

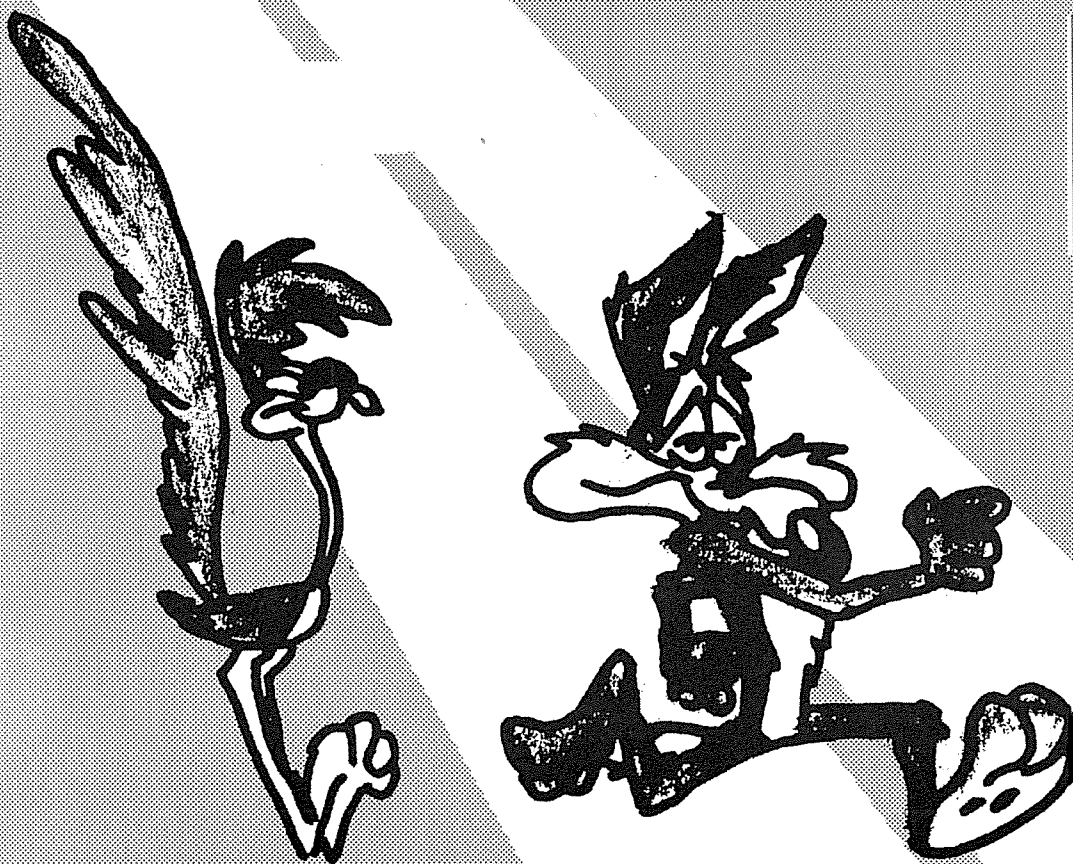
ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr

4

aug 2000



3M-marathon Leiden

Bridge race 2000

Midzomeravondloop

Starshoe

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer



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

Kom eens langs voor de
juiste sportschoenkeuze

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

Thermische T-Shirts
(voor vochttransport)

Running shorts en tights

Windbreakers

Dunne FALKE Loopsokken in diverse kleuren

Loopsokken van eigen huismerk voor £15,-

**De nieuwe POLAR COACH
hartslagmeter is er**

In ons assortiment
o.a.:

BROOKS

KARHU

SAUCONY

ODLO

adidas

new balance **AB**

Reebok

ROSE

NIKE

ASICS

HIND

POLAR

NEW LINE

NEW LINE

en andere top-merken

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

Inhoud

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 5 | Voorwoord | 20 | Kennismakingscursus - een terugblik;
GEZOCHT!!!! |
| 6 | Vreugde en leed | 21 | Midzomeravondloop
Kledinglijn Road Runners Zoetermeer |
| 9 | Van de Technische Commissie | 22 | Roadies in de Roparun |
| 12 | Nieuws van de SMC | 27 | Waar doe ik het voor: |
| 13 | 3M-marathon Leiden | 28 | Brølobet 2000 |
| 14 | In gesprek met...;
Niet vergeten: extra Algemene
Ledenvergadering | 30 | Vakantie in Limburg |
| 15 | Bridge race 2000 | 32 | Uitslagen |
| 16 | Blessurebulletin atletiek | 33 | Discovery Run te Harwich Engeland
(vervolg) |
| 18 | Verslag van de Algemene
Ledenvergadering 5 april 2000 | 34 | Wedstrijdagenda |

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken

Archiefrekken

Palletstellingen

Winkelstellingen

Entresols

Kunststof bakken

Intern transport materiaal

(079) 361 13 11

25
kwaliteit
jaar

de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

Roadie

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

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de 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
Bram Munnik	penningmeester	(079) 342 58 80

Clubhuis

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

Contributie

f 40,- 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

Bram Munnik (079) 342 58 80

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

woensdagochtendgroep:

Cindy van den Hengel/Wim Bras (079) 341 58 61
/ 351 81 37

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 september 2000 voor het oktobernummer
- 8 november 2000 voor het decembernummer
- 8 januari 2001 voor het februarinummer

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 leden van RRZ,

Als ik dit zit te schrijven, ben ik inmiddels weer terug van vakantie. Met het Nederlandse weer in gedachten, lijkt het vreemd dat ik bijna 3 weken lang een prachtige blauwe lucht heb mogen bekijken. En onder die lucht waren prachtige bergen te zien. We hebben weer heerlijk gewandeld in die bergen. Na wat inlopen hebben we een 7-daagse tour gemaakt in het prachtige wandelparadijs: de Queyras (oostelijk van Briançon).

Ik hoop dat de meeste van jullie een fijne vakantie hebben gehad. Daarbij is het weer misschien niet altijd van belang. Uitrusten (ook geestelijk) is het belangrijkste van een vakantie. Dat uitrusten doen verschillende mensen op verschillende manieren. Ik hoop dat we er met z'n allen weer een heel jaar tegenaan kunnen. Als verlengstuk van de vakantie geldt voor ons Roadies ook altijd nog het lopen. Lopen is ook een geestelijke ontspanning.

Zoals jullie in de uitnodiging voor de buitengewone ledenvergadering hebben kunnen zien, moet ik me door omstandigheden plotseling terugtrekken uit

het bestuur van onze vereniging. De situatie op mijn werk heeft daar voor gezorgd.

Nadat verschillende commissieleden aan het bestuur hadden gevraagd om meer sturing, veranderde er op mijn werk iets waar ik (als OR-lid) veel extra werk aan zal krijgen. Dat was de reden om mijzelf af te vragen of ik dat wel kon combineren met het voorzitterschap van RRZ. Helaas voor de vereniging moest ik tot de conclusie komen dat dat vermoedelijk niet het geval kon zijn. Daarom leek het mij beter om duidelijkheid te geven voor de vereniging. Ik dank alle leden voor het vertrouwen dat ik die korte tijd heb mogen hebben. Ik roep jullie ook allemaal op om na te gaan of je niet een sturende functie wil hebben binnen het bestuur van onze vereniging.

LAAT DE VERENIGING NIET IN DE STEEK!

Jullie zullen me zo veel mogelijk gewoon blijven zien als loper. Groeten en de volgende voorzitter veel succes!

Hans Feelders



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

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

September:

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

Oktober:

- 2 Greet van der Hoeven
- 2 Jan Keijzer
- 2 Hennie Lens
- 3 Buddie Lapré
- 5 Hans de Gooijer
- 5 Bert Kuiper
- 6 Djoke Visser
- 7 Toon Schoemaker
- 9 Steven v.d. Poll
- 9 Rob Ramdjielal
- 9 Stefan Tiebosch
- 10 Russell Smit
- 11 Jan Jongeneel
- 11 Jan Schipper
- 11 Hans Tork
- 12 Marc Bras
- 12 Anita Hage
- 16 Berrie Vlietstra
- 17 Judith Hallows
- 17 Patricia Mooijman
- 18 Maarten Cramer
- 18 Jos v.d. Goes
- 18 Caroline Kulk

- 19 Koos Isbrucker
- 20 Jan Hol
- 23 Lucille Macnack
- 24 Betty Wentink
- 25 Marijke Besselink
- 26 Chantal Wichers
- 27 John de Knegt
- 29 Pieter Bruin
- 31 Sandra Lugtenburg

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

Geboren

Op 3 juni 2000 is Nina Natasja geboren, dochter van Wilco en Judith Krijgsman.
Nina woog bij de geboorte 3160 gram.

Tekst of geboortekaartje van Ine en Guido plaatsen, evenals het geboortekaartje van Wilco en Judith. De tekst hierboven kan dan vervallen.

Er ligt ook nog een geboortekaartje van Rick Martens in ons postbakje. Ook deze svp overnemen.

Namens alle Roadies: van harte gefeliciteerd.



Geblesseerd

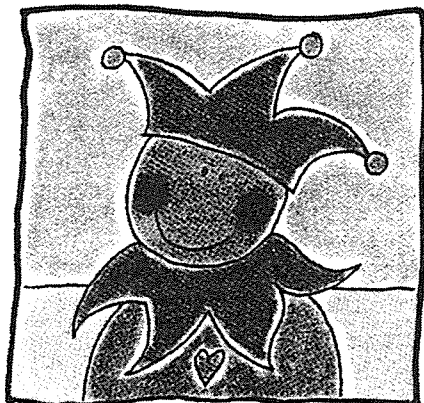
Van de leedcommissie hebben wij doorgekregen dat er in de afgelopen periode geen geblesseerden waren. Omdat dit natuurlijk zeer goed nieuws is, willen wij jullie dit niet onthouden.

Zijn er op dit moment toch 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.

Vreugde- en leedcommissie

Welkom kindje op de wereld,
welkom kindje kom erbij,
want bij ons in het gezin
is voor jou een plaatsje vrij.



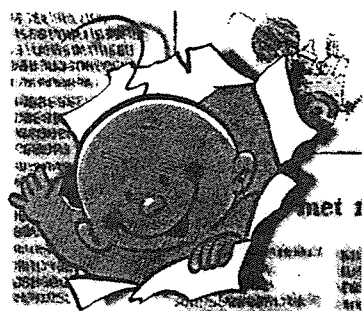
Wij zijn heel gelukkig met de geboorte van
onze zoon en ons broertje

Mischa

Hij is geboren op 29 juni 2000.

Guido en Ine Lips-Bokx
Milan en Aniek

Lichtgroen 40, 2718 HA Zoetermeer
079 - 3619863



In Zoetermeer is geboren op
donderdag 20 juli 2000 om 04.57 uur
onze dochter en zusje

Julie Sheryl

Zij weegt 3790 gram
en is 50 cm lang.

Rick, Jacqueline en Kylie Martens
van Rijswijckschans 34
2728 HG Zoetermeer
Tel.: 079 - 343 22 88

Jacqueline en Julie rusten van
12.00 tot 15.00 uur en na 20.30 uur.

Zo klein, maar zo'n groot wonder

Trots en gelukkig zijn wij
met de geboorte van onze dochter

Nina Natasja

Nina is geboren op 3 juni 2000 om 7.12 uur
en weegt 3160 gram

Wilco en Judith Krijgsman
Zuidplaslaan 78, 2743 CZ Waddinxveen
0182 - 636282

Voor bezoek graag even bellen.



Kids en Spelen

Spelmiddag voor de Road Runner-kids

2 september van 12.00 tot 14.30 uur

Zaterdagmiddag 2 september (na de training) wordt er een leuke spelmiddag georganiseerd voor ALLE kinderen van Road Runner mama's en papa's.

Van 12.00 uur tot 14.30 zijn er diverse activiteiten in en rondom het clubhuis, zoals:

- Touwtrekken
- Koekhappen
- Ringwerpen
- Springkussen
- Schminken
- Sjoelen
- Spijker poepen
- Speurtocht
- En vele andere spelletjes

We vragen een kleine bijdrage in de kosten van f 5,- per kind. Hiervoor krijg je een strippenkaart om deel te nemen aan de diverse spelletjes, pannenkoeken of een broodje worst, versnaperingen zoals ijs, snoep of chips en twee keer drinken.

Op het mededelingenbord hangt een lijst waarop je je kunt opgeven. Vergeet niet het aantal kinderen op te geven dat meekomt. Vriendjes en vriendinnetjes zijn ook welkom. Inschrijven kan tot en met 26 augustus.

We hebben mooi weer besteld en we hopen op een massale opkomst. Nog even voor de duidelijkheid:

Alle kinderen zijn welkom, wel even van tevoren opgeven!

Voor vragen e.d. kun je terecht bij:
Cindy van den Hengel (079-3415861)
of
Ellen Bominaar (079-3460743)

Van de Technische Commissie

Terugblik

Terugkijkend op het seizoen 1999-2000 hebben we een gevoel van grote tevredenheid, want het is een zeer succesvol seizoen geworden. Aan het begin van het seizoen hebben er een aantal veranderingen plaatsgevonden waarvan je altijd moet afwachten of datgene wat je in theorie bedenkt er in de praktijk ook daadwerkelijk uitkomt. Zo is de trainingsopbouw van de groepen 1 tot en met 4 meer op elkaar afgestemd. Er is meer getraind op tempo en tempoduurvermogen (het hogere tempo ook langer vasthouden). Daarnaast is er een andere balans aangebracht tussen arbeid en rust. In het verleden werden er in hoofdzaak drie tempo's onderscheiden. U raadt het al tempo D1, D2 en D3, waarbij het laatste tempo de snelheid bij wedstrijden benadert.

In de nieuwe opzet zijn de tijden van deze tempo's wat naar beneden gebracht om met name de langere duurlopen (op het niveau D1) wat rustiger te lopen en op die manier wel te werken aan het duurvermogen, maar niet tegelijk het tempo al hoog op te schroeven. De doelstelling van deze groepen was altijd gericht op het kunnen lopen van een goede halve marathon. Om het tempo te trainen zijn voor alle vier de groepen trainingen ontwikkeld waarbij boven de anaërobe drempel (AD) wordt getraind. De anaërobe drempel is de grens, het omslagpunt, waarbij het lichaam de afvalstoffen in de (loop-)spieren niet meer zo snel kan verwerken en afvoeren als dat er om nieuwe energie in de spieren wordt gevraagd. We hebben deze trainingen aangeduid met 105% en 110% AD, d.w.z. dat we tijden lopen die 5 dan wel 10% sneller zijn dan de gemiddelde 10-km-tijd, een redelijk betrouwbare indicatie van het vermoedelijke omslagpunt. Per persoon is de AD verschillend. Per groep ligt deze dusdanig dicht bij elkaar dat er met meer mensen op ongeveer dezelfde tijden kan worden getraind. De doelstelling van dit soort trainingen is enerzijds het basistempo te verhogen en anderzijds te leren om te gaan met het lopen boven de AD. De resultaten zijn verbluffend. Voor diverse lopers heeft deze nieuwe balans erin geresulteerd dat ze opnieuw persoonlijke records zijn gaan lopen. Bovendien zijn deze records veelal niet een keer (toeval?) verbeterd, maar zelfs enkele keren achter elkaar, in overeenstemming met de fase waarin de trainingsopbouw verkeerde. Bovendien waren de verbeteringen niet met enkele tientallen seconden op 15 en 21 km, maar zelfs met minuten. Ook zijn er met name bij de dames enkele prijzen in de wacht gesleept.

In groep 5 heeft halverwege het seizoen een aanpassing plaatsgevonden. Omdat toen al zichtbaar werd dat de groepen 1 tot en met 4 sneller gingen lopen, ontstond het risico dat er te weinig aansluiting tussen de groepen 4 en 5 zou ontstaan. Daarom is de doelstelling van groep 5 scherper geformuleerd. Er wordt nu niet meer gelopen tot ongeveer 75 minuten, maar tot 90 minuten, een afstand van 15 km.

Groep 6 is in de loop van het seizoen verder uitgegroeid tot een gezellige loopgroep met als

doelstelling een uur/10 km goed kunnen lopen.

In groep 7 hebben veel mensen het profijt gekregen van het rustig terugkomen van een blessure. Ook die mensen die het lopen van ongeveer 45 minuten genoeg vinden, hebben onder deskundige begeleiding dit seizoen goed kunnen trainen. Op woensdagmorgen mogen we ons verheugen in een groeiend aantal leden dat gebruik maakt van de mogelijkheid om op het eigen niveau, maar onder leiding van een trainer, in vorm te blijven. De behoefte aan deze groep heeft zich duidelijk bewezen.

Tenslotte zijn er ook weer veel lopers/loopsters vanuit de kennismakingsgroep doorgestroomd naar de overige groepen.

'Erin vliegen'

Ook is er meer aandacht geweest voor rust tijdens de trainingen. Met name het 'erin vliegen' en tijdens de trainingen 'voluit gaan' is door de trainers beter onder controle gebracht. De lopers en loopsters is erop gewezen dat het sparen tijdens de trainingen enerzijds een beter herstel teweegbrengt en anderzijds tijdens de wedstrijden, wanneer je er echt moet staan (pardon: lopen), tot betere resultaten leidt. Bovendien is de kans op overbelasting dan minimaal en blijven blessures als scheenbeenvliesontsteking, achillespezen en hielspoor achterwege.

Een ander aspect waar sterker op is gelet, is het moment waarop er kan worden doorgestroomd naar een hogere groep. Juist vanwege de balans die we in de (loop-)belasting willen houden, zijn de doorstroommomenten eveneens duidelijk vastgesteld in de trainingsschema's van de verschillende groepen. In de groepen 1 tot en met 4 is dat steeds aan het begin van de voorbereidingsfase. Er zijn twee momenten in het seizoen dat in overleg met de trainers kan worden overgestapt: september en januari. Uitzonderingen zijn alleen dan mogelijk wanneer de prestatie zodanig sterk is dat een overgang niet leidt tot overbelasting en de daarbij voorkomende blessures.

Tevreden

Al met al dus een tevreden Technische Commissie, ook omdat het dit seizoen weer is gelukt om met deskundige trainers en assistent-trainers de lopers en loopsters veilig en ontspannen aan hun conditie en algemene welbevinden te laten werken. Daar waar het in eerste instantie nog best spannend was of de veranderingen ook zouden leiden tot verbeteringen, kunnen we nu constateren dat het goed is geweest. Wat ons betreft: in dat spoor dan ook verder.

Lees verder 

Van de Technische Commissie

Seizoen 2000-2001

In het nieuwe seizoen gaan we op vrijwel dezelfde voet verder. Toch zullen we enige aanpassingen aanbrengen, om beter aan te sluiten bij de prestatiemogelijkheden van de lopers en loopsters. Door te zorgen voor voldoende trainingsprikkels kan de conditie verder worden verbeterd, dan wel gehandhaafd.

We hebben daarom besloten om de tijden van de diverse groepen enigszins aan te passen. Wel hebben we vastgehouden aan het gegeven dat de eerste vier groepen trainen op een halve marathon en groep 5 tot 15 km traint. Groep 6 loopt wedstrijden tot maximaal 10 km en groep 7 heeft een maximale trainingsomvang van 45 minuten. Ook de woensdagmorgengroep blijft gehandhaafd. Daarbij zij nog nadrukkelijk opgemerkt dat deze groep niet is bedoeld als een blessuregroep, maar een extra faciliteit is om aan lopers die niet op alle avonden kunnen komen, toch een trainingsmogelijkheid aan te bieden.

Daarnaast verandert de indeling van trainers in het nieuwe seizoen op enkele plaatsen. Door

verschillende (persoonlijke) oorzaken stoppen Frank Eilbracht en Ton Hoeksma als trainer van groep 7, resp. de kennismakingsgroep/groep 8. Langs deze weg willen we hen van harte bedanken voor de jaren waarin zij zich hebben ingespannen voor de vereniging en de trainingen op deskundige wijze hebben geleid.

Daarvoor in de plaats komt Frans van den Hengel na een jaar van afwezigheid weer terug en hebben we Wim Bras bereid gevonden om wederom de eindverantwoordelijkheid voor een loopgroep op zich te nemen.

Dit heeft geleid tot enkele verschuivingen in de eindverantwoordelijkheid voor de loopgroepen. Frans wordt eindverantwoordelijk trainer van groep 3, Wim Bras leidt groep 7 en Arno van Burken neemt de honneurs waar in beide groepen wanneer eerder genoemde trainers afwezig zijn. Bovendien mag de vereniging zich verheugen in een groeiend aantal nieuwe assistent-trainers, die het afgelopen seizoen onder leiding van Ed Jacobs een cursus assistent-trainer hebben gevolgd en nu kunnen worden ingezet (Ed bedankt voor de prima cursus!).

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

Van de Technische Commissie

Onderstaand treft u een schema aan van de diverse groepen, de samenstelling van het trainersteam en de doelstelling qua afstand en tijd. De bedoeling is dat dit schema met ingang van de eerste training in september van kracht wordt. Wij vragen aan u als loper/loopster om op dat moment een duidelijke en verantwoorde keuze te maken in welke groep u gaat trainen. Indien dit een groep hoger is dan het

afgelopen seizoen is het verstandig om dit vanwege de veranderde tijden, te doen in overleg met uw oude groepstrainer en de trainer van de groep waarin u denkt te gaan trainen, ten einde blessures e.d. te voorkomen.

We wensen u een sportief en gezond nieuw loopseizoen.

Groep	Tijd 10 km	1 ^e trainer	2 ^e trainer	assistent-trainer(s)
Wedstrijden op ½ marathon niveau (incidenteel marathon niveau)				
1	< 42'	Frans v.d. Werf		Aad Vervaart
2	42' – 46'	Ab Leeftang		Hans Feelders Peter Hoogeveen Jack vd Kreeke Peter van Zijp
3	46' – 49'	Frans vd Hengel (wo za)	Arno v Burken (ma)	Piet Barendse Jasper Harteveld Paul van Heukelum Kea Rolvink Bert Scholten
4	49' – 53'	Hans Rolff		Guido Lips Astrid Hol Jan-Willem Weehuizen Aad Zoutenbier
Wedstrijden tot 15 km				
5	53' – 56'	Cindy vd Hengel (ma za)		Walter de Ceuninck Klaas de Vries (wo)
Wedstrijden tot 10 km				
6	> 56'	Ed Jacobs		Hiljo Idema Meindert Louwsma Jack v.d. Pol
Omvang maximaal 45'				
7	omvang < 45'	Wim Bras (ma za)	Arno van Burken (wo)	Hans de Gooijer Jan Jongeneel
W.O.		Cindy vd Hengel / Wim Bras		

Hans Rolff en Ab Leeftang

Nieuws van de SMC

Voor vele RRZ-ers zal de afkorting SMC niet onbekend zijn. Voor wie dat wel het geval is, zal ik kort even aangeven waar SMC voor staat. SMC is de afkorting die behoort bij de Sportverzorgings- en Massage Commissie. Deze commissie heeft binnen de vereniging een aantal taken. De meest zichtbare taak is wellicht het leveren van de 'masseur van dienst' tijdens de trainingen. De 'masseur van dienst' is er primair voor het opvangen van leden die tijdens de training letsel hebben opgelopen. Binnen het vakjargon van de sportverzorging staat deze taak bekend als zorgverlening acuut letsel (ZAL) en eerste hulp bij sportongevallen (EHBSO). Een secundaire activiteit voor de 'masseur van dienst' is het aanbieden van sportmassagebehandelingen. Hierover is in Roadie nummer 2 van dit jaar al uitvoerig aandacht aan besteed.

Andere taken waar de SMC zich onder meer mee bezig houdt zijn het informeren van de leden over hoe om te gaan met blessures en andere ongemakken, de begeleiding van beginner groepen, de organisatie en uitvoering van de medische begeleiding bij de hardloopevenementen van de RRZ, het organiseren van reanimatiecursussen, het intensiveren van contacten met professionele hulpverleners (SMA, VMA, fysiotherapeuten, huisartsen) en de invulling van een deel van de lesstof bij de opleiding tot assistent-trainer.

De SMC kende tot voor kort de volgende 'bemensing': Marcel Andeweg, Koos Roest, Dianne Roosenboom en Soeris Sietaram. Daar is echter verandering in gekomen. Al enige tijd geleden heeft Koos Roest te kennen gegeven in het najaar of komend voorjaar zijn activiteiten voor de RRZ te zullen stoppen. Zijn plaats zal worden ingenomen door Jaap Sneep die inmiddels al deel uit maakt van de SMC en dus ook als 'masseur van dienst' is ingeroosterd. Jaap is van beroep fysiotherapeut en werkzaam in de VVR. In het verleden maakten de sportmassieurs al gebruik van zijn kennis als fysiotherapeut, dus binnen de SMC is hij geen onbekende. Gaat Jaap ook fysiotherapeutische behandelingen uitvoeren in het clubhuis? Nee! Indien voor de behandeling van een blessure hulp van een fysiotherapeut of ander specialisme nodig is, dient men dit via de eigen huisarts of sportarts van het SMA zelf te regelen.

Voorts is er inmiddels in de verzorgingsruimte van het clubhuis een elektrisch bedienbare massagetafel geplaatst. Voor de masseurs is dit zeer prettig. Men kan al naar gelang de eigen lichaamslengte een goede werkhoogte instellen, zodat de belasting van o.a. de rug een stuk minder is. Want net zoals bij het hardlopen geldt dat ook bij het masseren dat de balans tussen belasting en belastbaarheid in evenwicht dient te zijn. Een voordeel voor de leden is dat zij niet langer meer op de tafel hoeven te 'klimmen' dan wel er af moeten 'springen'. Zij worden voortaan 'opgekrikt' dan wel 'neergelaten'.

Op donderdag 24 augustus is er een herhalingsavond zorgverlening en reanimatie gepland. Onder leiding

van Inge Buitendam kunnen de trainers, assistent-trainers en overige geïnteresseerde leden zich weer bezig houden met zaken die tijdens het hardlopen kunnen optreden. Noteer deze avond alvast in uw agenda.

Tot slot verbaast het mij dat de SMC-actie met de verjaardagskaarten zo weinig respons oplevert. Deze actie, waarbij het jarige RRZ-lid via de verjaardagskaart van de RRZ wordt uitgenodigd voor een gratis sportmassage, is gestart in maart en tot op heden zijn er slechts zo'n tien leden geweest die van deze 'aanbieding' gebruik hebben gemaakt. Durven de overige jarigen niet? Vindt men sportmassage geen middel om de prestaties te verbeteren dan wel om blessures te voorkomen? Gaarne verwijs ik nog maar eens naar het artikel van Koos Roest in Roadie nummer 2 van dit jaar. En mocht je deze Roadie niet meer in je bezit hebben, kan je het bewuste artikel opvragen bij de 'masseur van dienst'.

*Namens de SMC,
Marcel Andeweg.*

Herhaalde oproep!

Starshoe Run

Op zondag 10 september a.s. organiseren de Road Runners Zoetermeer voor de vierde keer de Starshoe Run, dé halve marathon van Zoetermeer e.o.

Om alle deelnemers - we verwachten er zo'n 400 - evenals vorig jaar een grandioze happening te geven, moeten we weer een beroep doen op vele vrijwilligers. De organisatie is gebaseerd op zo'n 90 vrijwilligers. Velen daarvan komen van buiten, maar we moeten ook een beroep kunnen doen op onze eigen leden. Immers de Starshoe Run is het visitekaartje van de vereniging en net zoals jij het leuk vindt dat als je een wedstrijd loopt, deze goed beveiligd is, zo vindt ook de loper of loopster het fijn als de RRZ zorgt voor een goede begeleiding.

Wij hopen dan ook dat jullie je spontaan zullen aanmelden als vrijwilliger. Dat kan bij Leen Antonisse, via een briefje of via e-mail (lhanton@wanadoo.nl) of bij Aad Vervaart (rrz@vervaart.nl). Ook zal er in de kantine een inschrijfbriefje worden opgehangen.

Stel ons niet teleur, laat het dit keer niet nodig zijn dat wij het drie keer per week moeten omroepen.

Aad Vervaart

3M-marathon Leiden

*Geachte redactie,
Hieronder gelieve u aan te treffen een kort verslagje van mijn persoonlijke ervaringen tijdens de 3M marathon te Leiden op zondag 11 juni 2000. E.e.a. berust bijna volledig op de waarheid en is bedoeld om de lezers van het artikel te laten (glim)lachen en hen over de streep te trekken ook eens wat te schrijven voor het clubblad.
Doe er mee wat u goed dunkt. Met nog lang niet uitgeruste groet,
Marcel Andeweg.*



Warmte vraagt veel van deelnemers 3M-marathon Leiden

ANP - Op zondag 11 juni werd voor de 10^e keer de 3M Marathon gehouden te Leiden. Gelukkig kent dit evenement ook de mogelijkheid om deel te nemen aan kortere afstanden en een skeelerwedstrijd over 20 kilometer. Leiden heeft een hoog gezelligheidsgehalte waarop vele hardlopers af komen en de organisatie stelt van alles in het werk om het de deelnemers naar de zin te maken.

Een flink aantal Zoetermeerse Road Runners toog deze dag ook naar Leiden om op een door hen min of meer vrijwillig gekozen afstand van start te gaan. Onder hen gezelligheidsdieren als Paul van Heukelum, aanstormende talenten als Bert Leggedoor, praatjesmakers als Aad Zoutenbier, een van de RopaRun afkickende Piet Barendse en natuurlijk ook Marcel Andeweg, één van de sportmasseurs van de RRZ. Laatst genoemde was al vroeg aanwezig in de Groenordhallen, want naast zijn deelname op de halve marathon was de sympathieke Zoetermeerder ook actief in het aanwezige massageteam van het NGS.

Na nog in de verkeerde rij (de 'poeprij') te hebben gestaan bij de toiletten werd omstreeks 11:30 uur onder leiding van de goedlachse Hans Rolff een warming-up gestart. Hierna moest al direct gedronken worden, want het kwik gaf ruim 20 graden aan. Een op het laatste moment door Eric v.d. Wissel ingelaste ogen- en rashondenkennistest werd door alle RRZ-ers en andere omstanders met goed gevolg afgelegd.

Na de start werd al snel duidelijk dat de warmte de grote tegenstander zou worden van het peloton. Het tempo in de groep Rolff/Zoutenbier werd daarom bewust wat gedrukt. Na de passage van de eerste drankpost werd de groep wel gesplitst. De grijzende en al lichtjes kalende senior Zoutenbier nam het voortouw in een wat sneller lopende groep, terwijl

de toen nog steeds lachende Rolff de verantwoording voor de achterblijvers op zich nam.

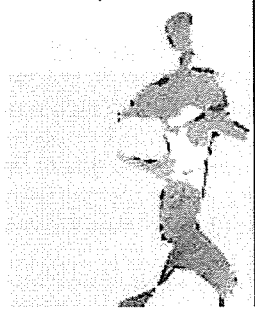
Het tien kilometer punt werd door de groep Rolff genomen na ongeveer 56 minuten. Op dat moment had Paul van Heukelum vanuit de achterhoede aansluiting gemaakt met de groep en was er niet alleen tijd voor een babbel, maar werd er ook gezongen voor medelopers en publiek.

Via de prachtig versierde Jacob Catslaan alwaar het wegdek was bedekt met een lichtblauwe looper en gebruik gemaakt kon worden van een zogenaamde nevelstraat, trok de groep verder richting het centrum van Leiden. Daar aangekomen mochten de nog zeer sterk acterende groepsleden van de nu wat minder lachende Rolff hun eigen weg gaan. Samen met de geestelijk nog scherp lopende Andeweg vormde Rolff nu een behoudend loopduo. Op de singels van Leiden (de Lijdensweg)

namen zij met genoeg kennis van de aanmoediging van het talrijke publiek waaronder enige RRZ-leden en andere bekenden. Verre van soepel ging het richting de finish in kilometertijden waar vooraf slechts van kon worden gedroomd. Met veel gevoel van dramatiek probeerde de nu echt niet meer lachende Rolff nog een stukje achteruit te lopen om de beenspieren wat ontspanning te gunnen. Andeweg zag in dit tafereel de laatste mogelijkheid om definitief afstand te nemen, maar meer dan 15 meter voorsprong werd hem niet gegund. Vlak voor de finish had Rolff via een indrukwekkende tempo-verhoging het gat naar Andeweg te niet gedaan. Samen stormden de twee moegestreden matadores richting de tijdmaten alwaar de chronograaf gestopt werd op 2 uur en 20 seconden. Elkaar schouderbeuken uitdelend werden de ervaringen van de slopende laatste kilometers uitgewisseld. Onder het genot van een stukje fruit en een drankje, omhangen met een fraaie medaille en vervuld met trotse gevoelens trok de pijn langzaam weg uit het lichaam. Na een verkwikkende douche en massage-behandeling kon al weer gedacht worden aan een volgende uitdaging.

'Leiden 2000' kunnen vele andere deelnemers en RRZ-ers ook met genoeg in hun palmares bijschrijven want, de zomerse temperaturen maakte alle inspanningen extra zwaar en de prestatie des te groter.

Tot zover dit bericht uit de stad die bekend staat om z'n hutspot, gestolen goudstaaf en dure stadhuis.



In gesprek met...

Janny Buwalda (groep 8) op 3 december 1999 bevallen van een tweeling, dochter Sacha en zoon Iska.

In een voorgaande Roadie heeft de redactie een interview gehad met de destijds nog zwangere Janny. Onderwerp was de combinatie zwangerschap en sport. Uiteraard is nu het onderwerp: sport na de zwangerschap.

De tweeling is zeven weken te vroeg geboren dus de twee kleine mensjes van ieder 1.500 gram (ruim drie pakken suiker dus!) moesten nog vijf weken in het ziekenhuis blijven. Janny mocht al wel snel weer naar huis. Maar omdat ze zelf de kinderen mocht verzorgen en voeden betekende dit driemaal per dag naar het ziekenhuis. Janny deed dit wandelend dus iedere dag zo'n 6 km verplicht wandelen. Dit ging prima, maar ze was maar wat blij dat na 5 weken de kinderen eindelijk naar huis mochten.

Sporten was er nog niet bij, maar dat wandelen beviel prima, dus er werd menig rondje Noord Aa gewandeld, soms tot vervelens toe. Ook het stadshart heeft ze in deze periode heel goed leren kennen.

Vanaf 21 januari (dus na zo'n 7 weken) is ze het zwemmen weer gaan oppakken. Nagenoeg zonder problemen, inmiddels was haar bloedarmoede na de vele staalpillen ook flink gedaald. Toch heeft ze ruim 7 maanden extra ijzer moeten slikken.

Het zwemmen raakte echter na verloop van tijd in

het slop, aangezien het lastig was om 's ochtends om 7 uur een oppas te vinden en manlief Ulbe ook niet altijd later op zijn werk kon komen. In de maand september wordt het zwemmen echter weer opgepakt.

Gelukkig begon op 1 april de beginnerscursus bij de RRZ. Janny begon hier op 8 april mee en had als doel: deze cursus eerst rustig afmaken en dan zien we wel weer verder. Vanwege de bloedarmoede en het feit dat je toch ook moe bent van de "andere" manier van leven met kinderen, kwam ze vooral in het begin bij iedere training al moe aan. En dan moest ze nog. In maart is ze ook begonnen met werken, drie dagen per week. Heerlijk, geeft Janny aan, lekker er weer uit!

Na de trainingen bij RRZ had ze gelukkig helemaal geen last van spierpijn en doordat ze het echt rustig aan is blijven doen, gaat het allemaal prima. Na groep 8 wil ze graag rustig aan doorstromen naar de hogere groepen, maar het fanatisme is er wel af, zegt Janny. Het hoeft allemaal niet meer zo hard voor haar. Het opvoeden van twee kinderen, een bijna fulltime job en dan ook nog eens 3x per week in een hogere groep lopen, nee dat is teveel van het goede. Maar wel lekker blijven trainen is haar doel en dan zien we wel waar het eindigt.

Janny, bedankt voor dit gesprek en veel loopplezier!!

Redactie Roadie

Niet vergeten

Op woensdag 27 september a.s. zal een extra **Algemene Ledenvergadering** worden gehouden. De aanvang is bepaald op 21.00 uur (na afloop van de vervroegde training).

Er zullen twee onderwerpen aan de orde komen:

1. Goedkeuring organisatieschema RRZ
2. Verkiezing drie nieuwe bestuursleden

Kandidaten voor de bestuursfuncties kunnen zich melden bij de secretaris van de Road Runners: Peter van Zijp.

Peter van Zijp, secretaris
Vaartdreef 122

2724 GJ Zoetermeer

telefoon: 079 341 06 16 of 06 21 26 06 31

e-mail: peterpc@euronet

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

Bridge race 2000

Op 9 juni jl. was het zover, na al drie jaar te hebben moeten wachten vertrokken (nog geen week na de Roparun) Trees en ik (Hiljo Idema) naar Kopenhagen voor de Bridge race 2000.

BRØLØBET

Wij hadden hier erg naar uitgekeken. Om 05.30 uur was het verzamelen op het station van Delft om met de Koplopers en Olympus '70 naar Hilversum te gaan waar ook nog een compleet team klaar stond. Nu nog even naar Deventer en dan naar Kopenhagen waar we om 21.00 uur aankwamen.

De temperatuur was hoog, maar wel lekker. Na een stevige wandeling vroeg naar bed. De volgende morgen moesten we om 10.00 uur naar de sporthallen toe voor de startnummers. Daar was het nog erg rustig zodat we snel onze startnummers plus rugzak en drinkbelt konden meenemen.

Na nog wat op de sportmarkt gekeken te hebben snel terug naar het hotel. De rest van de dag was vrij te besteden, evenals de zondag, 1^e Pinksterdag.

In Kopenhagen is van alles te zien en te doen. Het is een geweldige stad, geen hondenpoep, geen agressie, maar vriendelijke mensen.

Op maandag 2^e Pinksterdag gingen we om 08.00 uur naar het andere hotel waar ook verschillende lopers waren ondergebracht, om hierna gezamenlijk richting station te lopen, waar de bussen van de organisatie stonden die ons naar de start brachten. Het was niet zo warm, wel bewolkt en ongeveer 19 graden. Hier was het erg druk, lange rijen wachtenden voor het ophalen van de chip en drinken, maar het liep erg vlot.

Na een stevige wandeling naar het startvak waren hier weer aardige dames de spieren aan het losmaken met veel muziek. Iedere vijf minuten gingen zo'n 1.250 lopers van start. De eerste start was om 09.00 uur en de laatste om 16.30 uur. In totaal zouden er 98.000 lopers starten. Wij zaten bij de rest van de buitenlanders (niet-Denen en niet-Zweden) en startten tussen 10.00 en 12.00 uur. In totaal 48.000 lopers. Bij de start stonden bijna 100 mannen te plassen in het Sond en daarbij zaten de dames in de greppel, het was een schitterend gezicht. Vlak voor de start kon je de rugzak met droog goed afgeven bij grote vrachtauto's van de TNT. Deze brachten de rugzakken naar Zweden.

Na de start doken we gelijk een tunnel in en deze was 4,5 km lang (rondje Noord Aa). Dit was geen pretje, er was weinig zuurstof aanwezig. Je zag ook dat iedereen opgelucht ademhaalde toen we uit de tunnel kwamen.

Hierna volgde een stuk van 4 km eiland waar vele toiletten stonden en er waren veel drankposten.

Onderweg waren er veel medische posten. Het ontbrak je als loper aan niets. Dan volgde de brug: 8 km omhoog en naar beneden. Het was prachtig om hem te zien en om er over te lopen. Dit was het doel. Onderweg heb ik veel foto's genomen om daar later weer van te kunnen genieten. Trees was met een koppel van de Koplopers ook goed onderweg. Met z'n allen was het uiterlijk genieten.

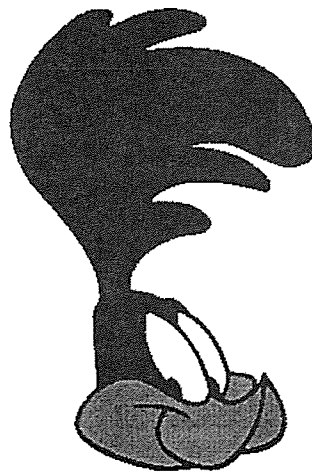
Na de brug kwamen de laatste 5 km naar Malmö. Dit viel niet mee. In de verte zag je een boog staan en net als de rest, kreeg ik het idee dat daar de finish was, maar nee hoor. Hier werd je welkom geheten in Malmö en riep men: nog 3 km! Dat was even slikken, maar er waren veel Zweden langs de route. Na een park en een woonwijk de finish. We waren allen voldaan. Niet over de tijd (door het fotograferen had ik veel tijd verloren), maar wel over de gehele loop. Bij de finish moest je je chip inleveren. Daar kreeg je een badlaken en een medaille. Even verder was er twix, krentenbollen, bananen en drinken. Dit alles voor 100.000 man. Geweldig om te zien.

Nu volgde de toer om je rugzak terug te vinden. Op zo'n veld liggen duizenden van deze zwarte zakken en niet iedereen had gelezen dat ze volgens de starttijd werden neergezet op nummer. Het was dus even zoeken, maar bij de goede starttijd stonden de tassen klaar.

Dan naar de bussen voor het vervoer naar Denemarken. Ook dit was perfect geregeld, alleen moest je wel twee en een half uur wachten voor je aan de beurt was, maar niemand mopperde. Er werd voor de afleiding een luchtshow gegeven door de Zweedse luchtmacht en de commando's, wat leuk was om te zien.

Na de bustocht heb ik staan wachten tot ook Trees weer terug was en daar was ze: dolgelukkig met haar eerste halve marathon. Na een stevige wandeling terug weer naar het hotel. Hier nog lekker zitten nakaarten en dan lekker uit eten. Op dinsdag 13 juni weer met de bus naar huis, waar we om 23.55 uur in Delft arriveerden. Wij zijn er met nog 1.400 Nederlanders geweest. Trees en ik zijn blij dat we dit hebben mogen meemaken.

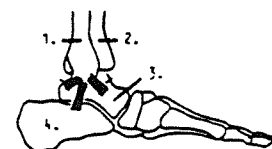
Hiljo



BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

ENKELKLACHTEN

Bij atletiek kan een verzwikking van de enkel optreden met een (gedeeltelijke) scheuring van de enkelbanden. Bijna altijd betreft het hier beschadiging van de buitenste enkelbanden. Vaak treedt een zwelling op en is na verloop van tijd een bloedingstorting te zien. Bij een enkelverzwikking is bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelf onmogelijk.



- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1 kuitbeen | ● buitenste enkelbanden |
| 2 scheenbeen | |
| 3 sprongbeen | |
| 4 hielbeen | |

OORZAKEN VAN DEZE ENKELBLESSURE

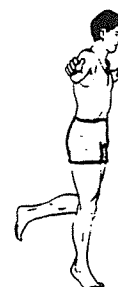
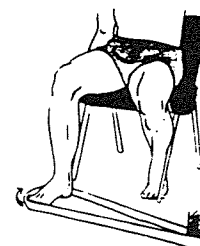
Een enkelverzwikking kan optreden door:

- "Verstappen" b.v. op een zachte ondergrond (bos!) of op het "binnenrandje" van de baan.
- Een verkeerde afzet of landing bij b.v. verspringen of hordenlopen.

Als iemand al eerder enkelklachten heeft gehad, is hij/zij vaak extra kwetsbaar voor het opnieuw oplopen van een enkelblessure.

HOE VOORKOM IK DEZE ENKELBLESSURE?

1. Kijk, tijdens lopen op een zachte ondergrond, waar je je voeten neerzet.
2. Zorg voor een goede conditie en een goede techniek bij de afzet en landing.
3. Draag stevige, goed passende sportschoenen.
4. Bij zwakke enkels of eerder doorgemaakte enkelblessures verdient het aanbeveling om voor de spieren, die rondom het enkelgewricht aanhechten, extra spierversterkende oefeningen uit te voeren.
Voer daarnaast aanvullende "evenwichtsoefeningen" uit.
5. Tijdens trainingen en wedstrijden kan een preventieve ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een zwachtel, tape of een enkelbrace. Een deskundige (b.v. een fysiotherapeut of een sportarts, werkzaam op een Sportmedisch Adviescentrum) kan je advies geven over de aankoop van zo'n enkelbrace of over de aanleg van een zwachtel of tape, zodat je het na een aantal keren zelf kunt doen.



WAT KAN IK DOEN ALS DEZE ENKELBLESSURE (TOCH) IS ONTSTAAN ?

1. Belast de enkel niet door erop te lopen en houd het been zoveel mogelijk omhoog, zodat de bloedingstorting zo gering mogelijk blijft.
2. Koel direct door de enkel onder koud stromend water (met schoen en sok nog aan) te houden of door er een coldpack of een zak met ijsklontjes tegen aan te houden. Het koelen moet zeker 20 minuten worden aangehouden.

Bij gebruik van een coldpack of ijszak moet er iets (b.v. een sok of een theedoek) tussen de huid en het ijs gelegd worden ter voorkoming van mogelijke huidbeschadiging.

3. Laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen door een deskundige (arts, fysiotherapeut of sportmasseur). Hierbij moeten geen vette watten worden gebruikt. Onder vette watten wordt het namelijk warm, waardoor het effect van koeling verloren gaat.
4. Herhaal het koelen met een coldpack of ijszak zo vaak mogelijk. Het beste kun je hierbij periodes van 20 minuten afwisselen met periodes van 20 minuten zonder koeling. Koelen kan tot 48 uur na het ongeval een positief effect hebben op het tegengaan van de bloedingstorting en zwelling, maar bedenk wel: hoe eerder hoe beter!
5. Raadpleeg na deze eerste hulpmaatregelen je huisarts. Deze kan je zonodig adviseren een röntgenfoto van het gewricht te laten maken in het ziekenhuis om beschadigingen van bot en/of enkelbanden uit te sluiten.
6. Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het oplopen van de blessure zo min mogelijk op de enkel te lopen. Gebruik eventueel in overleg met je huisarts krukken.
7. Laat de enkel niet masseren en gebruik geen warmte (of warmte-inbrengende zalven). Hierdoor bestaat namelijk de kans dat de bloedingstorting ten gevolge van de enkel- verzwikking toeneemt. Blijf de enkel meerdere keren op een dag koelen zolang de enkel gezwollen is. Eventueel kun je na twee of drie dagen wisselbaden toepassen.
8. Oefen zoveel mogelijk. Vanaf het begin is het, afhankelijk van de pijnklachten, mogelijk om de voet onbelast op en neer te bewegen.
In een later stadium moet de spierkracht van de spieren die aanhechten rondom het enkelgewricht aanvullend worden getraind. Daarnaast moet je het "evenwicht" (coördinatie) optrainen door éénbenige standoefeningen of door het uitvoeren van oefeningen op een oefentol. Deze éénbenige standoefeningen kun je moeilijker maken door het andere been heen en weer te zwaaien of door op een zachte mat of oefentol te gaan staan.
9. Zeker in de herstelfase is het aan te bevelen een zwachtel, tape of enkelbrace te gebruiken. Als de enkel echter "zwak" blijft aanvoelen, of als je er nog doorheen gaat, is het verstandig om de enkel te blijven ondersteunen.
10. Overleg met je trainer over een zorgvuldige trainingsopbouw met inachtneming van bovenstaande tips voordat je weer volledig aan wedstrijden deelneemt.



de ankie brace, een veterschoentje dat over de sok wordt gedragen als preventieve ondersteuning van de enkel



Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bondsureau, Richterslaan 2, 3431 AK Nieuwegein

Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein, tel. 03402- 32420

Bij het samenstellen van de tekst werd gebruik gemaakt van de tekst van de Blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.

De illustraties werden ter beschikking gesteld door het G.S.F. en het N.I.S.G.Z.

Bij het N.I.S.G.Z. is nadere informatie te verkrijgen over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) op tel. 08308-21984.

Algemene ledenvergadering

Verslag van de Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Zoetermeer, gehouden op 5 april 2000

Aanwezig: het voltallige bestuur en 48 leden.

Afwezig met bericht van verhindering: 5 leden

1 Opening

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

2 Vaststelling agenda

Na punt 10 wordt het punt (11) 'Stemming inzake verhoging contributie' ingevoegd.

Punt 11 wordt daardoor punt 12.

Na punt 12 wordt het punt (13) 'Wijziging aanvangstijden training' ingevoegd.

3 Ingekomen stukken

Ingekomen is een notitie van de Technische Commissie, waarin een voorstel wordt gedaan het aanvangstijdstip van de trainingen op de maandag- en woensdagavond te wijzigen. Deze notitie wordt onder het nieuwe punt 13 van de agenda behandeld.

4 Verslag van de Algemene Ledenvergadering d.d. 7 april 1999

Het verslag wordt onder dankzegging aan de secretaris onveranderd vastgesteld.

5 Overige verslagen

Het verslag van de **Sportmassage Commissie** geeft geen aanleiding tot opmerkingen.

Het verslag van de **Wedstrijdcommissie** geeft geen aanleiding tot opmerkingen.

Het verslag van de **Technische Commissie** geeft geen aanleiding tot opmerkingen.

Het verslag van het **Wedstrijdsecretariaat** geeft geen aanleiding tot opmerkingen.

Het verslag van de **Clubhuis Commissie** wordt mondeling door *Johan Hofland* (penningmeester CC) gedaan. Hij merkt op, dat er een netto winst is geboekt van ruim 2.000 gulden. Daarnaast is er ruim 19.000 gulden aan de club overgemaakt. Een goed jaar derhalve. Hij vraagt het bestuur instemming met het voorstel om het meubilair van het clubhuis te vervangen.

Frans van den Hengel (penningmeester) neemt hierover contact met *Aad Vervaart* (coördinator CC) op.

Hans Feelders merkt op, dat er een onderzoek gedaan is naar het voorkomen van de legionellabacterie. De uitslag van dit onderzoek leert, dat deze bacterie niet is aangetroffen.

6 Financiële stukken 1999

Frans van den Hengel geeft in zijn inleiding aan, dat de balans en exploitatierekening op een andere wijze zijn gepresenteerd dan in het verleden het geval was. Dit mede naar aanleiding van de opmerkingen in de vorige ALV.

• Balans

Ed Jacobs merkt op, dat er een relatief hoog bedrag aan liquide middelen op de balans staat. *Frans van den Hengel* legt uit, dat dit onder meer een gevolg is van een forse teruggave BTW. Tevens zijn de liquide middelen van het clubhuis inbegrepen.

• Exploitatieoverzicht

Naar aanleiding van het exploitatieoverzicht ontstaat een uitgebreide discussie over de nieuwe kledinglijn. Met name de - geringe - marges en de noodzaak van invoering, gezien de korte bestaansduur van de vorige kledinglijn. *Frans van den Hengel* geeft aan, dat de geringe marges met name een gevolg zijn van niet juiste afspraken met de leverancier. Hier wordt wat aan gedaan. Verder deelt hij desgevraagd mee, dat er dit jaar nog geen afschrijving op de kledingvoorraad is toegepast.

Dat de vorige kledinglijn 'zo snel' is vervangen is een gevolg van het niet meer kunnen leveren van die lijn en het ontbreken van een goede functionele kledinglijn.

Verdere opmerkingen worden geplaatst bij het verantwoord van - c.q. de onduidelijkheid daarvan - de sponsor- en reclamegelden. Toegezegd wordt te bezien of een volgende presentatie minder beknopt zal kunnen zijn dan de huidige, zonder terug te vallen op de (te) gedetailleerde verslaglegging van vorige jaren.

7 Verslag van de kascommissie

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

- tweemaal onderzoek hebben verricht in de boekhouding van de penningmeester van de vereniging;
- tweemaal onderzoek hebben verricht naar de boekhouding van de penningmeester van het clubhuis,
- bij hun onderzoek niet op onregelmatigheden zijn gestuit
- de boekhoudingen netjes verzorgd zijn

en stellen derhalve voor de penningmeester(s) te dechargeren. De vergadering stemt door middel van applaus in met dit voorstel.

8 Pauze

9 Beleidsplan 2000 en volgende jaren

Hans Feelders stelt het beleidsplan aan de orde. Het voorliggend plan valt in drie delen uiteen. Het eerste deel is in feite een beschrijving van de missie van de RRZ. Deel twee is de concretisering voor het komend jaar 2000, terwijl deel drie een globale inventarisatie van de activiteiten in de jaren daarna is.

ALV (vervolg)

Deel één - de missie - wordt met de opmerking van *Ed Jacobs* dat bij de missie ad 1 het woord 'aanwezig' dient te worden toegevoegd waar het gaat om de hoeveelheid trainers en assistent-trainers per groep van 25 - 30 lopers door de vergadering stilzwijgend aangenomen.

Deel twee - de concretisering voor het jaar 2000 - levert heftige discussies op. Onder meer wordt opgemerkt, dat in de missie kwaliteit als eerste wordt genoemd, terwijl hier eerder sprake lijkt van het vooropstellen van een groeidoel. De behandeling van het derde deel - de jaren na 2000 - gaat min of meer automatisch op in de discussies rond deel twee.

Gezien de somtijds heftige en zeker niet positieve discussies over het voorliggende plan en de concretisering ervan in de jaarplannen 2000 en 2001 e.v. jaren besluit het bestuur de stukken NIET in stemming te brengen. Uit de vergadering wordt voorgesteld het jaarplan 2000 als een voorlopig werkplan, waarop de commissies hun activiteitenplannen kunnen baseren, aan te nemen.

De volgende ALV zal het bestuur een herziene versie van het beleidsplan en een concrete invulling voor de jaren vanaf 2001 inbrengen.

10 Begroting 2000

Frans van den Hengel stelt vast, dat het voorziene tekort met name een gevolg is van de afschrijvingen op ons clubhuis. Hoewel het eigen vermogen vooralsnog ruimschoots voldoende is om de tekorten in de komende jaren te dekken, vindt het bestuur dit geen goede zaak. Daarom ook in het jaarplan suggesties om de inkomsten van de vereniging te verhogen door middel van een verhoging van de contributie.

Vastgesteld wordt, dat de begroting aan duidelijkheid zou winnen als een aantal posten met betrekking tot sponsoring, Roadie en reclame separaat vermeld zouden worden.

Met inachtneming van de opmerkingen wordt de begroting vastgesteld.

11 Voorstel tot verhoging van de contributie

Het bestuur stelt een verhoging van de contributie voor met 2,50 per kwartaal per 1 juli 2000 en een volgende verhoging van eveneens 2,50 per 1 januari 2001. De vergadering gaat uiteindelijk - met twee tegenstemmen - akkoord met een verhoging van de contributie met 5 gulden per 1 juli 2000.

12 Verkiezingen commissie en bestuur

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

In het bestuur van de vereniging is *Frans van den Hengel* aftredend als penningmeester. *Frans* stelt zich niet herkiesbaar. *Bram Munnik* heeft zich beschikbaar gesteld als kandidaat. Het takenpakket blijft desgevraagd voorlopig ongewijzigd. Indien mocht blijken dat een herverdeling van werkzaamheden - met name met betrekking tot de ledenadministratie - nodig is, dan zal dit binnen het bestuur worden besproken.

In de vacature van penningmeester in de clubhuiscommissie stelt *Jaap Dekker* zich kandidaat. De vergadering gaat unaniem met de voorgenomen benoemingen akkoord.

Hans Feelders merkt op, dat er vrijwilligers nodig zijn voor de PR-commissie en de Activiteitencommissie. Hij roept eenieder op zijn/haar steentje bij te dragen, omdat anders de voorgenomen activiteiten niet uitgevoerd kunnen worden.

13 Wijziging aanvangstijden trainingen (ingebracht door de TC)

Het bestuur trekt op voorstel van de TC na ampele discussie het voorstel in. Te zijner tijd zal zo nodig een nieuw voorstel worden ingebracht.

14 Rondvraag

Op voorstel van *Bert Bos* wordt de scheidend penningmeester tot erelid benoemd. Deze benoeming is voor *Hans Rolff* aanleiding het bestuur te verzoeken criteria voor een dergelijke benoeming op te stellen. Het bestuur zegt dit toe.

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter de vergadering om 23:53 uur.

Kennismakingscursus: een terugblik

Op visite bij een oud-collega, ergens begin maart. Hij vertelde mij over zijn zwager Leo, dat deze de laatste tijd zo sportief bezig was. Hij deed aan hardlopen bij de Road Runners in Zoetermeer. 'En ze hebben óók een eigen site op Internet!'

Kennismakingscursus. 'Dat zal wel wat kosten!?' zei ik, alleenverdiener van een gezin met twee kinderen, nummer drie meldt zich ergens in oktober. Mijn laatste smoes om er onderuit te komen ging onderuit want het ging maar om vijftig pieken (22,69 Euro).

'Denk er eens over na,' zei mijn oud-collega, 'dan hoor ik het volgende week wel!'

Ik ging dus nadenken. Hardlopen. Vroeger ging mij dat heel makkelijk af, in Militaire Dienst liep ik ooit de vijf km in 16.30. Maar ja, toen was ik ook maar 75 kg (nu 90). Nu ben ik al buiten adem na het betreden van een trap! Tot het begin van de jaren negentig heb ik wel veel aan sporten gedaan, volleybal en voetbal. Uiteindelijk het ziekenhuis in voor een herniaoperatie. De jaren daarna niets meer aan sport gedaan (twee zomertjes Softbal). In de zomer van 1998 werd er wéér een hernia geconstateerd maar nu was ik er snel bij en is het verholpen door intensieve fysiotherapie. Maar de kilo's die er steeds maar weer bijkwamen begonnen ook steeds meer aan me te knagen. En dan komt er nog bij dat ik rook.....

De Road Runners zijn daarom misschien wel de kans van mijn leven! Direct stoppen met roken? Misschien, verstand komt immers met de jaren. Voorlopig zie ik het als een compensatie: roken oké, maar dan wél erbij hardlopen!

1 april was de eerste cursusdag. Op het programma stond 4 x 2.5 minuut en, uiteraard, een uitgebreide warming-up en cooling down. Bij deze twee laatste onderwerpen kom je erachter dat je spieren hebt waarvan je het bestaan niet wist! En wat de minuten betreft: Wat kunnen die lang duren! De spierpijn viel wel mee, maar er moest wel ander schoeisel komen. Een paar lessen later merkte ik al dat er meer lucht in me zat. Ik merkte ook dat mijn wekelijkse hoofdpijn (één dag, iets tussen migraine en spanningshoofdpijn in) minder werd, het 'ritme' raakte zoek en als ik het dan weer eens had, dan was het op te lossen door een simpel aspirientje.

Dat motiveert!

Toch nog even ongerust. Pijn in mijn linker schouderblad. Toch maar even laten masseren en aandachtig naar de bijgeleverde informatie luisteren van de RR fysio. De trainingen daarna toch weer pijn, maar tijdens het lopen ging die pijn toch weer weg: door inspanning ontspanning! Vlak voor het einde van de cursus pijn in de benen, vooral de enkels. Het viel gelukkig mee en ik mocht ermee doorlopen en uiteindelijk was de pijn verdwenen.

Zaterdag 24 juni, de Finale! Onze 'haas' Roel heb ik drie km op afstand kunnen volgen, maar dat was mede te danken aan zijn fel oranje shirt. Halverwege 'het rondje' tegenwind en regen, vlak voor het eind wist ik even niet meer hoe ik bij de eindstreep kwam,

maar gelukkig stond er iemand van de Road Runners en die kon mij de weg wijzen. Ton Hoeksma klokte mijn binnenkomst op 26.30 minuten en ik was blij dat ik er was. De rest van de groep kwam druppelsgewijs binnen, en iedereen was binnen de tijd! We kunnen terugkijken op een heel leuke periode.

Terugkijkend op cursus kan ik alleen maar zeggen dat het ontzettend leuk is geweest. We hebben veel gelachen én afgezien. De foto's die Ton van ons gemaakt heeft (van de loopscholing) zijn ook erg leuk geworden en we zijn blij dat het niet gefilmd is. We hebben veel geleerd van alle informatie die ons voor, tijdens en na de training verteld werd.

Kortom, het was grandioos! Bedankt!

Arjen Veldhuizen

GEZOCHT!!!!

Na de Korenmolenloop 10 jaar achtereen en de Starshoe-Run 4 jaar lang te hebben georganiseerd vind ik het welletjes. Het lijkt mij beter voor de vereniging en voor de wedstrijden zelf als iemand anders eens de kar gaat trekken. Na eerst geprobeerd te hebben iemand te rekruteren uit eigen gelederen ben ik genoodzaakt een beroep te doen op andere leden van de Road Runners Zoetermeer.

Is er iemand onder ons die het een uitdaging vindt om met een team van medewerkers de wedstrijden in januari en september van elk jaar weer tot een goed einde te brengen? Het is mijn bedoeling om iemand te gaan begeleiden voor het komend jaar zodat hij/zij met ingang van januari 2002 het zonder mij kan stellen.

Alle wetenswaardigheden omtrent het organiseren van deze lopen hebben we samengebundeld in een draaiboek en met de overige commissieleden moet het mogelijk zijn een goede organisatie neer te zetten. Op de extra ALV van 27 september a.s. zal ik mijn besluit officieel bekend maken. Kandidaten voor de post hoofdcoördinator kunnen zich ondertussen zich bij melden. Dat kan mondeling, schriftelijk of via e-mail op rrz@vervaart.nl

Ik ben benieuwd!!!!!!!!!!

Aad Vervaa

Midzomeravondloop

Midzomeravondloop te Bleiswijk, editie 2000

Binnen de Road Runners zal nog nooit vaker over een wedstrijd zijn gesproken dan over de Midzomeravondloop in Bleiswijk editie 2000 in groep 1. Velen zullen zich afvragen waarom? Een sterke internationale bezetting, een grote prijzenpot, een snel parcours? Nee niets van dit alles. Waarom dan wel? Simpel de Midzomeravondloop Bleiswijk, editie 1999.

In de editie 1999 heeft een aantal leden van groep 1 zodanig gepresteerd dat hun eerste woorden toen na de finish waren: 'Hier kom ik volgend jaar alleen nog terug als toeschouwer, als looper zien ze me hier nooit meer.' Reden genoeg voor groep 1 om voor, tijdens en na elke training de Midzomeravondloop nog eens even aan te halen. Tot groot (on)genoegen van de slachtoffers.

Binnen de Road Runners heerst de algemene gedachte dat groep 1 een prestatiegerichte groep is. Nu moet ik dit als lid van groep 1 meteen ontkrachten. Wanneer je in groep 1 een goede tijd of PR loopt, wordt dat door de anderen meestal met een binnensmonds gemompeld 'gefeliciteerd' ontvangen, soms gevolgd door een slap handje. Ondertussen denkt de ene helft van de groep 'Weer een die ver voor me loopt', terwijl de andere helft bij zich zelf denkt: 'Hij/zij loopt nog steeds ver achter mij'. Uitzondering hierop is de trainer, die op de maandagavond de mensen voor de gehele groep feliciteert met een geleverde goede prestatie. Op de woensdag weet echter 90% van de groep al niet meer dat je in het weekend een PR hebt gelopen.

Slechte prestaties worden door groep 1 met gejuich ontvangen. Een ieder komt tijdens de eerstvolgende training naast je lopen en is extra nieuwsgierig naar de tijd die je hebt gelopen en het verhaal erachter. Er zijn er ook die het verhaal niet één maar zelfs twee keer willen horen. Dus wil je een gesprek in groep 1? Loop een keer slecht. Succes verzekerd. En vergeten doen ze het ook al niet. Slechte prestaties worden tot een jaar na de wedstrijd onthouden. Dit toont eens te meer aan dat groep 1 absoluut geen prestatiegerichte groep is.

Zo is ook de Midzomeravondloop editie 1999 veel besproken. Als reden werd toen aangevoerd het warme weer. Nu wil het geluk dat de vooruitzichten voor de editie 2000 zeer gunstig waren, temperatuur ca 17°C, geen zon en geen wind. Geen enkel excuus om niet van start te gaan voor de slachtoffers uit de editie 1999. En het moet gezegd worden bijna geheel groep 1 stond aan de start net als vele andere groepen van de Road Runners.

De rest van het verslag is kort, want er zijn door groep 1 zeer goede prestaties neergezet in de editie 2000. Een aantal ruim onder het uur, een drietal enkele tikken boven het uur (weer net niet) en de rest was binnen voor de klok op 1.05 stond.

Toch wil ik de prestaties van een drietal mensen uit groep 1 benadrukken. Ellen Duijzer die weer met de

bloemen naar huis ging. We verwachten binnen groep 1 ook niet minder van Ellen. En de grootste talenten binnen groep 1, Frans van der Werf en Miel Piso, beiden hebben hun tijd van vorig jaar met 7 respectievelijk 5 minuten verbeterd tot 1.02.35 en 1.03.07. Heren, met deze vooruitgang verwachten we jullie volgend jaar ruim onder het uur binnen.

Binnen groep 1 zal met deze resultaten over de Midzomeravondloop editie 2000 niet lang worden nagepraat. Maar gelukkig hebben we nog gesprekstof voldoende: Vlietloop 1999, Rotterdam Marathon 2000 en 3M Leiden, 2000.

Lopen in groep 1 blijft leuk!!!

*Het jongste officiële groep 1 lid
(maar ook al weer ruim de dertig gepasseerd).*

Kledinglijn Road Runners Zoetermeer

	prijs per stuk
Korte broek (sub-4)	f 50,00
Tight Kort (lycra)	f 45,00
Tight lang (lycra)	f 56,50
Wedstrijd singlet m/v	f 56,00
Thermo shirt korte mouw	f 65,00
Thermo shirt lange mouw	f 75,00
T-Shirt katoen	f 20,00
Sweater	f 39,00
Veiligheidshesje reflecterend	f 15,00
Trainingspak	f 160,00
Trainingsjack	f 85,00
Trainingsjack functioneel	f 115,00
Sporttas	f 55,00

Maten leverbaar in S/M/L/XL/XXL

Bestelformulieren liggen in het clubhuis en kunnen worden ingeleverd bij Aad Vervaart of worden gedeponereerd in het bakje van de Kantinecommissie in de commissiekamer.

Roadies in de RopaRun

In de vorige Roadies zijn de voorbereidingen op de Roparun beschreven door Emie. In dit artikel vertellen Astrid en Betty de belevenissen van team A tijdens de Roparun.

Het begon allemaal in juni 1999 tijdens de familiedag. De oude groep 2c had zich als team ingeschreven. Tijdens deze dag is het idee naar voren gekomen om in 2000 deel te nemen aan de Roparun. Iedereen was direct enthousiast. Afgesproken werd om na de vakanties in oktober bij elkaar te komen om spijkers met koppen te slaan.

De Roparun is een estafetteloop over 520 km. Om deze afstand goed te overbruggen wordt tijdens een van de vergaderingen besloten het team Road Runners Zoetermeer in tweeën te verdelen: team A en team B. Elke 5 uur wisselt het team elkaar af. Het 'lopende' team loopt steeds stukjes van 2 km, begeleid door twee fietsers. Het 'rustende' team verzorgt zijn lijf, slaapt wat, eet wat en verplaatst zich naar het volgende wisselpunt.

Van lieverlee begon alles steeds meer vorm te krijgen. Een aantal personen heeft helaas om diverse redenen van deelname aan de Roparun af moeten zien. Gelukkig waren anderen bereid om ons team te komen versterken. De samenstelling van de teams is als volgt:

Team A:

Lopers: Ad Peltenburg, Betty Wentink, Ruud van der Maaten en Astrid Hol

Fietsters: Leen Antonisse en Michèl van Dijk

Chauffeurs: Hans de Gooijer en Frans van der Meer

Verzorging: Roy Zwaanswijk

Team B:

Lopers: Herman Roosenboom, Emie Schipper, Piet Barendse en Mike van Wichen

Fietsters: Mimoena Kamp, Ad Smits en Esther de Wit

Chauffeurs: Gert van Leeuwen en Cees Sep

Verzorging: Dianne Roosenboom

Algemene verzorging:

Reinie Schmit, Esther de Wit, Bert Slagter en Els Nijsen

Teamcaptain:

Jan Schipper

Touringcarchauffeurs:

André en Peter

Woensdag 31 mei 2000

Woensdagochtend half 7 de wekker: eindelijk het is zover! We mogen.

Betty: 'M'n buik draait zich gelijk al om van de zenuwen: wat staat ons in hemelsnaam te wachten? Met volle bekapping gingen wij om 8.00 uur naar het clubhuis, waar de anderen al net zo zenuwachtig als ik, aan de koffie stonden te nippen in het zonnetje.'

De grote touringcar, de brandweerbusjes evenals het busje van de kwartiermakers stonden al paraat. Nu was het goed nadenken over welke spullen er in welke bus moesten. De catering gaat in de

touringcar. Ook de pannen van Esther (die zij aanvankelijk vergeten was). Alles wat in Parijs nodig is naar het busje van de kwartiermakers. In het brandweerbusje de spullen van de verzorging en de chauffeurs, onze eigen loopspullen en drinken en eten voor onderweg. Slaapzak en kussen in de touringcar. Eigenlijk teveel om op te noemen. Want zitten je schoenen in de verkeerde bus dan

Bert en Jan waren al naar Rotterdam geweest om ons in te schrijven. Na de briefing gingen we op weg naar de Binnenrotte in Rotterdam waar de busjes geparkeerd konden worden. Vandaar liepen we richting Coolsingel om ons op te stellen voor het stadhuis, waar om 13.00 uur de promotieloop van start ging. We vielen behoorlijk op met onze Pink-kleding. Zo ook bij andere Road Runners die ons enthousiast stonden aan te moedigen.

De promotieloop komt natuurlijk langs de Daniël den Hoedkliniek. Buiten staan heel veel patiënten, doktoren en verplegend personeel. Ondanks de warmte krijg je er kippenvel van. Op dat moment weet je heel goed waar je het allemaal voor doet. Na zo'n 9,5 km komen we aan bij Ahoy. Hier zal om 15.00 uur de officiële start van de Roparun zijn.

Omdat het vanwege de drukte in het begin moeilijk is om met de busjes op het parcours te komen, hebben wij er voor gekozen om vier snelle lopers in te zetten. Om beurten zouden Ruud, Ad, Herman en Mike dan lopen en fietsen. Ad Smits ging als begeleider mee. Het eerste wisselpunt was na 53 km op de Philipsdam. De schatting was dat zij er om 19.00 uur zouden zijn. Hierna zouden Betty en Astrid zo'n 8 km afwisselend lopen en fietsen. Uiteindelijk kon het busje weer op het parcours en konden we 'gewoon' estafetten met 4 lopers en 2 fietsers ernaast.

Betty: 'Ik heb genoten tijdens deze eerste 5 uur. Nog even een bijzonderheid: Toen we in Steenbergse aankwamen, kreeg Astrid tijdens de doorkomst in dit dorp een mooie medaille omgehangen! De zogenoemde 'doorkomst-medaille'. Er was hier een groot feest aan de gang. Onderweg was het heel gezellig, veel mensen langs de kant die aanmoedigden maar ja wat wil je: we zijn in Brabant, daar is het pas gezellig (jaren gewoond dus). Ruud en ik wisselden elkaar iedere kilometer af en toen we de stadsgrens van Bergen op Zoom overgingen, zaten m'n moeder, broer en vriendin op ons te wachten! Mijn vader ging gezellig mee op de fiets! Ruud en ik vonden het beregezellig en wilden eigenlijk ook wel het feest in Bergen op Zoom meemaken. Ook in Ossendrecht was het ontzettend druk. Hier werden Ossendrechtse bollen (of zo iets) uitgedeeld door de plaatselijke bakker. Extra energie voor de fietsers.'

Ondanks al het oponthoud arriveerden we om 23.45 uur (keurig op schema) bij de touringcar vlakbij Antwerpen. Team B stond al te trappelen van ongeduld en ging er vervolgens als een speer vandoor. Zij hadden immers nog niet gelopen!

Roparun (vervolg)

Het was inmiddels nacht en we wilden zoveel mogelijk ons gewone ritme aanhouden en besloten meteen te gaan slapen. De bus reed ondertussen naar het volgende wisselpunt. Het is een bijzondere ervaring: slapen op de achterbank van een rijdende bus: bij iedere bocht denk je gelanceerd te worden. Astrid en Leen sliepen met een wakend oog op de fiets van Esther die midden in de touringcar stond, Ruud en Michèl lagen ergens in het gangpad, Roy, Hans en Frans hadden ook een paar stoelen bezet. Of iedereen geslapen heeft weten we niet, maar we kregen wel gelijk een bijnaam: 'de dode vogeltjes'.

Donderdag 1 juni 2000

's Morgens vroeg om 4 uur werden we heel zachtjes door de teamcaptain gewekt. Oh, oh dat valt niet mee. Het is nog midden in de nacht! Wat doen we hier? Oh ja, we doen mee aan de Roparun. Inmiddels is het dus donderdagochtend geworden. Over een uur moesten we klaarstaan om team B af te lossen. Spulletjes weer bij elkaar gezocht en een broodje gegeten. Het was nog wat vroeg voor thee en koffie.

Astrid: 'Ondertussen zijn we dus ook in heuvelachtig landschap terechtgekomen. Het zal wel verbeelding zijn, maar moet ik nu elke keer omhoog lopen? In het busje hoor ik van de anderen precies hetzelfde. Hoe kan dit? Gaan die heuvels alleen maar omhoog

en niet omlaag? Dat lijkt me sterk. Het is nu een week geleden, maar ik weet nog steeds niet of een heuvel ook omlaag gaat!'

We begonnen rustig, want niet iedereen was wakker, vooral Ruud dommelde iedere keer weer in. Het weer was ook nu weer prima en binnen de kortste keren liepen we lekker in het zonnetje. In de bus heerste nog steeds een prima sfeer. Tijdens dit blok kregen we te horen van een ongeluk met doden en zwaargewonden van een team van de Koninklijke Landmacht. Verschrikkelijk nieuws, we waren allemaal aangeslagen. Er werd niet te veel over gesproken maar iedereen verwerkte dit op z'n eigen manier.

Rond half 10 (jongens wat lopen we lekker op ons schema in!!) waren we al weer bij de wisselplaats. In een klein Belgisch dorpje stond op een boeren erf de touringcar geparkeerd en we besloten eerst te gaan 'badderen'. Astrid en ik achter een grote boerenwagen in ons blootje met een emmer ijskoud water en een stukkie zeep. Terug naar af! Ruud kiepte de emmer water helemaal over z'n hoofd. Brrrr. Hierna een vers bakkie koffie en gesmeerde ontbijtkoek en maar weer de bus in om wat te rusten. Onderweg kwamen Bert en Els ons aanmoedigen. Zij waren onderweg naar Parijs om kwartier te maken en hadden van alles in hun Budgetbus verstopt: pinda's, yogidrink, fruit e.d. En wij maar graaien natuurlijk!

W. v. Rijn

Therapeutische massage

Oefentherapie

Sportbegeleiding

Sportmassage

Voor
vrijblijvende
informatie:

079-3312025

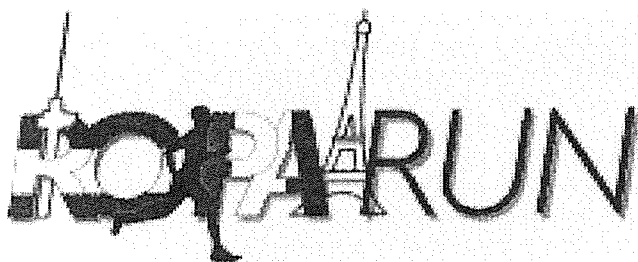
Gaardedreef 152
2723 AC
Zoetermeer

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.

Roparun (vervolg)

Donderdag 1 juni 2000, 15.00 uur

We waren weer aan de beurt. Ruud stelde voor, gezien de zwaarte van het parcours, onze vaste 2 km te wijzigen in 1,5 km. De vermoeidheid begint toch wel toe te slaan. Lichamelijk valt het allemaal nog wel mee, maar geestelijk wordt het steeds zwaarder. Je hebt positieve gedachten nodig. Je moet jezelf en elkaar oppeppen. Proberen afleiding te vinden door van de omgeving te genieten. Betty: 'Als ik weer eens mopperend de bus in kwam, monterde iemand me wel weer op: volgende kilometers gaan vast beter Betty! Hoewel ik toch een keer ging twijfelen: ik zag die brandweerbus maar niet staan en hoewel het omhoog ging, voelde het goed aan maar m'n horloge zei heel wat anders: ruim over de 10 minuten al! En dat terwijl we slechts 1.500 meter zouden lopen en dus een tijd van 8.15/8.30 reëel was! Gelukkig werd in de bus aarzelend gezegd: eh, ik geloof dat het meer was hoor Betty, het waren misschien wel 2 km. Even slikken, niet mopperen en volgende keer beter.'



Astrid: 'Dan slaat het noodlot toe. Na zo'n twee uur en een kwartier krijg ik ontzettende steken in mijn linkerknie. Het lopen gaat steeds moeilijker. Ik probeer mezelf toe te spreken: niet in paniek raken, niet boos worden op jezelf. Zodra ik in het busje kom, komen de tranen: van vermoeidheid, van boosheid. Je wilt het team niet in de steek laten. Voor jezelf maakt het allemaal niet eens zoveel uit, maar je kan ze toch niet met z'n drieën laten lopen? Iedereen raakt vermoeid, iedereen heeft het zwaar. Waarom ik? Waarom nu, uitgerekend tijdens de Roparun?'

Roy begint direct met ijzen en masseren. Ik zal een beurt overslaan. De anderen proberen mij ervan te overtuigen om me niet schuldig te voelen. Maar dat doe ik natuurlijk toch. Ik ga het weer proberen, maar het gaat niet. De steken zijn te erg. Ik kan zo niet verder lopen. Balen, balen, balen.

Bij de touringcar aangekomen, wordt direct de massagetafel uitgeklaapt. Roy gaat druk aan het werk met zalfjes, masseren, geluidsgolven, ijzen. Noem maar op. Na de behandeling moet ik verplicht rusten met mijn benen omhoog. Door het zalfje krijg ik het ijs en ijskoud. Ik lig dik ingepakt in mijn slaapzak. Naast mij ligt Michèl te slapen. Aan de andere kant ligt Frans te snurken. Leuk hoor, ik moet ook rusten, maar ik wil alleen maar kunnen lopen.'

Helaas: Ruud, Betty en Ad moeten noodgedwongen dit blok met z'n drieën af maken.

Betty: 'Op het laatst, toen we nogal moe werden, bleek dat team B nog niet op het wisselpunt was aangekomen! Dit werd ons heel voorzichtig meegedeeld door Hans en Frans, die zagen de bui al hangen. Iedereen moe en dan nog eens niet weten wanneer je afgelost wordt! Gelukkig viel het allemaal mee en stonden ze uiteindelijk toch op de afgesproken plaats. Door de vermoeidheid en honger kreeg ik een dip. Ik zag het even niet meer zitten en voelde me beroerd. De troostende hand van Leen en de warme schouder van Hans hielpen me hier weer overheen. Na een uurtje was er een warme hap van Reinie en een kop koffie. Ik knapte hier weer van op. Zo zie je maar dat goede verzorging en goed eten onontbeerlijk is tijdens een dergelijk evenement. Roy had ook flink wat werk: ook de fietsers vroegen om massage en zelfs Frans ging er even voor liggen.'

Vrijdag 2 juni 2000, 01.00-05.00 uur

Midden in de nacht gaat Astrid samen met Roy een warming up doen en inlopen. Haar knie voelt een beetje stijf aan, maar de steken zijn weg! Yes! Astrid draait gelukkig weer mee: 1 beurt lopen, 1 beurt rust, eerst rustig en voorzichtig daarna kan ze voluit lopen. Omdat we nu van 1 uur 's nachts tot 5 uur in de vroege ochtend lopen, dragen we een lichtgevend hesje en de fietsers hebben extra verlichting om het parcours bij te schijnen. Zien en gezien worden! We lopen in het stikdonker door heuvels en bossen. Heel stil met een prachtige sterrenhemel. Betty wijst Leen en Michèl erop en ook zij genieten ervan (zeggen ze). Het is toch een heel bijzonder evenement en wat een voorrecht om dit mee te mogen maken. Gedurende de laatste uren lopen we steeds met dezelfde teams bij elkaar. Af en toe halen we een team in, dan worden we zelf weer ingehaald. Iedere keer word je door de andere teams die staan te wachten op hun wissel enthousiast aangemoedigd. Op vrijdagochtend tussen 4.30 en 5 uur wisselen we voor de laatste keer met team B. Voor ons zit het erop. Wij gaan naar Parijs!

Astrid: 'We zouden nu weer kunnen rusten, maar wij zijn klaarwakker. We hoeven niet meer: heerlijk. Tegen de tijd dat we bij het Roparun-terrein aankomen zijn we toch in slaap gevallen. Ik maak Betty wakker. Het is een fraai gezicht al die tenten, campers, touringcars. Wat doen er veel mensen mee. Het zonnetje begint op te komen. Els en Bert verwelkomen ons hartelijk. Er staat direct koffie klaar met ontbijtkoek en veel fruit. We worden in de watten gelegd. We rommelen wat aan, zitten op de kletsnatte stoelen, zoeken onze slaapzak, zetten nog een tentje of twee op en dan is het wachten op de aankomst van team B.'

Om een uur of 8 horen we dat ze in aantocht zijn. Wij gaan ze tegemoet lopen, zodat we met z'n allen over de finish komen. Liesbeth die al eerder met haar team was gearriveerd zal foto's maken. Allemaal in onze Pink-outfit finishen we: 41.30 uur na het lossen van het startschot bij Ahoy in Rotterdam.

Roparun (vervolg)

We feliciteren elkaar en de emoties komen los. Iedereen is erg moe maar zeer voldaan. Blij en tevreden gaan we naar onze tenten.

De verhalen branden los. We zijn natuurlijk benieuwd naar de ervaringen van team B. Want onderweg heb je geen tijd om met elkaar te praten. We eten met z'n allen. Er is volop stokbrood en beleg, fruit, koffie, thee en bier. Na het eten gaan we douchen. Heerlijk is dat na twee dagen. Helemaal rozig stappen we in onze slaapzakken. Roy en Dianne zijn nog druk aan het masseren. Roy behandelt de knie van Astrid nog een keer. De tijd vliegt voorbij. Iedereen heeft het nog even druk om alle verhalen aan elkaar te vertellen.

's Avond verzorgen Els en Bert de barbecue. Er is een overvloed aan wijn, bier, frisdrank, melk, vlees, salade, sausjes, te veel om op te noemen. Het is vreselijk gezellig en er wordt heel wat afgelachen. Om 20.00 uur is er een toespraak door de organisatie in de feesttent en er zal een aangepaste feestavond zijn i.v.m. het eerder genoemde ongeval. Sommigen van ons team gaan naar het feest, anderen gaan een stukje wandelen en er blijven er een paar achter bij de tent. Het is heel gezellig. Bert is een echte regelneef. Dat hebben onze burens al snel door. Zij hebben benzine nodig voor hun aggregaat en wij zitten zonder stokbrood: ruilen? Oké! Zo gaat het over en weer. Zelfs Els wordt bijna ingeruild.



Zaterdag 3 juni 2000

De volgende ochtend gaan we met zijn allen naar de Eiffeltoren: foto's maken voor de sponsors. T-shirt aan: foto maken, T-shirt uit, ander shirt aan: foto maken, shirt uit, shirt aan, foto maken enz. Om een uur of één gaan we dan echt op weg naar huis. Onderweg gaan we nog picknicken en proberen we onze voorraden zoveel mogelijk op te maken.

Om 21.00 uur komen we bij het clubhuis aan en worden we uitbundig ontvangen door Jasper, Els, Jolanda, Kai, Ineke en Jeanette. Het clubhuis is versierd met slingers en vlaggetjes. De koffie staat klaar. We krijgen allemaal een rode roos. Uiteraard worden ook nu weer foto's gemaakt.

Het zit erop!

Eigenlijk is het nog steeds niet afgelopen, wij zijn er nog regelmatig mee bezig. Mensen vragen hoe het geweest is en dan probeer je dit te vertellen. Maar eigenlijk moet je het meemaken om het te begrijpen.

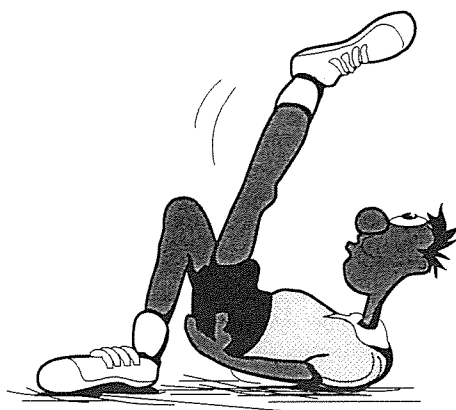
Wij hebben dit niet alleen kunnen doen. Zonder de ondersteuning, de belangstelling, de aanmoedigingen, de verzorging en vooral het samenzijn met elkaar tijdens de Roparun. Het was fantastisch. We hadden het voor geen goud willen missen.

Dankzij de loterij, de sponsors, de vrijmarkt en vele gulle gaven hebben wij f 28.761,70 ingezameld. De totale opbrengst van alle 150 teams bedraagt maar liefst f 4.410.029,80! En daar zijn we heel trots op!

Wij zijn blij dat we nu weten wat het Roparun-gevoel is en het belangrijkste: we doen het voor elkaar maar vooral voor al die anderen: de kankerpatiënten en hun familie van de Daniël den Hoed Kliniek in Rotterdam.

Betty en Astrid

PS: We zullen nog eenmaal bij elkaar komen (op 15 september a.s. om 19.30 uur) om de Roparun 2000 af te sluiten en misschien om de Roparun 2001 van start te laten gaan?!?!?



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)

Waar doe ik het voor:

Geen weer (een nat stukje)

Op het moment dat ik dit stukje zit te schrijven, valt de regen met bakken uit de lucht. Je zou nog geen hond naar buiten sturen. Die twee hondjes van mij, die toch echt waterratten (Golden Retrievers) zijn, vinden regen ook maar niks. Je moet ze met zulk weer bijna naar buiten trekken. En als ze dan buiten zijn krijg je ze niet verder dan de eerste struik; ze doen hun plas en draaien zich direct weer om met een blik in de ogen alsof ze willen zeggen: 'Als je nog verder wilt, baas, dan ga je maar alleen.'

En soms doe ik dat dan ook....



Ik kleed me om. Doe mijn loopschoenen aan en ga weer naar buiten, want in de regen hardlopen is honderd meter vervelend, maar daarna is het heerlijk. Iedereen verklaart je voor gek, maar het is zo ontzettend rustig op straat. Je hebt geen last van fietsers of skaters en dat beetje water doet je toch zeker niks? Ik loop tien keer liever in de regen dan bij 25 graden in de zon. Dat is misschien een afwijking van mij, maar om hard te gaan lopen heb je sowieso een afwijking nodig en dan kan dat beetje water er ook nog wel bij. Overigens heb je natuurlijk tegenwoordig redelijk beschermende kleding, maar dan wel tegen een prijs die ik er (nog) niet voor over heb.

We hebben trouwens wel eens met zulk hondenweer een avondtraining verplaatst naar de parkeergarage van de Konmar. Je kunt daar een aardig rondje overdekt lopen, zeker als je ook nog een stuk van het Onderlangs meepakt en dan aan het einde de parkeergarage bij Formido in gaat en helemaal tot bijna boven loopt, daar omdraait en weer dezelfde weg teruggaat tot de Driekant. Daar ga je dan linksaf naar de parkeergarage aan de Amsterdamstraat (waar Dokman zijn nieuwe rijwielzaak heeft) en daar ga je ook weer naar boven en naar beneden. Vervolgens ga je weer over het Onderlangs terug naar de parkeergarage van de Konmar. Zo heb je ook een aardig stuk

heuveltraining te pakken.

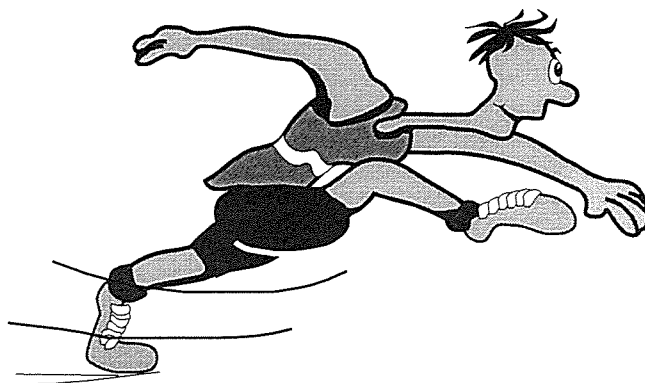
Maar dat verplaatsen van de training heeft alleen zin als je vervoer genoeg hebt (auto's bedoel ik natuurlijk), anders ben je van het er naartoe lopen al weer klie dernat voordat je echt gaat beginnen.

Je moet je overigens wel realiseren, dat je - als je zomers zo'n regenbui op je kop krijgt - erbij loopt als tijdens een Mister of Miss Wet T-shirt/short verkiezing, waarbij het voor de niets vermoedende passant soms moeilijk is recht vooruit te blijven kijken. Denk dus niet, dat de toegeworpen blikken allemaal alleen maar blikken van bewondering zijn, het kunnen net zo goed blikken van verwondering zijn (maar dat moet je zelf maar beoordelen na een kritische blik in de spiegel voordat je de natte kleding hebt uitgetrokken).

En dan nog tot slot van dit beschouwende stukje: denk niet, dat je niet hoeft te drinken als het regent. Je raakt wel degelijk vocht kwijt en drinken blijft dus noodzakelijk, maar het doet voor je gevoel wel een beetje vreemd aan. Het lijkt een beetje op afdrogen terwijl je nog onder de douche staat. Maar - zoals ik boven al geschreven heb - je moet tenslotte een afwijking hebben, anders moet je niet eens aan hardlopen beginnen.

En als je dat weet en je vindt het toch nog leuk en je kunt er zodanig mee omgaan, dat je voor anderen nog te handhaven bent, dan kun je net als ik zeggen: Kijk, daar doe ik het voor.....

Ed



Broløbet 2000

maandag 12 juni 2000
(Halve marathon, Kopenhagen → Malmö)

In augustus 1999 las ik ergens iets over een éénmalig loopevenement dat in juni 2000 zou gaan plaatsvinden: de halve marathon van Denemarken naar Zweden. Via de nieuwe oeververbinding van Kopenhagen naar Malmö; 4 km tunnel, 4 km eiland, 8 km brug en de rest in Zweden!

De stoute schoenen

Hoewel ik pas weer was begonnen met hardlopen, na eind 1996 gestopt te zijn, had ik toch zoiets van: 'Gaaf! Daar wil ik bij zijn in 2000!'. Dus de stoute schoenen aangetrokken en: ingeschreven. Tot 1996 had ik reeds 3 keer een halve marathon gelopen, dus ik wist wat het was. Het zou moeten kunnen lukken toch? Nog 10 maanden om te trainen! Omdat ik zelf niet zoveel vooruitgang boekte, ben ik in januari lid geworden van de Road Runners. Eerst begonnen in groep 6 bij Ed en daarna naar Cindy, groep 5. Met wat trainingsadviezen is het dan toch echt gelukt! Begin juni was ik er klaar voor!

Eindelijk was het dus bijna zover! Op donderdag 8 juni vertrok ik, samen met mijn vriend en mijn 2½-jarige zoontje, met de auto richting Denemarken. We hebben er meteen maar een korte vakantie van gemaakt: een week lang zaten we in een vakantiehuisje in Karrebaeksmunde, 100 km ten zuiden van Kopenhagen.

Het startnummer hadden we zaterdag al opgehaald in een sporthal in Valby (voorstad van Kopenhagen). Met het startnummer, kreeg je ook nog een leuke rugtas, een T-shirt en een drinkgordel. Alles voorzien van de tekst 'Broløbet 2000' uiteraard!

Klaar voor de start!

Op DE dag, maandag 12 juni dus, zijn we om half 8 vanuit ons vakantiehuisje vertrokken richting Kopenhagen. Onderweg zag je echt overal lopers. In auto's, in bussen, bij tankstations (met name voor de sanitaire stop!).

Na de auto geparkeerd te hebben bij het Bella-center, een heel grote parkeerplaats net buiten Kopenhagen, zijn we met een pendelbus naar Kastrup gegaan. Daar was de check-in. Nou ik was niet de enige! Er stond een gigantische brede lange rij met lopers. Daarnaast twee rijen dik toilethokjes (ongeveer een stuk of 40). Op dat terrein stonden ook nog wat standjes en twee luchtkussens voor de kleintjes. De sfeer was echt heel gezellig. Na 50 minuten wachten was ik om 10.10 uur ingecheckt en had ik mijn chip ontvangen. Klaar voor de start!

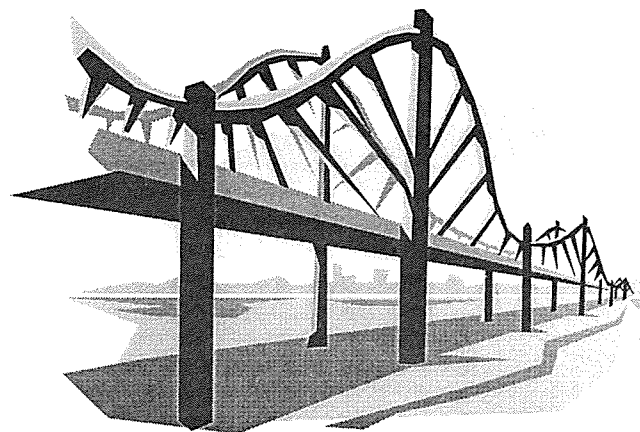
Richting de start was het nog zo'n 20 minuten wandelen (goede warming-up!). Voor mijn supporters (mijn vriend en mijn zoontje dus) hield het een paar honderd meter voor de start al op; zij mochten niet verder. Nog even afscheid nemen, nog

even zwaaien...en: 'daar gaat ie dan!'

Nabij de start mijn tas afgegeven, welke vervolgens in een grote vrachtwagen werd geslingerd waar al zo'n 1.000 andere, allemaal dezelfde rugtassen lagen. 'Hoe krijg ik die ooit weer terug?' schoot het nog even door mijn hoofd.

Eindelijk stond ik dan in het startvak! Nog even mijn heuptasje goed doen, zit alles erin? Bidon, jackie, telefoon (ja..ik moet toch even bellen als ik er ben niet waar?).

Om 11 uur, het startvak was vol, viel het startschot! Iedere 5 minuten startte er namelijk een groep van ongeveer 1.250 personen. In totaal hebben er 92.000 mensen meegedaan.



Geen brug te ver

Na de 4 km lange tunnel 'ingedoken' te zijn, was het meteen prettig lopen. Er was meer dan voldoende loopruimte, het was alleen wel heel erg warm in die tunnel. Ondanks dat het behoorlijk klimmen was (de tunnel uit en een lange klim naar het hoogste punt van de brug, op ongeveer 12 km), liep ik hartstikke lekker. Volgens mij speelt de kick die je van zo'n loop krijgt daar ook een rol bij. Zo schitterend als je die brug ziet liggen zodra je de tunnel uit komt. Daar wil je gewoon naar toe! De temperatuur was prima en ook de wind ging de goede kant op.

Na het hoogste punt van de brug bereikt te hebben, was het heerlijk om weer 'af te dalen'. De tweede helft heb ik samen met een vrouw uit Arnhem gelopen, was wel gezellig om wat te kunnen kletsen. Alleen de laatste drie km werd dat kletsen toch iets minder, wat waren mijn benen ineens 'zwaar' zeg! De brug was uit zicht, de kick die me zoveel energie gaf dus ook. De laatste kilometer toch weer even een opleving gekregen door een band die langs de kant stond te spelen en het publiek langs de kant. Eindelijk zag ik in de verte een hoop ballonnen en een spandoek met 'Mal'. Mijn Zweeds is niet zo goed, maar ik begreep dat dat 'finish' moest betekenen! 'Yes, ik heb het gered! 1:59:31 nog wel!'

Broløbet 2000

Bijna 'thuis'

Na de finish werd je weer verwend; je kreeg een fles sportdrink, een banaan, een raider en een broodje. En het leukste was natuurlijk de gigantische medaille en een handdoek met daarop de Oresund brug. Alles was echt perfect georganiseerd. Uiteraard even mijn vriend en zoontje gebeld om te vertellen dat ik er was, hoefde 'alleen nog maar' mijn tas op te halen en met de bus terug te komen. Het was toen iets na 13.00 uur. Niet wetende dat ik pas om 17.45 uur weer bij hen terug zou zijn!

De tassenuitgifte was goed geregeld. De tassen lagen keurig in vakken op nummer. Er was zelfs een verdeling van de tijd waarop gestart was. Dat laatste wist ik dus niet, met als gevolg dat ik bijna een uur bij het verkeerde vak stond te wachten! Na de verlossende tip van een andere Nederlander ben ik toen ik in het juiste vak gaan kijken. Daar lag dus netjes de tas op mij te wachten!

Busje komt zo...

Nu alleen nog even naar de bus en terug naar

Denemarken(dacht ik). Ik zag een hele meute ergens heen lopen en ik dacht 'ik loop daar maar achteraan, dan kom ik vanzelf wel bij de bussen'. Na 15 minuten lopen kreeg ik toch het idee dat ik niet helemaal goed zat. Bleek dat ik achter de Zweden aanliep. Zweden in! Er zat niets anders op dan maar weer terug te lopen naar waar ik vandaan kwam! Na wat zoeken zag ik dat ik één van de tienduizenden was die met de bus naar Denemarken wilde. Wat een gigantische mensenmassa, dat kun je je haast niet voorstellen. Ongeveer twee voetbalvelden vol! Allemaal voor de bus naar Denemarken!

Wederom maar weer even naar mijn vriend en zoontje gebeld met de mededeling dat het nog wel even kon duren. Ondanks die drukte was de sfeer nog steeds goed!

Om kwart voor 6 waren mijn vriend, mijn zoontje en ik dan eindelijk weer herenigd! Al met al: het was toch echt de moeite waard. Ik had het voor geen goud willen missen!

Janet Beijer (groep 5)

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

Vakantie in Limburg

Zaterdag 17 juni gingen we op vakantie, onze eerste camping zou in Gulpen zijn. Dit had een reden, we hadden gehoord dat er in Landgraaf de Nederlandse kampioenschappen Bergloop waren en wij zouden dat dan nog even mee pikken. We hadden tenslotte ook twee weken daarvoor de Wijnbergloop in Maastricht met goed gevolg gelopen. In Landgraaf was het voor de dames maar 8,2 km en voor de heren maar 14,8 km dus een makkie. 's Avonds lekker kleffe hap, bier en nog even Gulpen in, het was namelijk de nacht van Gulpen (hartstikke gezellig).

Zondag 18 juni, toen we opstonden was het al rond de 30 graden, even snel ontbijten loopkleding aan en op naar Landgraaf. De bordjes verwezen naar een skibaan, daar kon je je natuurlijk omkleden waren wij in de veronderstelling. Het was vroeg dus wij nog iets drinken op het terras, uitzicht op de skihelling. Ron zegt tegen mij je moet er toch niet aan denken dat je daar tegen op moet lopen!

De jeugd ging voor 3 km het eerst van start, daarna de korte en 1.15 uur later de lange bergloop. Met de jongen die als eerste over de finish kwam hebben we even staan kletsen. Nou als het voor ons zo zwaar was als hij vertelde, dan stond ons heel wat te wachten.

De tijd brak aan dat ik me moest gaan warmlopen, rekken, strekken je kent het wel. Ik had mijn Road Runners kleding niet bij me (stom hè!). Voor de start werd er omgeroepen dat als je niet in clubkleding liep je niet voor de wedstrijd kon lopen, dus niet in aanmerking kwam voor eventuele prijzen. Ron die het toch wel verstandig vond dat ik in clubkleding zou lopen gaf mij z'n singlet, hij zei je weet maar nooit!

De 8,2 km zou een aanloop stuk, 1 kleine en 1 grote ronde zijn. In het startvak sta je zo met wat mensen te praten, vraagt er een vrouw aan me of ik hier wel vaker heb gelopen, nee we zijn op vakantie en dachten wat leuk een wedstrijd in de buurt die pikken we even mee. Een andere vrouw die dat hoorde vroeg of ik wel veel in de heuvels had getraind, niet echt (ik ging nu vermoeden dat we inderdaad de skihelling op moesten en dat is dus echt niet te vergelijken met het Buytenpark).

Het startschot, wat gaan die Limburgers abnormaal hard van start (later begreep ik dat dit het enige stukje vlak is en je daar nog iets van je tijd kan goed maken).

Nou daar de eerste stevige klimmetjes en dan een stukje bijna kaarsrecht naar beneden. Ik ben toch al

niet zo'n held met dalen dus moest ik wel even moed verzamelen om me te laten vallen, bocht naar links en daar voor de eerste keer het terras (finish) de eerste kleine ronde zat erop. Als je aan een aanloopstuk denkt, denk ik aan een recht stuk, in Limburg is een aanloopstuk een kleine ronde, het echte werk zou nu pas gaan beginnen hoorde ik. Voor je het bos in ging werd je nat gespoten, kreeg je drinken en sponzen, er werd goed voor je gezorgd en op je gelet.

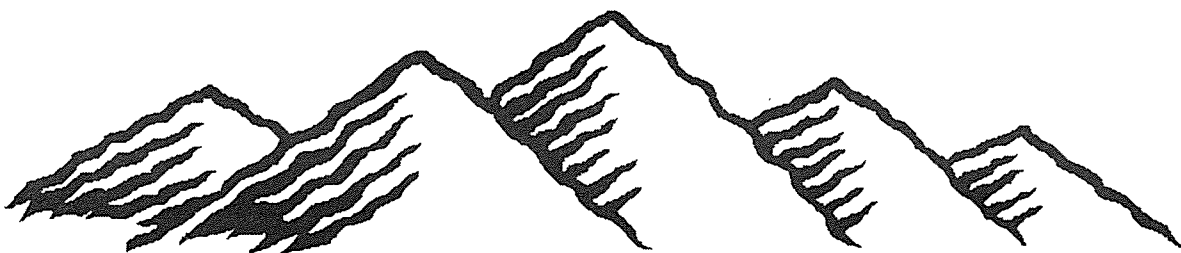
De klim was steil en lang, je benen krijgen zin om te stoppen. Je blijft toch doorgaan, want misschien is na de volgende bocht een vlak stuk om je te kunnen herstellen. Het enige wat ik na zo'n bocht zag was een man die ook moeite had om te blijven dribbelen en die steeds iets dichterbij kwam.

Op een gegeven moment dacht ik: ik ga heel, heel eventjes wandelen, maar een heel klein stukje dat is toch niet zo erg, want echt ik kwam bijna niet meer vooruit. Wat voelt dat lekker, het is nog wel zwaar maar je benen zijn je heel dankbaar en toen viel het me op dat die man (dribbelend) nog steeds dichterbij kwam. wandelen ging dus nog sneller dan hardlopen.

De afdalingen zijn net zo steil als de beklimmingen, verstand op nul en gaan tot de volgende bocht om weer aan de volgende klim te beginnen. Bij weer een bocht loop je dus recht op een muur af (ze waren hier aan het werk en hadden dus een berg puin op het parcours gegooid). Ron staat iets verder op een berg en schreeuwt: je zit goed, je moet erover heen en dan rechts omhoog, heel steil !! Ron maar schreeuwen het gaat goed, ga door enz. enz.

Boven word je beloond met drinken en sponzen. Je bent blij dat je kan wandelen, even herstellen. De eerste ronde zit er bijna op, nog één hele lange steile afdaling een paar kleine heuveltjes en ik kan aan de tweede ronde beginnen. Het valt niet mee om de finish voorbij te lopen, waar iedereen in de zon zit met een lekker drankje. Eerst weer door de koude douche, (wat lekker met die hitte je zou daar wel willen blijven staan) drinken en een paar sponzen mee voor berg op.

Ron stond nog steeds boven op de berg te schreeuwen dat ik zo door moest gaan! Ron kon toen door iets af te snijden en naar beneden te denderen me bij de finish opvangen. Hij wist toen nog niet wat hem te wachten stond, anders had hij het vast rustiger aan gedaan.



Vakantie in Limburg

De finish eindelijk, wat was dit zwaar, op dat moment denk je dus nooit meer! Ik zag mijn tijd 47.33, dat geeft je een goed en tevreden gevoel en denk dan toch voorzichtig aan volgend jaar het weer te doen.

Ron ging zich snel voorbereiden voor zijn wedstrijd (singlet ruilen), nog wat drinken en hij is helemaal klaar voor de 3 grote ronden.

Na even uitgerust te hebben, vochtbalans hersteld, toch maar weer naar boven klauteren om de mannen te zien. Boven kan je tenslotte het slagveld het mooist zien. Hier hoorde ik dat de ronde anders zijn dan die van ons, nog zwaarder!!

Ron die in de eerste ronde ook al moest wandelen (hele nieuwe ervaring voor hem) het terras voorbij kwam dacht : krijg allemaal maar het heen en weer ik stop ermee, ik geloof het wel, ik ga aan het bier, ik heb tenslotte vakantie. Iets in hem zei doorlopen, je zal ze op de vereniging horen, Joyce heeft het uitgelopen en jij niet ha ha ha.

Tweede ronde weer langs het terras, (het is een goed parcours voor je mentale hardheid, één van Ron's geliefde uitspraken) iedereen schreeuwt naar hem, het gaat goed, ga zo door. Ron kreeg hier het idee dat er nog veel achter hem zaten die hem niet inhaalden, dat geeft je dan weer kracht om door te gaan.

Boven op de berg kan ik het slagveld goed bekijken, de koploper moet het na de tweede ronde opgeven,

hij staat te duizelen en kan echt niet verder. De een na de ander strandt hier. Ik zie Ron nog steeds niet komen, even denk ik: hij zal toch niet stoppen, nee natuurlijk niet, hoe kan ik dat denken, uitstappen komt niet in Ron's woordenboek voor.

De finish, ik denk dat Ron nog nooit zo blij is geweest met een finish 1.25.23

We hebben bier verdiend !!!!

De prijsuitreiking, wij in de volle zon toch even luisteren wat de eerste voor tijd hebben. De prijzen werden verdeeld in de volgorde: dames senioren, dames V35, V40 enz. enz.

Namen worden genoemd, V35 de eerste prijs is voor iemand uit Weert. Dan begint de presentator te vertellen dat er een stel helemaal uit Zoetermeer is gekomen om te lopen en dat de vrouwelijke helft de tweede prijs heeft gewonnen. Ongelooflijk dit had ik niet verwacht.

Wat een geluk dat Ron een helder moment had om zijn singlet aan mij te geven, anders was de prijs aan mijn neus voorbij gegaan. Ron is tiende geworden in zijn categorie.

Mochten we volgend jaar weer gaan, dan bereiden we ons wat beter voor, want het is zeker geen loop om te onder schatten, als je kijkt naar de uitvallers, op beide afstanden is meer dan de helft uitgestapt.

Joyce Dijkhuizen, groep 4

*HET adviesbureau voor dienstverlening
en bedrijfsorganisatie*

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



Uitslagen

Halve marathon te Utrecht, 21 mei 2000

21,1 km

Margreet Vonk	1.52.34 (PR)
Martin Metz	1.52.30 (PR)

Wijnbergloop te Maastricht, 4 juni 2000

11 km

Joyce Dijkhuizen	1.02.05
------------------	---------

22 km

Ron Dijkhuizen	1.38.26
----------------	---------

3M Marathon te Leiden, 11 juni 2000

42,2 km

Rens Veltman	3.27.57
--------------	---------

21,1 km

Ron Dijkhuizen	1.24.12
Frans van Haaster	1.24.27
Ad Peltenburg	1.30.28
Ruud van Zon	1.33.29
Etienne den Toom	1.35.16
Piet van Veen	1.37.13
Frits van der Lubbe	1.38.24
Jeroen Sebel	1.38.37
Ed Helsloot	1.38.43
Ap Hartevelt	1.41.35
Rob van Hees	1.42.39
Bert Kuipers	1.44.04
Willem Hoogendoorn	1.44.25
Peter van Zijp	1.45.03
Nick Nahuijs	1.47.35
Liesbeth Edelbroek	1.48.32
Martine Lemson	1.55.28
Eric v.d. Wissel	1.55.31 (PR)
Hans van Tol	1.58.24 (PR)
Paul van Heukelum	1.58.35
Marcel Andeweg	2.00.20 (PR)
Hans Rolff	2.00.21
Piet Barendse	2.01.04

10 km

Jack v.d. Kreeke	0.46.51
Bert Leggedoor	0.47.46 (PR)
Frans van den Hengel	0.49.16
Joyce Hoornik	0.49.58 (PR)
Klaas de Vries	0.49.58
Mario Koolmees	0.50.35 (PR)
Marjolijn Dolk	0.50.49
Mimoena Kamp	0.51.16 (PR)
Hans de Gooijer	0.51.54
Richard Goedhuijs	0.51.58
Jochem Hogendoorn	0.52.10 (PR)
Richard de Jong	0.53.36
Dick van de Hak	0.53.45
Emie Schipper	0.54.08
Koos Ibrucker	0.56.12
Hans Tork	0.56.19

Marjo de Ceuninck van Capelle	0.56.21 (PR)
Walter de Ceuninck van Capelle	0.56.21
Cindy van den Hengel	0.56.21
Jack v.d. Pol	0.56.46
Gert van Houwen	0.56.59
Dick v.d. Pol	0.57.22
Dianne Roosenboom	0.58.15 (PR)
Cor Oud	0.58.17
Monique van Poorten	0.58.37 (PR)
Esther v.d. Berg	0.58.51
Judith Rietveld	0.59.41
Gerard Heeringa	1.01.18
Els van Suffelen	1.03.04
Martin van Baarle	1.03.16
Jeannette van Seuren	1.06.51

Bruggenloop van Denemarken naar Zweden, 12 juni 2000

21,1 km

Janet Beijer	1.59.31
--------------	---------

NK Bergloop te Landgraaf, 17 juni 2000

8,2 km

Joyce Dijkhuizen	0.47.33
------------------	---------

14,8 km

Ron Dijkhuizen	1.25.23
----------------	---------

Oranjeloop te Kwintsheul, 23 juni 2000

10 km

Etienne den Toom	0.37.35
------------------	---------

Hellevoetsluis

10 km

Martine Lemson	0.49.13
----------------	---------

The Terry Fox Run te Den Haag, 25 juni 2000

10 km

Marjo de Ceuninck van Capelle	0.59.24
-------------------------------	---------

Uitslagen (vervolg)

Midzomeravondloop te Bleiswijk, 5 juli 2000

15 km

Frans van Haaster	0.56.15
Ron Dijkhuizen	0.57.54 (PR)
Etienne den Tom	0.58.12 (PR)
Mike van Wijchen	1.00.04
Ad Peltenburg	1.00.07
Aad Vervaart	1.00.09
Frank Kleissen	1.02.32
Frans van der Werf	1.02.35
Ab Harteveld	1.02.46 (PR)
Ruud van Zon	1.02.48
Miel Piso	1.03.07
Rens Veltman	1.03.12
Ellen Duijzer	1.03.51 (1 ^e dame)
Jan-Peter Willemsen	1.04.04
Peter Hoogeveen	1.04.40
Rob van Hees	1.07.35
Peter van Zijp	1.08.52
Bert Kuiper	1.09.00

Thomas Speekman	1.09.00
Elly v.d. Kooij	1.12.00
Aad Zoutenbier	1.13.30 (PR)
José de Groot	1.13.45 (PR)
Martine Lemsen	1.14.15 (PR)
Marjolijn Dolk	1.14.16 (PR)
André Bult	1.14.16
Jasper Harteveld	1.14.45
Bert Scholten	1.14.50
Frans van den Hengel	1.15.23
Joyce Dijkhuizen	1.15.35 (PR)
Erik v.d. Wissel	1.17.25
Dinie Konijn	1.20.58
Ellen Bominaar	1.24.24
Ger de Graaf	1.24.24

1.500 meter

Nicole Dijkhuizen	0.07.11 (3 ^e prijs)
-------------------	--------------------------------

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

DISCOVERY RUN TE HARWICH ENGELAND (vervolg)

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

Wanneer?

30 september 2000

Prijs?

f 99,-, inclusief T-shirt

Afstand?

Een echte 10 km

Après running?

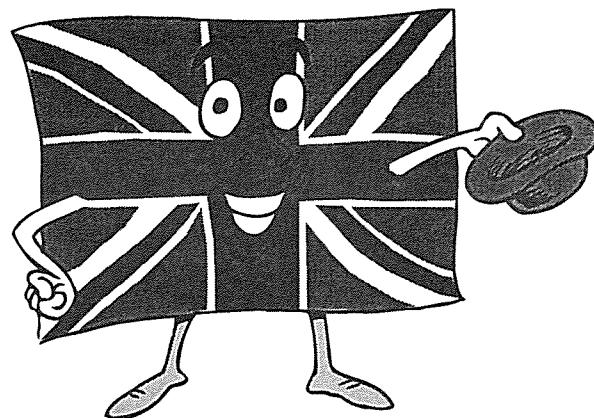
Niet meer naar een winkelcentrum in de vorm van een kamp, geheel ommuurd met één in- en uitgang.

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.

Op het mededelingenbord in de kantine hangt een inschrijffformulier.



HOUD DE DATUM VAN 30 SEPTEMBER 2000 VRIJ IN UW AGENDA.

Wedstrijdagenda

Zondag 19 november a.s. staat de 7-heuvelenloop weer op de kalender en de inschrijving is GRATIS voor de eerste 15.000 als deze via internet gebeurt. Het adres is:

<http://www.zevenheuvelen.nl>

Gauw inschrijven, want nu gaat niet alleen voor niets de zon op, maar kun je ook voor niets de heuvelen op.

Zondag 20 augustus 2000

Kerk Polder lopen te Delft

Organisatie: Delftse Trimclub, tel. 010-5923305

Afstand: 1 en 5 m

Starttijd: 10.00 en 10.15 uur

Zaterdag 26 augustus 2000

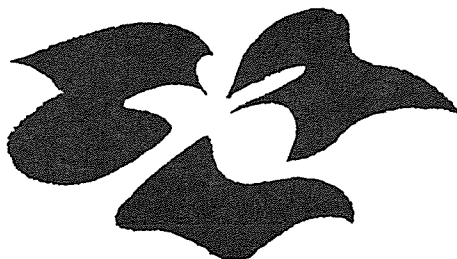
Rijk Zwaan loop te Naaldwijk

Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-420400

Afstand: 3, 1, 16,7 km

Starttijd: 13.00, 13.30 en 14.00 uur

Noot van de redactie: Bij het maken van dit clubblad is het nieuwe trimloopboekje nog niet verschenen. De wedstrijden zullen dan ook pas in het oktobernummer weer worden opgenomen.



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

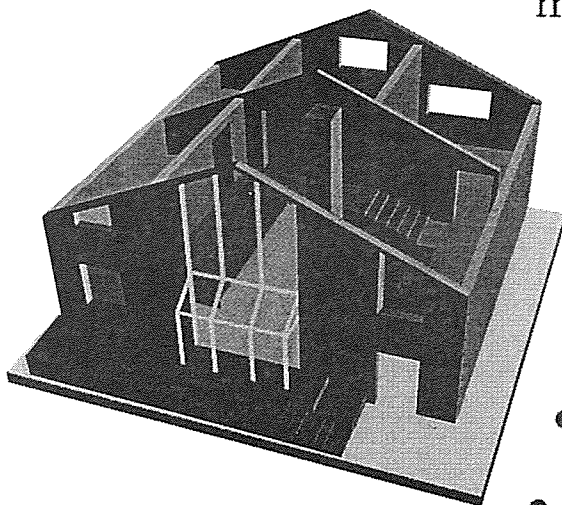
‘Seghwaert’ Tel. 3415307

‘De Leyens’ Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’ Tel. 3410753

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

Jongeluis

B A K K E R

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

Paul van Heukelum
Ulenaker 3
2723 TH Zoetermeer