

**Beep
Beep**

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR
6
DEC 1995

WINTERKLEDING

VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING

SCHEENBEENIRRITATIE



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

* Afhalen * Thuis bezorgen

* Lunch * Diner * Catering

- Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur -

.....
all creditcards excepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070-346 41 98 Fax. 070-363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zon./ma. 14.00 t/m 22.00 uur

Auto Ambacht bv



*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



ROVER

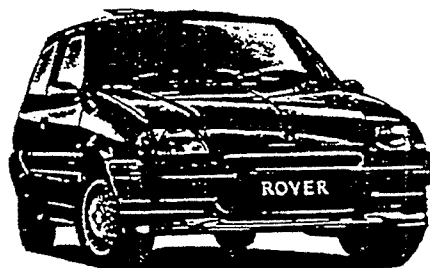


Voor meer informatie: kom even aan of bel:

Ambachtsherenlaan 103

Telefoon (079) 3 41 60 15

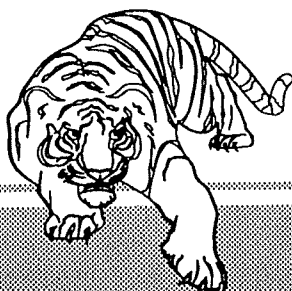
2722 CZ Zoetermeer



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Inhoud

5	Voorwoord	16	Looppatroon-analyse
6	6e Korenmolenloop = nu Sponsorloop!	18	Alpe d'Huez 1995
6	Marathontraining	19	Eindhoven
8	Verjaardagen	20	Interview met Aad
9	Mededeling van het bestuur	21	Uitslagen
10	Rommelmarkt groot succes!	22	Voor u gelezen
11	Mijn eerste jaar Road Runners!	23	Het clubgebouw
12	Loop ABC	24	Verslag van de ALV
13	Scheenbeenirritatie	26	Etten-Leur
15	Hoe ver valt de appel van de boom?	27	Met drie lagen kleding de winter door
		31	Wedstrijdagenda



ESSO

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

R. L. BERENDS

SEGHWART

Weidedreef 50
2727 BK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

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

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

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

Roadie

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

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

Aanvangstijden trainingen

maandag	19.30 uur
woensdag	20.00 uur
zaterdag	09.00 (groep 1 en 2) 10.00 uur (overige groepen – wintertijd) 09.00 uur (overige groepen – zomertijd)

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

Jarda Prochazka (afspraken)	(079) 361 30 61
Bert Bos	
Marian 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 35,00 per kwartaal
f 14,50 KNAU-lidmaatschap per jaar
f 30,50 wedstrijdlicentie (op verzoek)
Donateurs minimaal f 25,00 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)
Alleen voor stortingen t.b.v. het clubgebouw:
VSB rekening 88.55.75.261

Kopij februarinummer dient vóór 8 januari 1996
in ons bezit te zijn.

Voorwoord

Beste Roadies,

De uitvoering van de plannen om geld bijeen te brengen zijn in volle gang. Het eerste geld is al binnen.

De marathon-weddenschap van Ruud en Aad, de kaarsen-actie van Garda en de Rommelmarkt van Reinie en Tineke zijn succesvol te noemen. Ik steek niet onder stoelen of banken dat het mij om het even is welke actie geslaagd is te noemen, als deze maar meer dan f 112,50 per organiserend lid opbrengt ten behoeve van het nieuwe clubhuis. Op deze wijze komt het clubhuis er gewoon.

Over de actuele stand van zaken met betrekking tot het clubhuis en de financiering ervan, heb ik met Jan Schonewille (je weet wel de man van de 'bank'instelling en altijd bereid wat te doen voor de club) afgesproken een nieuwsbrief (lees: 'het lopend vuurtje') in ere te herstellen. Daar is nu alle aanleiding toe.

Op die wijze kunnen leden op de hoogte blijven van de nieuwe situatie. Je bent dan betrokken bij... heet dat in vaktaal. Om de kosten van het lopend vuurtje in de hand te houden zijn wij van mening dat deze op trainingsdagen/avonden in het clubhuis moet liggen. Zij die niet in de gelegenheid zijn om te trainen kunnen via mij in het bezit komen van de nieuwsbrief. Een soort abonnement op het lopend vuurtje dus.

De bouwaanvraag en de gemeentegarantie-aanvraag zijn ook inmiddels ingediend. Zodra daar nieuws over is, lezen jullie dat als eerste in de nieuwsbrief.

Nog even terug naar de lopende plannen om gelden bijeen te krijgen voor het eigen clubhuis. Paul van Heukelum (trainend in groep 1 en 2) coördineert de obligaties en daaraan verwante acties, zoals dakpannen en dergelijke. Daaromtrent hebben alle leden inmiddels een brief thuis gekregen. Vul snel in en koop daarmee een stukje van je 'eigen' clubhuis. Het is maar een lening dus je geld krijg je in ieder geval terug.



Ook wordt mij wel eens de suggestie gedaan om bedrijven aan te schrijven die vast wel geld over hebben voor de club. Mij is echter gebleken dat je zonder kruiwagen of contactpersoon (of personeelslid) geen reactie of niet de juiste mensen te pakken kan krijgen. Dit houdt veelal een afwijzing van ons verzoek in. Mocht je iemand (of een bedrijf) kennen, die positief tegen onze plannen aankijkt, laat het mij weten. Ik zal dan gerichter en persoonlijker met dat bedrijf of instelling in zee kunnen gaan. Namens iedereen alvast bedankt en niet vergeten!

Ik vergat bijna zelf om iedereen prettige feestdagen toe te wensen en om te zeggen dat de extra trainingen tussen Kerst en Nieuwjaar traditiegetrouw weer in Kijkduin zullen zijn. Voor vragen daarover, verwijs ik graag naar de trainers.

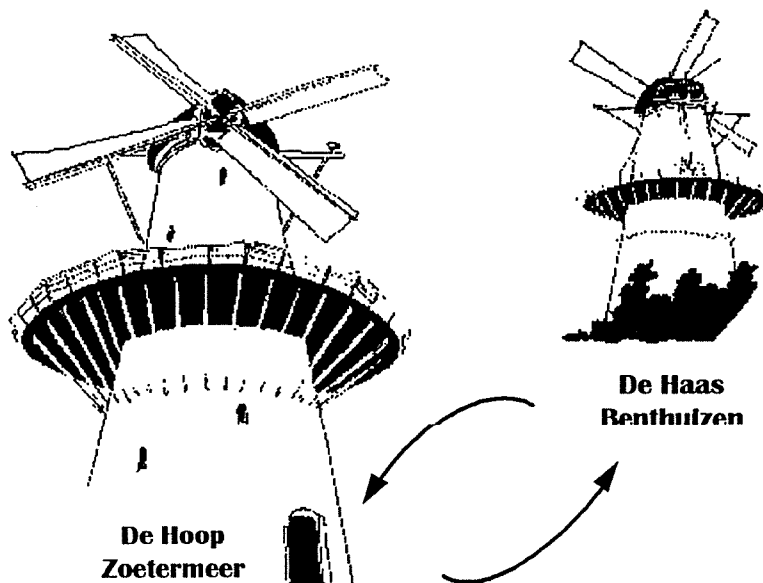
Keep running
Bert Bos

*Na vele kilometers jagen en jachten
kan het lopen je gezichtsvermogen ontkrachten,
want bij het zien van een reiger in 't veld
riep een vermoeide Hans van Zonneveld
'de gieren zitten al op ons te wachten'.*

6e Korenmolenloop = nu Sponsorloop!

Op zaterdag 10 februari 1996 zal de 6e Korenmolenloop worden gehouden. Op dit moment is de commissie Molenloop al weer druk in de weer met de voorbereidingen. In één van de overlegvergaderingen kwam naar voren dat het een goed idee zou zijn als de deelnemende Roadies aan de Molenloop zich zouden laten sponsoren door familie, vrienden, collega's, burens en noem maar op. Je weet wel: minimaal een gulden voor elke gelopen kilometer.

De opbrengst van deze sponsorloop komt dan ten goede aan ons nieuwe clubgebouw. Formulieren voor deze sponsorloop zullen te zijner tijd worden uitgereikt.



MEDEDELINGEN VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE

Marathontraining

De komende winter kan er gezamenlijk getraind worden voor de marathon van Rotterdam, die op 28 april 1996 gehouden wordt.

De lopers van groep 1 kunnen in overleg met hun trainer, Frans van der Werf, een marathon-schema opstellen en deze inpassen in hun reguliere trainingsschema.

De lopers uit de overige groepen kunnen onder begeleiding van Lidwien van den Aardweg trainen. De 1e trainingloop staat genoteerd op zaterdag 3 februari a.s., aanvang 10.00 uur. Op maandag en woensdag traint ieder in zijn

eigen groep. Vanaf 22 januari a.s. is het trainingsschema verkrijgbaar.

Laat de trainer van je eigen groep weten dat je met de marathontraining gaat beginnen.

Namens de TC, Lidwien





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
(079) 3610110/3614746

Openingstijden:

ma.: 13.00 - 22.00 uur;
di. - wo.: 13.00 - 17.00 uur
do. - vr. - za.: 9.30 - 17.00 uur

Gelieve een afspraak te maken

RRZ-leden 10% korting



Verjaardagen

Januari

- 3 Mike van Wichen
- 3 Hans van Zijl
- 4 Meinhardt Schwengle
- 5 Peter Knoester
- 7 Trudy van Woensel
- 8 Linda Hartog
- 8 Riet van Sommeren
- 10 Ulbe Buwalda
- 14 Peter Herrewijn
- 16 Peter Kersten
- 16 Wietske Luscuere
- 17 Marianne Bras
- 19 Richard Barnhard
- 20 Frans van den Hengel
- 21 Klaas Wagenaar
- 22 Herman van den Hatert
- 25 Leen Antonisse
- 25 Hans van Wanrooij
- 27 Desiree Bijk
- 28 Astrid Amendola
- 28 Richard Willems

Februari

- 1 Jan Geene
- 1 Nico de Krosse
- 2 Susan van Dijk
- 2 Sjef van Woensel
- 3 Hiljo Idema
- 3 C. Meijer
- 3 Emie Schipper
- 4 Erik Lodder
- 5 John Albers
- 5 Thomas Speekman
- 6 Frans van der Werf
- 7 Harmen van Dijk
- 7 Martin Schouman
- 8 Yvonne Elzinga
- 8 Melvin Macnack
- 11 Diederik Post
- 20 Sonja den Dulk
- 20 Wil Faber
- 22 Ed Helsloot
- 22 Gerard Vogels
- 23 Emie Geraets
- 23 Aad Vervaart
- 24 Erica Koetsier
- 24 Tine Mostert
- 26 Herman Mulder
- 28 Anneke Smallegange

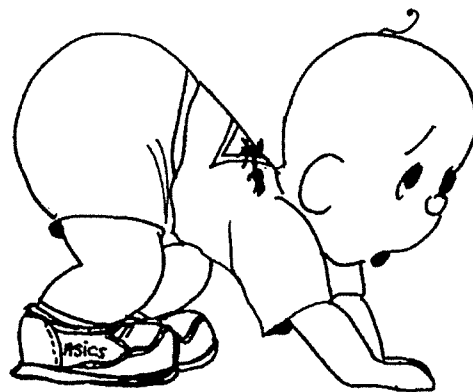
Geboren

Op 27 september jl., om 16.22 uur is Kylie Jane geboren. Bij de geboorte was Kylie 3710 gram en 52 cm lang. De gelukkige ouders zijn Rick en Jacqueline Martens.

Het gezin van één van onze penningmeesters, Jan Kort, is op 29 september jl. uitgebreid met een dochter en zusje. Haar naam is Iris Lianne.

Op 16 november jl. is Vera geboren. Zij was bij de geboorte 4.060 gram en 54 cm. De dolgelukkige ouders zijn Jan Peter en Debby Willemsen.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd.



*Even voorbij Benthuisen aan de Hazerswoudse kant
staat een vreemde ijzeren constructie in het weiland.
Volgens Ruud van der Maaten een olifantenva
en wel een heel effectief geval
want koeien zie je er zat, maar nergens meer een olifant.*

Getrouwd

Op 12 december 1994 (vorig jaar dus!) zijn Janny Tuitert en Ulbe Buwalda getrouwd.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd.

Mededeling van het bestuur

Beste Roadrunners,

Als penningmeester ben ik soms genoodzaakt een aantal leden achter hun broek aan te lopen met het verzoek om hun contributie op tijd te betalen. Sommigen zijn het simpelweg vergeten of hebben een andere, voor hun, geldige reden. Buiten het feit dat het mij een hoop tijd kost, lopen de kosten hierdoor voor de vereniging eveneens omhoog.

Het bestuur heeft dan ook besloten om aan diegene die niet op tijd betalen, bovenop het bedrag aan contributie, eveneens een bedrag op te leggen van f 2,50 administratiekosten.

Overigens zou het bijzonder handig zijn, en uiteraard kostenbesparend voor de vereniging,

indien het bestuur door de leden gemachtigd wordt de contributie per kwartaal af te schrijven. Gebruik hiervoor het reeds toegezonden machtigingsformulier.

Indien men deze niet heeft ontvangen maar er toch gebruik van wilt maken, spreek mij of een van de trainers even aan.

Gezien het feit dat wij op allerlei manieren proberen het financieel mogelijk te maken een clubhuis te realiseren, hopen wij dat jullie hieraan mee willen werken. Want hier geldt ook de kreet 'alle kleine beetjes helpen'!

Bij voorbaat dank.

*Mede namens het bestuur,
Frans van den Hengel, penningmeester*

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Leidschewallen

3 61 64 16

Charlie
HAIRSTYLING

&

W.C. Rokkeveen

3 41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING

Rommelmart groot succes!

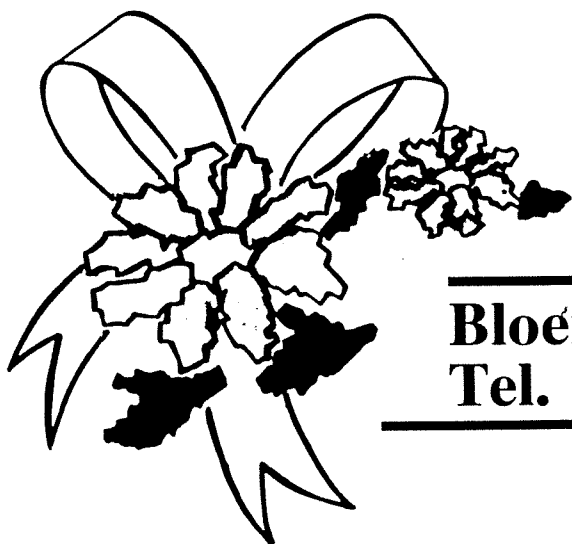
Na weken van spullen inzamelen, uitzoeken en prijzen brak ook voor ons de grote dag aan. Al vroeg ons bed uit om op tijd klaar te kunnen zijn. We zouden om 10.00 uur open gaan, maar om 9.00 uur stonden de eerste kopers al voor de deur.

Helaas bleken dit geen 'kopers' maar lopers te zijn. Niet lang daarna kwamen dan toch de eerste echte kopers binnen. De hele ochtend liep het storm. Door de inzet van Bert, Trees, Frank, Emie en ondergetekenden, wisselden vele artikelen van eigenaar en werd er druk onderhandeld en zelfs op de pof verkocht. Erg populair waren speelgoed en koperen snuisterijen. Ook de speciale boekenstand was een groot succes. Frank verkocht de boeken alsof hij beloofd had ze persoonlijk te komen voorlezen. Rond 13.00 uur was het ineens afgelopen met

de drukte. Een enkeling kwam nog kijken of er iets van zijn of haar gading bij was, zodat wij om 15.00 uur maar besloten het restant in te pakken. Met goed gevulde buidels gingen wij richting huis om geld te tellen. Leuk karweitje trouwens, temeer daar de opbrengst tot onze grote verbazing f 947,50 bleek te zijn. Dit bedrag is inmiddels overgemaakt naar de bankrekening 88.55.75.261 t.n.v. Road Runners Zoetermeer onder vermelding van 'clubhuis'.

Langs deze weg willen wij iedereen bedanken die op welke wijze dan ook heeft meegeholpen deze rommelmarkt te doen slagen en wie weet tot de volgende rommelmarkt.

Reinie van Daalen en Tineke Kikkert



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-3 41 53 07

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-3 41 63 47

Mijn eerste jaar Road Runners!

Beloofd is beloofd, dus hier mijn stukje voor de Roadie. Na ongeveer 125x trainen en 3 wedstrijden verder, is er dus een jaar voorbij.

De eerste keer trainen kan ik me nog goed heugen. Ik had die maandag met zussen, schoonzussen en vriendinnen een beauty-dag. We gaan daarna altijd uit eten, maar ik moest gaan hardlopen. Iedereen verklaarde me voor gek, maar ik wilde gewoon gaan. Dit jaar doen we de beautydag op woensdag, maar 's avonds kom ik niet hardlopen. Ik kan het iedereen wel aanbevelen zo'n dagje verwend worden.

De beginnersgroep was ontzettend gezellig met Jos, Frans en Bert. Zo'n clubje heeft wel wat, al lijkt het in het begin nauwelijks op lopen, beetje voortsjokken, hijgen en puffen. Is dit alles, dacht ik nog, maar langzamerhand krijg je het soms wat moeilijker.

De eerste keer Noord-AA was een ware triomftocht, dat we dit toch gehaald hebben, zeiden

we tegen elkaar. En als afsluiting de 5 km-loop. Jos op z'n fietsje zo af en toe de afstand doorgevend. Daarna schuif je eens een groepje op, omdat er plaats gemaakt moet worden voor de nieuwe beginners, dan stap je eens over, omdat de groepen naar tijd ingedeeld worden, anderen schuiven vreemd genoeg niet meer, terwijl ze dat wel willen en kunnen. Een beetje dubbel dus.

De wedstrijden die ik gelopen heb, zijn de CPC, een avondloopje in Delft en de Vredespaleisloop. De CPC heb ik heerlijk gelopen, maar met de Vredespaleisloop heb ik het van de eerste tot de laatste kilometer moeilijk gehad.

Dan had ik nog iets wat ik wel even aan het papier wil toevertrouwen: zou er geen mogelijkheid zijn om een crèche te starten op zaterdagochtend? Dit zou mij namelijk nog meer loopplezier geven.

Esther de Wit-Smit

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 - 3 41 97 17

DAKA

opMERKelijk goed -

Loop ABC

**Q EN, OMDAT HIER NIET VEEL VAN TE MAKEN VIEL,
OOK DE LETTER R**

quatre mains – letterlijk vier handen; we kunnen straks wel 100 handen gebruiken

raad – advies dat je iemand geeft die een probleem heeft; bij iemand te rade gaan (uitdr.) hem of haar om advies vragen, je trainer bijvoorbeeld

rakelings (bijw.) – zo dicht langs iets of iemand heen dat je het of hem bijna aanraakt bijvoorbeeld een paaltje of een (brom)fietser

rara – woordje waarmee je een raadsel inluidt; bijv. rara, hoeveel kaarsen zij er verkocht???

reageren – een reactie geven; bijv. wie reageert op de navolgende oproep: wie heeft er nog leuke suggesties voor het clubblad

realiteit – een nieuw clubhuis? we zijn er nog (lang) niet; bied u aan voor hulp in de vorm van..... liever vooraf melden dan achteraf

reanimatie – wie beheerst deze kunst?? Laat het ons s.v.p. weten.

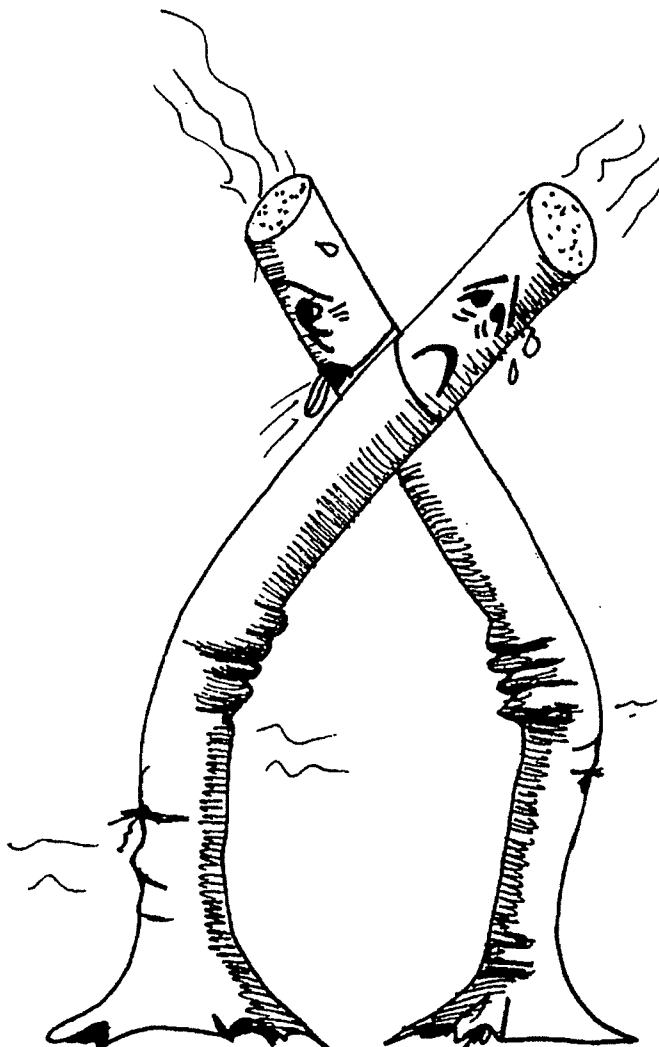
redactie – groep personen die de inhoud van onze Roadie samenstelt of bewerkt

reclame – het aanprijzen van een artikel, dienst of bedrijf om de mensen over te halen het te kopen of er gebruik van te maken, bij onze adverteerders natuurlijk

Roadie – clubblad van de Road Runners Zoetermeer, wereldberoemd vanwege de eerste prijs van de eerste landelijke clubblad competitie

roken – 1996 een nieuwe kans om te stoppen

rust – toestand waarin je niets doet, niet actief bent; dit mag je jezelf best eens gunnen. Ik stop dus nu.



Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij hardlopen is **scheenbeenirritatie**. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer shin splints, athletes shin, springschenen en periostitis of beenvliesontsteking.

De pijnklachten bevinden zich over het algemeen in het onderste 2/3 gedeelte van het onderbeen, vooral aan de binnenzijde van het scheenbeen.

ORZAKEN VAN DEZE BLESSURE ZIJN:

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

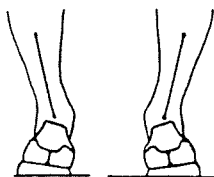
- een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na een herstelde blessure
- het veelvuldig uitvoeren van springoefeningen of andere vormen van éézijdige training
- het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schoeisel
- lichte voetafwijkingen (met name een doorgezakte voetboog en naar binnen geknikte voeten) in combinatie met slecht schoeisel.



ondersteuning
van de voetboog

HOE VOORKOM IK SCHEENBEENIRRITATIE

- Doe een goede **warming-up**: loop 5 minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de volgende rekkingsoefening uit:
- Zorg voor een goede **trainingsopbouw**: verhoog niet te snel het tempo en de duur van de trainingen. Het verdient aanbeveling eerst de duur van de trainingen te verhogen en pas later het tempo.
Een tip voor beginners: het is beter om per week 3 x 20 minuten te lopen dan 1 x 60 minuten.
- Vermijd langdurig hardlopen op een **harde ondergrond**, loop liever op een zachte ondergrond (bospad).
- Draag soepele, goed passende, niet te ruime **loopschoenen** met een schok- dempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen naar binnen te knikken, gebruik dan schoenen die dit effect ("overpronatie") tegengaan. Een goede sportzaak kan hier- voor adviseren.



pronatie van de voet



Leun het lichaam naar voren en druk ook de heupen naar voren en beneden. Het achterste been blijft gestrekt met de voet plat en recht op de grond. Voel hoe spanning in uw kuit ontstaat: 20-30 seconden vasthouden en 2 a 3 maal herhalen.

- Probeer met de **juiste techniek** te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de hak wordt geland en de voet goed afgewikkeld wordt.
- De beschreven rekkingsoefening moet ook worden uitgevoerd in de **cooling-down** na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen die eventueel ook onder de douche gedaan kunnen worden.
- Doe extra **krachttraining** voor de voetheffers.

WAT IS ER AAN TE DOEN?

1. Rust of vermindering van de tijdsduur en snelheid van het hardlopen. Het is immers een overbelastingsblessure. Bij pijnklachten niet doorlopen.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit met vooral veel aandacht voor de rekkingsoefening.
3. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen 4 weken naar de huisarts of in overleg met deze naar een Sportmedisch Advies centrum (S.M.A.).
4. Ook fysiotherapeutische maatregelen, waaronder het tappen van de voet, kunnen de klachten helpen verminderen.

Bij het samenstellen van de tekst werd door de KNAU gebruik gemaakt van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie

Nadere informatie over de S.M.A.'s is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.:
tel. 08308 - 21984

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Bonds bureau,
Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN
Postadres:
Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN
Tel. 03402 - 32420



Hoe ver valt de appel van de boom?

Een bekend spreekwoord, dat van die appel en die boom. Maar geldt die wel in vele gevallen? In mijn geval niet dacht ik zo.

Mijn vader deed absoluut niet aan sport, zelfs niet passief. Kan het dan van moeders kant komen? Zij bedreef de sport, vooral voetbal en schaatsen, toch redelijk... voor de buis.

Nu wil ik hier bewust actief of passief weglaten, want ze deed toch aardig mee. Vanuit haar zetel werden rake trappen uitgedeeld als haar favoriete elftal weer eens een scoringskans had. Stille getuigen zijn de deuken aan de onderkant van de tafel nog steeds. Het schaatsen ging toch een stuk eleganter. Ze kon redelijk zwieren en zwaaien op van die houten schuitjes of dergelijke. Totdat het ijs te glad werd voor haar leeftijd. Daarna gaf ze het ritme van Ard en Keessie aan en heeft ze die twee voor de buis naar Europese en hogere titels gedreven. Schaatsen is voor mij niet weggelegd. Ik stond altijd naast de houten schuitjes en als de veters voldoende strak zaten om erop te blijven, zat ik na vijf minuten aan de kant omdat de voeten afgeklemd waren. Later met heuse ijshockeyschaatsen ging het stukken beter. Door de goede steun zakte ik pas na tien minuten door de enkels.

Nee, dan de voetbal.

In '68 werden acht-jarigen ook tot de voetbal toegelaten. Dat was iets voor mij, vooral vanwege mijn postuur en de conditie zou er ook wel beter van worden. Ik heb het zes jaar volgehouden zonder ook maar één training ongeldig te missen. Daarna was ik het dan ook spuugzat. Vooral toen het meer om de knikkers dan om het spel ging. Het heeft dan ook jaren geduurd voordat ik zelfs nog maar passief aan voetbal wilde beginnen.

Sinds ik in Zoetermeer woon heb ik gelukkig een voor mij geschikte sport gevonden. Een waar ik liever actief dan passief mee bezig ben. Als ik er naar kijk begint mijn lichaam te protesteren, mijn benen beginnen te jeuken, ik kan ze dan ook niet meer stil houden.

Dankzij de goede begeleiding loop ik aardig mee. Ik waggel dan wel vaak als bijna laatste over de meet, maar er zit nog steeds verbetering in en het komend jaar doe ik een gooi naar mijn p.r.

Nico, groep 5.

PS:

Wat die benen betreft ligt mijn appel tegen de stam.

Toen mijn moeder jong was, was sporten geen dagelijks tijdverdrijf, ze is inmiddels 76.



*Als je op zaterdagmorgen een keer met Guido mee mag gaan
dan kom je wel eens voor rare dingen te staan.
Middenin de verlaten Weipoort,
lag plots geen brug, waar die wel hoort,
zodat we toen met vereende krachten onze eigen brug moesten slaan.*

Looppatroon-analyse

Door het dragen van de ideale loopschoenen is de kans op het oplopen van vervelende overbelastingsblessures minimaal en wordt het loopplezier maximaal. De ideale loopschoenen passen bij uw gewicht, hebben een 100% pasvorm en passen bij uw looppatroon: dempen op die plaatsen waar ze bij u moeten dempen en steunen op die plaatsen waar ze bij u moeten steunen. Om in het bezit van die loopschoenen te komen, is deskundig advies nodig en moet er een ruim assortiment van de beste loopschoenen voorhanden zijn.

Enige jaren geleden kwamen er steeds meer loopschoenen op de markt en in de winkel. Loopschoenen met allerlei verschillende soorten schokdempingssystemen en allerlei sturings-elementen. Hele wanden in de sportzaken stonden er vol mee. De hardloper zag door de bomen het bos niet meer en ging af op oneigenlijke zaken, zoals bijvoorbeeld de kleur van de schoen. Of er werden bepaalde loopschoenen gekocht, omdat een kennis diezelfde ook had. Veelvuldig werd echter een kat in de zak gekocht. Er werd veel geld uitgegeven voor een loopschoen die niet bij de loper paste. Om de kans op het oplopen van vervelende blessures zo klein mogelijk te doen zijn, moet de loopschoen passen bij uw gewicht, de vorm van uw voeten en vooral bij uw looppatroon. Om dat laatste te weten te komen, moet er een looppatroon-analyse gemaakt worden. Dit is mogelijk een wat tijdrovende, maar uiterst noodzakelijke, manier om tot de juiste loopschoenenkeuze te komen.

Looppatroon-analyse

Ieder mens heeft een volstrekt individuele manier van zich voortbewegen. Daarin zit het probleem om de juiste loopschoen aan de juiste voet te krijgen. Om dat zo goed mogelijk te doen, moet er een looppatroon-analyse van uw voeten gemaakt worden: er moet vastgesteld worden hoe uw voetafwikkeling plaatsvindt.

Als u oude loopschoenen heeft, worden die onderzocht op slijtage: slijtplekken, drukpunten, scheefstand e.d. dat geeft een goed inzicht in uw looppatroon. Zo'n paar gebruikte loopschoenen dient als een soort dagboek, waarin beschreven staat hoe uw looppatroon, uw voetafwikkeling, ongeveer is. Vervolgens kan, terwijl u hardloopt op een loopband, met behulp van een videocamera een opname worden gemaakt. Die opname wordt naderhand vertraagd en beeldje voor beeldje afgedraaid. Op het scherm is dan exact te zien hoe de voetafwikkeling tijdens de landingsfase, de contactfase en de afzetfase verloopt. Er wordt gekeken of uw voeten tijdens de voetafwikkeling niet wegzakken. Of u loopt buiten een stukje hard. Een deskundige ziet al snel genoeg wat voor looppatroon u heeft. Het verschil met de video-opname is vooral gelegen in het feit dat u daarbij ook zelf kunt zien hoe uw looppatroon is.

Daarna worden de meest geschikte loopschoenen erbij gehaald. Loopschoenen met de vereiste schokdemping, passend bij het gewicht van de loper en eventueel voorzien van de benodigde sturings-elementen. Dit laatste afhankelijk van de resultaten van de looppatroon-analyse. Als bijvoorbeeld blijkt dat de loper over-proneert (overmatig naar binnen wegzakt met de voor- of achtervoet, de achillespeeshoek vertoont dan een flinke afwijking) moet er op die plaats aan de schoen een versteviging, een sturings-element zitten om het wegzakken van de voet te voorkomen. Omdat ook een perfecte pasvorm van groot belang is, moet er een keuze gemaakt kunnen worden uit een ruim assortiment loopschoenen. Er zijn heel wat loopschoenen met voorzieningen tegen over-pronatie, maar ze zitten niet allemaal even perfect.

Vervolgens wordt weer gekeken hoe de voetafwikkeling plaatsvindt, of de achillespeeshoek de 180 graden benadert. Indien nodig wordt dit met andere loopschoenen nog eens herhaald, net zolang totdat de juist schoen aan de juiste voet zit en de kans op vervelende blessures zo klein mogelijk is geworden. Voor lopers met

probleemvoeten kan een inlegzool in de loop-
schoen de oplossing zijn als de standaard-
voorzieningen aan de loopschoen niet vol-
doende blijken te zijn. Die aparte inlegzool
draagt ertoe bij dat de voetafwikkeling zo goed
mogelijk plaatsvindt en dient als het ware als
een individueel sturingselement van de voet in
de loopschoen. Of er kunnen individuele
aanpassingen in de schoen worden aangebracht.

Slijtage

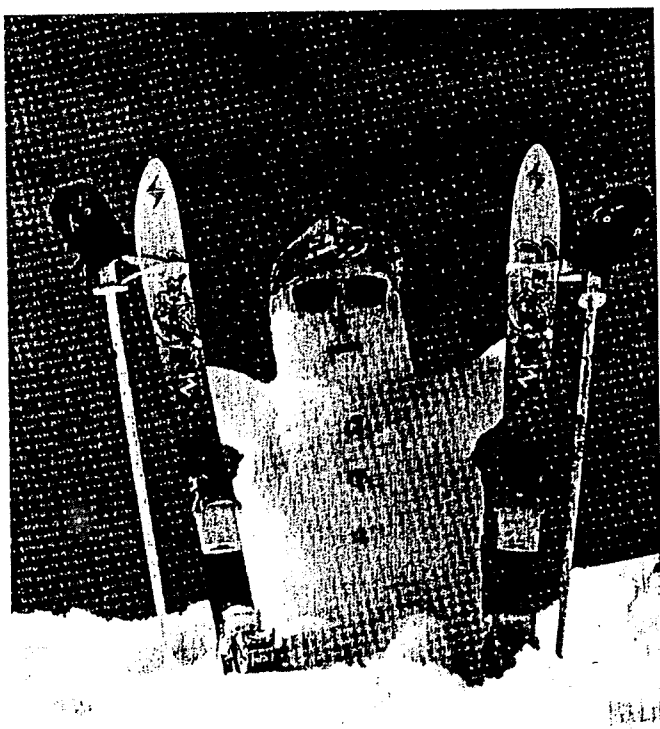
(Overmatige) slijtage aan de buitenkant van de
loopschoen is heel normaal en zegt niet zoveel
over de manier waarop de voet zich afwikkelt.
Iedereen 'behoort' op de buitenkant van zijn
hiel/middenvoet te landen. Daarna moet de voet
zich naar binnen afwikkelen tot een volledig
contact met de grond. Als uw looppatroon zo is,
dat u uw voet geheel over de buitenrand afwik-
kelt, is dat bij de looppatroon-analyse een
gegeven. Het gaat erom of de loopschoenen die
u draagt passen bij uw looppatroon. Om dat te
weten te komen, moet u beide loopschoenen
naast elkaar zetten en van achteren tegen de
hielkappen aankijken. Als de hielkappen naar
buiten toe overhellen, dan zal er iets mis zijn
met uw schoenen keuze. Hetzelfde geldt als de

hielkappen juist naar binnen toe overhellen, wat
trouwens veel vaker voorkomt (over-pronatie).
De loopschoenen zijn dan niet in staat uw
voeten voldoende steun te geven op de plekken
waar u dat nodig heeft.

Gewicht

Het gewicht van de loper speelt ook een rol bij
de keuze van de juiste loopschoen.
Een belangrijke eigenschap van de loopschoen
is de schokdemping, de krachten die vrijkomen
bij de slagbelasting van de voet op de grond,
moet voldoende geabsorbeerd kunnen worden.
Zware lopers hebben zwaardere schokdempers
nodig dan lichte lopers omdat hun slagbelasting
groter is. Een zware loper moet dus een stevige
schoen hebben daar hij anders 'door de schoen
heen zakt', en de lichte lopers moeten die
schoen juist niet hebben daar zij het schok-
dempende materiaal niet kunnen indrukken. Zij
moeten een schoen hebben met lichter schok-
dempend materiaal. Datzelfde geldt ook bij de
vrachtauto en de personenauto, waarom dan
niet bij de loper...?!

Bron: HLK/Duursport magazine, februari 1994.



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

- ☐ **Sterprodukties.** 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:

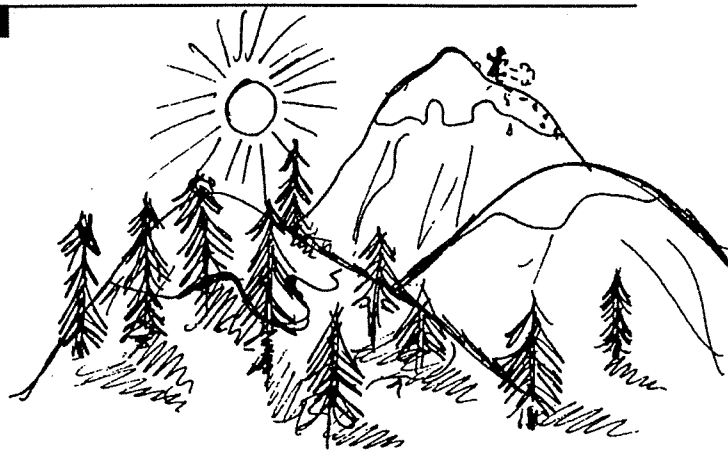
Postcode:

Woonplaats:

Telefoon:

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

Alpe d'Huez 1995



Op 21 juli jl. vertrok de familie van Sommeren richting Frankrijk voor een vakantie van maar liefst 4 weken. Onze eerste bestemming was een camping in de Provence. Na 2 weken zouden we verkassen naar de Franse Alpen. Uit een campingboek had ik een camping uitgezocht en gereserveerd in le Bourg d'Oisans, volgens de folder aan de voet van de uit de Tour de France beroemde Alpe d'Huez.

Tijdens de vakantievoorbereiding rijpte het idee om deze voor Nederlandse wielrenners zo roemruchte berg hardlopend te bedwingen. Immers, wat fietsers kunnen, kunnen hardlopers ook!

Om dit idee te verwezelijken, besepte ik, moest ik nog heel wat trainingsarbeid verzetten! Vlak voor ons vertrek was ik hersteld van een (lichte) hamstring-blessure, zodat ik nog maar 2 weken had om de vereiste conditie op te bouwen. Normaal gesproken breng ik het in de vakantie net op om 1 keer in de week een rustig duurloopje te doen. Met de Alpe d'Huez als doelstelling besloot ik om de dag te lopen.

In de (Haute) Provence vond ik een leuk trainingsparcours met een klim van een kleine 2 kilometer. Na anderhalve week was ik zover dat ik deze klim drie keer achter elkaar kon volbrengen.

Twijfels sloegen toe! In het trainingsklimmetje zat een gedeelte van ongeveer 300 meter met een stijgingspercentage van 10%, waarop ik redelijk stuk ging. De Alpe d'Huez heeft een gemiddeld stijgingspercentage van 10%! Na 2 weken Provence reden we op maandag 7 augustus naar le Bourg d'Oisans.

Nadat we de vouwwagen hebben opgezet, lopen we naar Bourg d'Oisans. Bij de office de tourisme ontdek ik een overzicht van activiteiten met op zondag 13 augustus een 'course internationale de pedestre, l'alpe 21'. En inderdaad! Bij navraag blijkt er inderdaad een internationale wedstrijd te worden georganiseerd, waarbij de Alpe wordt beklommen. Het spreekt voor zich dat ik me daar direct voor inschrijf.

Woensdag train ik voor het eerst op de Alpe d'Huez. Een half uur naar boven brengt me tot bocht 13. Hoewel het loodzwaar is, krijg ik voor het eerst het gevoel dat het mogelijk is de hele klim te volbrengen, alleen heb ik geen idee in welke tijd.

Eerst wat gegevens van de loop 'Alpe 21': aantal (haarspeld)bochten: 21; parcourslengte: 15,2 kilometer; gemiddeld stijgingspercentage: 10%; hoogteverschil: 1.100 meter (van 720m naar 1.820m).

Zondag is het dan zover. Om 8 uur haal ik mijn startnummer bij de Mairie. Dan terug naar de camping voor een stokbroodje met honing. Om half tien begeef ik mij naar de start (100m van de camping). Zo te zien zijn de verwachte 500 lopers ook op de been. Naast lopers zijn er zo'n 50 mackadamskieërs (langlaufen op wieltjes). Om tien uur gaat het startschot. Wat dan volgt is een heroïsche strijd met jezelf, te vergelijken met de laatste 15 kilometer van een marathon! Het is een werkelijk schitterende loop: prachtige vergezichten, het wegdek volgekladderd met namen van wielrenners, blokkerende medelopers en altijd het gevecht met je ademhaling. Op 3 kilometer van de finish krijg ik krampverschijnselen in beide kuiten.

Helaas moet ik even stoppen en rekken voor de lens van de vakantiecamera, bediend door Joke. Niet erg aansprekend voor het nageslacht, maar ja. Die laatste 3 kilometer ga ik puur op karakter naar boven. Na 1 uur 33 minuten en 22 seconden kom ik over de finish, kapot maar wat een kick! Na afloop nog een lekker biertje gedronken met Nederlanders, die speciaal voor deze wedstrijd naar Frankrijk waren gekomen. Moe maar zeer voldaan!

Een zeer aanbevelenswaardige loop voor Road Runners die op vakantie in de Franse Alpen terecht komen!

Martin van Sommeren

Eindhoven

In mijn ogen te laat zouden we naar Eindhoven vertrekken.

Te laat omdat ik nog mijn startbewijs moest halen bij de Lage Landen, een dochterinstelling van de Rabobank die o.a. doet in leasing en factoring.

Ik ging dus alleen.

Daar aangekomen werden we ontvangen op koffie met cake. Vandaar naar de fitnessruimte om om te kleden. Het was nog niet druk, maar daar zou later wel verandering in komen.

Er liepen geloof ik slechts drie Roadies de halve en Aad en Ruud zouden de hele lopen.

Het was eigenlijk veel te warm om te lopen, maar ja je hebt het in je hoofd en zal hem lopen.

Leuk parkoers en steeds maar stoppen en drinken om niet te verdrogen.

Na 15 km kwam Peter van Zijp me achterop en ik probeerde aan te haken hetgeen me niet

lukte. Ik bleef hem wel in het oog houden en opeens stapte hij uit. Ik liep hem voorbij, omdat ik dacht dat hij moe was. Toen ik achterom keek, bleek dus dat er wat anders aan de hand was. Ik kon hem helaas niet helpen en vervolgde mijn weg.

Later kwam hij me weer achterop en nu kon ik wel bijblijven. Helaas ging het daarna nog niet goed met Peter.

Na de finish gauw een douche genomen en wat gedronken en daarna snel naar het parkoers om Aad en Ruud voorbij te zien lopen.

Daar kwam ik nog meer Roadies tegen in de 'bier'straat. Nou op Ruud kon je lang wachten want die was uitgestapt. De fles geven schijnt voor hem toch wel erg vermoeiend te zijn.

Aad, knap hoor, kwam binnen in ongeveer 3,05 uur, iets boven zijn doel.

Maar met deze hitte een prestatie om trots op te zijn.

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

Interview met Aad

Onze hoofdpersoon is 39 jaar jong. Hij loopt al zeker 5 jaar bij de Road Runners en is dus eigenlijk al een oudere 'meeloper'. Hij is de helft van een lopers-echtpaar. Vader van twee jongens van 6 en 10 jaar, die wel hard kunnen rennen. Overdag holt hij zelf voornamelijk heen en weer tussen opdrachtgevers en computers; voor de langere afstand neemt hij z'n Alfa.

Over wie hebben we het hier eigenlijk? Voor de redactieleden is hij degene die er voor zorgt dat ons clubblad elke twee maanden netjes gelay-out bij de drukker ligt. We hebben het over Aad van Dommelen.

Aad houdt wel van een biertje, maar een glaasje lekkere wijn zal hij ook niet afslaan. Als je vraagt welk soort eten hij lekker vindt, zegt hij dat de Indische keuken de voorkeur geniet, maar een lekker bord Hollandse spruitjes vindt hij ook erg lekker! Hij eet geen vlees, maar houdt wel van vis. Hij houdt van allerlei soorten muziek: van klassiek tot hedendaags. Aad z'n werk is ook min of meer z'n hobby. Hij is creatief directeur van een grafisch ontwerp-bureau in Rotterdam.

Aad loopt voornamelijk om een beetje in conditie te blijven. Hij voelt zich er wel lekkerder door, vooral een dag erna! Hij vindt het psychisch en fysiek een goede invloed hebben. Hij heeft nooit echt ambities gekoesterd ten aanzien van het lopen, maar toch heeft hij twee keer de 21 km van de City-Pier-City in Den Haag gedaan. Daar is hij toch wel trots op. Hij heeft niet aan zo veel wedstrijden meegedaan, maar toch wel aan een paar. De Bruggenloop in Rotterdam was z'n eerste prestatie-loop. Hierna liep hij een paar keer de 15 km tijdens de Marathon van Rotterdam. Hier vond hij de sfeer altijd erg goed. Hij heeft een keer aan de Vredespaleisloop meegedaan, met een p.r.! Hij liep op 5 januari 1991 de 'Eerste Korenmolenloop' binnen het uur! Aan de Stadshartloop en de Ronald McDonaldloop heeft hij ook meegedaan.

Over de Vredespaleisloop vertelt hij nog een leuke anekdote.

Aad zou eigenlijk niet aan deze loop meedoen, maar doordat buurman Bert niet kon en wel een startnummer had, ging hij in Bert z'n plaats. Niet zo goed voorbereid (een behoorlijke kater van de avond daarvoor!) op zo'n onverwachte loop besloot hij maar achteraan te starten. Dat leek op dat moment het beste. Wat schertste zijn verbazing toen bij het starten bleek dat hij niet helemaal achteraan stond, maar juist vooraan! Ja, dan moet je natuurlijk wel een beetje voor de dag komen, en dus werd er goed gelopen. Het werd zelfs zijn beste tijd op de 10 km!

De laatste anderhalf jaar zit er behoorlijk de klad in z'n lopen. Voornamelijk door de drukke werkzaamheden komt het lopen vaak te vervallen. Vaak te laat thuis om nog met de club te gaan trainen. Alleen komt het er toch niet zo van. De laatste paar weken gaat het weer iets beter, twee keer per week probeert hij toch wat te trainen. Onlangs is hij voor het eerst sinds lange tijd weer bij de club gaan trainen. Hij heeft nog goede hoop voor de toekomst. Misschien loopt hij nog wel weer eens een 21 km wedstrijd met een p.r.!

Trees van Dommelen



Uitslagen

Telematicaloop te Heerlen, 27 augustus 1995

10 EM

Raymond Khedoe 1.18.36

20e Vlietloop te Voorschoten, 3 september 1995

10,3 km

Jan Keijzer 40.33

21,1 km

Ad Peltenburg 1.21.41
Ruud van Zon 1.28.58
Rien Elling 1.29.30
Piet van Veen 1.33.49
Frits v.d. Lubben 1.34.00
Ed Jacobs 1.44.04
Raymond Khedoe 1.44.07

Nationale 30 km Loop te Dordrecht, 8 oktober 1995

10 km

Nico de Krosse 1.06.20

Maliebaanloop te Utrecht, 15 oktober 1995

6 km

Betty Wentink 30.34
Hans de Gooijer 30.34

Coenecooploop te Waddinxveen, 22 oktober 1995

15 km

Martin van Sommeren 1.02.28 (pr)

Geultechniekloop te Vlaardingen, 28 oktober 1995

15 km

Nico de Krosse 1.31.00

Marathon Brabant te Etten-Leur, 29 oktober 1995

21,1 km

Ad Peltenburg 1.22.45
Jan Keijzer 1.26.57
Martin van Sommeren 1.29.07 (pr)
Ben van Sommeren 1.29.10
Rien Elling 1.29.55
Gerard Nieuwenbroek 1.32.48
Frits v.d. Lubbe 1.34.32

Jasper Harteveld 1.36.05
Diederik Post 1.47.33
Paul van Heukelum 1.48.38
Willem Hoogendoorn 1.51.22

42,195 km

Rens Veltman 3.24.30
Frans van den Hengel 3.32.43

Panbosloop te Zeist, 5 november 1995

15 km

Martin van Sommeren 1.02.32

Janolsthoorn Halve Marathon te Monster, 11 november 1995

halve marathon

Ben van Sommeren 1.29.04
Rob de Jager 1.34.15
Wim Bras 1.52.50
Piet Barendse 1.56.00

New York City Marathon, 12 november 1995

Ad Peltenburg 3.04.33

Dotterbloemloop te Zoetermeer, 12 november 1995

5 km

Jolanda van der Maaten 23.58
Ruud van der Maaten (haas) 23.59
Renee de Leeuw 28.30

10 km

Mike van Wichen 38.15 (pr)
Jan Peter Willemsen 38.35
Hans van Zijl 39.41 (pr)
Piet van Veen 39.45
Ruud van Zon 40.42
Mart Lagerweg 41.55
Marc Bras 41.59 (pr)
Sander Wigchert 43.24
Anton Bood 43.56
Marc van Zelst 44.04 (pr)
Dick den Dulk 44.25 (pr)
Kees de Brabander 47.26
Wim Bras 47.48
Ronald Groenhout 49.07
Caroline Kulk 49.32 (pr)
Jack v.d. Kreeke (haas) 49.32
Esther de Wit 51.24 (pr)
Ingrid Sasburg 51.24 (pr)
Cees Broekman 51.25

Bill Verschuijl 53.32
José de Groot 53.32 (pr)
Ed Stobbe 54.15 (pr)
Anita de Bok 57.20

15 km

Ulbe Buwalda 56.37
Frans van den Hengel 1.03.45
Aristides Efstratiades 1.04.38
Jasper Hartman 1.06.06
Hans Feelders 1.07.34
Hilde Koning 1.07.52 (pr)
Raymond Khedoe 1.09.00
Paul van Heukelum 1.09.11
Rob Ramdjielal 1.15.00
Cindy van den Hengel 1.17.42 (pr)
Paula Broekhuizen 1.24.59
Astrid Hol 1.25.08
Jan Schonewille 1.25.08
Lidwien van den Aardweg 1.25.08

Zevenheuvelenloop te Nijmegen, 19 november 1995

15 km

Jan Keijzer 57.30
Mike van Wichen 59.10
Aad Vervaart 1.01.50
Frans van den Hengel 1.03.43
Fedde Geelen 1.03.58
Hans Feelders 1.08.27
Frank Eilbracht 1.08.44
Leen Antonisse 1.10.00
Ad Smits 1.12.08
Dick den Dulk 1.12.09
Melvin MacNack 1.14.26
Kees de Brabander 1.14.43
Diederik Post 1.15.30
Hiljo Idema 1.16.20
Bill Verschuijl 1.17.00
Hans Maas 1.18.43
Cees Broekman 1.20.20
Jan Schonewille 1.20.20
Cindy van den Hengel 1.21.47

Snelheid

In een week tijd is zowel het wereldrecord op de 5 als op de 10 kilometer scherper gesteld.

Kiptanui (5 km) en Gebrselassie (10 km) zorgden in hun record-races voor een imponerende gemiddelde snelheid (km/u).

Een vergelijking van de snelheden op de diverse loopafstanden laat onderstaande tabel zien:

Afstand	Gem. snelh. (km/u)	Naam	Wereldrecord
100 m	36,548	Burell (VS)	9,85s
800 m	28,310	Coe (GB)	1m41,73s
1.500 m	25,855	Morceli (Alg)	3m28,86s
5.000 m	23,217	Kiptanui (Ken)	12m55,30s
10.000 m	22,450	Gebrselassie (Eth)	26m43,53s
42.195 m	19,961	Densamo (Eth)	2h6m50s

Hardlopen op recept

Een ziektekostenverzekeraar uit Heemstede gaat 'therapeutisch hardlopen' vergoeden. De verzekeraar is de eerste in Nederland die betaalt voor een cursus joggen.

Die beslissing is gebaseerd op een Amerikaans onderzoek, waaruit blijkt dat joggen dreigende depressies en stress in de kiem smoort. Met een verwijsbriefje van de huisarts kunnen ziekenfondspatiënten gratis een hardlooptherapie volgen bij de Haarlemse stichting Dynamos, die een speciaal programma heeft samengesteld: de Alexander Techniek. De techniek bestaat uit drie kwartier ademhalings- en bewegingsoefeningen in een gymzaal en drie kwartier rennen op een atletiekbaan.

De hardlooptherapie is bestemd voor mensen met slaapstoornissen, maag- en darmklachten, neerslachtigheid, nekpijn, hoofdpijn, spierpijnen, gejaagdheid en stress.

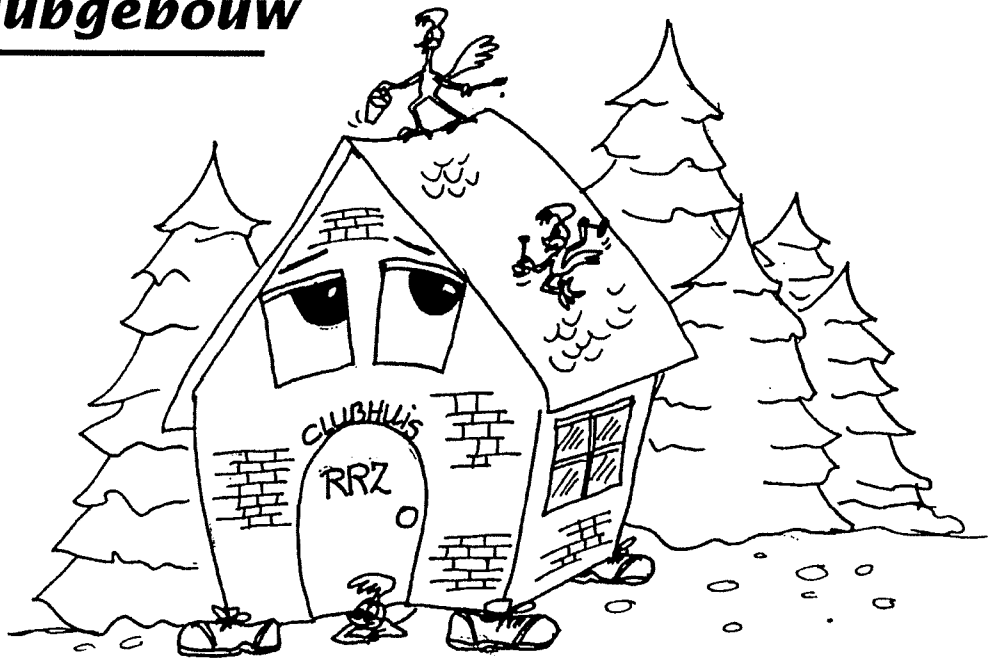
Energieverbruik

Iemand die op kantoor werkt, verbruikt per uur tussen de 250 en 300 calorieën. Een arbeid die zwaar werk verricht zelfs rond de 450. Maar hoe is het gesteld met het energieverbruik in de sport?

Sport	Calorieverbruik per uur
hardlopen (18 km/u)	1.512
squash	1.272
hardlopen (12 km/u)	1.248
zwemmen	972
hardlopen (8 km/u)	810
voetbal	792
tennis	654
wielrennen	600
badminton	582
tafeltennis	408
gymnastiek	396
dansen	306
volleybal	300



Het clubgebouw



Vroeger, toen was ik jong, net geboren, en in staat alles aan te kunnen. Geen vereniging mij te groot op dat moment, zeker Start '85 niet. Maar nu? Nu na vele jaren is dat anders. In de loop der tijd ben ik ouder geworden en ben ik intensiever gebruikt. Ik moest twee verenigingen ten dienste zijn. Dat was niet erg, want die tweede vereniging was RRZ of in de volksmond ook wel de roadrunners van Zoetermeer genoemd.

Die twee verenigingen waren zo verschillend dat het voor mij zelfs wel leuk was om te doen. De een voornamelijk jonge mensen, die alleen het zomerseizoen bij mij kwamen en de andere club een groep mensen van wat oudere leeftijd tot soms wel erg oud [vergeleken met die jonge drukke gasten dan]. Die Road Runners, die wisten het wel. Weer of geen weer, ze kwamen heel trouw en maakten dankbaar gebruik van al mijn faciliteiten. Maar met de ouderdom kwamen ook de gebreken. En hoewel ik goed onderhouden werd door de ene club en de andere mij goed gebruikte ging ik toch mankementen vertonen. Ik kreeg het koud als ik heel intensief gebruikt werd. De lak werd wel opgehaald maar mijn verwarmingsketeltje was niet ingesteld op die explosieve groei van de roadrunners. Tjonge, tjonge wat groeide die vereniging in een paar jaar snel zeg. Zoveel mensen, ik barstte zowat uit mijn kleedkamers. En met het verwarmen van het water kon ik het niet bijhouden. Daar werd ik te oud voor. Na lang praten en soebatten kreeg ik toch weer warm water, maar

toch... Ik zie mijn einde naderen. De roadrunners zijn te groot voor mij. Dat kan ik niet meer aan. Ik denk dan ook dat ik een neefje erbij krijg. Een jonge gast, die zich goed kan instellen op zo'n grote club. Ik heb gehoord dat hij niet ver bij mij uit de buurt komt wonen. En dat hij een mooi plekkie tussen het groen krijgt vlakbij het water. Een mooi vertrekpunt voor die runners. Zitten ze gelijk goed op het parcours. Jammer dat mijn einde voor hen nadert, maar leuk dat mijn neefje zo'n enthousiaste club krijgt op zo'n mooie plek. Het duurt nog even. Ik mag alvast wennen aan het afscheid; en eigenlijk doet mij dat best een beetje pijn. Maar anderzijds ben ik zo benieuwd hoe mijn nieuwe neefje er uit komt te zien. Zou hij die frisse rood/witte kleuren van de club krijgen of wordt hij echt Zoetermeers blauw/geel. En zou hij ook een terras met zandbak krijgen. Ik denk het niet. Zo'n moderne gast heeft natuurlijk een terras met barbecue of iets dergelijks. Maar misschien ook wel niet. Zou hij naast een kleedaccommodatie in de zomer ook een ontspanningsplek buiten de trainingen worden, zo aan het water? Zou het een echte ontmoetingsplaats worden? Oh, wat ben ik benieuwd. Ik ben zo nieuwsgierig. Het afscheid doet pijn, maar de vooruitblik naar het nieuwe maakt weer een hoop goed. Het jaar gaat nu snel wisselen, mijn neefje en ik over wat langere tijd ook. Toch een fijn gevoel. Mag ik als clubgebouw misschien voor de allerlaatste keer jullie een heel fijne jaarwisseling toewensen; dat jullie gezond en wel het nieuwe jaar in mogen 'runnen'.

Verslag van de ALV

VAN 27 SEPTEMBER 1995

Opening

De voorzitter opent de vergadering om 20.11 uur en heet iedereen van harte welkom.

Vaststelling agenda

Deze wordt door de vergadering goedgekeurd. Het belangrijkste punt is de aanschaf en financiering van een eigen onderkomen.

Binnengekomen stukken

Binnengekomen zijn:

- 19 berichten van verhindering en 18 machtigingen;
- een brief van Wim Bras met vragen en suggesties m.b.t. het realiseren van het clubgebouw;
- een offerte van de VSB-bank;
- een concept huurovereenkomst met recht van opstal van de gemeente Zoetermeer;
- een brief m.b.t de groepsindeling.

Naar aanleiding van laatstgenoemde brief deelt de voorzitter nogmaals mede dat de groepsindeling vrijwel probleemloos is verlopen, ondanks dat hier en daar wat meningsverschillen zijn ontstaan. Hij legt wederom de procedure uit hoe te handelen wanneer een lid naar een andere (hogere) groep wil.

Verslag ALV d.d. 26 april 1995

Het verslag wordt goedgekeurd.

A. Accommodatie

Tijdens de vorige ALV is gekozen voor de lokatie Noord-Aa en is aan het bestuur groen licht gegeven om door te gaan met de realisatie van een clubgebouw. Om niet te verdrinken in alle werkzaamheden heeft het bestuur 2 leden, te weten: Jos Weber en Jan Schonewille, gevraagd het bestuur te ontlasten van een aantal werkzaamheden. Jos Weber heeft de taak op zich genomen de bouwtechnische kant voor te bereiden en Jan Schonewille om een aantal financiële instellingen te benaderen.

Van Roest en Busker is er een offerte binnengekomen met betrekking tot de aanschaf van een houten gebouw. Deze wordt naast die van de HRR gepresenteerd met de opmerking dat wij een optie hebben op het (soortgelijke) gebouw van HRR. Aan de ALV wordt formeel gevraagd te besluiten voor welke optie men kiest. De vergadering heeft door middel van stemming gekozen voor de offerte van Roest en Busker.

Hierna worden de diverse offertes die ter tafel liggen besproken, en om een tweetal vragen te beantwoorden.

Er is niet gekozen voor de duurste en ook niet voor de goedkoopste offerte. Op het houtwerk zit 10 jaar garantie, mits men het verfadvis opvolgt.

B. Financiering

Ter tafel liggen twee voorstellen met betrekking tot de financiering van het clubgebouw.

De eerste geeft weer een 100% financiering met daarbij begroot voor 1996 een exploitatietekort van plusminus f 9.000,00. Na donatie uit de reserve van f 15.000,00 en zelfwerkzaamheid van f 25.000,00 geeft het tweede voorstel een financieringstekort van f 35.000,00. Deze zouden door acties van de leden gedekt moeten worden. De twee opties worden door de ALV besproken, waarbij men tot de conclusie komt dat beide opties niet haalbaar zijn. Enerzijds is de tijd te kort om acties op touw te zetten (de afrekening hiervan dient in december plaats te vinden) en is men afhankelijk van de bereidwilligheid van de leden om iets te organiseren.

Anderzijds is het maar de vraag of bankinstellingen een bedrag van f 235.000,00 aan de vereniging willen lenen, als een dergelijk bedrag niet door de eigen exploitatie gedekt kan worden.

Tevens merkt Guido Lips op dat mocht er een financieringstekort zijn en dit tekort hoofdelijk wordt omgeslagen, het bestuur problemen krijgt met de inning van de gelden. Navraag bij de Kamer van Koophandel heeft namelijk geleerd dat bij opzeggingen het bestuur niet het recht kan doen laten gelden om van deze personen alsnog

het geld te innen.

Naar aanleiding van deze opmerking deelt het bestuur mede dergelijke incasso's niet reëel te vinden.

Omdat de twee opties niet voldoende draagvlak hadden om deze verder uit te werken, doet de vergadering dan ook aan het bestuur het verzoek om een derde optie toe te voegen aan de reeds bestaande, namelijk een financiering tot maximaal f 200.000,- (of meest haalbare financiering).

Resumerend liggen er drie opties op tafel:

optie 1. 100% financiering met evenredige (hoofdelijke) omslag en contributieverhoging.

optie 2. financiering van f 160.000,- met contributieverhoging; donatie van de 'reserve', zelfwerkzaamheid en acties.

optie 3. financiering tot f 200.000,- met contributieverhoging; donatie van de 'reserve', zelfwerkzaamheid en acties.

(Opmerking: De activiteiten en acties worden 'mee'gefinancierd, zodat het welslagen ervan en de tijdsdruk er vanaf zijn).

Na de pauze werd de begroting 1996 puntsgevijs besproken.

Allereerst de voorgestelde contributieverhoging, waarbij terecht vanuit de vergadering werd opgemerkt dat hierover apart gestemd dient te worden. Ten tweede het KNAU-lidmaatschap. Ook hier zal gestemd moeten worden over al dan niet zelf betalen van dit lidmaatschap. Naar aanleiding van dit punt merkt Ed Jacobs op dat het bestuur in de vorige ALV gezegd heeft zich hierover nog te beraden. Bert Bos antwoordt hierop dat het binnen het bestuur uitgebreid besproken is en licht verder de mogelijkheden van een 'omnivereniging' toe. De discussie hierover zal op een later tijdstip moeten plaatsvinden.

Na de bespreking van de begroting wordt er apart gestemd over de contributieverhoging, het KNAU-lidmaatschap en de opties 1, 2 en 3.

De ALV gaat akkoord met de voorgestelde contributieverhoging en het zelf betalen van het KNAU-lidmaatschap en geeft het bestuur toestemming om optie 3 (drie) verder uit te werken

en daartoe de benodigde verplichtingen aan te gaan. De ALV zal van de resultaten op de hoogte worden gesteld.

In het verlengde hiervan worden er vrijwilligers gevraagd om het 'eigen' clubgebouw te runnen. Spontaan hebben vier personen zich beschikbaar gesteld, te weten: Cees Broekman, Bert Hartog, Sjeff van Woensel en Peter van Zijp. Namens het bestuur neemt Jan Kort zitting in deze commissie in de hoedanigheid van penningmeester.

Rondvraag

Robbert Smit:

Is het mogelijk om de ruimte in het clubgebouw te verhuren? Dit zal door het bestuur onderzocht worden.

Ruud van der Maaten:

Optie 1 geeft na zelfwerkzaamheid een omslag per persoon van f 112,50. Bij deze zal hij 2 x f 112,50 overmaken. Deze geste wordt door het bestuur zeer gewaardeerd.

Paul van Heukelum:

Kan binnen de vereniging leden geld lenen aan de vereniging tegen een bepaald percentage. Dit is mogelijk. Verder biedt hij zich aan de organisatie van de obligaties op zich te nemen. Dit aanbod wordt door het bestuur met dank aangenomen.

Guido Lips:

in navolging van Ruud biedt hij hierbij aan zijn trainersvergoeding van het 4e kwartaal. Ook dit wordt door het bestuur zeer gewaardeerd.

Sluiting

Om even over twaalf uur 's nachts sluit de voorzitter de vergadering, waarbij een ieder wordt bedankt voor zijn of haar aanwezigheid en positieve bijdrage.

De voorzitter: Bert Bos

*De secretaris, voor deze de penningmeester:
Jan Kort*

Aad belde ik op met de vraag hoe laat het verzamelen was.

Er was volgens hem niets afgesproken. Hè wat? Ik dacht dat dat zo'n populaire loop was.

Gauw Frank gebeld, maar die ging niet, had het te druk, en had zojuist zijn kaartje naar Ad Smits gebracht.

Hij attendeerde me erop dat nu Peter wellicht ook niet zou gaan. Dat bleek dus op een abuis te berusten: Peter had er juist zin in.

Ad Smits ging dus ook en met hem kon ik meerijden. Nu daar hadden Peter en ik geen spijt van.

Zondagmorgen kwam daar een Pontiac aanrijden en wat bleek... dat was dus de auto waarin we konden meerijden naar Etten-Leur. Een proefritje noemde hij dat, er bleek bij terug-

komst bij de garage 500 km op de teller te staan. Afijn, dat was ons 'probleem' niet.

In Etten-Leur aangekomen, ingeschreven en na het inlopen naar de start, waar nog meer Roadies stonden.

De start was een puinhoop en ik drukte dus pas mijn stopwatch in bij de startstreep.

Enkele tientallen meters verder stond ik alweer stil.

Bij het 1 km punt stond mijn klokje op 5,45. Lekker snel en dit was nog niet het enige.

Een verzekeringstussenpersoon waarvan ik de naam niet zal noemen (om geen ruzie te krijgen met Aad je weet wel) presteerde het om over de volle breedte en drie rijen dik de boel af te sluiten en... een lol dat ze hadden.

Ik gun iedereen zijn of haar pleziertje maar om het nou hermetisch af te sluiten gaat mij te ver. Een p.r. zat er dus niet in en dat hoefde ook niet zo nodig. Ik liep nog steeds met Ad en zag in de verte Peter voor ons die zuchtte en zwoegde omdat hij dacht dat wij voor hem liepen.

Tegen de 1 uur 50 finishten Ad en ik en het drinken was al op. In een nette kroeg dronken we nog wat na met als onderwerp dieren.

Als jullie hier nog wat meer over willen weten, lees dan het volgende letteralfabet, de letter S (van SCHAPEN).

opgelet !! opgelet !!
KRIJGT U GEEN FINANCIERING ?
en u wilt toch een mooie auto kopen!
DIT KAN DOOR HET HUURKOOP-SYSTEEM VAN
GERARDS AUTO'S B.V.

u betaalt 25 % aan;
of uw inruilauto of gedeelte daarvan;
restant over 12-18-24-36 maanden;
geèn info bij bank of werkgever;
geèn B.K.R. toetsing;
fiscale aftrek;
ook zèèr aantrekkelijk voor startende ondernemers,
keuze uit 300 occasions, alle merken en type's;
1 jaar garantie

GERARDS AUTO'S B.V.
DE WERF 10 DEN HAAG
INDUSTRIETERREIN ZICHTENBURG
070-329 27 63 / 329 24 88 of fax 329 49 01
Dagelijks geopend van 09.00uur tot 18.00uur
Do. tot 21.00uur, Za. van 10.00uur tot 17.00uur

Met drie lagen kleding de winter door

Loop tegenwoordig eens een hardloop-speciaalzaak binnen en vraag naar een joggingpak. 'Hebben we niet!' Vervolgens ga je de deur uit met thermisch loopondergoed gemaakt van honderd procent polyester. Tijden veranderen en daarom wordt ons voorgehouden dat een katoenen T-shirt bij hardlopen uit den boze is.

In een razend tempo smeten de navolgers van Gerard Nijboer rond 1979 hun ontoereikende Adidas- en Puma-gympen in de hoek, om daarna op weldadige waffle-zolen van Nike de looprage te stimuleren. En tussen 1980 en 1984 bestormden de volgende noviteiten uit het plastic tijdperk de atletiekladder. Lycra was het eerste toverwoord uit die periode, ras gevolgd door Gore-Tex. Waarschijnlijk was het de schaatser Franz Krienbühl die voor de doorbraak van de lycra tight zorgde. In ieder geval steeg de populariteit snel, want de prijs van 50 tot 80 gulden was te doen, het loopcomfort enorm en de binnenkant van de benen bleven heel(huids). Lopers ontdekten ook dat het in Nederland in feite nauwelijks regent tijdens hun favoriete bezigheid. Maar als het dan eens een periode doorzette, waren zij ten einde raad. Welke combinatie hield hen droog? Want jacks die de regen buiten hielden, bleken van binnen stromende rivieren van transpiratievocht, ook het schreeuwend dure Gore-Tex.

Op dit moment is het goed te bepalen wat er met het lichaam gebeurt tijdens inspanning. Dit verhaal, waarin wordt gezocht naar de perfecte loopkleding voor de winter, gaat eigenlijk over de warmteregulatie van het lichaam.

Fataal

Het lichaam is constant bezig om een temperatuur van 37 graden vast te houden. Immers, een temperatuur van 4 graden hoger of lager kan fataal zijn. In het lichaam leveren een aantal processen warmte op, zeker bij een intensivering van die processen, bijvoorbeeld in training. Bij zware arbeid produceert het lichaam tien keer zoveel warmte als in rust.

Een aantal ander processen zorgt er weer voor dat het lichaam afkoelt. Die processen kosten echter wel energie. Dat energieverbruik beïnvloedt natuurlijk de prestatie nadelig. Als het lichaam te warm wordt, kost dat nog meer energie. Een efficiënte afkoeling, zoals later zal worden beschreven, is voor de loper dus direct van invloed op zijn of haar prestatie.

37 graden is de zogenaamde kerntemperatuur van het lichaam. Aan de buitenzijde van het lichaam is de temperatuur ongeveer 34 graden. Handen en voeten voelen het eerst koud aan. Zij bevinden zich immers het verst van de kern van het lichaam.

De warmteregulatie in het lichaam werkt als een soort koelsysteem van een auto. De warmte van de kern van het lichaam wordt door het bloed naar de buitenkant afgevoerd. Water, als belangrijk bestanddeel van het lichaam en van het bloed, moet natuurlijk wel in voldoende mate aanwezig zijn. Anders krijgt men met warmtestuwing te maken.

Het bloed geeft uiteindelijk de warmte af aan de huid. Daar aangekomen moet de huid zien af te koelen. Wij bezitten daartoe onder meer zweetklieren, die transpiratievocht afscheiden. Vier systemen zorgen nu voor de verdere regulatie van de (huid)temperatuur.

Zo zijn daar de buitenlucht of een kledingstuk, die kouder zijn dan de huid zelf en door geleiding (conductie) warmte opnemen. Voorts kan er een bepaalde stroming rond het lichaam heersen, waardoor deeltjes uit elkaar worden gehaald (vergelijk het roeren in een kop soep), afkoelen en snel worden weggevoerd (convectie). Dit is vooral het geval bij wind. Een vreemde eend in deze bijt is verder (infrarode) warmtestraling (radiatie) van het lichaam op de omgeving.

Het is juist de verdamping van dat vocht dat zorgt voor afkoeling.

Katoen fout

Met kleding kun je in principe de temperatuur van de huid reguleren. Vrijwel alle lopers hullen zich in een katoenen T-shirt, terwijl dat kledingstuk juist een groot aantal negatieve aspecten

met zich meebrengt.

Net zoals de wolvezel, is ook de katoenvezel hol. Die holle vezel absorbeert (zweet)vocht, dat daardoor maar moeilijk kan verdampen. En het kost te veel lichaamswarmte (energie) om eenmaal geabsorbeerd vocht te laten verdampen. Afhankelijk van de mate van warmteproductie van het individuele lichaam koelt het vocht in de vezels bovendien snel af.

Water geleidt vijftientwintig keer sneller dan (een laagje) lucht, zodat bij een te nat katoenen shirt op de huid het lichaam te snel en te veel afkoelt. En dat kan leiden tot kou op de spieren (blessures) en vooral kou vatten.

Een nare bijkomstigheid is dat er een harnas van vocht om het lichaam wordt opgebouwd, dat de verdamping juist tegenhoudt. Katoen wordt door het opgenomen vocht zwaarder en kan dan gaan werken als schuurpapier. Legio zijn ook de klachten over geïrriteerde tepels en kapot gelopen binnenzijde van dijbenen.

Lekker schuren

De oorzaak ligt in de vochtige atmosfeer, waar door de huid week wordt en de ruwe vezel daar lekker overheen gaat schuren. Er is slechts een klein beetje schuring nodig om de natte huid te beschadigen. Een nat T-shirt belemmert tevens de bewegingsvrijheid. Minder dan 5% van de hardlopers draagt echter iets anders dan een katoenen T-shirt. Want dat laatste is inmiddels een zeer modieus artikel en zit in eerste instantie wel lekker. Katoenen shirts zijn dus hopeloos ouderwets, maar kijk eens rond bij een willekeurige (trim)loop, kijk naar jezelf en constateer dat er nog heel wat heilige huisjes uit de klerenkast moeten verdwijnen. De essentie van een goede afkoeling en tevens warmte-isolatie in de winter is, zeggen alle deskundigen, het gebruik van drie lagen kleding. Bergbeklimmers die zich op de allerhoogste bergen begeven, weten dat. De twee eerste lagen (gezien vanaf de huid) zorgen voor het doorgeven van het vocht, de derde laag moet wind en regen tegenhouden en tegelijkertijd ademend zijn. Het gaat hier om de zogenoemde WWA-stoffen: wind-water-ademen. De drie lagen nemen ieder een deel van de warmte-isolatie voor hun rekening.

Transpiratiedamp afvoeren

Het alternatief voor een drijfnat katoenen T-shirt is een kledingstuk verwerkt uit een vezel van kunststof. Het negatieve imago dat rond kunststof hangt, wordt als volgt verklaard:

'Kunststof kwam in zwang omdat het gebruik ervan goedkoper was dan bijvoorbeeld katoen. Vroeger ging men echter eerder zweten in shirts van kunststof, hetgeen werd veroorzaakt door het gebruik van de verkeerde vezeltypen en de manier van weven. Denk vooral aan de regenjacks die in 1982, 1983 op de markt kwamen. Die waren behoorlijk waterdicht, maar absoluut niet ademend'. Ook nylon singlets uit die periode voldeden allerminst.

Polypropyleen was de eerste met succes toegepaste kunststof vezel. Dat gebeurde in het begin van de jaren zestig. Dit baanbrekende werk werd zelfs met de Nobelprijs voor de chemie beloond. Polyester is – als toepassing in functionele kledij – met polyamide (nylon) het meest populair. Het gaat hier steeds om verzamelingen, want elke stof kent een hele familie verwante produkten.

Met de entree van deze kunststof vezels begonnen alle gespecialiseerde firma's een zoektocht naar de stof die op de beste manier transpiratievocht van het lichaam kon afvoeren. Door het op speciale manieren weven of breien van deze stoffen, kan vocht en de door transpiratie ontstane damp optimaal worden afgevoerd. Belangrijk voor de functionaliteit is dat die stof zo droog mogelijk blijft, zodat de specifieke functie steeds opnieuw kan plaatsvinden.

De specialisten onder de fabrikanten die dergelijke stoffen toepassen, dragen namen als Craft, Odlo en Frank Shorter. Ook de bekendere merken zoals Nike, Reebok, Asics, Brooks en New Line, doen in deze zaken. De betere speciaalzaken hebben de beste materialen in huis. De eerste kledinglaag gemaakt van een kunststof vezel functioneert pas optimaal door nauw aansluitend op de huid te worden gedragen. De loper hoeft niet bang te zijn voor 'iets straks'. Alle fabrikanten zorgen voor niet knellende shirts, die – mits toegepast in de juiste kledingcombinatie – droog blijven, niet schuren en licht zijn. Hoe dunner die shirts zijn, hoe beter zij functioneren. Alleen in zeer extreme kou dient iets dikke (en vooral warmer) ondergoed te worden gedragen.

Gewicht, warmtegeleidend vermogen en vochtopname van kunstvezels en katoen (dat voor 90% uit cellulose bestaat) met elkaar vergeleken:

materiaal	soortelijk gewicht	warmtegeleidend vermogen	vochtopname in procenten
Polypropyleen	0.91	6.0	0.05
Polyamide	1.14	6.9	4.5
Acryl	1.17	8.0	1.3
Wol	1.32	7.3	16.0
Polyester	1.38	7.0	0.4
Cellulosevezels	1.50-1.54	17.5	8.0

Ernstige odeur

Dergelijke shirts kunnen vaker worden gedragen voordat zij gewassen moeten worden. Hoewel, zij die een ernstige odeur afscheiden, zullen eerder de wasmachine moeten aanzetten. Het wassen van deze shirts kan vaak tot 90, 95 graden, hetgeen sterk desinfecterend werk (bij alle kleuren). Kijk altijd goed naar het juiste wasvoorschrift in het shirt of op de verpakking. Echt goede merken hebben het merkje juist aan de buitenkant vastgestikt, zodat geen irritaties ontstaan. Heeft u ook al zo vaak merkjes in de nek moeten afknippen?

Bij de aankoop moet voorts goed op de naden van de arminzet en zijkanten worden gelet. T-shirts hebben doorgaans dubbele naden, die behoorlijk kunnen schuren. Sommige shirts bezitten zogenoemde flatlock-naden, waarbij de stoffen tegen elkaar aan in plaats van op elkaar zijn genaaid.

Overigens zijn er ook fabrikanten die hun kleding zo in elkaar zetten dat er meer bewegingsvrijheid ontstaat, bijvoorbeeld door een 'diepere' mouwinzet (raglan) in plaats van een rechte inzet (naden rondom bovenkant arm in plaats van verder op schouder). Bij armbewegingen ontstaat dan aan de rugzijde minder trek op het shirt. Ook zijn er tights die zo genaaid zijn dat het elastische weefsel geen trekkend gevoel op de bovenbenen geeft. De goede verkoper staat er bovendien op dat u de paskamer in duikt. Met name bij het nauwsluitende ondergoed is dat van belang.

De eerste kledinglaag, van een kunststof vezel, heeft één belangrijke taak: het transporteren van transpiratievocht. Aan de buitenzijde van die stof kan het vocht verdampen of worden afgegeven aan een tweede kledinglaag. Die moet dan wederom niet van katoen zijn, want anders verdwijnt het hierboven beschreven gunstige effect en is de eerste laag nutteloos.

De eerste laag kleding zorgt ook enigszins voor de warmte-isolatie. Er wordt voor die functie een stilstaande luchtlaag gecreëerd, die zo dik is als de stof zelf. De gewenste dikte is onder meer afhankelijk van de omstandigheden, de overige kledij, de trainingsintensiteit, de individuele transpiratie en hoe je jezelf comfortabel voelt.

Tussen de eerste en tweede kledinglaag bevindt zich ook lucht, hetgeen verdamping goed mogelijk maakt. Beide kledingstukken moeten wel erg goed 'ademen', anders wordt het te warm. De eerste laag, ook wel thermisch ondergoed genoemd, is overigens de allerbelangrijkste, ter-

wijl de tweede laag als doorgeefluik de minst belangrijke is. De derde (buitenste) laag zit er qua importantie tussenin.

Polyester variant

De samenstelling van de tweede laag (kleding) lijkt op het ondergoed van de eerste laag. In tegenstelling tot de kleding op de huid is de warmte-isolatie van de tweede laag belangrijker dan het vochttransport. Door de grote verschillen in omstandigheden is het belangrijk dat er kan worden gevarieerd. Afgezien van het uitoefenen van kleding, waardoor de tweede laag promoveert tot buitenste laag, kan ook een rits goede diensten bewijzen.

Soms bevat de tweede laag het tegenwoordig er populaire, viltachtige fleece. Deze polyester variant is een heerlijk zachte en lichte stof, die door de rechtopstaande vezel dikker dan gebruikelijk is en daardoor veel warmte kan vasthouden. Fleece is echter eerder geschikt voor de berg- en wandelsport.

In plaats van dit high tech produkt doet echter alom de katoenen sweater dienst. Foute boel dus. Beter is al een trui van 50% katoen en 50% polyester. In de zomer is overigens de eerste laag van een kunststof vezel al voldoende. En het is zeker geen fabeltje dat deze soort kleding dan niet van toepassing is. Ook in die situatie moet er immers transpiratievocht worden afgevoerd.

's Zomers zijn bijvoorbeeld shirts waarin de stof Coolmax is verwerkt erg geschikt. Het summum op dit vlak zou de stof Drylette zijn, die twee lagen in zich combineert en razendsnel het vocht naar de tweede laag afvoert. Dit loopondergoed voor de zomer moet wel enigszins modieus zijn en 'tonen', anders blijft het toch thuis.

De derde laag kleding moet in eerste instantie altijd worden aangepast aan de omstandigheden, zoals die zijn: droog weer, regen, wind en kou. In het algemeen zijn er twee soorten met – naast het feit dat ze winddicht behoren te zijn – de volgende kenmerken: wel en niet waterdicht. Volledig waterdichte kleding ademt enigszins. Maar hoe meer een stof (waterdamp naar buiten) ademt, hoe minder waterdicht die is.

In deze categorie was Gore-Tex lange tijd de marktleider, die wordt toegepast in bijvoorbeeld jacks, schoenen en handschoenen. Gore-Tex is absoluut waterdicht, maar veelal onvoldoende ademend voor een loper. Gevolg: een van binnen druipend jack. De firma van deze toepassing in de kleding van de grote merken

bracht inmiddels sterk verbeterde versies op de markt.

Een goed compromis tussen enerzijds water- en winddichtheid en anderzijds het ademen bezitten momenteel de microvezels Microft en Pertex. Veel produkten op dit gebied, die een diepe duik in de portemonnee vereisen, voldoen niet aan de vaak hooggespannen verwachtingen. Als het niet regent zijn er veel soorten pakken te gebruiken, waarvan onder meer de exemplaren van de firma New Line een grote populariteit kennen. Het ademende, soepele, uiterst comfortabele karakter doet velen ervoor vallen. Het is een goed, redelijk winddicht produkt bij droog weer.

Recent is ook Nike in de kledingopbouw met drie lagen gestapt met de Tailwind-lijn, bestaande uit een drietal kledingstukken die samen minder dan een wollen trui wegen.

Hoe denkt de loper zelf echter over zijn sportkleding en de nieuwerwetse variaties?

'Ik draag bij koud weer toch gewoon een T-shirt en soms ook een kort broekje. Het gaat niet om de temperatuur; de wind is de grootste vijand van de loper. Als je even naar buiten gaat om een uurtje te lopen, doe je toch niet zo moeilijk. Het gebeurt wel vaak dat de verkeerde kleding wordt aangetrokken, want binnen weet je niet hoe het buiten is.

Wordt het echt koud, dan doe ik ski-ondergoed met lange mouwen aan. Daaroverheen komt een trainingsjack waarvan de kwaliteit afhankelijk is van de kou – dus de wind – of de regen. Bij echt heel koud weer komt er nog een windjack overheen. De kleding hangt ook af van de soort training. Als je vaker stilstaat en oefeningen doet en je draagt een te kort T-shirt, dan vat je kou.'

Een atleet en trainer-coach die bovendien verkoper is in een hardloopspeciaalzaak zegt het volgende:

'Polyester ondergoed is, ook als het vochtig is, honderd procent prettiger dan een nat T-shirt. Misschien geldt de doelmatigheid eerder voor koukleumen. Als ik mij niet goed kleed, slaat de kou zo op mij maag. Met natte, katoenen shirts had ik ook vaak last van kapotte tepels. Polyester kleding is verder heel licht, gaat langer mee dan een T-shirt en is momenteel slechts twee keer zo duur als een kwalitatief goed T-shirt. Een joggingpak vind je bij ons ook niet meer. Dat is niet functioneel, hooguit lekker voor thuis. Voor de benen, met de gevoelige spieren

daaromheen, zijn er ook al een aantal jaren tights, die aan de binnenkant zijn opgeruwd en iets dikker en warmer zijn. Draag daarbij een eenvoudige windbroek, zodat de allergrootste kou behoorlijk te weerstaan is. Bepaalde lichaamsdelen produceren minder bewegingswarmte dan de benen en hebben meer bescherming nodig. Ook voor hoofd, hals en handen echter zijn specifiek produkten te koop'.

De ervaren hardloper, tevens eigenaar van een speciaalzaak, spreekt van een omslagpunt dat de keuze tussen een katoenen T-shirt en specifiek loopondergoed bepaalt.

Hij doelt op het specifieke verzadigingspunt van de katoenen vezel.

'Afgezien van de individuele transpiratieverschillen kun je van een omslagpunt op 45 minuten spreken. Dan raakt een katoenen shirt met vocht verzadigd en wordt koud. Dan adviseer ik inderdaad een polypropyleen shirt. Daaroverheen kan dan wel weer een T-shirt worden gedragen. Ja, echt inpakken hoeft in Nederland niet. Zulke koude winters maken wij niet meer mee.

De beginnende hardloper houd ik voor dat schoenen en een goed windpak met een tight de basisprodukten zijn. Die pakken zijn tegenwoordig van bijna alle merken in een heel functionele kwaliteit te koop. Dus enigszins waterdicht, en vooral winddicht en ademend. Pas daarna komt specifiekere onderkleding aan de orde. 'Zware' bovenkleding als pakken met Gore-Tex verkoop ik minder dan vroeger en vooral aan trainers, die vaker stilstaan. Zelf gebruik ik die pas in extreem weer.'

De conclusie is ten slotte dat wat je ook draagt, welk weer het ook is (let op de windrichting) en hoe je ook transpireert, de loper moet ervoor zorgen dat de huid droog blijft en hij of zij mag het niet koud krijgen. Met name een teveel aan kleding zorgt voor een ophoping van transpiratievocht tussen en in de verschillende lagen. Bedenk dat het lichaam snel genoeg voldoende bewegingswarmte produceert om er warmpjes bij te lopen.

Bron: Runners, december 1994



Wedstrijdagenda

Zondag 17 december 1995

Fit Ten Miles

organisatie: Stichting HRR,
071-5760903
afstand: 10 EM-10km-5km
starttijd: 13.00-14.00 uur

Trimloop te Delft

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

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

Zaterdag 23 december 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

Dinsdag 26 december 1995

24e Kerstcross te Zoeterwoude-Rijndijk

organisatie: VV Meerburg,
071-5802792
afstand: 2,5-5-10 km
starttijd: 13.00 uur

Zaterdag 30 december 1995

12e Alblasserbosloop te Alblasserdam

organisatie: AV Alblasserdam,
078-6915903
afstand: 1,25-3,4-6,8-10,2-13,6 km
starttijd: 11.00 uur

Polderloop te Hillegom

organisatie: VV SIZO, 023-5334267
afstand: 4,5-9-18 km
starttijd: 11.00-11.05 km

Vlietloop te Maasdam

organisatie: Voetbalvereniging
Maasdam, 078-6762208
afstand: 5-12,5-20 km
starttijd: 13.30 uur

Zondag 31 december 1995

Oliebollencross te Delft

organisatie: AV De Koplopers,
015-3809235
afstand: 2,3-4,6-9,2 km
starttijd: 10.45-11.15 km

Oliebollenloop te Leiden

organisatie: De Bataven-Leiden,
071-5177656
afstand: 1-4-7-10-13-16,09 km
starttijd: 11.00 uur

Maandag 1 januari 1996

Nieuwjaarscross te Maassluis

organisatie: AV Waterweg,
010-5922948
afstand: 3-6-9 km
starttijd: 13.00 uur

Katerloop te Rijswijk

organisatie: RWV De Spartaan,
070-3990212
afstand: 4-8-12 km
starttijd: 13.00-14.00 uur

Zaterdag 6 januari 1996

Ambachtloop te Hendrik Ido Ambacht

organisatie: VV IFC, 078-6820243
afstand: 1,8-5,4-10 km
starttijd: 10.00-11.00 uur

Nieuwjaarsloop te Rotterdam

organisatie: RS & OV PTT Trimlopers,
010-4502414
afstand: 2-4-8-16 km
starttijd: 13.15-14.00 uur

Zondag 7 januari 1996

4e Winterloop te Brielle

organisatie: SC Voorne Atletiek,
0181-403650
afstand: 1-1,5-3-5-10-20 km
starttijd: 10.20-11.20 uur

27e Keukenhofbosloop te Lisse

organisatie: AV De Spartaan,
0252-412855
afstand: 2-4-8-21 km
starttijd: 11.00 uur

Meerhorstloop te Stompwijk

organisatie: Stompwijk 92,
070-3273573
afstand: 2-5-10-21 km
starttijd: 11.30-12.00 uur

Zaterdag 13 januari 1996

71e 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 14 januari 1996

24e Nike Halve Marathon te Egmond aan Zee

organisatie: Le Champion,
075-6874047
afstand: 3,5-8-21,1 km
starttijd: 12.00 uur

Kopjesloop te Delft

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

Westcoastrun te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-5219186
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 20 januari 1996**Dirk IV Loop te Hoornaar**

organisatie: Triathloncomité Hoornaar,
0183-601713
afstand: 8-16 km
starttijd: 11.00 uur

Duinloop te Katwijk aan Zee

organisatie: AV Rijnsoever,
071-4073520
afstand: 2-5-10 km
starttijd: 10.30 uur

Zondag 21 januari 1996**Leidse Houtloop te Leiden**

organisatie: AV Holland, 071-5768733
afstand: 2,1-4-6,3-8,7-11-15,8 km
starttijd: 11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

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

Zaterdag 27 januari 1996**Winterloop te Leiden**

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

Zondag 28 januari 1996**Trimloop te Delft**

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

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

organisatie: Hazerswoudse Boys,
0172-589622
afstand: 1,5-5-10-15,2-20 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

PPC Trimloop te Leiden

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

Dobbeloop te Nootdorp

organisatie: St. Nootdorpse IJscub,
015-3108007
afstand: 1,6-7,2-14,4 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Zaterdag 3 februari 1996**Midwinter Marathon te Apeldoorn**

organisatie: Midwinter Marathon,
055-5411029
afstand: 18,6-27,5-42,2 km
starttijd: 11.30-12.00 uur

Zondag 5 februari 1996**5e Winterloop te Brielle**

organisatie: SC Voorne Atletiek,
0181-403650
afstand: 1-1,5-3-5-10-21,1 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

Leidse Houtloop te Leiden

organisatie: AV Holland, 071-5768733
afstand: 2,1-6,3-8,7-11-15,8 km
starttijd: 11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

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

Zaterdag 10 februari 1996**Bultloop te Leiden**

organisatie: Swifttoer, 071-5224465
afstand: 5-10,8-15-21,1 km
starttijd: 10.45 uur

Korenmolenloop te Zoetermeer

organisatie: Road Runners Zoetermeer,
079-3319433
afstand: 5-15 km
starttijd: 13.00 uur

Zondag 11 februari 1996**Groenhovenplusloop te Gouda**

organisatie: AV Gouda, 0182-530632
afstand: 6-11-21,1 km
starttijd: 13.30 uur

38e 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

Zaterdag 17 februari 1996**Spark Runners Circuit te****Spijkenisse**

organisatie: Spark, 0181-621324
afstand: 0,8-2-5-10-25 km
starttijd: 12.15-12.40 km

West Coastrun Duinloop te Katwijk

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-4012743
afstand: 4-8-12 km
starttijd: 12.00 uur





De parkeer- garage.

Dag dwingende agenda en snerpande wekker. Adieu file en automaten koffie.

Pensioen is het moment om alles anders te gaan doen. De perfecte pensioen-

regeling, van Zwitserleven, geeft je die ruimte.

Het Zwitserleven Gevoel,
een beter pensioen
voor hetzelfde geld.

ZwitserLeven 



BROKking

BLOEMEN
HOEK

Mr. DONALDS.

STARSHOE

RUNNERSWORLD

VAN KAMPEN

SHELL

DAKA

ESSO
SEGHWIERT

KRAS

ADVERTEERDERS
BEDANKT!

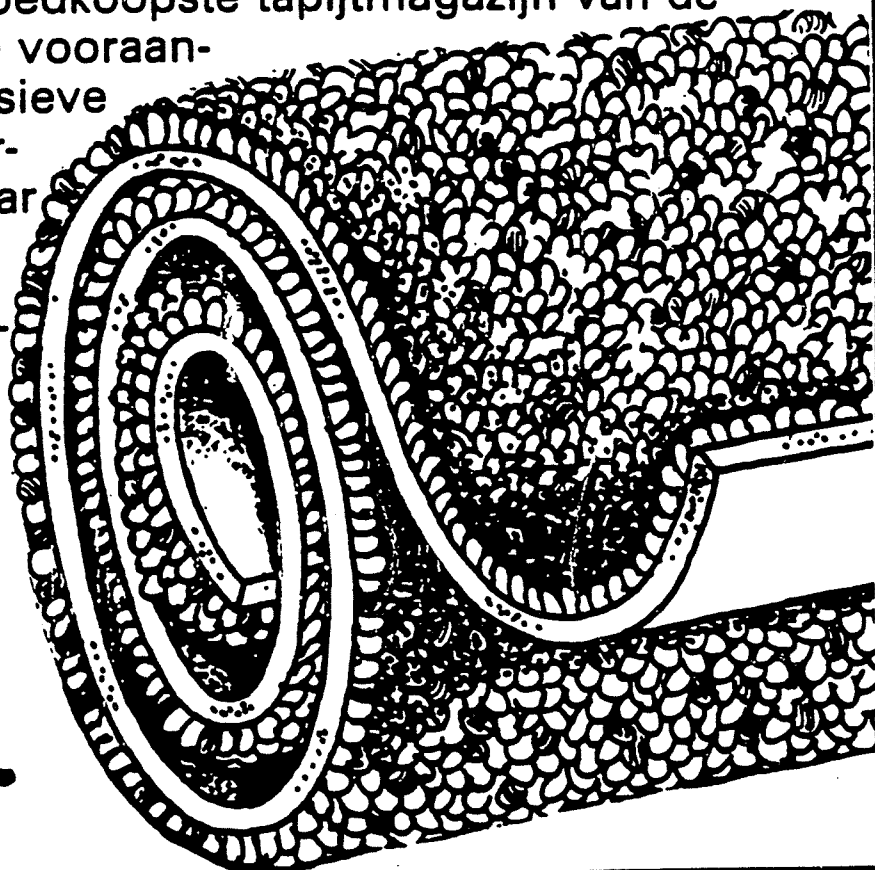
PRETTIGE FEESTDAGEN
EN EEN
SPORTIEF NIEUWJAAR!

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 -3611061

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 079-3 42 66 11

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*

