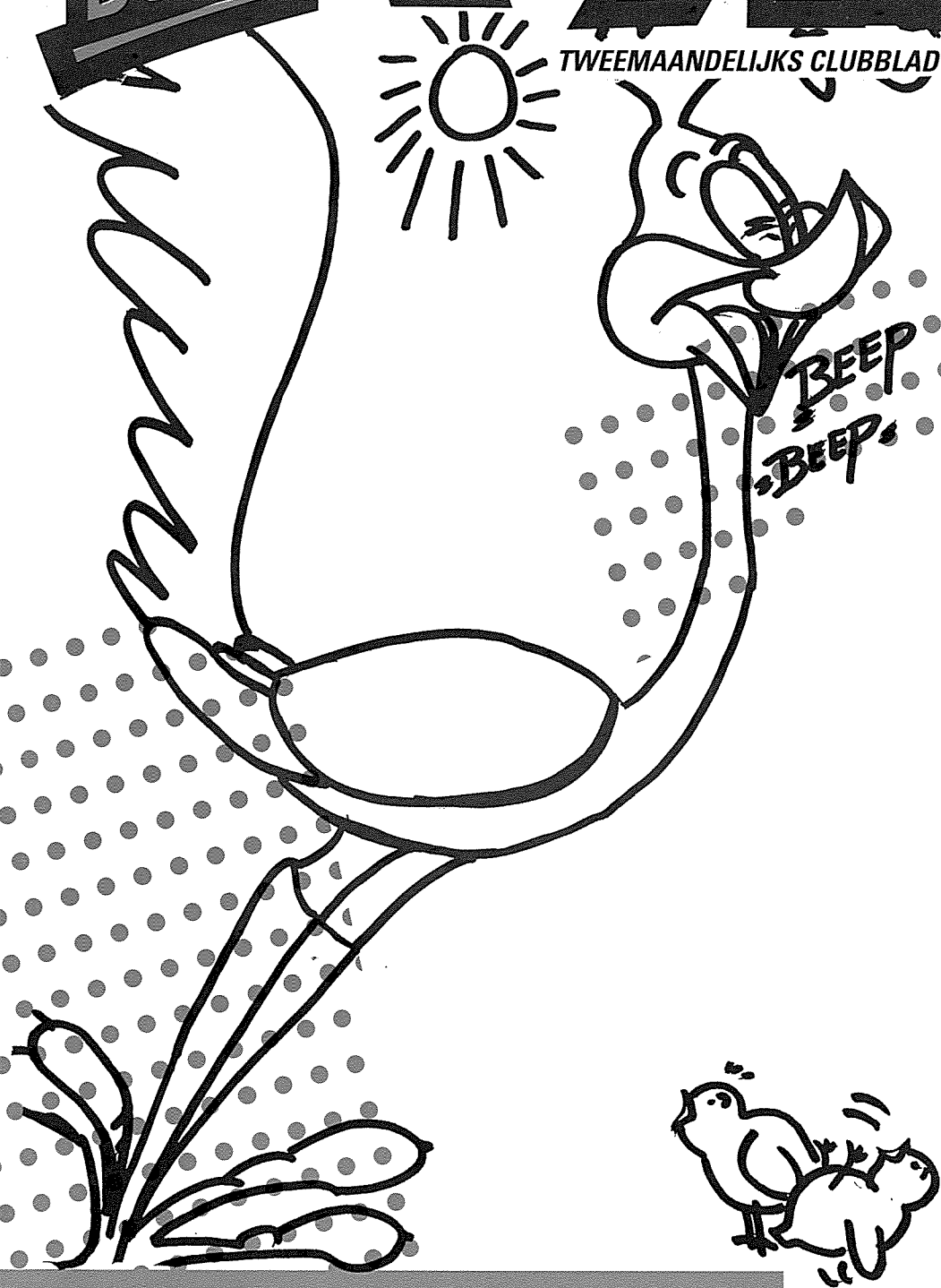


Beep Beep ROADIE

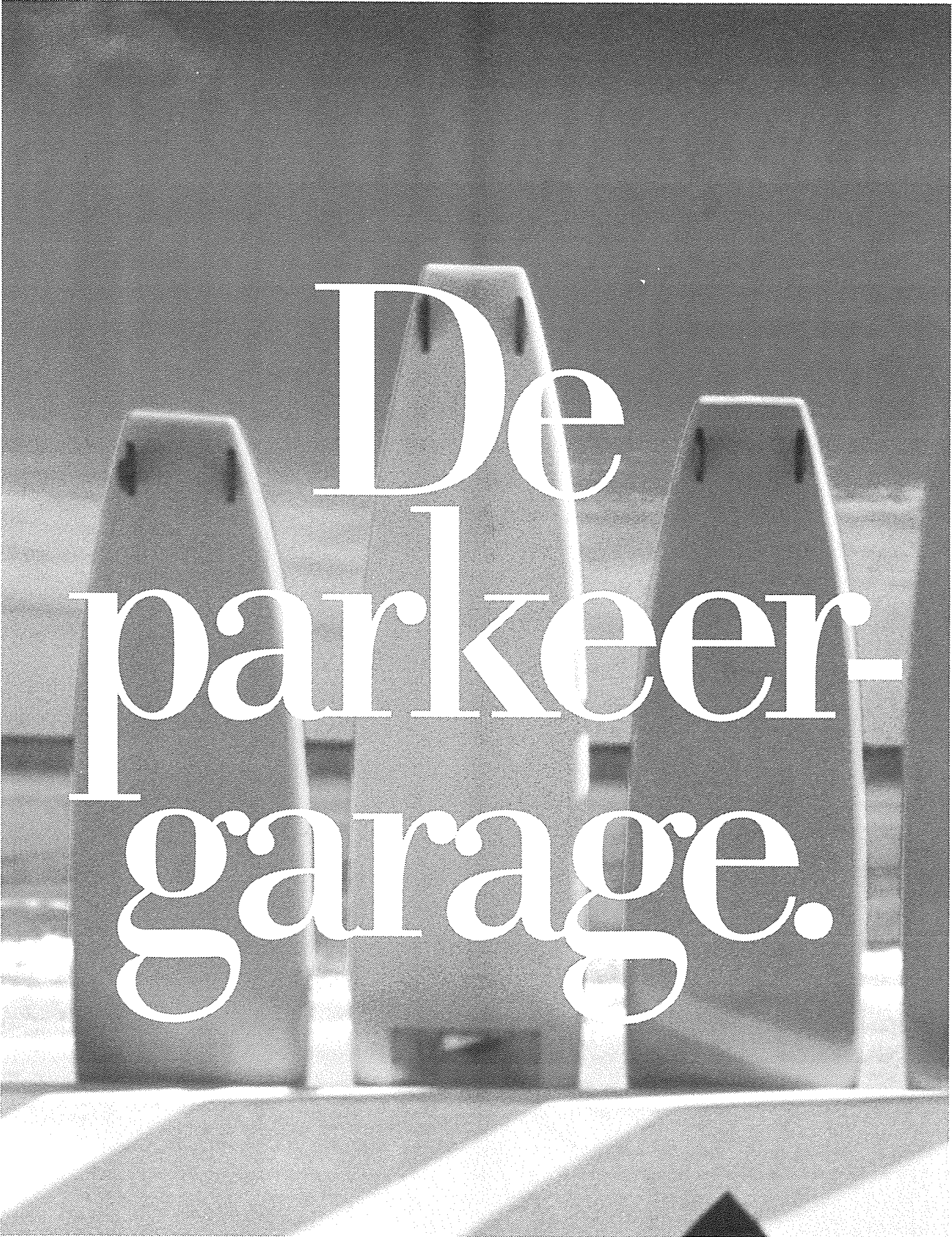
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



ZESDE KORENMOLENLOOP

ZOETERMEER-SCHEVENINGEN-ZOETERMEER

ALGEMENE LEDENVERGADERING



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



Inhoud

5 Voorwoord

6 Zesde korenmolloop toch nog van start

8 Verjaardagen

8 Geboren

10 Hazerswoudeloop 25 februari 1996

11 Nike Ladies Run

12 SPOED, DRINGEND, EXTRA BELANGRIJK

12 Loop ABC

13 Afvallen en de ruststofwisseling

14 Vrouw en sportbeoefening

16 Bruggenloop 17 maart 1996

17 Even onder de aandacht

18 Uitslagen

21 Zoetermeer-Scheveningen-Zoetermeer

22 Zomertijd

23 Wedstrijdagenda

Auto Ambacht bv



*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*

ROVER

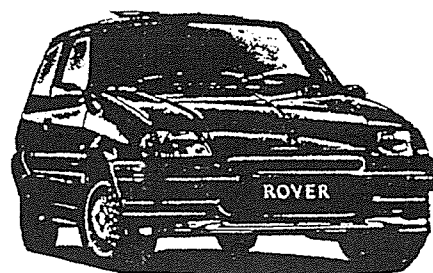


Voor meer informatie: kom even aan of bel:

Ambachtsherenlaan 103

Telefoon (079) 3 41 60 15

2722 CZ Zoetermeer



Goedkoopste benzine
van Zoetermeer



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) 342 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

Bert Bos	(079) 342 48 64
Ineke Galenkamp	(079) 361 32 40
Marian Prochazka	(079) 361 30 61

Vreugde & Leedcommissie

Thea Rolff	(079) 341 37 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 juninummers dient vóór 8 mei 1996 in ons bezit te zijn.

Voorwoord

Beste Roadies,

Nou valt het schrijven van een voorwoord niet altijd mee. Zeker de kopij-datum die mij steeds maar weer wordt opgelegd, zorgt voor de nodige stress. Meestal lukt het wel en ik zal dan ook proberen om er enige structuur in aan te brengen.

Punt 1 zijn de bestuursmededelingen, punt 2 de stand van zaken met betrekking tot het clubhuis en punt 3 een goed bedoelde wijze raad of iets wat mij zomaar te binnen schiet.

punt 1

Van de zijde van het bestuur is er ditmaal een mededeling met betrekking tot de afdracht aan de KNAU, waarvoor iedereen een acceptgiro in de bus heeft gekregen. Tot voor kort was het zo dat de leden van de vereniging RRZ te kennen konden geven dat zij lid wilden worden van de Atletiekunie. Hetzij als wedstrijdloper, hetzij als recreant. De vereniging is in beginsel verplicht om AL haar leden aan te melden, hetgeen vaak door de ledenadministratie in het lopende of eerste jaar van het lidmaatschap werd gedaan. De door de KNAU in rekening gebrachte kosten, zijnde minimaal f 14,50 per lid werd door de penningmeester van de vereniging betaald. Tot zo ver de 'oude' situatie.

Tijdens de afgelopen ALV werd besloten om de afdracht aan de KNAU door te berekenen aan de leden. Met het aangaan van het lidmaatschap heeft men gekozen voor, en ingestemd met, de verplichtingen die de vereniging op haar beurt weer heeft ten aanzien van de KNAU. Vandaar de acceptgiro in de bus. Mocht je graag op de hoogte gehouden blijven

van de discussie rond de financiën, contributieverhogingen en dergelijke zaken jouw persoon aangaande, dan raad ik je aan om op de eerstvolgende algemene ledenvergadering van de RRZ op 6 mei 1996, aanvang 21.00 uur een en ander kenbaar te maken.

punt 2

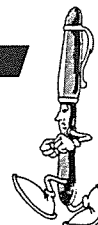
Omtrent de gang van zaken rond het nieuwe clubhuis verschijnt er binnenkort alweer het 3e 'lopend vuurtje'. De respons op de vorige 2 kan weliswaar beter, maar je moet de 3e maar goed doorlezen.

punt 3

De anti-afhaak tips

Net als bij Yoga en meditatie is ademen een sleutelwoord. Concentreer je op de bewegingen van je borst tijdens het hardlopen. Vermijdt onnodige bewegingen van het bovenlichaam. Voel de temperatuur van de lucht die je inademt en de sensatie van het hardlopen op je borstkas. Neem waar wanneer en hoe diep je in- en uitademt. In het begin zal het moeilijk zijn om je te concentreren, maar alle begin is moeilijk. Tel gerust eens mee. Het lichaam neemt zoveel zuurstof op als dat het nodig heeft. Geleidelijk aan probeer je op je ademhaling te letten. De uitademing is net even belangrijker dan de inademing. De rest gaat dan vanzelf. Veel succes en keep running.

Bert



W.C. Rokeveen

3 61 64 16

Charlie's
HAIRSTYLING

W.C. Leidschewallen

3 41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING

&

Zesde Korenmolenloop toch nog van start.....

Op zaterdag 4 mei a.s. zal de zesde Korenmolenloop gehouden worden. Zoals jullie weten, is op 10 februari deze loop helaas niet doorgegaan vanwege de slechte weersomstandigheden. Twee uur voor de loop is het parkoers nagereden en bleek het onverantwoord om 300 mensen hierover gelijktijdig te laten lopen. Zowel voor de organisatoren, de vele vrijwilligers als voor de lopers was de afgelasting een hele domper. Speciaal aandacht even voor een aantal vrijwilligers die zonder te weten dat het afgelast was, met zout en bezems in de weer waren om een bocht schoon te houden. Hartelijk bedankt en we rekenen weer op jullie hoor!

Omdat alle voorbereidingen getroffen waren en we toch nog in de drukke wedstrijdkalender een datum konden vinden, heeft de organisatie besloten de loop alsnog te houden. Dit betekent, jullie raden het al, dat we een beroep willen doen op al degenen die zich ook voor 10 februari hadden aangemeld. Nu zullen best enkele vrijwilligers deze keer niet kunnen, vandaar deze oproep om ook al was je het niet van plan: geef je op als vrijwilliger voor de Korenmolenloop.

We hebben bij diverse wedstrijden en loopjes in de omgeving strooifolders uitgedeeld en verwachten dus een groot aantal deelnemers.

Beste medelopers, laat de organisatie niet in de steek en help ons de zesde Korenmolenloop tot een succes te maken!!

De start is om 13.00 uur, het kost je ongeveer 2 uurtjes, bijna net zoveel als een gemiddelde training.

Alvast bedankt voor jullie medewerking en we hopen dat de weergoden ons dit keer niet in de steek zullen laten. Oh ja, de enige reden om je niet als vrijwilliger op te geven, is als je zelf meeloopt. Je kunt kiezen uit 5 of 15 km.

Geef je op bij Hans de Gooijer of Jan Jongeneel. Zie je deze niet, je kunt je naam invullen op het felgele formulier dat op het publikatiebord hangt of jezelf opgeven bij één van de andere medewerkers van dit evenement: Astrid Hol, Betty Wentink, Aad Vervaart, Frank Eilbracht, Leo van den Hengel, Leen Antonisse of Bert Hartog.

UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN, RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

DAKA

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 3 41 97 17

opMERKkelijk goed



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

Geboren

Mei

1	Nico van den Doel
1	Daphne Martinez
2	Hans van de Maas
4	Yvonne Becker Hof
5	Adrie Verbaan
6	Jack van de Kreeke
7	Jolanda van der Maaten
9	Charles Harberts
10	J. van der Meij
12	Ton Hoeksma
14	Jan Barnhard
14	Hugo Bezemer
15	Cees Broekman
16	Rob de Jager
16	Joke van Sommeren
17	Noor van Kapel
19	Hélène Ouwerkerk
20	Piet van Veen
24	Koos Roest
26	Paula Beekhuizen
28	Robbert Wekker
29	John Prins
29	Rob van Drunick
29	André Bult
30	Anton Bood

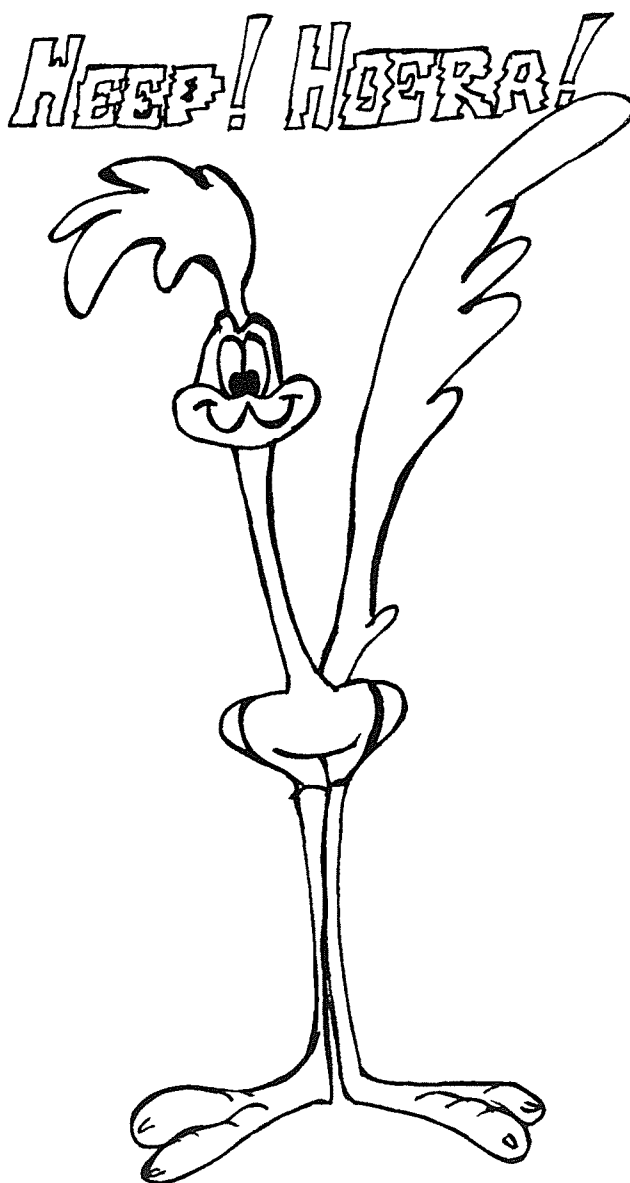
Juni

1	Hans Wisgerhof
2	Leo van den Hengel
5	Leo Zonderop
5	Rick Martens
11	Inge Heilbron
11	Jan Kort
12	J. Huisman
15	Peter van Zijp
16	Cees Smithuis
16	Garda van Kampen
17	André Andeweg
18	Jos Weber
18	C. Olierook
18	Edward van Kapel
18	Rien Sikkell
19	Anneke Peeters
19	Leo Faber
20	Aad van Dommelen
20	Dick Kortekaas
21	Marion Jungschlager
23	Martin van Baarle
23	John Montanus
24	Thea v.d. Gaag
25	Peter van Olden
25	Jaap Dekker
27	Fedde Geelen



Op 10 maart jl. is het gezin van John, Margriet en Nick de Knecht uitgebreid met een zoon en broertje. Zijn naam is René Christiaan.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd.



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

Vraag nu de Zomerbrochures aan!



KRAS  *SterVakanties*

Graag ontvang ik geheel vrijblijvend de
aangekruiste brochure(s) ZOMER '96.

- ☐ **Sterprodukties**
Culturele rondreizen met een unieke prijs/kwaliteitverhouding
- ☐ **KRAS Ster Vakanties**
Voordelige vliegvluchten naar wereldwijde bestemmingen
- ☐ **KRAS Ster Vakanties**
Voordelige busreizen naar bestemmingen in Europa
- ☐ **55+ Reizen**
Kwaliteitsvakanties voor de actieve 55-plussers
- ☐ **SRO PlusVakanties**
Goedverzorgde vakantiehuizen voor senioren
- ☐ **Alleenstaanden Reizen**
Gezellige vakanties voor alleenreizenden
- ☐ **Touralp**
De Frankrijk-specialist bij uitstek
- ☐ **Funtime**
Actieve vakanties voor eigentijdse jongeren
- ☐ **Sailfun**
Schitterende zelfvakanties in Griekenland

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

ZOMER

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

Hazerswoudeloop 25 februari 1996

Ik had het me voorgenomen en dus ging ik, alhoewel er een harde wind stond, toch lopen.

Het klinkt misschien raar, maar ik was er nog nooit geweest.

Gelukkig zag ik Martin van Sommeren, in ieder geval een bekende. Hij ging de 15 kilometer lopen.

Binnen zat Ben Freij, hij was ook van plan de 20 kilometer te doen.



Nadat ik toch maar mijn tas ging halen, je kon er namelijk douchen, zag ik Jack van de Kreeke. Hij voelde zich nu "verplicht" om ook de 20 kilometer te lopen.

Dat ik dat helemaal zag zitten, zult u verderop wel lezen.

Bij de start zagen we nog drie Roadies en ook kwam Frans van den Hengel er op zijn dooie gemak aan, net zoals een geïnviteerde dat behoort te doen, die zich evenwel opgegeven had voor de Mini-Mouse-Loop.

De start ging perfect, wind in de rug en gaan met die banaan.

Daarna, Jack had me er al voor gewaarschuwd, wind tegen.

En dan niet voor zo'n korte afstand, nee écht de moeite en dan ook écht tegen, u kent dat wel.

Je hoeft ook helemaal niet adem te halen, de zuurstof vliegt gewoon naar binnen.

Om en om gingen we aan kop met een voor ons onbekende profiteur erachter, de tobbert.

Dat we dat niet echt waardeerden, zult u hopelijk begrijpen.

Bij de splitsing 15/20 km keken Jack en ik elkaar aan, maar grote jongens als we zijn, gingen we door voor de twintig.

Als verrassing kregen we nog wat blokjes industrieterrein, waarna we diverse lopers inhaalden. Verderop kregen we als toetje nog de rotsblokken-route.

Jack kon het nog opbrengen om aan te sluiten bij een groepje die ons inhaalde, maar dat was voor mij teveel.

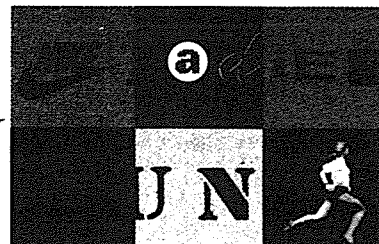
Alles wat ik in me had, had ik gegeven en passeerde na precies 1.35.26.49 de finish.

Gelukkig, het zat erop, moe maar voldaan. Ik was weer een leuke ervaring rijker.

Paul van Heukelum



NIKE LADIES RUN



GROOTSTE VROUWEN SPORT EVENEMENT VAN NEDERLAND

Doe jij ook mee op 5 mei a.s.!

Jarenlang wilde het niet lukken, diverse pogingen om in Nederland een vrouwenloop van de grond te krijgen mislukten. Totdat er in 1994 tijdens de NIKE Ladies Run in Hilversum ruim 1500 vrouwen aan de start stonden. Dit was het begin van een evenement dat in 1995 zou uitgroeien tot het grootste vrouwen sport evenement van Nederland met bijna 3.000 deelnemers.

Wat is het geheim achter dit succes? Vrouwen staan nu veel meer open voor sport en beweging dan een aantal jaar geleden. Het gezondheidsbewustzijn is de laatste jaren onder de Nederlandse bevolking enorm toegenomen. En het motto van de NIKE Ladies Run: Meedoen is belangrijker dan winnen, spreekt veel vrouwen aan.

Bewust is gekozen om het recreatieve aspect voorop te stellen. Vrouwen zijn meer dan mannen gezelligheidsdieren. Daarom staat bij het merendeel van de deelnemers niet de snelheid centraal, maar "loopt" het plezier en de gezelligheid voorop! De sfeer van "wij meiden onder elkaar" haalt veel vrouwen over de streep om de 5 kilometer uit te lopen.

Natuurlijk is ook rekening gehouden met vrouwen die wel voor de tijd gaan. Iedereen die onder de 22 minuten kan lopen start in het voorste startvak. Het snelle vlakke parkoers garandeert een goede tijd.

5 mei 1996 is het weer zover, de derde NIKE Ladies Run in Hilversum. Vrouwen vanaf 8 jaar kunnen aan deze unieke 5 kilometer loop meedoen. Dit jaar wordt er voor het eerst ook een NIKE Kids Run over 1 kilometer georganiseerd voor meisjes én jongens tussen de 6 en 12 jaar.

Ladies ga de uitdaging aan om samen met duizenden andere vrouwen de fantastische sfeer en het uitzonderlijke gevoel mee te maken om samen met elkaar de finish te bereiken. De laatste kilometers wachten vele muziekbands en duizenden toeschouwers je op om je naar de eindstreep te begeleiden.

De NIKE Ladies Run is één van de vele evenementen die op 5 mei in Hilversum worden georganiseerd in het kader van SUPER SUNDAY HILVERSUM. Alle winkels in het centrum zijn vanaf 11.00 uur geopend. Er is kermis en er worden allerlei leuke evenementen voor de kinderen georganiseerd.

Om na afloop weer helemaal op krachten te komen biedt Grand'Italia alle deelnemers gratis een grandioze pasta party aan geheel in Italiaanse sfeer met live muziek. Ladies doe mee en neem je moeder, zussen, dochter, vriendinnen, collega's, buurvrouw of teamgenotes op 5 mei mee naar Hilversum. Bel voor meer informatie en/of een inschrijfformulier 070 - 320 8181.

SPOED DRINGEND EXTRA BELANGRIJK

Loop ABC

De redactie van de ROADIE is met spoed op zoek naar iemand die enige ervaring heeft met DTP-werkzaamheden. Aad van Dommelen, die dit tot nu toe voor ons gedaan heeft, is i.v.m. werkzaamheden elders niet meer in de gelegenheid dit voor ons te doen. Jammer Aad, maar in ieder geval heel hartelijk bedankt voor je immer tomeloze inzet.

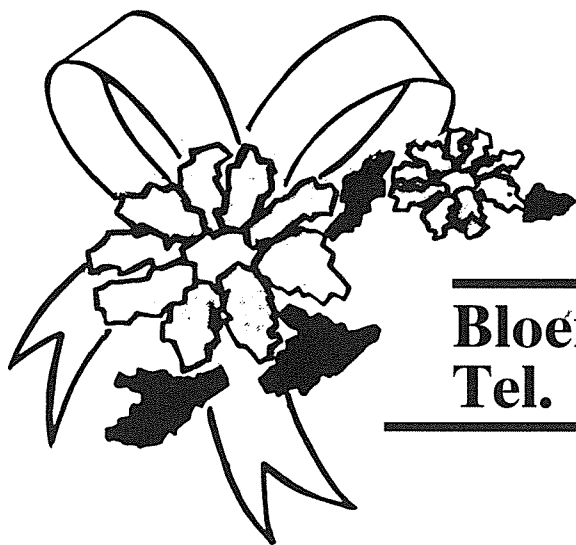
Omdat we ons blad toch op een hoog niveau willen houden, zijn we dus op zoek naar iemand die de opgevallende plek van Aad binnen de redactie op zich kan/wil nemen. Omtrent de aard en tijd van de werkzaamheden kan contact opgenomen worden met Paul van Heukelum, 079-3411338 [liefst niet 's nachts, je begrijpt wel waarom].

Verder is Trees ook genoodzaakt te stoppen met haar werkzaamheden voor de redactie. Trees ook jij heel hartelijk bedankt voor alle inzet. We zoeken als redactie dus nog meer vrijwilligers die binnen ons gezellige team wat hand en spandiensten willen doen. Hierbij valt te denken aan uitzoek-, uittik-, en wat andere werkzaamheden. Wil je meer weten hierover neem dan contact op met de hierboven al genoemde Paul of Lidwien van den Aardweg.

Een knap afgefallen redactie

De letter T

tandvlees	op je tandvlees lopen = even alles geven
tapkast	voor sommigen een onmisbaar onderdeel voor ons nieuwe clubhuis
tarief	bedrag, prijslijst wat de consumpties kosten
teken	symbool, bijvoorbeeld onze loopvogel
teleurstelling	tegevaller, bijvoorbeeld organisatie, gelopen tijd
tempo	vaart, snelheid
tevreden	content, voldaan
thee	dorstlessende drank na het lopen
trainen	oefeningen doen met je lichaam
troost	koffie, lekker na het lopen, soms ook voor het lopen; gewoon uitproberen tijdens trainingen
twintig van Alphen	loop over 20 km door en rond Alphen aan den Rijn



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

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

INLEIDING

Veel atleten vinden zichzelf te zwaar en hebben de neiging om (weer) te gaan afvallen. Zeker als het atletiekseizoen er weer aankomt! Afhankelijk van het dieet dat gevolgd wordt, raken ze de overtollige ponden al dan niet snel kwijt. Maar zogauw de oude (eet)gewoonten weer aangenomen worden, vliegen de kilo's er weer aan. Het zogenaamde 'jojo-effect' dreigt. Afvallen, aankomen, weer eens afvallen, weer aankomen. Dit "jojo-effect" wordt veroorzaakt, doordat de meeste atleten eigenlijk niet te dik zijn en dus met het 'dieten' onder hun 'optimale' lichaamsgewicht willen gaan zitten. Zij vergeten dat er ook een gevaar dreigt aan het afvallen, want vaak zal afvallen gepaard gaan met verlies van spiermassa! Iets wat voor de meeste sporters zeer nadelig is.

ENERGIEBALANS

Bij een gezond persoon die gezond eet zal het energieverbruik gelijk zijn aan de energie-opname. Energie kan gehaald worden uit koolhydraten (4 kcal/gram), vetten (9 kcal/gram), eiwitten (4 kcal/gram), maar ook uit alcohol (7 kcal/gram). De hoeveelheid energie die nodig is, verschilt van mens tot mens en is van verschillende factoren afhankelijk. Niet alleen is de lichaamsbouw van belang, maar ook of iemand zittend werk heeft of bijvoorbeeld de hele dag met stenen sjouwt. Maar natuurlijk is ook de mate waarin aan sport gedaan wordt belangrijk. Ook de ruststofwisseling is van belang.

RUSTSTOFWISSELING

De ruststofwisseling is de energie-omzetting in je lichaam in volledige rust bij een neutrale temperatuur. Het is een gemiddelde van de stofwisseling gedurende de nacht en gedurende rustperiodes overdag, wanneer het lichaam niet blootgesteld is aan koude. In het algemeen heeft een lichaam zo'n 800 kcal. nodig voor deze ruststofwisseling. Bij steeds (weer opnieuw) afvallen blijkt de ruststofwisseling te dalen. Dat betekent dat het lichaam steeds zuiniger met de beschikbare energie omgaat. Om bij een lijnpoging nog gewicht te verliezen, zul je steeds minder moeten gaan eten. Je komt dan in een vicieuze cirkel terecht, waardoor afvallen uiteindelijk (bijna) niet meer zal lukken. Wel kun je door extra te bewegen de ruststofwisseling weer (wat) verhogen. Uit onderzoek is gebleken dat de ruststofwisseling bij mensen die (weer meer gaan) bewegen hoger is (of weer wordt). Dit wordt al bereikt als je minimaal 3 keer per week 20-30 minuten (naar je werk toe) fietst, wandelt of hardloopt!



AFVALLEN

Als je minder energie met de voeding opneemt en extra beweegt, verlies je gewicht en wordt je ruststofwisseling hoger. Verder hoeft je geen speciale kuur te volgen om gewicht te verliezen. De meeste mensen verliezen al gewicht door alle suiker- en vetrijke tussendoortjes weg te laten en verder normaal te eten. Wil je op een gezonde manier gewicht verliezen, zorg er dan voor dat je in plaats van vette, 'volle' producten kiest voor 'halfvolle' of 'magere' producten, zoals 40+ kaas, halfvolle melk, magere yoghurt, magere kwark, halvajam, halvarine, volkoren of bruin brood, aardappelen, ruime portie groente (zonder boter of saus), mager bouillon, magere ontvette jus, mager vlees en magere vleeswaren.

Het is een fabeltje dat mensen van koolhydraten dik zouden worden. Van aardappelen word je niet dik, maar wel van de hoeveelheid jus die je erover doet. Van brood wordt je niet dik, maar wel van de hoeveelheid beleg of smeersel die je erop doet. Van pasta en rijst wordt je niet dik, maar wel van de hoeveelheid en soort saus die er overheen gaat.

Vrouw en sportbeoefening

INLEIDING

Sport was van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken. Nog steeds is het zo dat niet alle sporten voor vrouwen toegankelijk zijn. Bij atletiek wordt deze achterstand echter snel ingehaald. Denk hierbij maar aan de lange afstand. Pas in 1960 werd de 800m voor vrouwen (weer) op het wedstrijdprogramma opgevoerd. In 1984 ook de marathon, een afstand die sinds "mensenheugenis" al door mannen gelopen wordt. Ook bij de andere nummers wordt de achterstand ingelopen. Sedert een paar jaar is het hinkstapspringen voor vrouwen ingevoerd terwijl er momenteel al (officiële) kogelslingerwedstrijden worden georganiseerd voor vrouwen.

De laatste decennia hebben vrouwen zich in een recordtempo verbeterd. Dit is ongetwijfeld een gevolg van het feit dat vrouwen veel meer en intensiever zijn gaan trainen. Onder invloed van de vrouwenemancipatie is een zwetende vrouw, althans op het sportveld, een geaccepteerd maatschappelijk verschijnsel. De vraag roept zich op of vrouwen uiteindelijk tot dezelfde sportprestaties in staat zullen zijn als mannen? Op grond van lichamelijke verschillen is dit echter niet te verwachten. Statistische berekeningen die het tegendeel beweren, houden hier geen rekening mee. Hieronder zullen de belangrijkste lichamelijke verschillen besproken worden.



UITHOUDINGSVERMOGEN

Bij de duursporten blijken mannen prestaties te leveren die zo'n 10% beter zijn dan die van vrouwen. Dit wordt onder meer veroorzaakt doordat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht bij mannen hoger is. Dit wordt onder andere veroorzaakt door:

- Een groter volume bloed dat per slag door het hart van de mannelijke sporter uitgespompt wordt.
- Een hoger gehalte aan haemoglobine, de stof die in de rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof naar de spieren toe.
- Het feit dat de vrouw een vetpercentage heeft dat gemiddeld 10% hoger ligt dan bij de man. Extra "balast" dus.

De lichaam van de vrouwelijke sporter blijkt echter wat zuiniger met de energie- en vochthuishouding om te kunnen gaan. Hoe langer de duurprestatie wordt, des te kleiner wordt het verschil tussen het prestatieniveau van de man en van de vrouw. Daarnaast is gebleken dat er geen verschillen tussen mannen en vrouwen zijn in de opbouw van de spier qua spiervezeltype (snelle of langzame vezels) en in trainbaarheid.

KRACHT EN SNELHEID

Bij sportactiviteiten waarbij kracht en explosiviteit belangrijk zijn, nummers als kogelstoten, discuswerpen en starten bijvoorbeeld, komen mannen tot (veel) betere prestaties als vrouwen. Oorzaken van deze verschillen moeten niet alleen gezocht worden in verschillen in lichaamsbouw en lichaamseigenschappen. De gemiddelde Nederlandse vrouw vindt krachtsport (nog steeds) "te mannelijk" en begint er niet zo snel aan.

Natuurlijk zijn er een aantal verschillen in kracht tussen mannen en vrouwen. Zo neemt de maximale kracht van een jongen in de puberteit sneller toe als die van een meisje. Uiteindelijk resulteert dat in een (veel) grotere spiermassa en spierkracht. Deze factoren zijn van groot belang bij de werpnummers, maar ook bij de nummers waarbij snelheid en explosiviteit (b.v. de sprint) van belang zijn. Het is niet voor niets dat kogelstoters zo snel zijn op de eerste 30 meter!



PRESTATIEMOTIVATIE

Bij de vrouwen die aan topsport doen zijn er geen aanwijzingen dat er verschillen zijn in prestatiemotivatie of faalangst. Dat mag dan zo zijn voor de vrouwen aan "de top", voor de "gewone" atlete lijkt dit niet op te gaan. Vrouwen blijken veel eerder op te houden met de (wedstrijd-)sportbeoefening. Vooral in de puberteit geven veel meisjes het op! Daarna blijkt het moederschap in Nederland (bijna) niet te combineren is met een sportcarrière. Binnen de KNAU is slechts 25% van de senioren vrouw!

MENSTRUATIE

De menstruatie op zich heeft volgens onderzoeken geen invloed op de reactietijd, de spierkracht of de zuurstofopname tijdens inspanning.

Wel kan de menstruatie indirect van invloed zijn op de prestatie door de volgende factoren:

- * Het prémenstruele syndroom.

Zo'n 20-40% van de vrouwen heeft last van het "prémenstruele syndroom", wat onder andere gepaard kan gaan met moeheid, prikkelbaarheid en een "opgeblazen gevoel" met pijnlijke borsten.

Met name het feit dat vrouwen zich tijdens of voorafgaande aan de menstruatie vermoeid kunnen voelen, kan leiden tot een kortere "volhoudtijd" tijdens inspanning. Overigens zijn er aanwijzingen dat getrainde vrouwen hier minder last van hebben.

- * Verhoogde ijzerbehoefte.

Sportende vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan ijzer, onder andere doordat er met het zweet en het maandelijks bloedverlies ijzer verloren gaat. IJzer is echter onmisbaar bij de opbouw van haemoglobine (de stof die in rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof) en van het spiereiwit myoglobine, dat betrokken is bij het vrijmaken van energie voor de arbeidende spier. Als er een tekort aan ijzer is kan dat resulteren in een langzamer herstel na een training en uiteindelijk ook in vermoeidheidsklachten en prestatievermindering. Het advies luidt dan ook om een "ijzerrijke voeding" te eten, met veel groene groenten, rood vlees en volkoren producten. Het drinken van thee, koffie en melk bij de maaltijd moet beperkt worden, aangezien deze dranken de opname van ijzer uit de voeding remmen. Soms zal het toch nodig blijken om "ijzerpillen" te gebruiken. Dit mag dan echter alleen als het ijzertekort in het bloed echt is aangetoond, want teveel ijzer in het lichaam is ook weer niet goed.

- * Verhoogde kans op blessures bij wegblijvende menstruatie.

Het is bekend dat bij veel duursportsters de menstruatie onregelmatig wordt of zelfs gedurende langere tijd wegblijft. Dit lijkt misschien niet zo erg of zelfs gunstig (minder bloedverlies!), maar uiteindelijk is dat het niet. Het wegblijven van de menstruatie gaat namelijk vaak gepaard met een verlaagde concentratie aan het vrouwelijk hormoon "oestrogeen". Dat kan uiteindelijk resulteren in "botontkalking", waardoor er een verhoogde kans is op het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje in de botten. Als er zo'n vermoeidheidsbreukje is ontstaan, kan er minimaal 6 weken niet (voluit) getraind worden. Het is bekend dat vrouwen die "de pil" gebruiken minder kans op botontkalking hebben.

ZWANGERSCHAP

Pas de laatste jaren is er meer (wetenschappelijke) belangstelling gekomen voor zwangerschap en sportbeoefening. Het is gebleken dat er zonder bezwaar doorgetraind kan worden in de (normaal verlopende) zwangerschap. Het zal echter duidelijk zijn dat bij het vorderen van de zwangerschap de sportbeoefening enigszins aangepast moet worden.

Bij lange duurlopen zal de buik in de weg gaan zitten terwijl de borsten vaak te zwaar en te gevoelig worden. In de loop van de zwangerschap neemt de kans op (overbelastings-) blessures toe. Het lichaamsgewicht neemt toe, terwijl de gewrichtsbanden juist soepeler worden. Daarnaast neemt de kans op vallen toe door de veranderde lichaamsverhoudingen. Krachttraining en de technische nummers zoals hordenlopen en verspringen worden gevaarlijk(-er). Vaak resulteert dit erin dat veel vrouwen in de laatste maanden van hun zwangerschap stoppen met hardlopen en er de voorkeur aan geven om te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

CONCLUSIE

Pas de laatste decennia zijn vrouwen meer aan sport gaan doen. Zij lopen hun prestatieve achterstand op mannen snel in. Er zullen echter altijd prestatieve verschillen blijven doordat er lichamelijk verschillen aantoonbaar zijn in uithoudingsvermogen en krachtsniveau.



Bruggenloop 17 maart 1996

De jaarlijks terugkerende Bruggenloop wil ik niet graag missen. Vanaf de eerste loop was ik er bij. De 1e keer weinig deelnemers, niet alleen omdat het de eerste keer was, maar ook omdat het steen en steen koud was.

Het stormde toen erg en dat op een open vlakte aan de rivier. Het was nu goed weer en ik voelde me als een baksteen. Dit had ik niet te danken aan overvloedige bierconsumptie, maar aan de "warm-ing-up" van zaterdag onder lei/ijding van good old Guido.

Hij liet ons meer dan 1 uur en 45 minuten door Benthuisen, Hazerswoude richting Leiden en weet ik wat lopen en hield er dus geen rekening mee dat er ook nog mensen de zondag daarop de Bruggenloop wilden doen.

Maar goed, ik stond goed opgesteld bij de start-streep en had vrij baan.

Op naar de grote jongen, ook wel genoemd de Brienoordbrug op een hoogteverschil van 25 meter, dat was dus klimmen.

Het was wederom een machtig gezicht om de vele lopers, toen nog achter mij, onder aan de brug te zien, terwijl ik bijna bovenaan was.

Ik hoorde Van den Hengel al schreeuwen "Van Heukelum." Ik dacht nog hoelang blijf ik hem voor. Waarom ik hem voor wil blijven hoor ik jullie denken? Nou omdat hij zo gezellig ouweh.....

Onderaan bij de Willemsbrug werd ik door Jack en Frans gepakt en kreeg de uitnodiging om achteraan te sluiten. Wat denkt hij wel van deze oude man.

Ik haal eruit wat erin zit en that's it. Bij de 13 km zag ik op mijn horloge 0.59'10 en toen wist ik dat ik de afstand van 13,3 km niet binnen het uur zou lopen.

Jammer, maar er zijn ergere dingen in de wereld. Gefinished op 1.01,1664 en tot volgend jaar maar weer.

Wie weet is dan de nieuwe brug open en kan de halve marathon in het programma worden opgenomen.

Paul



Korenmolenloop

*Eindelijk is dan (voor de allereerste keer) dit jaar
alles, maar dan ook alles tot in de puntjes voor elkaar.
Parcours verlengd, wegafzetting gereed,
T-shirts genoeg, sponsors bij de vleet.
De grote dag is aangebroken en nu dus: sneeuwen maar!*

Even onder de AANDACHT



Naam	: Ineke Galenkamp
Geboren	: 7-1-1954 te Amsterdam
Woonplaats	: Zoetermeer
Beroep/opleiding	: Huisvrouw/kleuterleidster
Woont samen	: Ja, met man, zoon van 17 en dochter van bijna 13
Huisdieren	: Nee
Roken	: Nee
Alcohol	: Soms, een glaasje witte wijn
Leukste klus	: Anderen verrassen met iets leuks
Rijdt in/op	: In de auto of op de fiets
Mooiste auto	: Is de keuze van mijn echtgenoot
Vakantiebestemming	: Meestal Frankrijk en natuurlijk plekjes in Nederland
Wereldstad	: Amsterdam
Mijn omroep	: Waar gezellige muziek klinkt
Laatste boek	: Kinderboeken zoals Kippevel en "De rest van de dag" van Kazuo Ishiquro
Lievelingseten	: Oh zoveel, bijvoorbeeld: zalmsofflé, lofschotel, hartige taarten, Tong seng, Ajam Soto, enz.
Politieke partij	: Heb ik helaas te weinig verstand
Beste politicus	: van; kan en mag ik dus niet
Slechtste politici	: over oordelen
Beste CD's	: Clannad, Enya, Harry Nilsson, Tanita Tikaram, orgelmuziek enz.
Favoriete film	: Walt Disney-films
TV programma	: Kijk meestal mee met de andere huisgenoten
Sportvereniging	: Ik doe Aerobics bij de buurtvereniging
Road Runners Zoetermeer	: Op maandagavond kom ik liefhebbers masseren
Andere sport	: Tennis
Hobby	: Tuinieren en dagdromen
Het afgelopen jaar	: Is omgevlogen, tijd gaat zo snel
Krant	: Hebben we niet meer
Tijdschrift	: de Margriet; van huis uit meegenomen
Wens	: Dat onze dierbaren nog lang bij ons mogen zijn
Hekel aan	: Ruzie
Bewondering	: Voor mijn moeder
Ideaal	: M'n wasdroger
Romantisch	: Teveel om op te noemen
Humoristisch	: Ik lacht heel wat af
Wie zou je graag ontmoeten	: M'n vriend(inn)en
Komt niet op je verjaardag	: M'n vader en broer, zij zijn overleden en dan mis je ze nog meer
Citroen van het jaar	: Er zijn van die mensen die het echt niet snappen

Uitslagen

Midwintermarathon te Apeldoorn, 3 februari 1996

18,6 km

Hans Wisgerhof	1.31.30
Riet van Sommeren	1.40.39 (PR)
Martin van Sommeren	1.40.39 (PR)
Cindy van den Hengel	1.42.00
Betty Wentink	1.45.00
Hans de Gooijer	1.45.00
Bill Verschuyl	1.45.00

27,5 km

Aad Vervaart	1.53.50
John Montanus	2.04.57 (PR)
Ruud van Zon	2.10.12
Frans van den Hengel	2.10.37
Pieter Fromberg	2.18.09 (PR)
Piet Barendse	2.41.07
Hiljo Idema	2.45.37

Artesialoop te Koudekerk a/d Rijn, 17 februari 1996

25 km

Hiljo Idema	2.22.30
Piet Barendse	2.22.30

Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn, 24 februari 1996

30 km

Ruud van Zon	2.13.24
Pieter Fromberg	2.40.52
Ad Smits	2.40.52

Polderloop te Hazerswoude, 25 februari 1996

20 km

Jack v.d. Kreeke	1.34.47
Paul van Heukelum	1.35.26

10 km

Frans van den Hengel	44.30
----------------------	-------

Trimloop te Delft, 25 februari 1996

10 km

Dick den Dulk	46.18
---------------	-------

Stadionloop te Rotterdam, 25 februari 1996

10 EM

Bill Verschuyl	1.17.11
----------------	---------

13e Heyplaatloop te Rotterdam, 2 maart 1996

30 km

Pieter Fromberg	2.19.00
-----------------	---------

21 km

Ad Smits	1.52.00
----------	---------

Langs de Gouweloop te Waddinxveen, 2 maart 1996

10 km

Esther Rolff	56.11 (PR)
--------------	------------

13,2 km

Hans Rolff	1.13.40
------------	---------

19e Brielse Maasloop te Brielle, 3 maart 1996

10 km

Betty Wentink	52.23
---------------	-------

25 km

Hans van Zijl	1.53.55
Frans van den Hengel	1.56.36
Elly van der Kooij	2.05.15
Diederik Post	2.06.17
Dick den Dulk	2.09.09
Peter van Zijp	2.11.17
Wim Bras	2.14.00
Hans v.d. Maas	2.14.04
Arie de Graaf	2.15.00
Rob Ramdjielal	2.15.00
Piet Barendse	2.16.30

Sonja den Dulk	2.17.23
Bert Hartog	2.17.23
Hiljo Idema	2.19.20
Lidwien van den Aardweg	2.19.25
Jan Schonewille	2.19.25
Viktor Sasburg	2.19.25
Hans de Gooijer	2.22.52
Bill Verschuijl	2.22.52

De 20 van Hans Verkerk te Alphen aan den Rijn, 9 maart 1996

20 km

Aad Vervaart	1.19.40
Ed Helsloot	1.23.49
Piet van Veen	1.23.52 (PR)
Jan Besseling	1.23.57 (PR)
Ben van Sommeren	1.24.07
Rien Elling	1.24.14
Rick Martens	1.25.25
Ruud van Zon	1.25.37 (PR)
Frans van den Hengel	1.31.19
Willem van Kampen	1.31.20
Pieter Fromberg	1.33.52
Jan Geene	1.34.25
Jack v.d. Kreeke	1.35.12
Martin van Sommeren	1.35.22
Hans Feelders	1.35.40
Anton Bood	1.37.15
Herman Roosenboom	1.38.35
Ad Smits	1.39.06 (PR)
Hans Wisgerhof	1.41.13
Karel Slierendrecht	1.45.40
Anjo Kasman	1.48.30
Willem Hogendoorn	1.48.30
Cindy van den Hengel	1.56.28

Bruggenloop te Rotterdam, 17 maart 1996

13,3 km

Piet Roestenburg	49.23
Frans van den Hengel	58.55
Jack v.d. Kreeke	59.09
Paul van Heukelum	1.01.17
Carlos Fokké	1.03.24
André Bult	1.05.09
Ton Reedijk	1.07.00
Rob Hardon	1.07.00
Dick den Dulk	1.08.33
Hans de Gooijer	1.08.36

Sonja den Dulk	1.08.37
Betty Wentink	1.11.00
Bill Verschuijl	1.11.00
Hiljo Idema	1.11.03
Reinie van Daalen	1.11.03
Hans Rolff	1.11.18
Cindy van den Hengel	1.11.43
Viktor Sasburg	1.14.21
Ingrid Sasburg	1.14.21
Esther Rolff	1.15.00
Emie Schipper	1.15.00
Thea Rolff	1.20.30
Leny van den Hengel	1.22.00
Leo van den Hengel	1.22.00

CPC Internationale halve marathon te Scheveningen, 31 maart 1996

10 km

Peter den Hollander	49.22
Ad Smit	54.03
Marjolijn Dolk	54.08
Leo van den Hengel	55.20
Daphne Martinez	55.20
Esther de Wit	55.30
Brigitte van Kalsbeek	55.42 (PR)
Anita de Bok	55.59
Anneke Peeters	56.00 (PR)
Thea Rolff	57.00
Leny van den Hengel	57.30
Renee de Leeuw	58.25 (PR)
Trudy van Woensel	58.42
Christine Meijer	59.35
Erwin Heilbron	1.00.43
Anneke Smallegange	1.01.40
Leo Faber	1.04.01
Wil Faber	1.04.01
Sjef van Woensel	1.04.08 (PR)
Wietske Luscure	1.04.19
Désiree Bijk	1.05.54
Corrie Groot	1.06.25
Inge Heilbron	1.07.08
Trees Idema	1.08.12

21 km

Piet Roestenburg	1.18.10
Ad Peltenburg	1.20.21 (PR)
Ulbe Buwalda	1.21.50
Aad Vervaart	1.23.37
Ed Helsloot	1.26.54
Hans Jansen	1.28.23
Ben van Sommeren	1.29.00
Mike van Wichen	1.32.05

Gerard Nieuwenbroek	1.32.30	Reinie van Daalen	1.59.55
Jasper Hartevelde	1.34.50 (PR)	Ingrid Sasburg	2.00.24
Maarten Cramer	1.35.00	Hans Rolff	2.03.30
Frits v.d. Lubben	1.36.11	Bill Verschuyl	2.05.00
Willem van Kampen	1.36.54	Esther Rolff	2.05.00
Pieter Fromberg	1.38.10	Frans v.d. Meer	2.05.44
Hans Feelders	1.40.02	Jan Schipper	2.07.39
Paul van Heukelum	1.40.37	Emie Schipper	2.07.39
Herman Roosenboom	1.41.10 (PR)	Paula Beekhuizen	2.09.00
Germt de Vries	1.42.24		
Cees Smithuis	1.42.40		
Peter Groenhout	1.43.03 (PR)	Tumo Loop te Moordrecht, 13 april 1996	
Diederik Post	1.43.40		
Wim Bras	1.44.17		
Jan Geene	1.45.13	21 km	
Frans van den Hengel	1.45.15	Lidwien van den Aardweg	1.55.10
Ronald Groenhout	1.46.03 (PR)		
Bert Hertog	1.46.07	23,5 km	
Willem Hogendoorn	1.46.24	Cees Broekman	2.16.00
Barbara Krop	1.46.45		
Anjo Kasman	1.47.50	30 km	
Carlos Fokké	1.47.51	Piet Roestenburg	1.51.10 (1e op de 30 km)
Peter Dominicus	1.47.58 (PR)		
Marc Bras	1.48.08 (PR)	Ruud van Zon	2.08.29
Karel Slierendrecht	1.49.17	Jan Besseling	2.09.01
Sonja den Dulk	1.49.17	Ed Helsloot	2.12.00
Lidwien van den Aardweg	1.51.12	Peter van Zijp	2.13.46
Jaap Dekker	1.52.50	John Montanus	2.16.24
Viktor Sasburg	1.54.06	Frans van den Hengel	2.17.51
Cindy van den Hengel	1.54.30	Frits v.d. Lubben	2.18.13
André Bult	1.54.40	Pieter Fromberg	2.21.18
Hiljo Idema	1.55.00	Dick den Dulk	2.22.58
Arie de Graaff	1.55.00	Rob Ramdjielal	2.38.22
Ab Leeftang	1.55.44	Bert Hartog	2.38.22
Piet Barendse	1.59.00	Bill Verschuyl	2.48.54

*Een clubhuis, een clubhuis, hoe komen we aan zo'n ding
voor onze geliefde, maar bijna dakloze, hardloopvereniging?
Wie helpt ons ras
aan een hutje bij de plas,
of is er nog een lid met een grote garage of berging?*

*Een bijtgrage pit-bull uit Rokkeveen,
is door zijn rantsoen postbodes en krantejongens heen.
Nu zit hij al dagen
om meer eten te vragen.
Wie helpt hem aan een lekker sappig Road Runners-been?*

Zoetermeer-Scheveningen-Zoetermeer

Ongemerkt waren alle Road Runners op zondag 31 maart jl. hoofdpersoon, want ze deden allemaal mee aan de CPC op de nieuwe locatie.

Toen ik uit mijn auto stapte bij het sprinterstation, mijn tas pakte en nog een extra banaantje nam, zag ik Reinie al naast het postkantoor staan, in de wind en op de tocht. "We hadden toch hier afgesproken? Maar wat gek, ik zie nog niemand". "Nee hoor", zegt Lidwien, die ook aan kwam lopen, "We staan meestal boven, op het perron". En inderdaad, daar stond al een groepje Runners.

"Sinds vandaag weet ik hoe je een kaartje uit de automaat moet halen", roept Willem (gaat zeker voor 't eerst met de sprinter? Of zorgt Garda altijd voor kaartjes?).

Aad is een echte hardop-denker: "Was de afspraak nou om 12.30 uur verzamelen bij het clubhuis of zouden we de eerste trein ná 13.00 uur nemen?" Niemand blijkt het juiste antwoord te weten en juist daaruit blijkt het eigen initiatief van de loper, door gewoon op een willekeurig tijdstip naar een willekeurig station te dribbelen en daar de trein te pakken. Die er toevallig ook net aankomt, waar Jan zich weer over verbaast, want die vraagt zich af of we deze wel zullen nemen. Het blijkt vier minuten vóór 1 te zijn. We stappen in.

Buiten, op station Den Haag CS, wachten we op lijn 9. Gratis met de tram op vertoon van je startnummer. Lidwien hield hem netjes in d'r hand, maar niemand controleerde. Sonja vond haar tas te groot en te onhandig om mee te sjouwen. "Met de auto heb ik daar helemaal geen last van". Viktor en Ingrid staan bij Justitie geparkeerd. Kunnen daar ook douchen. Wat een voorrecht! Maar gaan wel mee met de tram.

Zou Arie niet moeten rijden, of rijdt hij gratis mee op vertoon van ...?

Terwijl we nog steeds stonden te wachten, begon Aad weer een nieuw gesprek: "Vroeger, nou ja, vorig jaar, liepen we een klein stukje door en we waren op het Malieveld. Lekker warm in de parkeergarage omkleden en onze tassen in onze eigen hoek". Allemaal nostalgie Aad! Ja, hoe gaat dat dan dit keer, wie let er op onze spullen? "Er schijnen tenten te staan" weet Lidwien te vertellen die dat weer wist van een vriendin van haar. Maar of die als kleedruimte dienen en of er iemand op de spullen let,

dat was niet bekend. Het waren witte tenten, dat wist ze wel.

We hebben inmiddels in de tram gezeten en gestaan en lopen op de boulevard, op zoek naar de witte tenten. Eerst zien we de finish waar het nog niet druk is en in de verte zien we de start en de witte tenten. Het blijken tevens kleedruimten te zijn, links voor mannen, rechts voor vrouwen.

Een aantal dames probeert hardnekkig aan mannen duidelijk te maken dat hun kleedkamer een deur verder is, grote letters zijn net zo moeilijk te lezen als kleine letters. Maar wat de dames weer niet snapten was dat Cindy bij Frans in de herentent zat, terwijl het daar overvol was en je over de tassen heen moest hink-stappen.

Hiljo vertelde dat hij hoopte dat de start niet al te vroeg zou zijn, want dan kon hij Trees, die 6 minuten later gestart was en zij niet alleen hoor..., nog binnen zien komen. Maar Trees was op tijd en de start ook.

Om 15.00 uur plaatselijke zomertijd, in de felle zon ging het hele spul van start.

Na de visafslag (bij de Fit-Ten-Miles rook het daar precies zo), kregen we de eerste duintop te verwerken, waarop Sonja meteen reageerde met "terug toch wel een andere route hoop ik!" "Het was wel handig geweest als de weg in je hoofd had gezeten, want", zei Ronald later, "dan had ik de klim bij Kijkduin beter kunnen hebben".

Na de eerste drankpost was Lidwien van het groepje af, om zoals zij zelf zei, "mijn broekspijpen omhoog te doen, want het was zo warm". Of kon ze weer eens geen keus maken bij het drinken?

Astrid en Jan waren door bijna iedereen gezien. Zij stonden op strategische punten vond men.

Het had meer te maken met het vinden van een parkeerplek.

Tijdens het lopen heb ik weinig Road Runners gezien, maar na de finish kwam ik ze weer tegen en men had een overmatige belangstelling voor elkaar. Aan Aad, onze correspondent voor de krant, konden we onze tijd doorgeven. 's Maandags waren er slechts enkelen vermeld in een klein artikeltje. "Hoe ging het?" "Ja, wel goed geloof ik." "Ik had gedacht wat sneller te zijn, maar ja...." "Onderweg toch een hagelbui..." "Oh ja?, niks van gemerkt. Het zag alleen wel donker in de verte". "Bij de 18 km zat ik er echt helemaal doorheen." "Ik had mijn dag niet". "Ik weet mijn tijd niet zo precies, want die hield een ander bij en die is vóór mij gefinished."

Zomertijd

"Ik ben dik tevreden, want ik heb een p.r." etc., etc. Een Road Runner hoeft niet erg aangemoedigd te worden om te praten, dat bleek wel.

Maar wat Gab gedaan heeft, was toch wel heel bijzonder. Hij heeft in zijn zondagse nette pak Thea helemaal vanaf de Kranenburgweg, of zo iets, helemaal naar de finish geholpen, want zij zag het echt niet meer zitten.

En wat Peter heeft gedaan, was eigenlijk ook wel heel bijzonder. Hij heeft iemand in de laatste km omver gelopen omdat hij vóór hem wilde eindigen!

Omdat Road Runners gewend zijn aan cooling down, waren zij niet allemaal te spreken over de drukke overvolle finish-locatie. Bijna geen plek om oefeningen te doen. Dat was jammer.

Op de terugreis werd het avondeten onder de loep genomen. Enkele suggesties waren:

- de bezorgchinese of zelf naar de afhaalchinese
- in ieder geval niet zelf koken
- warme hapjes met bier
- ik weet niet wat mijn vrouw gekookt heeft
- ik weet niet of mijn vrouw gekookt heeft
- ik heb nog wat restjes over van gisteren

Dit alles werd opgetekend door een RRZ'er, uit monde van de andere RRZ'ers.

Met ingang van 6 april 1996 begint voor alle groepen de zaterdagtraining om 09.00 uur. Dit zal zo blijven tot dat de klok weer een uur teruggezet wordt en we de wintertijd weer ingaan op zondag 27 oktober a.s.

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 é 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

Wedstrijdagenda

Zondag 21 april 1996

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

Zondag 28 april 1996

Rotterdam Marathon te Rotterdam

organisatie: St. Rotterdam Marathon, 010-4172886
afstand: 42,2 km

Trimloop te Delft

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

Polderloop te Hazerswoude

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

40e Roadrunnersloop te Leiden

organisatie: Leiden Roadrunners Club, 071-5219186
afstand: 2,87-5,75-9,06-14,03-20,09 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

Dinsdag 30 april 1996

Oranjeloop te Sliedrecht

organisatie: AV Sliedrecht, 0184-614170
afstand: 6-10 km
starttijd: 10.15 uur

Oranjeloop te Wassenaar

organisatie: AV Holland, 071-5768733
afstand: 2,5-5-10-15 km
starttijd: 11.00 uur

TZM Loop te Moerkapelle

organisatie: TZM Moerkapelle, 079-5932719
afstand: 5-10-15-21,1 km
starttijd: 11.30 uur

Zaterdag 4 mei 1996

Korenmolenloop te Zoetermeer

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

Parkenloop te Voorschoten

organisatie: De Bataven-Leiden, 071-5177656
afstand: 2-3-5-10-16,09 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

Zondag 5 mei 1996

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 mei 1996

14e Lenteloop te Papendrecht

organisatie: ARSV Papendrecht, 078-6150174
afstand: 7,5-15 km
starttijd: 14.00 uur
Zondag 12 mei 1996

Kopjesloop te Delft

organisatie: AV De Koplopers, 015-3809235
afstand: 1-5-10-15-30 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

West Coastrun Kustloop te Noordwijkerhout

organisatie: Leiden Road Runners Club, 0252-374991
afstand: 5-10-20-30 km
starttijd: 11.00 uur

Donderdag 16 mei 1996

Hanepoelloop te Rijpwetering

organisatie: GV Gyvero, 071-5018153
afstand: 5-10-21 km
starttijd: 10.50-11.00 uur

Zaterdag 18 mei 1996

Merwedeloop te Hardinxveld-G.

organisatie: AV Sliedrecht, 0184-614170
afstand: 1,5-10 km
starttijd: 15.00-16.00 uur

Jubileumloop te Leiden

organisatie: De Bataven-Leiden, 071-5177656
afstand: 2,5-5-10-15 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 19 mei 1996

BFI Golden Tenloop te Delft

organisatie: AV De Koplopers, 015-3809235
afstand: 1,5-5-10 km
starttijd: 13.30-15.00 uur

3e Delftse Parkenloop te Delft

organisatie: AV'40, 015-2143387
afstand: 1,5-5-10-15-21,01 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Rotaryloop te Hazerswoude-dorp

organisatie: Rotaryclub
Rijnwoude, 0172-589467
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

Davita Saunarun te Naaldwijk

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

Zondag 26 mei 1996**Trimloop te Delft**

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

Dertig om de Vliet te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club, 071-5219186
afstand: 2,87-5,75-9,06-14,03-20,09-30,08 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

Maandag 27 mei 1996**PPC Trimloop te Leiden**

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

Zondag 2 juni 1996**25e Wallenloop te Brielle**

organisatie: SC Voorne Atletiek, 0181-403650
afstand: 1-1,5-3-5-16,09 km
starttijd: 10.20-11.30 uur

De Zuidersterloop te Capelle a/d IJssel

organisatie: PAC, 010-4125081
afstand: 2-4,02-8,04-16,09 km
starttijd: 14.00-16.30 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 8 juni 1996**T.A. v.d. Bergloop te Heinenoord**

organisatie: AV Spirit, 0186-616952
afstand: 5-10-21,1 km
starttijd: 14.30-14.35 uur

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk

organisatie: Olympus '70, 0174-518040
afstand: 1,5-6,5-15 km
starttijd: 14.00-15.15 uur

Zondag 9 juni 1996**Kopjesloop te Delft**

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

3M Marathon te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club, 071-5450655
afstand: 2,2-4,4-10-21-42 km
starttijd: 10.00-12.00 uur

Zaterdag 15 juni 1996**7e Vadekaloop te Dordrecht**

organisatie: Parthenon, 078-6181406
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 13.00-14.30 uur

De 20 van Woubrugge te Woubrugge

organisatie: SV F-side Woubrugge, 0172-518701
afstand: 7,2-11,6-19,87 km
starttijd: 13.00-13.10 uur

Zondag 16 juni 1996**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

Waterwegloop te Maassluis

organisatie: AV Waterweg, 010-5922948
afstand: 2,5-5-10-15 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

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



Indonesisch Eethuisje *Mirasa*

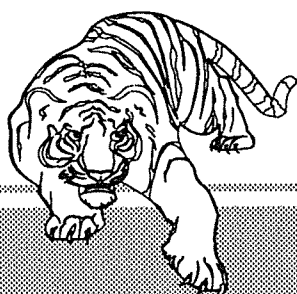
* Afhalen * Thuis bezorgen
* Lunch * Diner * Catering

- 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



ESSO

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

SEGHWART

R. L. BERENDS

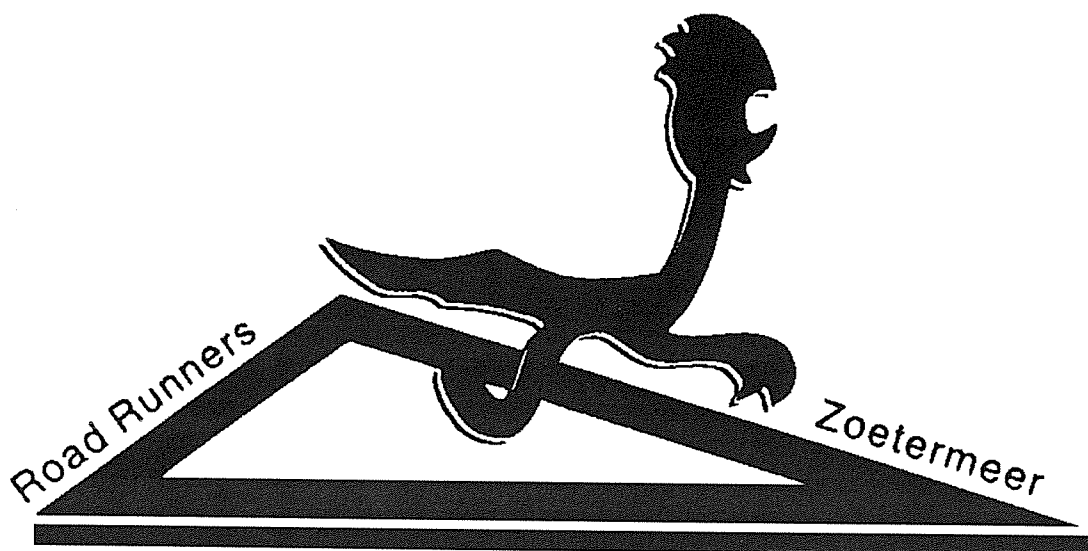
Weidedreef 50
2727 BK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

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

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

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



DE ALGEMENE LEDENVERGADERING

VAN DE

ROAD RUNNERS ZOETERMEER

ZAL WORDEN GEHOUDEN OP

MAANDAG 6 MEI 1996

AANVANG 21.00 UUR

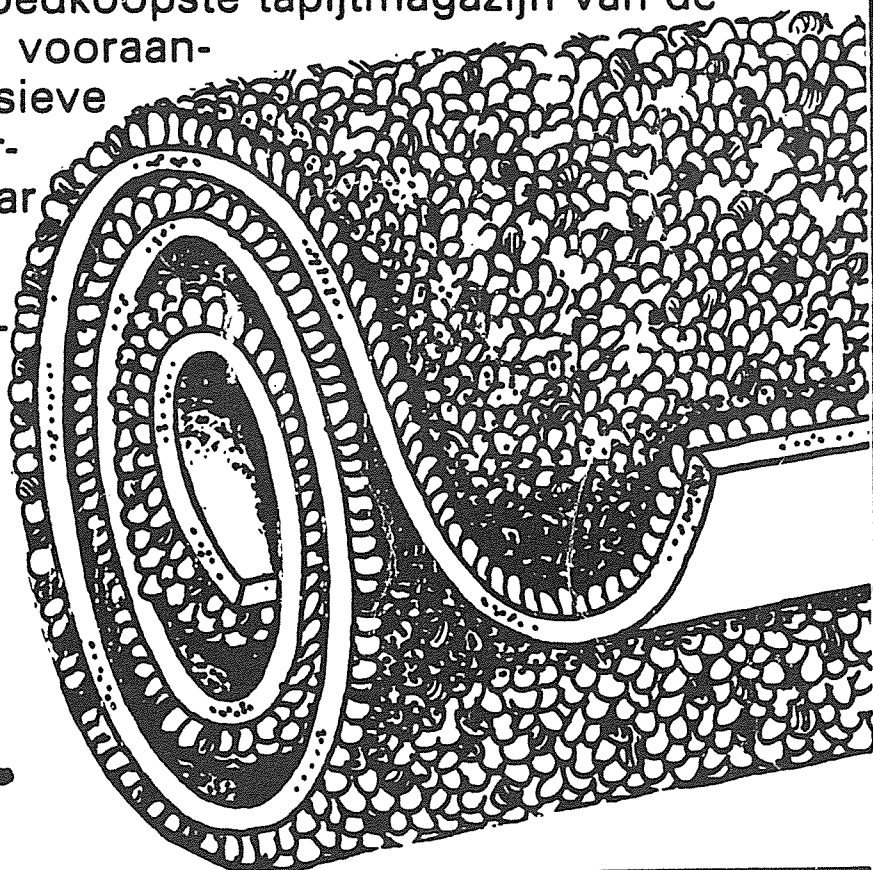
De aanvang van de training is die avond om 19.00 uur

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*

