

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

2

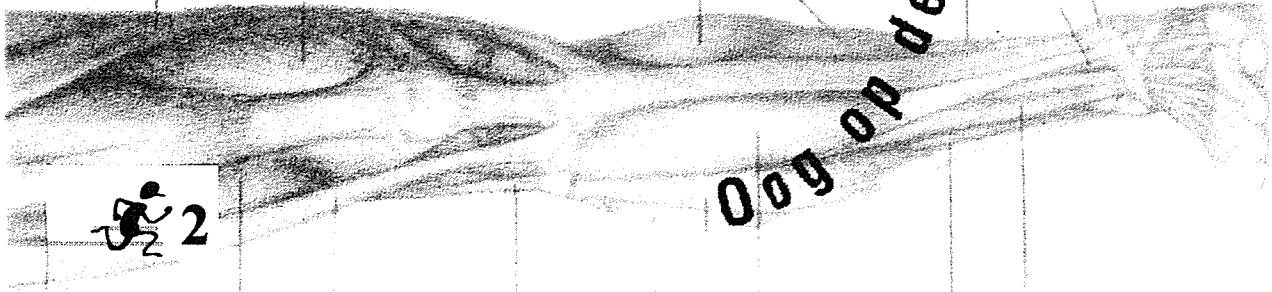
apr 1998



Pasen! Wat nou Pasen?

Mit bockwurst mehr frau

Clubkampioenschappen en familiedag



Oog op de loop

Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe

Cobaltstraat 20
079-3610110

SPETTERENDE AANBIEDING:

Adidas '96 collectie
met 25% korting

Een schoen op maat
kan helemaal geen kwaad

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



NEWLINE

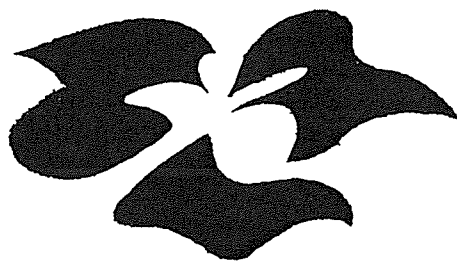
ook andere merken
funktionele loop-
kleding en -schoenen

Clubleden 10% korting

uitgezonderd aanbiedingen

Inhoud

5 Voorwoord	16 Sportmassage/blessurezorg
6 Ingezonden brief	16 Twintig van Alphen
7 Verjaardagen	17 Clubkampioenschappen/familiedag
7 Wijziging/Starshoerun	18 Sportmedisch onderzoek
9 Pasen! wat nou Pasen?	20 Commissies bij de RRZ
10 Gedrageregels	21 Bruggenloop/Brunchrun
11 Zegerplasloop	22 Uitslagen
11 Mit bockwurst mehr frau	24 Pasen
12 Mededeling TC	25 Een loper vertelt....
15 Interview	27 Blessurepreventie
15 Lief en Leed	28 Wedstrijdagenda



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’ Tel. 3415307

‘De Leyens’ Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’ Tel. 3410753

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 wegetletiek 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) 341 58 61
Aad Vervaart	wedstrijdsecretaris	(079) 331 94 33

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 351 17 57

Clubhuis

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

Redactie-adres Roadie

Violiervaat 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

Wim Bras	(079) 351 81 37
Frank Eilbracht	(079) 341 72 72
Cindy van den Hengel	(079) 341 58 61
Frans van den Hengel	(079) 341 58 61
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

Sportverzorging en massage

Marcel Andeweg	(079) 342 81 09
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 16,00 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 juninummer dient vóór 8 mei 1998 in ons bezit te zijn

Voorwoord

Beste Roadie's

Een voorwoord schrijven valt niet mee in een snel veranderende maatschappij. Maar met het op tijd inleveren heb ik helemaal moeite.

Snelheidsdiagram "Voorwoord"



Binnen het bestuur zijn wij druk bezig met het voorbereiden van de ALV van 13 mei 1998 en met de laatste fase van een beleidsplan.

Over het laatste zullen jullie nog meer horen. Wat ons zeer verheugd is de 'eigen' kleding die door middel van een intekenlijst besteld kan worden. Het bestuur is erin geslaagd om voor meerdere jaren een kledingpakket samen te stellen. Bijna alles is te krijgen met uitzondering van schoenen. Daarvoor verwijzen wij je graag naar de vakhandel. (suggestie: kijk eens bij de adverteerders)

Ook de communicatie zal de nodige tijd in beslag nemen. Alle commissies is gevraagd om de verslagen in de leesstandaard naast de commissiekamer neer te zetten. Ik nodig iedereen uit te reageren op deze verslagen. Hetzij rechtstreeks met de commissie, hetzij via het bestuur.

De zomer komt eraan. Denk na over de activiteiten die de RRZ de komende periode kan verzorgen. Gezien de reacties uit het verleden over de mooie lokatie waar ons clubhuis staat, kan ik jullie meedelen dat de grote schoolvakantie al volgeboekt is. Al het andere is bespreekbaar.



Zo nu weer over tot de orde van de dag. Wij zijn op zoek naar mensen die in het bezit zijn van een vaardigheid, waar het in de vereniging nog aan ontbreekt. Ga bij jezelf te raden en doe de suggestie tijdens de komende ALV. Als je iets weet, maar je weet niet of er behoefte aan is neem dan eerst contact op met een van de bestuurders.

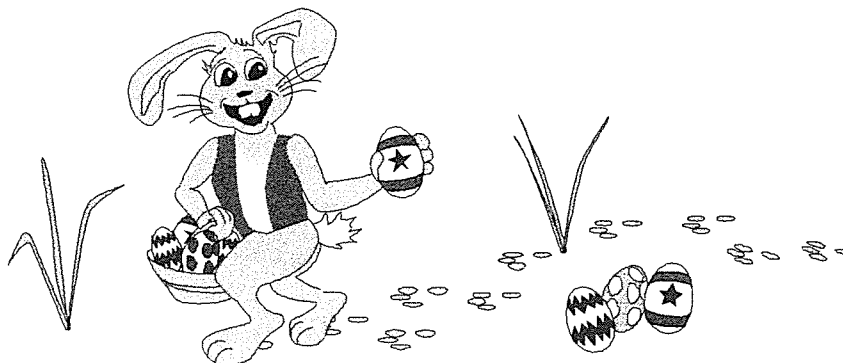
Over het lopen op zich heb ik weinig nieuws te melden, anders dan het feit dat als je een keertje niet kan de trainer het leuk vindt dat er even gebeld wordt. Zo kan hij of zij in de gaten houden of er iemand uit zijn of haar groep misschien geblesseerd of anderzijds verhinderd is. De commissie Lief & Leed en de masseurs/verzorgers staan te popelen om de mensen weer op weg te helpen. Dat lijkt mij een goede gedacht voor een wegatleet/atlete.

Ondanks dat de sportkeuringen zijn AFGESCHAFT, wijs ik jullie op de mogelijkheid om op 13 juni 1998 gekeurd te worden middels een zgn. FIT-TEST. Het lijkt overbodig, maar de ervaringen leren anders. Je kunt je opgeven bij mij. De kosten zijn max. f 20,00 per persoon. De keuring omvat o.a. oog-handcoördinatie, bloeddruk, cholesterol, lenigheid en algehele 'conditie'.

Zeker iets om een keer te doen.

Keep on running.

Bert Bos



Ingezonden brief

Beste Roadies,

Woensdag 25 februari 1998 is voor mij een dag geworden die mij m'n leven lang zal bij blijven. 's Middags was ik in de gelegenheid geweest de handen te drukken van enkele sportmannen en -vrouwen die Nederland op de Olympische Spelen vertegenwoordigden en kleur gaven aan hun geweldige sportieve prestaties.

's Avonds, ergens tussen kwart over acht en half negen, was ik samen met Ed Jacobs bezig om een lid van de RRZ weer tot leven te wekken middels hartmassage en mond-op-mond beademing. Zonder veel woorden hebben we in het donker van de avond de theorie en oefening die we hadden opgedaan op de cursussen van de Hartstichting in praktijk moeten brengen. Gezien de omstandigheden hebben we gedaan wat we konden en moesten doen. Vanuit de verte hoorden we de stem van naar ik meen Frans van den Hengel dat er een ziekenwagen onderweg was. De derde man bij ons, Ernest van Soest, posteerde zich op de Aziëweg om het ambulancepersoneel de plaats te wijzen waar Ed en ik aan het reanimeren waren. De ook gealarmeerde politie was als eerste ter plaatse die ons gewoon ons werk lieten doen, terwijl zij met voorrang via de centrale meldkamer een tweede ambulance opriepen. Na aankomst van de eerste ambulance werd in een soort stappenplan de mond-op-mond beademing door Ed vervangen door handmatige beademing en later door een beademingsbord. Op aanwijzingen van het ambulance personeel ben ik doorgeshaald met de hartmassage terwijl tussendoor elektrische impulsen en medicamenten werden toegediend. Op een gegeven moment heeft een motoragent mijn taak overgenomen en kort daarna werd ons RRZ-lid naar het Lange Land Ziekenhuis afgevoerd. Pas later werd ons de identiteit van het slachtoffer bekend: Ed Stobbe, 41 jaar oud, al een paar jaar lid van de vereniging.

En ook pas later komen de emoties los, emoties die nog sterker werden toen bekend werd dat Ed Stobbe in het ziekenhuis was overleden. Vele leden hebben Ed Jacobs en mij opgebeld of aangesproken en ik denk dat ik mede namens Ed mag zeggen dat dat heel fijn voor ons was. We konden ons verhaal doen, er waren luisterende oren en opbeurende woorden.

Zaterdag zijn Ed en ik meegegaan met groep 6 voor een ingekorte training en na afloop hebben we als groep kunnen napraten over de tragische gebeurtenis van woensdagavond.

Graag wil ik jullie, leden van de RRZ, een paar tips meegeven naar aanleiding van hetgeen zich allemaal heeft afgespeeld op woensdagavond:

- 1 draag bij het sporten iets bij je waar je identiteit uit blijkt en wie in geval van nood gewaarschuwd moet worden;
- 2 breng je trainer/trainster op de hoogte van een eventueel medicijngebruik of 'medisch verleden';
- 3 volg een cursus reanimatie bij de Hartstichting, want een niet-succesvolle reanimatie is een hele nare ervaring, maar niet weten wat je moet doen bij een ademhalings- of circulatiestoring is nog veel en veel erger.

Marcel Andeweg

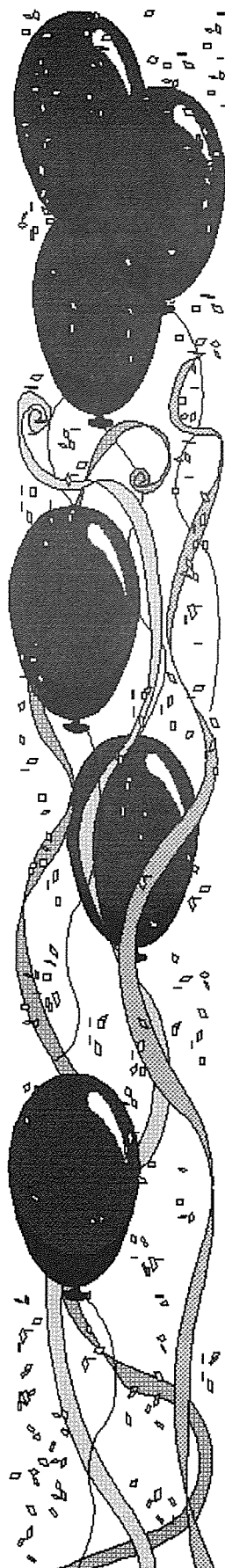
Verjaardagen

Mei

- 1 Nico van den Doel
- 2 Wilco Krijgsman
- 2 Hans van de Maas
- 3 Desiree van Putten
- 4 Dick Haagsman
- 6 Jack van de Kreeke
- 7 Rien van der Horst
- 7 Jolanda van der Maaten
- 10 J. van der Meij
- 11 Marit Hengevelt
- 12 Inge Buitendam
- 12 Ton Hoeksma
- 12 Joke Ruijgrok
- 15 Cees Broekman
- 16 Ankie Eilbracht
- 16 Rob de Jager
- 16 Joke van Sommeren
- 17 Noor van Kapel
- 20 Paul Geelen
- 20 Dick Schröder
- 20 Piet van Veen
- 24 Koos Roest
- 26 Paula Beekhuizen
- 28 Ivonne van Garling
- 29 André Bult
- 29 Rob van Drunick
- 29 John Prins
- 30 Anton Bood

Juni

- 1 Anita Servaas
- 1 Hans Wisgerhof
- 2 Kees Couprie
- 2 Leo van den Hengel
- 5 Rick Martens
- 5 Leo Zonderop
- 7 Hanneke Klarenbeek
- 11 Jan Kort
- 12 J.M. Huisman
- 12 Mirjam Jansen
- 15 Peter van Zijp
- 16 Garda van Kampen
- 16 Cees Smithuis
- 17 André Andeweg
- 18 Hans van der Hoeven
- 18 Edward van Kapel
- 18 Rien Sikkkel
- 18 Jos Weber
- 19 Leo Faber
- 19 Piet Mulder
- 19 Anneke Peeters
- 20 Wim Helder
- 23 Martin van Baarle
- 23 Marie-José Eding
- 23 John Montanus
- 23 Soeris Sietaram
- 25 Jaap Dekker
- 25 Peter van Olden
- 27 Hans Moorman
- 28 Gijs Plijnaar



WIJZIGING

Vooraankondiging Algemene Ledenvergadering

In tegenstelling tot eerdere berichten:

De Algemene Ledenvergadering zal dit jaar worden gehouden op:

Woensdag 13 mei 1998

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



V.M.A. Starshoe

STARSHOE RUN 13 SEPTEMBER 1998

Op zondag 13 september a.s. is het weer zover:
de 2e Starshoe run Zoetermeer.

Gezien het enthousiasme na de 1ste Starshoe run kunnen we weer een toeloop van deelnemers verwachten.

Hiervoor hebben wij natuurlijk weer de hulp nodig van de leden van de Road Runners. Wij hopen dat er ook deze keer weer veel leden zijn die zich willen opgeven als vrijwilliger om deze 2e Starshoe run weer tot een succes te brengen.

De organisatie hoopt dat er deze keer ook andere leden zich aanmelden zodat de leden die zich voor andere lopen als vrijwilliger hebben opgegeven nu ook eens kunnen lopen. Misschien kunnen we proberen om de vrijwilligers die zich inzetten voor de Molenloop de kans te geven zelf te lopen bij de Starshoe run of andersom, zodat niet altijd dezelfde mensen als vrijwilliger langs of op het parkoer staan.

Om de organisatie van de 2e Starshoe run snel rond te hebben, willen wij zo snel mogelijk weten wie zich als vrijwilliger opgeeft.

Meld je aan bij onderstaande personen of vul het formulier in op het publicatiebord in het clubhuis.

Jan Jongeneel 079-3419545
Leen Anthonisse 079-3412964

Namens alle Roadies: iedereen van harte gefeliciteerd!!

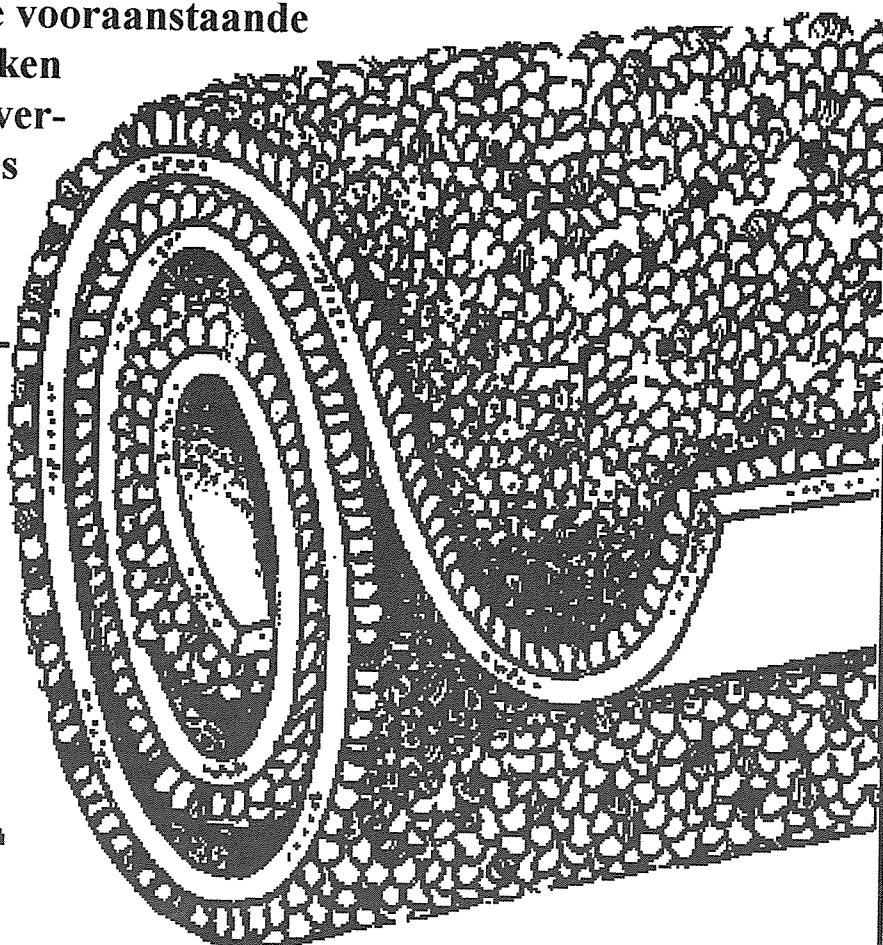


Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKKing

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

■ Zoetermeer

■ 079 - 361 10 61

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

Pasen! Wat nou Pasen?

Het is al weer een hele poos geleden dat er een pennevrucht van mij in dit blad verschenen is. Dat zegt meer iets van mij dan van het blad. Door omstandigheden, die niets met de Road Runners Zoetermeer te maken hadden, voelde ik mij genoodzaakt te stoppen met trainen in verenigingsverband. Het vervolg: ik stopte helemaal met hardlopen en probeer op een ander manier iets aan ontspanning en conditie te doen. Toch mis ik die roodwitte gezelligheid, de sfeer van het nieuwe clubhuis tussen de bomen aan het water. En dat voel je des te meer wanneer je eens een enkel keertje binnenkomt nadat er een training is geweest. Ik vond het dan ook leuk dat ik vanuit mijn "oude" contacten het verzoek kreeg om weer eens voor het blad te schrijven. O ja, en als het kon, moest het ook iets met Pasen te maken hebben. Tja, waar heb je het dan over? Het feit dat Pasen een gezellig feest is, waarbij veel eieren op tafel komen en kuiltens, kippen en geel traditiegetrouw de kamer en tafel versieren? Nee, daar zag ik nu niet direct brood in. Brood? Pasen dat is toch eigenlijk van oorsprong het feest van het ongedesemde brood van de Israëlieten? Een feest dat van oorsprong zeven dagen duurde? Ja, dat bedoelde men. Tja, daar valt nog wel wat historisch over te vertellen. Wist u bijvoorbeeld dat er twee Paasfeesten zijn? Een Joods Pasen of Pesach [dit is Hebreeuws] dat op de 14de dag van de eerste lentemaan gevierd wordt ter herinnering aan het feit dat men van Egypte bevrijd was. Het andere is het Christelijke Paasfeest, Pasen, dat wordt gevierd op de zondag na de 1ste volle maan in maart. Tja nu weet u dan ook waarom Pasen in het voorjaar valt. Het is de herinnering aan Christus verrijzenis. Veel kerke-lijken kennen dit allemaal, maar wist u dat aan de Pasen een vastentijd vooraf gaat? Het carnaval daar ook weer mee te maken heeft? Nog een keer even goed uit de band springen en dan stevig vasten; je voorbereiden op Pasen. Pasen dat gevolgd wordt door een Paastijd, die doorloopt tot Pinksteren, dat de formele afsluiting van de Paastijd is. Pasen, wat kun je er nog meer over vertellen?

In de Romaanse talen zoals het Nederlands, Noors en Deens, komen afleidingen van het Hebreeuwse woord Pesach voor. In het Duits of Engels is er geen herleiding naar dit Hebreeuwse woord te vinden. Dit komt omdat in die twee talen een verwijzing naar een heidens lentefeest is opgenomen. Het lentefeest ter ere van een godin genaamd: Eostra of Eostra. Het Engelse Eastern of het Duitse Ostern is daar goed herkenbaar bij.

Tja Pasen daar zijn zelfs gezegden of spreekwoorden van. Een van de meest bekende is wel: Als Pasen en Pinksteren op één dag vallen. Hetgeen wil zeggen: nooit. "Een witte Pasen" is een Pasen met sneeuw. "Een groene Pasen" spreekt voor zich; een Pasen met bladeren aan de bomen. Minder bekend zijn misschien wel: "Vijgen na Pasen", dat gezegd wordt wanneer iets te laat komt en daardoor niet meer nuttig is. Of "Men spreekt zo lang van Pasen totdat het komt." waarmee men zeggen wil dat als je wilt dat iets gebeurt, dan zul je het steeds ter sprake moeten brengen. En laat iemand zijn billen en schaamdelen zien, dan zei men vroeger: "Dat iemand zijn Pasen en Pinksteren liet zien". Mij is echter nooit duidelijk geworden of de billen nu Pasen of Pinksteren waren.... Een allerlaatste gezegde uit Zalk wil ik u niet onthouden. "Een groene Kerst maakt een witte Pasen", of "Kerstmis in groen kleed houdt voor Pasen sneeuw gereed." U bent gewaarschuwd. Van achter mijn elektronische schrijfgereedschap wens ik jullie allemaal nog een fijne Pasen.

Theo van Beek



Geschreven en ongeschreven gedragsregels binnen RRZ (deel 1)

Inleiding

Zoals bij iedere groep samenwerkende mensen kennen we ook bij de Road Runners geschreven en ongeschreven regels. We zetten ze in twee artikelen nog eens op een rijtje. Het is daarbij geenszins onze bedoeling belerend te zijn, maar we willen ook onze nieuwe leden af en toe "bijpraten" over de binnen de vereniging geldende afspraken (waar we in deze artikelen schrijven over "lopers" en "trainers" bedoelen we uiteraard ook "loopsters" en "trainsters", tenzij uitdrukkelijk anders vermeld).

Het eerste artikel gaat over de regels tijdens het trainen onderweg.

In het tweede artikel zullen de afspraken rond het clubhuis, tijdens wedstrijden en nog enkele diverse worden besproken.

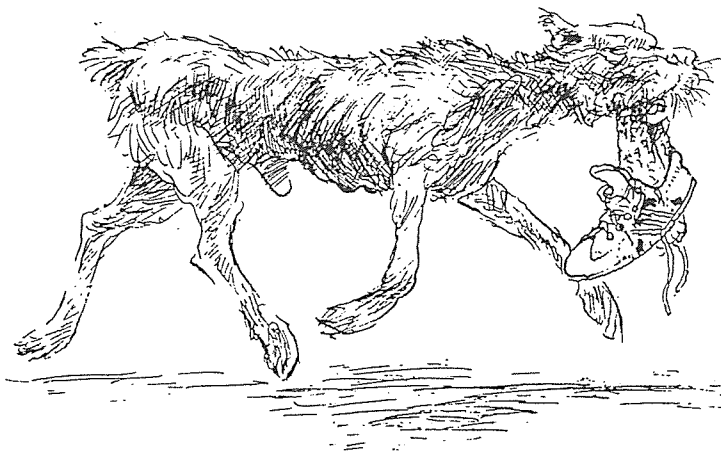
Onderweg

- Volg de aanwijzingen van de trainer of assistent trainer op.
- In een groep lopen we met maximaal twee naast elkaar, tenzij de weg zo breed is dat we zonder gevaar met meer naast elkaar kunnen lopen.
- Een groep loopt waar mogelijk op het fietspad. En wel in principe aan de rechterkant. Indien er geen fietspad aanwezig is, loopt de groep in principe aan de rechterkant van de weg, omdat een groep lopers aan dezelfde regels moet gehoorzamen als een voertuig.
- In het donker lopen we met een reflecterend hesje, reflecterende sjerp o.i.d. of met een lampje. Indien je geen van dit alles hebt, draag dan in ieder geval lichte kleding. Lopers met reflecterende hesjes, sjerpen of verlichting lopen tegen de as van de weg ter bescherming van de minder-zichtbare lopers (die aan de berm-/stoepkant lopen).
- We gaan onderweg geen confrontaties aan met medeweggebruikers; probeer verkeerd gedrag van de ander te negeren en ga in geen geval in op geweld (het lijkt laf, maar is wel veiliger voor jezelf en je medelopers); doe eventueel aangifte na afloop van de training.
- Een loper, die onderweg geblesseerd raakt, gaat nooit alleen terug naar het clubhuis. Voor loopsters geldt dit principe 's avonds ook als ze niet geblesseerd zijn.
- Het lopen in een groep vraagt enige discipline, bijvoorbeeld:
 - wanneer je vanuit de groep naar voren/achteren wilt, maak dit dan kenbaar aan de lopers rond om je zodat zij niet verrast worden (struikelgevaar) door onverwachte manoeuvres;
 - zorg ervoor, dat je bij het inhalen van lopers (bijvoorbeeld bij een interval) de ingehaalde loper niet snijdt;
 - waarschuw elkaar voor obstakels, gaten, plassen e.d. en ook voor tegenliggers of achteropkomend verkeer;
- stamp niet in plassen (natgespatte en daardoor doorweekte schoenen en sokken kunnen bij sommige mensen vervelende blaren veroorzaken !);
- steek kruispunten zoveel mogelijk groepsgewijs (en als groep zo compact mogelijk) over;
- maak 's avonds in woonwijken (slapende kinderen) en overdag in natuurgebieden geen onnodig lawaai.
- Controleer als je voorop loopt regelmatig of de afstand tot de rest van de groep niet te groot wordt en stofzuig indien nodig;
- Blijf lachen.

Het lijkt een hele waslijst, maar de meeste regels zijn zo voor de hand liggend, dat we ze eigenlijk niet hadden hoeven opschrijven, maar toch.....

Frank Eilbracht vz TC

Ed Jacobs secr TC



Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

Zaterdag 21 februari jl. was het dan zover. Voor de eerste keer (voor ondergetekende dan) een wedstrijd over een langere afstand dan 21.1 km, want natuurlijk gingen wij voor de 30 km. We hadden al veel over deze loop gehoord van andere Road Runners, positief en vooral ook negatief. Het zou saai zijn en lang natuurlijk. De naam van de loop, Bahlmann Zegerplasloop, was ook al weinig hoopgevend. Wij lieten ons echter door niets weerhouden. In de auto werden de schema's vast doorgenomen. Ron had geen schema. Hij ging gewoon hard lopen. Jan en Peter wilden rond de 23 minuten op de 5 km lopen en Mart en ik zouden proberen 5 minuten per kilometer te lopen. In Alphen kwamen wij ook Frans en Anton tegen. Eerst werd er weer uitvoerig overlegd welke kleding wij aan zouden trekken. Lang of kort, T-shirt of hemd, wel of geen jack. Gebleken is weer dat je voor dat soort discussies geen vrouw hoeft te zijn.

Om twee uur konden we dan vertrekken voor de 30 km. Ron en Jan zagen we gelijk al niet meer. Peter en Frans waren na de eerste bocht ook verdwenen. Het eerste half uur vond ik zwaar, maar daarna ging het lekker. We gingen zelfs steeds harder lopen en het lukte maar niet om op die 5 minuten te komen. We bleven er steeds onder. Helaas kreeg Mart op een gegeven moment last van zijn buik en liep hij niet zo lekker meer. We hadden intussen gezelschap gekregen van iemand van Haag Atletiek, die ons zeer vermoeide met traingsschema's, herstelloopjes, atletische diëten etc. (zijn het allemaal van die kletskousen bij Haag Atletiek?). Dit was voor Mart de genadeklap, hij stapte uit na 20 km. Haag atletiek hield het nog even vol, ging echter steeds minder praten en steeds harder hijgen en moest me uiteindelijk laten gaan. Intussen waren we aan de derde ronde bezig en dan zou je denken dat je de route dan wel kent, maar elke bocht was voor mij toch weer een verrassing. Gelukkig stonden hier en daar vrijwilligers met een vlaggetje.

Het geeft in ieder geval wel aan dat het geen saaie route was. Het weer was overigens ook lekker, weinig wind en aan het einde een miezerregentje, dus lekker veel zuurstof in de lucht. Elke ronde werd afgesloten met een stukje atletiekbaan, zo ook de laatste. En wat geeft het dan een kick om die duizenden toeschouwers daar te zien staan en te horen juichen (in je dromen dan). Ik haalde zelfs nog een dame in op de laatste 200 meter en werd uiteindelijk **tweede**. Wij waren allemaal erg tevreden (de tijden staan ongetwijfeld achterin vermeld) en gaan volgende week naar Koudekerk. Dan hoeven we maar 25 km te lopen.

Ellen Duijzer



Mit Bockwurst mehr frau!

Om acht uur begon het: De Duitse Avond van de RRZ!

Het was in het begin van de avond lekker rustig; toen Elly en Sonja waren gearriveerd was het meteen gebeurd met de rust. Als klap op mijn vuurpijl kwam Pauli ook nog binnenstappen; nou toen kon het feest echt beginnen.

Lederhosen, schortjes voor en hoppa!!!!

Met een jodelmuziekje, een Duits biertje en een Duits glaasje wijn.

Gedanst hebben we niet want het was veel te druk, dus hebben we de polonaise gelopen. De worsten von Der Leo gingen in hot-dogvorm over de bar. Ook de kartoffelsalad en de kruidenboter waren succesvol. Vooral de nachwerkung von de knoblauch im herbstbutter.

Sonja's broek ging steeds strakker zitten na al die bockwurstten (of was het een herenbroek; daar zijn we nog steeds niet achter gekomen). Speciale gast op deze avond was Heino H. himself, alleen had hij zijn bril niet op en hij was een stuk grijzer dan bij z'n vorige optreden. Nadat de laatste ronde werd gevierd door meerdere keren aan de bel te trekken, werd deze gemutliche avond afgerond.

Tot slot heb ik nog geprobeerd te schommelen in de camouflagenetten, toen dit niet zo goed lukte, ben ik maar naar huis geschommeld.

Nog even een tip voor alle leden die er niet waren: volgende keer allemaal komen, dan wordt het vast en zeker nog gezelliger!!!!

Oh ja, nog mijn complimenten voor de boys van de evenementencommissie, en speciaal voor Mart een tekeningetje.

Linda Lawina

Mededelingen van(uit) de Technische Commissie

Op 3 maart jl. was er een vergadering, waarin de volgende zaken aan de orde zijn gesteld.

- er zijn 6 deelnemers aan de cursus Assistent-Trainer RRZ-loopgroepen 1998; deze cursus wordt verzorgd door Frans v.d. Werf, Ed Jacobs, Bert Bos en Frank Eilbracht en start op 19 maart a.s.;
- de Kennismakingscursus start onder leiding van Ed Jacobs op zaterdag 4 april a.s.; Ed zal worden geassisteerd door Ab Leeflang en Frank Eilbracht;
- alle NIET-actieve trainers en NIET-actieve assistent-trainers (=begeleiders) zullen worden opgeroepen zich (weer) beschikbaar te stellen voor RRZ-activiteiten;
- de begeleidingsteams (d.w.z. trainers met assistent-trainers) is gevraagd hun groepen beter te leren kennen naar namen, conditie/constitutie, persoonlijke doel(en), e.d.;
- een voorlopig indelingsschema van de begeleidingsteams voor het volgend seizoen wordt voorbereid;
- het kader wordt in ieder geval aangevuld met 2 nieuwe trainers, te weten Hans Rolf en Ab Leeflang;
- nadrukkelijker zal overleg worden gevoerd met de assistent-trainers door alle trainers;
- er is gesproken over het ontstaan van specifieke groepen. Dit zijn RRZ-leden, die na een langdurige afwezigheid door blessures of anderszins "langzaam, maar zeker" en in ieder geval onder begeleiding van een trainer naar en op ieders "eigen" niveau worden getraind. Bedoeld hierbij worden voornamelijk ook RRZ-leden, maar ook (nieuwe leden?) personen, die nu en nooit langer dan bijvoorbeeld een half uur of maximaal een uur willen/zullen (gaan) lopen!!!



- binnen dit en het TC-standpunt past (nog steeds) dat er individuele leden (en in groepjes) met behulp van advies en/of schema van trainers binnen de schematuur van RRZ kunnen werken aan een marathon- of een snelle 10 km-wedstrijd. Onder directe begeleiding van een daartoe vrijwillig zich beschikbaar gestelde trainer kan buiten de RRZ-trainingstijden (extra) gelopen worden;
- indien het verzocht wordt, kan het clubgebouw (de douche- en kleedgelegenheden) daarvoor worden opengesteld;
- in verband met ambities van RRZ-leden is er gesproken over de "doorstroming" naar andere groepen (zie elders in ROADIE)
- op 7 april is de volgende TC-vergadering.

"RRZ-activiteiten & acties"

(ofwel: wat hebben wij het druk)

- allerlei commissievergaderingen (regelmatig is de Commissie-kamer "bezet");
- denk aan en doe mee aan de Brunch-Run op 21 maart a.s.;
- Algemene Leden Vergadering op : "Komt allen tezamen...!";
- in voorbereiding: een SPONSOR-avond;
- aangekondigd is reeds: het "NIJVERDAL"-weekend 18 e.v. september;
- op 19 maart is/was de start van cursus Assistent-Trainer RRZ-loopgroepen;
- "schreeuw het uit en rond": Kennismaking met het gezellig lopen bij RRZ-cursus begint op de eerste zaterdag van April 1998!!!;
- de organisatie van de STARSHOE-RUN (13 september) 1998 is alweer in gang gezet!
- er is op maandag, 16 maart een presentatie over schoeisel, kleding e.d. door Starshoe;
- er komt een "na-scholing" voor het gehele technisch kader: trainers en assistent-trainers;
- de EC (= Evenementencommissie) organiseert een "Duitse avond";
- evenzo bestaat een plan om naar MALTA te gaan;
- er wordt driftig getraind voor de KONMARathon in (750-jarig) Den Haag;
- ook dit jaar zal er een barbecue en/of een lopend buffet voor de RRZ-vrijwilligers worden georganiseerd;
- wellicht (te)ver vooruit: maar het Sinterklaasfeest voor "onze" kindertjes??
- mogelijk komen er nog de clubkampioenschappen?
- en dit alles naast en tijdens en door het LOPEN!! Lopen met plezier, lopen voor de conditie en lopen bij ROAD RUNNERS ZOETERMEER: "wat hebben wij het druk".

Mededelingen van(uit) de Technische Commissie

P.S. Dit is hartstikke leuk! Wil je meer informatie en/of wil je ergens aan meewerken, heb je goede (of nog leukere suggesties) meld je dan (aan) bij een van de leden van de Evenementencommissie, Technische commissie, de Kantinecommissie of het bestuur!!!

Diverse onderwerpen

"WELKOM en VAARWEL"

RRZ, onze club is nog steeds groeiend!!! Steeds "ontdekken" we nieuwe en onbekende gezichten. Talenten, super-lopers, gezellige mensen vooral! Wij, allen, heten DEZE nieuwe ROADIES van harte WELKOM!

Maar:

Gaarne willen wij weten **WAAROM** er leden vertrekken uit onze club???

Als je weet dat het om redenen gaat waar **WIJ** als RRZ "iets" aan kunnen doen "**MELD DIT VOORAL** aan bestuursleden en/of (assistent-)trainers, s.v.p.!!!!"

"BEKEND(heid)"

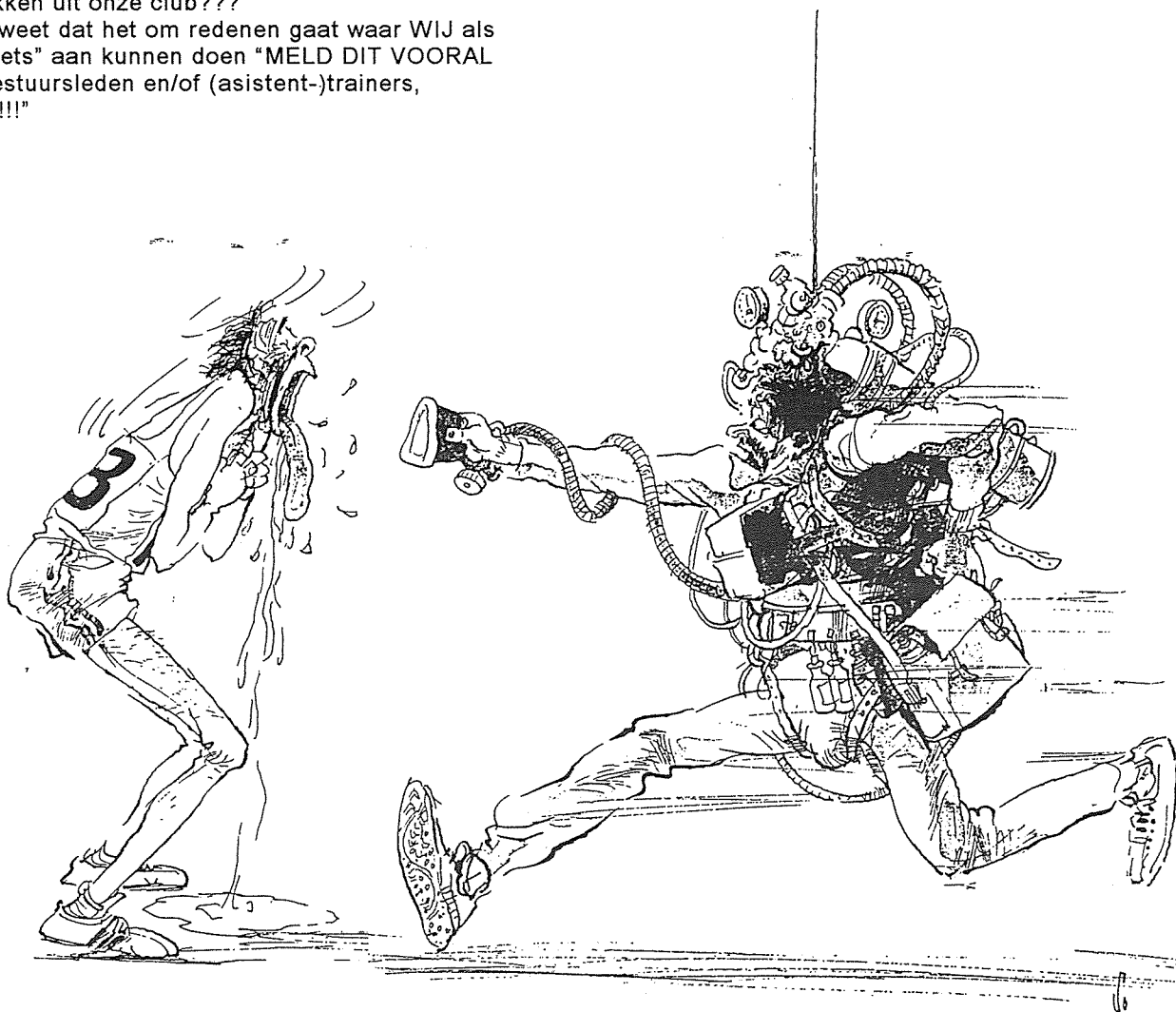
Helaas door een triest ongeval werden wij opgeschrikt! ERG vervelend is, dat niet altijd bekend is om wie het gaat!

Een **VERPLICHTING** moet dan ook zijn: **ZORG** er persoonlijk voor, dat tenminste je naam bij de (assistent-)trainer(s) bekend is en een **SUGGESTIE** is om een (oud veelal plastic) kaartje, zoals giro-pas, lidmaatschapspas, creditcard e.d. aan de loop-schoen c.q. op het wreefgedeelte tussen de veters te bevestigen.

"Kammen"

"Kammen": wat zijn dat?

Toelichting volgt t.b.v. volgende ROADIE!



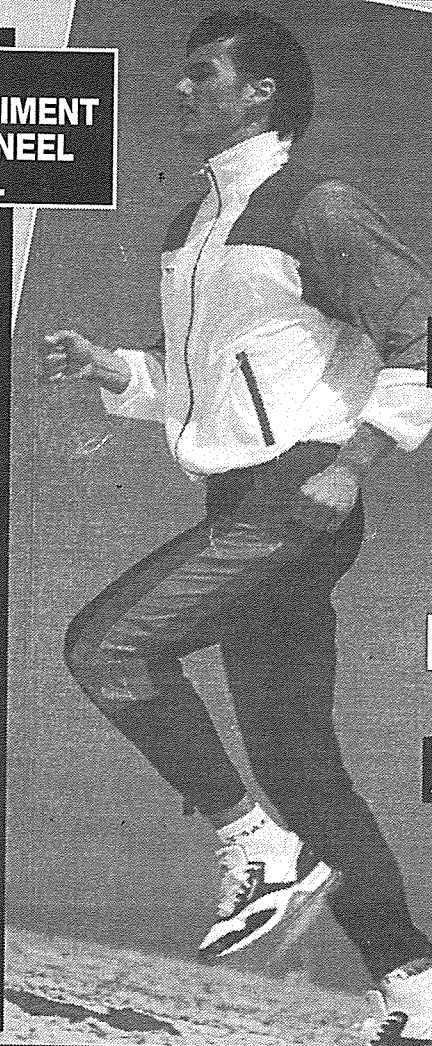
DAKA DE RUNNING-SPECIALIST VAN DE RANDSTAD

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

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

Diverse merken
runningkleding
en accessoires.

Ook dealer van
Polar
hartslagmeters.



Saucony

asics

adidas

NIKE

Reebok

KARHU

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

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

ZOETERMEER

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



Interview

Met Wilma Keus op 11 februari 1998

Wilma is bij de beginnerscursus gekomen op aanraden van een "moeder van school". Deze Petra Visser liep al bij de RRZ en gaf aan dat Wilma maar eens moest komen kijken, het was hartstikke leuk vond zij. Aangezien Wilma wel wat aan haar conditie wilde doen (en wat kilootjes kwijt wilde) is zij in oktober 1997 begonnen met de beginnerscursus. Onder leiding van Guido en Ed werd eenmaal per week gelopen en na 6 weken zelfs twee keer per week.

De sfeer binnen de groep vond (en vindt) zij heel gezellig, ook over de trainers is zij zeer te spreken. Trainer Ed kon zelfs regelen dat speciaal voor hun een weg bij boer Geertje werd afgezet!

Trainer Guido, die bekend staat om z'n grappen en grollen tijdens het lopen (altijd hoorbaar binnen de groep!) werd door een aantal dames van de beginnersgroep op een ludieke manier bedankt voor zijn inzet en aanwezigheid: na de laatste training werd hij zonder pardon (dus met kleren en al) onder de douche gezet! Weliswaar in de damesdouche maar helaas voor hem zonder andere dames!



Momenteel wordt de groep begeleid door Frank en Ed en heten zij nu nog even groep 7. Er wordt ontspannen en leuk met elkaar omgegaan in deze groep. Hier zit ook gelijk het voordeel in van het met elkaar lopen: omdat het zo gezellig is, gaat het soms vanzelf. Een groot voordeel van het lopen in groepsverband bij de RRZ is ook het fenomeen: stofzuigen! Hierdoor weet je dat je nooit erg lang alleen loopt als het eens een keertje minder gaat. Vanaf half februari gaat zij naar groep 6. Hier zal ze 2x in de week blijven lopen, want het gaat haar vooral om het recreatieve in het lopen. Ze heeft zich voorlopig nog geen doel gesteld.

Naast het lopen leest Wilma graag, hoewel ze hier vrij weinig tijd voor heeft. Behalve haar werk overdag, zorgt ze ook nog voor man en twee kinderen. In de vakantie is ze van plan te blijven lopen, om het een beetje bij te houden. Kamperen tijdens de vakantie doet ze ook graag, in Nederland weliswaar. Maar ook Spanje en zelfs Amerika (Orlando) is hun reisdoel geweest.

Wilma voelt zich thuis bij deze vereniging. Omdat ze nog niet zo lang lid is, heeft ze nog niet aan activiteiten naast het lopen mee gedaan, maar in de

toekomst is ze dit zeker van plan. De accommodatie is ook zeker een pluspunt van de vereniging, alleen wel jammer dat het zo ver van Rokkeveen is (daar woont Wilma dus!).

De Roadie wordt door haar meestal in z'n geheel gelezen, hoewel haar voorkeur wel uitgaat naar stukjes die door de leden zijn geschreven over loopevenementen e.d. Van de massagefaciliteit heeft zij nog geen gebruik gemaakt omdat zij geen blessures heeft. Misschien dat ze in de toekomst contact met de masseurs op zal nemen voor een behandeling in het kader van preventie-blessure.

Wilma, hartelijk bedankt voor je interview en veel loopplezier toegewenst bij de RRZ!

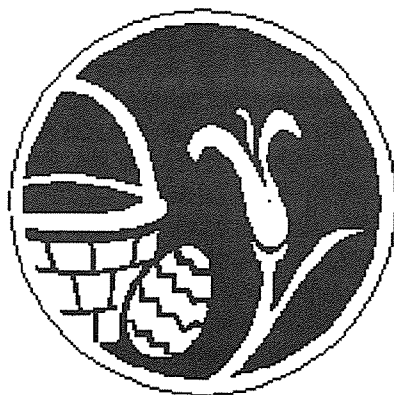
Redactie

VAN DE LEEDAFDELING VAN DE LIEF- EN LEEDCOMMISSIE

Onderstaande loopsters hebben een beterschapskaart ontvangen van de RRZ:

- Tilly van Rooijen, groep 3
- Maja Leidelmeijer, groep 6

Zijn er bij jullie in de groep ook geblesseerden, bel dit dan even door naar Elly van der Kooij, zij zorgt dat deze mensen een kaartje ontvangen! Haar telefoonnummer is: 3 31 44 47, Snoeksloot 68.



Sportmassage en blessurezorg bij de RRZ

- De masseurs zijn NGS-gediplomeerd
- De faciliteiten zijn prima in orde
- De kosten (f 5,- per 30 minuten) vormen geen drempel
- Massage is een perfecte aanvulling op de RRZ-sportactiviteiten
- Er kunnen afspraken gemaakt worden op trainings- en niet-trainingsavonden
- Met acuut letsel kan je direct bij de sport-masseur terecht voor de eerste zorgverlening
- Voor advies en vragen zijn de masseurs ook telefonisch bereikbaar

Helaas zijn er nog veel te weinig Roadies die gebruik maken van de aangeboden faciliteiten. Wij staan de popelen om ook jou eens een keer 'onder handen' te nemen en je te laten kennismaken met sportmassage.

Probeer het eens een keer, zet eventuele schaamte van je af en maak een afspraak.

Je zal er nog spijt van krijgen dat je niet eerder bij ons bent langs gekomen!

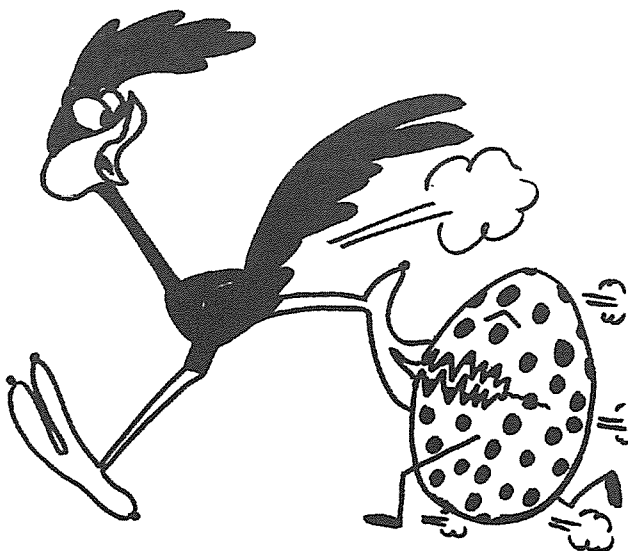
De RRZ-sportmasseurs

Marcel Andeweg

Paula Beekhuizen

Bert Bos

Koos Roest



De twintig van Alphen

Zaterdag 14 maart 1998 stond voor de 25-ste keer de klassieker de 20 van Alphen op de wedstrijdkalender.

Waarom noemt men nu een wedstrijd een klassieker? Volgens het woordenboek (niet de Dikke van Dale want die bezit ik niet, ik behelp me met een Prisma-pocket) is een klassieker: "een steeds weer vertoond kunststuk of wedstrijdnummer".

Met kunststuk zal zeker niet het uitlopen van een wedstrijd bedoeld worden, dus zal met het steeds terugkeren van een wedstrijd de naam klassieker verband houden. Het helaas niet meer verschijnende alfabet in de Roadie gaf mij ook geen uitsluitel, dus houd ik het maar op het regelmatig terugkeren van een wedstrijd.

Ondanks de vele kritieken op het parcours, zoals: het is saai, liepen zowel in het verleden als in de afgelopen editie veel RRZ-ers mee. De mannen zijn altijd in aantal in de meerderheid, maar om nu als RRZ-dame je te schamen en een snor te laten groeien, gaat me toch iets te ver. Ik noem geen namen ter bescherming van de privacy, maar bij de huldiging kwam de snor van onze dame in aanvaring met die van Erica.



Dus hierbij een oproep voor de 26-ste uitgave in maart 1999, graag meer dames van onze vereniging, zodat Erica weet dat we bij de Road Runners Zoetermeer meer in huis hebben en misschien kan dat haar overhalen om bij de volgende Starshoe Run (2000) de prijzen te komen uitreiken.

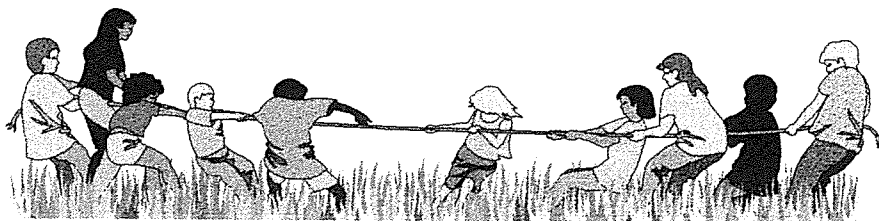
Nu iets over de wedstrijd. Het weer was redelijk tot goed van temperatuur, de wind was niet al te fors en blies ook nog de goede kant uit. Dit betekent voor de insiders de laatste vijf kilometers langs het kanaal in de rug. Er zijn goede prestaties te melden van onze leden met tijden tussen 1.17 en 1.43, zelfs nog een PR en goede tijden van enige debutanten. Dit betreffen wel de prestaties op de 20 kilometer. Van de kortere afstanden (850m, 3, 5, 10 en 15 kilometer) weet uw verslaggever niets te melden, omdat hij te druk was met de eigen loop, waarover hij niets gaat vertellen, omdat dat waarschijnlijk niemand nou echt interesseert.

Persoonlijk vind ik deze loop de moeite waard om eens een keer gedaan te hebben.

Ik zeg maar zo: "eerst Alphen en dan Malta of London of"

Ad Smits

Clubkampioenschappen en familiedag



Na enkele jaren van afwezigheid zal dit jaar wederom in het teken staan van de "Klassieke Clubkampioenschappen" met daaraan gekoppeld de familiedag.

28 juni a.s. is het weer zover. In de diverse categorieën zal gestreden worden om de prestigieuze titel Kampioen van de Road Runners Zoetermeer. Een dergelijke wedstrijd kent zijn gelijke niet. In het recente verleden werd feller gestreden om deze titels dan om een bekertje in andere wedstrijden.

Zelfs marathons werden overgeslagen om uitgerust mee te kunnen doen.

Onder andere in de categorieën junioren, senioren, veteranen, dames zonder snor en dames met snor kunnen we weer strijd verwachten. Een startverbod voor andere wedstrijden, die in de week voorafgaand aan de clubkampioenschappen worden gehouden, wordt niet opgelegd. De ervaring heeft namelijk geleerd, dat dit niet nodig is.

Meer nieuws over de clubkampioenschappen zal volgen in de komende Roadie en houdt u ook het publicatiebord goed in de gaten..

Aansluitend op de clubkampioenschappen zal de familiedag worden gehouden.

Dit is een gezellig samenzijn, waarbij recreatie het belangrijkste is. De deelnemers worden willekeurig in ploegen ingedeeld, om in de vorm van een zeskamp te strijden om de prijzen.

De inhoud en indeling is nog niet geheel rond, zodat ik niet veel kan zeggen over het programma. Ook hier geldt, houdt de komende Roadie en het publicatiebord goed in de gaten.

De dag zal worden afgesloten met een knaller.

Alle festiviteiten zullen plaatsvinden in de omgeving van ons clubgebouw.

Kinderen zijn ook van harte welkom.

Kom niet later met de smoes ik wist het niet.

NOTEER NU IN UW AGENDA:

28 JUNI 1998!!

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
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.

Sportmedisch onderzoek ("Sportkeuring")

Inleiding

Lopen is een sport die niet aan leeftijd en/of plaats gebonden is. Het is een sport die je overal en altijd kunt beoefenen. Dat betekent echter niet dat lopen geen zware sport is! Het vraagt heel veel van je lichaam, vooral van de pezen, spieren en gewrichten van je benen. In de eerder verschenen clubbladartikelen werd duidelijk dat je onnodige blessures kunt voorkomen door:

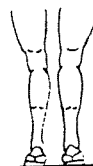
- het uitvoeren van een goede warming up en cooling down
- voor een goede trainingsopbouw te zorgen
- een goede looptechniek aan te leren
- goede loopschoenen te dragen
- een sportmedisch onderzoek te ondergaan.

Juist dit sportmedisch onderzoek ("sportkeuring") wordt vaak vergeten. Het is immers niet meer verplicht?! Die verplichting is echter alleen afgeschaft om de eigen verantwoordelijkheid van de sporter te benadrukken. Het is immers zijn/haar eigen lijf en sport! Verstandig hiermee omgaan is het devies. Een sportmedisch advies is niet alleen nuttig voordat je gaat beginnen met lopen maar ook als:

- het vorige sportmedisch advies al weer enige jaren geleden is.
- je jong bent en je snel groeit
- je (veel) meer gaat trainen.
- je ouder dan 35-40 jaar bent.
- je klachten hebt over je gezondheid (b.v. astma, hartkloppingen, pijnlijke knieën, etc.) en je door wilt gaan met lopen.
- je na een ernstige ziekte, operatie of blessure weer wilt gaan sporten.

Bij zo'n sportmedisch onderzoek wordt er natuurlijk aandacht besteed aan je algemene gezondheid, aan b.v. hart en longen, Maar daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan het onderzoek van je botten, gewrichten en pees-/ spierstelsel. Vindt de arts hierbij een lichte "afwijking" dan kan hij of zij je advies geven hoe je met die "afwijking" het beste kunt lopen. De ontdekte "afwijking" hoeft in het dagelijks leven geen enkel probleem op te geven, maar kan bij het lopen blessures veroorzaken. Bij "afwijkingen" die voor lopen van belang zijn moet gedacht worden aan bijvoorbeeld:

- een standafwijking van de voeten, zoals "knikplatvoeten"
- een standafwijking van de benen, zoals "O en X-benen"
- een beenlengte verschil
- verkorte spieren van de onder- of van de bovenbenen.



Knikvoeten en X-benen verhogen de kans op knieklachten.

Een sportarts kan je dan bij de genoemde "afwijkingen" of bij andere minder vaak voorkomende afwijkingen bijvoorbeeld één van de onderstaande adviezen geven:

- de training op een bepaalde manier aan te passen.
- de juiste uitvoering van rekoefeningen.
- het uitvoeren van spierversterkende oefeningen, voor bijvoorbeeld de voetspieren.
- om bepaald (aangepast) schoeisel te dragen.
- om sportsteunzooltjes te laten aanmeten bij een orthopedische schoenmaker of, bijvoorbeeld bij een beenlengte-verschil, de zool onder de schoen te laten verhogen.

Goed- of afkeuren is er niet meer bij. Adviezen over aanpassing van trainingsbelasting, trainingsopbouw en het uitvoeren van rekkingsoefeningen krijg je om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Het spreekt voor zich dat je deze adviezen dan ook moet opvolgen! Sportartsen hebben de brede sportmedische kennis die nodig is om deze adviezen te kunnen geven. Deze sportartsen werken vaak op de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s).

Een blessure

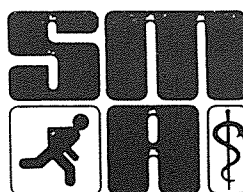
De meerderheid van de blessures die bij lopen ontstaan zijn niet acute blessures, zoals enkelverzwikkingen bij "verstappen". In 8 van de 10 gevallen zijn het juist overbelastingsblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespees en voeten. Deze blessures ontstaan grotendeels als gevolg van de talloze herhalingen van de loopbewegingen, van het telkens weer afzetten en landen op het wegdek. Elke keer komt dat aardig aan.

Veel lopers lopen al snel tussen de 500km en 1000km per week. Dat betekent tussen de 40.000 en 80.000 landingen per week! Bij iedere landing komt er een kracht van 2 tot 3 keer het lichaamsge-
wicht op de voet en benen! Zeker als er kleine standsafwijkingen aan de benen zijn, kan dit leiden tot overbelastingsblessures. Deze blessures ontstaan geleidelijk. Helaas hebben deze blessures de onhebbelijke eigenschap dat ze ook (zeer) langzaam genezen. Zeker hier geldt dat voorkomen beter is dan genezen.

Je kunt zo'n overbelastingsblessure zelf herkennen. Het eerste signaal van een overbelastingsblessure van een pees of spier is ochtendstijfheid en een zeurderige pijn na een zware training. Deze pijn wordt erger als je op de pees drukt. Loop nooit door deze pijn of stijfheid heen. Pijn die "weggaat" na een warming up, komt helaas na de cooling down altijd weer terug, alleen dan heftiger. Uiteindelijk kan de pijn zo erg worden dat lopen niet meer (goed) mogelijk is. Vaak kan je de blessure nog laten genezen door bijvoorbeeld de trainingsbelasting minder zwaar te maken, door goed je rekoefeningen uit te voeren en door ijsmassage toe te passen. Hoe de rekoefeningen uitgevoerd moeten worden is al beschreven in het clubbladartikel "warming up en cooling down". Bij ijsmassage moet je ongeveer 20 minuten met een smeltend ijsblokje over de pijnlijke plek wrijven. Dit moet je het liefst zo'n 3 tot 5 keer per dag uitvoeren, maar zeker na een training.

Ook als er reeds blessures ontstaan zijn, kunnen sportartsen een (behandel-) advies geven.

Algemene informatie over deze
Sportmedische adviescentra zijn
te verkrijgen bij de
Federatie van SMA's
Postbus 5148
3502 JC UTRECHT
tel.: (030) 288 67 63
fax.: (030) 289 25 56



Commissies bij de RRZ deel 4

Na achtereenvolgens de Redactie Commissie, de Lief- en Leed Commissie en de Clubhuis Commissie in de Roadie nader onder de loep genomen te hebben, is het nu de beurt aan een andere commissie :

De Technische Commissie

De Technische Commissie (TC) is belast met de inhoudelijke en organisatorische kanten van de trainingen bij de RRZ. Zij houden zich bezig met de vaktechnische kanten van de trainingen, maar ook met de invulling van de verschillende trainingen door de trainers en assistent-trainers. De TC adviseert het bestuur over omvang en samenstelling van de TC.

De TC bestaat uit de volgende personen:

Frank Eilbracht (voorzitter TC)
Ed Jacobs (secretaris TC)
Frans v.d. Werf (hoofdtrainer)
Ton Hoeksma (groep 2)
Frans v.d. Hengel (groep 3)
Jos Weber (groep 4)
Wim Bras (groep 5)
Cindy v.d. Hengel (groep 6)

De assistent-trainers zijn:
Aad Vervaart (groep 1)
Jack v.d. Kreeke (groep 2)
Ab Leeftang (groep 3)
Bert Hartog (groep 3)
Hans Rolff (groep 5)
Jan Willem Weehuizen (groep 5)
Leo v.d. Hengel (groep 5)
Piet Barendse
Victor Sasburg

Uiteraard zijn er nog trainers en assistent-trainers die momenteel om diverse redenen niet actief als trainer/assistent-trainer optreden. Zij blijven echter in het bestand van de TC en er wordt regelmatig contact met hen gehouden over mogelijke deelname aan de trainingverzorging.

De TC streeft zoveel mogelijk naar een samenhang met de andere RRZ-commissies; zij zijn groot voorstander van openheid en een goede communicatie. De TC heeft z'n visie in een beleidsplan verwoord. Deze visie luidt:
"De trainers begeleiden de groepen maar trainen het individu". De wensen van iedere loper en loopster worden gerespecteerd en de trainer zal zich hier dan ook zoveel mogelijk op richten. Uiteraard alles binnen de mogelijkheden van die persoon en de groep. Voor de TC ligt er verder nog een taak op het gebied van extra zorg. Geblesseerden, maar ook leden die lange tijd niet hebben gelopen, worden zoveel mogelijk opgevangen en eventueel wordt hier een aparte trainer voor assistentie benaderd.

De visie van de TC is een logisch vervolg op de visie die het bestuur uitdraagt en verwoord heeft in het beleidsplan van de RRZ die in de komende Algemene Ledenvergadering (13 mei 1998) aan de orde komt.

De TC heeft zich o.m. tot taak gesteld te zorgen voor een kwalitatief goed trainingskader. In goed overleg met de TC worden lopers die zich als trainer willen (en kunnen) inzetten, aangemeld voor een trainerscursus bij de KNAU. De trainers worden ieder jaar bijgeschoold via de hiervoor beschikbare KNAU-cursussen.

Evenzo worden leden die assistent-trainer willen worden, in tegenstelling tot vroeger, benaderd door de TC. Hiervoor werd dit vrijblijvend gedaan maar de TC is van mening dat er bepaalde kwaliteiten van assistent-trainers gevraagd kunnen worden. Deze kwaliteiten worden omschreven in de KNAU-richtlijnen. De assistent-trainerscursus is intern en wordt 1x per jaar gehouden. Ze omvat 6 blokken waarbij alle facetten van een goede training aan de orde komen (zowel theorie als praktijk). Ook de assistent-trainers ontvangen ieder jaar een (interne) bijscholing.

De TC onderhoudt regelmatig contact met de Medische Commissie, alhoewel dit contact niet gestructureerd is. Er zal gestreefd worden om de relatie met de Medische Commissie te intensiveren. Het is voor iedereen van belang dat de trainingen goed gegeven en ervaren worden en dat zo min mogelijk blessures ontstaan. Afstemming van de roosters van de verschillende trainingsgroepen is hierin een belangrijk aspect. Om een goede en verantwoorde doorstroming te krijgen van lopers die naar een andere c.q. hogere groep willen, dient deze afstemming er te zijn. De hoofdtrainer houdt zich hiermee bezig.

Tweemaal per jaar wordt door de TC een beginnerscursus opgestart. Ed Jacobs en Guido Lips (de laatste helaas "even" gestopt met het trainerschap) hebben deze cursussen de laatste tijd gegeven. Deze cursussen worden gegeven om de groei van de vereniging veilig te stellen. Via de plaatselijke media worden de cursussen aangekondigd, maar ook via de mond-op-mondreclame van RRZ-leden worden de cursussen aangekondigd. De cursussen starten in april en oktober.

De TC streeft op deze wijze naar goede begeleidingsteams die worden gevormd door een soepele samenwerking tussen de trainers, de assistent-trainers en de leden van de Medische Commissie, voor de verschillende loopgroepen van onze vereniging.

De bruggenloop van 15 maart 1998

Deze gezellige, goed georganiseerde, loop werd weer druk bezocht door de RRZ'ers. En wie er natuurlijk ook bij was: Paultje van Heukelum. Hij is er elk jaar bij.

Dat las ik tenminste in de Roadie van april 1996. Toen schreef hij over de allereerste Bruggenloop: dat hij met weinig deelnemers aan de start stond en dat het bar slecht weer was, stormachtig en koud. Twee jaar geleden hoopte hij dat de 'nieuwe' brug klaar zou zijn, want dan kon er een halve marathon gelopen worden

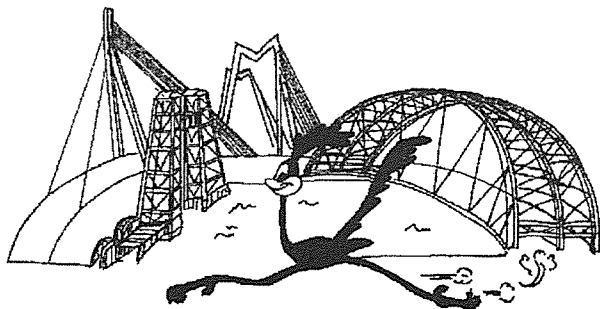
In april 1990 schreef Alice, inmiddels geen lid meer, dat zij met 10 mannen en 1 vrouw aan de start stond van de Bruggenloop op 28 januari. Het parkoers was 12,2 km. Het was nog maar de vraag óf er gestart kon worden, want politie en brandweer waren met man en macht bezig om alle omgewaaide bomen, en afgebroken takken, op te ruimen en hadden de grootste moeite om de Brienoordbrug windvrij te houden.

Tijdens mijn (eerste) Bruggenloop, van maart jl. moest ik denken aan een ander verhaal over de Bruggenloop, genaamd 'Het putje van Alice'. Diezelfde Alice, uit de vorige alinea, had serieus getraind voor deze loop en stond ook weer aan de start. Ik weet niet wat voor weer het was, want ik heb het van horen zeggen....

Het was duwen en trekken en druk, druk, druk bij de start. Je wilt tenslotte allemaal zo snel mogelijk weg, zo ook Alice. Door al dit gedrang zag zij het putje in het wegdek niet, verstapte zich en blesseerde haar enkel. Zij is toen nog wel doorgelopen, maar ik weet niet of zij hem uitgelopen heeft...

En terwijl ik daar dus liep in een (te) warm zonnetje en met (te) weinig wind, dacht ik na over dat putje, zou het er nog liggen? Helaas, of gelukkig, heb ik niets gezien, geen met-rood-wit-lint-afgezet-stuk-wegdek, niemand zien struikelen.... allemaal gefinisht!

Lidwien



Brunchrun



Ik stap om kwart voor negen het keukentje van het clubgebouw binnen, goeiemorgen zeg ik tegen Leo die driftig in de weer is met een aantal potten zilveruitjes en augurken. Moet ik alvast wat doen "keukenprins"? Leg jij de kaas en ham maar op de schalen was zijn antwoord. Hallo!!! Leo moeten de korstjes niet van de plakken kaas? Zullen ze dat dan merken was zijn antwoord, toch maar wegsnijden lijkt me. Een leuk klusje voor iemand met een vaste hand en geen beperkt gezichtsvermogen, Leen ?????

Inmiddels zijn de lopers gezamenlijk aan de training begonnen en kunnen de tafels en stoelen voor de brunch gerangschikt worden. Oooh!!! wat een dilemma allemaal aan de tafels of bord op schoot? en waar laat je dan het eten want daarvoor zijn dan geen tafels meer beschikbaar. Na een periode van discussie en heen en weer geschuif (wat jij neerzet haalt een ander weer weg) staan er tafels t.b.v. het eten op een rij en de stoelen aan de kant. Jasper het gezelligheidsdier bij uitstek stelt voor om de tafels wat aan te kleden, en haast zich op pad voor tafelkleed en servet.

Het brood is door bakkerij Jongerius in grote kratten afgeleverd. Ieder jaar stelt bakkerij Jongerius al dit lekkers gratis ter beschikking, waarvoor onze oprechte dank. De salades van onze "keukenprins" zien er goed uit, Jan en Ad leggen de laatste hand aan het draperen van plakken ham en worst op de schalen en het zetten van koffie en thee. Het "team" functioneert als een geoliede machine.

Grote gele papieren rollen worden door Jasper binnengebracht en de tafels worden er mee bedekt. Het perfectionisme druipt er van af. Maar inmiddels is het al kwart over tien dus haast is geboden. Jongens nokken met die plakkertjes aan dat papier en neerzetten dat voedsel, ze kunnen elk moment binnenkomen!!!

Al met al waren wij ruim op tijd en konden wij met een tevreden blik constateren dat het binnenstromende "volk" zich de maaltijd goed lieten smaken. Toch wel een prettig gezicht al die zittende, staande, pratende, drinkende en etende mensen bij elkaar. Alles ging schoon op, wat getuigt van enerzijds de enorme eetlust die lopers hebben en anderzijds zien eten doet eten. Dit was mijn eerste brunchrun bij de RRZ volgend jaar weer???

Mart Lagerweij

Uitslagen

Polderloop te Hazerswoude, 22 februari 1998

10 km

Klaas de Vries	0.43.59 (PR)
Guido Lips	0.45.51
Aad van Mil	0.48.29 (PR)
Betty Wentink	0.51.40
Astrid Hol	0.51.40
Marjolijn Dolk	0.52.00

15 km

Jan Hol	1.05.27
Joop Biever	1.18.00

21 km

Pieter Fromberg	1.42.24
Ad Smits	1.42.30
Paul van Heukelum	1.44.12
Dick den Dulk	1.45.15
Arie de Graaf	1.57.20

Midwintermarathon te Apeldoorn, 7 februari 1998

27,5 km (Asselronde)

Mike van Wichen	1.57.07
Ron Dijkhuizen	1.58.40
Piet Mulder	2.07.23
Anton Bood	2.12.31

Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

20 km

Mart Lagerweij	1.36.eeb
----------------	----------

30 km

Ron Dijkhuizen	2.09.eeb
Jan Besseling	2.14.eeb
Peter van Zijp	2.19.eeb
Frans v/d Werf	2.19.eeb
Ellen Duijzer	2.24.eeb

eeb staat voor **en een beetje**. Tot mijn spijt ben ik het uitslagenlijstje kwijtgeraakt.

Je mag me slaan!!!!

Mart Lagerweij

Artesialoop te Koudekerk aan de Rijn

25 km

Ron Dijkhuizen	1.45.59
Piet van Veen	1.55.22
Jasper Harteveld	1.58.40
Mart Lagerweij	1.58.40

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)

Uitslagen (vervolg)

De twintig van Hans Verkerk te Alphen aan den Rijn, 14 maart 1998

20 km

Gerard Trommel	1.14.42
Ad Peltenburg	1.17.39
Ron Dijkhuizen	1.20.40
Aad Vervaart	1.20.51
Rick Martens	1.22.24
Piet van Veen	1.24.39
Jan Moggree	1.24.46
Ed Helsloot	1.25.14
Peter van Zijp	1.26.40
Ruud van Zon	1.28.58
Piet Mulder	1.29.16
Frits van der Lubbe	1.31.31
Ton de Veen	1.33.36
Ab Hartevelt	1.36.10
Pieter Fromberg	1.39.32
Hans Tork	1.41.08
Ad Smits	1.43.00

13e Rotterdams Dagblad Bruggenloop te Rotterdam, 15 maart 1998

Helaas kunnen door omstandigheden de uitslagen van de Bruggenloop deze keer niet worden opgenomen in het clubblad. Deze uitslagen komen in de volgende Roadie.

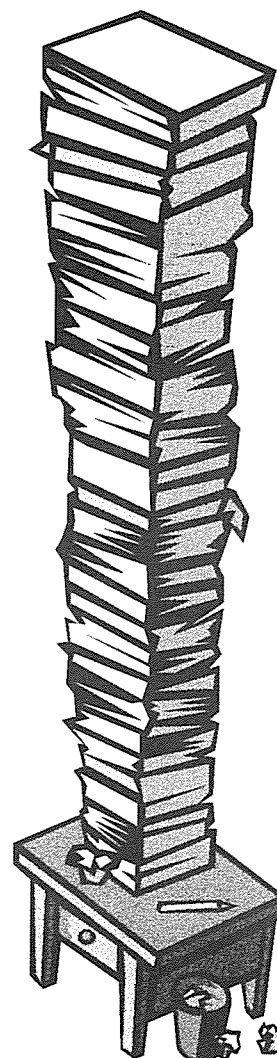
Noot van de redactie: Wij weten zeker dat er veel meer Road Runners meegedaan hebben aan wedstrijden. Wil je dat je tijd in het clubblad vermeld wordt, geef deze dan door aan je trainer of schrijf je tijd op de daarvoor bestemde lijsten op het mededelingenbord.

Uitslagen

Uitslagen

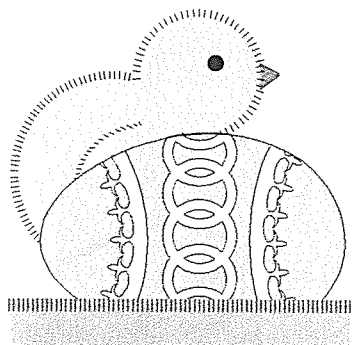
en nog meer

Uitslagen



Pasen

Het is weer voorbij dit mooie lentefeest. Het feest dat in sommige landen van oorsprong verschillend is; van Christelijk tot heidens feest. In onze huidige maatschappij soms zo uiterlijk gevierd met zijn materialistische uitstralingen van forsythia-takken tot tierelantijntjes in en om kasten. Met mooie gele narcissen als afsluiters van een grauw, doods seizoen en als voorbodes van een nieuw seizoen met mooie kleuren, jonge planten en bloemen. Loop ik door de polder dan zie ik het groen her en der fiks uitlopen. De narcissen bloeien in de berm nabij boerderijen. En enkele struiken en bomen tooien zich al met een eerste bloesem.

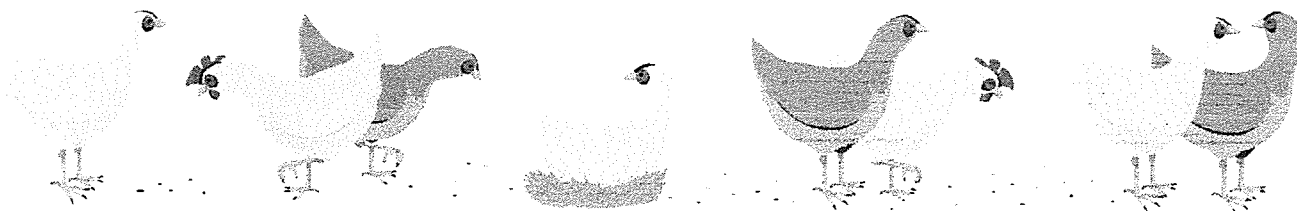


Heb je ook al de ooievaars bij boerderij 't Geertje weer gezien? En als het zonnetje weliswaar nog wat flets schijnt dan is het allemaal nog mooier. Dan zie je de verenpracht van de eenden glinsteren in een kleurenpracht die moeilijk te omschrijven valt. Je merkt het al hè? Ik begin een beetje lyrisch te worden, maar dat heb ik wel vaker in het voorjaar. Zou dat misschien ook met Pasen te maken hebben? Wat ik wel weet is dat met Pasen een Paasevenement gehouden wordt door de diverse verenigingen. De Roadies kennen zo al jaren een Paasloop. Een loop waarbij men gezamenlijk loopt over een nage-nog gelijk parcours met wat ludieke opdrachten en met na het douchen een heerlijke Paasbrunch. Voor die Paasloop was het dit jaar even moeilijk om wat origineels te bedenken. Er werd van alles op tafel gelegd. Men wilde graag in de natuur wat moois en leuks doen.

Daar ik ooit eens aan een Paasloop met eieren-zoeken had meegedaan, lezers van dit blad met een goed geheugen herinneren nog wel mijn verslag een paar jaar geleden daarvan. Toch stuitte het op enkele bezwaren om dat in onze mooie polder te doen. Ik noem je er enkele. De ooievaars zijn weer terug. Stel dat men in dat nest eieren vindt; neemt men dan wel de goede mee?

Accepteren de zwanen het wel als we eieren in hun nest verstoppen? Hoe zit het met de goudfazanten, als een van onze lopers zich goudfazant voelt en eieren van hen meeneemt? En de vossen in de polder zouden die de eieren niet meenemen als we ze de dag voor de loop verstoppen? Welnu, die kans was niet zo groot, maar de bunzing was gesignaleerd. Deze stinkende schoonheid der natuur staat ook bekend als eierdief en dat konden we niet hebben. Dieven, daar moest de politie dan maar op letten, maar volgens Bert zat men daar niet op deze minder welriekende gasten te wachten. Alles bij elkaar, onze polders zijn mooi genoeg om er in te lopen en er van alles te organiseren zolang het in harmonie gaat met moeder natuur, maar er zijn ook grenzen. Besloten werd om hier nu maar eens een grens te trekken. Er werd uitgekeken naar iets anders. Iets dat net zo gezellig en leuk kon zijn. Ben je er met de paasloop en -brunch bij geweest dan heb je het gemerkt. Was je er niet bij? Dan heb je wat gemist. Vraag het maar aan de anderen.

Theo van Beek



Een loper vertelt....

Sinds ± 5 jaar is Rob Vreijling lid van de Road Runners en tot 16 oktober 1997 een trouwe loper van groep 2. Altijd vóórin te vinden en zijn trainingen heeft hij altijd met veel plezier gedaan. Hiervóór liep Rob al jaren bij Ilion. Hij hoorde daar bij de 'snelle' groep, getuige de bekens op de kast en de plakboeken vol foto's.

Op 15 oktober besloot Rob niet bij de club te gaan trainen omdat hij het erg druk had gehad en moe was. Hij besloot de volgende dag te gaan: 6 x 1.000 meter DL3 stond er op het programma. Hij had er zin in en het ging ook lekker, behalve de laatste 200 meter, toen ging het niet meer. Hij stond letterlijk naar lucht te happen, en voelde zich extreem moe. Normaal gesproken doet hij zo'n interval met gemak, ook de laatste serie, maar die keer besloot hij de training niet af te maken. Rustig dribbelde hij naar huis.

Alvorens te gaan douchen, ging hij even op z'n bed liggen, maar hij voelde zich niet opknappen en vroeg zijn vrouw, die toevallig thuis was, de dokter te bellen.

Anderhalf uur later werd hij wakker op de intensive care van het Lange Land Ziekenhuis en vroeg zich af wat hij daar deed. Allemaal toeters en bellen en hij was nog steeds in sportkleden en nog steeds niet gedoucht.

Langzaam maar zeker begon hij te beseffen dat hij geluk had gehad. Bij onderzoek bleek zijn hart nog goed te functioneren en het cholesterolgehalte in zijn bloed veel te hoog te zijn, waardoor zijn aderen langzaam zouden dichtslippen. Met medicijnen en een dieet mocht hij naar huis. Dankzij zijn goede conditie had hij de trap-loop-proef goed doorstaan en bij de fietstest alle records gebroken, zei de dokter. Maar moe was hij wel....



Na een maand stapte Rob op de fiets voor een rondje Noord-Aa. Heel rustig, laag tempo, heel trots dat hij dit weer kon. Voor de rest van de dag was hij heel moe. Toen begon het goed tot hem door te dringen dat hij echt van voorafaan kon beginnen. Zijn conditie was echt nul, en dat moest hij even verwerken.

Een maand later mocht hij beginnen met hardlopen. Hij sloot zich aan bij de beginners en eind december liep hij de 5km testloop. Daarna stapte hij over naar groep 6. De rustige duurloop gaat redelijk, maar de intervallen zijn nog te belastend. In februari is hij naar groep 5 gegaan. Zolang hij zich niet laat opjagen en zijn eigen tempo mag lopen, gaat het goed.

Hij luistert nu ook meer naar de signalen die zijn lichaam hem geven. Te moe? Niet trainen! Hij 'moet' niet meer, hij 'mag' weer lopen. Zijn uiteindelijke doelstelling is om een duurloop van anderhalf uur weer goed te kunnen lopen in groep 2. Wedstrijden en marathons staan niet meer in zijn agenda, maar wel lekker en gezellig lopen en

gezond blijven.

Als Rob terugkijkt naar de periode vóór zijn hartinfarct, dan zijn er wat vage signalen waar hij niet voldoende naar heeft geluisterd en hem zeker niet deden denken aan een ernstige ziekenhuisopname. Vanwege zijn werk als leraar op een middelbare school was hij gewend om lange dagen te maken. De werkdruk was hoog en in de examenperiode werd er 's avonds en in het weekend thuis doorgewerkt. Geestelijk en lichamelijk kon hij zich niet meer ontspannen.

Tussendoor begon hij ook met een verbouwing binnenshuis en hardlopen bleef ook gewoon doorgaan. De schoolvakantie in de zomer bracht hem niet de hoognodige rust en oververmoeid begon hij aan het nieuwe schooljaar.

In die periode werd hij een keer na de training duizelig, trok wit weg en zag alles draaien. Medelopers hebben hem thuisgebracht en na een paar dagen ging het wel weer. Rob dacht aan stress, werkdruk en vermoeidheid.

Achteraf blijken deze signalen een voorteken te zijn geweest

Achteraf had hij ook naar zijn huisarts moeten gaan

Achteraf is er altijd wel een verklaring voor te vinden

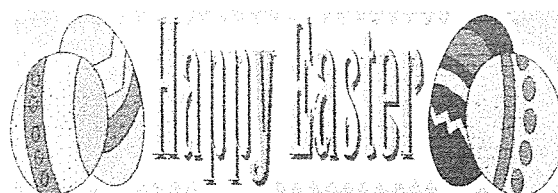
Het overlijden van Ed Stobbe komt ook nog ter sprake. Rob trainde die bewuste avond bij de club en was getuige van de situatie. Op dat moment beseefte Rob heel goed wat hij een paar maanden geleden had doorstaan.

Inmiddels boekt Rob elke dag vooruitgang, werkt 2 ochtenden per week en probeert zijn leven zo normaal mogelijk te laten verlopen en is blij dat hij dit aan ons kan vertellen.

Hij benadrukt nog eens extra dat je, ondanks vage klachten, toch eens langs de huisarts moet gaan om je te laten controleren.

'Vroeger', in zijn beginperiode, moest je van de arts een recent keuringsbewijs hebben, anders mocht je niet op de marathon starten. Sinds dit niet meer verplicht is, en ieder op eigen risico deelneemt, blijken ook zeer weinigen nog zo'n gezondheidsverklaring op zak te hebben. Ga eens bij jezelf te rade!

Tenslotte wil hij het bestuur en al degenen die tijdens zijn afwezigheid blijken van belangstelling hebben getoond, hartelijk bedanken. Speciale dank is er voor zijn eigen groep 2 voor de fruitmand! 'Ik ben op de terugweg. Pas op!'



Wordt 't de marathon
van New York
òf...
zo'n topbestemming
van
KRAS SterVakanties?

Of u nu een strandvakantie in Lloret de Mar, een autovakantie naar Frankrijk, een fietsvakantie in Oostenrijk of een culturele vakantie naar China wilt boeken, KRAS SterVakanties heeft het allemaal.

In onze diverse programma's voor jong en oud vindt u reizen binnen en buiten Europa en altijd aantrekkelijk geprijsd!

*Geïnteresseerd? **Bel dan vandaag nog voor een gratis reisgids!***

073 - 5 999 999

KRAS  *SterVakanties*

Bernseweg 22a 5324 JW Ammerzoden Fax: 073-5999900 e-mail: krasreis@euronet.nl.

KNAU op de bres voor blessurepreventie

**SPORT
BLESSURE
VRIJ**

Nederlands Olympisch Comité * Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF) en Consument & Veiligheid zijn al enige jaren bezig met een programma, gericht op het voorkomen en de opvang van blessures bij diverse sporttakken, waaronder hardlopen. Ook voor de KNAU is blessurepreventie middels verantwoord lopen één van de speerpunten. Zij besteedt hieraan dan ook veel aandacht, onder andere middels clubbladartikelen rondom blessurepreventie en middels loopcursussen.

Afgelopen jaren is er sprake geweest van een samenwerkingsverband tussen de KNAU en NOC*NSF/Consument & Veiligheid.

Onderdelen van het landelijke blessurepreventie-programma zijn opgenomen in het project Loopsport, bijvoorbeeld in de vorm van:

- het onderdeel sportmedische aspecten van het handboek Loopsport;
- de folder met aanvullende informatie over de Loopsport Fittest.

Bovendien heeft NOC*NSF de afgelopen twee jaar in het kader van blessurepreventie deelgenomen aan de Delta Lloyd Loopsport Dag.

Komende jaren krijgt de samenwerking een vervolg. Binnen het programma SPORT BLESSURE VRIJ van NOC*NSF en Consument & Veiligheid en in het kader van het Loopsportproject van de KNAU zal bij enkele activiteiten heel nadrukkelijk gezamenlijke aandacht zijn voor het onderdeel blessurepreventie en zorg.

Delta Lloyd Loopsport Dag

Een van de meest in het oog springende activiteiten in dit verband is de reeds eerder genoemde Delta Lloyd Loopsport Dag, een jaarlijks terugkerend en inmiddels bekend onderdeel uit het Loopsportproject. De komende Loopsport Dag, die 17 okto-

ber plaatsvindt, zal voor een deel in het teken staan van blessurepreventie. Zo zal aan deelnemers de mogelijkheid worden geboden om op interactieve wijze van gedachten te wisselen over het onderwerp.

Anti-blessurepakket

Om hardlopers niet te lang te laten wachten, is bij NOC*NSF in het kader van SPORT BLESSURE VRIJ een anti-blessurepakket verschenen. Dit pakket bevat praktische materialen voor lopers en hun begeleiders. Zeker ook ongebonden lopers kunnen hun voordeel doen met het anti-blessurepakket.

Het pakket bevat een zestal kaarten met oefenstof voor een verantwoorde warming-up, cooling-down, en de versterking van been-, buik- en rugspieren.

Daarnaast maakt een EHBSO-zakboekje onderdeel uit van het pakket. Het boekje geeft op overzichtelijke wijze aan wat je moet doen bij diverse letsels, maar ook, hoe je bepaalde blessures in het vervolg kunt voorkomen.

Om het pakket compleet te maken zijn poster, folder en ansichtkaart toegevoegd; allemaal materialen om de aandacht op blessurepreventie te vestigen. Veel trainers hebben het pakket al meegenomen tijdens de landelijke Loopsport Dag op

8 november jl.. Als u dit fraaie pakket nog niet in uw bezit heeft, kunt u het tegen verzendkosten aanvragen bij de sector Sport en Gezondheid van NOC*NSF (026-4834661).



Wedstrijdagenda

Zondag 26 april 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: Hazerswoudse Boys, tel. 0172-589622
Afstand: 10 - 15,2 - 21,09 km / 1,5 - 5 km
Starttijd: 11.15 - 11.20 uur

52e 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

Omloop van Noordwijkerhout te Noordwijkerhout
Organisatie: AV NSL, tel. 071-3617735
Afstand: 4 - 10 - 21,1 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 - 11.00 uur

Zaterdag 2 mei 1998

Parkenloop te Voorschoten
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5895912
Afstand: 10 - 16,09 - 1,5 - 2,5 - 5 km
Starttijd: 11.00 - 11.05 uur

Zondag 3 mei 1998

Nike Ladies Run te Hilversum
Organisatie: Gooise Atletiekclub, tel. 070-3208181
Afstand: 1 - 5 km
Starttijd: 11.30 - 12.30 uur

5e Parkenloop te Delft
Organisatie: AV'40 tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 21,1 km
Starttijd: 10.30 - 11.00 uur

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

Zaterdag 9 mei 1998

16e Nationale Lenteloop te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, 078-6150174
Afstand: 8 - 15 km
Starttijd: 14.00 uur

Jeugd Lenteloop te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, 078-6150174
Afstand: 1 - 2,5 - 5 km
Starttijd: 12.15 - 12.30 uur

Zondag 10 mei 1998

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

Zaterdag 16 mei 1998

Klinkenbergerplasloop te Oestgeest
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5120667
Afstand: 2,5 - 5 - 7 - 10 - 12,5 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 17 mei 1998

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

Golden Ten loop te Delft
Organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-3809235
Afstand: 1 - 5 - 10 km
Starttijd: 13.00 - 15.00 uur

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

Kasteelronde te Oestgeest
Organisatie: Leiden Road Runners club, tel. 071-5219186
Afstand: 2,05 - 7,05- 10 - 12,05 km
Starttijd: 19.00 uur

Wedstrijdagagenda (vervolg)

Zondag 24 mei 1998

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

Rotaryloop te Hazerswoude
Organisatie: Rotaryclub Rijnwoude, tel. 0172-589467
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15,2 - 21,09 km
Starttijd: 11.15 - 11.20 uur

The Hague Royal Ten te Den Haag
Organisatie: HHR, tel. 070-3464654
Afstand: 5 - 10 km
Starttijd: 13.00 - 14.00 uur

Dobbeloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 - 21 km
Starttijd: 10.45 - 11.00 uur

Zaterdag 30 mei 1998

Luilakloop te Sliedrecht
Organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490
Afstand: 6,5 km
Starttijd: 07.00 uur

Zondag 31 mei 1998

Baantrimloop te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531654
Afstand: 5 km
Starttijd: 11.00 uur

Koppelrace te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531654
Afstand: 5 km
Starttijd: 12.00 uur

Prestatielopen te Rijswijk
Organisatie: AV te Werve, tel. 070-3972117
Afstand: 1,09 - 2,5 - 5 - 7,5 - 10 - 12,5 km
Starttijd: 11.00 - 11.15 uur

Audioloop Rotterdam Delft, te Rotterdam
Organisatie: Erasmus Universiteit, tel. 010-4081876
Afstand: 24 km
Starttijd: 13.00 uur

Zaterdag 6 juni 1998

Flora Run te Boskoop
Organisatie: AV'47, tel. 0172-214019
Afstand: 10 - 1,2 km
Starttijd: 13.30 - 13.45 uur

Zondag 7 juni 1998

De Zuidersterloop te Capelle a/d IJssel
Organisatie: PAC tel. 010-2204798
Afstand: 16,09 - 8,04 - 4,02 - 2 km
Starttijd: 14.00 - 15.15 - 16.00 - 16.30 uur

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

Zaterdag 13 juni 1998

T.A. v.d. Bergloop te Heinenoord
Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-616952
Afstand: 10 km
Starttijd: 16.05 uur

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk
Organisatie: Olympus '70, tel. 0174-417350
Afstand: 5 - 15 km
Starttijd: 13.00 - 14.00 uur

Trimloop te Oudekerk a/d IJssel
Organisatie: St. Poldersport, tel. 0180-681988
Afstand: 10,2 km
Starttijd: 16.00 uur

Port Zélande Run te Oudorp
Organisatie: AV Delta Sport, tel. 0111-415718
Afstand: 2,5 - 5 km
Starttijd: 13.00 uur

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

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zondag 14 juni 1998

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

3M Marathon te Leiden
Organisatie: Leiden Road Runners Club, tel. 071-5450655
Afstand: 10 - 21 - 42 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 28 juni 1998

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

Dobbeloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJsclub, tel. 015-3108007
afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 - 21 km
Starttijd: 10.45 - 11.00 uur

Zaterdag 20 juni 1998

Estafette Marathon te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150174
Afstand: 42,2 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 21 juni 1998

Houtloop te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.30 - 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

Zomerloop te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531654
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 10 - 13,5 km
Starttijd: 11.30 - 11.45 uur

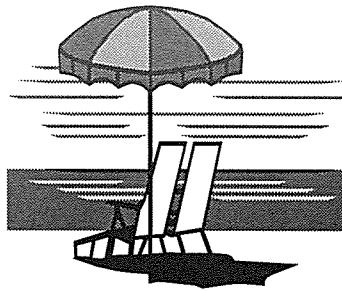
7e Midnight Tropical Run te Leiden
Organisatie: Leiden Road Runners Club, tel. 071-5219186
Afstand: 7,09 - 10,02 km
Starttijd: 21.00 uur

Zaterdag 27 juni 1998

Kaagloop te Warmond
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5214410
Afstand: 2,5 - 5 - 7,5 - 10 - 12,5 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Van weekend-trip tot droomreis

Van sneeuw- tot zonzonaanbidder



**Wij hebben
er de juiste
polis voor.**

Al vanaf f 1,50 per dag!

Wanneer u op vakantie gaat, wilt u verzekerd zijn. Wij regelen dit snel, deskundig en... tegen een héél aantrekkelijke premie. Onze verzekering is aanpasbaar aan úw wensen en omstandigheden.

Eén telefoontje is voldoende.

De polis wordt bij u thuisbezorgd.



A.F.M. Vervaart

Assurantiekantoor

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

P. van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer