

Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



BEEP
BEEP

3M MARATHON VAN LEIDEN

12-UURS ESTAFETTE

WANDELEN HET ZUSJE VAN HARDLOPEN?

**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	13	12-uurs Estafette
6	Verjaardagen	16	Gesnapt
6	Huwelijk	18	Uitslagen
7	Binnengekomen bericht	20	Wandelen het zusje van hardlopen?
8	Van de Technische Commissie	21	Voeten en voetverzorging
9	3M Marathon van Leiden	24	Even onder de AANDACHT
10	Loop ABC	26	Wedstrijdagenda
11	Inspanning en weerstand tegen infecties		

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.

R u n n i n g · I n d o o r · T e n n i s · T r i a t h l o n · F i t n e s s · W a l k i n g

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 wegathletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

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

Bestuur

Bert Bos	voorzitter	(079) 342 48 64
Rien Sikkels	secretaris	(079) 341 01 38
Jan Kort	penningmeester	(079) 341 30 88
Frans van den Hengel	penningmeester	(079) 351 17 57
Aad Vervaart	wedstrijdsecretaris	(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
------------------------------------	-----------------

Redactie-adres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

Lidwien van den Aardweg	(079) 341 30 53
Bert Bos	(079) 342 48 64
Frank Eilbracht	(079) 341 72 72
Frans van den Hengel	(079) 351 17 57
Ton Hoeksma	(079) 341 55 79
Astrid Hol	(079) 352 17 02
Ed Jacobs	(079) 341 75 30
Guido Lips	(079) 361 98 63
Jan Schipper	(079) 341 32 85
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 (alleen na tel. afspraak)
Koos Roest	(079) 352 06 07

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

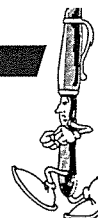
f 35,00 per kwartaal
f 14,50 KNAU-lidmaatschap per jaar
f 30,50 wedstrijdlicentie (op verzoek)
Donateurs minimaal f 25,00 per jaar
Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer

Alléén voor startgelden: 51.84.58.873 bij de ABN♦AMRO Bank te Zoetermeer, ten name van: Road Runners Zoetermeer, Postbus 6042, Zoetermeer. Gironummer van de bank: 3054 t.n.v. ABN♦AMRO Bank Zoetermeer.
Alléén voor stortingen t.b.v. het clubgebouw: VSB, rekeningnummer: 88.55.75.261.

Kopij oktobernummer dient vóór 8 september 1996 in ons bezit te zijn.

Voorwoord



Beste Roadies,

Nou valt het schrijven van een voorwoord meestal wel mee.

Ik denk meestal niet aan de omstandigheden voor het schrijven van een voorwoord, maar in een vakantieperiode maak ik graag een uitzondering. Ik denk nu bijvoorbeeld aan een lekker strand en een terrasje, genietend van een drankje en een hapje. Tot zover niks aan de hand zal je zeggen, maar in mijn geval denk ik weer aan het Noord-AA en ons eigen clubhuis dat maar niet van de grond wil komen. Ik besluit het uit mijn gedachten te zetten tot na de vakantie. Ik moet wel want de bouwvak is begonnen en de mensen die het moeten bouwen zijn zelf op vakantie tot half augustus. Buiten het feit dat wij vóór 1 november 1996 ons 'eigen' clubhuis (van ons en de bank moet ik eigenlijk zeggen) willen betrekken, zijn er geen mededelingen over.

Na de vakantie zal er in september of zo in de Noord-AA een DRAKEBOOT-RACE wedstrijd gehouden worden. Vorig jaar was er genoeg animo, maar waren wij te laat. Niet zo mooi voor een hardloopclub. Roadies die willen, zijn bij deze uitgedaagd en kunnen bij mij inschrijven.

Rest mij verder nog iedereen te bedanken (ook namens mijn vrouw, zou een niet nader te ver-

melden persoon van de koninklijke familie kunnen zeggen) voor de felicitaties met de geboorte van onze zoon RIK. Moeder en kind maken het goed en Tineke is weer met de trainingen in groep 4 begonnen.

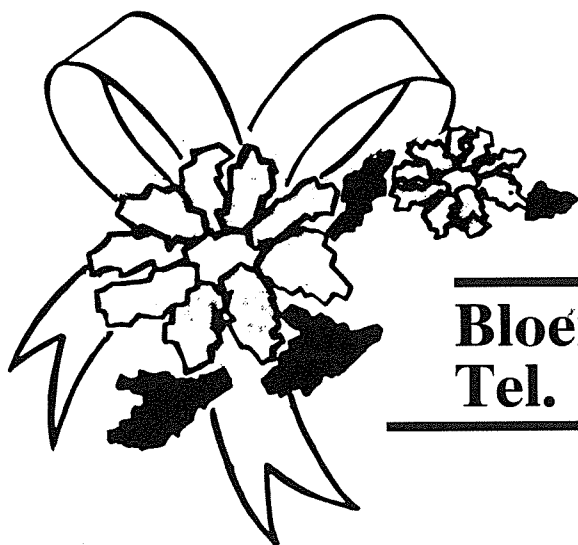
Misschien wat laat, maar houd bij warm weer vooral de vochtbalans in de gaten. Je verbruikt meer dan je denkt.

Lees ook de visualisatie-tips met betrekking tot de Olympische Spelen uit het vorige voorwoord nog eens na en houd deze in gedachten. Bedenk wel dat je niet de enige bent die bij het inpakken van de koffers vooral de hardloopschoenen wilde inpakken (en dat ook als eerste deed) om tijdens de vakantie wat extra te trainen, maar zoals velen er niet aan toe bent gekomen.

Verder wens ik iedereen alsnog een prettige vakantie en daarna zal er voor het komende seizoen weer met de groepen gerotzoooid worden. De te lopen tijden wijken hier en daar wat af. Informeer bij een van je/de trainer(s). Denk aan mij...

Keep running

Bert



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

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

Verjaardagen

September

1	Tineke Bossink
2	Karin Jansen
5	Hans Jansen
5	Ton Reedijk
5	Hans van Zonneveld
6	Ernest van Soest
7	Rens Veltman
8	Trees van Dommelen
10	Elly van der Kooy
10	Ed Stobbe
12	Raymond Khedoe
13	Frans van der Meer
13	Ruud Scheffer
14	Mart Lagerweij
15	Tineke Bos
16	Hans Feelders
16	Ben van Sommeren
18	Wim Bras
20	Peter den Hollander
21	Theo van den Berg
23	Patrick van Swieten
30	Ed Jacobs
30	Frits v.d. Lubben

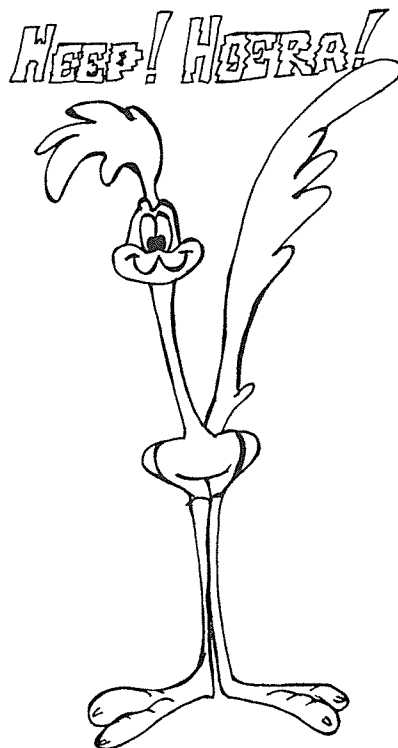
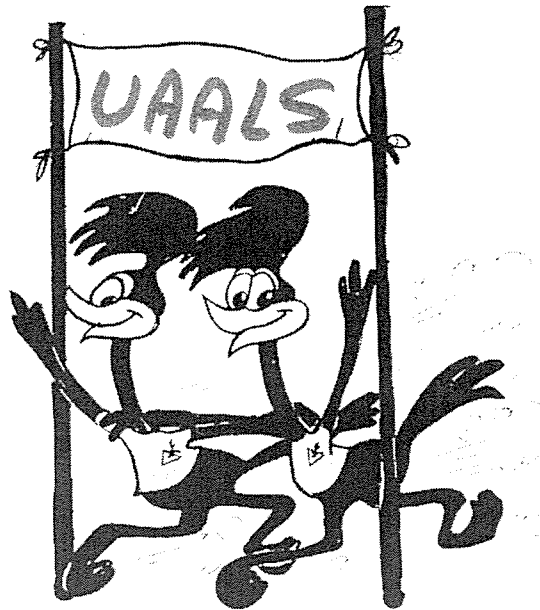
Oktober

2	Jan Keijzer
3	Buddie Lapre
3	Arjan Nicolai
5	Hans de Gooijer
5	Nico van de Wansem
7	Joop Biever
7	Wouter van Etten
7	Jos Waaijer
9	Peter Groenhout
9	Rob Ramdjielal
11	Jan Jongeneel
11	Jan Schipper
12	Marc Bras
13	Agnes Jaarsma
16	Mary van Peufflik
16	Marc van Zelst
18	Maarten Cramer
18	Jos van der Goes
18	Caroline Kulk
20	Jan Hol
22	A. Backx
23	Lucille Macnack
24	Betty Wentink
27	John de Knegt

Huwelijk

Op donderdag 18 juli jl. zijn Peter Do(minicus) en Mandy Dominicus-Bos getrouwd te Vaals. Waarom het ja-woord in Vaals zou je zeggen? Het hoogste punt van Nederland was voor ons de meest ideale plaats om het hoogtepunt in ons leven vast te leggen

Namens alle Roadies van harte gefeliciteerd



Binnengekomen bericht

Bedankt!

2-7-1996

Hallo Road Runners,
Het heeft lang geduurd voordat ik iets van mij heb laten horen. Maar vergeten ben ik jullie niet. Na precies 5 maanden, kan ik *nu pas* zeggen dat er vooruitgang in zit. Ik heb totaal 8 weken in het gips gezeten, voordat de dokter het verantwoord vond zonder gips. Op dit moment ga ik 2x per week naar de fysiotherapeut. Volgens de fysiotherapeut kan ik over ongeveer 4 weken wat lichte looptraining doen. Jos/Bert is er een mogelijkheid dat ik een schema kan krijgen, zodat ik in de zomermaanden mijn conditie weer een beetje op peil kan krijgen?

Hou in ieder geval maar een plekje vrij in de beginnersgroep september/oktober 1996. Dan kom ik weer (dan starten jullie toch weer???)

Langs deze weg wil ik iedereen hartelijk bedanken voor de steun en medeleven van de afgelopen 5 maanden. Vooral de mensen die mij geholpen hebben op de bewuste zaterdag.

Road Runners bedankt.

Iedereen een prettige vakantie en tot ziens in september/oktober!

Groetjes

Tilly van Kleef

*Goede joggers worden een keer hardlopers,
maar als ze niet goed oppassen: doodlopers.
Bedenk evenwel steeds
en waarschuw uw partner reeds
goede Road Runners zijn in principe weglopers...*

*Tijdens een routinematig rondje om de Noord Aa
denken we er eigenlijk nooit meer zo bij na,
dat wat voor ons een makkie is,
lang niet iedereen gegeven is.
Sterker nog: de meeste mensen doen het ons niet na.*

Van de Technische Commissie

Samenstelling Technische Commissie

De samenstelling van de TC voor het seizoen 1996-1997 is flink gewijzigd. Tijdens het afgelopen winterseizoen hebben 4 leden de KNAU-cursus Trainer Loopgroepen gevolgd en zijn daarna opgenomen in de TC. Bovendien is een van de nieuwe leden eveneens trainer en na overleg ook in de TC opgenomen. Met ingang van het komende seizoen zal ondergetekende (voorlopig) al zijn verenigingsstaken stil leggen. Na deze wijzigingen bestaat de TC komend seizoen uit: Lidwien van den Aardweg, Bert Bos, Frank Eilbracht, Frans van den Hengel, Ton Hoeksma, Astrid Hol, Ed Jacobs, Guido Lips, Jan Schipper, Aad Vervaart, Jos Weber en Frans van der Werf.

Groepsindeling seizoen 1996-1997

Binnen de TC is uitvoerig gesproken over het nu aflopende seizoen en is besloten de groepsindelingen aan te passen. De wijzigingen zijn minder ingrijpend als vorig jaar en zorgen naar onze verwachting voor groepen van een goed hanteerbare omvang en bovenal voor bijelkaar passende prestatieniveaus. Met ingang van 2 september a.s. gaan we werken met 5 groepen met voor elke groep één of meer eigen trainers. De groepen uit het seizoen 1995-1996 worden opnieuw ingedeeld en krijgen voor een deel een andere naam. De navolgende tabel geeft aan: de nieuwe groep, het niveau op de 10km voor die groep, de trainer(s) van de groep en de oude groepen.

Groep 1996-1997	Niveau op 10km (min)	Trainer(s)	Oude groep 1995-1996
1	tot 42	Frans v.d. Werf	1
2	42-50	Bert Bos Ton Hoeksma Ed Jacobs	2 3 bovenkant 4
3	51-53	Lidwien v.d. Aardweg	midden 4
4	54-56	Jan Schipper Jos Weber	onderkant 4 bovenkant 5
5	vanaf 56	Frank Eilbracht Frans van den Hengel	rest 5 beginners
beginners	n.v.t.	Ed Jacobs Guido Lips	oktober 96 april 97

Uitgaande van je oude groep en je eigen niveau daarin is het niet moeilijk om de juiste groep voor het volgende seizoen te vinden. De aanvang van het nieuwe seizoen is bij uitstek de gelegenheid om,

indien nodig, de overstap te maken naar een hogere of lagere groep. Kom je er zelf niet uit vraag dan advies aan je eigen train(st)er. Indien ze dat nodig vinden zullen de trainers ook zelf adviezen aan mensen geven om door te stromen.

Beginnerscursussen

Naar verwachting worden in oktober 1996 en april 1997 opnieuw beginnerscursussen gestart. Iedereen die daaraan wil deelnemen of vrienden, kennissen en familie aan het lopen wil hebben, kan daar al rekening mee houden.

Nieuwe begeleiders

Aangezien we nog steeds behoefte hebben aan begeleiders zal komende winter, evenals in voorgaande jaren, door RRZ zelf een begeleiderscursus gegeven worden. Bij deze wil ik iedereen die begeleider wil worden of daarover meer informatie wil hebben, oproepen contact op te nemen met Lidwien. Zij verzorgt de coördinatie voor de begeleiderscursus.

Tot slot

De leden van de TC staan altijd open voor commentaar, nieuwe ideeën en inbreng door de leden zelf (daar doen we het tenslotte voor) dus aarzel niet om ze aan te schieten.

Iedereen een blessurevrij en lekker lopend seizoen toegewenst.

Namens de TC

Jan Hol

3M Marathon van Leiden

Een week voordat de marathon van Leiden op het programma stond, was er één ding wat de gemoe-deren aardig bezig hield. Niet het schema waarop we van start zouden gaan, maar de vraag of we überhaupt wel van start zouden gaan bezorgde ons toch wel wat twijfel. Gezien het aanhoudende warme weer moest ik er niet aan denken bij een slopende temperatuur van 25 graden of meer een evenzo slopende marathon te lopen. Links en rechts hoorde je dan dat je je rond deze tijd niet aan een marathon moet wagen. Als geboren en getogen Leidenaar had ik echter in m'n hoofd dat ik daar de 42,196 kilometers moest lopen, temeer daar ik familie, collega's en zakenrelaties had "beloofd" hoe laat ik ongeveer langs een bepaald punt zou komen, waar zij zouden staan.

Wat was het toch enorm lekker wakker worden toen ik zondagochtend het geluid van motregen op het dakraam hoorde. Volkomen tegen de verwachting in zou de temperatuur juist die ene dag een stuk zakken tot een graad of 20 maximaal. Voor het mooie nog net even te warm, maar juist die miezer-regen moest het lopen absoluut ten goede gaan komen. Voorlopig weer een ding minder om je druk over te maken. Om twaalf uur kwam de hele loop-meute in beweging. Al snel splitsen de 10-kilometer-lopers (waaronder het kanon Piet Roestenburg) zich af en even verder werd het een stuk rustiger toen de marathonners rechtsaf richting Oegstgeest gingen. De eerste 15 kilometer bleven we (Rick, Mike en ondergetekende) volgens "afspraken" bij elkaar lopen. Kort voor de Stevenshof in Leiden ging bij mij de handrem los en ging het tempo iets omhoog, echter zonder dat het vooralsnog enige inspanning kostte. Na het stuk langs de Vliet liepen we richting Zoeterwoude-Dorp. Daarbij viel me op dat ik over dat gedeelte door de weeks met de auto niet eens zo gek veel sneller doe. In Zoeterwoude lag het 30-kilometerpunt, volgens de overleveringen het punt waarbij de marathon pas echt gaat beginnen. Zowel aan het begin als aan het einde van de busbaan richting de Lammeschans was het een uiterst pret-tige bijkomstigheid dat je daar de lopers

tegenkwam, die de hele lus door Zoeterwoude nog moesten nemen. Listig was daarbij dat ik een meter of tweehonderd voor mij Peter van Zijp zag lopen. Ik had het idee dat zijn tempo wat lager lag. Gezien het feit dat ik me nog vrij goed voelde (en misschien wel de stiekeme drang dat ik als jonge hond toch wel graag wilde finishen vóór een (gewaardeerd) clubgenoot, die qua leeftijd m'n vader had kunnen zijn) dacht ik dat gaatje wel even dicht te lopen. Uiteindelijk achterhaalde ik hem rond de 35-ste kilo-meter. Zijn antwoord op mijn vraag hoe het ging en de daarbij passende gelaatsuitdrukking, betekende voor mij ook het einde van de macht in de benen. Ook de geestelijke gemoedstoestand werd er niet beter op. De muziek onderweg, normaal gesproken een mentale opkikker voor de laatste kilometers, ging me zelfs behoorlijk irriteren. De aanmoedigingen van Lidwien konden daaraan helaas weinig veranderen. Uitgerekend bij het begin van de laatste kilometer kwam Rick langs, waarbij ik even dacht dat ik die laatste tempoversnelling er met hangen en wurgen nog wel uit kon persen. Prettig voor Rick was, hij kan het tijdens de trainingen niet nalaten me daar nog eens zeer stevig aan te herinneren, dat ik zijn flitsende eindschot niet met een demarrage kon beantwoorden. Leuk was wel dat we met vier man, Rick, Peter, Hans en mijn persoontje na ruim 42 kilometer binnen een minuut van elkaar over de finish kwamen in een tijd van rond de 3 uur 35 minuten.

Het doel was bereikt: de marathon in m'n geboorteplaats was volbracht. Het was iets speciaals, maar echt lang heb ik daar echter niet bij stil gestaan. De realiteit is nu eenmaal dat het over goed anderhalf jaar allemaal veel mooier wordt als ik, met als het even mee zit misschien bijna dertig Roadies, het asfalt van The Big Apple onder m'n schoenen voel. Met alle respect valt de marathon van Leiden in het niets vergeleken met hetgeen we volgend jaar november gaan beleven. Het blijft echter een kolere eind lopen.

John

3M MARATHON LEIDEN

Loop ABC

De letter V

Alweer de 22e letter van het alfabet

Vacant	niet bezet, er zijn nog functies bij onze vereniging die versterking behoeven. Vele handen maken licht werk.
Vadsig	gezegd van een mens die lui en sloom is door zijn dikte (niemand bij ons is lui want we lopen allemaal)
Vakantie	periode waarin je vrij hebt van school of van je werk, hoop dat jullie het leuk hebben gehad, we gaan er weer tegenaan.
Variatie	verandering, afwisseling bijvoorbeeld onze trainingen
Veiligheidsspeld	gemakkelijk om je startnummer vast te maken. Tip: koperen veiligheidsspelden roesten niet
Vergezicht	weids uitzicht, geniet ervan als je door de polders loopt
Verjaardag	dag waarop je jarig bent, ik weet nog goed dat de hele club ongevraagd op visite kwam, ik zou er nu met zoveel leden niet aan moeten denken.

Verrassen

Verslaafd

Verven

Verzwikken

Vitamine

Voetstappen

Vooruitzicht

Vrijheidsbeeld

Vrijwilligers

A.L. Fabet

iemand blij maken terwijl men dat niet verwacht, bijvoorbeeld een extra rondje Noord Aa
aan iets verslaafd zijn, er geestelijk of lichamelijk niet meer buiten kunnen. Wat denk je van hardlopen?
iets verven, het met verf kleuren, bijvoorbeeld clubhuis
een lichaamsdeel, bijvoorbeeld je voet verzwikken, het te ver of verkeerd buigen en daardoor het gewricht ervan beschadigen. Laat je trainer ernaar kijken of je door kunt lopen.
bepaalde stof in je voedsel die nodig is om gezond te blijven.
geluid van iemand die (hard)loopt, denk aan een juiste voetafwikkeling zodat je zo weinig mogelijk hoort.
verwachting van wat er in de toekomst gaat gebeuren, bijvoorbeeld nieuw clubhuis
kan bezichtigd worden in de States mensen die vrijwillig iets doen.
Gelukkig hebben wij ze ook bij onze vereniging

Auto Ambacht bv



*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*

ROVER

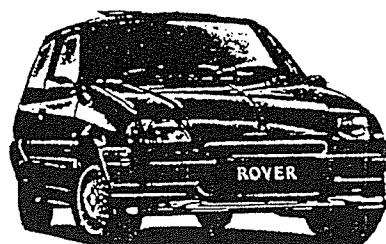


Voor meer informatie: kom even aan of bel:

Ambachtsherenlaan 103

Telefoon (079) 3 41 60 15

2722 CZ Zoetermeer

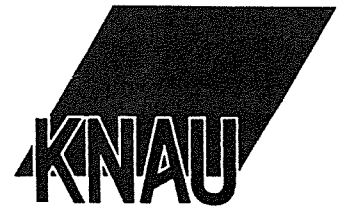


**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Inspanning en weerstand tegen infecties

INSPANNING EN WEERSTAND TEGEN INFECTIES

Els Stolk, bondsarts KNAU



INLEIDING

Infecties bij sportmensen zijn berucht. Een simpele luchtweginfectie bijvoorbeeld kan maandenlange trainingsarbeid teniet doen. Sportmensen blijken vooral gevoelig te zijn voor luchtweg- en huidinfecties. Dat laatste is gemakkelijk verklaarbaar. Bij veel sporten is de huid door het vele transpireren vochtig en daardoor kwetsbaar. In de afgelopen jaren is duidelijk geworden dat training en matige intensiteit de weerstand verhoogt en de vorming van afweercellen bevordert, maar dat landurige intensieve en uitputtende training de weerstand juist verzwakt.

Uit onderzoek is gebleken dat sportmensen die 32 km per week trinden, minder klachten over luchtweginfecties hadden dan sportmensen die driemaal zoveel trinden. Waarschijnlijk lijkt uit onderzoek geconcludeerd te kunnen worden dat lichamelijk inspanning met een intensiteit die lager ligt dan 65% van het maximum, het immuunsysteem stimuleert, waardoor de weerstand tegen infecties toeneemt, maar dat door inspanningen met een hogere intensiteit de weerstand tegen (luchtweg-)infecties juist afneemt. Het is echter nog onduidelijk hoe en waarom dit gebeurt.

BIJKOMENDE FACTOREN

Mineralen en vitamines spelen bij de opbouw van weerstand en bloedcellen een belangrijke rol.

IJzer is onmisbaar bij de vorming van de rode bloedcellen, de erythrocyten. Als er sprake is van een ijzertekort, kan bloedarmoede ontstaan. Met name duursporters (van het vrouwelijk geslacht) hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van een ijzertekort. Een eventueel ijzertekort kan met behulp van laboratorium-onderzoek (Ferritine of "ijzerstatus") worden vastgesteld. Als er sprake is van een ijzertekort, kunnen voedingsadviezen worden gegeven of kan een arts ijzertabletten voorschrijven (op geleide van de uitkomst van de bloed-uitslagen). Het is onduidelijk of een ijzertekort zelf van invloed is op de vatbaarheid tegen infecties, maar waarschijnlijk is de bij een bloedarmoede optredende vermoeidheid hierop wel van invloed. Als iemand ijzertabletten slikt voor een ijzertekort, doet deze er verstandig hier tijdens een onverhoopt optreden infectie-ziekte (tijdelijk) mee te stoppen.

Ook vitamine B-complex en vitamine C hebben een belangrijke rol bij de opbouw van weerstand en bloedcellen. Voor sporters is een goede uitgebalanceerde voeding, waarin voldoende mineralen en vitamines zitten dus van wezenlijk belang om geen onnodig risico's te lopen op een (luchtweg-) infectie of bloedarmoede. Veel sporters nemen voor de zekerheid een (laag-gedoseerd) multi-vitamine-mineralen tabletje, dat bij de drogist te koop is (kosten ongeveer f 0,25 per tabletje). Hiertegen bestaat geen bezwaar.

OVERTRAINING

Overtraining is een situatie waarin een verstoring is opgetreden tussen (trainings-)belasting en (trainings-)belastbaarheid. Deze situatie wordt vooral veroorzaakt door uitputtende (aerobe en/of anærobie) trainingen waarbij onvoldoende tijd voor herstel wordt genomen. Daarnaast zijn vooral ook slaapgebrek en stress schuldig aan overtraining. In zulk een situatie krijgen infecties een grotere kans. Vaak hoor je dat een atleet al een paar weken niet lekker "draaide" en vervolgens een infectie zich openbaarde. Het is dan de vraag of dit "niet lekker draaien" al een uiting was van de naderende infectie of dat de sporter al overtraind was, waardoor de infectie een grotere kans had.

SPORTEN MET EEN INFECTIE

Sporten tijdens een koortsende ziekte is niet verstandig en levert nogal wat risico's op gezondheidsproblemen op. Bij koortsende ziekten kan de warmte-huishouding gemakkelijk verstoord raken en is het lichamelijk prestatievermogen duidelijk afgenomen. Bij "griep" is er daarnaast ook het risico dat de hartspier aangedaan is, waardoor er met name bij of na inspanning hartritmestormen kunnen ontstaan. Het is weliswaar zeldzaam, maar hartritme-stormen met een dodelijke afloop zijn voorgekomen! Sporten tijdens een koortsende ziekte moet dan ook met klem worden ontraden. Sporters denken vaak, dat het slikken van antibiotica bij infectieziekten schuldig zouden zijn aan een teruggang van de prestatie. Hierbij worden oorzaak en gevolg echter verward en op grond van objectieve bevindingen kan de (koortsende) ziekte hiervoor verantwoordelijk gesteld worden.

Enkele dagen na het verdwijnen van de koorts kan de training geleidelijk weer worden opgepakt, maar de training zal vooral qua intensiteit en omvang aangepast dienen te worden. Uitputting moet absoluut worden vermeden en "luisteren naar het lichaam" is hierbij echt noodzakelijk! Uit onderzoek is gebleken dat het prestatievermogen 10 dagen na de koortsende ziekte nog duidelijk afgenomen kan zijn en vaak duurt het dan ook weken voordat de sporter weer op het "oude" niveau kan trainen.

PREVENTIEVE MAATREGELEN

Er zijn een aantal maatregelen te treffen waarmee de kans op infecties kan verminderen. De meest voor de hand liggende is natuurlijk om de trainingsbelasting zo te doseren dat de kans op overtraining zo gering mogelijk is. Een naderende overtraining is echter niet altijd even gemakkelijk objectief (bijvoorbeeld door middel van laboratoriumonderzoek) vast te stellen. Het belangrijkste is dat de sporter zijn lichaam goed kent en in de gaten houdt hoe hij zich voelt. Als hij zich onvoldoende hersteld voelt en eigenlijk geen zin heeft om weer een (intensieve) training uit te voeren, moet dat opgevat worden als een signaal van een mogelijke overtraining. Het is belangrijk om na een uitputtende inspanning (bijvoorbeeld een marathon) voldoende tijd te nemen voor herstel, want uit onderzoek is gebleken dat de verminderde werking van het immuunsysteem slechts tijdelijk is en dat dit immuunsysteem zich bij voldoende rust, goede en adequate voeding en eventueel mineralen-suppletie snel herstelt. Bij prestatievermindering die samenhangt met chronische vermoeidheidsklachten en algemene malaise is het altijd aan te raden om te zoeken naar de mogelijke aanwezigheid van 'focal infections' van bijvoorbeeld gebit en bijholtes en deze zo nodig te elimineren. Bij sportactiviteiten in een tropisch land, waarbij een grote(-re) kans op infecties bestaat, kan het zinvol zijn om naast de "vereiste" vaccinaties, ook een injectie met gamma-globulines te laten zetten, waarmee de weerstand tegen allerlei infecties tijdelijk verhoogd is.

CONCLUDEREND

1. Uit onderzoek is gebleken dat duurtraining, die uitgevoerd wordt tot 65% van de maximale inspanning de weerstand stimuleert. Wat betreft de duur van de inspanning is er minder bekend. Uitputtende vormen van inspanning onderdrukken de weerstand tegen een infectie, waardoor er een verhoogde kans op het oplopen van een infectie ontstaat.
2. Hygiëne, goede voeding en voldoende rust verkleinen de kans op infecties.
3. Vaccinaties en mogelijk ook een injectie met gamma-globulines verkleinen de kans op infecties bij toernooien en trainingsstages die hier een verhoogd risico's op hebben.

12-uurs Estafette

Als je op de trainingsavonden het prikbord afspeurt naar cijfertjes, want wij lopers zijn gek op getallen, dan ontdek je ook wel eens andere aankondigingen. Ik ontdekte tussen alle trainingsschema's een inschrijfformulier voor een estafeteloop.

Het uitgangspunt was 12 uur lang een parcours afleggen van 1.870 meter met minimaal 6 personen per ploeg. Daar moet binnen de vereniging ongetwijfeld veel animo voor zijn, het inschrijfformulier waarop reeds vijf namen waren ingevuld, zal best het eerste of tweede vervolgvel zijn, dacht ik zo. Ik plaatste mijn naam op het formulier, de uiteindelijke indeling zou ik op de voorbespreking vernemen.

Om een lang verhaal kort te maken, er was één herenteam (Frans, Leo, Victor, Diederik, Wim en Mart) maar om één damesteam samen te stellen, nou ja !!!! Uiteindelijk dan maar met vijf dames (Anneke, Lidwien, José, Ingrid en Emie) van start gegaan, maar wel met de geruststelling dat later op de dag Tineke Bos het team zal completeren.

Zij heeft tenslotte pas een kindje gekregen en moet daarom nog voldoende conditie hebben. Waar wij wel de beschikking over hadden was een hotel op wielen (de befaamde Sasburg-caravan), een paar zachte handen (onze masseuse Paula) en een vijfsterren kok (Renée).

15 juni, een schitterende dag, stralender weer hadden wij ons niet kunnen indenken. Om 07.15 uur met zijn allen afgereisd naar de atletiekbaan van Haag-atletiek bij Kijkduin, waar het evenement plaatsvond.

De positie van onze thuisbasis (Sasburg-caravan) had een ideale locatie, pal naast start en finish. Tafel, stoelen en massagetafel worden neergezet. De koffie pruttelt en de rugnummers (pardon buiknummers) worden uitgedeeld.

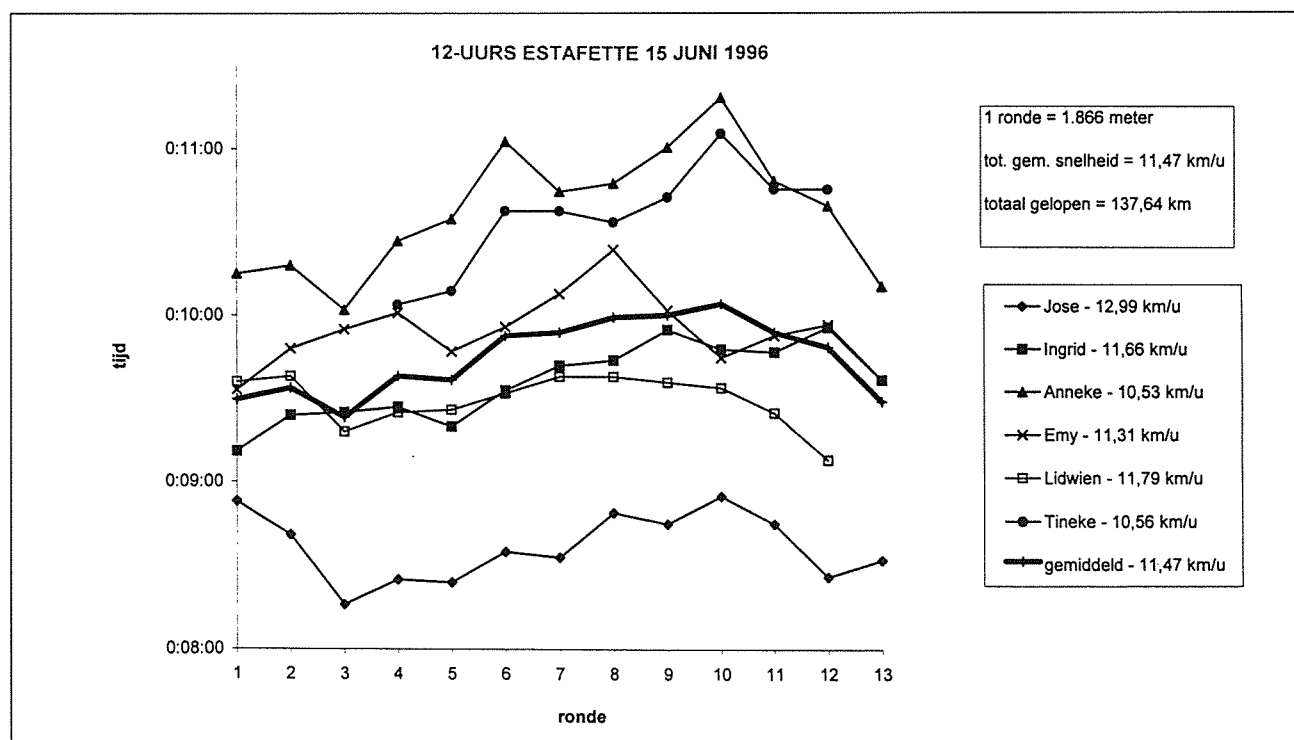
Om klokslag negen uur gingen er 24 ultralopers, 30 herenteams en 7 damesteams van start. Nou rondjes lopen dan maar, over de atletiekbaan dan een stukje Laan van Poot, achter de atletiekbaan door het bos en via de Laan van Poot weer over de atletiekbaan naar de finish. Dit werd dan voor 12 uur ons gezamenlijk doel en voor de ultralopers een uitputtingslag.

Mart ging als eerste van start, lekker fel en wilde effe een goede tijd neerzetten voor zijn 1e ronde. Gevolgd door Diederik, die volgens Wim zeer constant gelopen heeft. Want als Wim klaar was noteerde hij zijn tijd in een klein boekje of waren het de doorkomsttijden van Diederik?

Dit stond er in het notitieboekje:

- ronde 1, Diederik, 1.870 meter, 08.15 minuten;
 - ronde 2, Diederik, 1.870 meter, 08.20 minuten;
 - ronde 3, Diederik, 1.870 meter, 08.24 minuten.
- Waarschijnlijk heeft Wim, of de coach, met Diederik gesproken want:
- ronde 4, Diederik, 1.870 meter, 07.59 minuten.

Anneke zat al gauw in een overwinningsroes, want het laatste stukje van het parkoers als je het stadion binnenkomt was 'zo gaaf'! En helemaal als je dit voor de 13e en laatste keer doet en je elk bochtje



kent, elk steentje, elk heuveltje. En na elke ronde wachtten Renée met thee en Paula met de massage. Precies drie uur na de start liep Tineke haar eerste rondje. Die eerste ronde viel haar niet echt tegen, ook al was het parkoers wat hellend en was het zonnetje best wel warm. 'Ik liep met 10.04 minuten best een redelijke tijd. Maar naar mate de dag vorderde begon ik behoorlijk last te krijgen van stijve bovenbenen en liet mijn conditie toch ook wel wat te wensen over, wat weer aan mijn tijden te merken was', aldus Tineke.

Bladzijde 2 van het notitieboekje van Wim:

- ronde 5, Diederik, 1.870 meter, 08.13 minuten;
- ronde 6, Diederik, 1.870 meter, 08.01 minuten;
- ronde 7, Diederik, 1.870 meter, 08.05 minuten;
- ronde 8, Diederik, 1.870 meter, 08.03 minuten.

Als Wim dan weer genoteerd had, deed hij zijn shirt uit, ging in zijn luie uitgeklapte tuinstoel liggen, pakte een bidon en kwam pas weer in actie als hij Diederik halverwege zijn ronde zag lopen. Dan had Wim nog precies 4 minuten de tijd om het estafettestokje over te nemen.

Ja, in twaalf uur tijd maak je met zijn allen heel wat mee, en Mart z'n verhaal zou echt te lang worden om dit alles te beschrijven. Hij beperkt zich tot een aantal details, die hem zijn bijgebleven en waar hij met genoeg op terugkijkt:

- het fanatisme van het 'jonge' hengeltje;
- het concentratievermogen van een aantal dames, waardoor zij hun wisselbeurt 'nimmer' vergaten;
- het 'goddelijke' lichaam van Wim;
- de inzet waarmee Paula onze klachten weg-masseerde;
- het 'moeder'-gevoel dat ik kreeg bij de verzorging door Renée;
- het gaande da dag steeds meer op een aardbei gaan lijken van Diederik;
- een toekomstige voorzitter die maar bleef verkondigen dat hij nog ontzettend veel over had.

Paula kan daar ook van meepraten, want zij hoort niet alleen alle verhalen aan de massagetafel, tussen de bedrijven door ziet zij ook van alles, lees maar:

José loopt als eerste en gaat er meteen als een speer vandoor. Je kunt wel zien dat die weer 'een peper in d'r reet' heeft. Anneke start als tweede en is volgens mij wel blij dat ook na meerdere rondes de motor loopt. Ingrid, als derde, moet eerst even op gang komen. Emie gaat als vierde en heeft hier gewoon

over nagedacht, want zo gaat het elke ronde: 1: hardlopen, 2: direct doorlopend richting luxe tuinstoel, 3: loopshirt uit, 4: zitshirt aan, 5: zitten/drinken/eten. Ze heeft zichtbaar plezier als we Jan even aan het 'zieken' gaan. Jà, dat krijg je als je overloopt naar de concurrent! Lidwien start tijdelijk als vijfde in plaats van als zesde, want Tineke komt wat later. Baby's houden namelijk geen rekening met hardlopende moeders. Leo heeft al pijn voordat de wedstrijd is gestart en komt meteen langs. Lidwien doet aan preventie en meldt zich rond half elf als tweede voor massage. Mart snel daarna, want het lijkt hem gewoon wel lekker! Enige tijd later willen ineens alle schapen tegelijk over de dam. En zo rond het late middaguur herhaalt zich dit voor een tweede maal. Ingrid houdt wel van tapotements en 'dat mag best een beetje hard hoor', zegt ze. Jan vraagt voorzichtig of hij ook even mag liggen. Tja, wel een beetje bezwaarlijk, maar vooruit. En Jan maar hopen dat Emie de massage-opleiding gaat doen, want dat is zo handig. De benen van Victor zijn in opvallend goede conditie ondanks dat hij de dag tevoren een mini-triatlon heeft gedaan. Anneke's rug doet pijn en ik moet dan even nadenken hoe dat ook weer gaat. Al snel gaan mijn biceps en rug protesteren. Zoveel benen heb ik nog niet eerder tegelijk gehad. Ik besluit dat ik even ga liggen, want mijn tafel ziet er eigenlijk wel uitnodigend uit. Jeugdherinneringen komen boven: 'In mijn jonge jaren heb ik als Sparta-atleetje vele malen over deze baan gerend' mijmert Paula.

Bladzijde 3:

- ronde 9, Diederik, 1.870 meter, 08.09 minuten;
- 08.06, 08.10, 08.10, 08.20

Na achten sluit ik m'n tent wegens gebrek aan belangstelling. Het tempo gaat omhoog; het onderste moet nu uit de kan. De dames kunnen nog een-na-laatste worden; de heren hebben zich al eerder in de middag verder opgewerkt. Op een gegeven moment wordt er intensief gerekend wie wanneer klaar is, wie nog een halve ronde moet lopen of wie nog een hele in het zand mag bijten. Wim wil niet meer en 'doet het ook nooit meer'. Mart wordt een beetje chagrijnig op Frans en Frans wordt dan chagrijnig op Mart. De dames doen dat niet, die hebben het te druk met andere zaken!

Bladzijde 4:

- ronde 14, 08.15 minuten.

Nog één keer moet Wim in 4 minuten tijd opstaan, uit zijn luie tuinstoel en naar de baan lopen om het

estafettestokje over te nemen van Diederik.
Als Diederik aan zijn 15e ronde bezig is, gaat het
eindsignaal. Gelukkig!
Tineke is net zo blij, want zij was ook bang dat zij
nog een keer moest starten. Haar benen deden zo'n
pijn!!

Eigenlijk wisten velen niet wat ze te wachten stond.
12 uur is best wel lang, en vermoeiend, maar ook
heel gezellig en we hadden prachtig weer, dus
tussen het zonnebaden door 1.870 meter hardlopen,
was wel op te brengen.

Volgend jaar gaan we eer, al was het maar om de
clubrecords te verbreken, want die staan nu als
volgt te boek:

Damesteam, in twaalf uur, een afstand van 137 km
en 641 meter.

Herenteam, in twaalf uur, een afstand van 160 km
en 983 meter.

Tot slot nog één opmerking:
Renée je bami-soep was heerlijk!!!!!!

De RRZestafetters

DAKA DE RUNNING-SPECIALIST

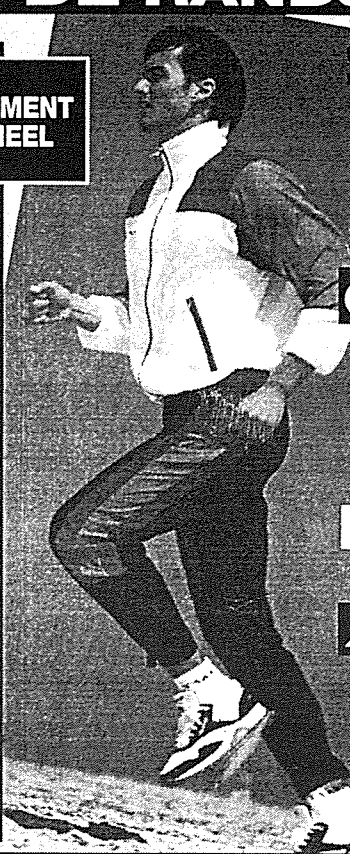
VAN DE RANDSTAD

**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 INTER SPORT

ALS 'T OM SPORT GAAT

ZOETERMEER
W.C. Stadshart, Het Rond 4 Tel. 079 341 97 17



Nee, nu niet snel doorbladeren.
Ga er maar even goed voor zitten.
Het is *E C H T* de moeite waard om te lezen.

Zaterdagmorgen 13 juli 1996, 08.30 uur.
Een zwarte dag in het leven van Jut en Jul.
Nieuwsgierig zoals ik soms kan zijn, was ik naar
Rokkeveen gefietst om even bij de avond ervoor uit-
gebroken brand in Rokkeveen te kijken.
Op mijn gemak reed ik vandaar naar het Westerpark
voor de daar op het programma staande fartlek.
Bijna bij de tunnel bij de gevangenis aangekomen,
zag ik ze lopen.
Zij hadden mij nog niet in de gaten. Jut en Jul liepen
heel eng dicht bij elkaar.
Op een zeker moment nadat ik een paar keer mijn
keel had geschraapt, keken ze om en keken ze me
verschrikt aan.
Ik had nog nooit van die verschrikte gezichten
gezien en daar moest ik natuurlijk het mijne van
weten.
Het was zagezegd in de tunnel, dus ontsnappen was
niet meer mogelijk en doodleuk versperde ik hen de
weg.
Niets zeggend keek ik ze allebei aan.
Geen van beiden durfden een woord in de mond te
nemen. Zouden die twee stiekemerds in het geheim
extra trainen?

Niets van: "we trainen weinig en kijk eens hoe goed
we zijn", neen trainen, trainen en nog eens trainen.
Niet dat ik daar wat op tegen heb, maar kom er dan
wel gewoon voor uit.

Ruud, een regelmatige afnemer van RRZ-obligaties,
moet ik natuurlijk te vriend houden, per slot van
rekening ben ik ze nog niet allemaal kwijt.
Dus keek ik Richard, die er overigens ook gekocht
heeft, maar indringend aan (intussen had ik mijn
fiets zo neergezet dat hij echt geen kant meer uit
kon).

Er kwam iets uit van "Ik moet de schoonmoeder van
Ruud mee helpen verhuizen" of zo iets, "ennuh dan
wil ik me nog even loslopen".

Hoe hij er aan kwam weet ik niet, Ruud stond met
zijn oren te klapperen, maar na tien minuten, toen
hij bijgekomen was, bevestigde hij het wel.

Als ze gewoon gezegd hadden "We trainen, trainen
en trainen" dan had ik er niets achter gezocht, maar
nu.....

Zo zie je maar weer, vroeg of laat komt de redactie
overal achter (naam bij de redactie bekend).

PS: heeft u ook iets leuks meegemaakt laat het de
redactie s.v.p. weten.

Paul van Heukelum

*Een lui zwaargewicht werd actief Road Runner
en werd daardoor zo'n twintig kilo dunner.*

Waarop zijn vrouw zei:

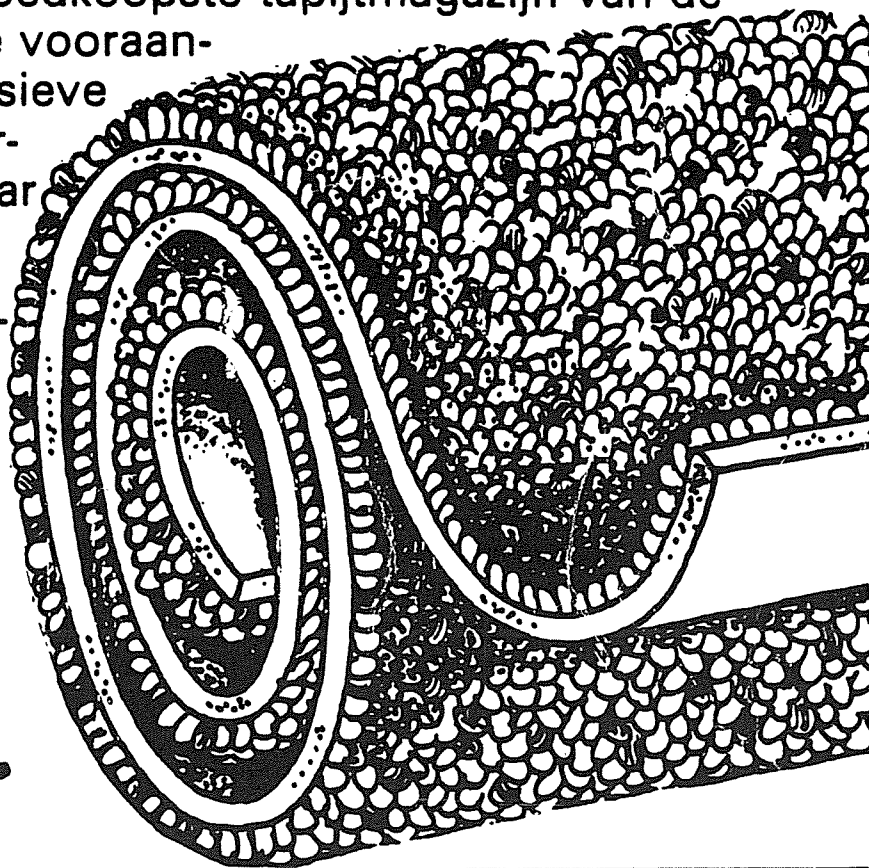
*"voor mij ben jij
nu weer een echte alleskunner!"*

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!

Uitslagen

3M Marathon te Leiden, 9 juni 1996

10 km

Piet Roestenburg	35.29
Fedde Geelen	38.11 (PR)
Patrick van Swieten	47.35
José de Groot	49.53
Ed van Kapel	52.27
Daphne Martinez	52.44 (PR)
Leo van den Hengel	52.44
Brigitte van Kalsbeek	53.14 (PR)
Erwin Heilbron	58.10
Wil Faber	1.01.17
Leo Faber	1.01.20
Corrie Groot	1.06.28
Trees Idema	1.09.52
Hiljo Idema	1.09.52

21 km

Rien Elling	1.25.28
Gerard Nieuwenbroek	1.31.12 (PR)
Jasper Hartman	1.33.24 (PR)
Jan Geene	1.34.40 (PR)
Ronald Groenhout	1.36.49 (PR)
Herman Roosenboom	1.37.51 (PR)
Frans van den Hengel	1.37.51
Jack v.d. Kreeke	1.40.00
Erik Lodder	1.40.33
Hans Feelders	1.40.49
Mart Lagerweij	1.41.07
Robbert Smit	1.41.59 (PR)
Ab Leeftang	1.45.28 (PR)
Ton Smit	1.49.35
Victor Sasburg	1.49.50
André Bult	1.50.38
Willem Hogendoorn	1.51.38
Anjo Kasman	1.51.38
Bill Verschuijl	1.52.00
Cindy van den Hengel	1.54.11 (PR)
Hans Rolff	1.55.26 (PR)
Hans de Gooijer	1.55.58
Astrid Hol	1.55.58
Betty Wentink	1.56.01
Marjolijn Dolk	1.56.17 (PR)
Ingrid Sasburg	1.56.51
Esther de Wit	1.57.25 (PR)
Reini van Daalen	1.57.25
Riet van Sommeren	1.58.21

42 km

Rick Martens	3.34.56
John Montanus	3.35.19
Peter van Zijp	3.35.34
Hans Jansen	3.35.37

Mike van Wiggen	3.52.45
Wim Bras	3.56.06
Peter Groenhout	3.56.06
Piet Barendse	4.26.30

Midzomeravondloop te Bleiswijk, 3 juli 1996

5 km

Thea Rolff	27.34
------------	-------

15 km

Piet Roestenburg	56.15
Ad Peltenburg	58.36
Rick Martens	1.01.35
Aad Vervaart	1.01.49
Rien Elling	1.01.53
Jan Keijzer	1.02.10
Frans van der Werf	1.04.40
Martin van Sommeren	1.06.06
Frank Eilbracht	1.06.44
Marc Bras	1.08.08
Jan Geene	1.08.14
Wim Bras	1.08.18 (PR)
Peter Groenhout	1.08.31
Paul van Heukelum	1.10.36
Liesbeth Edelbroek	1.11.02
Diederik Post	1.13.38
Pieter Fromberg	1.16.00
Bill Verschuijl	1.16.11
Victor Sasburg	1.16.20
José de Groot	1.17.10 (PR)
Lidwien van den Aardweg	1.19.26
Piet Barendse	1.20.00
Rob Hardon	1.22.00
Hans Rolff	1.22.26
Esther de Wit	1.28.40

18e Kadeloop te Schipluiden, 6 juli 1996

12 km

Ruud van Zon	51.06
Peter van Zijp	52.22
Barbara Krop	56.52

Polderloop te Delft, 14 juli 1996

5 km

Ruud van der Maaten	18.08 (PR)
---------------------	------------

Liptonice Run te Noordwijk, 14 juli 1996

1 km

Mallory van den Hengel	06.06 (PR)
------------------------	------------

10 km

Piet Roestenburg	35.00
Mike van Wichen	38.45
Rick Martens	39.07
John Montanus	40.25
Ronald Groenhout	42.37
Pieter Fromberg	45.06
Liesbeth Edelbroek	45.20
Wim Bras	47.09
Bill Verschuyl	47.51
Victor Sasburg	49.12
José de Groot	49.45
Hans de Gooijer	49.51

Hiljo Idema	52.54
Jolanda van der Maaten	53.30
Ingrid Sasburg	53.41
Betty Wentink	54.28
Cindy van den Hengel	54.48
Emie Schipper	55.50
Astrid Hol	56.05
Trees Idema	1.10.05
Cor	1.10.05

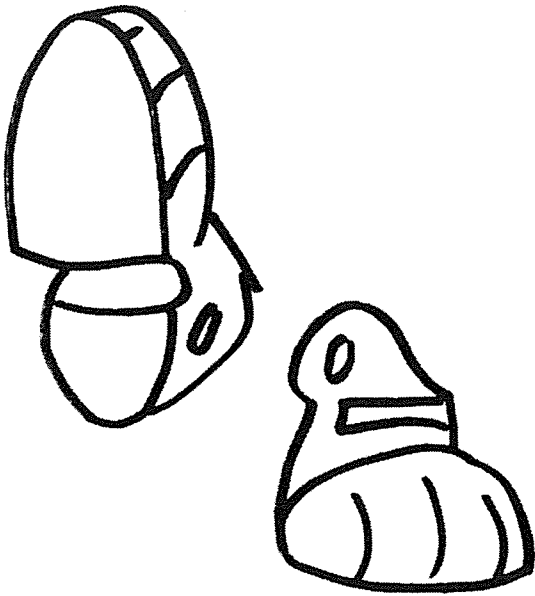
Voorthuizen, 24 juli 1996

10 km

Piet Roestenburg	35.43
Ruud van der Maaten	37.57

!!!Iedereen van harte gefeliciteerd met de behaalde prestatie(s)!!!

Wandelen het zusje van hardlopen?



De marathon vond ik nog te ver, dus ging ik maar de vierdaagse in Nijmegen lopen.

Ik was snel overgehaald om met de Politie Haaglanden mee te doen aan de vierdaagse in Nijmegen, dat de afstand 4 x 50 km was in plaats van de vrouwen-afstand 4 x 40 km vond ik ook geen probleem. Conditie had ik genoeg en ach wandelen dat kan toch iedereen. Op de informatie-avond probeerde ik dus ook meteen om onder de verplichte trainingen uit te komen (typisch ik).

Na twee trainingen, 1 van 15 km en 1 van 20 km, kwam ik er toch achter dat wandelen zeker niet hetzelfde was als hardlopen. Nu moet ik ook zeggen dat het wandelen niet echt ontspannen wandelen was, maar meer marcheren. Wij zaten op ongeveer 7 km per uur en dat is best wel hard. En een spierpijn dat je kunt krijgen van wandelen!! De enige overeenkomst tussen wandelen en hardlopen is: je doet het allebei met je benen, maar hoe verder je wandelt hoe langzamer je gaat hardlopen.

Maar, eenmaal begonnen dan toch ook afgemaakt. Na 45 km hadden wij een trainingsweekend in Luxemburg, een militaire mars van 2 x 40 km. Moest te doen zijn. Als je mij vraagt wat ik me nog herinner van Luxemburg, dan kan ik heel kort zijn: bergen, bergen en nog eens bergen en van de natuur heb ik alleen asfalt, keien en moddervoeten gezien. Bekenden van mij weten dat ik al een verschrikke-

lijke hekel heb om de heuveltraining in het Westerpark te doen. En dan ga ik voor mijn plezier in Luxemburg wandelen?! Nee, Luxemburg was eenmaal en nooit meer. Maar, dacht ik er meteen achter aan, Nijmegen is over het algemeen zo plat als een dubbeltje dus dat moet een makkie zijn. Nijmegen kwam steeds dichterbij en ik was er helemaal klaar voor. Ik heb mij zelden zo zeker voor een wedstrijd gevoeld. Mijn redenatie was als het volgt: Luxemburg was 2 x 40 km met bergen. Kan ik dat? Dan kan ik ook 2 x 50 km in Nijmegen lopen (ik telde voor het gemak gewoon die 10 km per keer er boven op, want wat is nu 10 km op de 50 km) als ik 2 x 50 km heb gelopen, ben ik op de helft en kan ik hierna aftellen. Als ik de helft heb gehad dan gaat de andere helft vanzelf.

Oh, hoe fout was mijn redenatie! De eerste dag ging goed, de tweede wat minder en de derde dag was helemaal afzien. Het schijnt ook zo te zijn dat de derde dag de meeste afvallers heeft.

De derde dag liepen wij de, bij de hardlopers bekende, Zevenheuvelenloop-route. Deze wedstrijd heb ik altijd bewust gemeden omdat ik een hekel heb aan heuvels. Deze wedstrijd zal ik dus ook nooit lopen omdat ik nu zeker weet dat ik een hekel heb aan heuvels, zelfs als wandelaar word je hier moe.

De vierde dag daarentegen was weer ontzettend gezellig. Die is te vergelijken met het naderen van de finish bij een hardlooptwedstrijd. Je weet wel, net als je denkt dat het niet meer gaat, staan daar dan de fans en toeschouwers langs de weg te schreeuwen en te klappen. Op die momenten krijg je vleugels en loop je de laatste meters richting het finishdoek. Nou zo iets en dan de hele weg lang. Je loopt van het ene dorp naar het andere dorp en dan telkens die mensenmassa langs de kant van de weg, overall muziek, burgemeesters staan de lopers in hun dorp binnen te halen, nou dat is fantastisch en natuurlijk het idee dat dit de laatste dag is.

Hoe dan ook, ik heb het heel leuk maar ook zwaar gehad, het was een hele belevenis en ik heb dan ook met trots het T-shirt van de vierdaagse in Nijmegen gekocht, maar IK DOE NOOIT MEER 4 X 50 KM.

Janny

Voeten en voetverzorging

De basis van de hardloper

Deel I

Bouw van de voet

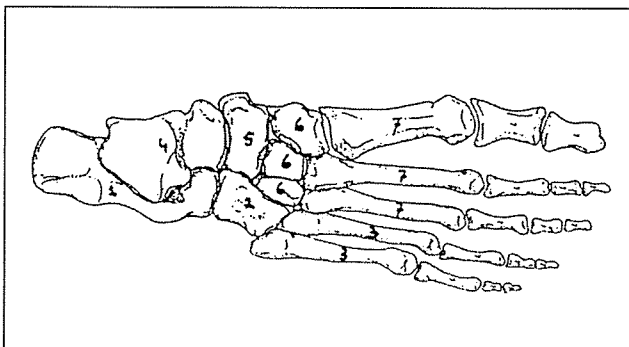
De voetopbouw kan verdeeld worden in twee componenten, t.w.:

- het voetskelet, dat in feite het dragende chassis vormt van het menselijk lichaam en
- het spierstelsel, dat ervoor zorgt dat de stijve skeletdelen onderling en in samenhang kunnen bewegen.

Het voetskelet

Het skelet van de voet is zeer complex van samenstelling en door de grote hoeveelheid vrij kleine beenderen zeer gevoelig voor blessures. Het bestaat uit twee rijen beenderen nl:

- een buitenste rij bestaande uit hielbeen (1), teenlingbeen (2) en de twee buitenste middenvoetsbeenderen (3, incl teenkootjes).
- een binnenste rij bestaande uit sprongbeen (4), scheepvormigbeen (5), wigvormige beenderen (6) en de drie middenvoetsbeenderen (7, incl teenkootjes);

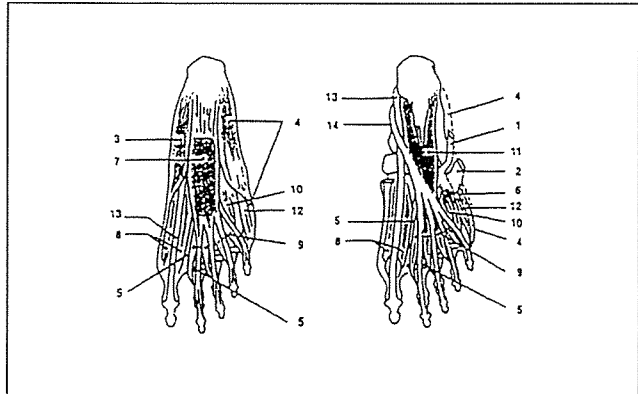


Het spierstelsel

Omdat het voetskelet zo complex van structuur is, is ook een complex systeem van banden en spieren nodig om de beenderen bijeen te houden en gezamenlijk en individueel te kunnen laten bewegen. De volgende spieren nemen het bewegen voor hun rekening:

1. pees lange kuitbeenspier
2. pees korte kuitbeenspier
3. afvoerder grote teen
4. afvoerder kleine teen
5. aanvoerder grote teen
6. aanvoerder kleine teen
7. korte tenenbuiger
8. korte buiger grote teen

9. wormvormige spieren
10. tussenbeenspieren
11. vierkante zoolspier
12. korte buiger kleine teen
13. pees lange buiger grote teen
14. pees lange tenenbuiger



Het opvangen van de schokken bij het lopen (bij iedere landing moet de voet ongeveer drie maal het lichaamsgewicht van de atleet opvangen) gebeurt in de eerste plaats door de spieren, maar ook door de gewrichten van de voeten, de enkels, de knieën en de heupen worden schokken geabsorbeerd. De vetpolsters onder de voeten spelen hierbij uiteraard eveneens een belangrijke rol.

De stabiliteit van de voet wordt dus door de spieren bewaard, terwijl ze tegelijkertijd de beweging in gang zetten en onderhouden.

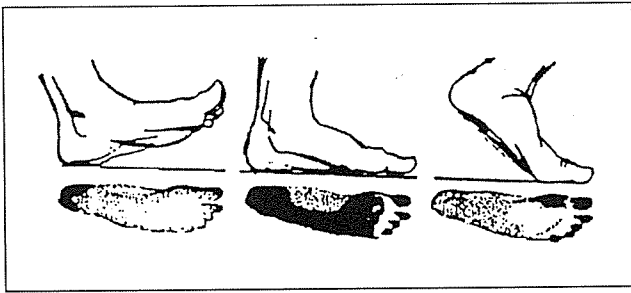
De stand van de voetbeenderen ten opzichte van elkaar, de banden en de werking van de spieren zijn verantwoordelijk voor het functioneren van de voeten.

Afwikkeling van de voet

De afwikkeling van de voet tijdens normaal lopen en tijdens hardlopen verschillen enigszins. Daarom worden zij apart behandeld.

Afwikkeling bij normaal lopen

Bij een normale manier van lopen komt de voet niet direct in zijn geheel op de grond neer, maar doorloopt de voet een afwikkelingsproces. Dit proces ziet er ongeveer uit als het cijfer 5, dat van onder naar boven wordt afgelopen. De volgende tekening illustreert dit:



Het afwikkelingsproces kan in de volgende fases worden onderscheiden:

- 1e fase de buitenste zij van de hiel raakt de grond;
- 2e fase het midden van de hiel, de buitenste voetrand en de kopjes van de middenvoetbeentjes maken licht contact met de grond;
- 3e fase het gewicht komt op de geheel voet te rusten en de voet rolt verder langs de buitenzijde naar voren;
- 4e fase de voer rolt verder over de bal richting kopje eerste middenvoetsbeen en eerste teen;
- 5e fase alle vijf de kopjes worden afgewikkeld van het 5e naar het 1e kopje en de afzet wordt ingezet.

De afwikkeling bij hardlopen

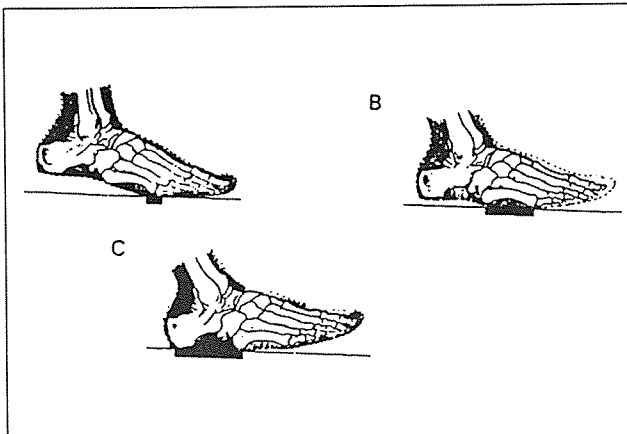
Bij hardlopen vindt de voetafwikkeling soms anders plaats dan bij normaal lopen.

De sprinter (in de onderstaande illustratie nr A) landt puur op zijn voorvoeten en zet daar ook op af en benut de rest van de voet dus eigenlijk niet.

De midden-afstandloper (nr B) daarentegen landt meer op het midden van zijn voeten, wikkelt naar voren af en zet af met zijn voorvoet. Hij slaat de hak dus grotendeels over.

De lange-afstandloper (nr C) wikkelt af zoals de normale loper uit de vorige paragraaf, dus volgens het "cijfer 5-principe".

Bedacht dient te worden, dat dit afwikkelingsproces



plaatsvindt bij iedere pas die men maakt. Alle delen van zowel voetskelet als voet-spiersysteem spelen daarbij een rol. Bij een af te leggen afstand van bijvoorbeeld 10 kilometer en een paslengte van 75 cm worden er ca 13.300 passen gezet en worden de voeten dus ook 13.300 maal afgewikkeld.

Door een goede afwikkeling wordt de loopbeweging versterkt/ondersteund. Zonder afwikkeling (dus bijvoorbeeld bij een landing en afzet op de platte voet) fungeert de voet als een statisch steunpunt, met afwikkeling is de voet een dynamisch-werkend verlengstuk van het onderbeen.

Enig "normaal onderhoud" en training van de lenigheid van de voeten (het spiersysteem dus) is dan ook zeker in dat licht gezien geen overbodige luxe.

De verzorging van de voeten

Gelet op het belang dat de hardloper heeft bij gezonde, hele voeten is het op zijn minst vreemd te constateren, dat er in de sportliteratuur en -opleidingen zo weinig aandacht wordt geschonken aan de voetverzorging. Wel wordt in allerlei artikelen en handboeken veel plaats ingeruimd voor de aankleding van de voeten (met sokken en schoenen), maar de voeten zelf worden veelal min of meer overgeslagen terwijl het hardlopen op voeten die geteisterd worden door eelt, slechte nagels, likdoorns, eczeem e.d. toch zeker geen pretje genoemd kan worden.

Wanneer kun je er in het algemeen van uitgaan, dat je een basis schept voor een gezond stel onderdanen?

De volgende algemene regels moeten dan worden nagekomen:

- houd de **nagels zo kort dat ze niet over de bovenrand van de tenen uitkomen** en knip ze recht af;
- **was de voeten dagelijks** (want via de voeten worden veel afvalstoffen afgescheiden) het liefst met een zeep, die de zuurgraad van de huid zo min mogelijk aantast;
- neem af en toe een **warm (35 à 40°C) voetbad** met zeezout of voetbadkruiden (zorg er daarbij voor dat de voeten los in het water bengelen en doe gedurende dit bad enige voet oefeningen zoals die in het volgende hoofdstuk (volgende Roadie) vermeld staan);
- **droog zorgvuldig af** om los eelt en hoorncellen te verwijderen en eczeem te voorkomen, maar ook om de masserende en dus doorbloeding-bevorderende werking;

- trek **dagelijks schone sokken** (van natuurlijk materiaal bijv wol of katoen) aan;
- loop alleen op **blote voeten op een zachte ondergrond** (tapijt, gras, zand) en niet op een harde omdat het lichaam de voet anders uit model drukt;
- draag "**verantwoord**" **schoeisel** (soepel natuurlijk materiaal, voetbed, goede maat);
- **verwijder eelt** en behandel eeltplekken met **voetcrème**.

En in zijn algemeenheid geldt:

1. met name vrouwen hebben nog weleens de neiging te kleine, te hoge en/of te smalle schoenen te dragen;
2. **aarzel niet om in geval van klachten een erkend pedicure te consulteren!**

Bron: Overgenomen uit het werkstuk van Ed Jacobs in het kader van de KNAU-opleiding trainer loopgroepen. Deel II zal in de volgende Roadie gepubliceerd worden.

Vraag nu de Zomerbrochures aan!



KRAS  *SterVakanties*

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

- ☐ **Sterproducties**
Culturele rondreizen met een unieke prijs/kwaliteitverhouding
- ☐ **KRAS Ster Vakanties**
Voordelige vliegvlagen 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:

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).

Even onder de AANDACHT



Naam	: Astrid Amendola
Geboren	: 28 januari 1952
Woonplaats	: Zoetermeer
Beroep/opleiding	: Administratief medewerkster
Woont samen	: met mijn man Peppino
Huisdieren	: vissen en zwarte kater
Roken	: zelden
Alcohol	: een glaasje wijn af en toe
Leukste klus	: vakantiefoto's inplakken
Rijdt in/op	: een Volvo
Mooiste auto	: Alpha Romeo cabrio
Vakantiebestemming	: waar de zon schijnt
Wereldstad	: Rome
Mijn omroep	: waar de leukste programma's zijn
Laatste boek	: Himalaya dagboek van Bart Vos
Lievelingseten	: Mexicaans
Politieke partij	: heb ik niet
Beste politicus	: De oude Drees
Slechtste politici	: weet ik niet
Beste CD's	: van Julio Iglesias en Gloria Estefan
Acteur	: Tom Cruise
Actrice	: Bette Midler
Favoriete film	: Walt Disney films: tekenfilms en natuurfilms
TV programma	: The Bold and the Beautiful
Sportvereniging	: heb ik nodig anders zou ik niets aan sport doen
Road Runners Zoetermeer	: gezellig en goed voor de conditie
KNAU	: hebben we nodig
Andere sport	: een beetje tennissen
Hobby	: zelf kleding maken
Onderschat	: af en toe mijzelf
Overschat	: dat ik wel even zal trainen voor een marathon
Het afgelopen jaar	: een verdrietig jaar; het overlijden van mijn moeder
Krant	: het Algemeen Dagblad
Tijdschrift	: de Libelle
Journalist	: Boudewijn Buch
Wens	: de zon op zien komen boven het Himalaya-gebergte
Hekel aan	: als mensen ruzie hebben en het niet uitpraten
Bewondering	: voor mensen die het moeilijk hebben en toch nooit klagen
Ideaal	: als je naar het strand gaat en het blijft droog
Romantisch	: op een terras aan zee; een glaasje wijn bij kaarslicht
Humoristisch	: Herman Finkers
Wie zou je graag ontmoeten	: Boudewijn Buch
Komt niet op je verjaardag	: een goede vriend die te ver weg woont
Citroen van het jaar	: Barend en van Dorp (twee dus)

LEES 'ROADIE'
EN....



BLIJF BIJ!!!

Wedstrijdagenda

Zondag 1 september 1996

Vlietloop te Voorschoten

Organisatie: 071-5895912
Afstand: 2-5-10-21 km

9e Konmar Oosterhofloop te Rotterdam

Organisatie: 0180-525046
Afstand: 2-5-10 km
Starttijd: 13.05-15.30 uur

Trimloop te Delft

Organisatie: 015-3108830
Afstand: 1-3,5-11,10-7-14 km
Starttijd: 10.55-11.15 uur

Zondag 15 september 1996

Golden Tulip Bergse Monumentenloop te Bergen op Zoom

Organisatie: AV Spado,
Afstand: 1-2-5-10 EM
Starttijd: 13.00-14.00 uur

Zondag 22 september 1996

Nike Dam tot dam loop te Amsterdam

Organisatie: Le Champion, incl. VVV Zaandstad 075-6162221
Afstand: 16,1 km
Starttijd: 13.40 (wedstrijd) en 14.30 (trimloop)

10e Stadshart/VSB-loop te Zoetermeer

Organisatie: 079-5931764
Afstand: 5-10 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 6 oktober 1996

Singelloop Breda

Organisatie: Stichting Bredase Singelloop, 076-5250597
Afstand: 8,5-15,5-21,1 km
Starttijd: 12.15-14.00 uur

Zondag 13 oktober 1996

Tros-loop te Haarlem

Organisatie: Gemeente Haarlem, 023-5160594
Afstand: 2-8-21 km
Starttijd: 12.00-13.00 uur

13e Marathon Eindhoven te Eindhoven

Organisatie: Marathon Eindhoven, 040-2382775
Afstand: 1/8, halve en hele marathon
Starttijd: 10.30-12.30 uur

Zondag 27 oktober 1996

Droomtijdloop te Delft

Organisatie: Stichting Delftaplan, 015-2125567
Afstand: halve marathon
Starttijd: 02.00 uur ('s nachts)

Herfstmarathon West-Brabant te Etten-Leur

Organisatie: Marathon Brabant,
Afstand: halve en hele marathon
Starttijd: 11.30-12.00 uur

Zondag 3 november 1996

Delta Lloyd Amsterdam Marathon te Amsterdam

Organisatie: Delta Lloyd Amsterdam Marathon, 020-6630781
Afstand: hele en halve marathon
Starttijd: 12.00 voor de Amsterdam ArenA

Zondag 17 november 1996

Nike Zevenheuvelen loop te Nijmegen

Organisatie: Stichting Zevenheuvelenloop, 024-3603877
Afstand: 15 km
Starttijd: 13.00 uur



Moeten weduwen en weduwnaars na 1 juli op een houtje bijten?

Op 1 juli jl. is de Algemene Nabestaandenwet (ANW) ingevoerd.
Dat kan voor bijna iedereen héél ingrijpende gevolgen hebben.

Wie geen kinderen onder de 18 hoeft te verzorgen krijgt na een overlijden straks **geen uitkering** (op enkele uitzonderingen na).
En is er wel een jong kind, dan vervalt de uitkering zo gauw het kind 18 is.

Een ANW-uitkering bedraagt maximaal 90% van het minimum-loon.
Inkomsten worden gekort.

Kortom, meer dan ooit is het verstandig zèlf tijdig maatregelen te nemen.

Bel ons nog vandaag voor vrijblijvend, onafhankelijk advies.



A.F.M. Vervaart

Assurantiekantoor

Ligusterpark 13
2724 HH Zoetermeer
Tel. 079 - 341 32 70
Fax 079 - 341 32 70

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

