

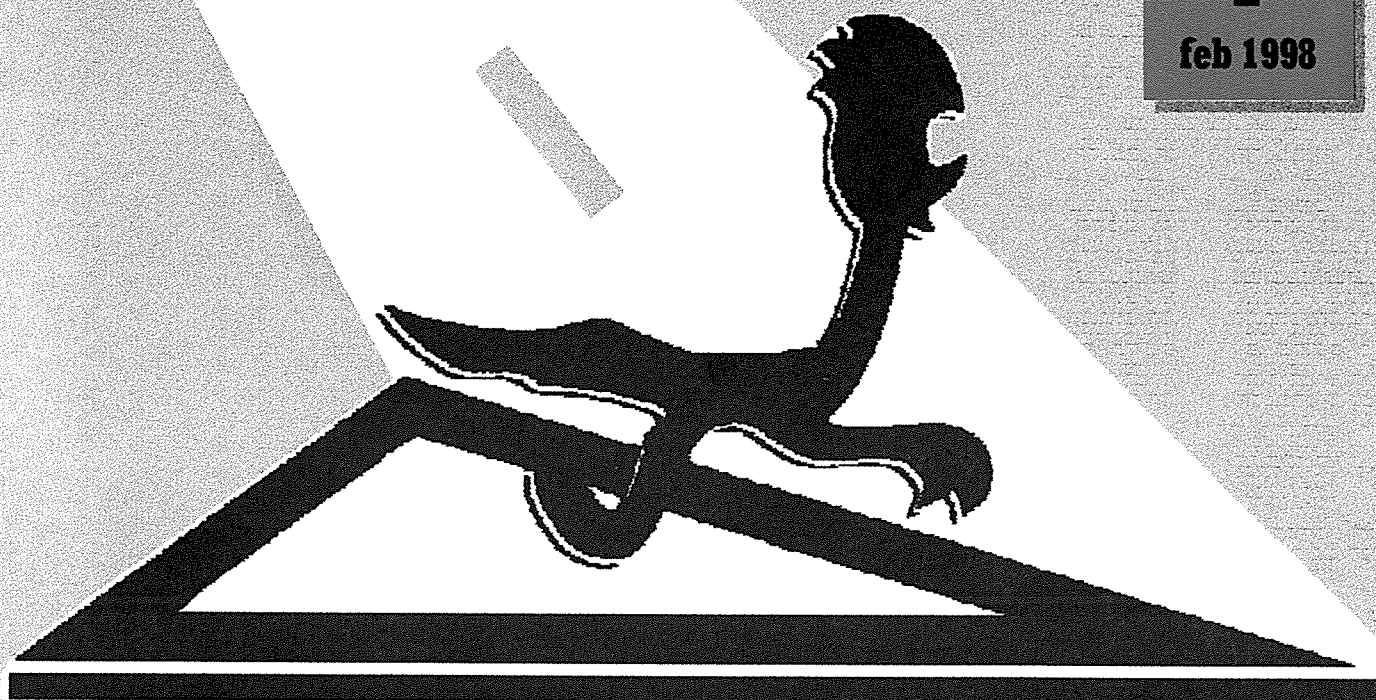
ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

1

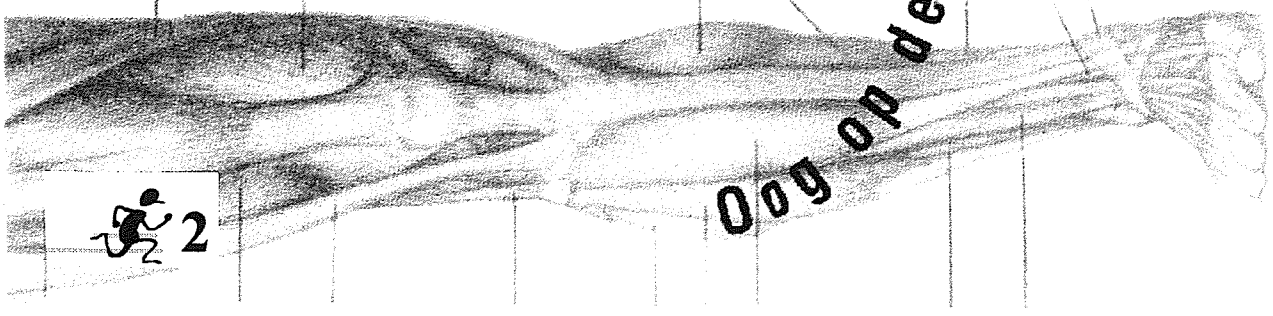
feb 1998



Algemene Ledenvergadering

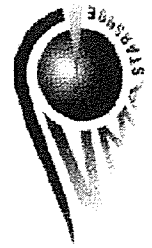
26e Nike halve marathon

Brunchrun/Duitse avond



Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe

Oog op de loop



SPETTERENDE
AANBIEDING:

Adidas '96 collectie
met 25% korting

Een schoen op maat
kan helemaal geen kwaad

De nieuwe NIKE-lijn
nu ook bij Starshoe



NEWLINE



ook andere merken
funktionele loop-
kleding en -schoenen

Clubleden
10% korting

uitgezonderd aanbiedingen

Inhoud

5 Algemene ledenvergadering

6 Verjaardagen

6 Van de leedcommissie

6 Internetberichten

7 Brunchrun/Duitse avond

8 Nike halve marathon (1)

8 Voor u gelezen

10 Interview

11 Fietsen

12 Vegatarisme en sport

13 Commissies bij RRZ deel 3

14 Nike halve marathon (2)

16 Warming up/cooling down

18 Kinderopvang RRZ

19 Uitslagen

20 1001 smoezen

21 Trainingsopbouw

23 Wedstrijdagenda

26 Nijverdal

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)

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 wegwedstrijd 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
Frans van den Hengel	penningmeester	(079) 351 17 57
Aad Vervaeke	wedstrijdsecretaris	(079) 331 94 33

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 351 17 57

Clubhuis

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

Redactie-adres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

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) 361 80 42
Ed Jacobs	(079) 341 75 30
Jos Weber	(079) 341 03 96
Frans van den Werf	(079) 316 76 40

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

Leen Antonisse	(079) 341 29 64
Jasper Harteveld	(079) 331 15 39
Leo van den Hengel	(079) 329 04 21
Jan Jongeneel	(079) 341 95 45
Mart Lagerweij	(079) 341 03 56
Ad Smits	(079) 341 86 16

Clubhuiscommissie

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

Contributie

f 35,00 per kwartaal
f 18,50 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 aprilnummer dient vóór 8 maart 1997 in ons bezit te zijn

Algemene Ledenvergadering

Vooraankondiging

Noteert u alvast in uw agenda:

De Algemene Ledenvergadering zal dit jaar worden gehouden op:

Woensdag 29 april 1998

Aanvang is **21.00 uur**. Die avond zullen de trainingen om **19.00 uur** beginnen.



Een produktief 1998 !!
Wij zijn hier in 7 kilometer van 700 meter naar 1700 meter geklommen,
samen met onze honden.

Groetjes Marijke Besselink

Verjaardagen

Maart

- 1 Wilma Albers
- 2 Jan Vukkink
- 3 Erwin Heilbron
- 3 Marianne VonBarnauSijthoff
- 6 Paul van Heukelum
- 6 Gerard Nieuwenbroek
- 8 Ineke Hagen
- 11 Janny Buwalda
- 12 Hans Diederik
- 15 Jan Besseling
- 21 Marion Nahuijs-Luitjes
- 25 Jan Peter Willemsen
- 27 Mandy Bos
- 28 Trees Idema
- 29 Ed Krens
- 29 Joop Lustenhout
- 30 Jan Willem Weehuizen

April

- 1 Henk van den Bos
- 1 Tineke Krens
- 3 Louis Doorschodt
- 3 Bill Verschuyt
- 4 José de Groot
- 8 Frank Eilbracht
- 8 Eric Klarenbeek
- 8 Jan Lelieveld
- 8 Gabriël Mulder
- 8 Anuschka Scheepers
- 8 Arie Taal
- 9 Willemina Hubers
- 9 Germt de Vries
- 10 Arie de Graaff
- 19 Lidwien van den Aardweg
- 20 Ingrid Sasburg
- 20 Martin van Sommeren
- 21 Wil Landman
- 22 Ab Leeflang
- 23 Johan Pronk
- 24 George Lammers
- 24 Jarda Prochazka
- 24 Danny Sietaram
- 24 Robert Vreijling
- 24 Bert Hartog
- 25 Johan Hofland
- 27 Martin Mets
- 28 Gerard Trommel
- 30 Anita de Bok
- 30 Ben Freij
- 30 Sander Wigchert

Namens alle Roadies: iedereen van harte gefeliciteerd!!

Van de leedcommissie...

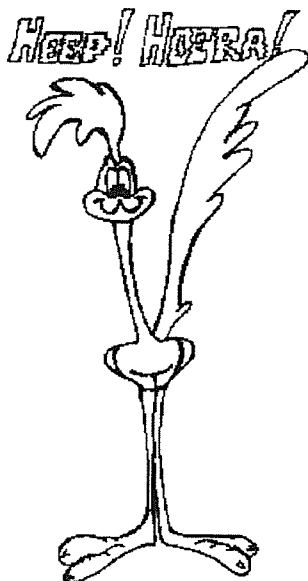
In de maanden december 1997, januari en februari 1998 zijn door Elly van de Leedcommissie aan de volgende personen een beterschapskaartje gezonden:

- Renée de Leeuw, groep 5
- Koos Roest, groep 5

Ook namens de Redactie: van harte beterschap en hopelijk snel tot ziens!

Zijn er in jullie trainingsgroep ook nog anderen die een kaartje "verdienen", bel dan direct met Elly v.d. Kooy (telefoon: 331 44 47), zij zorgt er snel voor dat ook deze mensen niet vergeten worden.

Nawoord van de redactie: Elly is momenteel zelf geblesseerd en heeft een beterschapskaartje ontvangen.



Internetberichten

Adres: spang@tref.nl

Op 20 december jl. ontvangen:

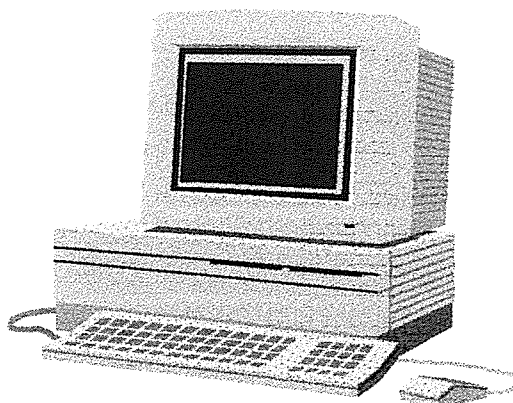
Paul,
Mijn tijd op de halve in Linschoten was 1.22.29.
Mooi weer, leuke loop. Aanrader.

Groetjes
Ad Peltenburg

Op 29 januari jl. ontvangen:

Paul,
Afgelopen zondag heb ik me eens ingespannen in een andere omgeving. Een leuke strandloop in Rockanje met zware wind tegen over het strand. Lekker afzien dus. Wedstrijdafstand was een halve marathon, tijd: 1.29.15!

Groeten Ad



Brunchrun en “Duitse” avond !!!!!

Attentie-Attentie-Attentie-Attentie

Zaterdag 21 Maart de jaarlijkse Brunchrun
locatie: clubhuis
aanvang: 09.00 uur
training: alle groepen tesamen
na afloop een heerlijke broodmaaltijd met koffie, thee en jus.

En ‘s avonds als klap op de vuurpijl

Een “Duitse” avond

aanvang 20.00 uur
Een gezellig samenzijn onder het genot van een
Duits deuntje een Duits wijntje en een Duits biertje.
De bockwurst mit sauerkraut is natuurlijk ook van de partij.

De kosten bedragen f 6,50 per persoon

***Er hangt een intekenlijst op het
publicatiebord***



26e Nike Egmond halve marathon (1)

Datum: 11 januari 1998
Temperatuur: 12 graden met veel zon
Wind: kracht 3 zuid

De mooiste maar zwaarste halve marathon is voor mij Egmond.

Start en finish op de Noordboulevard, door het Noordhollands Duinreservaat en dan vanaf Castricum aan Zee het strand op richting Egmond.

Het was die dag ontzettend mooi weer: een zonnetje en wind mee op het strand. We vertrokken met ongeveer 30 lopers om 09.00 uur vanaf het clubhuis richting Egmond aan Zee.

Het was ontzettend druk, er waren ongeveer 10.000 deelnemers.

Nadat we ons hadden omgekleed in de sporthal, het leek wel een mierennest, liepen we richting start. Het startschot klonk om 12.06 uur.

We liepen 7 km door Egmond, langs de Vuurtoren, door leuke straatjes met ontzettend veel publiek. Daarna was het duinreservaat, zo'n 7 km, een mooie afwisseling.

Een snelle tijd kun je niet neerzetten, want daarvoor was het veel te druk op de duinpaden en niet te vergeten het strand, ook hier weer 7 km, door rul zand. Op het strand was voor de derde keer een drankpost met warme Aa-drink, water, thee en mandarijnen.

Voor het laatste stuk naar de finish moest je eerst een hoog duin op en daarna nog 200 meter door het dorpje Egmond tot de finish.

En dan terug naar de sporthal. Eerst even je chip inleveren voor een ijsmuts, daarna douchen en toen gingen we voor een afzakkertje naar het café 'Het witte huis'.

Voordat we weer de auto instapten, gingen we nog even bij de snackbar een patatje halen. Rond 20.00 uur waren we weer in Zoetermeer.

Elly v.d. Kooij



Voor u gelezen.....

De anatomische sok

Zou het een volwassen persoon nog wel eens overkomen dat hij zijn linkerschoen aan zijn rechtervoet aantrekt, of zijn rechterhandschoen aan zijn linkerhand?

Hoogstens in carnavaltijd en dan is het juist grappig.

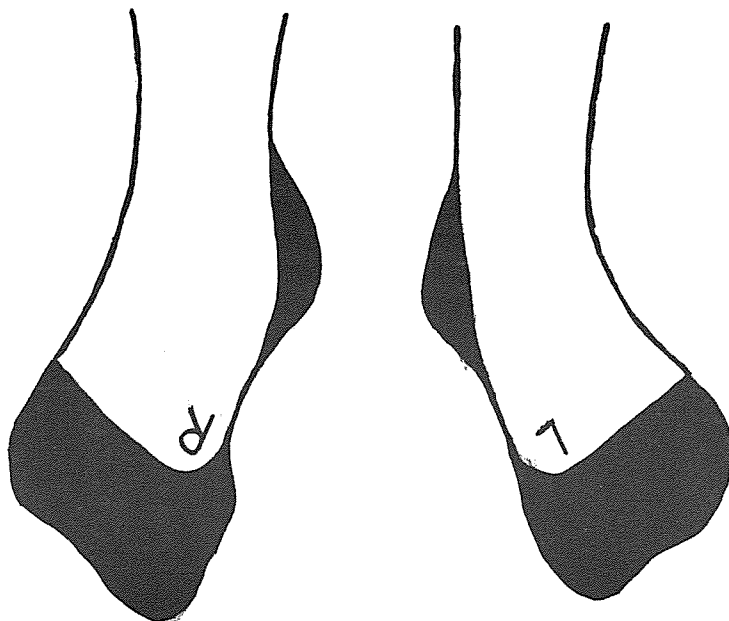
Overigens vinden wij het heel normaal dat er linker- en rechterhandschoenen zijn, maar als we zeggen dat dat bij sokken ook het geval moet zijn, begint iedereen wat lacherig te doen: 'Zeker weer iets nieuws van de fabrikant!'

Toch had sportsokkenfabrikant Falke afgelopen na-jaar de primeur: de linker- en rechtersok met een anatomisch gevormd linker- en rechter voetbed. Zou je de sokken stuk knippen dan zie je duidelijk een linker en rechter voorgevormde sok. Verbazend dat nooit eerder iemand op het idee is gekomen.

Op de sok is bovenop een L of een R aangebracht zodat vergissen niet meer kan. Eenmaal de sokken aan je voeten, merk je dat zij als gegoten zitten, geen naden op het loopvlak, geen druk- en schuurplekken. Lopen wordt als 'walking on sunshine'. De Ergonomic Sport Systemsok van Falke is ontwikkeld in samenwerking met de Deutsche Sporthochschule in Keulen en de schoenenfabrikant Gore.

Kwaliteit gegarandeerd. Jammergenoeg wordt de prijs niet vermeld. Als iemand ervaring heeft met deze sok en de prijs nog weet, laat dit ons dan even weten, dan komen wij er later weer op terug.

De redactie



DAKA DE RUNNING-SPECIALIST

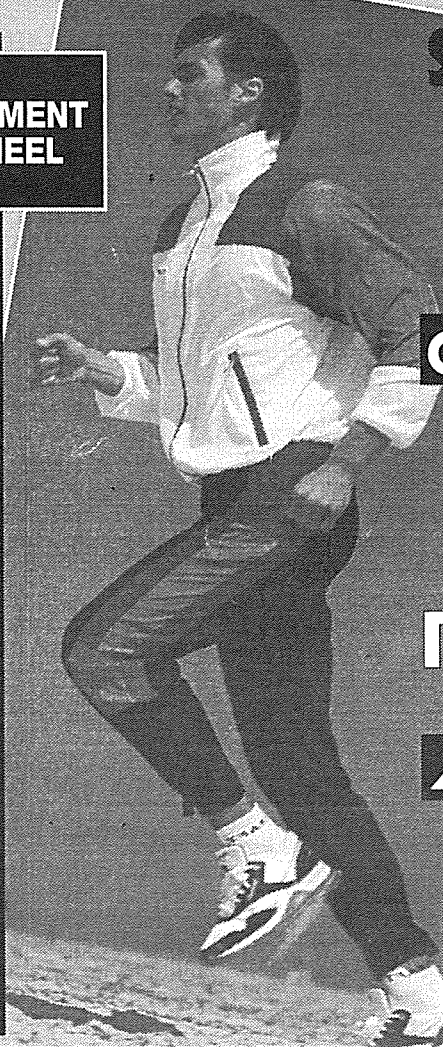
VAN DE RANDSTAD

**BESTE SERVICE
GROOTSTE ASSORTIMENT
VAKKUNDIG PERSONEEL
LAAGSTE PRIJSPEIL**

Keuze uit meer
dan 60 modellen
schoenen van
o.a.: Asics,
Adidas, Reebok,
Nike, Saucony en
Karhu.

Diverse merken
runningkleding
en accessoires.

Ook dealer van
Polar
hartslagmeters.



Saucony 

asics

adidas 

NIKE

Reebok

 KARHU

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

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

ZOETERMEER

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



Interview

Anuschka Scheepers is op 5 april 1997 bij de Road Runners Zoetermeer gestart met de beginners-cursus.

In het verleden (zo'n 10 jaar geleden alweer) was ze wel tot een rondje Noord Aa gekomen, maar meer toch niet. Sporten is altijd wel haar hobby geweest, aerobics (ook de vooral bij de dames bekende BBB, BenenBillenBuik) en jazzballet hadden haar voorkeur.

Via Inge Buitendam, die onlangs bij de RRZ een reanimatiecursus heeft verzorgd, en EHBO geeft op het werk van Anuschka, is zij bij de RRZ gekomen. Na wat zoektochten naar het telefoonnummer van Bert Bos, is ze uiteindelijk beland in ons (nieuwe) clubhuis en kon zich inschrijven voor de beginners-cursus onder leiding van Ed en Guido.

Iedere zaterdag, gedurende 6 weken, met een flinke groep mensen op weg naar het uiteindelijke doel: rondom het Noord Aa. In het begin vond ze de loop-training vrij zwaar maar omdat je het samen met anderen doet, was het zeker op te brengen. De allereerste training begon goed: regen en storm maar toch zette iedereen door.

Na 6 weken werd er 2x per week gelopen; de maandag kwam erbij. Eind juni was de groep beginners klaar en vond de overstap plaats naar groep 6. Anuschka merkt op dat er helaas van de beginners-groep niet zoveel mensen overstapten, aangezien de vakantieperiode aanbrak. Misschien is dit een punt van aandacht voor de volgende cursussen. Vanwege haar vakantie heeft zij het einddoel "rondje Noord Aa" niet meegedaan.

De eerste training bij groep 6 was zeker zwaar: 3 x 20 minuten! Toch heeft ze doorgezet en geleidelijk de trainingsintensiteit opgebouwd naar 3x in de week. Guido heeft gedurende deze periode de groep verder begeleid en na de vakantieperiode, ongeveer in september, werd Cindy trainer van groep 6.

In november heeft Anuschka de Dotterbloemloop gelopen in een mooie tijd van 1.01.58. Haar volgende uitdaging is de 5 km tijdens de Korenmolenloop. (29.30 (red.))

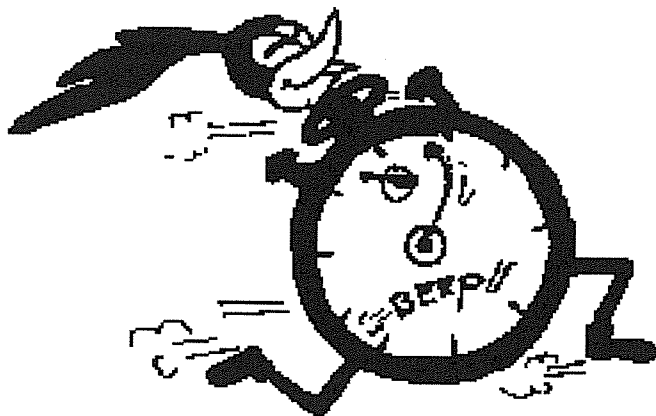
Tijdens de vakanties kamperen zij en haar man het liefst. De kinderen (3 meiden) zijn al het huis uit dus die gaan niet meer mee. Vorig jaar was Schotland hun vakantie-adres, dit jaar hebben ze voor Midden-Spanje gekozen, maar eerst nog even een reisje naar Budapest, het geboorteland van de moeder van Anuschka. Ze is wel van plan het lopen tijdens de vakanties bij te houden.

Anuschka voelt zich thuis bij de RRZ en vindt ook de accommodatie heel goed. Helaas heeft ze nog niet aan de georganiseerde activiteiten (nieuwjaarsborrel, barbecue e.d.) mee kunnen doen, maar in de toekomst is zij dit zeker van plan.

Van de faciliteiten die de vereniging biedt, o.a. in de vorm van massage, heeft zij nog geen gebruik van gemaakt. Het is bij haar eigenlijk niet zo bekend wanneer je hier nu gebruik van kunt en mag maken. Misschien is het zinvol hierover een nieuwsbrief te verstrekken of toch maar weer eens iets in de Roadie op te nemen.

Anuschka benadrukt nog eens dat zij het lopen in groepsverband heel leuk vindt en het kost hierdoor ook minder moeite. Een kleine anekdote: tijdens het lopen bleek na enkele gesprekken met een medelooptster dat hun beide dochters hele goede vriendinnen waren!

Namens de redactie: Anuschka, bedankt voor dit gesprek en veel succes met je loopactiviteiten bij de RRZ.



Fietsen

Bijna een jaar na mijn zogenoemde 'mooie' scheenbeenbreuk en na een revalidatieperiode met veel fysiotherapie en diverse bezoeken aan het ziekenhuis is het voor mij nog niet mogelijk om aan de wekelijkse trainingen van de Road Runners mee te doen, laat staan mijn oude niveau van groep 1 te halen.

Een negatief advies van de orthopedisch chirurg maakt dit voorlopig ook onmogelijk. Wel heb ik onder de bezielende leiding van Jan Schipper een revalidatieschema afgewerkt en het nog gebracht tot een tijd van 26.20 op de 5 km tijdens het Port-Zélande-weekend. Dit weekend had het begin moeten zijn van de voorbereiding op de marathon van New York. Helaas is die aan mij voorbij gegaan.

Om toch te kunnen sporten, heb ik mij de afgelopen zomer geheel gestort op mijn oude liefde, namelijk het fietsen. En met succes mag ik wel zeggen. Tochten van 150 km werden heel gewoon, met als sportief hoogtepunt zelfs een tocht van 250 km. Na wat reclame gemaakt te hebben middels een foldertje op het mededelingenbord en wat enthousiaste verhalen, kreeg ik zelfs een groepje Road Runners mee.

Het resultaat was een paar prachtige fietstochten van ongeveer 100 km bij de Driebergse Tourclub (een van de grootste van Nederland). Schitterende tochten met veel deelnemers, goede uitgetrainde (heuvelachtige) routes en een zeer goede verzorging onderweg.

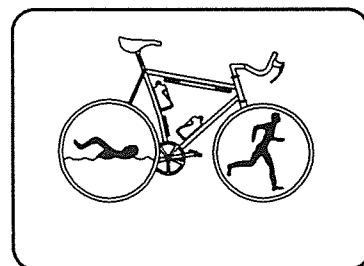
Tijdens deze tochten waren wij (Frank, Ad, Herman, Bert H. en ondergetekende) het er over eens dat er eigenlijk meer Road Runners mee zouden moeten fietsen.

En na een beetje lobbyen blijken er veel leden een racefiets te hebben en regelmatig te fietsen, dus schreef Frank in de vorige Roadie dat ik de fietsbelangen maar moest gaan behartigen, nou bij deze.

De bedoeling is om via het mededelingenbord jullie op de hoogte te houden van bijvoorbeeld tochten van de Driebergse Tourclub of een tocht in de buurt van Zoetermeer, ook wil ik eventueel mondelinge afspraken maken over trainingstochten van bijvoorbeeld 40 tot ongeveer 80 km 's avonds en in het weekend (uiteraard bij begin van de zomertijd). Misschien kunnen we zo met een aantal enthousiaste Road Runners een paar mooie fietstochten maken.

Verder wil ik voorlopig niet gaan omdat eventuele uitbreiding van het aantal activiteiten toch eerst met het bestuur dient te worden besproken (misschien bespreekbaar op de eerstvolgende Algemene Ledenvergadering).

Richard Willems



HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD



RRZ-leden 10% korting

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.



RUNNERSWORLD
SPECIALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

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

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

Vegatarisme en sport

De laatste tijd zijn de verhalen over de negatieve gevolgen van het eten van vlees niet van de lucht. Reden voor veel mensen om het ooit zo doodgewone stukje vlees te laten staan. Maar met het stukje vlees laat u ook een aantal belangrijke voedingsstoffen staan. Het is van belang de juiste alternatieven te zoeken. Vooral voor sporters.

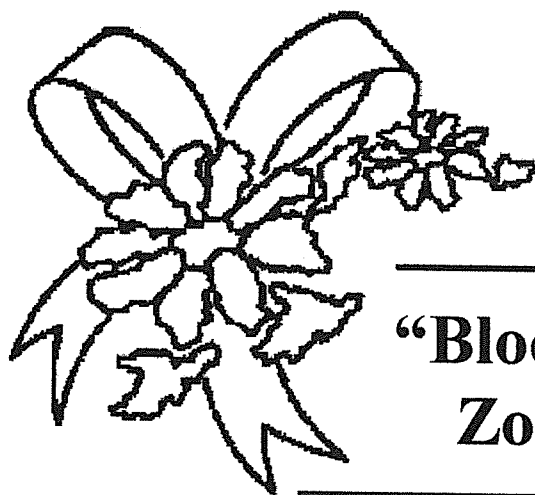
Een sporter moet goed uitgebalanceerd eten. Zeker wanneer er regelmatig wordt getraind en gesport, moeten er voldoende voedingsstoffen aanwezig zijn in het lichaam om energie te kunnen leveren voor prestaties.

Vlees is een belangrijke leverancier van eiwit, ijzer en vitamine B. Wanneer er weinig vlees wordt gegeten, is het belangrijk goede alternatieven voor deze voedingsstoffen te zoeken. Die zijn te vinden in volkoren graanprodukten (zoals roggebrood of zilvervliesrijst), eieren, melk, melkprodukten, peulvruchten en noten. Eiwitten vindt u verder in sojaprodukten zoals tempi en tahoe, maar ook in groenten.

Wanneer u vitamine C-rijke produkten (zoals jus d'orange) gebruikt naast plantaardige ijzerrijke produkten, bevordert u de opname van ijzer.

Als u verstandig eet, door erop te letten dat u de benodigde voedingsstoffen binnen krijgt, kunt u vlees best laten staan zonder uw sportprestaties nadelig te beïnvloeden.

Wanneer u echter kiest voor een veganistische voeding, een voeding waarbij helemaal geen dierlijke produkten in de dagelijkse voeding voorkomen, dan is het verstandig een (sport)diëtist te raadplegen om tekorten aan bepaalde voedingsstoffen te ondervangen. Meestal wordt sporters een veganistische voeding afgeraden.



“Bloemenhoek”
Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753

Commissies bij de RRZ deel 3

De Clubhuiscommissie

Binnen de Road Runners Zoetermeer is sinds de ingebruikname van ons nieuwe clubgebouw een Clubhuiscommissie aan het werk gegaan. Deze commissie bestaat uit:

- Johan en Dorien Hofland (penningmeester/voorraadbeheer);
- Peter van Zijp (algemeen aanspreekpunt);
- Diederik Post;
- Sjef van Woensel;
- Bert Hartog (rooster bardienstmedewerkers en secretariaat).

De Clubhuiscommissie houdt zich onder andere bezig met de volgende zaken:

Sleutelbeheer

De eerdergenoemde zes enthousiaste medewerkers zorgen ook voor het openen en sluiten van het clubhuis. Zij doen dit om toerbeurt (eens per 6 weken is 1 persoon de "afsluiter"). 15 Minuten voor aanvang van iedere training openen zij het clubhuis. Er zijn onlangs openingstijden afgesproken. Dit zijn:

maandag 19.15 - 22.30 uur

woensdag 19.45 - 23.30 uur

zaterdag 08.45 - 12.00 uur

Na afloop van iedere training zorgt de "afsluiter" dat afgesloten wordt en het kasgeld afgedragen wordt aan de penningmeester.

voorraadbeheer

Hieronder valt het onderhouden van contacten met de leverancier, het inkopen van de "juiste" hoeveelheden en allerlei zaken die hierop betrekking hebben.

Inroosteren bardienstmedewerkers

Momenteel wordt gewerkt met een pool van 35 vrijwilligers en dat werkt prima.

Uiteraard zijn nieuwe enthousiastelingen die eens bardienst willen draaien, van harte welkom. Aankomen bij Bert Hartog (groep 3).

De bardienstmedewerker heeft eens per 6 á 7 weken een avond of ochtend bardienst. Op maandag en woensdag draait men met z'n tweeën en op zaterdagmorgen alleen.

Betrokkenheid bij diverse evenementen

De clubhuiscommissie wordt ingeschakeld bij allerlei evenementen binnen onze vereniging. Denk hierbij aan het houden van een barbecue, een familiedag maar ook een evenement als de Korenmolenloop.

De clubhuiscommissie-leden besteden over het algemeen veel tijd aan hun werkzaamheden. Met name de financiële verantwoording (controle kasboekjes e.d.) en zorgen voor juiste en tijdige bestellingen vragen de nodige aandacht. In het begin was er sprake van enkele leveringsproblemen maar momenteel verloopt het vrij soepel. De omzet ligt iets boven het budget, wat zeker positief is te noemen. Vooral tijdens de woensdagavonden ligt de omzet driemaal hoger zodat eigenlijk gezegd kan worden dat de woensdagavond van lieverlee een "clubavond" gaat worden. Tijdens de woensdagavond worden ook ten behoeve van de gezelligheid gratis hapjes uitgedeeld. Een reden temeer om ook eens iets langer te blijven. Behalve dat het gezellig is, komt het ook de clubkas ten goede! Behalve een gratis hapje zijn er ook andere "snacks" te koop zoals toastjes, papas, hotdogs, broodjes frikandel.

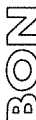
De clubhuiscommissie roept de leden dan ook op eens gezellig te blijven napraten onder het genot van een vers kopje thee of iets anders en dan niet alleen op de woensdag, u bent ook op de maandagavond en zaterdagmorgen na de training van harte welkom.

Vraag nu de Winterbrochures aan!



Graag ontvang ik geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure(s)

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

Naam:
Adres:
Postcode:
Woonplaats:
Telefoon: 

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

26e Nike Egmond halve marathon (2)

Hier had ik nu een aantal maanden voor getraind. En toch bij het vooruitzicht voor deze loop wat onbestemde gevoelens, wat kriebels in de buik, maar wat vervelender was een net overgaande blessure die eerder in de week was opgelopen. Die 11e januari was er toch nog eerder dan verwacht.

Laat ik me eerst even voorstellen. Ik ben Jan Gelauf, voel me 49 jaar jong, en ben sinds juli 1997 lid van Road Runners Zoetermeer.

In eerste instantie begonnen met lopen in groep 5 en na een week of vier besloten om bij groep 4 te gaan lopen.

Een groep waar ik me uitstekend in thuis voel, samen met vrouwen en mannen die voor hun plezier lopen. Een hechte groep die ook wat betreft snelheid en loopduur aardig aan elkaar zijn gewaagd en daardoor goed bij elkaar kan blijven. Onze vaste trainer is Jos Weber.

Op mijn 45e jaar was ik zover dat ik had besloten om maar niet langer aan hardlopen te doen. Achteraf gezien door, u kent dat gevoel misschien wel, te weinig tijd om geregeld te lopen, een warming up van 2 minuten, een kilometer of 10 zo hard lopen dat de pols niet meer was bij te houden en na afloop te moe om nog aan een cooling down te beginnen.

Het geheel gezien een onbevredigend gevoel. Met een redelijk zittend beroep was er geregeld dat gevoel van wel willen gaan lopen maar niet de lust om daarna twee dagen wat moeizaam de trap op te willen klimmen.

In 1996 heb ik dat aan mijn vriend Frank Eilbracht voorgelegd (een van die mensen in mijn omgeving die het altijd over hardlopen heeft). Frank was genegen om me wat loopscholing te geven en wilde een poging doen om op een vaste zondagmorgen, aanvang 9 uur met mij mee te lopen. Voor hem was dat gelijk de gelegenheid om, zoals hij het noemde, "uit te lopen".

Een leuk vooruitzicht, zijn enthousiasme!

Ik moet eerlijk bekennen dat de manier van training-sopbouw hielp. Na afloop van de training werd er veel gedaan aan de cooling down, wat zeker in mijn geval zijn vruchten afwierp.

Van stijfheid was al snel geen sprake meer en het lopen nodigde uit om ook tussentijds het lopen wat uit te breiden.

Toen het lopen door allerlei drukke werkzaamheden wederom dreigde te verstoren, het was immers redelijk vrijblijvend en een excuus is dan snel gevonden, nam ik me voor om lid te worden van de inmiddels zeer door mij gewaardeerde Road Runners.

In oktober 1997 kwam Jos Weber, overigens een uitstekende trainer, met de mededeling dat we aan het trainen waren voor de halve marathon van Egmond.

Tegen mij persoonlijk wist hij nog te vertellen dat iedereen van groep 4 daaraan mee ging doen. Ik sputterde tegen, vond het nog veel te vroeg. Mijn looptalent was wat mij betreft ontwikkeld tot een kilometer of 10 en zeker geen 21!

Jos was duidelijk een andere mening toegedaan. In de weken die daarna zouden volgen werd aan alle vormen van opbouw gewerkt. De ene keer snelheid, de andere keer duurloop.

Ook onder de leiding van Jos constateerde ik dat er de nodige progressie aanwezig was. Mits op goede wijze gedoseerd en uitgevoerd mocht ik constateren dat ik minder snel moe was, op elk moment kon versnellen tijdens het lopen (het zelfs kon afleren) en de duur van het lopen ging verlengen.

Prachtige herinneringen bewaar ik nu al aan de strandtrainingen en het beklimmen van de heuvels van ons mooie Buitenpark.

Ik had echt geen idee dat ik nog eens met zo veel gemak door het zand kon rennen of op mijn voorvoeten de hellingen kon overwinnen.

De diversiteit in de trainingsofbouw bleek groot. Wat ook zeker opvallend mag worden genoemd (ik ben altijd wel aan het wandelen geweest in Zoetermeer en omgeving) dat door het lopen ik op plekken kwam die ik nog nooit had gezien.

Nu ter zake, het gaat immers over Egmond.

Mij was verteld dat als je eenmaal in Egmond had gelopen, elke volgende halve marathon een persoonlijk record werd. Uiteraard ergens anders gelopen. Deze ervaring heb ik nog niet, maar ik denk dat thans te kunnen beamen.

Een prachtige dag om te kunnen lopen, met een temperatuur (10 graden boven nul) die niet bij de normale winterse tijd van het jaar hoort.

Maar daardoor ook geen last van ijspegels in de snor, driedubbel aangetrokken kleding of ijsmuts op het hoofd.

We waren met een zestal lopers uit groep 4 aanwezig waaronder Jos.

Voor een aantal van ons was dit de eerste halve marathon in ons leven. Een viertal van ons besloot



26e Nike Egmond halve marathon (2)

om helemaal achterin het veld te starten. Dat hebben we geweten. Eer de 9.000 lopers voor ons onder het startdoek waren gepasseerd waren we bijna 13 minuten verder toen ook wij aan het lopen gingen.

We hadden al heel snel een goed ritme te pakken zo nu en dan belemmerd in onze loop door mensen voor ons die niet goed wisten of ze recht door zouden gaan, het tempo verlaagden en zo nu en dan links of rechts gingen invoegen.

Het kon de pret niet drukken. De eerste 14 kilometers zaten allen rond de 5,45 min. per km.

Een tempo wat mij deed hopen om rond en misschien wel binnen de 2 uur binnen te komen. Het genieten van deze loop begon al in het centrum van Egmond. Wat een fantastische ambiance. Een publiek langs de kanten van het parkoers wat je op handen droeg. Hoe verder de kilometers hoe mooier de omgeving.

Na zo'n 5 kilometer centrum aangekomen in de bossen en duinen met 9 kilometer lang prachtige vergezichten en frisse lucht.

Het was me bekend dat er na dit duingebied nog een kilometer of zeven over het strand moest worden afgelegd. Het vooruitzicht leek me een enorme uitdaging. Het lopen ging goed, lag uitstekend op tempo en van enige moe- of matheid was geen sprake.

Van het ene op het andere moment draaide dat om. Bij de overgang van het duin naar het strand gingen we over op een looppad van mul en omgewoeld zand en naar ik mij liet informeren veroorzaakt door onder andere de vele lopers die al voor waren gegaan.

Persoonlijk had ik het gevoel dat ik zo nu en dan 10 centimeter diep in het zand wegstapte en vergeleek dit deel van het parkoers met het paardenpad in het buitenpark waar we de trainingen hadden gedaan.

Dit was, voor iemand die 83 kilo zwaar, een "getapte kuit", een loper die met veel tegenzin hieraan was begonnen, gedwongen door zijn trainer en nog meer zielige omstandigheden, een haast onmogelijke opdracht om te vervullen.

Ik vermande mij en nam me voor, al moet ik wandelen of kruipen, die 21 kilometer loop ik uit.

Gelukkig werd het mulle zand afgewisseld door wat hardere stukken. Wat ik hier nog wil opmerken is dat het tempo van de hele massa lopers in een keer helemaal stil kon komen te vallen als we weer zo'n deel mul zand opkwamen. Veel lopers gingen dan over op wandelen wat het tempo deed afnemen, het ritme verstoorde en je weer moeizaam op gang bracht.

Waren de eerste 14 kilometers door mij gelopen in rond de 80 minuten, de op het strand gelopen 7 kilometers duurden ruim een uur. Geen tijd om over naar huis te schrijven, maar dat was ook nooit de bedoeling geweest. Uitlopen van mijn eerste halve marathon en dat voor mijn vijftigste jaar was de drijfveer, dus wat wilde ik nog meer.

Wat ik hierbij niet onvermeld mag laten, zijn de sfeerbeelden die op mijn netvlies zijn achtergebleven zo tegen het einde van deze loop.

Enthousiaste mensen langs de kant, zo ver je kon zien, juichend en opzweepend ook naar de prestatielopers om de loop zo goed mogelijk te volbrengen. In één woord "kippevel".

Voor de organisatie van dit evenement heel veel lof om zo iets groots te kunnen organiseren. Mogelijk toch een punt van aandacht betrof de verfrissingspost op 18 kilometer, die inmiddels door zijn "drank" heen was en waarvan de bemanning van deze post al aan het opruimen was. Ook de lange wachttijd na afloop op de komst van de bussen die heel veel lopers moesten terugbrengen naar de ijsbaan in Alkmaar (waar de auto's op verzoek van de organisatie waren geparkeerd). Er waren, hoorde ik, maar negen bussen beschikbaar en dat voor vele honderden, ik denk zelfs duizenden personen. Zo hier en daar leverde dit vervelende situaties op, terwijl er in onze bus sprake was van mensen die onwel werden.

Om dit af te sluiten, ik ben bijzonder blij dat ik op tijd in de gelegenheid was om deze loop te kunnen meedoen. Thuis gekomen heb ik ontzettend nagenoten van deze dag en mijn gezinsleden tot vervelends toe lastig gevallen met de geleverde prestatie. Na een heerlijke maaltijd en het innemen van het nodige vocht bleek de avond korter te duren dan ik mij had voorgenomen.

Na een uitstekende nachtrust kon ik de andere morgen constateren dat de spieren niet tegen werkten. Ik kan en wil niet ontkennen dat deze toestand alles te maken heeft met de trainingsopbouw van de achterliggende maanden. In het bijzonder dank ik Jos Weber voor de goede wijze van begeleiding en voorbereiding, alsmede de mentale ondersteuning naar deze loop toe.

Frank Eilbracht komt dank toe voor de wijze waarop hij mij heeft kunnen overhalen om weer met gedisciplineerd lopen aan te vangen.

Aan mijn medelopers uit groep 4 wil ik zeggen: bedankt kanjers voor het geregelde loopplezier.

Jan Gelauf



Warming-up en cooling-down bij lopen

Inleiding

Lopen is een populaire sport. Iedereen kan, waar hij/zij het maar wil de loopschoenen aantrekken en er op uit trekken. De meeste mensen lopen puur voor de ontspanning, om af te vallen, of om in een goede conditie te blijven. Bij lopers die lid zijn van een atletiekvereniging speelt vaak mee dat men de eigen prestatie wil verbeteren, dat men de "eigen grenzen wil verleggen".

Als het loop-seizoen weer van start gaat, is dat vaak de aanleiding om het aantal keren dat per week wordt getraind op te voeren, evenals het aantal kilometers. Presteren geeft een bepaalde "kick", maar helaas ook een verhoogde kans op blessures. Blessures hebben de nare "eigenschap" dat ze vaak vlak voor de belangrijke wedstrijd ontstaan waar het hele jaar voor getraind is. Je kunt je loopprestatie niet meer neerzetten en je baalt stevig. Gelukkig kunnen veel van deze blessures worden voorkomen.

Eenvoudige regels om blessures te voorkomen zijn:

- zorg voor een goede warming up en cooling down
- zorg voor een goede trainingsopbouw
- zorg voor een goede looptechniek
- gebruik goede hardloopschoenen
- onderga regelmatig een sportmedisch onderzoek en herstel volledig na een oude blessure

Warming-up en rekkings-oefeningen

Net als bij een motor van een auto is het voor het lichaam niet goed om koud snel te veel toeren te maken. Dat is bijna vragen om blessures. Een goed opgebouwde warming-up bij lopen bestaat uit rustig inlopen, rek-oefeningen, actieve oefeningen en versnellings-loopjes. Een warming-up die je voor springen of werpen uitvoert ziet er in grote lijnen hetzelfde uit, maar zal aangevuld moeten worden met een aantal specifieke oefeningen. In totaal moet voor een warming-up inclusief de hierna volgende rekkings-oefeningen zeker 15 - 20 minuten uitgetrokken worden.

Rustig inlopen

Door gedurende 5-10 minuten rustig in te lopen, "draait je lichaam warm". Je bloedsomloop wordt gestimuleerd, je spieren en pezen komen geleidelijk op temperatuur en je lichaam wordt voorbereid op de actie die komen gaat. Na deze 5-10 minuten van de warming-up is het tijd voor de rekkings-oefeningen. Deze oefeningen hebben in het kort gezegd het volgende doel:

- Het voorkomen van een te hoge spanning van de spiergroepen die bij hardlopen het meest gebruikt worden
- Het verbeteren van de lenigheid, waardoor de loopbeweging beter (gecoördineerd) uitgevoerd wordt.

Bekend is dat stijve, gespannen spieren een verhoogde kans op het optreden van blessures geven!

De belangrijkste regels bij het uitvoeren van de rekkings-oefeningen zijn:

- Je mag nooit zover rekken dat je pijn voelt, wel "rek" natuurlijk. Na verloop van 5-10 seconden wordt het gevoel van "rek" op de spieren minder, waarna je de beweging iets verder kan en mag doorvoeren, gedurende 20-30sec.
- Daarnaast is het van belang dat je tijdens de rekkings-oefeningen niet te veel afkoelt. Ga zoveel mogelijk uit de wind staan en trek tijdens slecht weer een extra trainingspak aan.

Omdat bij lopen de rekkings-oefeningen voor de benen het belangrijkste zijn, zal van deze rekkings-oefeningen de uitgangshouding beschreven worden. Voer de rekkings-oefeningen voor de respectievelijke spiergroepen zowel voor het linker als het rechter been uit.

Oppervlakkige kuitspieren

Zoek een steunpunt en stap met je rechterbeen naar voren. Houd je linkerbeen gestrekt met de voet plat op de grond, recht naar voren wijzend. Druk nu je heupen naar voren en voel de spanning die nu op je kuit ontstaat.



Diepe kuitspieren

Ga staan. Doe met je rechtervoet een kleine stap naar voren en blijf op je rechter been steunen. Hou je linker voet plat op de grond en recht naar voren wijzend. Buig je linker knie zonder dat je linker hak van de grond komt. Voel de spanning die nu (lager) in je kuit ontstaat.



Spieren binnenzijde bovenbeen

Ga in een spreidstand staan met je voeten recht vooruit. Breng je gewicht op je rechterbeen, buig gelijktijdig door je rechter knie en houd je linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd je bovenlichaam recht op en voel de rek aan de binnenzijde aan je linker bovenbeen.



Spieren buitenzijde bovenbeen

Ga staan op je linker voet en kruis de rechter voet schuin achter het linker been langs op de grond. Buig de romp (en armen) naar rechts.



Spieren voorzijde bovenbeen

Ga recht op staan. Pak met je rechter hand je rechter enkel. Buig je rechter knie verder en strek de heup, zonder daarbij een holle rug te maken. Zorg ervoor dat je knie naar beneden wijst en dat je rechtop blijft staan.



Spieren achterzijde bovenbeen

Ga recht op staan en leg het rechter been op een verhoging. Pak met beide handen het rechter onderbeen, kijk hierbij omhoog en hou de lage rug recht.



Actieve oefeningen

Na de rekkings-oefeningen te hebben uitgevoerd is het goed om een aantal oefeningen uit te voeren, in series van 15-20 herhalingen. Enkele voorbeelden van deze oefeningen zijn:

- kom vanuit tenenstand komen tot kniebuigen met doorzwaaien van je romp.
- buig vanuit spreidstand met gestrekte benen voorover en tik afwisselend met je rechterhand je linkervoet aan en met je linkerhand je rechtervoet.
- maak vanuit lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met je bekken, zowel linksom als rechtsom.
- maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met je linker- en rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl je achterste been aan de grond blijft
- maak kleine tweebeinige sprongetjes, zowel voor-achterwaarts als zijwaarts

Versnellingsloopjes

Voer na deze actieve oefeningen nog een aantal (2-6) loopjes uit, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar het einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje je snelheid die je op het einde bereikt meer op.

Cooling-down en rekking-oefeningen

Na afloop van de eigelijke training is het belangrijk om rustig zo'n 5 minuten uit, waardoor je lichaam de kans krijgt om tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren. Voer hierna rekkings-oefeningen uit. Ook een lauwe douche en een massage van de zwaarst belaste spieren kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down. Op deze manier heb je er alles aan gedaan om spierstijfheid te voorkomen, waardoor je de kans op blessures verminderd.

Informatiebrochure kinderopvang RRZ

Sedert juni 1997 is er kinderopvang op de zaterdagochtenden.

Tijdens de trainingsduur worden de kinderen door vrijwilligers opgevangen en krijgen ze limonade, koekjes e.d.

Deze vrijwilligers zijn leden van de vereniging die om toerbeurten op de kinderen passen.

Wilt u elke zaterdagochtend bij de vereniging lopen maar dit niet kunt doen omdat u geen oppas hebt voor uw kind(eren), hoeft dit voortaan geen probleem meer te zijn. Tegen een geringe vergoeding -wat in z'n geheel ten goede komt aan de kinderen- kunt u uw kind(eren) bij de vereniging brengen. Het enige wat van u wordt verlangd, is dat u **bereid bent om bij toerbeurten op de kinderen te passen**.

Hoe meer vrijwilligers, hoe minder vaak u aan de beurt zult zijn op om te passen (jan.'98: 8 vrijwilligers/oppasouders). U kunt maximaal 1x in de maand worden ingeroosterd.

Structurele opvang (elke zaterdag)

Indien u elke zaterdag u kind(eren) wilt brengen wordt van u, als ouder verlangd dat u **bereid bent om bij toerbeurten op de kinderen te passen**. U betaalt f 2,- per kind per keer.

Wilt u hiervan gebruik maken, neem dan contact op met Cindy v.d. Hengel, tel. 079-351 17 57.

Incidentele opvang (maximaal 1x in de maand)

Het kan natuurlijk voorkomen, dat u incidenteel uw kind(eren) wilt brengen. Voor f 3,50 per kind per keer mag u **maximaal 1x in de maand** uw kind(eren) brengen. U bent **niet verplicht** om als oppasouder te fungeren. Voor f 12,- kunt u een strippenkaart kopen, waarbij u voordeliger uit bent. Vul de hiervoor bestemde lijst in (op het mededelingenbord). U dient - **zover het mogelijk is** - tenminste 1 week van te voren uw kind(eren) op te geven. Uiteraard mag u zich als oppasouder opgeven. U krijgt dan **korting**: u betaalt geen f 3,50, maar f 2,- per kind.

Aansprakelijkheid

De ouders blijven zelf aansprakelijk voor de gedragingen van hun kind. Eventuele schades aan eigendommen van derden, dienen altijd op de aansprakelijkheidsverzekering van de ouders geclaimd te worden. Alleen indien de ouder grove nalatigheid van de oppasouder kan aantonen, is deze aansprakelijk. De vereniging is nooit aansprakelijk.

Opvangdagen/plaats/duur

Zaterdagochtenden in het clubgebouw, tijdens de trainingsduur (maximaal 2 uur), tenzij anders aangekondigd.

Opvangregeling gedurende de kennismakingscursus

Kinderen van ouders die zich hebben opgegeven voor de kennismakingscursus kunnen op de zaterdag naar de opvang worden gebracht. Gedurende deze cursus bent u **niet verplicht** mee te draaien met het rooster. U kunt bij de eerste of anders uiterlijk bij de tweede les, uw kind(eren) op de hiervoor bestemde lijst opgeven (op het mededelingenbord). Deze regeling is geldig gedurende de cursus (3 maanden). U betaalt dan per kind per keer f 3,50. Indien u na de cursus lid wordt van de vereniging en van plan bent om structureel of wel incidenteel van de kinderopvang gebruik te maken, gelden de regels en bedragen als hier in de brochure vermeld.

Vergoeding per kind per keer
(te betalen op de dag zelf)

Structureel (elke zaterdag) f 2,-

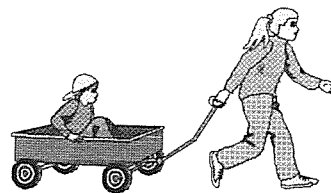
Incidenteel (max. 1x per maand) f 3,50

Strippenkaart (4 strippen op één kaart;

max. 1 strip per kind per maand) f 12,-

Gedurende de kennismakingscursus f 3,50

Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met Cindy v.d. Hengel, tel. 079-351 17 57



Uitslagen

Dobbeloep te Nootdorp, 23 november 1997

15 km

Klaas de Vries	1.07.55 (PR)
Aad Weeda	1.11.30 (PR)

Tulploep te Roelofarendsveen, 30 november 1997

21 km

Ben van Sommeren	1.29.11
Jasper Harteveld	1.31.41
Rick Martens	1.32.48

20ste Linschotenloop te Linschoten, 20 december 1997

21 km

Ad Peltenburg	1.22.29
---------------	---------

Kerstcross te Zoeterwoude, 21 december 1997

10.8 km

Dick den Dulk	0.49.43
---------------	---------

5-kilometerloop kennismakingscursus najaar 1997

5 km

Tom Overeem	0.24.52
Irene Rooker	0.26.51
Erica Vaandrager	0.29.06
Monique Nieuwenkamp	0.31.30
Simone van Dijk	0.32.12
Astrid Bakker	0.32.54
Jeanette Oostdam	0.32.54
Wilma Keus	0.34.05
Debbie Smit	0.34.09
Irene Burke	0.35.46

Meerhorstloop te Stompwijk, 4 januari 1998

20 km

Piet Roestenburg	1.21.20
Rick Martens	1.34.30
Dick den Dulk	1.48.03
Johan Hofland	1.51.00
Ad Smits	1.53.38
Peter Groenhout (haas 1)	2.00.30
Piet Barendse (haas 2)	2.00.30

10 km

Jack v.d. Kreeke	0.45.53
Wim Bras	0.49.07
Sonja den Dulk	0.55.02
Ellen Bominaar	0.57.44

Halve marathon te Egmond aan Zee, 11 januari 1998

21 km

Ron Dijkhuizen	1.32.30
Mike van Wichen	1.34.44

Aad Vervaart	1.36.23
John Montanus	1.39.05
Piet Mulder	1.40.20
André Bult	1.43.43
Ellen Duijzer	1.44.29
Jasper Harteveld	1.44.51
Ferry van Velzen	1.45.08
Mart Lagerweij	1.48.43
Johan Hofland	1.54.39
Klaas de Vries	1.55.45
José de Groot	1.56.15
Ad Smits	1.57.30
Raymond Khedoe	1.57.56
Wim Bras	1.58.14
Elly v.d. Kooij	1.59.04
Aad Weeda	1.59.30
Leen Antonisse	2.01.31
Klaas Wagenaar	2.03.00
Marjolijn Dolk	2.06.00
Cindy v.d. Hengel	2.08.56
Leo v.d. Hengel (haas)	2.08.56
Jeff Modes	2.09.00
Frans v.d. Hengel	2.17.04
Hiljo Idema	2.21.27
Lidwien v.d. Aardweg	2.22.22
Martin van Baarle	2.29.28

Polderloop te Hazerswoude, 25 januari 1998

10 km

Jan Hol	0.44.32
Pieter Fromberg	0.48.28
Aad v. Mil	0.50.26
Marjolijn Dolk	0.50.47
André Bult	0.50.47
Frans v.d. Hengel	0.50.47
Klaas de Vries	0.50.48
Ferry Lemmers	0.51.10
Betty Wentink	0.52.27
Astrid Hol	0.52.27
Rob Ramdjielal	0.54.09
Lidwien v.d. Aardweg	0.54.09
Ellen Bominaar	0.55.40

15 km

Jack v.d. Kreeke	1.10.38
Paul v. Heukelum	1.13.08
Gert v. Leeuwen	1.20.26
Martin v. Baarle	1.28.56 (PR)

21 km

Aristides Efstratiades	1.41.00
Martijn v. Veen	1.47.13
Wim Helder	1.47.13
Johan Hofland	1.48.33
Ad Smits	1.49.27

1001 smoezen van een klaploper

Bij een vereniging als de Road Runners vind je allerlei lopers. Zo zijn er hardlopers, maar ook doodlopers. Dit zijn de lopers die altijd pretenderen 'nog over te hebben' na een wedstrijd. WAT hebben zij dan wel over? Enig navragen leert ons dat wat er nog 'over was' rechtstreeks uit maag en slokdarm op het asfalt werd gekwakt. En zo hoort het ook; dit zijn de lopers waar de vereniging trots op is: kokhalzend en reutelend over de streep, dat zien we graag.

Er is echter nog een type loper: de klaploper. Deze loper is altijd van de partij, maar is bang dat er een zweetplekje in zijn dure trainingspak komt. Hij bedient zich van allerhande taktieken en 1001 smoezen om de behaalde loopresultaten te rechtvaardigen. Tijdens de laatste sessies van een heftige intervaltraining begint plotseling de blaas op te spelen, of gaan 'ineens' de schoenveters los. Hij beschikt over de trainingsschema's van alle groepen. Zo loopt hij in groep 2, dan weer in groep 3, al naar gelang de intensiteit van de training. Waar er sprake is van een rust- of herstelperiode, is de klaploper van de partij. Bij een grote wedstrijd met 8.000 deelnemers of meer heeft hij stevast wat vertraging, waardoor hij helemaal achterin het allerlaatste startvak terechtkomt. Vervolgens **'kon hij natuurlijk weer niet wegkomen'** (net als vorig jaar). Als deze mogelijkheid zich niet voordoet, zal hij met smoezen op de proppen moeten komen waarom **'het weer niet zo goed ging'**. De perfecte smoes bestaat uit een halve waarheid; heel geloofwaardig. Het is net als een halve marathon: het is geen hele, maar toch...

Een greep uit de smoezentrommel van het afgelopen seizoen.

'Ik heb gisteren ook al gelopen.' (klap-, voor lul-, tegen de lamp- of een ander voor de voeten-).

'Ik heb gisteren iets te veel champagne gedronken.' (Let wel: champagne! Meneer is namelijk niet van de kouwe grond, moeten we weten.

'Ik stond halverwege op mijn vrouw te wachten, en die heb ik gemist!' (Dit was wel een zeer schrijnend geval. Terwijl de duisternis begint in te vallen, men de Egmondse duinen met helikopters afzoekt naar de vermiste loper, komt meneer zo fris als een hoentje met deze smoes over de streep, waar zijn vrouw al een uurtje staat te wachten.)

'Ik heb bij een wedstrijd mijn banden overbelast.' (We prijzen meneer dat hij er desondanks toch maar weer bij is. Blijkt later om de stembanden te gaan, die ernstig zijn beschadigd tijdens een Karaoke-wedstrijd.)

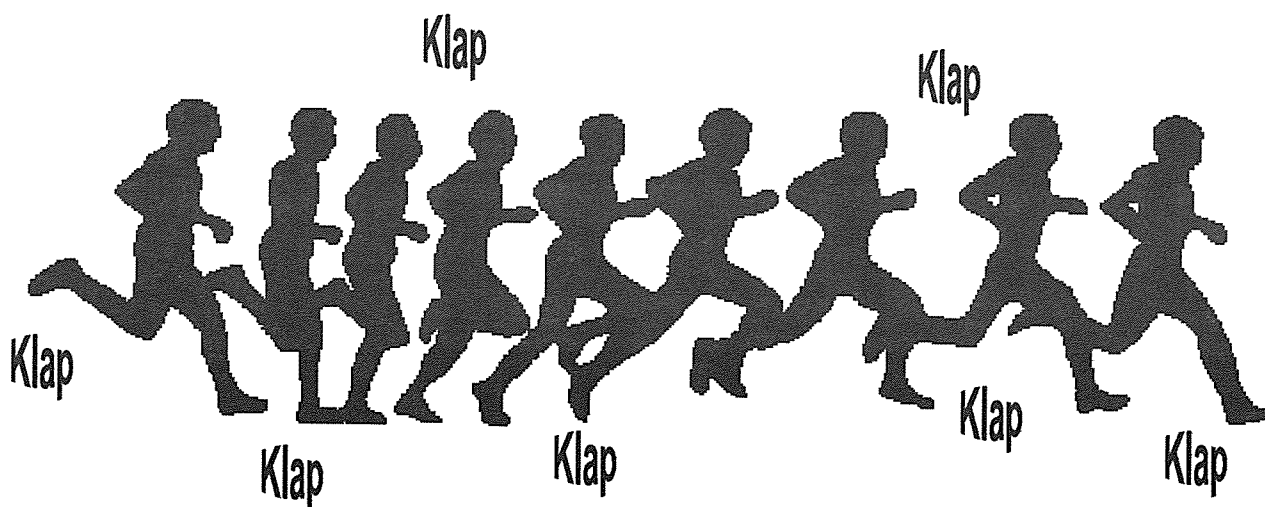
'Ik train voor de marathon.' (Dit vrijwaart de loper van iedere vorm van zware inspanning. De wedstrijden kan hij op z'n elfendertigste tot pretloopjes degraderen, en de smoes om die 42,2 km uiteindelijk niet te lopen, is in de maak.)

'Ik moest Jantje en Pietje hazen' (Jantje heeft een houten been en Pietje heeft een conditie van een gegratineerde wijngaardslak.)

Zoals gezegd was dit zomaar een greep. Mocht u aan deze smoezen niet genoeg hebben, neemt u dan contact met mij op. Ik verzin ze waar u bij staat. Wie anders?

André Bult

beste 10 kilometertijd: 1.53.29 (varkenshaas)



Trainingsopbouw

Inleiding

Hardlopen zonder een goede trainingsopbouw is vragen om blessures. Het blijkt in de praktijk echter moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg de conditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk het beste prestatie neer te kunnen zetten. Het is in het kader van dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atleettrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

Warming-up en cooling-down

Aan het begin van iedere training dient een goede warming-up uitgevoerd te worden, waarvoor zeker 15-20 minuten uitgetrokken moet worden. Een goede warming-up bestaat uit warmlopen, (rekkings-) oefeningen en versnellingsloopjes. Aan het einde van de training hoort een goede cooling-down uitgevoerd te worden, waarin uitgelopen wordt en wederom aandacht besteed wordt aan (rekkings-) oefeningen.

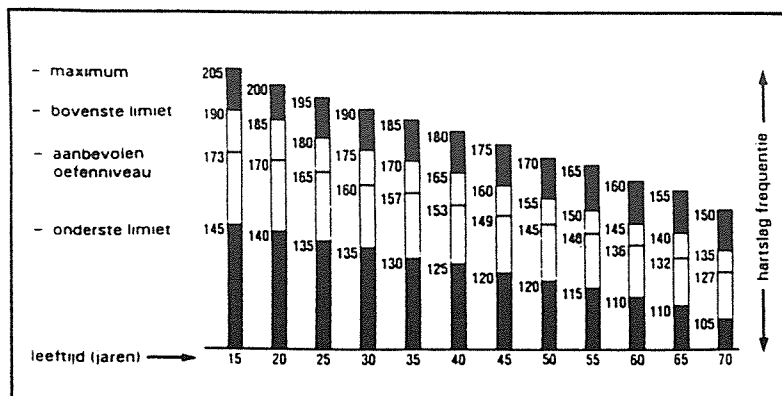
Ieder heeft zijn eigen grens

Iedere loper heeft zijn/haar (eigen) grens. Als het aantal trainingskilometers per week verder uitgebouwd wordt, neemt de kans op het ontstaan van overbelastingsblessures toe. Vaak wordt met een grote trainingsijver steeds 'meer kilometers gedraaid' in de verwachting hierdoor uiteindelijk beter te gaan presteren. Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan een hogere belasting en hebben hun grens waarboven overbelastsverschijnselen optreden. Als er echte overbelastingsblessures optreden, wordt het onwaarschijnlijk dat de prestatie nog gehaald wordt! Het is dus belangrijk dat een loper zijn / haar prestaties reëel inschat. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn!

Intensiteit en omvang op elkaar afgestemd

De intensiteit en de omvang van de training dienen op elkaar afgestemd te worden! Voor iedere loper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om en bepaalde afstand af te leggen. Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartslag frequentie of ademhalingsfrequentie.

De maximale bereikbare hartslag frequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartslag frequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In onderstaande figuur wordt de hartslag frequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartslag frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'onderste limiet'. Alleen goed getrainden kunnen trainen op een hartslag frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'bovenste limiet'. De hartslag frequentie kan geteld worden door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Door dit aantal met zes te vermenigvuldigen, wordt de hartslag frequentie per minuut berekend.



De optimale hartslagfrequentie.

Het is vaak een goede 'vuistregel' om de intensiteit van een duurloop af te stemmen op een ademhalingsfrequentie waarbij er nog net gepraat kan worden. Dat is ook wel zo gezellig.

Als iemand meer wil gaan presteren, is het als regel aan te bevelen om eerst de trainingomvang te vergroten voordat de training-intensiteit verhoogd wordt.

Train regelmatig en gevarieerd

Een keer per week is het absolute minimum. Beter is het om met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten lopen te bouwen aan een goede conditie. Als er om de dag getraind wordt, is het risico op blessures laag doordat de pezen en spieren steeds een rustdag hebben. Zeker als er vaker getraind wordt is het belangrijk dat de training gevarieerd wordt. Met een gevarieerde training wordt ook bedoeld dat een zware training gevolgd moet worden door een lichte hersteltraining. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Lopers moeten leren naar hun lichaam te luisteren en niet altijd tot het uiterste te gaan!

Train niet te veel

Als een lichaam te kennen geeft dat het "niet lekker gaat", is het belangrijk dat de training daarop aangepast wordt. Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waarop gereageerd moet worden, bijvoorbeeld met een rustdag of een ingelaste hersteltraining. Ook herstelbevorderende maatregelen, zoals sauna, het nemen van een warm bad en een lichaamsmassage zijn voor de intensief trainende loper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Een loper die serieus met zijn / haar sport bezig, ontkomt er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor een beter inzicht verkregen kan worden in de trainingsbelasting. Iedere training dient op de individuele belastbaarheid van de dag afgestemd te worden. Hierbij dient er goed naar het 'eigen lijf' geluisterd te worden, waarbij een trainer goed kan helpen.



Train niet door als je ziek of geblesseerd bent

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal veel tijd ingeruimd moeten worden om de trainingsachterstand in te halen. Zo zal er bijvoorbeeld na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als een loper probeert om de trainingsachterstand sneller in te halen, loopt deze een grote kans om opnieuw geblesseerd te raken (of om weer ziek te worden). Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en 'uit te zieken'. Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

Gebruik de deskundigheid van je trainer

Hoe goed een loper ook naar zijn of haar lichaam luistert, het blijft belangrijk om een trainer te hebben. Met hem/haar kan besproken worden welk prestatieniveau reëel is en hoeveel trainingen en trainingsjaren daarvoor benodigd zijn. Het is natuurlijk niet verstandig om extra trainingen in te lassen, zonder dat de trainer daar van afweet of om niet aan hem/haar door te geven als het 'niet lekker gaat'. Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven, maar een loper zal die wel moeten stellen.

Samenvatting

Kortom, een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een "must" om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Een trainer kan daarbij helpen.

Wedstrijdagenda

Zaterdag 28 februari 1998

Artesialoop te Koudekerk a/d IJssel
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 Gouweloopt 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 Zevenhuizen, tel. 0180-633263
Afstand: 5 - 10 - 21 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 1 maart 1998

Voorjaarsloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5218059
Afstand: 3 - 5 km
Starttijd: 10.00 uur

21e Brielse Maasloop te Brielle
Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-403650
Afstand: 25 - 5 - 10 km
Starttijd: 12.30 en 12.45 uur

Houtloop te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 14 - 21 - 28 km
Starttijd: 10.30 en 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

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 maart 1998

9e Vadekaloopt te Dordrecht
Organisatie: Parthenon, tel. 078-6181406
Afstand: 5 - 10 - en 20 km
Starttijd: 12.00 en 13.30 uur

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

15e Heijplaatloop te Rotterdam
Organisatie: Culturele Comm.Heijplaat, tel. 010-4295691
Afstand: 2 - 5 - 10 - 21 - 30 km
Starttijd: 12.00 en 13.00 uur

Zondag 8 maart 1998

Voorjaarsloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten tel. 010-5218059
Afstand: 3 - 5 km
Starttijd: 10.00 uur

Kopjesloop te Delft
Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-3809235
Afstand: 1 - 5 - 10 - 15 - 30 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

51e Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden Road Runners club, tel. 071-5219186
Afstand: 2,87 - 5,75- 9,3 - 16,1 - 21 km
Starttijd: 10.30 uur

Prestatieloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 2 - 5 - 10 - 15 - 21 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 14 maart 1998

De Twintig van Hans Verkerk te Alphen a/d Rijn
Organisatie: St.Twintig van Alpen, tel. 0172-492500
Afstand: 0,85 - 3 - 5 / 10 / 15 / 20 km
Starttijd: 11.45 / 12.15 / 12.45 en 14.00 uur

Bloemendaalloop te Monster
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-624725
Afstand: 3 - 8 16,1 km
Starttijd: 14.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne
Organisatie: VV OVV, tel. 0181-484352
Afstand: 3 - 8 - 21 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Ekiden te Rotterdam
Organisatie: EUR Roadrunners, tel. 010-4666804
Afstand: 42,19 km
Starttijd: 11.00 uur

Runnerscircuit te Spijkenisse
Organisatie: Spark, tel. 0181-621324
Afstand: 0,6 - 1,2 - 30 - 10 - 5 km
Starttijd: 12.00 - 12.10 - 12.30 - 12.40 - 12.50 uur

Zondag 15 maart 1998

Houtloop te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 20 - 30 - km
Starttijd: 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Trimloop te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6165863
Afstand: 1 - 2 - 5 - 10 - 21 km
Starttijd: 12.00 - 12.30 en 13.15 uur

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

Marathon trainingslopen te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305
Afstand: 16 - 23 - 30 km
Starttijd: 11.00 uur

Bruggenloop te Rotterdam
Organisatie: St.Bruggenloop, tel. 0180-313991
afstand: 2,1 en 13,3 km
Starttijd: 11.00 en 11.15 uur

Zaterdag 21 maart 1998

Autoschade Middellandloop te Lekkerkerk
Organisatie: AV Start, tel. 0180-664334
Afstand: 1,7 - 3,4 - 5,1 - 10 - 21 km
Starttijd: 13.30 en 14.30 uur

Een van de vierloop te Wassenaar
Organisatie: The Hague Road runners, tel. 070-3281025
Afstand: 10 km
Starttijd: 14.00 uur

Zondag 22 maart 1998

Voorjaarsloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten tel. 010-5218059
Afstand: 3 - 5 km
Starttijd: 10.00 uur

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

Lenteloop te Gouda
Organisatie: av Gouda, tel. 0182-531654
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 10 - 13,5 km
starttijd: 11.30 en 11.45 uur

Halve marathon te Nieuwkoop
Organisatie: St. Triathlon Nieuwkoop, tel 0172-612343
Afstand: 2,5 - 0,5 - 5 - 10 - 21,1 km
Starttijd: 12.00, 12.05, 12.20 en 12.30 uur

De Voorschotenloop te Voorschoten
Organisatie: SV Randstad Sport, tel. 071-5615499
Afstand: 1,4 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 28 maart 1998

CPC internationale Halve Marathon te Den Haag
Organisatie: St.Promotie Den Haag, tel. 06-34035051
Afstand: 2,25 - 5 - 20 en 21 km
Starttijd: niet in wedstrijdboekje vermeld

Bevo Intervamloop te Gorinchem
Organisatie: GV Typhoon, tel. 0183-621481
Afstand: 10 km
Starttijd: 14.00 uur

Trimloop te Sliedrecht
organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490
Afstand: 6,5 - 10,7 - 13,4 km
Starttijd: 10.35 uur

Zondag 29 maart 1998

Voorjaarsloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten tel. 010-5218059
Afstand: 3 - 5 km
Starttijd: 10.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

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

Dobbeloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 - 20 - 25 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Prestatielopen te Rijswijk
Organisatie: AV te Werve, tel. 070-392117
Afstand: 1,09 - 2,5 - 5 - 7,5 - 10 - 12,5 km
Starttijd: 11.15 uur

Zaterdag 4 april 1998

Binnenmaasloop te Mijnsheerenland
Organisatie: Av Spirit, tel. 0186-616952
Afstand: 1,2 - 5 - 21,1 km
starttijd: 12.00 - 12.30 en 13.45 uur

Zilverenmolenloop te Rijpwetering
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5177656
Afstand: 20 en 3 - 6 - 10 km
starttijd: 14.00 en 14.05 uur

SNS Bank Parkloop te Schoonhoven
Organisatie: Avanti, tel. 0182-385952
Afstand: 5 - 10 - 1,5 - 4,4 en 10 km
Starttijd: 13.30 - 14.15 - 15.15 en 15.30 uur

Zondag 5 april 1998

Houtloop te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 14 - 21 - 28 km
Starttijd: 10.30 en 10.55 en 11.00 uur

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

Marathon trainingslopen te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5925305
Afstand: 16 - 23 - 30 km
Starttijd: 11.00 uur
Sauna Ontbijtloop te Naaldwijk
Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel. 0174-626423
Afstand: 5 - 10- 15 km
Starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 11 april 1998

14e Midden Hollandloop te Bodegraven
Organisatie: St. Triathlon Bodegraven,
tel. 0172-614062

Afstand: 12 - 21,1 - 3 en 6 km
starttijd: 14.00 en 14.10 uur

Trimloop te Moordrecht
Organisatie: Turno, tel. 0182-373640
Afstand: 5 - 10 - 21 - 30 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 uur

Zondag 12 april 1998

Kopjesloop te Delft
Organisatie: AV de koplopers, tel. 015-3809235
Afstand: 1 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

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

Zaterdag 18 april 1998

Jorisrees te Delft
Organisatie: Psych.centrum Joris, tel. 015-2607666
Afstand: 1,8 - 5 x 1,8 - 5,4 - 5,4 km
Starttijd: 13.40 - 15.30 - 14.50 en 15.30 uur

Zondag 19 april 1998

Houtloop te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

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

GENERALE BANK MARATHON TE ROTTERDAM
Organisatie: St.Rotterdam Marathon,
tel. 010-4172886
Afstand: 42,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Radio Rijnmondloop te Rotterdam
Organisatie: St.Rotterdam Marathon, tel. 010-4172886
Afstand: 10 km
Starttijd: 12.15 uur

SMOES VAN DE EEUW:

IK DACHT DAT DE KORENMOLENLOOP OP ZONDAG WAS!!!!

ROAD RUNNERS ZOETERMEER

Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer



Bijzondere mededeling

Door het plotselinge overlijden van Ed Stobbe op woensdagavond 25 februari 1998 werden ook wij diep getroffen. Dat zo iets ook onder het lopen kan gebeuren was ons bekend, maar als het dichtbij komt maakt het heel veel indruk. Het bestuur heeft dan ook gemeend om mede namens de leden onderstaande advertentie te plaatsen.

Wij zijn diep getroffen door het plotselinge overlijden van ons medelid en 'loopmaatje'

Ed Stobbe,

Ed, we zullen je opgewekte karakter missen in de groep.

Wij wensen familie en kennissen veel sterkte met dit onverwachte verlies.

**Bestuur en leden
av Road Runners Zoetermeer**

Buiten het feit dat wij met de familie, vrienden en kennissen meeleven, gaat onze bijzondere waardering uit naar al die leden die werkelijk alles in het werk hebben gesteld om te trachten datgene te bereiken wat zij nodig vonden en waartoe zij in staat waren. Helaas heeft dat het leven van Ed niet kunnen verlengen. Hij werd slechts 41 jaar. Ook zij die aan de opvang en begeleiding hun 'steentje' hebben bijgedragen bedankt.

Ook hierdoor bleek ons dat een vereniging "GROOT" kan zijn. De begrafenis heeft op dinsdag 3 maart 1998 onder grote belangstelling van (o.a.) medeleden plaatsgevonden.

Namens het bestuur,

Bert Bos (voorzitter)

Nieuwbouw in Zoetermeer?

Kies voor een hypotheek waar u blij mee blijft

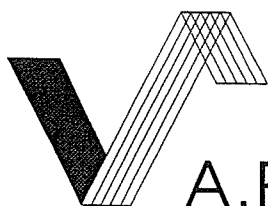
Een hypotheek is meer dan een rentepercentage.

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