

Beep
Beep

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

IVK

5

OKT 1995

ACTIE(S) VOOR HET CLUBHUIS!
'T HALVE MINUUTJE VAN LIDWIEN
VAKANTIEVERSLAGEN

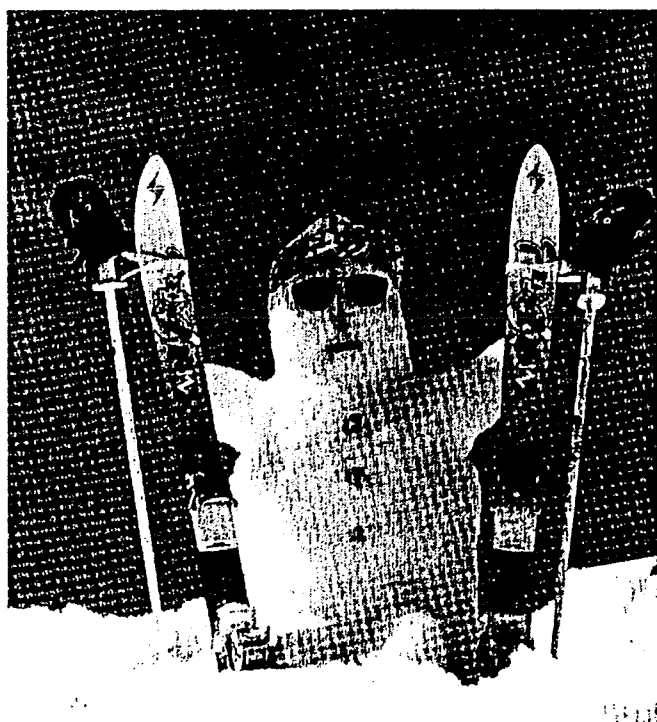


**Eén van de mensen
achter de schermen...**
heeft iets met Shell. En omdat we
de inzet van onze medewerkers en
hun gezinsleden op sociaal, cultureel,
educatief en sportief gebied hogelijk
waarderen, ondersteunen wij de
vereniging of instelling waarin ze actief zijn,
al en toe met een geldelijke bijdrage.
Zo ook in dit geval.



Inhoud

4	Roadie	15	Een half minuutje...
5	Voorwoord	16	Papendal 1995
6	Verjaardagen	18	Voor u gelezen
6	Geboren	20	Een maaltijd met hindernissen
7	Rommelmarkt	22	De letter P - de 16e letter van het alfabet
8	Dames uit eten	23	Oproep aan alle leden
9	Uitslagen	25	Kaarsenactie
10	Wedstrijdagenda	26	Groeten uit...
12	Vraag maar raak!		



Gelieve mij geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure(s) winter '95/'96 toe te zenden

- ☐ Sterproducties. Wintersport, wintersfeerreizen, kerstreizen, culturele (rond)reizen in Europa (vlieg- en busvakanties), verre bestemmingen.
- ☐ SRO Plus Vakanties. Volledig verzorgde kerst-, nieuwjaars- en voorjaarsreizen voor 50-plussers.
- ☐ AlleenstaandenReizen. Speciale feestdagengids met gezellige kerst-, nieuwjaarsarrangementen voor alleenreizenden.
- ☐ Kerst-/Nieuwjaars Vakanties. Sfeervolle en scherp geprijsde kerst- en nieuwjaarsarrangementen voor alle leeftijden.
- ☐ Funtime. Actieve wintersportvakanties voor jonge mensen.

BON

Naam:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Woonplaats:.....

Telefoon:.....

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

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) 342 48 64
Rien Sikkels	<i>secretaris</i>	(079) 341 01 38
Jan Kort	<i>penning- meester</i>	(079) 341 30 88
Frans van den Hengel	<i>penning- meester</i>	(079) 351 17 57
Aad Vervaart	<i>wedstrijd- secretaris</i>	(079) 331 94 33

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 351 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) 341 30 53
Bert Bos	(079) 342 48 64
Frans van den Hengel	(079) 351 17 57
Jan Hol	(079) 352 17 02
Guido Lips	(079) 361 98 63
Jos Weber	(079) 341 03 96
Frans van der Werf	(079) 316 76 40

Sportverzorging en massage

Ine Lips (afspraken)	(079) 361 98 63
Bert Bos	
Jarda Prochazka	

Vreugde & Leedcommissie

Marjolein Musch	(079) 341 77 38
Elly van der Kooy	(079) 331 44 47

Evenementencommissie

Garda van Kampen	(079) 341 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 decembernummer dient vóór 8 november
1995 in ons bezit te zijn.*

Voorwoord

Beste Roadies,

De bijzondere ALV van 7 september j.l. liet niets te wensen over. Unaniem werd besloten dat de plannen van het bestuur om een 'eigen' onderkomen te realiseren verder konden gaan. Wij als bestuur zullen nu de bouwvergunning en dergelijke aanvragen en de besprekingen voortzetten met de 'bouwers' van wat straks ons eigen clubhuis is. Zo zullen wij met z'n allen een nieuwe stap zetten in ons nog jonge (in januari 1996 toch al weer 10-jarig) bestaan. Ik mag wel zeggen een hele stap voorwaarts.

De plannen om geld bijeen te brengen zullen eveneens doorgang vinden/hebben, maar op verzoek van diezelfde ALV wordt getracht de *geplande* opbrengsten mee te financieren. Dit om te voorkomen dat als de akties mislukken of geen doorgang kunnen vinden, *hetgeen ik bij voorbaat uitsluit*, er een gat zou kunnen ontstaan van ongeveer f 35.000,00.

Ook mijn persoonlijke 'opdracht' van de ALV om te onderzoeken of de triathlon-sport onder de paraplu van de RRZ kan worden ingepast neem ik van harte op mij. In het streekblad stond al een oproep aan bedrijven en personen die willen participeren in de ontwikkeling van deze zo nauw aan het hardlopen verwante sport. De reacties waren bemoedigend en hoopgevend. Zowel de NTB (Ned. Triathlon Bond) als de KNAU (de Atletiek Unie) hebben in beginsel geen bezwaar als leden van de vereniging lid zijn van de andere bond, tenzij... Dit wordt verder uitgewerkt en onderzocht. Verder verwijs ik volledigheidshalve naar het verslag van de ALV.

Nog even terug naar de plannen om gelden bijeen te krijgen voor het eigen clubhuis. Paul van Heukelum (trainend in groep 1 en 2) zal de obligaties en daaraan verwante acties (bouwstenen e.d.) coördineren.

Tineke Kikkert en Reini van Daalen (groep 4) zullen op zaterdag 18 november a.s. een rommelmarkt organiseren.
(zie publikatiebord en affiche)



Aad Vervaart (groep 1) en anderen zullen een sponsor-loop organiseren.

En tenslotte zal Jos Weber (niet geheel onbekend, maar trainend in groep 5 en 6) de coördinatie van de bouwplannen voor zijn rekening nemen. Iedereen die denkt te kunnen bijdragen kan met mij of een van de andere personen contact opnemen. Ook voor vragen en *doen*.

Voorts wens ik een iedereen heel veel loopplezier toe en

keep running (en/of *cycling/swimming*)
Bert Bos.

*Voor degeen, die elke training trouw meerent
en dus zo langzamerhand de omgeving wel kent,
kost, reken maar na
(deel f 30,- en 39 op elkaar)
een douchebeurt bij de Road Runners slechts 77 cent*

Verjaardagen

Geboren

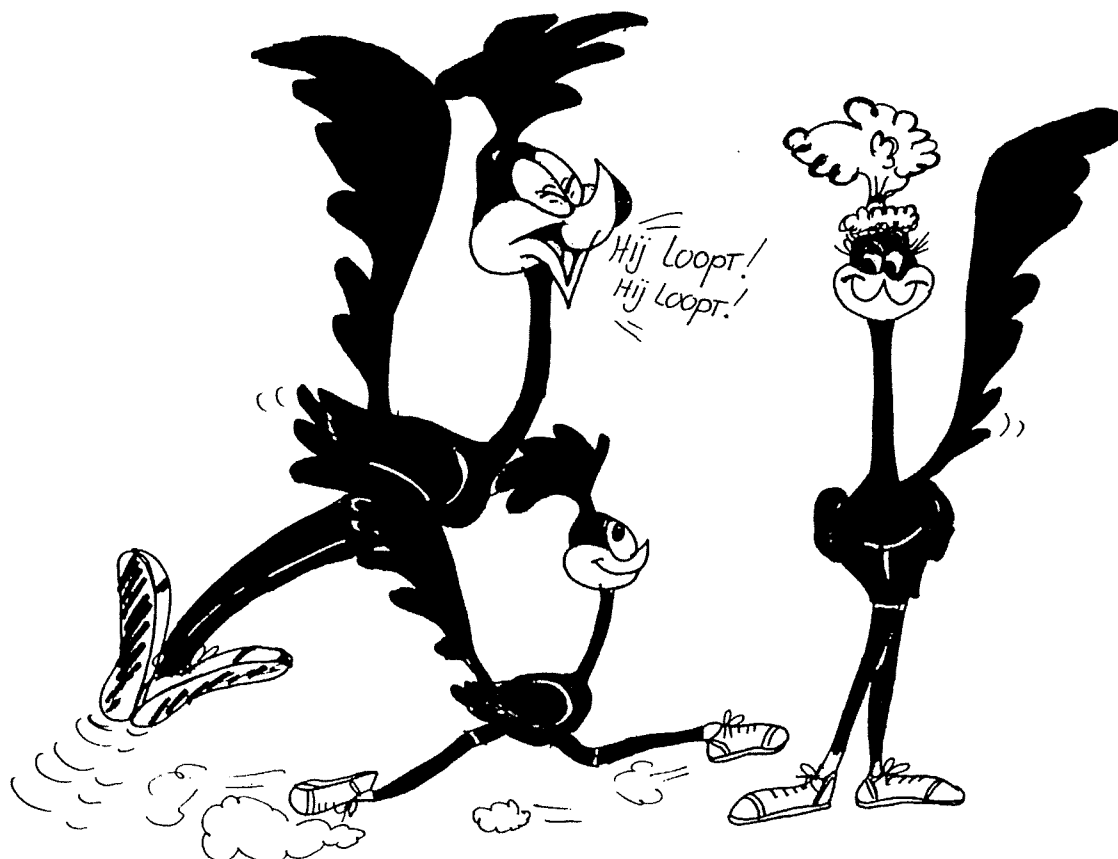
November

- 1 Aad Weeda
- 3 Ron Bosman
- 3 Ruud van der Maaten
- 3 Marjolein Musch
- 5 Coert van Wijk
- 11 Reinie van Daalen
- 12 Margot Aben
- 13 Cindy van den Hengel
- 16 Ange de Beer
- 19 Robbert Smit
- 23 Dick den Dulk
- 24 Ingrid Brouwer
- 24 Harrie Jabroer
- 25 Hans Wiersma
- 26 Thea Rolff

December

- 4 Ad Smits
- 5 Lex van Wijk
- 7 Pieter Fromberg
- 7 Frits Kramer
- 10 Rien Elling
- 12 Bert Bos
- 12 Hilde Koning
- 16 A. Smit
- 18 Namvar'Yeganeh
- 22 Anjo Kasman
- 23 Gert van Leeuwen
- 24 Marga Otterloo
- 25 Piet Barendse
- 25 Jos Meijer
- 29 Ton Klee
- 29 Jan Schonewille
- 30 Ted van der Tol
- 31 Peter van Hal

Op 22 augustus j.l., om 13.48 uur is Kai Lars geboren. Bij de geboorte was Kai 3320 gram en 52 cm lang. De trotse ouders zijn het lopersechtpaar Jolanda en Ruud van der Maaten. Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd.



Bedankt voor alle kaarten, bloemen, kado's en leuke reacties die ik mocht ontvangen ter ere van mijn geboorte – Kai Lars van der Maaten.

Rommelmarkt

Zoals wij op de ALV hebben toegezegd willen wij een *Rommelmarkt* organiseren. De opbrengst daarvan is uiteraard bestemd voor het clubhuis.

Wij zouden het op prijs stellen als jullie de spreekwoordelijke 'zolder' op gaan op zoek naar bruikbare spullen. Regel ook bij vrienden, burens en familieleden goederen die nog verkocht kunnen worden.

Speelgoed, gereedschap, radio's, t.v.'s, foto- en videospullen, glazen, serviezen en andere snuisterijen/goederen zijn van harte welkom, mits ze in goede staat verkeren.

Op de dag van de verkoop, zaterdag 18 november a.s. tussen 10.00 uur en 16.00 uur kunt u getuige zijn van de opbrengst van de door u ingebrachte goederen. Ook het terug kopen van de eigen spullen behoort tot de mogelijkheden.

Het inleveren van de goederen (het eventueel afhalen kan in overleg) kan na iedere training bij Bert Bos of één van ons.

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

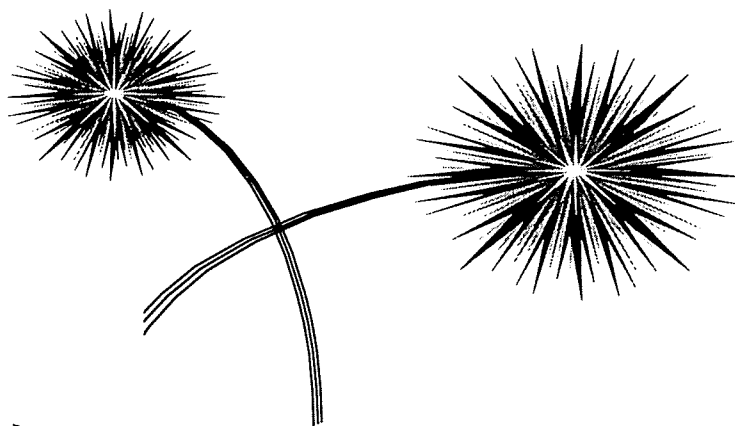
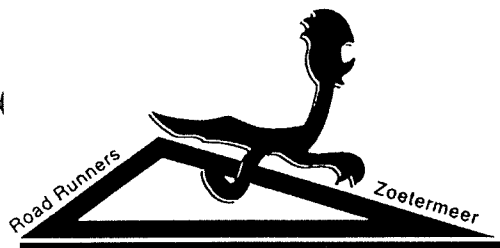
W.C. Rokkeveen
61 64 16

W.C. Leidschewallen
41 58 25



&





RRZ Dames....Opgelet!

Goed nieuws voor de liefhebster van pasta's en pizza's!
Ons jaarlijkse etentje is dit keer:



Vrijdag 27 oktober 1995
19:30 uur
PIZZA PLAZA (-Hotel).



Nog even dit:

- ☐ i.v.m. het reserveren willen we weten wie er mee gaat;
- ☐ zet daarom je naam op de lijst (tot maandag 23 okt.)

En:

- ☐ opgeven = natuurlijk komen
- ☐ voor eigen rekening.

Uitslagen

Brandersloop te Schiedam, 24 september 1995

10 km

Willem Hogendoorn	47.22
Ted v.d. Tol	47.50

Liptonice-run te Noordwijk, 16 juli 1995

10 km

Ulbe Buwalda	38.03 (PR)
Mike van Wichen	39.57
Jack v.d. Kreeke	42.50
Frans van den Hengel	45.46
Leo van den Hengel	45.46 (PR)
Wim Bras	48.05
Lidwien van den Aardweg	49.29
Betty Wentink	52.54
Hans de Gooijer	52.54
Cindy van den Hengel	53.10
Cees Broekman (haas)	54.43
Janny Tuitert	54.43
Bill Verschuyl	55.10

De Run van Winschoten, 16 september 1995

100(!) km

Lidwien van den Aardweg	11.38.00
-------------------------	----------

11e Dam tot Damloop te Amsterdam, 17 september 1995

10 Engelse mijl

Jan Keijzer	1.07.55
Johan Hofland	1.15.30
Raymond Khedoe	1.20.36
Cindy v.d. Hengel	1.28.18
Leo v.d. Hengel	1.28.18

Droomtijdloop te Delft, 24 september 1995

21 km

Frans v.d. Hengel	1.44.00
Ad Smits	1.44.00
Frank v.d. Hulst	1.45.00
Piet Barendse	1.56.00
Hiljo Idema	1.59.47
Bert Bos	2.04.30
Tineke Kikkert	2.04.30

Stadshart(d)loop te Zoetermeer, 24 september 1995

5 km

Joke van Sommeren	26.43 (PR)
Riet van Sommeren	26.46
Cindy v.d. Hengel	26.50
Lenie v.d. Hengel	26.50 (PR)
Anneke Peeters	27.08 (PR)
Renee de Leeuw	28.40 (PR)
Karen Janssen	30.35 (PR)

10 km

Ad Peltenburg	37.05 (PR)
Aad Vervaart	37.28 (PR)
Rien Elling	39.22
Jack v.d. Kreeke	39.33 (PR)
Piet van Veen	40.59
Ruud van Zon	41.20
Gerard Nieuwenbroek	41.30
Marc Bras	42.08
Fedde Geelen	42.10
Martin v. Sommeren	42.16
Frits v.d. Lubben	42.30
J.Harteveld	43.00
Aristides Efstratiades	43.13
Hans Feelders	43.35
Jan Geene	43.45 (PR)
Raymond Khedoe	44.10 (PR)
Herman Roosenboom	44.33 (PR)
Leo v.d. Hengel	44.58 (PR)
Bert Bos	44.42
Frans v.d. Hengel	45.02
Elly v.d. Kooy	45.18
Paul van Heukelum	46.30
Diederik Post	47.33
Wim Bras	48.34
Anjo Kosman	49.22
Hans de Gooyer	50.22
Caroline Kulk	50.22 (PR)
André Bult	51.52
Emie Schipper	54.03 (PR)
Hiljo Idema	54.04
Marjolijn Dolk	54.28 (PR)
Cees Broekman	54.28
Henk v.d. Bos	55.09
Ed Stobbe	55.29 (PR)
José de Groot	55.50
Nico de Krosse	59.10

Wedstrijdagenda

Zaterdag 21 oktober 1995

Coenecooploop te Waddinxveen

organisatie: Coenecooploop,
0172-213073
afstand: 1,5-5-10-15-21,1 km
starttijd: 12.30-14.25 uur

Zondag 22 oktober 1995

Trimloop te Delft

organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518
afstand: 1-5-10-15 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

De Haagse Tien te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek,
070-3940405
afstand: 1-2,5-5-10 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

Herfstloop te Leiden

organisatie: De Bataven-Leiden,
071-5172373
afstand: 1-4-7-10-13 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 29 oktober 1995

Westbrabant Marathon te Etten-Leur

organisatie: Stichting Westbrabant
Marathon, 076-5033567
afstand: 21-42 km
starttijd: 12.30 uur

Goverwelleloop te Gouda

organisatie: AV Gouda, 0182-530632
afstand: 1,2-2,5-5-7,5-10 km
starttijd: 11.45-12.00 uur

PPC Trimloop te Leiden

organisatie: NL...ML, 071-5895297
afstand: 3-7-10-14-21 km
starttijd: 10.30 uur

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

Zondag 5 november 1995

Panbosloop te Zeist

organisatie: AV Hermes, 030-2442149
afstand: 3-6-12-15-18-21 km
starttijd: 12.00 uur

2e Winterloop te Brielle

organisatie: SC Voorne Atletiek,
0181-403650
afstand: 1-1,5-3-5-10-16,09 km
starttijd: 10.20-11.20 uur

Delftse Houtloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, 010-
5923305
afstand: 1,5-3,5-7-14 km
starttijd: 10.55-11.15 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Davita Lifestyle-Center,
0174-640828
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 11 november 1995

70e Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

organisatie: AAV '36, 0172-422542
afstand: 0,4-1,5-5-10-15-20 km
starttijd: 13.30-13.45 uur

Bultloop te Leiden

organisatie: Swifttoer, 071-5224465
afstand: 5-10,8-15 km
starttijd: 10.45 uur

Zondag 12 november 1995

Kopjesloop te Delft

organisatie: AV De Koplopers,
015-3809235
afstand: 1-5-10-15 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

36e Roadrunnersloop te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-5219186
afstand: 2,87-5,75-9,06-14,03-20,09
km
starttijd: 10.30 uur

Dotterbloemloop te Zoetermeer

organisatie: ARV Ilion, 079-5931764
afstand: 2-5-10-15 km
starttijd: 11.00-11.30 uur

Zondag 19 november 1995

Zevenheuvelenloop te Nijmegen

organisatie: St. Zevenheuvelenloop,
024-3603877
afstand: 15 km
starttijd: 13.00 uur

Trimloop te Delft

organisatie: AV'40, 015-2143387
afstand: 1,5-5-10-15 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

PPC Trimloop te Leiden

organisatie: NL...ML, 071-5895297
afstand: 3-7-10-14-21 km
starttijd: 10.30 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Davita Lifestyle-Center,
0174-640828
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 25 november 1995

38e Gouda Cross te Gouda

organisatie: AV Gouda, 0182-530632
afstand: 1,5-3-4,5-6 km
starttijd: 13.30 uur

Zondag 26 november 1995

Trimloop te Delft

organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518
afstand: 1-5-10-15 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

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

Tulploop te Roelofarendsveen

organisatie: LV Plantaris, 0172-507511
afstand: 5-10-21 km
starttijd: 11.00-11.20 uur

Zaterdag 2 december 1995**Sint Nicolaasloop te Bleiswijk**

organisatie: AV + TV De Kieviten,
010-5214306
afstand: 1,5-5-10 km
starttijd: 13.30 uur

Sint Nicolaasloop te Leiden

organisatie: Buurthuis Matilo, 071-
5412220
afstand: 2,5-5-10-15 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 3 december 1995**Panbosloop te Zeist**

organisatie: AV Hermes, 030-2442149
afstand: 3-6-12-15-18-21 km
starttijd: 12.00 uur

3e Winter en Zuidersterloop te Brielle

organisatie: SC Voorne Atletiek,
0181-403650
afstand: 1-1,5-3-5-10-16,09 km
starttijd: 10.15-12.00 uur

Delftse Houtloop te Delft

organisatie: Delftse Trimclub,
010-5923305
afstand: 1,5-3,5-7-14 km
starttijd: 10.55-11.15 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Davita Lifestyle-Center,
0174-640828
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 9 december 1995**Bultloop te Leiden**

organisatie: Swifttoer, 071-5224465
afstand: 5-10,8-15 km
starttijd: 10.45 uur

27e Kralingerhoutloop te Rotterdam

organisatie: CAV Tenaco, 010-5215910
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 12.30-14.00 uur

Zondag 10 december 1995**Kopjesloop te Delft**

organisatie: AV De Koplopers,
015-3809235
afstand: 1-5-10-15 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

37e Roadrunnersloop te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-5219186
afstand:
2,87-5,75-9,06-14,03-20,09 km
starttijd: 10.30 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

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

Zondag 17 december 1995**De Fit 10 Miles te Den Haag**

organisatie: St. HRR, 071-5760903
afstand: 1-3-6,2-10 Engelse Mijlen
(=16,1 km)
starttijd: 13.00 uur

Trimloop te Delft

organisatie: AV'40, 015-2143387
afstand: 1,5-5-10-15 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Davita Lifestyle-Center,
0174-640828
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

Kerst Halve Marathon te Zoeterwoude-Dorp

organisatie: AV Holland, 071-5768733
afstand: 2-5,4-10,8-21,1 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

Winterloop te Gouda

organisatie: AV Gouda, 0182-530632
afstand: 1,5-3,5-7-10-13,5 km
starttijd: 11.30-11.45 uur

Auto Ambacht bv

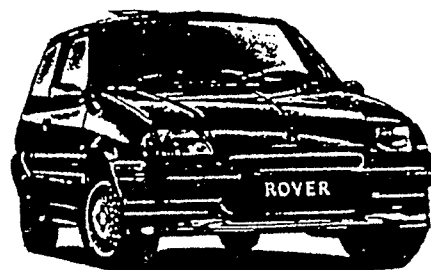


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*


ROVER

Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Op een druilerige dag als vandaag kan ik mij nog maar nauwelijks voorstellen dat ik, en velen met mij, afgelopen weken behoorlijk heb lopen transpireren. Niet alleen tijdens de normale bezigheden, maar menig Roadie heeft toch ook nog de nodige kilometers hardgelopen en zodoende nog eens wat liters extra vocht verloren. Zelf moet ik eerlijk bekennen dat ik weinig kilometers getraind heb, alleen een enkele wandeling, waar ik wat stevige kuitten aan over heb gehouden. Maar nu de vraag.

Waarom transpireren we?

Bij de afbraak van brandstoffen in ons lichaam komt energie vrij. Die wordt maar voor een kwart gebruikt voor de samentrekking van spieren. De rest komt vrij als warmte, die onze lichaamstemperatuur onrustbarend zou doen stijgen als ze niet werd afgevoerd. De levensprocessen lopen gevaar als de temperatuur van het lichaam te hoog wordt. Verschillende hormonen en enzymen verrichten hun werk optimaal bij 37 graden Celsius. Het eerste symptoom van een verhoogde lichaamstemperatuur is een rode huid, als gevolg van de verhevigde doorbloeding. Warmte-afgifte aan de omgeving gebeurt aan het lichaamsoppervlak, aanvankelijk via geleiding, stroming en straling. Blijft de produktie van warmte toch nog groter dan de afgifte via genoemde factoren, dan wordt het mechanisme van de transpiratie ingeschakeld. Het bloed dat de huid bereikt, zet de afscheiding van zweet in werking. Hiervoor bevinden zich zweetklieren in de lederhuid, die dit zweet onttrekken aan het bloed. De warmte van het bloed wordt zo afgegeven aan de huid, die vervolgens door verdamping van het zweet wordt afgekoeld. Dit verloopt zo goed dank zij de eigenschappen van water: er is geen andere vloeistof waaraan bij verdamping zo veel warmte wordt onttrokken. Het uiteindelijke effect is dat het bloed de huid koeler verlaat dan het er bij aankomst was.

Wat voor rol speelt het element ijzer, vooral in relatie tot de energievoorziening?

Ijzer is essentieel voor de zuurstofbinding. Het is daartoe ingebouwd in de hemoglobine, de rode bloedkleurstof, de transporteur van zuurstof in ons bloed. Zonder ijzer bindt hemoglobine geen zuurstof, verliest het dus zijn functie. Het is ook zo dat bij ijzergebrek er minder hemoglobine wordt aangemaakt. In totaal heeft een volwassen mens drie tot vijf gram ijzer in zijn lichaam. Tweederde daarvan is functioneel of essentieel ijzer, de rest is opgeslagen in de lever, het beenmerg en de milt. In de lever en de bloedvormende organen wordt ijzer gebonden aan eiwit. Als het nodig is, laat dit eiwit het ijzer los, waarna het wordt ingebouwd in de rode bloedlichaampjes. In de spieren vinden we ijzer in de myoglobine (stof die de spier rood kleurt en die zorgt voor een zuurstofvoorraadje van de spier) en in de cytochromen (enzymen). Zonder deze enzymen, of als het ijzer op is, moet de spier eerder overschakelen op anaërobe stofwisseling. Uitgeputte ijzervoorraden komen regelmatig voor bij lange afstandslopers. Symptomen hiervan zijn teruglopende prestaties, kortademigheid, hoofdpijn en slecht slapen. Er wordt aangenomen dat dit ijzerverlies ontstaat door verlies via het zweet, plus verlies via de ontlasting en verlies aan bloedkleurstof via de urine. Bij duursport denkt men dat de nierfunctie verandert door lichamelijke inspanning. Bij veel sportmensen kan het als normaal worden beschouwd dat de ijzervoorraad verminderd is.

Hoeveel ijzer hebben we dagelijks nodig?

Ons lichaam springt zuinig met zijn ijzer om. Een volwassen man verliest per dag een miligram. De aanbevolen dagdosis is 10 tot 15 mg. In de voeding vinden we het vooral in orgaanvlees (lever, nier), peulvruchten, noten, volkorenbrood en wild. Ijzergebrek is meestal niet met gewone voeding te herstellen, omdat het slechts in geringe mate door de darmcellen wordt opgenomen. Vooral bij plantaardige voedingsmiddelen gaat dat moeizaam. Aanvul-

ling in de vorm van staalpillen, bij voorkeur in combinatie met vitamine C, is een oplossing. Daarbij moet gewaarschuwd worden dat een te grote aanvulling tot leverbeschadiging kan leiden. (Bron: TNO-inforeeks; voeding en sport)

Wat is een 'sporthart'?

Een sporthart is de definitie voor een hart dat een relatief groot volume heeft. Nu kunnen mensen die aan bepaalde hart- of vaatziekten lijden eveneens een vergroot hart hebben, maar dan praten we niet meer over een sporthart. Daarom dacht men vroeger dat een vergroot hart niet erg gezond was. Om nu precies te weten wat er aan de hand is, bepaalt men de verhouding tussen de holte van het hart en de spierwand. Uit deze index kan dan afgeleid worden of het vergrote hart een gezond sporthart is of een ziek vergroot hart. Wie nu jaren lang topsport heeft beoefend (bijvoorbeeld 120-150 km per week) zal natuurlijk niet van vandaag op morgen mogen ophouden. Het hart zou dan plots al die functies van vroeger niet meer kunnen vervullen. Daarom zal er een periode van aftrainen moeten worden ingebouwd. Zoniet dan loopt de sporter toch wel gevaar. Bij sporters, die na hun loopbaan problemen met het hart krijgen, ligt de oorzaak meestal niet bij het sporthart, maar eerder bij het feit dat ze over te lange perioden te intensief hebben getraind. Té veel weerstand trainen leidt naar een verdikking van de hartwand, waardoor stoornissen in de bloeddoorstroming kunnen ontstaan. Ritmestoornissen in rust zijn een normaal verschijnsel bij sportlui. Daar het sporthart een zeker volume heeft, kunnen er namelijk spontane contracties van het hart ontstaan. Een cardioloog kan dan nagaan of deze stoornissen al dan niet verdwijnen bij inspanningen. Indien niet, dan moet er uiteraard naar andere oorzaken uitgekeken worden, en kunnen die ritmestoornissen wel gevaarlijk zijn.

(Bron: De 200 belangrijkste vragen voor afstand-slopers!)



Dit is de laatste aflevering van 'vraag maar raak!'. Na ruim twee jaar vragen op sportgebied behandeld te hebben, is het tijd voor iets anders. Ik kom terug in het blad, maar dan met vragen aan anderen, oftewel een interview. Mocht je toch nog met vragen of problemen zitten, dan kun je altijd terecht bij je trainer, of sla er eens een paar oudere Roadies op na!

Dribbelen, draaien, buigen en strekken
is goed voor spieren van benen, romp en bekken.
Hoe je verder ook 'klooit'
vergeet dus nooit
je warming-up te doen voor je gaat vertrekken.



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

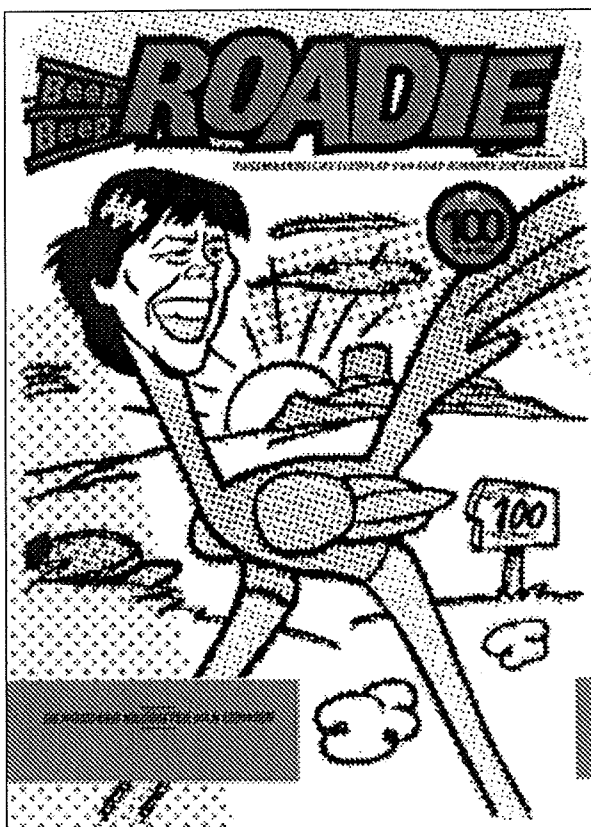
Gelieve een afspraak te maken

RRZ-leden 10% korting



Een half minuutje...

...hoefde ik er maar af te lopen. Een half minuutje op elf uur. Daarvoor ga je weer trainen. Kilometers maken; uren lopen, door polders, alleen of met anderen. Strak schema. Het zat er in, ik was er klaar voor.



In Winschoten was men ook goed voorbereid op de RUN, de 100 km. Uit 22 landen waren er deelnemers gekomen, uit alle werelddelen. Het was een kleurrijk gezelschap; we verstonden elkaar niet altijd, maar we hadden wel allemaal hetzelfde doel: 10 rondjes van 10 km hardlopen, en het liefst een p.r. neerzetten. 282 Mannen en 73 vrouwen gingen om 14.00 uur van start. Ieder in zijn eigen tempo, rekening houdend met het te koude drinken dat krampte in je maag, met opstandige darmen, waardoor je gehurkt zat in de bosjes, met spierkramp, dat alleen door de EHBO verholpen kon worden, met wat er tussen je oren zit, ieder met zijn eigen doel: een half minuutje minder... 110 mannen en 23 vrouwen gaven het op en stapten uit, meer of minder last van één of meer genoemde ongemakken. Een hele grote groep had ook last, maar finishte toch, op karakter; een kleine talentvolle groep finishte ook, maar met een goede tijd. Ik liep in die grote groep die wel finishte, maar halverwege al serieus overwoog om uit te stappen, dit vervolgens nog een rondje aankeek, en toen dacht, nou ga ik toch maar door, die paar rondjes kunnen er nog wel bij! Karakter dus. Helaas werd mijn eindtijd niet 11 uur min een halve minuut, maar 11 uur plus achtendertig minuten!

Trots op mijn prestatie werd ik pas bij het lezen van de uitslagenlijst:

- dat er maar twee Nederlandse dames de RUN helemaal gelopen hadden en dat er zes uitgestapt waren,
- dat ik nummer 51 was van de 51 gefinishte dames,
- dat ik nummer 219 was van de 222 die de 100 km van Winschoten hadden uitgelopen!

Lidwien

Papendal 1995

Met een kleine selecte groep (volhouders?) naar Papendal. De doelstelling van dit weekend was om het aangename met het nuttige te verenigen. Het laatste bleek wat minder van belang dan het eerste.

Voor de achterblijvers: dit weekend stond meer in het teken van amuseren dan van presteren. Dus iedereen was welkom. Nadat wij ons geïnstalleerd hadden werden wij aan de lunch om plusminus 2 uur verzocht om in een sportieve outfit te verschijnen. Nadat wij door Jos (Weeber) naar veld 7 waren gedirigeerd, om onze ledematen te onderwerpen aan wat naar mijn mening meer een circusact leek dan een loopscholing. Hetgeen ons toch wel veel plezier

en stijve ledematen heeft bezorgd. Ondergetekende was er nog niet geheel aan toe, maar is onbeschadigd met de anderen uit de strijd gekomen. Waterval (klets mayor) Hans de Gooier was duidelijk goed uitgerust op zijn vakantie in Lanzarote. Zijn bewegingen met zijn mond waren rapper dan de rest van zijn lichaam. *Keep going* Hans! Na deze circusact (Jos, het was perfect) kregen wij een toetje in de vorm van een duurloop van een half uur. Daarna zijn diverse leden hun ledematen gaan verzorgen in de sauna en de overigen met een half uur extra lopen of aan het bier etc. etc. (de hobby van de 10tjes club). Zo heeft iedereen zijn eigen manier van afbouwen?!

Nestor Herman



**UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!**

**DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!**

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

DAKA

op **MERK** elijk goed -

PAPENDAL
1995



Een knipperende kerstboom

'Zorg dat je gezien wordt.', luidde destijds het thema van een actie van Veilig Verkeer Nederland. Wie ooit als automobilist op een slecht verlichte weg uit het niets een fietser of een hardloper heeft zien opduiken, kan zich daar iets bij voorstellen. Mocht het mis gaan, dan ben je goed de klos. Een uitspraak van de Hoge Raad stelt dat je minimaal voor de helft aansprakelijk bent bij aanrijdingen met voetgangers. 'Langzame' verkeersdeelnemers, o.a. hardlopers, kunnen preventieve maatregelen nemen door gebruik te maken van reflecterende kleding en schoenen. Waarom reflectoren? Bij daglicht zie je een gewone zilverkleurige strook, waarop ontelbare minuscule glaspareltjes zijn aangebracht. Die werken als kattenogen, zij reflecteren rechtstreeks terug naar de lichtbron, zgn. retroreflectie. Als men in de winkels op zoek gaat naar dit materiaal, dan treft men een grote variëteit aan. Maar, de bekende vraag, hoe weet je nu dat je iets goeds koopt? Antwoord: dat weet je niet. Alleen reflecterende kleding van brandweer, politie enz. moet aan bepaalde eisen voldoen. Voor de gewone consument is niets wettelijk geregeld. Alleen in het donker is de kwaliteit uit te testen, want die hangt af van de mate waarin het licht van de automobilist terugkaatst en je sneller zichtbaar bent. Voor ± f 20,- koop je een hesje, dat je over je kleding aantrekt. De felgele of oranje kleur benadrukt nog eens extra 'dat daar iets gaat'. Wie geen hesje wil, kan kiezen uit brede en smalle reflecterende banden (vanaf f 6,95). D.m.v. klitteband makkelijk te bevestigen om enkels of bovenarm. Door het geringere oppervlak van zo'n band, is het rendement op grotere afstanden wat beperkt; maar nog voldoende om een loper op tijd op te merken. Sinds kort is in Nederland een nieuw produkt verkrijgbaar: de *safety illuminator*, de actieve veiligheidsriem. De riem bestaat uit een 5 cm brede band waarop 2 stroken reflecterend materiaal is aangebracht. Daar tussen bevindt zich een fel blauwe knipperende lichtstreep. Het knipperlicht werkt 60 uur op één 9-volts alkaline batterij (f 9,50) die in een apart vakje

(waterdicht) is opgeborgen. Bij een duurproef bleek dat de batterij al na 40 uur leeg was! Op de riem is een tweede vakje aangebracht voor b.v. sleutels of geld. De importeur zegt dat zo'n riem uw veiligheid vergroot, doordat u op grote afstand zichtbaar bent. Uit een praktijktestje blijkt dat het lichtknopje erg stroef gaat en dat de contactjes met de batterij snel stuk zijn. Maar dat kan allemaal weer gemaakt worden. Anderzijds, met zo'n knipperende kerstboom op je lijf trek je wel heel gauw de aandacht van andere lopers! En tot slot blijkt dat de zichtbaarheid bij 500 meter op houdt in plaats van de beloofde 1500 meter. Al met al; op korte afstand bewijst de riem zijn attentiewaarde, maar of dat je f 98,- waard is?

Uierzalf

In de rubriek 'Wonderolie' van een landelijke ochtendkrant werd uierzalf aangeprezen als het middel voor een zachte huid. Op de boerderij wordt uierzalf gebruikt om de uiers van de koe soepel te houden. Bij de drogist kun je ook uierzalf kopen voor 'menselijk' gebruik, dan heet het 'witte uierzalf' of 'uiercreme'. Je kunt de crème lekker smeren op huiduitslag, galbulten, jeugdpuistjes en ook bij winterhanden en -voeten is het ideaal. En waar het ook voor helpt is eelt onder de hielen. Veel mensen hebben eeltplekken en/of dikke ribbels onder hun voeten. Wrijf elke avond vóór het slapen gaan de voetzolen goed in. Resultaat: geen ruwe eeltplekken onder de voeten en ook je kalknagels worden er zacht van. P.S. Houd wel je loopsokken aan 's nachts, want de crème is erg vet en stinkt nog ook!

Flink sporten: langer leven

Een andere ochtendkrant meldt dat bij milde sportinspanning de gezondheid op korte termijn verbetert en het overlijdensrisico hetzelfde blijft, terwijl bij zware inspanning de gezondheid ook verbetert, echter de slijtage door langdurige zware belasting chronische problemen geeft, maar het overlijdensrisico met 25% afneemt. Weer eens een 'open deur' inge-

trapt, die zegt dat sporten gezond is, tenzij het niet te gek wordt, want over het algemeen is topsport tamelijk ongezond. Het Amerikaanse medische vakblad Jama hield de levensloop en sportieve activiteiten bij van 17.300 personen die tussen 1962 en 1988 afstudeerden aan de beroemde Harvard Universiteit. Van hen overleden er inmiddels 3728. Van degenen die tenminste 1500 calorieën per week verbrandden met sportieve inspanning, bleek het overlijdensrisico met 25 % te zijn afgenomen. De verklaring zoeken de onderzoekers in het feit dat het hart en de longen van de 'echte sporters' beter functioneren, waardoor minder kans op hartinfarcten. Niet sporten heeft hetzelfde effect als 20 sigaretten per dag roken of 20% overgewicht. Over de negatieve effecten van topsport op de gezondheid zwijgt de studie.

Lidwien van de Aardweg

*Vier dagen per week kun je gerust van alles eten,
hoef je niet te denken aan moeilijke diëten,
want mocht je geweten gaan knagen
op de overige drie dagen,
dan kun je het er bij de Road Runners weer uitzweten*

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

Een maaltijd met hindernissen

EEN SPORTIEF VAKANTIEVERHAAL

Sommigen onder jullie weten dat ik tijdens mijn vakantie graag geniet van mijn rust en graag luier. Daarnaast moet zo'n vakantie mij natuurlijk ook wel wat bieden. Omdat ik een modern mens ben, wil ik dan ook wel een soort van 'doe-vakantie' hebben. Geen echte georganiseerde 'doe-vakantie', want dan ben ik bang dat ik allemaal sportievelingen om me heen krijg die zonnodig willen presteren. Iets waaraan ik tijdens mijn vakantie zeker geen behoefte heb. Ik ben gewoon graag bezig met iets, b.v. raften, kano-en, petanque of fietsen. Dat laatste doe ik in Nederland trouwens ook regelmatig. Niet fanatiek, maar als aanvulling op of vervanging van mijn looptraining als ik om welke reden dan ook weer eens niet kan komen trainen.

Dit jaar waren de Gorges du Tarn onze bestemming, een bijzonder ruig en bergachtig gebied. Dit gebied is toeristisch nog niet geheel ontdekt, maar dat zal zolang niet meer duren als ik zie hoe de Franse overheid bezig is alle wegen te verbreden en te moderniseren.

Omdat vakantie voor mij begint op het moment dat ik achter het stuur van mijn auto stap, heb ik dus ook geen behoeften om in *no time* de gehele afstand te overbruggen. Ik maak dan ook op weg naar het zuiden makkelijk 3 of 4 overnachtingsstops. Dit jaar lag er één even ten noorden van Limoges, Bonnac la Cote om precies te zijn. We hadden van te voren met twee bevriende families daar afgesproken in verband met een verjaardag van één. Als ik jullie dan vertel dat één van die families twee fanatiek fietsende mannelijke gezinsleden telt, de Tour de France (La Grande Boucle) juist die dag in Limoges eindigde, dan kunnen jullie je wel voorstellen waar wij die middag te vinden waren. Juist in Limoges een paar kilometer voor de aankomst op een fraai stuk weg waar we een goed overzicht hadden. We waren weliswaar te laat voor de reclamekaravaan, maar daar kwamen we niet voor. Mensenlief, ik weet niet

of iemand van jullie de tour al eens van dichtbij heeft zien passeren, maar wat een show, wat een spektakel. Motoren van de organisatie, de pers, de motormuizen van de CRS (politie), wel vijf helikopters, materiaalwagens, tourorganisatie, teamleiders, bobo's, ziekenauto's (vanwege de reclamestickers haast niet meer herkenbaar) en ga zo maar door. Wat een feest. Het passeerde ons in wel vijf minuten. Heel indrukwekkend, maar ik vroeg me ook af: Zitten sommigen daar nu uren voor langs de kant? Ik weet niet wat die mensen bezielt, maar misschien doe ik het een andere keer ook wel (weer).

Napratend over het spektakel verzamelden de drie gezinnen zich op de camping om uit eten te gaan in het restaurant van een leuk hotelletje even buiten Bonnac. Toen we daar aankwamen, waren ook daar de invloeden van de Tour te bemerken. Op het terras zaten enkele lieden in officieel uitzijnde Coca Cola outfit. De jeugd onder ons (4 jongens en 1 meid in de leeftijd van 14-17 jaar) wilden op souvenir-jacht, maar durfden vanwege de Franse taal niet zo goed. Maar uiteindelijk met een beetje ruggesteun van mij gingen ze dan toch. Helaas worden die mensen gedurende de hele tour lastig gevallen voor hebbedingetjes, zodat de kinderen met een snauw weggejaagd werden. Maar bezielt met het jeugdige enthousiasme gingen ze toch nog verder op zoek, want denk nu niet dat ze braaf aan tafel blijven zitten als die oudjes van hun aan de aperitief zitten te lurken. Binnen het hotel ontdekten ze een groep meiden van Coca Cola. En gezegd mag worden dat ze er goed uitzagen. Het bleken dan ook de z.g. pompom-girls te zijn, oftewel de meisjes op en rond het podium. De jongens hadden binnen de kortste keren de grootste verhalen. Nu ben ik ook niet van de vervelendste, maar ik schatte in wat er ongeveer gebeuren zou als die meisjes de jongens aan zouden spreken. Eh, Eh en rode wangetjes, vermoedde ik. Dus ik op die meiden af en in een onderonsje geregeld dat er foto's gemaakt konden worden à la podiumstijl. Hilariteit alom want ik had hun ook verteld wie de grootste mond had.



Ja en dan kwam de maaltijd. Het aperitief had voor mij al de nodige onderbrekingen gekend, de maaltijd werd nog erger. Terwijl we zaten te eten vloog er een heli over het hotel. Beroepsmatig heb ik regelmatig met die dingen te maken gehad en ik kreeg het vermoeden dat de heli een landingsplek zocht. Toen ik dat aan tafel ook opmerkte, was het commentaar al snel: 'ja hoor, het is wel goed met je' en 'hij staat zo achter ons in de tuin'. Zo'n reactie had ik natuurlijk kunnen verwachten, maar tot overmaat van ramp liet zelfs mijn eigen vrouw me in de steek en zei: 'ja hoor, ik zie hem al aankomen!'. Ik was hevig teleurgesteld, bestudeerde mijn bord en zon op een afdoende antwoord als wraak. Zodoende bemerkte ik te laat dat de heli daadwerkelijk achter de hoge coniferen vandaan de hoteltuin naderde op een hoogte van ongeveer 10 meter. Toen ik zicht kreeg op het geheel dacht ik: 'Die vent is gek! Hij heeft nooit genoeg ruimte.' De hoteltuin was daar 15 bij 20 meter en daar stond een metalen speelattribuut met drie schommels en de nodige hoge bomen en struiken in. Ik sprong van tafel overbrugde de afstand naar de kofferbak van mijn auto in een bijna Olympische tijd, rukte mijn fotocamera eruit en spurtte misschien nog sneller terug. En ja hoor, zonder enige begeleiding of beveiliging van brandweer of andere hulpdiensten zette de piloot de heli netjes neer. De man stapte uit en keek erbij of hij zojuist zijn auto op een lege parkeerplaats in een parkeervak

gezet had. Opende aan de buitenzijde een klep en haalde er zijn bagage uit. Op het feit dat wij van tafel af met camera in de aanslag foto's maakten reageerde hij totaal niet. Bekomen van onze verbazing en voldaan aan onze foto-dwang begaven we ons weer terug aan tafel. Over het onderwerp tijdens de maaltijd hoef ik jullie niets te vertellen, dat kunnen jullie zelf wel invullen. Zeker als ik je vertel dat een goede 20 minuten later de piloot met 2 andere mannen naar buiten komt en richting heli loopt. O, even een kijkje nemen of zo. Alhoewel ik best ook wel eens wil zien of hij hier zo gemakkelijk weg komt. Hoe was dat spreekwoord ook al weer over de wens en de vader van de gedachte? Een gierend geluid en ja hoor zoef-zoef-zoef de rotorbladen begonnen te draaien, camera's van een bijzettafel grissen en lopen. Iemand die ons van een afstandje bekeken moet hebben moet dubbel gelegen hebben van het lachen.

Met een poep en een scheet hing het ding weer in de lucht, maakte een paar cirkels en was weg. Weg om na een half uurtje weer terug te komen en in een weiland aan de overkant van de weg ter hoogte van het hotel te landen. De hotel-leiding had haar verontwaardiging en ongenoegen laten blijken en verzocht op het speciaal voor hem gemaakte weiland te landen. De piloot had even een bobo van Coca Cola weggebracht naar de volgende vertrekplaats van de Tour. Wij weer van tafel, het wachten was op het dessert, maar duurde wel erg lang (logisch want er had zich ondertussen een groep van 120 Coca Cola-mensen verzameld in het hotel en die wilden allemaal wat drinken. Weer foto's maken en voor de jeugd bemiddeld met de piloot om een kijkje in de heli te mogen maken. Geen punt klim er maar in, maak maar foto's. Alles kon/kan. Typisch Frans, typisch Tour. De verjaardag van onze vakantie-vriend kon niet meer stuk, er zal nog lang over gesproken worden, want wie krijgt tijdens zijn verjaardagsdiner van zijn favoriete sport een heli in de tuin en een complete reclame-ploeg aan de bar. Het was een sportief etentje, niet dan?

Theo

De letter P – de 16e letter van het alfabet

paal(tje) – langwerpig stuk hout, metaal of steen dat rechtop in de grond staat; alhoewel velen al jaren weten dat het paaltje er staat toch graag even 'paaltje' roepen; Het doet zo'n pijn als je er tegenaan loopt

pakjesavond – nog heel even dan is het weer zover; de avond van 5 december waarop pakjes worden rondgedeeld omdat Sinterklaas jarig is

paniekzaaiër – iemand die zorgt voor paniek, onruststoker, b.v. 'kijk uit, een hond!' terwijl het een hond is van 10 bij 30 cm aan een dikke ketting achter tralies

pannekoek – dunne en ronde gebakken koek van o.a. meel en eieren, voedt lekker

pappa – zo wil Ruud voortaan aangesproken worden

Papendal – we waren met weinig maar hadden veel plezier

paradijs – de volmaakte tuin waarin Adam en Eva volgens de bijbel woonden, ook wel vredige plaats waar de natuur heel erg mooi is; dat is de plaats waar ons nieuwe clubhuis komt te liggen

parcours – traject, route die de deelnemers aan een wedstrijd moeten afleggen

Parijs – hoofdstad van Frankrijk, wellicht volgend jaar i.p.v. Papendal, tenminste als er genoeg belangstelling voor is, laat het vooral snel (definitief) weten!

passeren – voorbijgaan, er mag dan wat gezegd worden, bij voorkeur opbeurend, dus niet 'lukt het niet zo erg?' maar b.v. 'hou vol hè, doorgaan zo!'

pasta – verzamelnaam voor Italiaanse deegwaren, zoals macaroni, spaghetti en lasagna; stapelvoedsel en lekker

Paul – voornaam (van een) persoon

pechvogel – iemand die altijd pech heeft (heeft niets met Gerard Vogels te maken)

pedicure – iemand die voor zijn beroep voeten verzorgt, eelt weghaalt, nagels knipt enz.

pet – hoofddekseel met een klep, houdt de zon tegen

pils – bepaald soort heldergeel bier, dorstlessend

pindakaas – dikke pasta van gemalen pinda's, die je eet als broodbeleg, gezond en lekker en... je wordt er een grote jongen van en hij heet LEX

pisang – banaan, met een banaan kan je er weer tegenaan

pittig – wordt gezegd van een loop die behoorlijk moeilijk is

plezier – iets dat je leuk vindt, b.v. hardlopen

poen – (populair) geld, b.v. benodigd voor clubhuis

postbus – bus die je op een postkantoor huurt en waar je post in gedaan wordt, die je zelf ophaalt; postbus RRZ is 6042

persoonlijk record – het sneller gelopen hebben van een bepaalde afstand

pseudoniem – schuilnaam, verzonnen naam die je gebruikt om je eigen naam verborgen te houden

puzzel – opgave die je voor je plezier oplost of maakt – wie vindt het leuk om een Kerstpuzzel te maken?

p.s. – postscriptum, naschrift, tot de R 'maar weer

Oproep aan alle leden

Het kan en zal eens kunnen voorkomen dat het bestuur of een andere commissie problemen ondervinden met het een of ander. Een reparatie van een defect geraakt iets of een deskundigheid die ontbreekt. Het uitbesteden van dergelijke 'verschijnselen' of duidelijke problemen zullen veelal duur en tijdrovend zijn.

Er bestaat echter de mogelijkheid dat onder de leden, vrienden, kennissen en familieleden personen zijn die dergelijke problemen ook zouden kunnen oplossen.

Wij willen u om deze reden verzoeken, echter alleen als u er geen bezwaar tegen heeft dat er

t.z.t. een beroep op u wordt gedaan, onderstaand strookje in te vullen en dit op te sturen naar het secretariaat van de RRZ. Ook kunt u het strookje inleveren bij een van de bestuursleden. Misschien onnodig om te vermelden, maar de gegevens worden vertrouwelijk behandeld en zullen niet voor andere doeleinden gebruikt worden.

Hopende dat u uw medewerking aan het slagen van de club wilt bijdragen.

Vriendelijke groeten
Namens het bestuur

Bert Bos

.....

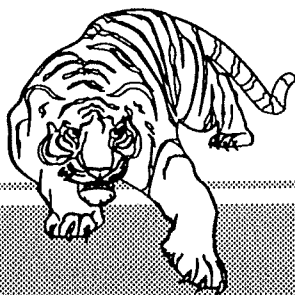
Naam

Adres

Telefoon

Beroep / hobby of deskundigheid

heeft er geen bezwaar tegen om 'behulpzaam' te zijn indien de Road Runners Zoetermeer daaraan behoefte heeft.

**ESSO**

Tel.: (079 -) 41.73.18

Fax.: (079 -) 31.01.70

SEGHWART**R. L. BERENDS**

Weidedreef 50

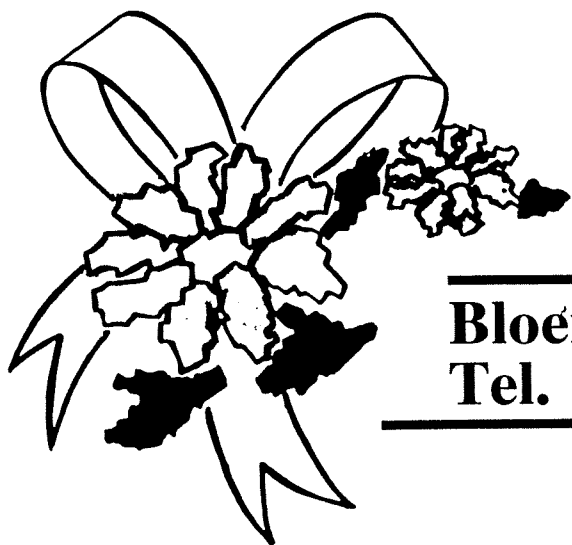
2727 HK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

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

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

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

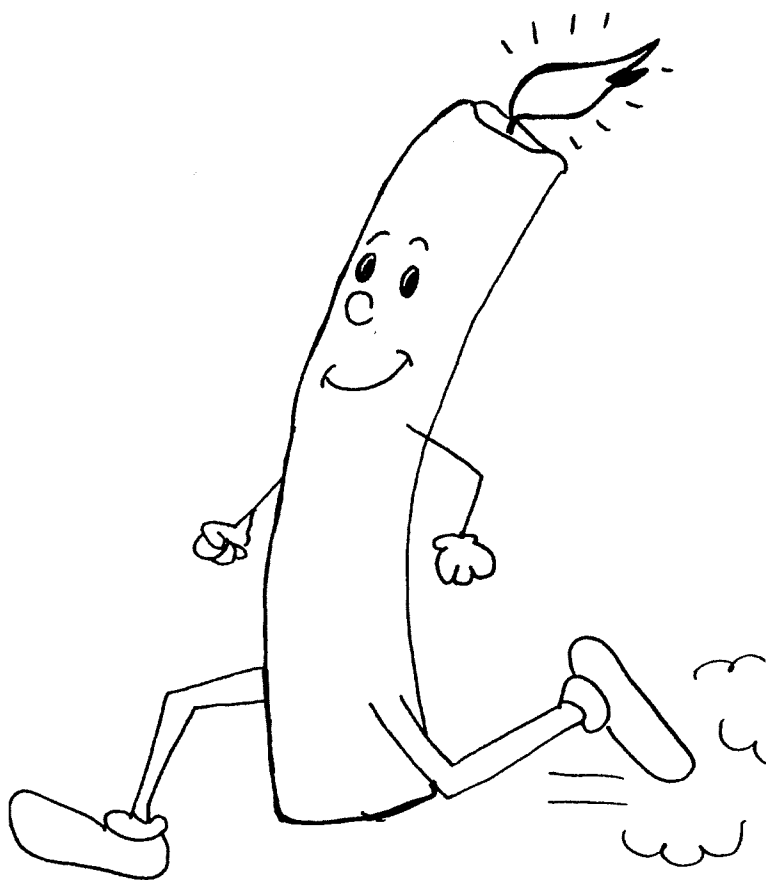


Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Kaarsenactie

Ruimschoots op tijd voor de sfeervolle dagen bij het Kaarslicht starten wij een kaarsenactie met als doel: geld bijeen brengen voor de bouw van een nieuw clubhuis voor de RRZ.



Beste Roadies,

Bij dit nummer van het clubblad is een bestelformulier gevoegd t.b.v. de kaarsenactie. De opbrengst van de actie zal voor ons nieuw te bouwen clubgebouw zijn.

De handgemaakte kaarsen worden besteld bij de Ambachtelijke Kaarsenmakerij, Strandweg 11 te Scheveningen.

Deze stearine-paraffine kaars brandt 9 uur zonder druipen of walmen.

Ze zijn in 7 verschillende kleuren te bestellen. De kleuren staan vermeld op het bestelformulier en liggen op het tafeltje bij ons prikbord in de kantine. De kaarsen kosten f 1,- per stuk (f 0,50 is voor RRZ).

De kaarsen kunnen per setjes van 5 stuks besteld worden en moeten direct betaald worden. Dit om later moeilijkheden te voorkomen.

Na elke training t/m 28 oktober zal Garda van Kampen ingevulde bestelformulieren in ontvangst nemen. Zij belooft een aflevering voor de maand december zodat deze actie ook zijn diensten kan bewijzen op 5 december en/of onder de kerstboom.

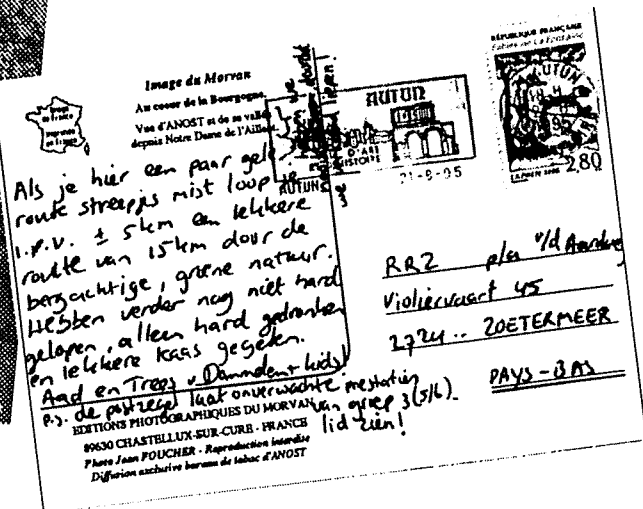
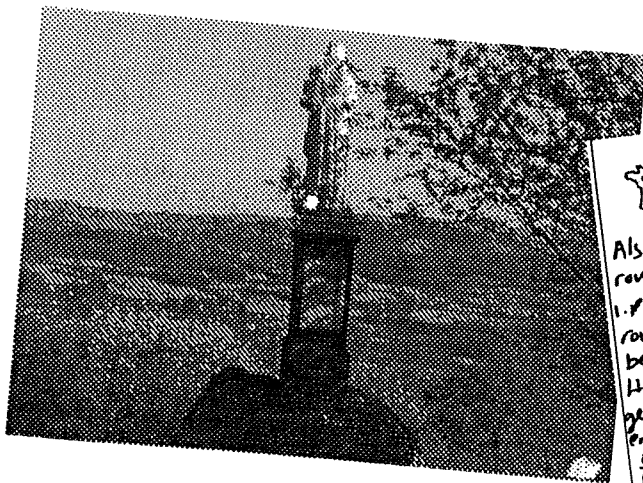
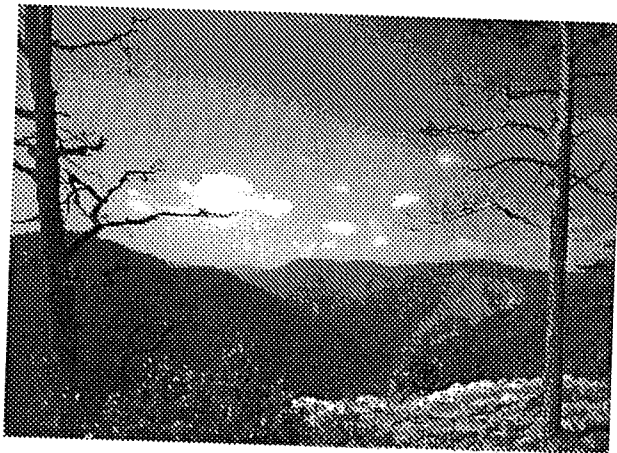
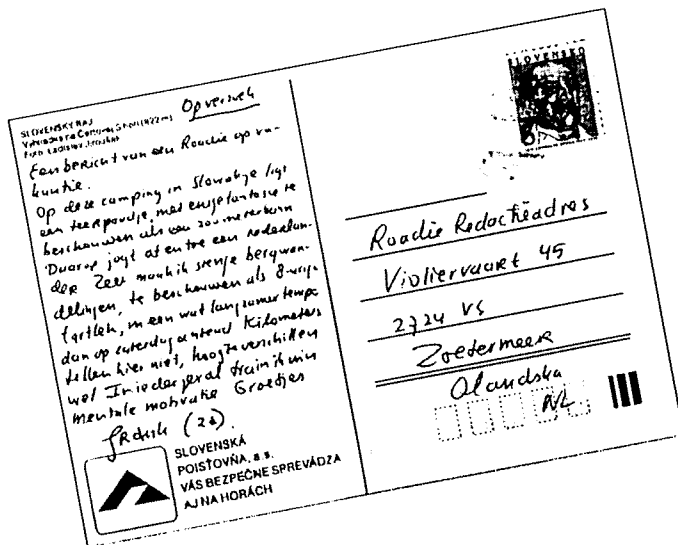
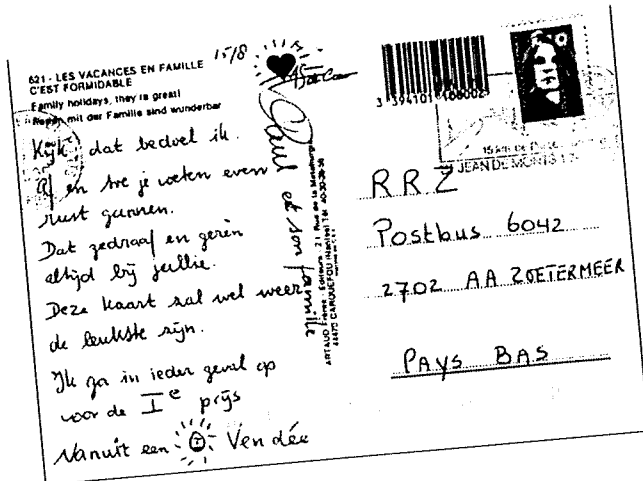
Op een zaterdag in november (nader te bepalen i.v.m. afleveringsdatum Kaarsenmakerij) zullen de bestellingen in één keer uitgedeeld gaan worden. Dit i.v.m. beperkte opslagruimte.

De actie start met het verschijnen van deze Roadie en duurt uiterlijk tot zaterdag 28 oktober 1995.

Vragen en/of inleveren van de formulieren bij Garda van Kampen, Weidedreef 173 te Zoetermeer, telefoon 341 29 17.

Wij hopen op deze manier een gepaste bijdrage te kunnen leveren aan ons nieuwe onderkomen.

Groeten uit...

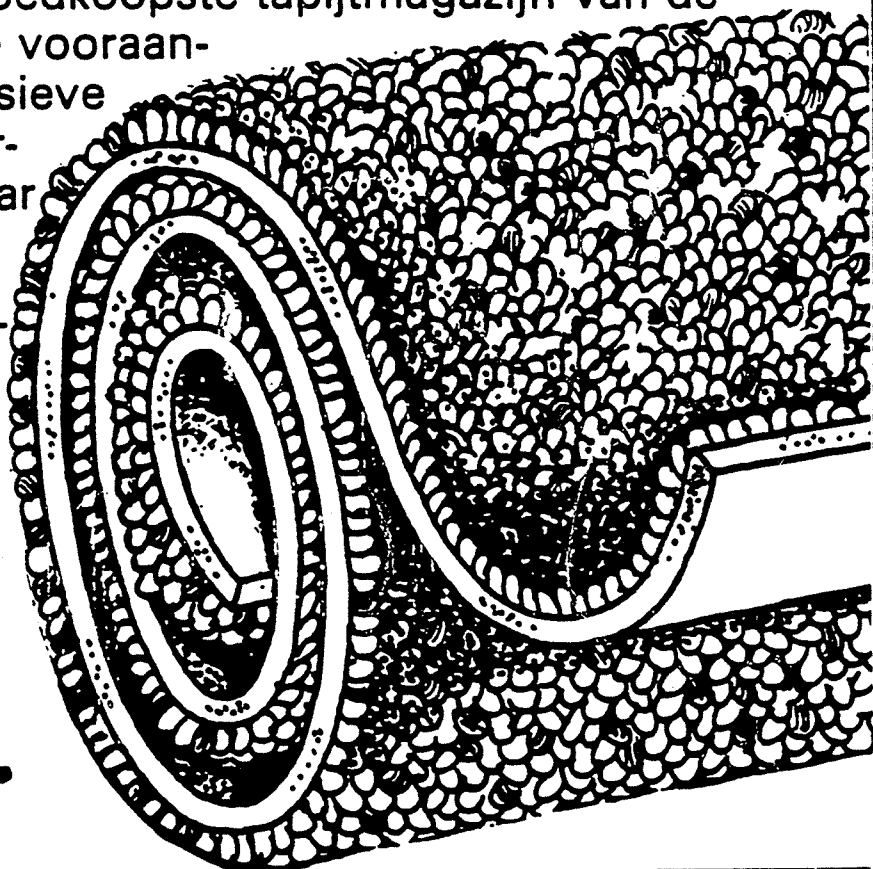


Kamerbreed Tapijt

- 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*

