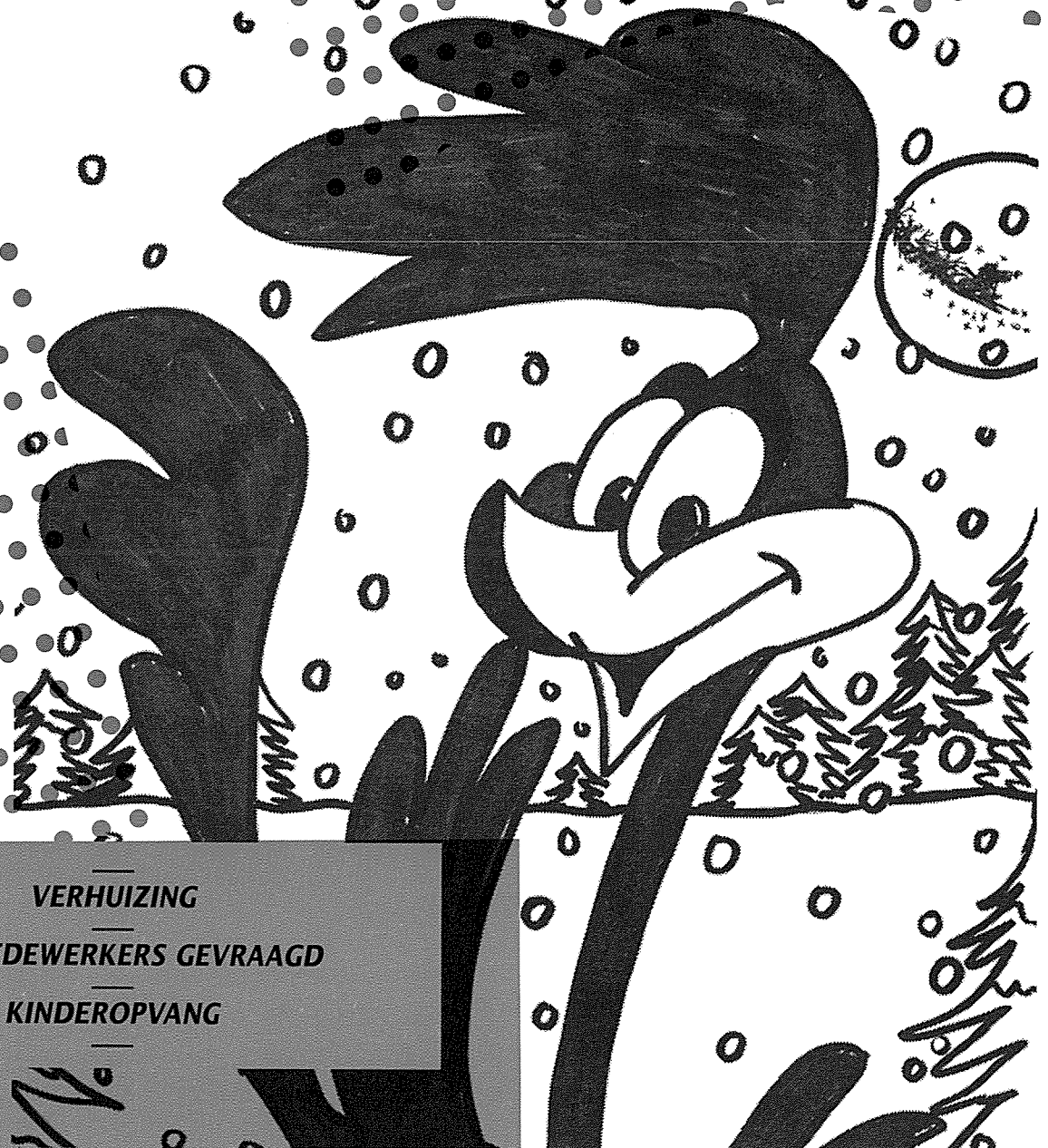


Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR
6
DEC1996



—
VERHUIZING

—
BAR-MEDEWERKERS GEVRAAGD

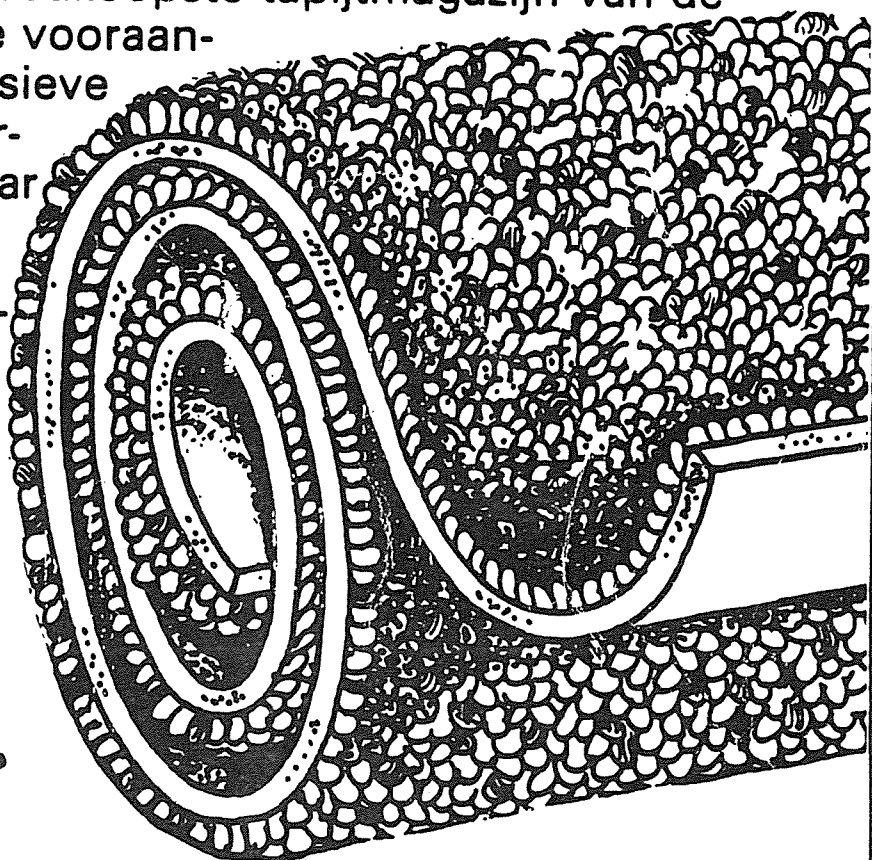
—
KINDEROPVANG

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!"

Inhoud

5 Voorwoord	13 Kinderopvang??!
6 Van de penningmeester	14 Welkom in de groep?
6 Verjaardagen	15 Uitslagen
6 Geboren	17 Blaren
7 Kantinecommissie	19 Road Runners in Nijverdal
7 Bar-medewerker gevraagd	20 Geul-Techniekloop
8 Trainingsgroep 4	21 Gezocht voor ROPARUN-TEAM
9 Het hesje	22 Even onder de AANDACHT
10 Loop ABC	24 Een interview met.....de kerstman
11 Den Dulk's Droomtijdloop	26 Wedstrijdagenda
12 Loopscholing: wat moet ik met die ongein?	

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.



RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Schoolstraat 35, 2511 AW Den Haag
Tel.: 070-3625417

Runnersworld vind je in: Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam, Antwerpen, Apeldoorn, Arnhem, Breda, Brugge, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg, Utrecht en Zwolle.

RRZ-leden 10% korting

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

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 uur (groep 1)
10.00 uur (overige groepen wintertijd)
09.00 uur (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

Tijdelijk onderkomen:
Zoetermeerse Reddingsbrigade,
't Lange Land 10 te Zoetermeer (079) 342 71 45

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
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

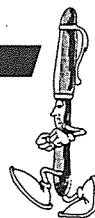
f 35,00 per kwartaal
f 14,50 KNAU-lidmaatschap per jaar
f 30,50 wedstrijdlicentie op verzoek. Op te geven uiterlijk voor 15 november van elk jaar.
Opzegtermijn: minimaal 1 maand voor het nieuwe kwartaal.
Donateurs minimaal f 25,00 per jaar
Gironummer penningmeester: 5878420

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 februarinummers dient vóór 8 januari 1997 in ons bezit te zijn.

Voorwoord



Beste Roadies,

WIJ GAAN VERHUIZEN!!

Op zich een leuke kreet die waar is, maar ook een beetje niet. Dat vraagt om wat nadere uitleg.

Om het gat tussen de sloop van het Start '85-gebouw en de oplevering van ons eigen clubhuis aan het Lange Land 14/16 op te vullen, was de Zoetermeerse Reddingsbrigade zo goed om ons gedurende enkele weken gebruik te laten maken van hun clubgebouw. Omdat zij een ander soort clubgebouw hebben als wat wij krijgen, vraag ik jullie medewerking bij het gebruik ervan en bied tegelijkertijd mijn excuses aan voor het ongemak.

Bedenk: iets is beter dan niets.

De mensen van de kantinedienst (in oprichting) draaien in principe de bardiensten. Met hen zijn ook de spelregels doorgenomen. Verder maakt er niemand gebruik van kasten, kamers of iets dergelijks. Het dragen van loopschoenen in de kantine, na afloop van een training, is NIET toegestaan. De Reddingsbrigade heeft vloerbedekking (en wij krijgen vinyl) en bedenk dat je zelf thuis ook niet 3x per week 75 m/v over de vloer kunt hebben, laat staan na afloop van een training. Graag begrip daarvoor.

Als iedereen na afloop van een training even omkijkt of alles in orde is achtergelaten, zal het wederzijdse ongemak tot een minimum beperkt kunnen blijven en hebben wij voor een lange periode een goede buur aan de ZRB.

De huidige stand van zaken met betrekking tot het clubhuis is niet meer zo relevant omdat deze per week of

dag kan wijzigen en het schrijven van een voorwoord iets meer voorbereiding vraagt. Bij het inleveren van mijn voorwoord bij de redactie zijn zij zeer resoluut en voor je het weet hangt er een spotprent en dat moet geen gewoonte worden.

De TIP van de week:

Doorlopen op 'versleten' schoenen is vragen om moeilijkheden.

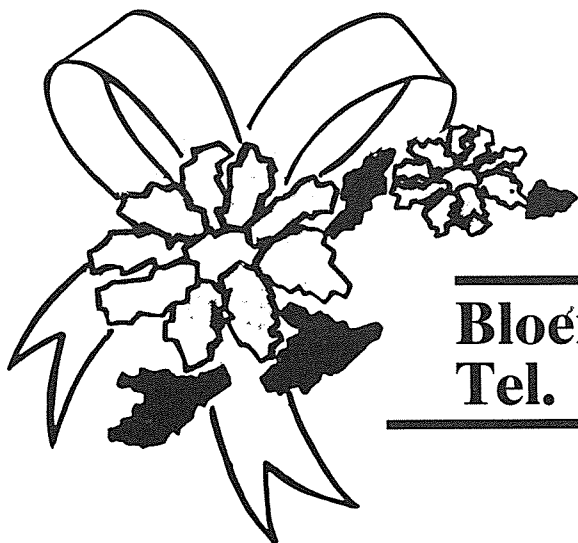
Het is zinvol om ook schoenen rust te geven. Onder invloed van zonlicht (komt in NL zelden voor), water/modder, regen (komt al wat vaker voor) en zweet neemt de kwaliteit van een schoen af. Buiten de uiterlijke kenmerken van een versleten schoen, zoals slijtage aan de zool en uit model raken van de leest, moeten schoenen herstellen van de inspanning.

Een 2e paar is geen overbodige investering/luxe. In de kadomaand zijn er meerdere gulle gevers te bedenken, die niet weten wat ze je moeten schenken (dit is een suggestie en je zult zien dat velen deze in een of andere vorm overnemen).

Een 2e paar schoenen tussendoor gebruiken, voorkomt dat je de nieuwe moet inlopen (voor zover daar al sprake van moet zijn), terwijl het andere paar al is versleten. Nog los van het feit dat 2 paar minder snel 'op' zijn dan 2x 1 paar, is het voor het lichaam beter om zich in te stellen op een 'natuurlijke' correctie. Ik bedoel daarmee dus: maanden doorlopen op versleten schoenen en als het lichaam daaraan gewend is, een paar nieuwe aantrekken. Dan is succes op klachten verzekerd.

De penningmeester vraagt verderop ook jullie aandacht, dus gauw doorlezen.

Keep reading or running
Bert Bos



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

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

Van de penningmeester

Beste Roadies,

Hier weer een stukje van de penningmeester. Vorig jaar december introduceerde ik voor de vereniging automatische incasso. Er is hier binnen de vereniging door $\pm 50\%$ van de leden op gereageerd. De besparing hierdoor is redelijk (accept-girokaart/porto-kosten/enveloppen en de administratieve rompslomp). Ondanks deze reactie, blijkt er toch nog veel werk te moeten worden verricht ten behoeve van de leden die niet voor de automatische incasso hebben gekozen. Om de kosten te drukken, heeft het bestuur besloten voor die leden in de toekomst de contributie per half jaar via accept-giro in de maand januari/juli te incasseren, verhoogd met de gemaakte kosten.

Verder zal het bestuur op de ALV voorstellen de KNAU-bijdrage en de wedstrijdlicentie vanaf komend seizoen (1997/1998) ook automatisch te laten afschrijven. Dit vindt altijd plaats in de maand november van het voorgaande lidmaatschapsjaar.

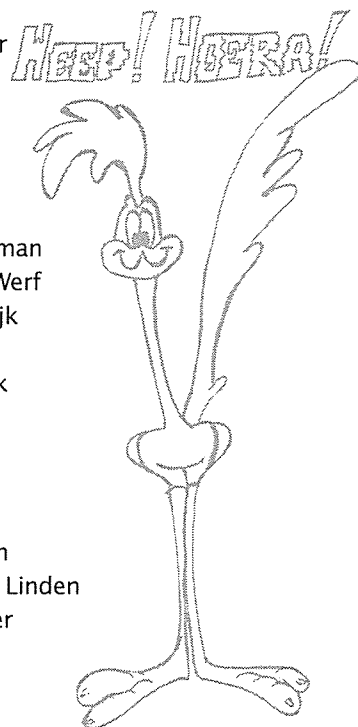
Verjaardagen

Januari

3	Mike van Wichen
3	Hans van Zijl
7	Trudy van Woensel
8	Linda Hartog
8	Riet van Sommeren
10	Gezina Atzema
10	Ulbe Buwalda
14	Peter Herrewijn
15	Arendien de Rijke
15	Wies Verheijen
16	Peter Kersten
16	Wietske Luscuere
17	Marianne Bras
19	Richard Barnhard
20	Frans van den Hengel
21	Klaas Wagenaar
22	Herman van den Hatert
23	Ellen Duijzer
25	Leen Antonisse
25	Hans van Wanrooij
27	Desiree Bijk
28	Astrid Amendola
28	Richard Willems

Februari

1	Jan Geene
1	Nico de Krosse
2	Sjef van Woensel
3	Hiljo Idema
3	Christine Meijer
3	Emie Schipper
4	Eric Lodder
4	Ina van Schie
5	John Albers
5	Hans Rolff
5	Thomas Speekman
6	Frans van der Werf
7	Harmen van Dijk
8	Yvonne Elzinga
8	Melvin Macnack
11	Diederik Post
13	Rob van Hees
20	Sonja den Dulk
20	Wil Faber
20	Crissie Klaassen
21	Marjan van der Linden
22	Monique Dekker
22	Ed Helsloot
22	Gerard Vogels
23	Aad Vervaart
24	René Guiaux
24	Erica Koetsier
25	Erica Hofman
26	Herman Mulder
28	Anneke Smallegange



Geboren

Geboren: **BAS**,

zoon van Erica Vaandrager en Paul de Jong

op 22 oktober 1996.

Namens alle Roadies van harte gefeliciteerd



Kantinecommissie

De kantinecommissie is bezig met de voorbereidingen van de exploitatie van het nieuwe clubgebouw. Daarbij hoort natuurlijk de verzorging van de inwendige mens na afloop van elke training. Hiervoor zijn enthousiaste mensen nodig die de bar bemensen. In eerste instantie gaan we er vanuit, dat er genoeg mensen zijn die hier hun bijdrage aan willen leveren. Daarom hierbij de oproep:

Bar-medewerkers gevraagd!

Elk lid kan zich opgeven; maar ook partners, familieleden e.d. zijn van harte welkom!

In de (tijdelijke) kantine hangt een formulier waarop namen genoteerd kunnen worden. Uiteraard kun je het ook aan één van onderstaande leden doorgeven op de training of telefonisch: (Zoetermeer 079 -)

- Cees Broekman : 341 12 02
- Bert Hartog : 342 33 69
- Jan Kort : 341 30 88
- Sjef van Woensel : 341 47 30
- Peter van Zijp : 341 06 16

De mensen die zich hebben opgegeven, ontvangen binnenkort bericht, waarna we in overleg het rooster samenstellen. Ideeën zijn uiteraard altijd welkom!

De Kantinecommissie



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

*** Afhalen * Thuis bezorgen**

*** Lunch * Diner * Catering**

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

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

REINKENSTRAAT 61

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

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zon./ma. 14.00 t/m 22.00 uur

Trainingsgroep 4

Belofte maakt schuld. Wij (Jos en Jan) hadden ons vorgenommen iedere Roadie wat te schrijven.

Hoe staan we ervoor na twee maanden trainen? Groep 4 is gestaag gegroeid tot 37 atletes en atleten. Soms komt er iemand bij, helaas valt er ook wel eens iemand af. Wij gaan ervan uit dat de groep nu stabiel zal blijven.

Uitslag van de enquête

Doe je mee aan een strandtraining?

Ja: 22; Nee: 1 (trekken we wel over de streep)

Doe je mee aan een bostraining?

Ja: 22; Nee: 1 (trekken we wel over de streep)

Helpen bij de Korenmolenloop?

Ja: 6 (namen worden doorgegeven aan de organisatie)

Naast het lopen samen iets doen? (bijvoorbeeld: etentje of bowlen of filmpje enz.)

Ja: 12; Nee: 6.

De strand- en bostraining nemen we op in het schema. Deze trainingen worden gepland voor de zaterdagen. Het avondje "wat anders" wordt later in het seizoen georganiseerd.

Trainen in groep 4

Wat wij beseffen is dat we aardig wat theorie op de groep aan het loslaten zijn. Loopscholing zus, anaëroob lopen zo en nog veel meer! Wees gerust, dat wordt vanzelf minder. Wat wel vaststaat: herhaling leert.

Wim Bras gaat de cursus Trainer Loopgroepen K.N.A.U. volgen. Klasse Wim. Je hebt al aangegeven dat je op een aantal avonden, waar je als begeleider stond ingepland, niet kan komen omdat je dan stage loopt bij Ilion. We nemen die avonden graag van je over. Waar we je kunnen helpen, zullen we dat doen. Zelfs oefenen op groep 4 mag!

Een hardnekkig gerucht doet de ronde dat appeltaarten een positieve invloed hebben op trainen en prestaties ...?!! Wees gerust, appeltaarten doen niets daaraan. Waarschijnlijk is de groep in de war met de stelling dat appeltaarten een gunstige invloed hebben op trainers (rustige trainingen, geen moeilijke oefeningen, geen industrieterrein, enz.). Zo, is dat ook weer rechtgezet.

Wat doen we met trainen op zaterdag na invoering wintertijd. Wij starten dan om 10:00 uur. Uit de enquête blijkt dat 16 van de 23 geënquêteerden graag om 09.00 uur starten. Echter het Bestuur van de Road Runners heeft aangegeven dat de starttijd op 10.00 uur is gesteld. Alleen als iedereen om 09.00 uur starten wil, kunnen wij dat voor groep 4 aanpassen. Dus starten om 10.00 uur!

De trainingen tot zover: We beginnen al aardig aan de trainingen te wennen. Wat ons opvalt, is dat de groep van gelijke sterkte is en dat aanwijzingen goed worden opgepakt. Klasse! Bedenk wel dat de intervallen nog niet "hard" hoeven. Dat komt vanzelf wel.

Ook is een eerste testloop gehouden met een goede opkomst. Nette tijden, tussen 24 en 29 minuten.

Opvallend:

Wist je dat:

- Emie S. stiekem de TC-verslagen van Jan S. leest, dus met voorkennis van zaken traint?
- Jos W. op een positieve manier de strandtraining van Jan S. promoot: We lopen met strakke wind een klein stukkie van Scheveningen naar Katwijk door mul zand met striemende regen en pakken en passant op de weg terug nog 2.000 traptreden mee (in snel tempo... hij's fijn)??
- Appeltaart niet door trainers wordt verstrekt!
- Thea W. precies weet wanneer Jan S. trakteert?
- Trudy van W. op het Spruitenpad, kikkers de verkeerde kant opstuurt?
- Jos W. zichzelf spontaan aanbiedt achterin de groep te lopen!
- Er veel nieuwe schoenen worden gedragen in groep 4.
- Jan S. de atleten/tes leert om je voet recht in een plas te zetten en Jos W. dat direct uitprobeert!
- Jan S. opvallend veel langs de Fluitschipkade laat lopen (de Makelaarsloop)?
- Het industrieterrein nu al "baalgebied" is voor groep 4?
- We Tineke B. weinig en Bert B. veel zien?
- Jos W. van die smerige "Falko Zandstra"-oefeningen heeft?
- De spellingscontrole van WP 5.1 bij het woord: appeltaart de vervangende woorden "Thea en Wietske" opgeeft!!!!
- Jannie T. nooit roept: "fietser voor, zonder licht..." (Beroepstrots?)

Tot slot een woordje richting Anneke Peeters. Anneke we wachten vol ongeduld op je terugkomst. Laat echter de blessure eerst goed genezen. Sterkte!

Tot slot....

Ook al loop je jezelf in het snot en gaan je nieuwe schoenen ervan kapot. De trainingen van Jantje en Josje geeft je toch een gezond rood bloesje.

sportieve groeten

Jos Weber en Jan Schipper

Het hesje

Onder vele Roadies borrelen, tijdens de grondige warming-up, vragen op over de hesjes, welke door menig trainer tot de minimum uitrusting van elke Roadie gerekend wordt.

Het hesje wordt in het Prisma woordenboek omschreven als kiel, kort jasje of blouse. Het soort hesje waarover wij dienen te beschikken, wordt ook wel tot veiligheidskleding betiteld. Veiligheidskleding dient voor de veiligheid c.q. bescherming biedend, aldus het reeds aangehaalde boekwerk.

Het Loop-ABC van A.L. Fabet maakt helaas geen vermelding van het hesje in de juni-editie van 1994. Niet zo verwonderlijk, want in juni is het veelal mogelijk zonder hesje over straat te gaan.

Hesjes zijn er in allerlei soorten en maten. Een bekend soort is wel het vest dat de wegwerkers dragen, een fluoriserend rood jasje met reflecterende strepen. Zo'n jasje heeft meestal een aantal gaten van ongeveer een centimeter doorsnede om beluchtingseffect te kunnen realiseren. Een uitvoering die voor menig Road Runner een benauwend karakter heeft.

De spoorwegen hebben hun eigen visie op het veiligheidshesje. Zij verplichten de spoorwegwerkers tot het dragen van een fel geel vestje, welke van katoen is samengesteld en daardoor ook geen behoefte heeft aan extra luchtgaten. Reflectievlakken ontbreken echter, waardoor deze eveneens minder geschikt is.

De hesjes waar wij onze veiligheid mee trachten te verbeteren, zijn veelal voorzien van één of meerdere reflectiebanen. Om gewicht te besparen zijn zij meestal van één of andere kunststofvezel geweven met een open structuur. Daardoor kunnen vrijkomende koelvloeistoffen redelijk goed verdampen.

Veel gehoord commentaar is wel dat verschillende Roadies het hesje achterstevoren dragen. Dit doet eenieder geheel naar eigen inzicht. Waar wel op gelet kan worden, is de zichtbaarheidsverbetering indien alleen gelopen wordt of in de groep.

Alleen lopend, loop je veelal links van de weg of het pad, waarbij twee reflectiestrepen voor en één achter een goede keuze is. Loop je in een groep, dan maakt het niet veel uit, maar let er wel op dat zo'n groep, afhankelijk van het soort training, nogal eens een langgerekte sliert kan worden. Daarbij is een individuele loper minder goed zichtbaar.

Veel Roadies nemen de adviezen van de trainers gelukkig ter harte en hebben reeds een hesje aangeschaft of lopen in witte kledij. Een tip voor de doe-het-zelver, bezoek eens een naai-garniturenwinkel. Wellicht hebben ze daar reflecterende applicaties of banden. Krijgen we misschien nog een naam als creatieve loopfanaten.

Nico (gr. 5)

Loop ABC

De letters X en Y

- X-benen** benen, waarvan de knieën naar binnen staan
- Yang** het actieve, mannelijke dat volgens de macrobiotiek samen met de yin zorgt voor een evenwicht in de mens
- Yin** het passieve, vrouwelijke (zie voorts: Yang)
- Yoga** Indiase leer die zegt hoe je door meditatie, concentratie, ademhalingsoefeningen, enz. gezond van lichaam en geest kunt blijven

A.L. Fabet

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

Dick Den Dulk's Droomtijdloop

Nog nooit de droomtijdloop gelopen?

Jammer, het is echt de moeite waard!

De lucht was blauw, ik bedoel zwart, want het was nacht toen ik Frank op ging halen. In de basketbalzaal waar we de tassen konden stallen, stonden vier leipe grieten ouderwetse liedjes te zingen en ik zag het even helemaal niet meer zitten.

Maar later bleek dat juist heel leuk te zijn, want ze waren echt gek.

Langs het parkoers, door het Delftse Hout, stonden vele fakkels, hetgeen wel nodig was als je half slaperig in het donker loopt.

Vond ik dit nu echt leuk?

Ja, ik herhaal: Ja.

Dick den Dulk, zeg maar: mijnheer Den Dulk liep als een diesel. Hij trok het groepje van Frank, Ad, Lidwien en mij bijna in de vernieling, zo snel ging hij.

Ad kon een groepje dat hem in de weg liep even niet inhalen en hij raakte achterop. Of lag het aan de reeds door hem aangedane verjaardagen en een opera twee uur daarvoor?

Aangezien het hier en daar smal was en nog steeds donker, wist je niet precies wie er nog in je buurt liep.

Gelukkig, daar is de stad Delft en wij op weg naar de grote kerk. De eerste singel was leuk, singel heen, dan over het water via een hoge brug en weer terug.

De tweede singel was ook nog leuk.

De derde singel was ook nog leuk, alhoewel?

De vierde singel was niet zo leuk meer.

De vijfde singel was nog minder leuk.

Ik weet niet hoeveel singels ik gelopen heb en dan maar die bruggetjes over. Onderweg waren vele mensen leuk verkleed in het kader van 750 jaar Delft. Het stappende publiek was ook goed, soms luidruchtig, aanwezig.

Bij de 16 km had ik het ERG moeilijk, maar Dick trok me erdoorheen.

Bedankt Dick.

Begonnen om 2 uur 's nachts en aangekomen om 2.45 uur.

Een prachtige tijd om op terug te kijken.

Volgend jaar weer?

Als hij gehouden wordt, wellicht wel.

Paul van Heukelum

Auto Ambacht bv



ROVER



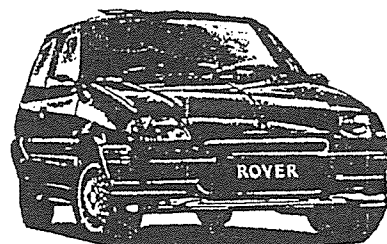
*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*

Voor meer informatie: kom even aan of bel:

Ambachtsherenlaan 103

Telefoon (079) 3 41 60 15

2722 CZ Zoetermeer



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Loopscholing: wat moet ik met die ongein ?

Aflevering 1: Inleiding

Auteur: Ed Jacobs

Door veel lopers wordt loopscholing slechts ondergaan. Ze wordt ervaren als een verlenging van de warming up. En wel één, die het moment waarop je met de eigenlijke training (en daar kom je toch voor, nietwaar?) begint min of meer uitstelt.

In een serie korte artikelen wil ik proberen het nut van loopscholing uit te leggen. Het wordt je dan hopelijk duidelijk, dat loopscholing geen vorm van kwelling is, die bedacht is door sadistische trainers. Het is een wijze van oefening van het lichaam, die het rendement van de beweging verhoogt waardoor je bijvoorbeeld minder snel vermoeid raakt. Naast een kort algemeen verhaal over loopscholing zal ik het nut van de verschillende loopscholingsoefeningen uit de doeken doen.

De activiteit, waarmee wij ons als hardlopers bezighouden, kun je op veel verschillende manieren (al dan niet wetenschappelijk) omschrijven. Op z'n Jan-boerenfluitjes zou ik zeggen:

het zo snel mogelijk lopend voorwaarts bewegen met zo min mogelijk inspanning en zonder gebruikmaking van hulpmiddelen.

Het gaat dan dus om:

- voorwaarts lopen
- zo snel mogelijk
- zo min mogelijk inspanning.

Hiervoor is een beweging van benen en voeten noodzakelijk, die voorwaarts gericht is en zo min mogelijk energie kost.

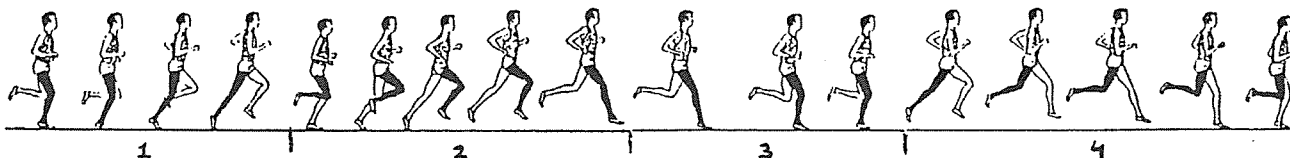
Bij deze beweging wordt per been repeterend een viertal fases afgelegd. Je zult je het nooit gerealiseerd hebben, maar elk been begint met (1) een afzet, (2) zwaait vervolgens voorwaarts omhoog, (3) landt weer en (4) zwaait tot slot achterwaarts op.

Deze vier fases kunnen ieder afzonderlijk getraind worden door loopscholingsoefeningen. Door afzonderlijke training krijgt iedere fase optimaal aandacht. Hierdoor wordt de totale beweging doeltreffender uitgevoerd, verloopt dus soepeler en kost daardoor minder inspanning.

De bij de vier fases behorende oefeningen zijn,

- | | |
|-------------------------------|---|
| voor de afzet: | – loopsprong |
| voor de voorwaartse zwaai: | – kniehef (skipping) |
| voor de landing: | – hinken
– pendel |
| voor de achterwaartse zwaai: | – hakken/billen (hiel-aanslag) |
| voor meerdere fases tegelijk: | – kaatsen
– huppel
– tripping (hakhef). |

In de volgende Roadie zal ik als eerste fase de afzet bespreken en dus ook de daarbij behorende oefening (de loopsprong) behandelen.



(afbeelding ontleend aan "Lopers ABC" van Bob Boverman)

Nabije toekomst kinderopvang op zaterdagochtend in ons nieuwe clubgebouw van RRZ??!

Voor degenen die graag op zaterdagochtend bij de vereniging willen lopen, maar dit niet kunnen omdat voor hun kroost geen opvang is, willen wij graag met medewerking van jullie allemaal een oplossing bieden.

Namelijk kinderopvang voor kinderen van 2 tot 10 jaar in ons nieuwe clubgebouw.

Ben je zo'n ouder en ben je bereid om bij toerbeurten op de zaterdagochtend op de kleintjes te passen, plaats dan je naam op de lijst die in januari 1997 op het prikbord zal hangen.

Hoe meer mensen hierop reageren, hoe minder vaak je aan de beurt zult zijn om op te passen. Dus: hoe vaker je de zaterdagen kunt lopen.

Voor het oppassen vragen wij wel een kleine vergoeding. Dit zal in zijn geheel bestemd zijn voor de kinderen (limonade/koekje/speelgoed).

Wees sportief en verleen hieraan je medewerking!

Een enthousiaste loopouder!!

Welkom in groep 1

De leden die doorstromen vanuit groep 2 naar groep 1, of nieuwe leden, "gerenommeerde" lopers die al de nodige wedstrijdkilometers onder de voeten hebben, worden bij hun eerste training direct genadeloos geconfronteerd met een tweetal zaken. In de eerste plaats wordt er (op z'n tijd) zeer behoorlijk doorgelopen, maar dat is te verwachten. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan het trainen van de mentale hardheid. Zelfs de trainers en begeleiders vallen vaak ten prooi aan deze ietwat onorthodoxe oefenstof. Want wist u bijvoorbeeld dat:

- Zoetermeer op woensdag 16 oktober 1996 is getroffen door een lichte aardchok;
- het episch centrum zeer waarschijnlijk ter hoogte van de parkeerplaats voor vrachtwagens op het industrieterrein lag;
- Hans "Haas" de Gooijer daar net aan het "trainen" was;
- de naschokken toch wel effect hebben gehad, gezien de toenmalige staat van het oude clubgebouw;
- Ton die dag voor het eerst van meester Frans groep 1 alleen mocht trainen;
- hij deze vuurdoop, zij het met enige moeite, heeft doorstaan;
- hier enigszins sprake was van beginnersgeluk (we hebben 'm gespaard);
- ondergetekende sinds een aantal weken van het junior zijn is verlost;
- hij deze (overigens zeer dankbare taak) aan Fedde heeft overgedragen;
- Gemini de Tientjesclub als dank voor het jarenlang spekken van hun clubkas tijdens de laatste avondborrel GEEN gratis rondje heeft gegeven;
- zij zeer waarschijnlijk al in gedachten waren bij het slopen van hun clubgebouw;
- degenen die op de lijst van New York stonden en toch besloten niet mee te gaan zouden worden gestenigd;
- wij daarvoor al een optie op het oude clubgebouw hadden genomen (wij slopen voor niks);
- onze assurantiepik om een of andere duistere reden die lijst was kwijt geraakt;
- onder andere oude Ruud daardoor voorlopig toch nog lid van de vereniging kan blijven;
- de zachte "G" inmiddels zijn intrede in groep 1 heeft gedaan;
- Theo als pre heeft dat hij beter is te verstaan dan die andere zuiderling;
- T.C.-lid van der Maaten naast uitstappen tijdens de wedstrijd ook uitstappen tijdens een training als hobby heeft;
- en steevast bij de eerstvolgende testloop verkondigt: "Ik ga lekker achteraan lopen." en z'n lijfspreuk "Ik ben een I.. en ik kan niks" weer de ether in gooit;
- en vervolgens middels een bere-tijd de meesten van ons zijn "Nike-Air Pegasus-hielen" laat zien;
- Jan Schipper iets tegen water heeft;
- hij, wanneer hij weer in groep 1 komt trainen, er rekening mee moet houden, dat er inmiddels een spuitgast van de brandweer onze gelederen is komen versterken;
- het kanon Piet in Hawaï is opgedoken;
- ondanks al het bovenstaande, nieuwe leden met open armen in groep 1 zullen worden ontvangen.

"Ex-junior"

Uitslagen

Rottmerenloop te Bleiswijk, 5 oktober 1996

10 km

Sonja den Dulk	0.49.11
Wenda Terhorst	0.54.00

Nationale 30 km van Dordrecht, 6 oktober 1996

10 km

Nico de Krosse	1.01.37
----------------	---------

Ronhill Ultraloop te Amersfoort, 6 oktober 1996

solo 6 uur

Lidwien van den Aardweg	55 km en 610 m
-------------------------	----------------

1e Winterloop te Nijkerk, 12 oktober 1996

halve marathon

Ellen Duijzer	1.44.24 (PR)
---------------	--------------

Marathon te Eindhoven, 13 oktober 1996

halve marathon

Hans Feelders	1.42.05
---------------	---------

Coenecooploop te Waddinxveen, 19 oktober 1996

10 km

Jan Keijzer	0.37.10
Piet Barendse	0.48.40

15 km

Sonja den Dulk	1.16.33
----------------	---------

Marathon van Athene, 20 oktober 1996

Aristides Efstratiades	3.50.00
------------------------	---------

Geul-Techniekloop te Vlaardingen, 26 oktober 1996

15 km

Nico de Krosse	1.35.29
----------------	---------

West-Brabant marathon te Etten-Leur, 27 oktober 1996

halve marathon

John Montanus	1.29.56
Jan Geenen	1.33.29 (PR)
Jasper Hartevelt	1.35.59
Robert Smit	1.39.25
Willem Hoogendoorn	1.41.24 (PR)
Frits v.d. Lubbe	1.41.24
Frans van den Hengel	1.41.53
Johan Hofland	1.47.11
Astrid Hol	1.58.19
Betty Wentink	1.58.19
Jolanda van der Maaten	1.58.19
Ruud van der Maaten	1.58.19

hele marathon

Rob de Jager	3.35.37
--------------	---------

Droomtijdloop te Delft, 27 oktober 1996

halve marathon

Mike van Wichen	1.36.18
Marc Bras	1.37.00
Ruud van Zon	1.38.20
Piet van Veen	1.39.45
Dick den Dulk	1.45.17
Paul van Heukelum	1.45.20
Anton Bood	1.49.00
Piet Barendse	1.57.00
Frank Eilbracht	1.57.00
Ad Smits	1.57.00
Lidwien van den Aardweg	2.00.28

Marathon te Amsterdam, 3 november 1996

marathon

Jan Keijzer	3.00.30
Hiljo Idema	4.38.03

halve marathon

Martin van Sommeren	1.35.47
Paul van Heukelum	1.45.30
Jack v.d. Kreeke	1.48.00
André Bult	1.49.00
Victor Sasburg	1.50.00
José de Groot	1.59.00
Bill Verschuyl	1.59.00
Reinie van Daalen	2.00.00
Marjolijn Dolk	2.00.00
Ingrid Sasburg	2.02.33

Uitslagen (vervolg)

Jan Olsthoorn Halve Marathon te Monster, 9 november 1996

halve marathon

Theo Boerboom	1.26.34
Rob de Jager	1.33.46

Dotterbloemloop te Zoetermeer, 10 november 1996

5 km

Fedde Geelen	0.18.10 (PR)
Leon Koppenol	0.27.22

10 km

Mike van Wichen	0.38.37
Ruud van Zon	0.40.05
Piet van Veen	0.40.48
Marlies Janson	0.44.17 (PR)
Jan Schipper	0.44.17
Rob van Hees	0.47.08 (PR)
Liesbeth Edelbroek	0.47.11
Ineke Hagen	0.47.47 (PR)
Frans van den Hengel	0.47.47
Willem Hoogendoorn	0.47.47
Bert Kuiper	0.47.47 (PR)
Bob de Keulenaar	0.47.48 (PR)
Jos Weber	0.49.15
Ester de Wit	0.53.54
Petra Fisscher	0.54.40 (PR)
Marga Otterloo	0.54.40 (PR)
Jan Willem Weehuizen	0.55.12

15 km

Ad Peltenburg	0.57.10
Ron Dijkhuizen	0.59.48
Koos Verhoeven	1.05.44
Hans Feelders	1.07.10
Jan Moggre	1.07.32
Dick den Dulk	1.08.48
Diederik Post	1.08.48

7heuvelenloop te Nijmegen, 17 november 1996

15 km

Fedde Geelen	0.58.20
Ruud van der Maaten	1.01.12
John Montanus	1.01.59
Frits v.d. Lubbe	1.06.13
Richard Willems	1.07.20
Frans van den Hengel	1.10.40
Willem Hoogendoorn	1.10.40
Carlos Fokké	1.10.54

Diederik Post	1.11.04
Liesbeth Edelbroek	1.11.36
Ed Jacobs	1.12.10
Johan Hofland	1.12.50
André Bult	1.14.00
Patrick van Swieten	1.14.10
Bill Verschuyl	1.15.00
Sonja den Dulk	1.17.23
Hans v.d. Maas	1.17.27
Piet Barendse	1.18.20
Leo van den Hengel	1.18.20
Kees de Brabander	1.19.00
Victor Sasburg	1.19.12
Marjolijn Dolk	1.20.00
Lidwien van den Aardweg	1.21.20
Rob Hardon	1.23.00
Ton Reedijk	1.24.00
Ingrid Sasburg	1.24.18
Tineke Bos	1.25.00

Tulploop te Roelofarendsveen, 24 november 1996

halve marathon

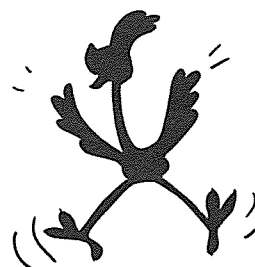
Mart Lagerweij	1.36.14
----------------	---------

Speculaasloop te Bleiswijk, 30 november 1996

15 km

Theo Boerboom	0.57.11
Jan Keijzer	0.57.40
Rien Elling	1.00.50
Ruud van Zon	1.01.09 (PR)
Jan Besseling	1.02.45 (PR)
Frans van der Werf	1.03.20
Piet van Veen	1.04.30
Rick Martens	1.04.52
Peter van Zijp	1.06.49
Jolanda van der Maaten	1.13.22 (PR)
Ruud van der Maaten	1.13.22

!!Iedereen van harte gefeliciteerd met haar of zijn prestatie!!



**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)**

Els Stolk, bondsarts

Iedereen heeft wel eens een blaar "opgelopen". Vervelend, want met een irriterende en pijnlijke blaar op je voet, loop je niet lekker mee. Het is dus belangrijk om te weten hoe je blaren kunt voorkomen. Maar eerst, wat is een blaar en hoe ontstaat hij ?

HOE ONTSTAAT EEN BLAAR?

De huid bestaat uit een opperhuid en een onderliggende lederhuid. Blaren ontstaan vaak door mechanische wrijving. Deze wrijving kan optreden in nieuwe schoenen die (nog) knellen en schuren, maar ook door het gaan dragen van sportsteunzooltjes. Beruchte plaatsen zijn de hiel, de bal van de voet en de grote teen. Door de wrijving kunnen de opperhuid en de lederhuid van elkaar loslaten, waardoor er in feite een wond in de huid zelf ontstaat. Blaren kunnen gevuld zijn met geel wondvocht of met bloed. Welk vocht de blaar vult, is afhankelijk van de diepte van de huidlagen die van elkaar loslaten. Ontstaat de blaar in de oppervlakkige lagen, dan wordt de ruimte gevuld met geel wondvocht. Ontstaat de blaar in de diepere lagen van de lederhuid, dan wordt de ruimte gevuld met bloed.

Als er toch een blaar is ontstaan, is het van belang deze goed te verzorgen. Laat de blaar, als dat mogelijk is, intact. De huidwond blijft dan goed van de buitenwereld afgeschermd, waardoor er geen infectie kan optreden. Het is namelijk gebleken dat wondvocht en bloed een goede voedingsbodem zijn voor bacteriën, waardoor een ontsteking van de open blaar dreigt. Dat betekent dat als een blaar stuk is geprikt of stuk is gegaan, deze heel hygiënisch verzorgd moet worden.

DE BEHANDELING

Als een blaar "strak" gespannen staat met geel wondvocht (en naar alle waarschijnlijkheid toch stuk zou gaan), kan het het beste zijn de blaar door te prikken. De huid en de naald dienen dan eerst gereinigd en gedesinfecteerd te worden met betadinejodium of sterilon. Het doorprikken kan het beste gebeuren aan de buitenrand van de blaar. Het is dan zaak de blaar voorzichtig leeg te drukken, zodat het "blaar-dak" zoveel mogelijk intact blijft. Deze huid zal in de loop van dagen indrogen, maar heeft in de tussentijd nog wel een beschermende functie voor de wondbodem van de blaar. Scheur deze huid nooit weg, want dan bestaat de kans dat je de nog vastzittende huid rondom de blaar inscheurt. Bij het doorprikken of stukgaan van een bloedblaar is de infectiekans groter. Bij dit soort blaren is het dus nog belangrijker om hem heel te houden.

Na het doorprikken en "uitdrukken" van het vocht neemt de druk van de blaar af en daarmee vaak ook de pijn. Hierna kan je de blaar afplakken met breed leukoplast. Zorg er dan wel voor dat als je het leukoplast verwijderd, je niet gelijk de huid boven de blaar mee verwijderd. Om dit te voorkomen, kun je eerst een stukje (speciaal hiervoor ontwikkeld) wondpleister op de blaar aanbrengen die als een tweede huid blijft zitten (bijvoorbeeld duoderm, compeed of second skin). Deze wondpleisters zijn gemakkelijk aan te brengen en in verschillende soorten en groottes te verkrijgen. Ze hebben echter het nadeel dat ze duur zijn en dat je ze niet altijd bij de hand hebt. Je kunt het afscheuren van de huid boven de blaar ook voorkomen door eerst een stukje niet hechtend materiaal op de blaar te leggen en daaroverheen het leukoplast te plakken.

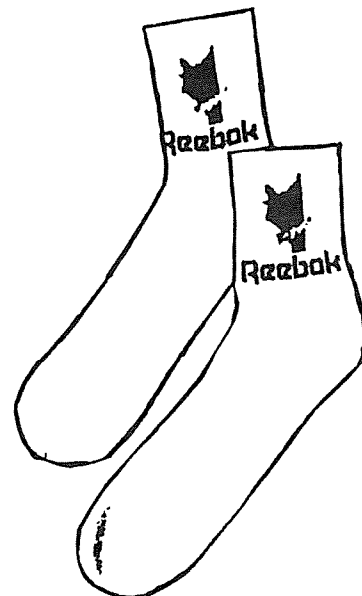
Soms zal een blaar gaan ontsteken. Als een blaar gaat ontsteken, kun je dat merken doordat de pijn toeneemt, de huid om de blaar warm wordt en er gele pus uit de wond komt. Als dat het geval is, zul je de wond in eerste instantie "rust" moeten gunnen. Dat betekent dat je er tijdelijk niet op moet hardlopen. Vaak zal fietsen nog wel mogelijk zijn. Als er sprake is van een ernstige ontsteking, laat dan de wondbehandeling over aan de huisarts.

HOE VOORKOM JE DAT EEN BLAAR ONTSTAAT ?

Blaren kunnen dus veel van je plezier in het sporten vergallen. Het is dus zaak om het ontstaan van blaren te voorkomen. Hieronder staan een aantal punten die je moet volgen om de kans op het ontstaan van blaren zo klein mogelijk te maken.

- * Draag goed passende en goed ingelopen schoenen. Loop nieuwe schoenen geleidelijk in. Ook nieuwe sportsteunzooltje moeten geleidelijk aan ingelopen worden.
- * Draag goed passende en elastische sokken. De dikte van de sokken moet (ook) goed afgestemd zijn op de ruimte die je overhebt in je schoenen. Het is belangrijk dat de sokken geen overdadige randjes of stiksels heeft. Deze randjes of stiksels kunnen "onvoelbaar" gemaakt worden door sokken te dragen, waarin de naad met de hand is genaaid.

Het materiaal waarvan de sok is gemaakt is belangrijk. Meestal bestaat de hardloopsok uit mengvezels om de voordelen van de verschillende materialen met elkaar te combineren. De voordelen van katoenen sokken zijn legio: ze zijn overal te koop, ze zijn relatief goedkoop, sterk en op relatief hoge temperaturen wasbaar. Voor de hardloper zijn alleen de sokken die van het allerbeste katoen en elastisch gemaakt zijn, geschikt. Katoen is niet warmte-isolerend en voelt daarom in het dragen koel aan. Die eigenschap wordt nog versterkt door de sok te "ruwen". Door katoen te mengen met andere vezels, krijgt het katoen andere eigenschappen, zoals kreukherstellend en een minder grote vochtopname. Dit geeft de sok het voordeel dat deze sneller droogt en minder snel blaren veroorzaakt. Sokken die (voornamelijk) bestaan uit acryl of polyester zijn in het algemeen sterk(-er), nemen minder vocht op, zijn goed warmte-isolerend en zijn goed te wassen. De sokken moeten natuurlijk wel (vaak genoeg) gewassen worden. Sokken waar gaten in gelopen zijn, moeten weggegooid worden om geen (verhoogde) kans op blaren te krijgen.



Sommige hardlopers lopen zonder sokken. Dat is niet verstandig, want sokken vormen een noodzakelijk barrière tussen de schoen en de voethuid en voorkomen voortijdige slijtage van de schoen. Daarnaast beschermen de wat hogere sportsokken (anklets) ook de achillespees tegen overmatige kou en druk.

- * Draag als het even kan geen natte schoenen of natte sokken. Met een "verweekte" huid loop je veel eerder blaren op dan een droge huid. Heb je last van overmatig zwetende voeten, strooi dan talkpoeder op je voeten en in je schoenen voordat je gaat lopen.
- * Als je aanleg hebt voor het ontwikkelen van blaren, kun je je voethuid harden door deze in te smeren met bijvoorbeeld kamferspiritus. Ook kun je van te voren al tape of leukoplast aanbrengen op plaatsen waar blaren zich vaak ontwikkelen. Zorg er hierbij voor dat er geen kreukels ontstaan. Vaak ontstaan blaren onder overmatige eeltvorming. Zorg er tijdig voor dat dit overmatige eelt verwijderd wordt (eventueel door een pedicure).

SAMENVATTING

Blaren zijn één van de meest voorkomende "sportblessures". Een blaar ontstaat door mechanische wrijving, waardoor verschillende lagen in de huid van elkaar loslaten. Het beste is natuurlijk om het ontstaan van blaren zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kun je doen door nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen, door sokken te dragen die goed passen en droog zijn en door de plaatsen waar bij jou vaak blaren ontstaan van te voren te "harden" of af te plakken met tape. Als een blaar toch is ontstaan, probeer hem dan heel te houden zodat je geen kans loopt op een ontsteking van de wond. Is de blaar toch stukgegaan of heb je hem moeten doorprikken, realiseer je dan dat er sprake is van een huidwond, die hygiënisch behandeld moet worden.

Geul-Techniekloop 1996 te Vlaardingen

Na een prettige ervaring met mijn eerste 15 km loop in Vlaardingen in 1995 in een tijd van 1.31 rond, kon ik deze dit jaar niet aan mij voorbij laten gaan.

Als uitvalsbasis konden we wederom gebruik maken van het honk van de personeelsvereniging van de collega's van ENE piep te Vlaardingen. Het enige wat ons van de start bij AV Fortuna scheidde, was een warming-up traject van ongeveer 2 km.

Flink op temperatuur kwam ik met zo'n dertigtal collega's aan bij de start. Na enige wachttijd en het hele regiment aan rek- en strekoefeningen viel om twee uur het startschot.

De eerste twee kilometers gingen vlot onder mijn stappers door, te vlot eigenlijk. Dit wist ik gelukkig te corrigeren en op iets van 29 minuten passeerde ik de 5 km, net na een viaduct gelegen. Wel als laatste maar ik zag nog mogelijkheden voor me.

Bij het 6 km punt passeerde ik iemand die twijfelde aan de opzet van het evenement. Hij kon niet kiezen tussen wandelen en hardlopen. Tijdens het passeren wees ik hem op zijn irritante gedrag, daarna bleef hij netjes achter me. Waardoor hij ook de motor verder achter me liet.

Genietend van de zon en het zachte briesje liep ik heerlijk ontspannen, lettend op de houding, afwikkeling e.d., door het Vlaardingse polderpark. De lopers voor me liepen zeer langzaam bij me vandaan, terwijl de loper achter me opnieuw aanzette na zijn zoveelste wandeling.

Op een uur passeerde ik het 10 km punt. Ik voelde me goed en als er al sprake was van een schema, dan liep ik daar aardig op. Echter niet lang, want dat vermaled-

ijde viaduct dook weer op. En zeer verdekt opgesteld stond voorbij dat viaduct de man met de zeer bekende hamer. Als je mij vraagt, kon hij zijn energie goed verdelen te oordelen naar de dreun.

Mijn energie raakte op een dieptepunt en de ongelijke klinkers in de laatste kilometers lieten omstanders, maar zeker mezelf, schrikken met enkele struikelingen.

Die wandelaar kwam in dat stuk nog gevaarlijk dichtbij en met verbeterheid richtte ik me op de techniek en het ritme. Ik zal toch verdorie niet verslagen worden door een wandelaar.

In de laatste honderden meters wist ik nog een geringe versnelling te bewerkstelligen. Omzichtig een zigzagbocht door en dan de laatste honderd meter op de sintelbaan. Gedoseerd nog een schepje er bovenop. Gedoseerd, want het licht mag me niet uitgaan.

Numer 1 recht en binnen in een tijd van 1.35.29. Niet onaardig na een periode van te weinig duurtrainingen.

Na een dubbele thee uit blik(?) kon ik op de taxi stappen om terug te keren naar de jongens van ENE *piep*, die ook dit keer een uitstekende opvang hadden verzorgd.

Nu nog werken naar een aardige tijd voor onze Korenmolenloop.

Ik zie je.

Nico (gr. 5)

Als je in je eentje loopt te rennen in deze donkere dagen,
loop je je bij gebrek aan uitzicht van alles af te vragen.

Bedenk echter iedere keer,
het belangrijkste blijft altijd weer:
vrede op aarde en voor iedere mens gezondheid en welbehagen.

GEZOCHT VOOR ROPARUN-TEAM

Elf mensen (m/v) die kunnen autorijden, fietsen, hardlopen en/of masseren.

Wat is Roparun?

De Roparun is een jaarlijkse estafetteloop van Rotterdam naar Parijs (525 km).

Het doel van de Roparun is geld in te zamelen voor projecten rondom de Dr. Daniël den Hoed Kliniek. Deze projecten zijn erop gericht om kankerpatiënten, naast goede medische zorg, ook een zo normaal mogelijk bestaan te bieden samen met hun naasten, waarbij tussen de dreigende donkere wolken van onzekerheid en onaangename behandelingen ook af en toe de zon schijnt.

Gebleken is dat dit doel uitstekend is te combineren met de sportieve en sociale ambities van honderden hardlopers. Hierdoor is het aantal aan de Roparun deelnemende teams inmiddels gegroeid van 13 in 1992 tot 79 in 1996.

De Roparun heeft in 1996 voor dit goede doel ruim één miljoen gulden opgeleverd, vooral bestaande uit door de teams ingezamelde sponsorbijdragen.

Wat is er nodig voor een Roparun-team?

3 chauffeurs	voedsel en drinken
4 fietsers	3 auto's
1 kok	brandstof voor auto's
8 lopers	1 caravan
1 masseur	2 fietsen

Wat wordt er van je verwacht?

Dat je aanwezig zult zijn bij ongeveer vier teamvergaderingen en evenveel teamtrainingen.

Dat je minimaal f 250,- inbrengt uit sponsorgeld of uit de verkoop van loten.

Dat je er uit eigen portemonnee f 200,- voor over hebt, te weten: f 125,- inschrijfgeld en f 75,- zakgeld. Dat je in 1997 van woensdag 7 tot en met zondag 11 mei beschikbaar bent, dat is rond Hemelvaartsdag, want dan moet het gebeuren!

Hoeveel gaat naar het goede doel?

Uitgaven:		Inkomsten:	
inschrijfgeld	3.125	bijdrage leden	2.125
brandstof	500	sponsorgelden	15.000
voedsel	2.000	verkoop loten	2.500
diversen	500		
goede doel	13.500		
totaal	19.625	totaal	19.625

Waarom deze oproep?

Vorig jaar heb ik als fietser meegedaan in een Roparun-team, dat grotendeels bestond uit leden van de Bleiswijkse atletiekvereniging 'de Kievieten', waarvan ik zelf ook lid ben geweest, voordat ik naar Zoetermeer verhuisde en dus Road Runner werd.

Dit team, dat al voor de vijfde keer meedeed, ging bij voorbaat al niet voor de eerste plaats, dus stond voorop dat we met zijn allen een leuke voorbereiding en reis wilden meemaken, wat uitstekend is gelukt. Bovendien was de tijd van 39 uur en 59 minuten toch nog goed voor een 53e plaats.

Helaas was er na 5 jaar bij vele teamleden enige volharding ingeslopen, waardoor er van de 17 inmiddels 11 zijn afgehaakt en ook de captain te kennen heeft gegeven in 1997 nog wel mee te willen doen, maar niet meer als captain.

Omdat ik het vorig jaar, ondanks het slechte weer, ontzettend naar mijn zin heb gehad vond ik het zonde als dit team ter ziele zou gaan en heb ik mijzelf naar voren geschoven als nieuwe captain.

Uiteraard is mijn eerste taak het team weer compleet te krijgen, waarbij het nu al duidelijk is dat dit niet zal lukken als alleen gezocht wordt onder de Bleiswijkse Kievieten.

Omdat het team in het verleden ook nooit 'alleen voor Kievieten' is geweest, heb ik voorgesteld om eens de belangstelling te peilen bij de Road Runners.

Met het bestuur van de Road Runners ben ik het eens geworden dat het voor de Road Runners een goede deal is omdat zo kan worden voortgebouwd op 5 jaar ervaring en een basis van trouwe sponsors.

Wat staat mij met het team voor ogen?

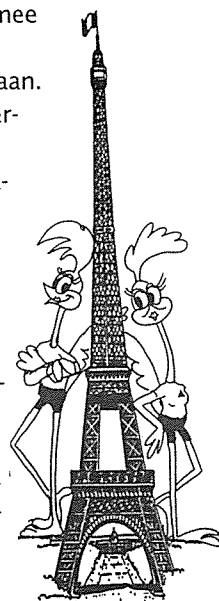
Een team formeren dat een aantal jaren mee kan, dus met een niet te groot verloop. Jaarlijks met dat team de uitdaging aangaan. Van het sponsorgeld zoveel mogelijk overmaken naar het goede doel. Het team opbouwen met mensen die hetzelfde voor ogen staat.

Hoe kun je reageren?

Mijn naam is Chris Hoetmer.

Je kunt telefonisch contact met mij opnemen, mijn telefoonnummer is 079-352 39 20.

Je kunt mij ook aanschieten voor de trainingen van woensdag en zaterdag, waar ik loop in groep 2b.



De andere kwaliteiten van . . .

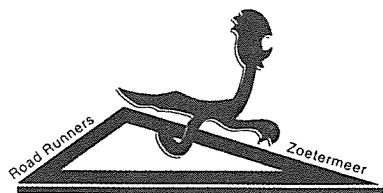
Loopt u even mee?



Piet Fromberg

Miep miep

Op vrij late leeftijd (zo'n 8 jaar geleden) is Piet via een trimclubje bij Mulder Sport in Zoetermeer, in aanraking gekomen met het (hard)lopen. Tijdens de zomer moest hij zelf z'n conditie op peil houden en liep dan eenzaam z'n rondje rondom de Noord-Aa (fantastisch recreatiegebied rondom een grote plas bij Zoetermeer). Tijdens een van die avonden passeerde er een grote groep hardlopers, die hem vroegen om mee te lopen. Deze groep hardlopers bleek te bestaan uit leden van de weg-atletiekvereniging de Road Runners. Ja, ... en toen ging het van "miep, miep"!



Piet wisselde van vereniging en al ras werden de gymmen ingeleverd voor 'professioneel' schoeisel. Piet: "Mijn loopschoenen, Asics, worden apart aangemeten. Allereerst moet je over een klein stukje baan lopen en van die loop wordt een video-opname gemaakt. Zo kunnen ze iedere afwijking constateren en bijstellen". Vooral in het begin bij de Road Runners werd door de trainers veel aandacht besteed aan de manier waarop je liep. Piet: "Eigenlijk leerde je daar opnieuw lopen. O.a. het af- en neerzetten van

Dit keer staat Piet Fromberg centraal. Piet (al ruim 21 jaar in gemeentedienst) is momenteel werkzaam als Senior Drukker bij het onderdeel Multimedia op de Fruitweg. Een van zijn grootste hobby's is hardlopen. Om Piet enigszins te prikkelen confronteer ik hem meteen met een stelling die je vaak van 'leken' hoort, namelijk: hardlopen is je blik op oneindig zetten en je verstand op nul. Piet: "Wellicht dat hierin vroeger een mogelijke kern van waarheid heeft gezeten, maar daar is tegenwoordig geen sprake meer van". De vaart zit er gelijk in en in strak tempo begint hij met z'n verhaal.

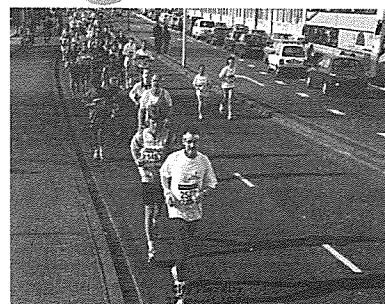
de voet met daarbij het leren omgaan met je ademhaling". Al spoedig werden de trainingen intensiever en opgevoerd tot zo'n drie keer per week.

Stofzuigen

Piet: "Een van onze huisregels bij de trainingen is, samen uit - samen thuis. Iedereen loopt uiteraard zijn eigen tempo, maar wanneer 'de kop' en de 'staart' van de groep te ver uiteen valt treedt het fenomeen 'stofzuigen' op". Stofzuigen bij de Road Runners houdt in, dat de koplopers zich laten afzakken net zover naar de allerlaatste loper om deze weer gezamenlijk terug te brengen naar de groep. Pas na lange tijd van trainen is Piet begonnen met het lopen van wedstrijden. Uiteraard in het begin bescheiden, met een 5 km tijdens de bekende jaarlijkse CPC-loop in Den Haag. Daarna kwamen de grotere koersen (Apeldoorn, Alphen, Egmond etc.) met als voorlopig eindpunt de 21 km oftewel de halve marathon! Piet: "Eigenlijk vond ik dat meer dan genoeg. Maar ja, dan beginnen ze je gek te maken voor het Grote Werk, de marathon dus!". Eenmaal hiervoor gezwicht, begon een lange weg van voorbereiding. Veel trainen en uiteraard veel kilometers maken, waarbij aan trainingen (duurlopen) van 30 km moet worden gedacht. Twee jaar geleden liep Piet in Rotterdam zijn eerste marathon; tijd: 3 uur en 51 minuten. Piet: "Na 35 km was ik 'total loss' en rijp voor de sloop. Het is dat een van mijn clubgenoten mij stond op te wachten en mij over het dode punt heeft heen

geholpen (een vaste procedure overigens die wij met onze verenigingsmensen altijd afspreken) anders zou ik het misschien niet gehaald hebben". Ondanks de enorme inspanning verbaasde Piet zich daags erna over z'n herstel. Je hoort vaak dat mensen een behoorlijke tijd van herstel nodig hebben, maar bij hem was dat amper het geval. Wel was zijn gewicht behoorlijk afgenomen, maar ook dat zat er in korte tijd 'weer aan'.

Op de vraag hoe hij zich qua eten voorbereidt voor en tijdens de loop antwoordt Piet: "Alleen de week voor de marathon begin ik me daarop voor te bereiden met behulp van veel pasta's. Overigens, veel lopen doe je dan al niet meer. Tijdens het lopen eet ik niet. Daarentegen drink ik voor het begin van de marathon al ruim voldoende en houd dat tijdens de wedstrijd goed in de gaten". Zijn 2e marathon was een stuk gemakkelijker (ontspannender). Het parcours was inmiddels bekend en Piet wist nu beter waar hij de 'man met de hamer' tegen zou komen. Zijn tijd verbeterde hij met maar liefst 10 minuten (3 uur en 41 minuten).



Marathon in Den Haag?

Ondanks dat Piet al jaren in Zoetermeer woont, zit het hem als oud Hagenaar enorm dwars, dat praktisch alle grote steden (Amsterdam, Rotterdam, Utrecht) een marathon hebben en Den Haag niet. In het geruchtencircuit doet het verhaal de ronde, dat wellicht Den Haag straks vanwege zijn 750 jarig bestaan een marathon wil laten starten. Als dat zo is, dan zal Piet er alles aan doen om hier aan de start te verschijnen. Vooralsnog heeft Piet voorlopig zijn blik alweer op iets anders gezet, namelijk op de (mini)-triathlon, die in september staat gepland.

Met de slotvraag, of we Piet ooit nog eens in de massa tijdens de marathon van New York (een schitterend jaarlijks spektakel met van die prachtige beelden op de brug) kunnen waarnemen, laat ik in huize Fromberg één persoon met een stille dromerige blik achter, terwijl de ander denkt.....

Peter Otterloo

Vraag nu de Winterbrochures aan!



KRAS  *SterVakanties*

Graag ontvang ik geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure(s) WINTER '96/'97.

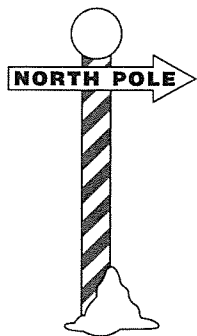
- ☐ **Sterproducties**
Culturele rondreizen met een unieke prijs/kwaliteitverhouding
- ☐ **KRAS SterVakanties**
Sneeuwvakanties per auto, bus of vliegtuig
- ☐ **KRAS SterVakanties**
Stedenreizen, (culturele) rondreizen en winterzonvakanties
- ☐ **55+ REIZEN**
Winterzonvakanties, wintersport-, kerst-, golf-, bridge- en alleengaandenreizen voor de actieve 55-plussers
- ☐ **SRO PlusVakanties**
Volledig verzorgde kerst-, nieuwjaars- en voorjaarsreizen voor 50-plussers
- ☐ **AlleenstaandenReizen**
Leuke kerst- en nieuwjaarsarrangementen en winter(zon)reizen inclusief vele extra's voor alleenreizenden
- ☐ **Kerst-/NieuwjaarsVakanties**
Sfeervolle en scherpgeprijsde kerst- en nieuwjaarsarrangementen
- ☐ **TOURALP**
Auto-, bus-, trein- en vlieguren naar alle populaire skigebieden in Frankrijk

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

Z
O
B

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

EEN INTERVIEW METDE KERSTMAN



Het is altijd al een van mijn journalistieke wensen geweest om als klein schrijvertje een grootheid te mogen interviewen. Dit jaar is het gebeurd! Met heel veel bemoeienis van een groot aantal belangrijke en niet belangrijke personen [je moet je kruiwagens maar hebben] is het mij gelukt om de

Kerstman te mogen interviewen. Er werden wel wat voorwaarden gesteld, maar ook ik kon een aantal claims neerleggen en kreeg het merendeel gehonoreerd.

Het heeft de redactie van de Roadie een aardige cent gekost, maar om de inhoud van ons blad op een verantwoord peil te houden, moest dat kunnen. Om jullie toch een klein beetje te laten zien wat er allemaal bij kwam kijken, zal ik een aantal details noemen.

Na een hoop zoekwerk kregen we telefonisch contact met een secretaris van de Kerstman, want zo maar doordringen tot de Kerstman is natuurlijk niet mogelijk. Om te beginnen weet niemand het adres en het telefoonnummer is een geheim nummer. Maar het is de redactie gelukt.

Van de persoon die het interview af zou nemen, moesten de volgende informatieën verstrekt worden:

- een stamboom tot de zevende generatie;
- een lijst van lievelingsspeelgoed;
- een lijst met de huidige en vorige werkgevers;
- een oer-hollands cake recept;
- een visie van de schrijver over het milieu;
- drie snelheidssporten die de schrijver doet, dan wel aanspreken;
- een accreditatielijst waar Sinterklaas niet op mag staan.

Je ziet, men vraagt nogal wat, maar we schreven al: het is ons gelukt.

Onder de voorwaarden dat ik geen tijden en plaatsnamen zou gebruiken in het interview mocht ik naar de Noordpool komen. Nu is het velen wel bekend, dat er op de Noordpool vele expeditieën zijn geweest, maar geen van allen heeft daar ooit de Kerstman aangetroffen. Ik begaf me dus met een zekere voorzichtigheid daar naar toe. Op de afgesproken coördinaten aangekomen [dat was trouwens ook nog een zoekwerk, want bordjes met die dingen vind je nergens] stond ik en later, toen het al bijna donker was, zat ik [bijna ingesneeuwd en knap koud – maar niets was me teveel] te wachten. Toen ik bijna indommelde van het lange wachten,

merkte ik een twinkelend geluid op en meende ik iets van warmte te bespeuren in de koude. Toen ik om me heen keek zag ik een rendier met een antieke arreslee erachter staan. En geloof me of niet, maar de neus van het rendier gloeide rood op, alsof er een lampje in zat en het rendier zei: "Hallo, ik ben Snownose. Als jij Theo bent mag je instappen, want de Kerstman wacht op je." Het was of ik het ijs van de Noordpool zag branden, ik was meer dan sprakeloos en dat zegt bij mij wel wat. Na van mijn stomme verbazing te zijn bekomen, zei ik tegen het rendier: "Jij kunt praten?", waarop het rendier zei: "Jij toch ook!" Ik ben ingestapt en in een duizelingwekkende vaart gingen we over de Noordpool. En oprecht over de Noordpool, want binnen de kortste keren vlogen we door de donkere lucht. Opeens zag ik heel in de verte een heleboel lichtjes, net Madurodam bij avond. Het bleek de woonstee van de Kerstman te zijn. Nadat Snownose de arreslee keurig aan de grond bracht, of moet ik zeggen op het ijs bracht, werd ik heel hartelijk ontvangen door een aantal kabouters in een soort Kerstman-outfit. Het ontvangst was aller hartelijkst. Meteen werd ik mee naar binnen genomen en aan een heerlijk gedekte tafel geplaatst. Of ik alvast maar iets wilde nemen, want de Kerstman was nog even bezig en ik zou toch wel enige tijd bij hen blijven. "Ik kom alleen voor een interview en ben weer weg!", zei ik nog tegen hen, maar lachend ging ieder zijns weegs en werd ik met de warme chocola met slagroom en de diverse soorten gebak en zoetigheid achter gelaten. Het smaakte voortreffelijk.

Het interview verliep goed, de herkenning van de Kerstman, die ik in 1993 ontmoette en waarvan ik verhaalde in Roadie nummer 6 van dat jaar, was een echte verrassing. Ook van de zijde van de Kerstman. We hadden een goed gesprek, waarna ik nog enkele dagen in zijn mooie omgeving mocht verblijven. Alles, maar ook alles mocht ik zien. En het is echt waar wat er wordt gezegd. Het is een heel groot speelgoedpaleis, die speelgoedfabriek van de Kerstman. En in één nacht heeft hij de hele wereld van cadeautjes voorzien. Dat is nog eens runnen.

Er is tijdens het interview met de Kerstman en ook in de dagen er na over zoveel dingen gesproken, dat een schriftelijke weergave daarvan in zijn geheel veel te lang wordt voor een verenigingsblad als de Roadie en het beperken tot een weergave van enkele vragen/antwoorden zou te kort doen aan de intenties waarmee gesproken is. Toch wil ik een aantal dingen niet ongenoemd laten. Opvallend is de mate van respect die de Kerstman heeft voor iedereen, ook voor zijn

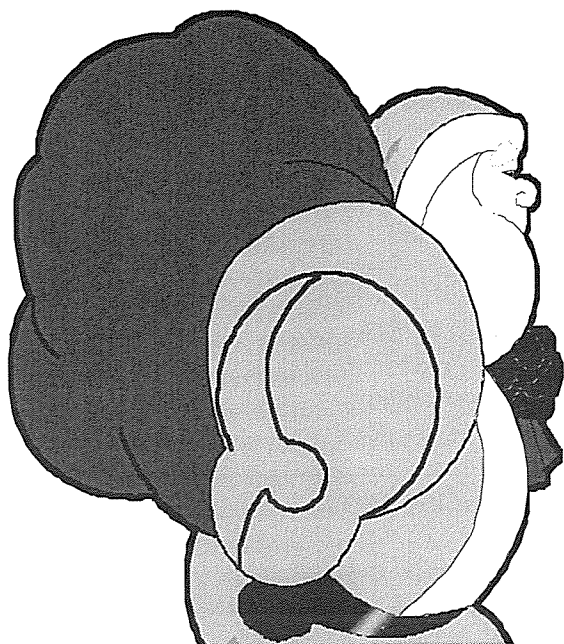


concurrent Sinterklaas, die hij roemt om zijn oprechtheid en menslievendheid. Respect is eigenlijk het sleutelwoord bij de Kerstman. Hij betreurt de onverdraagzaamheid van vele hedendaagse volkeren, maar wijst dan ook gelijk weer op al het goede dat er in de wereld gebeurt. Hij is bezorgd om het milieu, maar toch ook weer blij dat er nog velen zijn die om de natuur geven en er van kunnen genieten. Zo kwam hij opeens tijdens één van de vele gesprekken op de RRZ. Hij was op de hoogte van onze accommodatie-problematiek. Hij was trots op onze vereniging; dat we niet voor een stedelijke accommodatie hadden gekozen, maar voor een clubhuis buiten de bebouwing tussen de bomen en aan het water. Hij schonk ons dan ook als kerstcadeau zijn Kerstmannelijke toestemming tot

het uitvoeren van ons nieuwe clubgebouw in de officiële Kerstman-kleuren. Tevens droeg hij mij nadrukkelijk op om iedere Roadie zijn diepste Kerst- en Nieuwjaarswensen over te brengen. Bij deze wens ik iedereen uit naam van de Kerstman [en uiteraard sluit ik me daar graag bij aan] een gelukkig Kerstfeest en een veilig 1997 toe.

Theo van Beek

PS: Voor hen die echt snel willen lopen heeft de Kerstman nog enige adviezen. Het belangrijkste als je net zo snel wilt zijn als de Kerstman is, dat je er in moet geloven!



De wereld is bedekt met een dik pak sneeuw.
Boven de Noord Aa krijst een verdwaalde meeuw.
Zondagochtend half tien.
Geen mens is er verder te zien.
Voor mij is dit de ochtend van de eeuw.

Wedstrijdagenda

Zondag 22 december 1996

Trimloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518

Afstand: 1-5-10-15 km

Starttijd: 10.45-11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, 070-3688570

Afstand: 5-10 km

Starttijd: 11.00 uur

Dobbeloop te Nootdorp

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, 0153-108007

Afstand: 1,5-5-10-15 km

Starttijd: 10.45-11.00 uur

Donderdag 26 december 1996

Strand en Duinloop te De Zilk

Organisatie: SV DIOS, 0252-673933

Afstand: 4-8-12-16 km

Starttijd: 12.00 uur

Kerstcross te Spijkenisse

Organisatie: TVS '90, 0181-631912

Afstand: 2-4-6-8-10 km

Starttijd: 11.15 uur

25e Kerstcross te Zoeterwoude

Organisatie: VV Meerburg, 071-5802792

Afstand: 2,5-5-10 km

Starttijd: 13.00 uur

Zaterdag 28 december 1996

Prestatieloop te 's-Gravendeel

Organisatie: VV 's-Gravendeel, 078-6732866

Afstand: 10-16,1-5 km

Starttijd: 13.00-14.05 uur

Polderloop te Hillegom

Organisatie: VV SIZO, 0252-521161

Afstand: 4,5-9-18 km

Starttijd: 11.00-11.30 uur

De 20 van Woubrugge te Woubrugge

Organisatie: SV F-Side Woubrugge, 0172-518701

Afstand: 7,15-11,45-19,75 km

Starttijd: 11.00 uur

Zondag 29 december 1996

Oliebollencross te Delft

Organisatie: AV de Koplopers, 015-3809235

Afstand: 2,3-4,6-9,2 km

Starttijd: 10.45-11.15 uur

Prestatielopen te Rijswijk

Organisatie: AV Te Werve, 070-39003766

Afstand: 1,09-2,5-5-7,5-10-12,5 km

Starttijd: 11.00-11.15 uur

Woensdag 1 januari 1997

Nieuwjaars Wintercross te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, 010-5922948

Afstand: 3-6-9 km

Starttijd: 13.00 uur

Zaterdag 4 januari 1997

Snertloop te Papendrecht

Organisatie: VV Papendrecht, 078-6151232

Afstand: 2-4-6-8-12 km

Starttijd: 11.00 uur

Nieuwjaarsloop te Rotterdam

Organisatie: RS & OV PTT Trimlopers, 010-4502414

Afstand: 2-4-8,04-16,09 km

Starttijd: 13.15-14.00 uur

Zondag 5 januari 1997

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

Afstand: 1,5-3,5-7-14 km

Starttijd: 10.30-11.00 uur

Polderloop te Delft

Organisatie: Delftse Trimclub, 010-5923305

Afstand: 1-3,5-7-14 km

Starttijd: 10.55-11.15 uur

Winterloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, 071-5177656

Afstand: 1-4-7-10-12,5 km

Starttijd: 11.00 uur

28e Keukenhofbosloop te Lisse

Organisatie: AV De Spartaan, 0525-412855

Afstand: 21-2-4-8 km

Starttijd: 11.00-11.15 uur

Wedstrijdagagenda (vervolg)

Davita Saunarun te Naaldwijk

Organisatie: Davita Lifestyle Center, 0174-640828
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 10.00 uur

Meerhorstloop te Stompwijk

Organisatie: Stompwijk 92, 070-3273573
Afstand: 2-5-10-21 km
Starttijd: 11.30-12.00 uur

Zaterdag 11 januari 1997

Bahlman Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

Organisatie: AV '36 0172-493555
Afstand: 0,4-1,5-5-10-15-20 km
Starttijd: 13.30-13.55 uur

Bultloop te Leiden

Organisatie: Swifttoer, 071-5224465
Afstand: 5-10,8-15 km
Starttijd: 10.45 uur

Zondag 12 januari

4e Winterloop te Brielle

Organisatie: Voorne Atletiek, 0181-403560
Afstand: 1-1,5-3-5-10 km
Starttijd: 10.20-11.20 uur

Kopjesloop te Delft

Organisatie: AV De Koplopers, 015-3809235
Afstand: 1-5-10-15 km
Starttijd: 10.45-11.00 uur

2e Stadsbank Cross te Leiden

Organisatie: Leiden Road Runner Club, 071-5219186
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 18 januari 1997

23e Bos-Duin-Strandloop te Hoek van Holland

Organisatie: PAC, 010-2204798
Afstand: 9,6-4,7 km
Starttijd: 14.30 uur

Dirk IV Loop te Hoornaar

Organisatie: Triathloncomité Hoornaar, 0183-601713
Afstand: 8-16 km
Starttijd: 11.00 uur

Duinloop te Katwijk

Organisatie: AV Rijnsoever, 071-4073520
Afstand: 2-5-10 km
Starttijd: 10.30 uur

Zondag 19 januari 1979

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270
Afstand: 1,5-5-10-15 km
Starttijd: 10.30-11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, 070-3688570
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 11.00 uur

Trainingsloop te Dordrecht

Organisatie: DK & AV Hercules, 078-6165863
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 11.00 uur

PPC Loop te Leiden

Organisatie: NL...ML, 071-5895297
Afstand: 3-7-10-14-21 km
Starttijd: 10.30 uur

3e Sporteon Biesheuvelloop te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, 010-5922948
Afstand: 10-21,1-3,5 km
Starttijd: 13.00 uur

Zaterdag 25 januari 1996

1e van 4 loop te Naaldwijk

Organisatie: Olympus '70, 0174-620733
Afstand: 10 km
Starttijd: 15.00 uur

Cross te Spijkenisse

Organisatie: TVS '90, 0181-631912
Afstand: 2-4-6-8-10 km
Starttijd: 11.00-11.15 uur

Zondag 26 januari 1997

Trimloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518
Afstand: 1-5-10-15 km
Starttijd: 10.45-11.00 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

Organisatie: Hazerswoudse Boys, 0172-589622
Afstand: 10-15,2-20-1,5-5 km
Starttijd: 11.15 uur

Dobbelloop te Nootdorp

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, 0153-108007
Afstand: 1,5-5-10-15 km
Starttijd: 10.45-11.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zaterdag 1 februari 1997

Midwintermarathon te Apeldoorn

Organisatie: AV '34, 055-5411029

Afstand: 18,6-27,5-42,2 km

Starttijd: 11.30-12.00

27e Souburghcross te Alblasserdam

Organisatie: AV Alblasserdam, 078-6915903

Afstand: 1,6-3,2-4,8-6,4-8 km

Starttijd: 14.30 uur

Zondag 2 februari 1997

5e Winterloop te Brielle

Organisatie: Voorne Atletiek, 0181-403650

Afstand: 1-1,5-3-5-10-21,1 km

Starttijd: 10.20-11.25 uur

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

Afstand: 1,5-3,5-7-14 km

Starttijd: 10.30-11.00 uur

Polderloop te Delft

Organisatie: Delftse Trimclub, 010-5923305

Afstand: 1-3,5-7-14 km

Starttijd: 10.55-11.15 uur

Leidse Houtloop te Leiden

Organisatie: AV de Spartaan, 0252-412855

Afstand: 1-4-7-10-14,06 km

Starttijd: 11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

Organisatie: Davita Lifestyle Center, 0174-640828

Afstand: 5-10-15 km

Starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 8 februari 1997

Bultloop te Leiden

Organisatie: Swifttoer, 071-5224465

Afstand: 5-10,8-15 km

Starttijd: 10.45 uur

Molenloop te Zoetermeer

Organisatie: Roadrunners Zoetermeer, 079-3319433

Afstand: 5-15 km

Starttijd: 13.00 uur

De rood-ondergaande zon kleurt de Noord Aa,
ik sta natuurlijk even stil voor ik verder ga.
Ik geniet van dit soort dingen,
ik houd in en hoor vogels zingen.
Hardlopen is zoveel meer dan hijgend je neus achterna.

LEES 'ROADIE'
EN....



BLIJF BIJ!!!

ADVERTEERDERS

BEDANKT!



SHELL
BLOEMENHOEK

STARSHOE

AUTO AMBACHT BV

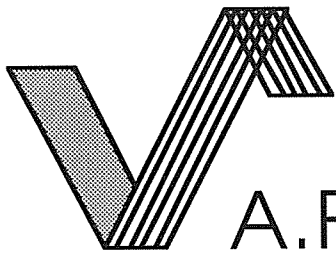
BROKking

KRAS

DAKA

RUNNERSWORLD

A.E.M. VERVAART



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Het juiste adres voor:

- ***Alle verzekeringen***
- ***Pensioenen***
- ***Hypotheken***
- ***Financieringen***
- ***Sparen***

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

