

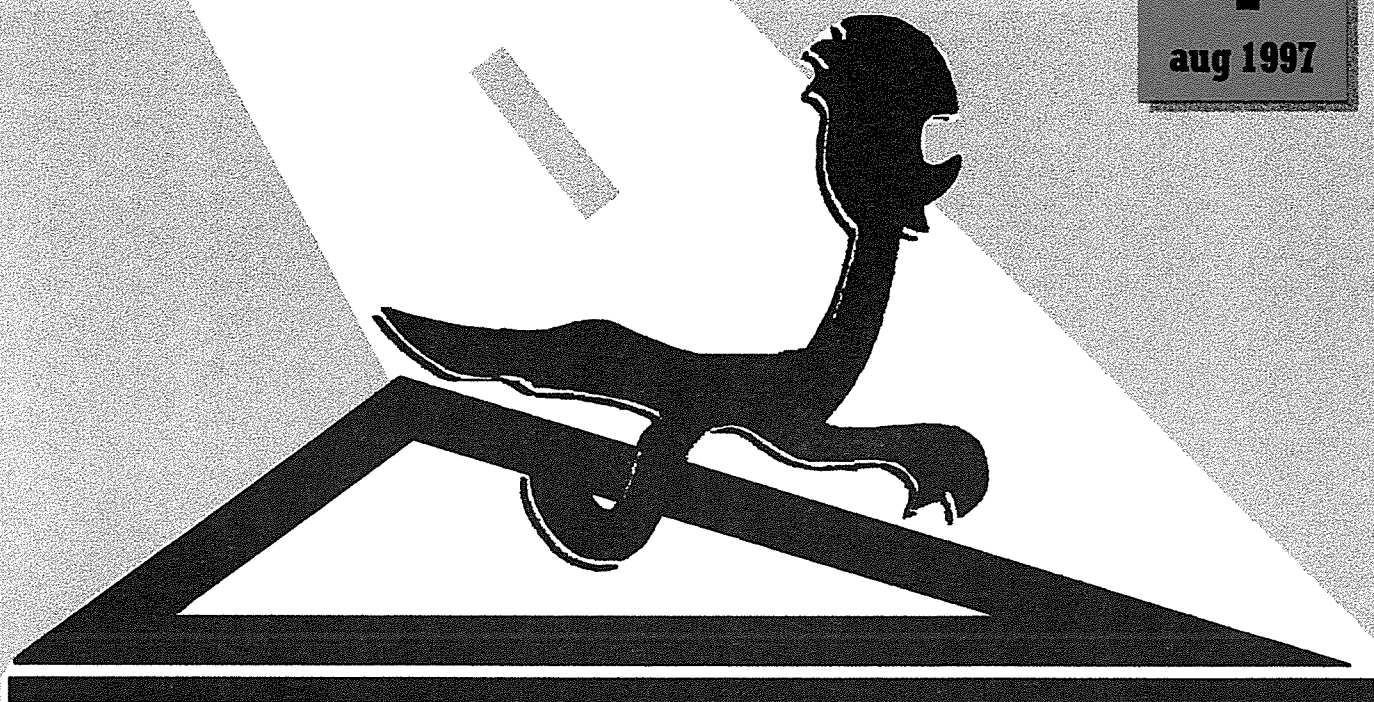
ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

4

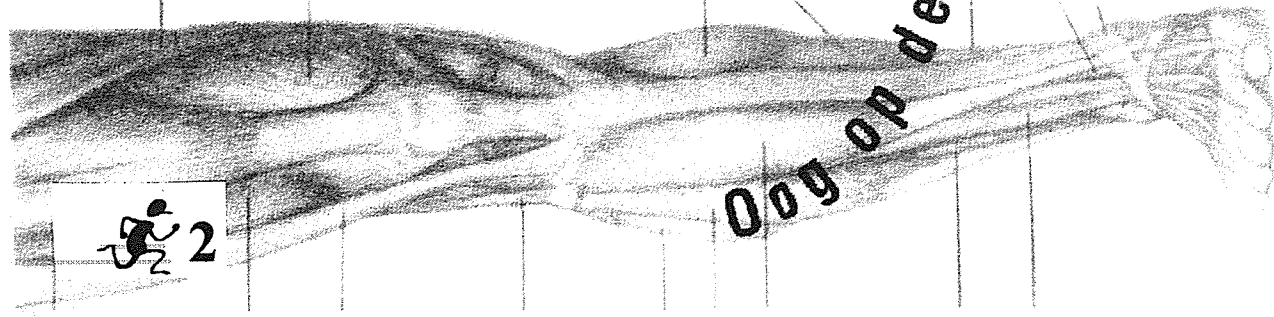
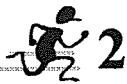
aug 1997



Starshoe Run 1997

Bericht van de Technische commissie

Internationale Guldensporen Marathon



Oog op de loop

Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe



SPETTERENDE AANBIEDING:

Adidas '96 collectie
met 25% korting

Een schoen op maat
kan helemaal geen kwaad

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



Cobaltstraat 20
079-3610110



ook andere merken
funktionele loop-
kleding en -schoenen

**Clubleden
10% korting**

uitgezonderd aanbiedingen

Inhoud

5 Voorwoord

6 Verjaardagen

6 De thuistest

7 Starshoe Run

8 Een kwikkie

9 Vrouwenvoet

10 Technische commissie

13 Interview

15 Loopscholing

16 Port Zélande

18 Kennismakingscursus

19 Guldensporen Marathon

20 Uitslagen

22 Aankooptips

22 Utopie?

23 Woestijnkoekoek

24 Rugklachten

26 Wedstrijdagenda



Indonesisch Eethuisje

Mirasa

* Afhalen * Thuis bezorgen
* Lunch * Diner * Catering

Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur

all creditcards accepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

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

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur

zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

Roadie

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987, met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

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

Bestuur

Bert Bos	voorzitter	(079) 342 48 64
Rien Sikkels	secretaris	(079) 341 01 38
Jan Kort	penningmeester	(079) 341 30 88
Frans van den Hengel	penningmeester	(079) 351 17 57
Aad Vervaart	wedstrijdsecretaris	(079) 331 94 33

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 351 17 57

Clubhuis

't Lange Land 14-16 te Zoetermeer (079) 331 01 01

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: 88.55.75.261

Kopij oktobernummer dient vóór 8 sept 1997 in ons bezit te zijn

Voorwoord

Beste Roadies

Op mijn vakantieadres in Californië (USA) ontving ik een E-mailtje van de penningmeester met het verzoek of ik nog een voorwoord wilde schrijven of dat ik dat al gedaan had. Nu was ik op kosten van de RRZ onderzoek aan het doen naar de herkomst van de Geokokkus Californianus, ofwel de Californische renkoekoek, beter bekend als de ROAD RUNNER dus wilde ik wel even tijd vrijmaken voor wat verenigingswerk. Maar eerst wat onderzoekresultaten. Omdat de vogel een grote loopsnelheid kan ontwikkelen en ik een kleine trainingsachterstand heb opgelopen, is het mij niet gelukt één exemplaar te vangen (voor in de prijzenkast). Maar omdat ik over een geavanceerd fototoestel beschik met vele mogelijkheden heb ik er wel een op film weten vast te leggen. Ik hoorde dat op Aruba en in Tokyo ook nog levende exemplaren voorkwamen. Ik besloot op de terugreis op een van deze bestemmingen nader onderzoek te doen. De kosten waren toch declarabel.



Na een paar uur in de zon te hebben gelegen en de bank van het casino in Reno heb laten springen en tussendoor het Witte Huis van de ondergang heb behoeft, kwam ik weer terug op de homepage van de RRZ. Mijn vakantie op Internet zat er bijna op. Nog even een voorwoord schrijven en dan langzaam de trainingen weer oppakken werd mij gezegd. Er zijn namelijk Roadies die stiekem doortraineren om na de vakantieperiode met een kleine voorsprong te beginnen aan het nieuwe seizoen. De komende weken zal ik de achterstand wel inlopen.

Keep on Running

Bert Bos

welkom terug

**Zo, allemaal een goede vakantie gehad?
Dan kunnen we weer lekker samen op pad.
Want zeg eens eerlijk
lopen is toch heerlijk
en luieren is ook niet altijd je dat.**

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.

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking



Verjaardagen

September

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

Oktober

- 1 Liliane Stoop
- 2 Greet van der Hoeven
- 2 Jan Keijzer
- 3 Buddie Lapre
- 3 Arjan Nicolai
- 5 Hans de Gooijer
- 5 Bert Kuiper
- 5 Nico van Wansem
- 7 Joop Bieber
- 9 Peter Groenhout
- 9 Rob Ramdjielal
- 9 Joke Schamper
- 11 Jan Jongeneel
- 11 Jan Schipper
- 12 Marc Bras
- 13 Marcel van Eeuwijk
- 13 Agnes Jaarsma
- 13 Tilly van Kleef
- 16 Mary van Peufflik
- 18 Maarten Cramer
- 18 Caroline Kulk
- 20 Jan Hol
- 23 Lucille Macnack
- 24 Betty Wentink
- 25 Marijke Besselink
- 26 Chantal Wichers
- 27 John de Knegt

Namens alle Roadies: iedereen van harte gefeliciteerd!!

De ideale schoen doe de thuis test

Heb jij dat nou ook dat je in de winkel het gevoel hebt, de juiste schoen aan te hebben, en als je eenmaal thuis bent, je toch weer twijfelt? Binnen 1 uur heb je tegenwoordig de juiste schoen aangemeten gekregen, je hebt op de band gelopen, video-opnamen gemaakt en al.

Om je wat beter voor te bereiden op zo'n snelle loop, bevelen wij je de thuis-test aan.

Let op, hij gaat als volgt:

Maak een afdruk van je natte voeten op een stuk papier, en meteen kun je zien welke van de 3 voet-typen de jouwe is:

de normale voet;

de platvoet;

de voet met hoge voetboog.

Dit was de test. Maar het is wel een belangrijk gegeven, want bij elk type hoort een ander soort schoen.

In de winkel doet men deze test op een spiegel of met speciale computerapparatuur. De specifieke slijtage van je oude hardloopschoenen laat ook zien welk type voet je hebt.

Wat is nu het verschil tussen deze voettypen?

Het verschil is te zien bij de landing en voetafwikkeling. De normale voet landt op de buitenkant van de hiel en wikkelt binnenwaarts af (= pronatie), en wordt vervolgens over de bal van de voet via de grote teen afgewikkeld.

Type schoen die bij deze voet past, is: een neutrale schoen met lichte demping en stabiliteit.

De platvoet landt op de buitenkant van de hiel en wikkelt erg veel naar binnen af, nog wel over de bal van de voet, maar niet via de grote teen (= overpronatie).

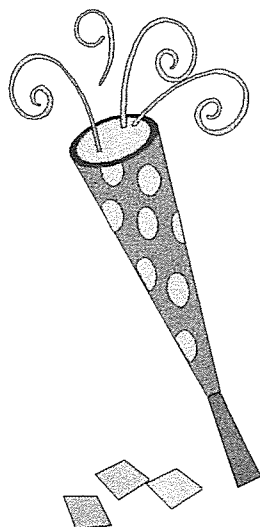
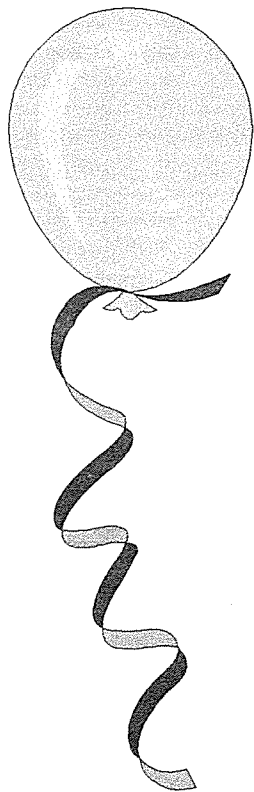
Bij deze voet past een met lichte overpronatie, maar wel met stevige tussenzool en correctie die het naar binnen afwikkelen wat verminderd. De schoen mag niet al te veel demping hebben want dan corrigeert hij niet voldoende.

De voet met hoge voetboog laat een afdruk achter met geringe verbinding tussen hiel en voorvoet (= supinatie). De afwikkeling gaat geheel via de buitenkant van de voet. Vaak is zo'n voet weinig beweeglijk met stijve gewrichtjes.

De meest geschikte schoen voor deze voet is er een met veel schokdemping die voldoende steun bieden.

De schoenkeuze hangt verder ook af van het lichaamsgewicht, man of vrouw, intensiteit van trainen en ondergrond (weg of baan).

Bron: *Runner's World: Koopgids loopschoenen voorjaar 1997*



Starshoe Run 1997

Op zondag 14 september 1997, 12.00 uur, organiseren wij **DE halve marathon van Zoetermeer e.o.**

Voor de eerste maal zullen wij in samenwerking met Starshoe een loop organiseren vanuit ons eigen clubgebouw. Wij als organisatie zijn al weken bezig met het in orde brengen van allerlei zaken, zoals vergunningen verkrijgen, het uitzetten van het parkoers, het vervaardigen van strooifolders en het maken van posters. Ook eventuele subsponsors moeten benaderd worden. Denk maar aan alle drank die er voor de dames en heren atleten geschonken moet worden. Ik bedoel hier dan natuurlijk voor onderweg. Ook aan sponsen moet gedacht worden, want voor hetzelfde geld is het hartstikke warm die dag. Maar ook kilometerborden moeten er gemaakt worden. En niet geheel onbelangrijk: wij zouden graag medewerking willen ontvangen van de Zoetermeerse politie, want er zijn nogal wat knelpunten in het parkoers die zonder de medewerking van 'het korps' niet overwonnen kunnen worden. Het aller belangrijkste zijn echter de leden van RRZ zelf. Zonder hulp van jullie kan de wedstrijd eenvoudigweg niet doorgaan. Er dienen mensen op strategische punten te staan om de dames en heren atleten veilig over het parkoers te loodsen. Wij - organisatie - hebben ongeveer 40 mensen nodig. Ben je inmiddels nog niet benaderd of heb jij je naam nog niet vermeld op het bord in de kantine, meld je dan alsnog aan. Je kan je opgeven bij: Ruud van der Maaten, Leen Antonisse, Jan Jongeneel of Aad Vervaart. Wij hopen van jullie te horen!

Het parkoers van de halve marathon is als volgt. De start is bij de schapenweide: het tunneltje bij ons clubgebouw onderdoor en dan ca 150 meter verder.

Vervolgens gaan de atleten naar het Kangoeroepad om vervolgens via de Zegwaartseweg uit te komen op het fietspad langs de A12. Bij Nutricia is het 5km-punt getrokken alwaar de eerste verzorgingspost is ingericht. Langs de A12 voert het parkoers naar het rode fietspad bij de golfbaan, Vervolgens rechtsaf richting bowling. Bij de tunnel in het Westerpark linksaf richting Buitenpark. Over het aldaar gelegen fietspad richting Stompwijk. Daar bevindt zich voor de meesten van ons een bekend tunneltje. Hier gaan de lopers doorheen om uit te komen in het Noord AA-gebied en beneden langs weer richting clubgebouw. Daar hebben wij de finishlijn getrokken en is het voor alle leden mogelijk gebruik te maken van onze accommodatie. Mocht je inmiddels enthousiast geraakt zijn, kom ons dan helpen. Lopen kan altijd nog een week eerder of later tijdens de van Dam tot Damloop of de Stadshartloop.

Aad Vervaart



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’	Tel. 3415307
‘De Leyens’	Tel. 3416347
‘Leidse Wallen’	Tel. 3410753

De Gulden Sporen Marathon, of voor een "kwikkie" naar België

Er loopt bij onze vereniging RRZ een vlot dynamisch persoon die dit seizoen nog één keer iets geks wilde doen.

Hij was nog niet tot grote daden gekomen, vond hij (de Roparun zeker alweer vergeten?).

Buiten het lopen om heeft hij een hectisch leven, wat hem van tijd tot tijd zeer vermoeit. Tegen 'het stressige' aan ging hij met zijn tentje en loopschoenen in de auto op weg naar België voor de Gulden Sporen Marathon.

In Brugge aangekomen, vond hij geen geschikt hotel (vol of te duur) en vroeg derhalve naar de camping uit de Belgische Campinggids. Geen enkele Bruggenaar kon hem de weg wijzen, 'Allee een camping?, nee' Uiteindelijk, met hulp van zijn Hollandse verstand, vond hij de camping en al ras stond zijn tentje te pronken. Moe van werken, reizen, zoeken, vragen, uitleggen en denkend aan de bus die hem om 07.00 uur de volgende ochtend naar het startpunt zou brengen in Kortrijk, schoof hij in zijn slaapzak, wegdeinend op de keiharde decibels van de tot 04.00 uur in de ochtend durende discoklanken ... Denkend aan het karwei, 42 km in looppas, stond hij op 05.00 uur op en begon aan een stevig ontbijt. De opkomst aan de start overtrof alle verwachtingen bij de Heren van Kortrijk: niet één bus met atleten, maar liefst drie bussen met gretige lopers arriveerden er. 'Allee, gezellig hè?' Tussen veel Belgen, toch ook ene handvol Ollanders, vandaar een internationale marathon.

Onze hoofdpersoon in dit verhaal ging ondanks alle voorafgaande perikelen toch lekker van start. Na een uur was hij nog optimistisch. Maar dat bleef natuurlijk niet zo. Ondanks de perfecte verzorging onderweg, hield het toch voor hem op bij 21 km. Zijn laatste stap was een uit-stap, en bij de verzorgingspost informeerde hij naar de bezemwagen. 'Ja, die is er zeker wel'. 'Dan wacht ik daar wel op'. 'Maar, allee, dat kan nog wel even duren, want eerst moet de laatste over de meet in Brugge, alvorens de bezems gebruikt gaan worden, da's al wel over zo'n 2,5 uur'. 'Dan ga ik maar weer lopen' en begon driftig te strompelen. 'Allee, meneer, kom even binnen, dan geef ik u een *kwikkie*, dan zal het wel weer beter gaan. Wat is uw nummer, en waar komt gij vandaan?' 'Oh, uit Olland?' 'Ja' 'Ah, dan zijt gij dus een Ollander?' 'Ja' 'Wel, allee, probeer maar te wandelen, dan zorgen wij wel voor u'. En al weglappend hoort hij over de portofoon praten: 'allee, Jacques, daar komt zo dadelijk een Ollander bij je langs voor een *kwikkie*'....

Bij de verzorgingspost 3 km verder, wordt hij verwelkomd, 'gij zijt die Ollander hè voor een *kwikkie*? 'Ja, ik ben die Ollander'.

Zoveel *kwikkies* zijn op den duur zo verkwikkend, dat onze Road Runner zelfs de laatste 12 km geen *kwikkie* meer nodig had. 'Allee, zijt gij dan toch getraind voor den hele?'

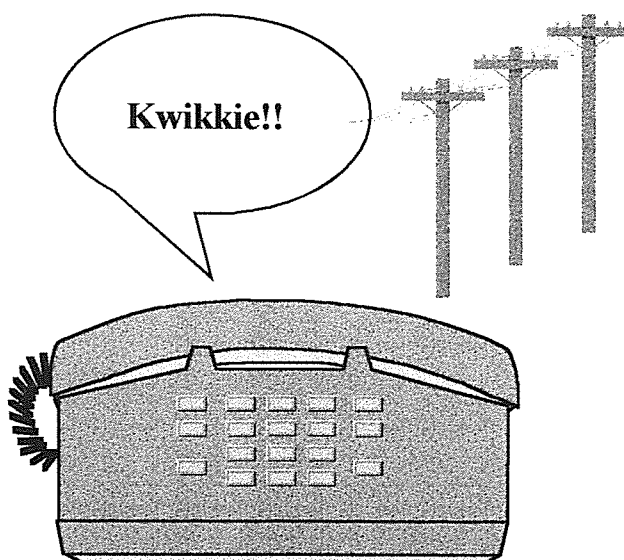
Met de finish in Brugge in zicht, hoort hij de speaker galmen, 'applaus voor den Ollander, die uiteindelijk dan toch nog, en dankzij de vele *kwikkies* onderweg, gaat finishen!'

Hem wordt een T-shirt aangereikt met mooie grote blauwe cijfers erop: 808. Trots en voldaan en bevrijd van alle stress, loopt hij naar de verzorgingspost voor zijn laatste *kwikkie*.

Bij de redactie zijn bekend:

- naam Road Runner;
- Eindtijd van de marathon;
- Naam auteur.

PS': Allee, meneer den Ollander, wat is een *kwikkie*?



Vrouwenvoet - mannenschoen? NEE !!!

Tegenwoordig heeft elke schoenenfabrikant een speciale vrouwenschoen in zijn schoenenlijn. Dit blijkt dan wel afgeleid te zijn van het mannenmodel. Een iets andere leest en een ander kleurtje en dat is het dan.

Waarom er nog steeds heel weinig vrouwenschoenen zijn, heeft te maken met het feit dat de vraag ernaar ook gering is. Nog geen tien procent van hardlopend Nederland is vrouw. Voor de fabrikant is het een kostbare zaak om een speciale vrouwenlijn op te zetten (met alle typen schoenen, dus voor pronatie, overpronatie en supinatie). Commercieel niet aantrekkelijk en daarom moeten vrouwen genoeg nemen met een versmald herenmodel.

Enkele jaren geleden heeft Brooks een damesmodel gemaakt, rekening houdende met de automatische en biomechanische verschillen tussen man en vrouw. Op zich een goede gedachte. Dat de verkoop dan toch stagneerde kwam door de geringe vraag en de slechte verkoopmethode.

De winkeliers moesten wennen (!) aan het feit dat een vrouw die een hardloopschoen kocht niet op kleur lette maar op functionaliteit.

Er is nu ook een vrouwenmodel van Asics, een antipronatieschoen met een groter verloop van hak naar voorvoet, omdat vrouwen (vanwege de hoge hakken) een kortere achillespees hebben. Ook deze schoen wordt minder verkocht, omdat vrouwen ook nog steeds accepteren dat ze een mannenmodel krijgen aangemeten.

Het verschil in looppatroon tussen man en vrouw is terug te voeren tot de anatomische verschillen. Een vrouw heeft bredere heupen en bij de loopanalyse blijkt dan dat zij meer op de buitenkant van de voet landt dan de man. De afwijking gebeurt bij beiden hetzelfde. De vrouwenschoen zou dan aan de binnenkant een correctie (versteviging) moeten hebben. Andere deskundigen beweren juist dat aan de buitenkant een versteviging moet zitten vanwege het landingspunt.

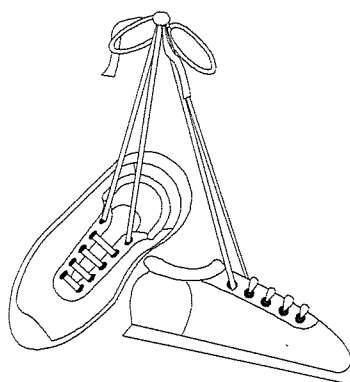
Er zijn nog meer verschillen tussen een mannen- en een vrouwenvoet, namelijk: de hiel van de vrouw is smaller, en haar voorvoet is juist weer breder. Dus in een mannenschoen met smalle hiel, loopt de vrouw te krap vanwege haar voorvoet.

Een laatste belangrijk verschil is het lichaamsgewicht. De man is ongeveer 10 kg zwaarder dus de demping van de schoen is hierop gemaakt; deze is echter te stug voor de vrouw met lichter gewicht.

Als er nu zoveel verschillen zijn tussen vrouwen- en mannenvoeten waarom kan er dan geen uitgebreide vrouwenlijn komen?

Vanuit de vrouwen bekeken zou het ideaal zijn voor elke voet de juiste schoen. Maar helaas gaat het de fabrikant alleen maar om de winst.

Bron: Runner's World: Koopgids loopschoenen voorjaar 1997



Berichten uit de Technische Commissie

Het nieuwe seizoen staat voor de deur; de Technische Commissie kan de balans opmaken van het afgelopen seizoen:

er zijn veel wedstrijden gelopen, die tot prima prestaties hebben geleid. Menigeen heeft haar/zijn tijden verbeterd;
een uitstekend verzorgde begeleiderscursus leverde weer nieuwe begeleiders af;
deskundig en humorvol werden beginnende atleten enthousiast gemaakt voor de loopsport en voor het lidmaatschap van RRZ.

Deze en nog vele andere (sportieve) resultaten vormen hun basis in de begeleiding tijdens de regelmatige trainingen. De RRZ-trainers hebben hun deskundigheid en enthousiasme zoveel mogelijk ten dienste gesteld van alle RRZ-leden. Zij werden daarbij ontzettend goed geassisteerd door een groot aantal begeleiders.

Allemaal verdienen zij daarvoor onze dank!!

De Technische Commissie, bestaande uit alle gediplomeerde trainers binnen RRZ, is verschillende keren bijeengekomen. In deze bijeenkomsten werden veel van belang zijnde onderwerpen in een prettige en constructieve sfeer besproken.

Groepsindeling vanaf 1 september a.s.

Op grond van ervaringen opgedaan in de afgelopen jaren is in de laatste vergadering uitgebreid gesproken over beleidsvisies, organisatiestructuur, groepsindeling(en), trainerschap, begeleiderstaken en nog veel meer.

Dit heeft geleid tot de volgende groepsindeling:

groep	niveau op 10 km	groepstrainer	begeleider(s)	coördinerend trainer
1	t/m 43'	Frans v.d. Werf	Aad Vervaart	Frank Eilbracht
2	44' t/m 47'	Ton Hoeksma	Jack van der Kreeken	
3	48' t/m 50'	Frans v.d. Hengel	Ab Leeftang	Ed Jacobs
4	51' t/m 55'	Jos Weber	Piet Barendse / Victor Sasburg / Hiljo Idema	
5	56' t/m 60'	Wim Bras	Jan Willem Weehuizen / Hans Rolff	Cindy v.d. Hengel
6	61' en meer	Guido Lips	Cees Broekman / Leo v.d. Hengel	
kennisma- king	n.v.t.	Guido / Ed		Ed Jacobs

Deze nieuwe indeling gaat in **vanaf maandag 1 september a.s.**

Structuur

Voor de atleten is de groepstrainer het eerste aanspreekpunt voor alle vragen, problemen, enz. De groepstrainer stelt de schema's voor zijn groep op en hij is verantwoordelijk voor het reilen en zeilen in de groep. De groepstrainer maakt een rooster waarop vermeld is welke trainer/begeleider wanneer de training verzorgt.

De functie coördinerend trainer is nieuw. Deze trainers geven afwisselend training in de ene danwel de andere groep en voeren daarbij het schema uit, dat voor die groep opgesteld is door de groepstrainer. De coördinerend trainers vormen samen met de hoofdtrainer (Frans van der Werf) en een vertegenwoordiger van de begeleiders (voorlopig Aad Vervaart) de "Technische Commissie nieuwe stijl". Met deze structuur verwachten de trainers en begeleiders, dat zij aan alle RRZ-leden hun deskundigheid kunnen aanbieden en naast de groepstrainingen zeker ook individuele begeleiding kunnen verzorgen.

De "TC-nieuwe stijl" heeft er alle vertrouwen in.

Berichten uit de Technische Commissie

Trainingen voor specifieke doelen

In de laatste vergadering van het afgelopen seizoen is ook het definitieve standpunt van de TC (maar ook van het bestuur van RRZ) over trainingen gericht op 'n specifiek doel (bijvoorbeeld marathon, estafette, Roparun, een snelle 10 km, enz.) verwoord.

Dit luidt:

'Er mag binnen RRZ geen sprake zijn van aparte groepen, die trainen voor een specifiek doel (bijvoorbeeld marathon, estafette, Roparun, snelle 10-km enz.). Het staat uiteraard iedere atleet vrij te trainen voor zo'n specifiek doel en hij/zij kan altijd voor ondersteuning (in de vorm van schema's, adviezen e.d.) terecht bij zijn/haar trainer.

Een atleet, die op de reguliere trainingstijdstippen van RRZ komt volgt de normale groepstraining die dan gegeven wordt.

Een trainer/begeleider mag buiten de normale trainingen om op basis van vrijwilligheid een atleet of groep van atleten begeleiden en mag daarbij gebruik maken van RRZ-faciliteiten zoals het clubhuis.

Afscheid/welkom

In dit verband willen we een bijzonder woord van dank wijden aan de trainers, die om uiteenlopende redenen het trainerschap niet willen voortzetten: Jan Schipper, Bert Bos en Lidwien v.d. Aardweg. Voor ieder van hen geldt, dat zij op ieders geheel eigen manier een onmisbare bijdrage hebben geleverd aan RRZ. Nogmaals: bedankt!!

Nieuwe trainers zijn Cindy van den Hengel en Wim Bras, terwijl als nieuwe begeleiders zullen optreden: Hans Rolff, Victor Sasburg, Ab Leeftang en Jan Willem Weehuizen. Zij worden bij deze van harte welkom geheten.

Tot slot

Tot slot wensen wij namens de trainers en begeleiders alle leden van RRZ, loopsters en lopers, een goed nieuw seizoen toe en "loopse" !

Namens de TC,
Frank Eilbracht en Ed Jacobs
(voorzitter en secretaris TC)

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

Kunststof bakken

25
kwaliteit
jaar

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

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



Interview met Tilly en Jan van Rooijen

Onder het genot van een pilsje hebben twee redactieleden van de Roadie een interview gehouden, na de woensdagavondtraining, met twee "nieuwbakken" leden.

Tilly en Jan van Rooijen komen beiden van de Atletiekvereniging Ilion. Tilly loopt alweer enige tijd bij groep 3 en Jan heeft groep 1 versterkt. Tilly is een 52-jarige huisvrouw die voorheen gewerkt heeft bij o.a. de catering van het ministerie van Onderwijs en Wetenschappen. Ook Jan, 51 jaar, heeft bij het ministerie gewerkt maar is sinds kort voor zichzelf begonnen. Hij heeft een adviesbureau voor onderwijshuisvesting en steekt hier uiteraard veel tijd in. Samen hebben ze twee dochters, 25 en 23 jaar.

Hoe brengen jullie het liefst je vakantie door?

Tijdens hun vakantie zoeken ze het liever wat warmer dan in Nederland, bij voorkeur Portugal. Kamperen, in welke vorm dan ook, heeft hun voorkeur. Een caravan uitgeprobeerd, maar toch liever de tent, is hun mening. Ze genieten van de puurheid van de natuur in Portugal. Behalve de ietwat drukke Algarve hebben ze ook de overige gebieden van dit land bezocht.

Wat doen jullie als je niet aan het werk bent en geen vakantie houdt?

Zowel Tilly als Jan houden ervan lekker naar Meijndel of de Wassenaarse Slag te gaan, wat te sporten en vervolgens een lekker pilsje of glas wijn te nemen. Hier geniet je dan weer dubbel van. Aangezien Jan een eigen zaak heeft en hier veel tijd aan moet besteden, heeft "niks doen", een boek lezen of muziek luisteren van bijvoorbeeld Dire Straits of Fleetwood Mac de voorkeur.

En nu wat meer over het hardlopen.

Zelf geven ze aan "luie lopers" te zijn. Is het te warm, dan houdt Tilly het voor gezien. "Het moet wel leuk blijven". Ze wil wel graag voor een doel trainen maar echt lange afstanden vindt ze niks. Jan daarentegen is momenteel in training voor de Junkfrau marathon in Zwitserland op 6 september a.s. Dit is een traditionele marathon (42,2 km) maar die wel zeer zwaar is. De eerste 25 kilometer is vals plat en daarna volgt nog een lekkere stijging van 45 graden gedurende de laatste 17 kilometer!!

Hoe verklaren jullie de overstap naar onze vereniging?

Jan vertelt dat na 20 jaar lid te zijn geweest van Ilion het niet makkelijk was om weg te gaan. Hij heeft hier ook een aantal jaren als trainer gefungeerd. Echter, zijn ideeën op trainerstechnisch gebied ten aanzien van de benadering van een loopgroep, sloten niet meer aan bij deze vereniging. Ook Tilly kon zich hier niet meer thuisvoelen en besloot met Jan naar de RRZ te gaan. Tot nu toe hebben ze hier zeker geen spijt van!

En.... bevalt het nu een beetje?

Tilly geeft enthousiast aan dat zij het prima naar haar zin heeft in groep 3, overigens de andere groepen waar zij in heeft gelopen, bevielen haar

ook. De sfeer onderling is gezellig. Zij moest wel wennen aan de andere avonden waarop bij RRZ gelopen wordt en aan het feit dat je een schema krijgt.

Jan geeft aan vooral de open sfeer binnen de vereniging zeer op prijs te stellen. Er is geen sprake van een onderlinge strijd, men gaat ontspannen met elkaar om. Het sociale aspect, het samen lopen, stelt hij op prijs en hij geeft nogmaals aan het zeer naar zijn zin te hebben.

Warming up en cooling down, hoe ervaren jullie dat?

Jan geeft aan dat groep 1 hier matig mee omgaat. Tilly vindt het voldoende zoals dit in groep 3 gedaan wordt.

Zit hier ook meteen het verschil tussen beide verenigingen?

Jan beaamt dat vooral de prestatiegerichtheid van Ilion het grote verschil is. Bij de RRZ ontbreekt het "atletiekgevoel". Bij Ilion worden namelijk alle takken van de atletiek beoefend, waarbij ook gepresteerd wordt door atleten in de Nederlandse top. Deze atletieksfeer is toch bepalend in je vereniging. Bij RRZ is alleen het atletiekonderdeel hardlopen het belangrijkste.

Wat vinden jullie van ons clubhuis?

Tilly roept gelijk: "heerlijk die douches!". Ook Jan vindt dit goed geregeld. Beiden vinden het een leuk clubhuis en blijven ook regelmatig na de trainingen om het lichaamsvocht op peil brengen.

Zou je iets voor de vereniging willen gaan doen in de toekomst?

Tilly ziet dit niet zitten, wil zich niet binden aan afspraken.

Jan geeft aan, dat als het echt nodig is, hij uiteraard mee zal helpen een klus ofzo te klaren, echter niet structureel. Misschien ooit in de toekomst iets op trainersgebied, maar voorlopig niet.

Jan en Tilly, hartelijk bedankt voor jullie openheid en we hopen dat jullie nog lang en met plezier bij de RRZ zullen lopen!

Betty en Lidwien

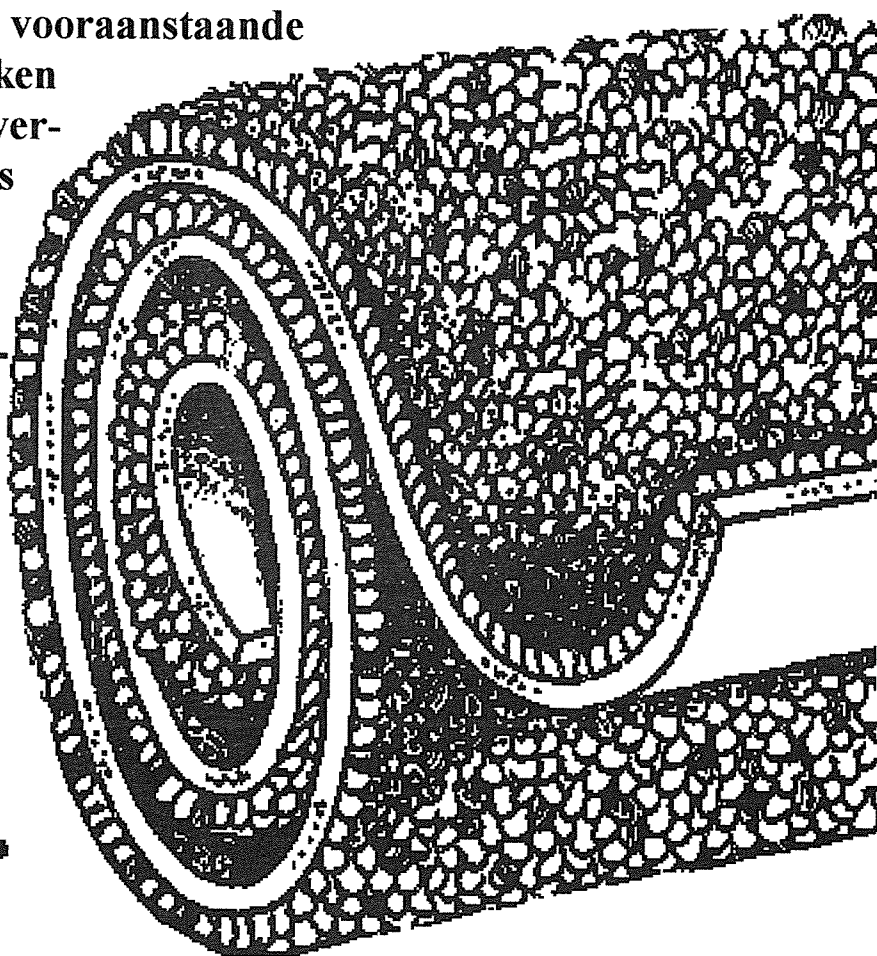


Kamerbreed Tapijt

- ♦ Zeer deskundig advies
- ♦ Vakkundige stoffeers
- ♦ Vrijblijvende prijsopgave
- ♦ Ook in grotere projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de Randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken kamerbreed leverbaar met advies

- ♦ Grote voorraad
- ♦ scherpe prijzen
- ♦ Alle denkbare tapijt leverbaar
- ♦ Gratis gelegd + 5 jaar garantie



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

Loopscholing wat moet ik met die ongein?

Aflevering 5: De achterwaartse zwaai

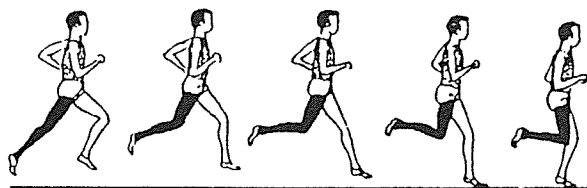
auteur: Ed Jacobs

In deze aflevering van de serie artikelen over het nut van loopscholing staat de achterwaartse zwaai centraal.

Met "achterwaartse zwaai" bedoel ik uiteraard de zwaaibeweging, die het been maakt tijdens het hardlopen. Alle andere achterwaartse zwaaien (bijvoorbeeld tijdens het turnen aan een rekstok, in een café na overmatig drankgebruik, bij het boksen na een linkse hoek, enz.) en het oefenen daarvan laat ik buiten beschouwing.

Bij het uitvoeren van de achterwaartse zwaai letten we erop, dat:
het onderbeen zover mogelijk (maar niet geforceerd) omhoog komt;
het been in het verlengde van de looprichting zwaait (en dus niet scheef "zwabbert");
het been ontspannen is.

Zo dus:



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

Voor het oefenen van de achterwaartse zwaai gebruiken we het overbekende hakken/billen of in jargon 'hakkubillu' danwel hielaanslag.

Bij een goed uitgevoerde hakken/billen:
helt het bovenlichaam licht voorover;
kijkt de loper recht vooruit (en houdt zijn/haar hoofd dus rechtop);
hangen de armen ontspannen langs het lichaam;
zijn de schouders geheel ontspannen;
wijst de knie van het achterwaarts-zwaaiende been recht naar beneden;
haalt het zwaaiende (boven)been het standbeen niet in.

Bij een juiste uitvoering heeft hakken/billen een rustgevend/herstellend (recupererend) effect op de beenspieren. Deze oefening wordt danook veel gebruikt bij de overgang van de kern van een training naar het rekken in de cooling-down.

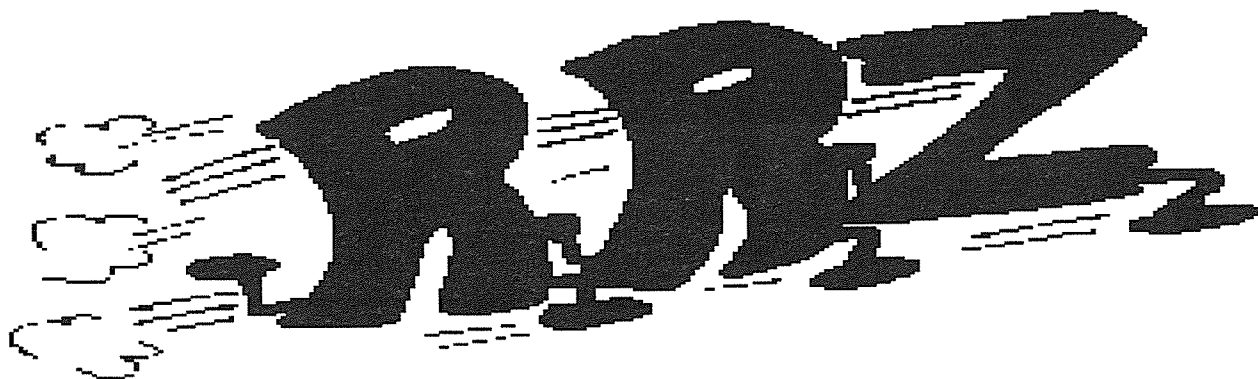
Met de achterste zwaai heb ik nu alle fases van de loopbeweging besproken.

Je zult merken, dat je loopbeweging soepeler, vloeiender en minder vermoeiend wordt als je de tot nu toe besproken oefeningen regelmatig uitvoert.

In de volgende aflevering uit deze serie artikelen zal ik een aantal oefeningen voor het voetlicht brengen (het kaatsen, huppelen en hakheffen), waarmee je meerdere onderdelen van de loopbeweging tegelijkertijd kunt trainen.

Rondje Noord Aa

**Na een aantal weken gedwongen met
kampeerspullen sollen,
of waarin je je volledig kon wijden aan
het kweken van vetrollen
is het nu weer de hoogste tijd
voor de echte pret en jolijt:
dus om weer met zijn allen een rondje om**



Vorbereiding New York: Weekend Port Zélande, 13 t/m 16 juli jl.

Als algehele voorbereiding op de komende Marathon van New York was door Radio Rijnmond (RR), als organisator van de reis naar dit spektakel, een kennismakings- en hardloopevenement georganiseerd in het bungalowpark Gran Dorado Port Zélande te Ouddorp.

Omdat Radio Rijnmond bepaald niet stil zit wat het organiseren van evenementen betreft, waren ook deelnemers en aanhang van de RR-reis naar de Marathon van Orlando Florida (voorjaar '98) van de partij. Jullie begrijpen dat het dus niet geheel toevallig was dat juist in dát weekend, op zaterdag 14 juni jl., de "Gran Dorado Port Zélande Run" werd gehouden. Hierbij een persoonlijke, misschien niet geheel objectieve impressie van een leuk weekend waarbij een groot aantal New York gaande Roadies aanwezig was.

Vrijdag 13 juni

Tsjaaa.... en waar denk je dan aan bij een weekend dat begint op zo'n datum? Van te voren had Aad Vervaat geregeld dat alle Roadies (+ aanwezige familie) bij elkaar in huisjes werden ondergebracht. Wel zo veilig dacht Aad waarschijnlijk. In de uitnodiging die ik had gekregen van Radio Rijnmond stond, dat ik was ingedeeld 'in een 6-persoonsbungalow met de familie Hofland'. Aangezien ik pas sinds een klein jaartje weer actief loop bij de RRZ was ik al blij dat ik net de meeste voornamen bij de juiste gezichten in groep 3 onder de knie had (toch?). Bij deze achternaam kon ik dan ook even geen 'gezicht' plaatsen. Wel was me bijgebleven dat er in het voorjaar, rond 'Rotterdam', vanuit groep 2 af en toe een forse vent met ons meeliep die tijdens de wat langere duurlopen toch wel een beeeeeetje érg druk was en tegen en over alles en iedereen, binnen of buiten de groep, wel iets te zeggen had. En zo werd op die bewuste vrijdagavond (de 13e), bij het openmaken van de voordeur, mijn voor gevoel bewaarheid en leerde ik Johan en Dorien Hofland kennen..... en ik wist dat dit geen saai weekend meer kon worden.



Na het uitpakken van de bagage, hebben we gezamenlijk nog even een rondje gemaakt over het terrein, want het is toch leuk om te weten waar iedereen zit, niet waar? Zonder volledig te willen zijn, off-the-record dus, hier wat namen die ik nog onthouden heb o.a. Astrid en Jan, Betty en Hans, de families Harteveld, Smits, Van der Maaten, Willems en Van Zijp. Rob, Liesbeth en Jan Willem. Daarnaast waren ook Aad, Frank, John en Herman gehuisvest in een, naar later zou blijken vreemde en rumoerige bungalow, maar daarover straks meer.

Zaterdag

Dit was de dag van de wedstrijd, want we moesten voor zo'n 'gratis' weekend natuurlijk wel wat doen!. Radio Rijnmond en Gran Dorado hadden immers kosten nog moeite gespaard.

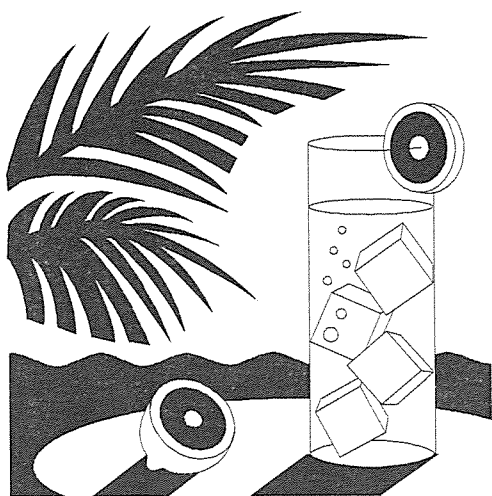
Na een goed lopend ontbijtbuffet 's-morgens eerst rustig de zaterdagkrant doorgewerkt en wat daarin stond kwam dit keer wel redelijk uit: Het was droog weer, de zon wist niet precies wat 'ie nou wilde maar de wind had er duidelijk wel zin in. Eerst was de start van de 5 km., de afstand die o.a. werd gelopen door Hans de Gooijer en Richard Willems. Beiden zijn herstellende van zware blessures en gezien het weer hadden ze nu niet bepaald de ideale omstandigheden voor een rustige wedstrijd. Aangezien het middagprogramma van Radio Rijnmond live werd uitgezonden vanaf het park, waren de nodige publiekstrekkingen ingehuurd. Zo werden Richard en Hans weggeschoten door Willem van Hanegem himself (dan ga je vanzelf wel lopen natuurlijk). Na de 5 km was het de beurt aan de lopers voor de 10 Engelse mijlen: de afstand die toch duidelijk de meeste runners had aangetrokken (of kwam dat nou juist door starter Nellie Cooman?). De organisatie had over het parcours niet echt moeilijk gedaan. Gewoon eerst even een kleine kilometer dicht rond het park en daarna 3 ronden van ongeveer 5 km grotendeels er buiten. Nou ja ronden... voor m'n gevoel was het eigenlijk gewoon 1 lange rechte dijk waarop halverwege gekeerd moest worden. Nu ook snapte ik waarom al die buitenlandse auto's met surfplanken nou uitgerekend daar waren gaan staan. Er moest geprofi-teerd worden van de wind die tijdens de loop maximaal heel plaatselijk in de buurt van die ene dijk in Zeeland stond. Zoals gezegd een prima organisatie. Toch hebben we het allemaal overleefd. Jan Hol was heel misleidend rustig achterin gestart en ging er daarna als een speer van door. Ruud van der Maaten liep met zoon Kai als persoonlijke coach in de Kaimobiel, waarbij het mij niet duidelijk was wie nou wie dat spekkie voor hield. Gelukkig had Kai tijdens de keren dat ze elkaar onderweg tegenkwamen ook oog voor Jolanda.

Vorbereiding New York: Weekend Port Zélande, 13 t/m 16 juli jl.

Om de sfeer helemaal te verhogen werden de meesten van ons in de laatste ronde nog even op 1 ronde gezet door de latere winnaar, waarvan ik het startnummer gezien zijn snelheid (of mijn vermoeidheid) helaas niet kon lezen.

Voor de rest kwam de uitslag van de Roadies aardig overeen met de indeling in de RRZ-groepen.

Als herinnering kreeg iedereen een handige bidon en portomo...geldbeurs van Extran, een bierpul/bloemenvaas van Grolsch en een diep groene banaan.



Zondag

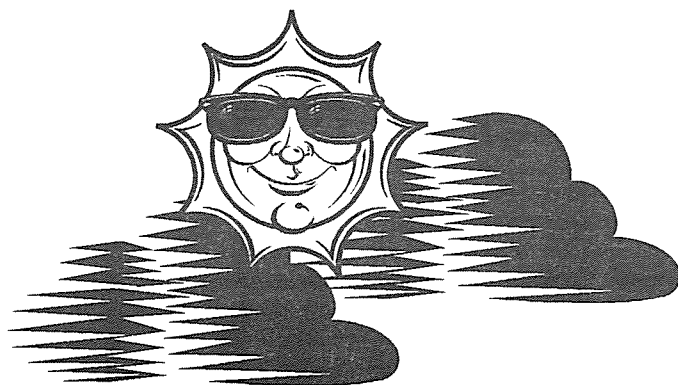
Radio Rijnmond had de ochtend aangegrepen om te benadrukken dat de voorbereiding op New York en Orlando (minder relevant) toch vooral serieus diende te worden aangepakt. Daarom stond er om 10:00 uur een gezamenlijke training 'met rustige duurloop', opnieuw over zo'n dijk, op het programma o.l.v. RR-trainer Jan de Vos. Tijdens de duurloop hebben Ruud en Johan luid en duidelijk een aantal RRZ-kopstukken (met hun kenmerken) bij het overige publiek geïntroduceerd, waardoor nu wel heel duidelijk is dat we met een grote groep Roadies naar New York gaan. Niet bekend is of er na afloop bij Radio Rijnmond veel omboekingen naar Orlando hebben plaatsgevonden. Aad had waarschijnlijk zin in echte koffie want hij gaf een heel eigen invulling van het begrip DL1.

Na afloop kon er worden deelgenomen aan een brunch. Opnieuw werd de afgelopen nacht door de bungalow van Vervaart c.s. geëvalueerd waarbij duidelijk werd dat 'niemand had geslapen omdat iedereen had gesnurkt': Een typisch geval voor het Guinness Book of Records dacht ik zo.

Al met al was het een geslaagd weekend met voor elk wat wils: zowel in de rustige beslotenheid van de eigen familie danwel in de 'iets drukker' omgang met andere Roadies een mooi moment om even stil te staan bij het voor velen van ons komende Event of the Year in New York. O ja, for-the-record, met de familie Hofland is het trouwens prima en gezellig toeven in een (6 persoons) bungalow in Port Zélande. Bedankt!

Gert van Leeuwen

's-Avonds kon, tegen betaling, worden deelgenomen aan de "Radio Rijnmond Tropical Party" in het subtropisch zwemparadijs. Nou tropisch was het er zeker. En dat kwam niet alleen door het Indonesisch buffet met cocktail of de Radio Rijnmond Disco Show. Voor het geval dat het echt te warm werd, moest de activiteit Moonlight swimming enige verkoeling brengen. Nog even werd door Aad, Frank, John en Herman de afgelopen nacht geëvalueerd waarbij beschuldigingen over snurken en te sterke koffie niet van de lucht waren. Hoewel het bedienend personeel in het zwembad, na enig aandringen van Aad, bereid bleek om ons constant te voorzien van drankjes is het ons niet gelukt om alle consumptiebonnen weg te drinken (al drinkt het natuurlijk niet echt lekker uit plastic bier-'glazen'): Voor een enkel gekrenkt ego wordt nog hulp gezocht. Om 24:00 uur precies begon de zondag met luid gezang en felicitaties vanwege de verjaardag van Peter van Zijp.



Kennismakingscursus

Sinds een aantal jaren organiseren we 2x per jaar een zogenoemde kennismakingscursus van 13 weken.

Deze cursus is bedoeld voor de "beginnende loper", dus voor de man of vrouw die weinig of geen hardlooperij heeft. Hoofddoelstelling van de cursus is het kweken van enthousiasme voor de hardlooperij. Subdoelstelling is het afleggen van een 5km-loop binnen circa 35 minuten.

De cursus vormt voor heel veel lopers tevens de kennismaking met onze RRZ. Dat deze kennismaking als plezierig wordt ervaren, blijkt uit het feit, dat na afloop van de cursus veel cursisten lid worden van onze vereniging. Voor de verdere groei van RRZ zijn deze cursussen dan ook van groot belang. Daarom wil ik ieder lid oproepen buren, kennissen, collega's, familie e.d. bij gelegenheid te informeren over het bestaan van deze cursussen.

Bedenk wel, dat wegwedstrijd enorm belastend is voor beenderen en gewrichten en het daarom vanuit medische optiek niet verstandig is deze sport te beoefenen zolang het lichaam nog niet volgroeid is. Cursisten dienen derhalve minimaal 18 jaar te zijn (indien nog andere sporten worden bedreven, die

wel de lenigheid bevorderen maar niet zwaar belastend zijn voor de benen, kan eventueel 16 jaar worden gehanteerd).

De volgende cursus start zaterdag 1 oktober om 10.00 uur en duurt t/m zaterdag 27 december. De eerste helft van deze periode wordt alleen op zaterdagmorgen getraind, de tweede helft ook op maandag- of woensdagavond. Inschrijving kan op zaterdag 1 oktober tot 5 minuten voor aanvang van de cursus.

Voor meer informatie kun je altijd terecht bij Guido Lips, je eigen trainer of uiteraard bij mij.

Ed Jacobs

Vraag nu de Zomerbrochures aan!



KRAS  *SterVakanties*

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

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

De Internationale Guldensporen Marathon

Kortrijk-Brugge, zondag 6 juli 1997

In februari had ik me aangemeld voor deze marathon, het leek me wel leuk om deze loop te doen daar je van Kortrijk naar Brugge loopt.

Helaas, door onvoorziene omstandigheden geen tijd gehad om te trainen, nog wel de Roparun meegedaan op de fiets. Maar ondanks dat toch naar Brugge.

Daar aangekomen eerst het startbewijs afgehaald. Wat me opviel, was dat er maar 816 deelnemers aan de marathon waren en vele voor de 10 EM. Daarna een camping gezocht voor het nachtelijk verblijf. Het was een kleine camping en leek lekker rustig. Na wat boodschappen gedaan te hebben eten koken en smullen maar.

De nacht was een ramp, er was een disco tot 04.00 uur, dus ik heb niet kunnen slapen, en om 05.00 uur liep de wekker af.

Aankleden en eten koken, om 06.00 uur in de auto naar Brugge waar om 06.30 uur een bus zou vertrekken naar Kortrijk.

In Brugge raakte ik al snel de weg kwijt en vroeg ik hulp bij een rijkswacht: Als u geen bezwaar heeft om achter een police-auto te rijden met blauwe lampskes aan, volg ons dan. Ik ben nog nooit zo snel door een stad gereden: in 3 minuten was ik op de plaats van bestemming. Daar aangekomen, vertelde men nog even hoe ik moest lopen: door een steegje met een poreke waar ik door moest (de binnenplaats van de rijkswacht) dan bent gij in 2 minuten op den Burg en het klopte.

In Brugge was het erg gezellig en druk ondanks het vroege uur, de bus was te laat en vertrok pas om kwart na zeven (Belgies) naar Kortrijk, de tocht ging over het parcours en de moed zakte al langzaam in m'n schoenen. Een en al vals plat en een lange, kale, rechte weg van 42 km lengte door wat kleine dorpen.

Het startschot klonk precies om 09.00 uur en weg waren we. In de dorpen stond veel publiek en was het er erg gezellig. Na 5 km begon het probleem: last van mijn linker voet, je gaat automatisch anders lopen en jullie kennen het: pijn overal. Na 21 km hield ik het voor gezien en liet me lekker masseren. Daar hoorde ik dat het nog wel 2 uur kon duren voordat de bus er was en besloot ik toch maar door te gaan.

Door medewerking van het Vlaamse kruis kon ik door, de volgende posten werden ingelicht dat ik er aan kwam en kon dan na een kwikkie (snelle massage) weer verder op weg naar Brugge.

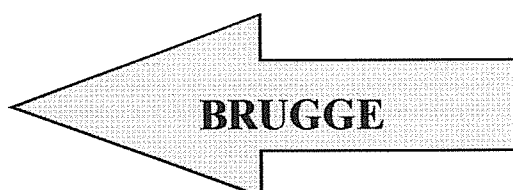
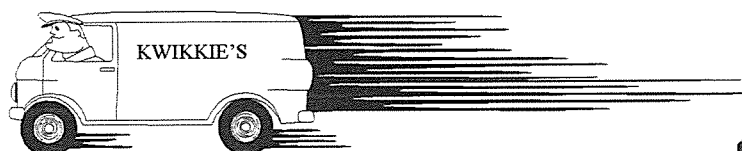
Hoe dichterbij Brugge, hoe gekker het werd: overal podia met muziek en op alle bruggen stonden vaandelzwaaiers en dat waren er veel hoor!!

Na 4.49.23 kwam ik onder luid applaus over de streep als nummer 808, na mij kwam er nog een viertal binnen.

Het was een perfect georganiseerde marathon met veel sfeer, echter ik raad het niemand aan om dit ongetraind te doen.

Ik hoop dat het in Amsterdam beter zal gaan.

Hiljo



Uitslagen

Wijbergloop te Maastricht, 18 mei 1997

20,4 km	
Theo Boerboom	1.29.47

5km testloop te Zoetermeer, 23 mei 1997

<i>categorie 90+ kg</i>	
Ulbe Buwalda	0.19.16
Ruud van der Maaten	0.19.21

De 20 km van Brussel, 25 mei 1997

Liesbeth Edelbroek	1.39.06
Jan Willem Weehuizen	1.52.44

The Hague Royal Ten, 1 juni 1997

<i>10 km</i>	
Gerard Trommel	0.35.27
Theo Boerboom	0.37.25
Rob van Hees	0.45.55
Liesbeth Edelbroek	0.48.05
Bob de Keulenaar	0.48.29
Victor Sasburg	0.50.03
Arie Taal	0.51.40
Jan Willem Weehuizen	0.52.44
Ingrid Sasburg	0.57.22
Emie Schipper	0.57.22

3M Marathon te Leiden, 8 juni 1997

<i>halve marathon</i>	
André Andeweg	1.26.00
Rien Elling	1.26.28
Ron Dijkhuizen	1.26.52
Ruud van Zon	1.28.50
Piet van Veen	1.30.32
Ed Helsloot	1.34.38
Jan Moggré	1.34.38 (PR)
Martin van Sommeren	1.35.30
Ben van Sommeren	1.36.15
Robbert Smit	1.36.45 (PR)
Ellen Duijzer	1.40.40
Peter van Zijp	1.42.18
Hans Feelders	1.45.50
Buddy Lapre	1.50.56
Bill Verschuyl	1.51.11
Marjolein Dolk	1.57.13
Victor Sasburg	1.59.13
Betty Wentink	2.03.18
Astrid Hol	2.03.18
Jolanda van der Maaten	2.03.18
Lidwien van den Aardweg	2.04.20
Hans Rolf	2.05.28
Hiljo Idema	2.15.11

10 km

Piet Roestenburg	0.36.59
Theo Boerboom	0.37.02
Michiel Hagen	0.43.40
Paula Beekhuizen	0.49.51
Bob de Keulenaar	0.50.35
Rob van Hees	0.50.59
Arie Taal	0.51.00
Ineke Hagen	0.51.03
Frans van den Hengel	0.51.14
Maaïke v.d. Kamp	0.53.50
Leo van den Hengel	0.54.15
Cindy van den Hengel	0.58.08
Leny van den Hengel	0.59.13
Renee de Leeuw	1.05.34

Knijnenburgloop te Maasdijk, 14 juni 1997

15 km

Ruud van Zon	1.00.18
Piet van Veen	1.01.24
Martin van Baarle	1.32.45 (PR)

Gran Dorado Port Zélande Run te Ouddorp, 14 juni 1997

5 km

Richard Willems	0.26.20
Hans de Gooijer	0.28.43

10 EM (16,1 km)

Jan Hol	1.08.59
John Montanus	1.10.07
Aad Vervaart	1.10.38
Frank Eilbracht	1.13.02
Ruud en Kai van der Maaten	1.13.57
Peter van Zijp	1.14.24
Jasper Hartevelt	1.16.24
Johan Hofland	1.19.07
Rob van Hees	1.19.26
Liesbeth Edelbroek	1.19.46
Gert van Leeuwen	1.21.45
Ad Smits	1.22.58
Jan Willem Weehuizen	1.28.08
Astrid Hol	1.29.19
Jolanda van der Maaten	1.29.19
Ineke Smits	1.29.20

WilhelminaBERGloop NK te Landgraaf, 15 juni 1997

15 km

Theo Boerboom	1.27.35
---------------	---------

Uitslagen vervolg

Liptonice Run te Noordwijk, 13 juli 1997

10 km

Mike van Wichen	0.43.18
Rob van Hees	0.46.45
Frans van den Hengel	0.47.33
Liesbeth Edelbroek	0.48.30
Pieter Fromberg	0.48.40
Patrick van Swieten	0.49.17
Arie Taal	0.49.32
José de Groot	0.51.35
Marijke Besselink	0.52.00
Bill Verschuyl	0.52.00
Jan Willem Weehuizen	0.52.01
Gert van Leeuwen	0.52.35
Ton Reedijk	0.54.00
Wim Bras	0.54.51
Betty Wentink	0.57.45
Astrid Hol	0.57.45
Cindy van den Hengel	0.58.15
Joyce Dijkhuizen	0.58.58 (PR)
Ron Dijkhuizen	0.58.58

Raikalauf, Längenfeld, Ötztal, Tirol 13 juli 1997

15 km

Mart Lagerweij 1.14.16

Iedereen gefeliciteerd met haar of zijn prestatie!

Goedkoop loopje

***Tegen welke prijs loop je een goede 10-km tijd?
Kost dat alleen training en inleggeld of ben je
nog meer kwijt?***

***Snelle Ruud ging voor een joet,
liep inderdaad beter dan goed,
maar ving ook een boete wegens overschrijding
van de maximum snelheid.***

**UW CLUB HEEFT
ER EEN
SUPPORTER BIJ.**



TIPS voor de aankoop van loopschoenen

Koop uw nieuwe schoenen bij een hardloopspecialzaak. Daar kunnen zij u deskundig adviseren, zodat u zeker weet dat u een schoen koopt die bij u past.

Breng altijd uw oude schoenen mee. De verkoper kan aan de hand van de slijtage van de oude schoen het juiste advies geven voor de aankoop van uw nieuwe schoenen.

Wacht niet te lang voor u nieuwe schoenen aanschaft. Het beste is om ze te kopen als uw oude schoenen nog niet helemaal versleten zijn. U kunt dan, door beurtelings uw oude en nieuwe schoenen te dragen, uw nieuwe rustig inlopen.

Deel de verkoper mee hoe vaak u traint en hoeveel kilometers u per week aflegt. Ook is het belangrijk om te weten op welke ondergrond u doorgaans loopt.

Vertel zoveel mogelijk andere relevante gegevens aan de verkoper. Zaken als gewicht en loopstijl kunnen van groot belang zijn bij de keuze van uw nieuwe schoenen.

Bij voorkomende voet- of beenafwijkingen doet u er goed aan schoenen te kiezen waarin orthopedische aanpassingen mogelijk zijn.

Pas uw nieuwe schoenen met de sokken die u doorgaans draagt als u loopt. Als u in wedstrijdschoenen andere sokken draagt dan in trainingsschoenen, houd daar dan rekening mee bij de aanschaf.

Zorg ervoor dat u uw schoenen niet te klein koopt. Als u op allebei uw voeten staat, moet er ongeveer een centimeter ruimte zitten tussen uw langste teen en de voorkant van uw schoen.

Ga niet na een lange training, een vermoeiende of warme dag, nieuwe schoenen kopen. Uw voeten kunnen dan opgezwollen zijn, waardoor u met de verkeerde maat schoenen thuis komt.

Pas zowel de linker- als de rechterschoen. Veter ze ook allebei en loop er even op.

Bezoek de hardloopspecialzaak bij voorkeur op de stillere uren. De koopavond of de zaterdagmiddag zijn in de regel wat minder geschikt. Als het druk is in de winkel heeft het personeel misschien wat minder tijd om u optimaal te adviseren.

Pas altijd verschillende door de verkoper voor u geselecteerde schoenen. U kunt dan het verschil in pasvorm vaststellen.

De schoen moet goed om de gehele voet aansluiten. Zorg er altijd voor dat de veters overal gelijkmatig zijn aangetrokken en goed vastgeknoopt.

Utopie ?????????

Beste allemaal,

Als de dozen met daarin de clubbladen in ons clubhuis arriveren, is vrijwel iedereen er als de kippen bij om zijn of haar exemplaar er uit te lichten. Ik mag hieruit afleiden dat jullie het op prijs stellen dat er een clubblad is.

Wat nu als er de volgende keer een omslag van het krantje staat en de inhoud bestaat enkel en alleen uit het voorwoord van onze voorzitter en een aantal advertenties? Ik ben misschien wat overdreven in mijn uitlating maar jullie begrijpen ongetwijfeld waar ik naar toe wil, het sleutelwoord is:

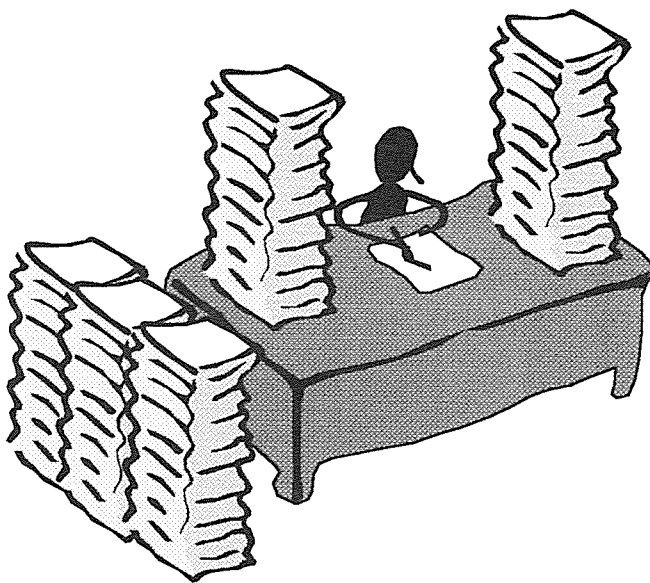
Kopij

Kom op met die verhalen hoe je het hebt gevonden om ergens aan een wedstrijd deel te nemen, kom op met die vakantiepraatjes, kom op met die verhalen waarvan je denkt dit zou ik eigenlijk wel aan mijn mede Roadies willen vertellen.

Het behoeven niet van die hoogdravende en literair onderbouwde epistels te zijn, en het woord hardlopen is ook geen verplichte kost in je verhaal. Alles is welkom.

Schroom niet Schrijf!!!!!!!!!!

Een "bezorgd" redactielid



Roadrunner (de woestijnkoekoek)

De Roadrunner is familie van de koekoek en komt voor in het zuidwesten van Amerika en in zuid-Mexico. Verschillende verhalen over deze aparte vogel doen de ronde.

Een priester uit Californië beschreef in 1790 deze Roadrunner als een vogel met vier poten, waarvan er twee vooruit en twee achteruit liepen.

Om kwade geesten te misleiden, opdat deze de zielen van de overledenen niet zouden kunnen volgen, dupliceerden Pueblo-indianen verwarrende voetafdrukken van hun doden op de grond rond hun graf.

Sommige plaatselijke indianen hingen het 'vel' van de woestijnkoekoek boven de deur van hun hut, als soort van medicijn. Andere indianen droegen de veren mee ten strijde. Drijvers van postkoetsen vonden het zeer gemakkelijk, als een Roadrunner voor de paarden uit rende met kop en staart in één lijn, plotseling van koers veranderde, stopte en 'koekoek' riep naar de passerende postkoets.

Door zijn gekruiste pootafdruk is deze woestijnclown onder te brengen bij één van de 127 koekoeksoorten over de hele wereld.

Ze leggen hun eieren in de nesten van andere soortgenoten (dus net als de koekoek), om dan om beurten op deze nesten te gaan zitten broeden.

Sommige soorten kunnen snel en gracieus vliegen, terwijl anderen hard kunnen lopen en wat fladderen (vergelijk lopersgroep 1 tot en met 6 van de Road Runners Zoetermeer, red.).

De Roadrunner wordt ook wel regenprofeet genoemd, omdat hij bij naderende regen- of onweersbuien regelmatig koekoek roept (zoals schelden tijdens de training!, red.).

De Roadrunner doet zich goed aan insecten, kevers, sprinkhanen, hagedissen, schorpioenen, tarantula's, muizen en zelfs slangen (net zoiets als onze jaarlijks terugkerende exotische rijsttafel, red.).

Er leefde een Roadrunner in de nationale diertuin van de VS, in Washington die 5 jaar en 3 maanden oud werd.

De snelheden die men van de woestijnkoekoek heeft gemeten, variëren van 16 tot 32 km/u.

Het gewicht van een volwassen Roadrunner schommelt rond de 270 gram. De andere namen van de Roadrunner zijn: Chaparral-koekoek, Churca, Correo del Camino, woestijnkoekoek, grondkoekoek, hagedisvogel, Paisano en slangendoder.

Met dank aan: Kay Sykes, Houston/Texas - USA



Rugklachten

DE RUG

De rug bestaat uit wervels die onderling zijn verbonden door middel van gewrichtjes, banden en tussenwervelschijven. De wervels steunen op elkaar via een tussenwervelschijf, een soort kussen van kraakbeen met aan de buitenkant een ring van steviger materiaal (annulus fibrosus). De bewegingen tussen de wervels worden geregeld door (facet)tussengewrichtjes. Deze gewrichtjes zorgen voor een deel ook voor de stevigheid van de rug, samen met de banden. De ruggewervels worden gesteund en beschermd door de buik en rugspieren die zorgen voor een gelijkmatige verdeling van de krachten.

LAGE RUGKLACHTEN

Lage rugklachten komen bij sporters relatief veel voor. Dat wordt vaak door meerdere factoren veroorzaakt. Zo treden bij staan, zitten of tillen grote druk en trekkrachten op bij met name de lendenwervels op de overgang rug - bekken. Meestal is er (ook) sprake van een houdingsafwijking en verkorte of verzwakte spieren. De meeste rugklachten worden onderin gevoeld. De pijn kan rechts, links of juist in het midden gevoeld worden. In eerste instantie zullen deze pijnklachten alleen tijdens of na het sporten optreden, later ook bij lang staan of zitten. 's Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn, wat dan in de loop van de dag wat verbetert. Soms straalt de pijn ook uit naar de bil en naar de achterzijde van het bovenbeen (hamstrings). De meest voorkomende oorzaak van langdurige rugklachten is overbelasting van de rugspieren al dan niet in combinatie met een irritatie van een of meer van de gewrichtjes tussen de wervels en van de banden die daarbij in de buurt zitten. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten:

- zware en/of éézijdige belasting in de sport of werksituatie;
- een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes);
- verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn;
- te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang;

- houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyperlordose) staat;
- standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een beenlengteverschil;
- (sport)relevante voetafwijkingen zoals knikplatvoeten.

Naast bovengenoemde factoren, kan het geleidelijke proces van veroudering van de tussenwervelschijf ook een rol spelen. Deze kraakbeenschijf wordt langzamerhand minder dik en stevig, zodat speling tussen de wervels ontstaat en de belasting van de gewrichtjes en de banden verandert.

HOE KUN JE DEZE RUGKLACHTEN VOORKOMEN?

Hieronder staat een aantal blessurepreventieve tips om rugklachten te voorkomen:

- Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rek-kingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal;
- Besteed aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de buik, bil en bovenbeenspieren. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet er goed op worden gelet dat de rug niet holgetrokken wordt;
- Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen geleidelijk op en wissel de verschillende trainingsvormen met elkaar af;
- Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond zoals gras of bos;
- Draag goede passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hiels teen. Train zo weinig mogelijk op spikes. Als er (sportrelevante) voetafwijkingen aanwezig zijn (bijvoorbeeld knikplatvoeten) moet daar rekening mee worden gehouden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten teveel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspeciaalzaak hierover adviseren. Soms is het noodzakelijk om speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken;
- Beëindig de training met een cooling-down en voer de beschreven rekkingsoefeningen uit;
- Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

Rugklachten

WAT KUN JE DOEN ALS JE RUGKLACHTEN HEBT?

Als deze rugklachten toch zijn ontstaan, voer dan in ieder geval de bovenstaande blessurepreventieve maatregelen uit. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om de klachten weer te laten verdwijnen. Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar het Sportmedisch Adviescentrum (SMA) om een (sport)arts de blessure te laten beoordelen.

Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de juiste oorzaak aan het licht te brengen. Soms kan het echter nodig zijn om met behulp van o.a. röntgenfoto's andere oorzaken uit te sluiten. De behandeling van de hier beschreven vorm van rugklachten moet in de eerste plaats gericht zijn op het wegnemen van de oorzaken door correctie van de houding en de belasting. Zo kan verkeerd tillen, waarbij vooral de rug wordt belast, worden afgeleerd. Bekkenscheefstand kan worden gecorrigeerd door aanpassing van het schoeisel. Het staan en zitten met een te holle rug kan worden afgeleerd door bepaalde oefeningen.

Els Stolk, bondsarts KNAU

Auto Ambacht bv



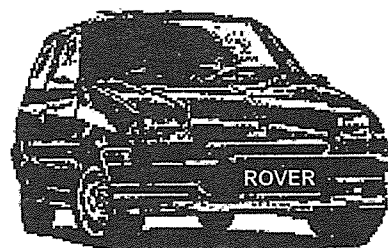
ROVER



Reparatie en verkoop van alle merken auto's

Voor meer informatie: kom even aan of bel:

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



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Wedstrijdagenda

Zondag 17 augustus 1997

Polderloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518
Afstand: 1 - 5 km
Starttijd: 10.00-10.15 uur

Zondag 24 augustus 1997

Polderloop te Delft

Organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518
Afstand: 1 - 5 km
Starttijd: 10.00-10.15 uur

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 7,5 - 10 - 12,5
Starttijd: 11.00 - 11.15 uur

Zaterdag 13 september

Pierloop Velsen

Organisatie: AV Suomi en gemeente Velsen, tel. 0255-531909
Afstand: 7,5 en 15 km
Starttijd: 15.00 uur

Zondag 14 september

2e Golden Tulip Bergse Monumentenloop

Organisatie: AV Spado Bergen op Zoom, tel. 0164-255592
Afstand: 5 en 10 km
Starttijd: 17.15 uur

Starshoe Run

Organisatie: Road Runners Zoetermeer, 079-3319433
Afstand: halve marathon en 10 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 21 september 1997

Van Dam tot Dam loop

Organisatie: Champion, tel. 075 - 6162221
Afstand: 16,1 km
Starttijd: 13.45 uur recreatiedeelname en wedstrijddeelnemers: 13.00 uur

Zondag 28 september 1997

Stadshartloop te Zoetermeer

Organisatie: Ilion
Afstand: 10 km
Starttijd: bij de redactie nog niet bekend

Zondag 12 oktober 1997

Marathon Eindhoven (Nederlands kampioenschap marathon)

Organisatie: Marathonbureau, tel. 040 - 2382775
Afstand: 21,1 km en 42,2 km
Starttijd: 11.00 uur en 12.30 uur

Zondag 2 november 1997

Amsterdam Marathon

Organisatie: Delta Lloyd Amsterdam Marathon, tel. 020-6630781
Afstand: 21,1 en 42,2 km
Starttijd: 10.30 en 12.00 uur

Noot redactie:

Omdat bij het ter perse gaan van de Roadie nog geen trimloopboekje is verschenen, is de Wedstrijdagenda erg summier. Voor aanvullende informatie verwijzen wij jullie naar het wedstrijdsecretariaat en/of het publikatiebord in de kantine.

5-km testloop

*Start bij de bruine hekjes aan de andere zij,
loop voorlangs het oude gemaal en dwars
door de schapenwei,
bij de Groene Schuur rechtsaf,
dan bovenlangs en oversteken op 'n draf,
langs het clubhuis, 3 tunnels door en er is
weer 'n testloop voorbij.*

Nieuwbouw in Zoetermeer?

Kies voor een hypotheek waar u blij mee blijft

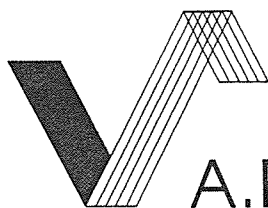
Een hypotheek is meer dan een rentepercentage.

Maar daar komt u soms pas later achter.

Vooraf bij speciale nieuwbouwaanbiedingen is het oppassen geblazen.

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

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



Assurantiekantoor

A.F.M. Vervaart

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

P. van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer