

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

4

aug 1999



De stand van zaken
Christine Toonstra op bezoek
Clubkampioenschappen

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 f.15,-

**De nieuwe POLAR COACH
hartslagmeter is er**

In ons assortiment

o.a.:

BROOKS

ODLO

Reebok

asics



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance



HIND

NEWLINE

en andere top-merken

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

Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 5 | Voorwoord | 17 | Beweegtest
Nieuwe indeling m.i.v. 1-9-1999
PR-activiteiten van start |
| 6 | Verjaardagen
Lief en leed
Geboren | 18 | Interview met drie LBL-bykers |
| 7 | Christine Toonstra op bezoek bij RRZ | 19 | Jaaroverzicht activiteiten |
| 8 | Clubkampioenschappen | 21 | Waar doe ik het voor? |
| 9 | De stand van zaken | 22 | Uitslagen |
| 10 | Loopschoenen (KNAU) | 24 | Algemene warming-up |
| 12 | Mirakels Mirasa
Bedankt | 25 | Binnengekomen
Een wedstrijd lopen in Engeland |
| 13 | Samenwerking tussen MT en TC | 26 | Midnight Sun Marathon Tromsø |
| 14 | Van Achillespeesontsteking tot
Zonnesteek (3) | 28 | Nu of nooit |
| | | 30 | Wedstrijdagenda |

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES



Magazijnrekken

Archivrekken

Pallestellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

Entresols

Kunststof bakken

25
kwaliteit
jaar

(079) 361 13 11

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

Roadie

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

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

Aanvangstijden trainingen

maandag	19.30 uur
woensdag	09.00 uur
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	(079) 331 94 33

Sportverzorging en massage

Marcel Andeweg	(079) 342 81 09
Toos Koevoets	(079) 362 19 01
Koos Roest	(079) 352 06 07
Dianne Roosenboom	(079) 361 18 53

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 5878420
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 oktobernummer dient vóór 8 september 1999 in ons bezit te zijn.

Voorwoord

Beste Roadies,

Vanuit mijn campingstoeltje voor ons koepeltentje doe ik jullie de hartelijke groeten. Wij staan op een camping in de Queyras. Dit is het zuid-oostelijke deel van de Franse Alpen. Het is hier schitterend. Ons doel is om over een paar dagen een tour van 8 dagen te gaan lopen (van hut naar hut of gite). Lekker afzien om door een pas naar een ander dal te gaan. Per dag veelal 2 keer 900 meter stijgen en ook weer zakken. En dan te bedenken dat in de bergen een vuistregel is dat je ongeveer 300 meter per uur stijgt en het afdalen zo'n 400 meter per uur kost.

Je komt alleen maar lopers tegen (hoewel dat in dit jaargetijde wel meevalt; het is namelijk net voorjaar op die hoogte). Geen skeelers en geen fietsers! Dat is pas het echte lopen.

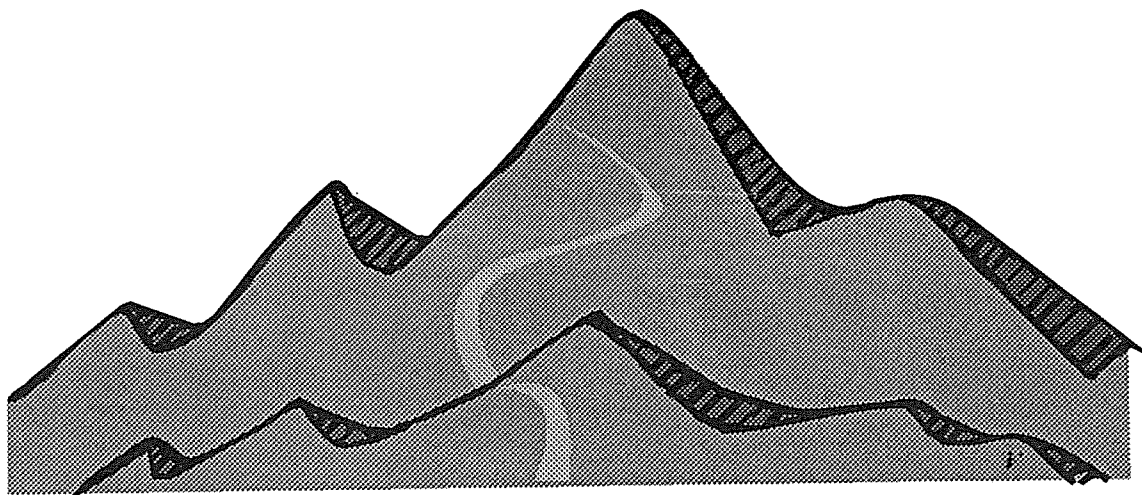
In de bergen geldt altijd een belangrijke stelregel. Veiligheid voor alles! Maar ja dat hoort voor ons Roadies niet veel anders. Hoewel, ik zie nog steeds vreemde dingen gebeuren. Laten we nu eens voor altijd afspreken dat wij als hardlopers het meest rechts van de weg (of fietspad) behoren te lopen. Niet meer dan twee naast elkaar. Als we dat met z'n allen gewoon doen, hoeven de trainers er niet steeds op te wijzen. Wek geen agressie op bij de andere weggebruikers!

Nu weer even terug naar de vakantie. Als deze Roadie uitkomt hebben velen van ons de vakantie er al weer opzitten. Laten we met z'n allen de barbecue van 29 augustus 1999 gebruiken om wat van die vakantievreugde uit te wisselen. Breng dus je foto's mee, en kom in elk geval naar de barbecue! Naast het lopen kent onze vereniging nog een heleboel gezellige dingen. Ze worden gewoon voor je georganiseerd. Je hoeft dus alleen maar te komen. En je staat er van versteld hoe gezellig het is om weer eens in een andere ambiance met elkaar te praten.

Na de vakantie beginnen we allemaal met frisse moed aan een nieuw seizoen. Neem de tijd om na de vakantie weer op conditie te komen. Ja, de conditie om het glas wijn of bier te heffen is duidelijk verbeterd. Maar dat betekent dat de andere conditie (die van het lopen) toch wel is achteruit gegaan. Stap dus een groepje lager in. Ook daar lopen clubgenoten die het heel goed kunnen, dat lopen.

Maar ik ga weer gewoon terug naar mijn stoeltje voor onze tent. Je moest eens weten hoe mooi het uitzicht hier is!

Groeten van Hans Feelders



Verjaardagen

September

- 1 Cherry de Boer / Tineke Bossink
- 2 Karin van Drunick
- 3 Simone Spaans
- 4 Els v.d. Schot
- 5 Hans Jansen / Ton Reedijk / Hans van Zonneveld
- 6 Ernest van Soest
- 7 Rens Veltman
- 8 Trees Dommelen
- 9 Lia El Fellahi / Piet Roostenburg
- 10 Elly v.d. Kooy
- 12 Raymond Khedoe
- 14 Sharon van Geijlswijk / Mart Lagerweij
- 15 Tineke Bos
- 16 Hans Feelders / Wilma van der Gaag / Ben van Sommeren
- 17 Frans van Haaster
- 18 Wim Bras
- 20 Klaas de Vries
- 23 Judith Rietveld / Patrick van Swieten
- 24 Ingrid Moelands / Petra Rietveld
- 27 Marcel Andeweg / Gerard Slootweg
- 30 Ed Jacobs / Frits van der Lubben

Oktober

- 2 Greet van der Hoeven / Jan Keijzer
- 3 Buddie Lapre
- 5 Hans de Gooijer / Bert Kuiper
- 7 Joop Biever
- 9 Peter Groenhout
- 11 Jan Jongeneel / Jan Schipper / Hans Tork
- 12 Marc Bras / Anita Hage
- 16 Mary van Peufflik / Berrie Vlietstra
- 17 Judith Hallows / Henny Tammerijn
- 18 Maarten Cramer / Jos v.d. Goes / Caroline Kulk
- 19 Koos Isbrücker / Rob Ramdijelal / Joke Schamper
- 20 Jan Hol
- 23 Lucille Macnack
- 24 Betty Wentink
- 25 Marijke Besselink
- 26 Chantal Wichers
- 27 John de Knecht
- 31 Sandra Lugtenburg



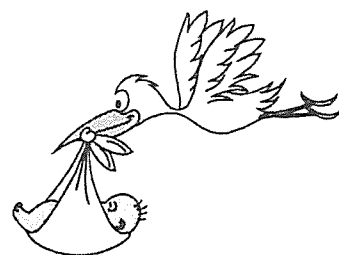
Van de Leedcommissie

In de afgelopen periode zijn kaartjes verzonden aan onderstaande personen:

Desiree Bijk
Tom v.d. Meer
Bart Lamers
Hiljo Idema
Robert Vreijling
Dick den Dulk

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.



Geboren

Mag ik mij even voorstellen?

Mijn namen zijn:

Mats Rurik

*Ik ben geboren op donderdag 17 juni 1999 om 15.33 uur,
ik weeg 3360 gram en ben 51 cm lang.*

Mijn ouders zijn:

Fred Fokken en Simone Spaans

Heel gelukkig zijn wij met de geboorte van onze
tweede dochter

Bente

Zij is geboren op 17 juli 1999
en weegt 7½ pond.

De trotse ouders en zusje:
Jan Peter, Debby en Vera Willemsen

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd!!

Christine Toonstra op bezoek bij RRZ

Een ieder die zich enigszins met atletiek bezighoudt zal ongetwijfeld haar naam wel eens zijn tegengekomen. Zij behoort tot de absolute top van de vrouwenatletiek en heeft een lange lijst van zeer aansprekelijke prestaties. Door een samenloop van toevalligheden kwam Ed Jacobs met haar in contact en vrij snel ontstond het idee haar te vragen voor een clinic over haar wijze van periodisering, training en natuurlijk de behaalde successen.

Christine Toonstra is 32 jaar en afgestudeerd (1991) in biologie, maar maakte daar niet haar beroep van. Aanvankelijk zette zij haar maatschappelijke carrière opzij en stortte zich fulltime in de atletiek. Thans werkt zij als IT-deskundige bij de PTT-post. Vandaar de link met Ed Jacobs.

Op 17-jarige leeftijd kwam zij in aanraking met atletiek en heeft sindsdien een lange lijst met grote successen opgebouwd. In verband met zwangerschap is er nu even een time-out maar daarna zal ze zeker weer de loopschoenen aandoen. Of dan de ambitie en mogelijkheden aanwezig zijn om dan weer op een hoog niveau te kunnen acteren is nog niet helemaal duidelijk. Want laten we eerlijk zijn, niet elke vereniging heeft de beschikking over kinderopvang.

Haar grootste prestaties behaalde zij in 1992 op de baan waar zij twee Nederlandse records vestigde. In april liep zij een Nederlands record op de 10.000m in een tijd van 31.43.55; een paar maanden later in juli opnieuw een Nederlands record op de 5.000m in een geweldige tijd van 15.07.68. De 5.000m nam zij over van Elly van Hulst en de 10.000m van Carla Beurkens, ook zeker geen onbekenden. Voorts werd zij dat jaar tweede tijdens de world-cup wedstrijden in Cuba op de 10.000m. Tijdens de Olympische Spelen van 1992 in Barcelona werd zij elfde op weer die 10.000m in een tijd van 31.47.38. Haar elfde plaats ervaarde zij destijds als enigszins teleurstellend.

Tot op heden is zij nog steeds Nederlands recordhoudster op de 5.000m en 10.000m en zoals het zich laat aanzien zal zij hier het jaar 2000 wel mee in gaan. Ook in de cross heeft zij haar palmarès meer dan waargemaakt.

Haar ambities gingen verder dan alleen de baan. In 1997 debuteerde zij op de marathon van Eindhoven met een tijd van 2.52.57. Mede als gevolg van de matige climatologische omstandigheden voldeed het resultaat niet aan de verwachtingen. Markant detail hierbij is het feit dat zij lange tijd in een groepje heeft gelopen met een kanjer van onze eigen vereniging in de persoon van Lex van Wijk die dat jaar een tijd van 2.50 liet klokken. Een jaar later probeerde zij het opnieuw tijdens de nationale kampioenschappen marathonlopen in Eindhoven. Het werd een succes in een tijd van 2.48.00 en een tweede plaats op de nationale ranglijst. Zelf heeft zij het idee nog sneller te kunnen.

Na de pauze werd er wat dieper ingegaan op de wijze van periodisering en training. In de functie van trainingscoördinator van deze club kan ik je vertellen dat ik daar met genoegen naar heb geluisterd. Veel

van hetgeen werd verteld vormde een blauwdruk van de wijze waarop er binnen de RRZ wordt getraind.

Buiten de normale trainingen is in haar schema een ruime plaats ingeruimd voor loopscholing maar ook loopspecifieke krachttraining, veelal in de vorm van heuveltraining: heuvel op als pure specifieke krachttraining (maar ook ter verbetering van de kniehef) en heuvel af als training ter vergroting van de paslengte. Het is geen geheim dat voormalige baanatleten vaak de beschikking hebben over een zeer efficiënte looptechniek. Je herkent ze direct aan de hoge kniehef en de ferme afzet, gevolgd door een lang zweefmoment. Deze techniek geeft hen een enorme voorsprong ten opzichte van het 'geschuifel' van de massa. In de voorbereiding op de marathon in 1998 maakte ze niet meer dan vier echte lange duurlopen, en dan om de 2 à 3 weken mede vanwege het uitputtende karakter van dergelijke trainingen. Buiten de lange duurlopen kwam haar weekgemiddelde niet verder dan 80/90 km en dat is voor een loopster op haar niveau niet echt veel.

Naar aanleiding van een opmerking van een van de aanwezigen gaf zij aan geen voorstander te zijn van het samenstellen van specifieke groepen. Ook in haar optiek is het beter de aanwezige differentiatie binnen de groep op te lossen.

Ook vind je veel korte herstelloopjes van zo'n 20 minuten terug. Nou mensen laten we eerlijk zijn, herstel of niet, velen onder ons halen daar niet eens de schoenen voor uit de kast! Kilometers nietwaar, daar gaat het om! Of toch niet?

Al met al kan worden gezegd dat de 22 aanwezigen kunnen terugzien op een interessante ochtend. Jammer dat niet meer leden zich vrij konden maken om dit bij te wonen; wellicht speelde het mooie weer een rol. Het zou leuk zijn als we haar op een later tijdstip nog eens konden 'strikken' bijvoorbeeld voor een sessie looptechniek. U hoort nog van ons. (de TC)

Frans van der Werf



Clubkampioenschappen

Na een onderbreking van enkele jaren werden op zondag 6 juni 1999 de clubkampioenschappen verlopen.

Het was óf de dreiging van regen óf de onwennigheid van weer kampioenschappen, de opkomst was bedroevend. Per loopgroep konden één dame en één heer kampioen worden. Het organisatiecomité had voor de a.s. kampioenen een cadeaubon en een mooie bos bloemen klaarliggen.

Groep 7 had niet één vertegenwoordiger, groep 2, 6 en 8 slechts één. Die cadeaubonnen konden weer terug voor een volgend evenement, de bloemen hebben we maar verdeeld onder de leden van het organisatiecomité. U begrijpt, dat het opmaken van de stand een peulenschilletje was met zo weinig deelnemers. Wij vertrouwen erop, dat volgende jaar de opkomst beduidend beter is.

Hieronder de uitslagen.

GROEP 1

heren

1. Ad Peltenburg	24.56
2. Ruud vd Maaten	25.21
3. Jan Schipper	25.59
4. Piet van Veen	26.33
5. Ruud van Zon	27.05

dames
GEEN

GROEP 2

heren

1. Hans van Zonneveld	29.53
-----------------------	-------

dames
GEEN

GROEP 3

heren

1. Frans v. Haastert	25.42
2. Jeroen Sebel	26.49
3. Frank Eilbracht	27.47
4. Arie Perfors	30.28

dames
GEEN

GROEP 4

heren

1. Fred Willemie	33.58
------------------	-------

dames

1. Emie Schipper	36.00
2. Ellen Bominaar	36.20
3. Esther de Wit	36.58
4. Riet v. Sommeren	36.58

GROEP 5

heren

1. Wim Bras	29.44
2. Piet Barendse	37.01

dames

1. Marion Nahuijs	36.18
-------------------	-------

GROEP 6

heren

1. Arjan Bokx	37.01
---------------	-------

dames

GEEN

GROEP 7

heren

GEEN

dames

GEEN

GROEP 8

heren

1. Nick Nahuijs	36.18
-----------------	-------

dames

GEEN

Totaal 15 heren en 5 dames is te weinig voor een vereniging met 350 leden.

Het organisatieschema gaat voor volgend jaar uit van een verdubbeling (we leggen de lat niet te hoog).

Limerick

Familiedag

Als de kinderen lekker spelen en van pa en moe niets
moet en alles mag.
Als het eindelijk na lange tijd weer eens goed weer is
op zondag.

Als het met de drankjes 'doorkachelen' is.
Als het vlees van de barbecue goed te 'haggelen' is.
Ja dan is het weer de ouderwets gezellige RRZ-
familiedag.....

Limered

De stand van zaken

Op het moment dat ik dit stukje schrijf is het eind juni, hetgeen betekent dat het loopseizoen voor RRZ ten einde loopt en we in de rustperiode zijn beland. Zo veel mogelijk de polder in en genieten van de omgeving is nu het credo. De enige loop die nog op de wedstrijdkalender prijkt is de Midzomeravond-loop in Bleiswijk. Het is nu voor een trainer tevens het moment voor een evaluatie of aan de doelstelling is voldaan, waar eventueel de nodige bijstellingen moeten worden aangebracht. Een aantal criteria daarbij zijn:

- de prestaties
- mate van doorstroming naar de hogere groepen
- de hoeveelheid blessures
- de ervaringen van de atleten zelf en
- de algemene opkomst

Maar laat ik mij beperken tot de groep (1) waaraan ik zelf al een aantal jaren met veel plezier training geef.

Qua opkomst had ik als trainer niet te klagen. Regen, wind of kou of wat dan ook, het merendeel van de 'boys' was gewoon aanwezig. Sommigen zijn of waren door allerlei omstandigheden voor korte tijd afwezig. Zo zijn we verheugd dat Ruud van der Maaten zijn studie met goed gevolg heeft afgerond en nu de kans krijgt zich echt te bewijzen. Ja toch, Ruud?

Door een beter afstemming met groep 2 was er een goede doorstroming mogelijk vanuit groep 2. Het leuke is dat we na lange tijd weer een dame in de gelederen hebben in de persoon van Ellen Duijzer. Na het vertrek van Jolanda van der Maaten bestond de groep een aantal jaren uit uitsluitend 'mannen'.

Groep 1 heeft zich in de afgelopen jaren ontwikkeld tot een hechte serieuze groep prestatief ingestelde lopers die sociaal gezien hun mannetje staan, maar lopen als er gelopen moet worden. En daar ben ik als trainer best wel een beetje trots op. Voor en na de kern van de training worden onderling de nodige 'adviezen' verstrekt, maar op het moment dat er gepresteerd moet worden dan gaan ze ervoor, niemand uitgezonderd!

Vrijwel een ieder heeft zijn tijden in testlopen en wedstrijden op korte en lange afstand zien verbeteren of kon oude pr's opnieuw benaderen. En dat is, gelet op de gemiddelde leeftijd van de lopers, een geweldige prestatie.

Een ieder die mij een beetje kent of erger nog die regelmatig met groep 1 zijn training afwerkt weet dat ik een enorme voorstander ben van het houden van testlopen. Een testloop geeft een trainer en de atleet zelf enorm veel informatie over de op dat moment bereikte conditie en vormt vaak een stimulans in de verdere training. Ik kan mij tijden herinneren dat lopers wegbleven op het moment dat er een testloop was gepland. Toch bleef ik stug doorgaan in het periodiek opnemen van testlopen en nu zijn we zover dat er vrijwel niemand meer weg blijft en wordt een testloop gezien als waar deze voor is bedoeld: een stukje zelfanalyse!

Bij de aanvang van het seizoen had ik voor de groep

een tijdslimiet van 19.30 op de 5000m voor ogen. Na de laatst gehouden testloop kunnen we zeggen dat we daar wel in geslaagd zijn. Sommigen onder ons zijn tot prestaties gekomen die zij een maand of acht geleden niet voor mogelijk hadden gehouden. Geweldig mensen! En dat is niet in de eerste plaats te danken aan een trainer, maar aan de inzet en discipline van de lopers zelf. Ik geef toe het was niet altijd even leuk om weer die rondjes te draaien op dat saaie industrieterrein, maar de resultaten zijn ernaar. De volgende uitdaging is een transfer van de nu bereikte tijden op de 5.000m naar de 10.000m. En het gaat gebeuren mensen, daar ben ik overtuigd van.

Het is duidelijk dat een aantal onder ons nog veel meer in hun mars hebben dan het niveau hetgeen zij thans hebben bereikt. Als zij die ambitie hebben dan is er met wat geduld nog veel mogelijk. Ron, Ad en André (ik noem maar een paar namen) kijken toch met een scheef oog naar die drie uur-grens op de marathon. Maar ook 'snelle Piet' is bezig met een geweldige come-back. Voor vrijwel een ieder geldt dat er gewerkt moet worden aan een snellere tijd op de 10.000m. Een betere tijd op de 10.000m is essentieel voor verbetering op de overige afstanden. Maar ook anderen hebben snode plannen voor betere prestaties op de korte en lange afstand. Het belooft een goed (loop)jaar te worden, dat toch bijzondere jaar 2000.

Na de vakantie zullen we in september de draad weer oppakken en proberen de individuele wensen en groepsdoelstelling opnieuw verwezenlijken. Ik ga ervoor!

Aad bedankt dat je altijd een deel van de training hebt willen verzorgen. Maar ook Jan Besseling die op een fantastische wijze de marathonmensen heeft begeleid tijdens de lange duurlopen naar de marathon van Rotterdam. Bedankt mensen en een fijne vakantie allemaal!

Frans van der Werf

Loopschoenen

Inleiding

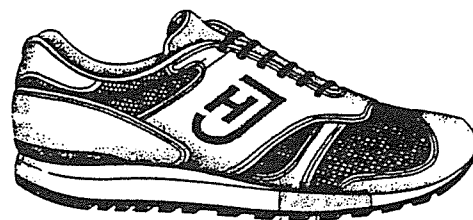
Lopen moet je alleen doen op schoenen die ook voor lopen gemaakt zijn. Dit om onnodige blessures te voorkomen. Door de stormachtige ontwikkelingen in de productie van schoenen is het voor de loper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspeciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal aandachtspunten waar je zelf op kunt letten bij de aanschaf van loopschoenen.

Aandachtspunten bij het kopen van schoenen

Hieronder staan de aandachtspunten, die van belang zijn bij het kopen van schoenen onder elkaar:

- **Maat.** Schoenen worden verkocht op lengte-maat. Helaas kun je niet zonder meer op deze maat afgaan, want deze kan per land en zelfs per merk verschillen. Maten voor de breedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. Je moet de schoenen dus passen, waarbij je de sokken moet aantrekken die je ook tijdens het lopen zult gebruiken. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Indien de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet je in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen overhouden (minstens 4mm ruimte tussen de toppen van de tenen en de schoenrand).
- **Hielkap.** De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzetsfase. De hoogte van de hielkap is ook van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan "slippen". Te hoog is echter ook niet goed, want dan heb je een verhoogde kans op achillespeesblessures.
- **Zool.** De zool heeft een bepaald profiel, dat afgestemd moet zijn op de ondergrond waarop gelopen wordt. Daarnaast kun je de zool buigen. Hierbij kun je de buigbaarheid van de zool beoordelen, waarbij het buigpunt onder de bal van de voorvoet (ongeveer op $\frac{2}{3}$ van de lengte) hoort te liggen. De zool onder de hak is licht verhoogd, wat de landing en voetafwikkeling vergemakkelijkt.
- **Schoenleest.** Er zijn verschillende soorten schoenleesten die passen bij verschillende voetvormen.
- **Voetbed en sportsteunzool.** Iedere schoen heeft een voetbed. Het kan zijn dat dit niet het juiste is voor je voeten. De mogelijkheid bestaat dit voetbed te verwisselen. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, het kan ook met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. sportarts). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed of onnodig zijn aangemeten. Als je begint met het dragen van sportsteunzolen is het verstandig deze na enkele weken weer te laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.
- **Naden.** De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan bijvoorbeeld grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bevindt boven de tenen.

Bedenk dat een kwalitatief goede schoen nog niet goed hoeft te zijn voor jouw voeten! Neem de tijd om een schoen te vinden met een pasvorm en eigenschappen die goed passen bij jouw voeten en jouw trainingen!



Voetafwikkeling

De overgrote meerderheid van de lopers landt op de buitenzijde van de hak. Om de voetafwikkeling zo soepel mogelijk te laten verlopen, vindt deze vervolgens naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling hierbij te veel naar beneden wegzakken, spreken we van "overpronatie".

Hoe herken je overpronatie?

Overpronatie is op meerdere manieren te herkennen. De gemakkelijkste manier is om bij oude loopschoenen te kijken naar de stand van de hak. De hakken zijn dan naar binnen toe weggezakt. Een andere manier is om aan de achterzijde van de looper te gaan staan en te kijken wat er gebeurt met de hakken van schoenen bij de voetafwikkeling. Als deze naar binnen wegzakken, is er sprake van overpronatie. Naar de hak kijken is gemakkelijker als op de lopende band met een videocamera het looppatroon wordt opgenomen en vertraagd (getoond) wordt. Dit kan vaak bij een Sport Medisch Adviescentrum, en in sommige gevallen ook bij een sportspeciaalzaak, een schoenadviescentrum en bij een orthopedisch schoenmaker. Een nadeel van het lopen op een lopende band is dat sommige lopers anders gaan lopen, waardoor ook hun voetafwikkeling anders kan zijn.

Lopers die overproneren hebben een verhoogde kans op een aantal blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvliesirritatie.

Wat kun je aan overpronatie doen?

Om de verhoogde kans op blessures tegen te gaan zijn er voor deze lopers schoenen ontwikkeld die deze overpronatie tegengaan. Dit tegengaan van overpronatie kan bijvoorbeeld plaatsvinden door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat iets minder inveert bij de landing. Schoenen waarin deze correctie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die lopers die ook daadwerkelijk overproneren. Als je normaal landt en afwikkelt zal je tijdens de afwikkeling juist teveel naar buiten gedwongen worden, waardoor je een verhoogde kans op blessures loopt. Bij het kopen van schoeisel is dus deskundig advies nodig. Advies dat je in een goede sportspeciaalzaak kunt krijgen.

Waar gaat de schoen voor gebruikt worden?

Daarnaast is het van belang om na te gaan waar je de schoen voor gaat gebruiken. Bij lopen op de weg kun je het beste een schoen met een grote schokabsorptie en een gering profiel nemen. Bij het lopen op een zachte ondergrond kun je als regel het beste kiezen voor een steviger schoen en een grover en hoger profiel. Alleen voor de betere marathonloper ("PR" sneller dan 2 uur 40 minuten) heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat is wel ten koste gegaan van de schokabsorptie en stevigheid.

Bij de aanschaf van de schoenen is ook je lichaamsgewicht van belang. Als je zwaarder dan 70-80 kilo bent heb je schoenen nodig met een grote stevigheid en schokabsorptie. De tussenzool van je schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost dan onnodig veel energie, waardoor je voeten sneller vermoeid zullen zijn. Daarnaast zal je een hogere kans op blessures (met name enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen) hebben.

Aanschaf nieuw of tweede paar schoenen

Je moet met het aanschaffen van nieuw schoeisel niet wachten tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorptie van de tussenzool is dan namelijk dusdanig afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft. Het is verstandig om twee paar loopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat biedt je dan tevens volop de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Samenvatting

Dit zijn maar enkele tips uit een lange reeks. Tegenwoordig zijn er loopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individuele looptechniek en behoefte van de looper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen "de basis" zijn om veel blessures te voorkomen. Wat dat betreft is het dus onverstandig om op een paar schoenen te bezuinigen.

Mirakels Mirasa

Een kort berichtje over een andere tak van sport binnen de Road Runners. Naast en tijdens het hardlopen hoor je regelmatig verhalen over lekker eten. (komt zeker door het afzien). Je bent dan niet verbaasd dat naast de jaarlijkse barbecue (buiten) en een brunchrun er voor groep 5, 6 en 7 ook nog een avondje eten wordt verzorgd. Ik ben een nieuwkomer binnen de Road Runners en was vooral verbaasd over de kwaliteit van de brunchrun na een wat 'magere run'. Maar over een complete Indonesische maaltijd voor slechts f 25,- had ik toch mijn stevige twijfels.

Waar berg je 45 mensen, tafels stoelen en vooral niet te vergeten de uitgebreide hoeveelheid schalen van een Indonesische maaltijd??? Je denkt dan nog, het is maar f 25,-, wellicht niet zo uitgebreid??? Ik ben op het laatste moment overgehaald om toch maar mee te doen voor de gezelligheid. Dit laatste is absoluut waar. Het is een genot om in groep 6 te lopen. Ah, fijn, 4 dagen van te voren heb ik dan toch maar betaald.

Vrijdagavond 11 juni was het dan zover. De verbazing van velen uit groep 6 en 7 (ik ben niet de enige nieuwkomer met twijfels) was groot. Ruim 40 personen konden goed plaatsnemen terwijl men een groot buffet (17 rechtafs en nog 14 andere schalen) in de herenkleedkamer had ingericht. Mirakels MIRASA, het was uitgebreid, voortreffelijk en ruimschoots voldoende. Wat was er zoal te vinden voor de smulpapen onder ons.

- | | |
|---|------------------|
| - Nasi Puti | - Daging Rendang |
| - Nasi Goreng | - Ayam Rendang |
| - Sambal Goreng Buncis (de hete boontjes) | - Daging Semoor |
| - Sambal Goreng Telor | - Ayam Panike |
| - Sajoer Lodeh | - Urapan |
| - diverse Adjars | - Tahu Taugé |
| - Gebakken Banaan | - Tahu Paprika |
| - Gado Gado | |

En nog veel meer lekkers voor de liefhebbers.

Zien eten doet eten, dat was meer dan waar. Het was even opvallend stil, na de eerste rondgang langs het buffet. Om het maar spreekwoordelijk te zeggen 'Als de katjes muizen, miauwen ze niet' en dat zijn we eigenlijk niet gewend van de groepen 5 en 6. Menigeen heeft nog een tweede ronde gedaan langs de lekkernijen.

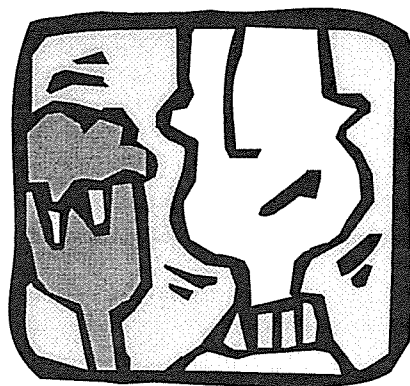
Na het muizen werd er onder het genot van een drankje nog lang nagetafeld. Tijdens dit natafelen blijken de gespreksonderwerpen geheel anders te zijn dan welke je hebt met het trainen. Je leert een andere zijde van je groepsleden kennen. Wat mij vooral opviel was hoe veelzijdig deze mensen zijn. Hardlopen als sport zit dus blijkbaar niet vast aan een bepaalde cultuur of sociale klasse, wat een verademing!! Geen bepaalde gevoelens, gewoon een heerlijk avondje gezellig 'ouwenelen'.

Afgesloten werd de avond in Indonesische stijl:

'Koffie met SPEKKOEK'. Het was jullie al duidelijk, ik heb genoten van de mensen, maar ook van het eten.

Beste CINDY en FRANS: bedankt voor jullie inzet, het was heerlijk, het was klasse het was MIRAKELS.

Ad Radder



Bedankt

Beste Roadies,
In de afgelopen maanden heb ik moeten constateren dat het 'een voorrecht' is om lid te mogen zijn van de RRZ. Ik zal dit in het kort toelichten.

Toen ik eind januari/begin februari te horen kreeg dat ik een nekhernia had en dat mijn vrouw en ik, bijna tegelijkertijd, van andere specialisten moesten vernemen dat ons zoontje een ernstige kinderziekte heeft en zich hierdoor voor enkele jaren in een rolstoel zal moeten voortbewegen, val je in een diep 'gat'.

Als dat gat niet wordt opgevuld, kan de val alleen maar dieper worden. Welnu, wij hebben ondervonden dat velen van jullie aan ons hebben gedacht en waar nodig ondersteund. Hierdoor werd het gat voor ons een beetje opgevuld en zeggen wij jullie hiervoor:

HEEL HARTELIJK BEDANKT!!!

Wat mijzelf betreft kan ik zeggen dat ik en de meesten weten dat al, inmiddels succesvol ben geopereerd en dat ik recentelijk van de neurochirurg te horen heb gekregen dat ik langzamerhand het 'normale' leven weer kan hervatten. Dit betekent dus ook dat ik weer aan het lopen bij de club kan gaan denken. Wellicht dat ik bij het verschijnen van dit clubblad al weer een aantal trainingen achter de rug heb.

*Met sportieve groet,
René van der Spek (groep 2)*

Samenwerking MC & TC

Intensievere samenwerking tussen de Medische en de Technische Commissie

In het streven de kwaliteit van de begeleiding van RRZ-leden, actief en/of geblesseerd, te optimaliseren zal er intensief worden samengewerkt tussen de Medische en de Technische Commissie. In de afgelopen, de huidige en de toekomstige periode heeft overleg plaatsgevonden tussen de voorzitters en deze zullen binnenkort alle leden informeren op welke wijze dit zal geschieden.

Voor nu geldt hetgeen de medische commissie hierbij mededeelt:

Sportmassage en blessurebehandeling bij de RRZ

De oplettende Road Runner zal het inmiddels niet zijn ontgaan: de MC, door de één Medische Commissie genoemd, door een ander Massage-Club, heeft een nieuwe start gemaakt. Het team is weer op sterkte nadat Bert Bos en Paula Beekhuizen hadden besloten hun werkzaamheden voor de MC te beëindigen. Er zijn goede afspraken gemaakt met de voorzitter van de TC (Technische Commissie) over de aanwezigheid van sportmassieurs tijdens de trainingen.

De MC kent nu de volgende 'bemensing': Marcel Andeweg, Toos Koevoets, Koos Roest en Dianne Roosenboom.

Van de eerste drie namen weten de meeste Road Runners inmiddels wel wie dat zijn. Maar Dianne is een nieuw gezicht bij de vereniging. Zij is de echtgenote van Herman Roosenboom die al enkele jaren lid is van de RRZ en normaliter in groep 2 loopt. Dianne doet zelf niet aan hardlopen, maar sport wel graag (aerobics, in line skating).

Wellicht gaat ze meedoen met de kennismakingsgroep die in oktober a.s. van start zal gaan.

Binnen de MC is er een verdeling afgesproken wie wanneer aanwezig is tijdens de trainingen. Op maandag- en woensdagavond is de masseur van dienst aanwezig tussen 20.30 en 22.30 uur. Op de zaterdagochtend is er een masseur in het clubhuis van 09.30 tot 11.30 uur. Wie er dienst heeft staat op het rooster naast de verzorgingsruimte. In geval van ziekte, vakantie, overwerk e.d. zal er zo veel mogelijk voor vervanging worden gezorgd. Voor een herstellende of ontspannende massage kan men zich op het rooster naast de massageruimte inschrijven.

Tijdens de laatst gehouden Algemene Ledenvergadering is besloten de bijdrage van de leden voor massage vast te stellen op f 10,- per behandeling van 20 minuten. Voor blessureadvies en het verzorgen van acuut letsel (bijvoorbeeld een enkelverstuiking tijdens de training) wordt geen bijdrage gevraagd. Indien het je wens is om langer dan 20 minuten gemasseerd te worden (bijvoorbeeld voor- en achterzijde van beide benen masseren kost qua tijd ongeveer een uur) of dat het je beter uitkomt om op

een niet-trainingsavond gemasseerd te worden, kan je het beste een aparte afspraak maken met één van de sportmassieurs. De telefoonnummers van de leden van de MC staan in de colofon van het clubblad.

In het kader van verdere kwaliteitsverbetering in de toekomst zijn er de volgende aandachtspunten:

- uitbreiding van de capaciteit van de MC;
- de aanwezigheidstijden van de masseur van dienst te vergroten;
- het aantal massagemomenten in het clubhuis op te voeren;
- RRZ-ers voor te bereiden op wedstrijden waaraan wordt deelgenomen;
- de expertise van de MC binnen de TC een vaste plaats te geven;
- de banden met de reguliere gezondheidszorg te intensiveren.

Echter vooralsnog wil de MC eerst weer een basis opbouwen binnen de vereniging en het vertrouwen winnen van de leden door hun aanwezigheid en aanspreekbaarheid tijdens de trainingen.

Zo jullie kunnen lezen, zijn er altijd RRZ-leden die zich altijd willen en zullen inzetten voor onze vereniging. Ondersteun hen daarbij en stimuleer en moedig hen aan.

Maak gebruik van hun expertise en jouw hobby: 'lopen in groepsverband' levert nog meer plezier op en wellicht minder blessures.

Van de Technische Commissie

Na een welverdiende vakantie zijn de assistent-trainers en trainers weer beschikbaar om de RRZ-leden te begeleiden bij de trainingen, te trainen voor de vele loopevenementen en te adviseren over trainingsschema's, voeding, kleding en nog veel meer.

Verderop in deze Roadie is een overzicht van de verdeling van de trainers over de 7 RRZ-groepen.



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.

Knobbels aan de teen (hallux valgus)

De grote teen staat niet recht, maar wijst naar de tweede teen, waardoor een grote botknobbel aan de basis van de grote teen kan ontstaan.

Tip

Draag ruimere schoenen, zowel in het dagelijks leven als wanneer u aan sport doet. Na de training kunt u op de knobbel ijs leggen en met de benen omhoog uitrusten.

Er zijn sponsrubberen producten te koop, die u tussen de tenen plaatst, waardoor er daar meer ruimte ontstaat. Begin met een kleinere versie, die u plaatst tussen de grote teen en de tweede teen. Ga geleidelijk over op grotere exemplaren, totdat de teen comfortabel aanvoelt. De frictie reduceert u door de knobbel te beschermen met een polstering. Wanneer de knobbel erg hard tegen de binnenkant van uw schoen drukt, maakt u op die plek een gat in de schoen, zodat de druk verdwijnt. Iedereen met chronische knobbels zou eigenlijk altijd op sportschoenen of orthopedische schoenen moeten lopen.

Kuitverrekking

Pijn in de kuit, wordt evenals zwellingen, gevoeligheid en gespannen spieren van de kuit veroorzaakt door plotselinge overbelasting van de spieren bij snelheidstrainingen, heuvellopen of trainen op ongelijke ondergrond.

Tip

Behandel de kuit met ijs en verminder de trainingsomvang. Leg om de kuit een verband aan, zodanig dat het verlichting brengt (dus niet te strak, waardoor de kuit bekneld raakt). Draag het verband enkele dagen, ook tijdens het lopen. Daarnaast bestaat de behandeling uit specifieke rekoefeningen, vijf- tot tienmaal per dag.

Een hakverhoging kan uitkomst bieden. Draag schoenen waarvan de hak de druk op de kuit vermindert, loopschoenen bijvoorbeeld. Vermijd het lopen op blote voeten.

Mensen bij wie de klachten terugkeren, zouden de oplossing moeten zoeken in schoenen die wat breder zijn in het achtervoetgedeelte, met een stevig hielstuk.

Liesklachten

Overbelasting van de liesspieren tijdens intensieve trainingen veroorzaakt plotseling pijn in de liesstreek.

Als de klachten zich binnen enkele weken geleidelijk aan manifesteren, is het raadzaam om onmiddellijk een arts te consulteren. De klachten kunnen namelijk diverse oorzaken hebben, zoals een afwijking van de gewrichten, verschil in beenlengte of slijtage van het heupgewricht.

Tip

Doet specifieke rekoefeningen voor de liesspieren. Stretch eerst de hamstrings, vervolgens de quadriceps en als laatste de adductoren. Mocht u nog steeds klachten houden, raadpleeg dan een arts.

Lopersknie

Pijn rondom de knieschijven en stijfheid van het kniegewricht. In ernstige gevallen veroorzaakt het buigen van de knie een vervelende pijn. Meestal ontstaat een dergelijke blessure door te veel, te hard of te voortvarend trainen.

Tip

Druk op de knie. Als u een pijnlijke plek ontdekt, kunt u deze behandelen met ijs. Vindt u geen pijnlijke plek, dan heeft behandeling met ijs ook geen zin. Als de knie gezwollen is, is het raadzaam uw arts te consulteren. Zwellingen zijn een indicatie van een ernstige blessure en het herstel kan drie tot vier maanden duren.

Een lopersknie kan ontstaan wanneer de hamstrings te strak gespannen zijn, wanneer de quadriceps beter ontwikkeld zijn dan de hamstrings, of - in het geval van beginnende lopers - als de quadriceps nog niet goed ontwikkeld zijn. Elke loper dient rekoefeningen te doen, waardoor de quadriceps en de hamstrings sterker worden.

Wie met deze blessure wel kan lopen, moet

Van A tot Z (vervolg)

heuvelafwaarts lopen vermijden. Loop op schoenen die goede ondersteuning bieden en een duurzame zool hebben. Ook kunt u een kniebeschermer dragen met een uitsparing voor uw knieschijf.

Mortons neuroma

Een beknelde zenuw tussen de middenvoetsbeentjes. De pijn wordt veroorzaakt door frictie rondom de zenuw.

Tip

Behandel de blessure met ijs, neem rust en draag bredere schoenen. Om de middenvoetsbeentjes te spreiden, kan een zooltje/kussentje, dat de middenvoetsbeentjes ondersteunt, door de voetboog net achter de botten van de bal van de voet in de schoen geplaatst worden. Als het zooltje na een tijdje niet meer comfortabel aanvoelt, moet u het weer in de juiste positie leggen. Blootsvoets lopen kan helpen. Als het goed aanvoelt, loop dan in huis zoveel mogelijk op blote voeten. Veel vrouwenschoenen verergeren deze blessure. Raadzaam is om dan goede sportschoenen te dragen.

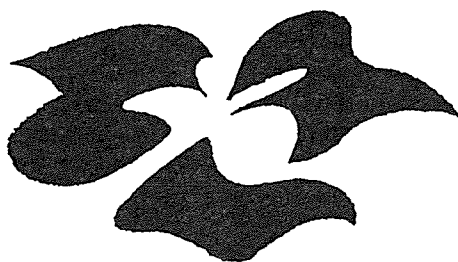
Nek- en schouderklachten

Pijnlijke of verkrampde schouderspieren tijdens het lopen, veroorzaakt door spanning of een slechte houding.

Tip

Schud de armen los en laat de schouders hangen. Probeer een 'twee-twee-ritme' aan te houden: u doet twee stappen bij het inademen en twee stappen bij het uitademen. De ademhaling moet vanuit de buik komen in plaats vanuit de borst. Een andere goede oefening is de volgende: leg uw handen boven op uw hoofd en druk de schouders achterwaarts als rekoefening. Loop op deze wijze vijftien seconden en schud daarna de armen los of maak er cirkelbewegingen mee. Op deze wijze vloeit de spanning weg uit de schouders. Doe een scala aan nek- en schouderoefeningen, zoals het hoofd naar voren en achteren bewegen of naar links en rechts, en beweeg de schouderbladen. Let goed op uw loopbeweging: de rug moet uitgerekt zijn, het bekken ontspannen, de schouders in een comfortabele houding en de armen moeten een hoek hebben van negentig graden. Het lichaam hoort iets naar voren te neigen.

Bron: Runner's World.



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

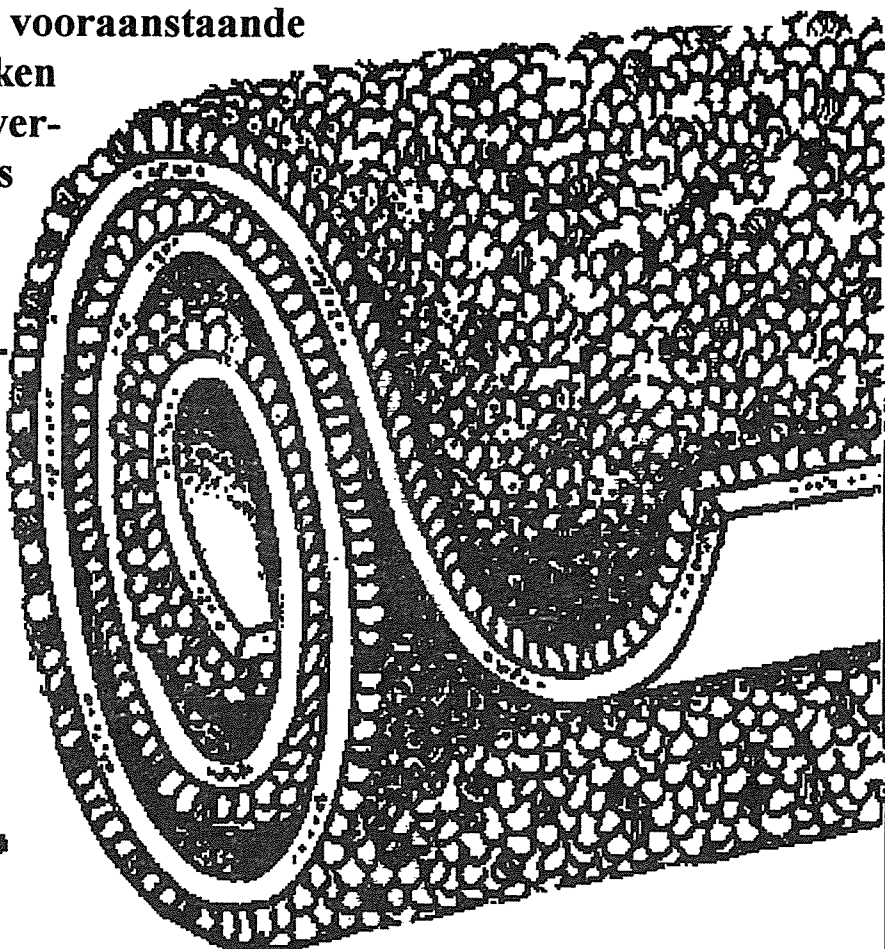
Tel. 3410753

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



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

Beweegtest

Voor elke 10 minuten die je per dag beweegt, mag je 1 hokje aankruisen. Hieronder vind je een aantal beweegmogelijkheden, maar je kunt natuurlijk ook iets anders doen.

Beweegmogelijkheden

- Stevig wandelen
- Grasmaaien, bladeren harken
- Joggen, hardlopen
- Op de fiets boodschappen doen
- Een toertocht fietsen
- Zwemmen
- Ramen wassen/stofzuigen
- Zaal sporten
- Tennis/squash
- Ochtendgymnastiek
- Dansen
- Roeien/kanoën
- Schaatsen/langlaufen

maandag:	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
dinsdag:	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
woensdag:	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
donderdag:	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
vrijdag:	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
zaterdag:	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
zondag:	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Uitslag

- 7 dagen, 3 hokjes: Dit is ideaal. Ga zo door!
- 5 dagen, 3 hokjes: Dit is voldoende. Houd dit vast en probeer dit op te voeren naar 7 dagen
- Minder dan 5 dagen, 3 hokjes: Je beweegt in principe te weinig. Probeer dit langzaam te verbeteren door 1 à 2 hokjes per week toe te voegen.

Bron: NOC*NSF

(Meer informatie: Nederland in Beweging! NOC*NSF, sector Sport en Gezondheid, Postbus 302, 6800 AH Arnhem)

Limerick

Terug van vakantie

Vertel eens even waar kom jij nu vandaan?
Waar heb jij met je tent of caravan gestaan?
Had jij regen of juist zon?
Had je een appartement met een balkon?
Kom op, die buik moet er weer af, we gaan er weer
tegenaan!

Limered

Nieuwe indeling

met ingang van 1 september 1999

Groep 1	Frans van der Werf
Groep 2	Ab Leeflang
Groep 3	Arno van Burken / Wim Bras (zaterdag)
Groep 4	Hans Rolff
Groep 5	Cindy van den Hengel / Wim Bras (woensdagochtend)
Groep 6	Ed Jacobs / Ton Hoeksma (maandag)
Groep 7	Frank Eilbracht / Ton Hoeksma (woensdag)

De assistent-trainers worden nader bekend gemaakt.

PR-activiteiten van start

Op 18 september 1999 zal RRZ zich presenteren op de verenigingenmarkt die wordt gehouden op het Stadhuisplein vanaf 11.00 uur; nadere informatie volgt zo spoedig mogelijk.

Via huidige en bekende relaties, zoals adverteerders en nieuwe vrienden en kennissen, hebben PR-inspanningen geleid tot advertenties en sponsors voor RRZ. Zij zullen het zeer op prijs stellen als RRZ-leden zich als 'klanten' bij hun firma's melden.

PR zal gebruik maken van het 'Lopend Vuurtje'; van wat ??? van het Lopend Vuurtje!!!

PR - PR - PR: dat wil zeggen public relations. Ook wel: persoonlijk record of pro RRZ genoemd.

Wie werkt er aan de PR??? ALLE RRZ-leden onder aanvoering van het Bestuur, maar ...

Aan de PR wordt meegewerkt door Paul van Heukelum, Peter Baven, Arjan Bokx, Anton Bood en nog vele bekende en onbekende RRZ-leden. Wie ideeën, suggesties en dergelijke heeft, wie wil meewerken en nog meer mag zich melden bij één van ons.

Zodra er meer te melden is, belangrijk voor leden van RRZ, dan zullen wij dat laten weten via de publicatieborden, het Lopend Vuurtje, e-mail of 'gewoon' via een luide stem op de parkeer-/inloopplaats.

Namens allen:
Frank Eilbracht (PR)

Interview met drie LBL Bykers

Het zal de meesten onder ons niet ontgaan zijn, dat er sinds enkele maanden ook gefietst kan worden bij de Road Runners Zoetermeer. Een groep fietsende lopers had namelijk een paar maanden geleden het plan opgevat om op 2e pinksterdag, 23 mei 1999, de wedstrijd Luik-Bastenaken-Luik te gaan fietsen. Deze tocht staat meer bekend als Tilff-Bastogne-Tilff. Aanvankelijk bestond de groep uit 16 fietsers en 3 verzorgers, maar uiteindelijk zijn 11 fietsers en 2 verzorgers de uitdaging aangegaan.

Vanwege werk of blessures vielen Ron Dijkhuizen, Hans de Gooijer en Ruud van Zon al tijdens de voorbereiding af.

Sommigen zijn zelfs niet aan trainen toegekomen: namelijk Patrick Kers, Ton v.d. Meer, Herman v.d. Hatert. Tot slot nog ene Joost, die waarschijnlijk niet eens weet dat hij aangemeld was. Hij is nooit gesignaleerd.

Leen Antonisse en Dorien Hofland gingen als verzorgers mee. Kees den Brabander, Frank Eilbracht en Bert Hartog besloten de 'korte' afstand (128 km) te rijden. Voor de lange tocht (220 kilometer) gingen André Bult, Cees (het jongere broertje van) Hofland, Johan (het oudere broertje van) Hofland, Nick v.d. Kooij, Rob (het jongere broertje van) Smits, Ad (de onbetwiste kopman) Smits, Ben van Sommeren en Richard Willems. Deze groep werd nog aangevuld met een renner van Zoetermeer '77 genaamd Frans Lemckert. Van deze laatste zult u verderop in het interview nog horen!!

Dit interview is gehouden met Ben van Someren, Nick v.d. Kooij en André Bult.

De 'echte' Luik-Bastenaken-Luik is toch op een ander tijdstip?

Inderdaad, de officiële wedstrijd is op 18 april geweest. Wij gingen mee als 'amateurs', die al sinds 25 jaar een aparte wedstrijd hebben op een andere dag. Normaal is de race 245 km, aangezien wij van Tilff naar Bastogne heen en terug reden, is het maar 220 km!

Hoe zag jullie schema eruit voor deze wedstrijd?

Johan en Ad hadden een uitgebalanceerd trainingsschema opgezet, waarin niet alleen door wielerverenigingen georganiseerde wedstrijden waren opgenomen, maar ook zogenaamde RRZ-tochten gepland waren.

Wat vonden jullie de leukste tocht?

De Omloop van Rotterdam op 11 april, dat was een leuk evenement. Ad Smits had tijdens deze tocht (slecht materiaal!) lekke band op lekke band. Zodra hij een nieuwe binnenband had opgepompt, barstte het ventiel er met een knal weer uit! Voor Ad minder leuk, maar wij genoten toch wel.

Vertel eens wat over jullie trainingstochten.

In de beginperiode hadden we vrij slecht weer en was het behoorlijk koud. André bleek een duidelijke 'mooi weer'-fietser te zijn: als hij zich meldde voor een trainingstocht, werd er al vanuit de groep

gezegd: 'Goh, is het zulk mooi weer?'.

Na 1 april konden we ook 's avonds fietsen vanwege het lange licht. Gemiddeld gingen we 2x per week: woensdagavond werd de looptraining ingeruild voor een fietstraining. Bij een tocht in het weekend waren we wel een hele dag weg: fietsen in de auto en vervolgens een ritje van een uur, dan paar uur fietsen, weer uurtje terug en weg was je zaterdag of zondag.

Over het algemeen was het een vrij homogene groep en hebben we eigenlijk veel lol met en over elkaar gehad.

(Even tussendoor: tijdens het interview kwamen de verhalen behoorlijk los en omdat we als redactie af en toe dubbel lagen van het lachen is niet alles hier verwoord. Vraag Nick maar eens of het leuk was dat fietsen, dan horen jullie wat we bedoelen.)

Hebben jullie ook nog een sponsor kunnen vinden?

JA! Verschillende zelfs. Wat staat er ook alweer op onze shirts en broeken? 'De Rijk magazijninrichting'.

Die 'De Rijk' is Johan Hofland. Als sponsor regelde hij alles perfect voor ons, zowel tijdens het weekend LBL als ook in de periode daarvoor. Het vervoer naar de wedstrijden, de sponsoring/kleding, noem maar op. Uiteraard had Johan vaak het hoogste woord, zoals we van hem gewend zijn ('ik heb een potje met vet.....'), en als Frank eens een gaatje liet vallen, dan riep Johan: 'Frank, in 't tweede wiel!'. Maar een poos later zat helaas Johan zelf in het achterste wiel. Toch leuk dat ook eens mee te maken.

Tijdens een tocht op de Posbank had Johan zoveel praatjes, dat zelfs onbekende fietsers riepen: 'kan die vent z'n kop niet eens houden!'. Wij waren daar echter allang aan gewend. Wij hoorden het zelfs al niet meer.

Zo en nu even over DE wedstrijd....

De nachtrust verliep redelijk rustig. Rob had een bus meegenomen en hier werd dankbaar gebruik van gemaakt. Ad gebruikte de bus ook als slaapbus. Op een gegeven moment haalde Ad iets klein roze tevoorschijn, iedereen dacht gelijk aan een opblaaspomp maar het bleek z'n dekbedje te zijn! Tijdens de eerste nacht in die slaapbus gingen Rob en Ad naar binnen, deur dicht en deze ging dus niet meer open. Wat een lol voor de anderen dus!

Maar nu die wedstrijd.....

Om 05.30 uur gingen we al naar de start. Dit betekende dat Johan om 04.30 uur eieren stond te bakken! Hij kan dus meer dan praten.... Het was erg koud, we waren de vorige avond niet vroeg naar bed gegaan, er was een enkel pilsje gedronken en eigenlijk was de hele omgeving rond onze kampeerplaats een zootje. Maar toen wij (degenen die de langere afstand deden) weggingen, was het nog donker en zagen we het niet. De overige drie (die van de 128 km) schrokken zich de volgende ochtend natuurlijk rot! Nick merkt hier wel op dat ook deze tocht niet te onderschatten is; hij is weliswaar korter,

Interview (vervolg)

maar alle moeilijke stukken zitten er wel in (net als bij de lange tocht)! Even terugkomend op de gebakken eieren: het is natuurlijk belangrijk dat we een goede voeding hadden. En een stevig ontbijt hoort daarbij. Ook dit was natuurlijk perfect geregeld door Leen en Dorien. Frank, Kees en Bert hadden een pasta-party georganiseerd de avond ervoor: macaroni, nasi, bami. Stapelen dus.

Ja, maar vertel nu eens over de wedstrijd....

Aan de start verschenen zo'n 7.000 deelnemers. Net na de start ging Ad Smits z'n mobieltje af. Hij had dat ding echter op een voor hem onbereikbare plaats en kon de beller dus niet te woord staan. En je gaat ook niet op je gemakje even afstappen. Later bleek dit Hans de Gooijer te zijn vanuit Nederland. Hij had toch nachtdienst en wilde de jongens even succes wensen.

De drie geïnterviewden zijn het wel over 1 ding eens: het was een leuke maar zeer zware tocht. De meest venijnige hellingen kwamen na 160 km. Het venijn zat hem dus duidelijk in de staart!

André geeft aan dat hem verteld was dat de eerste 160 meter VLAKE zouden zijn; nou hij vindt de Noordoostpolder vlak maar zeker niet deze eerste 160 km. Om over de rest maar niet te spreken. Al met al zou hij het toch weer doen hoor. Ondanks de zwaarte en de koude!

Het parkoers is niet vrij van verkeer dus je moest wel blijven opletten. En in België is er ieder weekend wel een wielrenwedstrijd, dus daar kijken ze niet meer van op en gaan ook niet aan de kant.

Niet alleen tijdens de wedstrijden maar ook tijdens onze trainingen droegen we een helm.

Oké, en nu weer even enkele nevenverschijnselen/

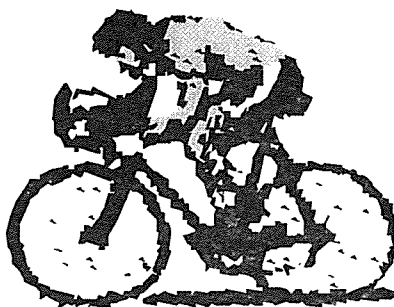
In de voorbereiding hadden Johan en Ad de camping geregeld en eigenlijk alles wat eromheen zat. Complimenten hoor. Na afloop van de wedstrijd was er door hen een gezellige barbecue georganiseerd. Frans, die renner van Zoetermeer '77, bleef er maar op hameren dat dit niet zo goed was hoor! Veel te vet enzo. Gelukkig hadden de Road Runners hier geen last van.

André vermeldt dat hij eigenlijk een heel relaxed weekend heeft gehad. Hij hoefde eigenlijk alleen z'n eigen tentje op te zetten, de rest werd voor hem geregeld. O ja, hij moest wel zelf fietsen. Maar z'n fiets werd voor hem schoongehouden en onderhouden. Net als alle andere fietsen uiteraard. Door wie dan? Nou door diezelfde Frans. Nick geeft nog enkele voorbeelden over wat ze met deze Frans hebben meegemaakt: op de hele camping waren slechts twee douches, maar ja, toch wil je wel eens schoon worden, kostte helaas wel enkel geldmuntjes. Frans vond het te duur en/ach je bent op vakantie, hoef je toch niet steeds te douchen! Frans kon uren praten over de fietsen, het onderhoud, de lagertjes en zo meer en zo meer. Zelfs na de wedstrijd, iedereen steenmoe, bleef Frans maar verder ouwehoeren. Tot slot nog een veel

gehoorde uitspraak van Frans over de fietscomputer: ja, hij had ook zo'n 'ke tai' op zijn fiets zitten. Dat je deze Cateye-computer iets anders uitspreekt, is een ander verhaal. Sindsdien heet natuurlijk ieders fietscomputertje een 'ke tai'. Hilariteit alom dus.

André komt nog eens terug op zijn uitspraak van een relaxed weekend: hij hoefde zelfs geen geld mee te nemen, hij kreeg het nog toe ook! Totdat echter Dorien in de gaten kreeg dat er iets niet klopte!

Alle drie geven aan een heerlijk sportief en humorvol weekend gehad te hebben. Tijdens het weekend kwamen gelijk wilde plannen op tafel: volgend jaar Italië! Maar dat is nog verre toekomstmuziek. Een woord van dank aan alle mederenners en verzorgers die dit weekend tot een succes gemaakt hebben, en op naar het volgende evenement.



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

Proefritje maken?

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



Schoolstraat 35 - 37

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 5417

(in het centrum bij de Grote kerk)

'Running - wandelen - aerobics - fitness - indoor'

de JUISTE schoen aan de JUISTE voet

RUN2DAY voor de sportieveling, van beginner tot topper

RUN2DAY is een sportspecialzaak waar het advies en de sportieveling centraal staan!!!

RUN2DAY de sportspecialzaak is te vinden in de Haagsche 'Schoolstraat nummer 33' in het centrum van Den Haag

RUN2DAY is er voor de ROAD RUNNERS ZOETERMEER; op vertoon van je RRZ-/KNAU-lidmaatschapspas ontvangt ieder RRZ-lid 10% korting op bijna alle aankopen!

Kom dus gerust en gauw langs bij **RUN2DAY** in Den Haag 'Schoolstraat 33'

Waar doe ik het voor?

Papa heeft toch gewonnen

Zaterdag 3 april

Ik sta om half acht op en denk: Hoeveel zouden er komen. We hebben er nu toch alles aan gedaan om publiciteit te krijgen. Ons persbericht stond in de Haagsche Courant, met foto in de Postiljon, met foto in het Streekblad en voor de eerste keer ook in de Dorpsketting van Stompwijk. Bovendien heeft het wekenlang ter informatie voor de leden in het clubhuis gelegen. Ik hoop op zo'n dertig mannen/vrouwen, maar je weet maar nooit. Misschien komen er maar tien of misschien wel veertig. Voor alle zekerheid zijn we met z'n vijven (Frank, Tineke, Kea, Koos en ik) om ze op te vangen, want stel je voor dat het er inderdaad veertig zijn en je staat in je eentje of met z'n tweeën..... Wat voor weer wordt het? Volgens het KNMI kans op zon en een paar buien (ja, zo kan ik ook voorspellen). Als het gaat regenen kan ik het wel schudden, dat scheelt in opkomst zeker de helft. Als het te warm is, komt er ook bijna niemand, want dan moeten ze naar het strand of zo.....

Onzekerheid is troef. Ik ben gespannen. Ik probeer normaal te doen tegen Annemarie (mijn dochter van zeven), die gapend de trap afkomt en voor de buis gaat liggen (van de ene droom in de andere). Als Mary (mijn vrouw) en Paul (mijn zoontje van vijf) een half uur later beneden komen ben ik niet erg spraakzaam. Ik begin vlinders in mijn buik te krijgen van de spanning. Om vijf voor negen ga ik weg, met een hart dat in mijn keel klopt.

Ik kom om vijf over negen bij het clubhuis. Ik schrik....., er zit al een man/vrouw of tien te wachten. Frans is al aan het inschrijven. We hebben nauwelijks tijd om de clubvlag op te hangen. Er komen steeds meer mensen. Een reporter van Radio Zoetermeer neemt wat interviews af. Ik zeg tegen Frans: 'we stoppen bij zestig!' Het worden er op die eerste zaterdag vijf-en-vijftig!!! De volgende twee weken komen er nog acht bij (dank zij de radio-uitzending en de mond-op-mond reclame van de beginners). We hebben een kennismakingsgroep van drie-en-zestig..... Een absoluut record.

Wat moet dat worden? We besluiten de groep na twee weken in twee groepen te splitsen, omdat trainen anders een farce wordt. We hopen dat we over dertien weken met zo'n veertig cursisten de eindstreep zullen halen. Het blijkt een zeer gemotiveerde groep mensen. Voorjaarscursussen bestaan vaak voor een flink deel uit mensen die voor de zomer nog even snel een buikje weg willen werken. Dat blijkt nu gelukkig een stuk minder het geval.

De groep is heel enthousiast, staat te kijken van zijn eigen prestaties en blijft trouw komen. Dat is uiteraard voor een groot deel te danken aan de inzet en het goede humeur van Tineke, Kea, Koos, Frank (die later vervangen wordt door Frans). En ondanks de zware belasting (een tweetal brede mannen heeft na twee maanden zelfs 10 kilo gewicht verloren) wordt er heel wat afgelachen. We halen met vijf-en-vijftig cursisten de laatste week, dus slechts acht afvallers!

Zaterdag 26 juni

Het afsluitende loopje van 5 km rond de Noord Aa vindt plaats op zaterdag 26 juni. Alle vijf-en-vijftig doorzetters halen het. We hebben ons doel bereikt: Zoetermeer heeft er weer vijf-en-vijftig enthousiaste hardlopers bij.

In de consternatie na afloop vergeet ik ze te bedanken voor de fles, die wij als begeleiders van ze hebben gekregen. Het zal me wel vergeven worden (hoop ik). Ze schrijven zich bijna allemaal in als lid. RRZ groeit door richting 400 leden.

Als ik thuiskom vraagt Annemarie of ik de wedstrijd gewonnen heb.

'Nee, papa heeft niet gewonnen.'

Voor Annemarie een lichte teleurstelling, maar ik denk bij mezelf: papa heeft toch wel degelijk gewonnen, namelijk vijf-en-vijftig nieuwe hardlopers.

Kijk en daar deed papa het voor.....

NB: De volgende kennismakingscursus start op zaterdag 2 oktober onder de bezielende leiding van Ton Hoeksma.

Ton, succes.

Ed Jacobs

Uitslagen

Leydalbosloop te Heythuysen, 23 mei 1999

15 km

Ron Dijkhuizen	1.22.37
Joyce Dijkhuizen	1.22.37

Zevenheuvelenloop te Nijmegen, 24 mei 1999

15 km

Frits v.d. Lubben	1.04.58
Miel Piso	1.05.15
Klaas de Vries	1.05.55
Jeroen Sebel	1.06.24
Willem Hogendoorn	1.09.22
Patrick van Swieten	1.13.06
Wim Bras	1.13.28
Aad Zoutenbier	1.13.45
Friso Kuiper	1.19.08 (PR)
Henk Rietveld	1.20.13
Eric v.d. Wissel	1.25.42
Martin Mets	1.26.30
Linda Roos	1.30.00

Golden Ten Loop te Delft, 16 mei 1999

10 km

Piet Roestenburg	0.37.45
Mike van Wichen	0.38.25
Etienne den Toom	0.38.48 (PR)
Piet van Veen	0.40.10
Ruud van Zon	0.42.12
Jack v.d. Kreeke	0.43.45
Koos Isbrücker	0.59.28 (PR)

The Hague Royal Ten, 30 mei 1999

10 km

Frans van Haaster	0.38.46
Etienne den Toom	0.38.58
Jeroel Sebel	0.41.31
Rob van Hees	0.44.12
Marc Bras	0.44.28
Wim Bras	0.45.52
Raymond Khedoe	0.46.29
Jaap Visser	0.50.16
Marcel Andeweg	0.51.57
Ingrid van Waardt	0.57.54

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk, 12 juni 1999

15 km

Ad Peltenburg	0.58.47
---------------	---------

3M Marathon te Leiden, 13 juni 1999

21 km

Frans van Haaster	1.28.49
Ruud v.d. Maaten	1.29.30
Etienne den Toom	1.30.05
Ruud van Zon	1.31.45
Gerard Nieuwenbroek	1.32.24
Piet van Veen	1.32.39
Jan Besseling	1.35.03
Ellen Duijzer	1.37.08

Ed Helsloot	1.37.38
Ferry van Velzen	1.38.30
Jeroen Sebel	1.40.02
Rob van Hees	1.40.11
Ton de Veen	1.40.31
Mart Lagerweij	1.40.42
Willen Hogendoorn	1.42.30
Raymond Khedoe	1.42.43
Peter van Zijp	1.42.48
Arie Perfors	1.45.22
John de Knegt	1.45.41
Gerrit de Vries	1.46.50
Bert Kuiper	1.47.15
Paul van Heukelum	1.47.24
Frank Eilbracht	1.47.30
Liesbeth Edelbroek	1.47.30
Leo van Leeuwen	1.50.43
Tom Overeem	1.52.14
Friso Kuiper	1.56.30
Eric v.d. Wissel	1.58.43
Emie Schipper	1.58.43 (PR)
Lidwien v.d. Aardweg	2.03.00
Astrid Hol	2.05.02
Betty Wentink	2.05.02
Hans Rolff	2.11.06

10 km

Jack v.d. Kreeke	0.43.53
Marc Bras	0.45.01
Ad Radder	0.49.50
Ger de Graaf	0.53.56
Hans van Tol	0.54.29
Sharon van Geijlswijk	0.56.50
Cindy v.d. Hengel	0.56.52
Ellen Bominaar	0.56.52
Koos Isbrücker	0.57.16
Els van Suffelen	0.58.39
Jan Jongeneel	0.58.39
Ron Slegten	0.59.17
Angela Hoevers	0.59.43
Nancy Nieuwenhuis	1.00.00
Hans Besseling	1.00.00

Midzomeravondloop te Bleiswijk, 7 juli 1999

15 km

Piet Roestenburg	0.57.44
Mike van Wichen	0.59.59
Ad Peltenburg	1.00.09
Ron Dijkhuizen	1.01.30
Etienne den Toom	1.02.20
Rick Martens	1.03.40
Ruud van Zon	1.04.01
Ed Helsloot	1.04.16
Jan Peter Willemsen	1.04.18
Piet van Veen	1.04.20
Ben van Sommeren	1.04.43
Ferry van Velsen	1.06.20 (PR)

Uitslagen (vervolg)

Jeroen Sebel	1.06.22
Miel Piso	1.08.30
Willen Hogendoorn	1.08.54
Frans v.d. Werf	1.09.10
Peter van Zijp	1.10.40
Jan de Veen	1.11.10
Elly van der Kooy bij de dames)	1.11.44 (1e
Joyce Dijkhuizen	1.28.50

10 km	
Marc Bras	0.45.10
Friso Kuiper	0.49.01 (PR)
Pieter Fromberg	0.50.40

Iedereen van harte gefeliciteerd met haar/zijn
prestatie!

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



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

ALGEMENE WARMING-UP - 8 à 10 MINUTEN

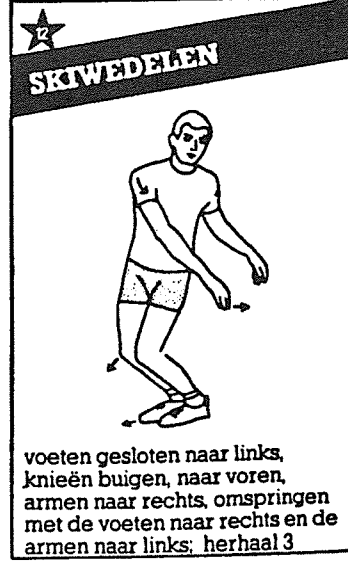
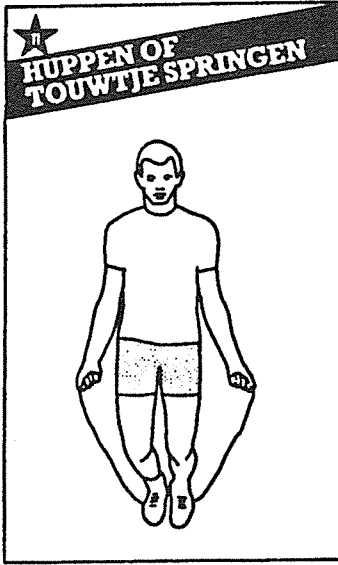
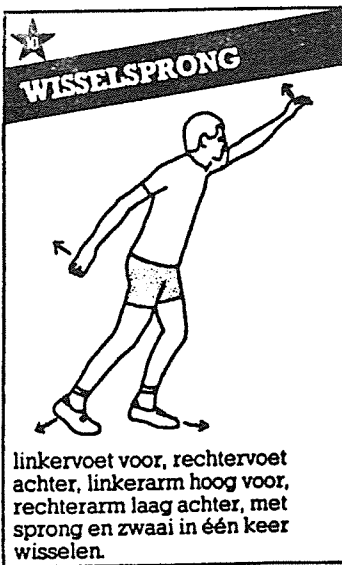
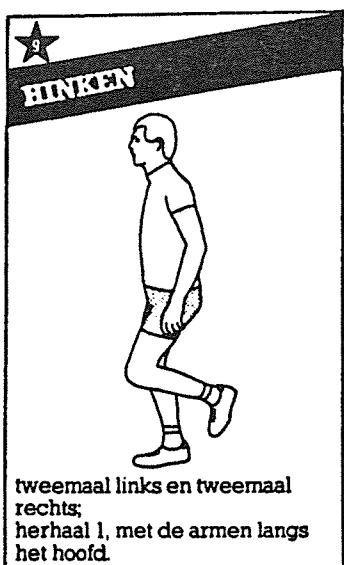
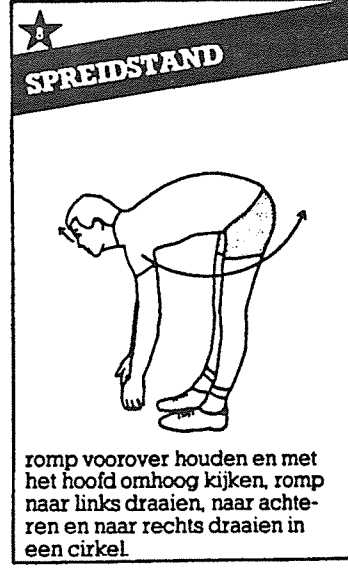
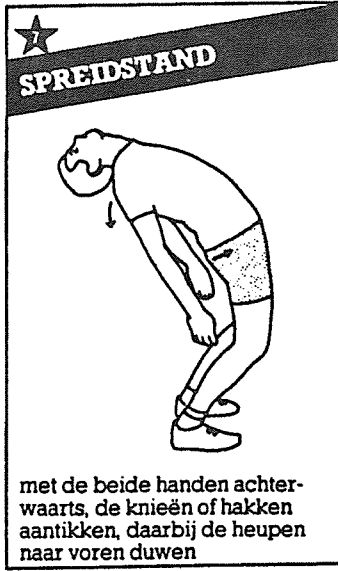
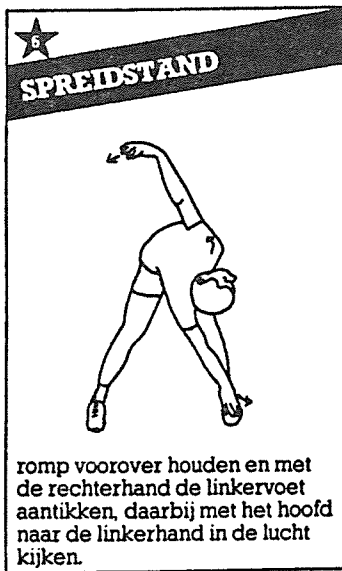
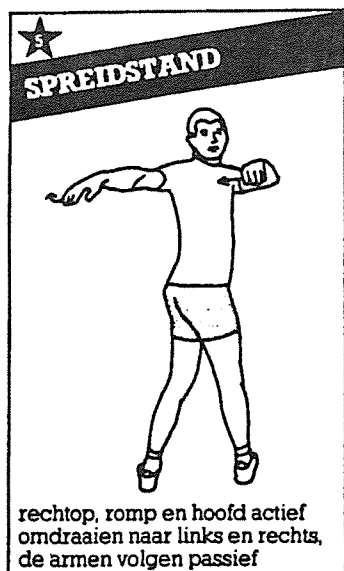
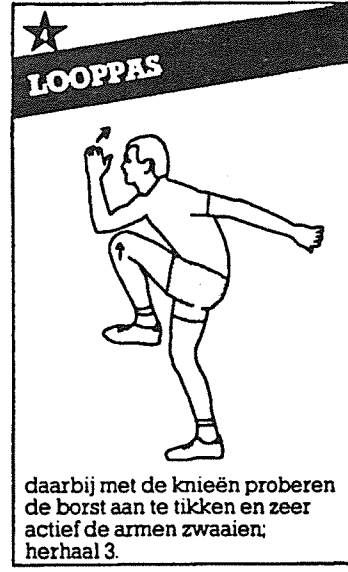
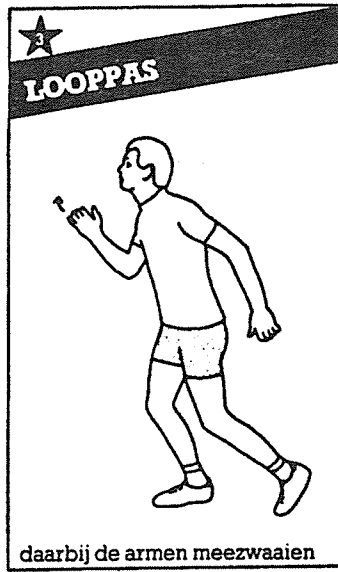
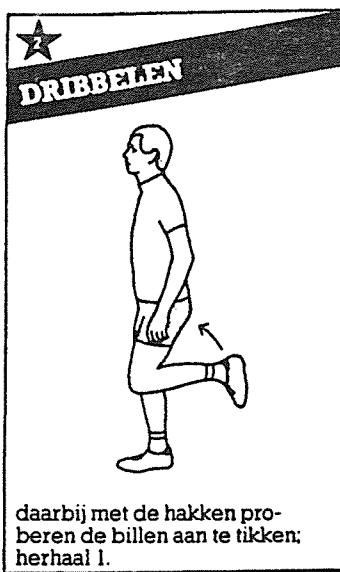
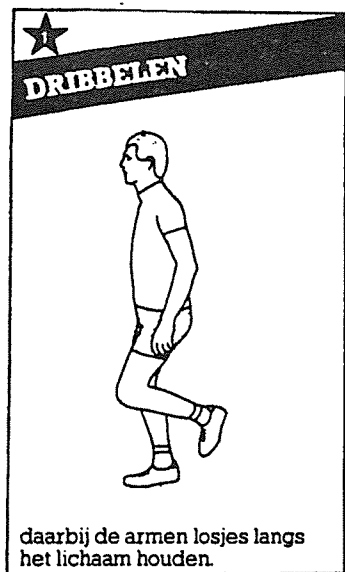
Trek afhankelijk van de wind, temperatuur en neerslag goede kleding aan.

Doe de oefeningen (al naar gelang eigen kunnen) 15 à 30 seconden per oefening lang.

Forceer niets; bij spierpijn voorzichtiger en rustiger beginnen.

Doe na de warming-up 5 à 10 minuten rek-oefeningen.

Neem bij klachten contact met een arts op en ga niet sporten.



Binnengekomen

Via de mail

Bericht 1:

Namens Atlisa wil ik jullie bedanken voor het gebruik van het clubhuis daar de vergaderingen en de testlopen van de ROPARUN nu goed geregeld konden worden.

Hopende dat het volgend jaar weer kan.

Groeten van Hiljo Idema and his crew.

Bericht 2:

Van: 113424,2401

<RuudvanderMaaten@compuserve.com>

Paul,

Even een wedstrijdverslagje:

Op 20 juli 1999 heeft Ruud van der Maaten deelgenomen aan de internationale "Fuerteventura Beachrun". Onder tropische omstandigheden bereikte hij als eerste de eindstreep. Volgend jaar doet Jolanda ook mee aan deze wedstrijd. De organisatie heeft de verwachting dat het deelnemersaantal volgend jaar is verdubbeld.

Groeten,

Ruud.

Een wedstrijd lopen in Engeland

Op 16 oktober 1999 wordt te Harwich Engeland een wedstrijd gelopen over 10 kilometer. De organisatie aldaar verwacht circa 150 Nederlandse lopers en/of loopsters.

Het is de evenementen commissie (en sympathisanten) gelukt om deze dag meer dan alleen een loopdag te laten zijn. De STENA LINE is bereid gevonden om tegen gereduceerd tarief de deelnemers en supporters over te varen van Hoek van Holland naar Harwich en terug. Dit zal geschieden met haar nieuwste boot de **Discovery**. De prijs zal f 100,- per persoon bedragen.

Wat krijg je hiervoor?

- Een retourtje Hoek van Holland-Harwich
- Het inschrijfgeld voor de wedstrijd
- Vervoer van de haven van Harwich naar de start
- Vervoer van de finish naar een gigantisch groot winkelcentrum, 'Clacton Common' genaamd*
- Vervoer van Clacton Common naar de haven van Harwich.

Eten en drinken zijn voor eigen rekening.

Via onze relaties is het ons gelukt deze lage prijs te bedingen. Stena Line sponsort de meerkosten.

Het parcours is over verharde wegen, o.a. over de boulevard van Harwich.

De winnaar ontvangt een beker plus een trip naar London of voor de Engelse winnaar een trip naar Amsterdam.

Verkleed en douchen kan geschieden in de kleedruimtes van de Cricket Club in Harwich.

De naam van deze loop is heel toepasselijk

THE DISCOVERY RUN

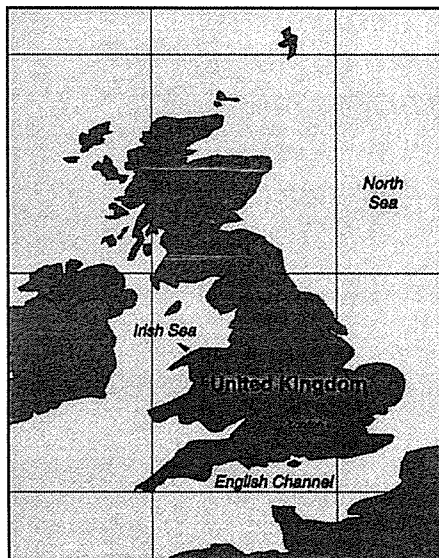
De datum is 16 oktober 1999, vertrek vanuit Hoek van Holland om circa 07.00 en vertrek terug uit Harwich circa 24.00 (Engelse tijd)

Vanwege de beschikbare plaats op boot, in bus en kleedgelegenheid bij de Cricket Club is een gelimiteerd aantal deelnemers van 150 gesteld. Heb je interesse, teken in op de inschrijflijsen, die vanaf heden in de kantine liggen.

Heb je nog vragen, stel deze aan de leden van de evenementen commissie of bezoek de Internet site van de Harwich runners op adres <http://www.welcome.to/HARWICHRUNNERS>

* Informatie omtrent het super-de-luxe winkelcentrum vind je in onze kantine.

Ad Smits



De Midnight Sun Marathon, Tromsø

Aan de vooravond van het grote evenement kregen alle deelnemers een vis- en vlees-buffet voorgeschoteld in een van de zalen van het chique Rica Hotel, opgeluisterd met folkloremuziek uit Lapland.

De organisatie hield nog een toespraak, bedankte enkele prominente vrijwilligers en wensten de lopers morgen veel succes. Hij sprak vloeiend 5 talen door elkaar. In duidelijk Engels vertelde hij ook dat het de 9 voorgaande jaren heeft geregend tijdens de marathon!
Doodse stilte in de zaal..... want dit wil je liever niet horen.

En helaas kreeg hij weer gelijk. Het leek meer op een *Midnight Rain* Marathon dan op een *Midnight Sun* Run. Het bleef wel licht 's nachts, nou ja: donker-grijze, dikke wolken die regen bleven geven en voortgeduwd werden door de noordpoolwind, waar-door het niet warmer werd dan 8°C. Ik had er niet echt op gerekend en was dus niet goed gekleed op dit weertype. Het is

**MIDNIGHT SUN
MARATHON 99
TROMSØ 3 JULY**



overigens wel een belevenis omdat het 24 uur per dag licht is, alsof het niet later wordt dan 2 uur 's middags. Het blijft levendig op straat, mensen slapen zo kort mogelijk, want in de winterperiode ligt er een dik pak sneeuw en blijft het 10 weken lang donker.

Toch is hardlopen daar in het hoge noorden van Noorwegen, boven de poolcirkel erg populair. Zo'n 5.000 deelnemers staan aan de start, waarvan 200 voor de marathon en de overigen verdeeld over diverse afstanden. De lopers kwamen uit alle werelddelen. De route loopt door de stad, die op een schiereiland ligt en een pittoreske haven heeft met cruiseschepen en andere vaartuigen. Na 4 km de stad uit over een heel hoge brug (hoog genoeg voor de grootste cruisers) richting vaste land om vervolgens na 21 km weer diezelfde hoge brug terug te nemen. Via de stad terug voor de laatste 18 km over het eiland. Het parkoers was zeer heuvelachtig, 'geen meter vlak' en dat is voor de Hollanders altijd moeilijk.

Als de middernachtzon die nacht had geschenen, zouden de moeilijke momenten minder erg zijn geweest, maar helaas..... Gelukkig scheen de middernachtzon een paar nachten later wel toen we op een grote cruiser door de fjorden gleden en de natuur een prachtige oranje-rood-gele-gouden glans kreeg.

Een bijzondere marathon in een schitterende omgeving.

Lidwien

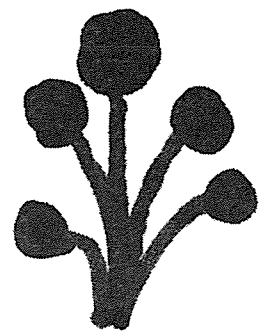
G.M. Lips Zoetermeer Advies B.V.

- *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

11.58. min.



de Kieviet
in Bleiswijk
7 juli

Nu of nooit

NU of NOOIT moet Emie (Schipper, uit groep 4) gedacht hebben toen zijn besloot zich in te schrijven voor de clubkampioenschappen op 6 juni jl.

NU heb ik de perfecte vorm, NU heb ik een goed tempo en mentaal en fysiek voel ik mij NU uitstekend.

Als ik mij NU goed voorbereid, dan moet het toch lukken? Anders lukt het NOOIT meer.

's Morgens in alle vroegte ging zij naar het zwembad om wat baantjes en haar vel recht te trekken.

NU of NOOIT: vervolgens ging zij naar de fitnessruimte om haar spieren te rekken en te strekken.

NU of NOOIT: tot slot een bezoek aan de sauna om het laatste restje vocht uit te zweten en mentaal volkomen leeg en ontspannen te raken.

NU of NOOIT: een vlotte start in een klein select groepje. Dit voelt goed aan, lekker bij elkaar blijven en elkaar uit de wind lopen.

NU of NOOIT, moet Emie gedacht hebben toen zij de laatste kilometer inging. Zij liep weg van de groep en na een lange sprint werd zij NU CLUBKAMPIOEN 1999!

Proficiat namens de redactie!



Voor
vrijblijvende
informatie:

079-3312025

Gaardedreef 152
2723 AC
Zoetermeer

W. v. Rijn

Therapeutische massage

Oefentherapie

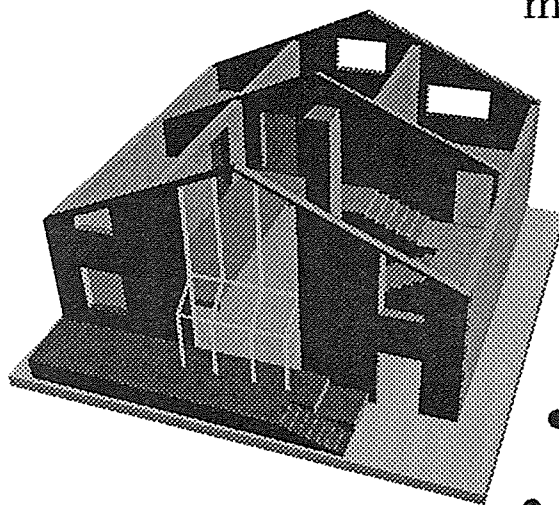
Sportbegeleiding

Sportmassage

Rugklachten.
Nek - schouder - hoofdpijklachten.
Restverschijnselen na (sport)blessures.
Trainingsadvies (bij of na sportblessures.)
Aanvulling op b.v. fysiotherapie.
Chronische pijklachten.
Hoofdpijklachten t.g.v. spierspanning.
Psycho-somatische klachten.

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 15 augustus 1999

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

Zaterdag 21 augustus 1999

Ronde door Overmeer, Nederhorst den Berg
Organisatie: tel. 0294-25199
Afstand: 2-4-6-8-10 km trimloop
Starttijd: 16.00 uur
Skeelertocht
Starttijd: 14.00-14.30 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 5 september 1999

24e Vlietloop te Voorschoten
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5766494
Afstand: 2-5-1-21 km
Starttijd: 12.00-13.00 uur

12e Heerlen Telematicaloop
Organisatie: St. Mar. Heerlen, tel. 045-5604559
Afstand: 7 km-10 EM
Starttijd: 12.00-13.00 uur

Zondag 12 september 1999

Starshoerun te Zoetermeer
Organisatie: RRZ, tel. 079-3319433/3310101
Afstand: 10-21 km
Starttijd: 13.00-13.15 uur

Mergelland Marathon te Meerssen
Organisatie: tel. 043-6017373
Afstand: 42 km
Starttijd: 13.00 uur

Zondag 19 september 1999

15e Nike Dam tot Damloop te Amsterdam
Organisatie: Le Champion, tel. 075-6874047
Afstand: 16,1 km + 16 km 2e Dam tot Dam Inline
Starttijd: 13.00 uur

Zondag 26 september 1999

Trosloop Grote Markt te Haarlem
Organisatie: tel. 023-5260302
Afstand: 2-8-21 km
Starttijd: 12.00-13.00 uur

Zondag 3 oktober 1999

De Bredase Singelloop
Organisatie: tel. 076-5206808
Afstand: 8,5-15-21 km
Starttijd: 12.00-13.45 uur
Skeelertocht
Afstand: 6 tot 30 km
Starttijd: 15.45 uur

Zondag 10 oktober 1999

16e marathon Eindhoven
Organisatie: Marathonburo, tel. 040-2478042
Afstand: 10-21-42 km
Starttijd: niet bekend

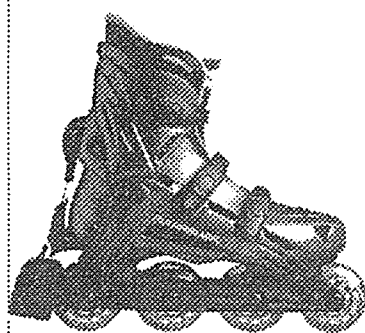
Zondag 17 oktober 1999

Delta Lloyd Amsterdam marathon
Organisatie, tel. 020-6630781
Afstand: 10-21 km
Starttijd: 10.00 uur
Sport 2000 Skate tour
Afstand: 21 km
Starttijd 10.00 uur (Olympisch Stadion)

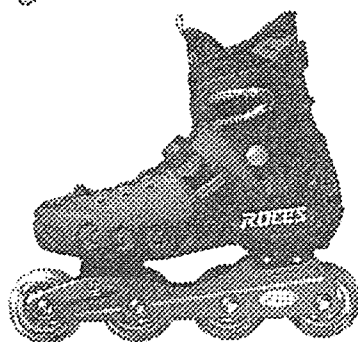
West Brabant Marathon te Etten Leur
Organisatie: 0162-517302
Afstand: 21-42 km
Starttijd: 11.30-12.00 uur

Sportshop Sportin

Ruime ervaring in inlineskates, rollerskates en schaatsen



Meer
dan
50



modellen!

Skatecursus...

Eerder deze zomer zijn wij een samenwerkingsverband aan gegaan met de Roadrunners en inmiddels hebben al heel wat lopers (en aanhang) onze beginnerscursus "Veilig met de inlineskates de weg op" met succes afgerond. Inlineskaten is een hele leuke en gezonde bezigheid die perfect naast het hardlopen te beoefenen is. Vooral mensen met lichte blessures kunnen toch op deze manier nog in beweging blijven. Voor de Roadrunners groepslessen houden wij altijd de dinsdag vrij. De nieuwe cursus start op dinsdag 31 augustus. Wilt U meer informatie hierover ontvangen, bel dan met: 079 - 3421565

(ex)cursist??

**10%
KORTING**

(Bij aankoop van nieuwe skates)

U vindt ons in de PWA-hal (IJsbaan),
in het Stads hart van Zoetermeer

Zondag & maandag gesloten,
Di. t/m do. 11.00 - 18.00,
Vr. 11.00 - 21.00, Zat. 10.00 - 17.00

Sportshop Sportin. Oostwaarts 23. Zoetermeer. 079 - 3421565

P. van Heukelum
Lienakker 3
2723 TH Zoetermeer