

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr
6
dec 1997

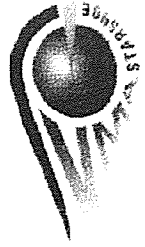
New York

Nieuwjaarsreceptie

Van de voorzitter van de TC



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/Geboren

7 Sinterklaasfeest

7 Jongerius/Korenmolenloop

9 Loopscholing

10 New York (1)

14 Eindejaarspuzzel

15 Commissie bij de RRZ

15 Begeleiderscursus in 1998

16 En dan dit.....

16 Zien en gezien worden

17 New York (2)

24 Warm lopen in de winter

25 New York (3)

26 Uitslagen

28 Van de voorzitter van de TC

29 Wedstrijdagenda

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten.

Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer.

Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel.

Bij Runnersworld dus.

Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.



RUNNERSWORLD

SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

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

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

RRZ-leden 10% korting

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking



Roadie

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

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 (079) 331 01 01
te Zoetermeer

Redactie-adres Roadie

Violiervaat 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers (actief)

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
Ed Jacobs	(079) 341 75 30
Guido Lips	(079) 361 98 63
Jos Weber	(079) 341 03 96
Frans van den Werf	(079) 316 76 40

Trainers (niet actief)

Lidwien van den Aardweg	(079) 341 30 53
Bert Bos	(079) 342 48 64
Astrid Hol	(079) 360 05 22
Jan Schipper	(079) 341 32 85

Sportverzorging en massage

Paula Beekhuizen	(079) 361 15 21
Bert Bos	(079) 342 48 64
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 95 45
------------------	-----------------

Clubhuiscommissie

Johan Hofland	penningmeester	(079) 316 52 82
Peter van Zijp	coördinator	(079) 341 06 16

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.
Alléén voor stortingen t.b.v. het clubgebouw: VSB, rekeningnummer: 88.55.75.261

Kopij februarinummer dient vóór 8 januari 1998 in ons bezit te zijn

Voorwoord

Beste Roadies

Voor u ligt het laatste clubblad van het jaar. Vadertje tijd raast weer voorbij. Als je net als ik enkele weken niet aan lopen bent toegekomen vergaat het gevoel voor tijd ook helemaal. In het vorige voorwoord maakte ik jullie attent op de mogelijkheid om gemasseerd te worden of een afspraak te maken voor blessure- (diagnose / verwijzing of -) behandeling. Maak gebruik van de extra faciliteiten die de RRZ je kunnen bieden.

Op 19 december a.s zal met de leden van de diverse commissies een eerste aanzet van een beleidsplan besproken worden. Mocht je interesse hebben neem dan contact op met mij of een van de andere bestuursleden.

Op zaterdag 3 januari 1998 is de nieuwjaarsreceptie. Iedereen is van harte welkom. Ook als je niet hardloopt ben je van harte welkom. Ik ga zelf ook.

Tot slot nog herhaling van eerdere mededelingen en enkele opmerkingen:

De bak met gevonden voorwerpen is geen eeuwige bewaarplaats. Als je wat kwijt ben is het soms handig er even in te kijken. Hij staat in de gang bij de telefoon.

Het clubgebouw is er voor iedereen. Alle (club)activiteiten, door en voor de leden, kunnen worden georganiseerd. Echter niet allemaal tegelijk, dus heeft de clubhuiscommissie Peter van Zijp als coördinator verzocht een en ander in goede banen te leiden.



Het reserveren van ruimte, t.b.v. vergaderingen of bijeenkomsten kan alleen in overleg met hem.

Voor trainers en begeleiders was er de mogelijkheid om aan een reanimatiecursus deel te nemen. Deze cursus werd geheel door de club betaald en alle aanwezigen konden na twee dagen hun/haar certificaat in ontvangst nemen. Speciale dank voor Ed Jacobs die bij de KNAU een subsidie wist los te krijgen en Inge Buitendam voor de invulling van de cursus. Namens het bestuur hoop ik dat het geleerde niet in praktijk hoeft te worden gebracht, maar als het moet vertrouw ik op jullie. Ik verwacht alle cursisten op de herhalingslessen de komende jaren en spreek de wens of gedachte uit dat er meer van dit soort cursussen kunnen worden georganiseerd.

Keep on smiling.

Bert Bos.



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

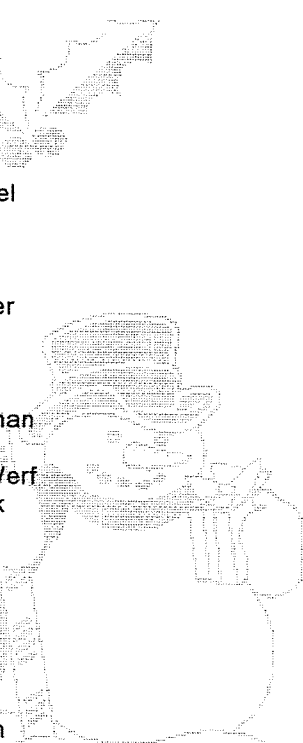
‘Seghwaert’	Tel. 3415307
‘De Leyens’	Tel. 3416347
‘Leidse Wallen’	Tel. 3410753

Verjaardagen

Januari

- 
- 3 Erna Dirkse
 - 3 Mike van Wichen
 - 3 Hans van Zijl
 - 7 Arjan Bokx
 - 7 Trudy van Woensel
 - 8 Riet van Sommeren
 - 10 Gezina Atzema
 - 10 Ulbe Buwalda
 - 13 Astrid Koetsier
 - 14 Peter Herrewijn
 - 15 Ron Dijkhuizen
 - 15 Arendien de Rijke
 - 15 Wies Verheijen
 - 16 Peter Kersten
 - 16 Yvonne Looijestijn
 - 16 Wietske Luscure
 - 17 Marianne Bras
 - 18 Arno van Burken
 - 20 Frans van den Hengel
 - 21 Klaas Wagenaar
 - 22 Herman van den Hatert
 - 22 Thea Rolvink-Flippo
 - 23 Ellen Duijzer
 - 24 Tilly van Rooyen
 - 24 Peter Tammerijn
 - 25 Leen Antonisse
 - 25 Hans van Wanrooij
 - 26 Cees Tammerijn
 - 27 Desiree Bijk
 - 28 Astrid Amendola
 - 28 Richard Willems

Februari

- 
- 1 Jan Geene
 - 1 Nico de Krosse
 - 2 Sjef van Woensel
 - 3 Hiljo Idema
 - 3 Christine Meijer
 - 3 Emie Schipper
 - 4 Helga van Houter
 - 4 Eric Lodder
 - 5 John Albers
 - 5 Hans Rolff
 - 5 Thomas Speekman
 - 6 Theo Boerboom
 - 6 Frans van der Werf
 - 7 Harmen van Dijk
 - 8 Yvonne Elzinga
 - 8 Melvin Macnack
 - 11 Diederik Post
 - 13 Rob van Hees
 - 19 Brenda Vetter
 - 20 Sonja den Dulk
 - 20 Wil Faber
 - 20 Crissie Klaassen

- 21 Marjan van der Linden
- 21 Ton de Veen
- 22 Ed Helsloot
- 23 Aad Vervaart
- 25 Robin Wagner
- 26 Herman Mulder
- 28 Anneke Smallegange

Geboren

Op 01 december jl. is **Sander** Victor Gerardus geboren. Zoon van Peter (Do) en Mandy Dominicus.

Namens alle Roadies: iedereen van harte gefeliciteerd!!

Nieuwjaarsreceptie

De nieuwjaarsreceptie zal voor het eerst worden gehouden in ons eigen clubgebouw aan het Lange Land 14/16 te Zoetermeer op:

Zaterdag

3 januari 1998

van 16.00

tot 20.00



Sinterklaasfeest

"Sinterklaasje kom maar binnen met je knecht, want...."

Zaterdagochtend 6 december hebben de oppas-kinderen samen met hun ouders Sinterklaasfeest gevierd in de kantine van ons clubgebouw. Met spanning werd op de komst van Sinterklaas en z'n pieten gewacht. Het duurde even want Sinterklaas was nog niet helemaal klaar met aankleden. In de massagekamer zaten de 2 pieten al aangekleed op een stoel, terwijl de Sint nog in zijn onderbroek stond. Wat bleek nu? De Sint moest nog van elk kind wat in het grote boek schrijven en had informatie nodig van elke ouder. Jullie begrijpen dat deze oude man niet alles kon onthouden. Dus liet hij om de beurt elke ouder naar de massagekamer komen om iets leuks of opmerkelijks te vertellen over haar/zijn kind(eren). Vandaar dat hij nog geen tijd had om zich aan te kleden. Overigens werd hij er niet warm of koud van, dat de moeders af en toe aan z'n benen zaten. Ik moet toegeven, dat het wel een paar stevige benen waren. En dat nog op zijn leeftijd!!

Na heel veel liedjes te hebben gezongen kwamen ze eindelijk.

De kinderen waren door het dolle heen. De pieten hadden overigens slecht nieuws: de zak met kadootjes was zoek! Alle hoeken en kamers werden door de kinderen doorzocht en uiteindelijk werd de zak gevonden in het fusthok. Ze vonden niet alleen een zak maar ook 2 grote pakketten, bedoeld voor alle kinderen van de vereniging. De pakketten werden door alle kinderhanden in een paar seconden tijd opengemaakt en wat zagen zij tot hun verbazing: een wipkrokodil en een glijbaan. Meteen werd hiermee gespeeld. Sommigen hadden het hiermee zo druk dat ze niet eens meer nieuwsgierig waren of er nog wat voor hen in de zak was.

De kadootjes werden door de Sint aan de kinderen uitgedeeld. Aan de gezichten te zien, konden we opmaken dat ze heel tevreden waren over wat ze kregen. Naast de wipkrokodil en de glijbaan waren er ook nog knutselspullen voor alle kinderen van de vereniging.

Nadat de zak leeg was en alle kinderen een dankliedje voor de Sint hadden gezongen, vertrok de Sint moe maar tevreden met z'n pieten naar Spanje. Net zoals de Sint waren eveneens de kinderen na afloop moe maar vooral blij met de kadootjes die ze gekregen hadden.

"Dag Sinterklaasje, daaag, daaag, zwarte Piet".

Dankzij een aantal mensen is dit feest een succes geworden. Ik wil ze toch bij name noemen: Jasper Harteveld, Mart Lagerweij, Johan en Dorien Hofland, Ad Smits, Guido Lips, groep 1 en het bestuur van RRZ.

Namens de kinderen en oppasouders: **BEDANKT!!**

Cindy van den Hengel

8e Jongerius Bakker/ Korenmolenloop 1998

De Road Runners Zoetermeer organiseren in samenwerking met Jongerius Bakker de 8ste Jongerius Bakker/Korenmolenloop 1998.

Voor de achtste keer organiseren de Road Runners Zoetermeer op zaterdag 7 februari 1998 de traditionele Korenmolenloop.

Jongerius Bakker uit Zoetermeer zal als hoofdsponsor nadrukkelijk zijn bijdrage leveren aan dit evenement. De wedstrijd- en prestatie-loop over 15 en 5 kilometer zal wederom om 13.00 uur starten vanaf korenmolen 'De Hoop' aan de (1e) Stationsstraat in het Zoetermeerse dorp en zal gaan naar molen 'De Haas' in Benthuisen en terug.

Om deze loop in goede banen te leiden zijn vele medewerkers nodig. Tot nu toe blijkt RRZ een dergelijke verantwoordelijkheid te kunnen dragen. Vele leden, vaak dezelfde, stellen zich geheel vrijwillig als medewerker ter beschikking. Wellicht voor andere leden de gelegenheid eens een 'steentje' bij te dragen aan de promotie van RRZ?

Ook voor dit evenement worden leden, vrienden, familie, kennissen enz. gevraagd zich aan te melden bij een van de organisatoren. Nadere informatie is eveneens bij hen verkrijgbaar.

Aanmelden kan bij:

Leen Antonisse (loper groep 4), telefoon 341 29 64
Frank Eilbracht (loper RRZ), telefoon 341 72 72
Jan Jongeneel (loper groep 5/6) telefoon 341 95 45
Aad Vervaart (loper groep 1), telefoon 331 94 33



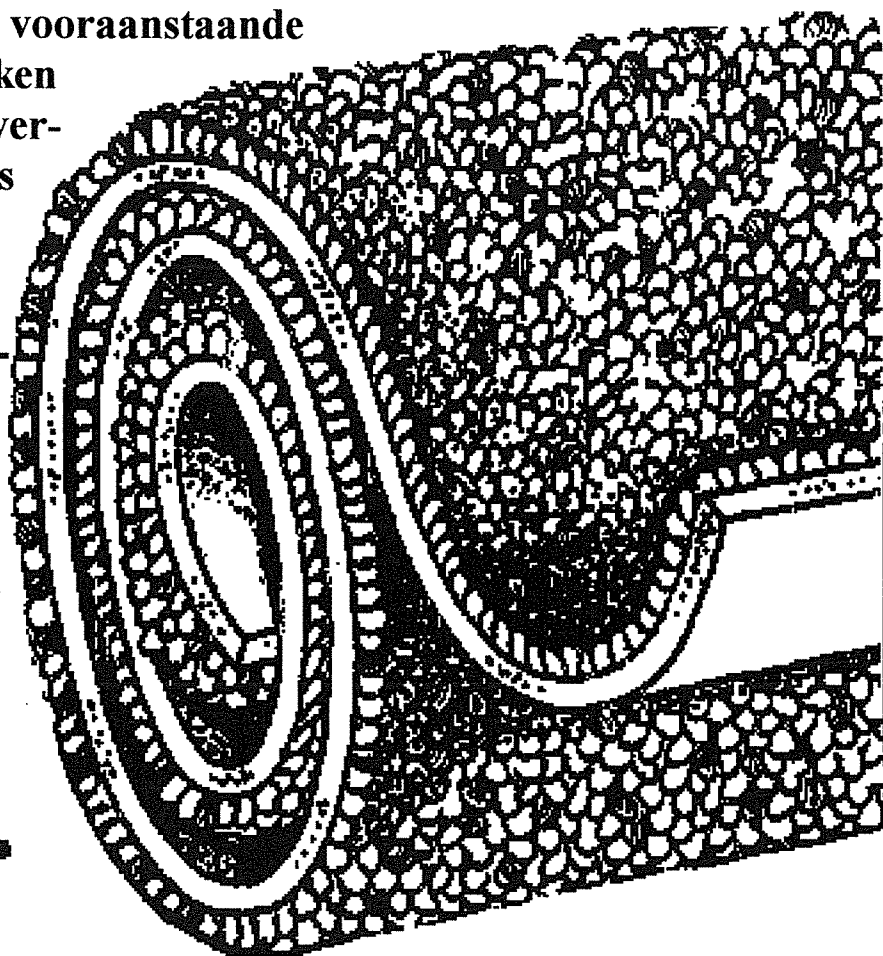
*See You
next
Year*

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



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 7: Slot

Auteur: Ed Jacobs

Wat heb ik nu beoogd met deze serie van zeven (!) artikelen over loopscholing?

Ik heb getracht aan te geven wat het nut is van de oefeningen, waarmee jullie wekelijks geconfronteerd worden en die nogal eens als vervelend worden ervaren.

Loopscholing is echt geen (of althans niet alleen een) uiting van een latent sadistisch trekje van je trainer/begeleider, nee er zit wel degelijk meer achter. Iedere loopscholingsoefening heeft tot doel een bepaald onderdeel van de loopbeweging extra te trainen, waardoor de beweging in zijn totaliteit vloeiender wordt.

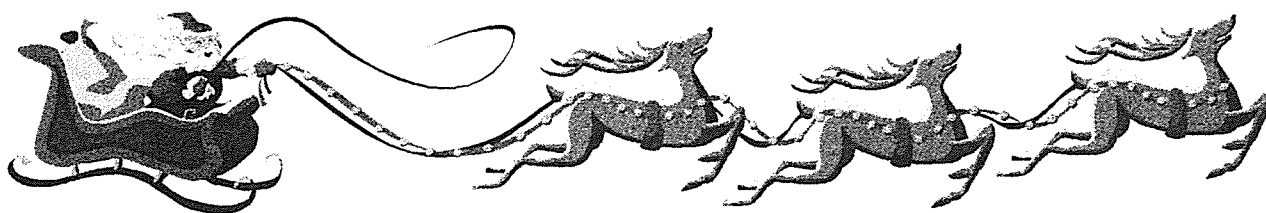
Het regelmatig uitvoeren van de loopscholings-oefeningen leidt op den duur (dus niet al na een paar weken, maar na een flink aantal maanden) tot een betere afwikkeling van de loopbeweging. De beweging verloopt dus efficiënter, waardoor het lopen soepeler gaat. Dit betekent, dat het lopen ook minder kracht kost en spieren dus relatief minder of in ieder geval beter worden belast.

Een atleet, die regelmatig aan loopscholing doet, loopt daardoor ontspannener. Maak er dus een gewoonte van een paar loopscholingsoefeningen in iedere warming-up en cooling-down uit te voeren. Daarnaast is het een goede gewoonte minstens een keer per week enige speciale aandacht aan een of meer specifieke oefeningen te besteden.

Een niet helemaal onbelangrijk bijkomend aspect is nog, dat loopscholing leidt tot een betere (en volgens sommige ook mooiere) houding, die bovendien veel langer volgehouden kan worden hetgeen in wedstrijden een superieure indruk maakt op je medelopers/concurrenten, die de looptechniek slechter beheersen. Van atleten, die aan het einde van een wedstrijd steeds meer "in elkaar gezakt" gaan lopen, kan in ieder geval gezegd worden, dat ze niet of te weinig loopscholing doen en waardoor ze hun eigen lichaam niet meer goed onder controle hebben.

Wat overigens altijd intact blijft, is de individuele loopstijl van een atleet (ook al beheersen bijvoorbeeld Marti ten Kate en John Vermeulen ieder voor zich de looptechniek perfect, toch herken je beide lopers al van verre aan hun loopstijl). Loopstijl wordt namelijk bepaald door de bouw van het lichaam. Ieder menselijk lichaam is enig in zijn soort en de bouw is altijd afwijkend ten opzichte van anderen. Door deze unieke bouw wordt techniek altijd in (vaak miniem) detail anders uitgevoerd, waardoor de voor iedere loper zo karakteristieke eigen loopstijl ontstaat. Probeer de loopstijl van een ander dan ook nooit te imiteren, want die stijl hoort bij zijn/haar lichaamsbouw en niet bij de jouwe! Je zou niet de eerste zijn die zich door imitatie van de loopstijl van zijn/haar idool zelf blesseert.

Concluderend: loopscholing mag dan weliswaar niet het plezierigste onderdeel zijn van de training, het is zeker een zeer waardevol onderdeel, omdat het ervoor zorgt dat je ontspannener en efficiënter gaat lopen.



KINDEROPVANG

GEVRAAGD: Tweedehands videorecorder ten behoeve van de kinderopvang op de zaterdagen.

Opgeven aan Cindy van den Hengel,
telefoon: 079-351 17 57.

New York 1997 (1)

In april 1996 is het idee geboren om met een aantal mensen in New York de marathon te gaan lopen. Dit aantal groeide tot zo'n 28 personen.

Omdat wij alleen maar goede berichten hadden gehoord over de organisatie van Radio Rijnmond hebben wij ons daarbij aangesloten. Tijdens een van de bijeenkomsten van Radio Rijnmond zegde Hans van Vliet (organisator) ons onder andere toe dat wij als VIP's behandeld zouden worden. Hij heeft zijn woorden waargemaakt. Van de diverse sponsors kregen wij een prachtig Puma-trainingspak met poloshirt en singlet. Een trainingsweekend in Port Zélande. Startnummers voor de marathons te Rotterdam en New York (je hoefde ze alleen nog maar te lopen!!!). Een mooi vormgegeven programmaboekje. Een CD. Elke ochtend een uitgebreid ontbijt in het hotel. Op de dag van de marathon een diner gevolgd door een feestavond en een optreden van Glenda Peters. Op een aantal dagen busvervoer van het hotel naar het centrum van New York en terug. Verder gingen er met deze reis ook nog een drietal trainers, 2 fysiotherapeuten en een huisarts mee. Waarschijnlijk ben ik een aantal dingen vergeten op te noemen, maar de organisatie was perfect geregeld en zeker een aanrader!

En of dit allemaal nog niet genoeg was, zijn wij ook nog gesponsord door het bedrijf waar Ruud van der Maaten werkt: GUO 2000. In samenwerking met Runnersworld Den Haag kregen wij, tegen een kleine vergoeding, een loopbroek en T-shirt. Dit werd ons aangeboden in een handige, rode, rugzak.

Na een paar maanden van voorbereiding, was het dan eindelijk zover!



Dinsdag 28 oktober 1997 om 18.00 uur verzamelen in het Novotel in Rotterdam Brainpark. Tussen 19.00 en 20.00 uur moesten de koffers ingeleverd worden. Hartstikke goed geregeld, hier hadden we geen omkijken meer naar totdat we in New York uit het vliegtuig zouden komen. Niet sjouwen, niet inchecken, lekker makkelijk.

Tussen half acht en acht uur kregen we een diner aangeboden van Zwitsers Leven via Peter van Zijp en of dat nog niet genoeg was ook nog een rood T-shirt.

Woensdag 29 oktober 1997 vertrokken er om 5.45 uur 6 bussen van het Novotel naar Schiphol. Om 8.30 uur vertrokken we met vlucht SQ 26 van Singapore Airlines naar New York. Aangekomen in New York stonden er al weer bussen klaar om ons naar het hotel in New Jersey te brengen. Onderweg kregen we al een aardige indruk van New York City: veel mensen, auto's, taxi's, taxi's en nog eens taxi's.

Nadat iedereen zich in zijn/haar kamer had geïnstalleerd, was er gelegenheid om de spieren los te maken, onder leiding van de trainers. Onder een stralende zon hebben we al hardlopend de omgeving van het hotel verkend. Zo wisten we meteen waar we 's avonds een hapje zouden gaan eten en waar de Mall was, zodat we wat boodschappen konden gaan doen.

Donderdag 30 oktober 1997, deze dag was gereserveerd om de startnummers voor de friendship run en de marathon op te halen. Met bussen werden we naar The Coliseum te Manhattan gebracht. Nu we de startnummers in handen hebben, komt die marathon toch wel heel erg dichtbij.....

Ook hier kregen we weer de nodige T-shirts, reclame, posters, kortingsbonnen en noem maar op. Buiten het Coliseum werd ook de nodige reclame gemaakt voor de diverse sportzaken in New York. Je kon gratis met een Limousine of touringcar naar een van de sportzaken gebracht worden; in de hoop natuurlijk dat je daar wat dollars uit zou geven. Als je klaar was, werd je gewoon weer naar het Coliseum teruggebracht.

Wij kregen een gratis lunch aangeboden bij een van de sportzaken aan de 18de straat. Wij zouden geen Hollanders zijn als we daar geen gebruik van zouden maken natuurlijk. Zo gezegd, zo gedaan. Met de bus, die al klaar stond, naar de 18de straat. De lunch bleek buiten te zijn, het leek wel een gaarkeuken: iedereen in een rij met z'n bordje in zijn hand. Bij nummer 1 kregen we een grote punt pizza, bij nummer twee een hot-dog en een blikje cola, fles water en een banaan. Buiten op de stoep stonden stoelen, waar je je lunch kon nuttigen. Leuke ervaring. Nadat we ook nog even in de sportzaak hadden rondgekeken zijn we weer teruggegaan richting Coliseum (60-61ste straat). De bussen zouden pas weer om 18.00 uur teruggaan naar het hotel, dus we hadden nog tijd genoeg om nog wat te winkelen en de omgeving te verkennen.

New York 1997 (1)

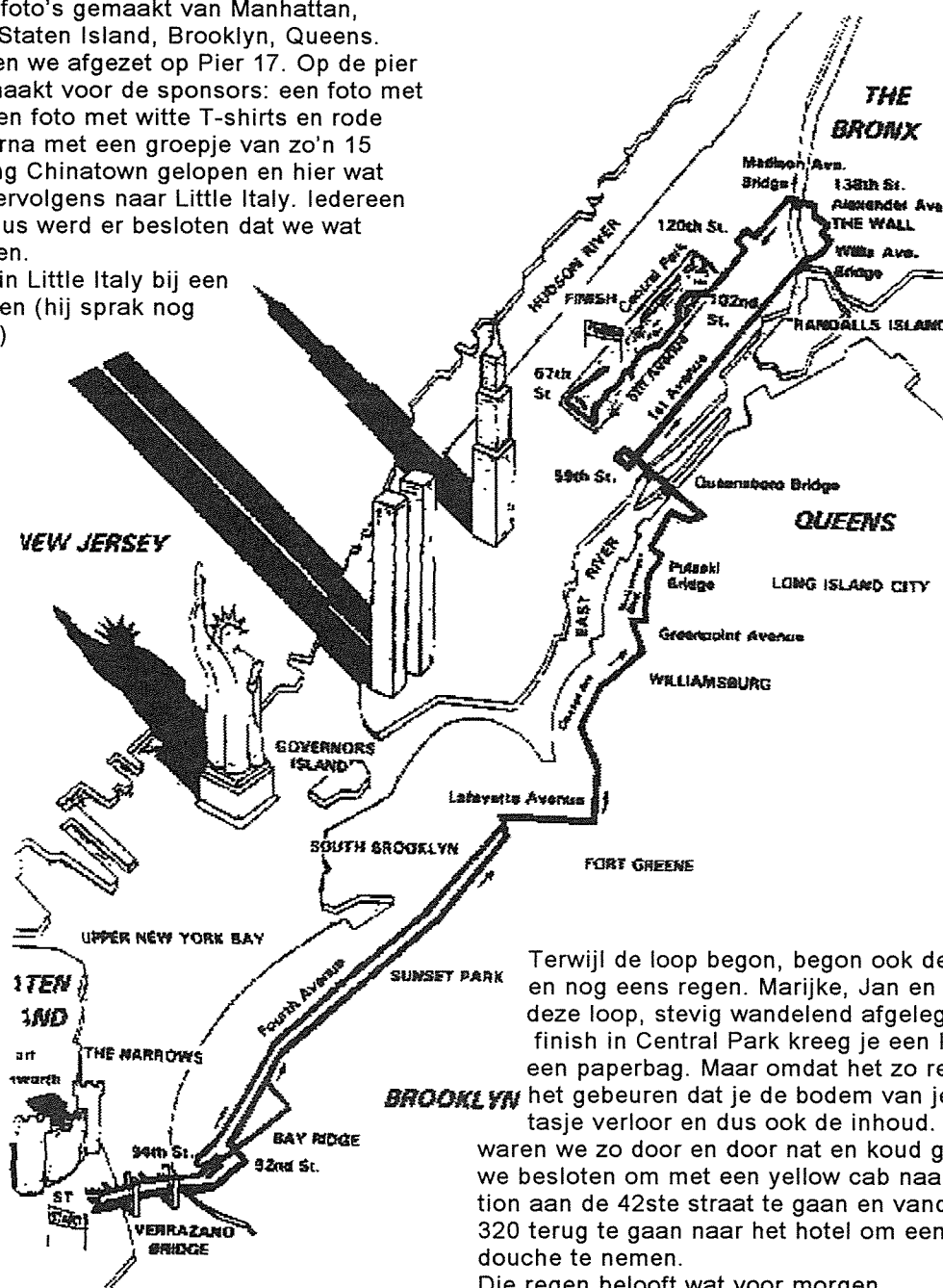
vervolg

Vrijdag 31 oktober 1997 op eigen gelegenheid naar New York City gegaan om nog wat van de bezienswaardigheden te bezoeken: Battery Park, Wall Street, World Trade Center (ook wel Twin Towers genoemd). Om 13.00 uur moesten we weer aan de overkant van de Hudson zijn waar we zouden inschepen op een van de boten van Circle Line voor een rondvaart van zo'n drieneenhalf uur. Hier weer de nodige foto's gemaakt van Manhattan, Vrijheidsbeeld, Staten Island, Brooklyn, Queens.

Na afloop werden we afgezet op Pier 17. Op de pier eerst foto's gemaakt voor de sponsors: een foto met rode T-shirts, een foto met witte T-shirts en rode rugzakken. Daarna met een groepje van zo'n 15 personen richting Chinatown gelopen en hier wat rondgekeken, vervolgens naar Little Italy. Iedereen kreeg wel trek dus werd er besloten dat we wat zouden gaan eten.

Een aantal zijn in Little Italy bij een Italiaan gaan eten (hij sprak nog Nederlands ook)

Zaterdag 1 november 1997: The day before en de dag van de Friendship Run. Om 6.45 uur vertrokken de bussen naar het gebouw van de Verenigde Naties. Hier is de start van de Friendship Run, een loop voor alle niet-Amerikaanse deelnemers van de marathon. In totaal deden zo'n 10.000 mensen mee aan deze loop.



en de rest (Marijke, Betty, Hans, Gert, Jan en ik) is bij een Vietnamees in Chinatown terechtgekomen waar we allerlei heerlijke gerechten voorgezet kregen en stokjes om mee te eten...

Terwijl de loop begon, begon ook de regen, regen en nog eens regen. Marijke, Jan en ik hebben deze loop, stevig wandelend afgelegd. Bij de finish in Central Park kreeg je een lunchpakket in een paperbag. Maar omdat het zo regende kon het gebeuren dat je de bodem van je papieren tasje verloor en dus ook de inhoud. Door de regen waren we zo door en door nat en koud geworden dat we besloten om met een yellow cab naar het busstation aan de 42ste straat te gaan en vandaar met bus 320 terug te gaan naar het hotel om een warme douche te nemen. Die regen belooft wat voor morgen.....

Zondag 2 november 1997, eindelijk is het dan zover. De zenuwen gieren weer eens door m'n keel. Om 8.30 uur gaan de lopers met de bussen richting start op de Verrazano Narrows Bridge, maar eerst nog even een groepsfoto van ons trainingsgroepje: Marijke, Gert, Betty, Jolanda, Hans, Jan Willem en ik.

New York 1997 (1)

vervolg

Jolanda en ik hadden van tevoren afgesproken dat wij 'm samen zouden lopen. Wij werden door de bussen vlakbij de start afgezet, erg goed geregeld. Eerst maar weer een toilet opzoeken. Lang zoeken hoeft niet, want ik heb nog nooit zoveel portable toiletten bij elkaar gezien. De rijen ervoor waren gelukkig nog niet zo lang. Daarna omkleden, startnummer om, bidon met energiedrank mee, foto-toestelletje, reepjes. De kledingtassen moest je inleveren bij een van de 65 UPS-bussen. Ik moest naar de letter H: bus 25, Jolanda naar bus 61 met de letter V????? Ja hoor, die Amerikanen snappen niet dat zij Jolanda van der Maaten heet, zij denken dat zij Jolanda Vandermaaten heet en nog wel een stukje verder kan wandelen, dus op naar bus 61! Wat een mensenmassa!!

Met een vuilniszak om/aan tegen de kou richting startvak. De dames starten in het rode startvak. Geen idee hoever we van de startstreep verwijderd staan. Nog maar een stukje naar voren. Hé een bekende: Liesbeth. Zij baant zich een weg naar voren, wij er achteraan. Op een gegeven moment horen wij iets dat op het startschot lijkt. Horloge maar indrukken. De meute komt in beweging: 34.000 lopers!!!!

Wij kunnen al vrij snel in dribbelpas aan de marathon beginnen. Blijkbaar staan we erg dicht bij de startstreep, wandelen hoeft niet meer. Op de Verrazano Bridge staat, zoals beloofd, Jan de Vos (trainer) iedereen toe te roepen en moed in te spreken. Verder zien wij geen bekenden meer. Ik kom niet zo goed in mijn ritme maar dat zal na een half uur wel beter gaan, hoop ik. Jolanda wil nog even een sanitaire stop maken. Kan ik mooi even op adem komen. Krijg nou niks, daar komt Johan Hofland voorbij: al zwaaiend en etend. Wat een toeschouwers langs de kant. Daar had ik me van tevoren geen voorstelling van kunnen maken, fantastisch.

Ondanks dat het zwaar aanvoelt, zijn de eerste twee uur zo voorbij. Dan begint het te regenen. De eerste loper is al bijna bij de finish, wij zijn bijna op de helft...

Regen, onweer, regen, veel regen en nog veel meer regen. In het begin ontwijk je de plassen nog, maar op een gegeven moment kan het riool het niet meer aan en loop je alleen nog maar door plassen, riviertjes zijn het eigenlijk. En toch blijven de toeschouwers je toejuichen. Iedereen is even enthousiast. De mensen langs de kant delen snoepjes, lolly's, sinaasappel, banaan, pillen(!), drank enz. uit.

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

Kunststof bakken



de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

New York 1997 (1)

vervolg

Op het 28 km-punt staan onze supporters van Radio Rijnmond. Kijken of we de vlag al zien. Tussen de toeschouwers Jan ontdekt. Hij vraagt hoe het gaat en ik roep: Ik doe New York nooit meer. Wat is dit zwaar. Aan de overkant staan de supporters van Radio Rijnmond. Tegen Frans van der Heide (trainer) zeg ik hetzelfde: hij komt niet meer bij van het lachen.

Maar ik meen het wel, tot nu toe: New York is hartstikke leuk, maar ontzettend zwaar. Het is alleen maar stijgen en dalen, valsplat. Een vlak stuk is er niet bij.

Mijn bovenbenen gaan ontzettend zeer doen. Ik moet ook wat meer wandelen dan ik gewend ben, vooral als we weer gaan stijgen. En Jolanda mij maar oppeppen en drinken voor me halen.

Op een gegeven moment zegt Jolanda: kijk daar heb je Johan Hofland, die kunnen we hebben. Ook hij heeft het zwaar en wij besluiten om met z'n drieën verder te gaan. Om beurten peppen we elkaar op. Jolanda vraagt of ik nog wil wandelen. Nee ik denk dat ik het nu wel volhoud, het einde is nu in zicht. Nog geen minuut later krijgt Jolanda erge steken in haar zij, dus toch nog maar even wandelen, ademhaling onder controle krijgen, wat drinken en weer beginnen met dribbelen. Gelukkig, steken zijn weg.

Daar is de finish, eindelijk. Na 4.30.22 uur komen wij hand in hand over de finish. Moe en pijn, maar trots en gelukkig, krijgen wij onze medaille.

Nu nog onze kleding oppikken en naar het family reunion point. Daar komen wij na drie kwartier aan.

De supporters blijken net zo nat als dat wij zijn, maar zij zijn door en door koud. Petje af, jullie hebben het misschien wel zwaarder gehad dan wij. Bedankt voor alle support.

Nog even met z'n drieën op de foto, afmelden bij Lenny van Vliet en met de bus terug naar het hotel. Heerlijk het is voorbij!

's Avonds krijgen we een feestavond aangeboden. Er wordt zelfs gedanst. In het begin wat stijfjes van de spierpijn, maar als je doorzet, gaat het een stuk beter.

Maandag 3 november 1997. Vandaag gaan we een finishers shirt of trui halen. Het is vandaag het mooiste weer van de wereld: 20 graden. We besluiten om in the City te blijven. Lekker even wandelen in Central Park en nog meer foto's maken. Winkelen op 5th Avenue, Broadway en Rockefeller Plaza.

's Avonds gaan we (Marijke, Gerard, Gert, Jan en ik) heerlijk eten bij Olive Garden aan Broadway. Hier komen we nog meer bekenden tegen. Na het eten gaan we naar het theater. Jan en ik hebben voor Cats gekozen, de anderen gaan naar de overkant: naar Miss Saigon. Na afloop worden we door de klaarstaande bussen weer naar het hotel gebracht.

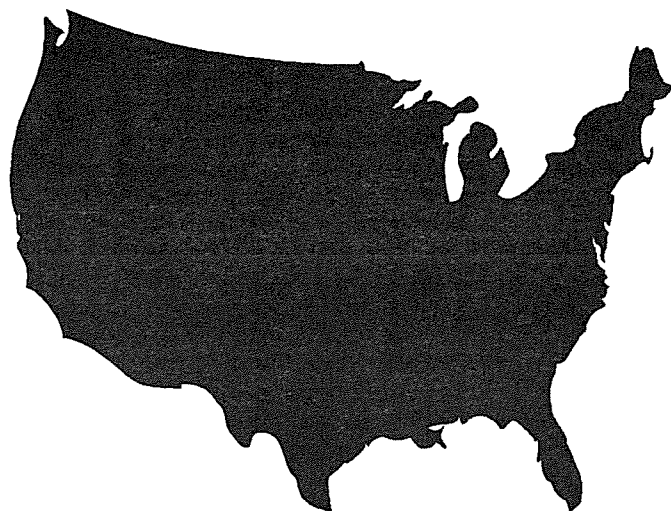
Dinsdag 4 november 1997. De laatste dag. De koffers moeten tussen 10.30 en 11.00 uur ingeleverd worden. De handbagage kunnen we in een van de zalen achterlaten. Toch nog maar een keer naar New York. Wij zijn tenslotte nog niet op het Empire State Building geweest. Wat een mooi uitzicht vanaf de 86ste verdieping. Wat een gebouwen, wat een mensen, wat een yellow cabs: het is met geen pen te beschrijven. Central Park ligt als een klein stukje groen tussen al die wolkenkrabbers en meer groen is er ook niet te ontdekken.

Om een uur of drie gaan we weer richting New Jersey. Hapje eten en de anderen opzoeken. Er wordt alvast een reünie afgesproken om foto's/dia's van elkaar te zien en te bestellen. Gezellig!

Om 18.00 uur gaan de bussen richting John F. Kennedy Airport. Om 21.15 uur vertrekt vlucht SQ 25 van Singapore Airlines richting Schiphol.

Wat een fantastische reis. Het was zeer de moeite waard. En nu mag ik het héél rustig aan gaan doen: even geen lange duurlopen meer, niet meer 4 keer in de week trainen. Gewoon even wat anders totdat ik uit m'n herstelperiode ben en dan ga ik er wel weer tegen aan. Alleen: hoe lang duurt een herstelperiode?!

Astrid



2000 ???

Eindejaarspuzzel

DOORLOPER

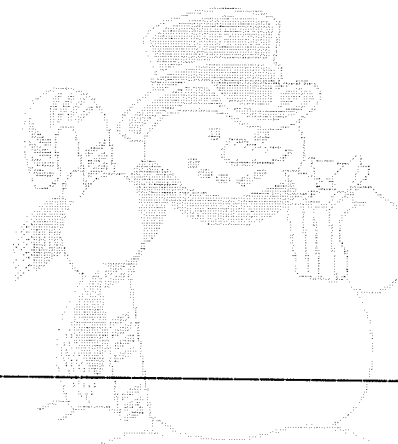
- 1 Jaargetijde
- 2 Gelukkig
- 3 Daar ligt het aan
- 4 Bezoekt u ons daar weleens?
- 5 Daar bent u nu mee bezig
- 6 Adres van ons clubhuis
- 7 Doe hier wel voorzichtig mee
- 8 Prettige of
- 9 Bent u hier ook altijd zo nieuwsgierig naar?

1. Zet de gevonden woorden hieronder achter elkaar

2. Neem dan de letters:

1,2,12 11,20,33,43,49,53 61 68,74,76,99 succes!

De uitslagen staan verderop in het blad



Vraag nu de Winterbrochures aan!



KRAS  *SterVakanties*

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

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

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon:

Z
O
B

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

Commissies bij de RRZ deel 2

In het vorige nummer is de redactie van de Roadie nader onder de loep genomen. Vandaag is het de beurt aan een andere commissie te weten: de vreugde- en leedcommissie. De voorzitter van de TC heeft inmiddels hieraan een artikel gewijd elders in dit blad.

De vreugde- en leedcommissie

Doelstelling van de commissie is om de onderlinge band tussen de leden te bevorderen en ervoor te zorgen dat de leden van de vereniging bij vreugdevolle maar ook minder leuke situaties iets van hun vereniging horen.

De commissie bestaat uit twee personen. Elly van der Kooy (groep 2, soms groep 3) verzorgt het "leed" gedeelte. Indien iemand ziek is, wordt een beterschapskaart gestuurd en in sommige gevallen een bos bloemen bezorgd. Elly neemt in ieder geval actie bij geblesseerden en andere minder leuke zaken.

Zij krijgt haar informatie voornamelijk van de trainers van de diverse groepen maar soms ook van "horen zeggen" in de wandelgangen. Zoals de voorzitter TC al in zijn artikel heeft aangegeven, zou dit anders moeten verlopen. Dus nogmaals: geef het door als je weet dat een medeloper of medeloopster geblesseerd is of een poosje om andere redenen niet komt lopen. Elly is telefonisch te bereiken op nummer 079 - 331 44 47. Je kunt ook een briefje bij haar in de bus doen, adres is: Snoeksloot 68. Vanaf heden zal in de Roadie een publikatie opgenomen worden waarin vermeld wordt wie de laatste periode een kaartje (beterschap) heeft ontvangen. Mis je iemand, trek dan direct aan de bel!!

Het "vreugdevolle" deel wordt verzorgd door Thea Rolff (groep 5). Bij geboorten, verjaardagen en huwelijken komt zij in actie en stuurt een wenskaart of gaat met een cadeau langs. De geboorten en huwelijken moeten uiteraard wel via een geboorte- of huwelijkskaart bij haar bekend zijn. Ook hier geldt natuurlijk: weet je of iemand gaat trouwen (of stiekem getrouwd is!), een kleintje geboren is: geef dit aan Thea door. Haar telefoonnummer is: 079 - 341 37 38, of ook hier een briefje in de bus, adres: Lupineakker 17.

Begeleiderscursus in 1998

Indien er voldoende belangstelling is zal RRZ een begeleiderscursus willen starten in februari van het volgend jaar. Door RRZ-leden kan deze cursus gratis worden gevolgd, die gegeven zal worden door gediplomeerde trainers.

Met de opgedane kennis en kunde vergaat iedere deelnemer meer inzicht in de 'mysterie' van het hardlopen. Teneinde tevens in de toekomst te beschikken over voldoende begeleiders zullen er deelnemers op verzoek en op vrijwillige basis als zodanig bij onze vereniging kunnen worden ingezet.

Belangstelling? Neem dan contact op met een van de trainers voor meer informatie en/of meld je aan bij Frans van der Werf (telefoon: 316 76 40) of bij Frank Eilbracht (telefoon: 341 72 72).

Nieuw van het Ropa Run front

Op woensdag 20 mei 1998 start de volgende Ropa Run.

Op 15 november waren al 78 teams ingeschreven (100 teams is het maximum). Wil men meedoen, dan is inschrijven met spoed gewenst!!!

Inlichtingen:
Anton Bood (groep 1)



En dan dit....

Zin en onzin van rennen in de regen

Moet je, als het regent, om niet zo nat te worden gewoon blijven wandelen of juist hardlopen?

Verderop is het ook nat, zeggen sommigen droog, terwijl anderen er juist de sokken in zetten. Serieus wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat de laconieken gelijk hebben: hardlopen in de regen heeft geen zin.

Rennen in de regen betekent weliswaar dat je sneller een droge plek bereikt, maar aan de universiteit van Reading in Engeland is uitgemaakt dat je dan net zo nat bent als de wandelaar die daar later aankomt.

De verklaring is dat de voorkant van menselijke individuen een groter oppervlak heeft dan de bovenkant van het hoofd en de schouders en dat de haastige passant daardoor rechtstreeks tegen een heleboel regendruppels aanloopt.

Overigens illustreert ook dit resultaat het betrekkelijke van veel wetenschappelijk onderzoek: wie langzaam wandelt, wordt toch héél nat, geven de onderzoekers toe, en als het echt regent dat het giet, dan wordt rennen wel degelijk zinvol.

Maar de vraag wat precies de relatie tussen wandelsnelheid en regenintensiteit is beantwoorden ze niet.



Zien en gezien worden

links en rechts

Enige jaren geleden schreef Theo van Beek, toen nog lid van de RRZ, een artikel over lopen in het donker, met name de plaats op de weg en de zichtbaarheid. Omdat er inmiddels weer veel nieuwe leden zijn bijgekomen, en de donkere tijd weer is aangebroken, vond de redactie het van groot belang dit artikel weer eens onder de aandacht te brengen.

Naar aanleiding van de vraag "Aan welke kant van de weg lopen we nu eigenlijk?", was Theo op zoek gegaan naar het juiste antwoord. Hij vond het gelukkig en schreef het volgende voor de Roadie:

"Als je als groep, want daar gaat het om bij de Road Runners, 's avonds op stap gaat en je op de openbare weg begeeft, dan behoort je de regels van de verkeerswet te volgen. Een van die regels is dat een groep, een formatie, de regels volgt die gelden voor wagens. Dus dan mogen wij niet meer op het trottoir of fietspad, maar moeten wij op de openbare weg lopen. In ons land houdt dit in dat we dan aan de rechterkant van de weg lopen. Echter, het is niet altijd zo veilig op de weg. De trainer kan dan besluiten dat we op de stoep gaan lopen of op het fietspad. Dan is het wel zaak ook zoveel mogelijk rechts te lopen en rekening te houden met fietsers en voetgangers.

Iedere looper die in de groep loopt is verantwoordelijk voor het in de groep lopen, dus we letten ook voor elkaar op, waarschuwen als we een obstakel zien: "paaltje, stoeprandje" etc. Veiligheid is het sleutelwoord. Voorkom blessures door elkaar te waarschuwen, let zelf goed op waar je loopt, en let op het verkeer. Onze ervaring is jammergenoeg dat niet alle verkeer met ons rekening houdt. Sommigen vinden dan ook dat wij niet op de weg thuis horen. Tolerantie is niet voor ieder hetzelfde!

Waar wij zelf verantwoordelijk voor zijn, is dat we door anderen tijdig opgemerkt worden, dit is vooral van belang bij slecht zicht en donker weer. Elke looper zou dan ook een veiligheidshesje moeten dragen en elkaar erop wijzen dat dit ook erg belangrijk is. Door de reflectiestrepen weerkaatst licht al vrij snel als er autolampen op schijnen. De automobilist kan dan beter anticiperen op de groep die hij rechts van de weg ziet hardlopen.

Nog even alles op een rij:

- loop in het donker op een verlicht parkoers
- zorg dat je gezien wordt en zelf ook wat ziet
- draag lichte kleding met veiligheidshes
- bij mist echter donkere kleding
- blijf alert en let ook op elkaar
- loop je alleen, dan moet je juist aan de linkerkant van de weg lopen
- ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen veiligheid
- de trainer neemt in geval van twijfel de beslissing

Tot slot wil de redactie Theo bedanken voor het antwoord op de vraag "Waar lopen we nu eigenlijk?"

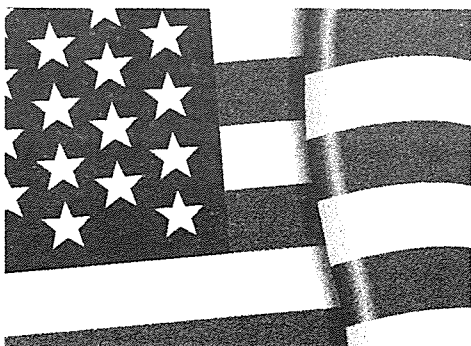
New York 1997 (2)

Dinsdag 28 oktober

De reis naar New York begon voor ons al op dinsdag 28 oktober. We hadden met alle RRZ-ers afgesproken de nacht door te brengen in het Novotel in Rotterdam. De koffers konden we hier al 's avonds inleveren en werden voor ons ingecheckt. Lekker makkelijk dus. Eerst maar eens aan de bar een drankje gedronken en toen met de hele groep aan tafel. Er waren nog meer mensen die met Rijnmond meegingen en die hadden aparte tafels. Ook André van Marijke en Debbie van Jan Peter waren van de partij. Zij zouden niet meegaan naar New York. Het eten en de drank werd ons (RRZ-ers) aangeboden door de sponsor Zwitsers Leven. We hebben een leuke avond gehad en zijn op tijd naar bed gegaan want het zou een lange dag worden.

Woensdag 29 oktober

04.45 wakker gebeld door Gert en om 05.30 uur zaten we aan een uitgebreid ontbijtbuffet in het Novotel. De rekening voldaan en er was op de valreep nog een bericht voor ons: een collega van mij had z'n beste wensen voor de marathon alvast doorgebeld naar het hotel. Om 05.45 reed een aantal bussen richting Schiphol. Debbie, de vrouw van Jan Peter (die dus niet mee zou gaan naar New York, maar wel de avond en nacht in het Novotel was gebleven) zwaaide ons als enige uit en moest toch wel een traantje wegpikken! Iedere bus van Radio Rijnmond heeft een reisleader en wij kregen Carolien, een echte Rotterdamse! Na vijf minuten barstte Johan Hofland met het eerste lied al los: Ik heb een potje met vet.....! Gelukkig zette niemand in en werd het al gauw weer rustig in de bus. Opmerkingen zoals: volgens mij loop je beter dan dat je zingt! waren natuurlijk niet van de lucht. De buschauffeur had ook een toepasselijk cassettebandje bij zich: liedjes die allemaal over New York gingen. Frank Sinatra barstte los in: New York New York. Toen hadden we echt het gevoel: het gaat nu gebeuren. Beetje kippevel hoor. We gingen om 09.15 uur met Singapore Airlines de lucht in. Vliegduur is 7 uur en 15 minuten. De service aan boord was perfect. Behalve films kijken, videospelletjes doen, werd er ook veel geslapen in het vliegtuig. Dat zat trouwens helemaal vol met Rijnmonders. Bijna 300 dus, heel leuk om te zien, want iedereen had het trainingspak van de sponsor aan (wit met zwart) en daaronder een kanariegele polo. Allemaal kanariepietjes in de jumbo!



Om 10.25 uur (Amerikaanse tijd) kwamen we aan op het John F Kennedy Airport. Allemaal door de douane en de koffers gehaald en drie kwartier later gingen we met zes bussen naar onze bestemming. Wij zaten in busnummer 4. In het hotel aangekomen, even uitrusten en de spullen uitpakken en weer de sportkleding aan want..... er stond een ontspanningstraining op het schema! advies was om hieraan mee te doen, dan was je de stijfheid van de reis weer snel kwijt. Daarna gedoucht, wat gewinkeld in een groot winkelcentrum op loopafstand en wat boodschappen (bananen!) gedaan. 's Avonds met een heel stel wezen eten en bijtijds naar bed.

Donderdag 30 oktober 1997

Om half zeven wakker geworden en Hans ging naar een uitlooptraining om half 8 maar ik vond een slaapttraining veel verstandiger. Het ontbijt is een buffet wat is aangepast aan de lopers. Er is: roerei, ham, kaas, jam, bacon, worstjes, yoghurt, allerlei fruit, bananen, brood, bananen, koffie, thee, bananen, jus d'orange, chocomel, melk en o ja, ook nog bananen. En dat iedere ochtend van 07.30 tot 10.30 uur. Om 11 uur met de Rijnmond bus naar New York gegaan. De skyline van New York is fantastisch. Deze hadden we woensdag natuurlijk ook al even gezien, maar dan ben je moe en neem je het niet zo goed in je op. Bij de Expo aangekomen, eerst ons startnummer gehaald en vervolgens de koopwaar van de marathon bekeken. Na nog de sportbeurs die erbij zit, bekeken te hebben, zijn we (Astrid, Jan, Hans en ik) met een speciale bus naar een grote sportzaak gegaan waar je een gratis lunch kon krijgen. Nou, dat was echt lachen. In de busrit naar deze zaak toe, keken we onze ogen al uit. We gingen dwars door New York, langs allerlei bezienswaardigheden en met een flinke snelheid (taxi's razen langs je heen maar vlak de buschauffeurs ook niet uit!). Bij de sportzaak was er buiten een rij opgesteld waar je langs moest lopen om je lunch bij elkaar te krijgen. Na de pizza, hot-dog, cola, banaan (daar is ie weer) in ontvangst te hebben genomen, waren aan het eind in de straat gewoon op de stoep stoeltjes neergezet. Echt heel bijzonder, simpel maar leuk. De sportwinkel uiteraard ook nog even bezocht. Een gigantisch grote sportzaak met alles wat je maar op sportgebied kunt bedenken. De rest van de dag lopend doorgebracht langs 5th Avenue en het Rockefeller Center. New York is echt overweldigend, al die reusachtig hoge gebouwen.

Met de bus weer terug naar ons hotel en 's avonds gegeten bij de Mexicaan. Hans en ik hebben ons deze avond nog laten behandelen door de fysiotherapeuten die ook mee waren. Er was ook een arts op de reis mee. Hans had van z'n eigen peut een medisch verhaal meegekregen voor de peut daar en heeft z'n enkel laten behandelen. Ik had al een paar weken last van een onwillige bilspeer/ hamstring. Door al dat gewandel was ie weer aan het vervelen.

New York 1997 (2)

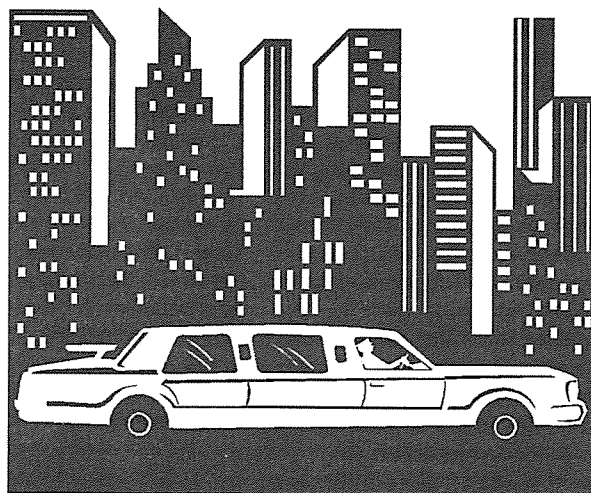
vervolg

Vrijdag 31 oktober

Na het ontbijt in de Red Robin (het restaurant/kroeg aan ons hotel) met een flinke groep (12 personen) op stap gegaan. De Rijnmondbus zou pas om 12 uur vertrekken naar New York, maar dat vonden wij te laat. We besloten dus de stadsbus te nemen. Hierdoor hadden we nog wat meer tijd, alvorens we bij pier 19 (New Jersey Harbor) moesten verzamelen voor de boottocht over de Hudson. Eerst via Battery Park, waar je het Statue of Liberty in de verte ziet, naar Wall Street gelopen. Hier is de New York Stock Exchange. Marijke was er ook bij en van André hadden we al begrepen dat we haar goed in de gaten moesten houden. Voor je het weet ziet ze ergens wat en blijft ze achter. Ook Jan Willem (de reisleader), Liesbeth, Ad, Ineke, Jan, Astrid, Jolanda (die Kai al een beetje miste!) en Ruud waren van de partij. Bijna iedereen had de fel rode rugzak op die we van sponsor GUO gekregen hadden. Hierdoor vielen we nogal op en vroeg een mevrouw of zij ons mocht fotograferen. We moesten met onze rug naar haar toe gaan staan en kijken naar het beursgebouw. Ze bleek een beroepsfotografe te zijn die werkte voor een blad over fotografie ofzo. Ze beloofde een foto te sturen. Afwachten maar. Het was trouwens wel handig, die rugzakjes, we konden elkaar zo heel snel in de drukte terugvinden. Ook het feit dat veel mensen de jasjes van het trainingspak aanhadden, was leuk. Overal kwam je die pakken tegen en was het: hee, hallo! ook al kende je ze niet eens. Het was zelfs zo erg dat in de Disney Store een medewerkster aan mij vroeg: Zeg, met hoevelen zijn jullie eigenlijk? Ik zei: met ruim 300! Antwoord: Unbelievable!

Deze dag niet alleen met de bus maar ook met de metro gereisd. Een leuke ervaring, je ziet het normaal alleen maar op films. Zelfs in de metro werd nog een banaantje opgepeuzeld. We waren netjes op tijd bij de boot voor onze rit over de Hudson River. Het weer was trouwens prima, een beetje fris maar een heerlijk zonnetje en weinig bewolking. We hadden, uiteraard, de hele boot voor de Rijnmonders. Het was een gezellige boel, er was van alles te krijgen op de boot en iedereen liep maar te fotograferen of te filmen. De Nederlandse gids vertelde allerlei bijzonderheden en vooral de vele bruggen hadden onze aandacht! Er zitten namelijk vier van die kringen in het marathonparkoers. We hebben genoten van deze boottocht, dicht langs het Statue of Liberty gegaan, langs Ellis Island, alle wijken zoals Manhattan, Queens e.d. Na afloop nog wat sponsorfoto's gemaakt en daarna met een groep naar Chinatown gegaan. De aparte sfeer in deze wijk is echt de moeite van een bezoek waard. Het werd langzaam wat donker en de verlichting was heel leuk. Er zou 's avonds een grote Halloween optocht zijn, maar aangezien dit toch wel een dik half uur lopen was, besloten we in Chinatown ergens te gaan eten. Meer dan de helft van de groep wilde liever in Little Italy gaan eten, maar wij kozen samen met Astrid, Jan, Marijke en Gert voor echt met stokjes eten! We vonden een mooi restaurant waar alleen maar "spleetogen" zaten en we hebben hier heerlijk gegeten.

We hadden van alles wat besteld en de hele tafel stond vol. Iedereen met stokjes, hoewel Hans toch maar voor de lepel koos. Daarna op ons gemakje teruggewandeld naar het busstation en weer richting hotel gegaan.



Zaterdag 1 november

Vanmorgen om half acht verzamelen in New York bij het United Nations Building! Met de zes bussen kwamen we hier aan en een hele invasie van Rijnmonders vond plaats. Een van de trainers had zich toegetakeld en versierd als een soort opperhoofd. Hij had tientallen vlaggetjes van Radio Rijnmond op z'n hoofd (als een tooi) en over zijn hele lichaam. Verder uiteraard ook nog een hele grote vlag en wij er allemaal achter aan! Hij had trouwens ook een eigen lijflied dat wij natuurlijk van hem mee moesten zingen. Het ging als volgt: Hello New York (en wij dan herhalen), Here we come, (wij weer herhalen...), Radio Rijnmond (wij weer...), from Rotterdam (en wij maar weer.....). Wel heel leuk natuurlijk.

Op het grasveld achter het grote gebouw moesten we ons opstellen en wij waren een van de eersten, dus stonden we helemaal vooraan. Ieder land moest z'n eigen vlag vanaf een punt meenemen en opgesteld staan in rijen. In totaal stonden zo'n 10.000 (!!!!) mensen uit allerlei landen achter en naast ons. Het was een beetje olympisch gevoel, heel apart. Het weer werkte helaas niet zo mee. Tijdens de diverse speeches en liedjes begon het zachtjes te regenen. Toen we rond half negen gingen starten met de Friendship Run (8 km hardlopen of 5 km wandelen), begon het steeds harder te regenen. Onderweg was het natuurlijk hartstikke gezellig met al die buitenlanders.

New York 1997 (2)

vervolg

Ondanks die (harde) regen genoten Hans en ik volop. We waren al gauw de andere RRZ-ers kwijt maar zo tussen 10.000 mensen is dat geen probleem. Bijna iedereen was min of meer verkleed of had leuke kleuren van zijn land aan. Wij hadden de Holland-pet opgezet en bliezen flink op ons fluitje. O ja, dat vergeet ik te vertellen: we hadden in de bus van Jolanda ballonnen gekregen (rood, wit, blauw of oranje) en van de reisleidster een fluitje en vlaggetje. Toen we dus uitstapten: iedereen verzamelen! en blazen natuurlijk, een herrie van jewelste, 300 man/vrouw die op een fluitje staan te blazen. Ok op het veld waar de toespraken gehouden werden en tijdens de wedstrijd hoorde je ons fluiten. Anton Bood was trouwens ook mooi versierd, hij was als clown en droeg vol trots het bordje the Netherlands.

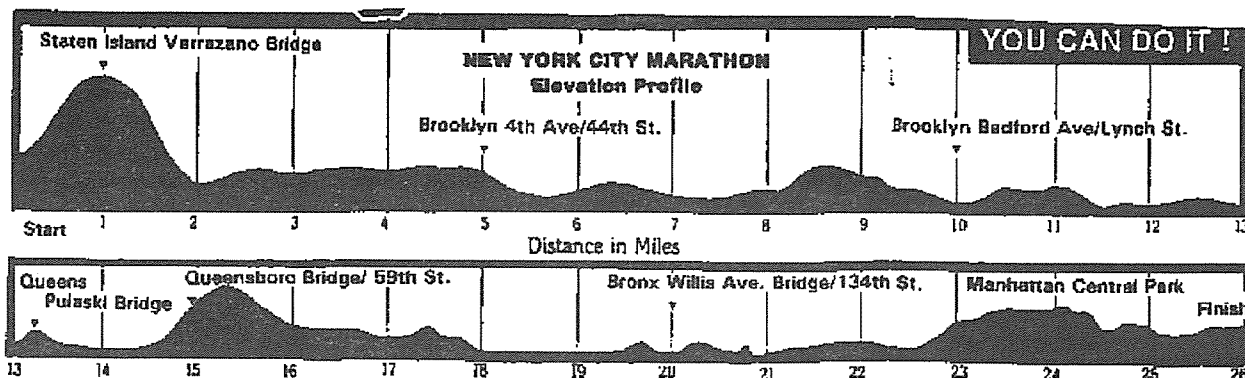
Het lopen ging trouwens heel relaxed. We voelden ons prima en het ging eigenlijk vanzelf. Toen we de finish over kwamen wilden we eigenlijk nog T-shirts ruilen, maar het was wel heel slecht weer geworden. Toch maar gedaan en met een aantal Mexicanen konden we onze Korenmolenloop T-shirts ruilen. Het ontbijt wat we uitgereikt kregen viel figuurlijk en letterlijk in het water. Letterlijk, aangezien ik het pakketje (in een papieren handtas) op de grond had gezet om m'n oude geruilde T-shirt uit te doen en m'n nieuwe Mexicaanse aan te doen. Vervolgens gingen we weer verder, ik pak m'n tasje en hups daar ging de bodem en rolden m'n bagel (Amerikaans broodje) en banaan (daar is ie weer) over de grond. Niet getreurd, er was meer dan genoeg. Ik zie nog die vele vrijwilligers in regencapes op de trucks staan om die pakketjes en thee uit te delen. Wat een ellende als het weer niet meewerkt! We waren van plan droge kleding aan te trekken (we hadden ons rode GUO rugzakje omgedaan) en daarna nog New York in te gaan. Maar we hadden het koud gekregen en namen de eerste de beste taxi naar het busstation. Hier aangekomen ons eerst omgekleed en naar de bus gegaan. In het hotel lekker een warme douche en vervolgens in de Red Robin een onvervalste American hamburger gegeten. Daarna nog spijkerbroeken gekocht en 's avonds uiteraard pasta gegeten, de dag voor de big race, in een leuk restaurant The Olive Garden. Geen wijn of bier vanavond, dat moet nog 1 dagje wachten, maar dan....

Voor het slapen gaan de spullen voor de volgende dag klaargelegd, dan gaat het eindelijk gebeuren!

Zondag 2 november 1997: race day!!!

Vanmorgen om 7 uur opgestaan en eerst gaan ontbijten. We waren wel een beetje gespannen, maar het viel nog reuze mee. We hebben in ieder geval goed geslapen en om 8 uur werden we uitgezwaaid door de supporters, we gingen met 3 bussen op weg (150 lopers) naar de Verrazano Bridge waar het startpunt is. Jan van Astrid kon door een blessure helaas niet meedoen aan de marathon, dus die moest jammer genoeg achterblijven. De bus bracht ons vlak bij het startgebied en op ons gemakje de kleding ingeleverd bij een van de 65 (!!) trucks van United Parcel Service. Hans had nr. 13 met de D en ik nr. 63 met de W. Bij de tientallen toiletten is er ook een reusachtig urinoir, het langste ter wereld. Ik geloof dat het wel 100 meter lang is (een pvc buis met een afvoer). Voor de heren wel handig maar voor de dames: helaas, in de rij! Toen nog even plassen en met de oude trui en de plastic zak om ons heen (ook over de schoenen vanwege het gesop op de velden) op naar het startvak.

Astrid en Jolanda zouden samen in het vrouwenvak starten en die waren dus al weg. Wij (Hans en ik, Gert, Marijke en Jan Willem) zouden bij elkaar starten en moesten dus in een gemengd vak, achter de vrouwen in het rode X vak. Ingewikkeld allemaal hè, maar we konden het wel vinden. Terwijl we aan het wandelen naar het startvak waren, onderweg de overvloedige kleding uitgedaan en de vuilniszak. Het was nog steeds droog. Iedereen gooit hier de kleding weg, en dit wordt dan weer opgehaald door het Salvation Army, dat de spullen uitzoekt en weer verdeeld onder de armen. Zowel Gert als Jan Willem hadden om deze reden een vrij goed trainingspak aan en gooiden dit hier dan ook weg. Had het in ieder geval een goede bestemming. Overal lagen en hingen in de bomen joggingbroeken en truien, T-shirts en jasjes. Heel bizar. Er werd ergens een speech gehouden, het Amerikaanse volkslied klonk en..... Opeens klonk het startschot, 5 over half 11. We schrokken ervan want we waren nog niet eens achter het startdoek. Heel langzaam, stapje voor stapje zette de stoet zich in beweging. Er wordt in diverse startvakken gestart zodat iedereen (34.000 !!) toch vrij snel op weg kan. Na een aantal kilometers komen de diverse groepen dan weer bij elkaar en wordt dezelfde route gevolgd.



DAKA DE RUNNING-SPECIALIST

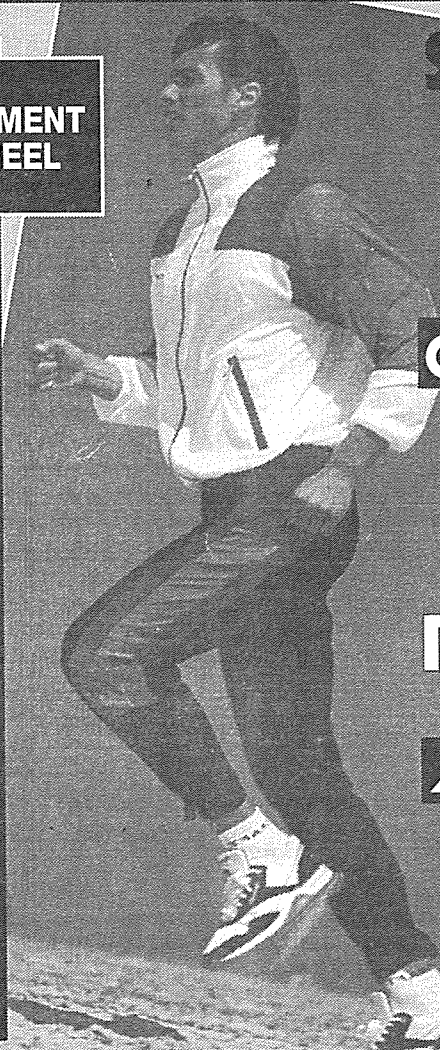
VAN DE RANDSTAD

**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



New York 1997 (2)

vervolg

Het duurde voor ons 8 minuten om over de officiële rode startstreep te gaan en vanaf dat moment konden we heel licht dribbelen. Na een paar honderd meter was het wat rustiger en konden we ons tempo gaan lopen. Op de Verrazano Bridge werden we aangemoedigd door de drie trainers die met de bus mee waren gegaan. We waren allemaal blij verrast die drie hier te zien! De Verrazano Bridge is vrij steil, maar omdat het langzaam ging, hadden we er geen last van.

De temperatuur was zo'n 16 graden en bewolkt. Gelukkig nog steeds droog. Het publiek langs de kant is onbeschrijfelijk enthousiast en iedereen vindt je een winner. De aanmoedigingen worden met hart en ziel gedaan. Alleen dit zo mee te maken, is al de moeite waard. Overall waar we langskwamen stonden er mensen, ook veel politie en brandweer. Op iedere kruising stond wel een brandweerauto en agenten, maar de sfeer was heel gezellig en ontspannen. Ook het contact met de overige lopers was prima, af en toe kwamen we andere Rijnmonders tegen dus gelijk weer: ...Hello New York, Here we come, radio Rijnmond, from Rotterdam. Kinderen deelden snoepjes uit of wilden je de hand geven (zo'n klap ertegen als je langs loopt: high five), tissues werden uitgedeeld en dan had je nog de officiële drank- en EHBO-posten. Iedere paar kilometer stonden er massa's vrijwilligers met sportdrank en water, EHBO, toiletten e.d.

Op een gegeven moment vroeg ik aan Jan Willem of hij het ook af en toe zo koud had. Ja hoor, hij kreeg ook kippevel van de reacties van het publiek! Hans begon na 10 kilometer toch wat last te krijgen en liep daardoor niet zo ontspannen. Desondanks kon hij het opbrengen ook van de omgeving en het publiek te genieten.

Even wat over het parkoers. Zoals ik al zei waren er een paar bruggen te overbruggen en die waren zeker heel zwaar. Vooral de Queensborough Bridge was een taaie. Je loopt dan weliswaar droog (overdekt) maar het duurt gigantisch lang voordat je eindelijk boven bent. Verder is het gehele parkoers toch zeer afwisselend. Na zo'n 15 kilometer vroeg Hans zich af: is er in deze marathon nou geen een stukje een beetje vlak, volgens mij gaan we steeds of naar beneden of naar boven! Inderdaad maakten die vele heuvels in het parkoers het er niet gemakkelijker op.

Na zo'n twee uur lopen begonnen de weergoden vervelend te doen. De eerste druppels vielen op ons neer en maar goed dat we niet wisten wat ons nog te wachten stond.

De eerste bui konden we afweren doordat we de regenjacks om ons middel hadden. Op 2 uur en 16 minuten waren we halverwege. Een goed resultaat dus, dit zou een eindtijd van 4 en een half uur betekenen!

Het lopen in die New Yorkse wijken, tussen die immense wolkenkrabbers is echt heel ongewoon. De straten die normaal bevolkt worden door vele auto's

en taxi's en waar nu tien rijen dik de marathonners overheen lopen, echt te gek. Iedere wijk ontving de lopers weer op hun eigen manier. Hier en daar was er muziek langs de kant, maar vanwege de regen, die voorlopig niet meer zou ophouden, werd dit steeds minder. Kwam je in Queens, werd er geschreeuwd: welcome in Queens runners, you're the best!, daarna: you are now leaving Queens, good luck! Ook de Bronx was heel apart, maar ook hier weer: door de vele en harde regen was er toch minder publiek dan andere jaren (volgens de kenners). Op een bepaald moment werd het erg stil onder de lopers en bij het publiek. Bleek dat we de joodse wijk inkwamen. De orthodoxe joden die hier wonen, zijn erg op zichzelf en waren totaal niet geïnteresseerd in de marathon. Alleen wat vrouwen met kinderen stonden langs de kant maar riepen niet en af en toe zwaaide heel voorzichtig een van de kinderen. Vreemde ervaring en ik vond het niet erg toen we hier weer uit waren. Gewoon beklemmend.



Ondertussen had Hans veel pijn in z'n enkel. De spieren sputterden natuurlijk ook tegen, want regen is niet best. Nou heb je regen en regen. Deze regen leek net alsof ze boven ergens een luik hadden opengezet en de halve oceaan naar beneden gooiden. Beetje overdreven, ik weet het, maar zo voelde het wel ongeveer aan. Er kwam geen einde aan die harde druppels. Op een gegeven moment liet Hans me z'n bekertje Gatorade zien, en de regendruppels spatten er zo weer uit, zo hard ging het. Ach, dan lach je maar even naar elkaar en hup, weer in de benen en richting die finish. Voor ons was die regen shit, maar de vele vrijwilligers hadden het ook niet makkelijk. De agenten stonden tot hun enkels in het water en de mensen die bekertjes water uitdeelden bleven lachen, ondanks dat ze tot hun hemd nat moesten zijn. Hoewel er soms wat minder publiek was, was hun enthousiasme niet minder. Pump it up baby, you can do it. Come up, you are nearly there! Na 36 kilometer, Jan Willem was ook nog steeds bij ons, Gert en Marijke waren doorgedaan, moest Hans toch even wandelen. De pijn werd ondraaglijk. Jan Willem (z'n eerste marathon) had besloten bij ons te blijven, vanwege een blessure die weliswaar aan de betere hand was maar hij wilde toch geen risico nemen.

New York 1997 (2)

vervolg

Uitlopen was op dit moment veel belangrijker dan een bepaalde tijd zetten. Heel verstandig. Toen we First Avenue opdraaiden kregen we wat tegenwind, maar omdat we wisten dat Central Park en dus de finish niet al te ver meer waren, bleven we gaan. Met mij ging het goed, alleen toen we stukjes gingen wandelen, kon ik dit niet doen vanwege m'n bilspier die tegensputterde. De jongens stapten stevig door, maar ik kreeg hierdoor bijna kramp, dus bleef ik heel licht dribbelen. De mensen aan de kant dachten dat ik niet harder kon, en hierdoor werd ik nog meer aangemoedigd. Dat was wel leuk en geeft je nog meer motivatie. De laatste vijf kilometers kwamen eraan. De regen hield het voor gezien en de wolken werden weggeblazen. We gingen Central Park binnen, de zon begon zelfs een beetje te schijnen en we wisten nu: **WE GAAN HET HALEN!** Op dat moment gaat er door je heen: hier heb je maanden voor getraind en vooral voor Hans is dit het moment, je weet dat al je trainingsarbeid en de pijn die je hiervoor hebt gehad, z'n vruchten gaan afwerpen. Je gaat hier je overwinning op jezelf halen! Hier waren de mensen nog enthousiaster want dat hebben de meesten wel nodig. Er werd ontzettend veel gewandeld en gestrompeld om ons heen, gelukkig zagen wij er nog vrij goed uit en de laatste twee kilometer ging hartstikke goed. We zijn met z'n drieën, hand in hand, over de finish gegaan en waren dolgelukkig. De eindtijd, hoewel totaal niet belangrijk in ons geval, was 4 uur en 59 minuten. Haal daar die 8 minuten nog af en we kwamen op 4.51, een prima resultaat dus. Ook Jan Willem was tevreden, hoewel hij gehoopt had op 4.30 uur. Dat was ook zeker haalbaar voor hem geweest, maar echter niet met deze regen en niet te vergeten die verdorde bruggen en ellenlange avenues die op en neer gaan.

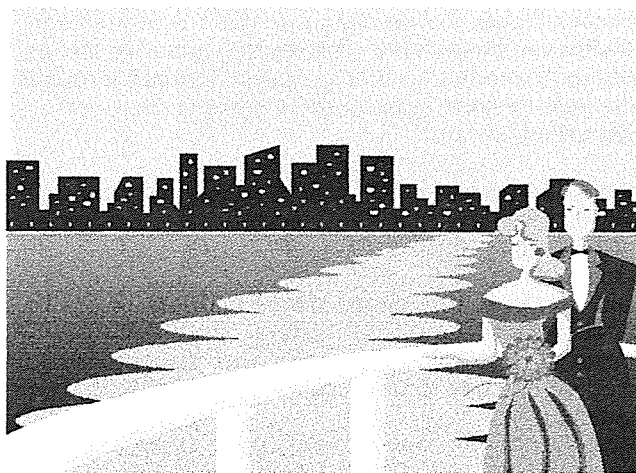
We kregen onze medaille en een warmtedeken om ons heen en zijn eerst maar eens uitgebreid op de foto gegaan. Marijke en Gert waren inmiddels gefinished (zo'n kwartier voor ons) en stonden al op ons te wachten. Toen begon de tweede marathon. Lopen (beetje stijf hè, die beentjes) naar de UPS-vrachtwagens om onze tas met droge spullen op te halen. Daarna heerlijk droge spullen aan, alleen geen droge schoenen. Nou ja, nog maar even soppen dan. De medaille hadden we om onze nek en die nam niemand ons meer af. Daarna naar het Family Reunion Point, waar we ons moesten afmelden bij de Rijnmond reisleiding en vervolgens naar de bussen die ons terugbrachten naar het hotel. In het hotel aangekomen stonden Anton Bood en Liesbeth (de vrouw van Jan Willem) ons met hun felicitaties op te wachten. Na een verdiende warme douche, kwamen Jolanda en Ruud ons feliciteren en om 8 uur was er een feest, aangeboden door de sponsor van De Zevensprong, in de Red Robin. Met eten, muziek en tevreden mensen! Iedereen van de Rijnmond groep heeft de marathon uitgelopen, een echt succes dus. Astrid en Jolanda hebben er 4 uur

en 30 minuten over gedaan. Alle tijden waren zo'n 20 minuten langzamer als normaal, vanwege de regen en het parkoers.

Na het eten kon je dansen en tot half elf heeft Hans het volgehouden, toen begon z'n lichaam te protesteren en is hij naar bed gegaan. Ik kon tot kwart over elf genieten van het live optreden van Glenda Peters, maar ineens ging bij mij ook het licht uit. Spierpijn voelde ik (toen nog) niet.

Maandag 3 november

Vanmorgen om half acht wakker geworden, Jolanda kwam aan de deur om een fax met felicitaties te brengen van de brandweercollega's. Na het uit bed komen werd mijn vrees bevestigd: spierpijn! M'n bovenbenen en de hamstring vonden het niet leuk en besloten dwars te gaan liggen. Hans had nog een gevoelige enkel maar spierpijn..... ho maar! Hij lachte me zelfs uit, wat een spook hè? Ruud is vandaag jarig en met de groep hadden we geld ingezameld voor een cadeau. Na hem dit overhandigd te hebben, besloten we maar weer op weg te gaan. Goed voor de spierpijn, vooral Astrid was hier ook blij mee. We liepen allebei als oude vrouwtjes. Gelukkig waren wij niet de enigen hoor, er liepen verdacht veel mensen tijdens het ontbijtbuffet op een rare manier. Vooral trapje af was een crime. Met de bus weer naar New York en naar de Expo gegaan, waar we een finishershshirt wilden kopen. Deze kon je pas maandag kopen, na de marathon dus. Gewandeld door Central Park, het was prachtig weer, de zon scheen volop en de temperatuur was zo'n 16 graden! Op 5th Avenue gewinkeld, de Disney Store, Niketown, Warner Brothers e.d. bezocht. Gelopen en nog eens gelopen dat we hebben. Astrid en Jan zijn 's avonds in New York gebleven want zij hadden kaartjes voor een Broadway show (Cats). Hans en ik zijn op ons gemak via de inmiddels leuk verlichte binnenstad naar het busstation gewandeld en de bus naar het hotel genomen. Na een gezellig etentje bij de Mexicaan (nu wel met een wijntje/biertje) een welverdiende bedrust.



New York 1997 (2) *vervolg*

Dinsdag 4 november

Onze laatste dag: We moesten 's ochtends de koffers inleveren, die zouden voor ons ingecheckt worden. Verder hadden we de hele dag tot 18.00 uur vrij. Dan moesten we weer met de bus naar de vlieghaven. We besloten toch maar weer New York in te gaan. Het Empire State Building stond nog op ons programma, dus daar zijn we eerst maar heengegaan. Je kunt hier 86 verdiepingen hoog komen en dan heb je een prachtig uitzicht over New York. Het weer was iets minder mooi dan maandag maar het was toch zeker de moeite waard. Daarna op ons gemak de stad doorgekuierd en koffie gedronken bij Starbucks coffee. We besloten vroegtijdig weer naar het hotel te gaan om op tijd te zijn voor de bus. Eigenlijk waren we moe en wilden wel naar huis.

De vliegreis terug ging prima, het was maar 6 uur vliegen dus in een zucht waren we weer in Amsterdam. Met de bus weer teruggebracht naar het Novotel in Rotterdam en daar afscheid genomen van alle andere Rijnmonders, de trainers en onze RRZ-ers. Met de eigen auto weer naar Zoetermeer. Eindelijk thuis, een prachtige ervaring rijker!

Betty Wentink

Nog even een nawoord van Hans:

Direct na mijn ongeval op 9 januari 1997 vroeg ik aan de professor in het VU Ziekenhuis: Kan ik in november de Marathon van New York lopen of moet ik de reis en de marathon afzeggen? Zijn woorden waren: Het is mogelijk, maar het zal moeilijk worden. Er mag in de herstelperiode niets mis gaan.

Na twee operaties en enkele maanden gips, kon ik eindelijk aan mijn doel gaan werken. Eerst 5 keer per week fysio, toen 4 keer en vervolgens 3 keer. Ook mocht ik beginnen met fietsen. Maar omdat ik niet goed kon lopen, moest er altijd een oppasser/begeleider mee. Dit werd good old Cees Broekman. Ik hoop dat ik hem niet al te veel heb afgemat, maar ja, ik had een doel.

Ergens in de maand mei kwamen de verlossende woorden van de fysio: Ga maar rustig beginnen met dribbelen. Ik vond een trainer in Jan Schipper. Hij heeft mij langzaam weer op de (loop) rails geholpen. We begonnen rustig aan en met kleine stukjes tegelijk. Hierna volgde Lidwien en een kleine, selecte groep marathonners. Haar adviezen en luisterend oor en desteun van de overige leden waren zeer belangrijk. Regelmatig moest men stofzuigen om die manke gek weer op te halen. Het heeft bloed, zweet, pijn en tranen gekost en niet altijd was mijn humeur even goed, maar de groep heeft het verduurd. Het uiteindelijke resultaat mag er wezen! Samen met Betty mijn vrouw en Jan Willem, beiden van groep 3, heb ik de marathon van New York uitgelopen. Het is erg zwaar geweest en misschien was het iets te vroeg voor mijn herstel, maar ik had het voor geen miljoen willen missen. De medaille en de mok van Jolanda zijn voor mij van grote waarde. Ik wil graag Cees, Jan, Lidwien, Jan Willem en de rest van het kleine en selecte groepje marathonners, en natuurlijk mijn vrouw Betty, bedanken voor hun steun en support. Allen hartstikke bedankt!!

Hans de Gooijer



Warm lopen in de winter

Om in de koude wintermaanden toch lekker te kunnen lopen en je lijf warm te houden, is het van belang dat je je goed aankleedt. Er is tegenwoordig hele goede functionele kleding te koop, speciaal voor hardlopers. Kleding die ervoor zorgt dat je het warm houdt en waarbij de wind niet door je shirt giert. Om te weten wat je nodig hebt, zou iedere loper eerst moeten weten hoe warmte geproduceerd wordt en hoe je het vervolgens weer verliest.

Warmteregeling

Het menselijk lichaam kan alleen dan goed functioneren als de temperatuur zo goed als constant blijft. Als de temperatuur te hoog wordt, gaan we transpireren om de overvloedige warmte kwijt te raken. Daalt de temperatuur dan krijgen we het koud en voelen we ons onbehaaglijk en krijgen kippevel. Dit is een reactie van het lichaam om ons toch nog zo warm mogelijk te houden, en te kunnen blijven functioneren.

Tijdens het sporten, als het lichaam en dus de spieren actief zijn, merken we dat we het warm krijgen en op een gegeven moment gaan transpireren. Hoe beter getraind, hoe minder transpiratie. Hoe langzamer we lopen, hoe minder we zweten. Bij een tempo 3 training wordt er heel wat "afgezweet" door de RRZ'ers. Als het buiten warm is, dan geeft dit weinig problemen, maar bij koud weer koelen we snel af, tenzij we goede functionele kleding aan hebben. Een thermoshirt zorgt ervoor dat het zweet van ons lichaam wordt afgevoerd en de huid droog blijft, waardoor we het lekker warm houden.

Welke kleding voldoet aan de eisen?

Kleding moet ervoor zorgen dat de huid warm en droog blijft. De huid moet kunnen ademen en tegen kou beschermd zijn. Dat betekent dat de kleding uit meerdere dunne laagjes moet bestaan in plaats van weinig dikke lagen. Transpiratie moet goed afgevoerd kunnen worden en kleding moet redelijk tegen regen en wind bescherming bieden, om onderkoeling te voorkomen.

Voor elk individu zijn de eisen verschillend en ook wat je ervoor wilt betalen, maar in ieder geval is een lichtgewicht looppak erg comfortabel, waterdicht, winddicht en "ademend". Wat betreft speciaal ondergoed is katoen af te raden, want dat neemt veel vocht op, is zwaar en droogt niet tijdens de inspanning en zorgt ervoor dat je het koud krijgt.

Wat doe je nu aan?

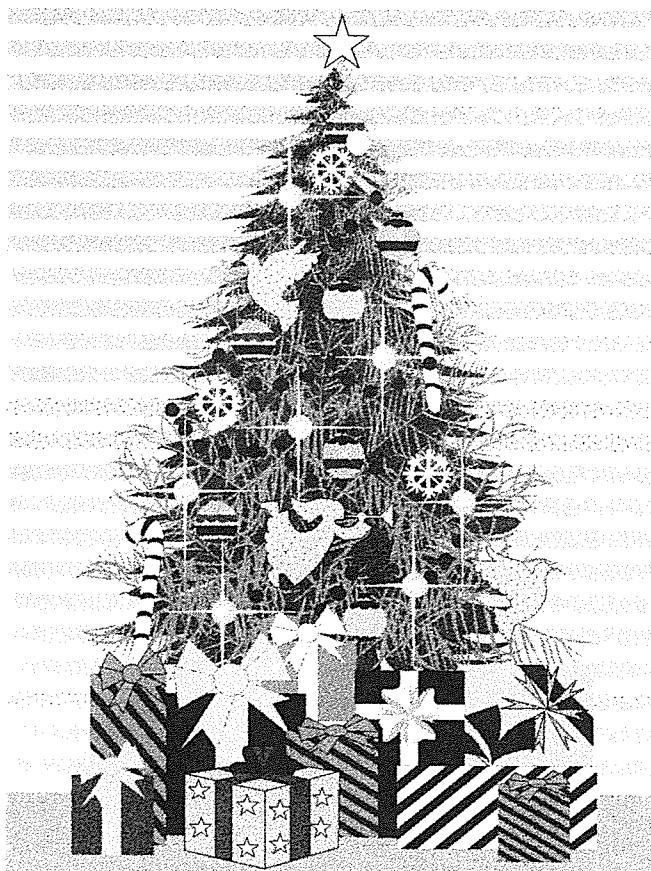
Bij temperaturen lager dan 12 graden Celsius trek je een lange loopbroek aan met een thermohemd en een jack. Bij veel wind en regen voelt de buitenlucht veel kouder aan. Je zou tijdens de training eerst tegen de wind in kunnen lopen en terug met de wind mee, dan koel je minder af.

Bij temperaturen rond het vriespunt, zijn muts en handschoenen noodzakelijk en een dikkere lange broek. Voor schoenen en sokken zijn geen speciale eisen omdat je meestal vrij snel warme voeten hebt.

Bij vorst en harde wind en een gladde weg, is het verstandig om te bedenken of je niet beter je schaatsen kan aantrekken in plaats van je loop-schoenen.

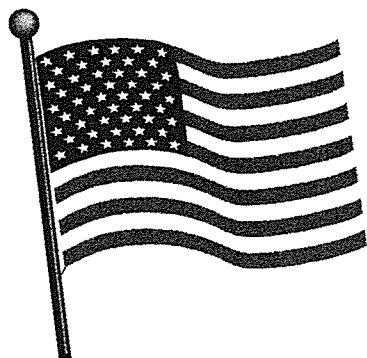
Het is voor ieder verschillend welke eisen er aan kleding worden gesteld, afhankelijk van de mate van getraindheid, de mate waarin je kou verdraagt en de grootte van je portemonnee.

Namens de redactie
Lidwien

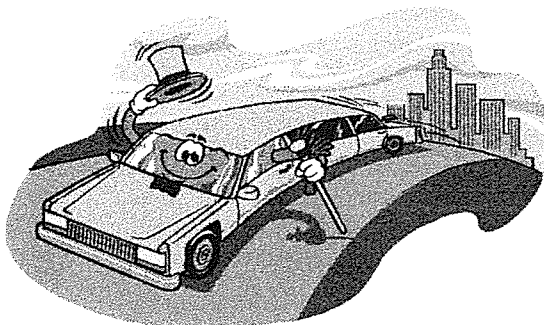


New York 1997 (3)

Over hoe het is geweest in New York hebben jullie waarschijnlijk alles al gelezen. Hoe het voor mij is geweest, valt voor mij het best te bewoorden in: Ik ga niet meer naar New York, dit was zó mooi en zó gaaf dat ik er geen gewoonte van wil maken.



Op vrijdag 17 oktober 1997 sprak organisator Hans van Vliet van Radio Rijnmond ons toe met de woorden: 'Het is een dure reis voor jullie, maar wij zullen er voor zorgen dat deze reis een onvergetelijke reis zal worden'. Van deze woorden hoeft Hans absoluut niets terug te nemen, zo goed was het. Ik wil in mijn relaas over hoe het is geweest eigenlijk alleen maar vertellen hoe wij als RRZ-groep met elkaar zijn opgetrokken.

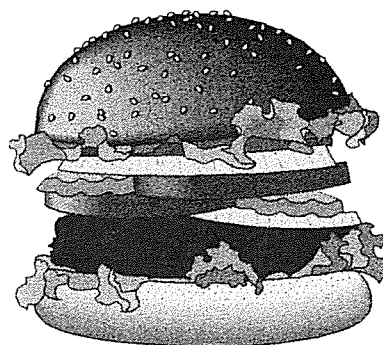


Vanaf het moment dat wij met elkaar afspraken in het Novotel tot en met de thuisreis, zijn we opgetrokken als vrienden, nimmer heb ik een wanklank kunnen horen. Niet op ons hotel in New York, niet tijdens het 'winkelen' over Broadway, Fifth Avenue of hoe al die straten in de States ook mogen heten. Je ging alleen of met een groepje mensen en nooit was er een kriebelige sfeer of wat dan ook. 's Avonds eten in een van de vele eethuisjes ook dat deed je alleen of met een aantal anderen en altijd was het gezellig. Wilde je vroeg naar bed of bleef je gezellig na borrelen in de Red Robin, je deed waar je zin in had.

Ook tijdens de marathon zag je verschillende groepjes met elkaar proberen de moeilijke marathon te volbrengen, en mocht je dan eens alleen lopen tijdens je 'dip' dan was er de steun van onze niet-lopers. Deze supporters: Els Harteveld, An Besseling, Herman v.d. Hatert, Dorien Hofland, Jeanne van Zijp, Jan Hol en Daniëlle Vromen, zorgden ervoor, samen met alle andere supporters van Radio Rijnmond, dat je vanzelf weer over je dip heen kwam.

Het mooiste compliment wat ik kon krijgen waren de woorden van een RRZ-loper die in het vliegtuig op de weg terug tegen mij zei: 'Wat een perfecte reis hè, bedankt dat ik mee mocht'. En hoewel hij zelf de reis betaald had en niet ik maar Radio Rijnmond de reis voor hem georganiseerd had, lag in deze woorden eigenlijk verscholen wat ik met dit verslagje bedoeld heb.

Aad Vervaart



***Ik was gefinished, nog maar net
Sprak met collega's, dikke pret
Oh jee, wie weet nog mijn tijd?
Niet gekeken, wat had ik een spijt
Het stond gelukkig wel op internet***

Uitslagen

77e Bahlmann Zegerplasloop, 4 oktober 1997 te Alphen a/d Rijn

15 km

Dick den Dulk 1.11.40

Herfstmarathon Westbrabant, 26 oktober 1997 te Etten Leur

hele marathon

Ron Dijkhuizen 3.23.10
Mart Lagerweij 3.29.22 (PR)

halve marathon

Theo Boerboom 1.22.31
Ad Peltenburg 1.24.37
Piet Mulder 1.34.50
Herman Roosenboom 1.35.40
Frits van der Lubben 1.36.20
Raymond Khedoe 1.38.35 (PR)
Bert Kuiper 1.42.20 (PR)
Diederik Post 1.43.02 (PR)
Willem Hogendoorn 1.43.39
Bill Verschuyl 1.45.00
Rob Ramdijelal 1.52.00

DIJC Bertusloop, 26 oktober 1997 te Delft

10 km

Dick den Dulk 0.46.30

Clingendaelcross, 2 november 1997 te Wassenaar

7 km

Frans van den Hengel 0.33.50

New York City Marathon, 2 november 1997 te New York

marathon

Jan Besseling 3.34.02
Jasper Hartevelt 3.34.22 (PR)
Peter van Zijp 3.34.42
John Montanus 3.38.02
Gerard Nieuwenbroek 3.38.40 (PR)
Ruud van der Maaten 3.42.48
Jan Peter Willemsen 3.42.48
Aad Vervaart 3.43.23
Anton Bood 3.47.51
Rob de Jager 3.50.19
Frank Eilbracht 4.00.47
Liesbeth Edelbroek 4.01.46

Johan Hofland 4.30.22
Jolanda van der Maaten 4.30.22
Astrid Hol 4.30.22
Ineke Smits 4.44.01 (PR)
Ad Smits 4.44.02
Marijke Besselink 4.44.03
Gert van Leeuwen 4.44.03 (PR)
Hans de Gooijer 4.52.24
Jan Willem Weehuizen 4.52.24 (PR)
Betty Wentink 4.52.24

Jaholsthoorn Halve Marathon, 8 november 1997 te Monster

21 km

Ad Peltenburg 1.30.30
Ron Dijkhuizen 1.35.02
Piet Mulder 1.38.46
Theo Boerboom 1.42.08

Dotterbloemloop, 9 november 1997 te Zoetermeer

10 km

Mike van Wichen 0.37.18 (PR)
Jan Schipper 0.39.48
Elly v.d. Kooy 0.45.31
Dick den Dulk 0.47.29
Wim Bras 0.48.20
Paula Beekhuizen 0.50.03
Frans van den Hengel 0.50.08
Marjolijn Dolk 0.50.08 (PR)
Cees Tammerijn 0.51.10 (PR)
Peter Tammerijn 0.52.35 (PR)
Eef Zwart 0.53.30 (PR)
Joyce Dijkhuizen 0.54.32 (PR)
Emie Schipper 0.56.02
Martin van Baarle 0.57.03
Anouschka Scheepers 1.01.50 (PR)
Cindy van den Hengel 1.02.56
Inge Buitendam 1.02.56 (PR)

15 km

Ulbe Buwalda 1.00.07
Jan Moggre 1.02.19
Piet Roestenburg 1.03.15
Rick Martens 1.03.19
Ben van Sommeren 1.03.49
Petrica Balbaie 1.04.09 (PR)
Jan Keizer 1.04.44
Frits van de Lubbe 1.05.56
Ronald Groenhout 1.07.10
André Bult 1.07.18 (PR)
Willem van Kampen 1.07.18
René v.d. Spek 1.08.07

Uitslagen (vervolg)

Ferry van Velzen	1.08.25 (PR)
Ellen Duijzer	1.08.47
Aristides Efstratiades	1.09.16
Hans Feelders	1.10.50
Klaas de Vries	1.12.21 (PR)
Peter Groenhout	1.13.30
Bert Kuijper	1.13.38
Arie Taal	1.13.58
Aad Weeda	1.14.58
Rob Ramdjielal	1.15.46
Aad van Mil	1.17.21 (PR)
Rob Hardon	1.20.43
Joop Biever	1.20.43
Jos v.d. Goes	1.20.43
Ben Cats	1.22.16 (PR)
Jeff Modes	1.23.10 (PR)
Ton Reedijk	1.26.20
Gerard Slootdijk	1.27.28 (PR)
Dick v.d. Zwan	1.28.08 (PR)

Zevenheuvelenloop, 16 november 1997 te Nijmegen

15 km

Mike van Wichen	0.57.50 (PR)
Ron Dijkhuizen	1.01.44
André Bult	1.06.41 (PR)
Frits van der Lubben	1.06.52
Piet Mulder	1.06.58
Frans van den Hengel	1.10.33
Jack v.d. Kreeke	1.12.07
Diederik Post	1.12.30
Hans Feelders	1.12.51
José de Groot	1.14.53 (PR)
Aad Weeda	1.14.54
Bill Verschuijl	1.14.54
Klaas Wagenaar	1.17.58
Leen Antonisse	1.19.23
Wim Bras	1.19.27
Marjolijn Dolk	1.19.48 (PR)
Tom Asselman	1.21.50 (PR)
Leo van den Hengel	1.21.50
Hans v.d. Maas	1.24.30
Wies Verheijen	1.27.14 (PR)
Ed Jacobs	1.27.14

Iedereen gefeliciteerd met haar of zijn prestatie!



Van de voorzitter van de TC

Ook bij onze vereniging RRZ kennen we vreugdevolle en minder plezierige zaken. Er is zelfs een commissie belast met het namens de vereniging op gepaste wijze aandacht schenken aan de meest uiteenlopende gebeurtenissen (zie publikatie over commissies bij de RRZ, redactie).

Dat is plezierig, dat geeft een gevoel van saamhorigheid. Veel voorbeelden vormen het levend bewijs ervan. Echter, hoe worden we op de hoogte gehouden?

- van wie krijgen we de informatie?
- op welke wijze en wanneer reageert de RRZ op dergelijke signalen?
- wie geeft zaken door aan de commissie?

Dat maakt toch niet uit! Zodra een RRZ-lid iets met vreugde of leed te maken heeft en vindt (en ook de betrokkene(n)), dat de gehele vereniging hiervan in kennis moet worden gesteld, dan wel bekend moet zijn bij de trainer(s) c.q. TC en/of het bestuur, dan kan hij/zij dit doorgeven of melden bij de trainer (bijvoorbeeld geblesseerden) of direct bij de bedoelde commissie.

In ieder geval wordt van deze gelegenheid gebruik gemaakt om die RRZ-leden die vanwege blessureleed of ziekte geruime tijd niet de loopsport konden uitoefenen én vanuit onze vereniging "vergeten" lijken te worden. In de eerste plaats van harte beterschap en veel sterkte toegewenst. Ten tweede: als dit bekend is en het toch vergeten is, dan zijn verontschuldiging op zijn plaats: sorry namens alle RRZ leden.

Tenslotte, op het gevaar af dat er RRZ-leden worden vergeten, worden hierbij de volgende personen vermeld:

- Rien Elling, loper uit groep 1. Reeds vele jaren een talentvolle atleet. Helaas door een chronische blessure zal hij op medisch advies niet meer hardlopen. Jammer, want hij was jarenlang een prima lid en sympathiek persoon. Rustig en bedaard, maar zeer gedreven wist hij uitstekende prestaties te leveren. RRZ totaal wenst hem veel sterkte toe!
- Evenzo geldt een en ander voor Richard Willems. Inmiddels wat langer "uit de roulatie". Gelukkig zal Richard via de "tientjesclub" (groep lopers die iedere woensdagavond een tientje lappen voor een gezellig samenzijn onder het genot van een of meerdere drankjes, redactie) contact houden met RRZ. Bovendien zal hij de fiets"tak"-belangen behartigen. Desalniettemin wensen wij ook hem veel sterkte toe.
- Wat te denken van de "familie" Faber: teruggeworpen op elkaar hebben zowel Wil als Leo een moeilijke tijd te doorstaan. Een ziekte weerhoudt hen van hun hobby: lopen. Signalen zijn niet "echt afgegeven" maar vergeten zijn wij jullie NIET!! Ook jullie zien wij graag weer terug. Heel veel sterkte toegewenst.

- Onlangs werden wij opgeschrikt door hetgeen Rob Vreijling is overkomen. Dit RRZ-lid van groep 1/2 werd geconfronteerd met behoorlijke hartproblemen. Gelukkig gaat het weer redelijk goed met Rob. Geheel onze vereniging wenst Rob het allerbeste herstel toe en ziet hem zo spoedig mogelijk weer terug.
- "Good old" Herman van de Hatert sukkelde met zijn gezondheid. Daardoor heeft hij zelfs de New York marathon niet kunnen doen. Wij wensen hem een snel herstel toe en verwachten hem zeker op woensdagavond bij zijn "tientjesclub" terug.

Zo zijn er RRZ-leden, die "opvallend" worden gemist, maar ook personen als Tineke Krens, Coert van Wijk, Ruud van Zon, Marianne Bras, Jan Schonewille, Arendien de Rijke, Melvin Macnack, Peter Herrewijn, Tilly van Kleef, Eric Lodder, Ingrid Sasburg, Anjo Kasman, enz., die niet meer regelmatig bij de trainingen worden gesignaleerd.

Is er meer informatie bekend over deze of andere Road Runners, geef dit dan a.u.b. direct door! Dit geldt uiteraard ook voor de vele vreugdevolle gebeurtenissen binnen onze vereniging.

Frank Eilbracht

**Na de klapschaats is er nu de klapschoen
Het is wel moeilijk om ze aan te doen
Je kunt er, volgens zeggen, snel op rennen,
Het is alleen een kwestie van wennen
Wat nog ontbreekt is de poen**



Wedstrijdagenda

Zaterdag 20 december 1997

20e Linschotenloop te Linschoten

Organisatie: VV Linschoten, tel. 0348-474359
Afstand: 21 - 10 - 5 - 2,5 km
Starttijd: 13.30 - 13.45 - 13.50 - 13.55 uur

De Zes Molencross te Arkel

Organisatie: GAV Typhoon, tel. 0183-621481
Afstand: 5 - 8 km
Starttijd: 14.00 - 14.30 uur

Duinloop te Katwijk

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

4e J.G.Pallandsloop te Middelharnis

Organisatie: MSV en AV Flakkee, tel. 0187-669525
Afstand: 2 - 4 - 8 - 16,09 km
Starttijd: 13.00 - 14.05 uur

Rabo WCR Kerstloop te Rhoon

Organisatie: CAV Energie, 0180-617023
Afstand: 1 - 3 - 15 - 15 km
Starttijd: 11.00 - 12.00 - 14.00 uur

Zondag 21 december 1997

Houtloop te Delft

Organisatie: AV'40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.30 - 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 5 - 10 km
Starttijd: 11.00 uur

3e Trainingsloop te Dordrecht

Organisatie: DK & AV Hercules, tel. 078-6165863
Afstand: 5 - 10 - 15 en 1-2 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

Wintercross te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305
Afstand: 3 - 6 - 9 km
Starttijd: 11.00 en 11.10 uur

Kerst Halve marathon te Zoeterwoude

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5413204

Vrijdag 26 december (Tweede Kerstdag)

Strand Duinloop in De Zilk (aanrader, red.)

Organisatie: SV DIOS, tel. 0252-673933
Afstand: 4 - 8 - 12 - 16 km
Starttijd: 12.00 uur

Kerststrandloop te Scheveningen

Organisatie: The Hague Road Runners, tel. 070-3281025
Afstand: 5 - 10 km
Starttijd: 12.00 uur

Kerstcross te Spijkenisse

Organisatie: TVS'90, tel. 0181-631912
Afstand: 1,5 - 2 - 4 - 6 - 8 - 10 km
Starttijd: 11.00 en 11.15 uur

Meerburg Kerstcross te Zoeterwoude

Organisatie: VV Meerburg, tel. 071-5802792
Afstand: 2,5 - 5 - 10 km
Starttijd: 13.00 uur

Zaterdag 27 december 1997

14e Alblasserbosloop te Alblisserdam

Organisatie: AV Alblisserdam, tel. 078-6915903
Afstand: 1,25 - 3,4 - 6,8 - 10,2 - 13, 6
Starttijd: 11.00 uur

Oudejaarsloop te De Lier

Organisatie: Olympus '70, tel. 0174-511167
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 14.00 uur

Vlietloop te Maasdam

Organisatie: Voetbalvereniging Maasdam, tel. 078-6762208
Afstand: 5 - 12,5 - 20 km
Starttijd: 13.30 uur

De Twintig van Woubrugge

Organisatie: SV F-Side Woubrugge, tel. 0172-519331
Afstand: 7,15 - 11,45 - 19,75 km
Starttijd: 11.00 - 11.05 en 11.10 uur

Zondag 28 december 1997

Dijk Bertusloop te Delft

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

Oliebollencross te Delft

Organisatie: AV De Koplopers, tel. 015-3809235
Afstand: 2,3 - 4,6 - 9,2 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Dobbeloop te Nootdorp

Organisatie: St.Nootdorpse IJscub, tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Wedstrijdagagenda vervolg

Woensdag 31 december 1997

Oliebollenloop te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5177656
Afstand: 2,5 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 13.00 uur

Oliebollenloop te Schoonhoven

Organisatie: Avanti, tel. 0182-385952
Afstand: 2,5 - 6,4 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Donderdag 1 januari 1998

De Katerloop te Rijswijk

Organisatie: RWV De Spartaan, tel. 070-3905517
Afstand: 4 - 8 - 12 km
Starttijd: 13.00 - 13.30 - 14.00 uur

Zaterdag 3 januari 1998

Ambachtloop te Hendrik Ido Ambacht
Organisatie: VV IFC, tel. 078-6816039
Afstand: 1,8 - 5,4 - 10 km
Starttijd: 10.00 - 10.20 - 11.00 uur

Snertloop + cross te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6151232
Afstand: 2 - 4 - 6 - 8 - 12 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Zondag 4 januari 1998

3e Winterloop te Brielle

Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-403650
Afstand: 1 - 2 - 5 - 10 - 20 km
Starttijd: 10.20 - 10.30 - 11.15 uur

Houtloop te Delft

Organisatie: AV'40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 14 km
Starttijd: 10.30 - 10.55 en 11.00 uur

Drieluik Marathon te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5415396
Afstand: 1 - 4 - 7 - 10 - 12,5 - 14,16 km
Starttijd: 11.00 uur

Nieuwjaarscross te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305
Afstand: 3 - 6 - 9 km
Starttijd: 13.00 en 13.10 uur

Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk

Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel. 0174-626423
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.00 uur

Meerhorstloop te Stompwijk

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

Zaterdag 10 januari 1998

79e Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

Organisatie: AAV'36, tel. 0172-493555
Afstand: 0,4 - 1,5 - 5 - 10 - 15 - 20 km
Starttijd: 13.30 - 13.35 - 13.50 - 13.55 uur

Jagers en Windhondpolderloop te Dordrecht

Organisatie: DVV Merwesteijn, tel. 078-6732940
Afstand: 0,5 - 1 - 1 - 3 - 5 - 10 km
Starttijd: 13.00 - 13.15 - 13.30 - 13.45 - 14.15 uur

Bultloop te Leiden

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

Polderloop Zuidersterloopserie te Piershil

Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-616952
Afstand: 10 km
Starttijd: 13.35 uur

Nieuwjaarsloop te Rotterdam

Organisatie: RS & OV PTT trimlopers, tel. 010-4502414
Afstand: 2 - 4 - 8,04 - 16,09 km
Starttijd: 13.15 - 14.00 uur

Runnerscircuit te Spijkenisse

Organisatie: Spark, tel. 0181-621324
Afstand: 0,6 - 1,2 - 21,1 - 10 - 5 km
Starttijd: 11.30 - 11.40 - 12.00 - 12.10 - 12.20 uur

Zondag 11 januari 1998

26e Nike Halve Marathon te Egmond aan Zee

Organisatie: Le Champion, tel. 075-6874047
Afstand: 3,5 - 8 - 21,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Kopjesloop te Delft

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

Loetcross te Lekkerkerk

Organisatie: AV Start, tel. 0180-664334
Afstand: 3 - 8 km
Starttijd: 11.00 uur

29e Keukenhofloop te Lisse

Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: 21 - 2 - 4 - 8 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 en 11.15 uur

Wedstrijdagagenda vervolg

Prestatieloop te Vlaardingen

Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 2 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 17 januari 1998

24e Bos-Duin en Strandloop te Hoek van Holland

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

Dirk IV Loop te Hoornaar

Organisatie: Triathloncomite Hoornaar, tel. 0183-601713
Afstand: 8 - 16 km
Starttijd: 11.00 uur

Westhoveloopt te Domburg

Organisatie: Dynamica, tel. 0118-501767
Afstand: 3,5 - 9 - 15 km
Starttijd: 14.00 uur

Duinloop te Katwijk

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

Eugene Vink Trimloop te Westdorpe

Organisatie: VV RIA-W, tel. 0115-453507
Afstand: 0,5 - 2,5 - 4,6 - 9,2 - 16,8 km
Starttijd: 14.45 en 15.00 uur

Zondag 18 januari 1998

24e Vondelparkloop te Amsterdam

Organisatie: Brandweer Amsterdam, tel. 0297-345323
Afstand: 3,5 - 7,5 - 10 km
Starttijd: 10.30 en 11.30 uur

Houtloop te Delft

Organisatie: AV'40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

4e Trainingsloop te Dordrecht

Organisatie: DK & AV Hercules, tel. 078-6165863
Afstand: 5 - 10 - 15 - 20 km en 1 - 2 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

PPC Loop te Leiden

Organisatie: NL...ML, tel. 071-5895297
Afstand: 3 - 7 - 10 - 14 - 17 - 21 km
Starttijd: 10.30 uur

3e Stadsbankcross te Leiden

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

29e VSB Bank Drechtloop te Leimuiden

Organisatie: AV Kickers'92, tel. 0172-509245
Afstand: 16,1 - 10 - 4 - 1,4 km
Starttijd: 11.00 - 11.10 - 11.15 en 11.20 uur

Intersport Biesheuvelloop te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305
Afstand: 10 - 21 en 3,5 km
Starttijd: 13.00 en 13.10 uur

Zondag 25 januari 1998

Dijc Bertusloop te Delft

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

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

Organisatie: Hazerswoude Boys, tel. 0172-589622
Afstand: 10 - 15,2 - 21,09 km en 1,5 en 5 km
Starttijd: 11.15 en 11.20 uur

Bultcross te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5171054
Afstand: 3 - 6 - 9 km
Starttijd: 15.00 uur

Strandloop te Rockanje

Organisatie: St. Strandloop, tel. 0181-451037
Afstand: 0,8 - 1,5 - 12 - 21,1 km
Starttijd: niet vermeld

Dobbeloop te Nootdorp

Organisatie: St. Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 1 februari 1998

4e Winterloop te Brielle

Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-403650
Afstand: 1 - 2 - 5 - 10 - 21 km
Starttijd: 10.20 - 10.30 en 11.15 uur

Houtloop te Delft

Organisatie: AV'40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 14 km
Starttijd: 10.30, 10.55 en 11.00 uur

Wedstrijdagagenda vervolg

Drieluik marathon te Leiden

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5415396
Afstand: 1 - 4 - 7 - 10 - 12,5 - 14 - 16 km
Starttijd: 11.00 uur

Conditietesten te Lisse

Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: 5 km
Starttijd: 11.30 uur

Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk

Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel. 0174-626423
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 7 februari 1998

Midwintermarathon te Apeldoorn

Organisatie: AV '34, tel. 055-5411029
Afstand: 18,6 - 27,15 en 42,2 km
Starttijd: 11.30 - 12.00 - 12.00 uur

Jongerius Korenmolenloop te Zoetermeer

Organisatie: Road Runners Zoetermeer, tel. 079-3319433
Afstand: 5 - 15 km
Starttijd: 13.00 uur

Zondag 8 februari 1998

Kopjesloop te Delft

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

Groenhovenplusloop te Gouda

Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531654
Afstand: 6 - 11 - 21,1 km
Starttijd: 13.30 uur

50e Roadrunnersloop te Leiden

Organisatie: Leiden Road Runners Club, tel. 071-5219186
Afstand: 2,87 - 5,75 - 9,03 - 16,1 - 21 km
Starttijd: 10.30 uur

Prestatieloop te Vlaardingse

Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 2 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 14 februari 1998

3e Spoorwag Oostdam Duinloop te Katwijk

Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4028059
Afstand: 4 - 8 - 12 km
Starttijd: 12.00 uur

Bultloop te Leiden

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

4e Hernesseroordcross te Middelharnis

Organisatie: MSV en AV Flakkee, tel. 0187-669525
Afstand: 2 - 4 - 8 km
Starttijd: 15.30 uur

Zondag 15 februari 1998

Houtloop te Delft

Organisatie: AV'40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 - 20 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 5 - 10 - 15 - 20 km
Starttijd: 11.00 uur

5e Trainingsloop te Dordrecht

Organisatie: DK & AV Hercules, tel. 078-6165863
Afstand: 10 - 15 - 20 - 2 km en 1 - 5 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

PPC Loop te Leiden

Organisatie: NL...ML, tel. 071-5895297
Afstand: 3 - 7 - 10 - 14 - 17 - 21 km
Starttijd: 10.30 uur

4e Olympuscross te Naaldwijk

Organisatie: Olympus '70, tel. 0174-620733
Afstand: 7,5 km
Starttijd: 15.15 uur

Runnerscircuit te Spijkenisse

Organisatie: Spark, tel. 0181-621324
Afstand: 0,6 - 25 - 10 - 5 - 1,2 km
Starttijd: 11.30 - 12.00 - 12.10 - 12.20 en 12.40 uur

Zaterdag 21 februari 1998

80e Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

Organisatie: AAV'36, tel. 0172-493555
Afstand: 0,4 - 1,5 - 5 - 10 - 15 - 20 km
Starttijd: 13.30 - 13.35 - 13.50 - 13.55 uur

Zondag 22 februari 1998

Dijk Bertusloop te Delft

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

Wedstrijdagenda vervolg

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

Organisatie: Hazerswoude Boys, tel. 0172-589622

Afstand: 10 - 15,2 - 21,09 km en 1,5 en 5 km

Starttijd: 11.15 en 11.20 uur

Marathon Trainingslopen te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305

Afstand: 9 - 16 - 23 - 30 km

Starttijd: 11.00 uur

Dobbeloop te Nootdorp

Organisatie: ST. Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007

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

Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Zaterdag 28 februari 1998

Artesia Loop te Koudekerk a/d Rijn

Organisatie: Organisatie Artesialopen, tel. 071-3412309

Afstand: 5 - 10 - 15 - 25 km

Starttijd: 14.00 uur

3e Cross te Spijkenisse

Organisatie: TVS'90, tel. 0181-631912

Afstand: 1,5 - 2 - 4 - 6 - 8 - 10 km

Starttijd: 11.00 en 11.15 uur

30e Langs de Gouweloop te Waddinxveen

Organisatie: Antilope, tel. 0182-630082

Afstand: 10 - 3,6 - 6,8 - 10 km

Starttijd: 13.30 en 14.30 uur

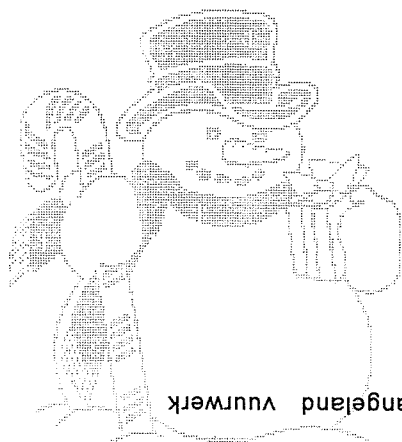
Rottemerenloop te Zevenhuizen

Organisatie: Lionsclub te Zevenhuizen, tel. 0180-633263

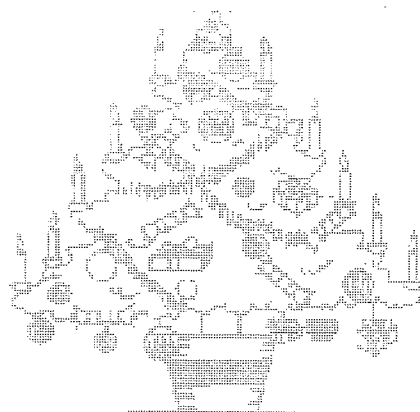
Afstand: 5 - 10 - 21 km

Starttijd: 12.00 uur

*Bij RRZ wordt veel georganiseerd
Zelfs een kaartavond is uitgeprobeerd
De één zei: 'Mijn vriendin heet Nel'!?'
De ander wist het toen wel
Ik heb veel soorten seinen geleerd.*

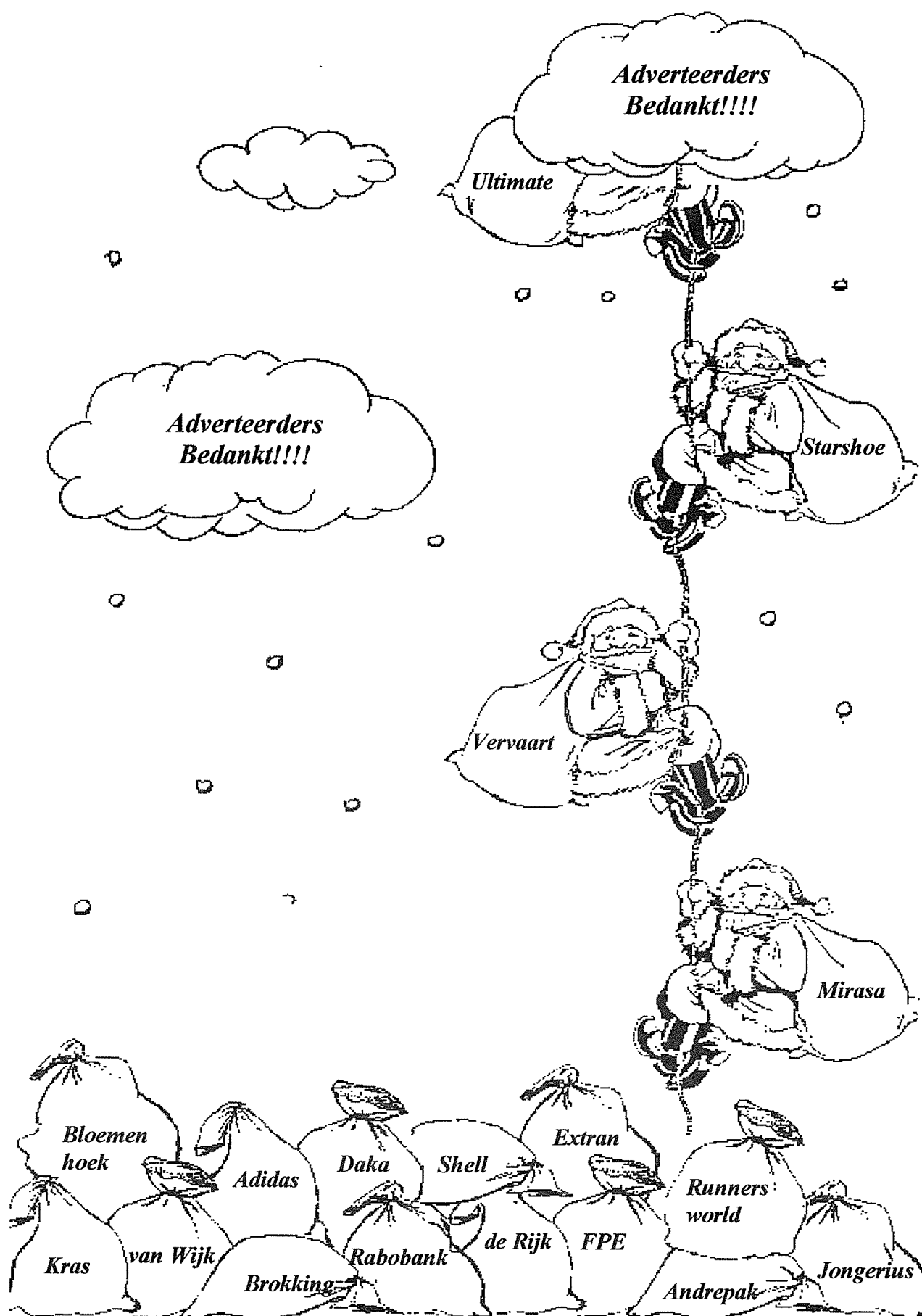


1. Winter nieuwjaar zoektoetereise plas internet kerstpuzzel langeland vuurwerk



2. Wij wensen u veel succes!

Uitslagen Doorloper:



Nieuwbouw in Zoetermeer?

Kies voor een hypotheek waar u blij mee blijft

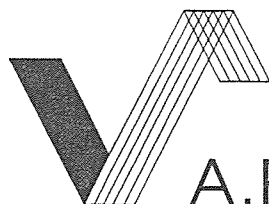
Een hypotheek is meer dan een rentepercentage.

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

*De redactie wenst u
Prettige Kerstdagen*



*en een voorspoedig
1998*

