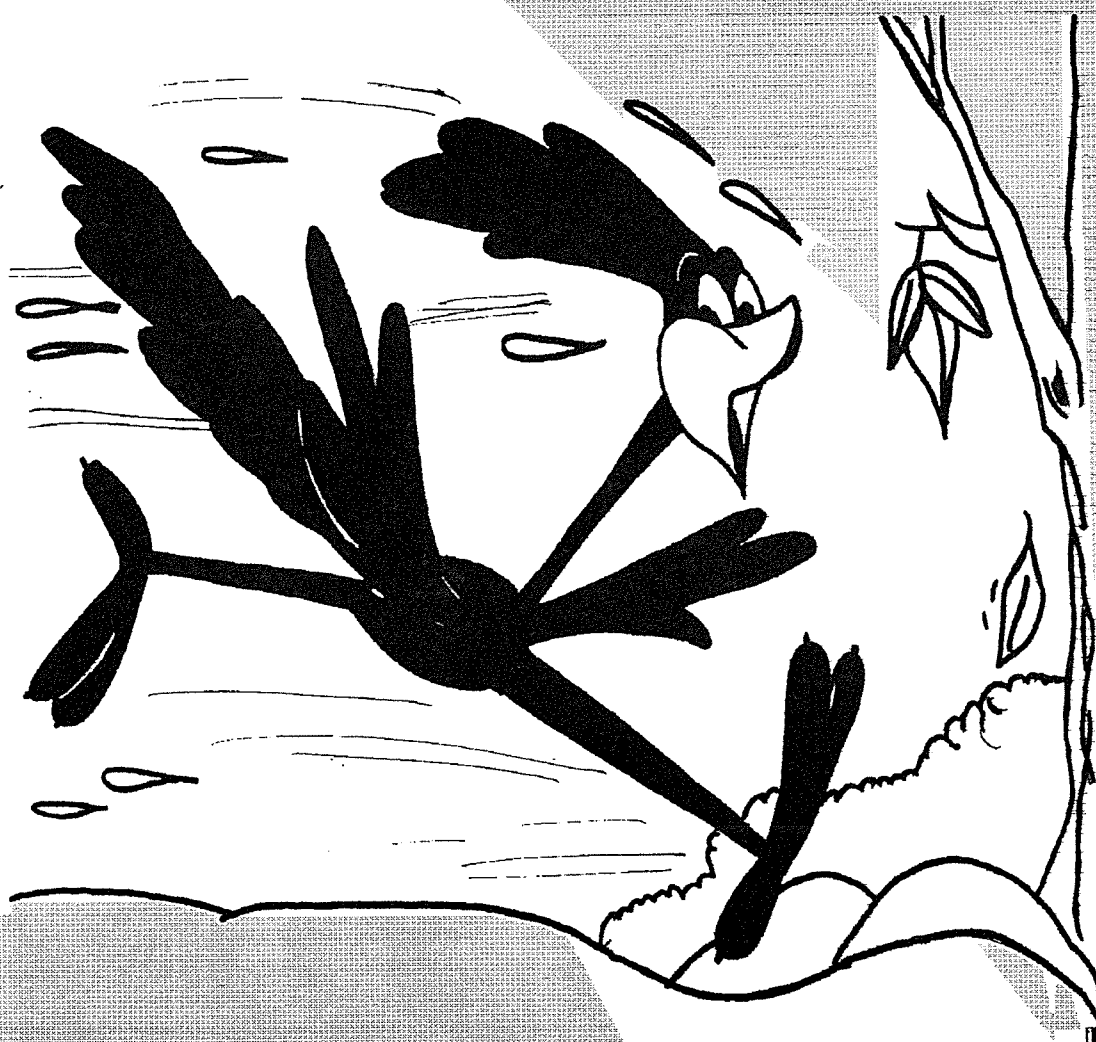


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

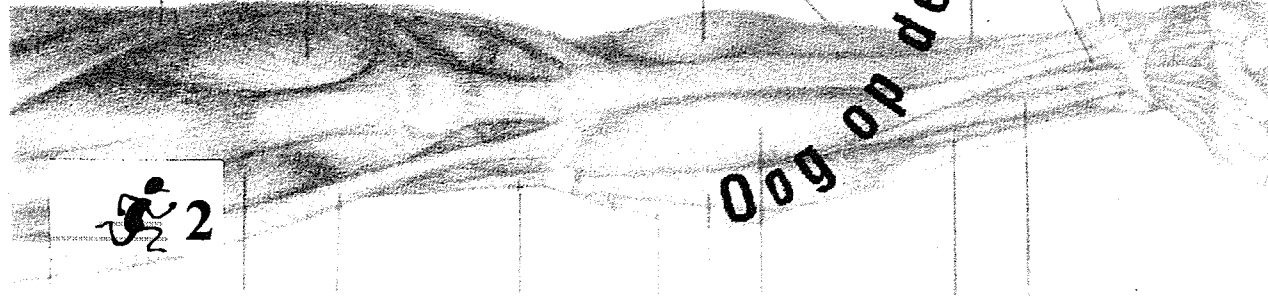


nr
5
okt 1998

KonMarathon

Wie had dat gedacht?

Wad een tocht!



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





ook andere merken
funktionele loop-
kleding en -schoenen

**Clubleden
10% korting**

uitgezonderd aanbiedingen



Inhoud

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 5 Voorwoord | 22 Commissies bij de RRZ |
| 6 Verjaardag/Geboren | 23 Geboorteaankondiging |
| 7 Mijn eerste Marathon | 24 De "Kon" (het niet) marathon |
| 9 Het hesje | 26 Van de Technische Commissie |
| 10 Interview | 27 Zomercocktails |
| 13 Van de medische commissie | 29 RRZ'er maakt indruk |
| 15 Van runnersworld naar RUN2DAY | 30 Uitslagen |
| 16 Wie had dat gedacht? | 31 Wad een tocht |
| 18 Konmarathon | 32 Wedstrijdagenda |

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, direct 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 wegatletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

maandag 19.30 uur
woensdag 09.00 uur
vrijdag 20.00 uur
zaterdag 09.00 uur

Bestuur

Bert Bos voorzitter (079) 342 48 64
Peter van Zijp secretaris (079) 341 06 16
Frans van den Hengel penningmeester (079) 341 58 61
Ton de Veen wedstrijdsecretaris (079) 316 34 55

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 341 58 61

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) 341 58 61
Ton Hoeksma (079) 361 80 42
Ed Jacobs (079) 341 75 30
Ab Leeftang (079) 342 39 05
Hans Rolff (079) 341 37 38
Frans van den Werf (079) 316 76 40

Wedstrijdsecretariaat

Ton de Veen (079) 316 34 55

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

Nevenactiviteiten

Vreugde & Leedcommissie

Elly van der Kooy (079) 331 44 47
Thea Rolff (079) 341 37 38

Evenementencommissie

Jan Jongeneel (079) 341 95 45

Clubhuiscommissie

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

Kinderopvang

Informatie:
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

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

Voor startgelden: gironummer 58.78.420
t.n.v. Road Runners Zoetermeer
Voor stortingen t.b.v. het clubgebouw:
VSB, rekeningnummer: 88.55.75.261

e-mail: spang@tref.nl

internet-pagina: <http://www.tref.nl/denhaag/rrz>

Kopij decembernummer dient vóór 8 november 1998 in ons bezit te zijn

Voorwoord



Beste Roadies,

De marathon van Den Haag zit erop. De Starshoe-Run ook. Over de eerste leest u in dit clubblad meer, over de laatste vast wel in het volgende. De agenda begint zich weer te vullen. De afspraken voor de komende periode worden weer gemaakt. Alles gaat weer een normaal leven leiden of is het lijden.

Na een vakantie is het altijd moeilijk om de draad weer op te pakken. Dat geldt zowel voor het werk als voor de trainingen bij de RRZ. Helaas hebben de meesten het gevoel dat na één of twee werkdagen alles weer zo is als voor de vakantie, maar met een paar 'trainingen' is dat meestal niet het geval. De trainers zijn zich van dit feit bewust en zullen er dus alles aan doen om een en ander vlotjes te laten verlopen. Overleg met je trainer of trainster als je de hele vakantie lekker hebt gerust.

Voor hen die wat meer moeite hebben om te beginnen, het volgende:
De vereniging RRZ draagt het begrip 'van kruk tot crack' nog steeds uit. Iedereen is van harte welkom. Bedenk daarbij dat de zwaarste meters die van de BANK naar de DEUR zijn. Eenmaal buiten of op de club helpen wij je er wel doorheen.

Nogmaals een aandachtspunt:
Het nieuwe seizoen is gestart en één van de 'nieuwe' activiteiten van de RRZ is de training op woensdagochtend.

Onder de bezielende leiding van Wim Bras en Cindy van den Hengel is er, bij wijze van proef (na 6 maanden wordt een en ander geëvalueerd), gestart met een groep die zal trainen van ongeveer 09.00 uur tot uiterlijk 11.15 uur. Dit in verband met mogelijk schoolgaande kinderen. De eerste training is 16 september 1998 geweest.

De min of meer reguliere 'beginnerscursus' is op zaterdag 3 oktober gestart. Mocht je vrienden, kennissen of andere bekenden kennen die graag van de faciliteiten van de club gebruik willen maken, maak ze er dan op attent dat zij alsnog kunnen starten met deze nieuwe activiteiten, maar laat ze daarmee niet te lang wachten.

Voor een ieder die voor het eerst gebruik maakt van de mogelijkheden van de RRZ heet ik jullie mede namens het bestuur van harte welkom bij de Road Runners.

Ook de gemeente is erin geslaagd om een reeds lang bestaande toezegging tot uitvoering te brengen. Overal zie je naambordjes met de aanduiding waar de Road Runners hun clubhuis hebben staan. Handig voor hen die de weg kwijt zijn na een ontspannende training.

Keep on running of kom (weer) eens langs.

Bert Bos

WERKEN

zzzz

zzzz

zzzz

WERKEN

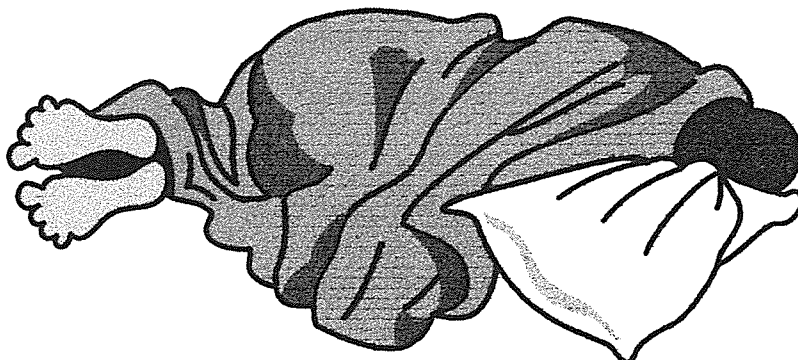
Trainen

Trainen

zzzz

WERKEN

zzzz



Verjaardagen

November

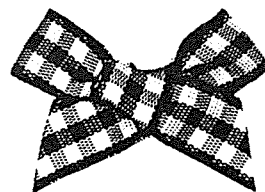
- 1 Aad Weeda
- 1 Hans Besseling
- 3 Ruud van der Maaten
- 5 Coert van Wijk
- 11 Reinie van Daalen
- 12 Margot Aben
- 13 Cindy van den Hengel
- 17 René van der Spek
- 19 Robbert Smit
- 22 Jeff Modes
- 23 Dick den Dulk
- 26 Thea Rolff
- 27 Carla Jongerius
- 28 Aad van Mil

December

- 4 Michiel Hagen
- 4 Ad Smits
- 5 Lex van Wijk
- 6 Henriette Pieterse
- 7 Pieter Fromberg
- 8 Hellen Eilbracht
- 10 Folkert Teernstra
- 10 Ferry van Velzen
- 10 Eef Zwart
- 11 Joop Verboom
- 12 Bert Bos
- 12 Hilde Koning
- 12 Nick Raadschelders
- 16 Astrid Bakker
- 17 Ger de Graaf
- 18 Houtman Reza Namvarjeganeh
- 19 Ronald Groenhout
- 19 Els Sietaram
- 21 Ellen Bominaar
- 22 Anjo Kasman
- 23 Fred Filippo
- 23 Marlies Janson
- 23 Gert van Leeuwen
- 24 Fred Fokken
- 24 Marga Otterloo
- 25 Piet Barendse
- 25 Bart Pieterse
- 29 Jan Schonewille
- 31 Sandra Lugtenburg

Namens alle Roadies: iedereen van harte gefeliciteerd!!

Geboren



Je bent een wonder lief en klein
waar we heel gelukkig mee zijn

Matthijs Léon

is geboren op 21 september 1998. Zoon en broertje
van Lex, Curly en Beau van Wijk.

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd!!

Gezocht!!!!

RRZ zoekt een **klusjesman/vrouw**

We zoeken iemand die weet met welke kant van een
hamer je het snelst resultaat boekt als je een spijker
in een plank wilt krijgen.

Zo iemand doet de hele club een groot plezier.

Het hoeft geen all-round GWL-fitter te zijn,
maar enige handigheid is een pre.

Bert Hartog



Mijn eerste marathon



DEN HAAG

KonMarATHON

DEN HAAG • 750 JAAR • 30 AUGUSTUS 1998

Ik had ooit eens gezegd: voor mijn veertigste loop ik een marathon. Toen ik hoorde dat Den Haag, in het kader van haar 750-jarig bestaan, een marathon ging organiseren, was dan ook snel besloten dat dit *mijn* marathon zou worden. Je eerste marathon lopen in je geboortestad dat leek mij wel wat.

Maar zou het mij wel lukken, want hoe combineer je al die trainingsuren met een druk gezin. Gelukkig kwam Bert, altijd optimistisch, met de oplossing. We kochten twee Easy Walkers zodat de twee kleinsten gewoon met ons mee konden wanneer we gingen trainen. Eerst samen en later in Lidwien's groep. In vier maanden tijd hebben wij ongeveer 903 km gelopen, waarvan 568 km met de Easy Walkers. Wij vonden het leuk, de kinderen vonden het leuk en de mensen om ons heen vonden het leuk, gezien alle positieve reacties onderweg. We hadden ons dus goed voorbereid en toch kwam een dag voor de marathon de twijfel. Zou ik het wel kunnen, gaan we niet te hard weg, is een tijd van rond de vier uur niet te snel voor mij en wanneer zou ik die bewuste man met de hamer tegenkomen.....????

Na een niet al te beste nachtrust gaan we die zondagmorgen op weg richting Uithof. Daar aangekomen treffen we onze medelopers. De één zenuwachtig, de ander wat nonchalant, voor de één de eerste keer, voor de ander een routineklus. We babbelen nog wat met elkaar en gaan met z'n allen op het erepodium staan voor de foto. En dan is het ineens 13.30 uur. Het startschot klinkt en daar gaan we dan voor een rondje Den Haag van 42 km en 195 meter. En het is genieten. Weg is alle twijfel en weg zijn alle zenuwen. Het is lekker weer, af en toe zon en af en toe een wolk, maar naarmate de wedstrijd zou vorderen zou het steeds warmer worden. Bert en ik zouden samen lopen in ons eigen tempo wat lag op 5.30 de km en het ging lekker. Had ik in de voorbereiding wel eens last van een pijnlijke knie of een onwillige hamstring, ik had nu nergens last van. Al snel vormde zich een klein groepje met Elly (v.d. Kooy) en Willem (Helder) en ik genoot van alles, mijn loopmaatje, het weer, de toeschouwers, hier en daar een Road Runner in het publiek, hartstikke leuk. Je zou bijna zeggen: 'het is hier fantastisch!' Ik liep zelfs een pr op de halve (1.54.55).

En toen..... na ongeveer 25 km ging bij mij langzaam het kaarsje uit. Een lange Landscheidingsweg waar het warm was en waar bijna geen publiek stond, een loper vlak voor je voeten wat je opeens gaat irriteren, mijn vrolijke stemming sloeg om en ik werd steeds stiller. Gelukkig bleef mijn loopmaatje wel vrolijk, gaf me aanwijzingen en maakte mijn spons nog eens nat en

zo bleef ik lopen. Op 32 km sloot Jolanda (v.d. Maaten) bij ons aan. Ze had een hele tijd mijn gifgroene petje in het vizier gehad, maar het had even geduurd eer ze daadwerkelijk bij ons was. De neiging het bewuste petje van m'n hoofd te rukken kon ze nog net onderdrukken. En toen kwam het laatste stuk, een lus Madepolder van zo'n 6 km. Dit was heel erg zwaar. Dankzij de oppeppende woorden van mijn loopmaatje en dankzij Jolanda die de toeschouwers voor mij liet applaudiseren ben ik blijven lopen. De finish was op de overdekte buitenbaan van de Uithof. Het moet er erg gezellig geweest zijn, maar daar heb ik niets van gemerkt. Ik zag niets meer en ik hoorde niets meer, ik had maar één doel: de eindstreep halen. Eenmaal over die finish wilde ik zitten, schoenen uit en water, ik was op. Toen ik na een paar minuten weer een beetje bijgekomen was, drong het pas goed tot mij door: ik had het gered, ik had een marathon gelopen! Mijn tijd 4 uur 2 min. en 9 sec. Er waren felicitaties en ik was hartstikke trots, niet alleen op mijzelf, maar ook op mijn loopmaatje die toch ook wat pijnjes was gaan voelen die laatste kilometers, maar die niets had laten merken om mij niet te ontmoedigen.

Mijn eerste marathon zit er op. Ik kan me herinneren dat ik tijdens die laatste kilometers heb gezegd: 'dit doe ik nooit meer', maar nu ik een week verder ben, begint het toch weer te kriebelen dus.....wie weet Rotterdam '99 ?.....

Tineke Bos

Once in a Lifetime

Internationale Marathon

DEN HAAG

**zondag
30 augustus
1998**

- in het kader van 750 jaar Den Haag
- zeer snel parcours
- één hele ronde
- slechts 28 bochten

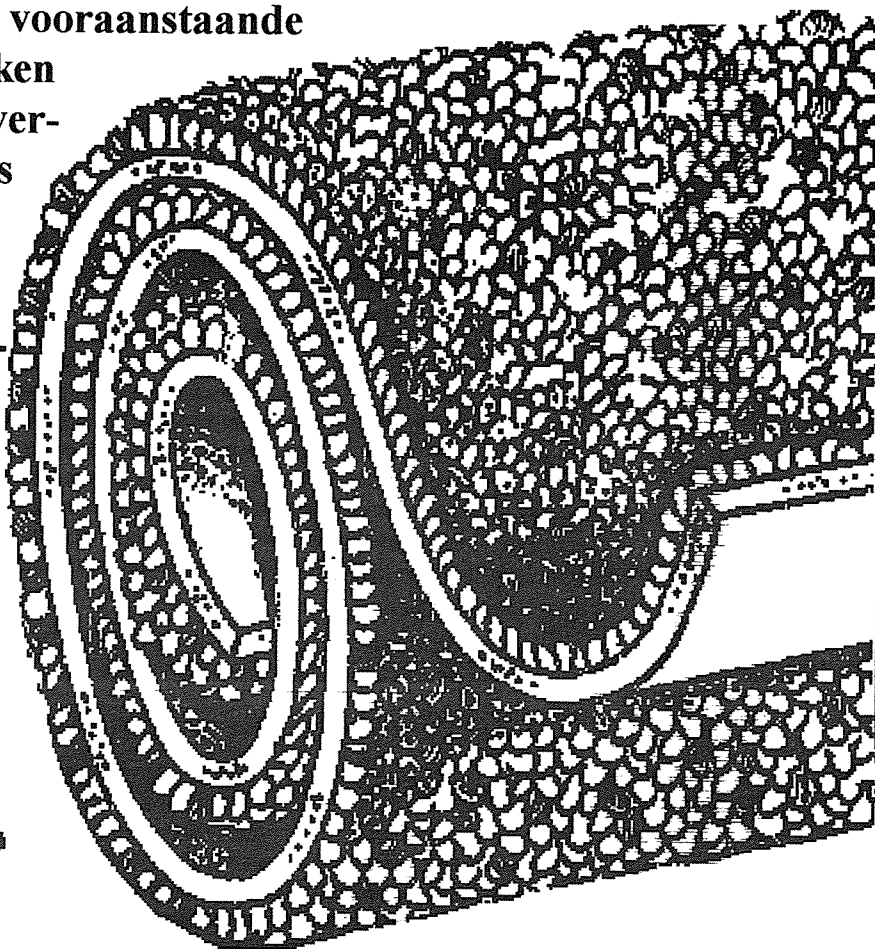


Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

Het hesje

Onder vele Roadies borrelen, tijdens de grondige warming-up, vragen op over de hesjes, welke door menig trainer tot de minimum uitrusting van elke Roadie gerekend wordt.

Het hesje wordt in het Prisma woordenboek omschreven als kiel, kort jasje of blouse. Het soort hesje waarover wij dienen te beschikken, wordt ook wel tot veiligheidskleding betiteld. Veiligheidskleding dient voor de veiligheid c.q. bescherming biedend, aldus het reeds aangehaalde boekwerk.

Hesjes zijn er in allerlei soorten en maten. Een bekend soort is wel het vest dat de wegwerkers dragen, een fluoriserend rood jasje met reflecterende strepen. Zo'n jasje heeft meestal een aantal gaten van ongeveer een centimeter doorsnede om beluchtingseffect te kunnen realiseren. Een uitvoering die voor menig Road Runner een benauwend karakter heeft. De spoorwegen hebben hun eigen visie op het veiligheidshesje. Zij verplichten de spoorwegwerkers tot het dragen van een fel geel vestje, welke van katoen is samengesteld en daardoor ook geen behoefte heeft aan extra luchtgaten. Reflectievlakken ontbreken echter, waardoor deze eveneens minder geschikt is.

De hesjes waar wij onze veiligheid mee trachten te verbeteren, zijn veelal voorzien van één of meerdere reflectiebanen. Om gewicht te besparen zijn zij meestal van één of andere kunststofvezel geweven met een open structuur. Daardoor kunnen vrijkomende koelvloeistoffen redelijk goed verdampen.

Veel gehoord commentaar is wel dat verschillende Roadies het hesje achterstevoren dragen. Dit doet eenieder geheel naar eigen inzicht. Waar wel op gelet kan worden, is de zichtbaarheidsverbetering indien alleen gelopen wordt of in de groep. Alleen lopend, loop je veelal links van de weg of het pad, waarbij twee reflectiestrepen voor en één achter een goede keuze is. Loop je in een groep, dan maakt het niet veel uit, maar let er wel op dat zo'n groep, afhankelijk van het soort training, nogal eens een langgerekte sliert kan worden. Daarbij is een individuele loper minder goed zichtbaar.

Veel Roadies nemen de adviezen van de trainers gelukkig ter harte en hebben reeds een hesje aangeschaft of lopen in witte kledij. Een tip voor de doe-het-zelver, bezoek eens een naaigarnituren-winkel. Wellicht hebben ze daar reflecterende applicaties of banden. Krijgen we misschien nog een naam als creatieve loopfanaten.

Nico de Krosse



Ter informatie

Sinds maart van dit jaar is in het Paramedisch Centrum Second Care aan de Groeneweg 5 het Sportmedisch Adviescentrum (SMA) voor Zoetermeer en omstreken gevestigd. SMA is bedoeld voor sporters op elk niveau.

Zij kunnen er terecht voor: advies over blessurepreventie en blessurebehandeling, verschillende sportmedische keuringen en onderzoek, bedrijfs- en verzekeringskeuringen, begeleiding bij sportmedische revalidatie en begeleiding bij verbetering van sportprestaties. Medisch coördinator bij het SMA is sportarts Alfons de Kort. Algemeen coördinator is fysiotherapeut Roel Leeuwenburgh.

Afspraken kunnen vijf dagen van de week tussen 08.00 en 21.00 uur worden gemaakt op nummer (079) 361 77 72.

Afspraken kunnen direct gemaakt worden, maar overleg vooraf met de huisarts verdient de voorkeur.

Meer informatie: SMA Zoetermeer en omstreken, Groeneweg 5, 2718 AA Zoetermeer, telefoon: (079) 361 77 72.

Interview

Roparun

Door de vakantieperiode is het er niet eerder van gekomen, maar eindelijk vonden we een datum om eens na te praten over de RopaRun (een 530 km lange estafetteloop van Rotterdam naar Parijs) die gehouden werd van woensdag 20 mei t/m vrijdag 22 mei 1998.

Het doel achter deze RopaRun is het inzamelen van geld ten behoeve van de Daniel den Hoedkliniek (kankerkliniek) waarbij ieder jaar een specifiek project extra aandacht krijgt. Dit jaar was dit de vakantiebungalow voor ouders en kankerpatiëntjes. Aangezien de Daniel den Hoedkliniek inmiddels door de vele jaren van geld inzamelen, al aardig op weg is om alles te realiseren wat nog nodig was, is vorig jaar besloten een ziekenhuis in Parijs ook te gaan voorzien van meer geldelijke middelen. Dit ziekenhuis heeft dezelfde doelstellingen als de Daniel den Hoedkliniek.



Tijdens ons (redactie Roadie) gesprek met Liesbeth Edelbroek, Ton de Veen en Thomas Speekman (allen uit groep 2) is de hele RopaRun nog eens doorgenomen. Het enthousiasme van deze drie mensen is zó groot, dat het soms moeilijk was uit de wirwar van verhalen een lijn te halen. Toch zullen we een poging doen een goed beeld te geven van deze bijzondere loop.

De estafette begon op woensdag met een Promotour van 12.00 tot 13.30 uur door een deel van Rotterdam waarbij alle groepen (dus lopers en begeleiders) aanwezig waren. Er deden dit jaar in totaal 106 groepen mee. Tijdens deze Promotour kwam je ook langs de Daniel den Hoedkliniek, waar het personeel met spandoeken buiten stond. Dit deed je wel wat, de extra aanmoediging van de mensen (personeel maar ook patiënten), dan weet je waar je het voor doet. Om 13.30 vindt dan de 'herstart' plaats en gaat het evenement echt beginnen.

Hoelang hebben jullie erover gedaan?

Het team van Thomas 'Shell Team' heeft er uiteindelijk 36 uur over gedaan. Het team van Ton 'Vollebregt' 40 uur.

Team 13, het team van Liesbeth, dankt zijn naam aan het feit dat steeds het nummer 13 niet werd uitgegeven als zijnde ongeluksgetal. Liesbeth haar groep eiste dit nummer op en achteraf bleek dit toch een geluksgetal. Zij deden er 38 uur over.

Hoe was de samenstelling en opbouw estafette ?

Ieder team had de taken verdeeld: lopers, fietsers, chauffeurs, kok, masseurs, manus van alles enzovoorts. Bij Team 13 was er sprake van enige luxe: zij hadden de beschikking over een camper waarin een heuse magnetron aanwezig was. Dit betekende dus hele maaltijden even in de magnetron en hup : warm eten! Iedere groep koos ervoor de groep in tweeën te delen: 2 x 4 lopers. Iedere 4 lopers legden een deel van het parkoers af. Bij Team 13 was gekozen voor een wisseling om de 40 km, dit betekende 3 uur op en 3 uur af. Dus na 3 uur afwisselend gelopen te hebben, heb je 3 uur rust. Per loper werd 5 km afgelegd, vervolgens was nr. 2 aan de beurt. Na een poos werd deze 5 km gewijzigd in 2,5 km vanwege de vermoeidheid van de lopers. Hoe korter de afstand per loper, hoe sneller de eindtijd zou blijken te zijn, hoe beter het herstel tussendoor.

Het team van Thomas (Shell Team) was voorzien van een omgebouwde vrachtwagen, waarin stellingen waren aangebracht. Ook hier was er dus sprake van enige luxe! Thomas geeft aan dat alles in het werk is gesteld om het sponsorgeld zoveel mogelijk naar het goede doel te laten gaan en niet voor eigen faciliteiten aan te wenden. We moesten alles zo goedkoop (liefst gratis) mogelijk regelen. Ook Liesbeth en Ton geven aan dat dit voorop staat.

Interview

De groep van Thomas had ervoor gekozen om om de vier uur te wisselen. Het team 'Vollebregt' van Ton had een zwaardere keuze gemaakt: per 4 lopers 60 km afleggen, vervolgens eten, naar de volgende locatie, daar rusten en vervolgens (na 6 uur) weer op pad! In het begin werd hier per loper 4 km afgelegd, maar al snel werd overgegaan op 3, daarna 2 tot uiteindelijk 1 km per loper.

Wat ging er mis??

Het team van Thomas raakte een beetje in paniek toen de benzine op bleek te zijn. Hierdoor was het tweede team niet op tijd voor de aflossing en moest team 1 langer doorlopen!

Ton geeft aan dat na verloop van tijd, als de vermoeidheid gaat optreden, de concentratie minder wordt en er nog weleens irritaties tussen loper en fietser kunnen ontstaan.

In de groep van Liesbeth kon op een bepaald moment de bus met de andere 3 lopers van haar groepje er niet bij en moest de loper afgewisseld worden door de fietser, een noodgreep dus. Ook was er een keer min of meer paniek toen getwijfeld werd bij een kruising, deze of toch die andere weg? Na een keuze gemaakt te hebben, toch wel enige spanning: zitten we nou wel goed? Er was niemand te zien: achteraf bleken ze gelukkig de juiste keuze gemaakt te hebben.

Heb je nog een grensovergang meegemaakt als loper?

Ton was de enige die een grens daadwerkelijk is 'overgelopen', namelijk van Nederland naar België in Putte.

Bij de grens België/Frankrijk was een grote tent door medewerkers van de Daniel den Hoedkliniek neergezet. Hier werd aan de lopers soep en broodjes uitgedeeld. Dit werd heel erg op prijs gesteld: je ziet weer even waar je het voor doet!

Hoe heb je het overdag en 's nachts lopen ervaren? Liesbeth geeft aan dat zij een keer aan het begin van de ochtend heeft gelopen, zij begon dus in het donker en zag het licht worden. Dit was een bijzondere ervaring. Nog een bijzondere ervaring is het feit dat je op de meeste gekke plaatsen wakker wordt, opstaat, je staat op te frissen en aan het ontbijt of lunch zit. Liesbeth heeft midden in een dorpje op een dorpsplein een ontbijtje genuttigd. Ton had het beter gekozen: bij een broodbakker!

Hoe waren de weersomstandigheden?

Het weer was prima, veel zon en wind in de rug. Er is 1 flinke regenbui geweest en ja hoor: Ton liep zijn 4 kilometer in een natte omgeving!

Hebben jullie hier nog specifiek voor getraind?

Liesbeth heeft niet speciaal getraind, zij had haar marathontraining als voorbereiding. Verder heeft haar groep geen nachtttrainingen gedaan. Liesbeth geeft aan dat ze de marathon lopen zwaarder vindt dan deze estafette! De anderen zijn het hier zeer mee eens.

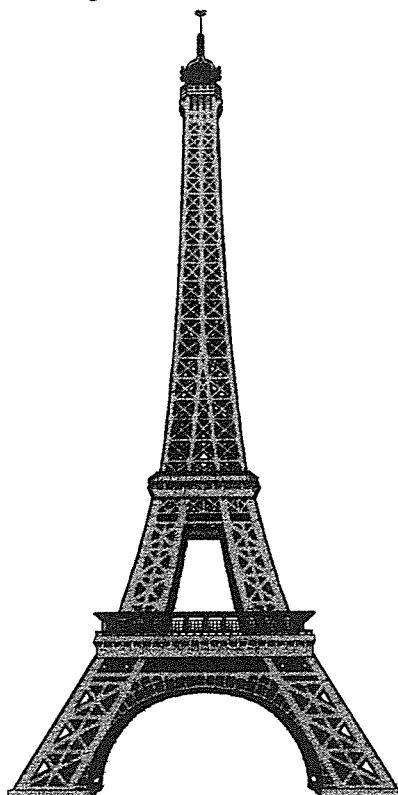
Thomas heeft 3 maandagen achter elkaar de Brienenoordbrug goed verkend en Ton heeft zowel nachtttrainingen als de bruggenloop (afwisselend 4 km fietsen / 4 km lopen) als de Rottemeren tocht gelopen.

Vertel eens over de aankomst in Parijs.

De aankomst is in la Bourget, waar een namaak Eiffeltoren staat. Liesbeth is samen met haar 7 medelopers als een lang lint binnengekomen en werd opgewacht bij de tent waar alle reeds binnengekomen teams op je staan te wachten. Dit gaf een geweldige kick. Je kreeg applaus, champagne en een roos. Daarna op de foto bij de Eiffeltoren en vervolgens mocht de champagne open. Ook Ton en Thomas gaven aan dat de aankomst een speciaal gevoel geeft. Het feit dat iedereen op elkaar wacht als er weer een team binnenkomt is een teken van saamhorigheid. Van begin tot eind vorm je met alle teams 1 grote familie. Zowel binnen je eigen team is er onderlinge saamhorigheid als ook daarbuiten. Uiteraard is er ook een gezonde vorm van concurrentie met de teams die vrij dicht op elkaar lopen. In België en Frankrijk is de publieke belangstelling nihil, maar in bijvoorbeeld Ossendrecht was de hele bevolking uitgelopen. Er bleek namelijk een team uit Ossendrecht te komen.

En daarna?

Voor ieder team is al eerder een kwartiermaker in Parijs aangekomen die voor de opvang zorgt: eten, drinken, slaapgelegenheid. Het laatste team kwam om 10.50 uur binnen en 's avonds vond dan de prijsuitreiking plaats. Er wordt per team gegeten, waarna het grote feest begint met een band, dit duurt tot ongeveer 24.00 uur.



Interview

En nu even over de financiën....

Het eindbedrag dat opgehaald is, bedroeg f. 2,4 miljoen !!

De groep van Thomas heeft f. 60.000 opgehaald. Om dit geld bijeen te krijgen hebben zij de volgende acties gehouden:

aanschrijven van grote leveranciers;

ludieke acties houden bij Albert Heijn, bijvoorbeeld de gulden van het karretje laten doneren, of taartjes opeten binnen zoveel minuten!

verkoop oude PC's;

via de E mail bieden op de eindtijd.

Thomas geeft de tip voor volgende teams: begin op tijd, vooral bij de grote bedrijven, dan kunnen zij de sponsorgelden alvast op de begroting opnemen.

Thomas vermeldt nog dat het voor de Shell-medewerkers soms moeilijk was om bij het publiek geld in te zamelen. Men denkt al gauw: ach, zo'n grote multinational heeft toch geld zat! Zijn team bestond trouwens uit medewerkers van één afdeling binnen de Shell, zelfs de gepensioneerden waren ingeschakeld.

Het team van Ton heeft f. 10.000,- opgehaald, waarbij voornamelijk grote bedrijven om sponsorgeld is gevraagd.

Het team van Liesbeth heeft ongeveer f. 50.000 opgehaald. Acties hiervoor waren o.m.:

optreden zangkoor in Berkel en Rodenrijs;

organiseren van een dansmarathon in een sporthal in Capelle;

organiseren van een sponsorloop voor scholen.

Anton Bood, die ook in haar team zat, heeft dit deel voor zijn rekening genomen. Dit is heel goed aangeslagen en zal ook volgend jaar weer plaatsvinden. Deze actie heeft alleen al f. 8000 opgeleverd.

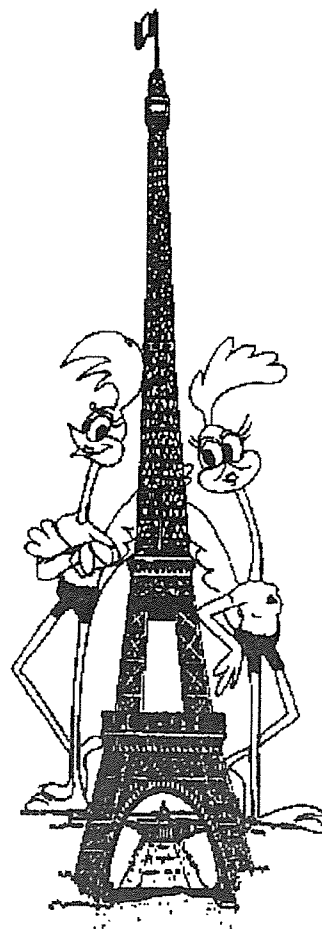
Alle drie de teams hebben uiteraard ook in natura veel los weten te krijgen van de diverse sponsors: eten, drinken, vervoersmiddelen etc.

Na dit gesprek, zijn er nog dingen over de RopaRun die je kwijt wil?

Thomas geeft aan dat het veel tijd heeft gekost, maar zeker de moeite waard is geweest. Het is belangrijk een draaiboek te hebben, hier kun je dan jaren plezier van hebben. Het lopen is maar een klein onderdeel, er komt zoveel meer bij kijken. Liesbeth beaamt dit, als loper ben je maar een klein radertje in het geheel. De fietsers en andere begeleiders zijn eigenlijk veel belangrijker. Als loper word je verwend en in de watten gelegd: mag ik een broodje? Hup, daar rent de kok al heen en weer. Je wordt gemasseerd, hoeft niet op de juiste weg te letten e.d. Ook heel belangrijk is het 'manusje van alles'. Ieder team heeft wel zo iemand die overal een oplossing voor heeft.

Ton vindt het jammer dat een zo grote vereniging als de RRZ niet in staat is een RopaRun team bij elkaar te krijgen. Misschien moet hier eens actiever een rol in gespeeld worden. Het vinden van lopers zal geen probleem zijn, wel alle zaken eromheen!

Als afsluiting geeft Liesbeth aan dat ze vindt dat dit een ervaring is die je als fervent loper toch eens meegemaakt moet hebben. Het is zo bijzonder, het collectieve aspect, je bent er voor elkaar en ook de andere twee kunnen zich hierbij aansluiten.



Doe je het volgend jaar weer?

Voor Liesbeth was dit de eerste keer en ze is zeker volgend jaar weer van de partij.

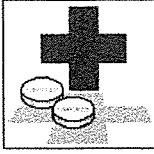
Thomas is nu 2 maal mee geweest en houdt het nu even voor gezien.

Ton zegt: 'Zolang ik gezond blijf, blijf ik meedoen!'.

Met deze positieve woorden sluiten we het gesprek af en bedanken Liesbeth, Ton en Thomas voor het delen van hun ervaringen met ons.

*Lidwien en Betty,
redactie Roadie.*

Van de medische commissie



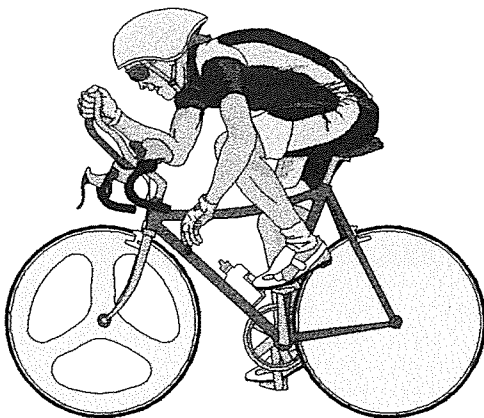
Doping

Het wordt vaak in verband gebracht met wielrennen, maar het gebruik van doping komt voor in alle sporten, dus ook bij atletiek. Bij dopingcontroles blijken per jaar tientallen atleten 'positief' te zijn. Dat wil zeggen dat in hun bloed te hoge concentraties van stoffen voorkomen die staan op een lijst van verboden middelen. Die lijst is opgesteld door de KNAU en de Internationale Atletiek Federatie (IAAF). Ook voor amateur-sporters is het van belang om te weten wat wel en wat niet mag.

Wat is doping?

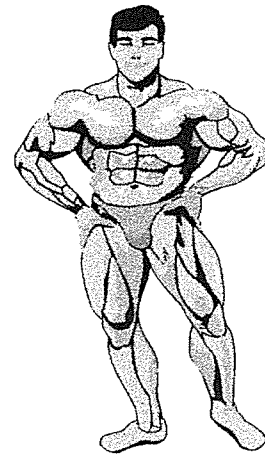
Al in de Griekse oudheid gebruikten atleten middelen om extra kracht te krijgen. Zo werd stimulerende werking toegekend aan moedermelk, die rechtstreeks uit de borst was gedronken. Tegenwoordig zullen ze bij de dopingcontrole hooguit verwonderd opkijken, wanneer ze sporen van verse moedermelk in je urine vinden, maar je wordt er niet door gediskwalificeerd (tenzij die moeder 'verboden stoffen' aan je heeft doorgegeven...).

Andere stoffen zijn echter verboden. Het gebruik van die stoffen wordt 'doping' genoemd. Het is verboden omdat ervan wordt uitgegaan dat doping oneerlijk voordeel oplevert voor de gebruikers (geen 'fair play') en omdat het de gezondheid kan schaden. Niet van alle stoffen die als doping worden aangeduid, is bewezen dat ze schadelijk zijn of dat ze de prestatie bevorderen. Maar voor sporters is van belang dat het verboden is om stoffen te gebruiken die op de IAAF/KNAU-lijst staan. Dus is het maar het beste die lijst te hanteren.



Voor niet-deskundigen is die lijst overigens niet te begrijpen. Er staan allemaal stoffen of vermeld, waarvan het uitspreken van de naam je al hoofdpijn bezorgt. Dus die lijst zegt de meesten van ons niets.

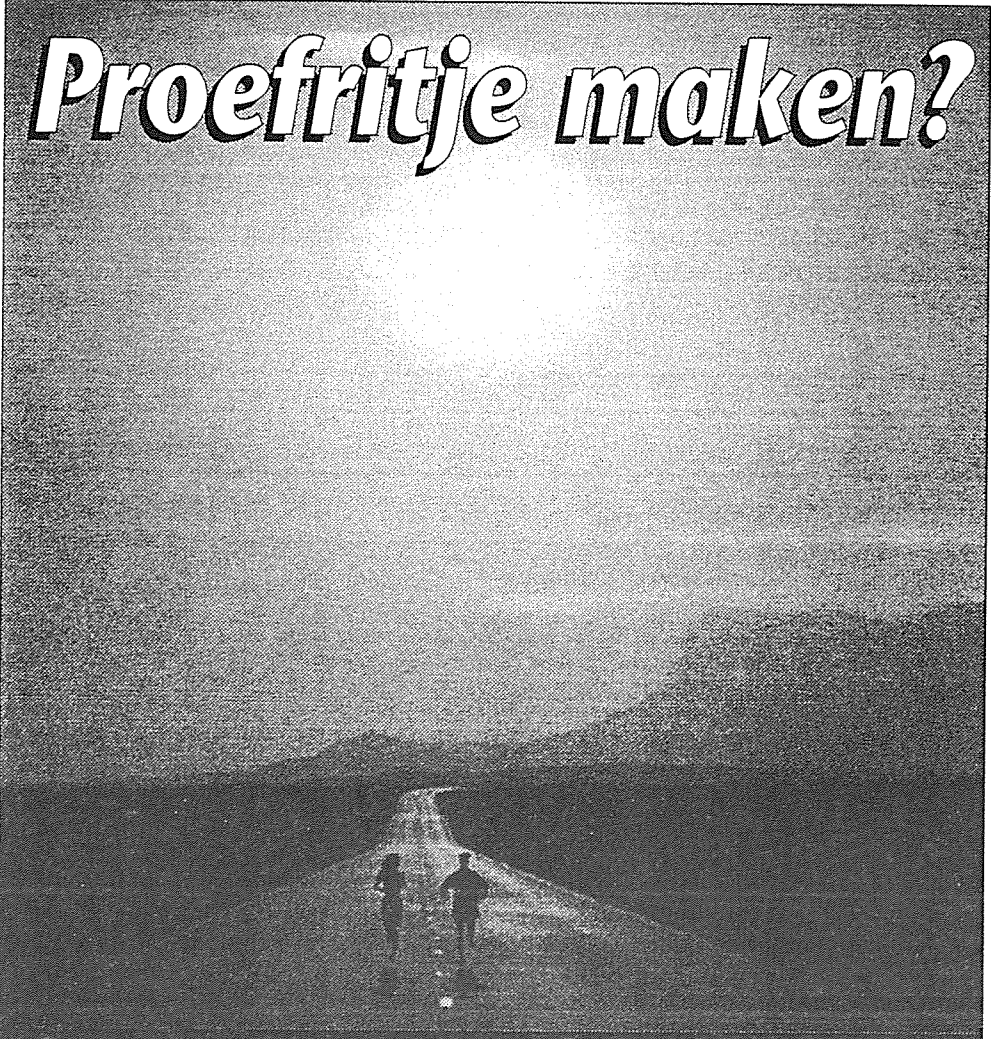
Als je op zoek gaat naar stimulerende middelen, (zoals anabole steroïden een soort stof met dezelfde werking als mannelijke hormonen), dan weet je dat je moet opletten. Als je bewust verboden middelen gebruikt en eventueel ook stoffen en je probeert om die verboden stoffen te verbergen (bijv. door bepaalde 'plaspillen'), dan weet je dat je fout zit. Als je dan wordt betrapt, eigen schuld dikke bult! Je kunt voor twee jaar worden geschorst.



Maar op de IAAF/KNAU-lijst staan ook stoffen, die je binnen kunt krijgen zonder dat je de bedoeling hebt om je lichaam te stimuleren voor je sportprestaties. Sommige van de 'doping-geduide' stoffen zitten in middelen die je vrij kunt kopen of die voorkomen in medicijnen, die worden voorgeschreven door je arts. Zo wordt coffeïne als doping beschouwd, als het boven een bepaalde concentratie in je bloed voorkomt. Voor de zekerheid moet je een dag voor een wedstrijd dan ook niet meer dan vijf koppen koffie en/of glazen cola drinken. Ook in middelen tegen verkoudheid, griep, hooikoorts, astmatische bronchitis en in pijnstillers kunnen verboden stoffen voorkomen. Het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.

Het is moeilijk om een algemene richtlijn te geven. Als het niet nodig is, is het misschien het beste om helemaal geen 'vreemde' stoffen te gebruiken. Maar als je er niet aan ontkomt of het toch nodig vindt wat 'extra's' te gebruiken, kun je aan je arts of apotheker vragen of zij weten of het middel is toegestaan. Ook de masseurs op de club willen je van advies dienen, al weten zij op dit gebied ook niet alles. Om het zekere voor het onzekere te nemen, kun je informeren bij de bondsarts van de KNAU (tel. 030 608 73 00) of bij het NeCeDo (tel. 010 433 14 84).

Proefritje maken?



Dat kan bij RUN2DAY. Even naar buiten om je nieuwe hardloopschoenen te testen. Laat je objectief en deskundig adviseren door een echte hardloper/hardloopster die de harde praktijk uit eigen ervaring kent! Dit advies wordt gegeven aan de hand van videoanalyse en voetspiegel. Bij RUN2DAY vind je het beste voetenwerk en de meest uitgebreide kollektie!



Schoolstraat 35 - 37

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 5417

(in het centrum bij de Grote kerk)

Van runnersworld naar RUN2DAY



De Euro komt eraan, het milleniumprobleem staat voor de deur en om het nog moeilijker te maken, hebben wij per 1 januari jl. onze naam gewijzigd.

Geen Runnersworld meer, maar **RUN2DAY**. Uiteraard nog steeds gerund door runners.

Er zijn enkele dingen die veranderen. We behouden ons volledig assortiment in loop-, aerobic-fitness-, wandel- en indoorschoenen. Ook onze kledinglijn zal uitgebreid blijven en in de toekomst zullen we blijven proberen om voor de hardlopende dame en de triathleet het assortiment nog completer te maken.

We blijven proberen ons op de hoogte te houden van de allernieuwste accessoires op hardlooplegebied.

Zoals bekend is, zijn er veel hardlopers met blessures en klachten. Bepaalde klachten kunnen wij zelf niet oplossen door middel van een loopschoenanalyse, omdat deze klachten verder gaan dan alleen de juiste schoenkeuze.

Gezocht moet worden naar de oorzaak van de klacht. Daarom is het vanaf heden mogelijk om gelijk in de winkel een afspraak te maken met een fysiotherapeut. En in de toekomst zal er op vaste dagen (op afspraak) een fysiotherapeut in de winkel zijn. Door middel van oefeningen/loopschema's en de juiste loopschoenen wordt dan geprobeerd de klacht op te lossen.

Ook hebben wij goede contacten met een podotherapeut. Bij eventuele doorverwijzing is het traject kort. Wij overleggen met de podotherapeut wat de klacht is en op welke schoen er wordt gelopen. Zodat er een aangepaste zool gemaakt kan worden.

U hoeft niet alleen bij **RUN2DAY** binnen te stappen als u schoenen of kleding nodig heeft. U kunt ook terecht als u andere dingen wilt hebben die met uw hardloop-hobby te maken hebben. **RUN2DAY** heeft vele accessoires die voor de hardloper en triathleet van belang zijn, zoals o.a. hardloopsokken, boeken, sportvoeding, hartslagmeters, horloges, sportverzorgingsartikelen, reflecterend materiaal, zwembrillen, zwemaccessoires, cadeaubonnen voor uzelf of voor een ander.

Bij **RUN2DAY** treft u altijd mensen aan bij wie uw hobby ook hun hobby is.

Wij willen nog vermelden dat alle leden van de RRZ 10% korting krijgen op bijna al hun aankopen bij **RUN2DAY** Den Haag op vertoon van de KNAU-licentie.

Ons adres is:
Schoolstraat 35
2511 AW Den Haag
Telefoon: 070- 362 54 17



Jaaroverzicht activiteiten Road Runners Zoetermeer

Jaar 1998/1999

!!!! Noteert u vast in uw agenda !!!!

<i>Datum</i>	<i>Activiteit</i>
--------------	-------------------

05-12-1998	St. Nicolaas
17-12-1998	Kerstdrive

02-01-1999	Nieuwjaarsreceptie
06-02-1999	Jongerius-Korenmolenloop

Wie had dat gedacht?

Zo direct na de vakantie is een vakantieverhaal in de Roadie nog wel op zijn plaats. De herinneringen aan een hopelijk zonnige en fijne vakantie zitten dan bij de meesten van ons nog vers in het geheugen, ook al hebben we daarna al weer gezwogen voor een Konmarathon of een Starshoerun. Daarom mijn verhaal.

Kort voordat onze vakantie daadwerkelijk zou beginnen, hadden we nog steeds geen concreet doel waarheen te gaan. Een mooie omgeving en rust om bij te komen van het werk, dat leek ons wel een goed idee, bijvoorbeeld in Frankrijk. In een foldertje had ik gelezen dat medio augustus een internationale hardloopwedstrijd zou worden georganiseerd in Alpe d'Huez. Dat leek zo vlak voor ons vertrek een mooi uitgangspunt. Zelf heb ik al heel wat fietskilometers in (of moet ik zeggen op) de Franse bergen liggen, maar de Alpe d'Huez kwam op dat lijstje nog niet voor. Wie weet, zou ik het dan niet fietsend maar lopend kunnen realiseren. Het had wel wat, de Koninginnerit uit de Tour de France, waar menig Nederlands succes ligt, volbrengen!!

Zo gezegd, zo gedaan. De kampeerspullen bij elkaar gepakt en via een tussenstop in Maastricht, waar het pilsje op het Vrijthof bij de Vogelstruys lekker smaakte, kwamen we in Bourg d'Oisans, het plaatsje waar de tocht naar boven zou moeten starten.



Ja, en als je daar eenmaal bent, moet je de knoop doorhakken. Dus de volgende dag hebben we (met de auto!) de route verkend en heb ik me ingeschreven voor de wedstrijd. In totaal 14,1 kilometer lang omhoog, met daarin de beroemde 21 haarspeldbochten en een hoogteverschil van 1100 meter. Of dat zwaar is, kun je rijdend met de auto moeilijk bepalen: de auto moet er flink aan trekken en je ziet tientallen fietsers langzaam naar boven kruipen, maar je weet niet wat dat betekent als je dit hardlopend moet doen.

De volgende dag is het zover. Na de maandagtraining vlak voor ons vertrek had ik de rest van de week niet meer hardgelopen, en aan heuveltraining had ik al helemaal niets gedaan. Dus rustig aan starten en kijken hoever (of hoe hoog) ik kom.

Om 10.00 uur 's morgens in de volle zon bij zo'n 25 a 30 graden klonk het startschot voor de 300 deelnemers. Daaronder was een groep Nederlanders die speciaal voor deze loop met de bus naar Frankrijk was gekomen. De vrouwen waren niet ruim vertegenwoordigd, maar het was zeker niet alleen een mannenaangelegenheid. Ik had me voorgenomen rustig van start te gaan. En de eerste 1,5 kilometer ging dat ook prima. Dan is er namelijk nog niet zoveel aan de hand, 'vals' plat zouden we het hier noemen. Maar dan wordt het al snel anders. De aanloop tot de eerste bocht is lang en het gaat al flink omhoog. Waarschijnlijk voor het moraal zijn alle bochten genummerd, te beginnen bij nummer 21 en terugtellend naar nummer 1. Na drie bochten – en dan moet je er nog 18- hoeft je er niet meer over na te denken waar je aan begonnen bent, je voelt het maar al te goed. Helemaal nat gezweten, met stroompjes water langs mijn armen op het hete asfalt, zwoeg ik naar boven met twee dames in het 'vizier' die een stukje voor me liepen. De snelle mannen heb ik al lang voorbij zien gaan. Na bocht 16 wordt het iets minder steil en kun je een beetje bijkomen. Bij de drinkpost die daar in het eerste dorpje langs de route is geregeld, heb ik een goed excuus om even gewoon te kunnen wandelen. Daarna weer op weg, met nog vele meters en haarspeldbochten te gaan. De twee dames voor me heb ik nog steeds in beeld. De afstand tussen ons verandert niet zoveel; soms lopen ze iets op me uit omdat ik het zwaar heb en dan zijn zij aan de beurt bij de man met de hamer en haal ik weer wat van mijn achterstand in. Verder gaat de tocht omhoog, door nog twee dorpjes, het ene niet veel meer dan een kerkhof en het doet je door de naam (Huez) reeds denken aan de finish. Je bent er echter nog niet, de eindstreep ligt nog een zestal bochten verderop. Afstanden zijn niet aangegeven langs de route, je telt ook niet in afstanden, je telt het aantal bochten dat je nog moet of het hoogteverschil dat je nog moet overbruggen. De nummering van de bochten met fraaie bordjes helpt daar prima voor. Het wordt steeds warmer, zo rond het middaguur. Er is weinig schaduw, het is zoeken naar een beschut plekje. Bovendien is de weg niet afgesloten voor het autoverkeer, dus je loopt ook nog in de stinkende benzinedampen. De aanmoedigen en complimentjes die je van de automobilisten krijgt, maken dat ongemak echter weer goed. Gezond is het al met al toch niet.

Veel tijd om in de bochten achterom en naar beneden te kijken, gun ik mezelf niet. De enkele keer dat ik het gedaan heb, schrok ik er bij wijze van spreken van hoe hoog ik reeds was. Diep in de verte lag de startstreep en de camping waar wij onze tent hadden staan.

Wie had dat gedacht?

Voor je uitkijkend zie je -zeker in het tweede deel van de route- de lopers voor je en de afstand maar vooral ook de hoogte die je nog te gaan hebt. Daar moet ik dus ook nog heen! En inmiddels begin je je ongetrainde kuitspieren te voelen en zakt het tempo voorzover dat nog lager kan. Heel veel harder dan een stevige wandelpas ga ik dan al niet meer. Van een toeschouwer langs de kant van de weg hoor ik dat ik de vijfde dame in het parcours ben. Dame 3 en 4 zie ik nog steeds voor me lopen. Zal ik ze in proberen te halen of niet? Ik probeer het een tijdje; de afstand wordt wel wat kleiner, maar wat valt het tegen om op een steil parcours een paar honderd meter in te halen. Ik geef het dan ook maar op en sjouw in mijn eigen tempo verder.

De laatste drie genummerde bochten zijn zeker niet mis: steil, open, wind tegen, geen schaduw. Alpe d'Huez is echter in zicht, ik nader de rand van het dorp dat volgebouwd staat met appartementen voor een zomer- en wintervakantie. Daar ook staat nogmaals de fotograaf om een mooi -bezweet- plaatje van mij te maken. Ik praat mezelf moed in voor het laatste, pittige stuk tot aan waar ik dacht dat de finish-lijn zou zijn. Die had ik namelijk de dag ervoor gezien toen ik me ging inschrijven. Voor zover ik dat nog kan, probeer ik te versnellen en ga over de finish. Dat heb ik echter helemaal mis, want waar zijn al die lopers die voor mij liepen, gebleven? Mag ik nu stoppen of wat is er aan de hand? Wat is het geval. De finish voor deze wedstrijd ligt niet hier, op de plaats waar je als fietser je tocht volbrengt en vervolgens bij de VVV een mooie oorkonde kunt gaan ophalen, maar ruim een kilometer verderop. Een mij achteropkomende medeloper -toevallig een Nederlander- roept mij dat toe en ik probeer weer op gang te komen. Dat valt niet mee, ook al omdat deze laatste kilometer je nog weer verder omhoog voert, naar d plaats waar, als de Tour de France door Alpe d'Huez voert, de finish is.

Het allerlaatste stuk is een genot om te lopen. Na de vele meters steeds maar omhoog, gaan de laatste paar honderd meter naar beneden. Stralend en met groot gemak alsof ik helemaal niet moe ben, ga ik in 1 uur 40 minuten over de finish. Ik blijf niet alleen als vijfde dame in de totaalklassering geëindigd te zijn, maar tevens als derde dame in mijn leeftijdscategorie. Dit levert me bij de officiële prijsuitreiking nog een prachtige bokaal op en een zoen van de burgemeester. Daarna heb ik natuurlijk de onderweg gemaakte foto opgehaald. En dat in mijn vakantie, wie had daar op gerekend.

Was het nu zwaar? Ja en nee. Ja, als je bedenkt dat ik over deze afstand ongeveer even lang heb gedaan als over een halve marathon.. Nee, omdat je na afloop niet echt uitgeput bent of veel tijd nodig hebt om te herstellen. Het zware zit er vooral in dat je een lager tempo dan je gewend bent toch best een flinke inspanning moet leveren en een aanslag pleegt op je beenspieren. Dat weegt echter ruim op tegen de kick die het je geeft als je boven in Alpe d'Huez diep het dal in kijkt vanwaar je helemaal omhoog gekomen bent.

Doe ik het nog een keer? Ja, zeker, en dat heb ik ook al gedaan. Jan Willem en ik hadden ons ingeschreven voor de Konmarathon. Dat betekende dus kilometers vreten in de vakantie. En als je dan midden tussen de bergen bent, dan zit er niet zoveel anders op dan de route omhoog (en weer naar beneden) om een flinke afstand te kunnen lopen. Beiden hebben we dus het parcours een tweede keer afgelegd.

Hoe zat het ook al weer met die welverdiende rust?



Tot slot nog een anekdote uit deze zelfde vakantie die niets met lopen te maken heeft, maar die ik wel uniek vond. De fietsen waren mee met vakantie. En dan kun je er niet omheen om ook met de fiets naar Alpe d'Huez te gaan. Dat deed ik dus ook. Daarna verder doorfietsend kwam ik bij een barrage ineens midden in het parcours van de Tour Feminin terecht. De weg was afgezet; passerende auto's werden door de politie-agenten die daar stonden tegengehouden, fietsers mochten wel door. Nadat ik een tijdje netjes had gewacht en een aantal profwielrensters had zien passeren, ben ik op mijn fiets gestapt (een stevige zgn hybride) en heb ik de laatste van deze Alpenetappe meegereden. Ik kwam zelfs nog voor de laatste deelnemer over de finish-lijn. In Nederland zou me dit waarschijnlijk nooit gelukt zijn, dan was ik allang uit de wedstrijd gehaald.

Ik zit nu wel met een dilemma: misschien moet ik toch maar alsnog wielrenster worden.

Liesbeth Edelbroek

Konmarathon

DEEL 1: VÓÓR DE MARATHON VAN DEN HAAG....

Na de marathon in New York, november 1997, had ik het een beetje gehad. Na zo'n twee maanden van rust houden, af en toe een training bijwonen op de club, ben ik (samen met Astrid) weer fanatiek gaan trainen in januari van dit jaar. Ons doel was: een 10 km in 50 minuten of nog liever: iets daaronder. Na zo'n 2 en een halve maand en twee keer de Polderloop in Hazerswoude gelopen te hebben, bleek voor mij de eindtijd van de 10 km op 51 minuten te komen. Aangezien ik hier ook wel tevreden mee was, heb ik het zo gelaten. Want: in het voorjaar kwamen bij mij de kriebels een beetje boven om toch maar weer eens die heerlijke lange duurlopen (training voor marathon dus) te gaan doen. Astrid hield het voor gezien en haakte voor deze ene keer af. Lidwien liet zich ontvallen wel eens die marathon van Den Haag te willen gaan lopen. Jolanda voelde hier ook wel wat voor en haalde mij ook over en gelukkig meerderen, zodat we een flinke groep hadden die allen de marathon van Den Haag wilden gaan lopen. Nou heb ik verder niks met Den Haag. Kijk: Rotterdam, april 1997, dat was m'n eerste marathon en in Rotterdam is de sfeer natuurlijk beroemd; daar moet je een keer gelopen hebben. Verder kwam daarna New York: voor degenen die hier geweest zijn, hoef ik niets meer te zeggen. Voor de anderen: lees nog maar eens mijn verhaal en dat van Astrid in de Roadie van eind vorig jaar.

Maar Den Haag? Nee, eigenlijk zegt de stad me niet veel, ja de CPC, die is wel aardig. Hoewel....toch veel te druk en niet zo best georganiseerd. Maar ja, we wilden graag in de zomer deze gezellige lange duurlopen gaan doen, dus was Den Haag de meest voor de hand liggende marathon. Deze marathon werd gehouden in het kader van de festiviteiten van het 750 jarig bestaan van deze stad.

Voor de anderen in onze marathongroep waren er wel grondige redenen om in Den Haag te gaan lopen: 'het zou maar eenmaal gehouden worden', 'ik ben er geboren', 'ik heb er zo lang gewoond' enz.



Lidwien inventariseerde tijdens een informatieavondje en toen bleek er een groep van zo'n 27 mensen geïnteresseerd te zijn. Vanuit de TC werd het 'oogluikend' toegestaan en onze marathongroep was geboren! (p.s. zou toch te gek zijn als je wensen als clublid niet gehonoreerd zouden worden!).

Lidwien stelde een trainingsschema op, liet iedereen een formulier invullen met allerlei bijzonderheden (je doel, je achtergrond, eventuele medische gegevens, enz.) en nodigde ons uit voor de eerste training op 30 mei voor een loop over een afstand van 15 km en de dag erna gelijk 5 km. Juist: we gingen splitstrainingen in het weekend doen. Reden hiervoor was onder meer dat de trainingen in de zomermaanden plaatsvonden en het verwacht kon worden dat het zeker warm zou zijn. Om te voorkomen dat we teveel te lange duurlopen moesten doen, koos zij voor splitstrainingen. De ene dag een redelijk lange afstand en gelijk de dag erna een tweede training. Je lichaam is dan nog niet helemaal hersteld en moet een extra inspanning leveren. Het schema werd rustig opgebouwd. De trainingen doordeweeks, dus de maandag en woensdag liepen we gewoon in onze eigen trainingsgroep, de zaterdag en zondag met de marathongroep.

De halve marathon in Leiden op 14 juni was ook opgenomen in ons trainingsschema en hier konden we alvast een beetje aan de warmte tijdens een wedstrijd wennen.

Ik zal jullie niet vervelen met het beschrijven van alle lange duurlopen, maar ik wil toch even benadrukken dat het lopen in een vrij homogene groep, met allemaal hetzelfde doel, hartstikke leuk is. Na een paar trainingen leer je elkaar goed kennen, dan loop je eens met die te kletsen, dan weer met een ander.

Wies (uit groep 4) is in het begin helaas geblesseerd geraakt maar bood spontaan aan om als fietser/waterdrager mee te gaan. Dat idee stond Lidwien wel aan en besloten werd nog een fietser mee te vragen, nl. Cees Broekman. Ook hij is een flink aantal keren mee geweest om ons te voorzien van de broodnodige waterbidons en sponzen. Wies spant echter de kroon, ik geloof dat zij bijna niet heeft verzaakt en misschien wel de meeste kilometers van ons allemaal heeft afgelegd. Wie zaten er eigenlijk allemaal in onze groep? Jolanda, Hans, Elly, Emie, Cindy, Aad, Pieter, Thomas, Jan Willem, Leo, Rob, Piet, Raymond, Leen, Bert, Tineke, Wim, Arie, Jeff, Marijke en Bert (Hartog; deze laatste is halverwege gestopt: vond fietsen toch leuker).

Konmarathon

Op zaterdag 8 augustus zou de grote test plaatsvinden: 35 km, een rondje Rottemeren. De avond ervoor werd een pasta party gehouden: ik mocht een paar koolhydraatrijke gerechten bereiden, het clubhuis werd gezellig ingericht, Emie bereidde een heerlijke groene/rode salade, Jolanda had zich kwaad gemaakt op een tonijnmacaronisalade en Lidwien heeft de stokbroden gebakken (...ofzo). Iedereen lapte een tientje en we konden aanvallen. Die avond vielen er wel een paar stille momenten. Een flink aantal van ons was toch gespannen voor deze 35 km, de ultieme test. Cindy werd alsmaar stiller en Emie had spontaan een blessure (was een echte hoor!). Bert en Tineke hadden al een aantal duurlopen meegelopen met beiden een babyjogger (voor hun dochter Kim en hun zoon Rik) en zouden ook de 35 km met de kinders lopen. Nou, petje af hoor! Om half 10 zijn we gaan opruimen, want we moesten natuurlijk wel vroeg ons bedje in. Jolanda en ik en nog een paar anderen lieten zich de rode wijn wel smaken (2 glaasjes maar hoor) en hoopten daar geen last van te krijgen. Aangezien de temperatuur nogal zou oplopen, hadden we ook Theo van Beek en José de Groot gevraagd mee te fietsen. Wies was natuurlijk ook van de partij, evenals de vrouw van Pieter die zich die morgen spontaan aanbood. Zij wist niet waar ze aan begon! Aan het eind had ze dan ook een 'houten' kont! Maar heel lief dat ze meeging, dat end.

Moet ik nodig zeggen: dat end! En wij zouden dat gaan lopen. Om 09.00 uur vertrokken we vanaf het clubhuis in een lekker temperatuurtje van zo'n 25 graden schat ik. Er waaide gelukkig een bries, waardoor het niet al te heet werd (in het begin dan). Na zo'n anderhalf uur (die gaan altijd het snelste) begon het wel wat warmer te worden en moesten de fietsers de sponzen regelmatig natmaken. Een aantal van ons had zelf een bidon meegenomen of zo'n riem met al die (kl...te) flesjes, maar ook zij moesten al snel bijtanken bij de fietsers. Het was belangrijk ieder half uur en eigenlijk ook tussendoor te drinken. Ook je hoofd bedekken met een luchtige pet of, zoals ik een zonneklep, was geen overbodige luxe.

Na 2 uur had Marijke last van een blessure en besloot ons tegengesteld tegemoet te gaan lopen op haar eigen tempo. Marijke hebben we 'nooit' meer gezien! Niet helemaal waar hoor, maar tijdens onze Rottemerenronde zijn we haar niet meer tegengekomen en bleek zij manlief André gebeld te hebben voor een lift naar huis. Na 2 en een half uur moesten Frans en Piet het voor gezien houden. De warmte voor Piet en de afstand voor Frans waren te veel van het goede. Later hoorden wij dat zij ook in André z'n bus zaten. André had net z'n busje schoongemaakt en vervolgens werd hij getrakteerd op drie zwetende en puffende lopers, waarvan er eentje ook niet alles meer binnenhield. Nou, het is wel duidelijk dat André een loopfan is en ons allemaal voor idioot uitmaakte.

Tijdens onze ronde liepen we dus ook langs leuke afgemeerde bootjes met allemaal bruine (blote) mensen met heerlijke frisse drinks, languit op hun dek. Dat was soms wel even slikken hoor. Onderweg hebben we best wel lol gehad, je houdt mekaar een beetje bezig en probeert degenen die erdoor zitten op te peppen. Na zo'n 3 uur wordt het toch zwaar voor de meesten. Jolanda regelde dat Tineke d'r babyjogger regelmatig door 'vrijwilligers' werd voortgeduwd. Vandaar misschien dat Tinus maar bleef gaan! Arie (die van de HTM) zou het laatste stukje doen en daar zou iedereen op toezien!



Na drie en een half uur (we hadden er dus moeten zijn) waren we helaas nog niet aan het eind van het fietspad in Zoetermeer (vanuit Benthuisen). Lidwien laste een wat langere rustpauze in (op een koele plek onder de bomen) en na een poosje gingen we toch maar weer op pad. De fietsers bleken eens te meer hun gewicht in goud waard. Inmiddels had Theo bij de Rottemeren mensen uit hun luie stoel gehaald om flessen te vullen, was José ook ergens bij een restaurant naar binnen gegaan en was de vrouw van Pieter even een tig kilometer tjes doorgefietst voor een nieuwe lading fris water (wat een end hè, naar dat benzinestation).

Na drie uur en 46 minuten zat het erop, we waren aan het eind van het fietspad en aan het eind van onze krachten (voor de meesten, niet allemaal). Cindy klaagde over een 'eng gevoel' en voelde zich meer en meer beroerd voelen. Doorgewandeld richting clubhuis en onderweg drinken, koelen en enkele oefeningen doen. Emie, die zwijgend maar gestaag bleef lopen tijdens de Rottemerenronde, bleek gelukkig geen last meer te hebben van haar blessure.

In het clubhuis aangekomen bleek Cindy toch meer aangeslagen te zijn dan gedacht werd. Door een combinatie van: spanning/stress, warmte, niet voldoende koelen/drinken kreeg zij last van hyperventilatie (bleek later pas) en raakte min of meer in paniek. Besloten werd een ambulance te bellen en in het ziekenhuis werd alles gecontroleerd en werd eerdergenoemde hyperventilatie geconstateerd. Gelukkig verder niets ernstig aan de hand. Wel vreselijk geschrokken natuurlijk.

Konmarathon

Hans en ik zijn thuis gaan douchen en voelden ons eigenlijk prima. Ook tijdens de loop ging het prima; weinig last van de warmte gehad en alleen het laatste kwartiertje was het zwaar. Wat is het fietspad van Benthuizen naar Zoetermeer dan lang zeg!

De volgende dag stond de 5 km op het programma. Zowel Hans als ik hadden hier geen zin in en besloten een flink stuk met de hond te gaan wandelen. Ook goed voor de spieren toch? Daarna volgde nog een weekend met 20 en 15 km en een weekend met 15 en 5 km.

Het is nu vrijdag 28 augustus, half 10 's avonds. De afgelopen week heb ik maandag en woensdag met de marathongroep gelopen. De zin was een beetje weg bij mij. Eigenlijk was die 35 km zo heerlijk gegaan dat ik vond dat ik nu klaar was. Maar nee, klaar ben ik pas zondagavond 30 augustus om 18.00 uur of misschien wel eerder. Doel is weg te gaan op 6 minuten per kilometer (net iets eronder) zodat een eindtijd haalbaar moet zijn tussen de 4.12 en 4.25.

Het weer schijnt mee te gaan werken: 20 graden en een beetje zon. Nou we zullen zien.

DEEL 2: TIJDENS DE MARATHON VAN DEN HAAG.....

Het is inmiddels woensdag 2 september, de marathon is voorbij...Wat een belevenis weer! Zondagmorgen vertrokken we (allen op eigen gelegenheid) naar de Uithof in Den Haag. Hier zouden we verzamelen in de Uithof zelf, waar we sponsorkleding (T-shirt en short) ontvingen. Bert Bos en Frans van den Hengel hadden dit geregeld. Nadat iedereen zich (sommigen nerveus) had omgekleed voor de foto voor de sponsor ging alles weer uit, want we liepen toch in onze eigen kleding. De weersomstandigheden veranderden zich van een bewolkte hemel tot steeds meer blauwe stukken waar die (.....!?!@?) zon doorheen kwam. Na drie keer shirtjes gewisseld te hebben, eindelijk m'n rugnummer voor de laatste keer laten opspelden, was ik klaar voor de strijd. Op het laatste moment nog gauw even m'n haarband ingewisseld voor m'n zonneklep (wat m'n redding is geweest achteraf). Bij het tassen inleveren bleek een gigantische rij te staan. Piet had een idee: we gaan naar de biesieklette (hij is daar baas van ofzo) en zetten daar onze tassen neer. De medewerker daar antwoordde op de vraag van Piet 'mag ik m'n tas hier even neerzetten', 'tuurlijk' en daarna bleken er nog 20 tassen achteraan te komen. Hij nam het heel sportief op en ontving onze gulden die we anders aan de tasseninname kwijt waren geweest. Allemaal (vooral de meiden) nog een keer plassen en toen op naar de start.

Cindy, Elly, Lidwien, Tineke, Liesbeth, Jolanda en ik waren er klaar voor. Emie klaagde over een droge mond en was nerveus, maar wie eigenlijk niet. Ook de heren waren er klaar voor en toen het startschot om half twee klonk, konden we beginnen aan onze 42 km en 195 meter.



Er vormden zich natuurlijk groepjes Road Runners en Hans en ik liepen op met Jan Willem, Emie, Cindy en Wim. Na zo'n 10 kilometer bleek Jan Willem een hoger tempo te hebben en liep langzaam van de groep weg, Hans en ik er iets achter. Wim had aangegeven het rustig aan te willen doen, dus de dames hadden begeleiding. Het was tenslotte hun eerste marathon. Frans (man van Cindy) was op de fiets gekomen en zou meefietsen. Voor Cindy met haar vorige vervelende ervaring een motiverende factor.

Onderweg en met name het stukje door Voorburg, werden we ook door de collega's van Hans (die moesten werken) langs de kant flink aangemoedigd. Eigenlijk was al het publiek hartstikke enthousiast. Meerderen hadden een Haagse Courant meegenomen waarin de lijsten met namen stonden en riepen iedere keer je naam als je langs kwam. Omdat er niet zo heel veel mensen deelnamen (1.800 gestart en 1.200 gefinished) was het niet moeilijk de namen op te zoeken. Ook de vrijwilligers langs de kant waren enthousiast en de verdere verzorging was in één woord 'perfect' te noemen! Iedere 5 kilometer een drankpost, dan na 2,5 km een verfrissingspost met sponzen en ook hier weer water (flesjes), daarna een EHBO-post en dan weer de drankpost enzovoorts, enzovoorts.

Na zo'n 18 kilometer kreeg ik even een dipje. Het weer was helemaal opgeklaard en we hadden een helderblauwe hemel met een grote gele zon. Nou, deze zon zorgde ervoor dat het niet zo ging als ik gedacht had. De luchtvochtigheid was ook vrij hoog en daardoor verzuur je toch eerder en word je eerder moe, ik tenminste wel.

Konmarathon

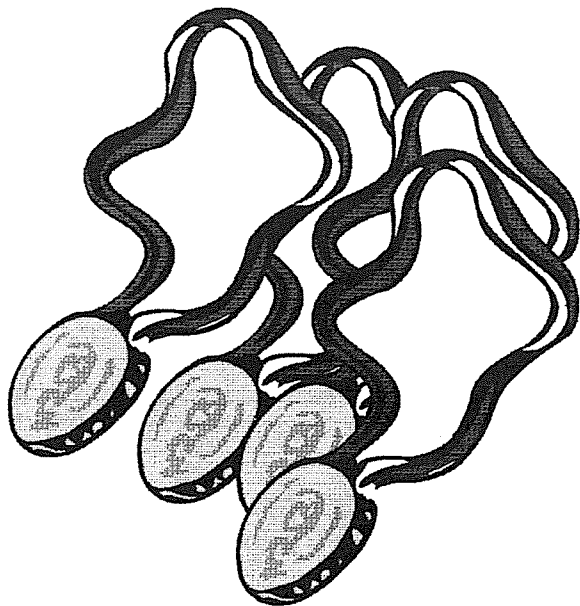
Na een paar kilometer ging het wel weer en tot 31 kilometer ging het vrij aardig. We hadden steeds hetzelfde tempo, maar bleken de laatste kilometers iets af te zakken. Hierdoor bleek bij 33 km dat we ons doel (4 uur 15) niet zouden halen. Nou ja, even slikken en toch weer doorgaan, het halen van de finish is het belangrijkste, de tijd komt voor ons op de tweede plaats.

Onderweg bleken nog meer Road Runners het idee gehad te hebben om op de fiets te komen: Marijke, Gert, Frank (die van de TC), José en langs de kant stonden ook diverse Road Runners. Dankzij hun aanmoedigingen en de woorden van de fietsers die we ook steeds weer tegenkwamen (en onze eigen doorzetting natuurlijk) hebben we de finish gehaald.

Van 33 tot 39 was het een moeilijk stuk. Zowel Hans als ik hadden het wel een beetje gehad. We bleven echter wel steeds hardlopen, maar bij iedere post (dus om de 2,5 km) even een paar meters wandelen. Daarna toch maar weer hardlopen, want anders kom je er nooit. In dit stuk hadden we Jan Willem achter ons moeten laten en kregen we gezelschap van Leo. Nou heeft Leo een heel ander idee van het lopen van een marathon (stukje wandelen, stukje dribbelen, dan weer sprintje, dan weer wandelen enz. enz.) dus na een paar kilometer waren we blij dat hij er toch 'vandoor' ging.

Op 40 kilometer zagen we Paul met een heerlijke druivesuikertablet. Die maar ingenomen en weer verder richting de finish. Even later: Johan en Dorien. Zij hadden een strategisch punt, boven op een heuvel en maakten snel nog even een foto van onze ellende.

Eindelijk kwam de Uithof in zicht, nog een bocht om en toen de Uithof in, de schaatsbaan op. Inmiddels waren we 4 en een half uur aan het lopen. Piet Barendse liep het laatste stukje met ons mee en we finishten uiteindelijk in 4 uur, 31 minuten en 17 seconden. We kregen onze welverdiende medaille om de nek en waren toch blij dat we de finish heelhuids gehaald hadden.



Minpuntje toen we de schaatsbaan op kwamen, vond ik het feit dat ik Emie op de tribune zag staan, helemaal aangekleed. Ik wist toen dat ze uitgestapt moest zijn.

Daarna naar de Biesieklette (of hoe je dit ook schrijft) om droge spullen aan te doen. Een aantal al gefinishte Road Runners (die rond de vier uur) waren al weg maar anderen waren hier nog. Nagepraat en gewacht tot alle Road Runners binnen waren. Daarna op naar de auto, met vrij goede benen en een voldaan gevoel.

DEEL 3: NA DE MARATHON VAN DEN HAAG.....

's Avonds, na een heerlijke douche, weer op naar het clubhuis. Hier hadden we een afsluitend etentje, verzorgd door Mirasa, het u allen bekende indonesische eethuisje! Het was leuk om van iedereen de verhalen te horen. Het eten smaakte uiteraard prima net als dat welverdiende biertje! De vermoeidheid zat nog wel in de benen maar voorlopig merkte ik daar niets van, ik genoot van het feit dat deze toch wel zware marathon achter de rug was. Ik vond deze marathon zwaarder dan Rotterdam in 1997 en New York. Voorlopig ben ik wel even genezen, maar ja, je weet hoe dat gaat: wie weet komen die kriebels wel snel weer en daar gaan we dan weer.

De dag na de marathon begon de spierpijn flink op te komen, ook had ik twee blauwe tenen opgelopen. In sauna Thermen Elysium in Bleiswijk hebben Jolanda, Lidwien, Emie en ik heerlijk gerelaxed en ook nog eens Emie haar opgave analytisch doorgenomen. We zijn er niet echt achter gekomen waardoor het bij haar niet ging, maar ze geeft niet op: volgend jaar zal Rotterdam verblijd worden met haar aanwezigheid en ik zal aan de kant staan om je aan te moedigen hoor!

Dinsdag moest er weer gewerkt worden en aan mijn vrij stijve manier van lopen merkten m'n collega's dat ik in Den Haag van de partij was geweest. Het mooiste vonden ze nog dat ik iets sneller was dan een collega brandweerman. Maar dat is niet belangrijk: uitlopen is het belangrijkste en het leukste van een marathon.

Ik wil graag Lidwien bedanken voor haar trainingen en luisterend oor en de medelopers van onze groep voor hun gezelligheid. En natuurlijk de supporters, tot de volgende keer!

Betty Wentink

Commissies bij de RRZ

Alweer de laatste in onze reeks 'commissie bij de RRZ'. De beurt is nu aan het 'orgaan' Bestuur

Het Bestuur bestaat uit:

Bert Bos, voorzitter
Peter van Zijp, secretaris
Frans van den Hengel, penningmeester.

Het bestuur heeft meerdere taken:

- belast met dagelijkse leiding van de Road Runners Zoetermeer;
- beheer financiën;
- voeren administratie;
- toezicht houden op de verschillende commissies;
- opstellen en uitvoering geven aan het beleidsplan;
- verzorgen van in- en externe vertegenwoordiging van de vereniging.

Het beleidsplan, dat tijdens de afgelopen Algemene Ledenvergadering is vastgesteld door de leden, omvat in detail alle korte- en lange-termijn doelstellingen.

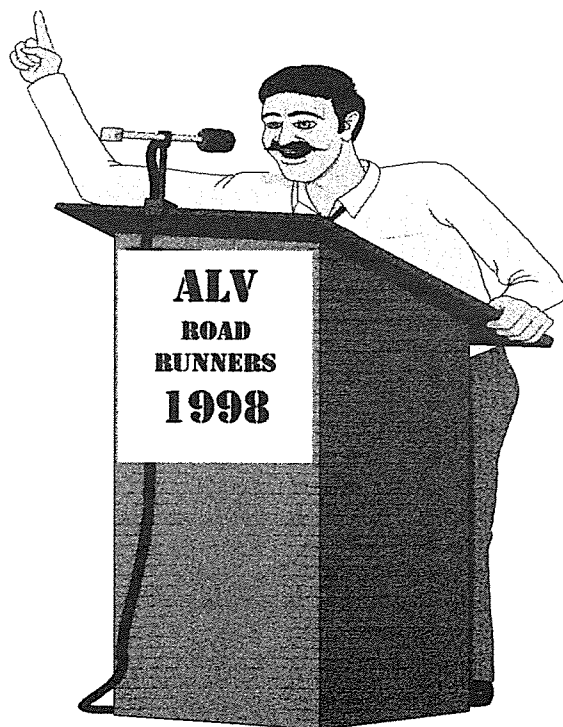
De tijdsbesteding van de bestuursleden aan de club is moeilijk aan te geven. Toch maar een poging: eenmaal per jaar de ALV (voorbereiden, bijwonen (voorzitter), uitwerken, verslaglegging); iedere maand een avondvergadering met het bestuur; eenmaal per twee maanden overleg met één van de commissies (TC, clubhuiscommissie, medische commissie, evenementencommissie, redactie). Door het gemis van een onderhoudsman/vrouw/club komen veel klussen (onderhoud aan het clubgebouw) op de schouders van de bestuursleden en de clubhuiscommissie neer. Daarnaast onderhoudt de voorzitter contacten met de pers, de gemeente en derden (o.a. adverteerders). In het al eerder genoemde beleidsplan van de vereniging zijn ook de nodige voorbereidingsuren gestoken. Op dit moment wordt veel tijd besteed aan de financiën van de club. Wat kost ons clubhuis en, nog belangrijker, wat levert het op. De kantine-omzet en de benodigde uitgaven worden alsmaar groter, met andere woorden: er gaat steeds meer geld om. Het bestuur vindt het van groot belang controle op en inzicht te krijgen in de financiële positie van de vereniging. In het verleden werd ieder jaar een klein bedrag overgehouden maar met de huidige kostenverdeling gaat het elk jaar weer op! Er moeten keuzen gemaakt worden, afwegingen hoe we ons geld willen en kunnen besteden (denk aan opleiden trainers, onderhoud gebouw, maatregelen tegen vandalisme e.d.).

De voorzitter geeft aan dat het enthousiasme onder de bestuursleden groot is. Vooral het feit dat Peter van Zijp zich tijdens de ALV spontaan meldde als nieuwe secretaris toen Rien Sikkel ermee stopte, spreekt voor zich.

Frans van den Hengel zet zich eigenlijk al vanaf dat hij lid werd, op een enorme wijze in voor de vereniging, op allerlei gebied. Bert zelf geeft aan dat hij het leuk vindt om te doen, vooral omdat je er 'middenin zit', je weet van alles wat er binnen de RRZ gebeurt en je draagt ook een verantwoordelijkheid als voorzitter/bestuurslid. Behalve deze verantwoordelijkheid, vindt hij ook de korte lijnen, de snelle besluitvorming binnen de RRZ prettig om mee te werken.

Eigenlijk hebben we als vereniging in die 10 jaar veel bereikt: 330 leden en een eigen clubhuis. Ieder lid is goed voor zo'n f 1.000,- wat in ons clubhuis zit, rekent de voorzitter voor, want het clubhuis heeft 330.000 gulden gekost. Met de lopende begroting kunnen we de kosten dekken, en dat is toch niet niks!

Voor de toekomst verwijst de voorzitter naar het beleidsplan, waaraan nu als eerste prioriteit uitvoering aan zal worden gegeven. Extra activiteiten als woensdagochtendtraining, fietsen op zondagmorgen, mogelijkheden voor triathlonactiviteiten hebben nu onze aandacht.



Geboorteaankondiging

De trotse ouders Ev en Ementen Commissie geven u hierbij met blijdschap te kennen, dat op:

17 DECEMBER 1998

ons welgeschapen kindje het avondlicht zal aanschouwen.



Wij noemen haar **KERSTDRIVE**.
Zij weegt circa 300 kg en is 50 m2 groot

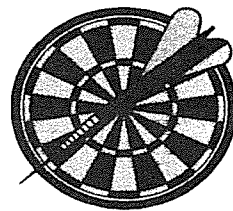
Felicities aan huis op 17 december 1998 vanaf 20.00 uur op het adres Kantine Road Runners Zoetermeer
Gelieve geen cadeaus. Overhandig uw bijdrage minimaal (f 7,50) aan één van de ouders. Zij zorgen dat u hier iets voor terug kunt krijgen.

Op verzoek van de toekomstige baby zal de avond niet in stilte voorbijgaan.

De bezoekers zullen door de ouders worden beziggehouden en wel als volgt:

- Klaverjassen
- Jokeren
- Triviant
- Scrabble
- En nog wel meer.

Alles uiteraard bij voldoende bezoekers

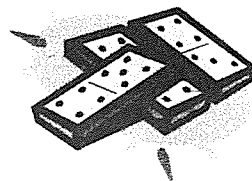


Aanmelden voor de bezoeken kan bij het barpersoneel van de kantine van de Road Runners. Uw bijdrage zal worden besteed aan prijzen voor de diverse spelletjes. Dus is het belangrijk voor de ouders te weten wie er komen en voor welke speltak.

Tijdens de avond zal door de baby een verloting worden gehouden met schitterende prijzen, waarbij onze sponsors ongetwijfeld ook een duit in het zakje zullen doen.

Wij hopen u met velen te kunnen begroeten.

De trotse ouders
Ev en Ementen Commissie



G.M. LIPS ZOETERMEER ADVIES B.V.

ADMINISTRATIES • JAARREKENINGEN • BELASTINGAANGIFTEN

Guido Lips

Darwinstraat 4
2722 PX Zoetermeer
Tel./Fax (079) 341 98 56

Privé: Lichtgroen 40
2718 HA Zoetermeer
Tel./Fax (079) 361 98 63

DE 'KON'(het niet)MARATHON

Zoals de titel al aangeeft, het is niet gelukt!

Helaas, zelfs na de hele zomer (met veel plezier) door te hebben getraind met in de weekeinden afstanden waar ik vroeger al nachtmerries van kreeg als ik er aan dacht (20 km op de zaterdag, 15 km op de zondag bijvoorbeeld), mocht het afgelopen zondag voor mij toch niet zo zijn.

Maar laat ik me even voorstellen. De naam is Emie Schipper, sinds een jaar of zes bij de Roadies waarvan de laatste twee jaar in groep 4. Omdat ik al had gemerkt, dat ik mijn snelheid niet verder op kon trainen, leek het me wel aardig om te zien hoe ver ik mijn duurvermogen uit zou kunnen bouwen. Aangezien iedereen mij altijd met een dieseltje vergeleek (eenmaal op een bepaalde snelheid kan ik dat blijkbaar goed vasthouden) wilde ik kijken of ik dat ook die 4 x 10 km en een beetje vol zou kunnen houden.

Wat begon met 'Lidwien, ik vind het leuk om te kijken hoe ver ik nou kom met zo'n marathon-schema' en 'als het lekker gaat, zie ik wel verder' startte ik met de 1/2 marathon van Leiden. Na het schema te hebben gevolgd tot begin juli, reisde ik met gezin af naar Zuid-Frankrijk. Daar deden Jan en ik 's ochtends vroeg (7 uur) om de dag twee dagen achter elkaar de loopschoenen aan en staken flesjes met drinken bij ons om een duurloop van 15 km af te werken. De boulevard in Argelès sur Mer was 's ochtends echt een runners lane, dus we hadden genoeg lotgenoten om ons heen. Omdat die boulevard maar 5 km lang was, ging de rest van de route verder langs de jachthaven en tenslotte het dorp in om na ongeveer anderhalf uur weer aan te komen op de camping, waar op dat moment iedereen of net slaperig zijn tentje uitkwam of net (slaperig) aan het ontbijt zat. Waarom zo vroeg, zou je zeggen! Nou, rond negenen wees de thermometer al zo'n 25°C aan en aangezien de marathon in Nederland werd gehouden en niet op Honolulu vond ik dat wat warm om in te trainen. Eén keer hebben we het rondje boulevard om drie uur 's middags gedaan. Daarna heb ik alleen maar geduimd dat het géén 30°C zou zijn op 30 augustus!

Terug in Nederland het schema weer opgepakt. Op maandag en woensdag volgden we bij onze eigen groep de training. Alhoewel, één woensdagavond was er een (kwart) triatlonnetje uitgezet en of ik meedeed! Tuurlijk deed ik mee, hoewel de thermometer buiten krap 15°C aanwees! Ik heb het geweten! Samen met een aantal (prettig gestoorde) Roadies zwommen we (met hoge golfslag) bij 14°C in de Noord-Aa, fietsten we (ik op een 'gewone' fiets) met windkracht 7 tegen (minstens) door de polder en deden we nog een rondje Noord-Aa als toetje. Dat is toch niet echt normaal te noemen, tòch!

Dat fietsen had ik dus beter over kunnen laten aan Wies, José en Kees (onze vaste fietsmaatjes tijdens de lange duurlopen), de volgende dag begon het met een zeurend pijntje in mijn knie, en dat zeuren hield niet echt op!

Maar, dacht ik, het is vanzelf gekomen, het zal ook wel weer vanzelf weggaan!

En ja hoor, dit maal kreeg ik gelijk! Voelde ik mijn knie nog wel aan het begin van het rondje Rotte Meren, na zo'n 35 km was dat zeurende pijntje in ieder geval weg (ooit je bilspieren gevoeld tijdens het lopen ??)



Goed, marathondag kwam naderbij, opeens was er die laatste lange duurloop met de groep en begon de laatste (rust)week. Hoe je je dan voelt? De ene minuut heel zeker dat je het haalt, de volgende minuut vol in paniek dat je vast te weinig hebt gedaan, etc. etc. De gebruikelijke stress dus!!

Dan, eindelijk zondag 30 augustus! Wakker worden, onmiddellijk de bekende vlinders in de buik voelen en kruipende wijzers langs de klok. Maar toch, dan is het opeens half twee en sta je aan de start met je loopmaatjes.

In het begin ging het best aardig Meppelweg, Leijweg, Volendamlaan, Suezkade, Neherkade niet echt ontspannen, maar goed, de zenuwen was ik toch redelijk de baas en met al die bekenden langs het parcours was het reuze leuk. (Nog bedankt allemaal voor het aanmoedigen!!). Netjes gedronken bij de posten, netjes gesponst bij de sponstentjes (ik hoor nog Betty: en denk erom, sponzen!!) De Binckhorst kwam langs, we liepen Voorburg binnen op weg naar de 15 km.

DE 'KON'(het niet)MARATHON

Weer richting Bezuidenhoutseweg begon het mis te gaan! Opeens merkte ik dat ik kippevel had op mijn armen, dat ik het vreselijk koud had! Wat nou dan toch, ik snapte er niets van. Iedereen om me heen had het warm, was aan het zweten, was volop aan het sponsen. En ik voelde mijn gezicht wegtrekken van de kou! Dit herkende ik dus absoluut niet, waar kwam dit nou vandaan? Ik rukte gauw een mueslireepje open en begon er op te kauwen. Ook dat hielp niet, ik bleef het ijsig koud houden en waar iedereen de schaduw zocht liep ik de zon in, hopend dat die mij zou verwarmen. Bij elk schaduwplekje of windje tegen stond het kippevel weer hoog op mijn armen. Toen ik Wim vertelde van die rare kou, zei hij, je hebt warmtestuwing, je moet sponsen, drinken!! Maar Wim, ik had het zo koud, ik kon de moed niet opbrengen om te sponsen en dorst had ik echt niet. Toen begon het zoeken langs het parcours, ik wist dat Jan ergens zou staan, maar waar oh waar!

Bij 18 niet, bij 19 niet, bij 20 niet, maar ... godzijdank, bij het 21 kilometerpunt stond hij samen met Peter, onze vriend, die beloofd had om met Jan heel Den Haag door te crossen om mij overal aan te kunnen moedigen.

Jan vertelde mij later dat ik had aangevoeld als een ijsklomp. Het duurde ook ruim een half uur voor ik weer op temperatuur was. Zei me, dat ik heel verstandig was om uit te stappen, etc. etc.

Maar toch, de tranen stonden in mijn ogen, je hebt er voor getraind, je hebt er zo naar toe geleefd. De rest van onze marathongroep heeft het gelukkig wel gehaald (allemaal een dikke zoen, hartstikke goed) en dan denk je toch, stel dat ik het niet zo koud had gekregen, geen kippevel had gehad, was het mij dan ook gelukt

Lidwien, aan jouw training en begeleiding heeft het in ieder geval niet gelegen, ik heb er van genoten en inderdaad, er komen nog veel meer marathons Londen, Rotterdam??

Alle anderen, bedankt voor de gezellige uurtjes 'on the road', de support, de bemoedigende woorden 's avonds bij het indisch buffet en mochten jullie weer meedoen de volgende keer, dit meisje gaat graag weer mee!!!

Emie Schipper

VERMIST-VERGETEN-GEVONDEN

Onder deze noemer staat een 'bak'? Op een tafel ligt al enige tijd, in een plastic tasje gehuld, een schone handdoek? Aan de kapstok(ken) hangt een 'onbekend' jack? Achter de bar wordt weleens iets 'opgeslagen'?

Het overkomt een ieder van ons weleens! Maar niet meteen getreurd!

Er wordt bij RRZ NIET geleend en/of gestolen, maar kijk dan wel eerst in de 'BAK'; deze staat in de gang nabij de kleedkamers en onder de 'publieke' telefoon. Daar worden de vermiste, vergeten en/of verloren attributen in 'bewaard'.

Op 3 oktober jl. is (zoals op het mededelingenbord te lezen was) de bak leeggehaald en de inhoud in een plastic zak afgevoerd. Omdat te lang en ongewassen dergelijke zaken een onaangename geur verspreiden, en de 'bak' overvol was. De bestemming? Afhankelijk van de staat van e.e.a. is alles gereinigd en/of direct naar het Leger des Heils gebracht.

"WELKOM"

Een woord van welkom geldt voor alle nieuwe leden van onze vereniging in dit nieuwe seizoen.

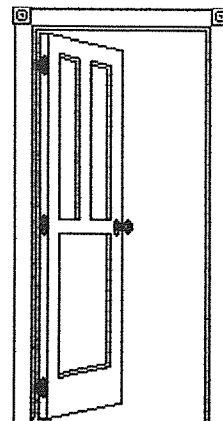
'WELKOM' aan met name die leden, die middels de zogenaamde 'kennismakingscursus' in contact kwamen met onze vereniging en met het lopen onder deskundige begeleiding.

Vele deelnemers werden op enthousiaste wijze ingewijd in de loopsport door Ed Jacobs en Ab Leeftang geassisteerd door Koos Roest.

Enkele talenten konden al snel door naar andere groepen, terwijl de overige de voorkeur gaven aan groep 6 o.l.v. Cindy of groep 5 o.l.v. Wim.

Nogmaals van harte welkom en veel plezier en succes bij RRZ.

Frank Eilbracht



WELKOM

Van de Technische Commissie

De Technische Commissie zorgt voor de kwaliteit van de trainingen, voorziet in schema's, begeleidt zowel lopers als de Assistent-Trainers. Deze laatstgenoemde RRZ-leden zijn ongelooflijk belangrijk! Werden zij eerst 'begeleiders' genoemd, NU heten zij: **Assistent-Trainers** en verzorgen zij naast 'trainers-ondersteunende' taken evenzo trainingen.

Zij zijn dan ook deskundig opgeleid en hebben ervaring met het 'wel en wee' van onze club. Ooit eerder zijn clubleden middels begeleiderscursussen bekend gemaakt met theorie en praktijk van het (begeleiden van lopers en) trainen. Geheel vrijblijvend, zodat zij in ieder geval 'meer' over hun sport te weten konden komen. Of: zich als begeleider beschikbaar stelden.

Tot nu toe zijn er met name van die laatste categorie nog begeleiders **ACTIEF** en met de opgedane ervaring, bijscholing, alsmede de samenwerking met 'hun' trainer(s) kunnen zij met recht worden genoemd: Assistent-Trainers!

Voor de (nabije) toekomst heeft een groeiende vereniging als RRZ altijd behoefte aan assistent-trainers en ROEPEN wij dan ook hierbij de thans NIET-actieve begeleiders op om zich te melden voor een bijscholingsprogramma, zodat zij wellicht als reserve/invaller in noodgevallen dan wel als actieve Assistent-Trainer beschikbaar kunnen zijn.

Ook andere leden worden opgeroepen zich op te geven als assistent-trainer, zodat bij voldoende belangstelling een cursus kan worden gestart. Voor meer informatie en/of je aan te melden kun je terecht bij jouw trainer of Frank Eilbracht (3417272). Een dankbare en plezierige taak is hetgeen je ervoor terugkrijgt!!!

Einde lidmaatschap RRZ - Begin donateurschap RRZ

Om allerlei redenen kan er een einde komen aan het lidmaatschap van je vereniging. Vaak hele duidelijke en redelijke, soms vage en 'vervelende' redenen.

Wat betreft de laatstgenoemde redenen is het wellicht voor (het bestuur van) de club van belang daar aandacht aan te besteden. Misschien wordt voorkomen, dat leden teleurgesteld vertrekken en mogelijk kan er 'lering' uit worden getrokken'.

Om meer plausibele redenen vertrekken leden: jammer maar helaas. Graag zouden zij willen blijven, maar een hardnekkige blessure verbiedt verder de loopsport of door verandering van werkkring betekent verhuizing naar elders het einde van het lidmaatschap.

Toch kunnen deze 'leden' verbonden blijven met de ROAD RUNNERS ZOETERMEER, namelijk door zich op te geven als **DONATEUR**. Dan zullen zij in ieder geval regelmatig de ROADIE, het uitstekende clubblad, ontvangen en uitgenodigd worden voor de diverse door RRZ te organiseren evenementen. Zeg je jouw lidmaatschap op - geef je dan op als donateur!!! Voor meer informatie kun je terecht bij de ledenadministratie: Frans van den Hengel (341 58 61).

Zijn er al DONATEURS?

Jazeker, tenminste als je de niet-actieve RRZ-leden als zodanig beschouwt! Je ziet bij de trainingen vele leden: regelmatig verschijnende, enthousiaste, plezierige en (veel) pratende leden. Bekende gezichten (na verloop van tijd). Een grote groep en dat is altijd goed!

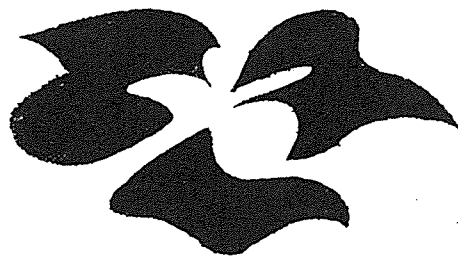
Toch heeft RRZ inmiddels zo'n 325 leden in de administratie geregistreerd staan. Uiteraard zitten daarbij zieken, geblesseerden e.d., maar het genoemde aantal ten opzichte van de veelal aanwezige lopers bij de trainingen geeft een verschil.

Dit verschil betreft het aantal 'stille' donateurs! Welnu: sportief gezien is het jammer, dat zij kennelijk niet meer of regelmatig niet kunnen komen lopen. Als deze leden DIT LEZEN is het misschien een goede suggestie (weer) eens contact op te nemen met 'iemand van de club'.

Financieel gesproken is het een 'aardige' inkomstenbron, maar laten wij hopen, dat ook deze leden zich nog verbonden voelen met de ROAD RUNNERS ZOETERMEER.

In ieder geval dienen zij zeker iedere ROADIE te ontvangen, zodat zij op de hoogte blijven van het 'wel en wee' van de ROAD RUNNERS ZOETERMEER.

“Bloemenhoek” Zoetermeer



Winkelcentrum:

'Seghwaert' Tel. 3415307

'De Leyens' Tel. 3416347

'Leidse Wallen' Tel. 3410753

Zomercocktails

Als je het weer van de afgelopen zomer bekijkt, was dat een aardige cocktail. En of je het nou besteld had of niet, je kreeg hem thuis op je tuintafel. Vroeg je een zonnige drank, dan kreeg je een regenbui. Hoopte je op een lauwe mix, dan kreeg je een storm in een glas water. Hoe smaakt dat overigens?

De allerlaatste zomercocktail werd door vier Lady-Roadies genuttigd: 'THE ELYSSUM BEACH COCKTAIL', bezorgd door een lieflijke dame gehuld in slechts een blauwe handdoek, dribbelend op haar blote voeten. Het leek wel of zij aan het uitlopen was. Toevallig ook de dag ervoor in Den Haag geweest?

Een 'Algenvrije Noord Aa Cocktail', de zgn. 'TRIATHCOCK' golfde over je hoofd en voelde koud aan je voeten. Hij smaakte niet iedereen even lekker. Dan maar op de fiets met een donkergrijze lucht en zware tegenwind de polder in. Je vroeg er niet om, maar als je je bidon openzette, werd hij in een mum van tijd gevuld met een hemelse cocktail. Toch nog even een rondje Noord Aa en hopen dat het hemelse vocht IN de plas kwam in plaats van OP je hoofd.

De 'KANOCOCK' is het lekkerst als je erin zit (zeggen ze). In een lang smal schuitje jezelf natspetteren met een peddel en er uitzien als een groengesikkelde paddestoel op het water. Tijdens de 'terug-run' blies de wind de groene confetti uit je haren en kon je weer rustig douchen in het clubhuis.



De 'WADDENCOCK' is een nogal slibberige gladde zwarte mix van water en vette klei waar vooral zeehonden erg dol op zijn. Waarom zouden wij mensen dit ook niet lekker vinden? Eerst een uurtje tot je enkels er in soppen alvorens je je, koud en nat, tot je oksels in de geul stortte. Vervolgens werd je uitgelachen door een kudde zeehonden. Eenmaal op de oude garnalenschuit gezeten, konden we pas een echte Beerenburg innemen.

'DI PASTA DI COCKTAILLI' was zeer voedzaam. Volgens aloud recept van Betty werden de cocktails op grote borden geschept en kreeg je een lepel om dit alles naar binnen te werken. De volgende dag zouden 30 Roadies vertellen of je er gedurende de barre hete tocht nog wat aan had gehad. Zij zeiden allen dat dat zo was.

'DI COCKTAIL DI MARATHONNI' smaakt soms wat zuur, soms wat zoet, soms wat bitter, soms wat veel, soms wat weinig, soms lust je er meer van, soms laat je wat staan. Hoewel je 'm overal kan drinken, was die in Den Haag toch de

De recepten van deze COCKTAILS kun je bij de Roadies krijgen. Degenen die ervan genoten hebben, geven je graag de ingrediënten en de datum waarop ze geserveerd worden. . . .

Dorstig? . . . hongerig? . . . nieuwsgierig?

Vraag het een ZOMERCOCK-liefhebber.



Van de leed-afdeling van de Lief- en Leedcommissie

Onderstaande lopers/loopsters hebben een beterschapskaart ontvangen van de RRZ:

- Klaas de Vries
- José de Groot
- Rien Sikkel
- Jan Keijzer
- Rob Vreijling
- Hans Rolff
- Anton Bood
- Guido Lips
- Patrick van Swieten
- Gabriël Mulder
- Lucille Macnack
- Janny Buwalda
- Linda Hartog

Zijn er bij jullie in de groep ook gebleeserden, bel dit dan even door naar Elly van der Kooy, zij zorgt dat deze mensen een kaartje ontvangen!

Haar telefoonnummer is: 3 31 44 47, en zij woont op de Snoeksloot 68.

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.

R. r. z. er maakt indruk in Mergellandmarathon

Maandag 14 september 1998

Limburgs Dagblad

Imponerende race Nikola Samardzija

Van onze correspondent
Michel Franssen

Meerssen - Nikola Samardzija heeft de eerste Mergellandmarathon gewonnen. De Kroatische Maastrichtenaar (38) deed het rondje Meerssen-Ulestraten-Valkenburg-Meerssen in de niet voor mogelijk gehouden tijd van 2.35.14 uur. Het parcours, dat Hans Gelauff en zijn staf hadden uitgezocht, was namelijk extreem zwaar.

Gelauff en de zijnen hadden daar bewust voor gekozen. „In Nederland, België en Duitsland kun je het hele jaar marathons over vlakke en snelle parcoursen lopen. We wilden de atleten een nieuwe uitdaging bieden. De opkomst van 250 atleten heeft al onze verwachtingen overtroffen. We hebben de start zelfs twaalf minuten moeten uitstellen, om alle na-inschrijvers te kunnen helpen.”

Koude start nieuwe week

Door Bob van der Moolen

De zomer heeft in het weekeinde de herfst duidelijk de hand gereikt. Zaterdag lag Limburg een groot deel van de dag onder een grijs wolkendek waaruit het geruime tijd regende. Vooral in de Oostelijke Mijnstreek werden de regenmeters rijkelijk gevuld waar met hoeveelheden tussen 25 en 30 mm bijna de helft van de hele maand som werd afgetapt! Pas toen de regenzone was weggetrokken en zich enkele opklaringen aandienden haalde het kwik met moeite nog 12 à 14°C. Zondag was het met 11 à 12°C de koudste dertiende september van deze eeuw, een verbreking van het record uit '93 (15 graden Celsius). Met deze kwikstanden, normaal voor half oktober, is september thermisch in een diep dal terecht gekomen. Het ziet er namelijk niet naar uit dat op korte termijn nazomer op het weermenu zal prijken. Het is nog altijd dezelfde actieve depressie die ons maar niet met rust wil laten. Met lage temperaturen, nu en dan een bui begeleid door een stevige wind gaat de nieuwe week vandaag in een herfstachtige sfeer van start.

Voor Samardzija kan de week niet meer stuk. „Mijn record staat op 2.21, maar dat is van voor de burgeroorlog in voormalig Joegoslavië.

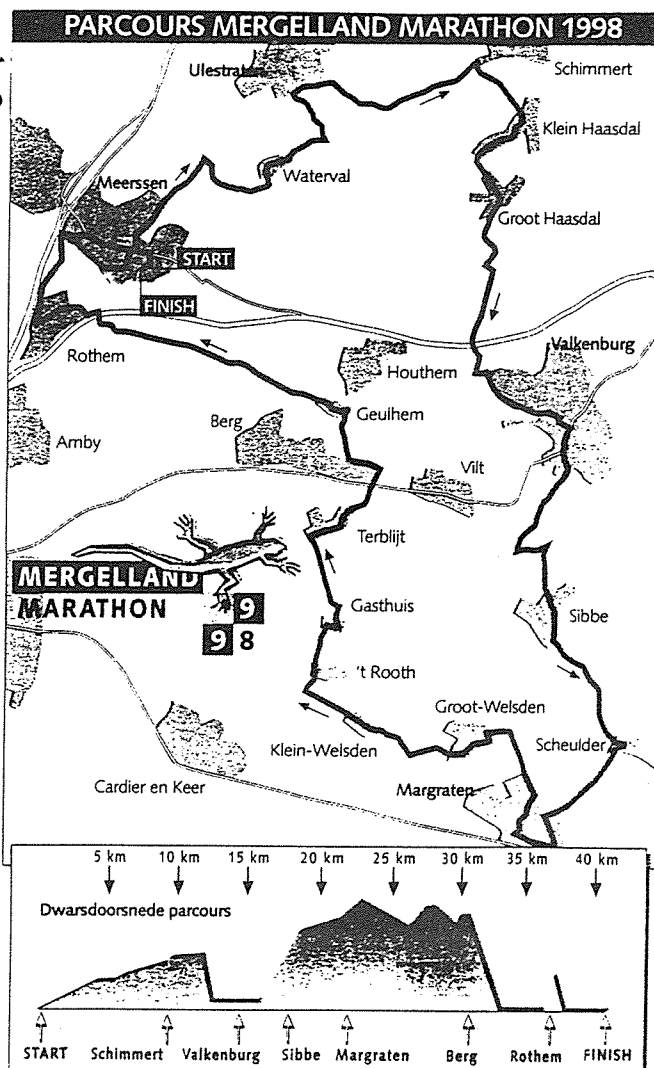
In de tweede helft bleek, dat Samardzija bewust op reserve had gelopen. „De marathon begint pas na een kilometer of dertig,” sprak hij uit ervaring. De man met de hamer liet hem deze keer met rust, waardoor hij steeds verder van de rest wegliep.

Onder luid applaus komt na 4-26-32 u, als laatste atleet op het marktplein binnen, de nr. 152, uit Zoetermeer. Lidwien v.d. Aard weg!

Lidwien: Op de hellingen in het begin van de marathon kon ik mij naar hartelust uitleven.”

Ze demarreerden om beurten, waarbij Lidwien beter daalde en Samardzija zich de sterkere klimmer toonde. Die kwaliteit gaf in de lange klim naar Sibbe de doorslag.

De echte strijd werd ook op de Brakkemerberg beslist. De nr. 1 moest tussen Ulestraten en Schimmert het maisveld in voor een sanitaire stop.



Uitslagen

Midzomeravondloop te Bleiswijk, 8 juli 1998

15 km

Chris Hoetmer	1.09.13
---------------	---------

Konmarathon te Den Haag, 30 augustus 1998

Piet Roestenburg	2.55.34
Gerard Nieuwenbroek	3.23.33
Ruud van der Maaten	3.25.46
Rens Veltman	3.31.32
Ton de Veen	3.37.52
Mike van Wichen	3.40.28
Jan Geene	3.47.22
Raymond Khedoe	3.48.07 (PR)
Willem Helder	4.00.34
Elly v.d. Kooy	4.01.45
Liesbeth Edelbroek	4.01.47
Thomas Speekman	4.01.48
Jolanda van der Maaten	4.02.08
Tineke Bos	4.02.09 (PR)
Bert Bos	4.02.09
Arie de Graaf	4.04.44
Ab Harteveld	4.16.52
Jeff Modes	4.21.29 (PR)
Leen Antonisse	4.21.57 (PR)
Cees Smithuis	4.23.18
Aad Weeda	4.26.12
Rob Ramdijelal	4.29.14
Pieter Fromberg	4.30.58
Piet Barendse	4.31.32
Betty Wentink	4.31.32
Hans de Gooijer	4.31.32
Leo van den Hengel	4.32.40
Wim Bras	4.40.36
Cindy van den Hengel	4.40.36 (PR)
Jan Willem Weehuizen	4.45.24
Lidwien van den Aardweg	4.47.17

Starshoe-run te Zoetermeer, 13 september 1998

10 km

Marc Bras	0.44.10
Tom Overeem	0.50.09
S. Lugtenburg	0.50.34
Ronald Groenhout	0.50.38
Peter Tammerijn	0.51.05
Jan Lelieveld	0.51.13
Louis Doorschodt	0.53.30
Ger de Graaf	0.53.53
Rob Hardon	0.54.01
Ton Reedijk	0.54.16
Sjef van Woensel	0.56.36
Judith Rietveld	0.57.10
Ans Huisman	0.57.36
Leo Faber	0.58.00

Astrid Bakker	0.58.34
Sharon van Geijlswijk	0.58.47
Trudy van Woensel	1.01.42
E. van Suffelen	1.02.39
Carla Jongerius	1.02.59
Jan Vukkink	1.03.07
Wil Faber	1.05.47

21 km

Piet Roestenburg	1.19.22
Mike van Wichen	1.26.16
André van Staveren	1.27.27
Ed Helsloot	1.28.40
Jan Schipper	1.30.42
Ruud van der Maaten	1.32.09
Mart Lagerweij	1.32.09
André Bult	1.32.15
Piet van Veen	1.33.52
Ruud van Zon	1.36.24
Cees Smithuis	1.36.55
Ton de Veen	1.37.13
Miel Piso	1.39.33
Ab Leeftang	1.39.56
Hilde Koning	1.40.10
Nico van de Kooy	1.40.29
Aad van Mil	1.45.22
Nick Raadschelders	1.46.17
Emie Schipper	2.01.46
Crissie Klaassen	2.02.23

14e Nike Dam tot Damloop te Amsterdam, 20 september 1998

10 EM

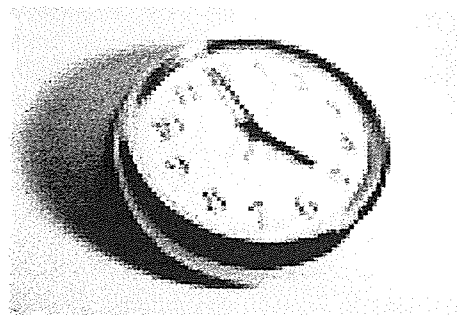
Ron Dijkhuizen	1.06.52
Mike van Wichen	1.09.36
Liesbeth Edelbroek	1.18.45
Jack v.d. Kreeke	1.22.22
Joyce Dijkhuizen	1.34.59 (PR)

Zeewoldeloop te Zeewolde

18 km

Bart Lamers	1.28.40
-------------	---------

Iedereen van harte gefeliciteerd met haar/zijn prestatie!



Wad een tocht!

Op vrijdagavond, 14 augustus, reden we met drie auto's en 13 sportieve dames richting Pieterburen. Zonder hardloop - maar met de Wadloopschoenen vertrokken we.

Na de tussenstop, bij Mac Donalds Lelystad, reed iedere auto weer verder. Heel even dachten we dat Cindy, Lidwien, Marijke, Carolien en Elly terug naar huis gingen want zij schoten ons, luid toeterend en lachend voorbij weer terug richting Amsterdam. Zij wisten de weg! Waar een Road - Planner al niet goed voor is!

's Avonds laat arriveerden we bij de hartelijke familie Klont in Pieterburen. Toen uiteindelijk Cindy en de meisjes toch ook aankwamen, kregen we van mevrouw Klont nog koffie met cake.

Onze slaapplek was de zolder van hun knusse huisje. Dertien matrassen op de grond waarbij Lidwien, in het midden, met haar matras voortdurend in de weg lag. Na kennismaking met de lage zolderbalken en de 'levensgevaarlijke' trappen vielen we in een onrustige slaap.

De volgende ochtend om 6 uur werd er genoten van het uitgebreide ontbijt en we merkten dat Carolien een week niet had gegeten en Riet zo vroeg alleen een kopje koffie naar binnen kon krijgen. Met het lunchpakket voor op het 'Wad' in onze rugzakken gingen wij op weg.

We hadden gereserveerd voor de tocht 'Simonszand', 4 uur wadlopen naar de zandplaat tussen Schiermonnikoog en Rottumerplaat en terug met de boot.

Onder een zwaar bewolkte lucht zetten wij en nog zo'n 110 andere lopers (verdeeld in twee groepen) onder begeleiding van een gids, de eerste stappen op de 'kwelderwerken' van het Waddenland. Het eerste half uur zwoegden we door het 'enkel' diepe zwarte slik. Het zorgde ervoor dat we binnen een mum van tijd helemaal onder de zwarte spetters zaten. De geluiden van deze smurrie en die van ons laten te raden over. Naarmate we verder gingen kwam daarop ook nog en laag water tot aan je kuit. Het was een zwaar maar, spectaculair begin van de tocht!

Tijdens de pauze op de eerste zandbank werden we ons pas bewust van de omgeving, de uitgestrektheid; zand, zee, lucht, schelpen en vogels. We bevonden ons op de bodem van de Waddenzee! Degenen onder ons die dit nooit eerder beleefden, hadden zich hiervan ook geen voorstelling kunnen maken.

Na deze zandbank maakten we kennis met 'de geul', uiteraard met water tot aan je middel en voor de kleintjes onder ons tot aan de lippen!

Maar...vechtend tegen de stroom van het water kwam iedereen weer aan de overkant. Nog vele banken en geulen zouden volgen.....

In stevig tempo kwamen we 2 uur later aan op Simonszand. Daar kon de keuze gemaakt worden om 4 km. verderop zeehonden te bekijken of direct door te lopen naar de boot. De keuze was door ons snel gemaakt, natuurlijk wilden wij deze lief uitziende, nieuwsgierige, zoogdieren graag eens in de prachtig bruine ogen kijken.

Na 2 km. zagen we ze éérst op verschillende zandbanken in de verte. En niet lang daarna lagen er wel veertig op het noordelijkste puntje van Simonszand. Deze konden we op een afstand van ± 200 meter bewonderen. Omdat we langs de dieren verder *moesten* lopen en *zij* ons *echt niet* in de ogen wilden kijken, vluchtten ze allemaal het water in. Hoewel sommigen van ons zich wel bezwaard voelden omdat we zoveel onrust brachten, was het een grappig gezicht die guitige kopjes met die grote ogen te zien dobberen in het water.

(In de zeehondencrêche te Pieterburen verzekerden ze ons later dat dit buiten het 'zoogseizoen' niet zo erg is)

Het laatste stuk naar de vissersboot was nog een behoorlijk eind, hij leek maar niet dichterbij te komen. Zo konden we nog wel wat langer genieten van een inmiddels zonnig Wad. Uiteindelijk klommen we, terwijl het water, volgens de gids, al snel steeg, met een ladder de boeg van de boot op. Verkleumd voeren we enkele uren later de getijde haven van Noordpolderzijl binnen. Gelukkig ontving onze 'pensionhoudster' ons thuis weer met hete koffie en 'Vriendenkoek'.

Na een warme douche, het winkelen, het diner, de midgetgolf en de koffie gingen we 's avonds op bezoek bij de plaatselijke kroeg. 'Het wapen van Hunsingo', tevens het startpunt van het

'Pieterpad' (voor meer informatie: Esther de Wit). In het café kregen we niet echt contact met de plaatselijke bevolking en ondanks het omgooien van enkele stoelen om de aandacht te trekken (wat Marijke nog wel een kort contact opleverde met een mannelijke Wadloper) hebben we ons verder keurig gedragen. Het dorp werd onderweg naar het pension nog wel even onveilig gemaakt door Esther. Zij demonstreerde daar enkele prachtige 'radslagen' in de Hoofdstraat van Pieterburen en wij stelden voor om dat bij de warming-up te introduceren. Niet lang daarna lagen wij en zelfs Winnie en Lidwien weer veilig in onze bedjes om diep te dromen na deze bijzondere dag.

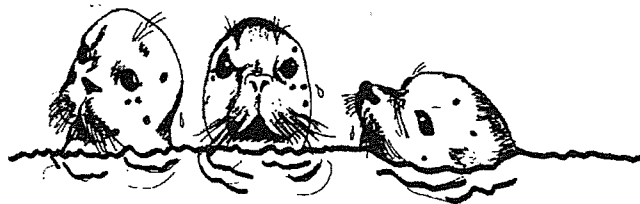
Zondags, na het ontbijt, het inladen van de auto's, een bezoek aan zeehondencrêche Pieterburen, een museum en de plaatselijke VVV gingen we weer richting Zoetermeer.

Thuis hadden we veel te vertellen over dit gezellige en unieke weekeinde en konden trots ons behaalde diploma Wadlopen laten zien!

Anita de Bok

Dit was een avontuur met:

Reinie en zus Marga, Linda, Sonja, Cindy, Esther, Lidwien, Riet, Elly, Carolien, Marijke, José's vriendin Winnie en Anita (runner in tijdelijke rust)



Wedstrijdagenda

Zondag 18 oktober 1998

SNS Maliebaanloop te Utrecht
Organisatie: AV Phoenix, tel.: 030-2710926
Afstand: 1,6-3-6-10 km
Starttijd: 11.00-13.20 uur

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

Haagse Ten te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel.: 070-3238464
Afstand: 10 km
Starttijd: 11.30 uur

Veldloop te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel.: 010-5916323
Afstand: 6-12 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 24 oktober 1998

9e Geultechniekloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel.: 010-4744969
Afstand: 2-15 km
Starttijd: 14.00-14.10 uur

Zondag 25 oktober 1998

Herfst Marathon West Brabant te Etten-Leur
Organisatie: St. Marathon Brabant, tel.: 0162-517302
Afstand: 21-42 km
Starttijd: 11.30-12.00 uur

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

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

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

Zaterdag 31 oktober 1998

Bosloop te Driebergen
Organisatie: SV Rap, tel.: 0343-531661
Afstand: 3-6-9-12-15 km

Erasmusronde te Rotterdam
Organisatie: EUR Roadrunners, tel.: 010-4782230
Afstand: 10-21,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 1 november 1998

Delta Lloyd Marathon te Amsterdam
Organisatie: Amsterdamse Atletiekvereniging, tel.: 020-4191041
Afstand: 10-21-42 km
Starttijd: 10.30-12.30 uur

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

Bosloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel.: 071-5415396
Afstand: 1-4-7-10-13 km
Starttijd: 11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk
Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel.: 0174-640828
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 7 november 1998

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV + V de Kieviten, tel.: 010-5218059
Afstand: 3,5-7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

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

Rabo Floracross te Boskoop
Organisatie: AV'47, tel.: 0172-214019
Afstand: 1,5-3-4,5-6-7,5-9 km
Starttijd: 13.00 uur

Zondag 8 november 1998

Dotterbloemloop te Zoetermeer
Organisatie: ARV Ilion
Afstand: 2-5-10-15 km
Starttijd: 11.00-11.30 uur

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

Wedstrijdagagenda (vervolg)

54e Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden RRC, tel.: 071-5143932
Afstand: 2,87-5,75-10-16,1-21 km
Starttijd: 10.30 uur

Clingendaelcross te Wassenaar
Organisatie: The Hague Road Runners, tel.: 070-3472673
Afstand: 7 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 14 november 1998

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV + V de Kieviten, tel.: 010-5218059
Afstand: 3,5-7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

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

Jan Olsthoorn Halve Marathon te Monster
Organisatie: Olympus '70, tel.: 0174- 626318
Afstand: 2,5-6,4-11,4-21,1 km
Starttijd: 13.30-14.00 uur

Zondag 15 november 1998

Delftse Houtlopen 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

Laan van Pootloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel.: 070-3521529
Afstand: 5-10 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 21 november 1998

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV + V de Kieviten, tel.: 010-5218059
Afstand: 3,5-7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

Artesialoop te Koudekerk a/d Rijn
Organisatie: Organisatie Artesialopen, tel.: 071-3412356
Afstand: 5-10-15-25 km
Starttijd: 14.00 uur

Zondag 22 november 1998

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

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

Zaterdag 28 november 1998

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV + V de Kieviten, tel.: 010-5218059
Afstand: 3,5-7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

Sinterklaasloop te Leiden
Organisatie: Buurthuis Matilo, tel.: 071-5412220
Afstand: 0,1-0,15-2,5-5 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 29 november 1998

Kwartaalloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel.: 015-2141518
Afstand: 1-5-10 km
Starttijd: 10.30-11.00 uur

7e Tulploop te Roelofarendsveen
Organisatie: LVA Plantaris, tel.: 071-3317411
Afstand: 2,5-10-21,1 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 5 december 1998

St. Nicolaasloop te Katwijk
Organisatie: AV Rijnsoever, tel.: 071-4026644
Afstand: 2,1-6,5-7,4 km
Starttijd: 10.30 uur

Bosloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel.: 071-5415396
Afstand: 1-4-7-10-13 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 6 december 1998

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

Wedstrijdagagenda (vervolg)

Davita Saunarun te Naaldwijk
Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel.: 0174-640828

Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 10.00 uur

Erwtensoeeploop te Vlaardingen
Organisatie: ROVS, tel.: 010-4354584
Afstand: 1-2,5-5-10-15 km
Starttijd: 11.30-12.00 uur

Zaterdag 12 december 1998

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

30e Kralingerhoutloop te Rotterdam
Organisatie: AV Fortuna, tel.: 010-4744969
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 13.00 uur

Zondag 13 december 1998

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

55e Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden RRC, tel.: 071-5143932
Afstand: 2,87-5,75-10-16,1-21 km
Starttijd: 10.30 uur

Wintercross te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel.: 010-5916323
Afstand: 3-6-9 km
Starttijd: 11.00-11.10 uur

Heldermanloop te Spijkenisse
Organisatie: Spark, tel.: 0181-637438
Afstand: 16,2 km
Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 19 december 1998

Linschotenloop te Linschoten
Organisatie: VV Linschoten, tel.: 0348-474359
Afstand: 2,2-5-10-21 km
Starttijd: 13.30-13.55 km

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

Zondag 20 december 1998

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

Laan van Pootloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel.: 070-3521529
Afstand: 5-10 km
Starttijd: 11.00 uur

Kerst Halve Marathon te Zoeterwoude
Organisatie: Leiden Atletiek, tel.: 071-5413203
Afstand: 5-10-21,1 km
Starttijd: 11.00 uur

Wist u dat.....

- Mevrouw Klont van het pension zó veel kan praten dat ze de zeehonden van het wad afkletst?
- Er in het Pieterbuurse café veel spetters zaten?
- Je de biefstuk ook heel goed in de frituur kan bakken?
- De weg naar Pieterburen voor sommigen heel moeilijk te vinden is?
- Lidwien ezelachtige trekjes vertoont zonder te gaan baken?
- En zij daarna heel hard tegen 'onschuldige' rugzakken kan aanschappen?
- Met 13 vrouwen op een slaapzolder óók heel spannend kan zijn?
- En wij daarom geen mannen mee willen/kunnen nemen?
- De enige vrijgezel in het pension weinig rust heeft gehad?
- De gids van het wad hele lange dunne benen heeft, de zogenaamde 'wadstelten'?
- De heer Klont ontzettende lekkere druiven in zijn kas kweekt?
- En Winnie en Esther het erg naar hun zin hadden in de kas?
- Er nubij de Road Runners 13 'wadjes' zijn en er waarschijnlijk nog wel wat bijkomen?

Op zoek naar het hoogste rendement?

Tiel Utrecht
continu clickfonds
obligatiefonds
nederlandse aandelenfon
internationaal aandelenfon
gespreide beleggingsfon

Als beleggen met een hoog rendement u aanspreekt maar de risico's niet, dan bieden wij u een nieuwe vorm van beleggen: het Tiel Utrecht Continu Clickfonds. Uniek in Nederland! Beleggingsexperts van de ING houden voor u steeds de koersontwikkelingen

in de gaten. Iedere maand opnieuw worden uw koerswinsten veiliggesteld door te 'clicken'. Eenvoudiger kan het niet! Vergroot uw rendement maar niet uw risico. Meer weten? Neem contact met ons op voor een informatief gesprek, of vul onderstaande bon in.

Ja, ik wil alles weten over het Tiel Utrecht Continu Clickfonds!

Mijn gegevens zijn:

Naam	Voorletters
Geboortedatum	m/v*
Straat	
Postcode	Woonplaats
Telefoonnummer	

Stuur deze coupon in
een gesloten envelop
zonder postzegel naar
ASSURANTIEKANTOOR
A.F.M. VERVAART
ANTWOORDNUMMER 45
3500 VB UTRECHT

*doorhalen wat niet van toepassing is.

LET OP Beleggen bij wie en in welke vorm dan ook brengt financiële risico's met zich mee. Dat geldt ook voor deze beleggingsverzekering met beleggingsrisico. Beleggen geeft u kans op een hoger, maar ook op een lager dan gemiddeld rendement.

Tiel Utrecht
verzekeringen

A.F.M. Vervaart
Assurantiekantoor

Ligusterpark 13 - 2724 HH Zoetermeer
Telefoon (079) 341 32 70 - Fax (079) 341 32 70

P. van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer