

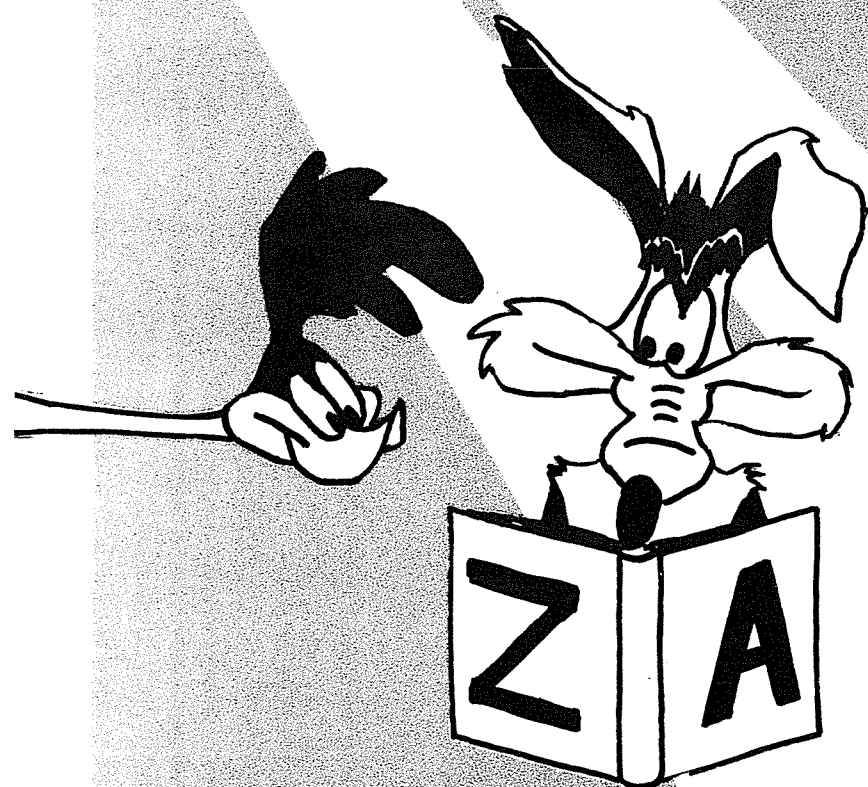
# ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

2

apr 1999



Londen 2001

Trainen op woensdagmorgen

Inspannings-astma

# Starshoe

Cobaltstraat 20  
2718 RM Zoetermeer



Tel.: (079) 3610110  
Fax: (076) 3614746  
E-mail: starshoe@xs4all.nl

Kom eens langs voor de  
juiste sportschoenkeuze

**nieuwe collectie runningkleding**  
voorjaar '99 (dames- en herenkledinglijn)  
*Asics, Hind, Odlo en New Line*

**Thermische T-Shirts**  
(voor vochttransport)

**Running shorts en tights**

**Windbreakers**

Dunne FALKE Loopsokken in diverse kleuren

*Loopsokken van eigen huismerk voor £15,-*

**De nieuwe POLAR COACH  
hartslagmeter is er**

In ons assortiment  
o.a.:

**BROOKS**

**ODLO**

**Reebok**

**ODLO**



**KARHU**

**adidas**

**Rockport**

**POLAR**

**SAUCONY**

**new balance NB**



**HIND**

**NEWLINE**

en andere top-merken

Internet: <http://www.xs4all.nl/~starshoe>

# Inhoud

- |    |                                                                |    |                                    |
|----|----------------------------------------------------------------|----|------------------------------------|
| 5  | Voorwoord<br>In memoriam                                       | 14 | Inspannings-astma                  |
| 6  | Verjaardagen<br>lief en leed                                   | 16 | Londen 2001                        |
| 7  | Van de technische commissie                                    | 17 | Waar doe ik het voor?              |
| 9  | Familiedag 1999                                                | 18 | E-mailadressen                     |
| 10 | Interview                                                      | 19 | Trainen op woensdagmorgen?         |
| 11 | Jaaroverzicht activiteiten<br>Kinderopvang bij de Road Runners | 20 | Binnengekomen post                 |
| 12 | Van Achillespeesontsteking tot<br>Zonnesteek                   | 21 | Brunchrun op zaterdag 6 maart 1999 |
|    |                                                                | 22 | Uitslagen                          |
|    |                                                                | 24 | Wedstrijdagenda                    |

**GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES**

**Magazijnrekken**  
**Archiefrekken**  
**Palletstellingen**  
**Winkelstellingen**  
**Intern transport materiaal**  
**(079) 361 13 11**



# de RIJK

**MAGAZIJNINRICHTING BV**

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

# Roadie

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

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

## Aanvangstijden trainingen

|          |           |
|----------|-----------|
| maandag  | 19.30 uur |
| woensdag | 09.00 uur |
| woensdag | 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 Werff  | (079) 316 76 40 |

## Wedstrijdsecretariaat

Ton de Veen (079) 316 34 55

## Sportverzorging en massage

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Marcel Andeweg   | (079) 342 81 09 |
| Paula Beekhuizen | (079) 321 43 65 |
| 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,- per kwartaal  
f 18,50 KNAU-lidmaatschap per jaar  
f 31,- 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,- 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 juninummer dient vóór 8 mei 1999 in ons bezit te zijn.**

# Voorwoord

## Beste Roadie's

Of deze Roadie mijn laatste voorwoord zal bevatten, moet op de Algemene Ledenvergadering blijken. Ik ga er wel van uit. Na 15 jaar de motor van de vereniging te zijn geweest vind ik het tijd om het estafettestokje door te geven. Ik zal van mijn 'welverdiende' rust genieten. Ik stort mij op een nieuwe hobby, nl werken.

Samen met mijn vrouw Tineke ben ik een bureau voor bedrijfsorganisatie en dienstverlening begonnen. Dat is en lijkt ons een mooie uitdaging.

Vanaf deze plaats wil ik alle sponsors, vrijwilligers en medewerkers van de RRZ bedanken voor hun inzet en enthousiasme.

Ik zal de RRZ van een afstand blijven volgen.

Keep on running of kom (weer) eens langs.

*Bert Bos*

## In memoriam

Tot onze schrik is, geheel onverwachts, op donderdag 11 maart jl. Jan Vukkink overleden. Hij is 69 jaar geworden.

Jan was sinds april 1986 lid van de vereniging.

Onze gedachten gaan uit naar zijn vrouw en kinderen. Wij wensen hen heel veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.



# Verjaardagen

## Mei

- 1 Nico van den Doel
- 2 Wilco Krijgsman
- 2 Hans van de Maas
- 4 Dick Haagsman
- 6 Jack v.d. Kreeke
- 7 Rien van der Horst
- 7 Jolanda van der Maaten
- 10 J. van der Meij
- 11 Marit Hengevelt
- 11 André van Staveren
- 12 Inge Buitendam
- 12 Ton Hoeksma
- 12 Joke Ruijgrok
- 15 Cees Broekman
- 16 Ankie Eilbracht
- 16 Joke van Sommeren
- 17 Noor van Kapel
- 18 Nancy Nieuwenhuis
- 19 Annemieke Leeftang
- 20 Paul Geelen
- 20 Dick Schröder
- 20 Piet van Veen
- 20 Nelleke de Werk
- 24 Koos Roest
- 26 Paula Beekhuizen
- 26 Wim Romein
- 28 Ivonnie van Garling
- 29 André Bult
- 29 Rob van Drunick
- 29 John Prins
- 30 Anton Bood



*Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd!!*

## Juni

- 1 Jan Peter Willemsen
- 2 Leo van den Hengel
- 3 Monique Nieuwenkamp
- 4 Mimoena Kamp
- 5 Rick Martens
- 5 Leo Zonderop
- 6 Ton Linssen
- 6 Tom Overeem
- 7 Hanneke Klarenbeek
- 11 Jan Kort
- 12 Ans Huisman
- 13 Jeannette Slappendel
- 15 Peter van Zijp
- 16 Garda van Kampen
- 16 Cees Smithuis
- 17 André Andeweg
- 18 Edward van Kapel
- 18 Rien Sikkell
- 18 Jos Weber
- 19 Leo Faber
- 19 Piet Mulder
- 20 Wim Helder
- 21 Gert Jan ten Brinke
- 23 Martin van Baarle
- 23 John Montanus
- 23 Miel Piso

## Van de Leedcommissie

In de afgelopen periode zijn kaartjes verzonden aan onderstaande personen:

Trees van Dommelen  
Jeannet van Santen  
Renee v.d. Spek  
Patrick van Swieten  
Berrie Vlietstra  
Fiep Vreugdenhil  
Rob Vreijling

Gelukkig zijn inmiddels de meeste van deze lopers en loopsters alweer gesignaleerd op het asfalt van Zoetermeer, al dan niet in clubverband!

Zijn er nog mensen in je groep waarvan je weet dat ze ziek of geblesseerd zijn, geef dit dan even door aan de trainer of liever nog: direct aan Elly v.d. Kooij. Haar telefoonnummer is: 3 31 44 47, en zij woont op de Snoeksloot 68.

# Van de technische commissie

RRZ groeit en groeit en..... zo is dan ook een **groep 7** ontstaan. Deze groep is bedoeld voor personen, die niet langer dan 45 minuten willen lopen. Tevens is deze groep geschikt voor een geruisloze aansluiting voor deelnemers uit de Kennismakingscursus. Zijn er RRZ-leden die door blessureleed of andere omstandigheden behoorlijk lang niet hebben kunnen trainen, dan kunnen ook zij uiteraard bij groep 7 'opnieuw beginnen'.

RRZ groeit en groeit en..... voorziet (zoveel als mogelijk) aan de wensen en behoeften van de 'lopende' medemensen. **Iedere woensdagochtend** is er een training onder leiding van Cindy van den Hengel en de training is bedoeld voor ervaren lopers, die een basisniveau hebben van 10 km binnen de 65 minuten.

Deze nieuwe trainingsfaciliteit heeft echter nog één gebrek?!! En dat is een aantal vrijwilligers, die per toerbeurt zorgdragen voor het beheer van het clubgebouw tijdens de training. Dit is een belangrijke voorwaarde voor het voortbestaan van deze faciliteit, omdat de deelnemers dan kunnen omkleden, douchen en hun persoonlijke spulletjes 'bewaakt' kunnen achterlaten. Omdat bij blessure en ongeval of bij eerdere terugkeer naar het clubgebouw er altijd 'iemand' voor de opvang kan zorgen. En omdat het altijd lekker is om bij terugkomst te kunnen nagenieten van een kop koffie of thee! Wie melden zich aan bij Cindy?

RRZ groeit en groeit en..... denkt aan de toekomst. Er is altijd vraag naar goede assistent-trainers. Een leuke functie, die goed te combineren is met de eigen ambitie op loopgebied. Wil jij er meer van weten, lijkt het iets voor jou? Schroom dan niet en informeer bij jouw trainer. Bij voldoende deelnemers wordt er in augustus / september een interne RRZ-cursus 'assistent-trainer' gestart!

Een ieder, elke 'burger', wel of geen lid van RRZ of van de KNAU, mag zich aanmelden voor de cursus Trainer Loopgroepen van diezelfde KNAU. Vanwege de gewenste kwaliteit(eis) voor trainers bij RRZ en in verband met de te vergoeden kosten als actieve RRZ-trainer is het binnen onze vereniging gebruikelijk dat RRZ-leden, veelal nadat zij als assistent-trainer een zekere ervaring hebben opgedaan, wordt 'gevraagd' deel te nemen aan de TLG-cursus. RRZ-leden c.q. (niet)actieve assistent-trainers die de TLG-cursus willen volgen, wordt verzocht hierover contact op te nemen met de trainer(s).

De huidige Technische Commissie (TC) functioneert op een prettige manier; goede samenwerking, pittige discussies, nuttige bijdragen, regelmatig overleg in combinatie met een democratische besluitvorming en respect voor ieders mening, zorgen ervoor dat de kwaliteit van de trainingen op

het juiste peil blijft. De voorzitter van de TC is daar wel trots op.

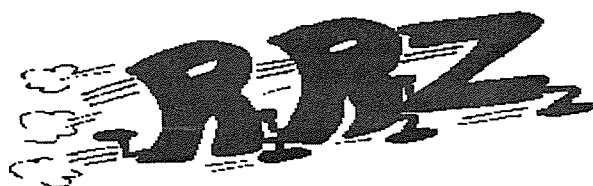
Tot zijn spijt hebben drukke werkzaamheden hem genoodzaakt zowel het bestuur als de TC-leden te moeten melden dat hij het voorzitterschap moet overdragen.

Binnen de TC hebben zich twee personen beschikbaar gesteld om als duo het voorzitterschap uit te oefenen. Zodra een en ander definitief is bepaald, zullen hun namen worden bekend gemaakt.

In de TC-vergadering is al gesproken over de indeling van de trainers voor de groepen 1 tot en met 7, de Kennismakingscursus, de cursus assistent-trainer en de woensdagochtendgroep. Zodra er een definitieve indeling is gemaakt, zullen met en door die trainers 'hun' assistent-trainers worden aangetrokken. De trainingsTEAMS worden daarna bekendgemaakt.

De Technische Commissie wens alle RRZ-atleten veel loopplezier en goede prestaties toe.

*Frank Eilbracht*

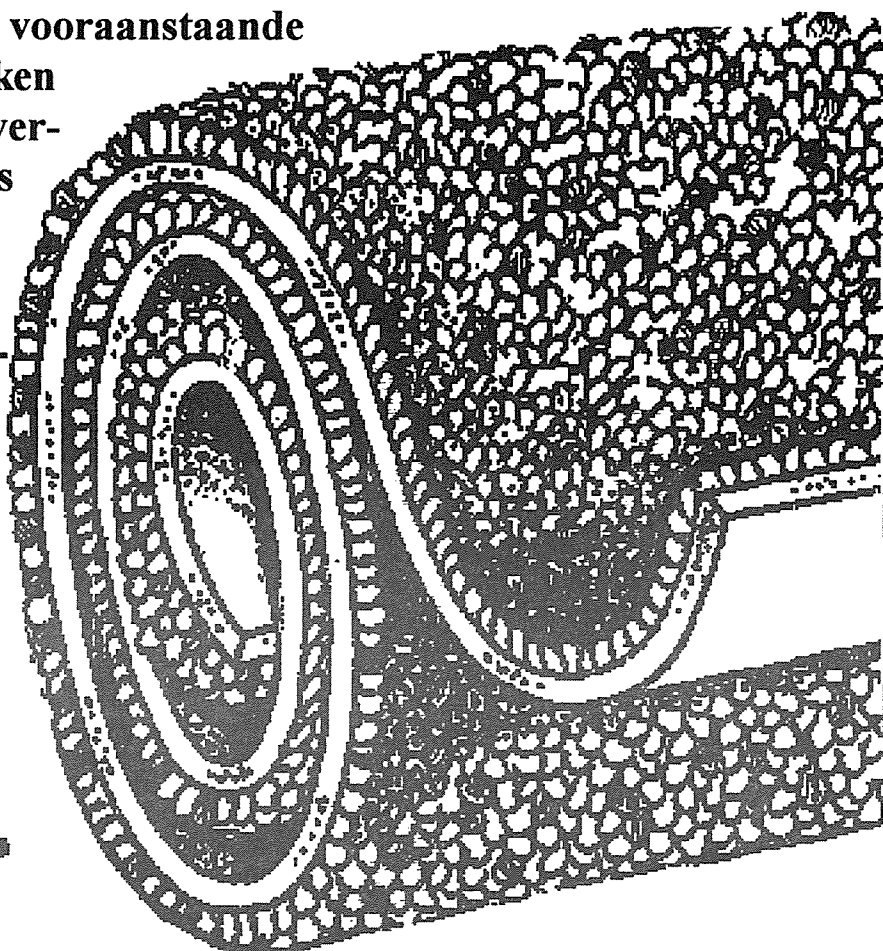


# ***Kamerbreed Tapijt***

- ♦ Zeer deskundig advies
- ♦ Vakkundige stoffeerdere
- ♦ 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



# Familiedag 1999

**Familiedag op 6 juni 1999. Aanvang 12.00 uur**

Niet op 13 juni, zoals eerder aangekondigd, maar op 6 juni 1999 vindt de traditionele RRZ-familiedag plaats.

Vorig jaar ging dit evenement niet door vanwege geen animo, dit jaar gaat de dag zeker door.

De bedoeling is dat er teams worden gevormd uit de lopersgroepen. De teams krijgen diverse opdrachten uit te voeren. Voor het team, dat aan het eind van de dag de meeste punten heeft vergaard, is de wisseltrofee beschikbaar.

Er zijn hapjes en drankjes tegen de normale vergoeding te verkrijgen en bij voldoende voorinschrijving steken we de barbecue aan.

Ook bij voldoende deelnemers willen we de club-

kampioenschappen organiseren.

Dit hangt wederom af van voldoende voorinschrijving, het kost namelijk de nodige tijd dit te organiseren, dit doe je niet even in een ochtendje.

De toegang en deelname aan deze unieke dag zijn gratis en voor kinderopvang wordt gezorgd.

Ook je huisgenoot mag meedoen, want het is



Wil je vast verzekerd zijn van een plaats op het terras of in een team, geef je dan op bij de bekende mensen van de evenementencommissie of bij hen die achter de bar staan.

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



# Interview met Ellen Duijzer

Op 22 februari, zo'n 2 weken na onze jaarlijkse Korenmolenloop sprak ik met Ellen Duijzer, winnares van dit jaar. Ellen is 38 jaar en loopt al sinds augustus 1996 bij de Road Runners. Zij is destijds begonnen bij Lidwien, groep 3 heette dat toen nog. Zelf liep ze weleens maar niet regelmatig. Reden voor haar om lid te worden van de RRZ was onder meer het feit dat zij net begonnen was als vrijwillig brandweervrouw bij de Zoetermeerse brandweer. Aangezien bij de brandweer geen onderscheid wordt gemaakt ten aanzien van de benodigde conditie, vond Ellen het zinvol hier structureel mee bezig te zijn en koos voor onze hardloopvereniging. Naar nu blijkt, zoals ze zegt, naar volle tevredenheid! Naast het lopen tennist ze, werkt bij de vrijwillige brandweer en doet vrijwilligerswerk met verstandelijk gehandicapten. Het bijwonen van evenementen van de RRZ schiet er hierdoor vaak bij in, hoewel ze het leuk had gevonden om eens de familiedag mee te maken. Helaas is deze vorig jaar niet doorgegaan.

Haar eerste echte wedstrijd was het nationale brandweerkampioenschap halve marathon in Nijkerk in november 1999. Zij won hier glansrijk in een mooie tijd van 1.44.45 (hoewel, glansrijk... Ze was wel de enige vrouw!). Gaandeweg heeft ze ook nog bij Ed en Ton in groep 2b gelopen; deze werd omgedoopt tot groep 2 en nu loopt ze hier nog steeds maar nu onder leiding van Ab Leeftang. Alle trainers hebben een eigen invulling en eigen wijze

van training geven en Ellen geeft aan van allemaal veel opgestoken te hebben. De aanpak is professioneel en serieus en dit is voor haar van belang want Ellen heeft nog ambities! Ze wil graag meer snelheid opbouwen zodat groep 1 mogelijk moet zijn voor haar, wellicht na de zomerperiode. Het lopen in groep 1 is vooral prestatiegericht en dat ligt haar wel. Momenteel is ze in training voor de marathon van Rotterdam, haar eerste. Hierdoor moet ze veel lange afstanden lopen en schiet de korte afstand erbij in.

De combinatie gezin en hardlopen is voor haar geen probleem. Uiteraard is het wel soms passen en meten maar haar man past thuis op hun twee zonen als zij 's avonds gaat rennen. Ze maakt geen gebruik van de kinderopas omdat op de zaterdagochtend Pa zich "opoffert" om met zoonlief naar het voetbal te gaan. De jongste tennist liever en wil later ook gaan hardlopen. Road Runnertje in de dop dus.

Op de 10 kilometer heeft zij een prima pr staan van ongeveer 43 minuten. Dit was namelijk tijdens de Nieuwjaarsloop van 1999 van de RRZ. Ellen loopt eigenlijk dus nooit een dergelijke korte afstand tijdens een wedstrijd; zij ziet zichzelf meer een middenafstandloper. Haar pr op de halve marathon mag er ook wezen: 1.33.40 gelopen in Egmond in januari 1999. Er is dus zeker sprake van een stijgende lijn; 11 minuten sneller dan haar allereerste halve marathon in Nijkerk.



**Indonesisch Eethuisje**

*Mirasa*

**\* Afhalen \* Thuis bezorgen  
\* Lunch \* Diner \* Catering**

**Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur**

**all creditcards accepted - wij hebben ook PIN**

**REINKENSTRAAT 61**

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

**openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur**

**zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur**

# Interview (vervolg)

Haar richttijd op de marathon in april in Rotterdam is minimaal 3 uur 45 minuten. Maar gelijk geeft Ellen aan dat uitlopen natuurlijk haar eerste doel is! Ze zal zeker niet uitstappen als blijkt dat ze haar richttijd niet gaat halen, een eerste marathon moet je gewoon uitlopen!

Nu even terug naar die Korenmolenloop. In de Haagse Courant heeft een leuk interview met Ellen gestaan, ook was zij te bewonderen op de startfoto in het Streekblad. En dan nu weer een interview in de Roadie: geen kapsones krijgen hoor! Nou, dat zit wel goed, Ellen is vrij nuchter en zal zich niets laten aanpraten (behalve dan tijdens een wedstrijd: nog een tandje erbij!).

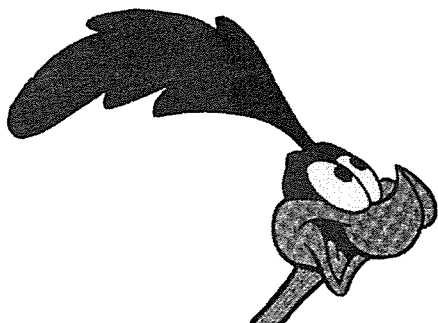
Bij de start op 7 februari was het nog droog maar het duurde niet lang of de lopers en loopsters werden verrast op diverse buien. Aangezien Ellen de vorige Korenmolenloop in een tijd van 1.06.36 had gelopen, wilde ze hier eigenlijk wel onder. Gezien hun tijden besloot Ellen van start te gaan met Miel en Bert uit haar groep. Echter na een kleine kilometer moest ze deze twee achter zich laten en kwam ze Jan Peter tegen. Dat klikte meteen en ze besloten samen ervoor te gaan. Onderweg viel er ook nog wat flinke hagel uit de hemel, maar dat mocht Ellen en Jan Peter niet deren.

Ze hebben regelmatig gelopen (ongeveer 4.20/km). Jan Peter verzorgde de drankjes maar lopen moet je toch zelf, geeft Ellen aan. De mentale ondersteuning is echter heel belangrijk en mede dankzij hem kon Ellen er op het laatst nog een sprintje uithalen en finishte als eerste dame in een tijd van 1.05.59. Dit was ruim voor de tweede dame; die kwam 7 minuten later binnen.

Langs het parkoers stond weinig publiek maar de aanmoedigingen van de vele vrijwilligers, ook uit haar eigen groep 2, vond ze heel leuk.

Op de vraag: wat heb je met het blauwe bord gedaan (de eerste prijs)? antwoordt Ellen: Bij alle andere medailles en bekertjes!

Ellen, hartelijk bedankt voor dit interview en veel succes in je verdere 'loop'baan!

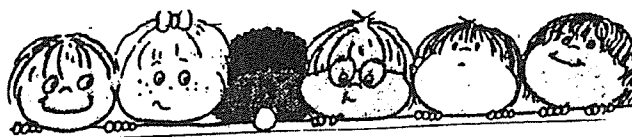


## Jaaroverzicht activiteiten Road Runners Zoetermeer

Jaar 1999

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

| Datum            | Activiteit        |
|------------------|-------------------|
| 06 juni 1999     | Familiedag        |
| 29 augustus 1999 | Barbecue          |
| 06 november 1999 | Medewerkersavond  |
| 27 november 1999 | St. Nicolaasfeest |
| 16 december 1999 | Kerstdrive        |



## Kinderopvang bij de Road Runners Zoetermeer

Sedert juni 1997 is er kinderopvang op de zaterdagochtenden voor alle leden van de RRZ. Tijdens de trainingen worden de kinderen door vrijwilligers opgevangen en krijgen ze limonade, koekjes e.d. Deze vrijwilligers zijn leden van de vereniging die om toerbeurt op de kinderen passen. Wilt u gebruik maken van deze kinderopvang, dan is het enige wat de vereniging van uw vraagt, behalve een geringe vergoeding, dat u bereid bent bij toerbeurt op de kinderen te passen. In januari 1999 hebben we al 12 vrijwilligers en dit betekent dat men 1x in de 2 maanden aan de beurt komt om op te passen, terwijl u iedere zaterdagochtend verzekerd bent van oppas voor uw eigen kind!

In de gele folder die op de leesplank ligt, staan verder alle spelregels en de vergoedingen nog eens in detail vermeld.

Heeft u vragen, interesse over de kinderopvang, bel dan even met Cindy van den Hengel, tel. 079-341 58 61.

# Van Achillespeesontsteking tot Zonnesteek

*Voorkomen is beter dan genezen. Het kan niet vaak genoeg vermeld worden dat het dragen van de juiste loopschoen een must is. Dat de schoen vervangen moet worden als de schokdemping van de tussenzool beduidend afneemt. Dat je niet te hard van stapel loopt en erop let dat de trainingsomvang slechts geleidelijk vergroot wordt. Dat er voldoende rust genomen wordt tussen twee zware trainingssessies in. Dat er regelmatig aandacht wordt besteed aan rekoefeningen. Wat het belang is van krachttraining. En dat wanneer je pijn voelt opkomen, je gas terug moet nemen of zelfs tijdelijk de training dient te staken.*

*Je kan het allemaal regelmatig in de Roadie lezen. Echter, een ongeluk zit in een klein hoekje. Wie dat overkomt, gaat meestal meteen naar de huisarts. Er zijn ook blessures en aandoeningen die je zelf kunt behandelen en verhelpen. In de komende Roadies worden voor 35 veel voorkomende blessures en aandoeningen tips gegeven hoe je deze moet behandelen of zelfs kunt voorkomen, variërend van blauwe teennagels tot uitdroging. Het spreekt echter voor zich dat wanneer de pijn te hevig is of de aard van de blessure ernstig, een arts geconsulteerd dient te worden.*

## Achillespeesontsteking

Een ontsteking van de achillespees kenmerkt zich door een doffe of doordringende pijn langs de achterkant van de pees, door gespannen kuit en door stijfheid bij het opstaan.

### Tip

Behandel de plek met ijs en verminder de trainingsomvang. Rek de kuit dagelijks vijf tot tien keer. Probeer eens een hakverhoging van kurk of rubber in zowel je loopschoenen als je gewone schoenen. Draag in ieder geval schoenen waarvan de hoogte van de hak je het beste bevalt. Je kunt ook besluiten je loopschoenen tijdelijk als dagelijkse schoenen te gebruiken.

## Beenlengteverschil

Deze afwijking heeft onder meer invloed op de rug (de rug is kwetsbaar bij de schokken die opgevangen worden tijdens het lopen). Beenlengteverschil veroorzaakt op zich geen pijn, maar het kan wel de oorzaak zijn van andere blessures en problemen. Als je regelmatig last hebt van het iliotibiaalband-frictiesyndroom of je hebt pijn die uitstraalt vanuit

de billen naar de benen, dan is het raadzaam om te controleren of er sprake is van beenlengteverschil.

### Tip

De volgende test is makkelijk thuis uit te voeren. Ga voor de spiegel staan en neem een rechte houding aan. Kijk of je schouders zich op dezelfde hoogte bevinden (door werpsporten zal de schouder van de werparm lager hangen: dit is dus geen indicatie van een mogelijk beenlengteverschil). Kijk goed naar het bekken, laat het lichaam even 'hangen', en kijk opnieuw naar het bekken. Plaats de vingers op de botten aan de voorkant van je heupen en kijk of je verschil constateert tussen de linker- en rechterkant. Denk je inderdaad dat er verschil is, dan pak je enkele tijdschriften en plaats deze onder de voet van je kortere been, totdat het bekken gelijk staat. Als het verschil meer dan een centimeter is en je hebt vaak voet-, enkel-, knie-, dij-, heup- of rugklachten, dan moet je naar je huisarts stappen. Als het verschil ongeveer een halve centimeter is, dan kan je klachten voorkomen door een verhoging van kurk in je schoenen aan te brengen.

### Blaren

Een ophoping van vocht onder de buitenste huidlaag, veroorzaakt door wrijving tussen de huidlagen.

### Tip

Indien mogelijk wacht je een dag, zodat de huid uit zichzelf herstelt. Als het vocht nog niet is verdwenen, behandel de blaar als volgt: smeer een ontsmettingsmiddel of jodium op de blaar en steriliseer de naald door middel van verhitting of alcohol. Prik twee gaatjes aan beide kanten van de blaar en druk er zachtjes met een steriel gaasje op, zodat het vocht eruit kan lopen. Desinfecteer de plek opnieuw. Verwijder de kapotte huid niet, maar bescherm deze met een steriel gaasje of een pleister. Mocht er opnieuw vochtophoping ontstaan, dan is herhaling van de behandeling noodzakelijk. Voordat je weer je schoenen aantrekt, kan je de plek extra beschermen met een polstering. Om herhaling te voorkomen zijn er verschillende mogelijkheden: sommigen hebben baat bij een bredere of langere schoen. Ook sokken van synthetisch materiaal kunnen uitkomst bieden. Voordat je gaat lopen, kan je de voet ter bescherming insmeren met vaseline, of de voeten deels intapen en daarop vaseline smeren.

### Blauwe teennagels

Bloed onder de teennagel, wordt veroorzaakt door de wrijving of het stoten van de teen tegen de neus van de schoen. Door de druk van het bloed kan een bonkend gevoel in de teen optreden.

### Tip

Wanneer je te veel last hebt van de druk en de pijn, kan een gaatje in de nagel gemaakt worden om de druk weg te nemen. Het bloed kan dan wegvloeien. Ontsmet daartoe een naald en prik een gaatje in de teennagel (je houdt de naald in de hand en maakt

## Van A tot Z (vervolg)

een draaibeweging). Of je verhit een naald en brandt een gaatje in de teennagel. Houd daarna de voet in een teiltje met water, totdat het bloed wegvloeit. Voor degenen die al misselijk worden als ze dit lezen: laat iemand anders het voor je doen. Behandel daarna de teen met een ontsmettend product. Als de blauwe nagel niet pijnlijk aanvoelt, hoeft er geen gaatje gemaakt te worden. Houd de teen goed in de gaten, want waarschijnlijk zal de nagel na enige tijd loslaten. Om blauwe nagels te voorkomen, moeten je schoenen voldoende teenruimte bieden.

### Bloed in de urine (hematurie)

Donkere of rode urine, veroorzaakt door scheurtjes in de kleine bloedvaten van de blaas of - maar dat komt minder voor - de nieren.

#### Tip

Zolang het probleem niet ernstig is, kan je bloed in de urine vermijden door te lopen met een kleine hoeveelheid urine in de blaas. Dat wil zeggen: niet naar het toilet gaan voor de training, tenzij het echt hoognodig is. Hierdoor zullen de wanden van de blaas van elkaar geschieden blijven waardoor er geen kneuzingen ontstaan. Vermijd hoge doses aspirine of andere ontstekingsremmers. Deze medicijnen hebben een bloedverdunnend effect, waardoor het probleem juist erger wordt. Omdat bloed in de urine vaak het gevolg is van andere aandoeningen, zoals nierstenen, een tumor of een blaasontsteking, is het noodzakelijk een arts te consulteren. Voor een goede

diagnose moet je het consult na een training arrangeren, omdat dan de bloeding kan optreden.

## D

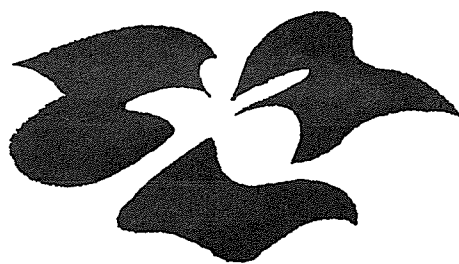
### ehydratie

Overmatig vochtverlies. De symptomen zijn: dorst, duizeligheid, slapte, misselijkheid. Ernstige dehydratie kan leiden tot koude rillingen, krampen en desoriëntatie.

#### Tip

Stop onmiddellijk met lopen, zoek verkoeling en neem veel vocht in. Uiteraard moet dehydratie voorkomen worden. De benodigde hoeveelheid vocht verschilt per persoon. Wanneer je ongeveer zes keer per dag naar het toilet moet en daarbij urine met een lichte kleur produceert, bevat het lichaam voldoende vocht. Om te bepalen hoeveel vocht u nodig heeft tijdens een training of wedstrijd, moet je uitrekenen hoeveel je transpireert (dat kan variëren van bijna één tot ongeveer drie liter vocht per uur). Weeg jezelf voor de wedstrijd of training en doe hetzelfde na de inspanning. Hierdoor kan je uitrekenen wat jouw percentage vochtverlies is en hoeveel vocht je nodig hebt tijdens een wedstrijd of training. Verlies je bijvoorbeeld bijna een liter vocht in een uur, dan heb je iets minder dan een liter vocht nodig per uur.

Bron: Runner's World, november 1996.



## “Bloemenhoek” Zoetermeer

### Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

‘De Leyens’

‘Leidse Wallen’

Tel. 3415307

Tel. 3416347

Tel. 3410753



## INSPANNINGS-ASTMA

Els Stolk, bondsarts KNAU

### INLEIDING

Ademhalen gaat bijna altijd “vanzelf”. Als het goed is, merk je daar niets van. Terwijl er per dag toch zo’n 10.000 liter lucht de longen in- en uitgaat. Als je hardloopt, regelt het lichaam zelf dat je sneller en dieper gaat in- en uitademen. Bij een zware inspanning ga je “vanzelf” hijgen. Het lichaam kan dan meer zuurstof uit de inademiningslucht opnemen en meer koolzuurgas (afbraakproduct van de energie-levering) uitademen. Alleen op deze manier kan de “chemische fabriek”, die het lichaam eigenlijk is, goed blijven werken.

Bij een flinke verkoudheid merk je vaak pas hoeveel moeite ademhalen kan kosten. In de regel duurt een verkoudheid niet langer dan een paar dagen. Als de moeilijkheden met ademhalen steeds terugkomen, is dat niet normaal. Zeker niet als het hijgen veel langer aanhoudt dan bij de anderen die dezelfde training afwerken en als het overgaat in “piepen”. Wordt dat nou veroorzaakt door een slechte conditie of door iets anders? Hieronder volgt een verhaal van een atleet.

### ZIEKTEGESCHIEDENIS

Een 25-jarige atleet klaagt over kortademigheid en “piepen” tijdens de hardlooptraining. Hij vindt dat raar, want hij doet al jaren aan atletiek en heeft tot voor een ½ jaar nooit klachten gehad. Een ½ jaar geleden is hij van de 800m-1500m overgestapt naar de 5.000m, waarvoor hij veel tempo-lopen van 2-3 km. loopt. Hij kan niet geloven dat zijn conditie voor deze afstand tekort schiet en hij gaat met deze klacht naar zijn huisarts. Bij lichamelijk onderzoek wordt niets vreemds over de longen gehoord en blijkt de atleet volkomen gezond. De huisarts vindt het verhaal echter zo typisch voor inspanningsastma, dat hij zijn patiënt medicijnen (in dit geval Ventolin) voorschrijft die zo’n 15 minuten voor aanvang van het hardlopen ingeademd moeten worden. Dit medicijn helpt geweldig en de klachten treden niet meer op.



### INSPANNINGS-ASTMA

Inspanningsastma kan optreden na een zware inspanning die minstens 5 minuten volgehouden wordt. Zeker als er hardgelopen wordt in een koude, droge lucht, treden de klachten sneller op. De sporter blijft dan lang nahijgen, kan gaan hoesten en zelfs “piepen” bij de uitademing. Meestal houden de klachten zo’n 5-15 minuten na de inspanning aan. Soms treden deze klachten echter pas uren na de training op.

Het is bekend dat inspanningsastma vaker optreedt bij mensen die allergisch zijn (geweest). Denk hierbij aan mensen die in hun jeugd eczeem hebben gehad of bekend zijn (geweest) met astmatische bronchitis. Zo’n 3-4 % van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg waarbij de kleine luchtwegen op bepaalde prikkels (sterk) kunnen vernauwen. Bij inspanningsastma reageren de luchtwegen vooral op een sterk verhoogde in- en uitademing (“hijgen”), een lage temperatuur en een lage vochtigheidsgraad van de inademiningslucht. Het is **niet** zo, dat mensen waarbij de aanleg voor inspanningsastma geconstateerd is, in de toekomst ook de “gewone” astmatische bronchitis zullen ontwikkelen. Het omgekeerde is (bijna altijd) wel het geval. Als mensen bekend zijn met astma(-tische bronchitis), kan lichamelijke inspanning bij hen de aanleiding zijn tot een aanval van inspanningsastma.

## WAT TE DOEN BIJ INSPANNINGS-ASTMA?

Natuurlijk is het lastig als je een vorm van inspannings-astma hebt. Het handigst is om binnen de atletiekbeoefening nummers uit te kiezen, waarbij er geen klachten op zullen treden. Het zal iedereen duidelijk zijn dat je bij de gebruikelijke training voor de werp-, sprint- en springnummers geen last zult krijgen van inspannings-astma. Nogmaals: om klachten van je aanleg tot inspannings-astma te krijgen is het noodzakelijk om langer dan 5 minuten achter elkaar met een hoge intensiteit te trainen.

Vaak zal echter pas in de praktijk van de training blijken of een sporter klachten krijgt van de luchtwegen die door inspannings-astma veroorzaakt worden. Niet iedereen wil of kan dan nog van nummer veranderen.

### Wat kun je zelf doen om zo min mogelijk klachten te krijgen?

Je kunt zelf de klachten van inspannings-astma zoveel mogelijk voorkomen door de volgende richtlijnen op te volgen:

- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving. Moet je toch in een koude omgeving sporten, probeer dan een sjaal voor de mond te dragen en blijf zolang mogelijk door de neus ademen.
- Voer een goede warming-up uit, omdat gebleken is dat hierna gedurende ½-1½ uur een verminderde neiging zal bestaan tot een vernauwing van de luchtwegen. Ook in de warming-up moet niet langer dan 5 minuten achter elkaar hardgelopen worden. Een korte onderbreking bijvoorbeeld voor het uitvoeren van rekkings-oefeningen is aan te raden.
- Bekijk samen met je trainer of het mogelijk is om de training aan te passen. Zo kan het helpen om met een lagere intensiteit te trainen of om de lange-tempo training te vervangen door korter interval-werk.

### Welke medicijnen helpen goed?

Als bovenstaande richtlijnen niet helpen, kunnen medicijnen uitkomst bieden. Als de juiste medicijnen zo'n 15 minuten voor aanvang van de sportbeoefening ingeademd worden, voorkomen ze de aanval. Medicijnen die goed werken bij inspannings-astma zijn Ventolin (Salbutamol), Alupent (Orciprenaline), Bricanyl (Terbutaline) en Lomudal (Cromoglicaat). Deze medicijnen zijn volgens de richtlijnen van de IAAF-dopingreglementen toegestaan, mits ze per "inhalator" gebruikt worden; dus alleen als ze ingeademd worden. "Slikken" van deze medicijnen is dus verboden, maar dat is ook niet nodig om inspannings-astma te voorkomen.



## BESCHOUWING

Het hoeft niet altijd gebrek aan conditie te zijn als een atleet na een intensieve inspanning van meer dan 5 minuten langer blijft hijgen dan zijn trainingsmaatjes. Zo'n 3-4 procent van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg om in zo'n situatie te reageren met inspannings-astma. Eenvoudige maatregelen zijn vaak al voldoende om het ontstaan van een aanval van inspannings-astma tegen te gaan. Soms zijn hier echter medicijnen voor nodig, die dan zo'n 15 minuten voor aanvang van de sportbeoefening ingeademd kunnen worden.

# Londen april 2001

Zoals uit de titel blijkt, willen we in april 2001 mee gaan doen aan de marathon van Londen. Na New York in 1997, Malta 1998 nu dus een derde groot evenement. Misschien nog wat vroeg om daar nu al over na te denken, maar de organisatie brengt zoveel werk met zich mee dat het goed is om nu al met die organisatie te beginnen.

Immers er moet zoveel worden uitgezocht: gaan we per boot, trein of vliegtuig of misschien wel de eigen auto via de kanaaltunnel? Welk hotel in of buiten Londen? Kunnen we aan startbewijzen komen en zo ja hoe duur zullen deze zijn. Maar ook vragen zoals bijvoorbeeld hoe lang zullen we in Engeland blijven.

## De Marathon

De London Marathon is veruit de meest populaire en sfeervolle marathon van Europa. Het vlakke parkoers verbindt Greenwich, met Buckingham Palace. Een groot gedeelte van het parkoers loopt langs de Thames. Na ongeveer 19 kilometer loop je de wereldberoemde Tower Bridge over om te eindigen in het historische stadsdeel: The Tower of London, St. Pauls Cathedral, Trafalgar Square, Houses of Parliament en Buckingham Palace. Maar de

attractie van de London Marathon is het razend enthousiaste publiek, dat ons over de streep zal duwen. Verkleed en met hier en daar een orkestje helpen ze ons over de eindstreep. De anders zo koele en gereserveerde Engelsman zal op de Marathon Day gegarandeerd voor ons uit z'n bolhoed gaan.

## Interesse?

Mocht je na het lezen van bovenstaande interesse hebben om met ons mee te gaan naar Londen geef je dan op bij Aad Vervaart of Ad Smits. In het clubgebouw hangt een 'intekenlijst'. Vul hierop de gevraagde gegevens in en je krijgt z.s.m. van ons een berichtje.

Aad Vervaart

## G.M. Lips Zoetermeer Advies B.V.

- *Administraties*
- *Jaarrekeningen*
- *Belastingaangiften*

### **Guido Lips**

Darwinstraat 4  
2722 PX Zoetermeer

**079 - 341 98 56**

privé: Lichtgroen 40  
2718 HA Zoetermeer

tel. / fax 079 - 361 98 63

# Waar doe ik het voor?

Papa heeft zo'n rood hoofd...

*De vele reacties, die ik kreeg, na mijn vorige stukje in de Roadie (waarin mijn gezin een prominente rol speelde), hebben mij er toe aangezet af en toe een stukje te maken over alledaagse belevenissen rond de combinatie gezin en de hardloophobby. Ter geruststelling: zodra ik aan reacties merk dat het vervelend wordt, stop ik direct.*

Het volgende verhaaltje speelde zich ongeveer drie jaar geleden af.

Het was op een zomerse zondag. We waren al op pad geweest met Bas (onze oudste Golden Retriever), maar hadden geen zin om de rest van de middag doelloos in de tuin te gaan zitten hangen. Mary (mijn vrouw) wilde een eindje fietsen, maar ik ben niet zo'n fietser.

Als het niet anders kan, dan moet het maar, maar als recreatie vind ik het maar niks.

Toerfietsen heeft in mijn ogen dan ook alleen zin als je moet trainen voor een krantenwijk of zo. Ik ben een aanhanger van de evolutietheorie van Charles Darwin. Dus als de natuur had gewild, dat ik me rollend zou voortbewegen, dan had ze er in die anderhalve eeuw dat de fiets nu bestaat wel voor gezorgd, dat ik bij mijn geboorte wielen zou hebben gekregen en geen benen.

Ik wilde dus liever een eindje hardlopen. Het compromis was, zoals altijd bij mensen van goede wil, snel gevonden: ik zou gaan hardlopen en Mary zou met me mee fietsen met Paul (toen 2 jaar) voorop en Annemarie (van vier) achterop.

Vanuit Seghwaert ging het achterlangs de Leyens en Buitenwegh naar het Buitenpark, dat voor mijn kinderen altijd iets spannends heeft, want daar lopen immers 'wilde dieren' (paarden en koeien). Daarna via het nieuwe fietspad door de weilanden richting Stompwijk. Vlak voor Stompwijk zie ik Annemarie naar rechts wijzen en ze vraagt aan Mary: 'wat is dat?'

Mary antwoordt, dat 'dat' Zoetermeer is.

Annemarie moet dat even verwerken en vraagt vervolgens: 'Moeten we dat hele eind dan ook nog terug?'

'Ja', antwoordt Mary.

Weer is het een tijdje stil, maar dan ineens: 'En papa dan?'

Jullie begrijpen uiteraard, dat ik helemaal vertederd ben door de bezorgdheid van mijn dochter. Ik voel me inwendig ver boven mezelf uitgroeien. Ik merk, dat mijn kind grenzeloos respect heeft voor haar vader, die toch zo maar zo'n eind kan hardlopen. Ik heb het gevoel dat ik vijftig centimeter boven de grond loop. Maar dan ineens beland ik met een smak weer met beide benen op de grond als het gesprekje doorgaat.

Mary antwoordt: 'Die loopt gewoon door, hoezo?'  
'Nou dat redt-ie nooit, want hij heeft al zo'n rood hoofd...'

Voor mij was de lol er in een keer vanaf. Wat denkt ze wel niet. Loop ik me daar helemaal het apelaerus en dan zegt ze, dat je zo'n rood hoofd hebt.

Toen we later thuis achter de koffie zaten, vroeg ik Annemarie of ze wist wat zij later voor sport ging doen. Ik had de stille hoop, dat er van mijn hardloophobby van die middag toch iets stichtends was uitgegaan. Annemarie had niet veel bedenktijd nodig en antwoordde, dat ze helemaal niet ging sporten.

'Waarom niet?' vroeg ik.

'Daar krijg je zweet van...'

Ed Jacobs



# E-mailadressen

De aanmeldingen van e-mailadressen van onze leden loopt uitstekend.

Op dit moment hebben in korte tijd al meer dan 30 leden zich aangemeld.

Onderstaande personen hebben zich met hun e-mail adres bekend gemaakt:

|                |               |
|----------------|---------------|
| · Andeweg      | Marcel        |
| · Beekhuizen   | Paula         |
| · Bokx         | Arjan         |
| · Bominaar     | Ellen         |
| · Bos          | Bert          |
| · Brabander    | Kees de       |
| · Bras         | Mark          |
| · Bras         | Wim           |
| · Burken       | Arno van      |
| · Hartog       | Bert          |
| · Hengel       | Cindy van den |
| · Hengel       | Frans van den |
| · Hengel       | Leny van den  |
| · Hengel       | Leo van den   |
| · Heukelum     | Paul van      |
| · Hoeksma      | Ton           |
| · Hoetmer      | Chris         |
| · Hol          | Astrid        |
| · Hol          | Jan           |
| · Kort         | Jan           |
| · Krop         | Barbara       |
| · Maas         | Hans van der  |
| · Maaten       | Ruud van der  |
| · Peltenburg   | Ad            |
| · Schot        | Els van der   |
| · Slegtenhorst | Ron           |
| · Smits        | Ad            |
| · Verheijen    | Wies          |
| · Vervaart     | Aad           |
| · Vlietstra    | Berrie        |
| · Zijp         | Peter van     |
| · Zwart        | Eef           |

Veel informatie wordt ook geplaatst in ons clubblad ROADIE en ook het lopend vuurtje kan nog steeds gebruikt worden. Het nieuws in de Roadie, welke om de twee maanden uitkomt, is helaas niet altijd meer zo actueel.

Met vriendelijke mailgroeten

*P@ul van Heukelum*



Staat uw naam er (nog) niet bij en heeft u zich wel aangemeld, dan heb ik iets niet goed gedaan. Mijn verontschuldiging hiervoor. Wil u uw e-mail adres dan nogmaals a.u.b. aan mij doorgeven? U weet wel: SPANG@TREF.NL .

Van iedere (nieuwe) aanmelding zal ik een bevestiging mailen.

Voor diegenen die zich nog niet eerder hebben aangemeld, nog even de bedoeling van doorgave van hun e-mail adres:

Onze vereniging kan u nog sneller op de hoogte brengen van berichtgevingen inzake bijvoorbeeld wijzigingen in trainingen of afgelastingen.

Natuurlijk kunnen ook andere commissies of leden u sneller bereiken.

Ook kunnen jullie je verhalen voor plaatsing in de Roadie naar ons mailen.

Tevens kan ik jullie op de hoogte brengen wanneer onze site <http://www.tref.nl/denhaag/rrz> is vernieuwd met bijvoorbeeld verwijzingen naar meer informatie over diverse lopen of uitslagen.

Het is evenwel niet verplicht om u aan te melden of wellicht heeft u geen e-mailadres.

# Trainer op woensdagmorgen?

Ja, vanaf september 1998 is dit inderdaad mogelijk bij de Road Runners Zoetermeer. Eenmaal per week op woensdagmorgen van 09.00 tot ongeveer 10.30 uur wordt een training verzorgd door Cindy van den Hengel. Als zij niet kan, neemt Wim Bras de honneurs waar. Tot nu toe is het gemiddelde aantal deelnemers 8. Soms zijn er zelfs 15 deelnemers. Vanuit de vorige Algemene Ledenvergadering is de wens naar voren gekomen om het aantal trainingsmogelijkheden uit te breiden. Gekozen is toen voor de woensdagmorgen. Oh, een huisvrouwenclubje, zult u misschien zijn gaan denken? Nee dus! Integendeel.

De lopers en loopsters zijn van verschillende niveaus. Sommigen doen 46 minuten over de 10 km, anderen weer 62 minuten. Alleen echte beginners worden doorverwezen naar de speciale beginnerscursussen (overigens, deze begint de eerste zaterdag in april weer!).

Er wordt volgens een vast rooster getraind. Iedere week kan men dus zien wat er op de training gedaan wordt. Uiteraard komt iedere loper aan zijn of haar trekken. In principe wordt iedere training gemiddeld een uur gelopen, ofwel een duurloop of een interval. Men hoeft niet met elkaar rekening te houden; ieder loopt voor zich, onder leiding van de trainer

uiteraard. Van tevoren worden afspraken gemaakt als er bijvoorbeeld 4x 800 meter op het schema staan. Ieder krijgt z'n eigen tijd op en werkt de training af. Warming up en cooling down gebeurt altijd wel collectief.

Na afloop zorgt Cindy ervoor dat er voldoende koffie en thee is om weer lekker bij te komen. Het is al een aantal malen gebeurd dat de voorzitter van onze vereniging toevallig langskwam en spontaan voor koffie en thee ging zorgen.

Het bargebeuren moet helaas wel door de groep c.q. trainer zelf gebeuren, aangezien hier geen vrijwilligers voor te vinden zijn. Mocht u dit nu lezen en denken, ach, dat is misschien wel wat voor mij. Iedere woensdag om 9 uur aanwezig zijn, beschikbaar zijn in het clubhuis tijdens de training voor eventuele calamiteiten en na afloop zorgen voor een drankje. Aarzel dan niet en neem contact met Cindy op. Volgens haar zeggen is het een gezellige boel tijdens die woensdagmorgen.

Kun je eens niet tijdens een maandag- of woensdagavond in verband met wisseldiensten of zo? Kom eens kijken op de woensdagochtend en doe mee!





# Binnengekomen

## Via de mail

### Bericht 1:

Van: Peltenburg, A.C.  
Aan: 'Paul v. Heukelum'  
Datum: maandag 8 februari 1999  
Onderwerp: Uitslag De Groenhoven-Plusloop

Paul,

De meeste zijn zaterdag actief geweest als vrijwilliger bij de Korenmolenloop. Zondag weer zelf actief met de volgende resultaten.

Zondag 7 februari 1999 1/2 marathon

Ad Peltenburg 1.21.34  
Ron Dijkhuizen P.R.!! 1.22.50  
Etienne den Toom P.R.!! 1.28.15  
Peter van Zijp 1.40.52  
Dick den Dulk 1.44.05

Prestatieloop 11 km

Sonja den Dulk 58.30

De slechte weersomstandigheden hoeven goede tijden dus niet in de weg te staan. Veel wind, natte sneeuw maar op dit toch afwisselende parcours geen echt probleem.

Met vriendelijke groeten

Ad Peltenburg

### Bericht 2:

Van: Peltenburg, A.C.  
Aan: 'Paul v. Heukelum'  
Datum: maandag 22 februari 1999  
Onderwerp: Uitslagen en sites

Paul,

Mocht je nog eens willen surfen probeer deze dan eens.

<http://www.jkm.nl/texel/> "60 van Texel"  
<http://fox.nstn.ca/~dblaikie/> "Ultra Marathon World"  
<http://fox.nstn.ca/~dblaikie/uw-ca-ne.html> "Ultra's in België en Nederland"  
<http://www.jkm.nl/jkm/> "Jan Knippenberg Memorial"

Afgelopen zondag ben ik met Mike en Mimoena als supporter in Schoorl geweest voor de dertig kilometer. Er naar toe veel regen, tijdens de loop

hoofdzakelijk droog en na afloop weer ontzettend veel water. De loop zelf is door het duingebied van Schoorl. Een heel mooi en afwisselend parcours met een hele goede verzorging onderweg. Behalve de dertig is de hele en halve marathon ook mogelijk.

Zondag 21 februari 30 km. van Schoorl

Mike van Wichen 2 22' 14"  
Ad Peltenburg 2 09' 55"

Tot ziens,

Ad Peltenburg



# Brunchrun

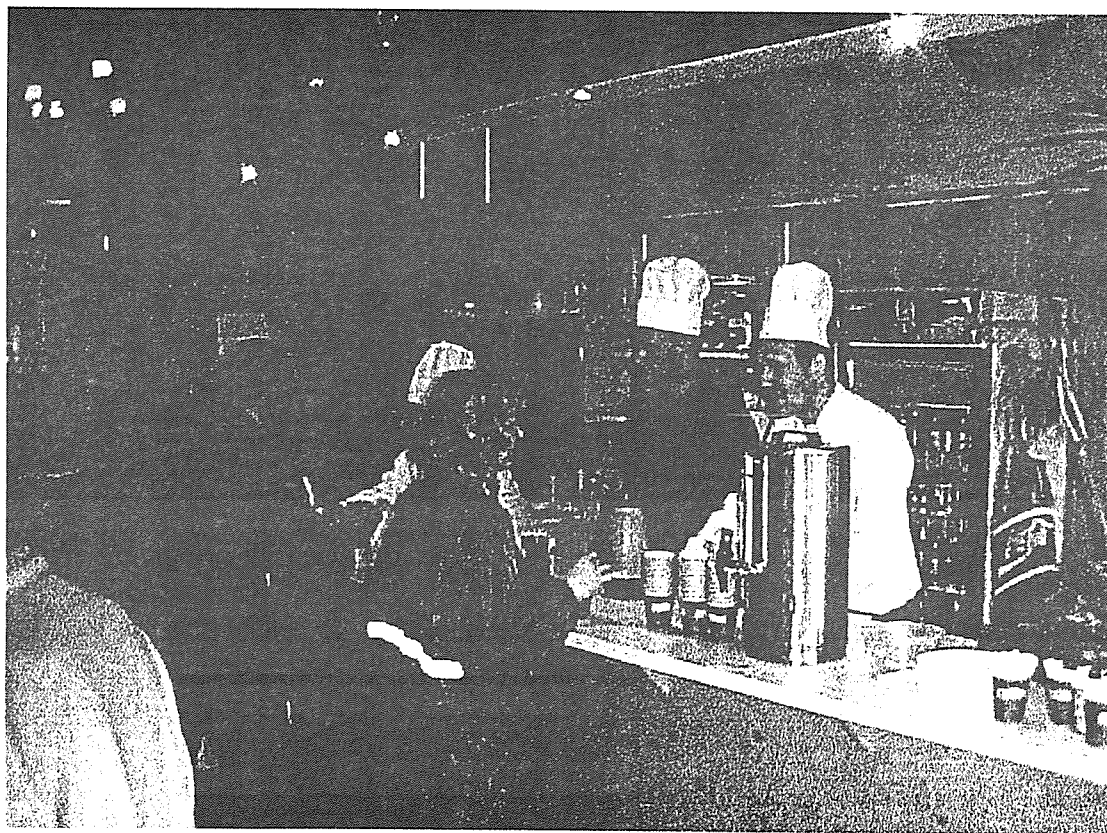
De training op zaterdagmorgen 6 maart jl. begon anders dan anders. In het clubhuis was het een drukte van jewelste. Behalve de vele lopers en loopsters die van het (eindelijk) mooie weer kwamen genieten, liepen er ook een flink aantal 'bakkers' rond. Onder die hoge mutsen hier en daar een bekend gezicht. Wat bleek nu, het was weer tijd voor de jaarlijkse brunchrun van de Road Runners.

Na een gezellige (nogal korte) training kwam onze groep rond half 11 weer bij het clubhuis, waar de tafels gedekt waren. Er was van alles, vooral op het gebied van de broodjes natuurlijk. Heerlijk beleg, salade, fruit, jus d'orange, koffie en thee. De bakkers liepen af en aan.

Aan de kleine Kai van der Maaten werd gevraagd wie al dat lekkers neergezet had, de kinderen soms? Hij antwoordde: nee joh, de bakkertjes!

Er was genoeg te eten en te drinken en ook voor de wat latere groepen was er nog meer dan genoeg. Zelfs voor de marathongroep die na een duurlooptje van 3 uur toch wel wat lustten, werd de tafel nog eens aangevuld. Ook de fietsers onder ons (ja, ja, het wordt nog eens wat met onze hardloopvereniging!) mochten samen met de 'bakkertjes' zelfs nog een broodje wegpeuzelen.

Al met al weer een geslaagd evenement, georganiseerd door de Evenementencommissie. Bakkertjes, namens alle andere leden: hartelijk bedankt!



# Uitslagen

## Polderloop te Hazerswoude, 31 januari 1999

### 15 km

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Nico v.d. Kooy    | 1.13.00 |
| Jack v.d. Kreeke  | 1.13.00 |
| Paul van Heukelum | 1.16.32 |

### 21 km

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| André Bult              | 1.35.30      |
| Klaas de Vries          | 1.42.00 (PR) |
| Elly v.d. Kooy          | 1.46.20      |
| Willem Helder           | 1.47.40      |
| Lidwien van den Aardweg | 2.03.00      |

## De Groenhoven-Plusloop, 7 februari 1999

### ½ marathon

|                  |              |
|------------------|--------------|
| Ad Peltenburg    | 1.21.34      |
| Ron Dijkhuizen   | 1.22.50 (PR) |
| Etienne den Toom | 1.28.15 (PR) |
| Peter van Zijp   | 1.40.52      |
| Dick den Dulk    | 1.44.05      |

### 11 km

|                |         |
|----------------|---------|
| Sonja den Dulk | 0.58.30 |
|----------------|---------|

## Zegerplasloop te Alphen aan den Rijn, 20 februari 1999

### 20 km

|                |         |
|----------------|---------|
| Peter van Zijp | 1.36.55 |
| Ruud van Zon   | 1.36.55 |

### 30 km

|                  |         |
|------------------|---------|
| Etienne den Toom | 2.10.51 |
| Piet van Veen    | 2.23.47 |
| Jan Besseling    | 2.23.47 |
| Ap Harteveld     | 2.24.36 |

## 30 km. van Schoorl, 21 februari 1999

### 30 km

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Ad Peltenburg   | 2.09.55 |
| Mike van Wichen | 2.22.14 |

## Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen, 27 februari 1999

### 10 km

|              |         |
|--------------|---------|
| Jeroen Sebel | 0.43.32 |
|--------------|---------|

### 21 km

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Jan Schipper      | 1.23.20 |
| Rick Martens      | 1.32.33 |
| Ton de Veen       | 1.42.36 |
| Frans van Haaster | 1.42.36 |

## Dobbelloop te Nootdorp, 28 februari 1999

### 15 km

|           |              |
|-----------|--------------|
| Arie Taal | 1.11.09 (PR) |
|-----------|--------------|

## De twintig van Hans Verkerk te Alphen aan den Rijn, 13 maart 1999

### 10 km

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Jan Schipper        | 0.38.29 |
| Bart Lamers         | 0.49.10 |
| Rosanna Duttenhofer | 0.49.10 |

### 20 km

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| Ron Dijkhuizen      | 1.19.08      |
| Aad Vervaart        | 1.24.58      |
| Rick Martens        | 1.25.00      |
| Piet van Veen       | 1.27.54      |
| Frits v.d. Lubben   | 1.27.55      |
| Jan Moggré          | 1.28.15      |
| Ed Helsloot         | 1.31.44      |
| Ton de Veen         | 1.32.55 (PR) |
| Jeroen Sebel        | 1.33.00      |
| Peter van Zijp      | 1.34.20      |
| Raymond Khedoe      | 1.37.48      |
| Martin van Sommeren | 1.38.43      |
| Tom v.d. Meer       | 1.39.26      |
| Ruud van Zon        | 1.39.55      |
| Diederik Post       | 1.40.10      |
| Wim Bras            | 1.41.51      |
| Paul van Heukelum   | 1.43.16      |
| Klaas de Vries      | 1.45.23      |
| Joyce Dijkhuizen    | 1.57.35      |

## Bruggenloop te Rotterdam, 21 maart 1999

### 13,3 km

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Jack v.d. Kreeke        | 1.04.10 |
| Leo van den Hengel      | 1.10.20 |
| Joop Biever             | 1.13.13 |
| Joyce Dijkhuizen        | 1.13.16 |
| Ron Dijkhuizen          | 1.13.17 |
| Hans de Gooijer         | 1.13.26 |
| Sonja den Dulk          | 1.14.30 |
| Dick den Dulk           | 1.14.30 |
| Lidwien van den Aardweg | 1.14.30 |
| Cindy van den Hengel    | 1.14.35 |
| Frans van den Hengel    | 1.14.35 |
| Ellen Bominaar          | 1.16.10 |
| Sharon van Geijlswijk   | 1.20.00 |

### 21 km

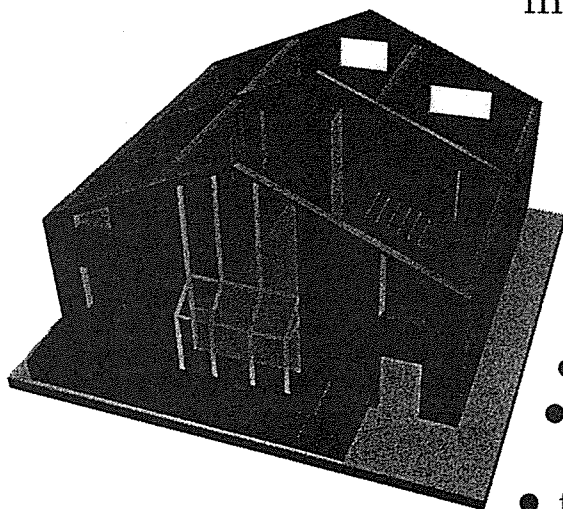
|               |         |
|---------------|---------|
| Hans Feelders | 1.39.00 |
|---------------|---------|

**Iedereen van harte gefeliciteerd met haar/zijn prestatie!**

PS: Uitslagen kunnen uiteraard ook via email doorgegeven worden. Zie de colofon voor het email-adres.

# Op weg naar een eigen huis...

met een uniek spaarplan



- al vanaf f 30,- per maand
- straks eenvoudig te combineren met Spaar-Aktief Hypotheek
- fiscaal voordeel
- ingebouwde zekerheid
- aanpasbaar aan úw wensen en omstandigheden
- flexibiliteit

Wij vertellen u er graag meer over.

Bel of schrijf voor informatie of een geheel vrijblijvende offerte.



Assurantiekantoor

**A.F.M. Vervaart**

Postbus 6138



2702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

# Wedstrijdagenda

## Zondag 18 april

Generale Bank marathon Rotterdam te Rotterdam  
Organisatie: Marathon Rotterdam, tel. 010-4172886  
Afstand: 10 en 42 km  
Starttijd: 12.00 uur

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

100e PPC Loop te Leiden  
Organisatie: NL..ML, tel. 071-5895297  
Afstand: 3 – 7 – 10 – 14 – 17 – 21 km  
Starttijd: 10.30 uur

---

## Vrijdag 23 april

Berg Race by Night te Wageningen  
Organisatie: van Berg tot Berg Race, tel. 0317-411080  
Afstand: 7,6 en 12,6 km  
Starttijd: 23.00 en 23.30 uur

---

## Zaterdag 24 april

Jorisrees te Delft  
Organisatie: Psych.centrum St. Joris, tel. 015-2607606  
Afstand: 1,8 – 5,4 km  
Starttijd: 13.40 / 14.00 en 14.50 / 15.30 uur

---

## Zondag 25 april

Schiphol Road Air Run te Schiphol  
Organisatie: AV Haarlemmermeer, tel. 023-5629116  
Afstand: 16,1 km  
Starttijd: 11.00 uur

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

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

Omloop van Noordwijkerhout  
Organisatie: AV NSL, tel. 0252-520134  
Afstand: 5 – 10 – 21 km  
Starttijd: 11.00 uur

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

## Vrijdag 30 april

Orangeloop te Delft  
Organisatie: Loopgroep Fortuna, tel. 015-2620004  
Afstand: 1,1 en 5 – 10 km  
Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Trimloop te Moerkapelle  
Organisatie: TZM Moerkapelle, tel. 079 – 5932719  
Afstand: 5 – 10 – 15 – 21,1 km  
Starttijd: 11.30 uur

Orangeloop te Sliedrecht  
Organisatie: AV Sliedrecht, tel. 0184-614170  
Afstand: 6 – 10 en 1,5 km  
Starttijd: 10.15 en 11.15 uur

53e havenloop te Vlaardingen  
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969  
Afstand: 1,23 en 5 – 7,5 km  
Starttijd: 13.00 en 13.30 uur

Orangeloop te Wassenaar  
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071 – 5177656  
Afstand: 2,5 – 5 – 7,5 – 10 km  
Starttijd: 11.00 uur

---

## Zaterdag 1 mei

Parkenloop te Voorschoten  
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5177656  
Afstand: 10.-16,09 en 1,5 – 2,5 – 5 km  
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

---

## Zondag 2 mei

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

Delftse Parkenloop te Delft  
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548  
Afstand: 21,09 km  
Starttijd: 11.00 uur

58e Roadrunnersloop te Leiden  
Organisatie: Leiden RRC, tel. 071-5143932  
Afstand: 2,87 – 5,75 – 10 – 16,1 – 21 km  
Starttijd: 10.30 uur

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

# Wedstrijdagagenda (vervolg)

## Woensdag 5 mei

18e Bevrijdingsloop te Alblasserdam  
Organisatie: AV Alblasserdam, tel. 078-6915903  
Afstand: 2,1 – 4,2 – 6,3 – 8,4 – 10,5 km  
Starttijd: 19.00 uur

## Zaterdag 8 mei

17e Nationale Lenteloop te Papendrecht  
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150174  
Afstand: 8 15 km  
Starttijd: 14.00 uur

Jeugd lenteloop te Papendrecht  
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150174  
Afstand: 1 en 2 – 4 – 6 km  
Starttijd: 12.00 en 12.15 uur

## Zondag 9 mei

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

## Zondag 16 mei

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

Zijlloop te Leiden  
Organisatie: De Zijl, tel. 071-5174392  
Afstand: 5 – 10,5 – 21,1 km  
Starttijd: 11.00 uur

PPC loop te Leiden  
Organisatie: NLML, tel. 071-5895297  
Afstand: 3 – 7 – 10 – 14 – 17 – 21 km  
Starttijd: 10.30 uur

## Zaterdag 22 mei

Merwedeloop te Hardinxveld-Giesendam.  
Organisatie: AV Sliedrecht, tel. 0184-614170  
Afstand: 1,5 en 10 en 1,61 km  
Starttijd: 15.15 en 16.00 en 16.10 uur

## Zondag 23 mei

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

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

## Zaterdag 29 mei

Audio Estafetteloop te Rotterdam  
Organisatie: EUR Roadrunners, tel. 010-2120656  
Afstand: 21 km  
Starttijd: 14.00 uur

## Zondag 30 mei

Zuidersterloop te Capelle a/d IJssel  
Organisatie: PAC, tel. 010-4676311  
Afstand: 16,09 en 8,04 en 4,02 en 2 km  
Starttijd: 14.00 en 15.15 en 16.00 en 16.30 uur

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

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

## Zaterdag 5 juni

ITC Florarun te Boskoop  
Organisatie: AV 47, tel. 0172-214019  
Afstand: 10 en 1,2 km  
Starttijd: 13.30 en 13.45 uur

## Zondag 6 juni

Delftse Houtlopen te Delft  
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548  
Afstand: 1,5 en 3,5 en 7 – 14 km  
Starttijd: 10.55 en 11.00 uur

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

Kom over de Brugloop te Spijkenisse  
Organisatie: Spark, tel. 0181-637438  
Afstand: 5 – 10 – 15 km  
Starttijd: 12.00 uur

# **Wedstrijdagenda (vervolg)**

## **Zaterdag 12 juni**

Poldersport te Gouderak  
Organisatie: St.Poldersport, tel. 0180-681988  
Afstand: 2 en 10,2 km  
Starttijd: 15.00 en 16.00 uur

Bergloop te Heinenoord  
Organisatie: AV spirit, tel. 0186-616952  
Afstand: 10 km  
Starttijd: 16.05 uur

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk  
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-471350  
Afstand: 5 en 1,5 en 15 km  
Starttijd: 13.00 en 13.40 en 14.15 uur

De 20 van Woubrugge  
Organisatie: SV F side Woubrugge, tel. 0172-519331  
Afstand: 7,25 en 11,4 en 19,75 uur  
Starttijd: 11.00 en 11.05 en 11.10 uur

---

## **Zondag 13 juni**

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

3M Marathon te Leiden  
Organisatie: St. marathon Leiden, tel. 071-5134641  
Afstand: 10 – 21 – 42 km  
Starttijd: 12.30 en 12.45 uur

**!!! GEEN VUILE, STINKENDE SCHOENEN MEER IN JE TAS !!!**

**BIJ AANKOOP VAN 1 PAAR LOOPSCHOENEN**

**NU EXTRA NAAST DE STANDAARD 10% KORTING  
1 RUN2DAY SCHOENTASJE twv f 19,95**

**BIJ**

**RUN2DAY  
SCHOOLSTRAAT 35  
DEN HAAG**

tegen inlevering van deze bon,  
tot 30 april 1999. Alleen in Den Haag.





Paul van Heukelum  
Uienakker 3  
2723 TH Zoetermeer