

**Beep
Beep**

ROADIE

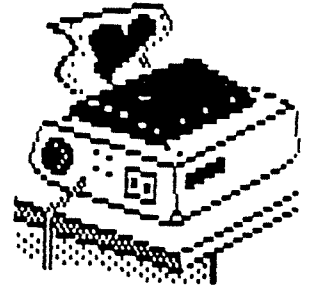
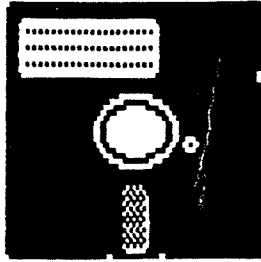
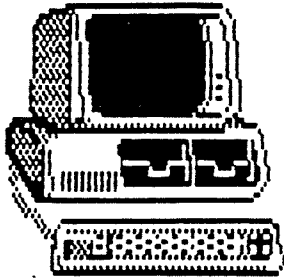
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

2

APRIL 1995

**PAASVERHAAL
HAZEN IN 'T WILD
AQUAJOGGING**



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

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN, DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

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

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



Inhoud

4	Roadie	14	Aquajogging, ideale training bij blessures
5	Voorwoord	16	Interview met Garda van Kampen
6	Stralen of balen, deel twee	17	Koffie, een pepmiddel?
7	Paasverhaal over Rush en Renje	19	Uitslagen
8	Verjaardagen	22	Sportdranken
10	'Hazen' in 't wild	24	Wedstrijdagenda
12	Vraag maar raak!	26	Niet vergeten...
13	Loop-ABC		

Auto Ambacht bv



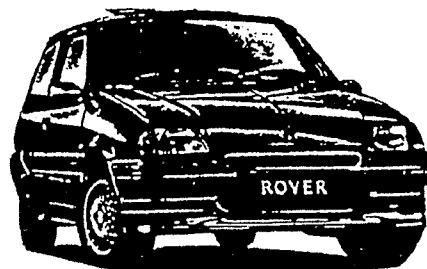
*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*

ROVER



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

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) 42 48 64
Rien Sikkels	<i>secretaris</i>	(079) 41 01 38
Jan Kort	<i>penningmeester</i>	(079) 41 30 88
Frans van den Hengel	<i>penningmeester</i>	(079) 51 17 57
Aad Vervaart	<i>wedstrijdsecretaris</i>	(079) 31 94 33
Willem van Kampen	<i>bestuurslid</i>	(079) 41 29 17
Astrid Hol	<i>bestuurslid</i>	(079) 52 17 02

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 51 17 57

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) 42 48 64
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	
Jarda Prochazka	

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

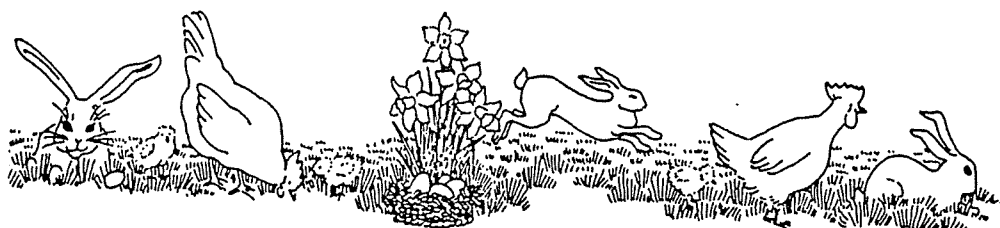
Bankrekeningnummer

(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 juninummer dient vóór 8 mei 1995 in ons bezit te zijn.

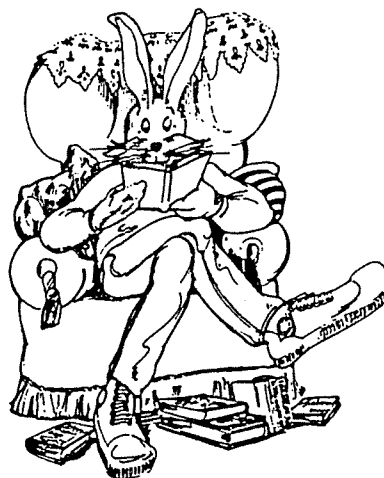


Voorwoord

Beste Roadies,

Vanaf deze plaats heet ik alle nieuwe cursisten welkom. Ik hoop dat zij een prettige tijd bij de Road Runners zullen hebben. Wat ook nieuw is, is dat ik het in dit voorwoord niet zal hebben over ons nieuwe clubhuis. Er is namelijk geen nieuws. Na een lange periode van inzet voor de vereniging word ik zelf weer eens geteisterd door 'ziekte' en blessuren. Daardoor werd het onmogelijke realiteit. Ik moest diverse trainingen laten schieten en kon op deze wijze kennis maken met de leden die zich inzetten voor het 'lief en leed' van de leden. Commissie-leden bedankt voor de bloemen! Voor zover het zich laat aanzien zal alles wel weer goed komen. De CPC is al weer achter de rug en menigeen zal weer uitkijken naar de (hoogstwaarschijnlijk) laatste Vredespaleisloop.

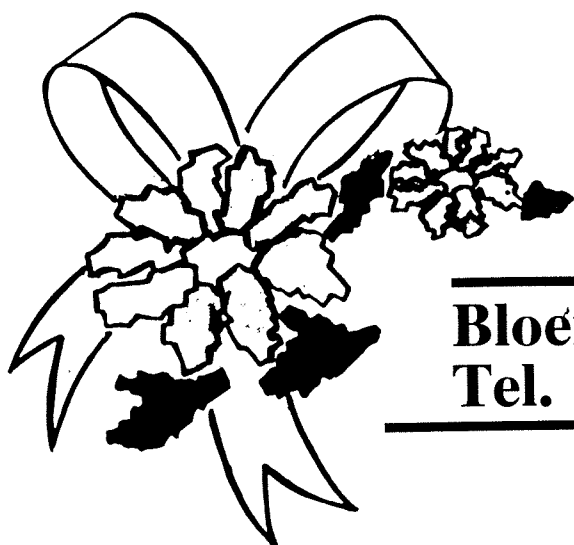
Tot slot feliciteer ik de redactie van Ilion met



het behalen van de eerste plaats met betrekking tot de clubbladen. Zij konden lering trekken uit de prestatie van onze eigen redactie, van vorig jaar.

Ik wens iedereen veel leesplezier en *keep on going*.

Bert



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Stralen of balen, deel twee

Met verbazing heb ik de aanvangstekst gelezen op pagina 7 van onze Roadie van februari j.l.

Met de slogan 'Meer sportplezier door verantwoord trainen en blessure-preventie' in je achterhoofd ben je beslist goed met de hardloopsport bezig.

Ook ben ik er van overtuigd dat we met deze beide zaken binnen de RRZ op de juiste wijze bezig zijn met onze sport (dit is een compliment voor de trainers!).

Wat mij steekt, is de aanhef van genoemd artikel waar men praat over 'stralen', terwijl verderop staat: 'Sport is plezier, en straalt van de gezichten van veel sporters af'.

Met die stelling ben ik het dus beslist oneens, het bewijs daarvan kun je regelmatig om je heen zien.

Van dat 'stralen' zie je weinig tijdens de

trainingsavonden van onze vereniging, of bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd.

Kijk eens om je heen, wat kijken veel mensen chagrijnig of hoort die verbeten, fanatieke uitstraling erbij, wanneer we aan het hardlopen zijn?

Dikwijls denk ik dan, waarom kijkt men zo, en schrik ik zelfs van een wedstrijdfoto die van mezelf is gemaakt tijdens een wedstrijd.

Dus ik steek ook de hand in eigen boezem, maar met dit artikel wil ik de aandacht vragen voor niet alleen het looptechnische gedeelte, maar om ook eens al lopend in een 'spiegel' te kijken, en zodoende eens te denken aan een wat vrolijker uitstraling.

Natuurlijk hoeven de al vrolijk kijkende sporters zich niet aangesproken te voelen, maar het valt mij gewoon op dat vele lopers zo ernstig kijken tijdens het sporten.

Groetjes en veel loopplezier

Anton Bood

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

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

&

W.C. Leidschewallen
41 58 25

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

Paasverhaal over Rush en Renje

Er was eens

Rush liep zo hard als zij (het was een meisje) kon door het bos, ze noemen het ook weleens rennen.

Dan weer wat langzamer dan weer wat sneller, een soort tempo twee en dan weer drie. Spannend hè, dit verhaal, het is nog lang niet afgelopen, het begint nog maar net.

Ja, hoe gaat het verder hoor ik jullie denken, nou lees maar verder.

Ik heb het verhaal niet snel, dus langzaam geschreven, omdat ik rekening hou met diegenen die niet zo snel kunnen lezen. Aan het linker armpje van Renje, nee het was Rush hing een mandje met o.a. banaan, muesli en andere voedingsstoffen, allemaal sterk koolhydratend. Zoef, wie was dat, het was zoef de (paas)haas. Zij (het is nog steeds een meisje) schrok zich een rotje, zo snel ging de paashaas. Haar hartslag werd nog hoger, ongeveer, even tellen vijfendertig slagen in tien seconden maal zes dat is tweehonderdentien slagen per minuut.

'He leip, ken ju nie uitkeiku'.

Probeer dit zoveel mogelijk op z'n Haags uit te spreken want het gebeurde namelijk in het Haagse bos.

'Kreig de klere' riep de paashaas terug' kheb nog gnoeg te doen, kmot plusminus tweehonderd paaseieren verstoppen voor de Roadies uit het chocomellendorp.

'Het looppad lag bezaaid met boomstammen en takken, het leek wel een cross. Dit kon niet meer in tempo drie, dus werd even teruggeschakeld naar tempo twee. Waarom geen tempo één zult u zeggen.

Nou dat zit zo, aangezien tempo één een praattempo is en er niets te vertellen viel (zij liep alleen en in jezelf praten is ook niet zo gezellig) en ze had haas(t) want er zou ook nog een storm komen vanuit Scheveningen, bleef ze maar in tempo twee lopen.

Het slaat natuurlijk nergens op maar anders is mijn verhaal zo kort en dan krijg ik daar weer zo'n gezeur over in de trant van: je verhaal was wel erg leuk maar ook wel erg kort.

Nou dat heb ik nu wel genoeg gehoord.

Eindelijk was ze er.

klop, klop, geen gehoor.

klop, klop, klop, geen gehoor

klop, klop, klop, klop, geen gehoor

klop, etc. etc.

Na een serie van tien hoorde Rush eindelijk 'wie is daar?'

'ik ben het, Rushje' zei Rush.

Het was namelijk Rush die stond te kloppen, weet u nog wel?

'Waarom bel je niet?' vroeg Renje [haar Oma, redactie]

'Ik heb geen telefoon bij me.'

'Neen ik bedoel de deurbel.'

'Omdat er geen bel is.'

Wat raar, dacht Rush, dat moet ze toch weten?

'Ben jij het echt Rusje?'

'Ja Oma, en ik heet Rushje met een h ertussen'.

'Heb je lekkere paaseieren voor mij bij je?'

Oh jee vergeten een paasei te bewaren.

'Ik heb ze verstopt voor de Roadies.'

Rush liep naar binnen en liep naar het bed.

De benen staken onder het voeteind uit.

'AH, Wat heeft u lange benen.'

'Dat is om een grotere paslengte te kunnen nemen.'

'Zei je trouwens AA, wil je wat drinken?' vroeg Oma of wie daar dan ook lag.

(Oma is de afkorting voor diegenen die dat nog steeds niet weten van Ontzettend Matige Afstandloper)

'Neen niets dank u, ik heb zojuist BB op (BerenBurger; redactie) nog voor ik dorst kreeg, maar leuk dat u het vroeg ik zei trouwens AH.'

'Oh moet je naar Appie Happie?'

Ik breng daar trouwens altijd de kinderen naar toe als ik ga hardlopen, ze letten daar namelijk altijd op de kleintjes.

'Laat maar' zei ik 'hoe gaat het ermee, met uw ziekte, gaat u nog op vakantie?'

'Ja naar Egypte, er schijnt daar een piramide-loop te zijn.'

'Doet u trouwens nog aan gewichtheffen?'

'Neen momenteel aan knieheffen.'

'Wat heeft u trouwens grote voeten?'

Hij, jammer weer fout, ik bedoel zij (als jullie het niet erg vinden corrigeer ik dit niet) kon dat

zien omdat het dekbed namelijk erg hoog lag.

'Is dat omdat u dan al verder bent als je afzet?'

Geen antwoord.

'Wat heb je grote oren?'

'Om beter te kunnen horen.'

'Wordt er nog een kippen georganiseerd?'

Wat heet, hij staat er al (cryptisch)

'Weet je wie er gewonnen heeft in Egmond?'

'Neen, zeker een of ander duinkonijn.'

'Neen een Chinees zijn naam is D.O. Ping.'

'Even wachten, even spuiten.'

'Ah, ik dacht even dat je.....'

'Neen, maar ik loop en drink wel.'

'Waarom eindigen anders de laatste drie letters van alcohol op hol?'

'Oh, daar stond ik nooit bij stil.'

'Je mag er wel even bij gaan zitten.'

Doen sommigen ook aan de BAR.

Dat staat voor Bewuste Alcohol Routine

'En weet je waarom ik zo'n grote mond heb, dat vergeet je nog te vragen.'

'Waarom heeft u zo'n grote mond?'

'Ja, dat had je beter niet kunnen vragen, die is om je op te eten, dat krijg je ervan als geen paaseitje voor me bewaart.'

Hap, slik, het verhaal is uit.

Prettige paasdagen.

Voor mensen die dit verhaal niet leuk vinden, schrijf dan zelf eens een leuker verhaal.

Paul van Heukelum

Verjaardagen

Mei

- 1 Nico v.d. Doel
- 2 Hans van de Maas
- 6 Jack van de Kreeke
- 7 Jolanda van der Maaten
- 9 Charles Harbets
- 10 J. van der Meij
- 12 Judith van Wijk
- 13 Lieke Steijn
- 14 Jan Barnhard
- 14 Hugo Bezemer
- 15 Cees Broekman
- 16 Joke van Sommeren
- 20 Piet van Veen
- 20 Nelleke de Werk
- 23 Peter ten Kate
- 24 Koos Roest
- 26 Paula Beekhuizen
- 28 Ivonne Garling
- 30 Anton Bood

Juni

- 1 Wil van de Kreeke
- 1 J. Wisgerhof
- 2 Leo van den Hengel
- 3 Monique Nieuwenkamp
- 5 Leo Zonderop
- 9 Maike Csaba
- 11 Jan Kort
- 12 J. Huisman
- 15 Peter van Zijp
- 16 Garda van Kampen
- 16 Cees Smithuis
- 17 André Andeweg
- 18 C. Olierook
- 18 Rien Sikkell
- 18 Jos Weber
- 19 Anneke Peeters
- 20 Aad van Dommelen
- 20 Dick Kortekaas
- 23 M. van Baarle
- 23 John Montanus
- 24 Thea v.d. Gaag
- 25 Heleen Ballering
- 25 Jaap Dekker

Geboren

Op 10 februari 1995 is Tim Rumold Marijn geboren, zoon van Karel en Ingrid Slierendrecht. Hij weegt 3360 gram en is 54 cm lang.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd!!



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.

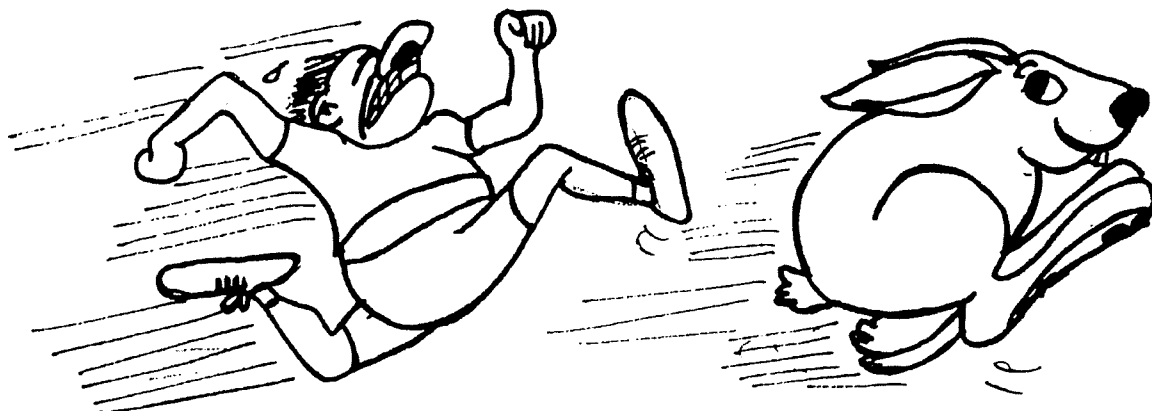


Daar gebeurt 't

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

7 dagen per week open, ook 's avonds.

'Hazen' in 't wild



Wat nu? Een nieuw fenomeen bij de Road Runners, 'hazen' in de club? Jawel hoor; 't begon heel stilletjes ('zal ik een stukje met je meelopen?') maar is nu uitgegroeid tot een heuse sport. Eerst een paar vragen:

Wat is 'hazen', Wie komt in aanmerking voor haas, Wie wil gehaasd worden en wanneer, Wat zijn superhazen enz. enz.

'Hazen' is een ander woord voor: een andere loper of loopster bijstaan tijdens een wedstrijd zodat deze meer eruit kan halen dan als hij/zij alleen zou lopen. Meestal is het doel: neerzetten van een nieuw P.R.

Een haas word je niet zomaar. Behalve aanzien (ahum!) en enkele leidinggevende capaciteiten (er moet natuurlijk wel *geluisterd* worden) moet je toch ook wat loopervaring hebben. Belangrijk is ook: sneller zijn dan de 'gehaasde', anders is je haas-carrière wel van zeer korte duur.

Eigenlijk wil iedere loper wel een leuk P.R. lopen. Het woord zegt 't al: *persoonlijk* record. Nou hoor ik jullie al zeggen, met een haas doe je 't niet meer persoonlijk (lees: alleen). Nou geloof me, ik spreek uit eigen ervaring, je doet het toch heus wel zelf. Die benen moet je toch zelf in werking stellen en houden en als 't op is, is 't op, hoe goed de haas ook is.

Tijdens de Zevenheuvelenloop op 20 november jl. werd mijn persoontje bijgestaan door Guido Lips en Jolanda van der Maaten (toen nog Van

Oosten). Of er hier sprake was van echte 'hazen', zo ver wil ik niet gaan. 't Ging meer om mentale bijstand; dit pakte trouwens leuk uit hoor, een kleine verbetering van mijn vorige tijd op de 15 km namelijk 1.22.42.

Er was hier ook een zogenaamde superhaas aan 't werk: super refereert aan een speciale band tussen loper en haas; meestal gaat het hier om partners (getrouwd ofzo). Cindy van den Hengel had als superhaas Frans meegenomen en finishte in een tijd van 1.24.48.

Echter, het 'grote' werk begon met de Fit Ten Miles. Hier waren maar liefst (zover ik weet) 4 hazen aan 't werk. Bill Verschuyl had zich opgeworpen als begeleider van een aantal lo(o)p(st)ers uit groep 3 waaronder Jan Vukkink, Trudy van Woensel, Gabriël Mulder en Emie Schipper. Zij finishten in een mooie tijd van respectievelijk 1.36.41, 1.37.40, 1.40.37 en 1.40.37; een hele prestatie gezien het feit dat zij eigenlijk tot een uur lopen in de training. Proficiat hoor!

Hans de Gooijer liep met Cees Broekman (u weet wel, die al wat oudere atleet die in training is voor de marathon van Rotterdam dit jaar). Cees kreeg vooral woordelijke ondersteuning; een leuk voorbeeld hiervan was: In de moeilijke kilometers (rond 13/14 km) moesten er enkele opwekkende woorden aan te pas komen om Cees het tempo te laten houden waarin 'ie liep. Hans sommeerde hem zich op een leuk kontje, dat vast wel ergens voor hem liep, te concentreren en blijven volhouden. Dat kon Cees best wel opbrengen, alleen het kontje moest niet te laag zitten, want dan liep 'ie weer niet rechtop, aldus

Hans! (Het is ook nooit goed). Cees finishte in een mooie P.R. van 1.24.52. Ondergetekende had de eer gehaasd te worden door een crack uit 1a Jan Schipper (of was die eer andersom?). Guido ging uiteraard zoals het een goed trainer betaamt, ook mee. Nou beide heren hebben prima werk afgeleverd, ik eindigde in een P.R. van 1.24.42. Onderweg moest ik, in tegenstelling tot andere (en eigenlijk de meeste) wedstrijden steeds afgeremd worden door de haas. Nee, niet dat de haas niet snel genoeg was, maar ik mocht 5.15 op de km lopen, echter de eerste 3 km gingen in 14.38 dus dat was ook niet de bedoeling. Pas tegen zo'n 12 km kwam ik een vervelende vent aan de kant tegen (ja, die met die hamer). Vooral het laatste stuk bleek m'n eerdere stelling juist: je moet het echt wel zelf doen, dat ene been voor de andere. Al met al een hele leuke ervaring die moed voor de toekomst geeft.

Op 4 februari jl. vond de mini-marathon/ Asselronde in Apeldoorn plaats. Daar had ik wederom een haas; echtgenoot Hans, een superhaas dus. Het merendeel van de Road Runners liep de 27,5 km als voorbereiding op de marathon in Rotterdam. Riet en Thea van groep 3 deden dezelfde afstand als ik, namelijk

18,6 km. Ze finishten in een prima tijd van 1.51 en nog wat. Ik had deze loop al twee keer eerder gelopen, 1x met Herman en 1x met Cees Broekman, beide keren in een tijd van 1.47. Dit jaar had ik meer op snelheid getraind en wilde dus wel wat sneller. Ik gokte op een voorzichtige 1.42 maar 'Husbandlief' vond dat het wel sneller kon en hij kreeg gelijk: ik finishte in een tijd van 1.38.24 een nieuw P.R. op deze afstand. Ik had heel gelijkmatig gelopen en ben nergens echt stuk gegaan. 't Verbaasde me wel dat er zo weinig Road Runners deze afstand lopen. Het lijkt me een prima voorbereiding op bijvoorbeeld de CPC waaraan altijd hordes Road Runners meedoen. Deze loop in Apeldoorn is echt de moeite waard, het parkoers loopt door de bossen, gaat wel omhoog en naar beneden, maar als je je daar van tevoren op instelt, is dit best te doen.

Nog een tip: Wil je ook eens gehaasd worden, geef dit dan aan bij de trainer of begeleider, dan kan iemand (bijvoorbeeld Jan, Hans of één van de andere lopers die zich voor andere lopers in willen zetten) hiervoor gevraagd worden.

Betty Wentink



UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN, RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUISIEF LEVERANCIER VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

opMERKkelijk goed

Vraag maar raak!

Ik begin deze aflevering met een vraag over iets waar ieder levend mens elke dag mee heeft te maken, namelijk onze hartslag.

Hoe hoog mag je hartslag maximaal zijn?

Een simpele methode om je maximale hartslag te berekenen is: trek je leeftijd af van 220. Voorbeeld: 220-35 jaar = 185 maximale hartslag. Tijdens een training is 70-80% hiervan je doel. 70% van 185 is 129,5. Dus dit moet toch wel gehaald worden tijdens een normale training. Op dagen dat op snelheid getraind wordt mag je hartslag nog stijgen tot 90% van het maximum, maar teveel inspanning op dit niveau leidt onherroepelijk tot overmatige stress. Hier tegenover staat natuurlijk de veel te lage hartslag bij een training. Wil een training een beetje effect hebben op je lichaam dan zul toch wel wat inspanning moeten leveren!

Wanneer kun je weer gaan hardlopen na een bevalling?

Uit ervaring weet ik dat een bevalling je lichaam een behoorlijk fysieke klap kan geven. Het daarbij komende slaapttekort de eerste weken daarna zal je lichaam ook niet in een betere conditie brengen. Rust is belangrijk voor een snel herstel. Goede voeding en oefeningen helpen ook mee. In het algemeen kun je na een paar weken al weer langzaam beginnen met lopen, maar zelfs als je je goed voelt, moet je jezelf inhouden; je zou teveel druk op je lichaam kunnen uitoefenen en je herstelperiode onnodig veel langer maken. Door een aantal malen per week een half uurtje te wandelen blijf je fit en wordt de druk op je lichaam vermindert, zodat je kunt herstellen. Na overleg met je verloskundige moet je ook zo snel mogelijk weer aan je sterk uitgerekte buikspieren gaan werken. Het herstellen van je buikspieren voorkomt ook klachten aan de rug! Wees extra voorzichtig als je borstvoeding geeft. Als de hoeveelheid voeding terug loopt, stop dan een aantal dagen met lopen tot de melkproductie weer hersteld is. Let op dat je voldoende drinkt

en extra calorieën binnenkrijgt. Voedt je kind liefst vlak voor je gaat lopen en denk aan een goede behal! Veel succes!

Twee weken geleden verstapte mijn echtgenoot zich en kreeg dus een 'verstuipte' enkel. De vraag was toen wat te doen voor een zo snel mogelijk herstel.

In een boekje over zelf te behandelen sportletsels vond ik een wel heel makkelijke oplossing, namelijk RADIJS.

De combinatie van Rust, Altijd hoog, Druk en IJS helpt om de zwelling te verminderen en vorming van eventuele blauwe plekken te beperken. De zwellingen en blauwe plekken remmen het genezingsproces. De verstuipte enkel wordt dus hoog gelegd (op een stoel met kussentje bijvoorbeeld), vervolgens de eerste 48 uur regelmatig ijs op de enkel leggen, en een licht drukverband om de enkel doen. De rust doet de rest!

Na het lopen heb ik vaak pijnlijke, gespannen schouders. Hoe komt dat, en wat doe ik daar aan?

Als je dit hebt na een training, heb je waarschijnlijk te veel naar voren of naar achteren met je hoofd of schouders; je bent niet in balans bij het lopen. Kijk naar jezelf in een (winkel)ruit terwijl je voorbij holt; je heupen staan misschien te ver naar achteren. Verplaats ze naar voren, adem diep in en handhaaf deze naar voren gerichte positie. Een andere oorzaak kan ook zijn, dat je je schouders te hoog in plaats van ontspannen houdt, of dat je je armen te ver van je lichaam houdt. Telkens als je voelt dat de spanning toeneemt, moet je je armen en schouders schudden en ze laten ontspannen.

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

Maag = Deel van je lichaam tussen slokdarm en dunne darm, waar je eten wordt verteerd; aangezien de maag direct aan het werk gaat bij opname van voedsel is het niet aanbevelenswaardig dit vlak voor een training of loop te doen aangezien dit het functioneren vaak negatief beïnvloedt.

Maan = Het hemellichaam dat in een vaste baan rond de aarde draait en dat de aarde 's nachts verlicht; het is altijd prettig wanneer het volle maan is want dan kun je beter zien waar je loopt.

Maandag = De eerste dag van de week; is tevens eerste dag om te trainen bij de RRZ.

Maart = Heeft de redactie weer geprobeerd een leuk blad in elkaar te draaien, te weten: het Paasnummer; we hopen dat jullie het weer met plezier lezen.

Macaroni = Deeg dat in de vorm van kromme pijpjes is geperst; ik noem het ook weleens stapelvoedsel.

Machtiging = Verlof, mandaat, volmacht, exequateur, vergunning. Ontlast onze penningmeester en geef een machtiging af voor incasso-contributie en/of incasso-loopgeld.

Mafkees = Weet ik niet; vraag het zelf maar aan een Kees.

Mager = Het tegenovergestelde van 'dik' (dik, zit u ermee, de RRZ helpt u mee).

Manusje van alles = Iemand die handig is, die allerlei klusjes doet; vrijwilligers gevraagd voor ons nieuwe clubgebouw, al denkt u dat kan ik niet of daar heb ik geen tijd voor, alle kleine beetjes helpen; u doet toch ook mee?!

Marathon = Hardloopwedstrijd over 42 km en 195 meter.

Martelen = Pijnigen en kwellen, als straf of om hem/haar ergens toe te dwingen; zo ervaar ik

sommige trainingen (geintje).

Masseren = zijn spieren wrijven, kloppen, en kneden, bijvoorbeeld om ze minder stijf en pijnlijk te maken.

Meeloper = Iemand die het voorbeeld van anderen volgt zonder dat hij een eigen mening heeft.

Meniscus = Schijf van kraakbeen in je knie (als je pijn hebt in je knie, er naar laten kijken).

Mentaal = Wat de geest betreft, het tegenovergestelde van 'fysiek' blijf niet weg bij RRZ praat erover en blijf lopen.

Milt = Orgaan in de linkerkant van je buik, dat onder andere je bloed zuivert; als je hard rent kun je pijn in je milt krijgen.

Moederdag = Feestdag voor moeders op de tweede zondag in mei; dus *moeder* mag lopen, en *zij* mag dus doen wat ze wil.

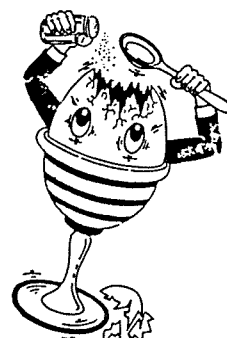
Molen = Bouwwerk met wieken waarin iets gemalen wordt, waarmee water uit een polder wordt gepompt of waarmee energie wordt opgewekt; wereldberoemd is de molen van onze Theo.

Molenloop = Jaarlijks, bijna wereldberoemd, terugkerend evenement.

Molenwieken = Spierenlosmakende training.

Muesli = Mengsel van graanvlokken, gedroogde vruchten en noten, dat je met melk of yoghurt eet (ook voor Roadies).

A.L. Fabet



Aquajogging, ideale training bij blessures

Lopen in water wordt steeds populairder. Aquajoggen is een goede trainingsvorm bij een blessure. Door in diep water te lopen, worden de loopspieren, zonder schokbelasting, zo goed mogelijk beziggehouden en blijft de conditie op peil.



Maar aquajoggen is ook een prima trainingsvorm als men niet geblesseerd is. Bijvoorbeeld als hersteltraining of als nieuwe trainingsvorm om de prestaties op een hoger peil te krijgen. Echter, aquajoggen mag nooit de overhand krijgen als men niet geblesseerd is, omdat de loopcoördinatie (op het land) wezenlijk verschilt met die in het water.

Het trainen in diep water is om vele redenen aan te bevelen, namelijk als:
revalidatie: men kan blijven lopen (in water) en de blessure krijgt de kans te herstellen.
preventie: een lichaam is in water 10 keer lichter dan op het land. Zeer geschikt voor mensen met overgewicht en als men de gewrichten niet te zwaar mag belasten.
ontspanning: de spieren kunnen niet overbelast raken en er is een grotere bewegingsuitslag in de gewrichten mogelijk.
herstel: bijvoorbeeld na een zware training krijgen de spieren de kans om te herstellen.
verbetering: als nieuwe trainingsvorm om de conditie te verbeteren.

Het grote voordeel van aquajoggen is dat het lichaamsgewicht wordt opgetild, omdat men in het water hangt. Er is daardoor geen belasting van de gewrichten. Op het land moet het lichaam bij elke stap 2 à 4 keer zijn eigen gewicht opvangen. In het water maakt het niet uit met welke intensiteit de oefeningen afgevoerd worden, omdat beschadiging in principe niet mogelijk is. Men moet natuurlijk het geblesseerde lichaamsdeel wel ontzien.

Een nadelig effect van aquajogging is de overstap naar land-training. Want in het water is de belasting en het gebruik van de spieren en de houding van het lichaam heel anders. Voornamelijk de spieren van de voet, kuit, quadriceps en billen moet 'omschakelen' van water- naar land-training. Een te grote overgang is enigszins te voorkomen door aquajogging te combineren met andere trainingsvormen. Afhankelijk van de blessure kan men ook gaan fietsen en/of krachttraining doen, dit laatste om de gewrichten en pezen/banden sterk te houden, want die worden in het water ontzien.

Conditieverlies tijdens een blessureperiode is en blijft onvermijdelijk, alhoewel aquajogging dit tot een minimum kan beperken. De indruk bestaat, na diverse onderzoeken, dat een goed getrainde atleet na 2 maanden alleen maar watertraining, toch nog zo'n 90% van zijn conditie weet te behouden.

Hartslagmeter

Uit ervaring van aquajoggers is gebleken dat de hartslagfrequentie in het water aanmerkelijk lager ligt dan bij landtraining.

Er zijn drie factoren die bepalend zijn voor een lagere hartslag bij water-training, namelijk:

1. het effect van de lagere zwaartekracht in het water, omdat het hart (en het hele lichaam) zweeft in het water;
2. de toegenomen circulatie naar het hart toe als gevolg van de omgevende waterdruk.
3. de lagere lichaamstemperatuur. In het water

Bron:

Runners, nr. 3, maart 1994.

Runnersworld Magazine, 4e jaargang 1993.

HLK/Duursport, nr. 5 mei 1993.

wordt het lijf niet warmer bij inspanning dan op het land. De stofwisselingsprocessen in het lichaam verlopen trager omdat de temperatuur lager is.

Overigens doen mensen met hart- en vaatziekten en ernstig verhoogde bloeddruk en medicijngebruik er verstandig aan alleen onder begeleiding en controle van de huisarts en/of sport medisch centrum aan aquajoggen te beginnen. Daarom ook is gebruik van een hartslagmeter zo belangrijk omdat daarmee de belasting van hart en bloedvaten te controleren is. Evenals bij landtraining, bepaalt de hartslagfrequentie de intensiteit van de watertraining.

De wet-belt

Rond 1970 heeft de Amerikaanse Vietnam-veteraan J. Glenn McWaters, het 'wet-vest' uitgevonden. Hij wist uit ervaring, als gevolg

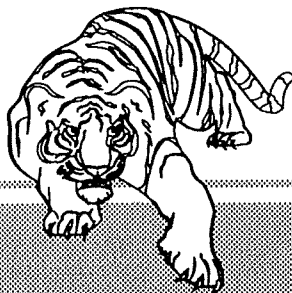
van zijn aan de oorlog overgehouden handicap, dat water een goede uitwerking heeft op herstelprocessen.

Hij experimenteerde net zolang met een vest dat hij in het water bleef drijven en niet in zijn bewegingen werd geremd.

Gaandeweg werd het vest verbeterd en aangepast, tot de huidige 'wet-belt' werd ontwikkeld. Een kunststofband van neopreen die om het middel bevestigd wordt. Van voren smal en van achteren breed uitlopend, van schouderblad tot aan de billen.

Tegenwoordig zijn er ook nog cuffs ontwikkeld, die om de enkels worden gebonden, om zo-doende de sporter extra te belasten.

En het allernieuwste (?) op dit gebied zijn de zogenaamde 'water-webben'. Dit zijn een soort waterslippers met heel brede zolen. Zij verbeteren het evenwicht en vergemakkelijken de voortgaande beweging en veroorzaken een zwaardere belasting.



ESSO

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

R. L. BERENDS

SEGHWART

Weldedreef 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.

Interview

Interview met Garda van Kampen, op woensdag 8 maart direct na de training om 21.45 uur.

Als we Garda iets te drinken aanbieden, wil ze graag een grote kop thee hebben. Als wij ons met ons biertje, spaatje en kopje thee (helaas geen grote kop) hebben afgezonderd van de rest, begint ons gesprek.

Garda, in welke groep loop je momenteel?
Ik loop in groep 3.

Heb je lekker getraind vanavond en wat heb je gedaan?

Ik heb lekker gelopen, we hadden een duurloop van 45 minuten tempo 1.

Wat doe je liever, warming up of cooling down?

Om het even.

Loop je in de zomer meer dan in de winter?
Nee, dat is gelijk.

Vertel eens iets over je trainer en je loopmaatjes.

Moet ik daar iets over zeggen?! Daar kan ik geen zinnig woord over zeggen.

Wanneer ben je lid geworden van de RRZ?
1 oktober 1988

Hoe werd je lid?

Door de beginnerscursus, bestond uit vier personen, in oktober 1988. Dat was nog in het 'Kraaienest'.

Wat is of zijn je persoonlijke record(s)?

De Vredespaleisloop in '92 of '93, 55.17 min. op de 10 km.

Wat hoop je ooit nog eens te bereiken?

Mijn oude record!

Loop je tussendoor ook voor jezelf?

Ik zou het tussendoor behoren te doen, dit komt tegenwoordig bijna niet meer voor.



Vertel eens in het kort iets over jezelf.

Dat kan ik niet.

Natuurlijk wel!

Ik ben ondertussen een aardige veteraan. Als ik nog even doorga val ik vanzelf met de clubkampioenschappen in de prijzen. Ik ben een echte Rijswijker. Ik woon bijna dertien jaar in Zoetermeer. Ik zit al jaren in de evenementencommissie en vind dat erg leuk. Het creatieve hieraan, spelletjes verzinnen, vind ik erg leuk.

Wat vindt je echtgenoot van het lopen?

Die is daar zelf hartstikke gek van!

Heeft het lopen invloed op je gezin?

Ja, dat denk ik wel. Proberen met z'n tweeën tijd vrij te maken voor het lopen. De jongens vinden het ook erg leuk en lopen hun moeder voorbij.

Wat is je favoriete eten?

Na even aarzelen... Bietjes met botersaus, want daar loop je zo lekker op.

Vind je het lopen in groepsverband stimulerend?

Ja, vooral het lekker kletsen en gein maken, dus ook goed lopen. Soms vind ik het in groep wel eens te rustig. Dat mag je er best in zetten hoor! Heb ik wel eens gezegd tijdens het lopen!

Blijf je na de trainingen vaak nog even nakletsen of ga je direct naar huis?

Nee, ik blijf altijd effe hangen!

Garda, bedankt voor dit interview en veel loopplezier!

Paul van Heukelum en Trees van Dommelen

Koffie, een pepmiddel?

CAFEÏNE, GOED OF SLECHT VOOR SPORTERS?

Regelmatig worden in de diverse sportbladen artikelen geschreven over eiwitten, koolhydraten, vitamines en de mate waarin zij de prestaties van de sporter positief beïnvloeden.

Maar er zijn meer produkten die van invloed zijn op de mens.

Wat te denken van koffie, thee en cacao? Wat is de invloed van cafeïne en theobromine op de mens?

Stress na koffie

In een proefschrift met de titel 'Koffie en bloeddruk' wordt beschreven dat de bloeddruk met 10 à 20% kan stijgen na het drinken van 4 à 5 koppen koffie op de nuchtere maag. De aanmaak van het 'stresshormoon' adrenaline kan zelfs verdrievoudigd worden. De stof cafeïne in de koffie is de oorzaak van deze verandering.

Cafeïne in koffie, theofylline in thee en theobromine in cacao, behoren tot de zogenaamde groep 'xanthinen'.

In een kop verse koffie zit 80 mg cafeïne, in een kop oploskoffie 60 mg, in een glas thee 35 mg, in een kop 'cafeïne-vrije' koffie zit 3 mg en in een glas coca-cola zit 40 à 60 mg cafeïne.

Al na 3 à 4 minuten na het drinken is ongeveer de helft van de cafeïne in het bloed opgenomen. Bij een volle maag verloopt dit proces wat langzamer. Na ruim 3 uur is bijna alle cafeïne weer uit het lichaam verdwenen. De lever breekt dit af en het wordt met de urine uitgescheiden. Er zijn mensen die verslaafd raken aan de cafeïne. Na 2,5 uur na inname van de cafeïne is het profijt ervan het grootst.

Snel denken na een kop koffie

In onderstaande tabel zijn de effecten van de xanthinen naast elkaar gezet. De ene mens merkt snel iets van die effecten, de andere weinig of niets.

Stimulering van het centraal zenuwstelsel (zie tabel) wil zeggen dat de snelheid en de helderheid van denken wordt bevorderd. Dit kan echter ook weer slapeloosheid en onrust veroor-

zaken. Sommigen worden prikkelbaar, zenuwachtig en krijgen hoofdpijn.

Cafeïne kan ook bloedvatverwijding of juist -vernauwing tot gevolg hebben. Denk maar aan de overbekende hart- en vaatziekten.

Effecten van xanthinen. De relatieve werkzaamheid van de verschillende xanthinen is ook aangegeven

	coffeïne	theofylline	theobromine
stimulering centrale zenuwstelsel	+++	++	+
prikkeling van de hartspier	+	+++	++
verwijding van bloedvaten	+	+++	++
ontspanning van glad spierweefsel	+	+++	++
prikkeling van skeletspieren	+++	++	+
stimulering urinevorming	+	++	++

Alcohol

De fabel dat koffie na (veel) alcohol gunstig is, blijkt niet zo te zijn. Cafeïne vertraagt de afbraak van alcohol. Men kan dus beter een glas water drinken.

Sporters

Er zijn sporters die vóór aanvang van hun sportbeoefening 1 à 2 koppen koffie drinken. Dit zou een gunstige uitwerking hebben op de prestaties. Zij zijn actiever en alerter. Tijdens een (hardloop)wedstrijd bijvoorbeeld, of in de rust van een voetbalwedstrijd wordt niet voor niets thee gedronken. De cafeïne hierin zou een oppeppende werking hebben.



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



Uitslagen

Midwinter Marathon te Apeldoorn, 4 februari 1995

18,6 km

Ben van Sommeren	1.14.23
Martin van Sommeren	1.24.20
Betty Wentink	1.38.24
Hans de Gooyer	1.38.24
Riet van Sommeren	1.51.16
Thea v.d. Gaag	1.51.16

27,8 km

Aad Vervaart	1.50.13
Ruud v.d. Maaten	1.52.13
Ad Peltenburg	1.52.56
Jan Schipper	1.54.21
Jan Peter Willemsen	1.56.56
Ed Helsloot	1.57.00
Rien Elling	1.57.20
Peter van Zijp	1.59.58
Eric Lodder	2.02.28
Hans Jansen	2.02.27
Rick Martens	2.05.57
Willem van Kampen	2.16.38
Wim Bras	2.16.38
Pieter Fromberg	2.19.55
Frans v.d. Hengel	2.19.55
Peter Baven	2.19.56
Dick den Dulk	2.21.37
Ad Smits	2.22.03
Nico v.d. Doel	2.25.00
Patrick van Swieten	2.30.16
Sonja den Dulk	2.32.59
Hiljo Idema	2.32.35
Kees den Brabander	2.33.00
Bill Verschuyf	2.36.07 (PR)
Cees Broekman	2.36.07 (PR)
Piet Barendse	2.36.30
Rob Ramdjielal	2.40.43
Charles Harberts	2.43.00

5e Korenmolenloop te Zoetermeer, 11 februari 1995

4 Engelse mijl

Aristides Efstratiades	27.16
Robbert Smit	31.39
Caroline Kulk	34.19

Esther de Wit	35.22
Anita de Bok	35.22
Ron Bosman	35.22
Anneke Peeters	36.16
Matthijs Bood	36.33
Anton Bood	36.33
Nico de Krosse	37.06
Martin van Baarle	37.26
Tineke Bossink	37.33
Namvar Yeganeh	37.41
Leny v.d. Hengel	37.52
Thomas Csaba	38.10
Ruud Scheffer	38.20
Marianne Wiersma	38.57
Thea Rolff	39.17
Ingrid van Meurs	40.14
Renee de Leeuw	40.26
Garda van Kampen	40.59

8 Engelse mijl

Jan Schipper	49.53
Ad Peltenburg	52.19
Jan Peter Willemsen	52.36
Ben van Sommeren	52.49
Ed Helsloot	53.37
Jarda Prochazka	54.47
Piet van Veen	55.10
André Andeweg	55.10
Rien Elling	55.20
Robert Vreijling	56.00
Jan Besseling	57.30
Rick Martens	57.32
Erik Lodder	57.38
Willem van Kampen	59.49
Ton Reedijk	59.55
Ruud van Zon	1.01.05
Frank v.d. Hulst	1.01.26
Hilde Koning	1.03.41
Barbara Krop	1.04.42
Cees Smithuis	1.05.22
Hans Wisgerhof	1.05.50
Herman Roosenboom	1.07.32
Theo v.d. Berg	1.07.32
J. Geene	1.07.40
Martin Kreemers	1.07.49
Jos v.d. Goes	1.08.40
Rob van Dijk	1.09.07
Peter van Vliet	1.09.48



Jan Kort	1.10.00
Leo van Leeuwen	1.10.45
Joop Lustenhouwer	1.11.22
Hans v.d. Maas	1.12.10
Maarten de Niet	1.12.25
Ton Klee	1.12.50
Willem Hogendoorn	1.13.32
Rien Sikkels	1.13.32
Ton Smit	1.14.57
Ivonne van Garling	1.15.55
Gabriël Mulder	1.16.09
P. Herrewijn	1.16.09
Henk v.d. Bos	1.16.20
Thea v.d. Gaag	1.16.22
Reinie van Daalen	1.16.22
Emie Schipper	1.16.33
Jan Vukkink	1.20.28

**Zegerplasloop te Alphen aan den Rijn,
25 februari 1995**

30 km	
Wim Bras	2.27.50
Dick den Dulk	2.28.36
Ruud van der Maaten	2.28.36 (PR)
Kees de Brabander	2.34.15 (PR)
Nico v.d. Doel	2.36.08
Rob Ramdjielal	2.38.38 (PR)
Sonja den Dulk	2.39.15
	(2e dame)
Lidwien van den Aardweg	2.40.20
	(3e dame)
Cees Broekman	2.46.30
Hiljo Idema	2.48.30
Charles Harbets	2.48.42
Piet Barendse	2.52.02 (PR)

**Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen,
25 februari 1995**

10 km	
Anton Bood	43.15

**Polderloop te Hazerswoude,
26 februari 1995**

10 km	
Frans van den Hengel	45.04

Astrid Hol	53.43
Janny Tuitert	53.43
Cindy van den Hengel	57.29
Lidwien van den Aardweg	57.29

15,2 km

Ad Peltenburg	1.01.16
Martin van Sommeren	1.05.18
Riet van Sommeren	1.24.54 (PR)
Thea v.d. Gaag	1.24.54 (PR)
Reinie van Daalen	1.23.07 (PR)
Gabriël Mulder	1.23.08 (PR)
Marga Otterloo	1.28.10
Jan Vukkink	1.29.57 (PR)

20 km

Aristides Efstratiades	1.39.20
Elly v.d. Kooij	1.39.20 (PR)
	(1e dame)
Jos v.d. Goes	1.45.29 (PR)
Rob Hardon	1.49.28 (PR)

**12e Heijplaatloop te Rotterdam,
4 maart 1995**

30 km	
Pieter Fromberg	2.31.00

Brandweerloop te Spijkenisse

20.700 meter	
Jan Barnhard	1.31.15

Delftse Houtloop te Delft, 5 maart 1995

21 km	
Martin van Sommeren	1.33.09

**20 van Alphen te Alphen a/d Rijn,
11 maart 1995**

15 km	
Riet van Sommeren	1.23.00
Thea v.d. Gaag	1.25.00

20 km

Jan Peter Willemsen	1.20.02
Aad Vervaart	1.20.20 (PR)

Ed Helsloot	1.21.50
Rick Martens	1.24.32
Rien Elling	1.24.45
Jan Besseling	1.25.53
Piet van Veen	1.27.04
Eric Lodder	1.27.05
Martin van Sommeren	1.27.31 (PR)
Frank Eilbracht	1.27.34
Richard Willems	1.29.03
Ruud van Zon	1.29.30
Wouter van Etten	1.30.29
Peter van Zijp	1.30.45
Pieter Fromberg	1.33.12 (PR)
Jack v.d. Kreeke	1.34.10 (PR)
Frans v.d. Werf	1.38.00
Paul van Heukelum	1.38.00
Ab Broekman	1.39.32
Ad Smits	1.39.46 (PR)
Maarten de Niet	1.41.00
Cees Broekman	1.45.17
Hans de Gooijer (haas)	1.45.20
Bill Verschuyl (haas)	1.45.20

Bruggenloop te Rotterdam, 19 maart 1995

13,3 km

Jack v.d. Kreeke	57.31
Frans v.d. Hengel	59.43
Dick den Dulk	1.02.23
Paul van Heukelum	1.03.52
Leo v.d. Hengel	1.06.14
Sonja den Dulk	1.07.57
Hans de Gooijer (haas)	1.08.02
Betty Wentink	1.08.27
Bill Verschuyl (haas)	1.08.27
Cindy v.d. Hengel	1.12.09

***Nog even dan weer Papendal
Een hoofdpijnpoeder voor het geval
Of gaan varen of met de fiets
Onderneem dan wel iets
Anders zit je in een dal***

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

Sportdranken

Inleiding

Het is bewezen dat uitdroging (een verlies van meer dan 2 procent van het lichaamsgewicht aan vocht) een duidelijke afname van de sportprestatie veroorzaakt en een risico van gezondheidsschade met zich meebrengt doordat de lichaamstemperatuur te veel kan gaan oplopen. Ook een koolhydraat-tekort kan leiden tot een vermindering van de sportprestatie. Bij een (duur-)inspanning leveren koolhydraten namelijk "snelle energie". Als er geen koolhydraten voorradig zijn, heeft het lichaam alleen nog de beschikking over een "langzame" energiebron in de vorm van de verbranding van vet(-zuren). Bijna iedere sporter kent dit gevoel wel als "de man met de hamer tegenkomen". De snelheid van lopen zal onherroepelijk omlaag gaan.

Of een tekort aan vocht, of een tekort aan koolhydraten de beperkende factor vormt bij het leveren van een sportprestatie, is afhankelijk van vele omstandigheden. Het hangt ondermeer af van de intensiteit en duur van de inspanning, de weersomstandigheden en de reactie van het lichaam van de sporter. Helaas is het dus niet zo dat één drank en één patroon van inname ideaal is voor alle sporters onder alle omstandigheden. Iedere sporter zal voor zichzelf moeten ontdekken welke drank en in welke hoeveelheid voor hem of haar het beste voldoet in de verschillende omstandigheden. Dit zal dus tijdens de trainingen geoefend moeten worden!

Als (heel) algemene richtlijn kan worden gegeven:

- Tot een duurinspanning van ½ - 1 uur is geen speciaal drankregime nodig. In veel gevallen kan volstaan worden met drinken van water.
- Als de duurinspanning langer duurt, verdienen sportdranken wel de voorkeur.
 - * Drink zo'n ¼-½ uur voor aanvang van de duurinspanning zo'n 250-500 ml.
 - * Drink ieder kwartier of om de 5 kilometer 150-200 ml.
 - * Zorg ervoor dat de drank die je drinkt koel is (zo'n 12-15°C).

Maag- en darmklachten

Sporters zeggen vaak dat ze door drinken tijdens inspanning maag- en darmklachten krijgen. Gebleken is echter dat maag- en darmklachten juist vaker optreden bij sporters die te weinig gedronken hebben en al uitgedroogd zijn. In een uitgedroogde toestand vertraagt de maagontlediging. Hierdoor blijft de drank langer in de maag en zal aanleiding geven tot "klotsen" en een vol gevoel. Als er eenmaal sprake is van uitdroging is het zeer moeilijk om tijdens de inspanning nog voldoende vocht op te nemen. Maag- en darmklachten worden niet altijd door uitdroging veroorzaakt. Deze klachten kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan door het drinken van (sterk) hypertone drank.



Samenstelling van de sportdrank

Hypertone dranken vertragen de maagontlediging. Pas nadat de drank de maag heeft gepasseerd, kan absorptie van vocht en van de voedingsstoffen in de darm plaatsvinden. Als vochtverlies de belangrijkste factor is die tot een prestatie- vermindering leidt, is het aan te raden een minder geconcentreerde koolhydraat-drink te nemen. De concentratie van de sportdrank wordt uitgedrukt in "osmolariteit". Deze "deeltjesdichtheid" wordt bepaald door de concentratie en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten. Als de drank net zoveel deeltjes bevat als bloed, noemt men de drank "isotoon". Een drank die minder deeltjes bevat wordt "hypotoon" genoemd, terwijl een drank die (veel) meer opgeloste deeltjes bevat, "hypertoon" wordt genoemd.

Vaak komen tijdens duursport gebrek aan koolhydraten en vochttekort allebei voor. Maar zelfs wanneer er alleen een behoefte aan vocht is, is het verstandig een (hypotone) drank te nemen die wat koolhydraten en zouten bevat, omdat het bewezen is dat dit de opname van vocht in de darm versnelt. Ook gewoon water gaat welliswaar snel de maag uit, maar blijft relatief lang in de darmen klotsen.

Dorstlessers die geschikt zijn voor inname bij intensieve sportactiviteiten dienen bij voorkeur een osmolariteit van < 330 (isotoon of hypotoon) te hebben. In onderstaande tabel staan aangegeven wat de osmolariteit is van de verschillende dorstlessers.

In Nederland verkrijgbare dorstlessers			
merk	type	osmolaliteit mosm/kg	energie (Kcal) per 100 ml
AA drink	Isotoon	304	22
Aquarius	Hypertoon	373	25
Extran	Isotoon	314	31
Isostar	Isotoon	292	25
Sportline	Hypertoon	402	33

Energiedranken

Commercieel verkrijgbare energiedranken bevatten veelal snel opneembare geraffineerde suikers in de vorm van glucose, fructose (vruchtensuiker), sacharose (kristalsuiker) of maltodextrinen (glucoseketens, ook wel glucosepolymeren genaamd). Al deze koolhydraatsoorten worden snel in het bloed opgenomen. Er bestaan geen belangrijke verschillen in opnamesnelheid (met uitzondering fructose, dat langzaam wordt opgenomen), maar wel grote verschillen in smaak en maagtolerantie. Zo is een geconcentreerde suikerdrank bijvoorbeeld mierzoet en het heeft een hoge osmolariteit waardoor er sneller maag-darmklachten ontstaan. Een drank met een hoog fructosegehalte (vruchtensuiker) heeft dezelfde nadelen en leidt sneller tot diarree of darmklachten. Het beste resultaat wordt verkregen indien er in de drank een behoorlijk gehalte aan glucose polymeren zit. Hoe hoger dit gehalte is, des te neutraler is de smaak en des te lager de osmolariteit waardoor de verdraagbaarheid in het maag-darmstelsel groter is. In de tabel staat een aantal in Nederland verkrijgbare energiedranken met daarbij het koolhydraatgehalte en de osmolariteit. Dranken die een hogere osmolariteit dan 500 hebben, kunnen het beste met water worden verdund.

Nogmaals: bij intensieve trainingen of wedstrijden is de inname van voldoende hoeveelheid vocht en koolhydraten belangrijk om uitputting van de lichaamseigen voorraden te voorkomen. Bij grote zweetverliezen, verdient het de voorkeur gebruik te maken van dorstlessers.

In Nederland verkrijgbare energiedranken			
merk	type	osmolaliteit mosm/kg	energie (Kcal) per 100 ml
AA drink	high energy	oranje	800
Champ	energie		1179
Dextro energy	energie	sinas	705
Extran	energie	citroen	1230
Extran	energie poeder	citroen	1850
Perform	energie poeder	citroen	402

Conclusie

- * Bij isotone of hypotone dranken is de vochtopname in de darmen beter dan bij water of hypertone dranken.
- * Een hypertone drank kan maag- en darmstoornissen veroorzaken.
- * Door het drinken van een dorstlesser voor en tijdens de inspanning kan de prestatie verbeteren (afhankelijk van het zweetverlies en de intensiteit en duur van de inspanning).
- * Het verdient aanbeveling om na de inspanning niet alleen het vochtverlies weer zo snel mogelijk aan te vullen, maar ook het koolhydraatverlies. Hiervoor zijn energiedranken bij uitstek geschikt.

Wedstrijdagenda

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

Zaterdag 22 april 1995

Jorisrees te Delft

organisatie: Haag Atletiek, 015-607790
afstand: 1,8-3,6-5,4 km
starttijd: 14.00-15.30 uur

Zondag 23 april 1995

Marathon te Rotterdam

organisatie: Stichting Rotterdam
Marathon, 010-4172886
afstand: 42,195-10 km
starttijd: 13.00 uur

Polderloop te Hazerswoude

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

33e 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

Trimloop voor Unicef te Zoetermeer

organisatie: ARV Ilion, 01793-1764
afstand: 2-5-10 km
starttijd: 11.30-11.00 uur

Donderdag 27 april 1995

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie:
Haag Atletiek, 070-3940405
afstand: 1-3-5-10-15 km
starttijd: 18.55-19.15 uur

Vrijdag 28 april 1995

Singelloop te Leiden

organisatie: LPSV, 071-131336
afstand: 7 km
starttijd: 19.30 uur

Zaterdag 29 april 1995

21e Groene Oaseleop te Maasland

organisatie: Oranje Vereniging
Maasland, 01849-18521
afstand: 2-6-9 km
starttijd: 13.00-13.05 uur

TMZ Loop te Moerkapelle

organisatie: Atletiek en HLC Engelen,
01793-2719
afstand: 5-10-15-21,1 km
starttijd: 11.30 uur

Oranjeloop te Sliedrecht

organisatie:
AV Sliedrecht, 01846-14170
afstand: 6-10 km
starttijd: 10.15 uur

Zondag 30 april 1995

Te Werve Prestatielopen te Rijswijk

organisatie: AV Te Werve, 070-3903766
afstand: 1,09-2,5-5-7,5-10-12,5 km
starttijd: 11.00-11.15 uur

Oranjeloop te Wassenaar

organisatie: AV Holland, 071-312974
afstand: 2,5-5-10-15 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 6 mei 1995

19e Parkenloop te Voorschoten

organisatie:
De Bataven-Leiden, 071-616689
afstand: 1,5-2,5-5-10-16 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Zondag 7 mei 1995

Delftse Houtloop te Delft

organisatie:
Delftse Trimclub, 01899-23305
afstand: 1,5-3,5-7-14 km
starttijd: 10.55-11.15 uur

Iduna Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Iduna Lifestyle center,
01740-40828
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

Woensdag 10 mei 1995

Zomeravondloop te Delft

organisatie: AV'40, 015-124192
afstand: 1,5-3,75-7,5-11,25-15 km
starttijd: 19.00-19.15 uur

Zondag 14 mei 1995

Delftse Parkenloop te Delft

organisatie: AV'40, 015-143387
afstand: 1,5-5-10-15-21,1 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Rotaryloop te Hazerswoude-dorp

organisatie: Rotaryclub Hazerswoude,
01728-9467
afstand: 1,5-5-10-15,2-20 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

Waterweg Prestatieloop te Maassluis

organisatie:
AV Waterweg, 01899-22948
afstand: 1,2-3-10-16,09 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Zondag 21 mei 1995

City Marathon te Utrecht

organisatie: Stichting Marathon Utrecht

PPC Trimloop te Leiden

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

Donderdag 25 mei 1995**Hemelvaartsdagloop te Lekkerkerk**

organisatie: AV Start, 01805-1018
afstand: 1,5-8 km
starttijd: 10.30-11.45 uur

Hanepoelloop te Rijpwetering

organisatie: GV Gyvero, 01712-8153
afstand: 5-10-21 km
starttijd: 10.50-11.00 uur

Spijkcity Loop te Spijkenisse

organisatie: Spark, 01880-21324
afstand: 3-5-10-16,09 km
starttijd: 12.30-13.00 uur

Zaterdag 27 mei 1995**5e ITC Flora Run te Boskoop**

organisatie: AV'47, 01727-14019
afstand: 3-5-10-16-21 km
starttijd: 11.30 uur

Zondag 28 mei 1995**Dertig om de Vliet te Leiden**

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-219186
afstand:
2,87-5,75-9,06-14,03-20,09-30 km
starttijd: 10.30 uur

Vrijdag 2 juni 1995**Nacht van Apeldoorn te Apeldoorn**

organisatie: AV'34, 055-411029
afstand: 2,5-5-10 km
starttijd: 23.59-24.00 uur

Zondag 4 juni 1995**Dagblad van Almere Marathon te Almere**

organisatie:
AV Almere '81, 036-5312850
afstand: 13,06-21,1-42,19 km
starttijd: 13.00 uur

Maandag 5 juni 1995**10e Konmar Vredespaleisloop te Den Haag**

organisatie:
St. Vredespaleisloop, 070-3877650
afstand: 2,5-5-10 km
starttijd: 12.30-15.30 uur

Strandlopen te Katwijk aan Zee

organisatie:
AV Rijnsoever, 01718-28059
afstand: 2-4-8 km
starttijd: 19.30 uur

PPC Trimloop te Leiden

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

Zondag 11 juni 1995**De Kopjesloop te Delft**

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

3M Marathon te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-450655
afstand: 10-21-42 km
starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 17 juni 1995**6e Vadekalooop te Dordrecht**

organisatie: Parthenon 078-181406
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 13.00-14.30 uur

6e Waterwegloop te Maassluis

organisatie:
AV Waterweg, 01899-22948
afstand: 1,2-3-10-16,09 km
starttijd: 14.00-14.10 uur

Wijde Aa Loop te Woubrugge

organisatie:
VV Woubrugge, 01729-8457
afstand: 3-7-11,5-21,1 km
starttijd: 13.00-13.05 uur

Zondag 18 juni 1995**Internationale Twente Marathon te Enschede**

organisatie:
St. Twente Marathon, 053-305486
afstand: 2,8-10-21-42,2 km
starttijd: 12.00 uur

Trimloop te Delft

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

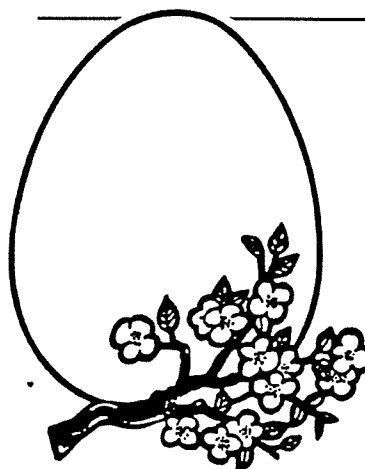
PPC Trimloop te Leiden

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

4e Midnight Tropical Run te Leiden

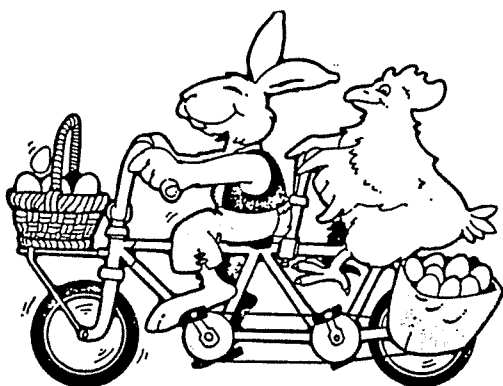
organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-219186
afstand: 5,75-7,09-10,02-21 km
starttijd: 21.00 uur

*Hij zat er weer die fazant
Op z'n gemak
las hij de krant
De uitslagen
van de Molenloop
Niet te weinig
wat een hoop
Hardop en heel charmant*



Niet vergeten...

...dat op 26 april a.s. de Algemene Ledenvergadering wordt gehouden. De aanvang is om 20.30 uur, na de training. De training begint op deze avond om 19.00 uur.



Verhuizing?

Geef verhuisberichten door aan de ledenadministratie:
Frans van den Hengel (079) 51 17 57.

*Een paashaas uit Den Briel
Liep te hard en viel
Hij keek me lelijk aan
Ik had hem niets gedaan
Wat me niet beviel*

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
- ☐ 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

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoon:

BON

Stuur deze bon in een open envelop naar:

KRAS Ster Vakanties, Antwoordnummer 12,
5300 VP Ammerzoden (een postzegel is niet nodig).

KRAS
SterVakanties



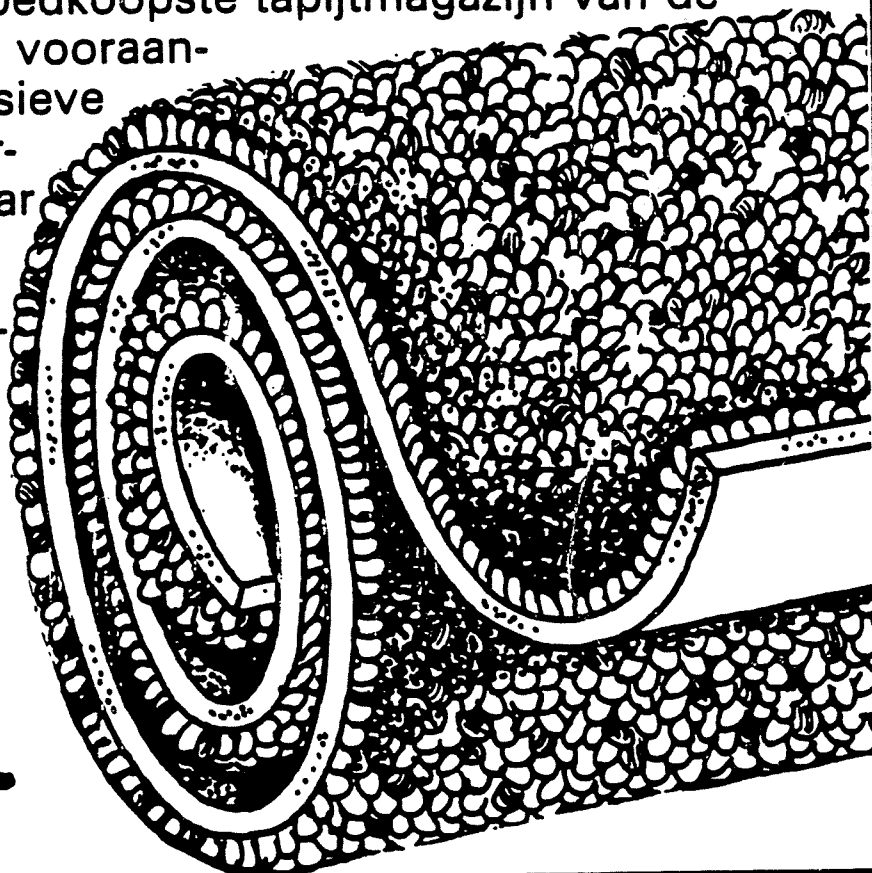
Tel.: 04199-3622

Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKking

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!

Fotokopie & lichtdruk

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

VAN KAMPEN

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

Edisonstraat 15^G / Zoetermeer

Telefoon 079-426611

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*

