

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
2
apr 2000



Fancy Fair
Loopscholingsclinic
Het nut van sportdranken

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 £.15,-

**De nieuwe POLAR COACH
hartslagmeter is er**

In ons assortiment
o.a.:

BROOKS

KARHU

SAUCONY

ODLO

adidas

new balance **NB**

Reebok

Asics

Nike

Asics

Asics

POLAR

Asics

NEWLINE

en andere top-merken

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

Inhoud

5	Voorwoord	19	Waar doe ik het voor:
6	Vreugde en leed	20	Loopscholingsclinic
9	CPC-loop	21	Barpersoneel gevraagd Alphen a.d. Rijn Discovery Run te Harwich Engeland
10	Woensdagochtendtraining	22	Roadies in de Roparun
11	Voetverzorging	23	Plan: marathon van drie dagen
12	Trainingsopbouw bij RRZ	25	Uitslagen
15	Binnengekomen	27	Wedstrijdagenda
16	Het nut van sportdranken		
17	Van het wedstrijdsecretariaat		



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

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

Roadie

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

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

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 Leeflang (2e 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

Thea 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

Redactie-adres Roadie:

Violiervaart 45

2724 VS Zoetermeer

Inleveren kopij

De redactie ziet graag kopij tegemoet voor de Roadie.

De inleverdata voor bijdragen zijn:

- 8 mei 2000 voor het juninummer
- 8 juli 2000 voor het augustusnummer
- 8 september 2000 voor het oktobernummer

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,

'Postbode gered door roadie'. Ik zag een kop in de krant staan en ik dacht dat het er zo stond. Uiteindelijk ging het over het karretje waar de postbode in de toekomst de post mee gaat bezorgen. Toch zit er een duidelijke parallel in die kop met onze sport. Een postbode loopt per dag ook heel wat af. Hij is zelfs iedere dag aan het sporten. Hij loopt wel wat langzamer dan wij, maar ga er maar aan staan.

Met onze sport bezorgen wij ook heel wat. Wij bezorgen ons zelf een gezond lichaam. Daarnaast bezorgen wij ons zelf, maar ook de anderen van de groep, heel wat loopplezier. Ben je wel eens een loopgroep van de Roadies tegen gekomen met allemaal mensen met een lang gezicht? Nee toch. Met een lang gezicht valt niet te lopen. Dat geeft ook te veel luchtweerstand, dus raak je achter. Gun jezelf dus steeds dat loopplezier. Hardlopen geeft vrijwel altijd een hoop voldoening. En nog harder lopen geeft nog meer voldoening. Kijk maar naar al diegenen die de laatste tijd een PR hebben gelopen. Een verbetering van je eigen prestatie geeft je een kick. Denk wel dat zo iets alleen maar gaat door de goede trainingsschema's die door onze onvolprezen technische staf worden opgezet. Maar dat trainingsschema is niets als wij er zelf niets mee doen. Een goede conditie, maar ook het zoveel mogelijk voorkomen van blessures is gekoppeld aan

het bijwonen van de trainingen. Maak er dus gebruik van! O ja, nog gefeliciteerd met je PR!

In verschillende commissies heeft een aantal mensen helaas moeten zeggen dat ze het te druk hebben, waardoor de commissies even met een onderbezetting te kampen hebben of erger nog, dat de commissie even op non-actief staat. De vereniging bezorgt je (hoop ik) veel loopplezier. Bezorg de vereniging daarom ook je inzet voor een commissie. Inzet is nodig voor de Evenementencommissie, de Barcommissie, de PR-commissie (interne en externe betrekkingen). Geef je dus snel daarvoor op! Het is van essentieel belang voor het voortbestaan van de vereniging dat de commissies goed bemand zijn. Voor hen die de Technische commissie willen verzwaren: er zijn legio mogelijkheden om mee te doen aan een assistent-trainerscursus of de KNAU-trainerscursus. Praat daarover eens met je eigen trainer, zodat het in de Technische commissie besproken kan worden. Uitbouw van het aantal trainers/assistent-trainers is nodig om de veiligheid van onze sport te waarborgen. Veel loopplezier dus. Ben je geblesseerd of kan je door andere omstandigheden even niet lopen, laat je gezicht wel zo nu en dan zien tijdens de trainingsavonden om het contact met je groep niet te verliezen.

Hans Feelders

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

Vreugde- en leedcommissie



Verjaardagen

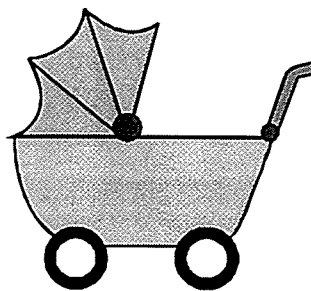
Mei

- 1 Nico van den Doel
- 1 Frank Kleissen
- 2 Wilco Krijgsman
- 2 Hans van de Maas
- 3 Anneke Hogendoorn
- 4 Dick Haagsman
- 6 Jack van de Kreeke
- 6 Rita Lagerweij
- 6 Janny van Mullem
- 7 Rien van der Horst
- 10 J. van der Meij
- 11 Marit Hengeveld
- 11 André van Staveren
- 12 Inge Buitendam
- 12 Ton Hoeksma
- 12 Joke Ruijgrok
- 14 Peter v.d. Ploeg
- 14 Marianne Verhoogh
- 14 Margreet Vonk
- 15 Els de Groot
- 17 Noor van Kapel
- 17 Jolanda van der Maaten
- 18 Nancy Nieuwenhuis
- 19 Annemieke Leeftang
- 20 Paul Geelen
- 20 Piet van Veen
- 20 Nelleke de Werk
- 21 Willeke Deijl
- 24 Koos Roest
- 24 Ria Radder
- 26 Paula Beekhuizen
- 28 Marcus van Dongen
- 28 Ivonne van Garling
- 29 André Bult
- 30 Anton Bood
- 30 Edith Vrijmoed

Juni

- 1 Hans Wisgerhof
- 2 Leo van den Hengel
- 2 Alida Pot
- 3 Monique Nieuwenkamp
- 4 Mimoena Kamp
- 5 Ellie Bakker
- 5 Rick Martens
- 5 Leo Zonderop
- 6 Ton Linssen
- 6 Tom Overeem
- 7 Hanneke Klarenbeek
- 9 Janet Beijer
- 10 Jenny de Jager
- 10 Koos Wessels
- 12 J. Huisman
- 13 Jeannette Slappendel
- 15 Peter van Zijp
- 16 Garda van Kampen
- 16 Cees Smithuis
- 18 Edward van Kapel
- 18 Rien Sikkell
- 19 Leo Faber
- 19 Piet Mulder
- 20 Patrick Schutter
- 20 Wim Helder
- 21 Gert Jan ten Brinke
- 21 Esther van den Berg
- 23 Martin van Baarle
- 23 Miel Piso
- 24 Dirk de Haan
- 24 Ria Revier
- 25 Jaap Dekker
- 25 Peter van Olden
- 27 Hans Moorman
- 28 Gijs Plijnaar

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



Geboren

Op 7 januari 2000 is David Roelof Herman geboren.
Zoon van Jos en Monique Zevenberg.

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie zoon!

Vreugde- en leedcommissie

Geblesseerd

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

- Joyce Boot
- Sonja den Dulk
- Trees van Dommelen
- Patrick van Swieten
- Nico de Krosse
- Esther de Wit
- Aad Vervaart
- Janny van Mullem
- Richard Willems
- Lia Fellahi
- Carla Jongerius
- Jasper Hartevelt
- Leo van den Hengel
- Sandra Lugtenburg
- Iris van Hagen
- Peter Baven
- Willeke Deijl
- Eef Zwart
- Marga Otterloo
- Richard v.d. Tak
- Lidwien van den Aardweg
- Jack v.d. Pol
- Wil Helder
- Berry Vlietstra
- Dolly Sonius
- Wilma v.d. Gaag

- Maja Leidelmeijer
- Hellen Eilbracht
- Piet Mulder
- Patrick Kers
- Leo van Leeuwen
- Jan Keijzer

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.

Geen lid meer

Van de Vreugde- en leedcommissie kreeg de redactie het bericht door dat Hilde Koning geen lid meer is van de Road Runners. Zij heeft om gezondheidsredenen haar lidmaatschap op moeten zeggen. Er is op passende wijze afscheid van haar genomen door de leden van haar groep, door middel van een bloemetje en een kaart met namen. Hilde was vanaf de oprichting, in 1986, lid van de Road Runners Zoetermeer.



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

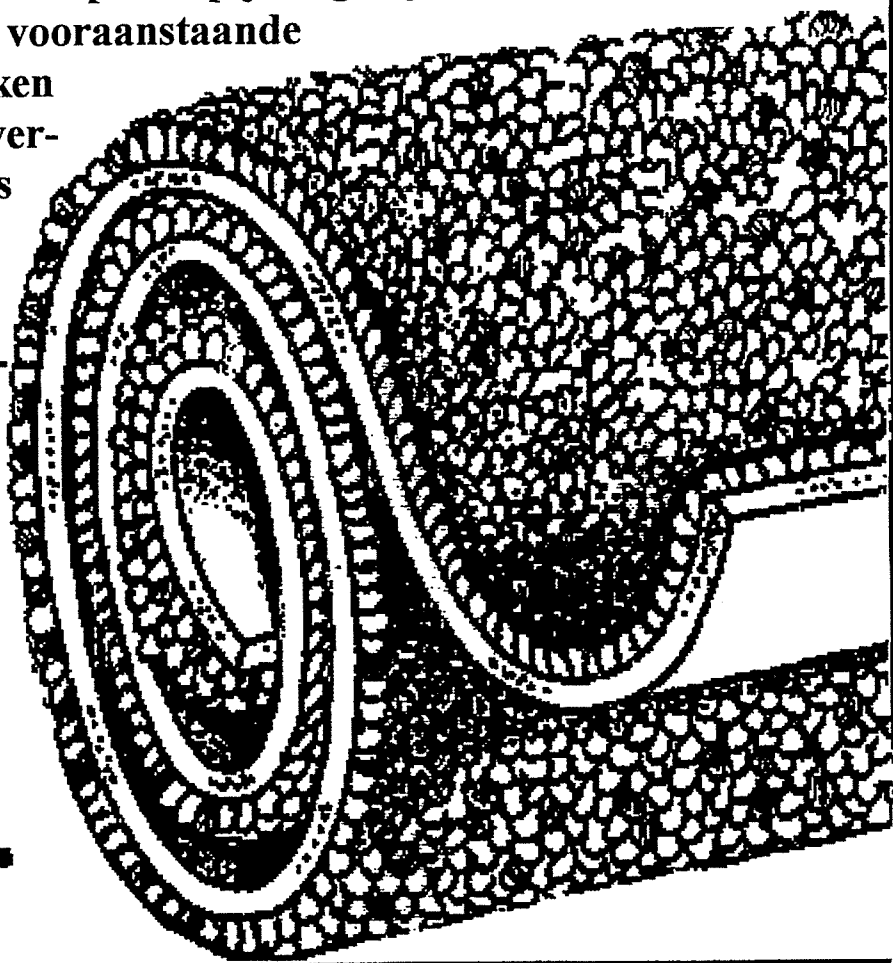
zondag/maandag 14.00 t/m 22.00 uur

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

CPC-loop

Den Haag 25 maart 2000

Op 3 april 1999 gestart met de beginnerscursus (de eerste training 4 x 2,5 min rustig joggen was zwaar) en slechts een jaar later op 25 maart 2000 een halve marathon lopen, dat kan toch niet! Mijn doel was ooit een 10 kilometer te lopen. De beginnerscursus ging prima en na twee maanden zomervakantie achtereenvolgens via de groepen 7, 6 en 5 (bedankt trainers) eind januari in groep 4 terechtgekomen. Op 12 februari de Korenmolenloop gedaan (1.18.42) en toen begon het toch te kriebelen. Zou een halve marathon er dan toch inzitten? Was het niet te snel achter elkaar? Maar ja, ik herstelde steeds goed en had gelukkig geen last van blessures.

In overleg met trainer Hans besloten om toch mee te doen, maar in een rustig tempo. Het doel is in eerste instantie 'uitlopen', maar een leuke tijd is natuurlijk meegenomen.

De dagen voorafgaand aan de wedstrijd werd ik toch wel steeds nerveuzer, stel dat ik het toch niet red. De twijfel slaat toe, had ik niet eerst wat meer 10 kilometerloopjes moeten doen?

25 maart 2000

Ik heb verbazingwekkend goed geslapen en voel me in tegenstelling tot de voorgaande dagen niet nerveus. 's-Ochtends hebben we lekker rustig aan gedaan en rond half een zijn we met de trein naar Den Haag afgereisd. In Den Haag is het al behoorlijk druk, de 10 kilometer was inmiddels al gestart. Nadat we onze spullen in de parkeergarage onder het Malieveld in bewaring hadden gegeven, gingen we inlopen, strekken, en een beetje rondkijken of de andere groepslopers er al waren. Rond twee uur gingen we met de hele groep nog wat extra inlopen en strekken en werd e.e.a. doorgesproken waar je op moest letten en waar we na de wedstrijd elkaar nog even zouden zien. En tot mijn verbazing was ik nog steeds rustig!

Toen we in het startersvak stonden begon de zon volop te schijnen. Oei toch de verkeerde kleding aan (lange broek en thermoshirt met lange mouwen!). Ik ben een zoonaanbidder, maar ik hoop toch dat de zon nu verdwijnt. De eerste 5 kilometer gaan prima, de tijd heb ik niet meer in m'n hoofd, ik heb ook niet op mijn horloge gekeken maar zuiver op mijn gevoel gelopen. Gezellig trouwens de muziekbandjes en al die mensen langs de kant, alhoewel ze ook wel mogen klappen voor de 'mindere goden'. Al sneller dan ik dacht is daar het 10-kilometerbord en gelukkig de drinkpost, want het is erg warm. Na 1 beker water en wat eigen drinken gaan we weer verder. Ik loop nog steeds goed en voel me uitstekend. Tot de 12 kilometer. We lopen door Wassenaar en ik krijg het koud, krijg rillingen en voel me zeker zo'n 20 minuten niet lekker. Lijkt het maar zo, of loopt iedereen ineens veel harder. Ik moet alle zeilen bijzetten om toch hetzelfde tempo te blijven lopen en heb er ineens geen zin meer in. Zie je wel, ik heb toch te snel besloten om een halve marathon te lopen, ik ben er nog niet klaar voor. Tegelijkertijd word ik kwaad op mezelf en probeer mezelf op te

peppen, want het zou toch jammer zijn om nu uit te stappen. (Bovendien is het een verrekt end teruglopen naar het Voorhout). Gelukkig daar is de drinkpost op 15 kilometer! Eerst maar eens wat drinken, misschien gaat het dan weer beter. Hans roept dat we vanaf nu iets gaan versnellen. Nee hè, ik ben net een beetje bijgekomen. Toch gaat het vanaf dat moment weer beter en kom ik weer aardig in mijn eigen tempo. Ik geniet ook weer van de andere lopers, de mensen aan de kant. Tot de 18 kilometer loopt het weer gesmeerd en vanaf dat moment mag een ieder die dat wil en/of kan gaan versnellen. De eerste groep loopt gestaag op ons uit, maar samen met Ellen, Emie en Victor loop ik verder. Victor probeert steeds met ons te praten, want we lopen nu toch echt heel stilletjes door. We gaan de kilometers voelen en raken echt vermoeid. Ellen zakt iets terug en Victor blijft bij haar. Wat doe ik? Blijf ik bij hen, of ga ik mee met Emie, die bekend staat als een diesel en constant hetzelfde tempo blijft lopen. Ik kies voor het laatste en blijf naast haar lopen. We zeggen geen woord en dat is maar goed ook, want het tempo is - voor mij - moordend. Ik ben het helemaal nog niet gewend om dit soort afstanden op deze snelheid te lopen en dat merk ik goed. Waar blijft dat 19 kilometer bord? Duurt deze kilometer werkelijk zo lang, of heb ik het bord gemist? Ik ben de instorting nabij als ik, gelukkig, het 20-kilometerbord zie. 'Ik ben er bijna, ik ben er bijna' Het is dat ik geen adem genoeg heb, anders zou ik het zingen. De laatste kilometer loopt langs de rand van het Malieveld en zo naar het Lange Voorhout. Leuk om Road Runners langs de kant te zien, die je naar de finish schreeuwen. Trouwens ook leuk dat mijn ouders er zijn. De laatste bocht voor de finish zou Mart staan had hij gezegd (hij is immers al gefinished), maar ik zie en hoor niets meer om me heen. Op hetzelfde tempo stampen Emie en ik naar de finish. We horen de speaker nog roepen dat we net niet onder de 2 uur zitten, maar wij weten wel beter! 1.59.18 uur voor mijn eerste halve marathon. Ik leun tegen een hek aan en ben draaierig. Het is toch wel hard gegaan die laatste kilometer. Inmiddels zijn alle Road Runners binnen en we feliciteren elkaar en zijn natuurlijk benieuwd naar ieders tijd. Tenslotte draait het bij het hardlopen altijd om de minuten/seconden (afhankelijk op welk niveau je loopt).

Mart is inmiddels bij me en is reuze trots, alhoewel hij me al rond 1.57 uur had verwacht! (Grapje) Natuurlijk krijg ik een bosje bloemen van mijn - ook trotse - ouders. Nadat we langzaam teruglopen naar het Malieveld komen de laatste twee dames binnen vergezeld door de gebruikelijke motorpolitie. Snel verkleden en dan naar huis. Lekker een kop soep en een broodje. 's-Avonds krijg ik een trots gevoel, ik heb het toch maar gedaan en binnen de 2.00 uur. Op 3 april 1999 gestart met de beginnerscursus en slechts 1 jaar later op 25 maart 2000 een halve marathon lopen? Het kan dus wel!

Rita Lagerweij

De woensdagochtendtraining

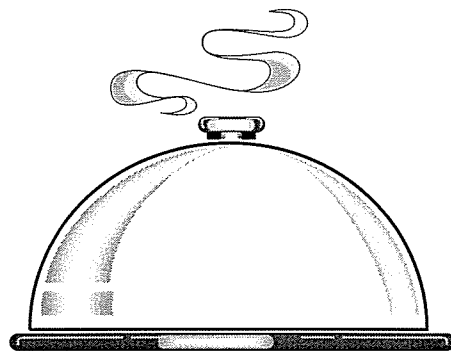
Ongeveer twee jaar geleden zijn we begonnen met de woensdagochtendgroep. In het begin zou er gekeken worden of er genoeg animo voor was en zo ja, dan bleef deze extra training bestaan.

De opkomst was, zeker in het begin, niet heel groot, maar wel altijd heel gezellig. Vanaf het begin heerst er op de woensdagochtend een hele eigen sfeer. We lopen met mensen uit groep 1 tot en met 7, iedereen loopt op zijn eigen niveau, maar wel mét elkaar. Dat is wat het nu precies anders maakt dan de andere trainingen.

De trainingen worden om beurten gegeven door Cindy van den Hengel en Wim Bras. Wim is door zijn werk even weggeweest, maar sinds vorige week weer terug. Deze keer waren we met z'n tweeëntwintigen!

De opkomst wordt dus steeds groter, maar blijft gelukkig z'n eigen sfeer behouden. Er is een apart woensdagochtendschema, waarbij een fartlek of een circuit niet wordt overgeslagen.

Wat het misschien nog aantrekkelijker maakt is 'het wat lekkers bij de koffie-schema'. Sinds dit schema



op het prikbord hangt, lijkt de opkomst weer gestegen!

In het begin moesten Cindy of Wim aan het eind van de training een sprintje trekken naar het clubhuis om de koffie aan te zetten. Dit is nu niet meer nodig, omdat Astrid in het clubhuis is en daar nu voor zorgt. Klinkt dit allemaal erg positief? Oké, Cindy vergeet wel eens de boiler aan te zetten, maar zelfs een koude douche kan mijn woensdagochtend niet verpesten.....

Marion Nahuijs

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Intern transport materiaal

Entresols

Kunststof bakken

25
kwaliteit
Jaar

de RIJK

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

Voetverzorging

Geef je voeten de beste zorg die er is, want ze verdienen het. Zij dragen ons, laten ons lopen, vangen enorme krachten op tijdens de training. Helaas kunnen onze voeten ons ook veel last bezorgen, zoals pijn, blauwe nagels, blaren, eelt, schimmels, breuken enz.

De hamstrings en kuiten worden netjes gerekt vóór en na de training, maar de voeten worden in schoenen gestopt en er wordt verder niet naar omgekeken.

Wat is nu goede voetverzorging?

De schoen

In ieder geval hoort de voet in de juiste schoen met de juiste pasvorm. Als de schoen in de lengte te kort is, zullen we blauwe nagels lopen. Is de schoen bij de voorvoet te smal, dan heb je kans op eelt, likdoorns en zenuwpijn onder de voet. Een te ruime schoen is ook niet goed, want dan gaat de voet schuiven, er ontstaat wrijving met kans op een rood geïrriteerde huid en zelfs blaren. Dus een goede schoen die precies past geeft het meeste loopplezier.

De sokken

Voeten zitten graag in sokken die passen, die niet gaan ribbelen. De sok moet je voeten warm houden in de winter en koel in de zomer. Heb je zweetvoeten, dan moet de sok ook nog overmatig vocht opnemen. Ga je een marathon lopen, dan moet de sok al die tijd goed en lekker zitten; een korte intensieve training stelt weer andere eisen aan de sok.

Al deze eigenschappen zitten niet in één sok, maar er zijn tegenwoordig voldoende sokken te koop die elk hun specifieke eigenschappen hebben. Voor elke voet een sok!

De huid

Extra droge voeten kunnen op den duur gaan schilferen en kloven geven. Dit kan pijnlijk zijn en infecties en blaren geven. Om de huid zacht, stevig en soepel te houden, zou men na douche/bad, als de voet nog vochtig is, de huid in moeten wrijven met olie. Op den duur verdwijnen de kloven en voelt de huid soepel aan.

Natte voeten en/of **zweetvoeten** kunnen het beste zo goed mogelijk afgedroogd worden na het douchen. Vochtige voeten in dichte schoenen is een ideale omstandigheid voor bacteriën en andere schimmels. Dagelijks schone sokken is belangrijk en zo mogelijk dagelijks andere schoenen. Zorg dat de hardloopschoenen droog zijn als ze weer gedragen worden. Haal altijd de binnenzooltjes eruit na de training.

Warme voeten die zelfs misschien wat rood en opgezwollen zijn, kunnen het beste na de douche met koud water afgespoeld worden, tot ze koel aanvoelen. Bij warm weer kan zelfs met ijs gekoeld worden.

Deskundige hulp

Als er ondanks alle goede zorg, toch eelt, blaren of schimmels ontstaan, raadpleeg dan de huisarts of

een pedicure. Zij kunnen je op een effectieve manier zo snel mogelijk weer van je ongemakken afhelfen. **Eelt** ontstaat door een regelmatige druk op één bepaalde plaats. Vaak te zien aan de voeten, maar ook aan de handen. Op de voeten zie je het vaak aan de hielen, tussen de tenen en aan de zijkant.

Eelt is eigenlijk nuttig, want het geeft weerstand en bescherming aan de huid; maar wordt eelt te dik, dan wordt het pijnlijk en kan zelfs gaan bloeden.

Blaren ontstaan na constante wrijving van de huid.

Voornamelijk bij vochtige voeten. Onder de huid vormt zich vocht, de blaas wordt dik en kan knappen (spontaan of d.m.v. doorprikken). Op het moment dat de huid stuk is, bestaat er grote kans op infectie. Het huidje onder de blaas is zo teer als een babyhuidje en kan ook snel beschadigd worden. Op den duur ontstaat er een pijnlijk diepe beschadigde huid.

Schimmels, o.a. zwemmerseczeem ontstaan in warme vochtige ruimten (douches). Daar aanwezige bacteriën dringen binnen in een beschadigde huid en veroorzaken een hardnekkige schimmelinfectie. Altijd laten behandelen door de huisarts.

Preventie

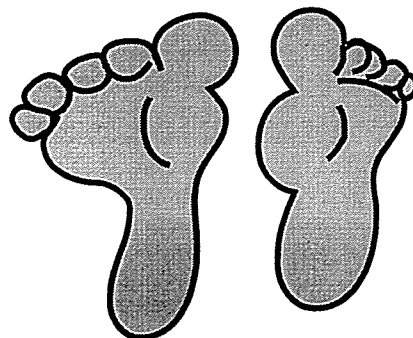
Als de voeten goed verzorgd worden, zal de kans op ongemakken verkleind worden. Na elke training verdient de voet net zoveel aandacht en zorg als de rest van het lichaam. Het moet een gewoonte worden. Tijdens de voetverzorging is het een kleine moeite om de voeten even te masseren. Dit zorgt voor een goede doorbloeding van de huid en maakt tevens de voetspieren weer soepel.

Vergeet je voeten niet, want dankzij onze voeten kunnen we staan, lopen, voetballen, tennissen, fietsen etc.

Leef op goede voet met je eigen voeten!

Redactie

Bronnen: Hardloopkrant, KNAU blessurepreventie, Runnersworld.



Trainingsopbouw bij RRZ

In een van de voorgaande clubbladen is de nodige uitleg gegeven ten aanzien van de veranderingen die hebben plaatsgevonden in de wijze van training van de groepen 1 t/m 4. Die veranderingen waren nodig om de kwaliteit van onze trainingen te kunnen blijven waarborgen. Voorlopig blijven deze veranderingen beperkt tot groep 1 t/m 4. In een later stadium zal worden gezien in welke mate het een en ander is door te zetten naar de andere groepen.

Sommigen onder u hebben wellicht wat moeite gehad zich aan te passen aan de intensiteit van de trainingen. Anderen zijn blij eindelijk eens niet afgetraind thuis te komen.

Ik ben ervan overtuigd dat er nu wordt getraind volgens een programma dat exact op jouw niveau is afgestemd en je veel plezier zal geven in het trainen. Van onze kant zullen we er alles aan doen om eenieder van een zo goed mogelijke trainingsbegeleiding te voorzien.

In dit artikel zal ik u wat nader uitleg geven over onderwerpen als jaarplan/periodisering en enig inzicht te geven in de opbouw van de trainingen bij de Road Runners Zoetermeer. In een volgend nummer zal ik nader ingaan op de relatie tussen de schema's en de groepen onderling.

Jaarplan/periodisering

Het is niet zo moeilijk te begrijpen dat je niet het hele jaar op maximaal niveau kunt blijven trainen. Het zal snel leiden tot oververmoeidheid of in het ergste geval overtraindheid. Vanuit lichamelijk oogpunt is het noodzakelijk dat er afwisseling wordt aangebracht in de zwaarte van de trainingen. Daarvoor wordt aan het begin van ieder nieuw trainingsjaar een zogenaamd 'trainingsjaarplan' opgesteld.

Het opstellen van het trainingsjaarplan bestaat erin een geordende structuur te maken van die elementen die noodzakelijk zijn om -geleidelijk- een bepaald trainingsdoel te bereiken. Of dat nu conditie of wedstrijdtraining betreft is niet relevant. Op grond van ervaringen uit eerdere jaren wordt het trainingsjaarplan elk jaar bijgesteld en vervolmaakt.

De gedachte van een trainingsplan is dat trainingen met elkaar in verbinding worden gebracht en op elkaar worden afgestemd om zodoende het effect van een hoger prestatieniveau te verkrijgen. Een goede verhouding tussen belasting en herstel is daarbij essentieel.

Het trainingsjaar wordt daartoe in een aantal perioden opgesplitst (cyclussen). Het RRZ jaarplan bestaat uit een opbouw met twee cyclussen (pieken): een in het najaar en de ander in het voorjaar. Dat zijn tevens de momenten waarop iemand de overstap naar een hogere groep kan maken. Een vrij algemene opbouw waar niet naar een specifiek evenement wordt getraind. Iedere periode kent een eigen systematische opbouw (trainingsvormen) en een eigen doelstelling.

Natuurlijk is het mogelijk meerdere cyclussen op te nemen, gebruikelijk is 1 tot 3. De doelstelling en het prestatieniveau zijn hier mede bepalend. In elke cyclus zijn verschillende perioden opgenomen t.w.:

- een voorbereidingsperiode
- een wedstrijdperiode
- een overgangsperiode

Gedurende de voorbereidingsperiode ligt het accent op de omvang (aantal kilometers, totale tijdsduur e.d.) van de training en wordt de basis gelegd voor het uiteindelijke uithoudingsvermogen. In het algemeen ligt de intensiteit (loopsnelheid, aantal herhalingen per minuut e.d.) van de trainingen op een relatief laag niveau, dl-1/dl-2. Tijdens deze periode wordt er voornamelijk volgens de duurmethode getraind. Geleidelijk aan zal het accent meer op de intensiteit komen te liggen en wordt het specifieke duurkrachtvermogen verder uitgebouwd. Vervolgens vindt er een transfer plaats naar de wedstrijdperiode. In de wedstrijdperiode wordt door specifieke wedstrijdgerichte training de basisconditie, opgebouwd in de voorbereidingsperiode, in resultaten omgezet. Nu komen intervaltrainingen en intensieve herhalingslopen aan de orde.

Na zo'n intensieve trainingsperiode wordt weer wat gas teruggenomen om vervolgens in de tweede cyclus te belanden.

In elk van deze perioden worden verschillende trainingsmethoden gebruikt die elk een specifieke doelstelling hebben. Al deze verschillende periode zijn zodanig op elkaar afgestemd dat het mogelijk wordt op het juiste moment in 'vorm' te zijn of gewoon om progressie uit de training te halen. We hebben het dan over 'periodisering'.



Trainingsopbouw bij RRZ

Periodisering is een lange-termijnplanning. De korte en middellange termijnplanning worden macro- en microcycli genoemd en omvatten de verdere uitwerking van de training in de vorm van schema's die je periodiek van je trainer krijgt uitgereikt. Een opmerking voor hen die extra trainingen doen buiten de reguliere clubtrainingen: loop niet voor de vuist weg! Als je meer wilt trainen dan de clubtrainingen doe dat dan in overleg met je trainer. Hij/zij kan er voor zorgen dat de extra trainingen die wilt gaan doen vrijwel naadloos aansluiten bij de clubtrainingen. Tevens voorkom je daarmee dat je trainingen gaat doen die volstrekt niet passend zijn bij de jaaropbouw. Voorkom dat je trainingen gaat doen die elkaar tegenwerken. Snelheid en kracht zijn bijvoorbeeld trainingen die niet zo goed samen gaan. Op korte termijn zul je er zeker iets beter van worden maar op de langere termijn zul je achterblijven op andere gelijkwaardige lopers/sters. Veelal ligt de oorzaak daarvan in het tekort schieten van het algemeen aëroob uithoudingsvermogen. De mogelijk bereikte prestatieverbetering berust op verbetering van het prestatievermogen van het hart en niet op basis van het algemeen aëroob uithoudingsvermogen. Intensief trainen is alleen gerechtvaardigd bij een gedegen opgebouwd aëroob uithoudingsvermogen.

Tabel

Je trainer zal al uitgebreid hebben gesproken over de toepassing van de tabel die achter op het schema is afgedrukt (groep 1 t/m 4). Het lijkt mij nuttig toch nog wat achtergrondinformatie te geven.

Uitgangspunt bij de tabel is de tijd die je loopt op de 10 kilometer. Let wel het gaat dan om een 10 kilometertijd die als zodanig is gelopen en geen tussentijd van bijvoorbeeld een 15 kilometer of halve marathon.

Bij die 10 kilometertijd behoort een zogenaamde 'anaërobe drempeltijd' of ook wel omslagpunt genoemd. Deze drempeltijd is binnen de tabel gesteld op 100 %. Alle overige tijden en percentages zijn een afgeleide van deze 100%.

Bij de training van het uithoudingsvermogen wordt er naar gestreefd de energieproductie te verbeteren voor zowel het aëroob als het anaërobe uithoudingsvermogen. Bij de eerste vorm wordt de energie geproduceerd met zuurstof, bij de tweede is je inspanning zo intensief dat de energie zonder zuurstof wordt geproduceerd. De overgang van het ene naar het andere systeem heet de anaërobe drempel.

Het trainen rondom de aërobe en anaërobe drempel is bepalend voor de kwaliteit van de trainingen. Zodra je boven anaërobe drempel uitkomt zal dat veelal een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van het uithoudingsvermogen. Met andere woorden: je gaat eerder langzamer lopen dan sneller. Alleen middenafstandslopers/sters zijn gebaat bij trainingen boven de anaërobe drempel. Door nu de juiste trainingsmethode te gebruiken proberen we deze aërobe/anaërobe drempel te

verschuiven, oftewel steeds hogere snelheden over een langere duur te kunnen lopen zonder al te veel te verzuren.

De aërobe/anaërobe drempel heeft een bijbehorende, individuele hartslag. Met behulp van een hartslagmeter en wellicht wat steun van je trainer ben je in de gelegenheid de diverse intensiteitsgebieden van je training goed onder controle te houden en kun je een beter rendement van je trainingen verkrijgen.

Overigens, de vereniging heeft de beschikking over een aantal hartslagmeters. Als je daar gebruik van wilt maken informeer dan even bij je trainer.

Heb je de behoefte om meer informatie met betrekking tot het fenomeen anaërobe drempel stap dan naar je trainer en vraag hem/haar het hemd van het lijf. Hij/zij is er voor aangenomen!

Frans van der Werf

DE VRIES
AUTOSCHADE-& GARAGEBEDRIJF
Voor alle merken auto's
• SCHADE-AFWIKKELING
• AUTO-ONDERHOUD
• REPARATIES
• APK KEURINGEN ENZ.
Newtonstraat 16 Zoetermeer (Industrieterrein Zoeterhage)
Tel. 079-3413193 - Fax 079-3422727

Proefritje maken?

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



Schoolstraat 35 - 37

2511 AW Den Haag

tel. 070 - 362 5417

(in het centrum bij de Grote kerk)

Binnengekomen

Ingezonden brief

Onderstaande brief is binnengekomen van Marga Otterloo, lid van de Road Runners sinds april 1992.

Beste Roadies,

Na enige tijd van afwezigheid moet ik jullie meedelen dat het voor mij beter is niet meer hard te lopen. Foto's hebben aangetoond dat de slijtage aan mijn rug groter is dan ik had verwacht en heb daarna besloten te stoppen met hardlopen.

Graag wil ik jullie bedanken voor de jaren dat ik met zoveel plezier bij de vereniging heb gelopen. Toen ik begon bij de Road Runners had ik nooit gedacht ooit eens een halve marathon te lopen. Nu kan ik zeggen dat door de prettige manier van trainen en de sfeer binnen de vereniging de wedstrijden die ik liep bijna allemaal vanzelf gingen.

Omdat ik weet dat ik niet meer zal hardlopen/trainen wil ik hierbij mijn lidmaatschap opzeggen en mijn machtiging voor het incasseren van de contributie intrekken. De certificaten die ik enige jaren geleden heb gekocht voor de bouw van het clubhuis, schenk ik de vereniging en hoop dat de Road Runners nog lang met net zoveel enthousiasme zal blijven bestaan.

Aan de redactie wil ik tot slot nog even kwijt dat ik de wijze waarop zij het clubblad verzorgen altijd erg prettig heb gevonden. Ik heb de Roadie altijd graag gelezen en zal dat als ik in de bibliotheek ben vast nog blijven doen.

Met vriendelijke groet en zoals Bert altijd schreef, keep on running.

Marga Otterloo

Man rent 19.000 kilometer aaneen

ATLETIEK - De Australische bouwvakker Gary Parsons (50) heeft een nieuw wereldrecord gevestigd in het hardlopen over lange afstand. Parsons kwam gisteren in Brisbane aan na 274 dagen rennen. Hij legde in die tijd 19.030 kilometer af. Parsons was op 25 april met zijn avontuur begonnen. Op 16 december brak hij het vorige record, dat de Amerikaan Robert Sweetgall in 1983 op 17.071 km had gesteld. Parsons liep gemiddeld 72.4 km per dag tot op de dag dat hij het vorige record brak.

Andeweg toont vormbehoud

Den Haag -- Onder goede weersomstandigheden werd zaterdag 25 maart de 25ste editie van de CPC gehouden. Vele atleten uit het gehele land waren naar het Haagse gekomen om PR's te lopen, topprestaties neer te zetten, vormbehoud te tonen of lekker te genieten van een stuk hardlopen.

RRZ-er Marcel Andeweg was ook van de partij. De sympathieke Zoetermeerder had twee weken eerder al een goede prestatie neergezet in Alphen a.d. Rijn (51:23) en had voor deze CPC 'geen tijd in z'n hoofd'. Gewoon genieten van de straten en lanen in Den Haag en Scheveningen.

Andeweg bevond zich echter in de fortuinlijke situatie om vooraan in het loperspeleton van start te kunnen gaan. Geen gedrang, inhouden voor langzamere lopers of vermoeiende inhaalmanoeuvres en dat was te merken aan de kilometertijden, zo bleek onderweg. In een kleine groep werd het tempo goed vastgehouden op ongeveer 5 minuten per kilometer. In het laatste deel van de wedstrijd kwam het aan op wilsinzet en consolidatie waarbij de ondersteuning van het publiek veel goeds deed. Met nog een fikse tempo-verhoging in de laatste honderden meters klokte Andeweg een prima tijd in zijn leeftijds- en gewichtsklasse van 49:40. Daarmee werd vormbehoud getoond en komt een nieuw PR op de 10 km binnen het bereik van deze atleet en sportverzorger.

De elektronische post

Paul,

Vandaag weer eens met een exclusief loopje meegedaan en met een fruitmand thuis gekomen (2e plaats veteranen). Een wedstrijd met een zonnige start maar een behoorlijk winderig parkoers. Het in de waaier lopen weer eens geoefend maar na het eraf waaien van medelopers toch de laatste stukken alleen moeten doen. Ouderwets bikkelen, maar het ging lekker.

De Halve Marathon De Waal, 11 maart 2000
1.24.32

groeten Ad Peltenburg

Het nut van sportdranken

In allerlei sporttijdschriften, zo ook in diverse Roadies, is al veel geschreven over de zin en onzin van sportdranken. Is water alleen niet voldoende? Moeten er zonnig koolhydraten, fructose en andere suikers aan toegevoegd worden? Lopen wij dan beter, langer, harder of is dit allemaal suggestie?

Over het nut van sportdranken heeft Arno van Burken, thans trainer van groep 3, in het kader van zijn cursus Trainer Loopgroepen van de KNAU, een scriptie geschreven.

Zijn mening willen wij jullie niet onthouden daarom volgt hieronder een samenvatting van zijn scriptie. Ben je na het lezen hiervan nieuwsgierig geworden? De scriptie staat in het folder-/leesrek in de kantine.

De betekenis van vocht voor ons lichaam

Ons lichaam bestaat voor + 65% uit water, dat zich zowel binnen als buiten de lichaamscellen bevindt en voor een groot deel in het bloedplasma. Water is voornamelijk een transportmiddel. Het brengt voedingsstoffen naar de plaatsen waar dat in het lichaam nodig is, onder andere naar de spieren, hersenen en lever. Via de nieren worden de afvalstoffen met water uitgescheiden. Een andere belangrijke functie van water is het handhaven van de lichaamstemperatuur. Door verdamping via de huid (transpiratie) blijft het lichaam op $\pm 37^{\circ}\text{C}$. Het is van belang dat de opname en uitscheiding van vocht in balans is, anders zal bij een te geringe opname, al snel uitdroging ontstaan. Dit is te merken doordat men dorstig wordt. Bij inspanning, bijvoorbeeld hardlopen, verbruiken we meer vocht dan dat we opnemen. Tenzij wij vóór, tijdens en na de inspanning extra vocht innemen. Een nadelig effect van uitdroging is dat wij minder gaan presteren, de lichaamstemperatuur zal omhoog gaan, men krijgt het in eerste instantie warm, echter gevolgd door afkoeling als reactie van het lichaam. Bibberen, koud zweet en 'n trager reactievermogen (duizelig).

Hiermee wordt al snel duidelijk dat vochtinname heel belangrijk is. Aangetoond is dat op het moment dat men een dorstgevoel krijgt (droge mond) er eigenlijk al een vochttekort is. Vandaar dat al vóór de inspanning extra gedronken dient te worden en daarna, afhankelijk van het weer en de soort training, elk half uur tijdens de sportbeoefening. Dit klinkt gemakkelijk, maar velen zullen moeten leren drinken tijdens het hardlopen want óf je denkt er niet aan (vergeten) óf je maag en darmen gaan protesteren (misselijk, krampen). Hierbij komen we aan het volgende hoofdstuk, namelijk:



Wat kun je het beste drinken

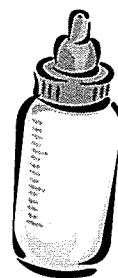
Zowel water als sportdrink zijn aan te bevelen. Water is een pure dorstlesser, een vochtanvuller, terwijl sportdrink ook nog een energieleverancier is. Niet alleen de vochtbalans dient in evenwicht te zijn, ook de energie-balans zal men in de gaten moeten houden. Energie wordt geleverd door de inname van koolhydraten en vetten. Tijdens het hardlopen verbruikt het lichaam in eerste instantie koolhydraten. Het lichaam heeft een voorraad opgeslagen die goed is voor zo'n 1½ uur hardlopen. Gaat men langer lopen dan schakelt het lichaam over op vetverbranding.

Voor een goede energievoorziening zal de sporter vóór, tijdens en na de inspanning voor opname van koolhydraten moeten zorgen; met andere woorden zonder ontbijt traint men op zaterdagochtend niet adequaat. Aanvullen van koolhydraten tijdens de inspanning gaat het beste met sportdrink.

Hoe kiest men de beste sportdrink

Inmiddels is wel bekend dat de sportmarkt 'overspoeld' wordt met sportdranken. Elke fabrikant prijst zijn merk aan als de beste, de meest geschikte en de grootste energieleverancier. Waarschijnlijk hebben ze allemaal gelijk. De loper kiest meestal een merk sportdrink omdat hij die het lekkerst vindt smaken, of geen maagkrampen van krijgt. Sommigen letten ook op het prijskaartje. Waar alle sportdranken voor staan is dat ze koolhydraten leveren, vocht aanvullen en het mineralenverlies aanvullen. De onderlinge samenstelling is uiteraard wel verschillend en dat geeft meteen aan dat niet elke sportdrink voor elk doel geschikt is (lees etiket op sportdrink of de scriptie van Arno voor details). Er zijn twee soorten sportdrink: de dorstlessende sportdrink en de energietoevoegende sportdrink. Tot de dorstlessers, ook wel isotone sportdrink genoemd, behoren dranken als AA Drink, Isotone, Aquarius en Isostar. Isotoon betekent dat de samenstelling van de drank zoveel mogelijk lijkt op de lichaamsvloeistoffen en daardoor een vlotte opname heeft in het bloed.

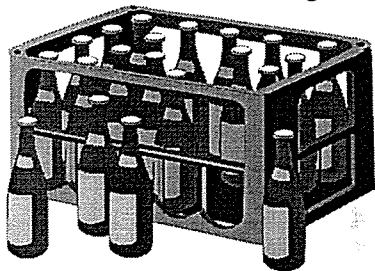
Tot de overige energieleveranciers behoren de hypotone dranken, deze hebben een hogere concentratie koolhydraten dan het lichaamsvocht. De opname verloopt dan ook trager en de kans op maagkrampen is groter (daarom uitproberen tijdens de training). Namen als AA Drink High Energy, Dextro Energy, Extran en Isostar Long Energy zijn geschikt voor intensievere trainingen en duurlopen langer dan 2 uur.



Het nut van sportdranken

Alternatieven voor sportdrink

Goede en goedkope alternatieven zijn in de eerste plaats natuurlijk water en thee, maar daarnaast ook mixen van Roosvicee met water of vruchtensappen of een mengsel van water, Roosvicee en fantomalt. Dit laatste dient dan als energieleverancier.



Conclusie

De conclusie zoals Arno die voor ons in zijn scriptie vermeld heeft, luidt als volgt:

Bij een training korter dan twee uur zou men met een alternatieve sportdrink uitstekend kunnen volstaan.

Dat de sporter desondanks toch kiest voor kant en klare sportdrink is vanwege:

- het gemak: snel even kopen in de kantine;
- de betere smaak (!?), hier valt uiteraard over te twisten;
- de psychologische effecten van een flesje met opschrift: het zit dus 'tussen-de-oren';
- het geld moet rollen, waar moet je het anders aan uitgeven en het komt in de clubkas.

Van het wedstrijdsecretariaat

Het wedstrijdsecretariaat heeft een e-mailadres. Zouden jullie als je een wedstrijd gelopen hebt, dat dan aan mij door willen e-mailen? Dan kan ik ervoor zorgen dat het in de Roadie komt. En zijn het grote evenementen dan kan ik er misschien voor zorgen dat het in het krant komt. De uitslagen komen dan binnen op één adres, en ik zorg voor de rest. Bedankt alvast voor jullie medewerking. Mijn adres en e-mail zijn:

Ton de Veen
Dunantstraat 855
2713 TG Zoetermeer
tel: 316 34 55
e-mail: t.de.veen@freeler.nl

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.

INZAMELING VOOR VRIJMARKT

5 mei 2000

FANCY FAIR



**één gezamenlijk doel
helpen van de zieke medemens**

**mensen met kanker, wie kent ze niet!
u toch ook?**

**help ons deze campagne te laten slagen
help ons iets voor ze te kunnen betekenen**



06 – 51 51 2888

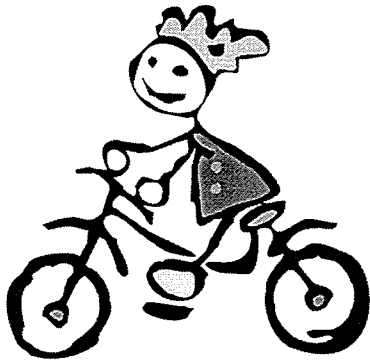
**ZOEKTOCHT OP ZOLDERS
NIET OF WEL IN GEBRUIK
WIJ KUNNEN ALLES GEBRUIKEN
INLEVEREN CLUBHUIS BIJ**

**PIET BARENDSE LEEN ANTONISSE RUUD VAN DER MAATEN HANS DE GOOIJER
BETTY WENTINK HERMAN/ DIANNE ROOSENBOOM AD SMITS ASTRID HOL
CEES /MARION SEP RON/JOYCE DIJKHUIZEN MIMOENA KAMP MIKE van WICHEN**

Waar doe ik het voor:

De opvang

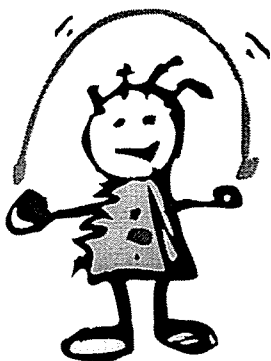
'Moet je nu alweer hardlopen?' vraagt Paul. En 'papa, wanneer mogen wij weer eens mee naar de hardlopers?' Voor Paul (inmiddels zes jaar) en Annemarie (acht) is het altijd feest als ze op zaterdag mee mogen naar de Road Runners.



Annemarie protesteert alleen als Paul zelf wil fietsen, want dan moet ze weer zo vaak op hem wachten. Natuurlijk vergeet ze dan gemakshalve maar even hoelang ze er zelf over heeft gedaan voordat ze een beetje fatsoenlijk dóór kon fietsen. En dan heb ik het nog niet eens over remmen en weer op gang komen (ik moest altijd routes met zo min mogelijk kruisingen uitzoeken en als ze wist dat ze langs verkeerslichten moest maakte ze al bij voorbaat stennis. Maar ja, zo leer je je stad weer wat beter kennen en dat is voor het hardlopen ook wel weer handig).

Maar Mary en ik vinden het niet nodig om ze zonder echte noodzaak mee naar de Road Runners te nemen. Dus als Mary gewoon thuis is op zaterdag, blijven de koters ook thuis. De keren dat ze dan wel mee mogen zijn dan des te leuker.

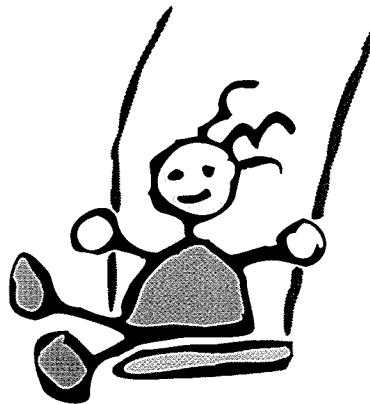
En ja, ik begrijp ze ook best. Als ik hoor wat er allemaal met ze gedaan wordt, ben ik af en toe stiekem jaloers. Lopen wij in weer en wind te stoempen, zitten zij lekker met z'n allen te knutselen, een video te kijken of spelletjes te doen. Met warm weer lopen wij ons rot te zweten en zijn zij hutten aan het bouwen, aan het voetballen, enz, enz. Ik vind het fantastisch zoals die koters worden vermaakt.



Ja, ik vind het echt een gouden team, die mannen en vrouwen van de kinderopvang.

En dan heb ik het nog niet eens over zaken als het pannenkoekenfeest van Cindy of het Sinterklaasfeest. Annemarie en Paul zien de echte Sint ieder jaar twee keer in levende lijve, namelijk bij de intocht in het Stadshart en bij de Road Runners. De Sinten die ze dan verder nog zien op school, bij de ijsclub, in het winkelcentrum, enz. zijn volgens hun niet echt, dat zijn 'neppers'.

Het is ook wel erg overtuigend en uniek voor Zoetermeer als Sinterklaas met een boot komt zoals twee jaar geleden, of met een brandweerauto met loeiende sirenes zoals afgelopen jaar. Wie de schminck verzorgt weet ik niet, maar het wordt zo goed gedaan dat Paul en Annemarie 'hun eigen' oppas (Lucinda) niet eens herkenden als Piet. Sterker nog volgens mijn kinderen waren er twee mannelijke Pieten en had Sint geen meisjes-Pieten bij zich. En waar ze helemaal van ondersteboven waren: de paardentram en het brood- en koekjesbakken tijdens de Korenmolenloop.



Ik mag gerust zeggen, dat je hun geen groter plezier kon doen. Weliswaar hadden ze al eens eerder in een paardentram gezeten en waren ze ook al eens bij onze bakker Jongerius geweest (je kunt er namelijk op woensdagmiddag kinderfeestjes boeken), maar dat deed aan de pret niets af. Hulde voor de organisatoren en bakker Jongerius. En niet onbelangrijk voor Mary en mij: de broodjes en koekjes waren nog lekker ook! Kijk en zolang er mensen zijn bij onze club, die zo met kinderen begaan zijn, dan denk: Daar doe ik het ook voor.....

Ed Jacobs

Loopscholingsclinic

Op donderdag 11 mei a.s. zal **Christine Toonstra** (onze nationaal recordhoudster op de 5 en 10 kilometer) een loopscholingsclinic verzorgen bij RRZ.

Vorig jaar heeft Christine bij ons een presentatie verzorgd over het verschil in voorbereiding tussen 10 kilometer en de marathon. Deze presentatie was dermate geslaagd, dat we Christine gevraagd hebben ons nogmaals met een bezoek te vereren. Ze was daar graag toe bereid.

Omdat loopscholing in de wegatletiek vaak een onderbelicht gedeelte van de training is, lijkt het ons (de Technische Commissie) leuk nu eens een stuk loopscholing te krijgen van een echte expert.

De clinic is bedoeld voor het gehele technisch kader (trainers en assistent-trainers), maar staat zeker ook open voor andere geïnteresseerde lopers/loopsters.

Om onze goede verhouding met Ilion te illustreren is ook het technisch kader van Ilion uitgenodigd.

Aanvangstijdstip clinic: 19u30

Plaats: omgeving clubhuis RRZ (waarschijnlijk op de vrachtwagenparkeerplaats)

Afloop: uiterlijk 21u30

Omdat het hier om een echte praktisch training gaat is sportkleding uiteraard noodzakelijk en moeten we een maximumgrens van 35 hanteren wat betreft het aantal deelnemers (anders is het niet meer werkbaar).

Om teleurstellingen op de dag zelf te voorkomen wordt met een intekenlijst gewerkt. Deze lijst hangt in het clubhuis op het rechter whiteboard. Deelname is overigens gratis.

Ik ga ervan uit, dat je ook daadwerkelijk komt als je intekent (anders ontnem je een ander de kans).

Ed Jacobs

Secretaris Technische Commissie

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

Barpersoneel gevraagd!

Er zijn voor de bezetting van de bar nog enige mensen nodig. Te vaak moet ik op dezelfde personen een tweede beroep doen in een periode van 8 weken. Indien ik er een man (vrouw) of 10 bij zou krijgen zou een ieder maar één keer in de acht weken aan de beurt zijn. Je hoeft dan niet zoveel trainingen te verzuimen.

Nu lijkt het mij het leukste als met name leden uit de groepen 5 tot en met 7 zich zouden melden. Het lijkt mij voor die groepen leuk als ook zij eens iemand achter de bar zien staan die zij kennen. Volgens mij nodigt het juist die leden uit om ook eens iets langer na te blijven na een training.

Het is de gewoonte dat je ruim van tevoren een schema ontvangt waarop je kan zien op welke avond of ochtend je aan de beurt bent, zodat je daar met je training rekening mee kunt houden. Het is ook mogelijk om je voorkeur uit te spreken, op welke dag wil je wel of niet staan en met wie. Tot hoe laat wil je blijven, noem maar op. Met een heleboel wensen kan ik rekening houden. Geef je op bij Aad Vervaart die te bereiken is op woensdag en zaterdag tijdens de traingsuren, per telefoon op nummer 331 94 33 of 06 53 61 76 01 of via e-mail rrz@vervaart.nl. Mocht jezelf over e-mail beschikken dan krijg je van mij het rooster per elektronische post toegestuurd. Ik ben benieuwd hoeveel leden zich zullen aanmelden. Bij onvoldoende belangstelling zal ik mijn verzoek op de ALV van 5 april a.s herhalen.

Aad Vervaart



Alphen a.d. Rijn

Onder formidabele weersomstandigheden werd vanmiddag de 20 km van Alphen gehouden. Vele atleten en RRZ-ers waren op deze wedstrijd afgekomen om de vorm te testen voor latere prestaties in het loopseizoen.

Op de 10 km prestatie-loop was de RRZ in ieder geval

vertegenwoordigd door Marcel Andeweg. In zijn leeftijd- en gewichtsklasse (35-40 / 85-90) snelde de sympathieke sportmasseur naar een tijd van 51:23 waarbij hij nog een zeer krachtige laatste kilometer van 4:23 over had in de benen.

Op de massagetafel na afloop van de wedstrijd reageerde de Zoetermeerder gereserveerd: 'Geen slechte tijd na pas drie weken weer lekker op gang komen in de trainingsgroep van Frank en Hans (red. Eilbracht en de Gooijer, resp. trainer en assistent-trainer van RRZ-groep 7). Voor mij is het echter belangrijker niet weer een zware blessure op te lopen en dus plezier te hebben in het hardlopen.' Is er nog een speciaal doel voor dit seizoen?

Andeweg: 'Op 11 juni wil ik graag van start gaan bij de halve marathon in Leiden en daar mijn persoonlijke record scherper stellen.'

Vele andere lopers zullen net als deze RRZ-er ook tevreden terugkijken naar het nieuwe parcours en de grote belangstelling van het publiek op deze zondagse 'Twintig van Alphen'. Tot zover Alphen a/d Rijn.

DISCOVERY RUN TE HARWICH ENGELAND (vervolg)

Het succes van 1999 wordt in 2000 geprolonged. We gaan weer met de boot naar Harwich.

Wanneer?

30 september 2000.

Prijs?

Is in onderhandeling. Mag niet duurder zijn dan in 1999.

Afstand?

6 Engelse mijl of te wel 9,6 kilometer.

Après running?

Niet meer naar een winkelcentrum in de vorm van een kamp, geheel ommuurd met één in- en uitgang.

Wat is het alternatief?

We spreken niet van een alternatief maar van een verbetering.

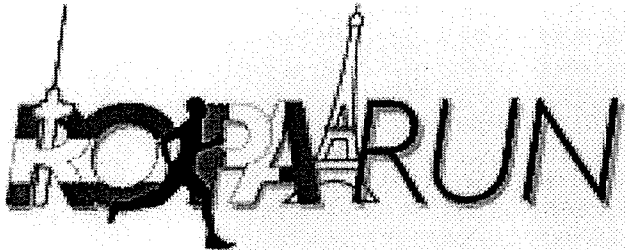
Een gezellig stadje in de nabijheid van Harwich, met pubs voor hen, die het vochtverlies van de race willen compenseren en winkels voor hen, die over hebben gehouden van hun zakgeld.

HOUDT DE DATUM VAN 30 SEPTEMBER 2000 VRIJ IN UW AGENDA, MEER NIEUWS IN DE VOLGENDE ROADIE.

Roadies in de Roparun

Het gevoel

Het is vrijdagavond 24 maart. Na vele vergaderingen en oefenen met lopers en fietsers, gingen we uiteindelijk compleet met lopers, fietsers en 2 bussen van de brandweer 4 uur lang de realiteit nabootsen met een loopschema van Astrid. Dit onder verantwoording van onze teamcaptain Mike.



Team 1 bestond uit:

Lopers:	Fietsers:	Chauffeurs:
Mike (vervanger) (teamcaptain)	Leen	Hans
Betty	Michèl	Frans
Ad Peltenburg		
Astrid		

Fysiotherapeut: Roy

Team 2 bestond uit:

Lopers:	Fietsers:	Chauffeurs:
Ron	Mimoena	Gert
Emie	Joyce	Cees
Herman	Ad Smits	
Piet		

Catering: Esther en Reinie
Afwezig: loper Ruud team 1

Onder de verantwoordelijkheid van onze teamcaptain Mike was een veilige route uitgestippeld rond 'de Geerpolder'. In het grijze verleden (groep 2c) heb ik daar een PR gelopen, dat had ik te danken aan mijn afwikkeling en soepele tred!

Iedereen kent de schema's van Astrid wel, dus iedereen zou 2 km lopen, niet korter en niet langer. 'Er is geen kilometerdagteller aanwezig', zei Hans in de bus van team 1, en ik nog denken: 'die Hans is wel slim, zeker als je met Betty getrouwd bent.' Onze fietser Michèl had geen cateye, maar Leen, zonder handschoenen, wel, dus probleem opgelost, dacht ik. Maar Leen kwam mededelen, dat de cateye nog aangesloten moest worden. Daar hadden we dus ook niks aan.

Voordat we vertrokken, had ik een 06-nummer uitgewisseld met Gert van team 2. Gert gebeld en gevraagd of zijn beide fietsers een cateye hadden. Dit bleek ook niet het geval te zijn. Maar vanuit bus 2 werd opgemerkt, dat je boven het dashboard de kilometerdagteller kon instellen. Gezien het veilige

parcours kon je de bus ook niet makkelijk parkeren om te wisselen van lopers. En de fietsers passeerden ook al mopperend dat de bus in de weg stond. De dagteller gaf 1.7, 1.8 of 1.9 km aan, met als gevolg dat Hans doorreed naar het 2 km-punt. Dit was zeer frustrerend voor de lopers, want die dachten: 'ik ben er al' en dan gaat Hans ineens weggrijden. Dit deed Hans ook bij Betty!

Betty ging in het begin haar lichtgevende hesje zoeken, wat bijna op een echtelijke ruzie uitliep. Ik heb een keer 'De Bus' gevolgd op TV, daar had iedereen bonje met elkaar. Die gingen ook nog stemmen wie uit de bus moest. Die vergelijking ging aardig op. Onderwijl zei Roy: 'er is vandaag een kies getrokken, ik neem maar een paracetamol in.'

Daar ging de telefoon: Cees van team 2 aan de lijn om een ander 06-nummer door te geven en ik nog denken: 'wat is er gebeurd met het 06-nummer van Gert, zal hij uit de bus zijn gezet?' 'Zou het daar net zo gaan als bij ons in team 1?' Trouwens, volgens mij hadden ze allemaal hun mobiel bij zich. Wanneer gaat de teamcaptain optreden? Maar als je daarmee praatte, dan was hij Ruud en Ruud was Mike, dus Mike was aan het skiën, want Ruud heeft het altijd druk met zijn werk en op vakantie gaan!

Kreeg ik Cees van team 2 weer aan de telefoon: 'wij zitten in een greppel' en verder ging het hele team 2 zich met het gesprek bemoeien. Ik dacht: 'daar moet ik ook niet wezen, KOMEN WIJ OOIT IN PARIJS?' Weer die telefoon, Cees van team 2: 'we zitten in een greppel' en 'ik ga weer hangen.' Op het veilige parcours werd het steeds drukker en we zeiden nog 'er is koopavond in Rokkeveen.'

Wij stonden op een erf van een boerderij geparkeerd op 1.8 km, want onze teamcaptain Mike was komende. In het voorbijgaan zei ik nog tegen Mike 'denk aan je afwikkeling', dit bleek later zijn ontwikkeling te zijn! Komt er iemand naar ons toe lopen met de vraag 'wat is er aan de hand?' Het werd steeds drukker op het veilige parcours. De persoon, die ons de vraag stelde, was de boer van de boerderij met koeien. Ik dacht: 'hé misschien een potentiële sponsor' Ik vroeg 'heeft u wel eens van de ROPARUN gehoord?' De boer antwoordde: 'RopaRun?, ken ik niet en dat wil ik zo houden!!' Ik dacht nog: 'als die nou een koe cadeau deed voor de



Roadies in de Roparun

Fancy Fair in de grabbelton'. 'Het zijn nog scharrelkoeien ook', zei Hans, want hij is gek op koeien. Ik dacht: 'ik vraag maar niet verder.'

Roy zei: 'er moet wel een lijst komen van wat er mee moet in de bussen.' Ging de telefoon weer: 'o jee, ze zitten weer in een greppel.' Dat bleek inderdaad het geval te zijn. Maar er was een ongeluk gebeurd op de Middelweg en zeer ernstig ook, vandaar die drukte op het veilige parcours. Tevens stelde team 2 voor - allemaal door elkaar pratend - om te stoppen en een ander parcours te zoeken. Ad Peltenburg stelde voor met de drukke rijrichting mee te rijden. Team 2, dat weer in een greppel stond, dit medegedeeld uit naam van de teamcaptain. Uiteindelijk is dit ook gedaan, we hebben het schema van Astrid afgemaakt en zijn naar het clubhuis gereden. Waar soep, broodjes en thee werden opgediend, dit alles klaargemaakt door Esther en Reinie. Het was zeer lekker. Bedankt namens beide teams.

Onder het eten zei Leen tegen Hans 'mijn handen zijn koud.' Hans zei: 'daar heb ik geen last van, er lagen toch handschoenen in de bus?'

Wat na die avond overbleef was het gevoel dat we nu echt serieus bezig zijn en al echt een team vormen. Want ondanks al het gedol, weten we wel waar we het voor doen en mochten we daar nog niet echt van overtuigd zijn, dan waren we daar de volgende dag wel goed van doordrongen.

De volgende morgen gingen Astrid, Betty en Frans naar AHOY in Rotterdam voor een bijeenkomst van de ROPARUN met alle teams. Daar werden mededelingen gedaan over de route en de organisatie. Wij hebben in AHOY voor de feestavond en fancy fair voor een bepaald bedrag allerlei leuke accessoires gekocht.

Wij zaten in een donker zaaltje in de AHOY nog gezellig over gisteravond te praten en keken daar lachend op terug. Het gevoel van 'wij gaan naar Parijs.'

De leiding van de ROPARUN gaf de moeder van een 15-jarige, aan kanker overleden, dochter het woord. De moeder is voorzitter van een vereniging van ouders van kinderen met kanker. Ze gaf een aantal voorbeelden van wat er gebeurde als ze 2x per jaar bij elkaar kwamen. Onder andere het voorbeeld van een echtpaar, van wie 's-morgens hun dochttertje aan kanker was overleden. Men komt daar bij elkaar om steun te krijgen en te geven en niet alles te hoeven uitleggen. HET GEVOEL.

Het was stil in het donkere zaaltje in AHOY. Zeer stil. Wij keken elkaar aan en het gevoel dat we het daarvoor doen, kwam met koude rillingen over ons heen. Er zijn ook kinderen, waarbij bijvoorbeeld een tumor in hun hoofd is weggehaald, die hebben het dan overleefd en zijn genezen verklaard, maar die

worden agressief en zijn niet te houden thuis. De medische wetenschap is goed geregeld, maar de nazorg niet. Daar doen wij het voor en de ROPARUN steunt deze instelling. Om gezinnen in een huis te laten wonen met begeleiding in de laatste fase van het leven van hun zusje of broertje, zoon of dochter. Er werd een film vertoond over kinderen die genezen waren van kanker. Een meisje had een tumor in haar hoofd, ze reed altijd paard. Nu kan ze gelukkig weer paardrijden, alleen haar gezichtsvermogen is minder. Een jongen zijn been was geamputeerd en nadat hij genezen was verklaard, is hij rolstoelbasketbal gaan doen. Allemaal vertelden ze dat zij werden gezien als paria's, voor en na hun ziekte. Je hoeft je niet voor je gevoel te schamen, je mag best huilen, lachen. Dat doen zij zeker en ze moeten verder. Dat was de boodschap, die ze ons probeerden duidelijk te maken. Daarom moet ieder van ons team naar de bijeenkomst in AHOY toe. Om die mensen het gevoel te geven dat zij er niet alleen voor staan!

Frans



Plan: marathon van drie dagen

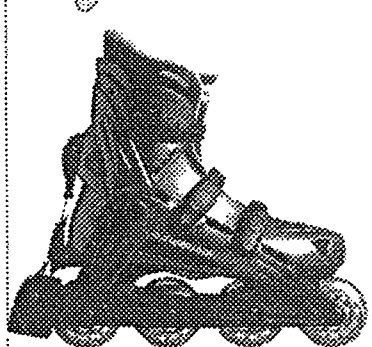
Zoetermeer – Frank Eilbracht, mede-organisator van de Korenmolenloop, zoekt graag naar nieuwe uitdagingen. In het najaar organiseert de Road Runners onder zijn toezicht voor de derde keer een halve marathon.

'En het is de bedoeling om in 2001 een driedaagse challenge-marathon te organiseren', aldus Frank Eilbracht.

'De lopers leggen dan in drie dagen de 42 kilometer en 195 meter af. Wij proberen om een parcours uit te zetten, waarbij op de laatste dag een halve marathon overblijft. Het moet een uniek evenement worden, maar dat kan alleen als iedereen met elkaar samenwerkt en de gemeente ons steunt'.

Sportshop Sportin

Ruime ervaring in inlineskates, rollerskates en schaatsen



Meer
dan
50

modellen!



(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

Uitslagen

De Dreef Strandloop Rockanje, 30 januari 2000

½ marathon

Ad Peltenburg	1.28.18
Ben van Sommeren	1.31.42
Joyce Dijkhuizen	1.53.57
Ron Dijkhuizen	1.53.58

Jan Besseling	2.21.26
Ruud van Zon	2.21.26
Piet van Veen	2.22.29
Peter van Zijp	2.25.53

15 km

Jeroen Sebel	1.04.46 (PR)
--------------	--------------

10 km

Dick den Dulk	0.48.00
---------------	---------

Polderloop te Hazerswoude, 31 januari 2000

15 km

Jaap Visser	1.18.43
-------------	---------

Stadionloop te Rotterdam

10,3 km

Ron Dijkhuizen	0.52.06
Joyce Dijkhuizen	0.52.06

Midwintermarathon te Apeldoorn, 5 februari 2000

Asselronde (27,5 km)

Ron Dijkhuizen	1.51.00
Frans van Haaster	1.54.13
Ruud van der Maaten	1.58.50
Frits v.d. Lubbe	1.59.16
Jan Besseling	2.04.41
Ellen Duijzer	2.05.37
Rick Martens	2.05.59
Jan Hol	2.10.08
Mart Lagerweij	2.11.44
Piet Barendse	2.36.13
Emie Schipper	2.40.36
Astrid Hol	2.40.38
Betty Wentink	2.40.39
Lidwien van den Aardweg	3.04.44

Marathon te Schoorl, 20 februari 2000

30 km

Ad Peltenburg	2.07.55
Mike v. Wichen	2.27.32
Liesbeth Edelbroek	2.28.41

Halve marathon

Joyce Dijkhuizen	1.49.03 PR
Ron Dijkhuizen	1.49.03
Jan Willem Weehuizen	1.58.28

Mini-marathon (18,6 km)

Tom Maessen	1.36.40
Hans de Gooijer	1.47.04
Jolanda van der Maaten	1.47.04

De Halve Marathon De Waal, 11 maart 2000

Ad Peltenburg	1.24.32
---------------	---------

Groenhoven Plusloop te Gouda, 6 februari 2000-03-20

11,4 km

Jeroen Sebel	0.51.44
Jack v.d. Kreeke	0.53.19
Sonja den Dulk	1.01.59
Dick den Dulk	1.02.01

20 km

Jan Schipper	1.15.08
Aad Vervaart	1.25.57
Koos Verhoeven	1.29.50 (PR)
Jeroen Sebel	1.29.54 (PR)
Klaas de Vries	1.31.30 (PR)
Diederik Post	1.39.48
Bart Lamers	1.41.20
Joyce Dijkhuizen	1.44.49
Ron Dijkhuizen	1.44.49
Frans v.d. Werf	1.49.53
Piet Barendse	1.51.55
Martin Mets	1.53.08
Hiljo Idema	1.58.35

Zegerplasloop in Alphen aan de Rijn, 19 februari 2000

30 km

Ron Dijkhuizen	2.04.07
André van Staveren	2.04.30
Etienne den Toom	2.05.34
Frans van Haaster	2.08.20
Frits van der Lubbe	2.19.20
Ellen Duijzer	2.20.07
	(1 ^e dame)
Miel Piso	2.20.12
Rens Veldman	2.20.42
Mart Lagerweij	2.20.46

10km

Marcel Andeweg	0.51.23
Nancy Nieuwenhuis	1.01.05

Uitslagen (vervolg)

Bruggenloop te Rotterdam, 19 maart 2000

halve marathon

Hans Feelders 1.35.37 (PR)

13,3 km

Joyce Dijkhuizen 1.07.22

Ron Dijkhuizen 1.07.22

Walter de Ceuninck van Capelle 1.11.27

Janet Beijer 1.18.58

CPC te Den Haag, 25 maart 2000

halve marathon

Jan Schipper 1.18.58

Ron Dijkhuizen 1.21.53 PR

Etienne den Toom 1.26.57

Ruud van Zon 1.29.27

Aad Vervaart 1.29.32

Koos Verhoeven 1.34.00 PR

Jeroen Sebel 1.35.29 PR

Friso Kuiper 1.36.59

Diederik Post 1.39.40 PR

Liesbeth Edelbroek 1.42.04

Ap Harteveld 1.42.08

Hans Wisgerhof 1.43.42

Tom Overeem 1.45.30 PR

Bart Lamers 1.46.10

José de Groot 1.46.51

Piet Berensen 1.47.42 PR

Peter Hoogeveen 1.48.05 PR

Paul van Heukelum 1.48.30

Tom Maessen 1.49.07

(1^e keer)

Joyce Dijkhuizen 1.49.30

Martine Lemson 1.50.01

(1^e keer)

Bert Scholten 1.51.51 PR

Djoke Visser 1.56.16

(1^e keer)

Guido Lips 1.56.53

Martin Mets 1.57.28 PR

Margreet Vonk 1.57.31 PR

Erik v.d. Wissel 1.57.41 PR

Hanneke Klarenbeek 1.57.57 PR

Fred Willemse 1.58.14 PR

Diny Konijn 1.58.17

(1^e keer)

Henk Rietveld 1.58.22 PR

Ad Radder 1.58.34

(1^e keer)

Hans van Tol 1.58.46

(1^e keer)

Rita Lagerweij 1.59.16

(1^e keer)

Emie Schipper 1.59.17

Ellen Bominaar 1.59.34 PR

Ben Meijer 1.59.36

(1^e keer)

Hans Rolff 1.59.42

Victor Sasburg 1.59.55

Jaap Dekker 2.01.44

Emiel Weih 2.02.12

Jan Willem Weehuizen 2.03.45

Dick Lugtenburg 2.07.12

(1^e keer)

Ad Meijer 2.10.21

Hans de Groot 2.25.31

10 km

Jan Moggre 0.43.13

André van Unnik 0.45.30

Nick Nahuijs 0.46.18

Walter de Ceuninck van Capelle 0.46.47

Marcel Andeweg 0.49.40

Klaas de Vries 0.51.52

Bert Leggedoor 0.52.00

W. Krijgsman 0.55.30

G.v.d. Houwen 0.56.15

Janet Beijer 0.56.42

Esther v.d. Berg 0.57.15

Dico Hak 0.57.29

Marjo de Ceuninck van Capelle 0.57.33

Hiljo Idema 0.57.58

Joyce 0.57.58 (PR)

Sharn v Giskijl 0.57.58

Cor Oud 0.58.15

Ron 0.58.46

Johan Kramers 0.58.59

Gab Mulder 0.59.15

Hans 0.59.27

Nancy Nieuwenhuis 0.59:28 PR

Dianne Roosenboom 0.59.43

Angela Hoevers 1.00.53

Thea Rolff 1.00.53

Lenie v.d. Hengel 1.01.00

Ingrid v. Waardt 1.01.30

Karin Kreunen 1.01.36

Hans Besseling 1.01.48

Lia el Fellahi 1.02.00

Anneke Hoogendoorn 1.02.04

Monique v. Poorten 1.02.04

Martin v. Baarle 1.02.29

Karin Leggedorn 1.03.40

Trudy v. Woensel 1.04.13

Sjef v. Woensel 1.04.13

Bianca Peltenburg 1.07.18

Jeanine 1.07.34

Ria Revier 1.08.10

5 km

Riet Radder 0.30.55 PR

Polderloop te Hazerswoude, 26 Maart 2000

15 km

Jack v.d. Kreeke 1.16.00

10 km

Klaas de Vries 0.42.10

Van harte gefeliciteerd allemaal met je prestatie!

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

Wedstrijdagenda

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

Dobbeloop te Nootdorp
Organisatie: St.Nootdorpse IJclub 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: Oranjevoer. 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

Vrijdag 5 mei 2000

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

Zaterdag 6 mei 2000

Ambachtsheerlijkheid-loop te Numansdorp
Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
Afstand: 10 km
Starttijd: 12.00 uur

Zondag 7 mei 2000

Nike Ladies Run te Hilversum
Organisatie: Gooise Atletiekclub, tel. 070-4182126
Afstand: 1 en 5 km
Starttijd: 11.30 en 12.30 uur

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

Golden Ten loop te Delft
Organisatie: AV De Koplopers, tel. 015-3809235
Afstand: 1 en 5 - 10 km en 10 km
Starttijd: 12.30 en 13.30 en 15.00 uur

Zaterdag 13 mei 2000

18^e Nationale lenteloop te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150174
Afstand: 8 en 15 km
Starttijd: 14.00 uur

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

Wedstrijdagagenda (vervolg)

Zondag 14 mei 2000

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

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

Zaterdag 20 mei 2000

Poldersport te Ouderkerk a/d IJssel
Organisatie: St. Poldersport, tel. 0180-681988
Afstand: 2 en 10,2 km
Starttijd: 15.00 en 16.00 uur

Zondag 21 mei 2000

Zuidersterloop Capelle a/d IJssel
Organisatie: PAC, tel. 010-4806731
Afstand: 15 en 7,5 en 4 en 2 km
Starttijd: 11.30 en 15.15 en 16.00 en 16.30 uur

29^e Zijlloop te Leiden
Organisatie: De Zijl, tel. 071-3416707
Afstand: 21,1 en 5 – 10,5 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

Audio Estafetteloop te Rotterdam
Organisatie: Erasmus Universiteit, tel. 010-4028528
Afstand: 24 km
Starttijd: 14.00 uur

Zaterdag 27 mei 2000

Merwedeloop te Hardinxveld-Giessendam
Organisatie: AV Sliedrecht, tel. 0184-614170
Afstand: 1,5 en 5 en 1,61 – 21,1 km
Starttijd: 14.30 en 16.00 en 16.10 uur

Zondag 28 mei 2000

Zevenheuvelenloop te Nijmegen
Organisatie: St. Zevenheuvelenloop, tel. 024-3792397
Afstand: 15 km
Starttijd: 13.00 uur

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

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

Woensdag 31 mei 2000 start ROPARUN 2000 om 09.30 uur op de Coolsingel !!!

*HET adviesbureau voor dienstverlening
en bedrijfsorganisatie*

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



Wedstrijdagenda (vervolg)

Donderdag 1 juni 2000 (Hemelvaartsdag)

Hemelvaartsdagloop te Lekkerkerk
Organisatie: AV Start, tel. 0180-664334
Afstand: 1,5 en 8,6 en 1,7-3,4-5,1-8,6 km
Starttijd: 10.30 en 11.00 en 12.00 uur

29e Hanepoelloop te Rijpwetering
Organisatie: GV Gyvero, tel. 071-5018153
Afstand: 2,5 en 5 en 10-21 km
Starttijd: 10.15 en 10.50 en 11.00 uur
Zaterdag 3 juni 2000

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

Zondag 4 juni 2000

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

The Hague Royal Ten te Den Haag
Organisatie: The Hague RR, tel. 070-3464654
Afstand: 1,5 en 5 en 10 km
Starttijd: 12.15 en 13.00 en 14.00 uur

Zaterdag 10 juni 2000

Jan Knijnenburgloop te Maasdijk
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-610031
Afstand: 5 en 1,5 en 15 k m
Starttijd: 13.00 en 13.40 en 14.15 uur

Luilakloop te Sliedrecht
Organisatie: Trimclub ABC, tel. 0184-617490
Afstand: 6,5 km
Starttijd: 07.00 uur

20 van Woubrugge te Woubrugge
Organisatie: SV F-side Woubrugge, tel. 0172-519331
Afstand: 19,75 km
Starttijd: 11.10 uur

Zondag 11 juni 2000

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

3M marathon te Leiden
Organisatie: Leiden RRC, tel. 071-5134641
Afstand: 10 – 21,15-42,2 km en 2,4 km
Starttijd: 12.30 en 12.35 uur

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

Wedstrijdagenda (vervolg)

Maandag 12 juni 2000 (2^e pinksterdag)

Strandloop te Katwijk aan Zee
Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4023623
Afstand: 2, 4, 8 km
Starttijd: 19.30 uur

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

Dobbeloep halve marathon te Nootdorp
Organisatie: StNootdorpse IJclub tel. 015-3108007
Afstand: 1,5 en 3,2 – 5 – 10 – 15 km en 21,1 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

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

Zaterdag 17 juni 2000

TA van de Bergloop te Heinenoord
Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
Afstand: 10 km
Starttijd: 16.15 uur

Estafette marathon te Papendrecht
Organisatie: ARSV Papendrecht, tel. 078-6150174
Afstand: 42,2 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 18 juni 2000

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

8e Midnight Tropical Run te Leiden
Organisatie: Leiden RRC, tel. 071-5140665
Afstand: 5 en 10 en 15 km
Starttijd: 21.00 uur

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

Zaterdag 24 juni 2000

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

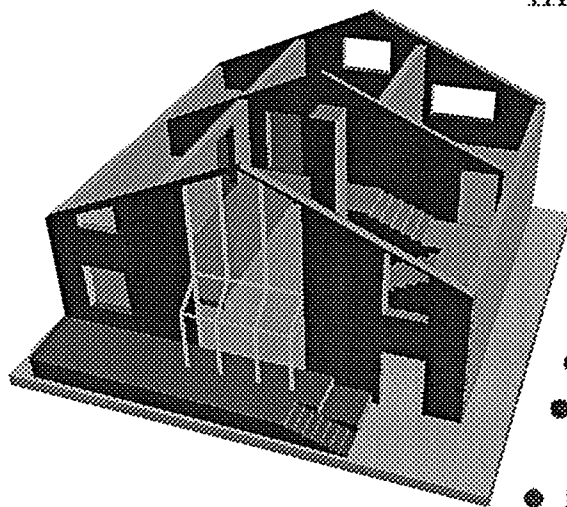
Promenadeloop te Zuid Beijerland
Organisatie: AV Spirit, tel. 0186-615091
Afstand: 1,5 – 3 en 10 km
Starttijd: 13.00 en 13.30 uur

Zondag 25 juni 2000

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

Jonkerius

B A K K E R

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

Paul van Heukelum
Ulenakker 3
2723 TH Zoetermeer