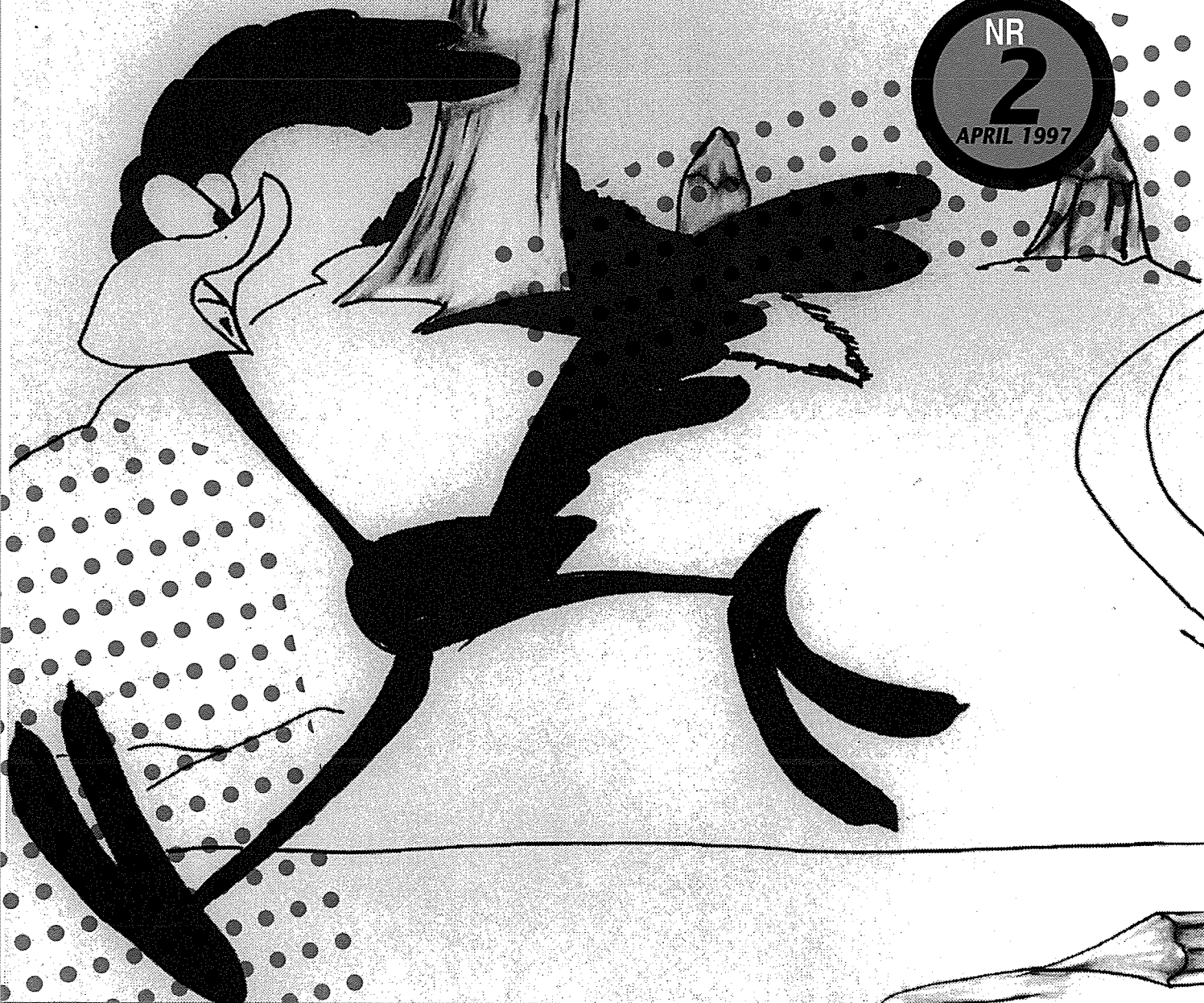


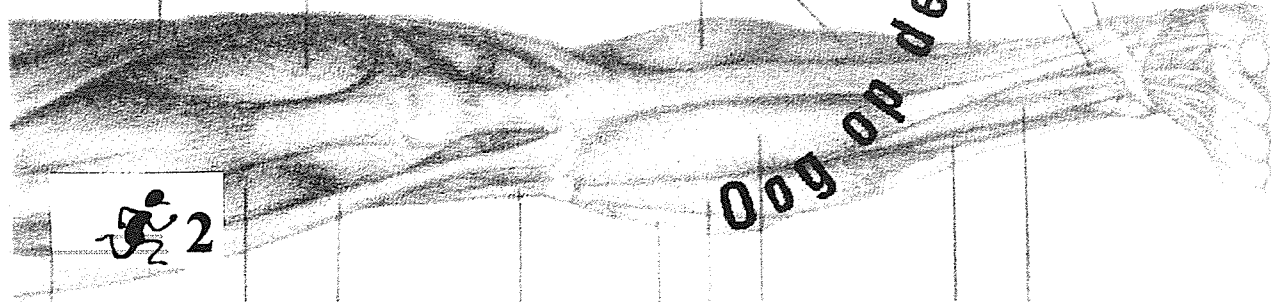
Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR
2
APRIL 1997



—
ROPARUN 1997
—
ESTAFETTE, ESTAFETTE
—
OLYMPISCHE MARATHON
—



Oog op de loop

Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe



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	15	Estafette , estafette
6	Verjaardagen/Geboren	15	Beste Roadie's
7	R'dam/Parijs-Parijs/R'dam	16	Oververmoeidheid en overtraining
7	Cursus- en examenactiviteiten	18	de bekende Bruggenloop
8	Roparun 1997	20	Uitslagen
10	Van de evenementencommissie	22	Olympische marathon
12	Nieuwe oefeningen?	24	Wedstrijdagenda
13	Loopscholing		



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

* Afhalen * Thuis bezorgen
* Lunch * Diner * Catering

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - 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

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Roadie

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 den 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

Elly van der Kooy	(079) 331 44 47
Thea Rolff	(079) 341 37 38

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, tnv Road Runners Zoetermeer, Postbus 6042, Zoetermeer.
Gironummer van de bank: 3054 tnv ABN-AMRO bank Zoetermeer.
Alléén voor stortingen t.b.v. het clubgebouw: VSB, rekeningnummer: 88.55.75.261

Kopij juninummer dient vóór 8 mei 1997 in ons bezit te zijn

Voorwoord

Beste Roadie's,

Als je een voorwoord schrijft over de oplevering van het 'eigen' clubhuis weet ik eigenlijk al dat op het moment van schrijven de bekende laatste loodjes met het bekende zware werk nog moeten beginnen, maar op het moment van lezen ervan en de wetenschap dat de uitgave van het clubblad ROADIE waarschijnlijk ook deze keer wel op tijd zal plaatsvinden, dat het meeste werk geklaard zal zijn. Van deze plaats wil ik (bijna) iedereen bedanken die iets heeft bijgedragen tot de bouw van wat voor jaren ons eigen onderkomen moet gaan worden. Zij die niets hebben gedaan mogen zich wat mij betreft achter de oren krabben. Ik bedoel dan met name de mensen buiten de vereniging. Wie dat zijn laat ik aan de lezers over. In het volgende voorwoord dat waarschijnlijk in de zomer op het terras voor het clubhuis zal worden geschreven zal ik iedereen persoonlijk bedanken.

Wat de vereniging betreft hebben wij ook al de ALV van 16 april jl. achter de rug. Vanaf dat moment denk ik dat de vereniging een gouden tijd tegemoet kan zien. Vele nieuwe activiteiten en plannen zullen de komende tijd nog over u worden uitgestort. Deze plaats leent zich nu nog niet voor het bekend maken van de verschillende data, maar zij zullen niet ongemerkt voorbij kunnen gaan.

Tips met betrekking tot het lopen schieten mij op dit moment niet te binnen. Van de zijde van voortgang en procedures kan ik vermelden dat 'alles' loopt. Op zich niet gek, niks te melden en toch loopt alles. Je zou haast denken dat er iets mis moet zijn. Maar bij een atletiekvereniging als de onze is het ook weer niet zo vreemd dat er iets loopt.



Als ik niet gauw ophoud met schrijven ga ik echt in herhaling vervallen en onzin uitkramen. Niet dat mij dat onwel is, maar het moet wel een leesbaar stukje blijven.

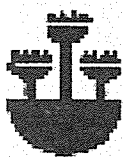
Als jullie dit lezen zal er een oproep gedaan worden om het clubhuis een keer te gaan verven. Een mooie gelegenheid om verborgen talenten ten toon te spreiden. Ideeën ter verfraaiing van het clubhuis zijn eveneens welkom.

Tot slot heet ik alle nieuwe leden van de afgelopen periode en kennismakingscursus van harte welkom en wil ik gelijk alle vrijwilligers bedanken voor hun grenzeloze inzet bij de "Korenmolenloop" van 8 februari 1997. Mede dankzij de tomeloze inzet was het weer een succes. Graag tot een volgend keer, want zonder vrijwilligers is ook de club niks. We doen het voor en met elkaar.

Keep on running.

Bert .

Schildersatelier



"De Blauwe Meerbloem"

Handgeschilderd aardewerk

Ook voor speciale opdrachten en relatiegeschenken

M.P. Kremers
1e Stationsstraat 161
2712 HG Zoetermeer
Holland
tel. (079) 316 38 49



Verjaardagen

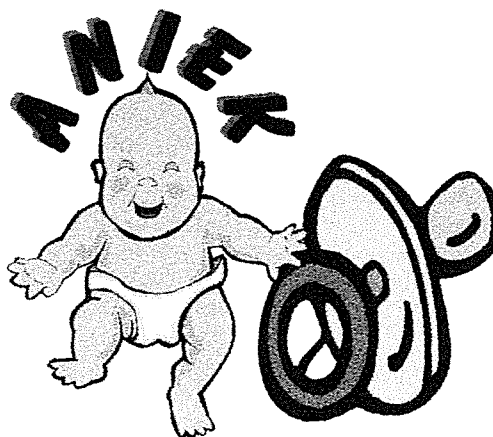
Mei

- 1 Nico van den Doel
- 2 Hans van de Maas
- 6 Jack van de Kreeke
- 6 Rita Lagerweij
- 7 Rien van der Horst
- 7 Jolanda van der Maaten
- 10 J. van der Meij
- 11 Marit Hengevelt
- 12 Inge Buitendam
- 12 Ton Hoeksma
- 12 Judith Hoogers
- 14 Jan Barnhard
- 15 Cees Broekman
- 16 Ankie Eilbracht
- 16 Rob de Jager
- 16 Joke van Sommeren
- 17 Noor van Kapel
- 20 Paul Geelen
- 20 Dick Schröder
- 20 Piet van Veen
- 24 Koos Roest
- 26 Paula Beekhuizen
- 29 André Bult
- 29 Rob van Drunick
- 29 John Prins
- 30 Anton Bood

Juni

- 1 Hans Wisgerhof
- 2 Leo van den Hengel
- 5 Rick Martens
- 5 Leo Zonderop
- 7 Hanneke Klarenbeek
- 11 Jan Kort
- 12 J. Huisman
- 15 Peter van Zijp
- 16 Garda van Kampen
- 16 Cees Smithuis
- 17 André Andeweg
- 18 Edward van Kapel
- 18 Rien Sikkell
- 18 Jos Weber
- 19 Leo Faber
- 19 Piet Mulder
- 19 Anneke Peeters
- 20 Aad van Dommelen
- 23 Martin van Baarle
- 23 Marie-José Eding
- 23 John Montanus
- 23 Soeris Sietaram
- 24 Thea van der Gaag
- 25 Jaap Dekker
- 25 Peter van Olden
- 27 Fedde Geelen
- 27 Hans Moorman

Geboren



Op 1 maart 1997 is **ANIEK** geboren. Zij is de dochter van Guido en Ine Lips en zusje van Milan.

Namens alle Roadies van harte gefeliciteerd

**De korte en sombere winterdagen zijn
weer verleden tijd.
Vóór ons liggen weken van warmte, licht,
plezier en jolijt.
In de weiden speelt het jonge vee,
soms loopt het een eindje met ons mee.
Wie durft er nu nog te klagen over
voorjaarsmoetheid??**

Road Runner loopt van Rotterdam naar Parijs en zijn vrouw gaat van Parijs naar Rotterdam op de fiets

Al drie jaar lang ging Anton Bood, loper uit groep 2a, mee met de Roparun. Zoals bekend, is het doel van deze hardloopestafette: het verbeteren van de leefomstandigheden van kankerpatiënten. Daarbij ging zijn vrouw Annelies steeds mee om perfect te zorgen voor de catering.

De ziekte waarvoor wij lopen, kwam vorig jaar heel dichtbij in het team van Anton en Annelies Bood, toen de vijftienjarige Patricia, dochter van een van onze chauffeurs, aan deze ziekte overleed.

Naast het goede Roparun-doel, bestaat er ook een Doe-Een-Wens-Stichting in Nederland. Deze Stichting vervult wensen voor kinderen van 3 tot 18 jaar die een levensbedreigende ziekte hebben. Deze Stichting vervulde Patricia's wens om Marco Borsato in levende lijve te ontmoeten. Het werd een dag om nooit te vergeten.

Nu wil een gedeelte van ons Roparun-team, na het volbrengen van deze loopmonstertocht voor de Stichting Doe-Een-Wens terug fietsen. Gekoppeld aan de Roparun is echter te veel van het goede; daarom gaat de karavaan een week later met auto's naar Parijs om vanaf daar terug te fietsen naar Rotterdam.

Annelies zal dan gaan fietsen en Anton mag voor de catering zorgen. Deze 530 kilometer wil men in drie dagen afleggen, om vervolgens bij de Daniel den Hoed kliniek te finishen. Men hoopt zelfs dat Marco Borsato de laatste kilometers mee wil fietsen. Nadat Simone Kleinsma een schitterende CD maakte ten bate van deze Stichting, hoopt ook Anton veel sponsorgeld bij elkaar te krijgen. U kunt zich daarvoor aanmelden op het contact-adresnummer 015-369 78 18 of 06-525 128 52, of bij Anton Bood zelf. Op deze manier kunnen nog meer wensen vervuld worden van ernstig zieke kinderen.

Anton Bood
Smallingerland 4
2716 AD Zoetermeer

Cursus- en examenactiviteiten

Sinds februari van dit jaar zijn 7 enthousiaste Road Runners in opleiding voor *begeleider* bij de vereniging.

Het theoretische gedeelte is nu afgerond en binnenkort gaan zij in diverse groepen trainingen verzorgen onder begeleiding van de trainer. Vóór de zomervakantie zal hen gevraagd worden om in het nieuwe seizoen vaste begeleider te worden van een groep.

Maar eerst wensen wij Ruud, Liesbeth, Ab, Viktor, Rob, Hans en Jan Willem veel succes.

Ook Cindy en Wim hebben succes nodig, want zij doen op 26 april a.s. praktijkexamen van de KNAU-cursus Trainer Loopgroepen. Sinds oktober vorig jaar zijn zij intensief met de cursus bezig en hopen te slagen voor hun examen.

Mocht iemand interesse hebben in de begeleiders-cursus of trainerscursus, ga dan eens praten met één van de trainers. Zij kunnen je alle informatie geven.

Lidwien van den Aardweg



Roparun 1997

Estafetteloop van Rotterdam naar Parijs

Dit is al weer het laatste artikel dat ik schrijf over onze voorbereiding op de Roparun van 1997. Hierna komt alleen nog maar een eindverslag. Toen het nog Kerstmis 1996 was leek Hemelvaart 1997 heel ver weg, maar nu wordt het toch realiteit.

Op de materiaallijst komt voor steeds meer zaken een vinkje te staan, het zoeken van sponsors draait volop, de trainingen worden frequenter en de teamgeest ontluikt.

De teamleden

Van de lopers heeft Bert Bos zich teruggetrokken. Hij is als voorzitter van de Road Runners al veel van huis en toen hij ontdekte dat met Hemelvaart zijn zoon 1 jaar wordt, besloot hij om thuis te blijven.

Door het vertrek van Bert is Piet Barendse gepromoveerd tot loper en die bulkt nu van de energie en de wilskracht.

Piet is net als Jaap van den Berg de vijftig al gepasseerd, als we de Roparun niet kunnen winnen op snelheid dan doen we het maar op leeftijd. Piet liet een vacature achter voor een chauffeur; die is inmiddels ingevuld door zijn zoon Friso.

Hiljo Idema is op wintersport geweest en heeft daar zijn schouder geblesseerd. De dokter heeft hem gezegd dat hij hem voldoende kan oplappen voor het fietsen, maar dat lopen uitgesloten is en de dokter kan het weten want die heeft zelf ook een keer de Roparun gelopen.

Door het akkefietje met Hiljo is Marco Medendorp nu opgeklommen tot eerste reserveloper. Mocht er nog een loper uitvallen en het zou lukken om Marco over te halen om te lopen dan gaan we zeker een stuk sneller, maar de gemiddelde leeftijd gaat dan weer als een jojo omlaag.

Loterijen

De verkoop van de Roparun-lootjes is weer gestart.

Deze lootjes kosten f 2,50 per stuk, de opbrengst komt geheel ten goede aan kankerpatiënten en de hoofdprijs is een VW-polo. Er worden 150.000 lootjes uitgegeven, je kans is dus niet erg groot, maar je hebt de zekerheid dat ons team vorig jaar het winnende lot heeft verkocht.

Om een deel van de kosten van het team te dekken, verkopen we ook nog de zogenaamde tientjes-loten, waarbij het de bedoeling is dat de eindtijd van ons team wordt geraden. Bij deze loterij is het aantal deelnemers beperkt tot 300 en bedraagt de hoofdprijs f.250,-.

Wie echt verstand heeft van hardlopen kan met wat rekenwerk dus zomaar even f 240,- verdienen.

Trainingen

Op 15 februari zijn we naar Meijndel geweest. Bij de Bruggenloop doen we de halve marathon en we gaan nog een keer naar Kijkduin. Begin april houden we een training voor het hele team waarbij we afwisselend lopen en fietsen. Verder hebben we iedere maand een vergadering en daaraan voorafgaand wordt er natuurlijk ook gelopen.

Ons goede doel

In 1996 is met de Roparun f 1.350.000,- bijeengebracht om het lot van kankerpatiënten te verlichten.

Door de Stichting Roparun is dit geld als volgt besteed:

Bijdrage aan start transmuraal oncologisch steunpunt in de Daniel den Hoed Kliniek	750.000
Project "Thuiszorg voor het kind met kanker" in het Spophia Kinderziekenhuis	300.000
Financiële steun aan Cliniclowns	150.000
Verbouwing Vicky Brownhuis om Den Bosch	75.000
Speciale infuuspompen en rolstoelen voor het Kinderziekenhuis Necker in Parijs	15.000
Project "Meer en beter zorg voor kankerpatiënten" in het IJssellandziekenhuis in Capelle aan den IJssel	50.000
Project "Genezen van kinderkanker: Eind goed, al goed?" van de Vereniging Ouders, Kinderen en Kanker in Werkhoven	4.500

De bijdrage van ons team hieraan bedroeg f 13.500,-, waarvan f 5.000,- van de hoofdsponsor "van Wijk Installatietechniek" afkomstig was.

Hoewel we voor 1997 nog geen hoofdsponsor hebben gevonden, was er op 8 maart al f 11.100,- door sponsors toegezegd.

Evenals vorig jaar hebben we bovendien voor f 2.500,- aan Roparun-lootjes ingekocht, zodat de score voor het goede doel al op f 13.600,- staat. Dit bedrag en wat we de komende twee maanden nog binnenhalen, zullen we overmaken aan de Stichting Roparun die in 1997 de volgende doelen wil realiseren:

- Verder gaan met het project "Meer en beter zorg voor kankerpatiënten" in het IJssellandziekenhuis.
- Fulltime ondersteuning voor kinderen met kanker en hun familie door een kinderpsychologe vanuit het Sophia Kinderziekenhuis.
- Aanschaf van twee extra bungalows (waarvan één aangepaste) voor kankerpatiënten.
- Aanstelling van een medisch specialist palliatieve zorg voor de Roparunafdeling in de Daniel den Hoed Kliniek.

Thuisblijvers

Van 5 tot 14 mei heeft ons team een eigen inlichtingnummer met informatie die we, ook als we onderweg zijn, regelmatig zullen vernieuwen. Het inlichtingnummer wordt 079-3200333.

Chris Hoetmer
telefoon: 079-352 39 20
fax: 079-320 03 22.

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.



RRZ-leden 10% korting

RUNNERSWORLD
SPECIALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

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

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

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



Van de evenementencommissie !!!!!

**Feest !
Feest !
Feest !**



Eindelijk,

noteer in de agenda:

24 mei 1997

***Officiële opening van ons clubhuis en 's avonds een feestavond
met live-muziek***

Definitieve berichten volgen zo spoedig mogelijk

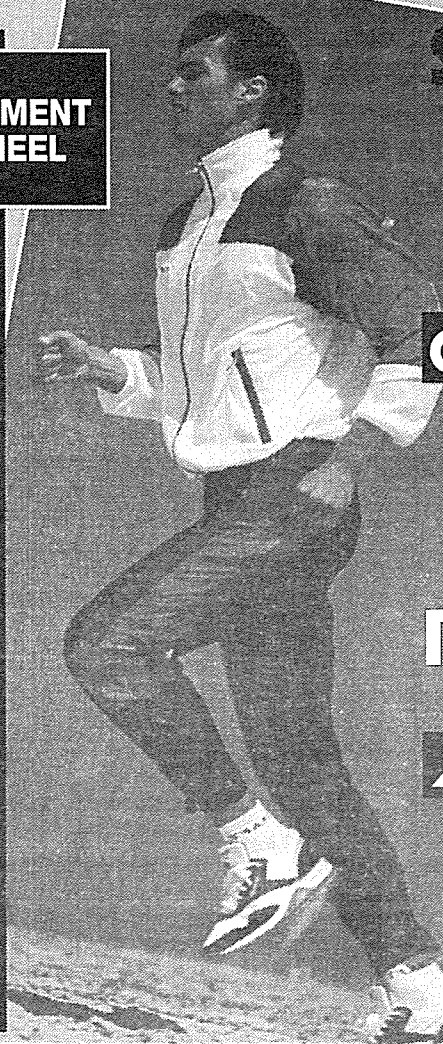
DAKA DE RUNNING-SPECIALIST VAN DE RANDSTAD

**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



Nieuwe oefeningen?

Met veel plezier lees ik de teksten samengesteld door Ed Jacobs over loopscholing. Herkenbare oefeningen passeren in een sneltreinvaart de revue. Prima, ik vind dat over loopscholing niet genoeg gepubliceerd kan worden.

In het verlengde daarvan, nou verlengde ... het heeft ermee te maken, organiseert RRZ jaarlijks een cursus voor begeleiders. Dit is een verkorte versie van het officiële trainers A-diploma van de KNAU. Een aantal enthousiaste lopers en één loopster zijn aan deze cursus begonnen. Een aantal vaste onderdelen worden behandeld zoals: blessurepreventie, leiding geven, trainingsopbouw en loopscholing (genoemde onderdelen zijn indicatief en niet limitatief). Zelf mag ik twee onderwerpen behandelen namelijk leiding geven en trainingsopbouw. Om echter feeling te krijgen met de groep (onder deskundige leiding van Lidwien van den Aardweg) ben ik een aantal avonden aanwezig geweest. Hartstikke leuk en leerzaam. Ondanks het feit dat ik al zo'n 18 jaar bezig ben met de hardloopsport leer ik er altijd wel wat bij. Met andere woorden, je moet ook als je ouder wordt (ja, ja) openstaan voor nieuwe ideeën en/of suggesties. Toegegeven, soms ben ik wat lastig te overtuigen, maar met een goede onderbouwing ga ik negen van de tienkeer overstag (altijd met de gedachte dat het in het belang is van de atleten/atletes).

Tot mijn spijt moet ik bekennen dat ik (en met mij Bert Bos) op de eerste begeleidersavondcursus een aantal nieuwe oefeningen heb horen opnoemen door de deelnemers aan de cursus, die door mij NOOIT bij een warming-up of cooling-down gegeven zullen worden. Fasten your seatbelt, hier volgen enkele nieuwe oefeningen.

We schrijven donderdag 13 februari 1997. Nadat Lidwien een inleidend verhaal heeft gehouden over trainingen en het nut daarvan, ontstaat een interactie met de deelnemers over welke oefeningen er zijn voor warming-up en cooling-down:

- Kuiten tegen de muur?
- Op je hielen lopen??
- Appeltje pluk???
- Boompje Boompje????

Nou, ik loop een tijdje mee, maar deze oefeningen zijn voor mij nieuw. Zoals altijd heb ik thuis toch geprobeerd één oefening te doen, namelijk op je hielen lopen?? Uiteindelijk ben ik er als volgt uitgekomen. Ik heb de skeelers van mijn zoon gesloopt, het bovenwerk eraf gehaald en alleen de onderkant met de wieltjes aan mijn kuit gebonden. Ik ben toen plat op de grond gaan liggen en ja hoor ... als je je handen plat op de grond legt, je armen strekt en de benen recht houdt, kun je door je handen één voor één te verplaatsen vooruit komen. Uiteraard dit ook buiten geprobeerd en ja hoor, het lukt.

Echter niet voor lange tijd want op het fietspad naar Leiden werd ik aangehouden door de politie met de vraag waar mijn bel was??

Het resultaat van het proberen van de andere oefeningen zal ik jullie besparen. Waar ik wel aan dacht is dat als alle atleten en atletes die starten in de New York Marathon met de kuit tegen de muur gaan staan, het een aardig lintje wordt!!

Zodra ik deze kopij op de bus heb gedaan neem ik ook nog even contact op met Lex van Wijk Hoveniers met het verzoek of hij zich misschien iets kan voorstellen bij de andere oefeningen.

Maar alle gekheid op een stokje ... dit waren voor een deel versprekingen en voorbeelden van oefeningen over een bepaalde afstand. Ik licht nu mijn hielen om, met geoefende kuit, appeltjes te plukken in een boomgaard van boer Luine, want zoals Bert Bos het zo pakkend kan samenvatten: denk aan je Tractus Illo Tibialis Frictie Syndroom!

met sportieve groeten
Jan Schipper

***De hele winter mezelf rotgerend,
zodat mijn gezin me bijna niet meer
herkent.***

***"Pa, waar doe je het voor?"
roepen ze in koor.***

***Ach uitleggen heeft geen zin als je het
marathongevoel niet kent.***

Loopscholing : wat moet ik met die ongein?

aflevering 3: de voorwaartse zwaai

auteur: Ed Jacobs

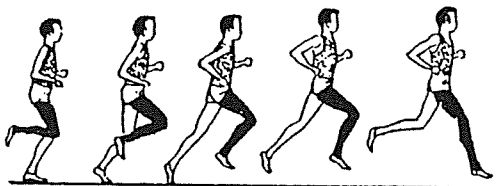
In deze derde aflevering van mijn serie artikelen over loopscholing, besteed ik aandacht aan de voorwaartse zwaai van het been. De achterwaartse zwaai bespreek ik in aflevering 5 (en al het andersgerichte gezwaai van de benen is slechts het gevolg van een afzetverhoging van de plaatselijke kroegbaas en wordt dus niet in deze serie artikelen besproken).

Zoals ik reeds in aflevering 2 (de afzet) geschreven heb, is een goede voorwaartse zwaai noodzakelijk om enig effect van de afzet te mogen verwachten.

Wat zijn nu de kenmerken van zo'n goede zwaai? Dat zijn in grote lijnen:

- een naar voren gerichte beweging;
- het been gaat omhoog tot de knie bijna horizontaal is;
- het onderbeen hangt ontspannen;
- de tenen worden enigszins opgetrokken om actief te kunnen landen;
- de romp is recht of hooguit iets voorover;
- de armen ondersteunen de beweging.

Dat ziet er dus als volgt uit:



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

Voor het oefenen van de voorwaartse zwaai gebruiken we de overbekende **kniehef** (of in jargon: de skipping). In feite is knieheffen niet meer of minder dan traplopen op een denkbeeldige trap. Het is derhalve een volkomen natuurlijke beweging. Probeer hem dus ook natuurlijk en niet geforceerd uit te voeren.

Bij het knieheffen moet je erop letten, dat:

- de beweging naar voren gericht is;
- de knie niet hoger komt dan 15° onder horizontaal;
- het onderbeen ontspannen afhangt;
- de tenen van het zwaaiende been enigszins licht opgetrokken worden;
- het bovenlichaam rechtop of iets voorover staat;
- de armen de beweging ondersteunen;
- het afzetbeen gestrekt wordt;
- de paslengte klein is;
- het lichaam lang gemaakt wordt (niet inzakken);
- het hoofd rechtop of iets voorover gehouden wordt.

Moet ik dan op al die dingen tegelijk letten, zul je je misschien afvragen. Het antwoord luidt simpel: Ja! Maar omdat het een natuurlijke vorm van bewegen is, zul je merken, dat het op papier een stuk moeilijker is dan in de praktijk.

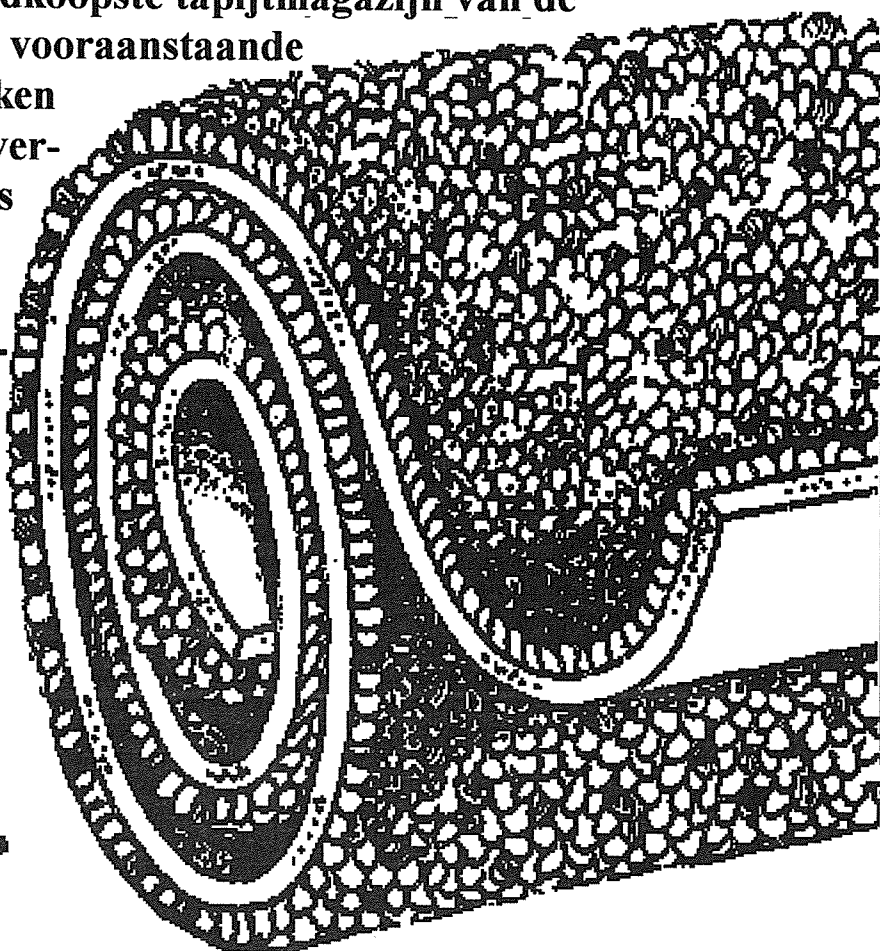
De volgende aflevering gaat over de landing en de daarbij behorende oefeningen, t.w. de pendel (hij ziet er niet uit, maar is wel effectief) en de hink (steek uw dochter naar de kroon).

Kamerbreed Tapijt

- ♦ Zeer deskundig advies
- ♦ Vakkundige stoffeers
- ♦ Vrijblijvende prijsopgave
- ♦ Ook in grotere 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 - 361 10 61

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

Estafette, estafette, estafette.....

Zaterdag 21 juni a.s. wordt er door Haag Atletiek in Den Haag aan de Laan van Poot weer de jaarlijkse 12-uurs estafette georganiseerd.

Vorig jaar zijn de Road Runners er met een dames- en een herenteam naar toe gegaan, en hebben een fantastische dag gehad. Van 09.00 uur 's morgens tot 21.00 uur 's avonds zijn we bezig geweest.

Ons 'thuishonk' was de caravan van Viktor en Ingrid. De catering werd verzorgd door René en Paula masseerde onze vermoeide spieren. We hebben hard gelopen en veel plezier gehad.

Dit jaar willen we weer met een dames- en herenteam starten. Wie zin heeft om mee te doen, kan zich opgeven bij Frans van den Hengel (trainer groep 5-6) of Lidwien van den Aardweg (trainster groep 3).

Wie en wat er nodig is voor deze

- 6 dames en 6 heren voor de estafetteteams;
- 1 persoon voor de catering;
- 1 persoon voor de sportmassage;
- 1 onderkomen, bijvoorbeeld caravan of tent
- en een heleboel supporters.

De kosten zijn f 150,- per team, dus f 25,- per loper.

Lidwien

Beste Roadie's

Na een ongelukkige val eind februari blijkt mijn scheenbeen, net boven de enkel, gebroken te zijn. Het gevolg is gedurende zes weken in het gips met natuurlijk de nodige revalidatie.

Tijdens deze periode was jullie belangstelling enorm. Dit heeft mij erg veel goed gedaan.

Langs deze weg wil ik dan ook iedereen bedanken voor de kaarten en telefoontjes.

Extra dank voor diegene die af en toe als "taxi" fungeerden en voor de leden van de "tientjesclub" voor hun originele attentie.

De training voor de marathon van Rotterdam is helaas voor niets geweest, maar toch hoop ik met mede pech-roadie Hans, de marathon van New York te kunnen lopen. En zoals Jan en Astrid in hun kaart schrijven, **"we moeten hier geen gewoonte van gaan maken"**.

Richard Willems

Auto Ambacht bv



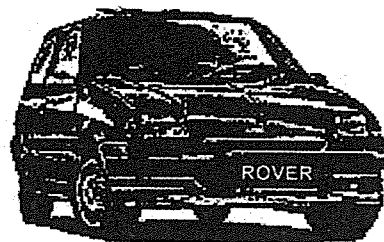
Reparatie en verkoop van alle merken auto's

ROVER



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

***Ambachtsherenlaan 103
Telefoon (079) 341 60 15
2722 CZ Zoetermeer***



***Goedkoopste benzine
van Zoetermeer***

'OVERVERMOEIDHEID' EN 'OVERTRAINING'

DOOR HANS
VAN HOLLAND
EN TOM LAAN

Bij overbelastingsblessures zijn er diverse stadia te onderscheiden. In elk volgend stadium is de blessure erger en duurt het genezingsproces langer. Als u de overbelastingsblessure heel in het begin herkent, kunt u door zelfzorg de blessure zelfstandig te boven komen. Zo niet, dan zal het volledige herstel veel meer tijd vergen.

Overbelasting kun je onderverdelen in lichamelijke overbelasting en geestelijke overbelasting. Bij geestelijke overbelasting is het verschil in stadium niet duidelijk aan te geven. Maar er zullen zich allengs meer symptomen openbaren die het algehele welbehagen steeds minder maken. In de vorige artikelen van 'Zelfzorg' zijn tal van lichamelijke overbelastingsblessures aan bod geweest. Ter afsluiting van onze Zelfzorg-serie volgen nog oververmoeidheid (ontstaat door geestelijke overbelasting) en overtraining (ontstaat door lichamelijke en/of geestelijke overbelasting).

OVERVERMOEIDHEID

Oververmoeidheid hoeft niet, zoals bij overtraining, het directe gevolg te zijn van een te zware trainingsbelasting. Je hoeft er nog niet eens voor te trainen om oververmoeid te raken! Je bent te

druk met allerhande zaken bezig of je maakt je te druk. In het moderne taalgebruik heet het dan dat je 'lichtelijk gestrest' bent. Je bent niet in staat om afdoende met de stressfactoren om te gaan. Afhankelijk van de mate van oververmoeidheid, kun je best nog wel redelijk presteren, maar toch niet zoals je gedacht had. Oververmoeidheid is geestelijke overbelasting maar heeft altijd lichamelijke kenmerken. Dat maakt het eenvoudiger deze vorm van overbelasting te herkennen.

Overzicht van lichamelijke verschijnselen (symptomen)

Overconcentratie (dag en nacht met iets bezig zijn); 's nachts ervan dromen; 's ochtends badend in het zweet wakker worden; verhoogde ochtendpols en vermoeider wakker worden dan je 's avonds bij het naar bed gaan was.

Zelfzorg

U moet, net als bij lichamelijke overbelasting, de training halveren en geen sprong, sprint- en heuveltraining meer doen. Het tempo in uw training mag geen enkele rol meer spelen. Loop relaxed niet te lange stukken. Neem wat meer afstand van het moeten presteren. Trakteer uzelf op een avondje theater of

bioscoop, ga met uw partner dansen, ga op vakantie of doe wat anders. Als het maar ontspant. Zorg dat u de geestelijke neerwaartse spiraal ombuigt in een opwaartse. Bedenk dat met name de werkdruk in het dagelijkse bestaan de belangrijkste oorzaak is van oververmoeidheid. Dit hebben we vaak minder in de hand, maar probeer daar zoveel mogelijk aan te doen ('als je denkt dat je werk beter kan, zeg het dan!'). Na een week (in ergere gevallen drie weken) aangepaste training en door de bezoeken aan theater en het zwembad e.d. krijgt u weer een ontspannen en herboren gevoel.

OVERTRAINING

Zwaar en intensief trainen kan geen kwaad als er maar een adequate hoeveelheid rust tegenover staat en er geen sprake is van andere stressfactoren. Overtraining kan ontstaan als gevolg van lichamelijke en/of geestelijke overbelasting: teveel prikkels in te korte tijd (zie ook inzet). Door een chronische overbelasting is het vegetatieve zenuwstelsel, dat in het lichaam de organen stuurt, ontregeld. Het vegetatieve zenuwstelsel kent twee deelgebieden, met ieder aparte functies: de sympaticus en de parasympaticus. De sympaticus overheerst in staat van activiteit en inspanning, de parasympaticus overheerst in staat van rust en herstel. Beide zenuwsystemen vormen een balans met elkaar, waarbij je de kans loopt dat die naar één kant kan doorslaan. Er zijn twee soorten overtraining te onderscheiden: de sympatische en de parasympatische. Beide hebben gemeen dat het prestatieniveau - onverklaarbaar? - aanzienlijk gedaald is. De manier waarop sporters met zware belastingen en stress omgaan, zou weleens de belangrijkste factor kunnen zijn in het al dan niet ontstaan van overtraining.

Sympatische overtraining

Het is vrij simpel om deze te constateren. Je voelt je slap en je hebt een

Blijf bij overtraining wel actief bezig: lichte gymnastiek is een goed alternatief



waslijst van meerdere symptomen, waarvan je ook gedurende de rustperiodes last van hebt. Bij een juiste behandeling kun je er in een paar weken vanaf komen. Deze vorm van overtraining lijkt trouwens verdacht veel op een zware vorm van stress.

Overzicht van lichamelijke verschijnselen (symptomen)

Sympatische vorm: snelle vermoeidheid; (over)prikkeling; geringe prestatie-motivatie; slaapstoornissen; verhoogde polsslag; hartkloppingen, druk op borst; innerlijke onrust, geprikkeld zijn; moeizaam herstel na inspanning; slechte coördinatie; slechte eetlust; gewichtsverlies; neiging tot zweten; lichte verhoging van lichaamstemperatuur. Ook kan tijdens het uitvoeren van een rustige duurloop bepaalde 'onlustgevoelens' waargenomen worden. (Niet alle symptomen hoeven voor te komen.)

Uit de lijst van symptomen blijkt wel dat er wel veel aan de hand kan zijn, maar er is ook redelijk snel iets aan te doen. Als u onderkend heeft dat u verschijnselen van overtraining heeft (prestatiedaling in combinatie met diverse van de genoemde symptomen) kunt u er adequaat iets aan gaan doen.

Zelfzorg

Doe zeker twee weken GEEN specifieke training, dus geen lange duurlopen, tempolopen, intervalwerk en dergelijke. Doe alleen maar wat rustige herstelloopjes, die ook zeker niet te langdurig mogen zijn. Blijf wel actief bezig, maar ga over op rustig zwemmen, lichte gymnastiek, spelvormen, lichte ontspannende massage of sauna met weinig of geen koud waterbaden.

Vul uw voeding gedurende 2 weken aan met vitaminepreparaten A, B en C. Slik eventueel - in samenwerking met de huisarts - slaapmiddelen gedurende korte tijd (1 week). Als de symptomen geheel weg zijn en blijven, voert u heel rustig uw trainingsbelasting op. Ga niet te snel weer wedstrijden lopen.

Parasympatische overtraining

Deze vorm is veel moeilijker te ontdekken, want bij rust heb je nergens last van en hij kruipt er langzaam in bij goed en lang getrainde mensen. Je bent niet bij de les en erg gauw vermoeid. Je prestatieniveau is gedaald. Deze vorm van overtraining lijkt weer veel op het zogenaamde 'burn-out'



Ook spelvormen zijn geschikte bewegingsvormen tijdens een periode van overtraining.

verschijnsel bij oudere werknemers. Je bent een beetje opgebrand, de rek is langzaam uit het elastiek geraakt.

Overzicht van lichamelijke verschijnselen (symptomen)

Parasympatische vorm: snelle vermoeidheid; geremdheid; geringe prestatie-motivatie; normale of meer slaap; verlaagde polsslag; slechte coördinatie bij hogere inspanning, maar wel normale stemming; normaal herstel; normale eetlust; normaal gewicht of toename daarvan en een normale lichaamstemperatuur.

Zelfzorg

De behandeling werkt pas in maanden en op z'n snelst na 6 weken. U moet de trainingen qua tijd en intensiteit

minstens halveren. Snelheid mag geen rol meer spelen. De intervaltraining doet u maximaal op 70%. Doe veel in spelvorm en doe veel gymnastiek met zowel ontspanningsoefeningen als snelkracht. Verder veel algehele sportmassage, veel baden in whirlpool - bubbelbaden met zuurstof - en saunagangen met veel koud waterbaden. Dus veel prikkelingen van buitenaf aanbieden. Gebruik energierijke voeding met eiwitten en vitaminepreparaten A, B en C en drink GEEN, of heel weinig, koffie. Eventueel kunt u via de huisarts aktiverende psychotherapie zonder medicijnen voorgeschreven krijgen. Verander indien mogelijk van omgeving en klimaat. Ga met vakantie, neem afstand van uw eigen specialisme. ■

Oorzaken van overtraining

Het meest algemeen gesteld, ligt de oorzaak van overtraining in overbelasting. Overbelasting kan echter weer in een aantal onderliggende en met elkaar samenwerkende oorzaken worden verdeeld. Het kan gaan om een optelsom van te intensieve training, psychische persoonskenmerken, spanningen binnen beroeps- of privé-leven, nasleep van ziekte of verkeerde leefgewoonten.

Belangrijkste fouten in het trainingsproces zijn: verwaarlozing van herstel, te snelle opvoering van de belasting, te hoge intensiteit in de duurtrainingen, na gedwongen pauze te snel achterstand in willen halen, teveel wedstrijden lopen, te hoog gestelde doelen najagen en het frequent ervaren van mislukkingen.

Psychische factoren zijn: hoog gespannen verwachtingen vanuit de omgeving gekoppeld aan een negatief uitwerkende angst om te falen, relatie-problemen en problemen binnen werk of school.

Met name chronische ziekten met een sluimerend verloop kunnen versterkend werken op het ontstaan van overtraining. Bijvoorbeeld chronische voorhoofds- of bijholte-ontsteking, tand-ontstekingen, virus-infecties zonder dramatisch verloop (bijvoorbeeld een lichte vorm van Pfeiffer), maag- en darmstoornissen met elektrolyt- en vochtverlies.

En verder kunnen verkeerde leefgewoonten bijdragen tot het ontstaan van overtraining, zoals slaapttekort, verkeerde eetgewoonten en alcohol of nicotine-gebruik.

Daar was weer de bekende Bruggenloop

Aangezien veel Road Runners, die gaan marathonnen, van hun trainers het advies hadden gekregen om wat anders te gaan lopen, waren er niet veel Roadies.

De wedstrijdloop begon om 11.00 uur en het waren er maar weinig die hieraan meededen. Dat zal ongetwijfeld aan het feit hebben gelegen dat wij deze niet liepen. Enfin, Dick, Frank en ik deden de halve.

Leo de Haas en Cindy de Haas deden de oude route en Frans (ook Haas?) deed de halve en bleef eerst nog even bij de eerstgenoemde Hengeltjes. Jack, en Bill deden eveneens de

Om maar te vermelden wat wij hebben meege-maakt het volgende:

Frans zag Dick, Frank en mij onderweg wel, maar deed geen poging om bochten af te snijden, over te steken of om een stap sneller te doen.

Bekijk het dan even (grapje).

Hij loopt zeker liever alleen, terwijl wij toch echt gezellig (kunnen) zijn.

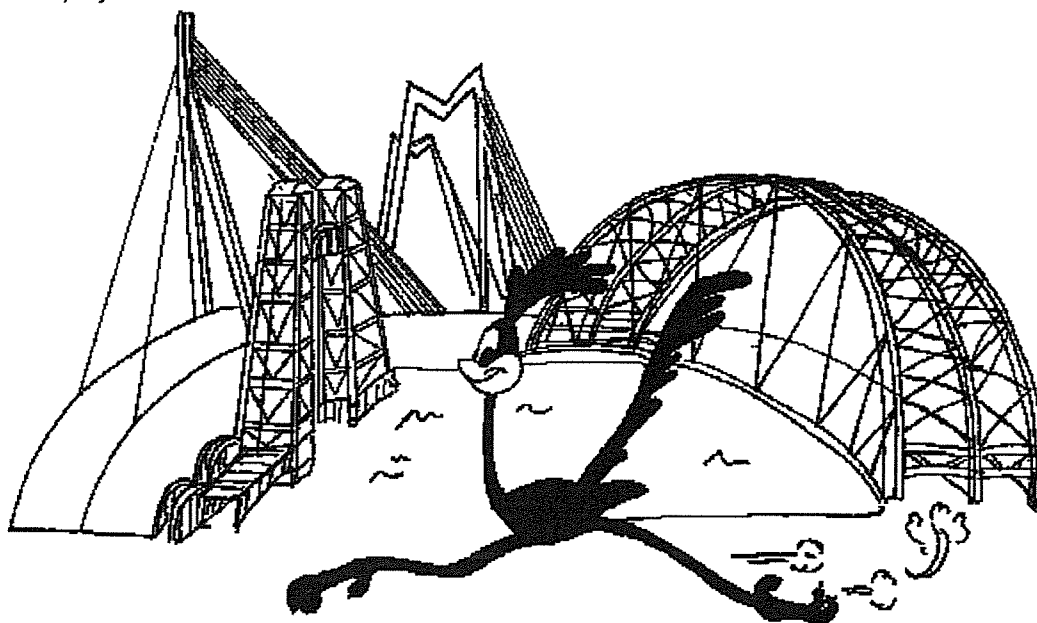
Terwijl de 13,3 lopers links af sloegen bij de Brienenoord, mochten wij richting een soort bedrijvencomplex in Capelle aan den IJssel. Blokje linksom, blokje rechtsom enz.

Wanneer de 13,3 lopers de Willemsbrug opgingen, mochten wij rechtdoor het Noordereiland rondlopen, waarna wij via de Erasmusbrug, ja die! weer teruggingen richting eindpunt naar de watertoren.

Alhoewel de wind redelijk zijn best deed om het ons een beetje niet naar de zin te maken, is hij er niet in geslaagd.

We hebben het wel leuk gehad.

C U next year!



***Roadie wat zoek je in die hoek?
Ik? Ik zoek mijn korte broek.
Ik wil naar buiten,
ik wil de warmte op mijn kuit.
De winter is voor mij een gesloten boek.***

Toch maar slikken voor een koutje?

Hoeveel vitamine C heeft een mens elke dag nodig? Die vraag staat voor volgend jaar weer op de agenda van de voormalige Voedingsraad, tegenwoordig de Beraadgroep Voeding van de Gezondheidsraad. De Gezondheidsraad adviseert de overheid in gezondheidskwesties. De aanbevelingen voor de wenselijke dagelijkse dosis vitamine C verschilt in Europa heel sterk per land. Nederland gaat tegenwoordig uit van 70 milligram. Een aantal jaren geleden was het nog 50 mg; een sinaasappel per dag was daarvoor al voldoende. Andere landen hanteren veel lagere aanbevelingen. Hongarije gaat uit van 30 mg. Engeland tot voor kort ook. De Amerikanen vinden 60 mg voldoende.

Een lagere aanbeveling wil niet zeggen dat Engelsen of Hongaren minder vitamine C nodig hebben dan Nederlanders of Amerikanen. Een lagere aanbeveling moet worden gezien als een 'ondergrens'. De Nederlandse aanbeveling is dus niet de hoeveelheid vitamine C die je minstens nodig hebt. Er zijn ook mensen die met minder toe kunnen. In de huidige aanbevelingen is als het ware ruimte ingebouwd om de mensen die veel vitamine C nodig hebben binnen boord te houden. Het Wetenschappelijk Comité van de Voeding van de Europese Commissie heeft nieuwe uitgangspunten voor de aanbeveling geformuleerd. Eigenlijk wordt het daar alleen maar ingewikkelder door, maar het is niet anders. Het Europese comité wil dat er met drie 'waardes' wordt gewerkt: een ondergrens, een gemiddelde en een zogeheten 'bevolkingsbehoefte'. De 'bevolkingsbehoefte' komt het meest overeen met de huidige landelijke aanbeveling. Die behoefte dekt dus wat het merendeel van de mensen nodig heeft. Er is overigens nog een Amerikaans gezondheidsinstituut, dat de wenselijke hoeveelheid vitamine C voor iedereen wil opvoeren naar 200 mg per dag. Dat is, zeggen de Amerikaanse onderzoekers, de hoeveelheid waarbij het lichaam verzadigd raakt met vitamine C. Meer wordt simpelweg uitgeplast. Of die verzadiging werkelijk beter is voor de gezondheid, is nooit onderzocht. De discussie over vitamines is voorlopig nog niet uitgewoed. De wetenschap heeft een stortvloed aan nieuwe kennis geleverd over het belang van vitamines voor het voorkomen van allerlei ziektes. Daarbij denkt men niet alleen aan kanker, maar ook aan hart- en vaatziekten en botontkalking, kwalen die bij mensen pas in de loop van hun leven verschijnen. De vraag is of je daar bij het opstellen van aanbevelingen niet ook al rekening mee moet houden. De aanbevolen hoeveelheid wordt nu voornamelijk bepaald door deficiënties, ziektes die je al snel krijgt bij een gebrek aan vitamines.

In Finland is onlangs onderzocht wat er klopt van het verhaal dat vitamine C verkoudheid kan voorkomen of verminderen. De invloed van vitamine C op verkoudheid is al een wetenschappelijk twistpunt sinds het onderzoek in 1971 van de Amerikaanse chemicus en Nobelprijswinnaar Linus Pauling. Volgens Pauling was er duidelijk bewijs dat vitamine C infectie van de bovenste luchtwegen, zeg maar koudvatten, kon tegengaan. De Finse onderzoeker H. Hemilä, werkzaam bij de Universiteit van Helsinki, laat met de drie vermelde studies zien dat vitamine C bij zware inspanning de kans op koudvatten vermindert. Zware lichamelijke oefening is op zichzelf een aanslag op het afweersysteem. Daardoor is er dus al een grotere kans op luchtweginfecties. Hoe dat precies komt is niet echt duidelijk. De veronderstelling is dat bij zware inspanning meer zogeheten vrije radicalen (stofwisselingsproducten) vrijkomen, die afweercellen beschadigen. Vitamine C als anti-oxidant, kan dat proces tegengaan. De vitamine C-proeven werden gedaan met een groep schoolkinderen die in Zwitserland op skikamp gingen, met trainende militairen in Noord-Canada en met een groep sporters, die aan een 90 km-race hardlopen meededen. Binnen deze groepen kreeg een aantal mensen extra vitamine C (tussen 600 en 1000 mg per dag) en anderen kregen een neppil. Bij de vitamine C-slikkers trad gemiddeld de helft minder verkoudheid op. Het is dus niet zo dat extra vitamine C elke infectie uitbant. Bij de hardlopers bijvoorbeeld werden 14 van de 43 vitamine C-slikkers ziek, en 28 van de 41 placebo-slikkers. De Finse onderzoeker heeft ook nog meegedaan aan het opnieuw bekijken en narekenen van de gegevens in een twintig jaar oud onderzoek. Daarin werd indertijd geconcludeerd dat vitamine C in het gewone leven geen invloed had op verkoudheid. Maar volgens de herziening kan een verkoudheid die doorgaans een dag of vijf duurt met extra vitamine C toch een dagje eerder ophouden.

Door: Els Kemper, Haagse Courant, 17 december 1996

Uitslagen

Groenhovenplusloop te Gouda, 16 februari 1997

halve marathon

Dick den Dulk	1.46.40
Sonja den Dulk	1.46.40

Artesialoop te Koudekerk a/d Rijn, 1 maart 1997

25 km

Gerard Nieuwenbroek	2.01.19
Robbert Smit	2.01.27
Anton Bood	2.01.32
Koos Verhoeven	2.02.03
Herman Roosenboom	2.04.40
Diederik Post	2.04.40
Jolanda van der Maaten	2.10.04 (2e dame)
Ruud van der Maaten	2.10.04
Sonja den Dulk	2.13.53 (3e dame)
Bert Hartog	2.13.53
Jasper Hartevelt	2.13.53
Johan Hofland	2.13.53
Piet Mulder	2.13.53
Piet Barendse	2.15.15
Raymond Khedoe	2.18.15
Rob Ramdjielal	2.19.00
Lidwien van den Aardweg	2.23.23
Betty Wentink	2.24.20 (PR)
Astrid Hol	2.24.20 (PR)

De Twintig van Hans Verkerk te Alphen aan den Rijn, 8 maart 1997

15 km

Carolien Kulk	1.18.30
Viktor Sasburg	1.19.20
Ingrid Sasburg	1.25.15

20 km

Theo Boerboom	1.15.56
Jan Keijzer	1.19.00
Aad Vervaart	1.19.39
Rick Martens	1.20.28 (PR)
Rien Elling	1.21.26 (PR)
Ron Dijkhuizen	1.22.01 (PR)
Ed Helsloot	1.23.57
Ruud van Zon	1.24.45
Jan Besseling	1.24.45 (PR)
Ellen Duijzer	1.28.03 (PR)
John Montanus	1.30.39
Peter van Zijp	1.30.41
Diederik Post	1.36.46
Frans van den Hengel	1.39.30
René v.d. Spek	1.40.40
Jack v.d. Kreeke	1.40.46
Pieter Fromberg	1.45.00
Piet van Veen	1.48.24
Ad Smits	1.48.24

Delftse Houtloop te Delft, 16 maart 1997

30 km

Mart Lagerweij	2.26.30
Anton Bood	2.27.12
Robbert Smit	2.28.40
Diederik Post	2.29.20
Jan Geenen	2.30.15
Patrick van Swieten	2.34.40
Piet Mulder	2.37.52
Jasper Hartevelt	2.37.52
Gerard Nieuwenbroek	2.38.05
Bert Hartog	2.42.40
Johan Hofland	2.42.40
Ad Smits	2.45.47
Astrid Hol	2.53.13 (1e dame)
Betty Wentink	2.53.13 (2e dame)

Uitslagen (vervolg)

Bruggenloop te Rotterdam, 16 maart 1997

13,3 km

Jack v.d. Kreeke	1.03.02
Bill Verschuijl	1.03.25
Caroline Kulk	1.09.00
Cindy van den Hengel	1.17.17
Leo van den Hengel	1.17.17

21,1 km

Frank Eilbracht	1.42.00
Paul van Heukelum	1.44.21
Dick den Dulk	1.44.52
Piet Barendse	1.49.23
Frans van den Hengel	1.53.08

Polderloop te Hazerswoude, 16 maart 1997

15,2 km

Ton Smit	1.23.00
----------	---------

City Pier City loop te den Haag, 23 maart 1997

5,2 km

Mandy Dominicus	37.24 (PR)
-----------------	------------

10,4 km

Charles Wagner	50.18
Piet Mulder	50.49
Peter (Do)minucus	51.00
Wim Bras	51.13
Wilco Krijgsmas	53.30
Hanneke Klarenbeek	54.00
Soeris Sieteran	54.23
Martin Mets	54.24
Arie Taal	54.40
Hans Moorman	56.20
Jeanette van Santen	56.22
Wies Verheyen	56.33
Leon Koppenol	56.54
Emie Schipper	57.43
Sharon van Geijlswijk	58.09

Petra Fisscher	58.15
Chantal Wichers	58.33
Sandra Wichers	59.55
Els Sieteran	1.00.30
Niico te Krosse	1.00.40
Martin van Baarle	1.01.03
Trudie vanWoensel	1.02.55
Sjef van Woensel	1.04.32
Siem Geenjaar	1.04.50
Danny Sieteran	1.05.00
Renee van Leeuwen	1.05.13
Hellen Eilbracht	1.12.31

21,1 km

Theo Boerboom	1.19.48
Aad Vervaart	1.24.58
Rick Martens	1.25.28
Andre Andeweg	1.25.46
Rien Elling	1.25.48
Ron Dijkhuizen	1.26.11
Ed Helsloot	1.28.00
Mike van Wichen	1.28.00
Jan Besseling	1.29.32
Martin van Sommeren	1.32.02
Ruud van Zon	1.32.02
Koos Verhoeven	1.33.54
Carlos Fokké	1.35.49
Maarten Cramer	1.38.00
Patrick van Swieten	1.38.12(PR)
Peter van Zijp	1.39.30
Pieter Fromberg	1.41.30
Ab Leeftang	1.43.16
Barbera Krop	1.44.36
Piet Mulder	1.44.42
Hans Feelders	1.45.27
René van der Spek	1.45.55
Victor Sasburg	1.54.00
Ton Smit	1.59.12
Riet van Sommeren	1.59.25
Reinie van Daalen	1.59.25
Leo van Leeuwen	2.00.05
Hans Rolff	2.04.45

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

100 jaar Olympische marathon: humor en drama

In 1996 bestond de moderne Olympische marathon 100 jaar. De legende van het ontstaan van de marathon gaat terug naar 490 voor onze jaartelling. De moderne marathon heeft een woelige geschiedenis. Vele toeren worden uitgethaald om te winnen. Terwijl sommige natuurvölker moeiteloos dagenlang hardlopen om een wild dier te vangen.

We schrijven het jaar 490 voor Christus. Het Griekse leger ziet zich op de vlakte van Marathon geconfronteerd met een zesvoudige overmacht. De Perzen zijn onder leiding van hun machtige koning Darius I Hellas binnengevallen. Het lot van de Griekse beschaving is in handen van een paar duizend soldaten. Als ze de slag verliezen, is het lot van Athene bezegeld. Het zal onderworpen worden aan het Perzische rijk. Maar het wonder gebeurt. De Grieken verslaan het Perzische leger. De Perzen vluchten naar hun schepen en Athene is gered! De soldaat Pheidippides wordt uitverkozen het goede nieuws naar Athene te brengen. Hardlopend vertrekt hij vanuit Marathon naar Athene. Daar aangekomen, spreekt hij de woorden: 'Verheugt u, wij hebben gewonnen.' Daarna valt hij morsdood neer. De marathon is geboren. Welke sport zou niet zo'n geschiedenis willen hebben?

Olympische Spelen

De geschiedschrijvers uit die tijd vermelden de loop van Pheidippides niet. Pas zo'n 700 jaar later duikt het verhaal van de Marathonloper voor het eerst op. De legende wordt populair door de invoering van de moderne Olympische Spelen in 1896. Aan het einde van de 19e eeuw neemt de belangstelling voor sport steeds grotere vormen aan. Pierre de Coubertin, een Franse baron, lanceert in 1892 het idee de Olympische Spelen uit het klassieke Griekenland te laten herleven. Hij bedenkt de opzet van de marathon zoals wij die nu kennen.

Het lag in de bedoeling de eerste moderne Olympische Spelen te houden in de bakermat. Om de Grieken enthousiast te maken, bedacht hij het plan om de klassieke (en fantasievolle) loop van Pheidippides nieuw leven in te blazen. Het was een slim plan doordat het inspeelde op de nationalistische gevoelens van de Grieken die zelf pas sinds 1829 onafhankelijk waren. Zij reageerden dan ook enthousiast op het plan om bij de eerste moderne Olympische Spelen de marathon in te voeren.

Athene 1896

De start van de eerste Olympische marathon vond plaats bij de graffombe van de meer dan 2.000 jaar geleden gesneuvelde Griekse soldaten. Er was de Grieken alles aan gelegen om te zorgen dat de eerste Olympische marathon door een landgenoot van Pheidippides gewonnen zou worden. Aan de start verschenen 16 deelnemers waarvan er 12 de Griekse nationaliteit hadden!

En inderdaad bereikte op die gedenkwaardige 9e april 1896 de Griek Spiridon Louis als eerste de buitenwijken van Athene. Een militair zag hem aankomen, sprong op zijn paard en galoppeerde naar het Olympisch stadion van Athene. Daar kon hij de Griekse koning berichten dat er een Griekse winnaar in aantocht was. Wankelend overschreed Spiridon Louis de finish in een tijd van 3.08.50. Met zijn overwinning verdiende de nieuwe Pheidippides onder andere zijn leven lang gratis kleding en scheren plus 1.000 kilo chocola en een paard en wagen. De deelnemers uit 1896 liepen 'slechts' 40 kilometer. Dat is twee kilometer en 195 meter minder dan de huidige marathon afstand.

De beroemde 42,195 kilometer werd pas voor het eerst gelopen op de Olympische Spelen van Londen in 1908. Ze was gebaseerd op 26 mijl, maar doordat een lid van het Engelse koningshuis ziek was en toch de start wilde meemaken die zou plaatsvinden bij Windsor Castle, werd de start verplaatst naar de oostelijke zijde van het kasteel, zodat de koninklijke patiënt vandaar de eerste stappen van de marathon kon aanschouwen. Die afstand van omgerekend 42,195 kilometer werd vanaf 1924 de officiële afstand van de Olympische marathon. De langste Olympische marathon was overigens die van 1920 in Antwerpen toen er 42,750 kilometer gelopen moest worden!

1904-1912: drama, humor en bedrog

De Olympische marathons uit het begin van de 20e eeuw worden gedomineerd door, in onze moderne ogen, merkwaardige voorvallen. Het amateurisme zorgde vaak voor dramatische of humoristische gebeurtenissen. Wat dat betreft mist de moderne Olympische marathon van de laatste 20 jaar de smeugige heroïek uit het verleden.

In 1904 bereikt een nog fris ogende Fred Lorz het stadion van Saint Louis in de Verenigde Staten. Hij heeft zijn Amerikaanse landgenoot Tom Hicks bij de finish op een kwartier achterstand gezet. Het stadion staat op zijn kop, een nieuwe held is geboren. De Olympische zege van Lorz duurt maar heel even. De begeleiders van de als tweede aangekomen Hicks weten aan te tonen dat Lorz na 17 kilometer al de strijd gestaakt had en daarna meegelift was met een vrachtwagen die op het niet afgesloten parcours reed. Na 16 kilometer kreeg de vrachtwagen echter panne en moest Fred Lorz weer gebruik gaan maken van de benenwagen. Hij was door de rit zo goed hersteld dat hij besloot weer aan de wedstrijd mee te doen! Soepel passeerde hij op die manier de aan kop liggende Tom Hicks om zo heel even de Olympische marathon te winnen.

Bij de marathon van 1908 in Londen was de eerste die over de finish kwam ook al niet de winnaar. De kleine Italiaan Peitri Dorando bereikt de totale uitputting nabij, het White City stadion. Als hij het stadion binnenloopt, valt hij neer van vermoeidheid. Hij weet zich weer overeind te werken en zet zijn martelgang voort. Nog vier keer stort de loper neer, de laatste keer tien meter voor de finish.

100 jaar Olympische marathon: humor en drama

Twee leden van de organisatie en een arts kunnen het lijden van de Italiaan niet meer aanzien en slepen hem over de finish. Dorando waant zich de winnaar maar heeft buiten de Olympische reglementen gerekend. Hij wordt geschorst omdat hij met hulp van derden de finish heeft bereikt. In zijn plaats wordt de Amerikaan Johnny Hayes uitgeroepen tot winnaar. Dorando heeft de troost dat hij in elk geval beroemder is geworden dan Hayes. De marathon van 1912 in Stockholm zet de traditie van soms koddige dramatiek voort. Het eerste drama is minder vrolijk, de Portugees Francisco Lazaro is na Pheidippides de tweede die op het klassieke loopnummer sneuvelt. Oorzaak is een door het extreem warme weer opgelopen zonne-steek.

Voor de grootste stunt zorgt de Japanner Shizo Kanaguri. Na 30 kilometer hardlopen heeft hij zo'n dorst dat hij een glas water vraagt bij een huis. Hij loopt het huis binnen en valt neer op de bank waarna hij prompt in slaap sukkelt. Die 14e juli kwam er geen Japanse deelnemer over de finish. Pas de volgende dag werd Kanaguri wakker! De politie had toen al tevergeefs gezocht naar de vermiste atleet. Uit schaamte durfde Kanaguri niet naar Japan terug te keren. Pas na lang aandringen van de Zweedse autoriteiten besloot hij weer terug te keren. Kanaguri besloot 54 jaar later naar Stockholm terug te keren om alsnog de marathon te lopen.

Het beschadigde Japanse eergevoel speelde ook een rol bij de Olympische Spelen van 1964 in Tokio. Op de laatste 200 meter wordt de dan op vijf minuten achter de beroemde Abebe Bikila lopende Japanner Kokichi Tsubaraya, achterhaald door de Brit Basil Heatley. Dat hij voor eigen publiek zo is vernederd kan Tsubaraya niet verdragen. Enkele maanden na de marathon van Tokio pleegt hij zelfmoord.

Abebe Bikila: The marathon man

In de film 'The marathon man' besteedt de hoofdrolspeler Dustin Hofmann een groot gedeelte van zijn tijd aan het trainen voor de marathon. Zijn grote voorbeeld is de beroemde Abebe Bikila die in 1960 en 1964 de Olympische marathon won. In zwart/wit documentairebeelden zien we in die film een soepel dravende Bikila die als hij over de finish komt nog even wat gymnastiekoefeningen op het middenveld van het stadion doet. De Ethiopiër is niet voor niets het grote voorbeeld voor Hofmann. Door zijn overwinningen en zijn dramatische levensloop was hij tijdens zijn leven al een legende. In 1960 won hij de Olympische marathon van Rome op blote voeten. Hij was gewend op blote voeten te trainen maar voor de aanvang van de marathon drong zijn trainer er op aan dat hij op schoenen zou vertrekken. Halverwege knelden de schoenen echter zo dat Abebe Bikila besloot ze uit te trekken. Op blote voeten bereikt hij in 2.15.62 de finish. Een nieuw wereldrecord! In 1964 bij de Olympische marathon van Tokio waren er weinig mensen die Bikila tot de kanshebbers rekenden. Dat kwam niet omdat de Ethiopiër op schoenen zou starten, maar omdat

hij een maand tevoren aan zijn blindedarm was geopereerd. Zijn wereldrecord was hij het jaar daarvoor kwijtgeraakt. Maar ook in Tokio was Abebe Bikila ongenaakbaar. Wederom met een nieuw wereldrecord bereikte hij als eerste de finish. Echter zijn leven werd een nachtmerrie. De marathonloper werd in 1966 tijdens een training bij de Ethiopische hoofdstad Addis Abbeba aangereden door een auto. De rest van zijn leven moest hij verlamd vanaf zijn middel in een rolstoel slijten. In 1973 overleed de 40 jaar geworden marathonlegende Abebe Bikila.

Natuurlijk lopen

De laatste twintig jaar is de populariteit van de marathon enorm toegenomen. Duizenden mensen schrijven zich in voor de marathon. Ze willen een fysieke prestatie neerzetten en proberen op die manier het zittende en onnatuurlijke leven van de moderne Westerse mens te bestrijden. In onze maatschappij rijdt men per auto naar het werk en doet men ook nog boodschappen met de auto. Het lopen is uit ons moderne leven verdwenen. Wij lopen alleen nog als wij gericht trainen voor de marathon of recreatief een eindje joggen. En dan zal men vaak nog met de auto naar de trimbaan gaan!

In vroegere tijden was het lopen veel meer een onderdeel van het leven. Opmerkelijk is dan dat onze prestaties bij het uitlopen van de marathon verbleken bij hardloopprestaties van natuurvolkeren. Zo was het voor de Mexicaanse *Tarahumara-indianen* heel normaal om dagenlang hardlopend letterlijk een hert dood te lopen. Ook werden deze geboren lopers ingezet om wilde paarden te vangen in de Sierra Madre-bergen. De kwaliteiten van deze Indiaanse lopers dacht men ook te kunnen benutten op de Olympische Spelen. Op de spelen van 1928 in Amsterdam deden ook twee Tarahumara-indianen mee aan de marathon. Het hele concept van een wedstrijd was hen echter vreemd. Toen ze de finish naderden, enkel minuten na de koplopers, waren ze pas op gang gekomen! 'To short, to short' was wat ze van de marathon vonden. Ook andere natuurvolkeren zoals de Australische Aboriginals en de Zuid-afrikaanse Bosjesmannen stonden bekend om hun loopvermogens.

De mens is de langste tijd van zijn geschiedenis een nomade geweest die al (hard)lopend zijn prooi achtervolgde.

Waarschijnlijk legde hij daarbij soms heel wat langere afstanden af dan de huidige marathonloper. Een ieder die zich vol trots op de borst klopt dat hij de marathon heeft uitgelopen, beseft nu misschien dat zijn voorvaders tot nog veel meer in staat waren. De marathon is een moderne legende die stoelt op het natuurlijke loopvermogen van de mens.

Door: Ton Biesemaat

Uit: Mens & Wetenschap 23e jaargang, nr. 5-juli 1996 (met dank aan Peter Roggeveen)

Wedstrijdagenda

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

Braassemloop te Roelofarendsveen

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

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015- 2617270

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

Starttijd: 10.30-11.00 uur

Rabo Loop te Dordrecht

Organisatie: Parthenon, 078-6181406

Afstand: 1-2-10 km

Starttijd: 13.00-13.45 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

Woensdag 23 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

Zondag 27 april

Trimloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518

Afstand: 1- 5-10-15 km

Starttijd: 10.45-11.00 uur

46e 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

Dobbelloop te Nootdorp

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, 0153-108007

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

Starttijd: 10.45-11.00 uur

Woensdag 30 april

Ronde van Katwijk te Katwijk

Organisatie: AV Rijnsoever, 071-4104849

Afstand: 6 km

Starttijd: 9.00 uur

Trimloop te Moerkapelle

Organisatie: TZM Moerkapelle, 079-5932719

Afstand: 5-10-15-21,1 km

Starttijd: 11.30 uur

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avanti, 0182-384947

Starttijd: 19.30 uur

Wedstrijdagagenda (vervolg)

Oranjeloop te Sliedrecht

Organisatie: AV Sliedrecht, 0184-614170

Afstand: 1,5-6-10 km

Starttijd: 10.15-11.15 uur

51e Havenloop te Vlaardingen

Organisatie: AV Fortuna, 010-4744969

Afstand: 1,23-2,46-3,69-4,92 km

Starttijd: 13.00-14.30 uur

Oranjeloop te Wassenaar

Organisatie: Leiden Atletiek, 071-5177656

Afstand: 2,5-5-10 km

Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 3 mei

Parkenloop te Voorschoten

Organisatie: Leiden Atletiek, 071-5177656

Afstand: 2,5-5-10-16,09 km

Starttijd: 11.00 uur

Zondag 4 mei

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

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

Starttijd: 10.30-11.00 uur

Woensdag 7 mei

Zomeravondloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

Afstand: 3,5-7-10,5-14-1,5 km

Starttijd: 19.30 uur

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avantri, 0182-384947

Starttijd: 19.30 uur

Prestatieloop te Valkenburg

Organisatie: VV Valken '68

Afstand: 2,5-5,5-9,8-13 km

Starttijd: 19.00 uur

Zaterdag 10 mei

15e Nationale Lenteloop te Papendrecht

Organisatie: ARSV Papendrecht, 078-6150174

Afstand: 7,5-15 km

Starttijd: 14.00 uur

Zondag 11 mei

Kopjesloop te Delft

Organisatie: AV De Koplopers, 015-3809235

Afstand: 1-5-10-15 km

Starttijd: 10.45-11.00 uur

Omloop van Noordwijkerhout

Organisatie: AV NSL, 0252-374991

Afstand: 1,4-10,5-20,6-31 km

Starttijd: 11.00 uur

Woensdag 14 mei

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avantri, 0182-384947

Starttijd: 19.30 uur

Zaterdag 17 mei

Luilakloop te Sliedrecht

Organisatie: Trimloop ABC, 0184-617490

Afstand: 6,7 km

Starttijd: 7.00 uur

Zondag 18 mei

4e Delftse Parkloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

Afstand: 1,5-5-10-15-21,01 km

Starttijd: 10.30-11.00 uur

Woensdag 21 mei

Zomeravondloop te Delft

Organisatie: AV '40, 015-2617270

Afstand: 1,5-3,5-7-10,5-14 km

Starttijd: 19.00-19.15 uur

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avantri, 0182-384947

starttijd: 19.30 uur

Zaterdag 24 mei

Merwedeloop te Hardinxveld-Giesendam.

Organisatie: AV Sliedrecht, 0184-614170

Afstand: 1,5-10-1,61 km

Starttijd: 15.00-16.10 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zondag 25 mei

Golden Ten Loop te Delft

Organisatie: AV De Koplopers, 015-3809235
Afstand: 1-5-10 km
Starttijd: 13.00-15.00 uur

Dobbeloep te Nootdorp

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

Rotaryloop te Hazerswoude-Dorp

Organisatie: Rotaryclub Rijnwoude, 0172-589467
Afstand: 10-15,2-20 km
Starttijd: 11.15 uur

Woensdag 28 mei

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avantri, 0182-384947
Starttijd: 19.30 uur

Prestatieloop te Vlaardingen

Organisatie: AV Fortuna, 010-4744969
Afstand: 5-16,09-2 km
Starttijd: 19.15-19.20 uur

Zaterdag 31 mei

ITC Flora Run te Boskoop

Organisatie: AV'47, 0172-214019
Afstand: 1,2-10 km
Starttijd: 13.30-13.45 uur

Zondag 1 juni

Zuidersterloop te Capelle a/d IJssel

Organisatie: PAC, 010-2204798
Afstand: 2,16,09-8,04-15,15-4,02 km
Starttijd: 14.00-16.30 uur

Baantrimloop te Gouda

Organisatie: AV Gouda, 0182-531654
Afstand: 5 km
Starttijd: 11.00 uur

Polderloop te Delft

Organisatie: Delftse Trimclub, 010-5923305
Afstand: 1-3,5-7-14 km
Starttijd: 10.55-11.15 uur

Koppelrace te Gouda

Organisatie: AV Gouda, 0182-531654
Afstand: 5 km
Starttijd: 11.30 uur

Davita saunarun te Naaldwijk

Organisatie Davita lifestyle Centre, 0174-640828
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 10.00 uur

Woensdag 4 juni

Drieluik te Barendrecht

Organisatie: CAV Energie, 0180-617023
Afstand: 0,8-4-8-12-16 km
Starttijd: 19.00-19.15 uur

Zomeravondloop te Delft

Organisatie: AV'40, 015-2617270
Afstand: 3,5-7-10,5-14 km
Starttijd: 19.15-19.30 uur

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avantri, 0182-384947
Starttijd: 19.30 uur

Zondag 8 juni

Kopjesloop te Delft

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

3M Marathon te Leiden

Organisatie: Leiden Road Runners Club, 071-5450655
Afstand: 10-21-42 km
Starttijd: 12.00 uur

Woensdag 11 juni

Drieluik te Barendrecht

Organisatie: CAV Energie, 0180-617023
Afstand: 0,8-4-8-12-16 km
Starttijd: 19.00-19.15 uur

Coopertest te Schoonhoven

Organisatie: Avantri, 0182-384947
Starttijd: 19.30 uur

T.A. v.d. Bergloop te Heinenoord

Organisatie: AV Spirit, 0186-616952
Afstand: 10-21,1 km, 5 km
Starttijd: 15.00-15.05 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk

Organisatie: Olympus '70, 0174-417350

Afstand: 6,5-15 km

Starttijd: 13.30-15.15 uur

De 20 van Woubrugge

Organisatie: SV F-side Woubrugge, 0172-518701

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

Starttijd: 11.00-11.10 uur

Zondag 15 juni

Delftse Houtloop te Delft

Organisatie: AV'40, 015-2617270

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

Starttijd: 10.30-11.00 uur

PPC Loop te Leiden

Organisatie: NL...ML, 071-5895297

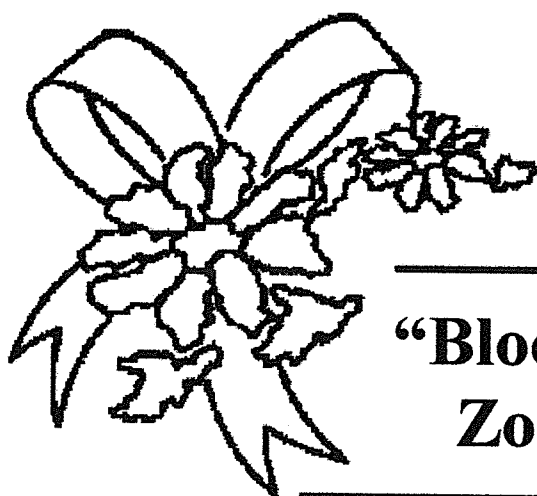
Afstand: 3-7-10-14-21 km

Starttijd: 10.30 uur

*In oktober werden we de deur gewezen,
verstoten, op straat gezet.*

*Maar Reddingsbrigade en Pocahontas
hebben ons gered.*

*Onze toekomstige burens
legden ons niet in de luren,
door hen werden we geen straatslijpers,
maar bleven we het trotse RRZ.*



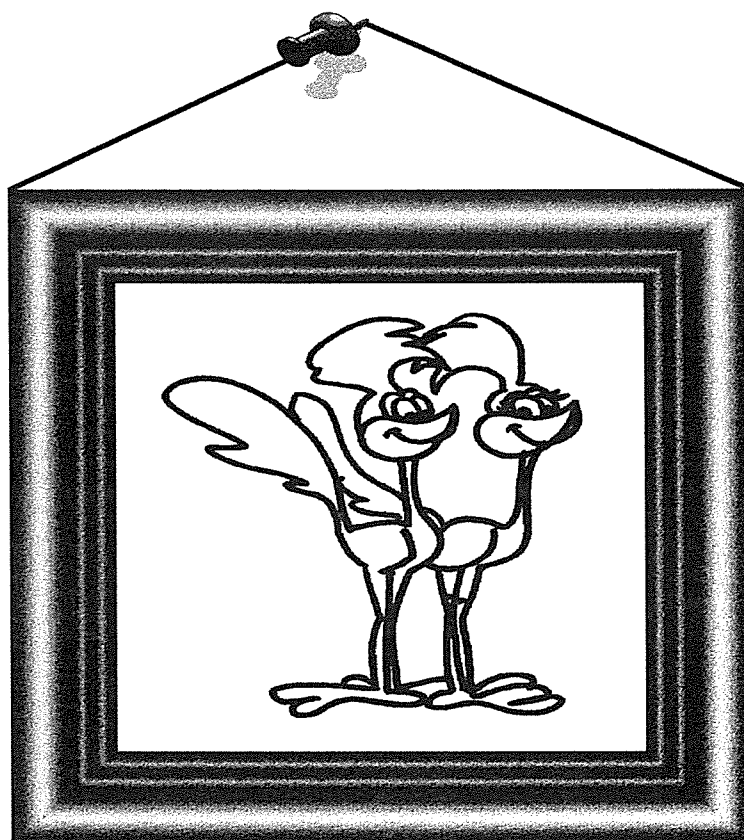
“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’ Tel. 3415307

‘De Leyens’ Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’ Tel. 3410753



Vraag nu de Zomerbrochures aan!



KRAS  *SterVakanties*

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

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

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

Z
O
M
E
R

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

Nieuwbouw in Zoetermeer?

Kies voor een hypotheek waar u blij mee blijft

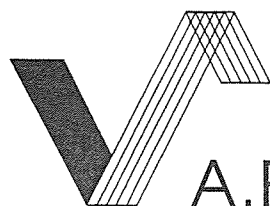
Een hypotheek is meer dan een rentepercentage.

Maar daar komt u soms pas later achter.

Vooral bij speciale nieuwbouwaanbiedingen is het oppassen geblazen.

Wij weten niet alleen de weg naar de laagste lasten, maar ook naar de gunstigste voorwaarden.

Bel ons voor vrijblijvende informatie. Als wij voor u een vrijblijvende offerte mogen maken, krijgt u van ons een leuke attentie. Ons advies is kosteloos.



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13, Postbus 6138, 2702 AC Zoetermeer,
Telefoon (079) 341 32 70 Fax (079) 341 32 70 Semafoon (06) 59860580

P. van Haukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer