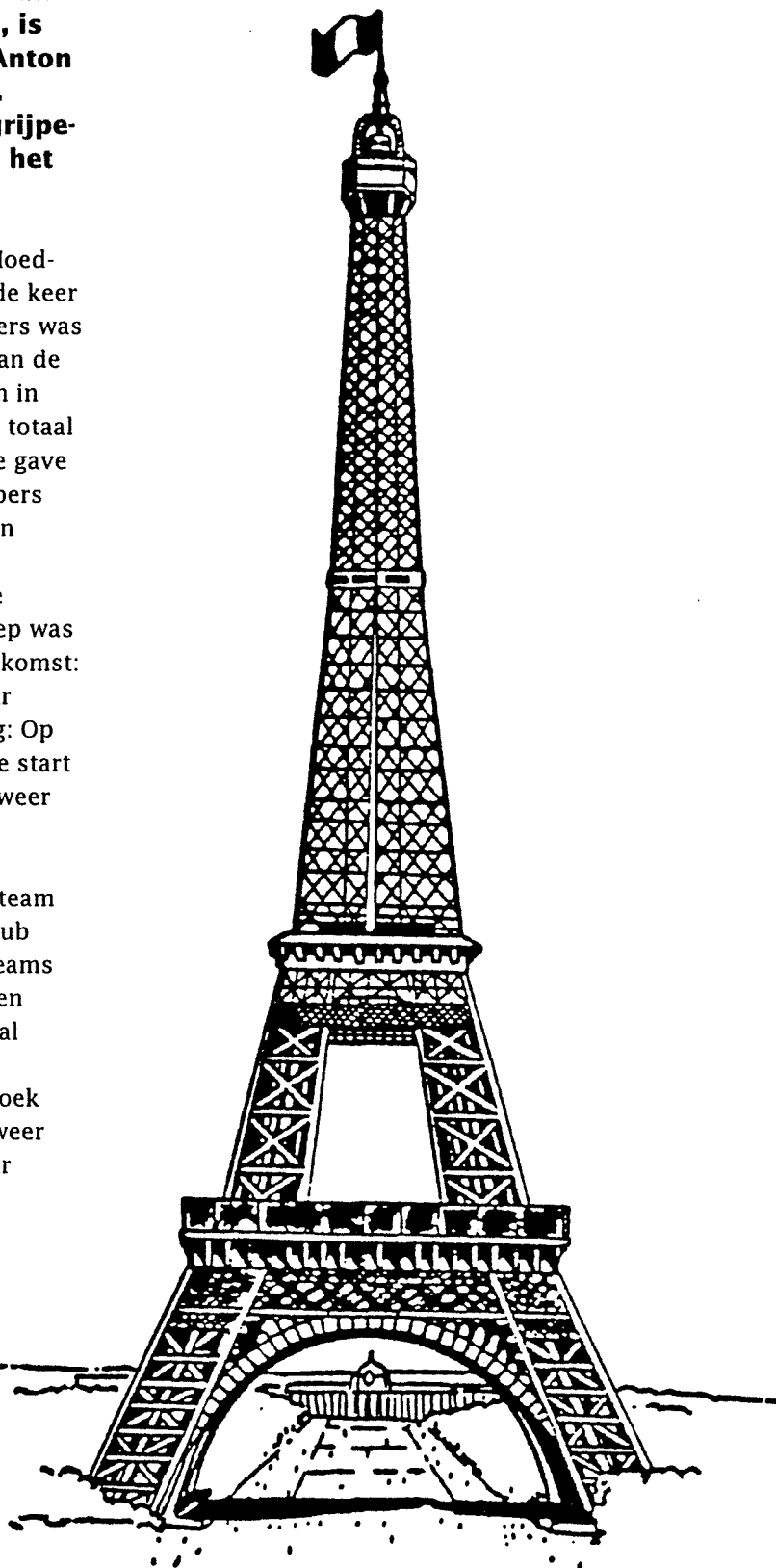
Nieuws van het RoPaRun front

Zoals jullie in een eerdere uitgave van ons clubblad hebben kunnen lezen, is jullie gewaardeerde collega loper Anton B. in mei 1994 naar Parijs gelopen. Voor al diegenen die dat om onbegrijpelijke redenen alweer zijn vergeten, het nu volgende opfrissertje.

Voor de patiëntenzorg van de Daniel de Hoed-kliniek in Rotterdam werd er voor de derde keer een estafette georganiseerd. Met acht lopers was ons team afwisselend lopend onderweg van de Euromast in Rotterdam naar de Eiffeltoren in Parijs, dit is maar 527 kilometer lopen. In totaal deden 38 teams mee aan deze gigantische gave happening, en hebben wij namens alle lopers eind mei f 350.000,- aan de kliniek mogen aanbieden. De sponsoring en het sportief bereiken van dit doel was de uiteindelijke doelstelling van deze RoPaRun. Onze groep was meer dan enthousiast en zei gelijk na aankomst: Wij gaan in 1995 voor de tweede keer naar Parijs. Daarom deze heuglijke mededeling: Op woensdag 24 mei 1995 om 12.00 uur is de start van de nieuwe RoPaRun. En wij zijn daar weer bij, omdat Reaal verzekeringen ons fors sponsort! Binnen ons team is er maar één wijziging omdat één loper met een eigen team gaat lopen, maar verder is het dezelfde club gebleven. De Franse politie stelt dan 60 teams wel het maximum aantal is en omdat er een groeiend aantal teams is, hebben wij ons al reeds ingeschreven.

De organisatie is dankzij een goed draaiboek van de afgelopen keer vlot bijgesteld en weer klaargemaakt voor onze tweede tocht naar Parijs. het behoeft geen betoog dat de nu aanwezige sponsor niet de enige hoeft te zijn, alle andere steun is natuurlijk van harte welkom. Eventuele gegadigden mogen zich best melden, financieel of als materiaal sponsor, alles is mogelijk. Wij zijn er klaar voor, wij gaan!

Groetjes
Anton Bood





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



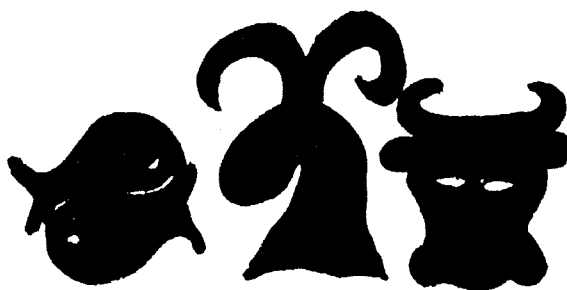
Verjaardagen

Maart

- 1 Rob van Dijk
- 2 Jan Vukkink
- 5 Wim Schonewille
- 6 Paul van Heukelum
- 6 Lambert Sleurink
- 11 Janny Tuitert
- 15 J. Besseling
- 15 Helga Stoeten
- 22 Gerrit Wolterman
- 23 R. van Gaalen
- 23 Marianne Wiersma
- 25 Jan Peter Willemsen
- 29 Ed Krens
- 29 Joop Lustenhouwer
- 30 Ine Lips

April

- 1 H. van den Bos
- 1 Tineke Krens
- 3 Yvonne Pauptit
- 3 Bill Verschuyt
- 4 José de Groot
- 7 Theo van Beek
- 8 Frank Eilbracht
- 8 Gabriël Mulder
- 9 Willemina Hubers
- 9 Bart van de Velde
- 9 Germt de Vries
- 10 Ronald Kappetein
- 13 Ab Broekman
- 14 Ferry Hofman
- 17 Ingrid van Meurs
- 17 Dymph Permentier
- 19 Lidwien van den Aardweg
- 20 Martin van Sommeren
- 24 George Lammers
- 24 Kees Oosenbrug
- 24 Jarda Prochazka
- 24 Robert Vreijling
- 25 Bert Hartog
- 29 Eduard Briegoos
- 30 Anita de Bok
- 30 Ben Freij
- 30 D. Vos
- 30 Sander Wigchert



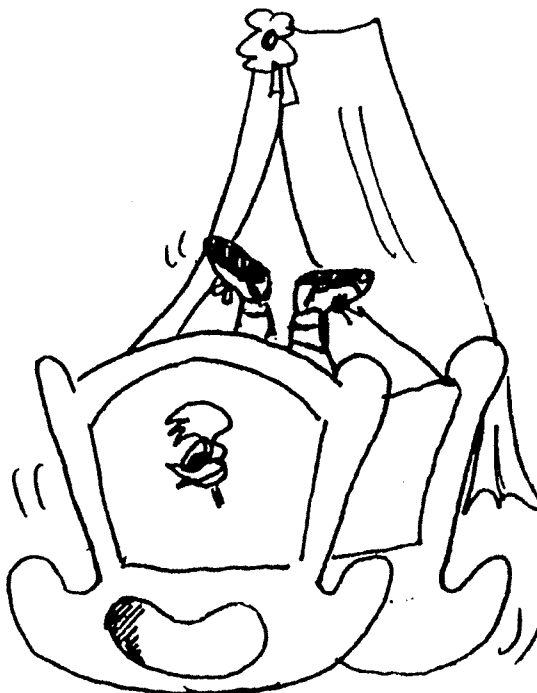
Geboren

Op 4 december 1994, om 10.16 uur, zijn Marleen Tintel en Leo Ballering begonnen met het knuffelen van hun zoon, Thymen Jelle.

Op 9 december 1994 werd Anouk Elisa geboren, dochter van Eduard en Monica Briegoos.

Guido en Ine Lips werden op 3 februari 1995 verblijd met de geboorte van hun zoon Milan.

*Namens alle Road Runners
van harte gefeliciteerd!*



Vraag maar raak!

Het eerste clubblad van 1995 is voor mij de tiende keer dat ik de 'Vraag maar raak!'-rubriek schrijf. Allereerst iedereen een goed en gezond loopjaar toegewenst. Buiten vriest het 4 graden en gisteravond heb ik voor het eerst met een lange broek gelopen. Genoeg 'gebept' (volgens Jos Weber!), en dan nu van start met deze aflevering.

Kan het te vast aansnoeren van je veters problemen opleveren ter hoogte van je spieren en je pezen van het enkelgewricht?

Te strak aangespannen veters kunnen de bloedsomloop, alsook de voetsamenwerking bemoeilijken. Het is duidelijk dat dit het looprendement niet bevordert. Tevens loop je in de winter, met te strak aangespannen veters, al snel op koude voeten!

Kun je met één trainingsdag per week nog spreken van enig trainingseffect?

Voor wie nog nooit aan sport gedaan heeft, is éénmaal per week lopen zeker een goed begin, waarvan je gedurende de eerste weken zeker een bepaald effect zal hebben. Het conditiepeil blijft nog laag, maar er wordt stilaan een basis gelegd. Onderzoek heeft aangetoond, dat voor een blijvende verbetering minstens drie dagen per week moet worden hardgelopen. Bij drie dagen zie je een toenemende verbetering. Elke dag extra gaat de verbetering door, zij het in afnemende mate. Als je bedenkt dat het blessurerisico bij zes of zeven dagen per week hardlopen wel erg groot is, lijkt vijf dagen het best denkbare compromis. Je rustdagen moeten redelijk gelijkmatig over de week verspreid worden. Als je toch wat wilt doen op de rustige dagen, kan je je uithoudingsvermogen en kracht vergroten door te gaan fietsen, zwemmen, roeien of iets dergelijks.

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

R u n n i n g · I n d o o r · T e n n i s · T r i a t h l o n · F i t n e s s · W a l k i n g



Moeten loopschema's steeds nauwkeurig gevolgd worden?

Langs alle kanten worden de lopers overstelpt met wijze raadgevingen. In boeken en tijdschriften (en clubbladen!) lees je ten overvloede wat wèl, en wat niet mag: dat je onderweg regelmatig moet drinken, dat je steeds gelijkmatig moet lopen, dat een te snelle start funest is voor het verder verloop van de marathon, enzovoorts. Je leest zoveel, je weet eigenlijk alles, maar toch worden er nog zoveel fouten gemaakt, zowel tijdens de voorbereiding als tijdens en na een wedstrijd zelf. Het best uitgebalanceerde schema kan nooit de trainer of de loper zelf vervangen. De loper weet immers of hij/zij zich vermoeid voelt, of hij/zij met een beginnende blessure zit. Daar houdt geen enkel schema rekening mee. Daarom moeten de schema's uit boeken nooit klakkeloos gevolgd worden. De verstandige loper haalt datgene eruit, wat hem/haar persoonlijk van nut kan zijn. Aanpassen aan je persoonlijke mogelijkheden en kwaliteiten blijft de boodschap. Bovenstaande geldt in z'n algemeenheid, zoals iedere Roadie weet. Bij onze club is er altijd de

mogelijkheid om het schema aan te passen aan de omstandigheden van de loper, waarbij ik bijvoorbeeld blessure of ziekte bedoel.

Kan ik als veteraan een marathon in minder dan vier uur lopen, als ik drie keer per week tien kilometer in één uur loop?

Alles hangt er vanaf hoe deze training kan worden omgezet op lange afstand. Bij iemand van 20 à 25 jaar zal het antwoord positief zijn. Bij een veteraan is de voorspelling al moeilijker. Indien bij een test, zoals een 20 km-wedstrijd, zou blijken dat er niet onder de 1.40 uur kan worden gelopen, zal de streeftijd van vier uur wellicht een utopie zijn. Als je echter vijfmaal per week tien kilometer loopt en je deze trainingen normaal kunt verwerken, heb je voldoende basisconditie verkregen om de klus te klaren.

Julie zullen het met deze vragen moeten doen, deze keer. Wil je graag reageren op een antwoord, of heb je zelf vragen, dan kan je terecht bij Trees van Dommelen (3B). Graag op tijd en wel voor de sluitingsdatum inleveren kopij (zie colofon).

Glibberen in Egmond

Ruim een jaar geleden schreef ik een stukje in dit blad over mijn eerste wedstrijdervaring. Ik vertelde ook dat mijn doel was ooit een halve marathon te kunnen lopen.

Zondag 8 januari jl. was het dan zo ver: de halve marathon van Egmond stond op mijn programma.

Het was koud die ochtend, er was ijzel en mist voorspeld, en even leek het erop dat het feest niet door zou gaan, want wie rijdt er nu voor zijn plezier met dit weer naar Egmond... Juist ja, Bert dus.

Met een select gezelschap uit groep 1 reden wij, alle weersomstandigheden trotserend, naar Egmond.

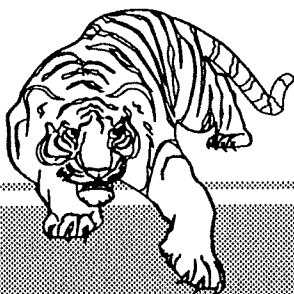
Aldaar klonk om 12.00 uur het startschot voor mijn eerste halve marathon. Met mij baggerden zo'n 8.000 lopers zich een baan door de smeltende sneeuw, zodat mijn schoenen en sokken al kleddernat waren voor we het 1 km-punt waren gepasseerd.

Ik zou deze halve marathon alleen lopen om

hem uit te kunnen lopen, tijd vond ik niet belangrijk, dus gingen we weg op 6 minuten de kilometer.

Ondanks het geglibber ging het eigenlijk best lekker. De eerste kilometers liepen we door Egmond zelf, om na zo'n vijf kilometer in de duinen aan te komen, waar het behoorlijk moeilijk lopen was door de papperige sneeuw. Afzetten was onmogelijk, dus werd het kleine pasjes nemen en opletten niet weg te glijden. Tot aan de duinrand op zo'n 13 km wist ik het tempo aardig vol te houden, maar toen kwamen er een paar behoorlijk stijle en gladde duintoppen waardoor mijn tempo aardig zakte en ik mijn benen begon te voelen. Het was een verademing om na een laatste klim op het strand terecht te komen. De laatste 7 km over het strand, waar ik van te voren tegen op had gezien, bleken heel erg mee te vallen. De wind in de rug en eindelijk weer normaal te kunnen afzetten om in je eigen loopritme te kunnen komen. Toch zat ik 500 meter voor de finish er even doorheen. Een klim door het rulle zand naar de boulevard en een geur van gebakken vis die me tegemoet kwam, werden me bijna teveel. Maar ook deze 500 meter kwam ik door om uiteindelijk te finishen in een tijd van 2.11.02. Na ook nog ingewijd te zijn in de traditie van (veel) bier, (waar laten jullie het?), kip en patat (een beetje te vet gegeten!) kon ik terug kijken op een geslaagd dagje Egmond.

Tineke Kikkert



ESSO

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

R. L. BERENDS

SEGHWART

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 letter L

Laaghangend gewas

heester, vaak hoor je *pas op, kijk uit* etc.

Laars

dichte schoen die ook je kuit bedekt, niet bedoeld om mee hard te lopen

Laatbloeier

iemand die pas op latere leeftijd laat zien wat hij kan, we hebben er genoeg van en ze lopen pr's aan de lopende band

Lachen

omdat je iets leuk vindt een geluid maken dat ongeveer klinkt als 'hahaha'; laat ze maar lachen als ze je voorbij rennen, geniet van het lopen en denk maar zo 'wie het laatst lacht, lacht het best'

Laks, lauw, sloom, traag, langzaam

niet snel

Lam

gezegd van iemand die niet kan bewegen, bijvoorbeeld na overmatig drankgebruik, ook wel laveloos of lazerus, wees een heer in het verkeer zowel voor, tijdens, als na het lopen (geldt ook voor dames)

Lay-out

indeling van stukken tekst, foto's enz. op papier dat gedrukt moet worden; opmaak Roadie = Aad van Dommelen

Leasen

huur, ook mogelijk bij de RRZ, met name sportschoenen van een snel persoon, naam etc. bij de redactie bekend

Lessen

bijvoorbeeld je dorst lessen, drinken tot je genoeg hebt. Beginnen tijdens (lange) duurlopen voordat je dorst hebt !

Letsel

wond, snede, kneuzing, kwetsuur, verwonding

wat heb jij bij je als je gaat lopen en er overkomt je iets? bijvoorbeeld pleister o.i.d. toch eens iets om over na te denken b.v. heuptasje dragen (indien met meerderen bij toerbeurt)

Leuteren

gezellig kletsen

Levenslucht

adem

Links

het lopen aan een bepaalde zijde van de weg, ter beoordeling aan de (hulp)trainer = dus niet rechts

Lol

gein, leut, pret, plezier, aardigheid

Loopbaan

carrière, heeft dus niets te maken met het lopen in een bepaalde baan

Loopvogel

zoals de emoe, kiwi, kiewit, mandoe, casuaris, struisvogel maar ons lievelingsdier is de *Geococcyx carlifornianus*

A.L. Fabet

Stompwijk 8 januari 1995

De leden van 2b hadden zich – bijna – voltallig verzameld in Stompwijk om daar te presteren op de diverse afstanden. Na een warming-up onder leiding van *the old* Piet Barendse werd een startpositie opgezocht om de halve marathon van Stompwijk aan te vangen. De omstandigheden: schoon parcours, kou, wind en een klein deelnemersveld voor 21 kilometer.

Na het startsein ging men richting de ons bekende Geerpolder. De fles BB-drink zocht daar zelf een plekje op, daar het niet echt handig was om het onding de gehele route mee te sjouwen. Vervolgens dacht de veter van mijn rechter-schoen ook weekendverlof te hebben, zodat ik in de remmen moest en na enkele ingrepen en een korte duidelijke toespraak mijn weg weer kon vervolgen. Het gat was gevallen en de twee lopers voor mij zou ik nimmer meer achter-halen.

Rob Hardon heeft ooit in de Geerpolder een ontmoeting gehad met de man met de hamer. Als het op zo'n zondagochtend muisstil is, kan je nog Rob zijn echo horen.

Op de helft van de Geerpolder blikte ik achterom, Hans van Zijl liep op veilige afstand en was druk bezig met de slogan van zijn werkgever: 'Wij gaan er voor.'

Na het einde van de Geerpolder gingen we richting Zoeterwoude. Peter van Vliet die druk bezig was met zijn 10 kilometerafstand waar-schuwde mij dat ik op de terugweg wind tegen zou hebben. Dit hield in: het traject Zoeterwoude-Stompwijk-Zoetermeer. Ik schakelde een tandje terug en dacht bij de drinkpost mij te goed te kunnen doen aan thee in welke vorm dan ook.

Dat was pijnlijk, de bekertjes stonden er wel, het water zat er in, maar de temperatuur, de kleur als ook de smaak ontbrak. Uit beleefdheid een klein slokje genomen en de tegenwind opgezocht.

Hans, druk bezig met zijn eerste wedstrijd, kwam langzij toen we Zoeterwoude achter ons lieten. Zijn tempo lag te hoog om mee te gaan; op eigen verzoek liep hij van mij weg.

Na nogmaals Stompwijk gezien te hebben, ging ook Wim Bras mij voorbij. Hij deed dit als een Daf 33, geheel volgens de procedure. Met een grote boog links om mij heen. Zonder te schakelen en met een snelle blik over de rechterschouder van minachting. Hij verdween snel uit het zicht.

Voordat ik erop bedacht was, verscheen de vriend van Rob Hardon achter de rij bomen, zwaaide uit met zijn hamer en trof mij midden in het gelaat. Onder de indruk van de klap kon ik toch nog beweging in het lichaam bespeuren en bereikte op de automatische piloot het keerpunt, gelegen bij het tankstation.

De Zwaardslootseweg mocht ik nog een keer lopen, deze weg telt meer dan tweehonderd bomen en op de plaats waar ooit boom 145 had gestaan, gunde ik mij de rust.

De lucht ontsnapte uit de remcilinders en er vond tussen mij en het lichaam een pep-talk plaats. We zouden bij boom 150 weer starten en op de cruise-control verder modderen.

De finish werd gehaald waar Hans en Wim met hun verdiende PR mij op sleeptouw namen. Een diepte-interview kwam mij nu even ongelegen. In de kleedkamer kwam ik weer bij mijn positieven. Bij mij leeft thans sterk de gedachte dat de vriend van Rob met die grote hamer zich gevestigd heeft in de omgeving van het gehucht dat de naam draagt... Stompwijk.

Peter

Uitslagen

Tulploop te Roelofarendsveen, 27 november 1994

10 km

Jack v.d. Kreeke	43.11
Cindy v.d. Hengel	51.36

halve marathon

Jolanda van Oosten	1.36.50	PR
Ruud van der Maaten	1.36.50	
Hiljo Idema	1.54.14	

Speculaasloop te Bleiswijk, 3 december 1994

15 km

Ben van Sommeren	58.58
Jan Peter Willemsen	1.00.00
Ruud van der Maaten	1.01.07
Piet van Veen	1.02.44
Peter van Zijp	1.04.18
Erik Lodder	1.05.06
Willem van Kampen	1.05.17
Ruud van Zon	1.05.42
Frank van Hulst	1.09.46

Fit-Ten-Miles te Den Haag, 18 december 1994

16,1 km

Ad Peltenburg	1.01.35	PR
Ben van Sommeren	1.02.11	PR
Jan Keizer	1.03.30	
Peter Kersten	1.04.00	
Wouter van Etten	1.05.17	PR
Ed Helsloot	1.05.41	
Aad Vervaart	1.05.43	
Frans van de Werf	1.07.25	
Jan Hol	1.07.26	
Marcel Geurten	1.07.40	
Frank Eilbracht	1.08.29	
Jan Besseling	1.08.33	
Erik Lodder	1.08.40	PR
Richard Willems	1.08.44	PR
Peter van Zijp	1.09.02	PR
Willem van Kampen	1.10.50	
Paul van Heukelum	1.12.48	
Martin van Sommeren	1.14.08	

Peter Baven	1.14.30	
Hans van Zonneveld	1.15.05	
Ad Smits	1.15.38	PR
Wim Bras	1.15.49	PR
Richard Barnhard	1.16.12	
Barbara Krop	1.16.14	PR
Maarten de Niet	1.16.22	
Ed Jacobs	1.16.38	
Ab Broekman	1.16.52	PR
Leen Antonisse	1.18.04	
Jan Barnard	1.18.05	
Kees Oosenbrug	1.18.10	PR
Dick den Dulk	1.19.02	
Kees de Brabander	1.20.54	
Rob Hardon	1.22.25	PR
Hiljo Idema	1.22.25	PR
Sonja den Dulk	1.22.45	PR
Patrick van Swieten	1.23.20	PR
Piet Barendse	1.23.29	
Dymph Permentier	1.24.38	PR
Betty Wentink	1.24.42	PR
Jan (de haas 1) Schipper	1.24.42	
Guido (de haas 2) Lips	1.24.42	
Cees Broekman	1.24.52	PR
Hans (de haas) de Gooijer	1.24.52	
Peter van Vliet	1.25.00	
Charles Harberts	1.25.54	PR
Hans v.d. Maas	1.27.18	
Cindy v.d. Hengel	1.28.42	PR
Frans (de haas) v.d. Hengel	1.28.42	
Janny Tuitert	1.28.49	PR
Ulbe (de haas) Buwalda	1.28.49	
Tineke Kikkert	1.32.15	PR
Bert (de haas) Bos	1.32.15	
Riet van Sommeren	1.35.21	PR
Thea v.d. Gaag	1.35.21	PR
Jan Vukkink	1.36.41	PR
Trudy van Woensel	1.37.40	PR
Emie Schipper	1.40.37	PR
Gabriël Mulder	1.40.37	PR

Linschoten, 24 december 1994

halve marathon

Ulbe Buwalda	1.24.20	PR
Jan Hol	1.28.23	
Dick den Dulk	1.48.20	
Kees de Brabander	1.48.20	
Frank Eilbracht	1.48.20	

Meerhorstloop te Stompwijk, 8 januari 1995

halve marathon

Hans van Zijl	1.34.45	PR
Wim Bras	1.36.51	PR

Peter Groenhout	1.38.03
Rob Ramdjielal	1.39.08 PR
Dick den Dulk	1.40.00
Charles Harberts	1.46.40 PR
Piet Barendse	1.46.47 PR
Patrick van Swieten	1.47.30 PR
Hiljo Idema	1.50.14

23e Nike Halve Marathon Egmond, 8 januari 1995

halve marathon

Ulbe Buwalda	1.25.06
Jan Peter Willemsen	1.25.14
Erik Lodder	1.38.02
Aad Vervaart	1.38.02
Ruud van der Maaten	1.48.45
Frank Eilbracht	1.38.45
Frans van den Hengel	1.44.49
Leo van den Hengel	1.50.15
Tineke Kikkert	2.11.02 PR
Bert Bos	2.11.02

8 km

Cindy van den Hengel	57.12
Leny van den Hengel	57.12

18e Internationale Duindigtcross te Wassenaar, 22 januari 1995

5,5 km

Nico de Krosse	33.56
----------------	-------

Polderloop te Hazerswoude, 29 januari 1995

10 km

Jan Hol	41.40
Frans van den Hengel	45.08
Janny Tuitert	54.20
Astrid Hol	54.20
Cindy van den Hengel	59.30

15 km

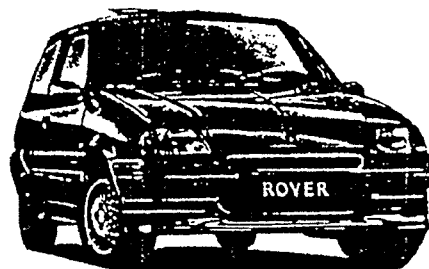
Jack v.d. Kreeke	1.10.40
Gabriël Mulder	1.30.12
Reinie van Gaalen	1.30.26
Riet van Sommeren	1.30.36
Emie Schipper	1.30.39
Thea v.d. Gaag	1.30.39
Jan Vukkink	1.31.20
Ange de Beer	1.31.26
Lidwien van den Aardweg	1.31.26

Auto Ambacht bv



*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*

ROVER

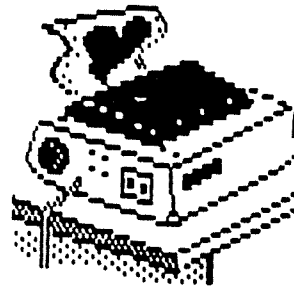
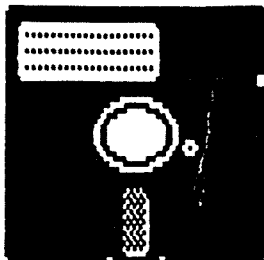
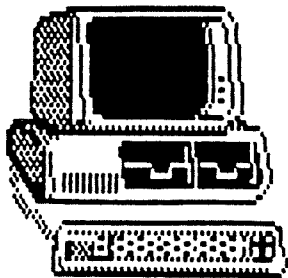


Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**



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



Deze keer een interview met de familie die het sterkst vertegenwoordigd is bij de Road Runners, namelijk de familie Van den Hengel.

Uit welke personen bestaat de familie Van den Hengel?

Op de eerste plaats is daar Cindy, zij is getrouwd met Frans en is part-time werkzaam als administratief medewerkster bij de Gemeente Den Haag.

Frans is eveneens werkzaam bij de Gemeente Den Haag (financiële afdeling) en vanaf juli 1994 trainer bij de Road Runners.

Dan hebben we Leny, zij is de schoonzus van Cindy en Frans en is coupeuse van haar beroep. Leo is getrouwd met Leny en is de broer van Frans en de zwager van Cindy. Hij is storingsmonteur bij PTT Telecom en is lid van de Road Runners sinds 1 april 1991.

Hoe zijn jullie ertoe gekomen om te gaan lopen?

Een zwager van Cindy was altijd enthousiast over het hardlopen. Verhalen van hem hierover hebben Frans en Cindy ertoe aangezet om te gaan hardlopen.

Voor Leo geldt dat hij door zijn beroep (zit veel in de auto) te weinig lichaamsbeweging krijgt. Leny is door Leo, Frans en Cindy enthousiast gemaakt om te gaan hardlopen.

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

Cindy: Ik heb in het begin een tijdje alleen gelopen en daarna vaak met Frans. Nadat wij van Den Haag naar Zoetermeer waren verhuisd, leek het me leuk in groepsverband te lopen. Ik heb me toen bij RAP aangesloten. Ondertussen werd Frans lid van RRZ. Via hem ben ik in contact gekomen met RRZ.

Frans: Via een advertentie in de krant ben ik in contact gekomen met RRZ. Ik wilde graag mijn tijden verbeteren. Toen ik alleen liep, deed ik constant duurlopen, met als gevolg dat mijn tijden niet sneller werden. In clubverband wordt er anders getraind (intervals e.d.).

Leo: In clubverband trainen is gezelliger en je

krijgt betere training (duurlopen, voorbereiding op diverse lopen).

Leny vond het belangrijk om wat conditie op te bouwen en is door haar familie aangespoord om lid te worden van de Road Runners.

Vinden jullie lopen in groepsverband stimulerend?

Allen beamen dit volmondig. Frans vindt dat het veel gezelliger is dan alleen lopen en Cindy zal bij slecht weer niet gauw alleen gaan lopen, maar in groepsverband wel.

Voldoen de trainingsofbouw en de aandacht van de trainer aan jullie verwachtingen?

Deze vraag is eigenlijk niet bestemd voor Frans omdat hij zelf trainer is. Schema's tracht hij zo goed mogelijk af te stemmen op de groep. Cindy, Leo en Leny zijn erg tevreden.

Welke tijden hebben jullie gelopen en welke wedstrijd vonden jullie het leukste?

Frans: Ik heb een heleboel wedstrijden gelopen en tijden neergezet. Deze tijden probeer ik elke keer te verbeteren of anders te evenaren.

Cindy: Alle wedstrijden waaraan ik heb meegedaan heb ik leuk gevonden. De tijden heb ik echter nooit bijgehouden.

Leo: Ik heb goede tijden op de 5 en 10 km, 10 EM, halve en hele marathon. Ik streef niet naar betere tijden maar gelijke tijden.

Leny: Op de 5 km heb ik een tijd staan van 28.20 minuten en op de 10 km 1.01.00. Ik heb nog niet zo veel wedstrijden gelopen.

Wat willen jullie nog bereiken qua afstanden en tijden?

Frans zou 2 keer de marathon in een jaar willen lopen. Cindy wil ooit eens de halve marathon lopen binnen de 2 uur. Leo is tevreden als hij gelijke of iets betere tijden kan lopen en Leny zou de 10 km binnen het uur willen lopen.

Wat vinden jullie van de RRZ als club; voelen jullie je hier thuis?

Frans: Ja.

Cindy: Ik vind de RRZ een Prima club.

Leo: Goed, ik voel mij er echt thuis

(gezellig en vrij).

Leny: Ja, gezellig.

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

Frans is sedert 1 mei 1994 penningmeester bij de vereniging. Cindy, Leo en Leny weten bij wie ze moeten zijn.

Wat vinden jullie van ons clubgebouw?

Cindy: Ik heb begrepen dat men druk doende is een nieuw onderkomen te onderzoeken. Ik ben benieuwd. Met het huidige clubgebouw ben ik wel tevreden. De douches kunnen echter wel worden vernieuwd.

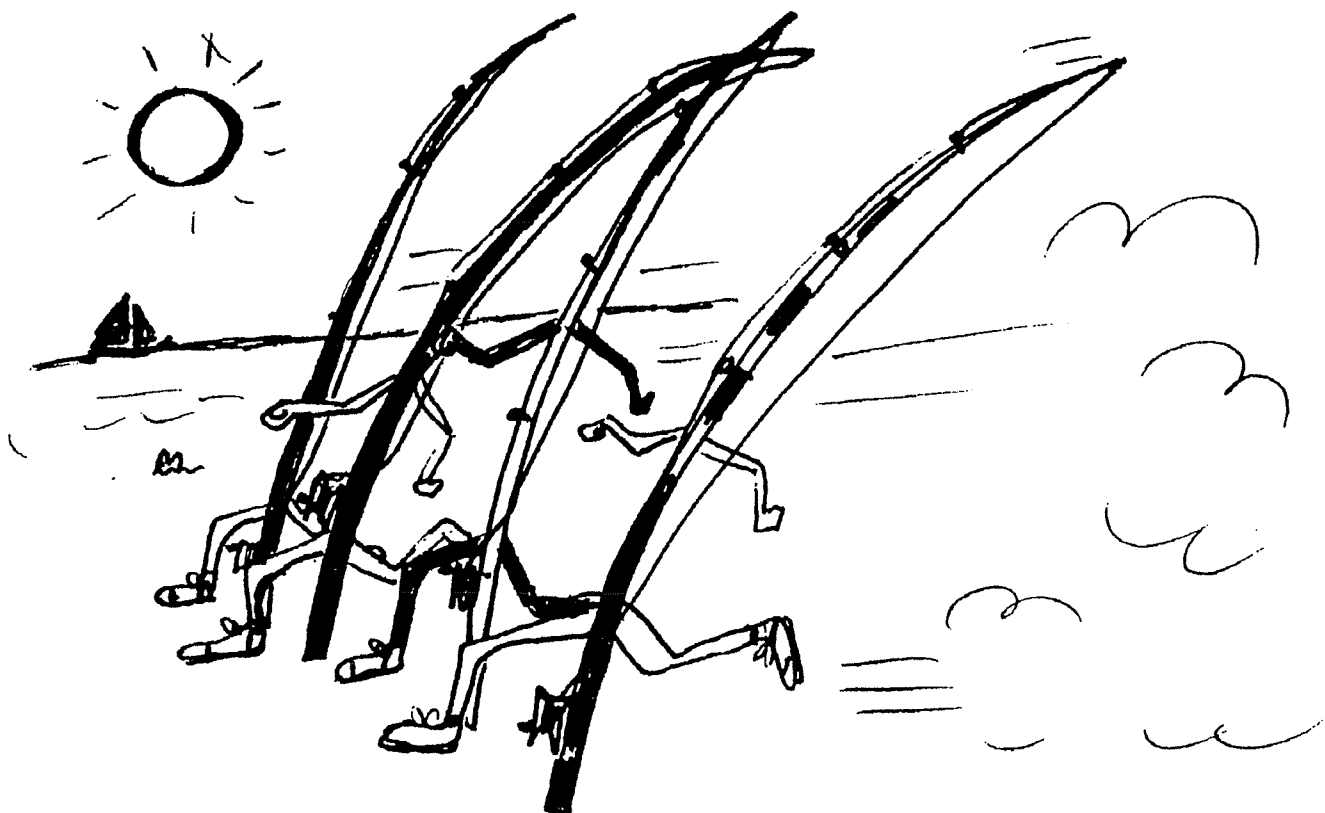
Leo: Het clubgebouw is redelijk goed. Het is jammer dat het geld van de inkomsten uit de bar niet naar de RRZ gaan. De prijzen zijn te hoog. Als het goedkoper zou zijn, denk ik dat er meer mensen blijven 'hangen' na de training.

Hoe vinden jullie het clubblad; hebben jullie nog suggesties?

Frans: Prima clubblad. Fantastisch dat de makers van het clubblad de eerste prijs van de KNAU hebben gekregen voor het beste clubblad seizoen 93/94.

Cindy en Leny: Prima clubblad.

Leo: Het clubblad kan wat minder luxe, dan is het ook goedkoper. De mensen moeten het blad zelf meenemen, er blijven er te veel over, dat is jammer. Voorstel om geen naamstickers op de bladen te plakken, maar er gewoon een aantal laten drukken. Wie een clubblad wil neemt hem zelf mee, wie het blad niet wil, laat het gewoon liggen.



Hardlopen in de winter

Het weer is vaak verre van ideaal en om dan de deur uit te gaan, de kou, duisternis en nattigheid tegemoet te treden, vraagt heel wat moed. Deze weersomstandigheden doen zich in Holland echter vaak voor en je zou weinig trainen als je om het slechte weer binnen zou blijven.

Wanneer je goed voorbereid bent op het weer en met gezond verstand te werk gaat, zal ook het lopen in de winter een nuttige en plezierige ervaring zijn.

Om de wintermaanden goed door te komen, dient elke loper niet alleen te weten hoe hij moet trainen en zich moet kleden, maar ook waarom dat zo is. Door allereerst een aantal fysiologische en (bio)mechanische factoren te bekijken, zullen de praktische aanwijzingen die daarna volgen voor zich spreken. Een door kleding beschermd lichaam kan variaties in de omgevingstemperatuur tussen de -50 en +100 graden Celsius tolereren. De kern van ons lichaam kan echter maar 4 graden temperatuurverschil verwerken, zonder dat onze fysieke of mentale vermogens aangetast worden. Het lichaam kan door verschillende factoren sterk afkoelen. Door regen, wind en kou, of een combinatie hiervan, kan de kerntemperatuur van ons lichaam, die 37 graden Celsius is, onder de veiligheidsgrens van 33 graden dalen, waardoor schade toegebracht wordt.

Bescherming

Het lichaam kan zich op 3 manieren beschermen tegen een sterke afkoeling.

1. In rust zal bij kou *een herverdeling van het bloed* optreden. Doordat minder bloed naar het oppervlak onder de huid gaat, zal het bloed ook minder afkoelen. Bovendien neemt hierdoor de isolerende werking van de huid toe. Dit komt omdat de oppervlakkig gelegen bloedvaten onder de huid meer samentrekken en het bloed door de dieper gelegen vaten naar het hart wordt teruggevoerd.

Het gevolg is dat de huid koud aanvoelt. Het voordeel hiervan is dat het lichaam zo minder warmte verliest. Op deze wijze kunnen met name de handen en voeten *wel* de temperatuur van de buitenlucht benaderen, waardoor bevroeringsverschijnselen kunnen optreden.

2. Ook kan het lichaam zich beschermen door *de stofwisseling* te verhogen, waardoor er meer warmte geproduceerd wordt. Bibberen is een vorm hiervan, waardoor twee tot vier keer zoveel warmte vrijkomt. Bij dynamische spiercontracties (zoals bijvoorbeeld bij het hardlopen) kan de warmteproductie wel vertienvoudigd worden. Als hardloper heb je het dus niet zo snel koud, mits je in beweging blijft en er genoeg energie voor de warmteproductie is.
3. De laatste manier om de kou te weerstaan is door *bescherming van het lichaam*. De door het lichaam geproduceerde warmte kan en zal met behulp van kleding moeten worden vastgehouden of afgevoerd, al wat gewenst is. Mensen met een dikkere onderhuidse vetlaag kunnen de kou beter weerstaan, omdat ze 'beter geïsoleerd' zijn (denk maar aan de lange-afstand-zwemmers).

Afkoeling

Belangrijk om te weten is het feit dat hoe langer men aan de kou wordt blootgesteld, hoe groter de daling van de kerntemperatuur van het lichaam is. In een vochtige omgeving (bijvoorbeeld in het water) daalt de lichaamstemperatuur zeer snel, omdat de warmte sneller wordt afgevoerd. Ook wanneer de stroming van lucht of water langs het lichaam groot is, zal de afkoeling toenemen. Dit is het geval bij een harde wind of bij een hoge loopsnelheid.

De isolerende waarde van de meeste kledingsmaterialen is recht evenredig met de hoeveelheid lucht die door het materiaal wordt vastgehouden. Dit komt omdat lucht nog steeds de beste isolator is. Hierdoor is wol ook zo warm. Het oude principe van het kleden in meerder lagen over elkaar, waardoor de warme lucht wordt vastgehouden, berust ook hierop.

Kleding en schoenen

Een van de belangrijkste regels om te onthouden is het bovenlichaam warm te houden. De romp maakt namelijk een zeer groot deel van het totale lichaamsoppervlak uit. Zelf kunnen we genoeg warmte produceren, die echter vastgehouden moet worden als het erg koud is. Produceer je aan de andere kant veel zweet, dan moet dat afgevoerd worden, omdat je anders teveel kan afkoelen (vochtige omgeving). Het streven is dus naar een evenwicht tussen warmteproductie en warmte-afgifte. Meerdere lagen licht weefsel zijn te prefereren boven een enkele zware trui. Onthoud dat luchtlagen het best isoleren. De eerste laag, bijvoorbeeld een T-shirt, met korte mouw, moet het zweet goed op kunnen nemen en mag de huid niet irriteren. De tweede laag moet goed isoleren. Deze laag moet een dicht geweven structuur hebben. Een coltrui met lange mouw sluit het bovenlichaam goed af en beschermt bovendien de halsslagaders tegen de kou. De derde laag kan al vaak de laatste zijn. In ons land worden de temperaturen zelden zo laag dat een vierde laag nodig is. De derde en laatste laag kan een nylon windbreaker zijn. Deze is vooral bij wind en nattigheid te prefereren boven een sweatshirt of gewoon trainingsjack, die meer voor het droge en windstille weer geschikt zijn. Een windjack met een rits heeft het voordeel dat de warmte goed gereguleerd kan worden. In een nylon regenpak hoeft men beslist niet overmatig te zweten als de kleding daaronder niet te warm gekozen wordt. Om de benen te beschermen is veelal een dicht geweven, lange trainingsbroek voldoende. De beenspieren produceren genoeg warmte en meestal kan met een enkele laag volstaan worden. Bij extreme kou kan een tweede laag toegevoegd worden in de vorm van een panty, maillot of lange broek. Een extra korte broek en goed vocht absorberend ondergoed geven de geslachtsdelen en de blaas een extra bescherming. Vrouwen willen nog wel eens eerder last hebben van koude benen. Onder de huid bevindt zich bij hen een grotere isolerende vetlaag, waardoor de warmte van de werkende spieren de huid minder goed bereiken en de huid eerder afkoelt. Bij nat weer of bij koude wind is een dunne trainingsbroek of maillot met daaroverheen een regenbroek vaak aan te bevelen. Eén paar sokken is meestal genoeg en bovendien plezierig om te dragen. De meeste nylon schoenen leiden bij vochtig weer al snel tot natte voeten.

Speciale hardloopsokken die vochtabsorberend zijn, beschermen de voet.

Omdat de voeten erg actief zijn in de loopbeweging heb je meestal geen last van koude voeten. Mochten je schoenen erg vuil worden, borstel ze dan regelmatig af. Laat ze drogen en borstel ze nogmaals. Bij extreem vuile schoenen kunnen moderne schoenen in een sopje gewassen worden. Zet de schoenen nooit vlak bij een warmtebron, anders worden ze hard en stug. Beter is het op een veilige afstand ervan met een krant erin, en de inlegzolen eruit. Om schimmel te voorkomen de krant wel vervangen als hij verzadigd en nat is geworden. Doe hardloopschoenen ook NOOIT in de wasmachine! Met name in de handen en armen wordt weinig warmte geproduceerd. Doordat bovendien minder bloed langs de huidoppervlakte stroomt, kunnen de handen erg koud worden. Hieruit blijkt wel dat de handen tegen extreme temperaturen beschermd dienen te worden. De beste bescherming bieden wanten. Hierin wordt de warmte het beste vastgehouden. Bij een handschoen met 5 'losse' vingers is de oppervlakte waar langs lucht stroomt groter en daardoor de afkoeling ook. Ook kun je een paar sokken over de handen trekken. Zodra je het warm genoeg hebt, kun je ze uitdoen, maar wees attent op vocht en afkoeling.

Een hoofdbedekking is wellicht nog het belangrijkste stukje kleding als er bij koud weer gelopen wordt. Dertig procent van de lichaamswarmte ontsnapt via het hoofd, mits de rest van het lichaam goed beschermd is. In koud weer is een pet, muts of capuchon op het sweatshirt, dan ook een vereiste. Vooral de oren en de aangezichtshuid zijn erg gevoelig voor de kou. Bij temperaturen onder het vriespunt, of als er een koude wind staat, kan de temperatuur van de huid zover dalen dat een huidbevriezing niet uitgesloten is. De oren en een groot deel van het gezicht moeten dan ook bedekt worden. Een flinke pet tot over de oren, of een muts die ogen, mond en neus openlaat doet vaak wonderen. Een beetje vettigheid op de wangen en oren geeft ook veel bescherming, vooral bij koud en vochtig weer.

Looptechniek

In de winter lukt het vaak niet om de loopsnelheid vast te houden, laat staan te verhogen. Gladheid, kou en het veelvuldig in het donker lopen zijn hiervan vaak de oorzaak en tevens de reden dat in de wintermaanden een onderhou-

dend schema wordt gelopen.

Bij interval-snelheidstraining of bij tempo-training is het gevaar voor afkoeling sterk aanwezig. Door middel van goede warmte-regulerende kleding kan dit soort trainingen toch gedaan worden. Na beëindiging van een interval- of tempotraining verdient het de voorkeur eerst warme en droge onderkleding aan te trekken voor het uitlopen. Dit kan dan zonder al te sterke afkoeling gebeuren.

Ook door de gladde ondergrond kom je vaak niet boven het normale duurlooptempo uit. Het snel lopen op een gladde ondergrond kan heel vlug tot blessures leiden. Veel liesblessures ontstaan als gevolg van een naar de omstandigheden te grote paslengte. Het voorste been waarop geland wordt, glipt als het ware bij elke pas een beetje door. Hierdoor worden pezen en spieren, met name in de lies en aan de achterkant van het bovenbeen te zwaar belast. Dit is ook het geval wanneer je wegglijdt bij de afzet. De kuitspier en achillespees worden dan te ver gerekt. Om geen blessures op te lopen zal het

wegglippen zoveel mogelijk beperkt moeten worden.

Net zoals een auto bij hoge snelheid op een gladde weg minder goed bestuurbaar wordt, zo zal ook de loper of loopster niet te snel moeten lopen om de controle niet te verliezen. Lelijke blessures als gevolg van een val- of glijpartij zullen je dan bespaard blijven. Wees vooral voorzichtig bij het nemen van bochten en draai het gas pas weer open op rechte stukken.

Last but not least: veiligheid

Wanneer je gaat trainen als het donker is, let er dan op dat je niet gekleed bent in donker gekleurde kleding. Zorg dat je over je kleding een reflecterend hesje draagt, zodat je gezien wordt. Jij ziet het verkeer wel aankomen, maar het verkeer jou niet als je te donker gekleed bent. Als laatste tip: loop op wegen die jou bekend zijn, vermijd al te donkere wegen en ga niet te dicht langs de kant lopen om misstappen te voorkomen.



WALK

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

op**MERK**elijk goed -

Wedstrijdagenda

Zaterdag 18 februari 1995

Duinlopen te Katwijk aan Zee

organisatie: AV Rijnsoever,
01718-28059
afstand: 2-5-10 km
starttijd: 10.30-10.35 uur

Artesialoop te Koudekerk a/d Rijn

organisatie: Organisatie Artesialopen,
01714-12309
afstand: 5-10-15-25 km
starttijd: 14.00 uur

Kabel 10 Runners Circuit te Spijkenisse

organisatie: Spark, 01880-21324
afstand: 0,8-2-5-10-25 km
starttijd: 12.15-12.40 uur

Zondag 19 februari 1995

Marathon te Schoorl

organisatie: St. Marathon Schoorl,
02209-3796
afstand: 5-10-21-30-42,2 km
starttijd: 10.30-12.15 uur

Trimloop te Delft

organisatie: AV '40, 015-143387
afstand: 1,5-5-10-15 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek,
070-3940405
afstand: 1-3-5-10-15-20 km
starttijd: 10.30-10.50 uur

22e Zijlloop te Leiden

organisatie: De Zijl LGB, 071-212321
afstand: 5-10,5-21,1 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

Trainingsloop te Maassluis

organisatie: AV Waterweg,
01899-22948
afstand: 3-9-16-23-30 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Zaterdag 25 februari 1995

68e Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

organisatie: AAV '36, 01720-22542
afstand: 0,8-2,5-5-10-15-20-30 km
starttijd: 13.30-13.45 uur

Crocusloop te Leiden

organisatie: De Bataven-Leiden,
071-616689
afstand: 1-3-7-10-13 km
starttijd: 15.00 uur

Giessenloop te Sliedrecht

organisatie: AV Sliedrecht,
01846-14170
afstand: 1,2-6,5-20 km
starttijd: 12.50-13.45 uur

Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen

organisatie: Lions Club Zevenhuizen,
01802-1956
afstand: 5-10-21 km
starttijd: 12.00 uur

Zondag 26 februari 1995

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek,
070-3940405
afstand: 1-3-5-10-15-20 km
starttijd: 10.30-10.50 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

organisatie: Hazerswoudse Boys,
01728-9622
afstand: 1,5-5-10-15,2-20 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

Zaterdag 4 maart 1995

2e Ames Drechtstedenloop te Dordrecht

organisatie: Parthenon, 078-181406
afstand: 1-2-5-10-20 km
starttijd: 12.15-14.30 uur

Bultloop te Leiden

organisatie: Swifttoer, 071-224465
afstand: 5-10,8-15 km
starttijd: 10.45 uur

12e Heijplaatloop te Rotterdam

organisatie: Culturele Commissie
Heyplaat, 010-4295691
afstand: 2-5-10-21,1-30 km
starttijd: 12.00-13.00 uur

Zondag 5 maart 1995

18e Brielse Maasloop te Brielle

organisatie: SC Voorne Atletiek, 01815-3220
afstand: 25 km
starttijd: 12.30 uur

Delftse Houtloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, 01899-23305
afstand: 1,5-3,5-7-14-21,01 km
starttijd: 10.55-11.10 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek, 070-3940405
afstand: 1-3-5-10-15-20 km
starttijd: 10.30-10.50 uur

Leidse Houtloop te Leiden

organisatie: AV Holland, 071-768733
afstand: 2,1-4-6,3-11-13,4-15,8 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 11 maart 1995

20 van Alphen te Alphen a/d Rijn

organisatie: St. 20 van Alphen, 01720-22542
afstand: 1,5-3-5-8-15-20 km
starttijd: 12.00-12.10 uur

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne

organisatie: VV OVV, 01815-4352
afstand: 3-8-21 km
starttijd: niet bekend

Zondag 12 maart 1995

De Kopjesloop te Delft

organisatie: AV De Koplopers, 01736-9235
afstand: 1-5-10-15 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

Dertig kilometer Trimloop te Delft

organisatie: AV De Koplopers,
01736-9235
afstand: 30 km
starttijd: 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek,
070-3940405
afstand: 1-3-5-10-15-20 km
starttijd: 10.30-10.50 uur

32e Roadrunnersloop te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-219186
afstand:
2,87-5,75-9,06-14,03-20,09 km
starttijd: 10.30 uur

Trainingsloop te Maassluis

organisatie: AV Waterweg,
01899-22948
afstand: 3-9-16-23-30 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Prestatieloop te Vlaardingen

organisatie: AV Fortuna, 010-4744969
afstand: 2-5-10-15-20 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Zaterdag 18 maart 1995**PTT Telecom Test Trimloop te Den Haag**

organisatie: Haag Atletiek,
070-3940405
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

Bloemendaalloop te Monster

organisatie: Olympus '70, 01740-24725
afstand: 4-8-16,1 km
starttijd: 14.00 uur

Kabel 10 Runners Circuit te Spijkenisse

organisatie: Spark, 01880-21324
afstand: 0,8-2-5-10-25 km
starttijd: 12.15-12.40 uur

Zondag 19 maart 1995**Leidse Houtloop te Leiden**

organisatie: AV Holland, 071-768733
afstand: 2,1-4-6,3-11-13,4-15,8 km
starttijd: 11.00 uur

Bruggenloop te Rotterdam

organisatie: Nautilus, 010-4221414
afstand: 13,3 km
starttijd: 11.00 uur

Halve marathon te Noordwijkerhout

organisatie: AV NSL, 02522-17392
afstand: 2,5-5-10-21,1 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

Zondag 26 maart 1995**City Pier City Loop te Den Haag**

organisatie: St. Promotie Den Haag,
06-3403501
afstand: 2,3-5,2-10,5-21,09 km
starttijd: 13.00-15.30 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

organisatie: Hazerswoudse Boys,
01728-9622
afstand: 1,5-5-10-15,2-20 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

Vrijdag 31 maart 1995**Bergrace by Night te Rhenen**

organisatie: St. van Berg tot Bergrace,
08370-11080
afstand: 7,1-12,1 km
starttijd: 22.30-23.00 uur

Zaterdag 1 april 1995**33e Zilveren Molenloop te Rijpwetering**

organisatie: De Bataven-Leiden,
071-616689
afstand: 3-6-10-20 km
starttijd: 14.00-14.05 uur

Zondag 2 april 1995**Delftse Houtloop te Delft**

organisatie: Delftse Trimclub,
01899-23305
afstand: 1,5-3,5-7-14 km
starttijd: 10.55-11.10 uur

Zaterdag 8 april 1995**Voorjaarsloop te Leiden**

organisatie: De Bataven-Leiden,
071-616689
afstand: 1-3-7-10-13 km
starttijd: 15.00 uur

Internationale Westland Marathon te Naaldwijk

organisatie: St. Int. Westland Marathon,
01748-14052
afstand: 5-10-21,09-42,19 km
starttijd: 14.00 uur

Zondag 9 april 1995**De Kopjesloop te Delft**

organisatie: AV De Koplopers,
01736-9235
afstand: 1-5-10-15 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

Braasemloop te Roelofarendsveen

organisatie: LV Plantaris, 01721-7511
afstand: 5-10-15-21 km
starttijd: 10.30 uur

Trainingsloop te Maassluis

organisatie: AV Waterweg,
01899-22948
afstand: 3-9-16-23-30 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Zaterdag 15 april 1995**11e Midden Hollandloop te Bodegraven**

organisatie: St. Triathlon Bodegraven,
01726-11023
afstand: 3-6-12-21,1 km
starttijd: 14.00-14.10 uur

Oranjeloop te Leiden

organisatie: LPSV, 071-258888
afstand: 2,5-5-10 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 16 april 1995**Trimloop te Delft**

organisatie: AV '40, 015-143387
afstand: 1,5-5-10-15 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

PPC Trimloop te Leiden

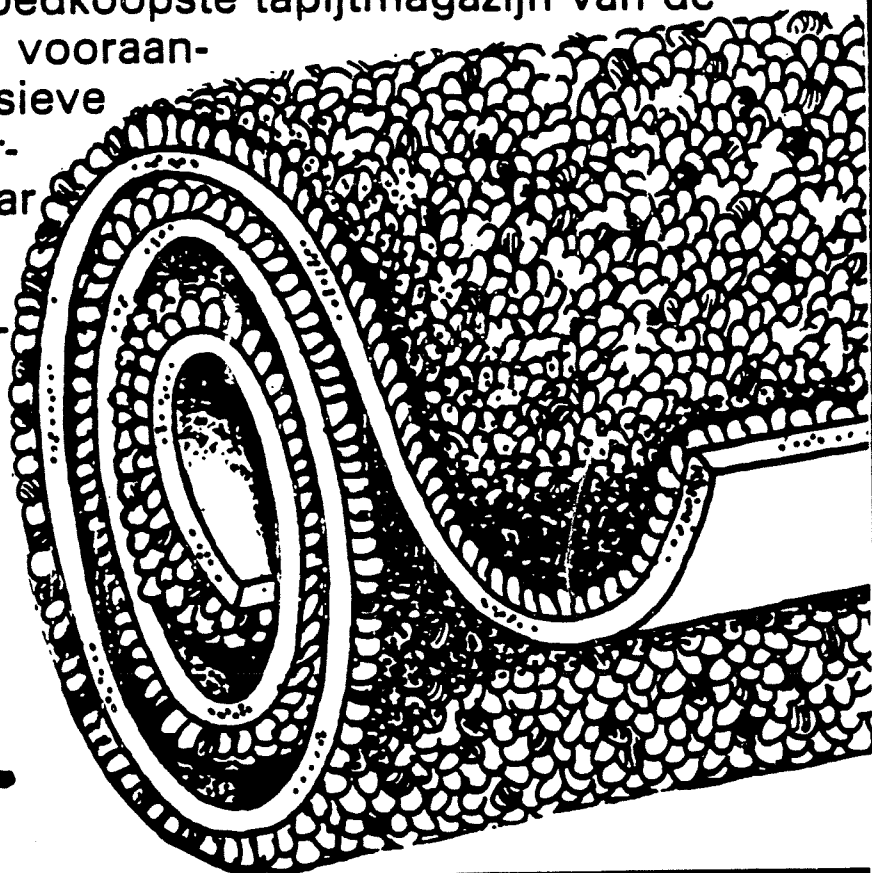
organisatie: NL...ML, 071-895297
afstand: 3-7-10-14-21 km
starttijd: 10.30 uur

Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!

Fotokopie & lichtdruk

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

VAN KAMPEN

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

Edisonstraat 15^G / Zoetermeer
Telefoon 079-426611
Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*

