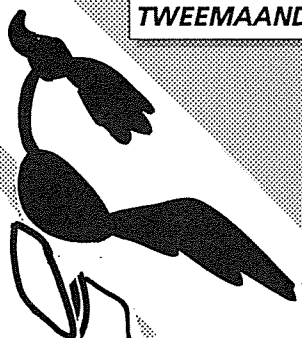


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
1
feb 2000



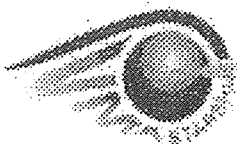
Sportmassage

Hardlopen na een zwangerschap

Roadies in de Roparun

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, Hlnd, 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

KARHU

SAUCONY

adidas

adidas

new balance **nb**

Reebok

Reebok

Reebok

Odlo

Odlo

POLAR

POLAR

NEWLINE

en andere top-merken

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

Inhoud

- | | |
|--|---|
| 5 Voorwoord | 18 Waar ik het voor doe... |
| 6 Vreugde en leed | 19 Waar doe je het voor? |
| 7 Sportmassage | 20 Najaarscursus 'hardlopen op de weg'
voor beginners afgesloten |
| 9 De 'uitgelopen' Tulploop;
Ellen Duijzer succesvol in Linschoten | 22 De halve van (P)egmond |
| 10 Van Achillespeesontsteking tot
Zonnesteek (deel 6) | 23 Halve marathon van Linschoten |
| 12 Binnengekomen berichten | 25 Daarom bent u lid van de
RoadRunners Zoetermeer;
Gezocht |
| 14 Hardlopen na zwangerschap | 27 Uitslagen |
| 15 Allerlei | 31 Wedstrijdagenda |
| 17 Roadies in de Roparun | |



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

Colofon

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 wegwetletiek in het bijzonder.

Adres

Secretariaat

Postbus 5042, 2702 AA Zoetermeer

e-mailadres: spang@tref.nl

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

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

Clubhuis

't Lange Land 14-16,
2725 KZ Zoetermeer (079) 331 01 01

Contributie

f 35,- per kwartaal en f 22,- KNAU-lidmaatschap per jaar.

(f 32,- wedstrijdlicentie op verzoek. Op te geven uiterlijk vóór 15 november van elk jaar.)

Donateurs minimaal f 40,- per jaar.

Gironummer penningmeester: 587 84 20

t.n.v. Road Runners Zoetermeer te Zoetermeer

Kledingcoördinator

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 341 58 61

Trainingen

maandagavond 19.30 uur

woensdagochtend 09.00 uur

woensdagavond 20.00 uur

zaterdagochtend 09.00 uur

Commissies

Clubhuiscommissie (CC)

Aad Vervaart (079) 331 94 33

Evenementencommissie (EC)

Ad Smits (079) 341 95 45

In- en externe communicatie (IEC)

Frank Eilbracht (079) 341 72 72

Kinderopvang

Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

Redactiecommissie (RC)

Paul van Heukelum (079) 341 13 38

Sportverzorgings- en massagecommissie (SMC)

Marcel Andeweg (079) 342 81 09

Technische Commissie (TC)

Trainers m.i.v. 1 september 1999

groep 1: Frans van der Werf (coördinator) (079) 316 76 40

groep 2: Ab Leeftang (2^e voorzitter TC) (079) 342 39 05

groep 3: Arno van Burken/Wim Bras (079) 342 30 29

/ 351 81 37

groep 4: Hans Rolff (voorzitter TC) (079) 341 37 38

groep 5: Cindy van den Hengel (079) 341 58 61

groep 6: Ed Jacobs/Ton Hoeksma (079) 341 75 30

/ 361 80 42

groep 7: Frank Eilbracht (079) 341 72 72

Vreugde- & Leedcommissie (VLC)

Elly van der Kooy (079) 331 44 47

Theo Rolff (079) 341 37 38

Wedstrijdsecretariaat (WS)

Ton de Veen (079) 316 34 55

Postbankrekeningnummer t.b.v. 'startgelden':

587 84 20

t.n.v. Road Runners Zoetermeer te Zoetermeer

Inleveren kopij

De redactie ziet graag kopij tegemoet voor de Roadie.

De inleverdata voor bijdragen zijn:

- 8 maart 2000 voor het aprilnummer
- 8 mei 2000 voor het juninummer
- 8 juli 2000 voor het augustusnummer

Kopij kan ingeleverd worden bij:

- Lidwien van den Aardweg (groep 4)
- Paul van Heukelum (groep 3)
- Astrid Hol (groep 4)
- Betty Wentink (groep 4)

Kopij kan handgeschreven, op floppy of via e-mail (spang@tref.nl) aangeleverd worden. Elektronische kopij het liefst in Word of als zogenoemde 'platte' tekst. In de bestuurskamer staat een postbakje van de redactie waar kopij in achtergelaten kan worden.

Voorwoord

Beste Roadies,

We zijn alweer in de nieuwe eeuw aan het lopen. Blij verheugd heb ik mogen zien dat de nieuwjaars-receptie goed druk was. Leuk dat iedereen op 2 januari toch weer aan het lopen denkt. Leuk ook dat toch een leuk aantal leden en aanhang gebruik hebben gemaakt van de loop die daarvoor gelopen werd.

De winter heeft tot op het moment dat ik dit schrijf nog niet echt voor gekke dingen gezorgd. Helaas moest toch één training afgezegd worden. De temperatuur is heerlijk om te lopen en er staat over het algemeen maar heel weinig wind. Gebruik deze tijd dan ook om iedere training mee te maken. De weelde van de decembermaand moet er immers weer afgelopen worden.

De komende tijd zijn overal lopen georganiseerd. Zo ook onze eigen Korenmolenloop. Daar zijn we natuurlijk als leden op de eerste plaats actief om er voor te zorgen dat het parcours voor de lopers veilig is. Ook als lid heb je de verantwoording voor de activiteiten van onze eigen vereniging.

Terwijl ik dit zit te schrijven hoor ik een heel vroege lijster fluiten. Een heerlijk gehoor. Dat doet me denken aan de dagen die alweer langer worden. Straks in het voorjaar kunnen we voor onze trainingen weer lekker de polder in. Heerlijk genieten van het mooie landschap, van die mooie natuur. Dan merk je dat wij Roadies toch een clubhuis hebben dat op een unieke plaats ligt. We zijn er ook heel blij mee. En dan die leuke sfeer tijdens het lopen! En veel mensen vinden dat, want het aantal leden blijft gestaag groeien. Wat is hardlopen toch een mooie sport. En wat is RRZ toch een mooie vereniging. Geniet van het lopen! Gaat het lopen even niet, dan kop op. Neem de tijd om een blessure te laten genezen, maar ga weer lopen zodra het kan.

Hans Feelders

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Entresols

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Kunststof bakken

25 kwaliteit Jaar

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

Maart

- 1 Wilma Albers
- 3 Erwin Heilbron
- 6 Paul van Heukelum
- 6 Gerard Nieuwenbroek
- 6 Brenda Simonis
- 8 Ineke Hagen
- 8 René v.d. Wissel
- 10 Gerard Heeringa
- 10 Christel Krösing
- 11 Janny Buwalda
- 12 Hans Diederik
- 12 Dick Lugtenburg
- 13 Meindert Louwsma
- 14 Fred Willemse
- 15 Jan Besseling
- 15 Ad Meijer
- 15 Berrie Roelofs
- 16 Etienne den Toom
- 20 Fred Brand
- 21 Marion Nahuijs
- 23 Ab El Fellahi
- 24 Patrick Bergs
- 25 Jan Peter Willemsen
- 28 Trees Idema
- 30 Jan Willem Weehuizen
- 31 Rosanna Duttenhofer

April

- 1 Henk van den Bos
- 3 Louis Doorschodt
- 3 Kitty Michel
- 3 Jacob Sneep
- 3 Bill Verschuyl
- 4 José de Groot
- 6 Emiel Weih
- 8 Frank Eilbracht
- 8 Eric Klarenbeek
- 8 Gabriël Mulder
- 8 Anuschka Scheepers
- 8 Arie Taal
- 9 Willemina Hubers
- 9 Germt de Vries
- 12 Alewijn Radder
- 12 Henk Rietveld
- 13 Martine Lemson
- 14 Ben Cats
- 16 Erick Kicken
- 19 Lidwien van den Aardweg
- 20 Martin van Sommeren
- 20 Ingrid v.d. Waardt
- 21 Wil Landman
- 22 Ab Leeftang
- 23 Johan Pronk
- 24 Rob Vreijling
- 25 Peter v.d. Beek
- 25 Bert Hartog
- 25 Johan Hofland
- 27 Jannie van de Luijtgarden
- 27 Martin Mets

30 Anita de Bok

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd en gezellige loopjaren!!



Geboren

Op 7 januari jl. is David Roelof Herman geboren. Zoon van Jos en Monique Zevenberg. Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd.

Geblesseerd

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

Joyce Boot
Trees van Dommelen
Patrick van Swieten
Nico de Krosse
Esther de Wit
Janny van Mullem
Richard Willems
Lia El Fellahi
Carla Jongerius
Jasper Harteveld

Een aantal geblesseerden is alweer gesignaleerd op de wegen van en rond Zoetermeer. Beterschap voor degenen die nog niet kunnen lopen. We zien jullie in ieder geval graag in het clubhuis om bij te praten.

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: (079) 3 31 44 47, en zij woont op de Snoeksloot 68.

Sportmassage

LAAT JEZELF EENS ONDER HANDEN NEMEN

De hoofdfunctie van sportmassage is om gezond lichaamsweefsel beter te laten functioneren. Het helpt bij het herstel en versterking van lichaam. Dat geldt dan vooral voor spieren, pezen en gewrichten, maar in verband daarmee kan een sportmasseur je ook over andere dingen raad geven (voeding, houding, schoeisel, kleding, enz.). Daarom is het goed om je eens door een RRZ-masseur te laten behandelen.

Hardlopen is goed voor je conditie. Maar het vraagt ook veel van je lichaam. Het is belastend. Daarom moet je je lichaam voldoende tijd en gelegenheid gunnen om 'op krachten te komen' zowel vóór als ná inspanningen, zoals wedstrijden en trainingen. Je kunt je lichaam daar wel bij helpen, door goede warming-up en cooling-down, door voldoende rust, door de juiste voeding en drinken, en door sportmassage.

Een gezond lichaam zorgt er zelf voor dat het inspanning kan leveren en dat het zich daarna herstelt. Sportmassage ondersteunt die voorbereiding en dat herstel door de stofwisseling te bevorderen in de lichaamsdelen, die de inspanning leveren. Dus vooral de spieren en pezen. Massage bevordert de bloedsomloop naar en in die lichaamsdelen. Daardoor worden de aanvoer van voedings- en bouwstoffen naar je weefsel en de afvoer van afvalstoffen (verzuring) verbeterd en versneld.

Twee soorten massage

Daarnaast heeft massage effect op de werking van je zenuwstelsel. Het kan je activeren of juist ontspannen. Dit verschil merk je aan het soort massage dat je krijgt.

De *activerende* massage is bedoeld als aanvulling op je warming-up vóór de wedstrijd of training. Deze massage wordt stevig en met snelle bewegingen uitgevoerd. Je lichaam wordt er 'actief' van.

De *ontspannende* (sederende) massage wordt gegeven na afloop van de inspanning. Deze massage wordt met kalme en lange bewegingen uitgevoerd. Je lichaam wordt er door tot rust gebracht, je wordt er vaak ook lekker kalm en loom van na de inspanning van het hardlopen.

Hoe gaat massage?

Wie zich door de RRZ-masseurs heeft laten behandelen, weet dat die eerst vraagt wat hij voor je kan doen. Als je dat hebt aangegeven – bijvoorbeeld je wilt je kuit laten masseren – dan zal de masseur wat nadere vragen stellen en voelen hoe het te behandelen lichaamsdeel aanvoelt (gespannen, slap, pijnlijk). Daarna smeert hij dat lichaamsdeel in met massage-olie en begint er met zijn handen en vingers over te *strijken*. Je voelt dan dat je huid warm wordt. Dat komt doordat er meer bloed naar dat deel van je lichaam toegaat. Dat gebeurt niet alleen in je huid,

maar ook daaronder, in het spierweefsel. Daarna wrijft de masseur de olie weer van je huid en van zijn handen en begint te *kneden*. Daarmee maakt hij het vocht tussen je cellen los, waardoor het beter door het bloed kan worden opgenomen. Daarnaast wordt het spierweefsel soepel gemaakt, door 'spierknoopjes' los te maken. Bij een activerende massage worden je spieren en je huid ook bewerkt met bepaalde *handslagen*. Bij ontspannende massage gebeurt dat zeker niet, dan worden je spieren juist rustig *geschud*.

Het effect van massage

Je lichaam stelt zulke hulp meestal zeer op prijs. Goed, soms doet de masseur je wel eens even pijn, bijvoorbeeld als hij moet voelen waar de zere plek zit of als hij even zo'n knoopje met zijn vingers bewerkt. Maar dat duurt maar even. En als de massage goed is uitgevoerd, voelt je lichaam bijna altijd fijner aan.

Eén ding moet wel duidelijk zijn: *sportmassage is géén therapie*. Massage maakt dus geen zieke of beschadigde weefsels beter. De RRZ-sportmassieurs zijn allemaal officieel gediplomeerd. Dat betekent dat ze in hoofdlijnen weten hoe een gezond lichaam moet functioneren. Ze kunnen ook helpen bij het herstel van lichte blessures, waarbij niets ernstigs is beschadigd. Je kunt de massieurs ook altijd om raad vragen, als je iets wilt weten over de lichamelijke kanten van het hardlopen. Maar *massieurs zijn geen dokters of fysiotherapeuten!*

Afgezien van EHBO mogen ze je niet eens behandelen, als je ziek bent. Als de dokter of de fysiotherapeut het goed vindt, kan een sportmasseur wel helpen bij het herstel van herstellend of verzwakt weefsel. Dus als je een tijd in het gips gezeten hebt, kan sportmassage helpen om de verslapte en verzwakte spieren weer 'op sterkte te brengen'.

Probeer het eens

Massage heeft voor velen nog iets 'engs'. Zo van: aan mijn lijf geen polonaise, daar blijven ze vanaf. Daarnaast heeft massage vaak een negatieve bijklank. Maar wij hebben het over sportmassage. Die is helemaal gericht op bevordering en verbetering van je sportprestaties. De RRZ-masseurs bespreken alles met je voordat ze je behandelen en er gebeurt niets wat jij niet wilt. Vraag clubgenoten die zich hebben laten masseren, eens naar hun ervaring. En stap eens over je schroom heen. Voor dat tientje per twintig minuten, hoef je het niet te laten. Want het zal je alleen maar goed doen.

Je kunt je inschrijven voor een massage op het formulier bij deur van de massagekamer in het clubgebouw. Of je maakt een afspraak met één van de massieurs van RRZ. Dat zijn:

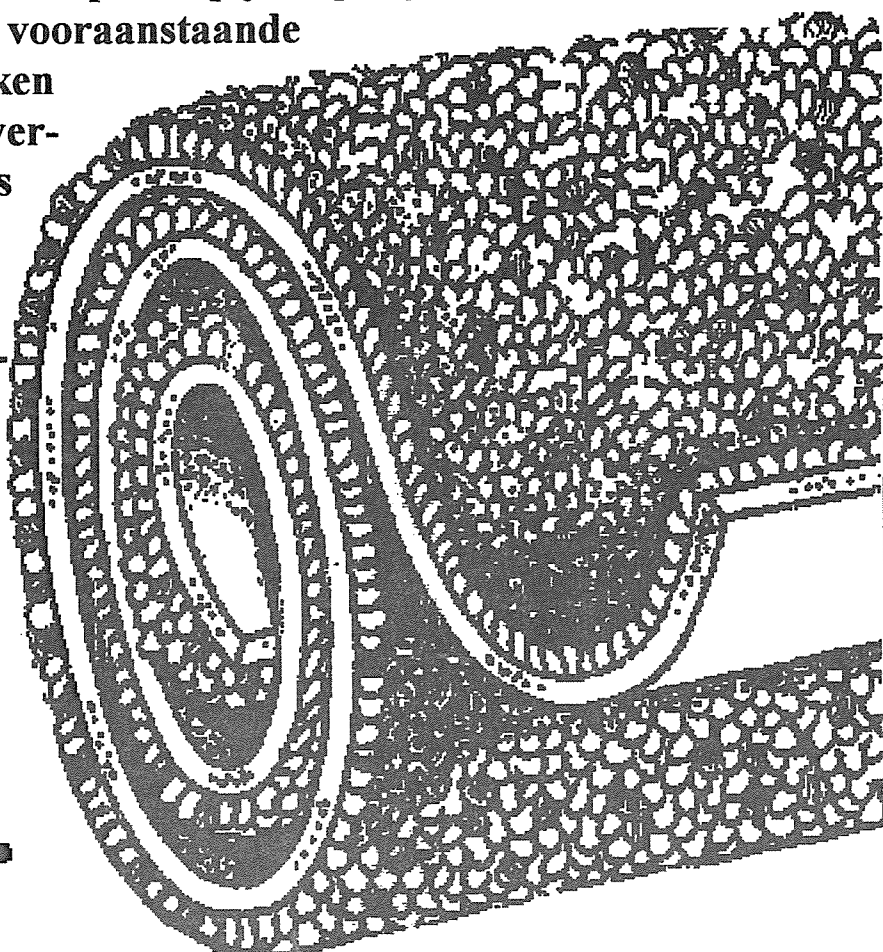
Marcel Andeweg	tel. (079) 342 81 09
Dianne Spanjers,	tel. (079) 361 18 53
Soeris Sietaram	tel. (079) 361 48 79
Koos Roest	tel. (079) 352 06 07

Kamerbreed Tapijt

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

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

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



BROKKING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting

De 'uitgelopen' Tulploop

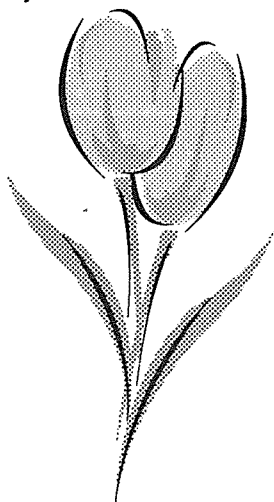
(in twee betekenissen!)

In mijn agenda staat bij zondag 28 november: Tulploop Roelofarendsveen. Vorig jaar mijn eerste halve marathon sinds ik bij de Road Runners kwam (en nadat ik er ruim 25 jaar geleden ook twee gelopen had). Ik twijfel of ik zal gaan; vrijdag nog een behandeling van mijn kuitblessure, dus eerst zaterdag proberen of het beter gaat. We lopen 80 minuten duurloop 1 en 2 en het gaat best wel goed al voel ik de kuit wel. Dan toch maar naar de Tulploop. Nog even nagekeken: mijn tijd was vorig jaar 1.50.13, gemiddeld is dat ongeveer 5.15 per kilometer.

Als we de grote hal inkomen is het al gezellig druk; wat direct opvalt zijn grote bakken maxi-smarties en taarten en gebakjes op de tafeltjes. Ik heb de 'Voedingsadviezen bij hardlopen' (gelukkig) niet bij me en even later zit ik met koffie en gebak te kijken naar de gezamenlijke warming up. Als ik klaar ben zijn zij het ook, ik ga nog gauw even in de andere hal een paar rondjes dribbelen.

Bij de start stel ik me wat bescheiden achterin op en loop daarna lekker rustig mee. De eerste kilometer: 4.56, altijd weer harder dan het lijkt. De tweede in 5.12 en bij 5 km is de tijd 25.45 dus nog mooi op schema. Bij de drankpost een bekertje water en vooruit maar weer. Na km 6 draaien we een lange rechte weg (bijna 2 km) op naar Rijpwetering en er staat een behoorlijke tegenwind. We vormen groepjes en doen om beurten kopwerk maar het tempo zakt wel wat. Bij km 10 is de tijd 52.28. De volgende drankpost is in zicht en ik krijg thee met suiker aangereikt. Dat smaakt goed en na wat moeizame kilometers komen we op het fietspad langs de A4. Wind mee gaat het tempo omhoog en heb ik moeite om het groepje bij te houden.

De dertiende kilometer gaat in 4.57 dus inderdaad heel wat harder dan de vorige in 5.20. De volgende gaat zelfs in 4.56 en bij km 15 staat de klok op 78.18. Maar het wordt nu zwaarder, weer tegen de wind in. Ik kijk uit naar de volgende drankpost die nu snel moet komen. Heel langzaam verlies ik contact met het groepje waar ik 10 km mee samenliep. Waar blijft de thee met suiker? Km 16 moet ik nu toch wel gemist hebben. Eindelijk zie ik mensen staan, maar alleen met stukken banaan en sinaasappel! Ik loop door, maar waar blijft mijn thee? Km 17 met een tijd van 14.20 over twee km; het gaat wel langzamer maar dit kan toch niet! Ik vertrouw de stopwatch en mezelf niet meer. Nog een klein stukje tegenwind en de klim tegen de dijk langs de Braassemermeer. Met windje mee gaan de laatste kilometers in 5.15 en bij



de finish moet ik nog wat versnellen om binnen de 1.55 te eindigen. Het wordt, wel wat tegenvallend, 1.54.39. Maar net als de vorige dag heb ik de kuit wel gevoeld maar er weinig last van gehad en dat geeft dan wel een tevreden gevoel. Even later zit ik uit te puffen en wordt er een homp taart gebracht. Het kan niet op! Maar nu mag het wel. Zelfs de woensdagochtendkoffie-met... kan hier nauwelijks tegenop. Al smullend van taart en smarties hoor ik opeens omroepen: 'Sorry, jullie zijn een verkeerde weg ingestuurd en hebben daardoor 600 m meer moeten lopen en de drankpost gemist.' Wat een heerlijk bericht, de langste afstand die ik ooit gelopen heb en de tijd wordt ook wat prettiger. Thuis op de stafkaart nagemeten en het scheelt zelfs 650 m. Teruggerekend zou de tijd dan uitgekomen zijn op 1.51.09 dat wil zeggen 56 seconden langzamer dan vorig jaar. Zou dat komen door de blessure, de hardere wind, de gemiste thee of toch door enige aftakelingsverschijnselen? De tijd zal het leren.

Jaap Visser
woensdagochtendgroep

Ellen Duijzer (RRZ) succesvol in Linschoten

ZOETERMEER - Afgelopen weekend heeft een groep leden van de Road Runners Zoetermeer deelgenomen aan de Linschotenloop, een halve marathon. In een deelnemersveld van ruim 1.200 lopers is Ellen Duijzer op een tweede plaats geëindigd in de categorie dames 35+. Haar eindtijd van 1:31:17 betekent tevens een verbetering van haar PR met meer dan 2 minuten.

Ook de overige deelnemers van RRZ zijn op de halve marathon tot goede prestatie gekomen: Frans van Haaster 1:20:25 (PR), Ron Dijkhuizen 1:23:28, Etienne den Toom 1:26:26 (PR), Ad Peltenburg 1:31:14, Jan Besseling 1:31:31, Frits van der Lubben 1:32:30, Mart Lagerweij 1:35:32.

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 kunt 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.



Verstuikte enkel

Pijnlijke en gezwollen enkel door verrekke of overbelaste enkelbanden.

Tip

Behandelen met ijs. U kunt normaal gesproken niet lopen met een verstuikte enkel, maar alternatieve trainingsvormen zijn wel mogelijk. Wanneer u kunt wandelen zonder pijn, begint u de training - in het begin een combinatie van wandelen en rustig lopen - langzaam op te bouwen. De genezing van een verstuikte enkel kan één tot twee maanden duren.

Voetschimmel

Een voetschimmelinfectie veroorzaakt een jeukende of pijnlijke huid, rode plekken en blaasjes tussen de tenen en op de voetzool.

Tip

Gebruik een voetschimmeldodend middel (er zijn diverse producten op de markt). Een schimmel is echter hardnekkig en is vaak nog niet verdwenen als de symptomen wel reeds weg zijn. De jeuk kunt u verhelpen door bijvoorbeeld een voetenbadje met water en soda te nemen. Verwijder de dode huidcellen door middel van puimsteen of wrijf met zeer fijn schuurpapier langs de onderkant van de voeten.

Voetschimmel komt veel voor, gedijt goed op donkere en vochtige plekken en kan altijd terugkomen. Wanneer dat het geval is, kunt u het

beste van schimmeldodend middel wisselen, zodat de voetschimmel niet de kans krijgt resistent te worden tegen een bepaald product.

Voetwratten

Harde, ronde plekjes die gevoelig zijn als ze aangeraakt worden. Meestal ontstaan deze wratjes op de voetzool. Leg uw voeten onder een lamp die goed licht geeft en kijk of u bruinzwarte plekjes ziet. Deze vormen zijn een indicatie van wratten op de voetzool. Als u de plekjes met puimsteen behandelt en daarna constateert dat er nog steeds bruine vlekjes op de voetzool zitten, heeft u wratten.

Tip

Een tijdelijke oplossing is om de wratten te beschermen door middel van foam. Er zijn diverse middelen op de markt om de wratten te laten verdwijnen. Lees goed de gebruiksaanwijzing op de verpakking, want deze middelen zijn agressief voor de huid. Bij overmatig gebruik kan de huid verbranden. Daarnaast behandelt u de plek met een schuurmiddel, zoals puimsteen. Het kan enkele maanden duren voordat een grote wrat verdwenen is. Een andere methode is om capsules met vitamine A (vloeibaar) te gebruiken. Breek iedere dag een capsule open en smeer de inhoud op de wrat. Wratten op de voetzool gedijen goed in een vochtige omgeving. Houd daarom uw voeten droog, trek tweemaal per dag schone sokken aan en gebruik daarnaast een voetpoeder.



Zenuwen (voor de wedstrijd)

Zenuwen voor de wedstrijd uiteten zich in 'vlinders' in de buik en een zwaar gevoel in de benen. Bedenk dat dergelijke zenuwen heel normaal zijn. Wanneer uw polsslag echt te hoog is, moet u wat ontspanningsoefeningen doen.

Tip

In de laatste uren voor de wedstrijd beeldt u zich in dat u tijdens de wedstrijd soepel, sterk en ontspannen loopt. Focus eerder op hoe u een wedstrijd loopt dan op welk resultaat er neergezet moet worden. Een geruststellende gedachte is dat u voldoende getraind heeft, een goede voorbereiding achter de rug heeft en klaar bent voor de wedstrijd. Wie nog steeds te gespannen is, moet diep en langzaam in- en uitademen via de neus. U kunt ook in uw trainingslogboek bijhouden hoe u zich voelt vlak voor en tijdens een wedstrijd. Na een bepaalde periode zult u een patroon herkennen, waardoor u eerder in staat bent om met bepaalde emoties om te gaan. Als zenuwen een serieus probleem blijven vormen, is het consulteren van een sportpsycholoog aan te bevelen.

Van A tot Z (vervolg)

Zonnesteek, hitte-uitputting

Deze twee lijken vergelijkbare klachten, maar zijn niet hetzelfde. Uitputting door hitte ontstaat door een oververhit lichaam, omdat het vochtverlies overmatig is (en in uitzonderlijke situaties omdat de zoutvoorraad uitgeput is). De symptomen zijn: dorst, hoofdpijn, bleke gelaatskleur, duizeligheid en soms misselijkheid en braken. In sommige gevallen is de hartslag verhoogd en is de loper gedesoriënteerd. Een zonnesteek ontstaat wanneer het warmte-regelingssysteem van het menselijk lichaam ophoudt te functioneren. Veel symptomen komen met hitte-uitputting overeen. Echter, het ophouden van zweten, moeilijk kunnen lopen desoriëntatie en flauwte of bewusteloosheid zijn symptomen die wijzen op een zonnesteek. Lopers die een zonnesteek krijgen, zullen totaal gedesoriënteerd zijn en zichzelf niet meer kunnen helpen.

Tip

Wie last heeft van hitte-uitputting, dient onmiddellijk te stoppen met lopen en in de schaduw uit te rusten. Drink langzaam water of een sportdrink. Indien u zich binnen een half uur niet beter voelt, is het raadzaam de eerstehulpafdeling van een ziekenhuis te bezoeken.

Hitte-uitputting is niet fataal, een zonnesteek kan dat wel zijn. Iemand die compleet gedesoriënteerd is, loopt grote risico's. In dat geval dient u voor diegene onmiddellijk een ambulance te bellen. In de tussentijd legt u ijs om de nek, bij de oksels en lies van het slachtoffer. Besprenkel de huid met water, wuif hem/haar koelte toe en til de benen omhoog. Wanneer het slachtoffer bij bewustzijn is, moet hij/zij veel drinken, één tot twee liter sportdrink of water. Soms zal het slachtoffer gaan overgeven en niets willen drinken, maar de inname van vocht is essentieel.

Wie ooit een zonnesteek heeft opgelopen, zal er waarschijnlijk vaker mee te maken krijgen. Iedere loper moet goed rekening houden met de kleding wanneer het heet is: synthetische kleding in plaats van katoen, een zonneklep, zonnebril en een goed beschermende zonnecrème zijn belangrijk. Tijdens de wedstrijd of training moet u veel drinken. Probeer trainingen en wedstrijden op de koele uren van de dag te plannen.

Bron: Runner's World.

Administratieve en financiële dienstverlening



Wij verzorgen conform uw wensen:

- boekhouding
- salarisadministratie
- belastingaangifte
- verzekeringen
- automatisering
- kwaliteitszorg
- financiering
- interim-management

Bent u geïnteresseerd, schrijf of bel voor meer informatie.

Omit Beheer B.V.; Velddreef 78; 2727 CM Zoetermeer; 079 3460738 / 06 54750884;
E-mail smits@tref.nl

Binnengekomen

Paul,
Vandaag waren we met een kleine delegatie van de Roadrunners vertegenwoordigd bij de Tulploop. Lekker dichtbij en een goede verzorging: alles is overdekt t/m de start en finish. Op de inschrijftafels stonden naast de gebruikelijke formulieren moorkoppen klaar. Achteraf twijfel ik eraan of dit een goede voorbereiding is. Het was redelijk lekker weer met alleen een beetje veel wind wat in de kale polders toch wel een groot nadeel is. Ondanks de goede organisatie kleefde er toch een kleine smet aan deze loop. Onderweg ergens na het 15 km-punt werd iedereen door een goedwillende vrijwilliger verkeerd gestuurd met als resultaat dat dit een halve marathon was met 600 meter extra.

Tulploop Roelofarendsveen
21 km (+600 meter)
De tijden van onze Roadrunners:
Ron Dijkhuizen 1.29.00
Mike van Wichen 1.31.30
Ad Peltenburg 1.33.52
Ben van Sommeren 1.34.30

Ad Peltenburg

Beste Paul,
In hoeverre er gisteren tijden zijn geregistreerd tijdens de Nieuwjaarsloop weet ik niet, maar ik heb een prachtige dikke 35 minuten gelopen over 6,7 km. Na vele maanden blessureleed, een voorzichtige opbouw via het assistent-trainerschap bij de beginnerscursus en het zoveelste paar nieuwe schoenen wordt het misschien toch nog wat met het hardlopen in 2000. Hoewel ik voor m'n gevoel redelijk rap heb gelopen en 'diep' ben gegaan wijst de gemiddelde km-tijd van 5:30 toch op een aanzienlijke achterstand in tempo en duur. Als alles goed blijft gaan kan ik over enkele maanden natuurlijk lachen om deze Nieuwjaarsloop.

A.s. zaterdag volgt er weer een leuke recreatieve loop over een mooi deel van de Veluwe: de Nieuwjaarsloop van de s.v. Nunspeet. Volgende week meer nieuws daar over.

Groet,
Marcel Andeweg.

Beste Paul,

Zoals in mijn vorige mail al aangekondigd, heb ik vandaag 8 januari 2000 meegedaan aan de Nieuwjaarsloop van de s.v. Nunspeet. Dit evenement werd voor de 9e keer georganiseerd maar ik deed er voor het eerst aan mee. Onder een grijs wolkendek en een lichte motregen ging ik om 13:00 uur van start voor 14 kilometers

langs weilanden en akkers en door het bos. Het parcours bestond uit rondes van 7 km, dus voor de halve marathon moesten er 3 rondjes gelopen worden.

Het parcours was keurig afgezet, er was fruit en drinken onderweg, er was voldoende EHBO, de douches waren warm, de kleedruimtes lekker ruim en er was plenty gratis parkeerruimte dus een aanrader voor wie Egmond veel te druk is geworden of het daar wel heeft gezien.

Mijn gelopen tijd was 1:14:27 en met een gemiddelde van 5:19 per km ben ik zeer tevreden. Op naar het volgende evenement: de Midwinter-marathon.

Groet, Marcel Andeweg.

Bedankje

Op maandag 3 januari na afloop van de training ben ik in de kleedkamer niet 'lekker' geworden en was het zelfs noodzakelijk om de ambulancedienst te bellen. Deze vonden het raadzaam om mij even te laten onderzoeken in het Lange Land Ziekenhuis die het op hun beurt raadzaam achtte mij ter observatie te houden. Ik heb alles bij elkaar 36 uur op de hartbewaking gelegen en gelukkig hebben de doktoren niets aan mijn hart kunnen ontdekken. Tijdens de eerste gebeurtenissen op maandagavond heb ik ondervonden hoe goed ons EHBO team is, ik werd door Dianne Roosenboom en Marcel Andeweg goed opgevangen en zij wisten mij met raad en daad terzijde te staan. Ook andere RRZ leden waren waarschijnlijk geschrokken en kwamen regelmatig controleren of alles nog 'goed' was met mij. Ook na mijn ziekenhuisopname om circa 2400 uur kwamen er nog enkele RRZ-leden naar het ziekenhuis om te informeren. Ook de dagen daarna heb ik over contact met RRZ-leden niet te klagen gehad. Het doet goed te weten dat zoveel mensen met je meeleven tijdens die uren dat je het zelf het moeilijkst hebt gehad. Gelukkig gaat alles nu goed met me en ik probeer zelfs alweer aan lopen te denken. Mensen allemaal hartelijk bedankt voor jullie medeleven, ik zal dit niet snel vergeten.

Aad Vervaart

**NIET IEDERE
SUPPORTER
STAAT LANGS
DE LIJN**



Hardlopen na een zwangerschap

In het vorige nummer van de Roadie hebben Sandra en Janny verteld hoe zij het hardlopen en hun zwangerschap gecombineerd hebben.

Sandra liep tot aan haar 6^e maand, terwijl Janny na 2 maanden al stopte met hardlopen en nog wel tot aan haar 7^e maand bleef zwemmen.

Dit artikel is een samenvatting van de scriptie die Tineke Bos heeft geschreven over 'Hardlopen na zwangerschap'. Zij heeft deze scriptie geschreven in het kader van de cursus Trainer Loopgroepen KNAU 1998/1999.

Wil je meer over dit onderwerp lezen, dan staat de gehele scriptie ter inzage in het lees-/folderrek in de kantine van het clubhuis.

Toen Tineke na haar zwangerschap weer van plan was te gaan hardlopen, wilde zij eerst iets lezen over de voor- en nadelen hiervan. Is het wel verantwoord? En wanneer mag je weer gaan hardlopen? Toen zij geen literatuur hierover aantrof, besloot zij een huisarts en een gynaecoloog te raadplegen. Achtereenvolgens beschrijft zij welke veranderingen het lichaam doormaakt na een zwangerschap en de ongemakken die men ondervindt bij het opnieuw starten met hardlopen. Ook heeft zij door middel van een enquête naar de persoonlijke ervaringen gevraagd van een aantal hardloofsters.



Fysiologische veranderingen

Tijdens een zwangerschap vinden er veranderingen plaats in het lichaam van een vrouw, zoals:

- versnelde hartslag;
- groter bloedvolume;
- zachter worden van de gewrichten;
- vermindering van de ademhalingsreserve.

Deze veranderingen beïnvloeden heel nadrukkelijk de sportieve prestatie van de vrouw. Na de bevalling duurt het enige tijd eer het lichaam weer hersteld is. Door de fysieke uitputting van de bevalling en daarna door drukte en slaapgebrek duurt het langer dan normaal om weer 'de oude' te worden. Rust, goede voeding en goede oefeningen zijn uitermate belangrijk.

Wanneer je weer kan beginnen met hardlopen, hangt af van de conditie waarin je je bevindt. De ene vrouw herstelt sneller dan de ander en bovendien moet je geestelijk ook weer openstaan voor sportbeoefening.

De eerste weken is wandelen (al of niet met de kinderwagen) een goed alternatief. Daarna 2 à 3 keer per week hardlopen volgens een schema dat RRZ bij de beginnerscursus gebruikt. Doe het vooral rustig aan en luister goed naar je lichaam!

Lichamelijke ongemakken

Vaak voorkomende ongemakken na een zwangerschap zijn:

- ijzertekort;
- verandering van de borsten;
- bekken- en bekkenbodemplachten.

In principe verdwijnen deze klachten vanzelf. Als het lichaam zich niet weet te herstellen en de klachten blijven, is het raadzaam om een arts te raadplegen. Deze ongemakken kunnen ook de sportieve prestaties beïnvloeden.

Het **ijzertekort** dient altijd in overleg met een arts behandeld te worden.

Ten aanzien van de **verandering in de borsten** dient men te kijken of de oude sportbeha nog goed past. Belangrijk is dat de borsten goed gesteund worden. Wordt er borstvoeding gegeven dan is het beter om een stevige voedingsbeha te dragen dan een gewone sportbeha die de borsten tegen het lichaam drukt. Dit is juist niet bevorderlijk voor de borstvoeding; het heeft eerder een remmende werking. Is extra drinken bij hardlopen al belangrijk, als men ook nog borstvoeding geeft is drinken nog belangrijker. Neem voldoende water mee voor onderweg.

Bekken- en/of bekkenbodemplachten ontstaan doordat tijdens de zwangerschap de gewrichten zachter zijn geworden en het bekken daardoor minder steun geeft en omdat tijdens de bevalling die bekkenbodemspieren en banden uitgerekt worden. Het heupgewricht wordt hierdoor minder stabiel. Door middel van specifieke oefeningen, onder deskundige begeleiding, kunnen deze klachten verholpen worden en het hardlopen zal daarna ook weer beter gaan.

Hardlopen met de hardloofbuggy

Wanneer je geen oppas kunt vinden en je wilt toch hardlopen, dan kun je overwegen om een hardloofbuggy te kopen. De baby kan dan gewoon mee.

Als je besluit dit te doen, let dan op het volgende:

- hoe zwaar is de buggy?
- wat is de wendbaarheid?
- is de buggy makkelijk aan te duwen?
- zit er een rem op?
- hoe is het zitcomfort?

Door met een buggy te lopen verandert er wel wat met je eigen loophouding. Doordat één hand steeds de buggy vasthoudt, kun je met beide armen niet

Allerlei

goed bewegen. Dit is in het begin wel even wennen. Wil je een wedstrijd lopen en de baby gaat mee in de buggy, informeer dan vooraf bij de organisatie of dit geen bezwaar is. Houd rekening met medelopers door voldoende afstand te bewaren.

Tot slot

Het is altijd aan te bevelen om na een zwangerschap weer iets aan sport te gaan doen. Zorg dat je lichamelijk hersteld bent en een goede motivatie hebt, dan is succes weer verzekerd. Begin rustig aan en let op 'ongemakken'. Neem je baby mee in de buggy, dan loopt het nog gemakkelijker.

In het volgende nummer van de Roadie zullen Sandra en Janny vertellen hoe zij denken over 'opnieuw beginnen met hardlopen'.

Redactie

Veiligheidshesjes

'Laatste' OPROEP!!!!

Wellicht is het aan de aandacht ontsnapt van enkele RRZ-leden, maar er zijn nog 12 Hesjes in gebruik, de onbedrukte/'gaatjes'-versie en de 'bedrukte'-versie, die nog niet zijn betaald.

Wil degene, die dit leest en denkt: 'Oh ja' en/of 'Sorry', zo spoedig mogelijk f 15,- per hesje betalen aan Aad Vervaart (mag ook in gesloten envelop zonder naam aan het Bestuur gericht en de envelop deponeren in het bakje van het Bestuur).



Groep 7

'Begeleidt de groep en traint het individu'

Met ondersteuning van assistent-trainer(s) is het streven erop gericht om de deelnemers aan groep 7, zoveel als mogelijk is, plezier te bezorgen aan het lopen op de openbare weg en hierbij te werken aan de conditie, het uithoudingsvermogen en de snelheid.

Groep 7 is geschikt voor vele lopers, d.w.z.

- RRZ-leden, die niet langer willen lopen dan zo'n 50 minuten
- RRZ-leden, die volgens schema een gevarieerd trainingsprogramma willen volgen
- RRZ-leden, die 'licht' geblesseerd toch 'in beweging' willen blijven
- RRZ-leden, die na een bepaalde afwezigheid 'rustig' de trainingen willen opbouwen
- en lopers, die kennis willen maken met 'het Lopen' en de RRZ.

Het schema is een 'leidraad' en geen wet van.....

Afhankelijk van deelname, weersomstandigheden, sfeer en dergelijke wordt per training bepaald wat de groep en daarbinnen wat de individuele loper qua trainingsvorm, intensiteit en lengte uiteindelijk gaat doen.

In overleg met elkaar wordt, in verband met de samensmelting van groep 8 en 7, de komende periode het trainingsprogramma nader ingevuld.

Van Harte Welkom!!!

Frank Eilbracht

Aankondiging

De Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer wordt gehouden op:

woensdag 5 april 2000

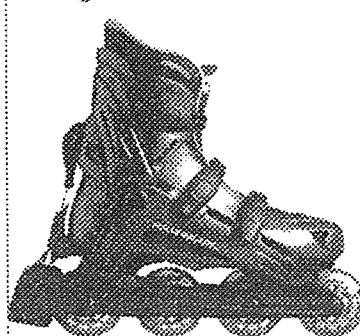
na afloop van de (vervroegde) avondtraining.

Noteert u deze datum alvast in uw agenda.

Peter van Zijp

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 Stadshart 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. Oortwaarts 23. Zoetermeer. 079 - 3421565

Roadies in de RopaRun

Hallo allemaal,

Zoals beloofd bij deze weer een stukje over de RoPaRun. Jullie weten het toch nog wel! Woensdag 31 mei vertrek op de Coolsingel en dan hopelijk 40 uur later aankomst in Parijs. Dit alles voor het goede doel (het ondersteunen van alle mogelijke initiatieven t.b.v. kankerpatiënten) te organiseren met lopers, fietsers, chauffeurs, masseurs, cateraars en kwartiermakers.



Zoals jullie misschien wel is opgevallen hadden we afgelopen woensdag (12 januari) de eerste RoPaRun-estafettetraining. Dik ingepakte fietsers en lopers die in de loop van de avond in diverse stadia van ontkleding ontspannen aan de bar hingen om na de piep van een chronometer weer vliegensvlug in de kleren te schieten en voor een behoorlijke filevorming zorgden onder het tunneltje, waar de diverse fietsers en lopers elkaar moesten aflossen. Het was, zoals zo vaak, weer een gezellig rommeltje.

Het schema voor elke looper was als volgt: 10 minuten, 15 minuten, 20 minuten en 10 minuten in eigen tempo lopen. Maar..... waar was Esther die eerste keer, hoe kon het dat als Ruud al aankwam Piet nog onderweg was en ik, ik werd door mijn fietster (wie anders dan de onvolprezen Lidwien) de

laatste keer dat ik 10 minuten moest lopen gevraagd waarom ik opeens zoveel langzamer liep!

Die eerste 10 minuten kwam je toch na het kunstwerk uit?? Wat..... dacht ik... te langzaam??, de snelheid voelde niet anders dan de eerste keer maar, omdat ik me niet wilde laten kennen, stelde ik het keerpunt wat langer uit dan de 5 minuten die moesten! Dat was geen goed idee, want opeens kwamen Ad en Mimoena al terug.

Foutje, ik moest tegelijk met Ad Peltenburg (voor jullie informatie: die loopt in groep 1 en eens zo hard als ik!!) aankomen. Nou was dit de laatste 10 minuten, dus mijn verstand werkte wat trager dan normaal. Halverwege de terugweg (en in volle sprint) voegde ik Lidwien hijgend toe dat het logisch was dat ik het kunstwerk niet had gehaald, want dat was de afstand die ik in 15 minuten had gelopen!!

Kijk mensen, en zo verloopt nou een training voor de RoPaRun, je komt vanzelf in bloedvorm! Ondertussen gaan de maandelijkse vergaderingen ook gewoon door; heeft Roy Zwaanswijk zich aangemeld als masseur, komen goede gaven van sponsors binnen en worden vele sponsorformulieren door de RoPaRun-leden aan mogelijke sponsors toegezonden.

Nogmaals, Road Runners, bij deze een oproep aan allen om ons actief te steunen! Wellicht zijn jullie werkgevers bereid om te sponsoren, jullie kunnen ons steunen door de loten à f 5,- per stuk af te nemen, en jullie weten het..... wij zijn bereid ons van kop tot teen onder te stickeren en als reclamezuiltjes te dienen!!!

Het is bijna 19.00 uur, de 'gewone' groepstraining begint zo, dus ik sluit af.

Groetjes en tot het volgende Roparun-verslag
Emie

*HET adviesbureau voor dienstverlening
en bedrijfsorganisatie*

Lammerweide 17
2727 ET Zoetermeer
079 - 343 67 77 (tel.)
079 - 343 68 78 (fax)



Waar ik het voor doe...

Een wielrenner is een hardloper die fietst

Voor kinderen zit de wereld eenvoudig in elkaar. Hij wordt pas gecompliceerd als volwassenen er zich mee gaan bemoeien. Een kind zet alles af tegen de basiskennis (of beter 'het referentiekader') die het in de beginjaren van zijn leven in zijn directe omgeving opdoet. Alles waar het kind in zijn prilste jeugd dagelijks mee wordt geconfronteerd gaat als vanzelf fungeren als deel van die basiskennis.

In de vorige aflevering van deze serie heb ik verteld, dat Paul (mijn zoon: red.) in het begin alle hardlopers met een rode legging voor papa aanzag, omdat papa vaak een rode legging aan had. Dit was echter niet alles. Hij noemde op driejarige leeftijd alle sporters ook consequent hardlopers. Dat betekende dus, dat in zijn ogen:

- wielrenners hardlopers zijn die fietsen;
- voetballers hardlopers zijn die tegen een bal schoppen;
- zijn moeder, die badmintont een hardloopster is die pluimke slaat.

enz, enz.

Dit gaat net zolang goed tot je bij de supermarkt mensen tegenkomt in trainingspak (Sjonnie of Anita?) met een boodschappenwagentje. Op dat moment begrijpt een driejarige het even niet meer. Welke sport is die hardloper nu eigenlijk aan het doen? Ik zie hem denken en leid zijn aandacht maar gauw af, want ik kan ook niet verklaren waarom die mensen boodschappen doen in een trainingspak. Als Paul dan vervolgens een paar weken later een hardloopster met een baby in een hardloopbuggy ziet, ziet hij de buggy voor winkelwagentje aan en vraagt hij of die hardloopster naar Albert Heijn gaat. Kijk, zo moeilijk maken we het nou voor zo'n jochie van drie.

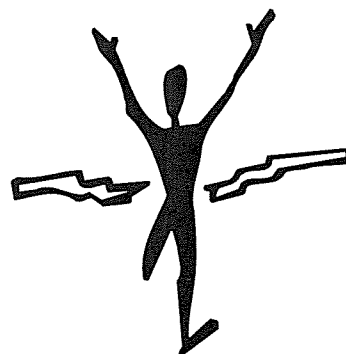
Maar goed, hij vindt sport eigenlijk maar niks. Hij wil alleen op hardlopen samen met papa. Als ik voorstel, dat hij later bij Ilion op atletiek gaat, wil hij wel maar alleen op voorwaarde dat hij alleen hoeft hard te lopen en niets anders en dat hij voortdurend mijn hand mag vasthouden, want dat loopt het lekkerst. Nou we zien wel als het zover is. Hij doet overigens wel trouw met me mee als ik na een solo-loopje mijn cooling down-oefeningen doe. Want er is natuurlijk niets leuker dan je net zo stom aan te stellen als je vader, met als resultaat dat hij je nog een grote vent vindt ook (rare lui die grote mensen.....). Maar hij vindt (net als zijn zus, zoals ik al eens verteld heb) dat zweten maar helemaal niks. Nee, dan Bas en Joep (de hondjes). Die zijn helemaal door het dolle heen als ik voor mezelf heb gelopen. Dan is de baas pas lekker!! Bij het uittrekken van mijn schoenen worden mijn armen, benen en hoofd zorgvuldig schoongelikt. Je moet niet denken, dat dat iets te maken heeft met genegenheid of zo. Nee voor honden is mensenzweet wat voor ons een kop bouillon is. Dat

zout is een ware traktatie voor ze.

Ik laat ze hun gang maar gaan, ik moet me toch nog douchen, want anders mag ik niet in de buurt van Mary komen.

Kijk en dat begrijpen die hondjes nu weer niet.

Ed Jacobs



DE VRIES!
AUTOSCHADE- & GARAGEBEDRIJF
Voor alle merken auto's
FOGWA • SCHADE-AFWIKKELING
• AUTO-ONDERHOUD
• REPARATIES
• APK KEURINGEN ENZ.

Newtonstraat 16 Zoetermeer (Industrieterrein Zoeterhage)
Tel. 079-3413193 - Fax 079-3422727

Waar doe je het voor?

Beste Ed,

De serie stukjes van jou in de Roadie heb ik steeds met plezier gelezen. Meestal vond ik ze herkenbaar. Dus toen ik de laatste Roadie in handen kreeg las ik als eerste jouw stukje (aflevering 4). Dit keer was ik het met een uitspraak van je oneens. Vandaar dit stukje.

'Lopen', schrijf jij, 'is een puur individuele bezigheid. Dat we in een groep lopen doet daar niets aan af.' Au!!! daar raakte je mijn achilleshiel. Waarom?

Lopen doen we natuurlijk voor onszelf. We lopen in ons eigen tempo, op ons eigen niveau. In zoverre zijn we individueel bezig. Maar, als we met onze individuele ontwikkeling bezig zijn in een groep betekent dat niet dat we puur individueel bezig zijn. Al jarenlang draag ik het Montessori-onderwijs een warm hart toe. Regelmatig moet ik me daarom verdedigen tegen mensen die beweren dat individueel onderwijs pure individualisten kweekt. En daar zit de maatschappij niet op te wachten. Kinderen moeten juist leren sociaal te zijn, zegt men

dan. Ze moeten op een teamsport.

Maar volgens mij is in een groep aan je individuele ontwikkeling werken niet puur individueel. In een klas niet, in een loopgroep niet. In een loopgroep laat je je kennen. Je laat zien hoe je reageert als het goed gaat of als je er door zit. En ook hoe soms andere dingen uit je leven doorwerken in je prestatie. Dat doet iedereen. Zo laten anderen zich kennen. Dat is volgens mij de basis van sociaal gedrag van met elkaar meevoelen, aanmoedigen etc. Ik ervaar de groep wat dit betreft als sociaal. Daarnaast vind ik de gewoonte te stofzuigen bij de Road Runner-groepen die ik ken uitermate sociaal. Het betekent zoiets als ieder zijn eigen tempo en rekening houden met het tempo van anderen. Dat is socialer dan met de hele groep verplicht hetzelfde tempo lopen. Dan dwing je de een zichzelf te frustreren, en een ander zich voorbij te hollen. Een laatste sociaal aspect van de loopgroep vind ik dat je onder het lopen kunt praten. Meer dan bijvoorbeeld tijdens een 'sociale' activiteit als een koorrepetitie. Beste Ed lopen in een groep is dus ook sociaal.

Carla Jongerius

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

Najaarscursus afgesloten

Najaarscursus 'hardlopen op de weg' voor beginners

Zaterdag 18 december werd de najaars-kennismakingscursus 'hardlopen op de weg' voor beginners afgesloten met de traditionele ronde van 5 km rond de Noord-Aa.

Startpunt begin Noord-Aa-gebied bij de Turfschiphkade en aankomst op het Surfpad een paar honderd meter van ons clubhuis vandaan.

Voordat deze prestatie kon worden neergezet is er volop trainingsarbeid verzet door de aspirant lopers. Voor deze volhouders niks dan lof.

Enkele jaren geleden is de cursus opgezet om onervaren lopers de kans te geven de hardloosport eens uit te proberen en tegelijkertijd hun weinige conditie op te vijzelen.

Na 12 weken noeste trainingsarbeid kunnen zij het besluit nemen om met de sport door te gaan of te stoppen. Het is een gewetensvraag voor een ieder, maar volgens mij word je wel of niet door de sport aangetrokken en is geforceerd doorgaan tot een voortijdig einde gedoemd.

Uiteraard zien wij als vereniging graag dat iedereen lid wordt en na een vervolgtraining in een hogere groep doorschuift. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Degenen die wel doorgaan, lopen door goed onderricht in ieder geval niet als een anti-reclame door de straten van Zoetermeer.

Basis van de cursus vormt namelijk het beoefenen van loopscholing, het correct laten uitvoeren van rek- en strekoefeningen tijdens de warming-up en cooling-down fasen en het controleren van loopstijl.

Toen ik deze finale zaterdagmorgen opstond en uit mijn keukenraam over de Houtsingel keek ging er een zucht van opluchting door mij heen. Een bijna heldere oplichtende hemel bracht de verwachting dat de zon alle kans zou krijgen om de komende uren uitbundig aan de hemel te gaan staan. Eindelijk liet het weer zich van zijn mooie kant zien. Een licht frisse wind uit het westen zou het deze morgen tot een genoegen maken om de kennismakingscursus af te sluiten. De twee voorgaande zaterdagen was de groep geteisterd door harde wind en een partij slagregen die ik zelf weinig heb meegemaakt, terwijl de voorlaatste cursusavond op woensdag moest worden afgelast wegens opgevroren wegvlakken. Frans en ik hadden al afgesproken de ronde bij harde wind tegengesteld te laten lopen om zoveel mogelijk te profiteren van windbeschutting. Dit bleek nu niet noodzakelijk.

Mede dankzij de goede weersomstandigheid waren 21 lopers aan de start verschenen, één persoon was zelfs van het vakantieadres in Brabant teruggekomen, om het uiteindelijke bewijs te vormen dat iemand door training en doorzettingsvermogen met vertrouwen deze afstand verantwoord kan afleggen. En doorzettingsvermogen heeft ieder zeker moeten tonen.

Ik zie de lopers op 2 oktober nog binnenkomen om zich op te geven voor de cursus.

Een beetje onwennig om zich heen kijkend en bij zichzelf afvragend wat hun te wachten stond aan inspanning.

Ook voor mij is het spannend om te weten met welke aantallen men zich meldt.

De ervaring is dat op het allerlaatste moment nog mensen komen aanlopen en het aantal deelnemers van bijvoorbeeld 20 tot 40 stuks aangroeit in een paar minuten tijd.

De voorgaande voorjaarscursus bleek door ruim 60 deelnemers te zijn bezocht. Dit vergt voor de begeleiding een grote inzet. Uit ervaring blijkt de najaarscursus iets minder bezet, maar je weet maar nooit vooraf. Er was daarom ook voor voldoende (tijdelijke) ondersteuning gezorgd in de personen van Ab Leeflang, Frans van den Hengel, Kea Rolvink voor het technische loopwerk en Koos Roest met Marcel Andeweg voor de medische begeleiding en verzorging.

Zoals gewoonlijk verzorgde Frans van den Hengel de inschrijvingen en werd uiteindelijk door tegen de veertig personen aangesproken die hun inschrijvingsgeld wilden slijten en het deelnemersformulier moesten invullen. Een heel gedoe bij elkaar.

Als vervolg hierop verwelkomde voorzitter Hans Feelders de deelnemers en liet in zijn inleidend praatje zijn ervaring los hoe leuk hardlopen is wanneer je tijdens een duurloop door de weilanden rondom Zoetermeer de rust en schoonheid van de natuur ervaart. Ik keek de groep aan en zag '...Dat zal best wel...' denken.

Vervolgens met z'n allen naar buiten om de eerste beginselen van hardlopen mee te maken. Inlopen, hakken-billen, zijwaarts verplaatsen, rek- en strekvoorbeelden waren de eerste kennismakingen. Deze oefeningen werden gevolgd door de wijze taal van Koos en de anderen over de voorwaarden rondom het lopen.

De eerste opdracht van 4 maal 2,5 min draven gevolgd door rustpauzes van 2,5 minuut waren voor menig een best wel een inspanning. Cooling-down en na afloop de indruk verwerken die de inspanning had gemaakt.

Koos en Marcel bekommerden zich als beschermheren over de deelnemers om bij het minste pijntje de oorzaak te achterhalen en de pijn te helpen verzachten. Dat kan je aan ze overlaten! Zoals in het schema van de KNAU aangegeven, werd per week de duurbelasting vergroot en halverwege de cursus uitgebouwd naar 2 maal trainen in de week. Ongemerkt werd de conditie verbeterd. Vele lopers konden zich in het begin van de cursus niet voorstellen dat de slotprestatie van 5 km hardlopen in één stuk door hun kon worden neergezet.

Vaak kwam de vertwijfeling 'Joh, dit lukt mij nooit'. Maar na enkele weken kwam dat vertrouwen er wel. Oefenen blijkt toch wonderen te kunnen verrichten.

Najaarscursus afgesloten

Een belangrijk punt is om cursisten als doelgroep niet alleen aan te trekken om ze conditioneel naar een 5 km ronde te begeleiden, maar ook verhelderend uitleg te geven over het hoe en waarom rond het lopen. Wat is de betekenis van het hebben van een bepaalde hartslag, hoe wikkelt je je voeten af, hoe beweegt je je armen en uitgebreider onderricht over rek- en strekoefeningen, voeding, kleding, voorkomen van blessures is voor een loper wetenswaardig om te horen. Tijdens iedere training werd hier ruim aandacht aan besteed. Tevens zijn deze onderwerpen op papier uitgereikt, waardoor de loper goed op de hoogte blijft van deze feiten en ze kan nalezen.

Het meest belangrijke punt is het gebruik van goede schoenen.

Daarom is al tijdens de tweede trainingsmorgen deskundig advies gegeven door de firma Starshoe over het belang van goed schoeisel en de schadelijke gevolgen van verkeerd schoeisel. Deze firma kan via een onderzoek voor ieder persoonlijk het juiste schoenadvies afgeven. Ook zijn de zaken belicht over kleding. Je kan je zelf in dure thermokleding hijsen of in een minder duur kloffie. Je zoekt het zelf maar naar je eigen gevoel en geld uit. Als de schoenen maar kloppen, anders krijg je problemen. Een keurig standaard T-shirt kon na afloop in ontvangst worden genomen.

Zoals gezegd werd de slotronde van 5 km door 21 cursisten met enthousiasme afgelegd in een prima tijd tussen de 25 en 36 minuten onder aanmoediging onderweg en een warme ontvangst na afloop. Een enkele cursist kon helaas door vakantie of verplichting elders niet meedoen.

Alle deelnemers hebben na afloop een certificaat ontvangen als herinnering aan hun eigen prestatie en nogmaals een T-shirt. Zo....., het eerste jaar geen shirtjesprobleem.....!!.

Helaas zijn er tijdens de cursus aanmelders geweest die de cursus niet konden afmaken. Blessures of persoonlijke omstandigheden, waardoor zij enige cursusonderdelen moesten overslaan, speelden een rol. Zij zijn bij een volgende cursus van harte welkom. Hopelijk gaat deze in april a.s. van start. Als vervolg op de afgelopen cursus worden de lopers, die van de Road Runners lid zijn geworden, gedurende enkele weken als groep naar een niveau gebracht om in de bestaande groepsstructuur te kunnen aansluiten.

Ik wens iedereen die is doorgegaan veel loopplezier en dank de begeleiders om mij heen voor hun belangrijke bijdrage met deze gezellige groep. Ik heb het erg naar mijn zin gehad.

Eh,.. tot slot wil ik als anekdote nog kwijt dat Frans van den Hengel een nieuw woord heeft uitgevonden voor de term 'cooling-down', hij noemt dit AFREKKEN,.... dat Koos Roest zijn wollen handschoentjes zonder vingertopjes door zijn schoonmoeder laat breien en Marcel zo lang met het EHBO tasje om zijn middel heeft moeten lopen dat

volgens hem door het afknellen van de riem de buikspieren in kwaliteit achteruit gegaan zijn.

De genoteerde tijden van de 5 km prestatieloop zijn als volgt:

Bram Munnik	25.37
Richard Goedhuijs	25.45
Patrick Schutter	25.50
Peter Ruijgrok	26.52
Dico Hak	27.37
Jeannet van Santen	27.40
Bert Ketelaars	28.54
Cor Oud	28.55
Peter de Jagr	29.16
Monique van Poorten	29.57
Ria Revier	30.23
Sandra Maijer	31.05
Astrid Werkman	32.05
Bianca Peltenburg	32.10
Wendy van der Gaag	32.10
Karin Leggedoor	32.38
Mareille Schaule Jullens	32.43
Marion Sep	34.06
Nancy van Opijnen	34.50
Iwan Gorissen	35.18
Dick van Opijnen	35.21
Meeke Flipse	35.36
Riet Radder	35.36

Ton Hoeksma



Egmond en Linschoten

'Dit parcours is zo zwaar dat we de marathon gehalveerd hebben en de terugreis wat verlengd'

De halve van (P)egmond

Mega event

De halve van Egmond is een wedstrijd van het zwaardere en massalere kaliber. Het is een evenement waar tienduizenden lopers op af komen om 21 kilometers door duin en over strand af te leggen. Een machtig gezicht om een lange sliert van lopers door het duinlandschap te zien trekken. Egmond is een bijzonder evenement want het is altijd afwachten wat het weer doet, zo vroeg in het jaar. Het kan vriezen of het kan dooien. Het kan hoog of laag water zijn. Het kan stormen of windstil zijn. Dit jaar was het weer prachtig en het zand was breed en hard. Een klein beetje tegenwind op het strand was het enige minpuntje.

Maar zelfs als alle omstandigheden perfect lijken, heeft Egmond een verrassingselement in petto. Vorig jaar was dat na afloop een speurtocht naar twee zoekgeraakte Road Runners. En dit jaar was er nog een grotere verrassing na afloop. Ons verblijf in Egmond werd namelijk gratis en voor niets een paar uur verlengd dankzij een geval van pech met de bus.

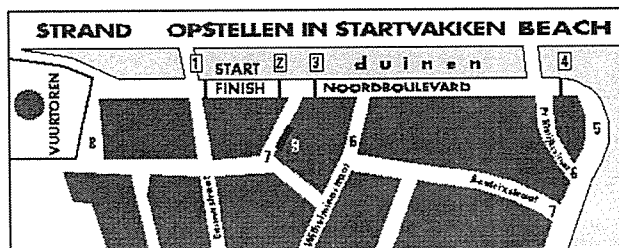
Heen met de bus

Net als vorig jaar waren we met een bus op stap. Nog even de voordelen op een rijtje:

- Toilet aan boord
- Video
- Koffie, thee en andere dranken
- Verwarmde kleedruimte
- Met de bus kom je direct aan start en finish
- Slaapmogelijkheid
- Gezelligheid

Al met al gewoon lekker comfortabel reizen terwijl je je in alle rust kunt voorbereiden voor de race. Dit jaar hadden we ook een aantal Ilion atleten aan boord als opvulling van de lege stoelen en natuurlijk aangetrokken door de vele voordelen van vervoer per bus.

Bij de heenreis klopte het allemaal. We vertrokken op tijd uit Zoetermeer en arriveerden op tijd vlakbij de start. We zaten goed op schema. De terugreis daarentegen verliep wat verrassender.



Terug met de bus

Om kwart over vier stond de bus voor de stamkroeg 'het witte paard' in Egmond en moest er ingeladen worden. Of het glas nu leeg was of niet, het schema van 'vier uur vertrekken' werd strak gevolgd. In tegenstelling tot voorgaande edities zat zelfs een bezoek aan de roemruchte kippenboer er niet meer in. Het was te kort na de wedstrijd en bovendien waren de kippen nog niet gaar. De kippetjes waren pas om drie uur aan het spit geregen en die bleken wat meer draaitijd nodig te hebben. Er was nog maar één uitweg: aftaaien en inladen.

De bus reed teregend langzaam Egmond uit. We hadden nog even het vermoeden dat we een heel voorzichtige chauffeur hadden die geen risico wilde nemen. Op het moment dat het op de weg minder druk werd en de bus nog steeds geen snelheid maakte, kregen we in de gaten dat er iets anders aan de hand was. De bus was stuk.

Gelukkig hadden we Nico van der Kooy in ons gezelschap die ervaring schijnt te hebben met openbaar vervoer. Zijn expertise ligt weliswaar bij trams van de HTM maar op het ontbreken van de bovenleidingen na, zijn een tram en bus verder toch gelijk. Vol overtuiging kroop Nico onder de motorkap om de schade te aanschouwen. Er werd nog wat gerommeld hier en daar, maar het euvel bleek niet verholpen te zijn. De kilometerteller van de bus kwam niet boven de 10 km. In een dergelijke survival-situatie blijken de mobieltjes hun nut te bewijzen. Zo hebben we vijf keer de ANWB gebeld: twee keer een verzoek om hulp, twee keer het intrekken van het verzoek om hulp (dom, dom, dom) omdat het erop leek dat met behulp van een stukje sporttape de bus weer op gang kwam. Het vijfde en ten slotte het laatste telefoontje was uiteindelijk een noodkreet om hulp.

Onze chauffeur had ook zijn hulptroepen ingeschakeld. De reservebus uit Zoeterwoude was onderweg naar Egmond. Hij was iets minder technisch geïntereerd en begaf zich maar niet onder de motorkap uit angst dat er een vlekje zou komen op zijn zuiver scheerwollen colbert en zijn camelkleurige pantalon met vouw.

Where ever you go, go Texaco

Inmiddels waren we bij een Texaco-tankstation tot stilstand gekomen, alwaar we moesten wachten op onze hulptroepen.

In de tussentijd hebben we heerlijk gegeten bij tankshop Egmond. Dit jaar geen kippetjes maar een volwaardig diner bestaande uit mini Marsen, aanmaak soepjes, roze koeken, kingsize Marsen en ijsco's. Voedzaam en verstandig.

Rond een uur of half 7 kwamen de ANWB en de reservebus tegelijkertijd aanrijden. De ANWB had binnen een minuut in de gaten wat het probleem was. De snelheidsbegrenzer bleek te blokkeren bij 10 km. De ANWB-technicus had een paar seconden nodig en de bus kon weer plank gas er tegen aan.

Egmond en Linschoten

Eind goed, al goed

Tweeëneenhalf uur na vertrek uit Egmond kon het vanaf dat moment echt niet meer misgaan. Achter ons reed de ANWB-wagen met ons mee en daarachter reed de lege reservebus. We lieten niets meer aan het toeval over en bereikten rond de klok van acht het clubhuis in Zoetermeer. Het was weer zo'n dag die je in ieder geval niet snel vergeet. Maar als er ooit weer een busreisje wordt georganiseerd, schrijf ik me lekker toch weer in. Het heeft gewoon iets extra's. De bus is zo gek nog niet.

Ellen Bominaar
(groep 4)

PS: Het gekke is alleen dat zelfs 4 uur netto bustijd niet genoeg blijkt te zijn om een video af te kunnen zien. Weer een film op mijn lijst van 'niet afgeziene' films.

De halve marathon van Linschoten

Zaterdag 18 december ging een aantal lopers van groep 1 naar Linschoten om daar de halve marathon te lopen. Het weer was zeer tegen de verwachting in prima. Het was eigenlijk de beste dag van die week. De elementen hielden zich koest. Zoals ook het geval in Egmond en Monster als ik daar de 21 km loop.

We waren ruim op tijd dus hadden we nog even gelegenheid het parcours te verkennen.

Frans van Haaster maakte zich zorgen over de laatste 100 meter van het parcours. Je moest dan een weg naar rechts nemen. Zou hij daar niet uit de bocht vliegen?

Bij de start stonden wij lekker vooraan en hadden dus geen last van die andere 1.200 deelnemers. Het parcours was leuk. Landelijk, maar toch weer heel anders dan de Meerpolder. We liepen ook nog een stuk langs de Hollandse IJssel, af en toe een bruggetje over waar dan de plaatselijke kapel stond te spelen en dat allemaal voor ons.

Na een paar kilometer kwam ik Ad Peltenburg tegen. Hij had zich laten zakken om mij te hazen (een niet-atleet heeft geen idee waar ik het over heb). Dit bleek een succes te zijn en een PR.

Bijna iedereen was trouwens tevreden over zijn tijd. Etienne net niet wat hij wilde, maar dat komt straks in Stompwijk wel. Daar schijnen ze een heel scherp parcours te hebben. De tijden moeten jullie maar achterin opzoeken.

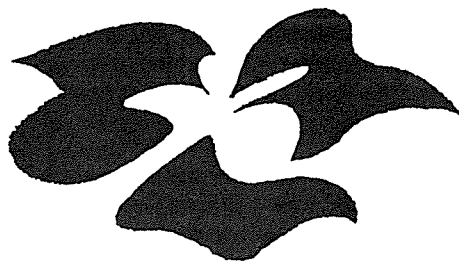
Toen was het wachten op de prijsuitreiking.

Misschien was er een envelop? Ron zou wel eens op de lijst kijken. Daar kwam mijn naam niet op voor. Toen bemoeiden ook Ad en Etienne zich ermee en ja hoor... een tweede plaats in de categorie 35+. Zo heeft Ad mij niet alleen naar de finish gehaald, maar mij ook nog het podium opgeholpen. Die vrouwen kunnen ook niets alleen.

(Kalende oude mannetjes doen het tenminste nog allemaal zelf, hè Ruud)

De heren wachten nog steeds op de appeltaart met of zonder slagroom. Die komt er aan, echt waar, hierbij beloofd. Na een marathontraining.

Ellen Duijzer



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

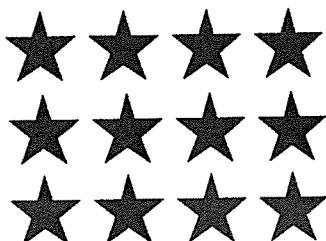
Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

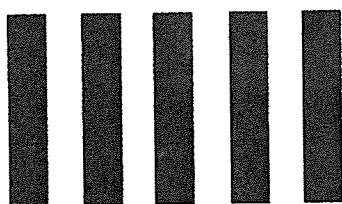
‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753



ULTIMATE[®]

zeef & textieldrukkerij



Aluminiumstraat 79
2718 RB ZOETERMEER
Tel.:079-3611116

voor het leveren en bedrukken
van o.m.:

- *polo-sweat-en t.shirts
- *div.sportkleding
- *tassen
- *stickers en transfers
- *vlaggen en spandoeken

Daarom bent u lid van de Road Runners Zoetermeer

Trainen:

3 x per week = 12 x per maand = 39 x per kwartaal = 156 x per jaar!!

Douchen:

3 x per week = 12 x per maand = 39 x per kwartaal = 156 x per jaar!!

Een eigen clubblad:

6 x per jaar

Lopend vuurtje:

6 x per jaar

Tot uw beschikking:

- een eigen clubhuis met TV
- een eigen kleedruimte
- een eigen massageruimte
- een eigen bar
- gediplomeerde trainers
- leuke barmedewerkers/sters
- activiteiten zoals barbecue, kaartavonden, Sinterklaas e.d.
- een eigen kinderopvang op zaterdagochtend

We hebben:

- een eigen verantwoorde kledinglijn
- eigen wedstrijden
- etc. etc.

En dit alles voor:

f 140,- per jaar = nog geen f 12,- per maand
= nog geen f 3,- per week

Vraag niet hoe het kan, het kan ook echt niet (meer).
Meer nieuws tijdens de komende Algemene Ledenvergadering.



Gezocht

Penningmeester Road Runners

De vereniging zoekt, met ingang van de Algemene Ledenvergadering die op 5 april a.s. gehouden wordt, een penningmeester.

De huidige penningmeester is volgens de statuten herkiesbaar en heeft te kennen gegeven, na 6 jaar RRZ-belangen, ermee te willen stoppen.

De mensen die over deze vacature informatie willen hebben, kunnen contact opnemen met één van de bestuursleden:

- Hans Feelders (voorzitter)
- Peter van Zijp (secretaris)
- Frans van den Hengel (penningmeester)

Penningmeester Clubhuiscommissie

Na jaren lang het penningmeesterschap van de clubhuiscommissie verzorgd te hebben, hebben Johan en Dorien Hofland te kennen gegeven dat zij, in verband met drukke werkzaamheden, deze taak per 1 april 2000 willen beëindigen.

De Clubhuiscommissie betreurt dit, maar begrijpt dit besluit en is nu naarstig op zoek naar een vervanger. Wij zoeken, gezien de omvangrijke taak, iemand die (een beetje) verstand heeft van boekhouden of financiële planning.

De bedoelde persoon (m/v) wordt verzocht direct zitting te nemen in de commissie opdat hij/zij zich dan alvast kan laten voorlichten c.q. kan samenwerken met Johan en Dorien. Gegadigden kunnen zich melden bij de voorzitter van de commissie: Aad Vervaart of rechtstreeks met de familie Hofland.



Uitslagen

Jan Olsthoorn Halve Marathon te Monster, 13 november 1999

21 km

Dick den Dulk	1.52.22
Wim Helder	1.52.22

11,5 km

Ton Linssen	1.00.29
Sjaak v.d. Meij	1.00.29

6,9 km

Sonja den Dulk	0.36.20
----------------	---------

Jack v.d. Kreeke	0.41.16
Klaas de Vries	0.41.10 (PR)
Aad van Mil	0.45.00 (PR)

8^e Tulploop te Roelofarendsveen, 28 november 1999

21 km (+ 600 meter)

Ron Dijkhuizen	1.29.00
Mike van Wichen	1.31.30
Ad Peltenburg	1.33.52
Ben van Sommeren	1.34.30
Jaap Visser	1.54.39

Artesialoop te Koudekerk aan den Rijn, 20 november 1999

10 km

Jeroen Sebel	0.41.12 (PR)
--------------	--------------

Stratenloop Vogelwijk te Den Haag, 21 november 1999

10 km

Etienne den Toom	0.36.38
------------------	---------

St. Nicolaasloop te Bleijswijk, 4 december 1999

15 km

Frans van Haaster	0.55.30
Jan Schipper	0.58.50
Ron Dijkhuizen	0.58.58 (PR)
Joyce Dijkhuizen	1.16.30 (PR)
Martine Lemson	1.19.04
Emie Schipper	1.19.44

W. v. Rijn

Therapeutische massage

Oefentherapie

Sportbegeleiding

Sportmassage

Voor
vrijblijvende
informatie:

079-3312025

Gaardedreef 152
2723 AC
Zoetermeer

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.

Uitslagen (vervolg)

N11-loop, 12 december 1999

<i>14 km</i>	
Mike van Wichen	0.56.10
Jan Moggré	1.00.20
André van Unnik	1.04.00
Hans Feelders	1.04.12
Paul van Heukelum	1.04.51
Friso Kuiper	1.09.52
Dick den Dulk	1.15.51
Ad Smits	1.15.51
Margreet Vonk	1.18.38

<i>7 km</i>	
Mimoena Kamp	0.36.12

28ste Kerstcross te Zoeterwoude, 26 december 1999

<i>10 km</i>	
André Bult	0.43.48
Peter Hoogeveen	0.44.58
Jack v.d. Kreeke	0.47.00
Dick den Dulk	0.51.35

Dobbeloep te Nootdorp, 26 december 1999

<i>15 km</i>	
Mike van Wichen	0.59.32
Joyce Dijkhuizen	1.16.20 (PR)
Ron Dijkhuizen	1.16.20

Linschotenloop te Linschoten, 18 december 1999

<i>21 km</i>	
Frans den Haaster	1.20.25 (PR)
Ron Dijkhuizen	1.23.28
Etienne den Toom	1.26.26 (PR)
Ad Peltenburg	1.31.14
Ellen Duijzer	1.31.17 (PR)
Frits van der Lubben	1.32.30
Jan Besseling	1.31.31
Mart Lagerweij	1.35.32
Ger de Graaf	1.59.40
Astrid Hol	1.59.44
Eric v.d. Wissel	1.59.44
Betty Wentink	1.59.50

Kerst halve marathon te Zoeterwoude, 19 december 1999

<i>21 km</i>	
Joyce Dijkhuizen	1.50.29 (PR)
(3e dame)	
Ron Dijkhuizen	1.50.29
Frits van der Lubben	1.50.29
Dick den Dulk	1.49.36
Mike van Wichen	1.29.15
Peter van Zijp	1.44.16
Ben van Sommeren	1.29.43
Ad Smits	1.55.49

Halve marathon te Stompwijk, december 1999

<i>21 km</i>	
Mike van Wichen	1.25.45
Etienne den Toom	1.28.42
Frits van der Lubben	1.28.45
André Bult	1.29.51
Miel Piso	1.31.10
Rick Martens	1.30.00

Oliebollenloop te Schoonhoven, 31 december 1999

<i>15 km</i>	
Etienne den Toom	0.59:49 (PR)
Mike van Wichen	1.01.11
Frits van der Lubben	1.03.35

Nieuwjaarsloop RRZ, 2 januari 2000

<i>Kleine ronde Noord Aa</i>	
Fedde van Geelen	0.23.50
Klaas de Vries	0.27.21
Dave Groenhout	0.27.39
Jeroen Sebel	0.27.58
Willem Hogendoorn	0.29.20
Ronald Groenhout	0.29.44
Nick Nahuijs	0.29.45
Cor van Geijlswijk	0.31.33
Richard van Straten	0.32.00
Paula Beekhuizen	0.34.34
Marcel Andeweg	0.35.20
R. Reeuwijk	0.35.46
Marjo de Ceuninck	0.36.59
Marion Nahuijs	0.38.48
Sharon van Geijlswijk	0.38.49
Jack van de Pol	0.38.52
Cor Oud	0.39.15
Suzanne van Staveren	0.39.21
Ans Huisman	0.39.25
Marian Verhoog	0.41.16
Janki Peltenburg	0.41.25
Inge Buitendam	0.41.27
Marlies v.d. Wijker	0.42.09
Leo Bögeman	0.42.56
Kitty Michel	0.44.30
Ed Jacobs	0.44.50

<i>Grote ronde Noord Aa</i>	
Jan Schipper	0.36.08
Frans van Haaster	0.37.06
André van Staveren	0.37.34
Ad Peltenburg	0.38.51
Ed Helsloot	0.40.41
Jan Moggré	0.42.04
Peter Hoogeveen	0.42.05

Uitslagen (vervolg)

Kees van Seuren	0.42.24	Mike van Wichen	1.29.40
Jack v.d. Kreeke	0.43.37	Frits van der Lubben	1.36.15
Eric Klarenbeek	0.44.12	Ellen Duijzer	1.37.41
Ton van Beek	0.45.27	Klaas de Vries	1.38.34 (PR)
Marc Bras	0.45.57	Jeroen Sebel	1.41.22
Paul van Heukelum	0.46.02	Gertjan ten Brink	1.42.46
Liesbeth Edelbroek	0.46.51	Bert Kuiper	1.42.46
Rob van Hees	0.46.57	Liesbeth Edelbroek	1.45.43
Hans van Zonneveld	0.46.58	Willem Hogendoorn	1.46.50
Walter de Ceuninck	0.47.54	Ab Leeflang	1.48.44
Martin van Sommeren	0.48.00	Nico van de Kooij	1.50.05
Wim Bras	0.48.35	Friso Kuiper	1.50.36
Friso Kuiper	0.48.43	Joyce Dijkhuizen	1.54.14
Peter v.d. Beek	0.48.53	Thomas Speekman	1.58.03
Tom Maessen	0.49.10	Jaap Visser	2.02.45
Joyce Dijkhuizen	0.51.53	Ad Smits	2.02.55
Jaap Visser	0.52.10	Martin Mets	2.03.08
Emie Schipper	0.52.22	Jan Willem Weehuizen	2.05.22
Theun Hoff	0.53.10	Margreet Vonk	2.05.27
Hans van Tol	0.53.18	Eric v.d. Wissel	2.05.27
Piet Mulder	0.53.18	Cindy van den Hengel	2.06.40
Johan Hofland	0.53.21	Frans van den Hengel	2.06.40
Jan Willem Weehuizen	0.53.29	Ellen Bominaar	2.08.02
Sonja den Dulk	0.53.44		
Peter van Olden	0.54.49		
Jeanine van Seuren	1.06.20		
Rob van Broekhuizen	1.06.21		
		5 km	
		Linda Roos	0.25.10

Halve marathon te Egmond aan Zee, 9 januari 2000

21 km	
Ron Dijkhuizen	1.25.46
Frans Haaster	1.29.10

Van harte gefeliciteerd allemaal met je prestatie!

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

FPE

MANAGEMENT ONDERSTEUNING

Frank P. Eilbracht

ORGANISATIE- EN PERSONEELSADVIEZEN

Fretweide 25
2727 HG Zoetermeer
Tel./Fax: 079 - 341 72 72
Mobiel : 06 - 53 96 1843
E-mail: eilbracht@compuserve.com

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)

Wedstrijdagenda

Zaterdag 4 maart 2000

Vadekaloop te Dordrecht
Organisatie: Parthenon, tel. 078-6181406
Afstand: 1 - 2 - 5 - 10 - 20 km
Starttijd: 11.15, 11.30, 12.00, 13.30 uur

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

17e Heijlplaatloop te Rotterdam
Organisatie: Culturele Comm.Heyplaat,
tel. 010-4295691
Afstand: 2 - 5 - 10 - 21,1 km
Starttijd: 12.00, 13.30 uur

Langs de Gouweloop te Waddinxveen
Organisatie: Antilope, tel. 0182-630082
Afstand: 1 - 3,6 - 6,8 - 10 km
Starttijd: 12.30, 13.30 uur

Zondag 5 maart 2000

Voorjaarsloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 0180-632423
Afstand: 3 - 10 km
Starttijd: 11.00 uur

Delftse Houtlopen te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 3,5 - 7 - 14 - 21 - 28 km
Starttijd: 10.30, 10.55, 11.00 uur

Bosloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 0252-522823
Afstand: 4 - 7 - 10 - 13 - 1 km
Starttijd: 11.00, 11.05 uur

Prestatieloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 5 - 10 - 21 - 2 km
Starttijd: 11.00, 11.05 uur

Zaterdag 11 maart 2000

Parnassialoop te Den Haag
Organisatie: Olympus '70, tel. 0174-624725
Afstand: 8 - 16,7 - 3 km
Starttijd: 14.00, 14.10 uur

Mullerloop te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6165869
Afstand: 5,4 - 10 - 21 - 1 - 2 km
Starttijd: 13.00, 13.05 uur

Halve marathon te Oostvoorne
Organisatie: VV OVV, tel. 0181-484352
Afstand: 3 - 8 - 21 km
Starttijd: 13.00, 14.00 uur

V.Buuren/EMO running circuit te Oostvoorne
Organisatie: Stichting Strandlopen Rockanje,
tel. 0181-484352
Afstand: 21,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Rottemerenloop te Zevenhuizen
Organisatie: Lionsclub Zevenhuizen, tel. 0180-638311
Afstand: 5 - 10 - 20 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 12 maart 2000

Twintig van Alphen te Alphen a/d Rijn
Organisatie: St.Twintig van Alphen, tel. 0172-492500
Afstand: 0,85 - 3 - 5 - 10 - 20 km
Starttijd: 12.00, 12.30, 13.30 uur

Kopjesloop te Delft
Organisatie: AV De koplopers, tel. 015-3809235
Afstand: 1 - 5 - 10 - 15 - 30 km
Starttijd: 10.45, 11.00 uur

63° Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden RRC, tel. 071-5140665
Afstand: 2,9 - 5,8 - 10 - 16,1 - 21,1 km
Starttijd: 10.30 uur

Marathon trainingslopen te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323
Afstand: 9 - 16 - 23 - 30 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 18 maart 2000

12° Bevo Intervamloop te Gorinchem
Organisatie: GAV Typhoon, tel. 0183-621481
Afstand: 10 km
Starttijd: 14.00 uur

48° Plassenloop te Reeuwijk
Organisatie: Sportclub Reeuwijk, tel. 0182-393053
Afstand: 1,2 - 3 - 7 - 15 km
Starttijd: 13.30, 14.00 uur

Zondag 19 maart 2000

Delftse Houtlopen te Delft
Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548
Afstand: 1,5 - 5 - 10 - 20 - 30 km
Starttijd: 10.30, 11.00 uur

Laan van Poot loop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3521529
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Lenteloop te Gouda

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

PPC loop te Leiden

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

Bruggenloop te Rotterdam

Organisatie: St.Bruggenloop, tel. 070-4182121 (?)
Afstand: 13,3 - 21,1 km
Starttijd: 11.00, 11.30 uur

De Voorschotenloop te Voorschoten

Organisatie: Voorschoten 97 Atletiek, tel. 071-5615499
Afstand: 1,25 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.30, 12.00 uur

Zaterdag 25 maart 2000

CPC Internationale Halve marathon te Den Haag

Organisatie: St. Promotie Den Haag, tel. 070-3618888
Afstand: 2,4 - 5 - 10 - 21,9 km
Starttijd: 11.30, 12.00, 13.00, 14.30 uur

Autoschade Middellandloop te Lekkerkerk

Organisatie: AV Start, tel. 0180-664334
Afstand: 10 - 21,1 km
Starttijd: 14.30 uur

33^e Trimloop te Sliedrecht

Organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490
Afstand: 6,5 - 10,7 - 13,4 km
Starttijd: 10.35 uur

Zondag 26 maart 2000

Trimloop te Delft

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

Polderloop te Hazerswoude Dorp

Organisatie: Hazerwoudse Boys, tel. 0172-589622
Afstand: 10,2 - 15,2 - 21,9 - 1,5 - 5 km
Starttijd: 11.15, 11.20 uur

Dobbeloop te Nootdorp

Organisatie: StNootdorpse IJclub, tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 - 3,2 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.45, 11.00 uur

Winterbuien?

De Erkend Hovenier weet er alles van.

Binnen brandt de kachel, maar buiten is het al aardig koud.

Het groen in de tuin is in ruste.

Dé tijd om wel alvast uw tuin te verfraaien.

Door het aanleggen van terrassen, bruggetjes en

straatjes bijvoorbeeld.

De Erkend Hovenier weet er alles van. Want de Erkend Hovenier weet op creatieve wijze

uw tuin een ander uiterlijk te geven. Van het ontwerp tot en met de aanleg. Bovendien

levert hij gegarandeerd kwaliteit en voldoet aan strenge eisen op het gebied van bedrijfsvoering en

vakbekwaamheid.

Heeft u ook een winterbui?

Bel en maak vrijblijvend een afspraak.



Lex van Wijk  **Hoveniers bv**

Zegwaartseweg 148
2728 PC Zoetermeer
Telefoon 079 - 331 01 40
Telefax 079 - 331 64 81

Lid van



Wedstrijdagenda (vervolg)

Zondag 16 april 2000

Road Air Run te Hoofddorp
Organisatie: AV Haarlemmermeer, tel. 023-5629116
Afstand: 8 - 16,1 km
Starttijd: 11.00 uur

Generale Bank Marathon Rotterdam
Organisatie: Stichting Marathon Rotterdam,
tel. 010-4172886
Afstand: 10 en 42,2 km
Starttijd: 12.00 uur

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

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

Zaterdag 22 april 2000

16^e Middenholland loop te Bodegraven
Organisatie: St.Triathlon Bodegraven,
tel. 0348-688603
Afstand: 1,2 - 21 - 21 - 3 - 6 km
Starttijd: 13.45, 14.00, 14.10 uur

Zondag 23 april 2000

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

Polderloop te Hazerswoude Dorp
Organisatie: Hazerwoudse Boys, tel. 0172-589622
Afstand: 10,2 - 15,2 - 21,9 - 1,5 - 5 km
Starttijd: 11.15, 11.20 uur

Dobbelloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse Ijsclub, tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 - 3,2 - 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.45, 11.00 uur

Zaterdag 29 april 2000

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

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

54^e havenloop te Vlaardingen
Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 1,23 - 4,92 - 7,38 km
Starttijd: 13.00, 13.30 uur

Zondag 30 april 2000

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

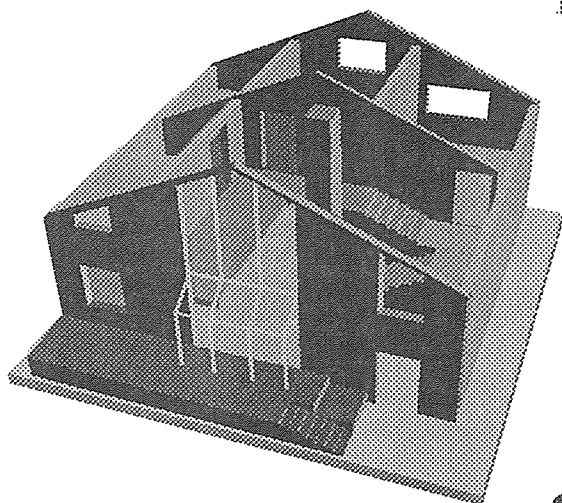
Omloop van Noordwijkerhout
Organisatie: AV NSL, tel. 0252-374326
Afstand: 5 - 10 - 21 km
Starttijd: 11.00 uur

Oranjeloop te Oudendoorn
Organisatie: Oranjeveer. Oudendoorn,
tel. 0181-462972
Afstand: 10 km
Starttijd: 10.00 uur

Oranjeloop te Wassenaar
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 070-5117746
Afstand: 2,5 - 7,5 - 10 km
Starttijd: 11.00 uur

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



Daar is zij dan!

Na 9 maanden
groeiende verwachting
kunnen we met blijdschap zeggen
dat is geboren

Mariska

10 februari 2000



Dick en Sandra Lugtenburg
Plataanhout 20
2719 KK Zoetermeer
tel. 079-3628416



Starshoe



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

Zoetermeer Cobaltstraat 20 tel.: 079-3610110

E-mail: starshoe@xs4all.nl fax: 079-3614746

Speciaal laten maken:
de naadloze runningsok
met het
Road Runners- logo

Millenniumaanbieding:

Per paar f 15,00

Drie paar voor slechts f 30,00

(Aanbieding zo lang de voorraad strekt!)

**Kom eens langs voor de
juiste sportschoenkeuze**

De sokken zijn ook verkrijgbaar bij RRZ!
Vraag ernaar bij Aart Vervaart

Jongetius

B A K K E R

Bestelnummer: ☎ 079 - 316 30 73
Informatie: ☎ 079 - 331 22 16