

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

3

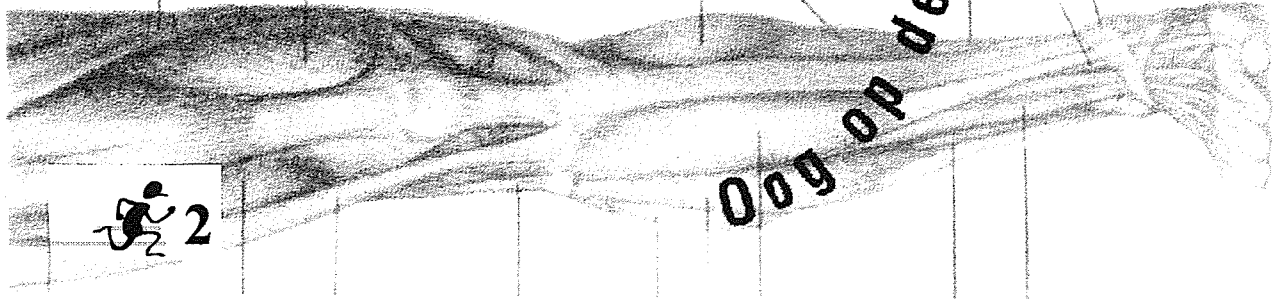
juni 1997



Marathon van Rotterdam

Roparun 1997

Opening van het clubhuis



Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe

Oog op de loop

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

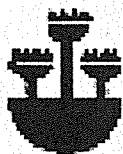
uitgezonderd aanbiedingen

Cobaltstraat 20
079-3610110

Inhoud

5	Voorwoord	18	Lopers ABC
6	Verjaardagen/Geboren	20	Verslag Algemene Ledenvergadering
7	De 60 van Texel	22	KNAU-artikel
7	De vooruitgang	24	Run-boat-run
8	Opening clubhuis	25	Roparun 1997
10	Mijn 'eerste keer'	28	Op weg naar Rotterdam
13	Kinderopvang	30	Loopscholing
13	Obligaties	31	Uitslagen
13	Internet	32	Marathon Rotterdam
17	Road Runners en de Roparun	33	Wedstrijdagenda

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



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 Vervaaert	wedstrijdsecretaris	(079) 331 94 33

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 351 17 57

Clubhuis

't Lange Land 14-16 (079) 331 01 01
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
Wim Bras	(079) 351 81 37
Frank Eilbracht	(079) 341 72 72
Cindy van den Hengel	(079) 351 17 57
Frans van den Hengel	(079) 351 17 57
Ton Hoeksma	(079) 341 55 79
Astrid Hol	(079) 360 05 22
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: f 8 55.75.261

clubhuis

**Zo, we hebben het dan eindelijk
voorelkaar,
ons clubhuis is zo goed als klaar.
Graag aandacht voor de volgende wens
van een mooi-weer-mens:
een overkapping van het fietspad langs
de Noord Aa.**

**Kopij augustusnummer dient vóór 8 juli 1997 in
ons bezit te zijn**

Voorwoord

Beste Roadies,

Om te beginnen eerst een citaat uit een eerder voorwoord.

"Volgens de planning die eigenlijk geen planning is zal het volgende clubblad in ons eigen onderkomen kunnen worden uitgereikt. De wens van de gedachte, maar je weet maar nooit. Dit zal samen gevierd worden met het 10-jarig bestaan van de vereniging."

Nou dat komt in ieder geval uit. De oplevering en het openingsfeest zijn inmiddels in de geschiedenisboeken bijgeschreven.

Allen die hebben geholpen of een steentje hebben bijgedragen. BEDANKT. Alle Roadie's gefeliciteerd met jullie (ons) mooie clubgebouw. Blij en verguld als ik ben hoop ik dat wij nog velen jaren van ons clubhuis mogen genieten. Na zo veel inspanningen is het toch prettig om je 'eigen' clubhuis te kunnen betreden. Ik nodig hierbij alle leden uit om hetzelfde te doen en samen met familie en kennissen een kijkje te komen nemen in het clubhuis.

Namens het bestuur was ik in de gelegenheid om alle vrijwilligers te bedanken op de feestavond tijdens het openingsfeest, maar vanaf deze plaats maak ik graag een uitzondering om met name Cees, Rob, Willem en Nico afzonderlijk en nogmaals te bedanken. Bij deze.



Vanuit de nieuwe situatie van de RRZ, n.l. een eigen clubhuis, zal ons nog een hoop geleerd kunnen worden en zullen alle 'vrijwilligers' uw steun kunnen gebruiken. Kom daar in ieder geval niet achteraf mee, maar breng het bijtijds in. De club en dus ook u zal er wel bij varen.

Waar ik op de valreep nog even jullie aandacht voor vraag is de **Nike Breakfast-run op zondag 22 juni 1997**. De start is om 09.30 uur in het Van Tuylpark. Het parcours zal van Ilion naar onze kantine gaan en dan weer terug naar het Van Tuylpark. Daar wordt zoals de naam al zegt een breakfast aangeboden en krijgen de deelnemers een T-shirt als herinnering. Het inschrijfgeld van f 5,00 zal door de organisatie overgemaakt worden aan de Daniel de Hoedtkliniek in Rotterdam. Voor meer inlichtingen neem je contact op met je trainer(s) of met mij.

Keep running

Bert

Auto Ambacht bv

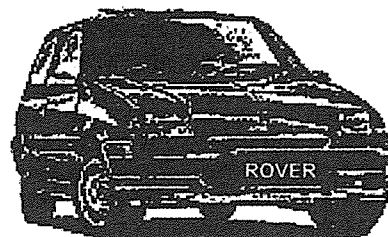


ROVER



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Verjaardagen

Juli

- 1 Leo van Leeuwen
- 3 Petra Fisscher
- 4 Ad Peltenburg
- 6 Eleonora Vermeulen
- 8 Aristides Efstratiades
- 10 Leo Welschen
- 11 Henny Elsendoorn
- 11 Victor Sasburg
- 14 Carlos Fokkè
- 17 Marja Zonderop
- 20 Barbara Krop
- 20 Ruud van Zon
- 22 Maja Leidelmeyer
- 22 Jan Moggré
- 24 Nancy Boudestein
- 25 Peter Dominicus
- 26 Herman Roosenboom
- 29 Maarten de Niet

Augustus

- 3 Joyce Dijkhuizen
- 3 S. Geenjaar
- 3 Renee de Leeuw
- 4 Willem Hogendoorn
- 4 Annemarie Paulissen
- 5 Karel Slierendrecht
- 6 Rob Hardon
- 8 Remco Verdegem
- 9 Esther de Wit
- 11 Leny van den Hengel
- 11 Leon Koppenol
- 12 Marcel Geurten
- 15 Harry Cormont
- 16 Liesbeth Edelbroek
- 18 Charles Wagner
- 19 Chris Hoetmer
- 20 Marjolijn Dolk
- 20 Paul Volwater
- 23 Guido Lips
- 24 Kees de Brabander
- 26 Willem van Kampen
- 27 Herma van der Starre
- 28 Astrid Hol
- 29 Jasper Harteveld
- 29 Aad Limbeek
- 29 Bella Wagner
- 30 Corrie Groot



Geboren



Op 25 maart 1997 is **Marc** geboren. Broertje van Marit en Merel en zoon van John en Wilma Albers.

Op 16 april 1997 is **Dagmar** geboren. Zusje van Kars en dochter van Gezina Atzema en Adriaan Brouwer.

En op 29 april 1997 is **Anouk Amber** geboren. Zusje van Jesper en dochter van Ab en Leontine Broekman.

Namens alle Roadies van harte gefeliciteerd

zomer

**28 graden wijst de thermometer,
voor mijn gevoel is het nog wat heter.
Maar kom vooruit,
wat maakt 't uit
tot de finish is het nog maar 21 kilometer.**

De 60 van Texel, 31 maart 1997

Na een geslaagde marathon in Rotterdam in 1996 had ik mij voorgenomen in 1997 geen marathon te doen. Een Elfstedentocht leek me wel wat, maar helaas niet ingeloot.

Tijdens een vakantie op Texel hoorde ik over de ronde van Texel en begon ik daar eens over na te denken. Een trainingsdoel in de winter is wel zo prettig.

Dus 2e Paasdag stonden we vroeg op de boot voor dit evenement. Met z'n vieren: Frans van den Hengel ook voor de '60', zijn Groningse broer op de mountainbike en Theo Boerboom voor 30 km.

De omstandigheden waren zeer gunstig, zonnig weer, lekkere temperatuur, alleen een beetje wind. De eerste vijf kilometer asfalt als warming-up. Maar daarna begon het echte werk. Eigenlijk niets voor een Road Runner want het was puur 'off the road'. Een pittig stuk strand met wind tegen. Daarna voorbij Den Hoorn het windje in de rug. Dan is hardlopen op het strand zelfs puur genieten.

De eerste 35 kilometer over het strand en door de duinen met de wind grotendeels in de rug gingen dus fluitend. De vuurtoren, het noordelijkste puntje van het eiland was het keerpunt. De wind was helaas niet gedraaid, wel aangewakkerd.

Voorbij De Cocksdorp (nog 20 km) was er geen beschutting meer en werd het een gevecht tegen de wind. Het lopersveld was inmiddels behoorlijk uit elkaar geslagen dus je moest het helemaal alleen doen.

De dijken langs de Waddenzee zijn erg recht, lang en winderig. Oog voor de op sommige plaatsen mooie omgeving heb je bijna niet meer. Na 45 km begon het tempo te zakken, op 50 km zat ik nog wel ruim binnen mijn 'schema' maar de laatste 10 werd echt afzien.

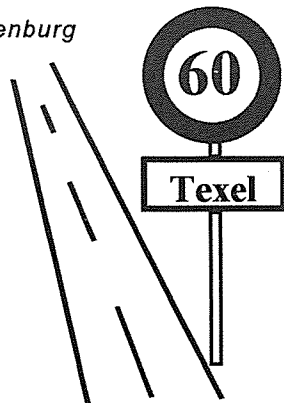
Vlak voor de finish moest 'de Hoge Berg' nog beklimmen worden, nog steeds met een straffe wind tegen. Ik kroop naar boven en snakte naar de finish. Een eindsprint zat er absoluut niet meer in maar ik had de '60' gehaald!

Na de douche en een massage onder het genot van een pilsje napraten aan de bar.

Theo een tweede plaats op de 30 km en Frans helaas met een knieprobleem uitgestapt. Conclusie van allemaal: een perfecte loopdag in een mooie omgeving. Deze loop is zonder meer een aanrader.

Mijn laatste 10 km moet beter kunnen dus, wie gaat er volgende keer mee voor de (120), 60, 30 of 4x15 km (ploegestafette)? Noteer het vast: 5 april 1999.

Ad Peltenburg



De vooruitgang (biep...biep...)

Zoals zo vaak stond er voor de maandag waarop dit verhaaltje zich afspeelt een intervaltraining op het programma. Het betrof in dit geval een training met vaste versnel- en rusttijden.

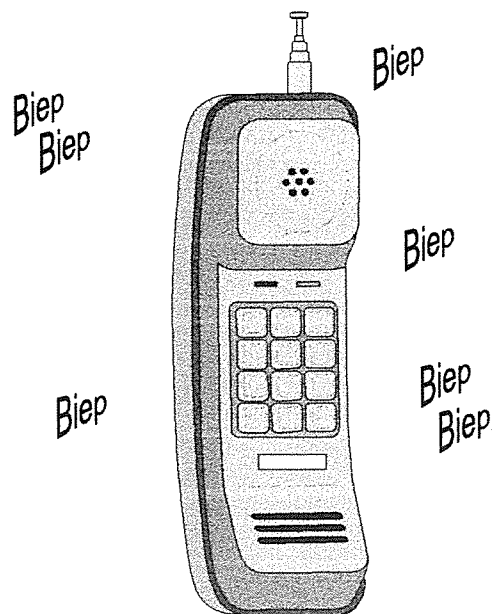
Voor zo'n training stel ik de alarmfunctie (biep....biep....) van mijn horloge altijd in. Het voordeel daarvan is dat ik niet voortdurend op dat klokke hoeft te kijken of we weer moeten (versnellen) of mogen (rusten).

Tijdens een van de laatste versnellingen van de avond leek er zich een conflict te gaan voordoen tussen een fietser en mij.

De fietser kwam uit een zijstraatje, stak de voorrangsweg over en wilde het fietspad waarop ik liep opdraaien. Op het moment waarop wij elkaar tot op enkele meters waren genaderd en zich de strijd zou gaan afspelen tussen de sterkste (hij) en de rechthebbende (ik) ging het alarm (biep...biep....) van mijn horloge af. Voor mij uiteraard het signaal dat de versnelling afgelopen was, maar de fietser dacht dat zijn mobiele telefoon (ook: biep....biep....) afging en greep het ding met de vraag "Ja hallo, ben jij daar?"

Gevolgen: een verbaasde fietser omdat zijn telefoon "dood" bleek en een lachstuip van mij.

Ed J



Opening clubhuis op zaterdag 24 mei 1997

Als nieuw redactielid van de Roadie is mijn eerste opdracht een verslag te geven van deze dag en avond. Nou, hier gaat 'ie dan.

Zaterdagmorgen 24 mei zijn, dat moet haast wel, een aantal Road runners heel vroeg uit de veren gekomen om de laatste voorbereidingen te treffen voor de feestelijke opening van ons eigen clubhuis en tevens de viering van het tienjarig bestaan.

De weken voorafgaand aan deze belangrijke datum is door de vrijwilligers keihard gewerkt om het clubhuis af te krijgen, zowel de binnenkant als de buitenkant. En eigenlijk zijn we apetrots op het resultaat: een prachtig wit/rood gebouw met een, nu nog, sobere inrichting die spoedig verfraaid zal worden met allerlei aankleding. Grote blikvanger is (uiteraard) de bar, die na een enkele aanpassing ook voor de "kleineren" (lees: vrouwen) onder ons toegankelijk is.

Even terug naar de feestelijke opening. Om half drie 's middags werd na een speech van de voorzitter Bert Bos, het startsein gegeven voor een gezamenlijke funrun langs het Noord Aa. De pers was aanwezig alsmede enkele sponsors, aangezien gelijktijdig met deze **historische** wedstrijd/training een receptie voor genodigden gehouden werd. Nadat het startsein was gegeven, liepen de in ruime mate aanwezige, Road Runners door een prachtig geschilderd doek.

Iedere groep was vertegenwoordigd met zo'n 20 mensen, wat neer komt op een aantal van 100 personen die aan de loop meededen. Kan natuurlijk nog beter, maar het was op zaterdagmiddag en dan hebben sommigen toch ook andere verplichtingen. Jos Weber was de voorfietser en ging ons voor richting het Noord Aa. Aangekomen bij het (nieuwe) strand stonden Garda en kinderen ons al op te wachten om ons bezig te houden. Er was een circuit uitgezet waarbij o.a. een cartoon getekend moest worden met als onderwerp: geschiedenis van de vereniging. Deze bleek later gewonnen te zijn door groep 3: van AA (Aardappelakker) naar Noord Aa bleek een leuke vondst en leverde (alweer) consumptiebonnen op. Verder werd er touwtje gesprongen, ganzenpas gelopen (wat bij een enkele groep eindigde in een spontane polonaise!), ge-elastieked (ofzo), kikkersprongen waarbij Jack v.d. Kreeke zich een waardige winnaar toonde, balletje/balletje. Niet ieder team heeft ieder spel gedaan, maar gezellig was het wel en na zo'n half uurtje gingen we weer op weg.

Een enkeling was optimistisch en dacht dat we weer naar ons eigen clubhuis mochten, maar helaas: Jos voerde ons verder weg. Het volgende punt stelde het toenmalige clubhuis aan de Aardappelakker voor, en Jan Jongeneel trakteerde ons hier op een vloeibare versnapering. Het volgende punt was voorbij boer Geertje en stelde de Rosweide voor. Na een zoet(houdertje?) snoepje hier maar weer snel weggegaan (Rosweide was niet zo leuk, vooral op

het einde niet meer) en lekker naar ons **eigen** clubhuis gerend.

Daar aangekomen, kregen we behalve twee (heel belangrijke) consumptiebonnen ook de sleutel van het clubhuis. Een leuk en origineel aandenken aan deze funrun.

De zon was van de partij en vandaar dat de groepen zich heerlijk lieten neervallen op de tuinstoelen op ons (daar heb je hem weer:) **eigen** terras. De zon zorgde ervoor dat we behoorlijke dorst hadden, dus die biertap op het terras deed goede zaken, hoewel de consumptiebonnen ook op een onduidelijke manier "groeiden".

Ondertussen, terwijl wij ons dus het schompes renden rond die Noord Aa, waren de VIP's binnen onze club (voorzitter en consorten en andere vrijwilligers) druk doende de gasten tijdens de receptie te entertainen. Er zijn diverse bloemstukken gebracht/afgegeven alsmede andere cadeaus.

Van de burens (Pocahontas) kregen we een mooie klok.

De receptie die tot ongeveer half zes duurde was een leuke voorbereiding op de avond die nog zou komen. Om 8 uur werden we weer verwacht voor een grandioos feest met live-muziek!

En inderdaad : grandioos was het ook. Ook nu weer een paar consumptiebonnen van de club gekregen en bij de opening bedankte de voorzitter een aantal vrijwilligers door middel van enkele bossen bloemen. De sfeer zat er vanaf het begin van de avond goed in, mede door de in het begin beetje luide muziek van de live band. Tot rond 10 uur konden we zelfs buiten zitten hoewel er aardig wat alcohol nodig was om warm te blijven (de dames van groep 3 kunnen hiervan meepraten!).

Om nog even terug te komen op de verfraaiing van ons clubhuis. De evenementencommissie had de trainingsgroepen gevraagd een cadeau of iets dergelijks te geven t.b.v. het clubhuis. Dit moest dan op een ludieke wijze aangeboden worden.

Ondanks het feit dat dit op zeer korte termijn geregeld moest worden, hebben alle groepen zich toch hiervoor ingespannen. Groep 1 had geld opgehaald en John Montanus bood, na wat gearzeld te hebben (misschien wilde hij het zelf houden?) een mooie ingelijste prent aan van een hardloper. Groep 2 had een glimmende bar-bel gekocht waar vooral de penningmeester van het clubhuis Johan Hofland zeer verguld mee was. (Hij zit ook in groep 2, zeker toeval?) Verder hadden zij een fietspomp en plakkertjes gekocht en werd er nog een envelop met geld aangeboden.

Groep 4 bood onder de altijd bezielende leiding van Jan Schipper een heus kunstwerk aan: een mooie ingelijst Road Runner gemaakt door een Zoetermeerse kunstenaar. Ook deze zal zeker een mooie plek in ons clubhuis krijgen.

Uit groep 5 hadden Cees Broekman en Guido Lips een aantal foto's van de bouw van het clubhuis in een mooie lijst gedaan. Ons is verteld dat deze

Opening clubhuis op zaterdag 24 mei 1997

voornamelijk door Cees zijn gemaakt, die was iedere dag bij de bouw aanwezig. Een bedankje aan zijn adres voor alle goede zorgen is misschien magertjes op deze manier, maar toch. Cees, een dikke pakkerd van de schrijver dezes!

Groep 3 had de opdracht (ludiek aanbieden) letterlijk genomen en een quiz bedacht waaraan de bestuursleden moesten meedoen. Helaas waren maar drie bestuursleden aanwezig, te weten Bert Bos, Rien Sikkels en Frans van den Hengel. Zij moesten vragen beantwoorden en iedere vijf goede antwoorden werden beloond met een tuintafel. Na zo'n twintig goede vragen en vier tuintafels verder werd dit cadeau-aanbieden afgesloten. Helaas kon niet iedereen de quiz volgen want de helft stond binnen en de stem van Ingrid is krachtig maar ook weer niet zo! De vragen varieerden van: Wat is een Van Kampen bocht? tot: Hoeveel trainers hebben we, Hoeveel clubhuizen hebben we gehad?, Wat is belangrijker: een marathongroep of een skeeler-groep?, enz.

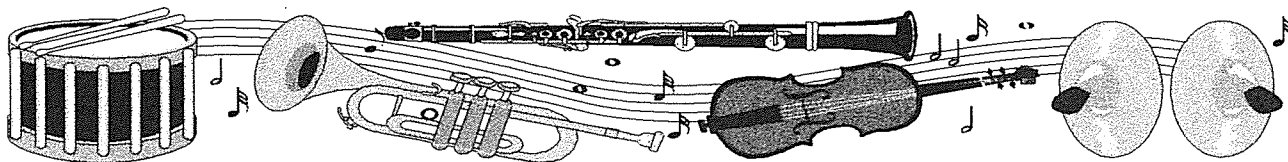
De band speelde tot 1 uur en gedurende die tijd waren zij erg verbaasd dat er maar niemand van de dansers moe werd! Gek hè, zo'n loopvereniging.

De muziek die zij speelden was lekker hard en vooral: ruig! Met name Nico v.d. Doel (ja, die ook dat mooie logo in de vloer gemaakt heeft!) kon er geen genoeg van krijgen: het moest steeds ruiger!

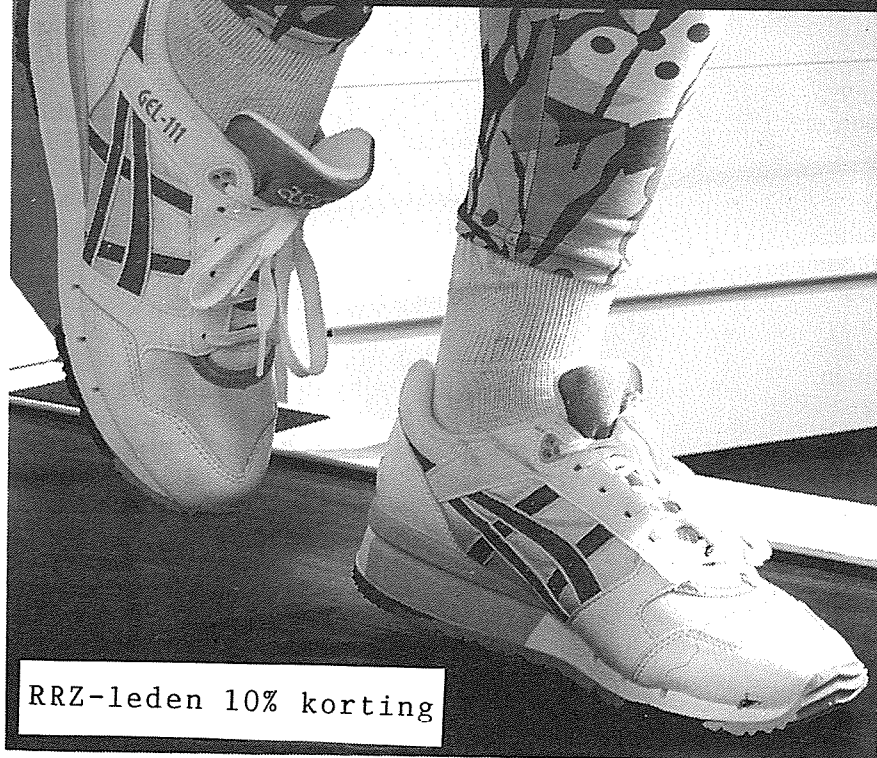
Al met al was het een hele leuke dag en avond om op terug te kijken. De verwachting is zeker dat deze gezellige evenementen een vervolg zullen krijgen nu we een eigen clubhuis hebben. Denk aan: barbecue op een warme zomermiddag! Lekker zelf organiseren en de opbrengsten komen ten goede aan de club.

Een woord van dank is nog op z'n plaats voor de evenementencommissie die deze dag heeft georganiseerd. Garda, Jan en Nico: bedankt! Ook het bestuur bedankt voor hun inbreng en last but not least: alle vrijwilligers die de laatste maanden en weken en dagen en uren hard hebben gewerkt dit alles mogelijk te maken. Het maakt je trots dat je bij een dergelijke vereniging hoort.

Betty Wentink



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
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

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

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

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

Marathon Rotterdam, mijn 'eerste keer'

Op zondag 20 april jl. was het zover: mijn eerste marathon! Vanaf januari hadden Astrid en ik er al voor getraind, samen met nog zo'n dertig andere lopers en loopsters. De vrouwen waren helaas, zoals gebruikelijk zou ik bijna zeggen, in de minderheid maar dat mocht de pret niet drukken. Lidwien heeft ons op enthousiaste wijze gecoacht naar die 42 kilometers en 195 meters in Rotterdam.

De trainingen waren heel leuk om te doen, uiteraard soms wel vermoeiend, vooral na 25 kilometer. Tussentijds ook een aantal wedstrijden gedaan, om te kijken of ons wedstrijdtempo goed lag. Het merendeel van onze marathongroep kwam uit groep 2 en liep dus een tandje harder dan wij. Toch hadden we van tevoren afgesproken dat het duurlooptempo op 6 minuut per kilometer zou liggen en daar heeft iedereen zich aan gehouden. Nou.., bijna iedereen dan. Na een paar trainingen was één ding wel duidelijk: Astrid en Betty moesten voorop, gevolgd door de rest van de dames en het duurde niet lang of we werden - excusez le mot - "sleur trutjes" genoemd. Maar tempo houden, dat konden we als de beste!!

Natuurlijk lieten we ook af en toe de heren wat kopwerk doen, maar alleen als het waaide hoor!

Ieder half uur werd er door Lidwien omgeroepen: "nog een minuutje" en dan wisten we genoeg: lekker wat drinken en 15/20 seconden wandelen. Vooral Ad Smits vond dit het leukste onderdeel van de trainingen. Johan had het tijdens het lopen vooral over bierdrinken en daardoor kregen we steeds meer dorst. Ik geloof dat beide heren ook nog een weddenschap hadden afgesloten waarbij de prijs uiteraard: sterke drank! was.

Naarmate de trainingen vorderden, raakte de groep echt op elkaar ingespeeld en werden ook diverse onderwerpen besproken. Veel over werk, hardlopen (en vooral dan die komende 42 kilometer en 195 meter in Rotterdam), komende reis naar New York, wat eten we vanavond? en wat drinken we erbij? Maar ook zaken als: tanga-strings, strakke billen en dergelijke passeerden de revue.

Ook groep 1 had een marathongroep en soms mocht Ruud van der Maaten met vrouwlief Jolanda mee met haar marathongroep. Volgens mij genoot hij hier met volle teugen van, want hij bleef maar terugkomen.

Van onze groep waarmee we gestart zijn, is helaas een viertal afgehaakt. Hans, mijn man dus, was in januari al geblesseerd geraakt en heeft dus eigenlijk slechts 1 training meegemaakt. Verder moest Hans van de Maas afhaken vanwege zijn rug; hopelijk is hij rond de vakantieperiode weer beter.

Wat verderop in de trainingen moest Raymond Khedoe afhaken vanwege zijn schenen en natuurlijk Sonja niet te vergeten. Wekenlang werd zij achtervolgd door een fikse verkoudheid en ze werd maar niet beter. Uiteindelijk moest zij besluiten van de marathon in Rotterdam af te zien. Heel jammer,

maar gelukkig had zij hem al twee keer heel goed uitgelopen!

Maar nu de grote dag!

Om half 10 's ochtends richting station Pijnacker gegaan, vanwaar wij met de trein ("het boemeltje") naar station Rotterdam Hofplein zouden gaan. We stonden met zo'n vijftig mensen op het perron. Wat wij echter niet wisten, was dat er geen kaartjesverkoper meer in het stationnetje zat. Je moest nu een kaartje bij zo'n "machien" kopen! Nou, dat werd dus een probleem, want dit geval gaf maar 1 kaartje tegelijk en je moest wel met muntjes betalen. Een gegoochel van jewelste natuurlijk, totdat Anton Bood vond dat het genoeg was. Hij ging naast de kaartjesautomaat staan en bediende bedreven de knoppen. Daarna ging het sneller en konden we allemaal op tijd de trein van 09.58 uur nemen.

Uiteindelijk wel of geen controleur gezien? Dat wilt u helemaal niet weten (hoewel Ron Dijkhuizen, ja die brandweerman, weer mazzelde, hij had geen klein geld en dus ook geen kaartje!)

In de trein werd behoorlijk wat afgegeten, vooral bananen waren erg in trek.

In Rotterdam aangekomen naar het Akragon (omkleedgebouw) gegaan en werd het tijd voor plassen en nog eens plassen. Het weer was onvoorspelbaar, terwijl wij ons aan het omkleeden waren, kwamen de berichten binnen: het sneeuwt buiten! Gelukkig was het maar een buitje en klaarde het snel weer op.

De wind was wel vrij fors, maar de zon kwam er af en toe door zodat het goed uit te houden was. De supporters langs de kant klaagden wel over de kou, maar ja, vanaf half elf tot half zes in de kou is ook niet alles. Dan kun je volgens mij beter meelopen! (hoewel.....?!)

Jongens,
we blijven toch wel achter
de meisjes lopen hè??



Marathon Rotterdam, mijn 'eerste keer'

Om half twaalf richting startvak gegaan, samen met nog zo'n 10.000 anderen. Jolanda zagen we al niet meer, die was er net als vier jaar geleden (!?) met Ruud vandoor gegaan.

In het startvak was het niet zo koud meer, allemaal dicht opeengepakt en nog een laatste slok drinken nemen. Plassen is er dan niet meer bij, voor de heren wel maar wij dames vergeet het maar! Om 12 uur werd het startschot gegeven door Erica Terpstra en konden we weg voor 42 kilometer en 195 meter. De Coolsingel af onder het geluid van oorverdovende Ben Hur muziek: kippevel kreeg je ervan!

Na drie kilometer bleek toch dat ik wel een beetje veel gedronken had en moest ik "uit de broek" voor een waterstop. Daarna gelukkig geen last meer gehad en vervolgden we onze weg. "We" zijn: Astrid mijn loopmaatje, Ger Rosenbrand, een collega van de brandweer, die zich bij ons gevoegd had en ikzelf. Aangezien het Ger ging om het uitlopen, leek het hem verstandig bij ons aan te sluiten, aangezien wij weggingen voor uitlopen (voor beiden was het "de eerste keer") en een rustig tempo hadden. Het ging redelijk tot zo'n 20 kilometer. M'n benen begonnen te protesteren en eigenlijk ging het met mij niet zo lekker. Op de Erasmusbrug stonden onze supporters, o.a. echtgenoot Hans, waardoor het weer wat beter ging. Bij de drankpost op 25 kilometer besloten we wat meer pauze te houden en hebben een minuutje gewandeld om te drinken. Dit heeft me goed gedaan, want daarna ging het als vanzelf. De eerste halve marathon klokten we 2.02, inclusief de drankstops iedere vijf kilometer. Niet slecht dus.

Op ongeveer 30 kilometer ga je het Kralingse Bos in en daar waren we door allerlei goedbedoelde collega-lopers, voor gewaarschuwd! Nou, wij maar wachten op die man met die hamer. Maar nee hoor, overall om ons heen gingen inderdaad mensen (en vooral mannen!!!!) wandelen maar bij ons ging het prima. We liepen in het bos, heerlijk in het zonnetje, wat wil je nog meer? Bij de ingang van het Kralingse Bos kwamen we Guido tegen. Hij zag er een beetje pips uit, dus heb ik hem maar een stukje isostar reep gegeven, waarna wij weer onze weg vervolgden.

Bij 36 kilometer kom je het Kralingse Bos weer uit en in de bewoonde wereld. Nou, dat merkten we goed! Keiharde muziek om ons heen en heel veel publiek, dat meedeinde op die muziek en alle lopers hard toejuichten. Vooral het feit dat wij dames nog een lekker tempo liepen, viel in de smaak. "Kom op dames, ziet er goed uit!!" was het commentaar. Waarop Ger natuurlijk: "en ik dan... ??". Onderweg ook nog Road Runners Supporters gezien, Emie en Jan Schipper, Renée, Ingrid en Victor, Marjolijn en André (beide stellen zelfs een paar keer!), Riet, Joke, Frank, Herman, Paul, Leen, Pieter, Kees, Sonja, Jan en nog veel meer!

Bij 38 kilometer, zo'n vier kilometer voor de finish dus, werd het toch wel steeds moeilijker om die benen te laten bewegen. Dankzij die vele supporters die ons aanmoedigden en de vele onbekenden die langs de kant stonden te joelen, hebben we ook deze laatste kilometers overbrugd. Inmiddels had Frans van den Hengel zich bij ons gevoegd. Hans stond op zo'n 500 meter voor de finish en dat gaf me vleugels! Astrid riep "kijk Bet, ik zie het finishdoek!" en de laatste 200 meter konden Astrid en ik zelfs nog een sprintje trekken en bijna huilend van opluchting kwamen we over de streep! De eindtijd van ons was 4 uur en 13 minuten. Niet slecht voor de eerste keer vonden we.

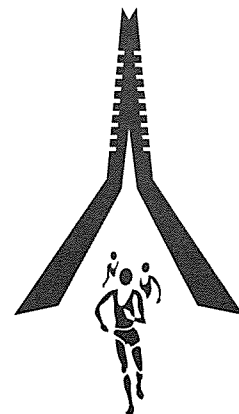
De rest van onze marathongroep is ook allemaal goed gefinisht en vanaf deze plaats wil ik hen dan ook allemaal hartelijk feliciteren! Jolanda finishte met echtgenoot Ruud in een prachtige tijd van 3.39.54. Lidwien zat vlak voor ons in een tijd van 4.06.10. Ook feliciteer ik Jan Hol, die weliswaar niet met onze groep heeft getraind, maar wel als Road Runner in een goede tijd van 3.33.04 over de finish is gekomen!

En Hans..., nogmaals heel erg bedankt voor je steun en de prachtige bos bloemen bij thuiskomst!!

's Avonds hebben we (45 man/vrouw!) deze dag afgesloten met een etentje bij Salamat Datang in de Dorpsstraat. En wat past er beter bij een marathon: jawel, een "lopend" buffet. Lidwien had nog een videorecorder gehuurd waarop we de door haar meegebrachte band van de marathon konden bekijken. Johan en Jasper hadden voor iedereen bloemen en een leuke attentie!

Al met al hebben we een heerlijke dag gehad en we zijn trots op onze prestatie.

Betty Wentink



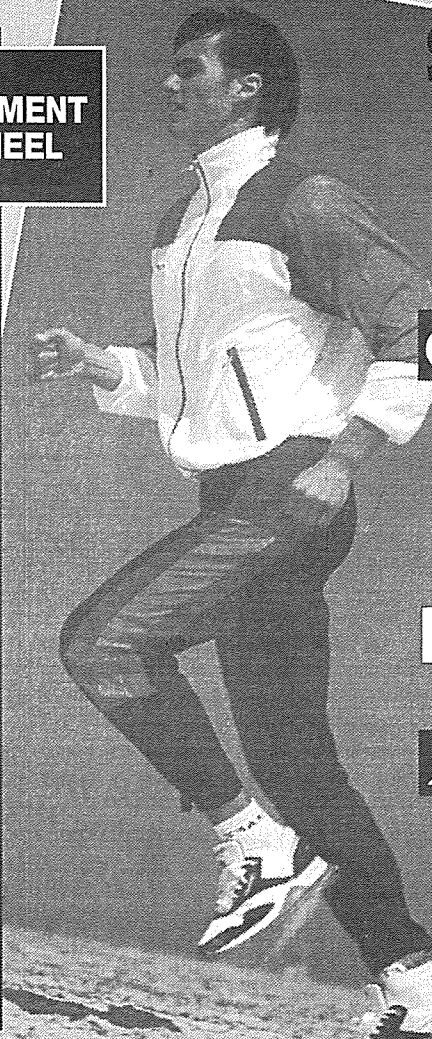
DAKA DE RUNNING-SPECIALIST VAN DE RANDSTAD

**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



Kinderopvang in ons Clubgebouw

Onderstaand bericht hangt op het prikbord in ons clubgebouw. Voor degenen die dit nog niet gelezen hebben, volgt hier de tekst.

In de Roadie van december 1996 heb ik als enthousiaste loopouder aangekondigd, dat er plannen zijn om voor "loopouders" elke zaterdagochtend tijdens de trainingsduur iets aan kinderopvang te doen. Nu het clubgebouw bijna klaar is en de officiële opening op 24/5 gepland is, is de tijd nu aangekomen om de plannen vorm te geven.

Vanaf 7 juni a.s. wil ik gaan "proefdraaien".

Dit experiment kan alleen slagen als hiervoor voldoende belangstelling is.

Als je je kind wilt laten opvangen, houdt dit uiteraard ook in dat je bereid bent om bij toerbeurten op de kinderen te passen.

De opbrengst wordt in z'n geheel besteed aan (f 1,50 per kind, te betalen op de dag zelf) de kinderen (bijvoorbeeld: speelattributen, activiteiten enz.).

De kinderen worden die ochtend bezig gehouden met spelletjes en krijgen limonade/koekjes e.d. Bij meer dan 5 kinderen lijkt het mij verantwoord om 2 ouders in te zetten. Bij minder kan volstaan worden met 1 ouder.

Om nu een inzicht te krijgen in het aantal op-paskinderen voor de maand juni heb ik een lijst gemaakt. Op deze lijst kun je, naast het vermelden van het aantal kinderen die je wilt brengen, eveneens jezelf opgeven als oppasouder. Tevens kun je hierop kenbaar maken wanneer je in die maand niet ingezet wilt worden als oppasouder. Aan de hand van voornoemde lijst zal ik een rooster opstellen en einde deze maand in de kantine ophangen.

Op zaterdag 7 juni a.s. zal ik er in ieder geval zijn als oppasouder.

Heb je nog vragen dan kun je mij 's avonds bellen, tel: 079-351 17 57.

Cindy van den Hengel



Obligaties

Afgifte obligatielening wordt beëindigd!

De afgifte van de reeds meer dan een jaar lopende obligatielening wil ik laten stoppen. Reeds enige tijd staat de verkoop zo goed als stil.

Voor degenen die hun obligatie nog niet in hun bezit hebben en deze alsnog willen ontvangen of degenen die denken waar gaat het nu over of dat wil ik toch nog wel, verzoek ik contact met mij op te nemen.

En mocht u niet weten wie ik ben, vraag het jullie trainer.

Paul van Heukelum

Internet

Hebben jullie onze internetsite al bekeken?

Onze eigen site is te bezien door in te loggen zowel op: tref.nl/zoetermeer als op tref.nl/denhaag.

Waarna u door op 'cultuur en vrije tijd' te klikken naar 'sport' dient te gaan.

Ik probeer deze site natuurlijk up to date te houden, het is per slot van rekening niet leuk om naar oud nieuws te kijken.

U kunt zien of er nieuws is aangezien de laatste update datum vermeld wordt. Ik heb inmiddels al enige leuke reacties mogen ontvangen.

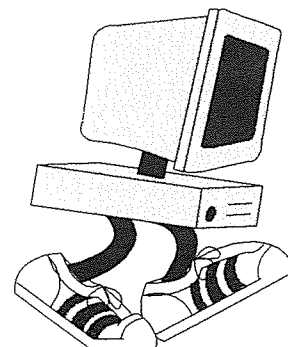
Hebben jullie leuke suggesties? Zeg of schrijf het me of nog beter mail het me dan via: spang@tref.nl, zoals bijvoorbeeld het idee van Rien Elling om een superlink te leggen naar Rotterdam Marathon.

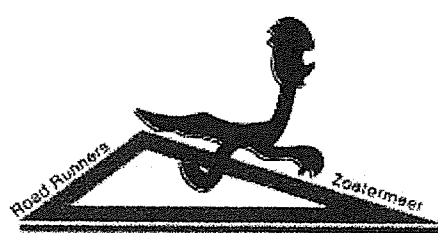
Te zijner tijd zal ik dit uitbreiden of vervangen door een link te leggen naar de New York marathon.

Ik hou jullie op de hoogte.

Paul van Heukelum

Een voorbeeld van onze HOMEPAGE op Internet vindt je op de volgende twee bladzijden.





Road Runners Zoetermeer (RRZ)

De koploper van deze regio.

Road Runners
Zoetermeer (RRZ)
Postbus 6042
2702 AA
Zoetermeer

Tel : 079-3310101

Fax :

Email:

spang@tref.nl

Reageer



Welkom op onze thuispagina.

(last update 15.04.1997)

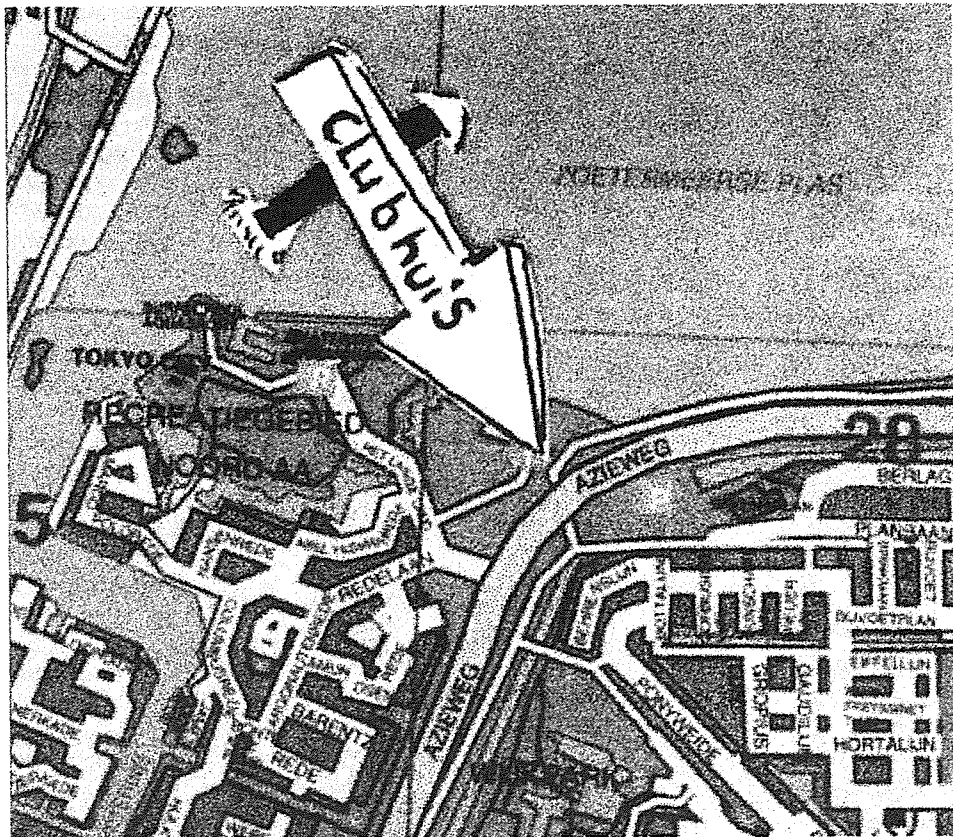
Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987, met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder. Zij tracht dit onder meer te bereiken door in groepsverband te trainen en het gezamenlijk deelnemen en organiseren van loopevenementen. Dit jaar vieren we dus ons 10-jarig bestaan.



Clubhuis.

Sinds december 1996 heeft de RRZ de beschikking over een eigen onderkomen. Deze ruimte neemt bij alle activiteiten van de vereniging een centrale plaats in: vertrek en aankomst van de trainingen, warming-up en cooling-down, een drankje na afloop, napraten alsmede voorlichtingsavonden en dergelijke.

Het clubhuis is te vinden aan het Lange Land 14/16 bij het recreatiegebied Noord Aa te Zoetermeer.



Voor iedereen die.....

De deuren van de RRZ staan open voor iedereen die in groepsverband wil (gaan) trainen. In overleg met de trainers en begeleiders wordt men ingedeeld in een van de bestaande groepen.

- maandag...19.30 uur
- woensdag...20.00 uur
- zaterdag... 09.00 uur

Nieuwe leden betalen (eenmalig) f. 10,00 inschrijfgeld.

De contributie bedraagt f. 35,00 per kwartaal. Het lidmaatschap wordt aangegaan voor een periode van een halfjaar en kan uiteraard verlengd worden. Voor dit bedrag kan men komen trainen, krijgt trainingsadviezen en ontvangt minimaal 6 keer per jaar ons clubblad: ROADIE.

Wilt u zich aanmelden als lid of wilt u meer informatie over Road Runners Zoetermeer, stuur ons een e-mail of druk op de reageerbutton.

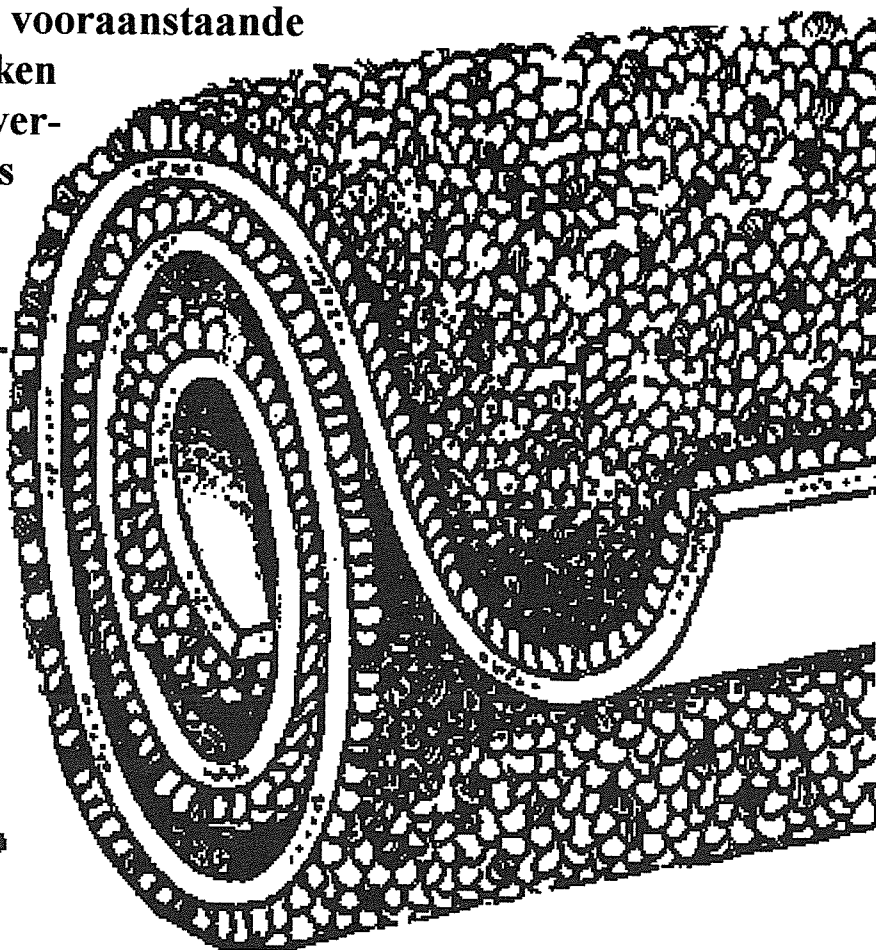


Kamerbreed Tapijt

- ♦ Zeer deskundig advies
- ♦ Vakkundige stoffeerders
- ♦ 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



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

Kleurlaan 10 ■ Zoetermeer Rokkeveen (wijk 18) ■ 079 - 361 10 61

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

De Road Runners en de ROPARUN

Elders in het blad staat te lezen hoe het de Buffels en de Antilopen is vergaan tijdens de ROPARUN. Zij hebben geknukt/gelopen voor de hoogste plaats en zijn uiteindelijk 12 plaatsen gestegen en gefinisht op de 71ste plaats.

Maar daar ging het allemaal niet om. Het goede doel stond voorop. Daar hebben de mannen een half jaar voor getraind; om ernstig zieke patiënten nog eens een keer te kunnen laten lachen.

Hebben zij zelf nog wat gelachen onderweg (of wat afgelachen) of is het lachen hun vergaan tijdens de zuid-wester met regen in het gezicht?

De redactie heeft in een interview met ANTON, CHRIS, HILJO, MIKE, PIET en THOMAS hun belevenissen tijdens de ROPARUN op papier gezet. En dat moet gezegd worden, de spontaniteit om mee te werken aan het interview was erg groot, soms heel erg groot. Het leek wel op een kleine reünie van Roadrunnende Roparunners! Er was zoveel te bespreken, dat lang niet alles opgeschreven kon worden. Maar dat moeten de lezers dan maar voor lief nemen.

We zullen eerst de teams voorstellen: Anton liep bij De Jong Intra Tours, Thomas bij Siep B.V. Rijswijk, Mike was lid van de Primavera Runners en Piet, Hiljo en Chris liepen bij Holland Huis.

Op de openingsvraag wat voor ieder het absolute hoogtepunt was van de estafette werd door allen geantwoord: "met z'n allen tegelijk over de finish". Achteraf lijkt het natuurlijk fantastisch, maar ieder had toch ook momenten waarop hij stevig baalde; Hiljo deed dit zolang het regende (en dat deed het tot aan de finish), Thomas op het moment dat een dronken automobilist hun auto total loss reed, Anton baalde al bij Bergen op Zoom omdat toen zijn eetschema al in de war was vanwege de file. En Piet baalde ervan dat hij ingehaald werd door degene die hij met veel pijn en moeite net zelf had ingehaald.

Over hygiëne gesproken (met name het wassen): Mike was de schoonste van allen, want hij kon zich luxe douchen bij een Belgische voetbalclub; anderen hadden genoeg aan de regenbuien en Piet en Hiljo roken bij een clochard in Frankrijk dezelfde lucht als die in hun busje hing!

Trouwens je staat verbaasd als je hoort wat er in hun sporttas zit voor een paar dagen: Anton heeft 12 T-shirts, Thomas 2 paar schoenen, Mike 8 paar sokken, Chris doet het met 1 legging, Piet had 1 washandje die weer schoon mee terug ging, en Hiljo had geen ondergoed voor onderweg, alles werd keurig netjes geregeld/opgevangen in zijn zeemleren fietsbroek.

Hardlopen en koolhydraten horen bij elkaar. Dus waren wij van de redactie benieuwd wat ze hadden gegeten en wat ze het lekkerste vonden. Het team van Chris had een traditionele kokkin mee die gewoon kookte op een kookplaat. Het lekkerste waren de pannenkoeken. Mike en Anton smulden van de lasagna uit de magnetron!

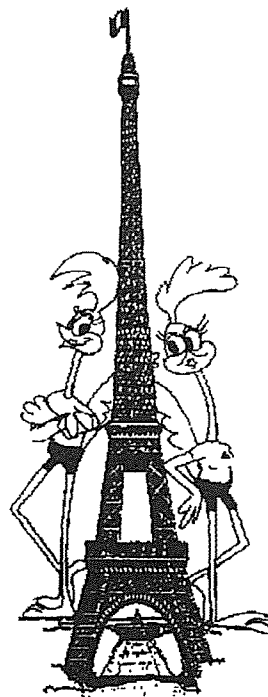
Markante punten onderweg zijn ongetwijfeld de Scheldetunnel bij Antwerpen, de grensovergangen Nederland-België en België-Frankrijk. Anton en Chris liepen door de tunnel waar geen end aan kwam net als de Kaaïen met hun kilometerslange rijen containers die je van de weg afraceten. Piet liep met een verlopen paspoort de grens over naar België en Mike en Chris liepen zomaar Frankrijk binnen, er was alleen maar een hokje.

's Nachts had de meerderheid geen benul van plaats en tijd, bovendien was het donker en erg koud. Anton had gelukkig handschoenen aan. Na een lange regenbui werd het dan eindelijk een beetje droog en weldra stond er publiek langs de kant van de weg met een rijkgevlude tafel met cake, koffie en wijn. Wat ze hiervan precies gegeten hebben, is niet verteld, maar ze wisten nog wel dat het Franse wijn was!

Op onze laatste vraag "Gaan jullie volgend jaar weer?" werd unaniem "Ja" geantwoord en op de vraag "Hoe denk je dat het thuisfront hierover denkt?" werd gezegd: "Als de voorbereiding wat minder tijd in beslag neemt, dan geen probleem." en "Eerst na enig diplomatiek overleg" of "Mijn zoon gaat ook weer mee" en "Ik ga gewoon!"

En over de aller, allerlaatste vraag of ze volgend jaar een RRZ-ROPARUN-TEAM aan de start zien staan, waren de meningen verdeeld, want hoewel dit jaar heel veel RRZ'ers meeleeften met de voorbereiding en de prestaties van de 6 Road-Ropa-Runners en ondanks dat door de goede trainings-schema's van de vereniging niet extra getraind hoefde te worden voor 's werelds langste estafeteloop, heeft zich toch nog geen Road Runner sponstaan aangemeld.

Aldus opgetekend door Paul en Lidwien uit de monden van Anton, Chris, Hiljo, Mike, Piet en Thomas.



Lopers ABC

Aëroob uithoudingsvermogen

Het vermogen van de spieren om bij een voldoende hoeveelheid aangevoerde zuurstof zo lang mogelijk arbeid te verrichten.

Blaren

Zo mogelijk niet doorprikken. Afplakken met een wond(er)pleister ('second skin') en deze een dag of vijf laten zitten.

Contrefort

De hielkap van de schoen, bestaande uit een binnen- en buitendeel.

Damesloopschoenen

Vrouwen en kinderen hebben veelal voeten met een smallere leest dan mannen. Steun- en sturings-eigenschappen zijn voor vrouwen vaak belangrijker dan schokdempingseigenschappen.

Enschede

Nederlands oudste marathon (vanaf 1947). Heet nu Twente Marathon.

Fartlek

Het Zweedse woord voor 'vaartspel' ofwel spelen met loopritme, snelheid en tempo. Met als leuze 'terug naar de natuur'.

Glycogeen

Opslagvorm van de glucose (het belangrijkste koolhydraat), vooral in de lever en de skeletmusculatuur. Bij langdurige belastingen worden allereerst de glucogeenreserves in de spieren verbruikt en bij voortdurende uitputting ook de reserves in de lever.

Hartslagfrequentie

Aantal hartslagen per minuut (zie verder O (omslagpunt)).

Intervalmethode

Er wordt onderscheid gemaakt tussen intensieve en extensieve intervaltraining. Bij de intensieve intervaltraining met belastingen tot plusminus vier minuten vindt er een meer uitgesproken verbetering van de anaërobe (onvoldoende aanvoer van zuurstof) capaciteit plaats; bij de langere durende herhalingen van de extensieve methode kan vooral de aërobe capaciteit worden verbeterd.

Jet-lag

Kan optreden als vliegereizen het bioritme verstoren door het overschrijden van meerdere tijdzones in korte tijd.

Kramp

Als alle spiervezels van een spier tegelijkertijd samentrekken. De behandeling van kramp bestaat uit voorzichtig rekken van de aangedane spier, gepaard met een lichte massage van de spierbuis, gevolgd door weer voorzichtige rekkingsoefeningen.

Loopscholing

Een goede looptechniek vermindert de kans op blessures. Veelzijdige conditionele voorbereiding in combinatie met gerichte loopscholing kan een 'gezonde en veilige' manier van lopen bevorderen.

Melkzuur

De vorming van melkzuur, ofwel lactaat, ontstaat vooral bij intensievere belastingen als er onvoldoende tot geen zuurstof wordt aangevoerd (= anaëroob).

Nagels

Lopers dienen ze kort, vrijwel recht, slechts heel licht met de ronding van de teen mee te knippen.

Omslagpunt

We kunnen het looptempo bepalen aan de hand van de hartslagfrequentie. Hoe hoger het looptempo, hoe hoger de hartslagfrequentie. Tot het looptempo waarop we nog voldoende zuurstof kunnen opnemen zal deze toename evenredig zijn met de inspanning. Boven dit tempo, ook wel de anaërobe drempel c.q. het omslagpunt genaamd, zal dit niet meer evenredig zijn. Momenteel zijn er goede hartslagmeters in de handel om de frequentie elektronisch te registreren.

Pronatie

Het meer of minder binnenwaarts doorzakken van de voet bij de landing. Bij te veel proneren (= overpronatie) kunnen blessures ontstaan. Er zijn loopschoenen welke het proneren kunnen corrigeren. Voetgymnastiek en een verbeterde looptechniek kunnen er toe bijdragen dat je niet te veel proneert.

Rekkingsoefeningen

Deze kunnen in zekere mate de elastische eigenschappen van de spieren verbeteren. Een voldoende elastische spier is beter in staat energie bij de landing tijdens het lopen op te slaan. Deze energie komt vrij bij de afzet en zal de economie van het lopen bevorderen.

Sportdrank

Sportdranken variëren van licht energierijke dorstlessers tot zeer energierijke dranken. Tijdens inspanning is het raadzaam niet te suikerrijke oplossingen te nemen, bij voorkeur in hypotone of hooguit isotone samenstelling.



Lopers ABC

Een hypotone c.q. isotone sportdrank is ook eenvoudig zelf samen te stellen: 1 liter water, 20 tot 30 gram suiker, of 30 tot 50 gram (hypotoon) c.q. 50 tot 70 gram (isotoon) voedingssuiker (Fantomalt), 2 gram zout en citroensap e.d. naar smaak toevoegen (in de training uitproberen).

Thermokleding

De omstandigheden waaronder moet worden getraind zijn bepalend voor de te dragen kleding. Tegenwoordig is goede thermo (= warmte) en vocht regulerende trainingskleding verkrijgbaar.

Uitputting

De vermoeidheid treedt bij training eerder op dan de uitputting en vormt een soort beschermingsmechanisme dat de volledige uitputting van de in het lichaam aanwezige reserves moet verhinderen. Vooral de loper die voornamelijk langere en intensieve duurbelastingen met onvoldoende herstel verricht, maakt kans uitgeput c.q. overtraind te raken.

Voetgymnastiek

Dagelijkse toepassing van enige voetoefeningen zal de kans op blessures aanzienlijk verminderen.

Waterlooptraining

Door middel van een soort zwemgordel of een soort mouw- en pijploos surfpak is het mogelijk als een dobber in het water rechtop te blijven. Daardoor is het mogelijk op eenvoudige wijze allerlei oefenvormen en vooral ook de loopbeweging op diverse manieren uit te voeren.

Xenobiotics

Alle stoffen in de voeding die geen voedingsstoffen zijn, worden xenobiotics genoemd. Sommigen hebben een weldoend effect, zoals voedingsvezels. De meeste zijn echter giftig. Om te voorkomen dat een ongewenste stof te veel wordt opgenomen, is het raadzaam zo gevarieerd mogelijk te eten.

Yoga

Yoga en daarvan afgeleide vormen (bijvoorbeeld rekkingsoefeningen) zijn goed bruikbaar als aanvulling op een levenswijze gevuld met lopen, al is het alleen maar om beter te herstellen van gedane inspanningen.

Zoutbehoefte

Groot zoutverlies heeft een vermindering van het prestatievermogen tot gevolg; soms treden er krampen op. De zoutvoorraad in het lichaam is voldoende voor 10-15 uur zware spierarbeid. Om aan de veilige kant te blijven, is het aan te bevelen de dagen voor een lange afstandswedstrijd wat extra zout aan het voedsel toe te voegen (velen zijn al gauw geneigd te zout te eten!).

Vrij bewerkt naar en overgenomen uit het Lopers ABC, een boekwerk boordevol tips en wetenswaardigheden voor lopers, waarin onder meer de hier kort en krachtig aangetipte termen uitgebreid worden behandeld (uitgeverij De Kern te Baarn, ISBN 90-325-0472).

Vraag nu de Zomerbrochures aan!



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

- ☐ **Sterprodukties**
Culturele rondreizen met een unieke prijs/kwaliteitverhouding
- ☐ **KRAS Ster Vakanties**
Voordelige 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
- ☐ **Sailfun**
Schitterende zeilvakanties in Griekenland

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

Z
O
M
E
R

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

KRAS  *SterVakanties*

Verslag van de 12e algemene ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer, gehouden op 16 april 1997

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering om 21.00 uur. Aanwezig zijn het voltallige bestuur en 63 leden.

2. Vaststelling Agenda

De conceptagenda wordt goedgekeurd.

3. Binnengekomen stukken

Er zijn 5 mondelinge berichten van verhindering ontvangen. Er is een schriftelijke afzegging/stem-machtiging.

4. Verslag vorige algemene ledenvergadering (ALV)

Het verslag van de 11e ALV van 6 mei 1996 wordt goedgekeurd.

5. Andere verslagen

Het verslag van het wedstrijdsecretariaat wordt goedgekeurd. Naar aanleiding van het verslag wordt opgemerkt dat te weinig RRZ-ers de officiële clubkleding (wit shirt, rode broek) dragen. Het bestuur zal pogen dit het komende jaar te verbeteren. Met name aan de verkrijgbaarheid van wedstrijdkleding wordt gewerkt. Wedstrijdlopers zijn ingevolge KNAU-voorschriften verplicht de clubkleuren te dragen, recreanten zijn zeker moreel verplicht dit ook te doen. Dat bevordert de herkenbaarheid van de RRZ.

Er is geen schriftelijk verslag van de technische commissie (TC). De voorzitter wil echter graag Jan Hol, dit jaar afgetreden als voorzitter van de TC, bedanken voor het vele werk dat hij heeft gedaan.

6/7. Statutenwijziging/skeelerafdeling

De voorzitter zet uiteen dat het in verband met de exploitatie van het nieuwe clubhuis gewenst is meer activiteiten te ontplooiën. De scriptie die Astrid Hol heeft gemaakt in het kader van de cursus trainer loopgroepen zal worden gebruikt als basis voor het promotiebeleid. Ed Jacobs heeft een draaiboek voor een kennismakingscursus gemaakt en subsidie van de KNAU voor diverse beginnersgroepen weten te krijgen. Door meer promotie en met regelmatige beginnerscursussen kunnen we de basis van de RRZ versterken. Het kan echter nuttig zijn naast het loopgedeelte ook andere activiteiten te gaan ontplooiën. Daarbij kan worden gedacht aan min of meer verwante sporten als de triatlon en skeeleren.

Om die te kunnen onderbrengen in de RRZ is echter een statutenwijziging nodig. Daarbij kunnen we gelijk wijzigingen meenemen die nodig zijn i.v.m. de wijziging van het Burgerlijk Wetboek.

In de hierop volgende discussie wordt gevraagd of we er niet goed aan doen eerst het loopgebeuren weer goed te gaan laten draaien in het nieuwe onderkomen voordat we met heel nieuwe activiteiten beginnen. We zouden om te beginnen een artikel in het clubblad kunnen plaatsen met een enquête om te peilen waar echt belangstelling voor bestaat bij de leden. Ook wordt gesuggereerd om een beleidsplan op te stellen dat de basis voor de clubactiviteiten in de komende tijd zou moeten zijn.

Besloten wordt de statuten vooralsnog niet aan te passen.

8. Financiële stukken 1996 en verslag kascontrolecommissie

De kascontrolecommissie is van mening dat de boekhouding en het voorraadbeheer van de kleding op een adequate wijze door de penningmeesters verricht worden. De gepresenteerde balans per 31 december 1996 en het exploitatie-overzicht over 1996 geven dan ook een juist beeld van de vermogenspositie van de vereniging en van het resultaat over het afgelopen verenigingsjaar.

De kascontrolecommissie stelt voor de penningmeesters te déchargeren en hen te bedanken voor het verrichte werk. De ALV stemt daarmee in.

Naar aanleiding van vragen van leden antwoorden de penningmeesters dat de contributie minder was dan begroot i.v.m. enig verloop begin 1996. De opbrengst van de Korenmolenloop (ongeveer f 2.500,-) is gebruikt voor de financiering van het clubgebouw en is terug te vinden in de rekening courant van het clubgebouw op de balans. De schuld aan de obligatiehouders is terug te vinden op de geconsolideerde balans.

8a. (Niet geagendeerd)

De secretaris stelt voor om ter gelegenheid van het 10-jarig bestaan van de RRZ de oprichter en drijvende kracht van de vereniging, de man die de RRZ vrijwel eigenhandig heeft opgebouwd uit het niets tot een bloeiende vereniging met zo'n 300 leden en een eigen clubgebouw, kortom Bert Bos, te benoemen tot ere-voorzitter van de RRZ. De ALV stemt hier van harte mee in, waarop de secretaris Bert de ere-voorzittershamer overhandigt met de hartelijke dank van zijn mede-bestuursleden voor het zeer vele werk dat Bert heeft gedaan. Bert bedankt voor deze benoeming en bedankt tevens alle andere mensen die zich voor de vereniging hebben ingezet.

Verslag van de 12e algemene ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer, gehouden op 16 april 1997

10. Begroting 1997

Naar aanleiding van de conceptbegroting wordt het volgende opgemerkt:

Cees Broekman en Wim Bras zullen voor een kleine vergoeding de verspreiding van het clubblad op de huisadressen gaan verzorgen.

RRZ heeft zijn eigen homepage op het internet: tref.nl/Den Haag

De liquiditeitsbegroting voor het clubgebouw gaat uit van een heel jaar terwijl we vanaf mei pas echt kunnen gaan draaien. Dit heeft gevolgen aan zowel de ontvangsten- als aan de uitgavenkant. Het blijft hoe dan ook een inschatting om voor de eerste keer een begroting voor de kantine-opbrengst vast te stellen. Op basis van ervaring elders en van voorzichtige schattingen hopen we toch een netto-opbrengst van f 15.000,- te realiseren.

Vervolgens keurt de ALV de begroting goed.

De ALV stemt ook in met het voorstel de leden voortaan de keus te geven tussen automatische incasso van de contributie per kwartaal dan wel een acceptgiro (inclusief kosten voor nieuwe leden die voor deze optie kiezen) per halfjaar. Dit spaart veel tijd en geld voor de penningmeesters.

11. Verkiezing bestuur/commissies

Frans van den Hengel en Jan Kort worden voor drie jaar herkozen als penningmeesters.

De kascontrolecommissie zal komend jaar bestaan uit Johan Hofland en Erik Lodder.

Andere commissies hebben op dit moment geen vacatures, hoewel bij de redactie van het clubblad nieuwe leden en ideeën welkom zijn. (Dus als u dit nu leest en denkt mee te kunnen/willen doen: meldt u aan.)

Er wordt voorgesteld de structuur van de vereniging te versterken door vertegenwoordigers van de verschillende commissies aan te haken bij het bestuur. De voorzitter wijst er op dat de wedstrijdsecretaris en hijzelf in de TC zitten en dat een van de penningmeesters in de kantinecommissie zit. De band tussen het bestuur en de belangrijkste commissies is zo verzekerd.

12. Rondvraag

Beleidsplan. Verschillende leden dringen aan op het opstellen van een beleidsplan waarin wordt aangegeven welke doelen het bestuur in een bepaalde periode wil bereiken. Een lid wil het bestuur daarop kunnen afrekenen. Het bestuur meent dat dit laatste niet past in een organisatie waar de onbetaalde medewerking van vele vrijwilligers nodig is om iets tot stand te brengen. Als de leden echter ontevreden zijn over het bestuur, om wat voor reden dan ook, dan kunnen zij uiteraard een nieuw bestuur kiezen. Het bestuur wil zich ook niet vastleggen op een datum waarop een

beleidsplan klaar moet zijn. Een eerste opzet zou voor het eind van dit jaar in het clubblad kunnen verschijnen. Besluiten kunnen in de ALV van 1998 worden genomen. Ook zou het bestuur graag hulp vanuit de leden krijgen. Daarop melden Bert Hartog, Frank Eilbracht, Peter van Zijp, Ruud van der Maaten en Ed Jacobs zich aan om samen met het bestuur aan de opstelling van een beleidsplan te werken.

Marathon. De voorzitter van de TC zet uiteen dat de TC het niet verstandig vindt aparte marathon-groepen op te zetten. De mensen die voor de marathon willen trainen kunnen dit in principe, in overleg met de trainers, binnen de bestaande structuur doen.

Jeugdleden. Duurlopen is niet gezond voor jongeren omdat zij nog niet een volgroeide botstructuur hebben. Daarom kunnen we ze pas na het voltooien van de groeispurt welkom heten bij de RRZ. Als een kind om deze reden wordt weggestuurd moet dat natuurlijk wel met enige tact gebeuren.

Ledenraad. De suggestie een ledenraad in te stellen wordt meegenomen bij het opstellen van een beleidsplan.

Clubgebouw. De vertraging bij de bouw is te wijten geweest aan vele factoren, maar de oplevering is nu op korte termijn voorzien. Dan wordt ook bekeken wat Leune nog precies moet doen. Het openingsfeest is gepland voor 24 mei.

Clubkleding. De kleuren van de clubkleding zijn vastgelegd bij de KNAU. Die schrijft ook de maximale omvang van het logo voor. Bij het opzetten van een nieuwe kledinglijn zal nog eens worden nagedacht over de mogelijkheid de kleding meer opvallend en herkenbaar te maken.

13. Sluiting

De voorzitter dankt de aanwezigen voor hun komst en inbreng en sluit de vergadering om 24.00 uur.

De secretaris
Rien Sikkels

het goede leven

**Zaterdagmorgen: mijn kinderen spelen bij
Pocahontas,
zelf zit ik te zonnen op ons "Roadie"-terras.
En mijn lieve gade
vermaakt zich bij de Reddingsbrigade.
Wie zei er dat "hardlopen" vermoeiend was ?**

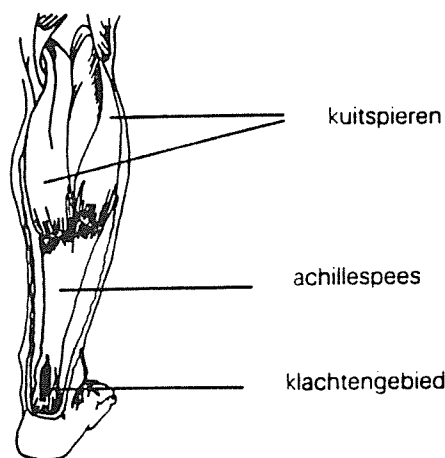
ACHILLESPEESBLESSURE

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is achillespeesblessure. Bij hardlopen treedt de blessure vrijwel nooit plotseling op, maar volgt de weg van geleidelijk toenemende klachten.

Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure.

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een licht zeurend pijngevoel na een zware of langdurige inspanning. De pees is vooral pijnlijk in een gebied 3 tot 5 cm boven het hielbeen (zie tekening).

Bij het niet nemen van tegenmaatregelen treden na enige tijd ook pijnklachten op bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen meestal tijdens het warm lopen, maar keren weer terug na de inspanning. In dit stadium is er ook sprake van typische ochtendstijfheid van de pees. In een verder stadium nemen de pijnklachten nog meer toe en zal hardloper niet meer (goed) mogelijk zijn. Als er dan toch nog wordt doorgesport, is de kans groot dat de achillespees geheel of gedeeltelijk scheurt.



OORZAKEN

De belangrijkste oorzaken voor deze blessure zijn:

1. De matige doorbloeding van de achillespees; met name in gebied 3-5 cm boven het hielbeen.
2. Overbelasting waardoor kleine beschadigingen in het peesweefsel ontstaan. Door het herhaaldelijk overbelasten ontstaan er steeds meer kleine beschadigingen, die niet tijdig kunnen herstellen. De overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door de volgende factoren:
 - in een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen
 - verkorte kuitspieren
 - lichte voetafwijkingen
 - het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton)
 - het dragen van slecht schoeisel
 - het niet onvoldoende uitvoeren van een warming-up.

HOE TE VOORKOMEN

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de twee volgende rekkingsoefeningen uit. Iedere oefening per been 2 tot 3 maal herhalen. Bij iedere herhaling moeten de spieren ca. 20 seconden gerekt worden. De oefening niet verend uitvoeren.



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo, de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Het peesweefsel past zich slechts langzaam aan verandering van belasting aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
4. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand.
Bij een (lichte) voetafwijking is het raadzaam daar rekening mee te houden door schoenen te kopen die de afwijking tegengaan (bijv. schoenen met een anti-pronatie wig als de voeten "naar binnen knikken"). Win hiervoor altijd deskundig advies in.
Het is ook mogelijk om hiervoor speciale zooltjes in de loopschoenen te dragen. Deze moeten dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.
5. Beëindig de training altijd met een cooling-down.
Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de twee beschreven rekkingsoefeningen.

WAT MOET IK DOEN WANNEER IK TOCH EEN ACHILLESPEESBLESSURE KRIJG

1. Op tijd de training verminderen of staken. Geef gehoor aan de alarmsignalen van het lichaam.
De belangrijkste maatregel is te voorkomen dat beginnende klachten verergeren. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, onmiddellijk na de training 15 tot 20 minuten koelen met ijs. Dit kan o.a. door het been op een stoel te leggen met een plastic zakje met ijsklontjes onder de achillespees (een dunne theedoek voorkomt mogelijke huidbeschadigingen. Eventueel na 2 uur herhalen).
3. **Meerdere malen per dag** de twee beschreven rekkingsoefeningen uitvoeren.
4. Wanneer de oefeningen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen twee weken naar de huisarts (of evt. in overleg met deze) naar het SMA.
5. Fysiotherapeutische hulp/ondersteuning kan de klachten helpen verminderen.

Bij het samenstellen van de tekst werd door de KNAU gebruik gemaakt van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.

Nadere informatie over de S.M.A.'s is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.:
tel. 08308 - 21984

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Bonds bureau,
Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN
Postadres:
Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN
Tel. 03402 - 32420

Run-boat-run

Nieuwsgierigheid loont!

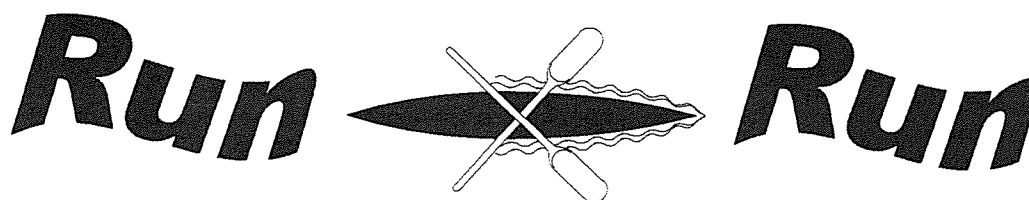
Op ons schema stond er op 5 mei geen training, alleen Bevrijdingsdag. Dus wat moet of mag ik nou lopen of hebben we een rustdag?

Eigenlijk wel vreemd, want de andere groepen mogen of moeten wel gewoon trainen. Maar gelukkig kondigde onze trainster op tijd aan dat er die avond een SURPRISE-training zou zijn. Nu weet je het met Lidwien nooit, want net zo makkelijk wordt het een zware mentale training. Nieuwsgierig ga ik die maandagavond naar de vereniging in afwachting van de dingen die komen gaan.

En wat hoor ik haar tot mijn verbazing zeggen: "Vanavond doen we een RUN-BOAT-RUN!" Daar had ik niet op gerekend. "We lopen eerst naar Geertje, huren een paar roeibootjes en gaan dan afwisselend een stukje roeien en lopen. Geen competitie, gewoon gezellig". Zo gezegd, zo gedaan.

Allemaal naar Geertje, sommigen geloofden niet dat dit geen grap was totdat ze dus echt in de boot zaten. René zag het al niet zitten, maar zat als eerste in de boot en gaf commando's aan de roeiers, "en roei, en roei, en links, en rechts". Astrid en Marjolijn waren ijs en ijskoud geworden, omdat Victor die bij hun in het bootje zat, wel even gauw zou roeien! Nou, volgens mij zit hij nog in de eendenesten. Ingrid wist dat Victor het niet goed kon en liet hem maar aantobben. Hans wilde daarom ook niet meer bij hem in de boot. Intussen kwamen er nog andere groepen van de RRZ langs die zich afvroegen wat wij nou eigenlijk aan het doen waren? Gewoon, RUN-BOAT-RUN! We hebben óók gelopen en vreselijk gelachen en achteraf hadden mensen spijt dat ze die avond niet op de training waren gekomen

Een groep 3 loper



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

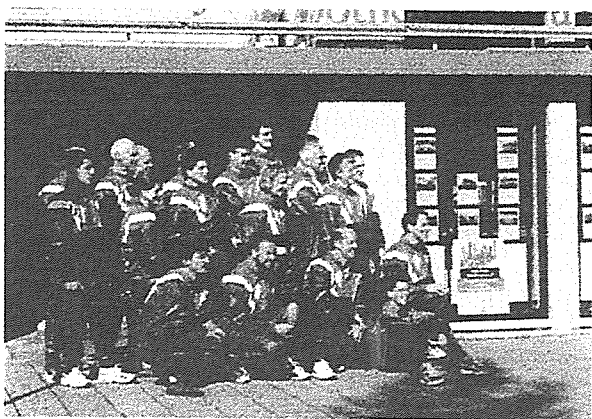
zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Roparun 1997

Wat het weer betreft is er bij de Roparun maar één ding zeker: bij een zuidenwind is het warm en bij een noordenwind koud, maar dan heb je de wind wel mee. Met de Roparun van 1997 kwam de noordenwind echter uit het zuiden en dit unieke natuurverschijnsel zou in sterke mate de eindtijd bepalen. Vooral voor de fietsers was het heel zwaar. Alleen dankzij de goede en tijdige massage door Daniëlle, Jenny en Kitty is geen van de lopers of fietsers uitgevallen.

6 mei, de dag ervoor

Eindelijk. Vanaf 17.00 uur kwamen de geleende bestel- en personenbussen het terrein achter de brandweergarage in Rokkeveen opgereden. De auto's werden beladen en voorzien van reclame van de sponsors. Met de opgetuigde auto's ging het daarna naar hoofdsponsor Holland Huis voor een fotosessie.



De terugreis naar de brandweer in Rokkeveen werd gebruikt voor een oefening om te zien of het wisselschema van lopers, fietsers en chauffeurs klopte en door iedereen begrepen werd. Het klopte zo goed dat we op tijd terugwaren voor de pastaparty die verzorgd was door Els en Geer. Na lekker gegeten te hebben was het bedtijd, want er wachtten ons vijf hele lange dagen.

7 mei

's Morgens vroeg waren we weer bij de brandweer, de persoonlijke bagage werd ingeladen en een uurtje later vertrokken we naar de Mullerpier in Rotterdam.

Daar vandaan voerde een promotietocht onder begeleiding van de politie naar de Oldegaarde nabij de Daniel den Hoedkliniek. In de promotietocht reed van ieder team het voertuig met de meeste reclame mee. Een half uur later waren de lopers aan de beurt om over de nieuwe Erasmusbrug naar de Oldegaarde te gaan.

Net als de meeste teams hebben wij onze lopers en fietsers verdeeld over twee groepen.

Onze eerste groep hebben we de Antilopen genoemd, de lopers van deze groep waren Hans, Bert, Jan en Rien (ambtenaren van de gemeente Zoetermeer) en ze werden op de fiets begeleid door Rob en Marco (Kieviten) en gemasseerd door Kitty.

De tweede groep heet de Buffels, de lopers van deze groep waren Jaap (Kievit), Chris (Roadrunner), Karel (Kievit) en Piet (Roadrunner) en ze werden op de fiets begeleid door Kenneth (Kievit) en Hiljo (Roadrunner) en gemasseerd door Jenny.

Een groep doet steeds een etappe van ongeveer 64 km, waarbij de lopers van die groep om de 4 km wisselen en de fietsers om de 16 km.

De chauffeurs Friso, Linda en Nico schoven na iedere etappe een auto door.

Toos bleef als kokkin voortdurend bij de rustende groep en fysiotherapeute Daniëlle bij de lopende groep.

Eerste etappe tot Hoogerheide

Op de Oldegaarde loste Nelly Cooman om 13.20 het startschot. Van ieder team vertrok een loper begeleid door één of twee fietsers. Voor ons begonnen de Antilopen, met Hans als eerste loper en Rob als fietser.



De Buffels gingen in de bus met de caravan naar Hoogerheide. Terwijl de Buffels op het erf bij een gastvrije boer zaten te zonnen liepen de Antilopen op de Haringvlietbrug in de natte sneeuw. Bij Bergen op Zoom moest Jan in plaats van 4 km er 10 lopen, omdat de auto met de wissels vast zat in het verkeer. Toen Rien als laatste Antiloop het stokje aan de Buffels overgaf zag hij er nog erg fris uit, dankzij Jan was zijn laatste beurt slechts 75 meter lang geweest.

Op dit punt was ons team 82ste, vier na laatste. Later zou blijken dat dit onze snelste etappe was geweest en dat vele andere teams te hard waren begonnen.

Roparun 1997

Tweede etappe tot Hamme (B)

Na de grens met België kwamen de Buffels al snel in het industriegebied van Antwerpen, waar vrachtwagenchauffeurs een wedstrijd houden wie de meeste containers op een dag kan vervoeren.

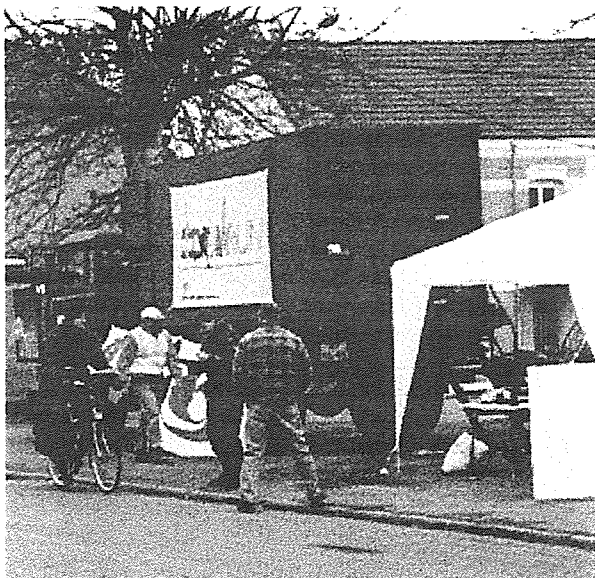
Het dieptepunt van de Roparun is ieder jaar de St. Annatunnel onder de Schelde. Aan het einde van deze gelijkmatig verlopen etappe was het middernacht en waren we drie plaatsen opgeklommen.

Derde etappe tot Lombise (B)

De Antilopen hebben de nacht uitgelopen. Toen ze er om 5.11 mee stopten waren we weer een plaats opgeklommen. De lucht was helder, het gras was wit, maar de zon kwam op en het kon een mooie dag worden.

Vierde etappe tot Solesmes (F)

In mei legt Erwin Krol een ei. Er klopte helemaal niets van. De lucht betrok en uit Afrika waaide een harde koude wind.



Met Kenneth op de fiets in een dikke jas met muts en handschoenen passeerden we het checkpoint bij de Franse grens. Op de grote open vlaktes van Noord-Frankrijk was het vooral voor de fietsers heel zwaar en alleen door flink te buffelen behielden we de 78ste plaats.

Vijfde etappe tot Cuvilly

Het was te koud voor de Antilopen. Na in de eerste etappe onze hoogste gemiddelde snelheid te hebben neergezet, zouden ze nu ook de laagste op hun naam zetten, de eerste ging in 12,92 km/uur, de vijfde in 11,71 km/uur.

Halverwege was er volop paniek. Bij een splitsing hadden ze linksaf moeten slaan en toen Bert de fout ontdekte verliep het omkeren zo chaotisch dat de groep uiteen viel.

Weer was het Jan die extra kilometers moest maken.

Rien had de pech dat hij steeds alle heuvels op moest, zat tegen een blessure aan en Daniëlle besloot om hem tijdelijk van de weg te halen om zijn bil te masseren. We zakten terug naar de 80ste plaats en de Antilopen die er helemaal doorheen zaten waren dolblij dat Toos bij de wissel weer klaar stond met een warme maaltijd.

Zesde etappe tot Compiègne

In de langste etappe (88 km) moesten de Buffels ons voorbij Compiègne brengen. In het begin was er wat zon, maar die maakte plaats voor een paar stevige koude stortbuien, die je iedere lust in een goede warming up en cooling down ontnamen. Jaap en Chris pakten allebei in hun eerste loopbeurt een plaatsje terug. De rest van de etappe zouden we haasje over doen met team 52, dat maar niet hun meerdere in ons wilde erkennen.

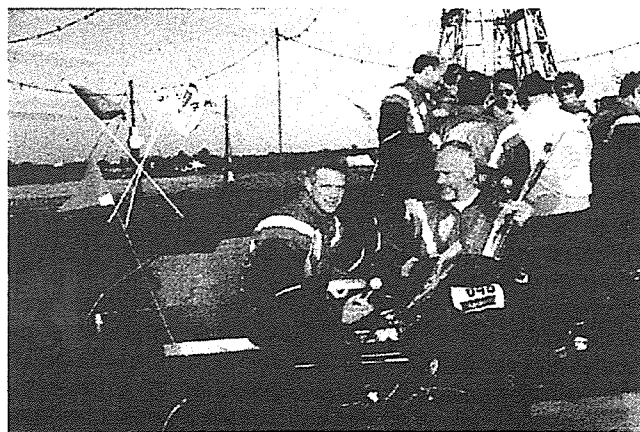
Ze gingen zelfs zover dat ze hun loper om de kilometer wisselden, vergeefs natuurlijk, Karel en Piet kwamen zingend langs.

Zevende etappe tot Plailly

De tweede nachtelijke etappe kwam weer voor rekening van de Antilopen en ze deden het voortreffelijk, want aan het einde ervan stonden we 72ste. Vooral het herstel van Rien was opmerkelijk. De chauffeurs hadden het zo zwaar dat we overwegen om er volgend jaar één extra meenemen.

Achtste en laatste etappe

Voordat we in de voorsteden van Parijs terecht kwamen zijn we nog een team gepasseerd, maar we hebben dit team nooit gezien want het was de weg kwijt. Anderhalve kilometer voor de finish is iedereen gaan lopen zodat we als team binnen kwamen. Na 42 uur, 12 minuten en 15 seconden waren we er.



Daar sta je dan, half acht in de ochtend met een roos en een medaille en vrienden voor het leven. Onze kwartiermakers Mark en Yvette hadden hun werk goed gedaan: er stonden tenten, dus we wisten waar we heen moesten.

Roparun 1997

Shaking ground

Iedereen is tenslotte in zijn slaapzak terecht gekomen. Tegen zessen waren we er weer uit voor de barbecue. Na de prijsuitreiking volgde voor de oudere jongeren een optreden van Shaking Ground, geweldig, hoe kan een land met zoveel talent laatste worden op een Songfestival.

Tot half twee was er buiten nog een disco, swingen en polonaise in de modder, het maakte niets meer uit.

Zaterdag, dagje uit in Parijs

Om elf uur naar de metro. Eiffeltoren, Arc de Triomphe, la Defense, Montparnasse, Notre Dame en eten in het Quartier Latin.



Als een stel lemmingen de verkeerde metro in of de goede maar dan in de verkeerde richting. De terugkeer op de camping hebben we dan ook gevierd met een glas wijn. Toen zijn ook al afspraken gemaakt voor volgend jaar, op Jaap, Jan, Kitty, Piet en Rob na gaat iedereen weer mee.

Zondag

Om zeven uur was er ontbijt waarna het kamp werd opgebroken. Van negen tot vier onderweg geweest van Parijs naar de brandweer in Rokkeveen en dan te bedenken dat je de heenweg hebt gelopen.

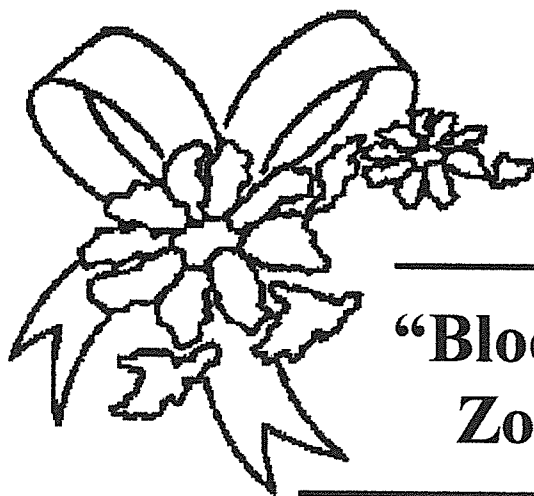
Tijdens het uitpakken kwamen Jaap, Jan en Piet vertellen, dat ze volgend jaar toch weer mee willen.

Statistiek

Etappe	Afstand km	Gem. snelheid km/uur	Plaats
Proloog	08,6	n.v.t.	n.v.t.
1	65,1	12,92	82
2	69,0	12,74	78
3	65,8	12,20	78
4	78,0	12,03	78
5	70,1	11,71	80
6	67,0	12,26	77
7	64,0	12,15	72
8	37,5	11,92	71
Totaal (excl. proloog)	516,5	12,24	71

Wat er nog rest We hebben nog de slotmanifestatie met Marco Borsato en een barbecue op het programma staan. Er wordt nog f.15.000 overgemaakt voor de zorg aan kankerpatiënten en dan vier maanden lang geen Roparun. Maar in oktober begint het weer.

Roparun 1997, Estafetteloop van Rotterdam naar Parijs, 525 kilometer ten bate van kankerpatiënten



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753

Op weg naar Rotterdam

Eindelijk was het dan zo ver: 20 april 1997, mijn eerste marathon.

Vier jaar geleden was ik ook al eens begonnen met de trainingen voor de hele marathon. Samen met Lidwien, Jolanda en Sonja. Helaas heb ik toen door een blessure aan mijn knie moeten besluiten om de trainingen te staken. Rotterdam ging toen voor mij niet door. Jammer maar helaas. Het is er toen eigenlijk niet meer van gekomen om voor de hele marathon te gaan trainen. Tot vorig jaar.

Het plan werd opgevat om met een aantal dames uit groep 3 te gaan trainen voor de hele marathon. Hartstikke leuk, maar helaas bleven alleen Betty en ik over. De andere dames hadden geen tijd of zagen het bij nader inzien toch niet zitten. Ik kan mij dat best voorstellen, want het is natuurlijk wel erg ver: 42.195 meter.

Om een marathon goed uit te kunnen lopen, dien je in ieder geval een aantal halve marathons gelopen te hebben in min of meer dezelfde tijd. Zo gezegd, zo gedaan. Een goed begin is tenslotte het halve werk, niet waar? In 1996 zijn Betty en ik begonnen met de halve van Leiden: 1.55.58, daarna volgden Etten-Leur in 1.58.19 en Linschoten in 1.55.22.

Op 4 januari 1997 zouden de trainingen voor Rotterdam gaan beginnen. Lidwien was toen nog op vakantie en Piet zou deze training verzorgen. Helaas is het in de week hieraan voorafgaand gaan ijszelen. Lopen werd ons toen onmogelijk gemaakt. Een aantal trainingen werden afgezegd. Zo ook op 4 januari. Hans (toen nog lopend als een kievit), Betty en ik zijn toen met elkaar weggegaan voor 2 uur. De wegen waren schoon en er kon zonder gevaar gelopen worden. Zo de eerste training zat er op. Het schema was vrij pittig. Er werd vanaf het begin viermaal per week gelopen en soms vijfmaal. Het was dus zaak om zo goed mogelijk naar je eigen lichaam te luisteren, want je moest natuurlijk wel weer hersteld zijn voor je aan de volgende training begon. Zodra ik merkte dat ik niet meer genoeg herstelde, heb ik wel eens een training overgeslagen. In totaal hebben we 64 keer met elkaar gelopen, waarvan 5 wedstrijden. Het werd in de loop van de tijd een zeer hechte groep. Je leert elkaar weer eens op een andere manier kennen. Men hielp elkaar er weer bovenop als iemand het even moeilijk kreeg. Alle trainingen, behalve die op maandag en woensdag, werden in praattempo gedaan. De wedstrijden dienden in het marathontempo gedaan te worden. Soms zat Lidwien vol verrassingen, zoals die keer dat we 27 km moesten lopen en er tussendoor versnellingen gedaan moesten worden (3x 2km). Iedereen volop commentaar natuurlijk, maar we deden het wel! Het is goed om even aan te voelen of je nog kunt versnellen tijdens zo'n loop. En soms dacht je: hè nog een klein stukje en dan zijn we weer bij het clubhuis. Nou mooi niet, want we gaan nog een rondje door de Geerpolder. Men-

tale training heet dat. Weer commentaar en weer deden we het gewoon met z'n allen. Ook deze trainingen zijn heel goed, je kunt dan testen of het wel goed zit tussen je oren.

Voor het trainen naar een marathon moet je goed in je vel zitten, vooral geen blessures hebben, genoeg tijd vrij kunnen maken om te trainen en er ontzettend veel zin in hebben.

Nou zin hadden Betty en ik wel, maar we vonden het toch ook wel eng. Dat we Rotterdam uit zouden lopen, stond voor ons als een paal boven water. Maar, wat staat ons te wachten tijdens de loop? Hoe is het weer? Tijdens de trainingen hebben we perfect loopweer gehad. Het was nooit te warm, we hebben op een enkel miezertje nooit regen gehad, alleen waaide het af en toe wat hard, maar dan liepen niet wij, maar de heren op kop. Dank nog daarvoor!

Als het nou gaat regenen in Rotterdam, hoe lopen we dan? Zal ik hersteld zijn van de verhuizing?

Een week of drie voor Rotterdam waren we er voor ons gevoel eigenlijk al klaar voor. Laat het nou maar komen. In de week voor Rotterdam ben ik van nervositeit een kilo afgevallen. Dat moest ik natuurlijk niet hebben! Koolhydraten stapelen moest ik, niet afvallen! Dat komt, als dat nodig blijkt te zijn, na Rotterdam wel weer.

Eindelijk, zondag 20 april!!!

Om half tien werden Jan en ik door Hans en Betty opgehaald om vanuit Pijnacker met de Hofpleinlijn naar Rotterdam te vertrekken. Hoe het er in Pijnacker op het station aan toe ging, hebben jullie inmiddels kunnen lezen in het verslag van Betty. Om 10.20 uur aankomst in Rotterdam. Het Akragon lag aan de overkant van het station. Gelukkig, we hoeven niet zo ver te lopen als we straks (?) weer op huis aan gaan. We moeten alleen wel al die trap-pen weer op!!

Om 11.15 uur zouden we voor het Akragon verzamelen om gezamenlijk de warming up te doen. Zo snel als dat de tijd normaal gesproken gaat, zo langzaam gingen deze drie kwartier. Om kwart over elf waren we buiten; het was koud en er stond een gure wind.

Om 12.00 uur ging het kanon af en mochten we dan eindelijk aan die 42.195 meter beginnen. De eerste kilometers gingen natuurlijk weer veel te snel: 2 kilometer in 11 minuten. Dat was niet de bedoeling. Een tandje terug.

Ik heb van het begin af aan heerlijk gelopen. Door alle verhalen uit het verleden zag ik wel op tegen het Kralingse Bos. Hier komen lopers nogal eens stuk te zitten. Maar ook hier viel het allemaal weer mee. De laatste vier kilometer waren zwaar. Je ziet de Willemsbrug al van verre. Je weet dan ook dat je er bijna bent, maar het duurt toch nog even.

Op weg naar Rotterdam

De laatste kilometer ging weer 'vanzelf'. We zagen het finishdoek al hangen. We hadden al tegen elkaar gezegd: we gaan niet versnellen of sprinten hoor, daar krijg je gegarandeerd kramp van. Maar ja, door het finishdoek en alle supporters ga je vanzelf harder lopen. Voor ons stopte de klok in 4.12.55 en 4.12.56. We hebben het gered! De medaille werd omgehangen, evenals de plastic deken tegen de kou. Even de emoties wegsnuiten, wat drinken en gauw Hans opzoeken. Jan was al 40 minuten binnen, dus die zou ik straks pas zien. Felicitaties in ontvangst nemen van Hans, Bert, Tineke, Linda, Nico, Kees en nog vele anderen.

Langs deze weg wil ik iedereen heel hartelijk bedanken die voor, tijdens en na de marathon met ons meegeleefd hebben. Het was een fantastische ervaring, die ik niet had willen missen.

New York here we come!

Astrid



GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

Kunststof bakken

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

Cobaltstraat 31, Zoetermeer
(gemakkelijk bereikbaar, direkt langs de A 12)

Loopscholing wat moet ik met die ongein?

aflevering 4: de landing

auteur: Ed Jacobs

De vierde aflevering van mijn serie over het nut van loopscholing gaat over de landing. Landen is het logische vervolg van de in de vorige aflevering besproken voorwaartse zwaai. Omdat - anders dan bijvoorbeeld bij verspringen - lopen een doorgaande beweging is en de landing geen afsluiting van deze beweging vormt, moet ze een "actief karakter" hebben.

Anders gezegd: het landen is slechts een onderdeelje van de totale beweging en ze wordt direct gevolgd door de volgende fase. De beweging stopt niet.

De karakteristieke kenmerken van een actieve landing zijn:

- beide voeten wijzen in de looprichting;
- de voet wordt bij de landing naar achteren geduwd;
- de landing geschiedt bij sprinters op de voorvoet, bij middenafstand-lopers op het midden-gedeelte van de voet en bij lange afstandlopers op de buitenkant van de hak;
- er is slechts kort contact met de grond;
- het contact met de grond vindt plaats dicht bij de verticale as van het lichaam (dus loodrecht onder je) om remmen te voorkomen.

Dit geeft (in dit geval voor de sprinter) het volgende beeld:



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

Voor het trainen van de actieve landing kennen we twee oefeningen, namelijk het hinken en het pendelen.

Bij het hinken is het van belang, dat:

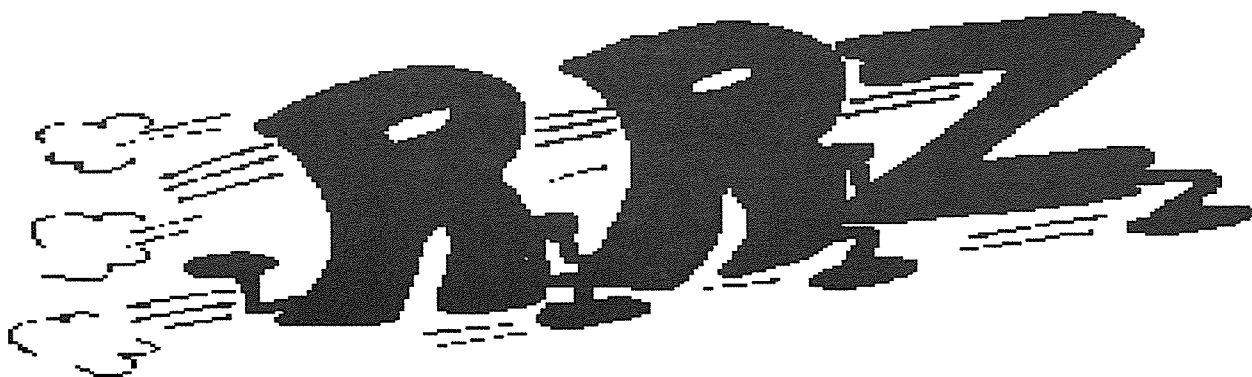
- er actief wordt geland, dus met kort grond-contact;
- er tijdens de landing niet wordt doorgezakt met het lichaam;
- de armen actief meedoen;
- het zwaaibeen hoog wordt opgezwaaid.

Omdat hinken nogal vermoeiend is (vraag het je kinderen maar), wordt het oefenen van de hink slechts kort gedaan. De alternatieve oefening (het pendelen) is veel minder vermoeiend en kan dan ook langer worden volgehouden. Pendelen is echter wat moeilijker aan te leren, maar heb je de beweging eenmaal door dan verleer je hem nooit meer.

Bij het pendelen letten we erop, dat:

- de voet actief de grond grijpt bij het neerkomen;
- de tenen bij het opzwaaien licht opgetrokken zijn;
- het onderbeen bij het opzwaaien passief afhangt;
- de knie bij het opzwaaien tot bijna horizontaal komt;
- de armen actief meedoen.

In de volgende Roadie behandel ik de "hakken/billen" als oefening voor de laatste fase in de loopbeweging: de achterwaartse zwaai.



Uitslagen

City-Pier-City te Den Haag, 23 maart 1997

halve marathon

Wim Hogendoorn	1.41.58
Bert Kuiper	1.43.38

Ronde van Texel, 31 maart 1997

30 km

Theo Boerboom	2.03.02
---------------	---------

60 km

Ad Peltenburg	5.06.14 (PR)
---------------	--------------

Westland Marathon, 12 april 1997

halve marathon

Piet Barendse	1.46.30
---------------	---------

Marathon van London, 13 april 1997

Liesbeth Edelbroek	3.57.00
--------------------	---------

17e Internationale Generale Bank Marathon te Rotterdam, 20 april 1997

marathon

Derk Jan Smid	2.49.29
Aad Vervaart	3.07.07
Theo Boerboom	3.09.12
Jan Besseling	3.14.25 (PR)
Jan Peter Willemsen	3.17.22
Ron Dijkhuizen	3.22.10 (PR)
Piet van Veen	3.26.21
Rob de Jager	3.27.18
Peter van Zijp	3.28.12
Rick Martens	3.32.59
Jan Hol	3.33.04 (PR)
Gerard Nieuwenbroek	3.39.12
Herman Roosenboom	3.39.26
Jolanda van der Maaten	3.39.54
Ruud van der Maaten	3.39.54
Anton Bood	3.41.12
Ruud van Zon	3.42.07
Mart Lagerweij	3.44.29
Jan Geene	3.44.31 (PR)
Ed Helsloot	3.47.39
Jasper Hartevelde	3.49.38 (PR)
Diederik Post	3.49.38 (PR)
Patrick van Swieten	3.50.02 (PR)
Elly van der Kooij	3.50.38 (PR)
Piet Mulder	3.50.48 (PR)
Koos Verhoeven	3.52.38 (PR)
Robbert Smit	3.51.59
Willem Helder	3.53.01
Ton Hoeksma	3.53.39
Johan Hofland	3.56.20
Bert Hartog	4.01.54
Ad Smits	4.02.03

Lidwien van den Aardweg	4.06.10
Betty Wentink	4.12.55 (PR)
Astrid Hol	4.12.56 (PR)
Frans van den Hengel	4.12.59
Rob Ramdjielal	4.13.48
Guido Lips	4.26.05

10 km

Joke van Sommeren	0.55.35 (PR)
Riet van Sommeren	0.55.35

business estafette (11,2 km)

Gert van Leeuwen	0.58.39
------------------	---------

Polderloop te Hazerswoude, 20 april 1997

20 km

Ton Reedijk	1.50.00
Rob Hardon	1.50.00

Telematicaloop te Heerlen, 4 mei 1997

5 EM

Sonja den Dulk	0.41.23
----------------	---------

10 EM

Lidwien van den Aardweg	1.29.30
-------------------------	---------

Zomeravondloop te Delft, 7 mei 1997

7 km

Wim Bras	0.34.18
Ingrid Sasburg	0.39.58
Emie Schipper	0.39.58
Reinie van Daalen	0.39.58

10,5 km

Gert van Leeuwen	0.50.46
Wim Albers	0.57.29
Ton de Veen	0.58.00

14 km

Rene v.d. Spek	1.06.26 (PR)
Victor Sasburg	1.11.00

Delft Golden Ten

10 km

Gerard Trommel	0.34.58
----------------	---------

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

Marathon Rotterdam 1997

"Hoe ging het?"

"Uitgestapt."

"Niks voor jou. Hoe kwam dat?"

Het stevig ophalen van m'n neus en een wat hese stem zei genoeg.

Deze keer dus geen heroïsch verhaal van een succesvol verlopen marathon, maar de keerzijde van de medaille: uitstappen.

Het moest het toetje worden na een solide voorbereiding van circa drieëneenhalve maand (het toetje slagroom zou worden bewaard voor New York). Toegegeven, de intervaltrainingen waren ietwat versloft. Gezien het feit dat een ongeluk, hoe clichématig dit ook klinkt, in een verdomd klein hoekje zit (zie ook de pech van Richard en Hans), lag het accent duidelijk op heelhouden. Daarnaast had een tussendoor meegepikt badmintontoernooi van de zaak achteraf ook beter achterwege gelaten moeten worden, zeker als je de zaterdag daarop een duurloop van een uurtje of drie voor je kiezen krijgt. Desondanks was het vertrouwen op een relaxed te lopen marathon van Rotterdam duidelijk aanwezig. De broodnodige berg koolhydraten was gedurende de laatste week in de vorm van allerlei variaties op pasta op een aanvaardbaar peil gebracht. Kortom, ik was er klaar voor.

Zaterdagavond, door de onbewust aanwezige spanning niet in slaap kunnen komend, werd ik opgeschrikt door een pijnlijke keel. Mezelf een beetje kennende was dit de voorbode voor een pittige verkoudheid. Getracht werd nog dit te onderdrukken met strepsils en andersoortige "paardemiddelen", maar zondagochtend werd duidelijk dat deze "noodreparatie" niet of nauwelijks zijn genezende werking tentoon had gespreid. Het vertrouwen op een goede afloop begon langzaam maar zeker af te nemen, echter niet zodanig dat ik zondermeer van de start af zou zien. Gewoon kijken waar het schip zou stranden.

12.00 uur. De start. Nog steeds vol redelijk goede moed om, ondanks de droge en pijnlijke keel, in een tijd van rond de 3.30 de finish te kunnen passeren, liep ik in de meute vanaf de Coolsingel richting de Erasmusbrug. Het leverde gezien de drukte de nodige moeite op om, zonder andere atleten te trakteren op een plaatselijke bui, de met een verkoudheid gepaard gaande afvalstoffen uit mond en neus te baggeren. Het lopen ging desondanks redelijk lekker. Zo rond het 20-kilometerpunt begon de zuurstoftoename echter dermate te stikken dat het in me opkwam om het voor gezien te houden. Deze beslissing heb ik gedurende de daaropvolgende kilometers ettelijke keren afgewogen. Meteen werd gedacht aan de aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid dat de in groep 1 in het verleden door mij geplaatste opmerkingen over uitstappers genadeloos tegen mij gebruikt zouden gaan worden. Collega's op kantoor, waarvan de meesten duidelijk

anti-lopende fiscalisten die mij absoluut voor gek verklaren dat hardlopen een hobby van me is, zouden wellicht hun ego op kunnen poetsen. Mijn uitstappen zou precies passen in hun stelling dat het lopen door de financiële pagina's van een willekeurige krant veel leuker en aanzienlijk minder vermoeiend is. Meteen werd in de laatste kilometers dankbaar van de mogelijkheid gebruik gemaakt om daarop op voorhand een passend weerwoord te verzinnen.

Om een lang verhaal kort te maken; na de tweede beklimming van de Erasmusbrug was het niet rechtsaf richting het Kralingse Bos, hoewel de verleiding verschrikkelijk groot was om de meute toch te volgen, maar rechtdoor terug naar de Coolsingel, de finish van de winnaar, de douche en een lekker tukkie om de tijd tot de binnenkomst van de andere Roadies te doden. Stuk voor stuk kwamen ze binnen: een tevreden Aad, een uiterst tevreden Jan Besseling (en terecht), een stralende Jo (met trotse eega c.q. haas), een strontverrot zittende Ruud van Zon en uiteraard alle andere giganten die de struggle overleefd hadden. Ik hoorde de verhalen aan maar, ondanks het feit dat achteraf gezien de beslissing om uit te stappen de verstandigste en dus de juiste beslissing was, kwam stiekem toch een teleurstellend gevoel naar boven.

Tijdens het etentje, dat op grandioze wijze door Jasper en Johan was georganiseerd, kwam gelukkig de realiteit weer boven tafel. Er was geen schade opgelopen. Bovendien was deze editie van de Marathon van Rotterdam voor mij niet meer dan een onderdeel van het "pretpakket" van Radio Rijnmond, de reisorganisator van de marathon van New York. Nu was uitstappen geen ramp. Op 3 november hoogstwaarschijnlijk wel. Tot die tijd gaan we door waar we mee bezig waren: heelhouden.

John Montanus



Wedstrijdagenda

Zondag 22 juni 1997

Trimloop te Delft

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

Zomerloop te Gouda

Organisatie: AV Gouda, 0182-531654
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.30-11.45 uur

6e Midnight Tropical Run te Leiden

Organisatie: Leiden Road Runners Club, 071-5219186
Afstand: 7,09 - 7,75 - 10,02 km
Starttijd: 21.00 uur

Halve Marathon te Nootdorp

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, 0153-108007
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 - 21 km
Starttijd: 10.45-11.00 uur

Zaterdag 28 juni 1997

Wolloop te Ede

Organisatie: CAV Climax, 0318-635985
Afstand: 1,5 - 3 - 6 en 11 - 16 - 21,1 km
Starttijd: 12.00 uur en 14.00 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

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

Dobbeloop te Nootdorp

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

Kaagloop te Warmond

Organisatie: Leiden Atletiek, 071-5177656
Afstand: 2,5 - 5 - 10 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 29 juni 1997

Prestatielopen te Rijswijk

Organisatie: AV te Werve, 070-3903766
Afstand: 1,09 - 2,5 - 5 - 7,5 - 10 - 12,5 km
Starttijd: 11.00-11.15 uur

Zaterdag 5 juli 1997

Midzomeravondloop te Bleiswijk

Organisatie: AV + TV de Kieviten, 010-5214306
Afstand: 1,5 - 5 - 15 km
Starttijd: 19.30 uur

Kadeloop te Schipluiden

Organisatie: SV Schipluiden, 015-3808167
Afstand: 5 - 12 km
Starttijd: 14.30 - 15.30 uur

Oostdorploop te Wassenaar

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

Zondag 6 juli 1997

Panbosloop te Zeist

Organisatie: AV Hermes, 030-2442149
Afstand: 3 - 6 - 9 - 12 - 15 - 21 km
Starttijd: 12.00 uur

Polderloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518
Afstand: 1 - 5 km
Starttijd: 10.00-10.15 uur
Deze loop wordt tevens gehouden op de volgende data:
13, 20 en 27 juli, 3, 10, 17 en 24 augustus

Davita Saunarun te Naaldwijk

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

Zondag 13 juli 1997

Liptonice Run te Noordwijk aan Zee (Van harte aan te bevelen, red.)

Organisatie: AV NSL, 070-3208181
Afstand: 10 - 1 km
Starttijd: 14.00 - 14.05 uur

Zondag 3 augustus 1997

Davita Saunarun te Naaldwijk

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

Panbosloop te Zeist

Organisatie: AV Hermes, 030-2442149
Afstand: 3 - 6 - 9 - 12 - 15 - 21 km
Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 9 augustus 1997

Tien Engelse Mijlen te Apeldoorn

Organisatie: AV Veluwe, tel. 055-3667419
Afstand: 5,5 - 11 - 16,1 km
Starttijd: 16.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zondag 24 augustus 1997

Groot Rijswijkloop te Rijswijk

Organisatie: Triathlon Rijswijk, tel. 070-3962977

Afstand: 1 - 5 - 10 - 21 km

Starttijd: 10.00 - 10.30 - 10.30 - 12.00 uur

Zaterdag 30 augustus 1997

Ernst en Youngloop te Naaldwijk

Organisatie: Olympus '70, tel. 0174-625262

Afstand: 5 - 16,01 km

Starttijd: 14.00 - 15.00 uur

Zondag 31 augustus 1997

Prestatielopen te Rijswijk

Organisatie: AV te Werve, tel. 070-3903766

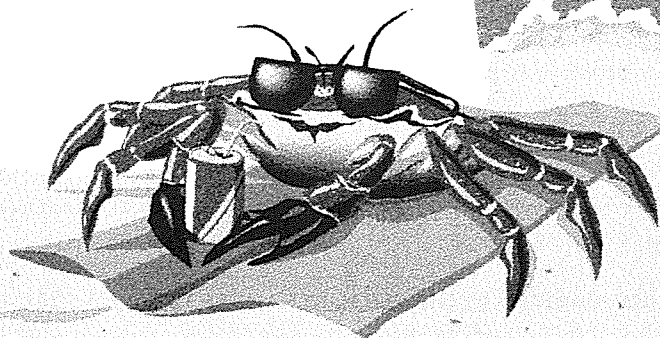
Afstand: 1,09 - 2,5 - 5, 75 - 10 - 12,5

Starttijd: 11.00 - 11.15 uur

vakantie

*Voor ieder, die binnenkort op vakantie gaat,
heb ik nog even een goede raad:
geef je voeten 14 dagen (hardloop)rust,
want ook zij raken uitgeblust.
Je zult zien dat je daarna iedereen verslaat.*

**Namens de hele redactie
wensen wij jullie
een hele prettige
en zonnige vakantie**



Nieuwbouw in Zoetermeer?

Kies voor een hypotheek waar u blij mee blijft

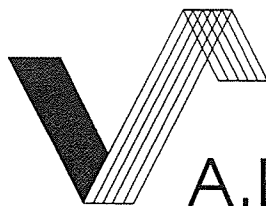
Een hypotheek is meer dan een rentepercentage.

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