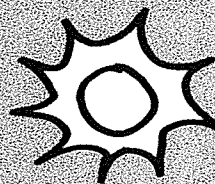


ROADIE

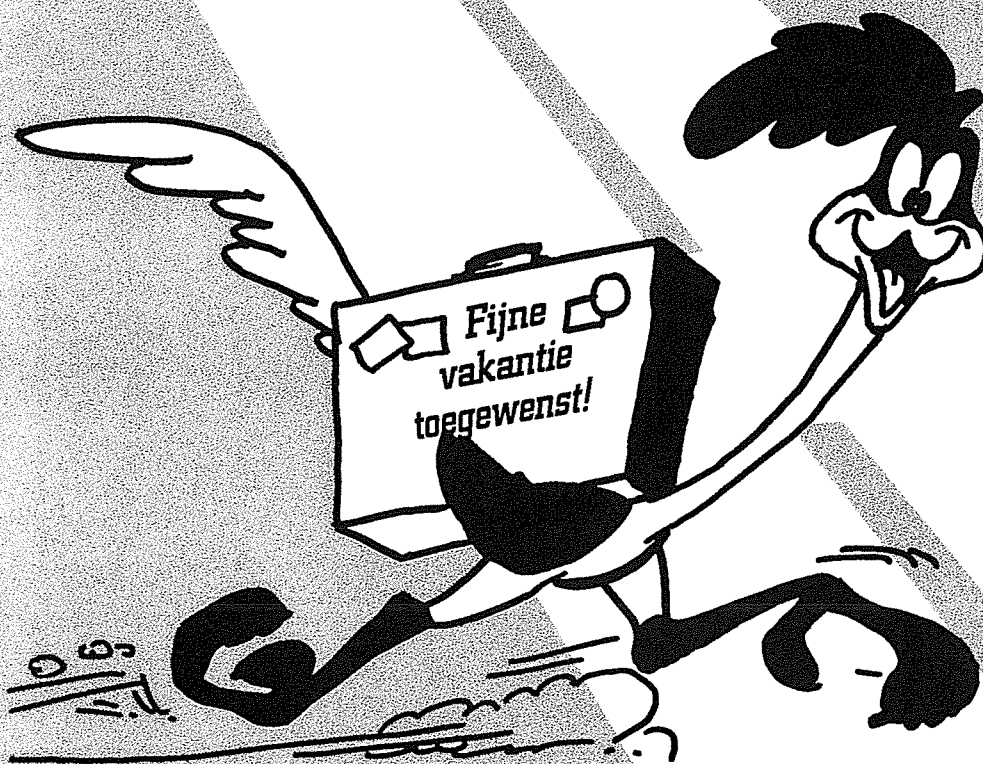
TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



nr

3

jun 1999



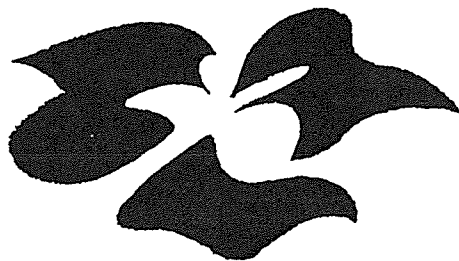
De zestig van Texel

Een jaar later...

Rotterdam marathon

Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 5 | Voorwoord | 18 | Van de clubhuiscommissie
Bedankje
Van de redactie |
| 6 | Verjaardagen
Oproep!!
Lief en leed | 19 | Wijnbergloop |
| 7 | De zestig van Texel
Jaaroverzicht activiteiten | 20 | Beste Roadies
Road Runners houden ook van 'off
the road' |
| 8 | Van Achillespeesontsteking tot
Zonnesteek (2) | 21 | CPC - City Pier Shitty |
| 11 | Rotterdam marathon: dé (laatste)
marathon van de eeuw | 22 | Binnengekomen post |
| 12 | Verslag van de Algemene
Ledenvergadering, gehouden op
7 april 1999 | 23 | De kater van Texel |
| 15 | De sleutel
Inloopmiddag | 24 | Van de technische commissie
Krantenbericht |
| 16 | Een jaar later... | 25 | Waar doe ik het voor? |
| | | 26 | Uitslagen |
| | | 29 | Wedstrijdagenda |



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

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

Roadie

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

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

Aanvangstijden trainingen

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

Bestuur

Hans Feelders	voorzitter	(079) 342 77 62
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 te Zoetermeer (079) 331 01 01

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 der Werf	(079) 316 76 40

Wedstrijdsecretariaat

Ton de Veen	(079) 316 34 55
Aad Vervaart	(709) 331 94 33

Sportverzorging en massage

Marcel Andeweg	(079) 342 81 09
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 19,- KNAU-lidmaatschap per jaar

f 31,50 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 augustusnummer dient vóór 8 juli 1999 in ons bezit te zijn.

Voorwoord

Beste Roadies,

Dit is de eerste keer dat ik het openend woord als voorzitter via ons onovertroffen periodiek "Roadie" mag richten. Je ziet het, er is een nieuwe voorzitter, maar we lopen nog steeds op dezelfde manier (ook al wordt er heel wat gesproken over fietsen en het voortbewegen op van die hele kleine wielmpjes).

Als bestuurder wil ik beginnen om mijn dank uit te spreken voor de vele vrijwilligers die in de commissies binnen onze vereniging het werk doen. Zonder al die mensen zouden we niets kunnen doen. Gelukkig zijn we een heel actieve vereniging. Dat moet ook wel bij een hardloophclub, want wat ben je als hardloper als je niet actief bent?

Zo kom ik bij een groep leden die noodgedwongen niet actief moet zijn. Dat zijn onze geblesseerden en zieken. Door de goede trainingsbegeleiding van onze club, ben ik zelf steeds blessurevrij kunnen blijven. Maar ik kan me wel voorstellen wat het moet zijn om graag te lopen, maar door omstandigheden daar niet aan toe te komen. Voor jullie een spoedig herstel. Kom als het mogelijk is zo nu en dan even naar de kantine om met je groepsgenoten te praten. Dat werkt dikwijls heel lekker.

Nu we de polder steeds weer intrekken, moet ik een duidelijk beroep op jullie doen om de veiligheid in acht te houden. Te veel zie ik groepen breed uitwaaieren. Blijf zo veel mogelijk rechts lopen en loop maximaal met z'n tweeën naast elkaar. We delen ons loopgebied immers met vele andere weggebruikers. En niet allemaal kunnen ze duidelijk aangeven dat ze er aan komen.

Heb je vragen of opmerkingen geef die dan na de training even door aan mij of een van de andere bestuursleden. We zullen dan kijken of we daar zo snel mogelijk mee aan de gang kunnen.

Voor velen is dit de laatste Roadie voor de vakantie. Voor iedereen een heel prettige vakantie met als het kan veel loopplezier. Op vrijwel iedere plek op aarde kan je de loopschoenen uitproberen. Ik zie je wel weer als we terug zijn.

Groeten van Hans Feelders

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, direct langs de A 12)

Verjaardagen

Juli

1	Leo van Leeuwen
4	Ad Peltenburg
8	Ria Heskes
10	Leo Welschen
11	Victor Sasburg
14	Carlos Fokke
17	Marja Zonderop
20	Barbara Krop
20	Ruud van Zon
21	Jaap Visser
22	Maja Leidelmeyer
22	Jan Moggré
25	Peter Dominicus
26	Herman Roosenboom
30	Toos Koevoets

Augustus

3	Joyce Dijkhuizen
3	Renee de Leeuw
4	Willem Hogendoorn
4	Annemarie Paulissen
5	Tineke Lutterman
5	Karel Slierendrecht
6	Rob Hardon
7	Debbie Smit
7	Ria Wiersema
8	Jeannet van Santen
8	Remco Verdegem
9	Jacques Kamps
9	Esther de Wit
11	Leny van den Hengel
11	Leon Koppenol
12	Marcel Geurten
15	Irene Burke
16	Liesbeth Edelbroek
18	Karin Bodmann
18	Charles Wagner
19	Chris Hoetmer
20	Marjolijn Dolk
22	Irene Rooker
23	Guido Lips
24	Kees de Brabander
26	Willem van Kampen
27	Herma van der Starre
28	Astrid Hol
29	Jasper Hartevelt
29	Bella Wagner
30	Corrie Groot

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd!!

Oproep!!



Zoals jullie weten organiseren de Road Runners op 12 september 1999 de Starshoe-Run. Wij zoeken daarvoor medewerkers. Zorg dat de loop een succes wordt en meld je aan. Jullie kunnen je wenden tot Jan Jongeneel en/of Leen Antonisse.



Van de Leedcommissie

In de afgelopen periode zijn kaartjes verzonden aan onderstaande personen:

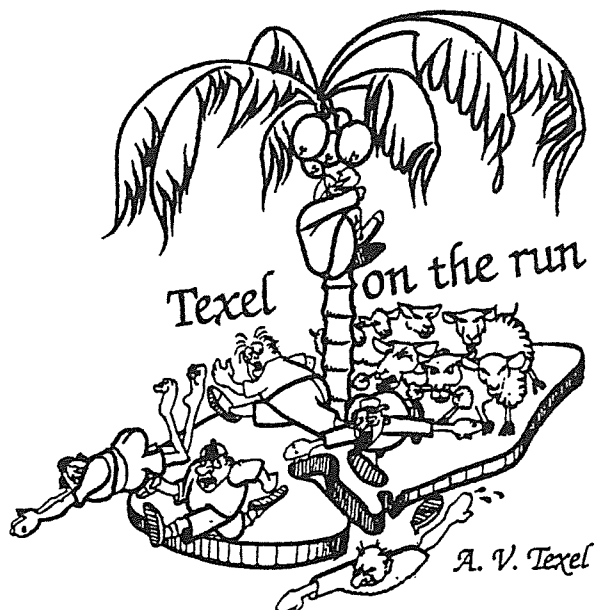
Jeannet van Santen
Patrick van Swieten
Renee v.d. Spek
Trees van Dommelen
Fiep Vreugdenhil
Berrie Vlietstra
Robert Vreijling
Yvonne Elzinga
Leny v.d. Hengel
Reinie Schmit

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.

De zestig van Texel

Om de twee jaar (sinds 1991) wordt op het mooie eiland Texel een unieke loop georganiseerd die vooral een uitdaging is voor ultralopers. Wat dacht u van het rondje Texel van 60 km? Maar je mag ook eerst een rondje linksom en daarna een rondje rechtsom voor de 120 km! Voor de overige lopers is er het halve rondje van 30 km en het kwart rondje in estafettevorm, dus 4 x 15 km.



RRZ was op de 60 km vertegenwoordigd door Toos Koevoets en Ad Peltenburg en op de estafette door Cindy, Frans en Leo van den Hengel en Jaap Visser. Voor die estafetteploeg was het tweede Paasdag om 8 uur verzamelen bij het clubhuis om in Den Helder de boot van 5 over tien te halen en dat lukte maar net door het lange zoeken naar een parkeerplaats. We waren precies op tijd op Texel om de start van de 60 mee te maken en deze lopers aan te moedigen (de 120 km-lopers waren toen al 5½ uur onderweg!). Daarna was het voor ons omkleden en voorbereiden voor de start van de eerste loper. Frans zou de spits afbijten en na zijn start ging de rest van het team naar de bussen. We kozen de bus voor de langzame lopers, want we hadden onze eindtijd geschat op 5 à 5.20 uur en de sluitingstijd was 5.30 uur.

Bij het eerste wisselpunt zagen we eerst veel 60 km-lopers voorbij komen, onder andere Toos, die bij de verzorging rustig een drankje ging mixen en vertelde dat het eerste deel wel zwaar was geweest, maar dat het prima ging.

Toen was het wachten op Frans die het denkbeeldige stokje overgaf aan Jaap. Bij het tweede wisselpunt was de beurt aan Leo en vertrok de bus naar het derde wisselpunt. Onderweg moesten we lang wachten, omdat de weg versperd was door een vrachtwagen waarin schapen werden geladen, eerst

onderin en daarna, via een heuse schaapslift naar de 1^e etage van de wagen. Zoiets zie je natuurlijk alleen maar op Texel.

Bij de derde doorkomst zagen we Toos weer en het ging nog steeds prima. Wat later tikte Leo Cindy aan voor de laatste etappe, tegen de wind in naar de finish.

Bij de eindstreep zagen we eerst Toos arriveren in een keurige tijd van ongeveer 6 uur tien minuten en wat later kwam Cindy, op het laatste gedeelte vergezeld door Frans en Leo, binnen en zette daarmee voor het team een totaal tijd van ongeveer 5 uur vijftientig minuten neer.

Gelet op de weersomstandigheden, gelukkig wel droog maar veel wind, en het zware parcours met strand en duinen waren we tevreden dat we toch nog netjes op tijd binnenkwamen.

De individuele tijden waren niet te vergelijken omdat de afstanden respectievelijk 15,4, 14,3, 15 en 15,3 km bedroegen en omdat ook de omstandigheden heel verschillend waren.

Bij de finish hoorden we ook nog dat Ad het na 45 km welletjes vond en daar op de bus was gestapt.

Op de boot terug smaakten thee, koffie en bier heerlijk en werden we prettig beziggehouden door een ploeg mannen die uit volle borst liederen zongen. Het repertoire was niet zo groot, steeds weer hoorden we 'Wij varen naar Amerika' maar we kwamen (helaas?) toch in Den Helder aan.

Rond half negen waren we terug in Zoetermeer en konden terugkijken op een lange maar wel heel bijzondere dag.

Over twee jaar weer naar Texel?

Jaap Visser, woensdagochtendgroep

Jaaroverzicht activiteiten Road Runners Zoetermeer

Jaar 1999

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

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

Van Achillespeesontsteking tot Zonnesteek (2)

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.

Diarree

Regelmatig last hebben van diarree tijdens of vlak na de training of wedstrijd.

Tip

Wie alleen darmproblemen heeft tijdens een wedstrijd, zou meer aandacht moeten besteden aan het voedingspatroon in de voorafgaande periode. Te veel cafeïne en een vezelrijk dieet kunnen de oorzaak zijn van diarree. Zuivelproducten kunnen de boosdoener zijn bij de atleten die slecht lactose kunnen verdragen. Je merkt dit doordat je last hebt van gasvorming/winderigheid na het consumeren van zuivelproducten.

Tijdens de wedstrijd moet je letten op voldoende vochtinname, omdat uitdroging kan leiden tot diarree. Het ligt voor de hand dat je probeert voor een wedstrijd naar het toilet te gaan. Wanneer diarree veel voorkomt tijdens trainingen dien je nauwkeurig je voedingspatroon te onderzoeken en systematisch bepaald voedsel te elimineren en nieuwe producten te introduceren, zodat je weet welke producten het beste resultaat geven.

Eelt

Plaatselijk verdikte hoornlaag van de opperhuid, veroorzaakt door herhaalde wrijving (bijvoorbeeld lopen in slecht passende schoenen) of door voetafwijkingen, zoals hamertenen of een abnormale stand van de grote teen. Eelt is vaak pijnloos en ontstaat als natuurlijke reactie ter bescherming van de huid waarop druk is ontstaan.

Tip

Wanneer je eeltvorming constateert, kan je dit behandelen door na een bad of douche de plek te behandelen met een eeltvijl of puimsteen en in te smeren met een verzorgende crème.

Wanneer het eelt te dik en hardnekkig is, kan je ook een verzorgende scrub-crème gebruiken. Laat de eeltplek niet te groot worden. De plek kan dan beschadigd worden, waardoor infecties kunnen optreden.

Let goed op of naast de eeltplek geen blaren ontstaan. Is dat wel het geval, dan behandel je deze zoals eerder beschreven.

Heel dikke en pijnlijke eeltplekken moeten door een arts of een pedicure behandeld worden. Voorts wordt de druk op de huid verminderd door middel van steunzolen, teenstandcorrectie of een ring van schuimrubber of vilt rond het drukpunt. De druk kan tijdens het lopen gereduceerd worden door het dragen van dikkere sokken.

Hamertenen

Vervorming van de tenen, waarbij het eerste deel van de teen omhoog staat en het eindkootje naar beneden wijst, vaak veroorzaakt doordat de tenen continu tegen de neus van de loopschoen stoten.

Tip

Schaf schoenen aan, die voldoende neusruimte bieden. Omdat het gewricht sterk gebogen is, ontstaat er wrijving met de bovenzijde van de loopschoen. Dit kan je voorkomen door op de teen een viltten ring te plaatsen, zodat de plek beschermd wordt. Daarnaast zijn voetmassage en rekoefeningen aan te bevelen. Sommige lopers tapen de hamerteen in met een aangrenzende teen (of tenen) om erger te voorkomen.

Van A tot Z (vervolg)

Hamstringklachten

Pijn in de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen, veroorzaakt door sprinten of snelheidstrainingen.

Tip

Verzorg de blessure enkele malen per dag met ijs en doe voorzichtige rekoefeningen. Leg een verband om de dij aan. Om de spieren weer sterk te maken, zijn leg curls aan te bevelen.

Bij deze oefening die je zittend, liggend of staand kunt uitvoeren, buig je je knie met je hielen naar je billen. Je moet tijdens de oefening je hamstring voelen en niet de bilsieren of de kuit.

I

liotibiaalbandfrictiesyndroom

De tractus iliotibialis loopt van de bil langs de buitenzijde van de dijen. Vlak onder de knie bevindt zich de aanhechting van de tractus iliotibialis met het scheenbeen. Pijn en ontsteking ontstaan aan de buitenzijde van de knie, waar de tractus iliotibialis tegen het bot wrijft, of bij de heupknobbel, waar de tractus iliotibialis wrijft tegen de slijmbeurs die zich naast het dijbeen bevindt, waardoor een slijmbeursontsteking kan ontstaan. Het frictiesyndroom kan ontstaan door beenlengteverschil, lopen op een heuvelachtig parkoers, in een hard tempo heuvelafwaarts lopen, verkeerde schoenen of de omschakeling naar een andere (intensievere) training.

Tip

Verzorg de blessure met ijs en eventueel met ontstekingsremmende medicijnen. Doe elke dag enkele malen rekoefeningen. Begin met oefeningen voor de hamstrings, vervolgens de quadriceps en doe pas daarna oefeningen voor de tractus iliotibialis. Een specifieke rekoefening gaat als volgt: stel dat de ontsteking zich aan de rechterzijde bevindt, dan kruis je je rechterbeen schuin achter het linkerbeen, en leun met je linkerarm op een tafel of stoel ter ondersteuning. Veer nu licht op en neer met de arm, zodat enige rek ontstaat op de beschreven plek. Houd wel steeds de rechervoet op de grond. Behalve specifieke rekoefeningen zijn er ook preventieve maatregelen te nemen: trainingsaanpassingen, goede neutrale loopschoenen, trainen op een zachte ondergrond en met een kleinere paslengte, op vlak terrein in een laag tempo.

Ischias

Pijn in de bilstreek, vaak veroorzaakt door irritatie van de nervus ischiadicus, een grote zenuw die langs de rugspieren en de bekkenrand door de bilsieren naar de benen toe loopt. De pijn kan uitstralen naar de benen, tot helemaal in de voet.

De irritatie van deze zenuw kent veel mogelijke oorzaken, zoals strak gespannen hamstrings, gespannen bilsieren, maar ook beenlengteverschil, versteking van de rug, biomechanische problemen of een uitstulping van een tussenwervelschijf onder in de rug (hernia). Bij zenuwprickeling is het van groot belang een juiste diagnose te stellen omtrent de oorzaak.

Tip

Veel spieren zullen stijf zijn en daarom is het van belang rekoefeningen te doen. Rek de rug, de bilstreek, hamstrings, de iliotibiaalband en de kuit. Overweeg om alternatieve vormen van training te doen. Wanneer de pijn vermindert, kan je weer voorzichtig gaan wandelen en lopen. Zitten kan de pijn verergeren. Zorg dat je altijd op een goede stoel zit (dit is vooral van belang op het werk of in de auto) en gebruik desgewenst kussens voor een beter comfort. Pijn in de bilstreek is het gevolg van een onderliggend probleem, zoals beenlengteverschil. Als de rekoefeningen de pijn niet doen verminderen of als je conditie achteruitgaat, dien je onmiddellijk een arts te consulteren. Negeer nooit pijn in dit gedeelte van het lichaam: je kan er de rest van je leven last van hebben.

Bron: Runner's World, november 1996.

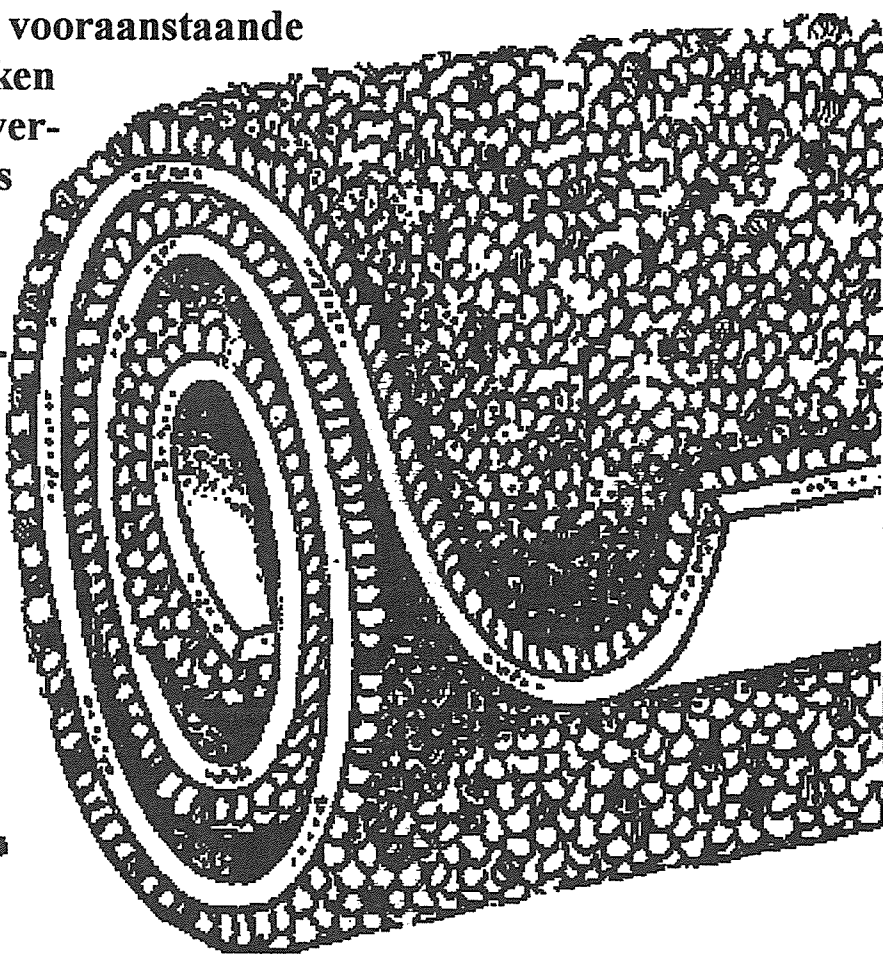


Kamerbreed Tapijt

- ♦ 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

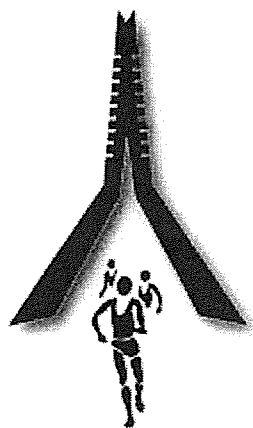
Leden krijgen bij aankoop een extra korting

Rotterdam marathon

dé (laatste) marathon van de eeuw

Vorig jaar had ik al veel getraind voor de marathon. Helaas kon ik hem door omstandigheden niet lopen. Daarom wilde ik hem dit jaar zeker lopen. Trainen deed ik met de marathongroep uit groep 1. Dat was me vorig jaar goed bevallen.

Nou is er over de jongens uit groep 1 al veel gezegd. Ze zijn serieus, ambitieus en prestatiegericht. Dit is zonder meer waar, maar je kunt er ook een hoop lol mee hebben. Uit eigen ervaring kan ik zeggen: stop een stel mannen bij elkaar en het geouwehoer is niet van de lucht. Eén training zullen we niet gauw vergeten. Rens Vel(t)dman (let op de naam, die heeft hij niet voor niets) had een leuk parcours uitgezocht: de paden op, de modder in. Op één van de vele bruggetjes tussen bos en weiland gleed ik uit, tot groot verdriet van de anderen: net niet in de sloot. Nauwelijks van de schrik bekomen, zag ik even verderop een eenzame en vooral lege loopschoen diep in de modder steken. Ernaast een dansende Ron, op één been nog wel. Als je Ron een beetje kent, snap je wel hoe komisch dat eruit ziet. Zelfs bij Frits kon er nu een lachje af. Toen we eindelijk weer op het asfalt liepen, merkte Rens fijntjes op dat we datzelfde stuk ook over het fietspad hadden kunnen lopen.



**STICHTING
ROTTERDAM
MARATHON**

Eindelijk was de grote dag aangebroken en ik had er helemaal geen zin in. Ik begon te twijfelen aan mijn voorbereidingen. Iedereen bleek al een kaartje te hebben voor het Hofpleinboemeltje. Ik niet. Iedereen had een toegangsbewijs voor het Akragon (verkleedruimte). Ik niet.

Iedereen had erg veel getraind en een smal bekkie. Ik niet????

Niet iedereen had een startnummer. Ik wel. Na de allerlaatste voorbereidingen: plakken, smeren, shaggie roken, drinken, plassen en startnummer halen (hè André) gingen we op weg naar de Coolsingel.

En dan maar wachten. Gelukkig was het schitterend weer. Hier en daar werd nog wat raad gegeven, maar ik hoorde niets meer. Zelfs Kees uit groep 2 hoorde ik niet meer.

Dan eindelijk muziek en het kanonschot. We konden gaan wandelen. Omdat ik tamelijk vooraan stond, legde ik de eerste kilometer in 5.17 af. Daarna ging het alleen maar sneller.

Na ongeveer 3 km kwam ik Ruud van der Maaten tegen. Ruud had wel 2 weken getraind voor deze marathon.

Ik durfde me wel aan te sluiten bij iemand met zoveel zelfvertrouwen.

De eerste 30 km gingen prima. Steeds onder het schema. Het viel me reuze mee. Om de zoveel km stonden steeds weer supporters van de Road Runners. Hartstikke leuk dat jullie er waren!

De sfeer was overal fantastisch en als de Rotterdammers wat tammer waren, jutte Ruud ze wel op.

Na die 30 km begon ik mijn benen wel te voelen, maar pijn deed het niet. In het Kralingse Bos (bos heb ik trouwens niet gezien, maar ik kom dan ook van de Veluwe) zou de man met de hamer moeten staan. Die heb ik niet gezien. Maar waar kwam al dat lood vandaan waarmee mijn benen zich langzaam vulden?

Op 36 km stapte Jolanda in: een frisse haas. Net wat we nodig hadden. Zij heeft ons de laatste kilometers voortgetrokken.

Ik had intussen mijn verstand op nul en mijn blik op oneindig. Ruud en Jolanda maakten het publiek helemaal gek en zo ben ik die laatste kilometers doorgekomen.

Als je dan in de verte de finish ziet en je weet zeker dat je een goede tijd gaat lopen, zelfs onder de 3.30, dan begint er van binnen wat te juichen. Dan gaan die laatste meters weer flitsend.

Voor de moeders onder ons: je kunt een marathon wel vergelijken met een bevalling. Tijdens het laatste stukje denk je: dit nooit meer. Maar als het resultaat daar is, denk je: volgend jaar weer.

En dan de verhalen. Peter moest helaas uitstappen wegens maagkrampen. Maar hij was wel de volgende dag op TV. Frits liep weer eens een PR ondanks (of dankzij) z'n kratjes pils. André had toch nog zijn startnummer én een goede tijd. Maar volgend jaar gaat hij onder de 3 uur. Ron in ieder geval onder de 3.05. Wie heeft er ook al weer 3.05 gelopen?

Ruud heeft zijn weddenschap gewonnen en wacht nog op z'n geld.

Piet had zelfs geen spierpijn.

Etienne: vorig jaar had hij zelfs geen loopschoenen en nu zo'n resultaat.

Jan is al weer aan het trainen voor Berlijn en Rens voor Leiden. En Ab heeft 3 kwartier van z'n vorige marathontijd afgelopen.

Allemaal hebben we een lekker gevoel over deze marathon. In 2000 staan wij weer op de Coolsingel. Jullie ook?

Ellen Duijzer

Algemene ledenvergadering

**Verslag van de Algemene Ledenvergadering,
gehouden op 7 april 1999**

*Aanwezig: het voltallige bestuur en 48 leden.
Afwezig met bericht van verhindering: 5 leden*

1 Opening.

De voorzitter opent de vergadering om 21.05 uur met een woord van welkom aan de aanwezigen.

2 Vaststelling agenda.

De agenda wordt onveranderd vastgesteld.

3 Ingekomen stukken.

Voor deze ALV is een brief van *Hans Feelders* ontvangen. In deze brief stelt Hans zich kandidaat voor de vacature van voorzitter van de Road Runners Zoetermeer.

Daarnaast is een brief van *Jaap Dekker* ontvangen. In deze brief doet Jaap een voorstel om de presentatie van de balans en het exploitatieoverzicht aan te passen, zodat het geheel inzichtelijker wordt. Tevens doet hij in het vervolg van zijn brief een aantal voorstellen om de inkomsten van de vereniging te vergroten.

Beide brieven komen bij de respectievelijke agendapunten aan de orde.

4 Verslag van de Algemene Ledenvergadering d.d. 13 mei 1998.

Alvorens het verslag aan de orde te stellen, staat de voorzitter stil bij het onverwachte overlijden van ons (ex-)lid Jan Vukkink. Daartoe uitgenodigd nemen de aanwezigen een minuut stilte in acht ter nagedachtenis aan Jan.

Naar aanleiding van het verslag van de ALV 1998 wordt vastgesteld, dat het overleg met enige leden over de presentatie van de jaarcijfers (balans en exploitatieoverzicht) heeft plaatsgevonden. De suggesties terzake zijn overgenomen en in de voorliggende financiële stukken verwerkt.

Het verslag wordt onder dankzegging aan de secretaris (Rien Sikkel) vastgesteld.

5 Overige verslagen

Er zijn verslagen ontvangen van de Technische Commissie (als aanvulling op het verslag tot en met april 1998, dat in de vorige ALV is behandeld), de Medische Commissie, de Evenementencommissie en het Wedstrijdsecretariaat. Vastgesteld wordt naar aanleiding van een daartoe strekkende opmerking, dat de commissie Lief en Leed deel uitmaakt van de Evenementencommissie en dus geen apart verslag heeft samengesteld.

De verslagen geven geen aanleiding tot inhoudelijke vragen of opmerkingen uit de vergadering.

6 Financiële stukken 1998

Balans

Jaap Dekker heeft in zijn brief aangegeven, dat het duidelijker is om de nu gepresenteerde twee balansen (vereniging en clubhuis) te integreren tot één balans. Hetzelfde geldt voor de exploitatieoverzichten en de begrotingen. Het bestuur kan zich vinden in deze voorstellen. De stukken over 1999 zullen derhalve aldus worden gepresenteerd. De balans geeft overigens geen aanleiding tot opmerkingen.

Exploitatieoverzicht

De kascontrolecommissie, bestaande uit Ad Smits en Jan-Willem Weehuizen, verklaren, dat zij:

- tweemaal onderzoek hebben verricht in de boekhouding van de penningmeester van de vereniging;
- eveneens onderzoek hebben verricht in de boekhouding van de penningmeester van het clubhuis,
- vaststellen, dat de door hen voorgestelde wijzigingen in de presentatie van de balans zijn doorgevoerd;
- bij hun onderzoeken niet op onregelmatigheden zijn gestuit en stellen derhalve voor de penningmeester(s) te dechargeren. De vergadering stemt door middel van applaus in met dit voorstel.

Frans van den Hengel deelt vervolgens mee, dat na afsluiting van de boeken en na afronding van de controles van de kascommissie, bericht is ontvangen van de Belastingdienst inzake de aanschaf van ons clubhuis. In principe is de vereniging BTW-plichtig. Dit betekent, dat de omzet van het clubgebouw en alles wat met het clubgebouw te maken heeft, onderhevig is aan BTW. Dit in tegenstelling tot de activiteiten van de vereniging. Deze zijn vrij van BTW.

Een en ander betekent overigens, dat wij inzake de aanschaf van het clubgebouw een bedrag aan BTW terug ontvangen hebben van ruim f124.000,-.

7 Pauze

Gezien de snelle voortgang van de vergadering wordt besloten de pauze te verschuiven tot na de behandeling van de begroting.

8 Jaarplan 1999

De voorzitter geeft een korte toelichting op het voorliggende plan. In het kader van het hebben en houden van vrijwilligers wordt opgemerkt, dat tijdens de vorige ALV Bert Hartog en Jan Jongeneel zich hebben opgeworpen als coördinatoren. De daarvoor door de KNAU geplande cursus is echter niet georganiseerd. *Jan Jongeneel* merkt op dat nu buiten de KNAU om door Olympia een dergelijke avond wordt georganiseerd. Jan gaat daarnaar toe. *Victor Sasburg* vindt het jaarplan 1999 een teleurstellende notitie, omdat het niet verder gaat dan het

ALV (vervolg)

opsommen van op zich goede ideeën en voor-nemens. Spreker mist concrete acties. De voorzitter reageert hierop door vast te stellen, dat het bestuur 'slechts' een voorwaarden scheppende en sturende rol speelt. De echte acties worden door de commissies ingevuld. Het is daarom in de verenigingsstructuur van de RRZ niet mogelijk om opdrachten aan de commissies te verstrekken. Er is in deze zin geen sprake van hiërarchie in de vereniging. Deze mening wordt door de vergadering bij monde van *Ed Jacobs* ondersteund.

Vastgesteld wordt, dat het plan 1999 nadere invulling behoeft door de commissies. Een en ander komt terug bij de hierna te behandelen begroting voor 1999.

9 Begroting 1999

De penningmeester stelt vast, dat het voorziene tekort met name een gevolg is van de afschrijvingen op ons clubhuis. Hoewel het eigen vermogen vooralsnog ruimschoots voldoende is om de tekorten in de komende jaren te dekken, vindt het bestuur dit geen goede zaak. Daarom worden in het jaarplan suggesties gedaan om de inkomsten van de vereniging te verhogen. *Mart Lagerweij* doet de suggestie - ondersteund door enkele andere aanwezigen - over te gaan tot een contributieverhoging om daarmee de nodige buffer te vormen. Het bestuur geeft bij monde van de voorzitter aan, dat contributieverhoging eerst aan de orde is als andere middelen niet toereikend blijken te zijn.

Aad Vervaart mist de KNAU-bijdragen in de begroting. De penningmeester antwoordt, dat de inkomsten en uitgaven hier elkaar in evenwicht houden. Daarom zijn zij niet meegenomen. *Carla Jongerius* meent uit de begroting van de Medische Commissie af te leiden, dat de bijdrage aan de massage verhoogd wordt naar f110,-. De voorzitter geeft aan, dat de in de begroting genoemde 5 x f1200,- vergoeding los staat van de bijdragen.

Koos Isbrucker wil, voordat de discussie over het al dan niet verhogen van de contributie losbarst, graag eerst de discussie over de uitgaven en dan met name de voorziene stijgingen daarin. Als voorbeeld noemt hij de vergoeding aan het trainerscorps, de medische commissie, onroerend zaakbelasting e.d.

Namens de Technische Commissie reageert *Ed Jacobs* door te stellen, dat verhoging van de begroting van de Technische Commissie vooral een gevolg is van de in het beleidsplan RRZ vastgelegde streven naar kwaliteit en continue verbetering daarvan van het aanbod van de vereniging.

Koos Isbrucker merkt verder op, dat de brutowinst op de omzet van het clubhuis (veel) hoger is, dan begroot was. De oorzaak hiervan is vooral gelegen in de grote hoeveelheden koffie en thee, die worden verbruikt. De marges daarop zijn groot en het verbruik is veel groter dan in 1998 begroot.

PAUZE

Na de pauze besteedt de vergadering met name

aandacht aan suggesties om de inkomsten van de vereniging te vergroten. Vele suggesties worden brainstormenderwijs naar voren gebracht, zoals:

- zelfwerkzaamheid omslaan naar de individuele leden. Niet meewerken is dan dus betalen;
- verhoging van de contributie in drie stappen van 2,50 per kwartaal tot uiteindelijk 42,50 per kwartaal;
- inschrijfgelden (nieuwe leden, kennismakingscursus, activiteiten) verhogen;
- minder uitgaven (ALV,...);
- verhogen eigen bijdrage aan massage;
- afschaffen sponsor- en vrijwilligers-avonden;
- uitbreiden activiteiten;
- sponsors uitbreiden;
- enz.

De vergadering stemt in met het voorstel om een commissie, bestaande uit *Aad Vervaart*, *Jaap Dekker* en *Frans van den Hengel*, concrete voorstellen te laten uitwerken en deze aan het bestuur en zo nodig de leden voor te leggen. De stemming over dit voorstel geeft 23 voorstanders en 13 tegenstanders.

11 Verkiezingen commissies en bestuur

De ALV stemt in met de herverkiezing van *Ad Smits* en *Jan-Willem Weehuizen* als leden van de kascommissie.

In het bestuur van de vereniging is *Bert Bos* aftredend als voorzitter. Bert stelt zich niet herkiesbaar. Voor de vergadering heeft *Hans Feelders* zich schriftelijk als kandidaat aangemeld. Er zijn geen andere kandidaten naar voren gekomen.

Hans Feelders is daarmee de nieuwe voorzitter van de RRZ.

Namens alle leden neemt *Frans van den Hengel* het woord. Hij bedankt Bert voor alles wat hij in de afgelopen jaren voor de vereniging heeft gedaan. Zonder overdrijven kan worden gesteld, dat zonder Bert er geen RRZ had bestaan. Hij overhandigt Bert een toepasselijke stropdas. *Rien Sikkel* memoreert als oud-bestuurslid en lid van het eerste uur de start van de Road Runners uit Mulder Sport. Ook hij bedankt Bert voor de fantastische inzet, die Bert altijd heeft getoond. Het resultaat mag er zijn.

Bert Bos bedankt vervolgens iedereen. Hij treedt niet alleen terug als voorzitter, maar ook als voorzitter van de medische commissie en de PR-commissie. Hij wenst de nieuwe voorzitter veel succes en ziet als belangrijkste doelstelling het verhogen van de saamhorigheid in een steeds groeiende vereniging.

Hans Feelders neemt de voorzittershamer over en gaat over tot het laatste punt van de agenda.

12 Rondvraag

Hans Feelders nodigt Bert van harte uit om als masseur op te (blijven) treden. De bezetting in het massageteam heeft door het terugtreden van Paula versterking nodig. Verder ligt het voorstel ter tafel *Frank Eilbracht* te belasten met de PR-taken van de vereniging. *Aad Vervaart* vraagt zich af of Frank daar

ALV (vervolg)

wel voldoende tijd voor heeft. Hij memoreert aan eerdere uitlatingen van Frank, dat hij voor diverse activiteiten (wedstrijdcommissie o.a.) geen tijd had. *Frank* reageert hierop door te stellen, dat hij niet alles zelf zal doen, maar zijn taak meer als kaderstellend zal zien. Prioriteit ligt wat hem betreft bij de communicatie binnen de vereniging. Samen met de overige leden van de commissie zal het PR-beleid nieuw leven ingeblazen worden. Naast de communicatie binnen de vereniging ziet hij sponsoring als tweede speerpunt. Hij merkt verder op, dat de uitstraling van de RRZ in de regio zeer groot is. Dit gegeven moet meer worden uitgebuit. *Ed Jacobs* valt *Frank* bij door op te merken, dat het *Frank* ondanks de wellicht beperkte beschikbaarheid van tijd gelukt is de Technische Commissie nieuw leven in te blazen. Vervolgens wordt het voorstel aangenomen. Het voorzitterschap van de Technische Commissie is binnen de huidige TC opgevuld.

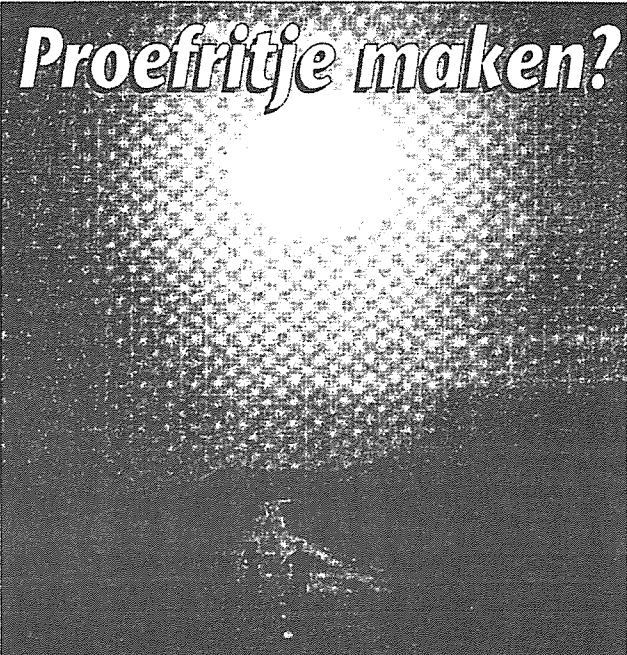
Aad Vervaart onderstreept de mening van het bestuur, zoals die uit het jaarplan 1999 naar voren komt, dat de interne communicatie belangrijk is en verbeterd moet worden. Tevens meldt hij zich aan als lid van de Clubhuis Commissie.

Jan Jongeneel brengt het probleem van het tekort van masseurs na de trainingen naar voren. *Hans Feelders* onderkent het probleem. Een oplossing is op korte termijn niet voorhanden mede vanwege het wegvallen van twee masseurs. In overleg met TC en MC zal een oplossing gezocht worden. *Bert Bos* merkt nog op, dat naar zijn mening het gebrek aan overleg tussen TC en MC mede oorzaak is van de ontstane problematiek.

Koos Isbrucker merkt op, dat de groei in 1998 erg laag was. Dit ondanks een grote belangstelling voor de kennismakingscursussen. Hij vraagt zich af of er sprake is van een groot verloop of dat de deelnemers aan de kennismakingscursussen niet blijven en wat dan de oorzaak daarvan is. *Frans van den Hengel* antwoordt, dat een groei van 20 leden het doel is. In 1998 heeft een opschoning van het ledenbestand plaatsgevonden. Daardoor zijn er meer leden dan gewoonlijk uitgestroomd c.q. afgevoerd. *Aad Vervaart* merkt op, dat wellicht het gebrek aan belangstelling door de trainers bij langduriger blessures een oorzaak is. *Ed Jacobs* repliceert met de opmerking, dat onregelmatig trainingsgedrag mede oorzaak van het vermeende gebrek aan belangstelling kan zijn. *Frank Eilbracht* onderstreept deze opmerking en merkt verder op, dat juist groep 7 is opgericht, omdat uit de exit-gesprekken de behoefte aan een dergelijke groep naar voren kwam. *Paul van Heukelum* wijst een ieder nogmaals op het bestaan van de website van de RRZ en doet een oproep om ieder met een email-adres zich te melden, zodat ook dit medium ingezet kan worden om de communicatie te verbeteren. Hij stelt verder het PR-beleid van *Frank* van harte te willen ondersteunen. *Aad Vervaart* mist in de plannen voor 1999 de bijscholingscursussen voor de assistent-trainers. *Frank*

Eilbracht geeft aan, dat deze avonden in het afgelopen jaar wel zijn gehouden. Ook voor 1999 zijn deze avonden voorzien.

Niets meer aan de orde zijnd sluit de voorzitter de vergadering om 23:14 uur.



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/hardlooperster 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 collectie!

RUN2DAY

Schoolstraat 35 - 37
2511 AW Den Haag
tel. 070 - 362 5417
(in het centrum bij de Grote kerk)

De sleutel

Voor de 1^e Maasmarathon van Visé naar Maastricht en terug had ik mij al ingeschreven, toen José opperde om mee te gaan. Het leek haar een leuk fietsparcours. We besloten er een weekendje van te maken.

Toen we zaterdagmiddag bij de jeugdherberg in Maastricht arriveerden, zei José doodleuk dat ze haar fietssleuteltje thuis had laten liggen!!

Aan de balie van de jeugdherberg wisten ze hier wel raad mee: we kregen een grote zware tang waarmee het slot opengeknijpt kon worden.

We leken net een paar stuntelige criminelen en moesten zelfs hulp vragen aan 'deskundig' uitzijnde figuren. Het hielp allemaal niet.

De balie adviseerde ons toen naar de fietsenstalling te gaan van het station in Maastricht. De fietsenmaker had blijkbaar geen zin om te klussen want pas maandagochtend zou hij er eens over nadenken! We kon beter een fiets bij hem huren voor fl12,50 per dag.

Op naar de volgende zaak. In de stad zat er nog een, die, oh wat aardig, wel wilde kijken. Maar helaas, het slot was té oud en té degelijk om doorgeknijpt te kunnen worden. Een speciale ijzerzaag met oogbescherming zou uitkomst kunnen brengen. Maar die had hij niet!

Nu werd het toch echt tijd voor een terrasje. Plannen bijstellen en eetplannen beramen. In Visé zou José proberen een fiets te huren en vanwege de marathon zou een koolhydraatrijke maaltijd als laatste voorbereiding ideaal zijn. Dan komt er maar één in aanmerking: de Chinees.

Een Indische rijsttafel leek ons wel wat. Gauw gevonden, snel besteld, nog sneller gekookt en nog sneller opgegeten. Het lijkt wel een interval! In ieder geval was het niet Indisch, met veel rijst op tafel.

De volgende ochtend waren we op tijd in Visé. Ik ging wat inlopen en bijpraten met bekenden en José ging op zoek naar een fietsverhuurder. Bij 'la gare' moest ze zijn. 'Oui, oui, madame', ik heb een fiets te huur, maar graag wel met Belgische franken betalen. 'Pas de problème', roept José nog, ik ga wel even pinnen. Helaas, op zondag of toevallig alleen vandaag, was de pinautomaat gesloten. 'Pas de problème', denkt José, ik ga wel even bij de lopers wat wisselen die staan toch maar een beetje te rekken en te strekken.

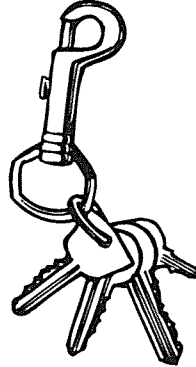
'Oui, oui, madame' wij kunnen Nederlands geld wisselen.

Tegelijk met het startschot voor de marathon, zet José zich op de pedalen.

Van meet af aan had ik gezelschap en kon ik soms in haar fietsschaduw lopen als de zon al te warm werd. Door het publiek werden wij hartelijk toegejuicht: 'Courage, madammekes', 'merci' riepen wij dan. Het keerpunt van de marathon lag op de oude St. Servaasbrug in Maastricht en langs de oostelijke Maasoever liep-fietsten wij terug door het 'twee-talen-land', de Voerstreek: zij spraken Frans, wij Nederlands. Eenmaal op het terras in Visé spraken wij allemaal dezelfde taal: die van de hardloper. De 1^e Maasmarathon lag prachtig langs de Maas, veel te

warm, kuitkramp, opgeblazen, dorst, verzorging, meefietsen, mueslireepje, net-geen-PR, 3 bierposten onderweg. We hadden het allemaal meegemaakt.

Lidwien en José



PS: Zou het fietssleuteltje nog op tafel liggen?

Inloopmiddag

De eerste inloopmiddag, op zondag 16 mei 1999, was een groot succes.

Maar liefst 50 mensen kwamen naar ons clubgebouw en dit keer stond 'inline skaten' centraal. Ongeveer 25 mensen gaan ook zelfs skateles nemen.

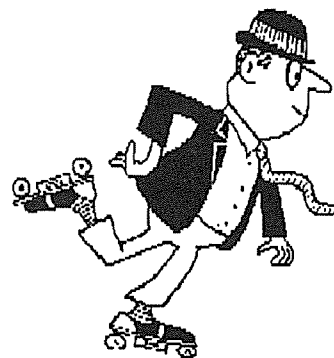
Vanaf 16 mei 1999 is er om de twee weken op zondag een inloopmiddag van 12.00-16.00 uur.

U mag skaten, jeu de boules spelen, maar natuurlijk ook hardlopen of een hapje en drankje nemen in de zon.

Wellicht kunnen er nog meer activiteiten gezamenlijk worden ondernomen.

Heeft u nog suggesties? Laat het ons weten.

Paul van Heukelum



Een jaar later...

Op 26 april 1999 hadden leden van de redactie van de Roadie een gesprek met Ab Leeftang, trainer van groep 2 en Hans Rolff trainer van groep 4. Op 25 april 1998 deden zij examen voor de KNAU trainerscursus, beiden slaagden hiervoor en gaven ter gelegenheid hiervan een interview in de Roadie. Destijds spraken we af over een jaartje nog eens met beide heren om de tafel te gaan zitten en te kijken hoe zij nu tegen het traininggeven aan kijken en hoe het met hun doelstellingen gesteld is.

Ab geeft aan nog steeds hetzelfde doel na te streven, namelijk het begeleiden van een groep van een beginpunt naar een eindpunt; het toewerken naar een doel; het leveren van prestaties. Hij beseft nu dat een dergelijk doel toch moeilijk te realiseren is in een jaar. Je moet een goede combinatie zien te vinden tussen je werk, je gezin en het begeleiden en trainen van een lopersgroep. Binnen de TC was het doel het verschil in niveau tussen groep 1 en 2 te verkleinen. Dit is deels gerealiseerd, enkelen zijn inmiddels doorgestroomd naar groep 1. Ab geeft wel gelijk aan dat aan deze doelstelling voor sommige lopers een nadeel kleefte: door het verhogen van het niveau van groep 2 zijn enkelen teruggedaan naar groep 3. Ab wil meer aandacht aan de loopscholing gaan geven, dit kan onder andere door circuits te geven en zo spelenderwijs de looptechniek aan bod te laten komen.

Gevraagd wordt hoe Ab z'n doel als trainer bij de groep heeft aangegeven.

Ab antwoordt dat dit verwoord is in zijn schema's die hij ook aan het begin van iedere periode presenteert aan de groep, voorzien van een uitleg. In zijn schema werkt hij naar een hoger tempo op de 10 en 21 km toe, dit betekent meer intervaltrainingen. Hij heeft gemerkt dat sommigen af en toe toch wegblijven voor dit soort trainingen waardoor het schema mogelijk aangepast moet worden. In zijn groep moet hij een middenweg zien te vinden tussen de recreatieve en prestatiegerichte lopers en loopsters.

Hans Rolff had een jaar geleden een heel ander doel. Er waren niet veel lopers meer in groep 4 en hij had de opdracht gekregen: formeel een groep 4 die een halve marathon kan lopen binnen de twee uur. Inmiddels is eind oktober de halve marathon van Etten Leur gelopen door een aantal van zijn groep (hier aardig wat PR's!), en ook de Dotterbloemloop werd gelopen. Vervolgens was de halve marathon van Egmond aan Zee een tussenfase en uiteindelijk volgde het 'grote' doel: De City Pier City. Hier zijn we in drie groepen van start gegaan, waarbij een aantal mensen toch een PR behaalden. Met andere woorden: Hans z'n doelstelling is gehaald!

Op de vraag of de trainingen van twee jaar geleden, dus richting een snellere 10 km, hier debet aan waren, antwoordt Hans negatief. Hij is toch met deze groep van een nulpunt uitgegaan.
In het vorige interview gaf Hans aan evaluaties

belangrijk te vinden; hij houdt dan ook regelmatig testlopen. In september 1998, vervolgens in januari 1999 en onlangs nog in maart 1999. Zijn groep telt inmiddels zo'n 50 personen en de aansluiting van groep 4 naar groep 3 is inmiddels sterk verbeterd. Hans vindt het belangrijk persoonlijk te coachen, mensen individueel te begeleiden. De reactie op zijn aanpak vanuit de groep noemt hij positief.



Zowel Ab als Hans merken tussendoor op: Het is leuk als je je doelstelling haalt, maar het is belangrijk dat ook het thuisfront erachter staat. Zowel de echtgenote van Hans als van Ab zijn lid van de RRZ!

Hoe maak je nu van een groep mensen een lopersgroep?

Hans geeft zoveel mogelijk persoonlijke aandacht aan de lopers en loopsters in zijn groep. Communiceren met de mensen is het belangrijkste, waarbij je ook aandacht moet geven aan de lopers die achterin de groep lopen! Hans heeft wel gemerkt dat het training geven ten koste gaat van zijn eigen tempo. Hij vindt dit niet erg. Het geeft veel voldoening als anderen beter gaan lopen. Hij probeert extra's in te bouwen tijdens een training, bijvoorbeeld na een fartlek op Meijendel: met z'n allen pannenkoeken eten, of na de fartlek in het Westerpark naar Victor voor een bakkie leut. Hij merkt op dat als je iets meer doet dan alleen maar lopen, dit door de groep gewaardeerd wordt.

Ab beaamt dit laatste, hij presenteert z'n schema aan de groep onder het genot van een kop koffie met koek en probeert zo iets extra's te doen. Zijn groep is goed gemotiveerd en de kern bestaat uit ongeveer 15 personen. Aangezien er echter een aantal lopers van zijn groep ook in de fietsclub LBL (Luik-Bastenaken-Luik) zitten en aan aantal mensen in training waren voor de marathon van Rotterdam, is het aantal lopers de laatste tijd tijdelijk afgenomen. Hij zal overwegen het schema of de tempo's aan te gaan passen als blijkt dat het toch te zwaar is voor de mensen.

Een jaar later...

In het verleden (zo'n 2 jaar geleden) werden in alle schema's van alle groepen bepaalde rustweken ingebouwd. Dit is niet meer het geval. Kunnen Hans en Ab aangeven waarom niet?

Zij geven aan dat het doel was het tempo in de groepen omhoog te brengen om de aansluiting in de groepen 1 t/m 4 te verbeteren.

Hierdoor ontstaat wel een duidelijke breuk tussen de groep 4 en 5, is dit bewust?

Nee, geeft Hans aan, maar het is een keuze om wel of niet met tijden te gaan werken en het tempo te verhogen. Dit neemt niet weg dat zij beiden vinden dat ook de lagere groepen best tijden meegegeven kunnen worden, natuurlijk op hun eigen niveau. Dit bevordert wel een beter gevoel van het verschil tussen de tempo's 1, 2 en 3. Daardoor ontstaat een betere aansluiting naar groep 4 en hoger.

In het interview van vorig jaar gaf Ab aan toch wel wat zenuwachtig te zijn bij zijn eerste trainingen. Is dit nog steeds zo?

Nee hoor, geeft Ab aan, absoluut niet meer. Hij voelt zich er prima bij en dit ontspannen zijn werkt zelfs door in z'n eigen werk!

Hoe staat het met je eigen ambities?

Door blessures in het begin van vorig jaar heeft hij niet optimaal kunnen presteren. Hij was hierdoor zelfs gedwongen een training op de fiets te geven. Hij moet dit nu nog horen! Ook door het feit dat je er wekelijks moet zijn voor de groep, wat energie kost, is het lopen op een tweede plaats gekomen. Hij loopt af en toe weleens een wedstrijd, maar vindt z'n eigen presteren niet belangrijk genoeg om het trainerschap ervoor op te geven. Hij vindt het veel te leuk.

En die marathon dan?

Ooit zal Ab de marathon lopen, maar dat zal pas kunnen als er meer begeleiders zijn zodat hij hiervoor de tijd vrij kan maken en als het in de gezinssituatie verantwoord is natuurlijk!

En hoe staat het met jouw marathonplannen, Hans?

Hans was in training voor de marathon van Den Haag op 30 augustus vorig jaar, maar op vaderdag 1998 besloot hij van Mariahoeve Den Haag naar Zoetermeer te gaan hardlopen. Zijn vrouw Thea zou met de auto gaan (achteraf was dit vervoermiddel voor Hans ook een betere geweest, red.) Op de Voorweg aangekomen zag Hans een kleine richel niet en liep een scheurtje in zijn middenvoetsbeentje op. Gelukkig was het genezingsproces erg snel verlopen; na 5 weken mocht het gips eraf en een week later kon hij tijdens z'n vakantie de bergen weer in! De marathon van Den Haag kon hij natuurlijk wel vergeten! Hans is inmiddels wel wat van z'n snelheid verloren, maar de ambitie ooit een keer de marathon te lopen blijft zeker!

In de enquête van Hans kwam naar voren dat er te weinig aandacht in onze vereniging was voor de warming up en cooling down. Hoe zijn zij hiermee als trainers omgegaan?

Hans geeft aan dat hij vooral in het begin wat al te enthousiast van start is gegaan, gezien de reacties vanuit de groep. Hij kreeg te horen dat het toch wel wat al te lang duurde en heeft een en ander toen bijgesteld. Toch vindt hij het van groot belang hier blijvend aandacht aan te geven! Het is belangrijk dat de groep feedback geeft en dat je als trainer je aanpast aan de omstandigheden (het weer e.d.).

Bleek Ab ook een 'man van de lange adem'?

Ab beaamt dit maar vindt nog steeds dat een goede warming up en cooling down belangrijk is. De groep heeft aangegeven dit niet te lang te willen doen dus heeft hij het verantwoord aangepast. Hij pakt wel alle spiergroepen aan, maar korter dan hij eigenlijk zou willen.

Welke wensen komen er nog meer uit de groepen?

Afwisseling in oefeningen is belangrijk en ook afwisseling in parkoers. Zowel Ab als Hans geven aan dat het geven van een goede training vooral in het begin veel tijd en energie kostte, nu gaat alles wat soepeler en kunnen zij meer tijd geven aan afwisseling in oefeningen en in parkoers.

De scriptie van Ab: Op weg zonder blessures, zal in samenvattingsvorm in de eerstvolgende Roadie verschijnen. In oktober is de scriptie van Hans aan de beurt.

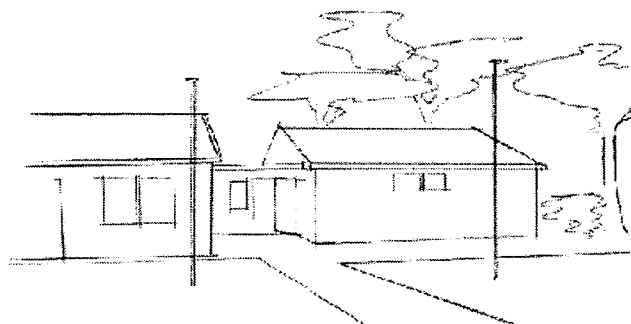
Hebben jullie nog iets toe te voegen aan het bovenstaande?

Ja, roepen Hans en Ab in koor: We hebben een primeur voor jullie. In de TC is namelijk besloten dat wij beiden het voorzitterschap van de TC op ons gaan nemen. Het gaat hier dus om een duobaan. Ab zal zich op het organisatorische aspect richten en Hans op het bestuurlijke. Wellicht kunnen we vanuit ons enthousiasme nieuwe impulsen geven aan de uitbreiding van het trainerskorps en de begeleiders.

De redactie feliciteert beide heren en wenst hen veel succes toe in hun verdere loopbaan bij onze RRZ!!

Van de clubhuiscommissie

Na de laatste ALV is ook voor de leden van de clubhuiscommissie weer een nieuw jaar van start gegaan. Een jaar vol activiteiten, zowel oude als nieuwe. Wij hebben immers op de ALV gehoord, dat de inkomsten uit ondermeer het clubhuis verhoogd moeten worden. Voor de leden van de clubhuiscommissie is dit een uitdaging, die wij graag aangaan.



Terugkijkend naar de afgelopen periode kunnen wij zeggen, dat er veel goed is gegaan, maar dat er op bepaalde punten zeker verbetering mogelijk is. Wij denken bij dit laatste met name aan de communicatie met andere commissies.

De clubhuiscommissie is sedert de ALV een nieuw lid rijker. Aad Vervaart vond een jaar zonder officiële bestuursfunctie blijkbaar te lang en is van harte welkom geheten binnen de clubhuiscommissie. Dit heeft ertoe geleid, dat wij de taakverdeling eens onder de loep hebben genomen.

Onderstaand volgen de leden en hun taken:

- **Diederik Post** verzorgt de inkoop van de artikelen;
- **Bert Hartog** zorgt ervoor, dat het kleinere onderhoud aan het clubhuis tijdig en goed gebeurt;
- **Johan Hofland** treedt op als penningmeester;
- **Dorien Hofland** voert het secretariaat;
- **Aad Vervaart** zorgt voor de goede communicatie tussen onze commissie en de andere commissies van de RRZ;
- **Sjef van Woensel** heeft de taak de vrijwilligers in te roosteren;
- **Peter van Zijp** voert de algehele coördinatie, treedt op als aanspreekpunt voor de leden, die van het clubhuis gebruik willen maken en regelt de reguliere schoonmaak.

Lees dit lijstje goed door, zodat jullie weten wie je waarover moet benaderen. Wij maken er ons sterk voor jullie goed te helpen binnen de doelstellingen van de Road Runners.

Op de ALV is eveneens aangekondigd dat bekeken zou worden in hoeverre een verruiming van de regels inzake het gebruik van het clubhuis mogelijk is. De clubhuiscommissie is bezig een overeenkomst vast te stellen, waarin staat aan welke voorwaarden

en tegen welke vergoedingen het clubhuis voor leden gebruikt kan gaan worden voor bijvoorbeeld grootschalige verjaarspartijen en dergelijke. Wij denken zeker niet aan commerciële verhuur van het gebouw.

Informatie en reservering loopt - zie bovenstaand lijstje - via Peter.

Tenslotte een oproep: Meld je aan als vrijwilliger. Iedereen is welkom en vele handen maken licht werk.

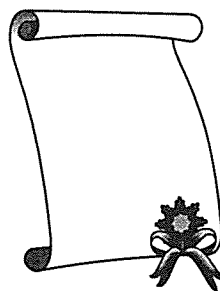
De Clubhuiscommissie

Bedankje

Zoals jullie misschien wel gehoord hebben, zijn Arno van Burken en ik op 17 april jl. geslaagd voor het K.N.A.U.-diploma Trainer Loopgroepen. Langs deze weg willen wij iedereen bedanken die op die bewuste zaterdag extra vroeg is opgestaan om onze training te ondergaan. Ook voor alle belangstelling en felicitaties onze hartelijke dank.

Met name wil ik Wim Bras en Hans Rolff bedanken voor hun begeleiding tijdens mijn stages en Bert voor zijn steun en optimisme, zonder dit laatste had ik het zeker niet gered.

Tineke Bos



VAN DE REDACTIE

De redactie wil Tineke Bos (groep 5) en Arno van Burken (groep 3) van harte feliciteren met het behalen van het diploma Trainer Loopgroepen.

Wijnbergloop

Waarom naar Maastricht als je dichterbij huis ook zo veel keus hebt? De Golden Ten bijvoorbeeld, de Halve van Utrecht of waarschijnlijk nog leuker de eerste Road Runners skeelerdag. Waarom dan toch Maastricht?

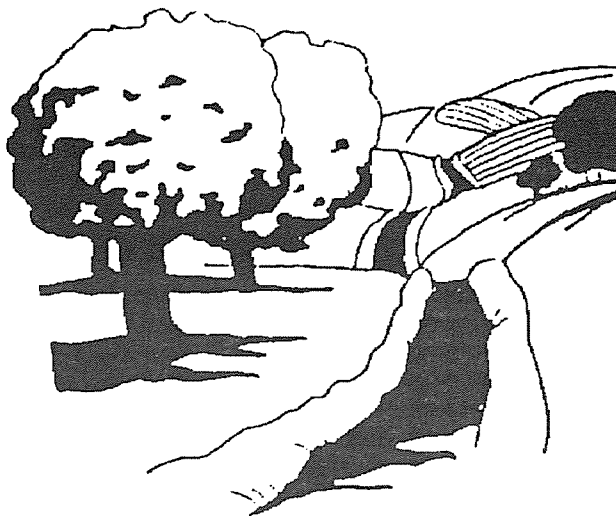
Voor mij gaf de doorslag de in Nederland unieke loop op een heel fraai parcours, lekker afzien en dan in de perfecte ambiance van Maastricht. Daarnaast had ik na mijn ervaring van vorig jaar Ron Dijkhuizen (het beest van het Buytenpark) voor deze loop warm gemaakt en hij zou vanaf zijn vakantieadres daar aantreden en ik wilde hem daar niet allen laten tobben. Er waren nog meer streekgenoten, twee van RAP'88 en een ploeg uit Boskoop, verder natuurlijk heel veel Limburgers.

Ron koos uiteindelijk voor de halve afstand samen met Joyce, die fris en vrolijk over de finish kwam. De korte bergloop gaat over vijf bergen, de lange versie over twaalf.

Direct na de start: de Apostelhoeve (500m, 10-22%), de hartslag is gelijk maximaal, daarna de Zenendael (600m, 2-10%) een beetje herstellen, Nekumerberg (300m, 6-15%), Luikerweg (400m, 6-9%), de Zonneberg (450m, 4-11%), het Enci-bos (200m, 3-5%), Pompelemondeberg (100m, 11%), d'n Observant (2700m, 4-23% incl. 150 trap treden) een moordende beklimming, Caesterberg 9600m, 12-16 %, Guldendael (400m, 4-9%), Duivelsgrot (300m, 23% incl. trap treden, Randweg Enci-bos (500m, 4-23%). Vooral de laatste trap treden op twee kilometer voor de finish waren zeer pijnlijk! Naast beklimmingen gaat het ook af en toe wel eens naar beneden.

Vooral de afdaling over een rotsachtige helling met losse stenen is onvergetelijk, af en toe lijken de stenen bijna door de zolen heen te komen. Ook de zeer smalle padjes door het bos zijn mooi, maar het is permanent op de tellen letten, boomwortels en scherpe bochten zijn er niet uitgehaald. Duidelijk heel anders dan Rotterdam maar zeker de moeite waard.

Ad Peltenburg



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

Vierdaagse

Beste Roadies

Al een aantal jaren begeef ik mij in de 3e week van juli naar Nijmegen om aldaar de Vierdaagse mee te kunnen maken. Inmiddels heb ik 10 keer met succes deelgenomen en ben ik de laatste vijf jaar als sportmasseur betrokken bij de walk of the walks. Ik was daarbij ingedeeld bij het verzorgingsteam van de ING-bank en ik mocht vele personeelsleden van de ING-bank tot steun zijn in het volbrengen van de Vierdaagse.

Samen met enkele collega-sportmassieurs wil ik mij de komende Vierdaagse richten op de verzorging van met name de individuele wandelaars. Vaak beschikken deze wandelaars niet over een 'meereizend' verzorgingsteam en moeten zij voor massage en verzorging lang wachten op een behandeling.

De verzorgingsdiensten die wij aanbieden kennen geen wachttijden, men wordt op afspraak geholpen. E.e.a. vindt plaats in de verzorgingsruimte van de AV Nijmegen.

De tarieven van onze behandelingen zijn betaalbaar; drie keer een massage van een half uur kost in totaal slechts fl60,-. Indien er ook verzorging van de voeten nodig is, worden de kosten hiervan gerelateerd aan de duur van de verzorging.

Indien je ook de Vierdaagse gaat lopen, of mensen kent die mee zullen gaan doen aan de Vierdaagse, en je zou van onze diensten gebruik willen maken verzoek ik je contact met mij op te nemen (tel. 342 81 09) om verdere afspraken te maken. Wacht daar niet te lang mee: ons verzorgingsteam wil maximaal 60 wandelaars van dienst zijn om de kwaliteit van de behandelingen te kunnen waarborgen.

Wij zijn inmiddels ook op het Internet aanwezig:
<http://www.dedas.com/advo-sport/index.html>

Met vriendelijke groeten,

Marcel Andeweg, groep 4.

Limerick

Hoezo geen omni-vereniging?

Voor het geval, dat je het nog niet mocht weten:
Bij ons kun je wadlopen, klaverjassen en rollerskaten.
Ja, de Zoetermeerse Road Runners
zijn echte alleskunnners,
want je kunt er ook nog fietsen (dat zou ik haast
vergeten).

Limered

Off the road

Road runners houden ook van 'off the road..'

Waar slaat dit nu weer op, zult u denken.

Nou het gaat om het volgende.

In de donkere wintermaanden zijn we als vereniging verplicht 'in het licht' te gaan lopen hetgeen betekent dat we dan vaak in de stad en dus ook langs razend verkeer moeten lopen. Het is niet anders, maar in de verte gloort dan hoop: de zomermaanden!

Tijdens deze heerlijk lange avonden, die gelukkig alweer begonnen zijn, kunnen we met een gerust hart ons gele vestje thuislaten en gaan genieten van al het mooie natuurschoon dat rond de Aa-plas te vinden is.

Helaas denken onze trainers en begeleiders er soms anders over. Uiteraard is het raadzaam om een intervaltraining waarbij we de nummers op de weg nodig hebben, op de vaste wegen te gaan lopen. Maar.. als dit nou niet nodig is: ga dan alsjeblieft heerlijk de natuur in. Velen van ons zitten de hele dag op het werk binnen en willen dan 's avonds toch wel lekker even uitwaaien tijdens de trainingen. Probeer dan eens wat anders dan steeds weer langs die Europaweg en mijd alsjeblieft het stadshart en meer van die onzin. Ik meen, aan de geluiden om me heen te horen, dat meerdere lopers en loopsters hier zo over denken.

Even terzijde: misschien is het een idee om een aantal routes in een logboek te noteren, zodat we wat meer afwisseling in de routes krijgen en niet iedere trainer weer zelf het wiel moet gaan uitvinden.

Trainers en begeleiders, alvast bedankt voor jullie begrip.

Betty



CPC - City Pier Shitty

Zeperd van de allerhoogste orde

De omstandigheden waren perfect. Een heerlijk voorjaarszonnetje en een lekker briesje vormden het decor van het Haagse loopevenement waarop heel lopend Nederland was afgekomen.

Met spanning in de buiken stonden de duizenden lopers in de startvakken om aan de wedstrijd te beginnen.

Het was gezellig. Met veel Road Runners onder begeleiding van Hans Rolff werd de warming-up uitgevoerd en werden de laatste tactische tips en trucs doorgenomen. We vormden een groot massief blok. Het zou de perfecte dag moeten zijn.

Dit gold echter niet voor mij. Zes kilometer voor het einde vond ik dat ik er mee moest ophouden. Het ging niet zoals ik me dat had voorgesteld: het ging moeizaam, onrust in mijn hoofd, geen aanmaak van endorfine, gebrek aan motivatie. Kortom 'On More Blow'.

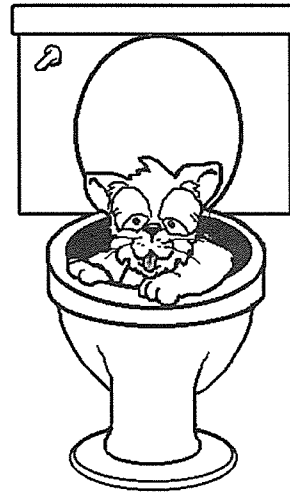
Het overkwam me gewoon en zo gebeurde het dat ik ineens in mijn blote schouders aan de kant van de weg stond. Ik had het gevoel dat ik aan het eind van de massa liep, maar bij het zien wat er vervolgens nog allemaal voorbijkwam kreeg ik bijna weer aanstalten om te gaan lopen. Na ongeveer 20 minuten, achter de laatste loper kwam mijn redding in het vizier: 'de bezemwagen'.

Ik had vooraf een voorstelling gemaakt hoe dit vervoermiddel er uit zou zien. Een soort kruising tussen een vuilniswagen en het bekende SIS/Centraal Beheer karretje uit de reclame.

In werkelijkheid kon ik mijn entree maken in een luxe touringcar met dubbele luchtvering, airco en extra beenruimte. Welgeteld zaten er naast de chauffeur en een medische begeleider nog twee slapjanussen in de bus en 1 echt geblesseerde. Ik kreeg een fles drinken aangeboden en een zilveren of gouden deken. Daar zat ik dan in de bus zonder geldig plaatsbewijs. Ik voelde me een soort junk die in de methadonbus stapte. Vreemde beleving met al die duizenden lopers voor ons uit, die de afstand wel gewoon uitlopen.

Stapvoets kroop de bus vooruit achter de laatste strompelende loper aan. Na ongeveer 45 minuten bereikten we de finish. Wat er toen gebeurde, is de vrees voor een ieder die een klein beetje schaamtegevoel in zijn lijf heeft zitten. Het eindstation van de bus was het Malieveld. De drukste plek van Den Haag, waar duizenden mensen en ME'ers stonden te wachten. En te midden van die meute moest ik uit de bus stappen. 'Oh, had ik nu maar een plaksnor en een donkere bril' dacht ik nog tevergeefs. Ik spurte uit de bus en haastte me met de energie van een te vroeg uitgestapte atlete naar de startplaats om mijn spullen op te halen en te bedenken welke smoezen ik zou opvoeren: maag, menstruatie, menopauze, moeie benen, gebrekkige motivatie of algehele malaise. Ik was er nog niet uit.

Toen het Malieveld praktisch was leeggelopen besloot ik huiswaarts te keren, zonder blinkende CPC-penning, zonder trots gevoel dat ik een prestatie heb neergezet, maar met een forse kater.



Het leek wel een foute B-film met een verkeerd einde.

Ik heb wel veel geleerd van deze ervaring op deze zonnige, mijn o zo troosteloze dag. Nooit, Nooit Never Nooit stap ik vroegtijdig uit.

Ik hoop dat velen mijn advies zullen volgen:

- stap nooit uit
- loop altijd door

Realiseer je dat wanneer je uitstapt en in de bezemwagen stapt, je zeker weet dat je als laatste aankomt.

Tenslotte rest mij nog een ieder te feliciteren die, onafhankelijk van wat voor tijd, de CPC wel heeft uitgelopen. Ik ben trots en razend jaloers op jullie.

E.B. te Z.

Binnengekomen

Via de e-mail

Bericht 1:

Goedemiddag Paul,
Vanochtend heb ik samen met Eef Zwart meegedaan aan een loopje in Pijnacker. De 10 Engelse mijlen werden m.b.v. de bus 'Ron Dijkhuizen en consorten' afgelegd in een tijd van 1 uur 26 minuten en 21 seconden. Niet gek als je bedenkt dat ik nog nimmer zo'n afstand heb gelopen.

Groet,
Marcel Andeweg

Bericht 2:

Hallo Paul,
Als trekpaard voor 4 collega's kon ik gisteren slechts een tijd van 56:58 realiseren bij de CPC 10 KM.

Net na het verlaten van de Indische buurt zeiden mijn collega's 'Bedankt en maak er een mooie tijd van'. Op dat moment had ik 48:30 op de klok staan. In 8,5 minuten heb ik dus ongeveer de laatste 2 kilometer gelopen en pas achteraf realiseerde ik me hoeveel energie ik nog over had gehad om een wat langere afstand te lopen.

Zodra ik een gedegen trainingsperiode kan plannen voor me zelf moet ik het maar eens gaan proberen op de 10 EM of de 'halve'.

Groeten en hou de enkelbandjes intact.
Marcel Andeweg

Bericht 3:

Dag Paul,
Naast al het massagewerk tijdens de Rotterdam Marathon heb ik ook nog kans gezien er even tussenuit te piepen en de Rijnmondloop te doen. Zeer druk en gezellig, dus geen wereldtijd in de boeken deze keer: 59:47

Hoi,
Marcel

Bericht 4:

Paul,

Ik had net een lang weekend in Limburg geboekt toen de nieuwe Runners bezorgd werd. Laat er nu tijdens ons verblijf daar een loopje georganiseerd worden met start en aankomst op het Vrijthof. De kids konden me wel een ochtendje missen dus op

Koninginnedag liep ik me warm op het Vrijthof voor de Observantloop. Het weer was zo mooi dat de start een kwartiertje moest worden uitgesteld vanwege de files voor Maastricht, op deze locatie geen probleem, er is zo veel moois te zien!
De loop zelf is over een afstand van 14,5 km, vanaf het Vrijthof Maastricht uit richting de Pietersberg met als hoogtepunt de beklimming van d'n Observant na 5,4 km. Daarna het Encibos en via de Pietersberg weer afdalen richting Kennedybrug en het Villapark, na wat omzwervingen door de binnenstad de finish op het Vrijthof voor de Vogelstruys met inmiddels goed gevulde terrassen. Toch nog even aangezet om binnen het uur te finishen en dat lukte. (59 50)
Als je toevallig in de buurt bent zeker een keer doen!

Groeten Ad



De kater van Texel

Inmiddels is het een week geleden en de kater is nog niet helemaal over. Ja, om met de deur in huis te vallen, een kater is het wel een beetje geworden voor me.

Na een voorspoedige trainingsperiode, behoorlijk wat kilometers gemaakt en alles heel gebleven moest het 2^e Paasdag dan gaan gebeuren. Zoals bekend moesten de weermannen en -vrouwen voortdurend de verwachtingen bijstellen. Uiteindelijk geen overvolle stranden maar een koude, windrige maar gelukkig droge dag. De herinnering aan de laatste kilometers van twee jaar geleden zat nog in mijn geheugen gegrift. De wind en de laatste helling waren toen een kwelling. Ik had me voorgenomen om dat dit jaar niet te laten gebeuren. Dus vooral rustig van start!

De eerste vijf kilometer over vlakke geasfalteerde wegen lekker ingehouden gelopen. Ook de eerste 5 km op het strand waren goed te doen. Daarna begon het echte werk, 2,5 km over een heel smalle strook strand, want het was hoogwater. Af en toe was een kleine omweg nodig om een golf te ontwijken. Na een verhard stuk door de duinen en het bos, een mooie gelegenheid om een beetje bij te komen, doemde het volgende stuk strand op voor weer een kilometer of vier langs de vloedlijn. Daarna via de duinen en een onverhard pad op weg naar de vuurtoren. Na ongeveer 27 km (nog acht tot de vuurtoren) begint het op een normaal parcours te lijken, betegelde of geasfalteerde fietspaden met nog af en toe een klimmetje.

En dan het noordelijkste puntje van het eiland, de vuurtoren, inmiddels 35 km in de benen en nog 25 te

gaan. Zo wordt trouwens de afstand onderweg ook aangegeven, de nog af te leggen kilometers.

De laatste 25 km vanaf de vuurtoren naar Den Burg loop je voornamelijk langs of op de Waddendijk, afwisselend binnendijks, buitendijks of er bovenop. Maar helaas overal zonder enige beschutting voor de wind, die helaas weer pal tegen stond en behoorlijk sterk was. Ook de beschutting van een groep is er hier niet bij, het veld is ver uit elkaar geslagen. Dan begint het knokken met de elementen en jezelf. Niet alles voelt lekker aan en tussen de oren gaat er ook wat gebeuren. Binnen onze groep hebben we het wel eens gehad over het 'verzuren tussen de oren'. Bij mij ging dat spelen en dan nadert het 45 km-punt, het laatste wisselpunt voor de estafettelopers met volop verzorging en een bus voor het laatste stuk terug. Ik voelde aan mijn lichaam dat ik voor de laatste 15 km mijn reserves aan zou moeten spreken, maar voelde ook dat die niet meer voldoende waren.

Dus helaas gestopt bij de Krassekeet. Ik hou me zelf voor dat het wel een verstandige beslissing was, en je hebt toch 45 km volbracht maar toch een kater!!

Nu een week later zijn er nog wel eens twijfels. De spierpijn achteraf was niet noemenswaard, dus toch te vroeg gestopt? Ben ik een watje? Nog eens proberen? Of toch overlaten aan de echte specialisten. Ik ben er nog niet uit!

Inmiddels is na twee trainingen op de club de moraal dankzij het medeleven van de trainingsmaten weer aardig opgevijseld. Bedankt jongens!

Ad Peltenburg

PS: en Toos (Koevoets) gefeliciteerd met haar voortreffelijke 60 !!!

	W. v. Rijn
	Therapeutische massage
Voor vrijblijvende informatie:	Oefentherapie
	Sportbegeleiding
079-3312025	Sportmassage
	Rugklachten. Nek - schouder - hoofdpijklachten. Restverschijnselen na (sport) blessures. Trainingsadvies (bij of na sportblessures.) Aanvulling op b.v. fysiotherapie. Chronische pijnklachten. Hoofdpijklachten t.g.v. spierspanning. Psycho-somatische klachten.
Gaardedreef 152 2723 AC Zoetermeer	

Van de technische commissie

Vanuit de TC wordt gemeld, dat

- er bij de groepen en door RRZ-leden tevredenheid en plezier wordt geconstateerd over het (begeleid) trainen bij RRZ;
- dit tot goede en zelfs prima resultaten, w.o. de Rotterdam Marathon leidt;
- een aantal RRZ-leden binnenkort opgeleid zullen worden tot Assistent-Trainer;
- het voorzitterschap zal worden overgenomen door Hans Rolff en Ab Leeflang;
- er vreugde is over het aantal deelnemers aan de Kennismakingscursus;
- dit te maken heeft met 'FLOW', waarover de leden meer zullen vernemen;
- de Assistent-Trainers middels een financiële vergoeding worden gewaardeerd voor hun deskundige assistentie;
- ter voorbereiding op het nieuwe seizoen reeds een indeling van trainers is opgemaakt;
- de TC alle geblesseerde en niet-actieve leden graag gezond en wel terug ziet bij de trainingen of in het clubgebouw;
- sterkte met het herstel wordt toegewenst;
- indien advies of ondersteuning voor een spoedige terugkeer nodig is, een ieder contact kan opnemen met een trainer;
- alle RRZ-leden veel loopplezier wordt toegewenst!!!!

Uit de Haagsche Courant 29 maart 1999:



De bezemwagen

Roadie afgevoerd in luxe touringcar

CPC 6 kilometer te lang voor Roadie

Zaterdag 27 maart stonden er weer tientallen Roadies aan de start van de CPC. Wat voor velen de dag moest worden waar lang naar was toegeleefd werd voor één deelnemster een desillusie. Maanden van voorbereiding, aangepaste voedingen en een leven bestaande uit rust en regelmaat zag zij in rook opgaan toen 6 kilometer voor de finish het doek viel en zij afgevoerd moest worden in een luxe touringcar. Oorzaak van dit falen is niet bekend.



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

Waar doe ik het voor?

Een beestenboel

Je denkt misschien wat een vreemde kop boven een stukje over hardlopen. Maar als je met lezen klaar bent, zul je beseffen hoe groot de rol is die beesten in mijn ogen spelen bij de RRZ en dan heb ik het niet eens over onze eigen woestijn-koekoek (de Roadrunner). Zonder hem zouden we waarschijnlijk niet eens bestaan; op zijn minst zouden we dan toch last hebben van een stevige identiteitscrisis.

Het begon allemaal op een normale zaterdag. Mijn kinderen (Annemarie van zeven en Paul van vijf) waren mee naar de club en zouden gaan spelen met de andere mini-Roadies. Ik kon dus met een gerust hart de polder in voor een duurlooptje van vijf kwartier.

De route leidde die dag via Benthuisen en Hoogeveen (het gehucht langs de provinciale weg richting Boskoop) naar Hazerswoude-dorp. Vrolijk keuvelend liep de groep door Benthuisen. Toen we aan de andere kant van dat dorp waren gekomen, werd mijn aandacht getrokken door een vreemd metalen bouwsel, dat links op ongeveer 50 meter van de weg in het weiland stond (en nog steeds staat). Omdat mij volslagen onduidelijk was wat het was en waar het voor moest dienen, wierp ik mijn vraag maar in de groep. En ja hoor, er was iemand die het antwoord wist. Het heeft niets te maken met een kooi over een boorput-afsluiter of zo, nee volgens een loper met tropenervaring* betreft het hier een moderne uitvoering van de zeer doeltreffende (want 'je ziet er immers geen één meer!') olifantenva.

Tevreden over dit leerzame antwoord werd de tocht voortgezet. Bij een kudde schapen een aantal kilometers verderop vroeg iemand of we ons wel realiseerden, dat deze dieren stuk voor stuk een klein wonder achter de rug hadden. Ze konden immers nu allemaal lopen, terwijl ze toch vanaf hun geboorte lam waren geweest.

Ik had hier nog nooit bij stilgestaan en ook nu was daar trouwens geen tijd voor; de tocht ging verder. We liepen door Hazerswoude-dorp waar we een paar eenden in een sloot zagen paren. Wat is de natuur toch mooi.... Maar om nou je vrouw eerst zowat te verdrinken als je kinderen wilt hebben... Dat gaat mij toch wel wat ver.

Verder ging het weer. De groep begon stiller te worden, men raakte hoor- en zichtbaar vermoeid. Ook het gezichtsvermogen werd door de vermoeidheid danig aangetast. Zelfs zo erg dat een van de oudere lopers* een paar reigers al voor op hun-prooi-loerende aasgieren aanzag.

Eindelijk kwam het clubhuis weer in zicht. Ik was benieuwd of Annemarie en Paul het naar hun zin hadden gehad. Buiten het clubhuis was ondanks het mooie weer geen kind te zien. Waar zouden ze zijn? Ook binnen zag ik geen kinderen.

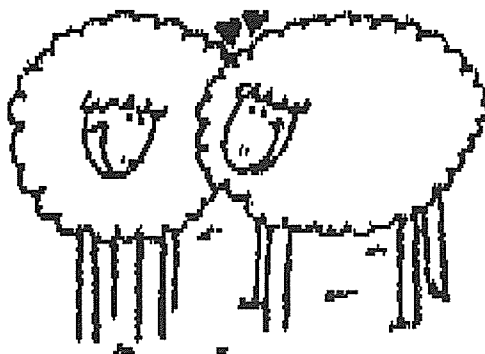
Opeens klonk er een luid gejuich uit de commissiekamer. Nieuwsgierig stormden wij er met zijn allen op af, trokken de deur open en ja hoor daar waren ze.

Ze hoorden ons niet eens binnenkomen, zo verdiept waren ze in hun eigen hardlooppwedstrijd: ze hadden op de tafel met een viltstift een aantal lijnen getrokken, hadden vervolgens buiten slakken gezocht en waren toen hun eigen slakkenrace begonnen...

Aardjes naar hun vaardjes?

Ed Jacobs

* ter bescherming van hun goede naam heb ik de desbetreffende lopers maar anoniem gehouden.



Uitslagen

Marathon Terschelling (Berenloop), 8 november 1998

Toos Koevoets 4.09.59

Marathon Schoorl, 21 februari 1999

Toos Koevoets 3.56.35

City Pier City te Den Haag, 27 maart 1999

halve marathon

Ron Dijkhuizen	1.23.40
Jan Schipper	1.24.33
André van Staveren	1.25.11 (PR)
Etienne den Toom	1.27.20 (PR)
Aad Vervaart	1.27.27
Mike van Wichen	1.28.49
Rick Martens	1.29.31
Frans van Haaster	1.32.18 (PR)
Ed Helsloot	1.32.30
Ruud van Zon	1.34.00
Frits v.d. Lubbe	1.35.38
Ton de Veen	1.35.38 (PR)
Bart Lammers	1.37.07 (PR)
Ferry van Velzen	1.37.12 (PR)
Cees Smithuis	1.37.48
Jeroen Sebel	1.38.02 (PR)
Peter van Zijp	1.40.28
Arie Taal	1.41.57
Ab Hartevelde	1.42.08
Bert Kuiper	1.42.10
Willem Hogendoorn	1.43.14
Hans Wisgerhof	1.43.44
Paul van Heukelum	1.43.59
Koos Verhoeven	1.44.23
Jaap Visser	1.46.28
Arie Perfors	1.47.51
Toos Koevoets	1.48.07
Wim Romein	1.51.07
Patrick van Swieten	1.51.40
Jaap Dekker	1.53.30
Ton Overeem	1.53.37
Liesbeth Edelbroek	1.53.45
Leo van Leeuwen	1.54.11
Joyce Dijkhuizen	1.59.28 (PR)
Hanneke Klarenbeek	1.59.30
Sandra Lugtenburg	1.59.35 (PR)
Cindy van den Hengel	1.59.37
Frans van den Hengel	1.59.37
Joop Bieber	2.00.59
Rob Hardon	2.02.40
Gert van Leeuwen	2.03.12
Fred Willemse	2.04.17
Martin Mets	2.04.36
Friso Kuiper	2.04.57 (PR)
Joop Verboom	2.05.32
Hans Rolff	2.07.18
Martin Louwsma	2.10.28
Ton Reedijk	2.12.44
Sharon van Geijlswijk	2.14.25
Karin van Drunick	2.27.14

10 km

Klaas de Vries	0.44.22
Marc Bras	0.47.00
Aad Zoutenbier	0.49.30
Wim Bras	0.49.42
André van Unnik	0.50.01
Charles Wagner	0.50.29
Irene Rooker	0.52.30
Eric v.d. Wissel	0.52.32
Aad Rader	0.53.27
Cherry de Boer	0.56.10
Fred Brand	0.56.16
Leon Koppenol	0.58.06
Marcel Andeweg	0.58.58
Ingrid v.d. Waardt	0.58.39
Sjef van Woensel	1.01.40
Inge Buitendam	1.02.13 (PR)
Anneke Hogendoorn	1.07.00

De Zestig van Texel, 5 april 1999

60 km

Toos Koevoets 6.06.10

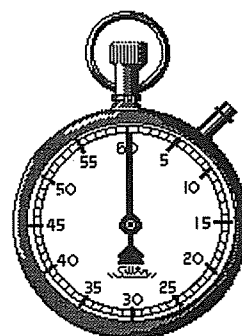
Paasloop te Pijnacker, 5 april 1999

10 EM

Jan Moggre	1.07.40
Bart Lammers	1.09.40
Jan Peter Willemsen	1.10.12
Miel Piso	1.10.10
Klaas de Vries	1.10.24
Jack v.d. Kreeke	1.12.23
Ab Leeftang	1.14.00
Thomas Speekman	1.14.24
Carlos Fokke	1.14.24
Wim Bras	1.17.38
Joyce Dijkhuizen	1.25.58 (PR)
Ron Dijkhuizen	1.25.58
Gert van Leeuwen	1.25.58
Eef Zwart	1.26.00 (PR)
Marcel Andeweg	1.26.21 (PR)

Halve marathon van Westland, 10 april 1999

Wim Bras 0.45.52



Uitslagen (vervolg)

Generale Marathon Rotterdam, 18 april 1999

Marathon

Piet Roestenburg	3.04.00
Ron Dijkhuizen	3.09.01 (PR)
André van Staveren	3.13.20 (PR)
Etienne den Toom	3.22.40 (PR)
Frits v.d. Lubbe	3.26.01
Piet van Veen	3.26.13
Ton de Veen	3.26.24 (PR)
Jan Besseling	3.26.55
Ellen Duijzer	3.28.52 (PR)
Ruud van der Maaten	3.28.52
Ab Harteveld	3.31.54 (PR)
Rens Veltman	3.31.00
Mike van Wichen	3.36.35
Frans van Haaster	3.40.40
Jan Hol	3.44.31
Hans Feelders	3.45.08
Raymond Khedoe	3.45.59
Robbert Smit	3.47.25
Cees Smithuis	3.48.23
Diederik Post	3.50.10
Rien de Rijke	3.54.52
Wim Bras	3.56.10
Ed Helsloot	4.13.01

10 km

Friso Kuiper	0.53.30
Leon Koppenol	0.58.00
Crissie Klaassen	0.59.00
Marcel Andeweg	0.59.47

1e Maasmarathon te Visé (België), 9 mei 1999

hele marathon

Lidwien van den Aardweg	4.30.00
-------------------------	---------

De Halve van Utrecht', 16 mei 1999

halve marathon

Gert van Leeuwen	1.55.25
------------------	---------

Wijnbergloop te Maastricht, 16 mei 1999

+/- 11km

Ron Dijkhuizen	0.46.58
Joyce Dijkhuizen	1.04.10

+/- 22,4 km

Ad Peltenburg	1.42.02
---------------	---------

Bosloop Heythuysen, 23 mei 1999

15 km

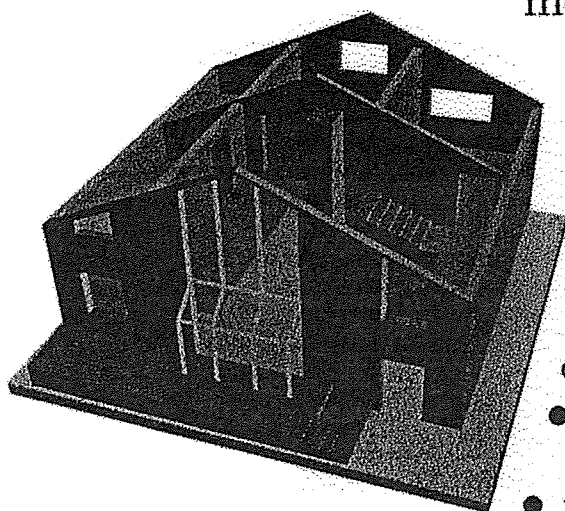
Ron en Joyce Dijkhuizen	1.22.37
-------------------------	---------

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

Zaterdag 19 juni 1999

Estafette marathon te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150174
Afstand: 42,4 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 20 juni 1999

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

8e Midnight Tropical run te Leiden
Organisatie: Leiden RRC, tel. 071-5143932
Afstand: 7,09-10,02
Starttijd: 21.00 uur

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

Zaterdag 26 juni 1999

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

Zondag 27 juni 1999

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

De Dobbeloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, tel. 0153-108007
Afstand: 1,5-5-10-21 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Zaterdag 3 juli 1999

Tien Engelse Mijl te Gorinchem
Organisatie: GAV Typhoon, tel. 0183-621481
Afstand: 8,05-16,09 km
Starttijd: 17.30 uur

Kadeloop te Schipluiden
Organisatie: SV Schipluiden, tel. 015-3808167
Afstand: 5-12 km
Starttijd: 14.45 en 15.30 uur

Zondag 4 juli 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305 (010? Zal wel 015 zijn)
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk
Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel. 0174-640828
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 11.00 uur

Woensdag 7 juli 1999

Midzomeravondloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5218059
Afstand: 1,5-5-10 km
Starttijd: 19.30 uur

Zondag 11 juli 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
Afstand: 1 en 5 km
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zondag 18 juli 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305 (010? Zal wel 015 zijn)
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Dinsdag 20 juli 1999

Laan van Pootloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3521529
Afstand: 5-10 km
Starttijd: 19.00 uur

Zondag 25 juli 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
Afstand: 1 en 5 km
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Donderdag 29 juli 1999

Zomeravondloop te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 3,5-7-10,5-14 km
Starttijd: 19.30 uur

Rabo Strandlopen te Noordwijk
Organisatie: VV NOVO, tel. 071-3620177
Afstand: 4-8-2 km
Starttijd: 19.30 en 19.35 uur

Zondag 1 augustus 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk
Organisatie: Davita Lifestyle Center, tel. 0174-640828
Afstand: 5-10-15 km
Starttijd: 11.00 uur

Donderdag 5 augustus 1999

Rabo Strandlopen te Noordwijk
Organisatie: VV NOVO, tel. 071-3620177
Afstand: 4-8-2 km
Starttijd: 19.30 en 19.35 uur

De Oranje Jeugdloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
Afstand: 1,7 km
Starttijd: 16.30 uur

Stratenloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
Afstand: 5 km
Starttijd: 19.00 uur.

Zondag 8 augustus 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zondag 15 augustus 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zondag 22 augustus 1999

Kerkpolderloop te Delft
Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305
Afstand: 1-5 km
Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zondag 29 augustus 1999

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

Zondag 19 september 1999

15e Nike Dam tot Damloop te Amsterdam
Organisatie: Le Champion, tel. 075-6874047
Afstand: 16,1 km
Starttijd: 13.00 uur

Paul van Heukelum
Uienakker 3
2723 TH Zoetermeer