

Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

3

MEI 1996

CLUBHUIS RRZ

ANNO 1996

MARATHON IN LONDON

NEW YORK

ROPARUN 1996

**VOET MEDISCH
ADVIESCENTRUM
STARSHOE
COBALTSTRAAT 20
2718 RM ZOETERMEER
079-3610110**

AANBIEDING

**LOOP JIJ OP EEN NEUTRALE TOT
STABIELE RUNNINGSCHOEN?**

**PROFITEER DAN NU VAN ONZE
AANBIEDING EN LAAT JE
TESTEN.**

**BLIJKT EEN VAN DE TWEE
ACTIE-SCHOENEN BIJ JOU
TE PASSEN, DAN HEB JE
MAZZEL.**

**ASICS LADY GEL A6
VAN 189,- VOOR 110,-
EN
SAUCONY LADY EXPRESS
VAN 189,- VOOR 110,-**

*KOM JE VOOR DEZE ACTIE,
MELDT DIT DAN BIJ JE AFSPRAAK OF BIJ BINNENKOMST*

**REEBOK TRAININGSPAK
VAN
249,95 VOOR 129,95
(ZOLANG DE VOORRAAD STREKT)**

Inhoud

5 Voorwoord	16 Loop ABC
6 Marathon in London	17 Drinken en vochtverlies
8 Verjaardagen	19 Jaarlijks naar de Molen lopen
8 Geboren	20 Hooikoorts (KNAU-artikel)
9 Van de Technische Commissie	22 Met Roadies naar New York
10 Rotterdam	23 RoPaRun 1996
11 Loop niet tè warm!	24 Wedstrijdagenda
13 Verslag van de 11e Algemene Ledenvergadering	25 Uitslagen
15 in de bezemwagen (Kaimobiel)	26 Even onder de aandacht

Auto Ambacht bv

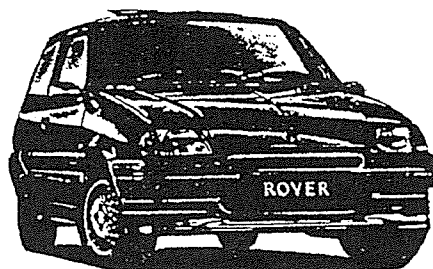


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



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>penningmeester</i>	(079) 341 30 88
Frans van den Hengel	<i>penningmeester</i>	(079) 351 17 57
Aad Vervaart	<i>wedstrijdsecretaris</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 augustusnummer dient vóór 8 juli 1996 in ons bezit te zijn.

*Een ornitholoog wilde mij laatst wel toevertrouwen
(mits ik daar natuurlijk wel mijn mond over zou houden)
'Geloof het of niet
in het Noord Aa-gebied,
gaat een kolonie Road Runners zijn nesten bouwen'.*

Voorwoord

Beste Roadies,

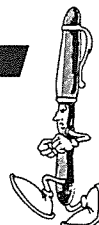
Het hoge woord is er uit. We gaan door en bouwen een eigen clubhuis. Voor degenen onder ons die op de ALV verstek lieten gaan, verwijs ik gemakshalve naar het verslag van de ALV.

De stand van zaken met betrekking tot het 'eigen' clubhuis mag dan duidelijk zijn. Vanaf deze plaats doe ik alsnog een oproep aan de leden die zich met de feitelijke aanbesteding van de offertes en de bouw van het clubhuis willen en kunnen bezighouden, zonder in de wielen te willen rijden (dit lijkt wel een triathlon-opmerking) van de klusclub waar Bert Hartog en Cees Broekman zich sterk voor maken.

Als derde punt vraag ik jullie aandacht voor de anti-afhaak tips (2 en 3 deze keer).

Tip 2: Laat je inspireren

Heb je ooit weleens een partijtje tennis gespeeld op een camping, juist nadat je Steffi Graf hebt zien winnen tijdens de US-open? Of ben je al eens gaan zwemmen, nadat je zojuist naar de Olympische Spelen hebt zitten kijken? Het trainen vlak na het zien van de beelden van de marathon van Londen, New York of Rotterdam werken ook erg inspirerend.



Zonder het te weten, heb je als het ware de zaak 'gevisualiseerd'. Met visualisatie neem je informatie op om die voor de prestaties van je 'lichaam' weer te kunnen gebruiken. Als je ziet wat er allemaal kan, is de kans groot dat je zelf ook tot grote prestaties komt. Je bent geneigd om je visualisatie waar te maken. Je bent gemotiveerd om door te gaan.

Tip 3: Kijk om je heen

Let eens op de interessante dingen om je heen terwijl je buiten aan het hardlopen bent. De bloemen die in bloei staan, een grappig geveerd huis, een stuk speelgoed dat in de tuin slingert of een krantenjongen die ze wel erg makkelijk verdient heeft door alle kranten over straat of in de sloot te gooien. Neem je omgeving in je op. Zeg hardop tegen jezelf wat je zoal ziet. Uiteindelijk zal je de waarnemingen gebruiken om door te gaan en het is bijzonder afwisselend.

Wordt vervolgd en keep (in the) running.

Bert

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD



RRZ-leden 10% korting

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
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.

Marathon in Londen

Op zaterdag 4 mei a.s. zal de zesde Op zondag 20 april was het zover mijn eerste buitenlandse marathon. We waren de vrijdag ervoor met 9 collega's (van de politie dus) op het vliegtuig vanaf vliegveld Zestienhoven

naar Londen City Airport gestapt; uitgezwaaid door onze echtgenotes en/of vriendinnen. Aangezien het hier min of meer om een dienstreis ging, konden zij niet mee. Enerzijds wel leuk om eens met de jongens onder elkaar een weekendje te stappen, maar Betty (m'n vrouw) had bijna alle lange duurlooptrainingen meegedaan, dus voor haar was het wel jammer. Maar wie weet ... volgend jaar in New York???

Enfin, in Londen aangekomen zijn we eerst ontvangen door de Prime Minister op Downingstreet 10. Nee hoor, we werden welkom geheten door de chef van de Diplomatic Protection Group van New Scotland Yard en kregen een onderkomen in een Police Sectionhouse (politiehotel). Na een gezellig ontvangst kregen wij een rondleiding door de Houses of Parlement en Downingstreet 10. Hierna op naar Kensington Olympia (een soort RAI-complex) voor het afhalen van de startnummers. Ook hier was een zeer grote marathonmarkt met onder andere kleding, schoenen, andere marathons enz. Inmiddels was het 20.00 uur geworden, dus op naar de pasta en de Engelse pub. De volgende dag (zaterdag dus) stond er nog een loop op het programma, dus het kon nog! Nou, dat Engelse bier smaakte prima hoor.

De zaterdag begon met een echt Engels ontbijt en in de morgen een toeristische rondgang door Londen. Dit bestond uit een bezoek bij de Tower Bridge, Buckingham Palace, het wisselen van de wacht en horseguards, enz.

's-Middags konden wij kiezen uit ofwel winkelen ofwel een bezoek aan een voetbalwedstrijd. De keuze was niet moeilijk, wij gingen naar het voetbal. Om 15.00 uur zaten wij met z'n tienden in het station van de Millwall Footballclub met nog 10.000 anderen te kijken naar een degradatiewedstrijd tussen Millwall en Oldham Athletic. Echt Engels voetbal met veel strijd en sfeer. Uitslag 0-1.

Het weer deze dag baarde ons enige zorgen. Het was ongeveer 22 graden en een strakke blauwe lucht met zon, dus de gehele dag liepen er 8 (er zouden er 8 van de 10 lopen) gekke Hollanders te lurken aan een fles Spa-blauw. Na afloop op naar de Engelse Chinees voor de bami (pasta) en een Spa-blauw of -rood in de pub. De avond voor de wedstrijd: netjes op tijd naar bed, want we moesten vroeg uit de veren. De wedstrijd in Londen begon namelijk om 09.30 uur!!

Om 06.00 uur liep de wekker af en was het wassen, aankleden en eten! Nu geen Engels ontbijt maar een zogenaamd continental ontbijtje.

Er deden zo'n kleine 30.000 lopers mee en er is geen tijdlimiet. Na 16.30 uur wordt het parkoers op de laatste 500 meter na, weer vrijgegeven voor het verkeer maar je mag best nog blijven lopen (of wandelen eigenlijk). Het is voornamelijk een 'fun run'. Het meedoen is belangrijker dan een tijd zetten. De meeste lopers doen mee voor een goed doel en laten dit ook op de een of andere manier zien (opvallende kleding, teksten op T-shirts, meedragen van attributen, e.d.). De TV is er van het begin tot het einde bij en zendt de hele dag uit. Ook in Nederland was dit evenement te volgen, te horen aan de enthousiaste verhalen van Betty die zelfs de TV buiten heeft gezet om zowel van het zonnetje als van de Londen-marathon te genieten.

Een uur van te voren stonden wij in de startvakken, nog gauw even bij iemand een petje geleend. De zon brandde namelijk onbarmhartig en de temperatuur liep steeds meer op (tot uiteindelijk zo'n 24 graden Celsius). Aangezien ik twee weken ervoor een spierscheuring in mijn onderbeen had opgelopen, was het zeer spannend wat er zou gaan gebeuren. In de tussenliggende tijd veel naar de fysiotherapeut geweest en niet meer hard gelopen (wel gefietst en gewandeld). Na een paar kilometer voelde het eigenlijk wel goed aan. Ik had meer last van de warmte en drukte dan van de blessure. Als men zegt dat Londen een vlak parcours heeft, vergeet het maar. Men start op een heuvel met uitzicht over de gehele stad. Daarna brug op, brug af, tunnel in, tunnel uit en heuvel op, heuvel af. Wel kom je langs de meeste bezienswaardigheden van Londen, zoals: de Tower Bridge, Westminster Abby, Big Ben, Cutty Sark (oud schip), enz. Ook op het parkoers is het een geweldig gezicht om ongeveer 30.000 mensen te zien lopen, al dan niet met van alles en nog wat bij zich. Er was er zelfs een die in bermudabroek met een surfplank liep te zeulen! Ik ben van alles en nog wat voorbij gegaan, van neushoorn tot clown, enz.

Na een zware en warme marathon eindigde ik, in de voortuin van Buckingham Palace, in een tijd van 4 uur en 27 minuten. Behalve dat het mijn langste marathon was, was het ook de zwaarste. De medaille hangt aan de kast en de foto's krijgen een mooie plek in het album. Het is een echter aanrader voor de marathonners onder ons. Alleen een snelle tijd zit er hier niet in.

Na een warm bad waren wij 's-avonds uitgenodigd voor een groots after-marathon-feest bij de

Londense politie. Na een koud/warm buffet en enkele Engelse biertjes, viel bij de meeste toch gauw het licht uit en was het toch nog een vroege nacht. De volgende morgen stijf, maar wel voldaan. Gauw een krant gekocht voor het wedstrijdverslag en de uitslag. De krantenkoppen spraken van de 'Hel van Londen'. Er waren tevens in de geschiedenis van deze marathon nog nooit zoveel uitvallers geweest. Hadden wij dat weer. Ook bij het openen van de gordijnen een verrassing: het regende, echt Engels. Deze dag doorgebracht bij New Scotland Yard, een werkbezoek dus. En na de avondmaaltijd terug naar het vliegveld voor de terugvlucht naar Rotterdam. Om 22.30 uur weer terug op Zestienhoven, waar

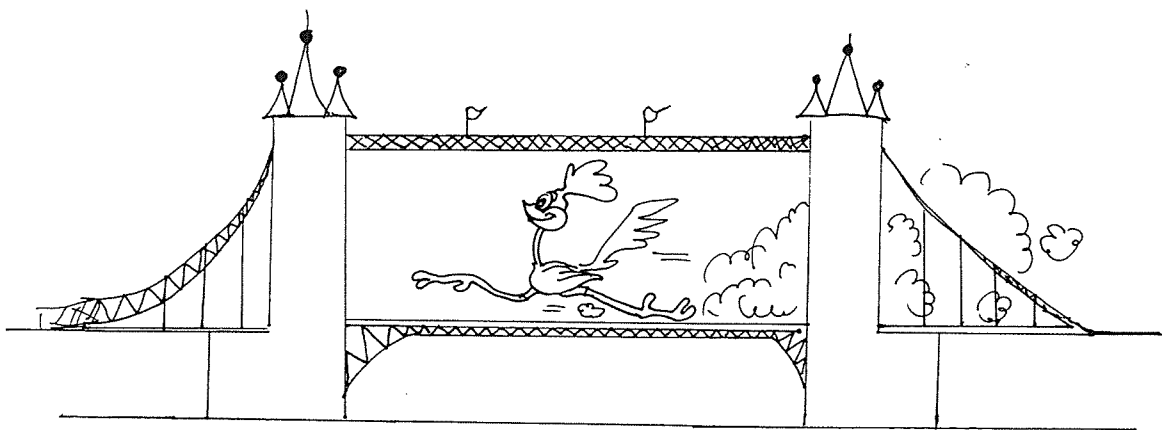
een ieder weer hartelijk werd ontvangen door zijn vrouw of vriendin.

En nu op naar de marathon van New York!!!

Wie weet met Betty. Er gaan geruchten dat er een aantal vrouwelijke Roadies gaan trainen voor Rotterdam en/of New York.

Tevens zijn er plannen om met een groot aantal Roadies in 1997 naar de marathon van New York te gaan. Na mijn eerste buitenlandse marathon zeker voor een ieder aan te raden. Het is een hele belevenis. Rotterdam is prachtig, maar is niets vergeleken met het publiek en de deelnemers van Londen.

Hans de Gooijer



Verjaardagen

Geboren

Juli

- 1 Leo van Leeuwen
- 1 Hossein Naderi
- 4 Ad Peltenburg
- 8 Aristides Efstratiades
- 11 Henny Elsendoorn
- 11 Frans Pico
- 11 Viktor Sasburg
- 17 Marja Zonderop
- 19 Anneke van der Goes
- 20 Barbara Krop
- 20 Ruud van Zon
- 24 Nancy Boudestein
- 25 Peter Dominicus
- 26 Herman Roosenboom
- 29 Maarten de Niet
- 31 Yvonne Borsje

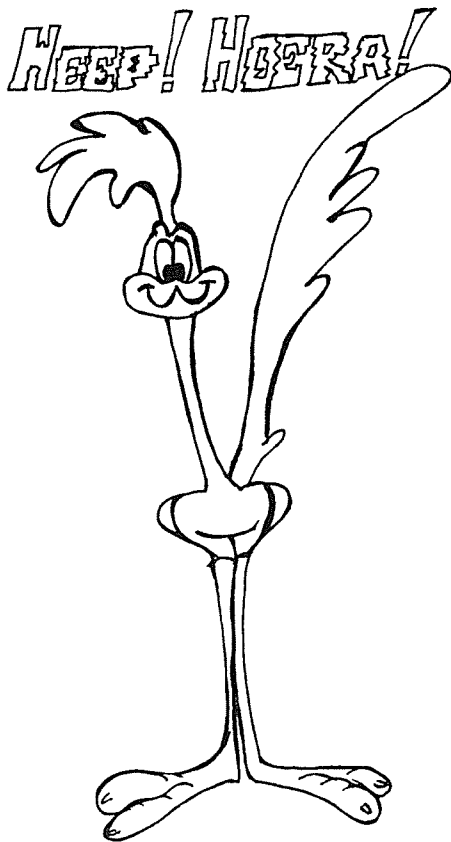
Augustus

- 3 S. Geenjaar
- 3 Renee de Leeuw
- 4 Willem Hogendoorn
- 5 Karel Slierendrecht
- 6 Rob Hardon
- 8 Ton van Gool
- 8 Remco Verdegem
- 9 Esther de Wit
- 11 Leny van den Hengel
- 12 Marcel Geurten
- 15 Harry Cormont
- 18 Frank van der Hulst
- 20 Marjolijn Dolk
- 20 Paul Volwater
- 23 Guido Lips
- 24 Kees de Brabander
- 24 Martin Kremers
- 25 Marti van Wissen
- 26 Willem van Kampen
- 27 Herma van der Starre
- 28 Diana Chu-Trumpi
- 28 Astrid Hol
- 29 Jasper Hartevelde
- 29 Aad Limbeek
- 30 Corrie Groot



Op 10 mei jl. is het gezin van Bert en Tineke Bos uitgebreid met de geboorte van een zoon. Zijn naam is Rik. Broertje van Melina, Nienke, Femke, Yoeri en Niels.

Namens alle Roadies van harte gefeliciteerd.



*We begonnen als club die huisde in de garage van Bos,
daarna gingen we huren en was Bos alleen nog maar the boss
Wie had 10 jaar geleden gedacht,
wat ons nu binnenkort toelacht:
een boshuis bij het water als ons eigen Huis ten Bosch*

Rechts lopen, hoe ging dat ook al weer?

De laatste tijd bereiken ons steeds vaker klachten over het weggedrag van Roadies. Niet van de Roadies zelf, maar van mensen die toevallig horen dat we iets met de Road Runners te maken hebben. De kern van de klachten is steeds hetzelfde: groepen Roadies nemen de volle breedte van de weg of het fietspad, versperren andere verkeersdeelnemers de doorgang en trekken zich weinig aan van aanwijzingen door trainers en begeleiders. Dit zijn serieuze klachten.

Als lopers maken we ons met dit soort gedrag niet bepaald geliefd bij de andere verkeersdeelnemers. Als vereniging krijgen we op deze manier een slechte naam. Eindresultaat is onveilig weggedrag en een slecht imago.

Alleen of als groep is eenieder verplicht zich als verkeersdeelnemer correct te gedragen. Bovendien is correct gedrag de enige sociaal juiste manier om met elkaar om te gaan. De overheid heeft mede namens ons de verkeersregels opgesteld!

In het verleden is al eerder aandacht besteed aan het gedrag van groepen Roadies als verkeersdeelnemer. Zie bijvoorbeeld de artikelen "Zien en gezien worden" in de Roadies no. 4 en 5 uit 1993. Hoofddoel is en blijft het veilig beoefenen van de loopsport. Samengevat luiden de conclusies van deze artikelen:

- Je loopt volgens de wettelijke bepalingen. Dit heeft ook gevolgen voor zaken als de WA-verzekering, als zich problemen voordoen!
- Iedereen heeft recht op gebruik van de weg, maar wie er thuis hoort het meest. Alle anderen zijn gast en gedragen zich daarnaar.
- Laat andere verkeersdeelnemers duidelijk zien wat je gaat doen. Bijvoorbeeld richting aangeven.
- Loop je als groep, dan loopt iedereen rechts. Je laat ruimte voor andere deelnemers.
- Loop je als groep, dan waarschuw je elkaar voor andere verkeersdeelnemers en obstakels.
- Als loper ben je de meest kwetsbare verkeersdeelnemer.
- Preventief gedrag (eerst denken, dan doen) voorkomt problemen.
- Niet iedereen vindt het leuk dat wij op de weg lopen.
- In geval van twijfel beslist de trainer. Dat kunnen aanwijzingen zijn, maar ook instructies om als groep links te gaan lopen.

Met een gedragscode bereik je duidelijkheid voor jezelf maar ook voor andere verkeersdeelnemers. Bovendien geeft correct preventief gedrag minder risico en is dan ook veiliger.

Als bonus krijgen we als vereniging een positieve uitstraling naar de rest van de Zoetermeerse gemeenschap.

Correct gedrag is een zaak voor iedere loper. De trainers en begeleiders zullen waar mogelijk aanwijzingen geven en proberen groepen heelhuids door het verkeer te loodsen.

Uiteindelijk ligt de verantwoordelijkheid bij iedere loper zelf.

Mensen, we willen allemaal onze hobby op een prettige manier beoefenen. Laten we ons dan ook van de goede kant laten zien en ons correct en sociaal gedragen als verkeersdeelnemer.

Namens de TC, Jan Hol

Zomervakantie 1996

Ook dit jaar staat voor de meeste Roadies weer een zomervakantie gepland. De vereniging zal ook dit jaar geen vakantie nemen en gewoon doorgaan. De hele zomer door kan er 3 keer per week getraind worden bij de club.

In verband met de afwezigheid van trainers en begeleiders, alsmede het kleine aantal leden dat blijft komen, zullen in de periode

20 juli t/m 1 september

zonodig de trainingen aangepast worden. Omvang, intensiteit en groepen zullen aan de zomerperiode en omstandigheden aangepast worden.

Het nieuwe seizoen 1996-1997 zal voor ons beginnen op maandag 2 september a.s.

Mede namens de TC wens ik eenieder een goede vakantie en hoop dat iedereen fris en gretig kan beginnen aan het volgende seizoen.

Jan Hol

Rotterdam

De 16e marathon van Rotterdam werd gelopen op zondag 28 april 1996. Sommigen zullen deze datum het liefst van de kalender schrappen, anderen zullen deze dag nooit meer vergeten.

Want ondanks dat er goed getraind is, heeft niet iedereen goed gelopen. Er zijn zelf uitstappers bij. We hebben allemaal kunnen zien hoe Densamo het plaveisel bevulde, toen hij over de streep kwam, we hebben gezien hoe Anne van Schuppen haar limiet haalde voor Atlanta (hopelijk zullen Betty en Hans haar zien tijdens de marathon op de Olympische Spelen).

Wij hebben in ieder geval 24 van de 26 gestarte RRZ'ers zien finishen in tijden die liggen tussen 2.42 en 4.30 uur. Voor details: zie uitslagen achterin en de krant van 29 april jl. Applaus!

Er waren ook veel RRZ'ers langs het parcours aanwezig om hun groepsgenoten aan te moedigen c.q. te zien lijden.

Er waren ook instappers, spontaan omdat een clubgenoot het moeilijk had, of volgens afspraak om te hazen. Er waren ook supporters die opvallend dichtbij de biertap stonden, want blijkbaar maakt kijken naar lopers al dorstig genoeg.

De Willemsbrug, voor de laatste keer, is een goed punt, want daar komen ze tweemaal langs: de eerste keer fit en luid pratend, de tweede keer fit maar een stuk rustiger.

De Kralingse Zoom is bijzonder vermakelijk voor het publiek want daar komen ze ook twee keer langs. Heen zijn de lopers niet meer fit maar wel rustig en

terug uit het Kralingse Bos is het afzien en aftellen voor ze. Het publiek geniet en moedigt aan. Als dit achter de rug is en je komt over de streep, dan begint de overwinningsroes.

Wanneer een week later blijkt dat de schade aan het lijf niet al te groot is, wordt er zelfs voorzichtig gedacht aan Leiden. Nee, geen halve natuurlijk, dat is te kort!

PS: Er is dit keer niet over het weer geschreven; had zeker geen invloed!

Lidwien

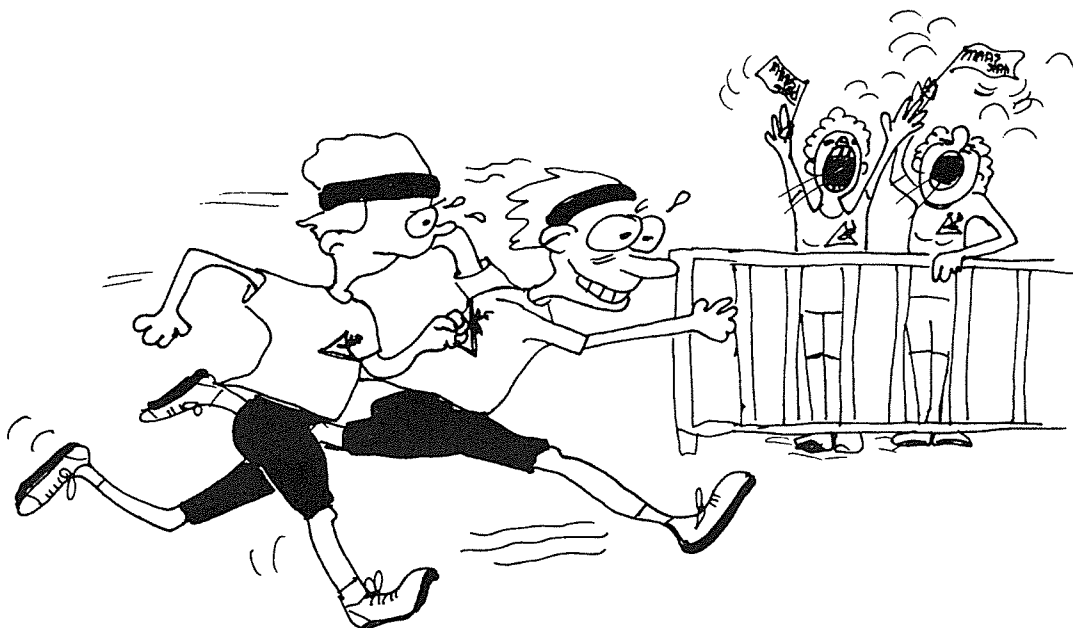


T-shirts Molenloop

Er zijn nog T-shirts te koop van de Korenmolenloop. De kosten zijn f 10,-. Dit bedrag zal geheel ten goede komen van ons clubgebouw.

De maten die nog voorradig zijn, zijn: XL en XXL.

Informatie bij: Betty Wentink en Hans de Gooijer.



Loop niet tè warm!

Kleding en vocht spelen een belangrijke rol bij het op peil houden van de lichaamstemperatuur

Vaak ziet men hevig bezwete mensen met een rode kop hardlopen. Ze hebben dan een trainingspak aan met van alles eronder en ze dragen er dan ook nog vaak een regenjack overheen. Deze mensen zweten zich letterlijk en figuurlijk een ongeluk. Veel mensen hebben de neiging om veel te veel kleding aan te doen. Men heeft het koud als men met lopen begint, maar men vergeet, dat na een aantal minuten het lichaam warmte begint te produceren. Het dragen van goede ventilerende hardlooptkleding en het drinken van voldoende vocht kunnen veel 'ongelukken' voorkomen.

De normale lichaamstemperatuur ligt rond de 37 graden Celsius. 's Morgens is de temperatuur iets lager en 's middags iets hoger. Dit laatste komt, omdat er op de dag arbeid wordt geleverd. Deze arbeid zorgt voor een hogere stofwisseling, een hogere verbranding in de spieren en in de organen. Hierdoor stijgt de lichaamstemperatuur. Inspanning en arbeid gaan gepaard met warmte-ontwikkeling.

Warmte

Deze warmte wordt door het bloed opgenomen en vervoerd naar de huid.

Hier wordt de warmte aan de omgeving afgestaan. Bij normale inspanning is hiervan weinig of niets te merken. Er wordt zo weinig warmte geproduceerd, dat deze makkelijk kwijt te raken is. Bij grote inspanningen echter, hardlopen bijvoorbeeld, komt er zoveel warmte vrij, dat het lichaam deze niet zo makkelijk meer kwijtraakt. Het lichaam scheidt nu zweetwater uit. Het zweetwater verdampt door toedoen van de lichaamswarmte, waardoor het lichaam afkoelt. Dit is de natuurlijke weg voor de lichaamskoeling.

Oplopen

De lichaamstemperatuur kan behoorlijk oplopen wanneer de warmte niet weg kan. Enkele factoren zijn hiervoor aan te wijzen:

- klimatologische factoren: drukkend weer, zon, hoge luchtvochtigheidsgraad en gebrek aan wind;
- kleding;
- tekort aan lichaamsvocht.

De lichaamstemperatuur kan soms wel oplopen tot 40, 41 graden Celsius. Deze waarden zijn wel gemeen bij sporters. Die hoge temperatuur heeft een nadelig gevolg voor het lichaam.

Men voelt zich niet lekker, wordt onwel, kortom: men gaat minder goed hardlopen en dat wordt alleen maar erger als men doorgaat. Van groot belang is, dat het lichaam de warmte kwijt kan om zo een tè hoge lichaamstemperatuur te voorkomen.

Ventilatie

Aan de klimatologische factoren kan men weinig doen: die zijn er nu eenmaal. Bij de Tips staan wel een paar aanwijzingen, waar men op kan letten: niet op de warmste gedeelte van de dag gaan trainen, bijvoorbeeld. Aan kleding en met vocht valt wèl een hoop te doen. Wanneer men veel kleding aan heeft, wordt de ventilatie belemmerd. Men heeft het snel warm en men gaat zweten. Dit zweetwater wordt door de lichaamswarmte verdampt en aan de omgeving afgestaan. Dit gaat erg moeilijk met veel kleding aan. De ventilatie wordt ook belemmerd, wanneer de kleding uit niet-ventilerende stoffen bestaat (plastic hesjes, regenpakken). Zo stijgt de lichaamstemperatuur veel te veel. Men raakt wel veel vocht kwijt maar geen warmte.

Vochtverlies

Per dag raakt men vocht kwijt. Met urine en zweet is dat zo'n 2 liter. Nu drinkt men deze twee liter er wel weer bij in de vorm van thee, koffie, water, enz. Bovendien zit vocht ook in de warme hap en in brood. Zoals eerder is gezegd, gaat men bij een grote inspanning merkbaar zweten: het vochtverlies gaat nu in verhoogd tempo. Als er veel vocht verloren gaat, wordt het bloed als het ware ingedikt en gaat het trager stromen. Hierdoor wordt het transport van zuurstof, voedingsmiddelen, afvalstoffen en warmte ongunstig beïnvloed, met als gevolg: een veel te hoge lichaamstemperatuur met alle nadelige gevolgen van dien.

Handje helpen

Bij een korte inspanning zullen de nadelige gevolgen van te veel kleding en vochtverlies zo'n vaart niet lopen. Ongunstig wordt het wanneer er klimatologische factoren mee gaan spelen of wanneer de inspanning groot is. Dan moet men er zelf voor zorgdragen, dat de lichaamstemperatuur binnen de

perken blijft. Men moet als het ware het eigen lichaam een handje helpen: door het dragen van goede hardloopkleding bijvoorbeeld en door het regelmatig drinken van vocht. Goede hardloopkleding dragen is van essentieel belang.

Hardloopkleding

Hardloopkleding moet aan een aantal eisen voldoen: het lichaam moet beschermd worden tegen invloeden van buitenaf en het lichaam mag op geen enkele wijze hinder ondervinden in de beweging. Bovendien moet de kleding licht van gewicht zijn. Hardloopkleding moet ook goed kunnen ventileren: de onvermijdelijke transpiratie moet kunnen worden afgevoerd, waardoor de lichaamstemperatuur niet te hoog wordt. Bij koud weer moet de hardloopkleding ervoor zorgdragen dat de warmte in het lichaam blijft en de kleding zo droog mogelijk is, daar er anders een grote kans bestaat op een te plotse afkoeling (als men de wind ineens tegen krijgt bijvoorbeeld of als men door vermoeidheid minder hard moet gaan lopen).

Bij warm weer is het niet zo'n probleem om zich goed te kleden. Een kort broekje (met binnenbroekje, zodat ondergoed achterwege gelaten kan worden) en een luchtig hemdje zijn meestal voldoende. Katoen wordt steeds meer vervangen door soepele lichtgewicht kunststoffen, die minder vocht opnemen en prettig aanvoelen op de huid. Voor lopers bij wie de benen, tijdens het lopen, elkaar raken zijn er korte running-tights.

Als het weer wat koeler is, zijn ademende looppakken de ideale kleding voor de loper. Deze zijn gemaakt van weefsels, die de waterdamp (van het verdampte zweetwater) van binnen naar buiten in behoorlijke mate doorlaten, terwijl regen en wind grotendeels worden tegengehouden. Pakken van deze materialen (onder andere Craft-techno, Shortex, Versatech en tactel) zijn bovendien licht en soepel. De laatste jaren is de running-tight populair. Running-tights zijn buitengewoon comfortabel. In combinatie met een 'ademend' jack en een shirt van een materiaal, dat het vocht van de huid wegneemt (o.a. polypropyleen) is het voor veel lopers de ideale kleding voor iets koeler weer. Als het echt koud wordt (onder nul, denk eraan dat sterke tegenwind de temperatuur flink doet dalen) kan onder de running-tight nog een lange onderbroek van polypropyleen gedragen worden en onder het jack nog een tweede shirt. Bij koud weer is kleding in meerdere dunne lagen trouwens altijd te verkiezen boven één dikke laag.

Slimme lopers dragen bij heel koud weer nog een dun los colletje om de hals, dat zo uitgedaan kan worden, dunne loophandschoentjes, ook weer van een materiaal, dat de huid drooghoudt, en een muts, daar veel warmte via het hoofd ontsnapt. In de winter kun je die warmte het beste in je lichaam hebben, daar de lichaamstemperatuur ook te laag kan worden.

Vocht

Vocht is erg belangrijk voor het lichaam. Drink regelmatig. Loop bij warm weer een ronde, waarbij men enkele fonteintjes tegenkomt. Of loop langs je auto waar een bidon met vocht ligt of neem een bidon in je hand. Het nathouden van de kleding helpt ook om vochtverlies te voorkomen. De afvoer van de lichaamswarmte geschiedt nu door middel van het verdampen van het kleding vocht in plaats van het zweet. Sponsen kunnen ook erg nuttig zijn. Het houdt het lichaam en de kleding nat en het brengt afkoeling.

TIPS om de lichaamstemperatuur op peil te houden:

1. zorg voor goed ventilerende kleding;
2. pas de kleding aan, aan het jaargetijde (hoe kouder hoe meer kleding);
3. pas de kleding aan, aan de inspanning die men gaat leveren (hoe hoger de inspanning, hoe minder kleding);
4. drink regelmatig vocht (hoe warmer het weer is, hoe meer men drinkt);
5. ga niet intensief hardlopen als het 25 graden Celsius is of warmer;
6. ga bij warm weer lopen op een koel gedeelte van de dag.

Bron: De Hardloopkrant

Verslag van de 11e Algemene Ledenvergadering

Verslag van de 11e Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer, gehouden op 6 mei 1996

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering om 21.05 uur. Aanwezig zijn het voltallige bestuur en 59 leden.

2. Vaststelling agenda

Aan Agendapunt 4 wordt toegevoegd 'Andere verslagen', aan Agendapunt 6 'Verslag kascontrolecommissie'.

Aan de agenda wordt toegevoegd punt 7a: 'Structuur van de vereniging'.

3. Binnengekomen stukken

Er zijn 3 berichten van verhindering en een stemmachting ontvangen.

4. Verslag vorige Algemene Ledenvergadering (ALV)

Aan het verslag van de 10e ALV van 7 september 1995 wordt toegevoegd dat een opmerking is gemaakt over het risico dat de gemeente de huur opzegt voordat 15 jaar voorbij zijn. Overigens wordt het verslag goedgekeurd. Naar aanleiding van het verslag antwoordt het bestuur ontkennend op de vraag of is nagedacht over mogelijke verhuur van het clubgebouw. Dit zal in een later stadium nog gebeuren.

Andere verslagen

Het verslag van het wedstrijdsecretariaat wordt goedgekeurd.

5. Clubgebouw

De voorzitter geeft een overzicht van de stand van zaken.

Er is een bouwvergunning verleend, waaraan echter de nodige voorwaarden zijn verbonden. Onder andere door hogere eisen met betrekking tot isolatie zijn de kosten aanzienlijk opgelopen.

De gemeenteraad heeft het principebesluit genomen ons een garantie voor een lening van f 175.000,- te geven. Daarvoor moet wel een risicopremie van

0,2% in één keer vooraf worden betaald. Het Waarborgfonds Sport is bereid gratis een garantie voor f 87.500,- te geven. Van drie banken is een offerte voor een lening van f 175.000,- gekregen. Een hoger bedrag zou niet verantwoord zijn omdat dat zou leiden tot structurele tekorten op de exploitatie van het nieuwe clubgebouw.

Allerlei gemeentelijke vergunningen, leges, etc. blijken geen f 500,- maar f 8.500,- te kosten! Subsidie hiervoor kan niet worden gekregen.

Op een vraag uit de ALV antwoordt de voorzitter dat nog geen exacte planning valt te maken. Als de financiering eenmaal rond is, kunnen de nutsbedrijven worden ingepland. Daarna kan de kapvergunning worden aangevraagd en moet aan de gemeente de voorgenomen start van de bouw worden gemeld. De eigenlijke bouw kost zeker 8 weken. Alles bij elkaar hopen we echter voor de zomervakantie klaar te zijn. Hoe dan ook zal het huidige onderkomen op 1 november worden gesloopt.

Uit het overzicht van vermogensbesteding en verkrijging blijkt dat de totale kosten zijn opgelopen tot f 270.900,-. De post inventaris is daarbij erg laag gehouden. Inrichting door een professionele inrichter zou veel duurder uitkomen, maar wij kunnen voorlopig wel volstaan met simpele plastic tuinstoelen. Bij de vermogensverkrijging is de opbrengst van de diverse acties goed geweest, maar viel de verkoop van obligaties nogal tegen. De toegezegde sponsorbedragen (VSB, Bulvar en Molenloop) zijn zeker. De besparingen door bijdragen in natura en zelfwerkzaamheid hebben de geplande f 25.000,- vrijwel gehaald. Alles bij elkaar resteert een gat van f 22.900,-.

6. Financiële stukken, verslag kascontrolecommissie en begroting 1996

Uit de balans blijkt dat het eigen vermogen in 1995 met f 9.591,56 is gegroeid tot een kleine 50.000 gulden. Uit de ALV komt de suggestie om bovenop de reeds voorziene dotatie van f 25.000,- nogmaals f 22.900,- te gebruiken om het gat te dichten. De voorzitter meent echter dat het niet verstandig is om het in tien jaar opgebouwde vermogen volledig te gebruiken. We zouden dan aan de exploitatie van een eigen gebouw beginnen, waaraan toch altijd enige onzekerheden zijn verbonden, zonder enige financiële reserve. Naar aanleiding van het exploitatie-overzicht 1995 wordt gevraagd waarom de contributie in 1995 minder heeft opgebracht dan in 1994. Dit komt omdat eind 1994-begin 1995 het ledenbestand een inzinking heeft gehad omdat we een tijdje geen kennismakingscursussen konden organiseren.

De kascontrolecommissie is van mening dat de boekhouding en het beheer van de kleding op een juiste en correcte wijze door de penningmeesters is gevoerd. De gepresenteerde balans per 31 december 1995 en het exploitatie-overzicht over 1995 geven dan ook een getrouw beeld van de financiële situatie van de vereniging.

De kascontrolecommissie stelt voor de penningmeesters te dechargeren. De ALV stemt daarmee in.

Uit de begroting voor 1996 blijkt dat het bestuur uitgaat van een verhuizing halverwege het jaar. De begroting geeft zelf geen aanleiding tot opmerkingen en wordt dus goedgekeurd.

Wel wordt voorgesteld om de contributie voor een jaar vooruit te betalen, dat levert rente op en bespaart kosten. De voorzitter vreest echter dat een jaarrekening ineens de minder actieve leden kan afschrikken. Wel roept hij nogmaals iedereen op de penningmeester een machtiging voor contributiebetalen te geven.

De financiering van 'het gat'.

Het bestuur meent dat het verantwoord is om uit het eigen vermogen nogmaals f 15.000,- beschikbaar te stellen. Het resterende bedrag kan worden binnengehaald door alle leden eenmalig een kwartaal contributie extra te laten betalen.

In de discussie die volgt wordt er ook voor gepleit de leden nogmaals om een vrijwillige bijdrage te vragen of om nog eens te proberen extra reclame te maken voor de obligaties, danwel deze verschillende mogelijkheden te combineren. Bij stemming blijkt de voorkeur uit te gaan naar een oproep, met een acceptgiro, aan alle leden om één of meer obligaties te kopen. Naargelang deze actie meer oplevert, behoeft een minder groot beroep op het eigen vermogen te worden gedaan. De ALV machtigt echter het bestuur om hoe dan ook de voorgelegde plannen uit te voeren.

Tenslotte kopen, staande de vergadering, 11 leden in totaal 33 obligaties en maakt het bestuur bekend dat het zijn haar vergoeding dit jaar eveneens gebruikt voor de aankoop van obligaties.

7a. Structuur van de vereniging

In het verleden is wel eens gesproken over de mogelijkheid een omni-vereniging op te zetten waarin zowel hardlopers als tri-atleten onderdak konden vinden. Om verschillende redenen is deze gedachte voor het moment verlaten. Ook om andere redenen is het nu niet nodig tot wijziging van de statuten over te gaan. Zou in de toekomst dit punt opnieuw actueel worden dan zal het aan een ALV worden voorgelegd.

8. Verkiezing bestuur/commissies

Het wedstrijdsecretariaat wordt versterkt met Ruud van der Maaten. Marjolein Musch verlaat om persoonlijke redenen de lief- en leedcommissie. Zij wordt van harte bedankt voor het vele werk dat zij daarvoor heeft gedaan.

De kascontrolecommissie zal ook komend jaar bestaan uit Peter van Zijp en Erik Lodder.

9. Rondvraag

Het bestuur is voor de begroting uitgegaan van een verdere groei van de RRZ van 20 leden per jaar. In principe kunnen we tweemaal per jaar een nieuwe beginnersgroep starten. Als we eenmaal het nieuwe clubhuis hebben betrokken, zullen zich nieuwe kansen voordoen. Door te gaan werken met meerdere avonden/trainingen is een doorgroei naar 600 leden denkbaar. Voorwaarde daarvoor is het op peil houden of zelfs uitbreiden van het trainersbestand.

Over public relations is al op een vorige ALV gesproken. Ook toen is geconstateerd dat er meer aan PR gedaan moet worden, maar hebben zich, ook na een latere oproep in het clubblad, geen vrijwilligers aangemeld om deze taak op zich te nemen. Binnen het bestuur moet PR op dit moment een lagere prioriteit worden gegeven. Er wordt gesuggereerd vaker kleine advertenties te plaatsen en om een krantenartikel te regelen met de strekking 'RRZ gaat naar nieuw gebouw, maar komt nog geld tekort'. Besloten wordt dat de voorzitter hier met Bert Hartog, Cees Broekman en Sjef van Woensel over zal praten.

Nu de voorbereiding is afgesloten, is er behoefte aan een commissie om de eigenlijke bouw te begeleiden. Jos Weber, onze technische man in de afgelopen periode, heeft daarvoor helaas geen tijd meer. Hans Diederik is bereid dit te gaan doen.

Het aantrekken van jeugdleden is niet echt interessant, gelet op de fysieke problemen (niet te zwaar belasten tijdens de groeispurt) en de moeite die het veel verenigingen blijkt te kosten om jongeren vast te houden.

10. Sluiting

De voorzitter dankt de aanwezigen voor hun komst en inbreng en sluit de vergadering om 23.20 uur.

De secretaris, Rien Sikkels

In de bezemwagen (Kaimobiel)

Op 4 mei moest ik met mijn ouders mee naar de Korenmolenloop. Wist ik veel wat me te wachten stond met m'n 8,5 maanden oud.

Voor de start had ik het reuze naar mijn zin want ik kreeg volop aandacht.

Vlak na de start werd ik gedurende zo'n 200 meter flink door elkaar geschud, zodat ik blij was dat we links af konden slaan.

Het tempo was langzaam zodat ik lekker om me heen kon kijken. Nadat we de laatste 5 km-loopster bij het keerpunt succes hadden toegewenst moest mijn vader flink vaart maken om mijn moeder (die bij de laatste 15 km-loopster liep) weer in te halen. Na deze gelukkige gezinshereniging probeerde ik een tukkie te gaan doen. Dit lukte mij niet zo best, want er werd flink wat afgepraat. Steeds meer vrij-

willigers sloten zich bij ons aan. Op een gegeven moment probeerde 1 van die vrijwilligers (hij was ongeveer even groot als ik) mij een obligatie te verkopen. Ik kon geen nee zeggen dus zette ik het maar op een brullen. Deze truc werkt altijd want mijn vader en mijn moeder bekommerden zich gelijk om mij. Die man van die obligaties heb ik niet meer gezien en de laatste loopster ging harder lopen. Eindelijk kwam de molen in zicht, de hobbels voelde hetzelfde aan alleen nu andersom (kindertaal). Bij de finish werden wij als winnaars binnen gehaald en mijn moeder was trots dat zij 15 km had gelopen. Tot volgend jaar!

Kai van der Maaten

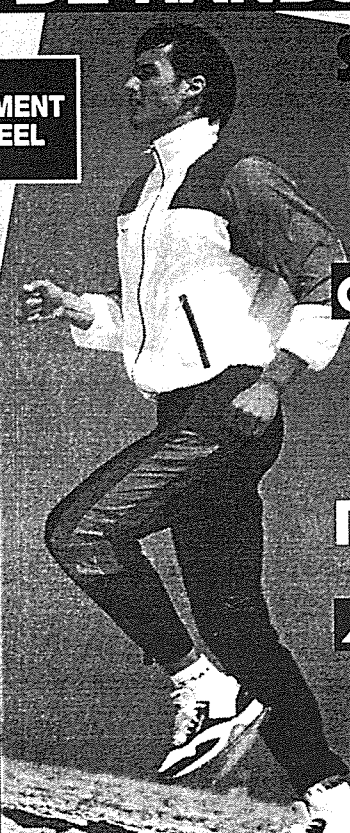
DAKA DE
RUNNING-SPECIALIST
VAN DE RANDSTAD

BESTE SERVICE
GROOTSTE ASSORTIMENT
VAKKUNDIG PERSONEEL
LAAGSTE PRIJSPEIL

Keuze uit meer dan 60 modellen schoenen van o.a.: Asics, Adidas, Reebok, Nike, Saucony en Karhu.

Diverse merken runningkleding en accessoires.

Ook dealer van Polar hartslagmeters.



Saucony
asics
adidas
NIKE
Reebok
KARHU

CLUBLEDEN KRIJGEN 10% KORTING
(uitgezonderd aanbiedingen)

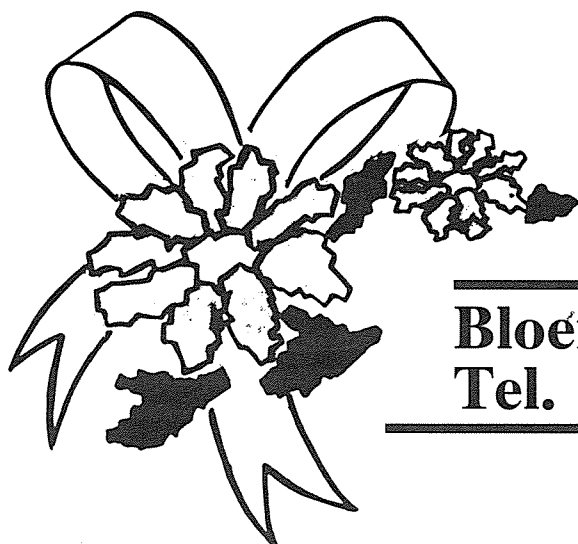
DAKA **INTERSPORT**
ALS 'T OM SPORT GAAT

ZOETERMEER
W.C. Stadshart, Het Rond 4 Tel. 079 311 97 17



De letter U

Uilskuiken	sufferd, bijvoorbeeld als je ergens tegenaan loopt, terwijl er gewaarschuwd werd
Uit de broek gaan	even toiletteren
Uitademen	de lucht in je longen er weer uit laten stromen, let goed op de ademhaling tijdens het lopen, zeker als je moe bent
Uitblazen	uitpuffen, uitrusten na een grote inspanning, op adem komen
Uitblinken	ergens opvallend goed in zijn, bijvoorbeeld manier van training geven
Uitbundig	vrolijk en uitgelaten, bijvoorbeeld bij het horen van we gaan een testloop doen
Uitdrogen	droog worden door te weinig vocht, kan vermeden worden door te drinken voordat je dorst krijgt
Uiterste	datgene waarna niets meer mogelijk is
Uitgehongerd	erg hongerig, uitgeput van de honger; komt nog al eens voor aan het einde van een loop, let er niet alleen goed op dat je voldoende drinkt, maar ook iets eet
Uitgeput	aan het einde van je krachten, heel erg moe; gewoon gaan uitrusten
Uitgeslapen	erg bijdehand, ook wel in staat om te lopen, bijvoorbeeld zaterdagochtend vroeg
Uitgeteld	zie uitgeput
Uitgezonderd	behalve; bijvoorbeeld wanneer de mannen niet mee mogen wanneer de vrouwen uit eten gaan
Uithoudingsvermogen	het vermogen om je lange tijd achter elkaar in te spannen, hou je aan het schema van de trainer(s)
Uitlopen	hoort er ook bij aan het einde van een training of loop
Uitje	uitstapje, jaarlijks er even tussenuit, naar bijvoorbeeld Papendal of dit jaar Nijverdal
Uitermate	buitengewoon, heel erg
Uitslagen	gelopen tijden, zelf s.v.p. de gelopen tijden doorgeven zodat deze vermeld kunnen worden in het clubblad of de krant
Uitstellen	het weer beginnen na een ziekte of drukke periode, kom op!
Uittocht	het massale vertrek tijdens de vakantieperiode, veel plezier
Ups and downs	een mindere periode maken we allemaal weleens mee
USA	wie gaat er in 1997 mee?



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

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

Drinken en vochtverlies

Uitdroging beïnvloedt prestatievermogen en gezondheid

Voldoende vocht in het lichaam tijdens de inspanning is een absolute voorwaarde om optimaal te kunnen presteren en om gezond te blijven. Bij warme omstandigheden heeft het lichaam een constante toevoer van vocht nodig. Een vochtverlies van circa 3% van je lichaamsgewicht (2 à 3 liter) heeft al een schrikbarende daling van het prestatievermogen tot gevolg. Een vochtverlies van 10% kan dodelijk zijn.

Het lichaam is dan niet meer in staat afdoende te koelen en zal de kritische lichaamstemperatuur van 41 graden bereiken.

Waar is het vocht in het lichaam voornamelijk aanwezig?

Het menselijk lichaam bestaat voor gemiddeld 60% uit water. Dit vocht is globaal over drie verschillende compartimenten verdeeld.

- Binnen de lichaamscellen (intra-cellulair vocht). Dit is ongeveer tweederde van het totale lichaamsvocht.
- Buiten de lichaamscellen (extra-cellulair vocht). dit vocht stroomt tussen de cellen door en kan met het bloed vermengd worden.
- Ook het bloedplasma (2-3 liter) bestaat voor het grootste deel uit vocht.

Waarom is voldoende drinken zo belangrijk?

Een draaiende automotor wordt warm. Bij de motoren van het menselijk lichaam, de spieren, zien we eveneens een temperatuurstijging als we in actie komen. Om de motorwarmte van een auto af te voeren, wordt koelvloeistof naar de radiator geleid. Wanneer de koelvloeistof verloren gaat, zal de motor oververhit raken. Bij een sporter kunt u transpiratievocht als koelvloeistof beschouwen. Het verdampen van zweet op de huid (de radiator) onttrekt warmte aan het lichaam. Het voorkomt dat de lichaamstemperatuur te veel stijgt.

De levensprocessen van ons lichaam zouden gevaar lopen als de temperatuur te hoog wordt. Verschillende hormonen en enzymen verrichten hun werk optimaal bij een temperatuur van 37 C. Gaat er teveel zweet verloren, dan kan ook ons lichaam oververhit raken. Tijdens de verdamping van transpiratievocht op de huid wordt warmte aan het lichaam onttrokken.

Dit zweetverlies kan oplopen tot 2 à 3 liter per uur. Transpiratievocht wordt door de zweetklieren onttrokken aan het bloed dat daardoor indikt. De hoeveelheid zweet die geproduceerd wordt, is afhankelijk van de hoeveelheid vrijkomende warmte en van de mate waarin deze warmte aan de omgeving kan worden gegeven. Het is de bedoeling de circulerende koelvloeistof van het lichaam zo snel mogelijk weer aan te vullen om het herstel na een wedstrijd of training beter te laten verlopen.

Wat kunnen de gevolgen zijn van uitdroging?

Ons bloed vervoert voedingsstoffen en zuurstof naar de spieren, en bij hardlopen voornamelijk naar de beenspieren. Het bloed bevat ook nog rode bloedcellen en plasma (= vocht).

Als men veel gaat transpireren, dan verdwijnt het vocht uit het bloed en wordt het bloed dik en stroperig. Daardoor kan er minder makkelijk voedingsstoffen en zuurstof vervoerd worden. De beenspieren kunnen daardoor hun werk niet goed verrichten en het lopen gaat dus moeilijker.

Als het transpireren door blijft gaan en er wordt te weinig gedronken dan moet het hart harder werken om het 'dikke' bloed te laten stromen. Dus de hartslag gaat omhoog, terwijl de prestatie daalt, want we lopen langzamer.

Omdat al het vocht wat nog in het bloed zit, naar de beenspieren gaat, zal men op een gegeven moment ook niet meer transpireren. Het probleem hierbij is dat men zijn warmte niet meer kwijt kan en de temperatuur zal dan oplopen.

Een laatste, niet onbelangrijk gevolg van uitdroging is dat men kans loopt op maag-darmklachten. In de maag én de darmen komt bijna geen bloed meer (want dat gaat immers naar de benen). Daardoor kun je minder goed vocht opnemen en verwerken. Men kan pijn in de zij krijgen, aandrang tot ontlasting en zelfs diarree, maagkrampen, misselijkheid, overgeven. Als je op tijd begint te drinken (dus vóór dat je dorst krijgt) dan blijft je maag gewend aan 'werken' en zal je niet gauw last krijgen.

Wat kun je het beste drinken?

Water is in veel gevallen het makkelijkst en het beste. Want we hebben immers gewoon vocht nodig. Men zegt wel dat bij inspanning tot 1 uur, water voldoende is. Bij inspanningen langer dan 1 uur kan men ook sportdrank drinken. Deze bevatten koolhydraten en mineralen. Bij overmatig transpi-

reren verlies je namelijk vocht en mineralen terwijl koolhydraten de energiebron is waarop gelopen wordt.

De samenstelling van sportdrank is zodanig dat binnen 15 minuten de maag alles heeft verwerkt. Je hebt er dus snel wat aan (water heeft maar 5 minuten nodig).

Er zijn echter verschillende smaken en concentraties in de handel, dus het is raadzaam om in de training uit te proberen wat je het beste verdraagt.

Je kunt ook zelf je favoriete sportdrank samenstellen door een mengsel te maken van water en vruchtesappen en eventueel dextro (= suiker).

Bij warm weer is het raadzaam om vóór de training/wedstrijd al extra te drinken (om een voorraad aan te leggen). Sowieso is het goed om na de inspanning te drinken om het vochtverlies aan te vullen.

Welke factoren zijn bepalend voor het vochtverlies?

- De omgevingstemperatuur. Bij warm weer moet het lichaam meer transpireren om koel te blijven.
- De luchtvochtigheidsgraad. Als deze hoog is, zal

verdampen van het vocht moeilijk gaan. Er verschijnen grote zweetdruppels op het lichaam.

- De mate van getraindheid. Een goede sporter is beter in staat om zijn lichaamstemperatuur te regelen.
- Acclimatisering. Bij plotselinge weersverandering (bijvoorbeeld ineens erg warm) heeft het lichaam moeite met de temperatuurregulatie.
- Duur en intensiteit van de inspanning. Hoe langer en sneller men loopt, hoe meer energieverbruik, hoe meer vochtverlies.
- Wind en regen. Hierdoor wordt sneller het zweet afgekoeld en verdampt, dus het vochtverlies is kleiner.
- Sportkleding. Te veel of te isolerende kleding verhindert verdamping van zweet. De warmte wordt niet afgevoerd waardoor we nog meer gaan transpireren, dus nog meer vochtverlies. Een goed voorbeeld is een regenpak aan tijdens het hardlopen. Het pak is van binnen natter dan van buiten.
- Individuele factoren. Van nature zal de ene loper meer transpireren dan de andere. Dat is een gegeven. Iemand die veel transpireert zal veel moeten drinken. Iemand die moeilijk transpireert zal het snel te warm krijgen.

Bron: HLK/Duursport

Vraag nu de Zomerbrochures aan!



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 vakantiereizen 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:

Z
O
M
E
R

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

KRAS  *SterVakanties*

Jaarlijks naar de Molen lopen

Al ruim vijftig jaar wonen wij, ik met mijn vrouw Gré in de Molenstraat in Zoetermeer. Voor de import-Zoetermeesters is deze straat gelegen in het Dorp. Sinds enige jaren moeten wij meedoen met sportevenementen; als bewoners hebben wij hier overlast van.

Gré zegt altijd: 'Het is net zo als rumatiek, dat krijg je erbij kado, je hoeft het geen eens te vragen'. In het begin van het jaar komen er van die turbospiekers in de straat te hangen, meute toeschouwers in de straat en van die lopende trainingspakken.

Gré gaat elke zaterdag naar haar vriendin om te spreiden, een oud Soetermeers gebruik, een soort kantklossen voor degenen die alleen van lopen verstand hebben. Echter, als de Korenmolenloop er is, blijft ze als echte supporter thuis, lekker gezellig zegt ze. Ik moet er niks van hebben. Staan er een stel knapen op m'n erf te rekken, vraag ik altijd: 'Zal ik jullie effe helpen met strekken?'.

De neef van die acteur Rijk de Gooijer, die doet iets met de organisatie. Gezien de hoeveelheid EHBO'ers heeft hij er tot nog toe weinig vertrouwen in.

Als het één uur begint te worden, begint mijn Gré een beetje te popelen, schuift de geraniums opzij en gaat op Mijn stoel zitten. Moet ze niet doen, daar ben ik gevoelig voor.

Mopperend ga ik op de stoep staan, je moet toch laten zien wie er de baas is. Buur van dezelfde generatie staat ook al op zijn stoepie. Zegt elk jaar dat hij vroeger ook gelopen heeft, met Frans van der Meer, nou dat moet dan wel een tijd geleden zijn geweest.

Op zo'n dag heeft hij zijn oude Adidassen aan om er toch een beetje bij te horen, schept een apart sfeertje. Gré tikt op de ruit als teken dat ik last kan krij-

gen van staan als ik te lang naar die snelle dames kijk, maar ja ik kan elke dag naar de andere kant kijken, ik bedoel dus naar de molen die er al jaren staat.

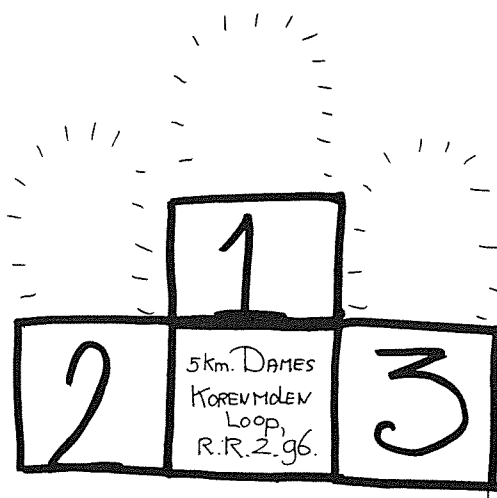
Het startschot valt en de straat is gelijk voorzien van een vloedgolf lopers. Hoe sneller de kleuren, hoe minder snel ze vooruit komen. Op elke kruising staan van die lui die ook in de TV-studio's staan, zodra de lopers in beeld komen staat de weg vol met verkeer, goed voor de kijkcijfers zo werd het Gré een keer uitgelegd. Als Gré voor de terugkomst op haar stoepie staat, ben ik met buur naar de molen gelopen.

Hij bierst daar van die Gooijer twee sigaren omdat we in huis niet mogen roken. 'Die zullen jullie volgend jaar moeten missen', hoor ik achter mij. De onbekende spreker zal daarmee niet de 'Dorpers' bedoelen want die blijven altijd komen, maar hij bedoelt mogelijk de Korenmolenloop. Van het nieuwe clubhuis hadden we wel gelezen, maar die komt niet in Ons Dorp, dat weten we zeker. De loop van 1997 start mogelijk bij een heus nieuw clubgebouw, dus niet bij Gré in de straat.

Gré zal ze missen, geen lopers op het erf, buur kan z'n 'gestreepte dassen' laten staan en het verkeer blijft gewoon bezit houden van de straat. Geen loopsters, geen sigaren, alleen de molen die blijft draaien. Gré moet maar eens gaan praten met de Dorpsoudsten dat wij die loop één keer in het jaar eigenlijk niet willen missen.

Wij bieden een mooie start- en finishplek met rek- en strekgelegenheid aan. Een loopevenement waar we met trots over praten, in Ons Dorp.

*Met groeten,
Arie en Gré vander Mill*



Els Stolk, bondsarts KNAU

Gemodificeerd naar de folder "Tips voor allergiepatiënten".

WAT IS HOOIKOORTS?

Hooikoorts heeft, in tegenstelling tot wat de naam laat vermoeden, niets met hooi en niets met koorts te maken. Het gaat hier om een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels (ook pollen genoemd). Zowel stuifmeel van grassen als van bomen (meestal berk, hazelaar of els) en van onkruid kan klachten veroorzaken. De seizoensvariatie van de klachten volgt de bloeiperiode:

- bomen bloeien vroeg in het jaar: de els en de hazelaar in januari-maart, de berk in april-mei.
- onkruid kan van april tot september klachten geven.
- de bloeiperiode van grassen is meestal tussen mei en midden-september.

Het stuifmeel van grassen vormt in onze streken de voornaamste bron van hooikoorts. De symptomen van hooikoorts zijn het hevigst als de concentratie van stuifmeelkorrels in de lucht het grootst is. Dit is op warme en winderige dagen. Graspollen zijn uiterst licht en kunnen zodoende door de wind gemakkelijk over grote afstanden worden meegevoerd. Vandaar dat graspollen ook last kunnen geven op plaatsen waar je dit niet zou verwachten (in de binnenstad bijvoorbeeld).

VOEDSELALLERGIE

Soms is een allergie voor pollen gekoppeld aan een voedselallergie voor bepaalde vruchten, groenten of kruiden (kruisallergie). Voorbeelden van vruchten zijn: appels, kersen, perzik (steenvruchten) en noten. Voorbeelden van groenten zijn: selderij, wortels, tomaten en aardappelen.

KLACHTEN

De klachten kunnen van verschillende aard zijn:

- * **ogen:** jeuk, pijn en een brandend gevoel, tranenvloed, roodheid van het oogwit en zwelling van het oogvlies en oogleden;
- * **neus:** jeuk, pijn, niezen, neusloop en verstopping;
- * **zwelling van de slijmvliezen** van de mond en ademhalingswegen, wat gepaard kan gaan met hoesten en/of het optreden van een piepende ademhaling (astma en/of bronchitis) wat met een gevoel van benauwdheid gepaard kan gaan;
- * **huid:** jeuk, roodheid, zwelling (netelroos) en ontstaan of toenemen van huiduitslag;
- * **algemeen:** moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid.

De beste methode om overgevoeligheidsverschijnselen te voorkomen is elk contact met de verantwoordelijke stoffen (deze noemt men "allergenen") te vermijden, maar dit is niet eenvoudig en soms ook niet mogelijk.

ADVIEZEN

De adviezen die gegeven worden, zijn natuurlijk afhankelijk van de mate van klachten die iemand van zijn hooikoorts ondervindt. Als je weinig klachten hebt, is het vaak niet nodig om medicijnen te gebruiken, maar blijken de klachten vaak onder controle te houden door (een aantal van) de onderstaande leefregels na te leven.

- Train bij voorkeur niet op droge, zonnige en winderige dagen, maar op regenachtige dagen.
Heb je veel klachten, blijf dan bij droge en winderige dagen zoveel mogelijk binnenshuis en hou de deuren en de vensters dicht. Reis dan bij voorkeur op regenachtige dagen.



- Ga bij voorkeur op trainingsstage of vakantie naar plaatsen waar weinig stuifmeel voorkomt (aan de kust, bij grote meren of in het gebergte) of kies hiervoor een jaargetijde uit waarin het geen bloeiperiode is.
 - Zorg dat je voldoende aan je rust toekomt (en je weerstand goed is).
 - Vermijd het contact met andere specifieke prikkels (temperatuurwisselingen, afkoeling, tocht, chloor, ammoniak, parfums, sprayvloeistoffen, insecticiden en tabaksrook enz.....) zoveel mogelijk.
- Soms zijn de klachten echter dusdanig, dat verdere behandeling wel noodzakelijk is.

BEHANDELING

Met behulp van een laboratorium- en huidtest kan een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels meestal bewezen worden. Hooikoorts kan op verschillende wijzen worden behandeld:

- immunotherapie (hyposensibilisatie).
Dit is een behandeling die bij sommige vormen van hooikoorts toegepast kan worden. Hierbij worden meestal drie onderhuidse injecties onder de huid gezet met een interval van 7-14 dagen. In deze injecties zit een allergeen-extract waardoor de overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels in de loop van enkele jaren vermindert of zelfs verdwijnt. Belangrijk is dat de behandeling voor het graspollenseizoen (half mei) afgerond moet zijn.
- Geneesmiddelen, die de klachten onderdrukken:
 - * **Bij geïrriteerde ogen** kunnen bijvoorbeeld de medicijnen Cromovist, Livocab, Opticrom, Visadron en Visine gebruikt worden.
 - * **Bij een geïrriteerde neus** kan bijvoorbeeld Beconase¹, Rhinocort¹, Syntaris¹, Viarin¹, Livocab, Lomusol en Vividrin neusspray worden gebruikt. Als de hoofdklacht een verstopte neus is, kan overwogen worden om Nasivin of Otrivin neusspray te gebruiken.
 - * **Bij geïrriteerde slijmvliezen** van de ademhalingsorganen (astma en/of bronchitis), kunnen de volgende sprays / inhalatoren geadviseerd worden: Lomudal, Pulmicort¹, Beclofort¹, Becotide¹, Bricanyl² en Ventolin².
 - * **Bij een geïrriteerde huid**, kan geprobeerd worden met een corticosteroïden crème¹/zalf¹ of met anti-jeuk poeders de klachten onder controle te houden. Vaak helpt dit niet afdoende en zullen onderstaande medicijnen gebruikt moeten gaan worden.
 - * **Bij algemene klachten als moeheid en lusteloosheid**, of als bovenstaande klachten onvoldoende reageren op de beschreven medicatie, dan blijft er vaak niets anders over dan het slikken van pillen, zoals Tinset, Triludan, Polaramine, Claritine en Zyrtec.

DOPINGREGLEMENTEN IAAF / KNAU

In principe zijn bovenstaande medicijnen volgens de dopingreglementen van de IAAF/KNAU toegestaan op de volgende uitzonderingen na:

- De medicijnen met een ¹ erachter bevatten corticosteroïden, die alleen toegestaan zijn als ze lokaal toegepast worden (zoals per inhalator of als zalf). Dit gebruik dient bij een eventuele dopingcontrole gemeld te worden.
In zeer ernstige gevallen van allergie kan het zetten van een injectie met corticosteroïden voor een systemisch effect of zelfs het slikken van corticosteroïden nodig blijken te zijn. Dit is echter volgens de IAAF / KNAU dopingreglementen tijdens deelname aan wedstrijden verboden !
- De medicijnen met een ² er achter, zijn alleen in "inhalatie-vorm" toegestaan, als een arts deze heeft voorgeschreven en (de bondsarts van) de KNAU schriftelijk toestemming heeft verleend voor de periode van één jaar.

Als je nog vragen hebt over de dopingreglementen, neem dan contact op met je clubarts, met de bondsarts Els Stolk (030-6032420) of met het NeCeDo (010-4331484).

INFORMATIE

Gedurende de "hooikoorts-periode" wordt elke dag via de radio en via Teletekst informatie over de concentratie aan stuifmeel en graspollen in de lucht en de te verwachten (weers-)omstandigheden voor de hooikoortspatiënten verspreid. De plaatselijke omstandigheden kunnen echter zeer verschillend zijn.

Met de Roadies naar New York !!!!!

De plannenmakerij voor een nieuw clubgebouw neemt meer tijd in beslag.

Op de maandag na de marathon van Rotterdam ontstond spontaan het plan om eens een keer de New York-versie te lopen. 1996 is te dichtbij dan maar 1997.

Al snel waren er een tiental enthousiastelingen die het wel zagen zitten.

Moet het bij tien blijven?

Neen, tuurlijk niet.

Iedereen moet in de gelegenheid worden gesteld. En omdat het veel tijd in beslag neemt om alles te regelen, eventuele sponsors te zoeken en kleding te organiseren, is hierbij de oproep:

WIE WIL ER MEE ???

JOIN US

Geef je op bij Jan Peter Willemsen of Ad Smits.

Het idee in het kort is het volgende:

We willen een spaarsysteem opzetten en openen daartoe een speciale bankrekening voor wie maandelijks voor het schoolreisje wil sparen of voor sponsors, die hun bijdrage kwijt willen.

Allereerst moeten we enigszins een indruk krijgen op hoeveel mensen we kunnen rekenen. Niet alleen lopers maar ook supporters zijn welkom.

Ben je serieus geïnteresseerd, geef je op bij ondergenoemde runners.

Het verplicht nog tot niets, maar het moet ons een indruk geven hoeveel vliegtuigen we moeten charteren.

Ook voor vragen kan je bij beide Roadies terecht.

Wacht niet te lang: voor je het weet is het november 1997.

En reken maar: het blijft **FUN** bij de Zoetermeerse **ROAD RUN** en zelfs daar blijft het niet bij.

See you next time on Broadway.

Jan Peter en Ad



RoPaRun 1996

Na 'n maandenlange voorbereiding is het eindelijk zover. We kunnen onze tassen inpakken met shirts, schoenen, leggings, sportdrank en nog veel meer. We gaan voor de langste estafeteloop ten behoeve van het goede doel. Het bijeengelopen sponsorgeld gaat naar de Daniël den Hoedkliniek en het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam, waar 5 jaar geleden het initiatief genomen werd door enkele medewerkers om 'eens iets te doen voor de patiënten'. Zo ontstond de RoPaRun, een 520 kilometer lange estafette van de Euromast naar de Eiffeltoren.

Ons team, nummer 37, genaamd het Total Women Team bestaat uit 17 vrouwen, waarvan 8 loopsters, 4 fietsters, 3 chauffeuses, 1 masseuse en 1 kokkin. Het verzorgende team had tot taak de 8 loopsters in estafettevorm naar Parijs te begeleiden. Het lopersteam vond ook unaniem dat het verzorgende team het het zwaarste had, want zonder eten kom je niet ver, met lichte blessures loop je niet makkelijk, zonder fietster naast je wist je de weg niet en voelde je je niet veilig in het donker en zonder auto's voor de grote verplaatsingen kon je ook niet.

Vóórdat we van start gingen hadden we al één doel bereikt: we hadden met z'n allen ruim f 25.000,- opgehaald voor het goede doel. Dit bedrag hebben we mede behaald doordat er zoveel Roadies waren die loten hadden gekocht. Bedankt!!

Voor het tweede doel, binnen de tijdlimiet in Parijs aankomen hadden we ons goed voorbereid. Om de week gezamenlijk trainen, op de meeste gekke tijden. De route was verkend door een aantal fietsers. De kokkin had eten ingekocht aan de hand van de door ons ingeleverde etenslijsten en de masseuse had haar massagetafel bij zich. De chauffeuses waren drie pittige meiden die 'beroeps' zijn in het leger. Zij brachten een grote 4-tonner mee, waar 48 uur in geleefd werd. Er stonden veldbedden in, een kooktoestel, al het eten en een stapel pannenkoeken van Theo's pannenkoekenmeel en de masseuse deed daar haar werk.

Tijdens de rit werd het team in tweeën gesplitst. Elk team had een 8-persoonsbusje, 1 chauffeuse, 2 fietsters en 4 loopsters plus al je eigen bagage achterin. Er was een loopschema opgesteld. Elk team liep ongeveer 50 km, soms langer soms korter. Het tempo zou 12 km per uur zijn en ieder liep 3 kilometer per keer. Dus uiteindelijk liep je een kwartier per uur. Intussen was het andere team aan het rusten en voorbereiden en op weg naar het volgende wisselpunt. Het wisselpunt was op het kerkplein of op een parkeerplaats of zo maar ergens langs de weg. De RoPaRun-organisatie hield de gehele route in de gaten. Bij het wisselpunt moest het team zich melden en een kaart aftekenen. Een groot bord vermeldde de tussenstanden. Zo kon je

zien wie nummer 1 liep. Wij liepen ongeveer 74-ste en de 2 andere vrouwenteams lagen nog achter ons. Dit gaf ons natuurlijk extra motivatie. Snelle teams liepen ongeveer 16 à 18 km per uur en wisselden elke 100 meter of elk half uur. Dit zegt verder niets, want als je pech kreeg, of je sloeg een verkeerde weg in, dan had je meteen flink tijdverlies.

Na 42 uur en 40 minuten finishte het Total Women Team als eerste vrouwenteam in Parijs. Het is vrijdagmorgen 8.10 uur, de champagne bruist, foto's worden gemaakt en iedereen is dolblij en enthousiast dat we het gehaald hebben. Op dat moment dringt het nog niet helemaal tot je door, maar het is toch ongelooflijk dat we vanaf Rotterdam zijn komen lopen.

Drie dagen lang was onze wereld niet groter (of langer) dan de RoPaRun. Busje in, busje uit, 3 km hard lopen, af en toe bergje op, bergje af, shirtje verschonen, sportdrank, pasta, uurtje slagen op de achterbank, ook nog even vlug masseren. Drie dagen lang zijn 17 vrouwen bezig aan een groot project. Er was een goede samenwerking, een gezellige sfeer, geen onvertogen woord, geen ordinaire meidenruzies, alleen maar positieve inzet om het gestelde doel te halen.

Vrijdagavond gaf de organisatie een groot barbecuefeest, er was een live band waar je kon housen en je uitleven, op het terras kon je met andere teams napraten over de run en tijdens de prijsuitreiking stond het Total Women Team met een grote beker op het podium waar we toegejuicht werden door een dol-enthousiaste menigte.

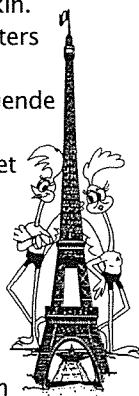
Omdat onze drie chauffeuses in het leger zitten, was er voor ons een grote leger tent gereserveerd met veldbedden waarop we sliepen. We konden rats, kuch en bonen halen in de keuken, ons zweet afspoelen onder de 'dienst-douche' tot de watertank leeg was. 's Avonds aten we mee met de leger-barbecue. Van alles was er veel. Een eigen biertap waar halverwege het feest al twaalf vaten bier doorheen waren gegaan. Maar reuze gezellig. Toen er genoeg bier gedronken was, bood iemand zich aan om zijn haar en snor af te laten scheeren voor f 1.000,- voor het goede doel. Een tweede man meldde zich aan voor als er f 1.500,- in de bak zou liggen. Uiteindelijk hadden we twee kalen voor f 1.000,-.

De zaterdag was gereserveerd voor Parijs. Eerst met zijn allen op de foto bij de Eiffeltoren en daarna gingen we in groepjes op pad.

's Avonds zijn we met z'n allen in Quartier Latin gaan eten en om 0.00 uur stapten we voor de laatste keer in het busje. Zondagmorgen in alle vroegte waren we thuis.

RoPaRun 1996 wordt een onwijs te gekke herinnering.

Sonja en Lidwien



Wedstrijdagenda

Zaterdag 22 juni 1996

Van Berg tot Bergrace te Rhenen

organisatie: St. Van Berg tot Bergrace,
0317-411080
afstand: 7,6-11,9-23,2 km
starttijd: niet bekend

Estafette Marathon te Papendrecht

organisatie: ARSV Papendrecht,
078-6150174
afstand: 42,2 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 23 juni 1996

Trimloop te Delft

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

Zomerloop te Gouda

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

5e Midnight Tropical Run te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-5219186
afstand: 5,75-7,09-10,02 km
starttijd: 21.00 uur

Dobbelloop te Nootdorp

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

Zondag 30 juni 1996

Prestatielopen te Rijswijk

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

Woensdag 3 juli 1996

Midzomeravondloop te Bleiswijk

organisatie: AV + TV De Kieviten,
010-5214306
afstand: 1,5-5-15 km
starttijd: 19.30 uur

Zaterdag 6 juli 1996

29e Tien Engelse Mijl te Gorinchem

organisatie: GAV Typhoon,
0183-6211481
afstand: 16,09 km
starttijd: 15.00 uur

Kadeloop te Schipluiden

organisatie: SV Schipluiden,
015-3808167
afstand: 5-12 km
starttijd: 14.45-15.30 uur

Vrijdag 12 juli 1996

Strandloop te Scheveningen

organisatie: The Hague Roadrunners,
070-3540690
afstand: 2-5-10 km
starttijd: 18.45-19.00 uur

Zondag 28 juli 1996

Trimloop te Delft

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

Zondag 4 augustus 1996

Davita Saunarun te Naaldwijk

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

Zaterdag 17 augustus 1996

Braderieloop te De Lier

organisatie: Olympus '70,
0174-515772
afstand: 5-10 km
starttijd: 14.30-15.00 uur

Zondag 18 augustus 1996

City Run te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-5315601
afstand: 1,6-6,4-16 km
starttijd: 13.00 uur

Zaterdag 24 augustus 1996

Finale Westlands

Kampioenschap te Naaldwijk

organisatie: Olympus '70,
0174-625262
afstand: 5-8,5-16,01 km
starttijd: 15.00 uur

Zondag 25 augustus 1996

Trimloop te Delft

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

Groot Rijswijkloop te Rijswijk

organisatie: Haag Atletiek,
070-3904657
afstand: 1-5-10-21,1 km
starttijd: 10.00-12.30 uur

Vrijdag 30 augustus 1996

Fiat Rondeloop te Oud-Beijerland

organisatie: AV Spirit,
0186-616952
afstand: 15 km
starttijd: 19.00 uur

Uitslagen

Westland Marathon te Naaldwijk, 13 april 1996

21 km

Hans Wisgerhof 1.42.49 (PR)

10 km

Hans Rolff 52.40
Thea Rolff 56.20 (PR)
Esther Rolff 56.20
Anneke Smallegange 59.34 (PR)
Leo Faber 1.03.00

Antwerp Marathon, 14 april 1996

42 km

Hiljo Idema 4.12.37 (PR)

Rotterdam Marathon te Rotterdam, 28 april 1996

10 km

Hans Feelders 42.50 (PR)
Sandra Landmeter 54.00
Bill Verschuijl 54.00

42 km

Piet Roestenburg 2.42.50
Ad Peltenburg 2.59.14 (PR)
Ulbe Buwalda 3.02.45 (PR)

Piet van Veen 3.19.33
Jan Besseling 3.25.17 (PR)
Ruud van Zon 3.26.50 (PR)
Jarda Prochazka 3.27.15
Rob de Jager 3.31.00
Ed Helsloot 3.35.20
Frans van den Hengel 3.35.44
Frits van der Lubben 3.37.00 (PR)
Rick Martens 3.39.00
Pieter Fromberg 3.41.00 (PR)
Hans Jansen 3.49.00
Dick den Dulk 3.50.38 (PR)
Wim Bras 3.55.00
Bert Hartog 3.58.20 (PR)
Rob Ramdjielal 4.00.32 (PR)
Guido Lips 4.01.00
Hiljo Idema 4.04.44 (PR)
Diederik Post 4.15.00
Ad Smits 4.25.12
Hans van de Maas 4.25.59 (PR)
Piet Barendse 4.28.30

Dijnselburgloop te Zeist, 11 mei 1996

10 km

Ruud van der Maaten 37.53 (PR)
Jan Peter Willemsen 39.16

Even onder de AANDACHT

Trudy van Woensel
7-1-1951
Zoetermeer
leidster thuiszorg/HBO
met Sjef en kinderen
geen
ongezond
af en toe glaasje rode wijn
voorbereidingen voor vakantie
de fiets
Hyundai Lantra
Frankrijk
Parijs
RTL4
Vriendschap van Conny Palmen
ovenshotels
geen lid van politieke partij
wijlen Ien Dales (stoorde zich aan
niemand)
CD-palementariërs
muziek uit de jaren 60-70
Clint Eastwood
Meryl Streep
Hill Street Blues
Nova
RRZ
gave club
geen mening
tennis
kleren naaien voor de kinderen
mezelf
—
leuk baan gehad

Volkskrant
Vrij Nederland
Paul Witteman
gezond te blijven
oneerlijke mensen
voor helpers in de Thuiszorg
een vaste baan vinden
wel een beetje
niet zo
mijn vroegere collega's uit Limburg
mijn vader (is overleden)
weet ik niet



Naam
Geboren
Woonplaats
Beroep/opleiding
Woont samen
Huisdieren
Roken
Alcohol
Leukste klus
Rijdt in/op
Mooiste auto
Vakantiebestemming
Wereldstad
Mijn omroep
Laatste boek
Lievelingseten
Politieke partij
Beste politicus

Slechtste politici
Beste CD's
Acteur
Actrice
Favoriete film
TV programma
Sportvereniging
Road Runners Z'meer
KNAU
Andere sport
Hobby
Onderschat
Overschat
Het afgelopen jaar

Krant
Tijdschrift
Journalist
Wens
Hekel aan
Bewondering
Ideaal
Romantisch
Humoristisch
Wie zou je graag ontmoeten
Komt niet op je verjaardag
Citroen van het jaar

Sjef van Woensel
Ja, op 2-2-1955
Zoetermeer
hoofd communicatie/HBO+
met vrouw en 2 kinderen
nee
ooit, gelukkig al jaren niet meer
zeer matig
wil ik hier niet vermelden
Hyundai Lantra 1.8 25 LX
zit niet in de lease-regeling
Frankrijk
Barcelona
die leuke films uitzendt, dus allemaal
het nieuwe groene boekje
Chinees
niet echt, hier veel wisselende contacten
—

Janmaat, écht een lullo
hebben onze dochters
Dries van Agt
Meryl Streep, Renée Soutendijk
Hill Street Blues, Rex, Wolff
NOS-journaal, RTL-nieuws, Nova
RRZ
leuk kluppie
Knauwen doe ik op vlees
Kamperen en zie 'leukste klus'
lezen, veel lezen, en gewoon effe niets doen
de macht van het volk en De Telegraaf
De CTSV-bestuurders en Internet
was wel een goed jaar met 2 enkelbandkneuzin-
gen
zeven per dag, favoriet is De Volkskrant
tien per week, favoriet is Vrij Nederland
Ja
gezondheid en levensgeluk voor iedereen
mopperen en dat ik zoveel mopper
voor heel veel mensen en marathonlopers
zo'n beetje wat ik nu doe en heb en meer afvallen
ja
nog meer
Meryl Streep en Renée Soutendijk samen
Philip Freriks: de schreeuwlelijk van het jaar
De politie. Door iedereen uitgeknepen terwijl de
'gewone dienders' hard en goed werken

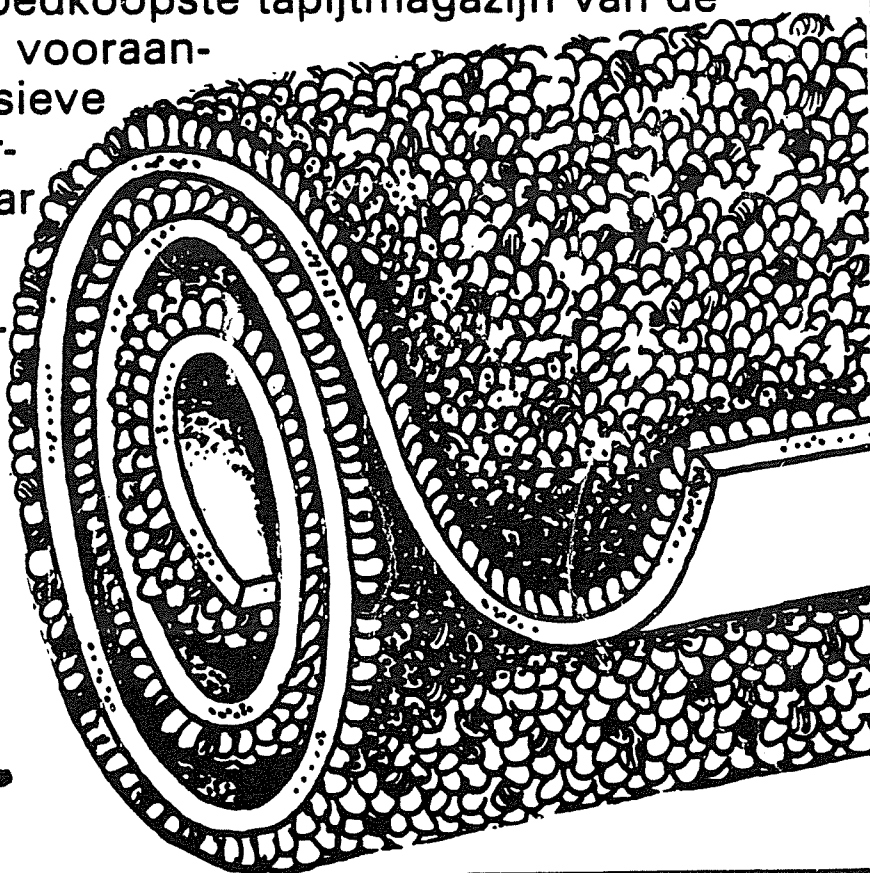


Kamerbreed Tapijt

- 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

P. van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer