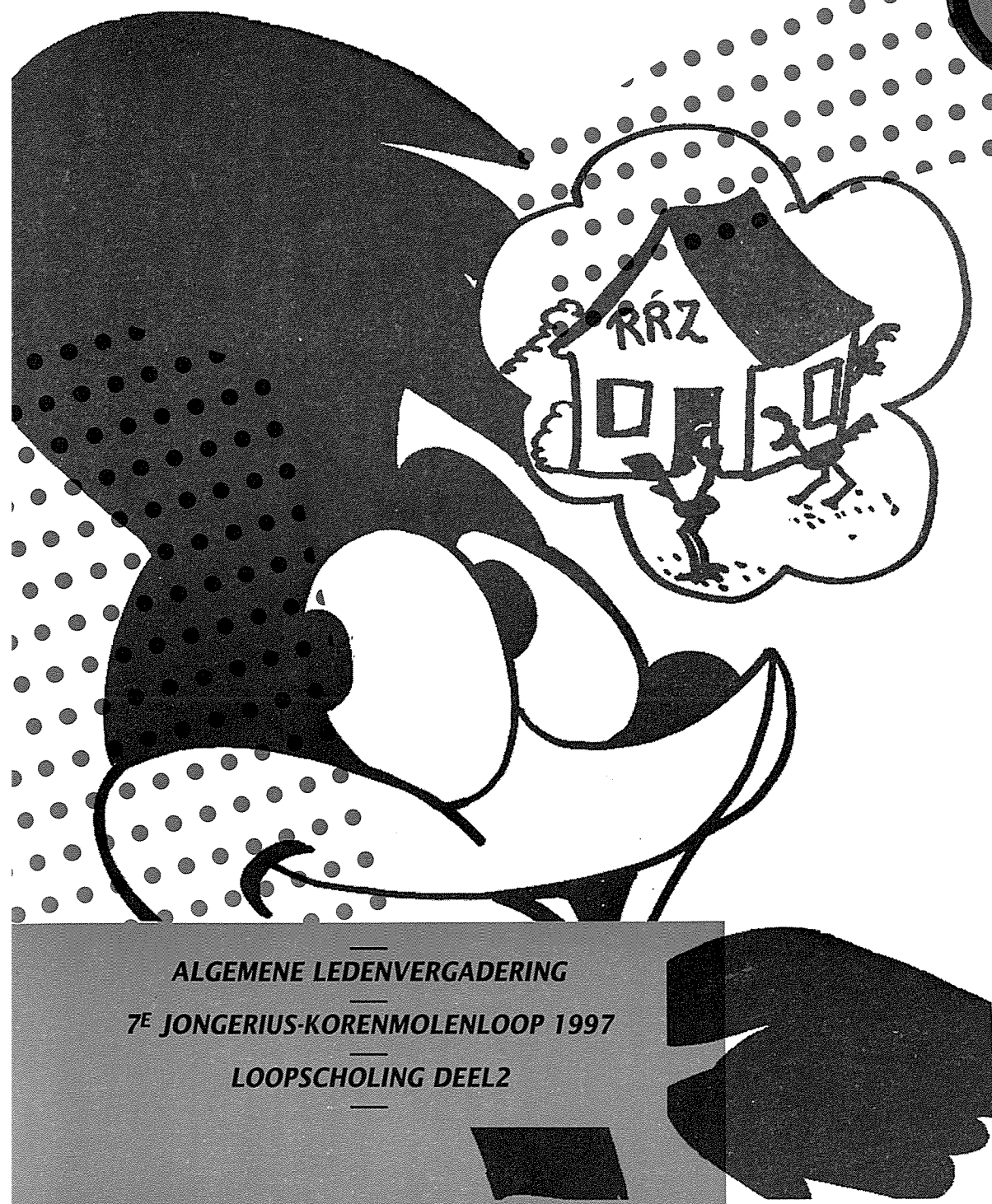
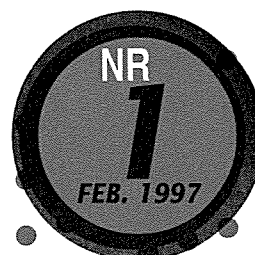


Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEEK



—
ALGEMENE LEDENVERGADERING

—
7^E JONGERIUS-KORENMOLENLOOP 1997

—
LOOPSCHOLING DEEL 2
—

Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe

Oog op de loop

Cobaltstraat 20
079-3610110

SPETTERENDE AANBIEDING:

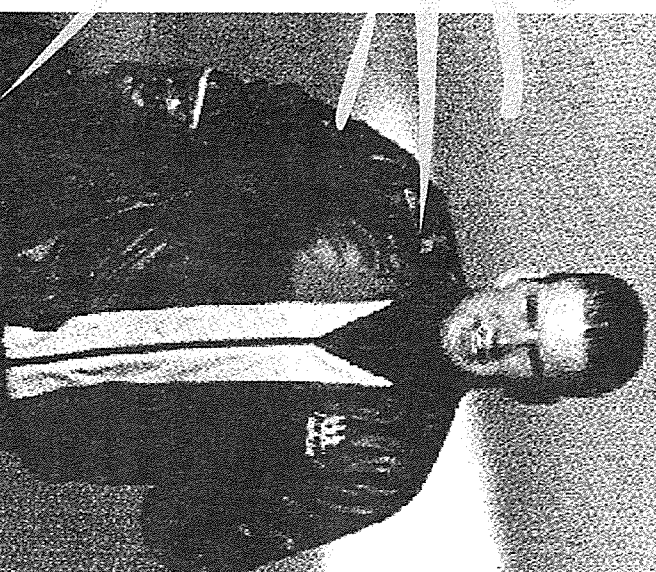
Adidas '96 collectie
met 25% korting

Een schoen op maat
kan helemaal geen kwaad

De nieuwe **NIKE**-lijn
nu ook bij Starshoe



NEWLINE



ook andere merken
funktionele loop-
kleding en -schoenen

**Clubleden
10% korting**

uitgezonderd aanbiedingen



Inhoud

5 Voorwoord	11 RoParun 1997
6 Ingezonden brief	12 Hazerswoude
6 Verjaardagen	13 Loop ABC
7 Welkom	14 Loopscholing: wat moet ik met die ongein?
7 Vooraankondiging	15 Sport en voeding
8 Nog een klein stukkie	17 KNAU artikel
9 Het hesje	19 Uitslagen
10 Van de leedcommissie	21 Wedstrijdagenda
10 Gevoelstemperatuur	



Bloemenhoek 'Zoetermeer'

Winkelcentrum:

'Seghwaert'

'De Leyens'

'Leidse Wallen'

Tel. 3415307

Tel. 3416347

Tel. 3410753

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 (groepen 1 en 2) 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

't Lange Land 14 te Zoetermeer

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) 320 02 44
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

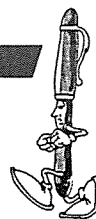
f 35,00 per kwartaal
f 15,00 KNAU-lidmaatschap per jaar
f 31,00 wedstrijdlicentie op verzoek. Op te geven uiterlijk vóór 15 november van elk jaar.
Opzegtermijn: minimaal 1 maand vóór het nieuwe kwartaal.
Donateurs minimaal f 25,00 per jaar
Gironummer penningmeester: 5878420

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 aprilnummer dient vóór 8 maart 1997 in ons bezit te zijn.

Voorwoord



Beste Roadies,

In de maand februari van ieder jaar worden meestal de jaarplannen gepresenteerd. In een nieuwjaarstoespraak, die er volgens afspraak ook niet was, werd er even achterom gekeken en dan weer snel vooruit gelopen. Voor een wegatletiekvereniging een leuke vinding of uitdaging. Gelukkig staan er met mij mensen te popelen om van het nieuwe jaar een heel bijzonder jaar te maken.

Om bij de feesten te blijven, begin ik met de officiële opening van het clubgebouw. Volgens de planning, die eigenlijk geen planning is, zal het volgende clubblad in ons eigen onderkomen kunnen worden uitgereikt. De wens van de gedachten, maar je weet maar nooit. Dit zal samen gevierd worden met het 10-jarig bestaan van de vereniging. 10 jaar al weer. Ja, 10 jaar al weer. De tijd gaat snel. De rustpauze ook en als je op snelheid ligt, duurt het ook al zo lang. Nou wachten op de oplevering ook kan ik je verzekeren. Over verzekeren gesproken. Ons clubhuis moet ook verzekerd worden, maar we weten nog niet bij wie of waar.

Wat we wel weten, is dat de Algemene Ledenvergadering (ALV) op woensdag 16 april 1997, aanvang 21.00 uur, zal beginnen in ons eigen onderkomen. Zonder hierop vooruit te willen lopen, zal ik jullie willen vragen om na te denken over de behoefte en mogelijkheden om de clubactiviteiten uit te breiden. Ik denk dan niet aan feestjes, dergelijke suggesties zijn uiteraard van harte welkom, maar meer aan triatlon, skeeleren en soortgelijke DUURSPORTEN.

Ik heb genoeg vooruit gelopen en ga weer gauw trainen. Ik vraag voor de laatste maal 'begrip en geduld' voor de tijdelijke huisvesting. Bijzonderheden met betrekking tot het eigen clubhuis krijgen jullie voor of na iedere training.

Keep running

Bert Bos

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.

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

INGEZONDEN BRIEF

Beste hardlopers en -loopster van RRZ

Na mijn ongeval op 9 januari jl., waarbij ik mijn enkel en kuitbeen heb gebroken, ben ik overstelpt met beterschapskaarten, telefoontjes en bloemen. Ook van de RRZ'ers heb ik het een en ander ontvangen. Aangezien ik na de operatie mijn enkel gedurende 6 weken niet mag belasten, kan ik jullie helaas niet persoonlijk bedanken. Daarom maar even via de Roadie.

Allemaal bedankt voor jullie attenties en blijken van medeleven en zoals de voorzitter altijd zegt: keep on running! Ik zal er alles aan doen om, met behulp van mijn vrouw Betty, in november toch mee te kunnen naar New York, en dan niet als supporter!

Hans de Gooijer

Verjaardagen

Maart

1	Wilma Albers
2	Jan Vukkink
3	Erwin Heilbron
6	Paul van Heukelum
6	Gerard Nieuwenbroek
8	Ineke Hagen
11	Janny Buwalda
12	Hans Diederik
15	Jan Besseling
25	Kees van Seuren
25	Jan Peter Willemsen
27	Mandy Bos
28	Trees Idema
29	Ed Krens
29	Joop Lustenhouwer
30	Jan Willem Weehuizen

April

1	Henk van den Bos
1	Germaine Fokke
1	Tineke Krens
3	Bill Verschuyl
4	José de Groot
8	Frank Eilbracht
8	Eric Klarenbeek

8	Gabriël Mulder
8	Arie Taal
9	Willemina Hubers
9	Germt Jakob de Vries
10	Arie de Graaff
13	Ab Broekman
14	Hans Waardenburg
19	Lidwien van den Aardweg
20	Bob de Keulenaar
20	Ingrid Sasburg
20	Martin van Sommeren
21	Wil Landman
22	Ab Leeftang
23	Johan Pronk
24	George Lammers
24	Jarda Prochazka
24	Danny Sietaram
24	Robert Vreijling
25	Bert Hartog
25	Johan Hofland
30	Anita de Bok
30	Ben Freij
30	Sander Wigchert

Namens alle Roadies van harte gefeliciteerd

WELKOM

Een woord van welkom geldt voor alle nieuwe leden van onze vereniging in dit nieuwe jaar. Een bijzonder jaar in diverse opzichten, zoals het 10-jarig bestaan en de opening van een eigen clubgebouw!

Welkom aan met name de leden, die middels de zogenoemde 'kennismakingscursus' in contact kwamen met onze vereniging en met het lopen onder deskundige begeleiding.

Zo'n 26 deelnemers werden op enthousiaste wijze ingewijd in de loopsport door Ed Jacobs en Guido Lips. Enkele talenten konden al snel door naar andere groepen, terwijl de overige, waaronder vele dames, de voorkeur gaven aan de bezieling van Guido. Hij en Ed, als 'de docent', zijn erin geslaagd 24 nieuwe RRZ-ers te werven.

Deze Road Runners hebben zelfs een heuse test van 5 km afgelegd en allen deden dat binnen de 40 minuten.

Hulde voor zowel deze atleten als voor de trainers.

VOORAANKONDIGING

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV)

zal dit jaar gehouden worden op:

WOENSDAG 16 APRIL 1997

aanvang: 21.00 uur

locatie: ons nieuwe clubhuis

NOG EEN KLEIN STUKKIE

Dit stukje schrijf ik pal na de 15e Elfstedentocht en vlak voor de uiterste inleverdatum van de kopij (hoezo lui?!).

De Elfstedenzaterdag van 4 januari 1997 heb ik van 's-ochtends 05:00 uur tot aan 's-nachts 00:20 uur aan één stuk door gevolgd, zittend voor de buis. Geboeid, geëmotioneerd en gepassioneerd. Meerdere malen schoot het kippenvel over mijn rug en armen. Fantastisch zo'n evenement. En waarom?

Ik schaats zelf geen meter, nooit gedaan en zal het ook NOOIT doen. Nou, waarom dan..! Omdat het dierbare herinneringen oproept aan mijn marathontijd. De bijna heilige 42 kilometer en 195 meter.

Altijd veel voor getraind, keihard voor gewerkt en bijna allemaal (4 van de 5) uitgelopen. Behalve die ene Opgefokt door een eerder dat jaar succesvol gelopen marathon in 2.40.50, dacht ik er nog wel één in datzelfde jaar te kunnen lopen. De najaarsmarathon van Etten-Leur. Niet op dezelfde manier getraind, iets minder keihard voor gewerkt en daar was de dag. Twee personen gingen met mij mee die dag. Mijn echtgenote en een goede vriend. Al bij de start kwam de eerste indicatie dat het anders was.. geen gevoel van spanning, meer iets van het moet maar. Tot aan de halve marathon (21 km) no problem, alles voelde lekker soepel aan, tempo was goed. Bij 25 km echter begon het "Dokkum" gevoel. Zou ik mijn tijd nog wel halen? Die tijd werd al gauw abstract en moest plaats maken voor wilskracht. Zou het over 5 km al wat beter gaan? Angst, onzekerheid. Tussen 30 en 35 km viel het zwaard van Bartlehiem. Zere benen, schouders zwaar en een opspelende maag. Het denken ging in de trant van, zou ik de finish nog wel halen?

Toeschouwers zijn er op dat moment in verschillende soorten. De ene groep moedigt aan en schreeuwt je een kilometer verder. Anderen roepen je na in de trant van, nou dat gaat niet zo soepel meer, dank u!! Dan gebeurt het..... je ziet dat het niet meer gaat. Gedachten over kilometers worden meters, haal ik de volgende hoek, zie ik iemand van de organisatie. Langzaam neemt de wilskracht af, het lichaam wint van het verstand. Je gaat lopen, je bent alleen, alleen tussen al die atleten en toeschouwers en verzorgers. Als laatste verzet, heb je nog iets van, ik moet door want aan de finish wachten mensen op me. Dan valt - na kramp in beide hamstrings - definitief het doek. Zorgzame handen grijpen je beet en rukken je gedachten weg van de wedstrijd. Versuft, verwaasd, vermoeid en automatisch volg je het uitvallersritueel; deken om, nummer af, wat eten, bus in en terug naar de finish.

Zittend voor de televisie beseft ik dat tijdens die 15e Elfstedentocht vanaf een uur of tien 's-avonds een flink aantal schaatsers bovengenoemde beschrijvingen aan het doormaken zijn. Vechtend tegen alles wat tijd en lichaam is. De eindstreep halen is het allerbelangrijkste. Velen van u hebben een uitvalservaring en zullen hetzelfde denken. Dat maakt ons wapenbroeders. Zonder woorden, op geruime afstand en zonder elkaar te kennen, voel je hetzelfde als die schaats(t)ers. Dat maakt sport zo fantastisch, dat geeft sport heraldiek, een verhaal.

Jan Schipper



Indonesisch Eethuisje *Mirasa*

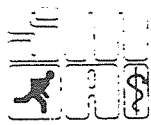
* Afhalen * Thuis bezorgen
* Lunch * Diner * Catering

- 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



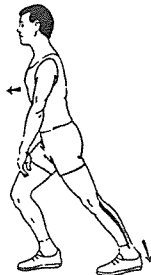
**Sportmedisch
Adviescentrum
Nijmegen**

GG & GD gebouw
Groenewoudseweg 275,
6524 TV Nijmegen.
Telefoon: (080) - 223050

ALGEMENE REKOEFFENINGEN 8 à 10 MINUTEN

1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.
2. Neem de correcte uitgangsposities aan (zie tekeningen).
3. Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast; **dus niet verand rekken.**
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 5 x maal achtereenvolgens. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rek oefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten. Herhaal de rek oefeningen minstens 3 x maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga niet sporten.

★ KUITSPIEREN



Ga staan; doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt; deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

★ KUITSPIEREN



Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

★ HAMSTRINGS



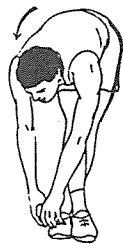
Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd de lage rug hol.

★ DIJBEENSPIEREN



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet; trek de voet naar de linker bil; probeer de linker knie van de vloer op te trekken.

★ HAMSTRINGS EN AFVOERDERS



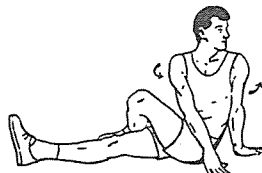
Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet; laat het gewicht rusten op de linker voet; neig met de romp en de armen naar rechts.

★ AANVOERDERS



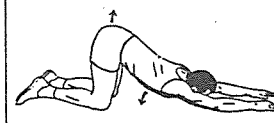
Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast; rek het bovenlichaam naar voren; houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

★ ROMP- EN RUGSPIEREN



Ga zitten in langzit; plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.

★ GROTE BORSTSPIEREN



Kniel op beide knieën; plaats de handen zover naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven; druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer.

★ 2-KOPPIGE ARMSPIEREN



Ga zitten in langzit; vouw de vingers achter de rug in elkaar; strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot aan de nek

★ 3-KOPPIGE ARMSPIEREN



Pak met de rechter hand (onderhands) de linker hand (bovenhands) achter de rug vast; gebruik, indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen, een hulpmiddel

★ ONDERARM- EN POLS- BUIGERS -STREKKERS



Strek de linker arm met de handpalm naar voren; pak met de rechter hand de linker handpalm vast; duw de handpalm maximaal naar achteren; voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit; pak met de rechter hand de linker handrug en trek de handrug naar voren

★ POLSBUIGERS EN -STREKKERS



Zet beide handruggen tegen elkaar aan; duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden; houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangedruwd; deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (bidhouding) te zetten; beweeg dan de ellebogen maximaal omhoog.

7e JONGERIUS-KORENMOLENLOOP 1997

Op zaterdag 8 februari jl. vond de traditionele 7e Jongerius-Korenmolenloop 1997 plaats, onder perfecte weersomstandigheden. Hierdoor was er dan ook een overweldigende belangstelling voor zowel de 5 als de 15 km recreatie-/wedstrijdloop. Daardoor moest de start zelfs met zo'n 10 minuten worden uitgesteld. Aan de kinderloop over 1,5 km, de Molenstraat heen en terug, deden 24 lopertjes mee, die na afloop een heuse medaille in ontvangst mochten nemen.

Met de inzet van ruim 50 vrijwilligers en een goede organisatie konden zo'n 380 atleten en atletes, verdeeld over beide afstanden, er een prachtig evenement van maken. Vele lopers uit de regio: van Gouda en Boskoop tot Den Haag en Voorburg, alsmede atleten van Ilion en RAP'88 uit Zoetermeer, waren van de partij. De inzet van RRZ-leden als vrijwilligers belemmerde niet de deelname van vele andere Roadies om hun duurvermogen en/of snelheid te testen tijdens deze 7e Jongerius-Korenmolenloop 1997. Velen bleken zeer tevreden de finish te passeren.

Veel belangstelling was er van de pers, zoals de Haagse Courant en het Streekblad, van de radio, waaronder LOZ en TV West maakte een beeldverslag.

De 7e Jongerius-Korenmolenloop 1997 stond in het teken van 100 jaar MOLEN DE HOOP, zodat de daarbij behorende stichting haar (financiële) steun heeft gegeven en in de persoon van de molenaar Theo van den Berg, voormalig Road Runner-lid (met zijn molenpersoneel), een daadwerkelijke drijvende kracht achter de organisatie had.

Naast JONGERIUS Bakker, dé bakker van Zoetermeer en omstreken en MIRASA hét Indisch eethuisje in Den Haag hebben andere bedrijven als sponsors hun medewerking verleend aan dit geslaagd evenement: Schildersatelier 'De Blauwe Meerbloem', Starshoe, Ultimate, De Rijk Magazijninrichting bv, Assurantie-kantoor Vervaart, Lex van Wijk Hoveniers, Stichting Floravontuur, Extran (Nutricia), Van Waay Men's fashion en Bloemenhoek Zoetermeer.

Mede dankzij hun bijdragen zal de 7e Jongerius-Korenmolenloop 1997 altijd een prachtige herinnering blijven!

De uitslagen zijn:

5 km dames:	1. Pia Romijn	21.25
	2. Lindy Opmeer	21.59
	3. Sylvia Bouman	22.20
5 km heren:	1. Theo Timmermans	16.39
	2. 'onze' Fedde Geelen	17.52
	3. Roland den Hertog	18.45
15 km dames	1. José Willemsen	1.02.54
	2. 'onze' Ellen Duijzer	1.06.36
	3. Marion de Wit	1.08.31
15 km heren:	1. Henri Havinga	50.04
	2. Raymond Schipper	50.17
	3. Jan de Jong	50.22

Gevoelstemperatuur

Wat is nou gevoelstemperatuur?

De laatste tijd heeft elke weerdeskundige het over de gevoelstemperatuur.

Bijvoorbeeld bij windkracht 5 en -5 graden Celsius, is de gevoelstemperatuur -20 graden Celsius.

De Amerikaan dr. Paul Siple deed in 1939 proeven met een plastic cilinder met 0,25 liter water. Hij ging na hoe lang het duurde eer de inhoud bevroren was bij verschillende combinaties van temperatuur en windsnelheden.

Bij -8 graden Celsius en windkracht 7 bevroor dit even snel als in stilstaande lucht van -28 graden Celsius. Dit laatste getal noemt men dan de gevoels-temperatuur.

Van de leedcomissie

Roadies,

Alle zieke en geblesseerde Roadies wens ik, namens de RRZ, heel veel sterkte en een voorspoedig herstel toe.

Ik stuur namelijk een kaartje of breng diegene even een bloemetje waarvan ik de naam heb doorgekregen. Zo ook, Anjo Kasman, Hans de Gooijer, Wil Faber, Leen Antonisse, Jan Vukkink, Karin Jansen en Anneke Peters.

Hoor of zie je dat iemand geblesseerd of ziek is, geef dat dan even door aan de leedcommissie.

Elly v.d. Kooy

Roparun 1997

*Estafetteloop van Rotterdam naar Parijs
525 kilometer ten bate van kankerpatiënten*

Dankzij oproepen in de clubbladen Roadie en Trimt en andere wervingsactiviteiten zal ook in 1997 weer een team uit Bleiswijk en Zoetermeer aan de Roparun meedoen.

De deelnemers zijn afkomstig uit de gelederen van de Kieviten uit Bleiswijk, van de Road Runners uit Zoetermeer en van een trimclub van Zoetermeerse gemeente-ambtenaren, terwijl voor sommige begeleiderstaken kennissen bereid zijn gevonden hun vrije Hemelvaartsweekend in te leveren.

Teamindeling

Per team mogen maar acht mensen als looper meedoen, wie dat zijn moet ik als captain een uur voor de start bij de organisatie opgeven. Daarna mag niet meer gewisseld worden. Het aantal mensen dat wilde lopen, was groter dan acht, zodat ik enkelen teleur heb moeten stellen. De teleurgestelden gaan dit jaar mee als begeleider en zijn tevens reserveloper, zij gaan dus toch nog lopen als een van de geselecteerde lopers tijdig tot de conclusie zou komen dat hij door blessures of door trainingsachterstand het lopen beter aan een ander kan overlaten.

Wie dit jaar niet loopt, heeft de toezegging dat hij in 1998 verzekerd is van een plaats als looper.

Om te bepalen wie mogen lopen, heb ik twee criteria gehanteerd. Ten eerste wie is in het verleden vaker begeleider dan looper geweest en ten tweede wie het eerst komt wie het eerst maalt.

Na wat overleg is de volgende indeling gemaakt:

Lopers

Jaap van den Berg (Kievit)
Karel Bomers (Kievit)
Bert Bos (Road Runner)
Hans van der Helm (ambtenaar)
Chris Hoetmer (Road Runner)
Rien de Rijke (ambtenaar)
Bert Slagter (ambtenaar)
Jan Vaneman (ambtenaar)

Fietzers

Rob van den Berg, tevens vierde reserveloper (Kievit)
Hiljo Idema, tevens eerste reserveloper (Road Runner)
Kenneth van Leeuwen, tevens vijfde reserveloper (Kievit)
Marco Medendorp, tevens derde reserveloper (Kievit)

Chauffeurs

Piet Barendse, tevens tweede reserveloper (Road Runner)
Nico de Ridder (collega van Rob)
Jacques Wooning (Kievit)

Kokkin

Toos van den Berg (echtgenote van Jaap)

Kwartiermakers

Mark en Linda van den Berg (kinderen van Jaap en Toos)

Masseuse

Daniëlle Deuss (kennis van Rien)

Stichting Sponsorlopen AtLiSa

Het doel van de Roparun is geld in te zamelen voor projecten die erop gericht zijn om kankerpatiënten naast goede medische zorg ook een zo normaal mogelijk bestaan te bieden samen met hun naasten. Daarom moeten de deelnemende teams op zoek naar sponsors. Die sponsors moeten er uiteraard op kunnen rekenen dat hun bijdragen, voor zover niet in natura, ook daadwerkelijk ten goede komen aan kankerpatiënten.

Om onze sponsors hieromtrent meer duidelijkheid te bieden, dachten we er al enige tijd over om hun bijdragen niet meer via een privé-bankrekening te laten lopen maar hiervoor een stichting op te richten. We vonden het echter bezwaarlijk om voor het oprichten van een stichting gelden aan te wenden die onze sponsors ons hadden toevertrouwd voor het verbeteren van de zorg aan kankerpatiënten. Van dit dilemma zijn wij bevrijd, doordat notariskantoor Nauta Dutilh, de werkgever van de echtgenote van Rob, dit gratis voor ons verzorgd heeft. De naam AtLiSa is overigens een afkorting van Atletiek, Liefdadigheid en Samenhangigheid.

Sponsors gevonden

Met het zoeken van sponsors is inmiddels een begin gemaakt en de eerste toezeggingen zijn al binnen.

Brandweer Zoetermeer stelt ruimte ter beschikking om te vergaderen en om na teamtrainingen te douchen.

Vier rondes Software zorgt voor een halve pagina gratis advertentieruimte in het Streekblad.

Tweewielcentrum Zoetermeer stelt drie sportieve, volledig uitgeruste fietsen ter beschikking.

Vollebrecht Vorkheftrucks leent ons weer een caravan, waar vooral Toos erg blij mee is.

Mitsubishi Tukker stelt ook dit jaar een ruime personenbus voor de lopers ter beschikking.

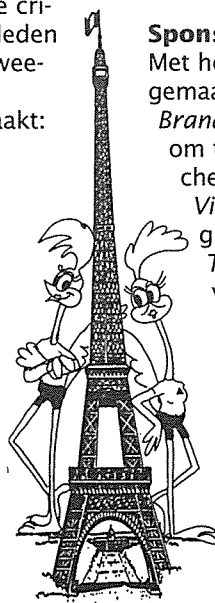
Hetgeen tot nu toe is toegezegd, zijn allemaal bijdragen in natura. Hoewel de kankerpatiënten hier niet direct iets aan hebben, zijn ze zeer waardevol en vooral motiverend. Als je als team zo verwend wordt, doe je zelf immers ook graag iets voor een ander.

Sponsors gezocht

In 1996 hebben wij f 13.500,- af kunnen dragen voor het goede doel. Er zijn gegronde redenen om te verwachten dat we dat dit jaar zullen overtreffen.

In ons Roparun-team is naast Bleiswijk nu ook Zoetermeer goed vertegenwoordigd, wat het makkelijker maakt om sponsors in Zoetermeer te benaderen. Door onze nieuwe rechtsvorm maken we een betere indruk op potentiële sponsors. Het economische klimaat is goed. En misschien steunt u ons.

Chris Hoetmer (telefoon 079-352 39 20)



Hazerswoude

Ze herkenden me nog wel, maar ze hadden niet op mij gerekend en zeker niet gebeld met de vraag of ik zin had om de eerste Polderloop te Hazerswoude van 1997 mee te maken.

Niet daardoor uit het veld geslagen, was ik van plan om de 20 te doen.

Aangezien een grote groep Roadies had ingescheven voor de 15, besloot ik me daar ook aan te houden en dat was misschien maar verstandig ook.

Omdat we niet allemaal hetzelfde tempo liepen, splitste de groep zich in tweeën. Er was weinig wind en de temperatuur was heerlijk, echt genieten dus.

Frank, Jack, Frans en ik liepen elkaar een beetje gek te maken en dolden een beetje met degenen die we inhaalden, zonder het echt te gek te maken.

Na een ietwat frisse douche werd het nodig geacht de vochtvoorraad aan te vullen met bier en (wilt u iets bij de patat? Ja, doe maar zout) Hazerswoudse frites. Ik hoop wel dat ook de RRZ-frites straks zijn intrede zal maken.

Paul van Heukelum

Zo, die feestdagen zijn weer achter de rug
Iedereen is gelukkig weer op aarde terug
Een fijne tijd gehad?
Dan kunnen we weer fris op pad
En oh ja, een gelukkig negentien-zeven-en-negen-

tig

Schildersatelier



"De Blauwe Meerbloem"

Handgeschilderd aardewerk

**Ook voor speciale opdrachten
en relatiegeschenken**

M.P. Kremers

1e Stationsstraat 161
2712 HG Zoetermeer
Holland
tel. 079 3 163 849



Loop ABC

De letter Z

- Zachtzinnig** gezegd van iemand die voorzichtig met mensen of dingen omgaat. Kan gelukkig niet van onze (hulp)trainers gezegd worden.
- Zandloper** toestelletje van glas waarmee je de tijd meet, doordat een bepaalde hoeveelheid zand in een bepaalde tijd door een smalle opening van boven naar beneden loopt. Bij ons Road Runners denken we meer aan een Roadie die door het zand loopt.
- Zaterdag** de zesde dag van de week. Voor de meesten van ons een dag om te lopen. Ik denk er echt ook sterk over om me weer wat vaker te laten zien (maar schaatsen vind ik ook zo leuk).
- Zelfingenomen** gezegd van iemand die laat blijken dat hij erg tevreden met zichzelf is (och we hebben allemaal wel eens een zwakke dag). Kijk snel naar 'zelfvertrouwen'.
- Zelfvertrouwen** het vertrouwen op je eigen mogelijkheden (je kunt het dus wel!).
- Zelfzuchtig** egoïstisch; dat valt bij ons dus wel mee. Ik zie dat we elkaar vaak bijstaan.
- Zomer** jaargetijde dat loopt van 21 juni tot 23 september en waarin het meestal warm weer is. Voor de zonzanbidders in en rond ons nieuwe clubgebouw: nog even volhouden.

- Zonnebril** bril met donkere glazen om je ogen te beschermen tegen fel zonlicht. Tip: mag ook tijdens het lopen gedragen worden.
- Zout** stof in de vorm van fijne witte korreltjes die je bij het eten doet om de smaak te versterken. Tip: bij sterk transpireren wel aanvullen!
- Zweet** transpiratievocht; kan helemaal geen kwaad, als het maar niet te sterk reikt.
- Zwemmen** in het water vooruit komen door bepaalde bewegingen te maken met je lichaam; nog even naast ons clubgebouw.
- Zwetsen** onzin praten c.q. schrijven.

*Dit is de laatste letter van het alfabet
Soms met moeite, maar toch ook altijd weer met veel
plezier geprobeerd er wat leuks van te maken. Mijn
excuses voor het feit dat dit niet altijd goed gelukt is.*

A.L. Fabet

PS: Als iemand nog leuke ideeën heeft voor artikelen in onze Roadie, dan verneemt de redactie dat graag.

Auto Ambacht bv



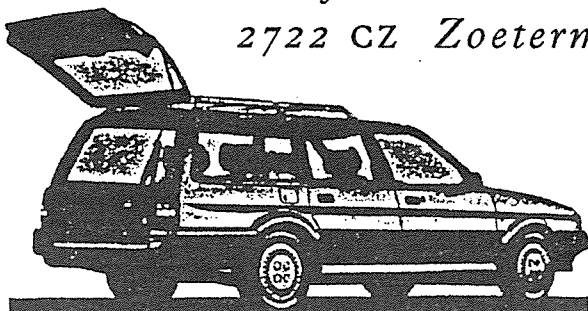
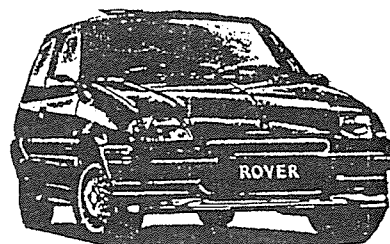
ROVER



*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 2: de afzet

Auteur: Ed Jacobs

Dit is de tweede aflevering van een serie artikelen over het nut van loopscholing. In deze aflevering staan we even stil bij de afzet. Dat moet ook wel, want de afzet is het begin van elke loopbeweging en zonder begin sta je dus stil.

Wat is er voor nodig om lekker op gang te komen? Kracht!

Want de kracht van de afzet is bepalend voor het begin van de snelheidsopbouw en daarmee dus de bron van alle loop-ellende zullen de niet-lopers zeggen.

Maar kracht is niet het enig zaligmakende. Ook de stand van het lichaam speelt een belangrijke rol. Met bijvoorbeeld een voorovergebogen romp valt wel een paar meter te lopen, maar daarna is het toch knap lastig om niet aan het struikelen te komen.

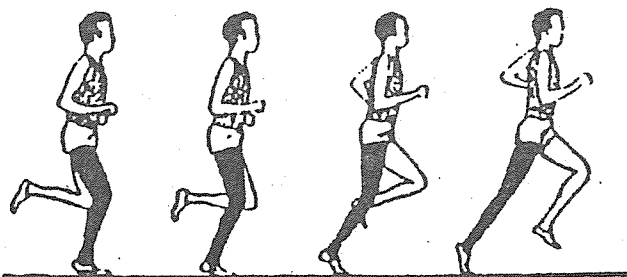
Ook de ná de afzet volgende zwaai is van belang, want als er na de afzet geen goed vervolg komt, schiet je nog steeds niet veel op.

Dan zijn er nog factoren als ondergrond en schoeisel, maar deze laten we hier even buiten beschouwing.

Kenmerkende elementen van een goede afzet zijn:

- het afzetbeen beweegt zich in de looprichting;
- enkel, knie en heup worden volledig gestrekt;
- de armen ondersteunen de beweging;
- de romp helt iets voorover.

Dat ziet er dus zo uit:



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

Voor het oefenen van de afzet, gebruiken we de **loopsprong**.



Bij het uitvoeren van de loopsprong is van belang, dat:

- met de voorvoet een actieve afzet wordt gemaakt om een voorwaartse beweging mogelijk te maken;
- het afzetbeen volledig gestrekt wordt;
- de beweging zuiver naar voren is gericht;
- de knie van het zwaaiende been tot bijna horizontaal omhoog komt;
- het onderbeen van het zwaaiende been passief blijft hangen;
- de tenen van het zwaaiende been enigszins opgetrokken worden om een actieve landing mogelijk te maken;
- de armen de beweging actief ondersteunen.

Omdat de loopsprong nogal wat energie vreet, is het niet aan te bevelen hem lang achtereen te oefenen.

Een paar keer een afstand van bijvoorbeeld 50 meter is al vermoeiend genoeg.

In de volgende aflevering van deze serie "Roadie"-artikelen over loopscholing behandel ik de voorwaartse zwaai met als bijbehorende loopscholingsoefening de kniehef.

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 welbe-
hagen

SPORT EN VOEDING

In de loop der tijden is er door verschillende geleerden, trainers, sporters en nog vele anderen met sport-begane lieden aandacht besteed aan de juiste voeding. En uiteraard speelden hierbij cultuur en gewoonten soms een belangrijke rol. Toch kwam men er in de loop der tijd achter dat vlees, dat als sportvoeding bij uitstek gold, niet zo subliem was als men wel dacht. De griekse arts Galenus was de mening toegedaan dat brood een veel betere sportvoeding was dan vlees. Rauwe groenten achtte hij minder geschikt, omdat die minder goed verteerbaar zijn. In sla zitten nagenoeg geen calorieën en dat is iets waar sporters juist behoefte aan hebben. Voeding met veel vetten leveren weliswaar tweemaal zoveel calorieën dan koolhydraten, maar het wordt in het lichaam omgezet als een reserve en zijn dus niet direct beschikbaar als energie. Eiwitten, die zorgen voor het herstel van het lichaam, leveren pas energie als vetten en koolhydraten zijn opgebruikt. Koolhydraten leveren het gemakkelijkst energie.

Als je tijdens de Olympische Spelen de eetgewoonten van de moderne sporters bekijkt, zal je opmerken dat zij veel direct bruikbare suikers eten in de vorm van fruit. Uit brood, rijst en pasta's halen ze de meeste

energie. Het moge iedereen bekend zijn, dat om zo goed mogelijke prestaties te leveren er allerhande middelen en brouwsel geprobeerd worden. Het eten van grote hoeveelheden van maanzaadbolletjes leidde bij een doping controle tot de constatering van opium in de urine van de sporter. Het eten van stierenballen dateert al vanuit de Romeinse tijd en heden ten dage zijn ze nog [in gedroogde vorm] in de winkels met sportvoeding verkrijgbaar.

Gebruikten de Romeinen en sommige Afrikaanse stammen stierenballen of testikels van hun vijanden om het lichaam in een betere prestatievorm te krijgen, in een later stadium kwamen daar de chemische middelen zoals amfetamine [pepmiddelen] en cocaïne bij. Maar ook de stoffen die in koffie en cola voorkomen blijken een positieve invloed te hebben op de prestaties. Het is niet voor niets dat op de dopinglijst cafeïne en testosteron [een mannelijk hormoon dat van nature al in het bloed aanwezig is] met maximale waarden vermeld staan! Het is daarom ook dat veel sporters koffie of suikerhoudende frisdranken met cafeïne uit de kolanoot drinken in plaats van zich vol te proppen met vette hamburgers. Begrijpt u nu de belangen van de coca-cola-sponsoring?

Vraag nu de Winterbrochures aan!



KRAS  *SterVakanties*

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

- ☐ **Sterprodukties**
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: 

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

IS LANGEAFSTAND LOPEN ALTIJD GEZOND ?

Els Stolk, bondsarts

INLEIDING

Het lopen van lange-afstanden (langer dan 10 km) wordt steeds populairder. Acties als "Trim u fit" en "Sport, zelfs ik doe het" hebben hun vruchten afgeworpen. Naar schatting zijn er meer dan één miljoen mensen die regelmatig hardlopen. Deze mensen zijn in het algemeen gezonder dan hun niet sportende medemens; zij hebben minder vaak overgewicht, eten gezonder en roken niet of minder.

Maar is het wel altijd zo gezond om langeafstanden te lopen? Met een goede voorbereiding worden in ieder geval onnodige risico's vermeden. Hieronder volgen enkele tips.

ALGEMEEN

Zorg ervoor dat u (sport-)medisch fit aan de start verschijnt. Realiseert u zich dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw eigen gezondheid; hou het risico op een blessure of op warmte-stuwung dus zo klein mogelijk. Als u een medisch probleem heeft, bespreek dit dan met uw (sport-)arts en overleg of de voorbereiding en de deelname aan een langeafstand evenement wel verstandig is.

TRAINING

- * Stel uzelf haalbare doelen. Niet iedereen kan wereldrecordhouder worden! Begin vooral tijdig met uw voorbereiding. Dit is met name van belang voor het lopen van een marathon. Wilt u "veilig" aan een marathon deelnemen, dan geldt als regel dat u zonder problemen meer dan 20 km in de training moet kunnen lopen.
- * Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar uw lichaam. Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de training in de voorafgaande dagen te zwaar was!
- * Train niet als u ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als u helemaal hersteld bent. Start uw training na volledig herstel weer rustig, er rekening mee houdend dat u een achterstand heeft opgelopen. Probeer na uw ziekte de "verloren" kilometers niet in te halen! U loopt dan extra risico op blessures.



KLEDING EN SCHOEISEL

- * Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen of doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat hardlopen moeten al een keer gewassen zijn. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- * Loop de schoenen waarop u gaat hardlopen goed in!

VOEDING

- * Eet voldoende en gezond. Volg daarvoor de richtlijnen van de maaltijdschijf. Hierbij is het aanvullen van vitamines of mineralen in het algemeen overbodig.
- * Een hardloper verbruikt veel "snelle" energie uit de glycogeen-voorraad in de spieren. Deze glycogeen-voorraad moet (zo snel mogelijk weer) aangevuld worden door veel koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten vooral in meelspijzen, zoals aardappels, brood, pasta's, graanprodukten, rijst en "zoete produkten". Het is aan te bevelen om de laatste drie dagen voor het hardloop-evenement de voeding nog meer uit koolhydraten te laten bestaan en minder uit vlees- en zuivelprodukten en vetten. De voedingstip om de week voorafgaande aan de wedstrijd eerst voor "koolhydraat-depletie" in de spieren te zorgen door weinig koolhydraten te eten en de laatste dagen voor "koolhydraat-stapeling" door juist veel koolhydraten te eten, wordt niet meer gegeven, aangezien dit niet voor iedereen gunstig werkt en de spieren erg zwaar kan maken.
- * Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan u weet dat u er goed mee kunt hardlopen. Stop zo'n 2-3 uur van te voren met eten; dat geldt ook voor vloeibaar voedsel.

DRANK

- * Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en bekijk welke dranken u het beste bevallen (water of sportdranken).
- * Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als u dorst krijgt heeft u al 1-2 liter vocht verloren, wat duidelijk gepaard zal gaan met een verminderd duur-inspanningsvermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Als regel geldt dat iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml gedronken moet worden.



OP DE DAG ZELF

- * Loop niet als u zich ziek of niet fit voelt of andere klachten heeft. U loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs uw gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om uzelf te bewijzen!
- * Als u een (chronische) aandoening of ziekte heeft, wat tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat u uw medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt (b.v. achter op uw startnummer, SOS-medaillon).
- * Zorg dat uw familie en vrienden uw startnummer weten.
- * Eet binnen 2-3 uur voor de start niet meer, maar drink wel voldoende (half uur voor de aanvang van de race nog zo'n 250 ml). Maak gebruik van iedere drankpost om zo'n 150-200 ml te drinken.
- * Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk (stil).
- * Wees bij de start attent om niet betrokken te raken bij valpartijen.
- * Zorg ervoor dat u niet te hard weggaat.
- * Als het warm (en vochtig) weer is, pas uw tempo dan aan. Als het goed is, zal de organisatie u op de hoogte stellen van het risico dat u loopt. Er kan een (gekleurd) vlaggen-systeem gebruikt worden om u hiervan op de hoogte te stellen:
 - * De rode vlag betekent dat u een hoog risico heeft op het oplopen van een warmte-stuwing. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen!
 - * Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmte-stuwing.
 - * De groene vlag betekent een laag risico op warmte-stuwing.
 - * Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kunt u zich echter goed op kleden.
- * De eerste symptomen van een warmte-stuwing zijn het achteruitgaan van de coördinatie (dit kan zich uiten als slingerend gaan lopen of "verstappen"), sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van "kippenvel" en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als u één van deze symptomen bij u zelf bemerkt, stop dan met het hardlopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van hitte-stuwing bij u bemerkt, is hij gerechtigd om u uit de race te halen om u te behoeden voor (levens-)gevaar.
- * Maak gebruik van een EHBO-post als u zich niet goed voelt of als u om een andere reden uitvalt!
- * Kleedt u na de finish zo snel mogelijk om/aan en drink voldoende (1-2 bekertjes).



Uitslagen

19e Linschotenloop te Linschoten, 21 december 1996

21 km

Dick den Dulk	1.39.00
Ruud van der Maaten	1.44.20
Jolanda van der Maaten	1.44.20
Riet van Sommeren	1.54.30
Betty Wentink	1.55.22
Reinie van Dalen	1.55.22
Astrid Hol	1.55.22

35e Kerstcross te Heerlen, 26 december 1996

9,8 km

Theo Boerboom	0.38.56
---------------	---------

25e Kerstcross te Zoeterwoude, 26 december 1996

10 km

Kees de Brabander	0.51.19
Sonja den Dulk	0.51.19
Dick den Dulk	0.51.19

Meerhorstloop te Stompwijk, 5 januari 1997

halve marathon

Dick den Dulk	1.37.29
---------------	---------

25e Nike Halve Marathon Egmond, 12 januari 1997

halve marathon

Aad Vervaart	1.35.25
Ruud v.d. Maaten	1.35.25
John Montanus	1.36.57
Ron Dijkhuizen	1.36.57
Frank Eilbracht	1.43.07
Richard Willems	1.43.07
Rick Martens	1.43.52
André Bult	1.55.40
Frans van den Hengel	1.57.21
Leo van den Hengel	1.59.40
Marjolijn Dolk	2.04.00

18 km van Parijs, 26 januari 1997

Ellen Duijzer	1.26.32
Johan Pronk	1.45.00

Polderloop te Hazerswoude, 26 januari 1997

10 km

José de Groot	0.49.40
Ingrid Sasburg	0.54.34
Sonja den Dulk	0.54.34

15 km

Carolien Kulk	1.23.26
Ton Reedijk	1.23.36
Riet van Sommeren	1.23.45
Reinie van Daalen	1.23.56
Esther de Wit	1.24.10
Rob Hardon	1.24.10

Midwintermarathon te Apeldoorn, 1 februari 1997

Marathon

Frans van den Hengel	4.02.00
----------------------	---------

Asselronde (27,5 km)

Theo Boerboom	1.49.33 (PR)
Jan Keijzer	1.51.28
Ad Peltenburg	1.51.33
Rien Elling	1.52.59 (PR)
Aad Vervaart	1.54.01
Ron Dijkhuizen	1.58.14 (PR)
Rick Martens	1.59.11 (PR)
Ed Helsloot	1.59.19
Jan Besseling	2.00.12 (PR)
Piet van Veen	2.01.30
Ruud van Zon	2.01.30 (PR)
John Montanus	2.04.14
Frits v.d. Lubbe	2.04.45 (PR)
Ben van Sommeren	2.07.53
Richard Willems	2.09.18 (PR)
Maarten Cramer	2.10.18
Koos Verhoeven	2.10.41
Peter van Zijp	2.12.20
Mart Lagerweij	2.13.20
Herman Roosenboom	2.13.46
Frank Eilbracht	2.14.20
Piet Mulder	2.14.24
Robert Smit	2.15.09
Patrick van Swieten	2.16.18
Raymond Khedoe	2.20.00
Diederik Post	2.20.26
Bert Hartog	2.20.26
Jolanda van der Maaten	2.20.26 (PR)
Piet Barendse	2.27.30
Rob Ramdjielal	2.31.16
Ad Smits	2.32.06
Sonja den Dulk	2.33.05
Astrid Hol	2.36.04 (PR)
Betty Wentink	2.36.04 (PR)
Lidwien van den Aardweg	2.41.25

Uitslagen (vervolg)

7e Jongerius Korenmolenloop te Zoetermeer, 8 februari 1997

5 km

Fedde Geelen	0.17.52
G. Hoge	0.21.42
Ineke Hagen	0.23.56
Arie Taal	0.24.11
Charles Wagner	0.24.22
Maaïke van de Kamp	0.24.50
Jan Willem Weehuizen	0.24.58
Paul Geelen	0.25.27
Hans Moorman	0.26.09
Martin Mets	0.26.10
Sandra Wichers	0.26.44
Crissie Klaassen	0.26.46
Ger de Graaf	0.27.29
Marit Hengevelt	0.27.33
Leo Faber	0.27.47
Joke van Sommeren	0.28.01
Bella Wagner	0.28.02
Astrid Koetsier	0.28.03
Noortje van Kapel	0.28.37
Simone Spaans	0.29.13
Greet van der Hoeven	0.29.25
Desiree Bijk	0.29.32
Trudy van Woensel	0.29.38
Noortje van Woensel	0.30.40
Sjef van Woensel	0.30.46
Wietske Luimstra	0.30.54
Inge Buitendam	0.32.03
Liliane Stoop	0.32.06
Tilly van Kleef	0.32.16
Tineke van der Meer	0.32.56
Wil Landman	0.33.07
Hellen Eilbracht	0.33.09
Lidy Feekstra	0.37.01
Ankie Eilbracht	0.37.02

15 km

Theo Boerboom	0.54.58
Piet Roestenburg	1.00.04
Rien Elling	1.00.15
Ron Dijkhuizen	1.00.33
Ruud van Zon	1.02.44
Michiel Hagen	1.05.17
Jan Moggre	1.05.20
Carlos Fokke	1.06.17
Ellen Duijzer	1.06.35
Fred Filippo	1.08.26
R. van Dijk	1.08.57
Willem Hogendoorn	1.09.10
Frits van der Lubben	1.09.11
Jan Kort	1.09.47
Hans Wisgerhof	1.10.13
Paul van Heukelum	1.10.34
Rene van der Spek	1.12.44
Bert Kuiper	1.12.50
Chris Hoetmer	1.13.49
Jaap Dekker	1.18.56
Carolien Kulk	1.19.45
Marjolijn Dolk	1.20.47
Karel Slierendrecht	1.21.06

Gert van Leeuwen	1.21.08
Jaques Kamps	1.21.09
Ton Reedijk	1.21.26
Ton Smit	1.21.42
Johan Pronk	1.21.54
Rob Hardon	1.22.01
Edward van Kapel	1.22.46
Riet van Sommeren	1.23.17
Esther de Wit	1.25.56
Peter van Olden	1.26.20
Hans Rolff	1.28.23
Tineke Bossink	1.32.45
Nico de Krosse	1.34.28

Polderloop te Hazerswoude, 16 februari 1997

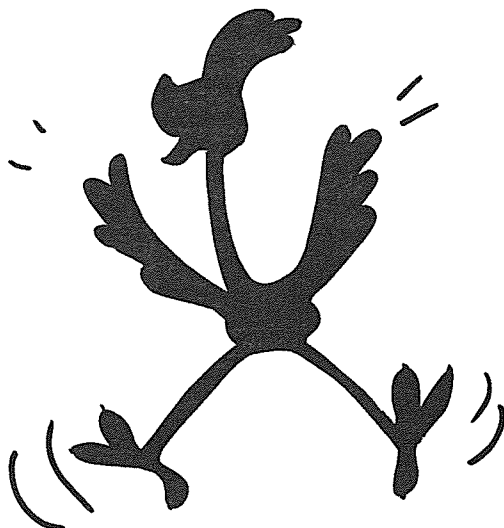
15 km

Ton Reedijk	1.20.30
Gert van Leeuwen	1.21.28
Rob Hardon	1.22.50

20 km

Mart Lagerweij	1.36.47
Jasper Harteveld	1.36.58
Jan Geene	1.36.58
Raymond Khedoe	1.36.58
Elly v.d. Kooy	1.38.37
Jolanda van der Maaten	1.38.37
Diederik Post	1.38.37
Rob Ramdjielal	1.43.50
Frans van den Hengel	1.45.25
Kees den Brabander	1.45.25
Lidwien van den Aardweg	1.49.30
Betty Wentink	1.51.54
Astrid Hol	1.51.54

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

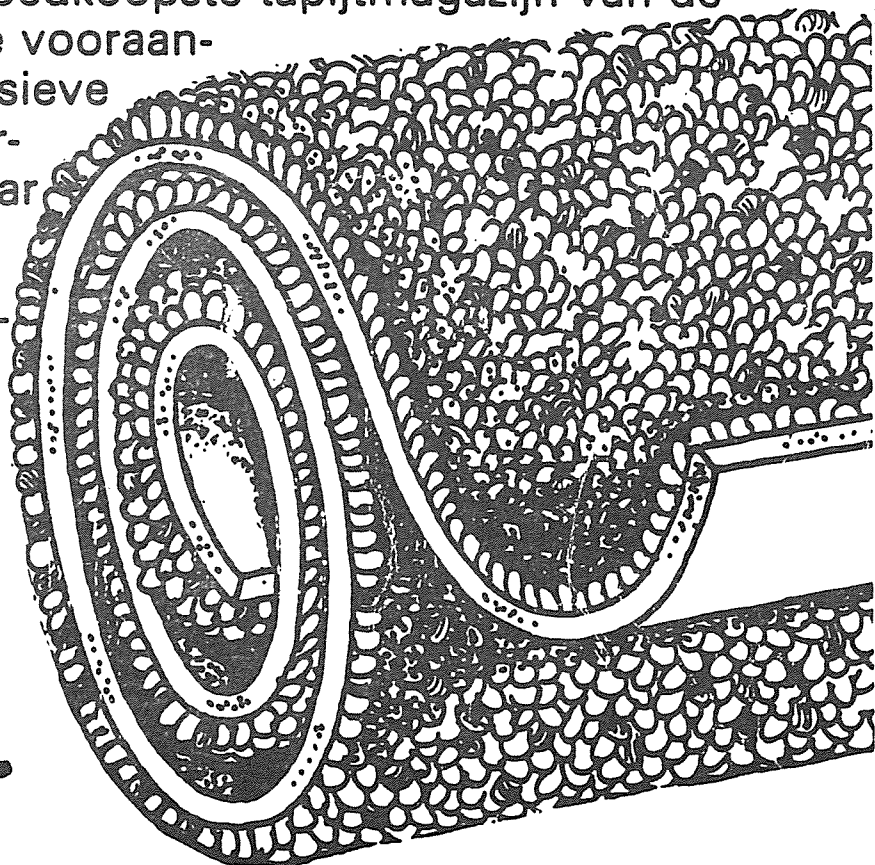


Kamerbreed Tapijt

- 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 van extra korting!

Wedstrijdagenda

Zondag 16 februari

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

Afstand: 1,5-5-10-15-20 km.

Starttijd: 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, 070-3688570

Afstand: 5-10-15-20 km.

Starttijd: 11.00 uur

Trainingsloop te Dordrecht

Organisatie: DK&AV Hercules, 078-6165863

Afstand: 5-10-15 km

Starttijd: 11.00 uur

Groenhovenplusloop te Gouda

Organisatie: AV Gouda, 0182-531654

Afstand: 6-11-21,1 km

Starttijd: 13.30 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

Organisatie: Hazerswoudse Boys, 0172-589622

Afstand: 1,5-5-10-15,2-20 km

Starttijd: 11.15-11.20 uur

PPC Loop te Leiden

Organisatie: NL...ML, 071-5895297

Afstand: 3-7-10-14-21 km

Starttijd: 10.30 uur

Runners Circuit te Spijkenisse

Organisatie: Spark, 0181- 621324

Afstand: 5-10-25 km

Starttijd: 12.00-12.10 uur

Zaterdag 22 februari

Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

Organisatie: AAV '36, 0172-493555

Afstand: 5-10-15-20-30 km

Starttijd: 13.50-13.55 uur

Giessenloop te Sliedrecht

Organisatie: AV Sliedrecht, 0184-614170

Afstand: 6,5-20 km

Starttijd: 12.50-13.45 uur

Cross te Spijkenisse

Organisatie: TVS '90, 0181-631912

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

Starttijd: 11.15 uur

Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen

Organisatie: Lionsclub Zevenhuizen, 0180-631956

Afstand: 5-10-21 km

Starttijd: 12.00 uur

Zondag 23 februari

Trimloop te Delft

Organisatie: DJC Bertus, 015-2141518

Afstand: 5-10-15 km

Starttijd: 11.00 uur

Zijlloop te Leiden

Organisatie: De Zijl LGB, 071-5155887

Afstand: 5-10,5-20,1 km

Starttijd: 11.00 uur

Marathon Trainingslopen te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, 010-5922948

Afstand: 9-16-23-30 km

Starttijd: 11.00-11.10 uur

Dobbeloop te Nootdorp

Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, 0153-108007

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

Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 1 maart

Artesialoop te Koudekerke a/d Rijn

Organisatie: Organisatie Artesialopen, 071-3412309

Afstand: 5-10-15-25 km

Starttijd: 14.00 uur

Bultloop te Leiden

Organisatie: Swifttoer, 071-5224465

Afstand: 5-10,8-15-21 km

Starttijd: 10.45 uur

14e Heiplaatloop te Rotterdam

Organisatie: Culturele Com. Heyplaat, 010-4295691

Afstand: 2-5-10-21,19-30 km

Starttijd: 12.00-13.00 uur

Langs de Gouweloop te Waddinxveen

Organisatie: Antilope, 0182-630082

Afstand: 10 km

Starttijd: 13.30 uur

Zondag 2 maart

Voorjaarscompetitie te Bleiswijk

Organisatie: AV+TV De Kievieten, 010-5214306

Afstanden: 6 km

Starttijd: 10.00 uur

20e Brielse Maasloop te Brielle

Organisatie: Voorne Atletiek, 0181-403650

Afstand: 1-1,5-25-5-10 km

Starttijd: 11.15-12.15 uur

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV'40, 015-2617270

Afstand: 1,5-3,5-7-14-18-28 km

Starttijd: 10.30-11.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Polderloop te Delft

Organisatie: Delftse Trimclub, 010-5923305

Afstand: 1-3,5-21,1-7-14 km

Starttijd: 10.55-11.15 uur

Leidse Houtloop te Leiden

Organisatie: Leiden atletiek, 071-5177656

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

Starttijd: 11.00 uur

Coopertest+5 km-loop te Lisse

Organisatie: AV De Spartaan, 0525-412855

Afstand: 5 km

Starttijd: 11.00-11.30 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

Organisatie: Davita Lifestyle Center, 0174-640828

Afstand: 5-10-15 km

Starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 8 maart

De Twintig van Hans Verkerk te Alphen a/d Rijn

Organisatie: Twintig van Hans Verkerk, 0172-422542

Afstand: 0,85-3-5-10-15-20 km

Starttijd: 14.00 uur

8e Vadeka Loop te Dordrecht

Organisatie: Parthenon, 078-6181406

Afstand: 1-2-5-10-20 km

Starttijd: 13.30 uur

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne

Organisatie: VV OVV, 0181-484352

Afstand: 3-8-21 km

Starttijd: 13.00-14.00 uur

Zondag 9 maart

Voorjaarscompetitie te Bleiswijk

Organisatie: AV en TV De Kieviten, 010-5214306

Afstand: 6 km

Starttijd: 10.00 uur

Kopjesloop te Delft

Organisatie: AV De Koplopers, 015-3809235

Afstand: 1-5-10-15-30 km

Starttijd: 10.45-11.00 uur

45e Roadrunnersloop te Leiden

Organisatie: Leiden Road Runners Club, 071-5219186

Afstand: 2,87-5,75-9,03-14,05-21 km

Starttijd: 10.30 uur

Prestatieloop te Vlaardingen

Organisatie: AV Fortuna, 010-4744969

Afstand: 5-10-15-20 km

Starttijd: 11.00 uur

Woensdag 12 maart

Grote Plas Competitie te Delft

Organisatie: De Delfers, 015-2158781

Afstand: 3,9-7,8 km

Starttijd: 16.30 uur

Zaterdag 15 maart

30ste De Dordtenaarloop te Dordrecht

Organisatie: DK&AV Hercules, 078-6165863

Afstand: 5-10-21,1 km

Starttijd: 13.15-14.30 uur

45ste Plassenloop te Reeuwijk

Organisatie: Sportclub Reeuwijk, 0182-582052

Afstand: 7.5-15 km

Starttijd: 14.00 uur

Trimloop te Sliedrecht

Organisatie: Trimclub ABC, 0184-617490

Afstand: 6,5-10,7-13,4 km

Starttijd: 10.35 uur

Runners Circuit te Spijkenisse

Organisatie: Spark, 0181-621324

Afstand: 5-10-30 km

Starttijd: 12.30-12.40 uur

Zondag 16 maart

Voorjaarscompetitie te Bleiswijk

Organisatie: AV+TV De Kieviten, 010-5214306

Afstand: 6 km

Starttijd: 10.00 uur

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

Afstand: 5-10-20-30 km

Starttijd: 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, 070-3688570

Afstand: 5-10-15 km

Starttijd: 11.00 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

Organisatie: Hazerswoudse Boys, 0172-589622

Afstand: 10-15,2-20 km

Starttijd: 11.20 uur

PPC loop te Leiden

Organisatie: NL...ML, 071-5895297

Afstand: 3-7-10-14-21 km

Starttijd: 11.00 uur

Marathon Traniningslopen te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, 010-5922948

Afstand: 9-16-23-30 km

Starttijd: 11.10 uur

Wedstrijdagagenda (vervolg)

Bruggenloop te Rotterdam

Organisatie: St. Bruggenloop, 0180-318820
Afstand: 13,3-21 km
Starttijd: 11.00-11.45 uur

De Voorschotenloop te Voorschoten

Organisatie: SV Randstad Sport, 071-5315526
Afstand: 1,35 km en 4,8-10-15,4 km
Starttijd: 11.00 en 12.00 uur

Zaterdag 22 maart

Bevo Intervamloop te Gorinchem

Organisatie: GAV Typhoon, 0183-621481
Afstand: 10 km
Starttijd: 14.00 uur.

Bloemendaalloop te Monster

Organisatie: Olympus '70, 0174-624725
Afstand: 4-8-16,01 km
Starttijd: 14.00 uur

Zondag 23 maart

Voorjaarscompetitie te Bleiswijk

Organisatie: AV+TV De Kieviten, 010-5214306
Afstand: 6 km
Starttijd: 10.00 uur

Trimloop te Delft

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

Lenteloop te Gouda

Organisatie: AV Gouda, 0182-531654
Afstand: 3,5-7-10-13,5 km
Starttijd: 11.45 uur

Halve Marathon te Nieuwkoop

Organisatie: St. Triatlon Nieuwkoop, 0172-612343
Afstand: 5-10-21,1 km
Starttijd: 12.20-12.30 uur

Dobbeloop te Nootdorp

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

CPC Intern. Halve Marathon te Scheveningen

Organisatie: St. Promotie Den Haag, 06-34035051
Afstand: 1,5-2-5-10-15-21,1 km
Starttijd: 10.45-15.00

Woensdag 26 maart

Prestatieloop te Valkenburg

Organisatie: VV Valken '68, 071-4071883
Afstand: 2,5-5-9,8-13 km
Starttijd: 19.00 uur

Zaterdag 29 maart

13e Midden Hollandloop te Bodegraven

Organisatie: St. Triatlon Bodegraven, 0172-611023
Afstand: 3-6-12-21,1 km
Starttijd: 14.00-14.10 uur

Zondag 30 maart

Prestatieloop te Rijswijk

Organisatie: AV Te Werve, 070-3903766
Afstand: 2,5-5-7,5-10-12,5 km
Starttijd: 11.15 uur

Woensdag 2 april

Zomertijdloop te Barendrecht

Organisatie: CAV Energie, 0180-617023
Afstand: 4-8-12-16 km
Starttijd: 19.15 uur

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avanti, 0182-384947
Starttijd: 19.30 uur

Prestatieloop te Valkenburg

Organisatie: VV Valken '68, 071-4071883
Afstand: 2,5-5-9,8-13 km
Starttijd: 19.00 uur

Zaterdag 5 april

Zilveren Molenloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, 071-5177656
Afstand: 3-6-10-20 km
Starttijd: 14.00 uur

Binnenmaasloop te Mijnsheerenland

Organisatie: AV Spirit, 0186-616952
Afstand: 1,2-5-21,1 km
Starttijd: 12.00-13.15 uur

Parkloop te Schoonhoven

Organisatie: Avanti, 0182-384947
Afstand: 1,5-4,5-10 km
Starttijd: 15.15-15.30 uur

Zondag 6 april

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270
Afstand: 1,5-3,5-7-14-21-28 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

Lenteloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, 071-5177656
Afstand: 1-4-7-10-12,5 km
Starttijd: 11.00 uur

Coopertest + 5 km loop te Lisse

Organisatie: AV De Spartaan, 0252-412855
Afstand: Coopertest + 5 km
Starttijd: 11.00-11.30 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

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

Braassemloop te Roelofsarendsveen

Organisatie: ALV Plantaris, 071-3312900
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 20 april

Marathon Rotterdam

Organisatie: Stichting Rotterdam Marathon, 010-4172886
Afstand: 42 km
Starttijd: 12.00 uur

Woensdag 9 april

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avanti, 0182-384947
Starttijd: 19.30 uur

Prestatieloop te Valkenburg

Organisatie: VV Valken '68, 071-4071883
Afstand: 2,5-5,5-9,8-13 km
Starttijd: 19.00 uur

Zaterdag 12 april

Trimloop te Moordrecht

Organisatie: Tumo, 0182-373640
Afstand: 5-10-21-30 km
Starttijd: 13.00-14.00 uur

Westland Marathon te Naaldwijk

Organisatie: St. Int. Westland Marathon,
Afstand: 5-10-21-42 km
Starttijd: 14.00-14.10 uur

Trimloop te Reeuwijk

Organisatie: Sportclub Reeuwijk, 0182-394129
Afstand: 3-6-9-12-15 km
Starttijd: 15.00 uur

Zondag 13 april

Kopjesloop te Delft

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

Oranjeloop te Leiden

Organisatie: LPSV, 071-5258888
Afstand: 2,5-5-10
Starttijd: 11.00 uur

Marathon Trainingslopen te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, 010-5922948
Afstand: 9-16-23-30 km, 3 km
Starttijd: 11.00-11.10 uur

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

LEES 'ROADIE'
EN....



BLIJF BIJ!!!

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

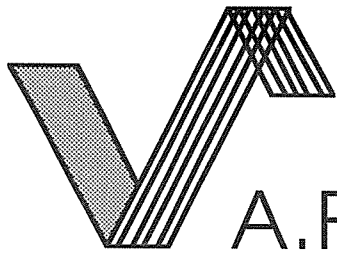
**CLUBLEDEN
KRIJGEN
10% KORTING**
(uitgezonderd aanbiedingen)

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

ZOETERMEER

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





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

