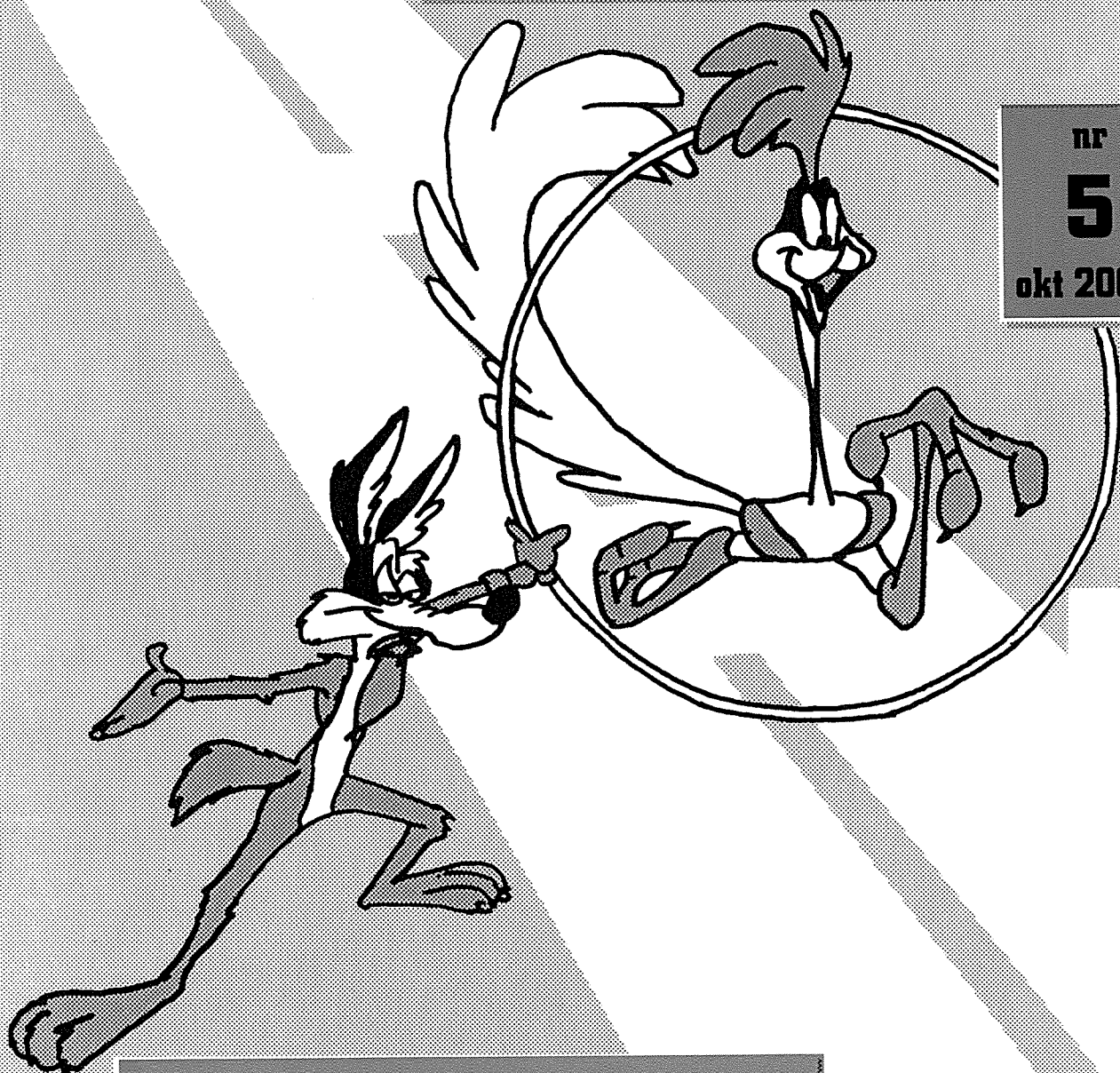


ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

nr
5
okt 2000



Hardlopen en stress
In gesprek met...
Het bestuur stelt zich voor

Starshoe



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

Zoetermeer Cobaltstraat 20

tel.: 079-3610110

E-mail: info@starshoe.nl

fax: 079-3614746

Test, onderzoek en advies van voetbelasting en looppatroon op verschillende testbanen m.b.v. gesloten videocircuit

Verkoop van sportschoenen:

running, walking, indoor, badminton, squash, volleybal, aerobics, fitness, hockey, tennis, handbal, atletiek en casual

Verkoop van functionele sportkleding

* sport-ondergoed van diverse merken

* sport-BH's

* tights, jacks, shirts en tweede laagskleding

* runningsocks

Verkoop van topklasse sportaccessoires

complete collectie POLAR hartslagmeters, bottle-belts, running radio's, flashers, wallets, ice-packs en reflectiehesjes

Verkoop van medicinale braces

Aanpassingen in of aan sportschoenen

Vervaardigen van voetbedden

Schoenreparaties

Verkoop van verenigingskleding

Kom eens langs voor de juiste sportschoenkeuze

In ons assortiment

o.a.:

BROOKS

ONDO

Reebok

Ons



KARHU

adidas

Rockport

POLAR

SAUCONY

new balance NB



FINN

NEWLINE

en andere top-merken

Een afspraak maken is mogelijk

Inhoud

- | | | | |
|----|--|----|-----------------------------|
| 5 | Voorwoord | 15 | Kerstdrive RRZ |
| 6 | Vreugde en leed | 16 | In gesprek met Aad Vervaart |
| 7 | Het Terschellingertje | 17 | Sinterklaas bij RRZ |
| 8 | Verslag van de extra Algemene Ledenvergadering | 18 | Retourtje Dordrecht |
| 9 | Het nieuwe bestuur stelt zich voor | 20 | Hardlopen en stress |
| 11 | In gesprek met Sandra Lugtenburg | 22 | Waar doe ik het voor: |
| 12 | Op weg naar 1 september 2000! | 23 | Uitslagen |
| 14 | Een trainingskamp in Alanya | 25 | Wedstrijdagenda |



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

Roadie

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

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

Adres

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer
website: <http://www.roadrunners-zoetermeer.nl>
e-mail: info@roadrunners-zoetermeer.nl

Bestuur

Liesbeth Edelbroek	(079) 342 76 53
(voorzitter)	
Peter Baven	06 53 16 05 37
(interne communicatie)	
Bram Munnik	(079) 342 58 80
(penningmeester)	
Peter van Zijp	(079) 341 06 16
Aart Vervaart	(079) 331 94 33

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) 346 06 61

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 2000

- groep 1•
Frans van der Werf (coördinator) (079) 316 76 40
- groep 2•
Ab Leeftang (2^e voorzitter TC) (079) 342 39 05
- groep 3•
Frans van den Hengel (079) 341 58 61
Arno van Burken (079) 342 30 29
- groep 4•
Hans Rolff (voorzitter TC) (079) 341 37 38
- groep 5•
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
- groep 6•
Ed Jacobs (079) 341 75 30
- groep 7•
Wim Bras (079) 351 81 37
- woensdagochtendgroep•
Cindy van den Hengel (079) 341 58 61
Wim Bras (079) 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
e-mail: spang@tref.nl

Inleveren kopij

De redactie ziet graag kopij tegemoet voor de Roadie.

De inleverdata voor bijdragen zijn:

- 8 november 2000 voor het decembernummer
- 8 januari 2001 voor het februarinummer
- 8 maart 2001 voor het aprilnummer

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 Road Runners,

Nauwelijks bekomen van mijn verkiezing in het bestuur van en mijn benoeming tot voorzitter, kreeg ik van de redactie het verzoek het voorwoord voor deze Roadie te schrijven. Graag maak ik daarvan gebruik.

Allereerst wil ik Hans Feelders bedanken voor de tijd die hij gedurende bijna anderhalf jaar aan onze club heeft gegeven. Het doet mij trouwens heel veel genoegen dat Hans als eerste gevolg geeft aan zijn eigen oproep in de vorige 'Roadie' en als vrijwilliger zijn schaarse vrije tijd blijft steken in de redactie van onze website, die volop in ontwikkeling is. Klasse Hans!

Onder het motto 'we laten er geen gras over groeien' is het nieuwe bestuur op 29 september in haar eerste vergadering bijeengewees. Tijdens deze vergadering hebben wij een taakverdeling gemaakt. De taken en de 'poppetjes' die erbij horen vinden jullie op pagina 9.

Ook hebben wij gesproken over zaken die op de korte en langere termijn staan te gebeuren: het schrijven van een beleidsplan en verbetering van de interne communicatie. Daarnaast zullen wij vanzelfsprekend de lopende activiteiten voortzetten.

Wat betreft het beleidsplan, proberen wij vóór medio januari 2001 een concept gereed te hebben.

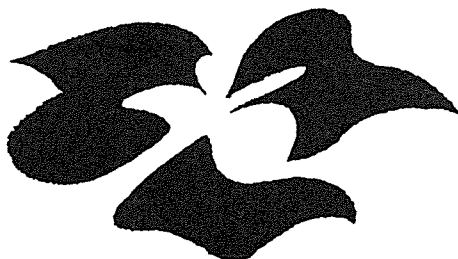
Daardoor zou de jaarlijkse ALV aanzienlijk vervroegd kunnen worden wat ons met betrekking tot het reilen en zeilen van RRZ in 2001 meer ruimte zal geven. Dus probeer de woensdagavonden van eind januari, begin februari 2001 alvast vrij te houden.

Ook de interne communicatie heeft momenteel al onze aandacht. Het bestuur voert gesprekken met verschillende commissies om uiteindelijk alle informatie-uitwisseling binnen de vereniging beter op elkaar af te stemmen en te stroomlijnen. Ik hoop dat jullie hiervan over een paar weken al de eerste resultaten zullen merken.

Graag houden wij bij onze activiteiten rekening met jullie suggesties, vragen of opmerkingen. Dus heb je nieuwe ideeën, of een mening over hoe iets beter zou kunnen, aarzel dan niet het desbetreffende bestuurslid te benaderen; elk idee is een goed idee tenzij het tegendeel bewezen is!

Tot slot wil ik jullie alvast wijzen op een aantal evenementen waarvoor de voorbereidingen in volle gang zijn. Noteer alvast de volgende data: Sinterklaasfeest voor de Roadie-telgen op 2 december, de Kerstdrive voor de kaarters op 21 december en de Nieuwjaarsreceptie, al dan niet voorafgegaan door de traditionele Nieuwjaarloop, op 6 januari 2001.

Liesbeth Edelbroek



“Bloemenhoek” Zoetermeer

Winkelcentrum:

‘Seghwaert’

Tel. 3415307

‘De Leyens’

Tel. 3416347

‘Leidse Wallen’

Tel. 3410753

Vreugde- en leedcommissie

Verjaardagen

November:

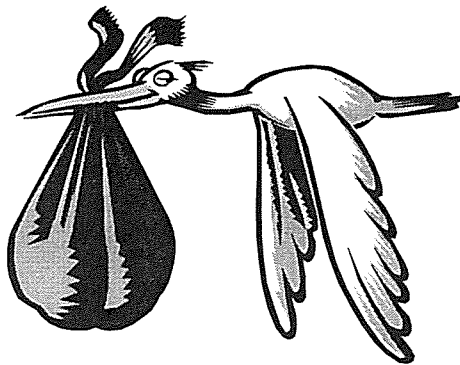
- 1 Aad Weeda
- 1 Hans Besseling
- 2 Jack van der Pol
- 2 Hans van der Hucht
- 3 Ruud van der Maaten
- 4 P. Dreves
- 5 Coert van Wijk
- 5 Bert Leggedoor
- 6 Rik Franken
- 6 Aad Zoutenbier
- 8 Hans van der Zwan
- 9 Liesbeth Sanders
- 11 Hans Hortensius
- 11 Reinie Schmit
- 11 Marlene Hoogeveen
- 12 Margot Aben
- 13 Joyce Hoornik
- 13 Cindy van den Hengel
- 13 Wilma Coenen
- 14 Hans Peter Bodegom
- 17 René van der Spek
- 19 Robbert Smit
- 22 Jeff Modes
- 22 Jeroen Sebel
- 22 Ferry Lemmers
- 23 Dick den Dulk
- 24 Ton van de Beek
- 25 Roel de Bruijn
- 26 Martin Lansink
- 26 Thea Rolff
- 27 Carla Jongerius
- 28 Aad van Mil

December:

- 4 Ad Smits
- 4 Suzan van der Helm
- 5 Lex van Wijk
- 6 Brigitte van Dijke-Meulendijks
- 7 Pieter Fromberg
- 7 Angela Hoevers
- 8 Hellen Eilbracht-Doeve
- 10 Ferry van Velzen
- 11 Joop Verboom
- 11 Sandra Maijer
- 12 Albert Bos
- 13 Koos Verhoeven
- 14 Dico Hak
- 14 Cees Kortekaas
- 16 Richard de Jong
- 17 Ger de Graaf
- 18 Hans de Groot
- 19 Ronald Groenhout
- 20 Karin Hobbelen
- 21 Ellen Bominaar
- 21 Leo Bögeman
- 22 Joyce Boot-Zuilhof
- 22 André van Unnik
- 23 Fred Filippo

- 23 Marlies Janson
- 23 Gert van Leeuwen
- 24 Fred Fokken
- 25 Piet Barendse
- 26 Patrick Kers
- 27 Marc De Meyere
- 29 Jan Schonewille

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



Geboren

Op 11 oktober is geboren:

Maxine

dochter van

Carianne van Baarle en Gert van der Houwen

(zie ook blz. 30!)

Geblesseerd

Van de leedcommissie hebben wij doorgekregen dat er in de afgelopen periode een kaartje is gestuurd naar de volgende personen:

Richard Goedhuis, Joyce Boot en Carlos Fokke.

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.

Het Terschellingertje

Oktober 2000

5 November is het weer zover, dan zal voor de 4^{de} keer de Berenmarathon op Terschelling worden georganiseerd. Voor alle Road Runners welke zich dan naar 'het eiland' begeven volgen hier enige tips en wetenswaardigheden. Helaas is de inschrijving reeds gesloten, dus voor een ieder die door dit katern enthousiast wordt: schrijf je volgend jaar tijdig in. Inschrijving start medio april en is rond begin augustus volgeboekt.

Reistijd

Een enkele reis Zoetermeer -Terschelling bedraagt ongeveer 5 uur. Twee uur rijden, twee uur varen en een uur om je auto te parkeren.

Terschellinger kroegentocht

Omdat de reistijd heen-en-weer meer dan 10 uur bedraagt is het raadzaam om er maar een lang weekend Terschelling van te maken. Hoe breng je dan je avonden door. Meng je onder de echte Terschellingers in het kroegleven. Leuke kroegen op Terschelling zijn: de Zeevaart, een bruin café waar je de rasechte Terschellinger aantreft ('s zondags gesloten), de OKA18, een café voor de jeugd waar de studenten van de Zeevaartschool regelmatig komen, maar waar je zeker op de zondag naar toe kan. De Brascour grandcafé, waar het juttersbitter zeer goed smaakt.

Fietsen

Op Terschelling struikel je over de fietsverhuurbedrijven. Huur eens een fiets en verken het parcours alvast. Op Terschelling staat dit bekend als parkoertoeren. Terschelling heeft mooie fietspaden door de duinen, maar het heuvelt er wel.

Wandelen

Op Terschelling kun je niet alleen heerlijk fietsen ook de mogelijkheden tot wandelen zijn er volop aanwezig. Even lekker uitwaaien op de brede

stranden aan de noordzijde of een wandelingetje naar 'de Dodemanskisten'.

Terschellinger traditie

Pondkoek: Overheerlijke koek bij elke bakker op het eiland verkrijgbaar.

Juttersbitter: Overheerlijk borreltje dat zeer goed smaakt voor en na de Berenloop.

Terschellinger wetboek

Je mag niet droog vallen op Terschelling
Gemeentelijke verordening welke zoveel betekent als een glas mag nooit leeg zijn.
Het schijnt ook iets met de scheepvaart te maken te hebben, maar die betekenis is me ontschoten

Zoetermeers streekblad

Ook van het Zoetermeers streekblad zullen weer enkele reporters meereizen welke op de zondagavond via de moderne media de uitslagen naar Zoetermeer doorzetten voor de woensdag editie. Meld je aan de finish dus even bij één van deze reporters met je naam en eindtijd.

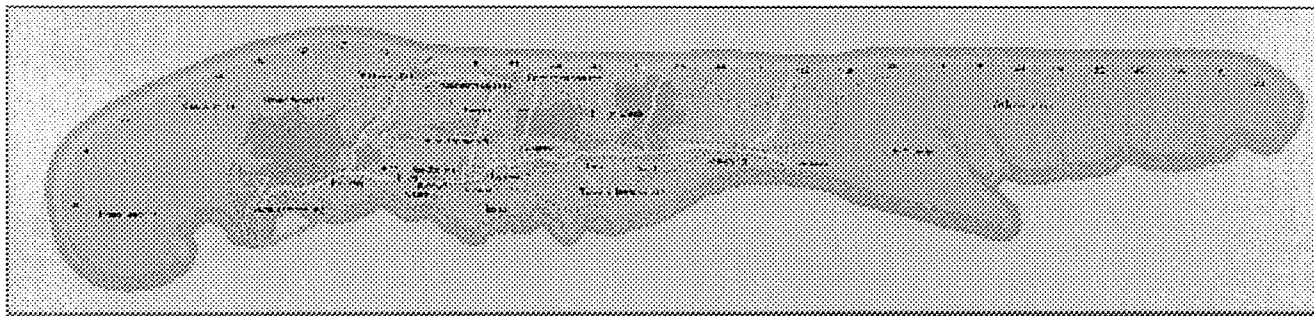
E-mail adressen

Oproep aan alle Berenlopers: Geef je e-mailadres even door aan Ruud van Zon, de elektronische postbode van groep 1 en nu ook van de Berenlopers. Dan kunnen we voor de liefhebbers op de zaterdag nog even iets afspreken op het eiland.

Berenloop site

De Berenloop heeft zijn eigen Internetsite waar naast enige algemene informatie ook alle inschrijvingen op staan en daags na de Berenloop de uitslag. Voor de Roadies die volgend jaar ook naar Terschelling willen: Houd deze site vanaf begin april in de gaten, want je kunt er dan ook inschrijven voor de Berenloop 2001.

<http://home.wanadoo.nl/svfriesland/berenloop/hoofdmenerenloop.htm>



Algemene ledenvergadering

Verslag van de extra Algemene Ledenvergadering van de RRZ d.d. 27 september 2000

Aanwezig: het bestuur en 38 leden

Afwezig met bericht van verhindering: 5 leden

1. Opening.

De voorzitter – Hans Feelders – opent de vergadering om 21:00 uur met een hartelijk welkom aan de aanwezige leden. Hij memoreert kort het doel van deze vergadering: de presentatie van een nieuwe bestuursorganisatie van de vereniging en aansluitend de verkiezing van een nieuw bestuur. Dit laatste is nodig, omdat Hans door drukke werkzaamheden zijn functie vacant heeft moeten stellen.

De agenda wordt vervolgens onveranderd vastgesteld, waarna Hans het woord geeft aan Bram Munnik om de voorgestelde organisatie toe te lichten.

2. Organisatie.

Bram gaat in zijn toelichting kort in op de aanleiding voor het voorstellen van een nieuw bestuursmodel. Het grootste euvel in de afgelopen periode is het gebrek aan communicatie c.q. de gebrekkige uitvoering ervan. Dit is mede een gevolg van de (te?) kleine omvang van het bestuur, waardoor er niet of nauwelijks contact was tussen bestuur en commissies, noch tussen commissies onderling en naar de leden.

Het voorgestelde model probeert aan dit euvel tegemoet te komen. Uiteraard is een model niet zaligmakend, voorwaarde is ook een strakke invulling van afspraken, zoals vergaderschema's en dergelijke. Bram geeft aan, dat het voorgestelde model toekomst gericht is: het is in deze zin een groeimodel. Kenmerkend is, dat elk bestuurslid een eigen aandachtsgebied krijgt, waardoor een betere communicatie mogelijk is. Daarbij worden een viertal aandachtsgebieden onderscheiden: verantwoord lopen, plezier, clubhuis (exploitatie en onderhoud) en communicatie. Dit is dan ook de reden om het bestuur tot vijf personen uit te breiden.

De vergadering reageert door te stellen, dat een structuur niet de oplossing voor de gerezen problemen is, doch dat een structuur hooguit een hulpmiddel is om de problemen te lijf te gaan. De echte oplossing is gelegen in de discipline van de betrokkenen. Discipline ten aanzien van het nakomen van afspraken en het elkaar aanspreken op resultaten. De club is nu zo gegroeid, dat de vrijblijvendheid eraf moet als het gaat om het in goede banen leiden van de club. Nogmaals wordt benadrukt, dat een goede interne communicatie essentieel is.

Vanuit de vergadering wordt in de persoon van Peter Baven benadrukt, dat kandidaten zich dienen te realiseren, dat invulling van de voorliggende bestuurstaken (veel) tijd kost, hetgeen door Rien Sikkels wordt benadrukt.

Het voorgestelde organisatie wordt als startmodel door de aanwezige leden goedgekeurd.

3. Verkiezing.

Er zijn tot de aanvang van de vergadering twee kandidaten gemeld bij de secretaris. Het aantal vacatures bedraagt echter drie. De twee kandidaten stellen, dat zij zich terugtrekken - gezien het tijdsbeslag, dat op hen gelegd zal worden bij het aanhouden van een vacature in relatie tot de taken, zoals onder het voorgaande agendapunt zijn genoemd - indien er geen verdere kandidaten zijn.

De voorzitter schorst de vergadering tot 22:15 uur om de ontstane impasse in onderling overleg te doorbreken.

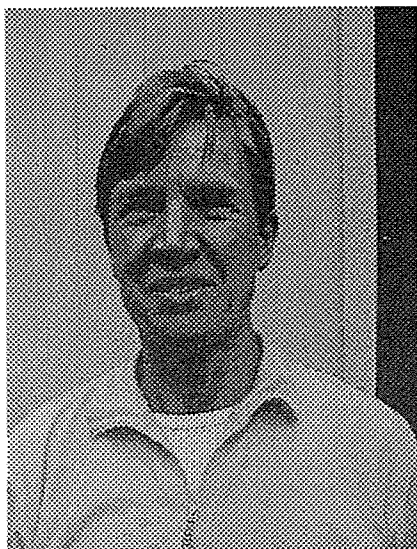
Na de schorsing stellen zich alsnog twee personen kandidaat en trekt een van de eerste kandidaten zich terug om de functie van wedstrijdsecretaris meer inhoud te geven.

De kandidaten zijn: Liesbeth Edelbroek, Peter Baven en Aad Vervaart. De vergadering stemt unaniem met hun uitverkiezing in.

De voorzitter feliciteert de verkozen leden en wenst hen zeer veel succes.

Vervolgens sluit hij de vergadering om 22:25 uur.

Het bestuur stelt zich voor

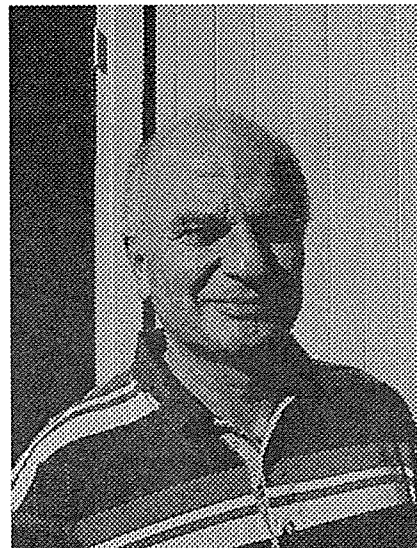


Voorzitter:

Liesbeth Edelbroek

Speciaal belast met:

- Algemene coördinatie
- Beleid



Secretaris:

Peter van Zijp

Speciaal belast met:

- Aanspreekpunt Technische Commissie
- Aanspreekpunt Sport- en Massage Commissie
- Aanspreekpunt wedstrijdsecretariaat
- Algemene zaken



Penningmeester:

Bram Munnik

Speciaal belast met:

- Budgetbewaking
- Incasso contributie



Lid:

Aad Vervaart

Speciaal belast met:

- Clubhuis
- Kinderopvang
- Ledenadministratie
- Kleding



Lid:

Peter Baven

Speciaal belast met:

- Communicatie tussen en voor leden
- (dus ook) Evenementen

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)

In gesprek met...

Sandra Lugtenburg

Op 21 september 2000 sprak ik met Sandra Lugtenburg over sporten na een zwangerschap. Sandra is op 10 februari van dit jaar bevallen van een dochter: Mariska. In een eerder interview heeft Sandra al gesproken over sporten tijdens de zwangerschap, vandaar nu een vervolggesprek na haar bevalling.

Hoeveel weken na je bevalling ben je weer begonnen met sporten?

Na een week ben ik alweer gaan wandelen, na zo'n vier weken ging ik met Mariska al vanaf Rokkeveen naar het Stadshart en weer terug. Dit moest natuurlijk wel tussen de voedingen in gebeuren, dus af en toe was het 'rennen'.

Nadat de verloskundige het groene licht had gegeven, heb ik vanaf 7 weken ook weer het zwemmen opgepakt. Inmiddels was ik thuis ook al rustig bezig met de roeimachine. Het zwemmen ging prima, van lieverlee kon ik m'n kilometer weer voltooien. Na 10 weken ben ik weer gaan hardlopen en is het zwemmen wat op de achtergrond geraakt in verband met de slechte combinatie, om 7 uur op, zwemmen en de eerste voeding van Mariska (Sandra geeft namelijk borstvoeding – red.).

Hoe ging het hardlopen in het begin?

Je moet je er niet te veel van voorstellen hoor, in het begin eerst 15 minuten en dan langzaam steeds een beetje langer. In het begin had ik wat last van m'n borsten tijdens het lopen, maar dit ging na enkele keren vanzelf over. Van problemen zoals je wel van andere vrouwen hoort, over sluitspieren en dergelijke, had ik gelukkig geen last.

Hoewel ik nu wel weet hoe dit aanvoelt, aangezien ik dit inmiddels ervaren heb tijdens de afgelopen Starshoe-run (10 km). Ik wens het niemand toe zo'n dergelijke ervaring!

De eerste keer dat ik weer 50 minuten liep, was ik wel blij dat ik er was, maar van 'uitputting' was zeker geen sprake.

Met betrekking tot hardlopen: ben je net zo gemotiveerd of gedreven als voor je zwangerschap?

Omdat je weet dat je met een baby minder tijd hebt om te trainen is de druk toch ook wel minder. Maar: volgend jaar staat zeker weer de halve marathon van de CPC op het programma hoor, en natuurlijk onder de 2 uur! Tot nu toe gaat het gelukkig allemaal prima en ik verwacht ook eigenlijk verder geen nadelige gevolgen van mijn zwangerschap en bevalling.

Hoe heb je het hardlopen precies opgebouwd?

Na eerst een poosje voor mezelf gelopen te hebben, ben ik in mei in groep 6 gaan lopen. Hier heb ik vrij lang gelopen om m'n lichaam weer rustig aan het ritme van wekelijks hardlopen te laten wennen. Eind juli ben ik naar groep 5 gegaan en na de vakantieperiode ben ik weer terug in m'n eigen

groep: groep 4.

Ondervind je ongemakken bij het hardlopen ten gevolge van de zwangerschap?

Nee, eigenlijk voel ik me hetzelfde als daarvoor!

Maar er is toch zeker wel wat veranderd in je leven en dus in het sporten?

Tuurlijk, dat spreekt vanzelf. Wat nu na 8 maanden wel fijn is, is dat de avondvoeding er niet meer is en ik dus 's avonds met een gerust hart kan gaan trainen; ik heb geen zorgen meer dat er nog gevoed moet worden, 'mijn werk zit erop'. Verder is de week natuurlijk drukker geworden, maar ik merk dat het lopen een ontspanning voor me is, vooral weer het lopen bij de vereniging. Vroeger wandelden we ook nog veel, maar met het wegbrengen naar de crèche, werken, weer ophalen van Mariska, schiet dit er soms toch wel bij in nu ze al om half acht naar bed gaat.

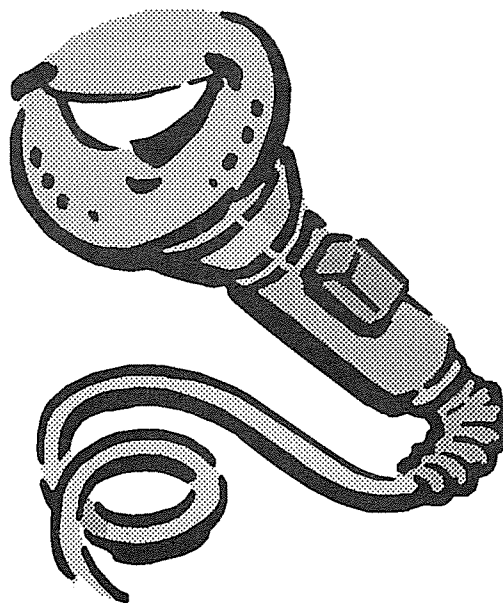
Heb je nog tips voor andere vrouwen die na een zwangerschap weer willen gaan lopen?

Begin rustig, ga eerst een paar groepen lager lopen en ga niet alleen lopen. Je hebt het risico dat je dan te snel gaat en het is natuurlijk ook veel gezelliger om in een groep te lopen. Het voordeel van rustig in een lagere groep beginnen, betekent dat je weer een aantal groepen 'doorloopt' en dus ook meer mensen leert kennen van de vereniging!

Verder wil ik nog even kwijt dat het geven van borstvoeding zeker geen beletsel hoeft te zijn om weer te gaan hardlopen. Het is belangrijk veel te drinken om je borstvoeding goed op peil te houden.

Sandra bedankt voor dit gesprek en je tips!

Namens de redactie,
Betty Wentink



Op weg naar 1 september 2000!

Afscheid van groep 71

Omgaan met mensen is leuk en samenwerken met mensen (in)spannend, maar het begeleiden en trainen van de leden van groep 7 is PLEZIER maken!! En dat hebben wij, groep 7 ALTIJD gedaan!! Lopen van zo'n 10 minuten tot en met een 'dik' uur ná een flinke warming-up en mét een behoorlijke cooling-down. Het ging als vanzelf. Met 'dwazen' als assistent- (no names, no faces) en door vele verrassende wendingen in zowel het programma als in de te volgen routes werd geen enkele training een saaie bezigheid.

Ik zal dit missen, echt missen en zonder iemand tekort te willen doen, zo'n assistent-tr.... zal ik zeker missen (als kiesp...?)

Maar nu serieus: Door mijn steeds drukker wordende 'business' als zelfstandig Adviseur en 'gedwongen' door ontstoken achillespezen heb ik moeten besluiten voorlopig 'rust' te nemen en dat is eigenlijk veel pijnlijker!!

Als tegen een berg keek ik op naar 1 september, want dan was het zover! Het werd zelfs een week eerder, dat ik door werkzaamheden de trainingen niet meer kon verzorgen.

Maar

Wat een heerlijk gevoel overviel mij op zaterdag 26 augustus, toen ik uit handen van Leo namens groep

7 een prachtig aandenken kreeg. Met echte trots toon ik dit aandenken dan ook aan ALLE leden van RRZ alvorens het een opvallende plaats krijgt in mijn kantoortje.

Daarbij kreeg ik een dinerbon om heerlijk met vrouwlief ruimschoots van te kunnen genieten en een paar sportsokken met daarop een bekend biermerk!! Ik heb daarbij beloofd deze bij een training met groep 7 te dragen, zodra ik weer kan. Hoe dan ook, het is voorbij. Een plezierig seizoen met plezierige mensen en daarom deed ik het graag. Ik ben blij jullie, leden van groep 7, ontmoet te hebben en jullie heb mogen trainen. Bedankt voor ALLES enne ... blijf plezier maken en lekker lopen bij de Road Runners!!

Tevens afscheid van de Technische Commissie. Samenwerken met zulke deskundige (assistent)trainers is makkelijk, samenwerken met zulke gedreven (assistent)trainers een genot. Deze Technische Commissie is het kloppend hart van onze vereniging, dus draag het een zeer 'warm' hart toe a.u.b. want dat is de plicht van ieder RRZ-lid. Ook de TC heeft mij verblijd met een 'afscheidscadeau', waarvoor mijn hartelijke dank!! Ik wens de TC heel veel wijsheid en succes toe en voor alle TC-leden en alle overige RRZ-leden:

'Keep on smiling'
Frank P. Eilbracht

GROTE SORTERING • SCHERPE PRIJZEN • GOED ADVIES

Magazijnrekken
Archierrekken
Palletstellingen
Winkelstellingen
Intern transport materiaal
(079) 361 13 11



de RIJK

MAGAZIJNINRICHTING BV

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

**UW CLUB HEEFT
ER EEN
SUPPORTER BIJ.**



Een trainingskamp in Alanya

Omstreeks Kerst '99 werden de vakantieplannen gemaakt, de families Van der Maaten en Willems gingen samen op vakantie en wel naar Turkije (Alanya). Vanaf dat moment werd er ook gesproken over de invulling van de vakantie, de dames gingen veel zonnen, zwemmen, vooral weinig bewegen en de kinderen vermaken.

Tot mijn grote schrik had Ruud grote plannen voor een uitgebreid trainingskamp, er moest en zou iedere dag gelopen worden. 'Het is daar boven de 40 graden in juli' zei ik, 'dan lopen we 's morgens om 7 uur' zei Ruud. 'Je weet dat ik in het voorjaar veel fiets en weinig loop en ik dus niet lekker in vorm ben', zei ik, 'dat is dan een mooi moment om wat meer aandacht aan het lopen te besteden' zei Ruud. Hij wilde van niets weten en het programma werd steeds uitgebreid, want hij had ook ontdekt dat er een fitnessruimte in het hotel was. Ook moest er tijd ingeruimd worden voor zwemmen, beach-ballen, tafeltennis en meer van die onzin.

Door familieomstandigheden, veel werkdruk, een volle fietsagenda en een blessure heb ik in april, mei en juni weinig kunnen lopen. 'Maakt niets uit, dan doen we het wat rustiger aan' zei Ruud, nou daar was ik lekker mee. Een half jaar heb ik dit allemaal aan moeten horen, maar ja de gedachte dat ik op zeker 5 kilo zwaarder terug zou komen door alle buffetten veel bier en weinig beweging heeft mij toch doen besluiten om er maar het beste van te maken en mij geheel over te geven aan het trainingsschema van Ruud.

Op 11 juli is het zover en vertrekken we met 2 families (7 personen) naar Alanya. En ondanks een zeer vroege vlucht en dus ook een hele lange dag begint het schema op 12 juli, hier had ik dus niet op gerekend. Gedurende de hele vakantie (3 weken) werd er dus, met uitzondering van 3 rustdagen, 's morgens vroeg om 7 uur gelopen bij een temperatuur van 25 tot 30 graden. Ruud had wat last van z'n knie (weinig van gemerkt) en ik had wat last van startproblemen (rustige starter). Beiden liepen we met de bekende Perfekta riem, waarbij Ruud soms wel 8 flesjes bij zich had, en met een hartslagmeter.

Het schema bestond uit duurloopjes van 30 min. tot het einddoel een duurloop van 1 uur en 15 min. Het parcours was niet al te best, hoge stoepranden, zwerfhonden en slapende mensen op straat, waar je over heen moest springen. Ook kwamen we steeds dezelfde wandelaars en joggers tegen, zelfs met hoofddoek. Na afloop zwemmen, waarbij de hartslag van Ruud hoger werd dan bij het lopen, en om 13.00 uur fitness tot 14.00 uur. Vermeld moet worden dat de fitnessruimte niet veel voorstelde, het was een hoop oud ijzer, maar je ging er wel lekker van zweten. Tussendoor werd er aan beach ball en waterpolo gedaan en om 16.00 uur volgde het mooiste onderdeel van de dag namelijk bier drinken. We gingen dan naar een plaatselijk café aan de overkant van het hotel en konden daar in de eerste week ook nog mooi de Tour de France volgen op Eurosport.

Na een week werden we in het café aangesproken door een man die we ook al een paar keer hadden zien hardlopen en hij vroeg of hij de volgende ochtend met ons mee mocht lopen. Hij stelde zich voor als Theo Boom en hij kwam uit Limburg, wij dachten gelijk aan de vader van Theo Boerboom want hij zag er uit als een krasse veteraan van 55+. Hij liep iedere dag naar zijn werk (12 km) en hij was lid geweest van de Nederlandse selectie 800 m (lang geleden) maar hij had ook 2 uur 30 op de marathon en 1 uur 12 op de halve marathon gelopen, wij vreesden het ergste. Maar hij zou het rustig aan doen zodat Ruud nog wel met hem mee kon lopen maar ik werd die ochtend gestofzuigd, gelukkig ging hij de volgende dag naar huis en bleef het godzijdank bij die ene keer. Tijdens onze loopjes, die wonderbaarlijk steeds beter gingen, keken we steeds uit op de burcht van Alanya, een geweldige berg bij de haven. Ruud bleef gefascineerd door die berg en het schema werd bijgesteld er zou een aparte heuveltraining komen. Tijdens onze langste loop van 1 uur 15 maakte we al kennis met deze vreselijke puist maar dit was volgens Ruud niet genoeg. Toen we een keer een jeep gehuurd hadden en we hem helaas pas de volgende ochtend om 10 uur moesten inleveren was het zover, we zouden met de jeep tot vlakbij de berg rijden, warmlopen en gaan! (het was tenslotte de laatste training). De klim was bijna 4 km met een gemiddeld stijgingspercentage van ongeveer 8 tot 10 procent en ik heb boven geroepen of ik a.u.b. weer mag gaan fietsen. Al met al een zeer geslaagd trainingskamp waar we veel steun van elkaar hebben gehad.



Een trainingskamp in Alanya

Voor de volledigheid ons gehele schema:

woensdag 12 juli	Richard 30 min. --Ruud 55 min.
donderdag 13 juli	40 min..
vrijdag 14 juli	45.
zaterdag 15 juli	rustdag
zondag 16 juli	45
maandag 17 juli	interval 10 x 1 min (p=3D1 min) op een zeer moeilijk begaan- baar strand
dinsdag 18 juli	45 (met onze krasse veteraan)
woensdag 19 juli	60
donderdag 20 juli	40
vrijdag 21 juli	interval 6 x 2 min (p=3D2 min) op hetzelfde strand
zaterdag 22 juli	rustdag
zondag 23 juli	60
maandag 24 juli	45
dinsdag 25 juli	interval 5x 3 min (p=3D2 min) KL..... strand
woensdag 26 juli	30
donderdag 27 juli	45
vrijdag 28 juli	1 uur 15 min (einddoel) met heuveltraining
zaterdag 29 juli	40
zondag 30 juli	rustdag
maandag 31 juli	zware heuveltraining Ruud boven in 18.32, Richard in 20,42 (met pijn)

Dinsdag 1 augustus was onze laatste vakantiedag en vlogen we 's nachts terug naar Schiphol waar we om woensdagmorgen 3 uur 15 aan de grond stonden. Thuis natuurlijk gelijk op de weegschaal met voor mij een goed resultaat (gelijk gebleven) en voor Ruud zelfs een kilo eraf. En oh wat hadden we ons verheugd op die woensdagavond training, Ruud liep fluitend mee in groep 1 (zelfs geen last van z'n knie) en ik liep (na maanden) goed mee in groep 2. En na afloop natuurlijk een heerlijk biertje met de tientjesclub en vooral veel bijpraten. Zelf heb ik helaas moeten constateren dat dit alles ten koste is gegaan van mijn fietsconditie, want toen ik het weekend daarop meedeed aan de 'Hel van de heuvelrug' in Driebergen was ik van onze groep overal het laatste boven, maar zonder dit trainingskamp was het waarschijnlijk veel erger geweest, bedankt Ruud. Ook bedanken wij Dorien, Jolanda, Ashley, Mellonie en Kai omdat zij ons, vaak lachend, onze gang lieten gaan.

Richard Willems en Ruud van der Maaten

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

Kerstdrive RRZ

Ja Ja Ja eindelijk is het zover, de KERSTDRIVE staat weer voor de deur.

Als je zin hebt in een leuke Klaverjas-, Joker- of Triviantavond kom dan **donderdag 21 december 2000**, aanvang 19.30 uur naar de Road Runners Zoetermeer. De kosten voor deze avond zijn fl 7.50 p.p. en de kantine is om 19.15 uur open. Er zijn leuke prijzen te winnen, maar wat belangrijker is, is dat we buiten het lopen een gezellige avond samen te zijn. Geef je voor dit evenement op bij Jasper Harteveld of Ad Smits dan kunnen zij jouw op de lijst vermelden en wat altijd geldt: vol is vol.

*De 'stille' evenementen commissie
Jasper & Ad*

In gesprek met...

Aad Vervaart

Op woensdagavond 20 september 2000 spraken Lidwien en ondergetekende met Aad Vervaart, een 'bezig baasje' binnen onze vereniging.

Stel je even voor....

Ik ben Aad Vervaart, net 50 jaar geworden, al 14 jaar lid van de RRZ en loop in groep 1.

Naast loper in groep 1, heb je vast nog wel andere functies binnen de RRZ....

Ja, in de loop der jaren heb ik veel functies bekleed. De eerste 12 jaar heb ik als wedstrijdsecretaris gewerkt en in deze hoedanigheid was ik ook bestuurslid. Twee jaar geleden is Ton de Veen mij als wedstrijdsecretaris opgevolgd en ben ik uit het bestuur gestapt..

Vanwege mijn functie als wedstrijdsecretaris was ik vanaf 1990 ook betrokken bij de wedstrijden die door de RRZ zelf georganiseerd werden, nl. de Korenmolenloop en de Starshoe-run. De laatste vier jaar ben ik hoofdcoördinator van deze wedstrijden geweest.

Sinds 1999 ben ik ook werkzaam als bardienstcoördinator en kledingcoördinator. (Inmiddels is Aad, sinds de ALV van 27 september jl., weer toegetreden tot het bestuur – red.)

Maar nu wil je deze functie, wedstrijdcoördinator, gaan neerleggen. Wat houdt deze functie precies in?

Naast het aanvragen van de benodigde vergunningen, moet je ook contacten onderhouden met sponsors en met de overige coördinatoren. Hiermee bedoel ik de mensen uit de medische commissie, de parkoerscommissie en de inschrijfcommissie. Er ligt gelukkig na enkele jaren van organisatie een draaiboek, dat na elke wedstrijd/evaluatie weer aangepast wordt. Omdat we dit draaiboek hebben, kan eigenlijk mijn functie zo overgenomen worden!

Wat voor iemand zoek je dus?

Iemand die net zo gek is als ik dat hij veel tijd in de RRZ wil steken. Bijvoorbeeld het organiseren van een Korenmolenloop in februari betekent al in oktober starten met de voorbereidingen. In april begin je dan weer met de voorbereidingen voor de Starshoe-run in september. Je moet regelmatig bijeenkomsten organiseren en allerlei activiteiten opstarten. Je moet goed kunnen organiseren, hart hebben voor de vereniging en overal een beetje verstand van hebben.

Wat is je motivatie om ieder jaar weer deze wedstrijden te begeleiden?

Het is natuurlijk de uitdaging om een zodanige wedstrijd neer te zetten waar alle lopers in Zoetermeer op afkomen. Het is echter nu, na enkele jaren, zo geworden dat er sprake is van een grote routine. Het gevaar hiervan is dat we toch enkele zaken laten liggen, de alertheid en motivatie wordt

minder, heb ik bij mezelf vastgesteld en dan is het zaak het aan iemand anders over te laten.

Nog even terug naar de eisen voor een wedstrijdcoördinator... Moet je zelf ook loper zijn of kan bijvoorbeeld ook een broer, zus, echtgenoot of echtgenote van een van de leden dit worden?

Naast organisatietalent, hart voor de RRZ en overal een beetje verstand van hebben, hoeft je zelf zeker geen loper te zijn. Uiteraard is het wel van belang dat je je moet kunnen verplaatsen in de loper (nervositeit voor de wedstrijd: alles duidelijk aangeven want men ziet niet altijd alles.....). Verder wil ik aangeven dat je deze functie niet moet combineren met een andere functie binnen de RRZ, uit ervaring weet ik dat dit teveel van het goede is. Indien iemand zich aanmeldt, ben ik altijd bereid advies te geven en eventueel een periode van begeleiding op me te nemen.

Mocht niemand zich aanmelden??

Dan moet ik helaas meedelen dat in ieder geval de Korenmolenloop komend jaar niet georganiseerd zal gaan worden en dat zal toch voor een stad als Zoetermeer heel jammer zijn. De Starshoe-run voor 2001 wordt sowieso opgenomen in de Challenge Run die momenteel voorbereid wordt, dus dat levert vooralsnog geen probleem op.

Zijn er verbeteringen mogelijk in de taak van wedstrijdcoördinator?

Ja, uiteraard. Indien deze persoon zich alleen toelegt op onze twee eigen wedstrijden moet er zeker meer uitgehaald kunnen worden. Het bestuur heeft zich destijds uitgesproken voor maximaal twee wedstrijden per jaar, die zeker geen geld mogen kosten.

En wat ga je nu doen?

Aangezien ik tijdens de laatste Algemene Ledenvergadering een van degenen was met commentaar op het beleid van ons bestuur, voel ik me genooddaakt ook plaats te nemen in het nieuwe bestuur. Ik zal me dus aanmelden als bestuurslid tijdens de eerstkomende ALV (niet als voorzitter!). Vooral de communicatie tussen de verschillende commissies vind ik van wezenlijk belang en zal daarin ook een coördinerende bestuursrol willen spelen. Bovenstaande is ook mede reden waarom ik mijn functie als wedstrijdcoördinator neerleg. Door met deze functie te stoppen kan ik op een ander gebied een bijdrage leveren aan het welzijn van onze vereniging.

Kun je aangeven waarom je na 14 jaar nog zoveel hart voor de RRZ hebt?

Eigenlijk weet ik het niet, maar ik weet wel dat als het met de RRZ niet goed gaat, dan doet dit mij zeer. Het is een beetje 'mijn' cluppie! Ik was er vanaf het allereerste begin bij en ik wil ook graag over 10 jaar nog steeds lid zijn. Als dat betekent dat het nu niet goed gaat en ik een bijdrage kan leveren ter verbetering, dan zal ik dat zeker doen.

In gesprek met... (vervolg)

Hoe ziet volgens jou, onze vereniging er eigenlijk uit over 10 jaar?

Als we nu geen actie ondernemen, lopen we over 10 jaar nog maar met zo'n 100 man nog steeds onze rondjes door de polders. Nemen we nu echter actie, dan kunnen we verder groeien tot meer dan 400 man en zelf wedstrijden blijven organiseren, zoals een echte vereniging betaamt!

Hoe zou onze organisatie eruit moeten zien: een platte organisatie of toch hiërarchisch?

Een platte organisatie zou niet echt werken, hoewel de voorzitter zeker ook geen dictator moet zijn. De voorzitter moet een motivator zijn, vooral voor al die vrijwilligers die onze commissies bemannen (M/V). Op z'n tijd een schouderklop voor deze commissieleden is van belang, net als een open communicatie binnen onze vereniging!

En nu dan onze laatste vraag: Heb je ooit een marathon onder de drie uur gelopen?

Nee, nog nooit. Maar in 2002 staat de marathon van New York op het programma en in voorbereiding daarop zal ik in de marathon van Rotterdam in 2002 een poging gaan wagen!

Aad, bedankt voor dit gesprek en succes bij de RRZ!

Betty Wentink, Redactie Roadie

Sinterklaas bij RRZ

De Sint heeft laten weten dat hij ons dit jaar op zaterdagochtend **2 december** zal bezoeken.

Alle kinderen van RRZ tot de leeftijd van 12 jaar zijn uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Het feest zal om 09.15 uur beginnen en zal tot uiterlijk 10.30 uur duren (dus tijdens de trainingen).

Je kind(eren) kun je voor dit feest opgeven door de naam van het kind te vermelden op het lijstje dat op het mededelingenbord hangt. Dit kan tot **uiterlijk woensdag 22 november**.

Als ouder dien je zelf een cadeau te kopen ter waarde van ± f 12,50. Vergeet niet het cadeau te voorzien van naam en een kort briefje waarin iets leuks over het kind wordt geschreven. De Sint zal dan bij het uitreiken van het cadeau het briefje voorlezen. Het cadeau kan uiterlijk woensdag 29 november ingeleverd worden bij Frans (groep 3) of Cindy v.d. Hengel (groep 5).

Nogmaals, **alle kinderen** van de leden van de Road Runners zijn welkom op dit feestje!!!

Voor meer informatie kun je na 18.00 uur bellen naar Cindy van den Hengel, tel. 079-3415861.

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

Retourtje Dordrecht

Eén keer per jaar wordt er een sportief damesweekend georganiseerd. In vorige edities is de keuze gevallen op activiteiten zoals Wadlopen, fietstocht Den Helder en een kastelenweekend met tokkelen. Dit jaar heeft het organiserende duo Winny Koelé en Ellen Bominaar een fietstocht naar de Biesbosch bij Dordrecht op de kalender gezet.

In het weekend van 19 en 20 augustus vertrokken 20 dames met bepakte en bezakte fietsen voor de Women on Bike tour 2000. Dit vertrek is velen niet ongemerkt gebleven omdat wij als groep op zaterdagochtend om 9.00 uur de uitgang van het clubhuis blokkeerden met onze brede fietsen. Iedereen die gewoon wilde hardlopen kon het clubhuis niet meer in of uit. Een roep om wat extra aandacht!

Ontdek je plekje

Het reisdoel was een jeugdherberg in Dordrecht aan de Biesbosch. Een route van ongeveer 50 kilometer. De eerste dag verliep alles als een tierelier. De weersomstandigheden waren perfect; veel zon en weinig wind en de route die we vanaf de kaart hadden uitgezocht voldeed aan onze doelstellingen, namelijk zo min mogelijk stedelijke bebouwing en drukke wegen. We zijn via Zevenhuizen naar Nieuwerkerk gefietst. Daar hebben we de pont genomen over de IJssel en vervolgens zijn we via Krimpen de Alblasserwaard ingereden. We zijn met zijn allen over de Kinderdijk gefietst dat een werkelijk toeristische topattractie is gezien de vele buitenlanders die daar rondliepen en vol bewondering keken naar tientallen molens in werking.

Appeltaart volgens grootmoeders recept

Onderweg hebben we nog even een terras aangedaan bij Nieuwerkerk. Aan de buitenkant geen spannende gelegenheid maar voor de ware appeltaartliefhebbers is dit 'the place to go'. Geen prefab, bevroren, flauwe hap maar een taartje zoals alleen uw grootmoeder kon maken. Puur roomboter, echte Hollandse goudrenetten, een lekkere brose korst en veel slagroom. 'Heel lekker maar wel erg machtig' sprak Cindy van de Hengel terwijl ze nog een hap nam van haar broodje met salami. Let wel, deze hap was nog geen minuut nadat de laatste kruimel appeltaart uit haar slokdarm was verdwenen! Van fietsen krijg je trek, zullen we maar zeggen.

De bestemming

Om half drie waren we al op de plaats van bestemming, Jeugdherberg de Hollandse Biesbosch. Deze jeugdherberg heeft een bijzondere locatie precies op de scheidingslijn van mooi en lelijk. Aan de ene kant fabrieken en een groot chemisch complex van Teflon (bekend van anti-aanbaklagen) en aan de andere kant een natuurgebied waar bevers zijn uitgezet. Bij aankomst hebben we intrek genomen in onze vierpersoons kamers en ons verkleed voor het

middagprogramma. Ik was blij dat ik mij kon ontdoen van mijn fietsbroek. Gebleken is dat een fietsbroek niet het eeuwige leven heeft. Ik was in de veronderstelling dat mijn merk-fietsbroek van 20 jaar geleden nog prima mee kon. Helaas bleek de werkelijkheid anders te zijn. Beetje bij beetje verteerden de elastische vezels en verdween hiermee de rek uit de fietsbroek. Wat ooit gekenmerkt kon worden als een mooie, strak, nerveus gesneden broek was nu verworpen tot een hobbezak waar elk model ontbrak.

Tijdens het middagprogramma hebben we met zijn allen het bezoekerscentrum bezocht en vervolgens is de groep in tweeën gesplitst. Acht dames gaven de voorkeur aan een boottocht van een uur met de fluisterboot door de Biesbosch. Dit is een bijzondere boot die op basis van zonne-energie, zonder geluidsoverlast over het water glijdt.

De overige 12 gaven de voorkeur aan een activiteit die meer in het verlengde ligt van onze 'roots', een natuurwandeling die deels over asfaltpaden was uitgezet. We zijn ook nog langs de beverobservatiepost gelopen. Helaas hebben we geen bevers gezien maar wel een paar schildpadden. Waarschijnlijk moet je over een flinke dosis geduld beschikken om een reality-bever te kunnen zien. Om half zeven kwamen we allen weer bij elkaar om in de grote eetzaal te dineren. Het romantisch tafelen werd enigszins verstoord door een groep jonge, Amerikaanse voetballers die onafgebroken allerlei speeches kregen voorgeschoteld maar dit gaf tegelijkertijd ook wel weer een internationaal tintje aan ons uitje.

Het eten was eenvoudig, doch voedzaam vezel- en vitaminerijk. Het vlees was wat aan de taaie kant maar de gefrituurde varkenslap kon nog prima dienst doen om de bergschoenen van Marjolijn Dolk opnieuw te verzolen.



Retourtje Dordrecht

Doornat in Dordrecht

Na het driegangen diner hadden we nog voldoende energie om het nachtleven van Dordrecht te ontdekken. Na een mini-fietstochtje van 7 kilometer bleek er in Dordrecht een blues-festival te zijn. Door de hele stad traden op diverse openlucht podia Bluesbands op. Dordrecht is trouwens een zeer leuke stad met een mooi historisch centrum gelegen aan het water.

De avond begon als een mooie zwoele zomeravond maar dit hield op rondom half twaalf toen het begon te gieten van de regen.

Hoewel het water met bakken tegelijk uit de hemel kwam, speelde de muziek door. Voor een aantal van ons een reden om met regenpak aan de openluchtdansvloer te betreden. Ik moet eerlijk toegeven, dit is toch weer een heel unieke aanvulling op mijn danservaring.

Ontbijten met geschenken

De volgende zondagmorgen zat de stemming er al weer snel in. Marjolijn was jarig en dat moest gevierd worden. Vooraf hadden we iedereen ingeseind over dit heugelijke feit en iedereen gevraagd een klein presentje mee te nemen. Dit pakte erg leuk uit en het resultaat was dat Marjolijn was opgezadeld met een krat vol met snoepgoed, chocola, zalfjes, geurtjes, een mini-fietsje, toastjes en andere hebbedingen. Natuurlijk was ook haar fiets vrolijk opgesierd met slingers en ballonnen.

We vertrokken om half 10 na een fotosessie richting Werkendam. Bij de pont aangekomen bleek deze pas na drie kwartier te vertrekken. Een kleine tegenvaller die niet paste in ons strakke schema. Later kregen we nog een tegenvaller te verwerken op pont-gebied.

De pont naar Hardinxveld had op zondag geen dienst. Dit betekende een extra lusje van 6 kilometer met een klim erin.

In deze omgeving was het een behoorlijk lastige opgave om een uitspanning te vinden die gewoon open was op de zondag. Om aan ons koffie- en gebak-shot te komen moesten we een extra lusje fietsen van ongeveer 3 kilometer.

Verlengde route

Na de koffie trok de sliert vrouwen weer voort door het Hollandse polderlandschap, weg van de snelweg. Gelukkig draaide de pont in Schoonhoven gewoon op volle toeren en mochten we snel mee naar de overkant. Gouda kwam toen in zicht en als je in Gouda bent dan weet je dat Zoetermeer niet ver meer is. De Lopikerwaard is echter zo mooi dat we in dit gebied ook wat extra lusjes hebben genomen. Ik heb achteraf nog eens op de kaart gekeken en ik ontdekte vier dorpen die ongeveer in een vierkant liggen waar we allemaal doorheen gefietst zijn. Dat kan niet efficiënt zijn, wel fantastisch mooi met nog meer leuke pontjes. De bijgevoegde figuur geeft schematisch aan hoe we ongeveer gefietst hebben. Halverwege de dag werden af en toe wat kreten uitgeslagen als er over hobbels en bobbels gefietst werd. 'Vermoeidheidsverschijnselen in de bilspijzen', wist Dianne onze massagevrouw te vertellen. Wilma

Norder had toch meer het idee dat het de midden-bilbeenbotten waren die zij voelden. Zelfs Els de Groot kon niets te voorschijn halen uit haar tas, dat de pijn kon verdrijven. Dit viel tegen want voor andere ongemakken wist zij iedere keer weer iets uit haar tover-fietsassen te vissen dat het ongemak kon verhelpen.

José 'superwoman' de Groot had echter nergens last van en wilde het tempo dat op 18 km per uur lag, liever opvoeren naar de 25 km per uur. Het kon allemaal best een beetje vlotter.

Plannen voor volgend jaar

De totaalafstand die we op zondag afgelegd hebben lag een factor 1.6 hoger dan de dag ervoor, namelijk 87 km. Iets meer dan begroot maar ik heb van het begin tot het eind genoten van de omgeving en de groep.

De rode draad van de eerste dag was 3M: Molens, Mooi en Makkelijk. Die van de tweede dag was 3L: Landelijk, Leuk en Lang.

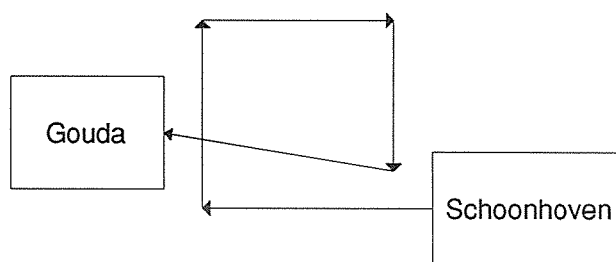
Het was een weekend waarin we gezien hebben dat Nederland een heel mooi land is met nog veel plekjes waar je normaliter nooit komt. We hebben op alle soorten ponten meegevaaren: klein pontje voor max. 10 fietsen, grote ponten met auto's er op, een pont die halverwege de rivier een draai maakt van 180 graden, ponten met wachttijd, zonder wachttijd en ponten die niet vertrokken. Het was bovendien ontzettend gezellig om met zo'n groep dames op stap te gaan.

Ik ben benieuwd wat het volgend jaar wordt? Alle suggesties zijn welkom!!

Ellen Bominaar

Groep 4

Fig. 1 Schematische weergave van de route van Schoonhoven naar Gouda



Hardlopen en stress

In het kader van de cursus 'Trainer Hardlooptroepen' van de KNAU heeft Hans Rolff, trainer groep 4, in 1998 een scriptie geschreven getiteld: **HARDLOPEN EN STRESS.**

Omdat de inhoud hiervan voor menigeen en zeker in deze drukke tijd, van belang is, volgt hieronder een samenvatting. Diegene die geïnteresseerd is in de gehele scriptie, kan deze vinden in het literatuurvak in de kantine.

In de scriptie toont Hans aan dat er een verband is tussen hardlopen en stress. De trainingsopbouw, de balans tussen inspanning en herstel zou ook kunnen gelden voor het hanteren van stress. Hoewel de psychische aspecten van stress niet worden beschreven, wordt wel gesteld dat, als de fysieke elementen van stress verbeterd worden dit ook op de psyche een positieve invloed zou hebben.

Wat is stress?

De meest eenvoudige definitie van stress is 'de lichamelijke reactie die ontstaat wanneer de geest door welke gebeurtenis dan ook uit zijn normaaltoestand geraakt'.

Stress is een Engels woord voor spanning of druk. Met spanning wordt bedoeld de hoeveelheid kracht die b.v. een kabel kan verwerken alvorens hij breekt. Anders gezegd: de verhouding draaglast (spanning) en draagkracht (vermogen) zal in evenwicht moeten zijn om de kabel niet te laten breken. Voor de mens geldt hetzelfde: de kwaliteit van leven wordt bepaald door de balans van draaglast en draagkracht. Stress is iets heel persoonlijks. Ieder van ons heeft een andere balans, de ene mens kan meer hebben dan de andere. De een is eerder 'uit zijn evenwicht' of 'uit het lood geslagen' dan de andere. Toch hoeft stress niet schadelijk te zijn, integendeel. Als men voor een wedstrijd staat kan men gespannen zijn. Deze spanning verdwijnt vanzelf als men eenmaal gestart is. Ook in het dagelijks leven heeft men enige spanning nodig om te functioneren en alert te blijven. Als men echter te gespannen blijft en men zich niet meer kan ontspannen, dan ontstaat er een negatieve cirkel, men raakt overspannen, gestresst. De balans tussen in- en ontspanning is verstoord. De reserves in het lichaam raken op. Het herstel duurt veel langer, maar daar gunt men zich geen tijd voor. Een tekort herstel tussen inspanningen door levert slechtere prestaties. In de atletiek noemt men dit 'overtraind zijn'.

Fysieke reacties op stress zijn o.a. hartkloppingen, droge mond en keel, kortademig, zweterig en verhoogd adrenalinegehalte. Psychische reacties zijn schrik, angst, overbezorgdheid. De geest blijft continu alert op mogelijk onheil. Hersenen en zenuwen blijven extra geprikkeld, ademhaling en hart gaan versnellen. Soms leidt stress tot hoge bloeddruk, wat weer hart- en bloedvaatziekten tot gevolg heeft. Vaak ziet men dat mensen de stress gaan weeten of wegdrinken.

Het lichaam bij hardlopen en stress.

Bij het hardlopen wordt het lichaam aangezet tot het leveren van een prestatie. Dit begint al als men er over gaat nadenken om te gaan hardlopen. Vlak voor de start of training heeft men voldoende adrenaline om de prestatie te kunnen neerzetten. Bij stress gebeurt er in het lichaam precies hetzelfde. Ook dan krijgt het lichaam signalen dat er gepresteerd moet worden. De energie die nodig is om te kunnen presteren (bij hardlopen) of om alert te kunnen reageren (bij een schrikreactie) komt uit de hele kleine voorraad adenosinefosfaat (ATP) dat in de spieren is opgeslagen. Na 2 seconden is dit op en schakelt het lichaam over op het creatinefosfaatsysteem, waar we 10 seconden mee verder kunnen. Voor een goede reactie bij schrik is dit voldoende, maar bij het hardlopen schakelt het lichaam door naar de voorraad glycogeen dat in de spieren en lever is opgeslagen. Het nadeel van dit systeem is dat de afvalstof (lactaat, melkzuur) in de spieren achterblijft en dus spierpijn geeft en een zwaar gevoel in de benen. Helaas duurt het vrij lang voor al dit melkzuur weer is afgevoerd (lang herstel). Gemiddeld kan een hardloper ongeveer 2 uur lopen op dit glycogeensysteem. De man met de hamer is niets anders dan dat dit systeem op is. Het lichaam schakelt door naar vetverbranding. Hier kan men vrij lang op lopen. Als dit ook op is, gaat het lichaam over op eiwitverbranding.

Bij (chronische) stress gaat de energielevering op dezelfde manier als bij hardlopen. Alleen omdat het lichaam continu in een toestand van paraatheid blijft, volgt er geen herstel, het lactaat wordt niet afgevoerd. De spieren blijven daardoor gespannen.

Principes van hardlopen in relatie tot stress

Om tot een prestatie te komen in het hardlopen, is het nuttig om een aantal principes te kennen waarmee men rekening dient te houden tijdens de voorbereiding, de opbouw en het leveren van de prestatie. Om dit te kunnen doen moet men weten wat men allemaal aankan, wat de grenzen zijn, wat er allemaal mogelijk is.

De belastbaarheid wordt bepaald door:

- kracht en aanpassingsvermogen van de pezen en banden en gewrichten
- uithoudingsvermogen van hart en longen
- snelheid: wisselwerking tussen spier- en zenuwstelsel
- lenigheid: de mogelijkheden van het bewegingsapparaat
- coördinatie: vermogen om spieren te laten spannen en ontspannen en te laten samenwerken.

De belasting die een mens kan hebben wordt bepaald door

- omvang, duur, intensiteit en dichtheid van een training
- trainingsfrequentie
- duur en aard van herstel

Hardlopen en stress

De mate van stress wordt bepaald door

- lengte van een spanningsvolle situatie
- frequentie van spanningsvolle situaties
- hoe ingrijpend zijn deze situaties.

Brengt men de mate van stress in relatie met de belasting en belastbaarheid van het lichaam dan kan men concluderen dat 'hoe beter je weet wat het lichaam kan, hoe beter men een prestatie kan leveren'. In onze trainingsschema's kan men zien dat deze aspecten erin verwerkt zijn. Als het herstel voldoende wordt ingebouwd, dus voldoende rust na een wedstrijd, dan blijft de balans tussen belasting en belastbaarheid gehandhaafd. Vaak neemt men niet genoeg herstel, dan wordt de belasting te zwaar en de belastbaarheid te klein. Het lichaam gaat op zijn reserves lopen en vermoeidheid en stress liggen op de loer.

Onderzoek

De laatste jaren zijn er veel onderzoeken gedaan naar de fysiologische en psychische effecten van hardlopen. Aangetoond is dat inactieve mensen en mensen met stress of depressiviteit de meeste verbetering laten zien door aan lichaamsbeweging te doen. Vooral het positieve gevoel dat men heeft na afloop draagt bij tot een beter psychisch welbevinden. Men voelt zich blij, ontspannen en tevreden. De stressbestendigheid neemt toe en men loopt minder kans op hart- en vaatziekten.

Trainingsprincipes in relatie tot stress

Bij het hardlopen is een aantal trainingsprincipes van belang waardoor wordt voorkomen dat het lichaam te zwaar of op een verkeerde manier wordt belast. In

het dagelijks leven en in stressvolle situaties zou men deze principes ook kunnen hanteren. Zoals bekend, bestaat elke training uit een warming-up, een kern en een cooling-down. Eerst worden lichaam en geest voorbereid op de activiteit, dan wordt de prestatie geleverd en vervolgens wordt het lichaam weer in rust gebracht om aan het herstel te beginnen. In het dagelijks leven zou men dit ook kunnen toepassen om voldoende evenwicht na te streven.

Zowel op korte als op lange termijn is deze cyclus toe te passen. Bij het hardlopen gebruikt men een jaarschema met daarin enkele wedstrijden gepland en voldoende rustige trainingen. In het dagelijks leven kan men een seizoen- of jaarprogramma opstellen met daarin vermeld de verplichte en onverplichte activiteiten en voldoende ontspanning en rust.

Waar het eigenlijk allemaal om draait, is een balans zien te vinden tussen inspanning en ontspanning.

Tot slot

Tijdens het schrijven van zijn scriptie heeft Hans een enquête uitgezet onder de lopers van onze vereniging, met vragen over de trainingsopbouw en het persoonlijk effect daarop. De conclusie hieruit was dat alle onderdelen van een training goed scoorden, maar dat de cooling-down wel wat meer aandacht mocht krijgen. De algemene conclusie was dat 'op een gestructureerde manier hardlopen een duidelijke bijdrage levert aan het algemeen welbevinden van de mensen en daardoor een betere stressbestendigheid werd aangetoond'.

Met dank aan Hans Rolff.

De redactie



- Administraties
- Jaarrekeningen
- Belastingaangiften

Accountantskantoor Lips B.V.
Rokkeveenseweg 34
2712 XZ Zoetermeer
Tel.: (079) 341 98 56
Fax: (079) 343 40 10
E-mail: lipsadv@euronet.nl
Beconnr. 437499

Waar doe ik het voor:

Hardlopen kost je de kop niet aan kleding of schoenen.....

Voordat ik mij aansloot bij RRZ had ik van functionele kleding of schoeisel nooit gehoord.

Ik liep in een oud voetbaltenue en op zaalvoetbalschoenen, want ik ben zuinig opgevoed: je draagt alles af tot het tot op de naad versleten is voordat je iets nieuws koopt (maar mijn moeder maakte het gelukkig nog niet zo bont als die vrouw uit Groenlo, die in mijn jeugd een nieuwe overall voor haar man aanschafte en deze in stukken knipte om er twee oude mee te kunnen verstellen).

Nee, als je aan hardlopen doet, kost je dat niet de kop aan kleding of schoenen.

Maar ja, dan ga je wat vaker lopen en moet je dus een tweede setje kleding hebben, want het eerste is nog niet gewassen als je weer de weg op wilt. En dan kom je er van lieverlee ook achter, dat die zaalvoetbalschoenen wel erg snel slijten op asfalt. Ik kocht dus een paar 'echte' hardloopschoenen ('merk' Supertech). Dat was wel een rib uit mijn lijf, want ze kostten maar liefst 50 gulden (ik had nog totaal geen benul van schoenenprijzen)!

Enfin die schoenen bleken geen echt succes, dus die ruimden al vrij snel het veld voor een paar andere. Nu echte merkschoenen: Puma (wist ik veel...). Nou dat was dus ook niks.

Dan na ongeveer een halfjaar maar weer een paar andere aangeschaft: New Balance, omdat die zo mooi bij de kleur van mijn (ook al weer nieuw aangeschafte) kledingsetje pasten. Die kostten inmiddels al wel 100 gulden (maar waren afgeprijsd van 200 en dat moesten dus wel goeie zijn....)!

Maar, als je aan hardlopen doet, kost je dat niet de kop aan kleding of schoenen.

Die New Balance zijn ongeveer een jaar meegegaan. Toen kocht ik in een andere aanbieding een paar Brooks en werd ik lid van RRZ. Een van de oudgedienden (Thomas Speekman, ik ben hem er nog dankbaar voor) vroeg me of die **pantoffels** lekker liepen. Dus maar weer andere gekocht, want inderdaad boden die Brooks geen enkele steun. Nu werd het Karhu. Dat kostte me dus om de drie maanden nieuwe hakken, omdat ik het voor mij verkeerde type had gekocht. Na een jaar ook maar weer afgedankt en toen maar eens naar een goede loopzaak gegaan (je weet wel, die van ons loopje in september) en eindelijk een paar goede schoenen gekocht (Saucony). Op dat merk loop ik nu nog steeds.

Maar goed, je merkt wel aan mijn verhaal, als je aan hardlopen doet, kost je dat in ieder geval niet de kop aan kleding.

Toen ik eenmaal lid was van RRZ ging ik ook drie keer per week lopen op vaste tijden, dus ook bij wisselende weersomstandigheden. Er moesten dus een paar extra kledingsetjes komen en een

windbreaker, een stuk of wat singletjes, een trainingspak van RRZ, een paar leggings, wat T-shirts met lange mouwen voor de winter, extra sokken, een paar sweatshirts van RRZ, een petje tegen de zon, een ijsmuts tegen de kou, handschoenen, enz.

Ik mag natuurlijk niet onvermeld laten, dat RRZ in de acht jaar dat ik nu lid ben een aantal keren van kledinglijn is veranderd (vier keer!). En dat betekent dus weer een nieuwe windbreaker, trainingspak, sweater, T-shirts, enz.

Sinds een paar jaar zijn wij hardlopers er achter, dat thermokleding wel lekker is. Dus daar gaan we weer..... (thermo-ondergoed, thermo-hand-schoenen, thermoshirts, enz).

Wie zei er ook al weer, dat hardlopen zo goedkoop was, omdat het je je kop niet kost aan kleding of schoenen?

Ik inmiddels niet meer.

Ed



Uitslagen

Noordwijk, 10 augustus 2000

8 km

Ron Dijkhuizen	0.32.14
(eerste bij de veteranen)	
Joyce Dijkhuizen	0.40.13
(derde bij de senioren)	

Marjo de Ceuninck van Capelle	0.57.35
Bert Leggedoor	0.59.13
Karin Leggedoor	0.59.25
Ger de Graaf	0.59.26
Johan Kramers	0.59.34
Thea van der Waals	1.00.48
Cor Boot	1.02.47
Leo Bogeman	1.04.10
Gerhard Heeringa	1.04.31
Willy Hubers	1.05.11

Vechtloop, 29 augustus 2000

10 km

Piet Barendse	0.47.13 (PR)
---------------	--------------

21 km

Ad Peltenburg	1.31.13
Marcel den Hollander	1.35.15
André Batenburg	1.37.38
Ruud Scholten	1.48.57
Theo Aanen	1.49.12
Herman Middendorp	1.52.45
Harm de Wit	1.56.21
Jos Zevenberg	1.56.33

Starshoerun te Zoetermeer, 10 september 2000

10 km

Ruud van der Maaten	0.38.37
Jan Moggre	0.42.19
José de Groot	0.48.10
Frank de Ruijter	0.48.25
Nick Nahuijs	0.49.52
Piet Schoonen	0.50.16
Hans van der Hucht	0.50.16
Hans Tork	0.50.43
Wilbert Hoogers	0.50.51
Jaap Visser	0.51.09
Robert van der Linden	0.56.19
Emiel Weih	0.57.01
Fred Brand	0.57.31

Dam-tot-dam-loop te Amsterdam, 17 september 2000

21 km

Jeroen Sebel	1.33.13 (PR)
--------------	--------------

10 EM

Peter van Zijp	1.17.21
Janet Beijer	1.27.02 (PR)

W. v. Rijn

Therapeutische massage

Oefentherapie

Sportbegeleiding

Sportmassage

Voor
vrijblijvende
informatie:

079-3312025

Gaardedreef 152
2723 AC
Zoetermeer

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

Uitslagen (vervolg)

Posbankloop te Velp, 24 september 2000

15 km

Ad Peltenburg 1.01.45

Discovery Run te Harwich, 30 september 2000

10 km

Ron Dijkhuizen	0.38.12
Aad Vervaart	0.40.42
Jan Schipper	0.40.50
Jan-Peter Willemsen	0.42.19
Ab Hartevelde	0.42.42
Peter Hoogeveen	0.43.27
Hans Feelders	0.44.05
Klaas de Vries	0.45.58
Bert Kuiper	0.46.01
Willem Hogendoorn	0.46.09
Herman Roosenboom	0.46.58
Jasper Hartevelde	0.48.04
Liesbeth Edelbroek	0.48.04
Jack van der Kreeke	0.48.37
Bert Leggedoor	0.48.48
Hans van Zonneveld	0.49.13
Ab Leeftang	0.49.14
Hans Tork	0.49.46
Dick den Dulk	0.49.52
O. Sluijter	0.50.14
Diederik Post	0.50.15
Johan Hofland	0.50.37
Martine Lemson	0.50.58
Joyce Dijkhuizen	0.51.08
Mario Koolmees	0.51.37
Frank Eilbracht	0.51.40
Roel van Dijk	0.51.43
Eric van der Wissel	0.51.45
Bert Hartog	0.51.48
Peter van Hal	0.52.30
Jan-Willem Weehuizen	0.52.32
Hans de Gooijer	0.52.42
Paul van Heukelum	0.53.49
Ad Smits	0.53.56
Suzan van der Helm	0.54.06
Emie Schipper	0.55.30
Cor Oud	0.55.35
Cindy van den Hengel	0.56.02
Frans van den Hengel	0.56.04
Thomas Speekman	0.57.02
Astrid Hol	0.57.10
Betty Wentink	0.57.10
Rina de Vos	0.57.39
Rob van der Linden	0.57.39
Sonja den Dulk	0.58.10
Cor Boot	0.58.30
Patrick van Swieten	0.59.42
Karin Leggedoor	1.03.35
Ronald Werkman	1.03.35
Angela Hoevers	1.04.00
Lidwien van den Aardweg	1.04.29
Leo Bögeman	1.07.00
Els van der Schot	1.07.30
E. Hofwijks	1.07.53

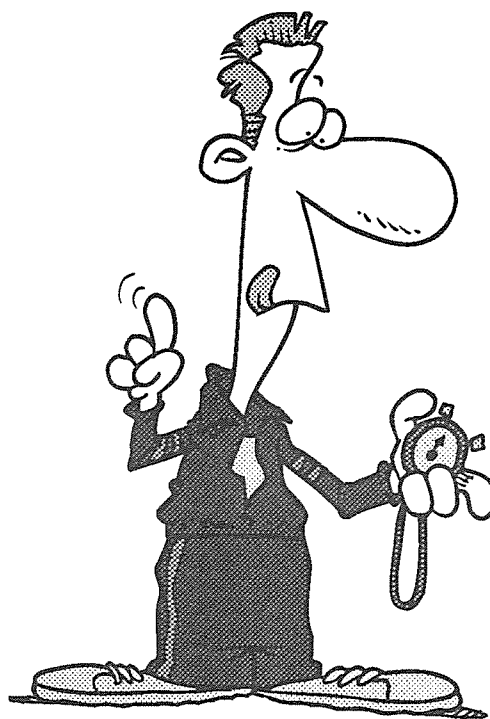
Hans-Peter Bödegom	1.07.53
Jeanine van Seuren	1.08.32

Halve marathon van Katwijk, 30 september 2000

21 km

Ad Peltenburg 1.34.49
(3^e plaats)

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



Wedstrijdagenda

Zaterdag 21 oktober 2000

11^e Geul techniekloop te Vlaardingen
organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969
Afstand: 15 en 2 km
Starttijd: 14.00 en 14.10 uur

Coenecooploop te Waddinxveen
Organisatie: Coenecooploop, tel. 0172-213073
Afstand: 1,2 en 5 en 10 – 21,1 km
Starttijd: 13.00 en 13.20 en 14.35 uur

Zondag 22 oktober 2000

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

Coopertest en Baanloop te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: 5 km
Starttijd: 11.00 uur

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

3^e Etappe Haagse Tien te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 10 km
Starttijd: 11.30 uur

Zaterdag 28 oktober 2000

Reeuwijkse Houtloop te Reeuwijk
Organisatie: Sportclub Reeuwijk, tel. 0182-392135
Afstand: 3 – 6 – 9 – 12 – 15 km
Starttijd: 14.00 uur

Zondag 29 oktober 2000

Marathon Brabant te Etten-Leur
Organisatie: st. Marathon Brabant, tel. 0162-517302
Afstand: 42 en 10 en 21 en 5 km
Starttijd: 11.30 en 11.45 en 13.45 en 15.30 uur

Goverwelleloop te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531304
Afstand: 1,2 en 3,5 - 7,2 - 11 km
Starttijd: 11.40 en 12.00 uur

Kwartaalloop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 015-2141518
Afstand: 1 en 5 – 10 km
Starttijd: 10.30 en 11.05 uur

15^e Droomtijdloop te Delft
Organisatie: CS Vitesse, tel. 015-2622155
Afstand: 21,9 km
Starttijd: 02.00 uur.

v.Buuren / EMO Running circuit te Hellevoetsluis
Organisatie: St.Strandlopen Rockanje, tel. 0181-319911
Afstand: 10 km
Starttijd: 12.00 uur

Rabobank Midden Voorneloop te Hellevoetsluis
Organisatie: Pallas 93, tel. 0181-317649
Afstand: 10 km
Starttijd: 12.00 uur

Zaterdag 4 november 2000

Rabo Floracross te Boskoop
Organisatie: AV 47, tel. 0172-214019
Afstand: 9 km
Starttijd: 13.00 en 14.45 uur

Wantijparkloop te Dordrecht
Organisatie: Parthenon, tel. 078-6181406
Afstand: 5 en 10 km
Starttijd: 12.00 en 13.00 uur

Erasmusronde te Rotterdam
Organisatie: Erasmus Universiteit, tel. 010-4028528
Afstand: 10 en 21,1 km
Starttijd: 12.00 uur

Duinrand Veldloop te Oostvoorne
Organisatie: Voorne Atletiek, tel. 0181-483715
Afstand: 1 – 2 en 6 – 9 km
Starttijd: 11.30 en 12.00 uur

Zondag 5 november 2000

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5212128
Afstand: 3,5 en 7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

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

Clingendaelcross te Wassenaar
Organisatie: The Hague Road Runners, tel. 070-3472673
Afstand: 7 km
Starttijd: 11.00 uur

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

Wedstrijdagenda (vervolg)

Run-bike-run te Rijswijk
Organisatie: The Hague Road Runners, tel. 070-3472673
Afstand: niet vermeld in trimloopboekje
Starttijd: 10 uur

Zaterdag 11 november 2000

90° Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn
Organisatie: AAV 36, tel. 0172-493555
Afstand: 0,4 en 1,5 en 5 en 10-15-20 km
Starttijd: 13.30 en 13.35 en 13.45 en 13.50 uur

Jan Olsthoorn Halve Marathon te Monster
Organisatie: Olympus 70, tel. 0174-242239
Afstand: 1,3 en 6,9 – 11,5 – 21,1 km
Starttijd: 13.30 en 14.00 uur

Bultloop te Leiden
Organisatie: Swifttoer, tel. 071-5224465
Afstand: 5 – 10,8 – 15 km
Starttijd: 10.45 uur

Zondag 12 november 2000

Dotterbloemloop te Zoetermeer
Organisatie: ARV Ilion, tel. 079-3212055
Afstand: 2 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 11.00 en 11.30 uur

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5212128
Afstand: 3,5 en 7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

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

65° Roadrunnersloop te Leiden
Organisatie: Leiden RRC, tel. 071-5140665
Afstand: 2,9 – 5,8 – 10 – 16,1 – 21,1 km
Starttijd: 10.30 uur

Oosterduinloop te Noordwijkerhout
Organisatie: AV NSL, tel. 0252-374326
Afstand: 8 – 16 km
Starttijd: 11.00 uur

v.Buuren / EMO Running circuit te Hellevoetsluis
Organisatie: St.Strandlopen Rockanje, tel. 0181-319911
Afstand: 10 km
Starttijd: 12.00 uur

Heldermanloop te Spijkenisse
Organisatie: Spark, tel. 0181-637438
Afstand: 0,6 en 1,2 en 16 en 10 en 5 km
Starttijd: 11.15 en 11.30 en 12.00 en 12.10 en 12.20 uur

*HET adviesbureau voor dienstverlening
en bedrijfsorganisatie*

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



Wedstrijdagenda (vervolg)

Zaterdag 18 november 2000

Havenloodsloop te Rotterdam
Organisatie: PAC, tel. 010-4806731
Afstand: 10 en 5 en 2 km
Starttijd: 13.00 en 14.00 en 14.45 uur

Country Cross te Barendrecht
Organisatie: CAV Energie, tel. 0180-617023
Afstand: 5 en 10 km
Starttijd: 14.30 en 15.15 uur

Zondag 19 november 2000

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5212128
Afstand: 3,5 en 7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

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

Uniekrediet Trainingslopen te Dordrecht
Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6165869
Afstand: 5 - 10 - 15 en 1 - 2 km
Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

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

4^e Etappe Duin en Strandloop te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 8 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 25 november 2000

Cross te Gouda
Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531654
Afstand: 1,5 - 3 - 4,5 - 6 km
Starttijd: 13.30 uur

Sint Nicolaasloop te Wassenaar
Organisatie: Buurthuis Matilo, tel. 071-541220
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

Cross te Spijkenisse
Organisatie: TVS 90, tel. 010-4383016
Afstand: 2 - 4 - 6 - 8 - 10 km
Starttijd: 11.00 uur

Zondag 26 november 2000

Crosscompetitie te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 010-5212128
Afstand: 3,5 en 7,6 km
Starttijd: 10.00 uur

Dijc Bertus loop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 0152141518
Afstand: 1 en 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

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

9^e Tulploop te Roelofarendsveen
Organisatie: LVA Plantaris, tel. 06-20552910
Afstand: 2 - 5 - 10 - 21,1 km
Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 2 december 2000

St.Nicolaasloop te Bleiswijk
Organisatie: AV en TV de Kieviten, tel. 0180-632423
Afstand: 1,5 - 5 - 15 km
Starttijd: 13.30 uur

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

Speculaasloop te Sliedrecht
Organisatie: AV Sliedrecht, tel. 0184-614170
Afstand: 1,2 - 6,5 - 13 km
Starttijd: 10.45 en 11.10 uur

Zondag 3 december 2000

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

Zorg en Zekerheid circuit te Lisse
Organisatie: AV de Spartaan, tel. 0252-412855
Afstand: 5 - 10 - 15 km
Starttijd: 11.00 uur

17^e Alblasserbosloop te Alblisserdam
Organisatie: AV Alblisserdam, tel. 078-6915903
Afstand: 1,25 - 3,4 - 6,8 - 10,2 - 13,6 km
Starttijd: 11.00 uur

Tuinderij Vers Run te Brielle
Organisatie: Voorne Atletiek trimcompetitie, tel. 0497-513134
Afstand: 1 - 2 en 5 - 10 en 16,1 km
Starttijd: 10.20 en 11.30 en 13.00 uur

Wedstrijdagenda (vervolg)

Zaterdag 9 december 2000

Bultloop te Leiden

Organisatie: Swifttoer, tel. 071-5224465

Afstand: 5 – 10,8 – 15 km

Starttijd: 10.45 uur

32^e Kralingerhoutloop te Rotterdam

Organisatie: CAV Tenaco, tel. 010-5215910

Afstand: 5 – 10 – 15 km

Starttijd: 13.00 uur

Prestatieloop te Vlaardingen

Organisatie: AV Fortuna, tel. 010-4744969

Afstand: 5 – 10 – 21 en 2 km

Starttijd: 14.00 en 14.05 uur

Zondag 10 december 2000

Kopjesloop te Delft

Organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-3809235

Afstand: 1 en 5 – 10 – 15 km

Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Winterloop te Gouda

Organisatie: AV Gouda, tel. 0182-531654

Afstand: 1,5 en 3,5 – 10 – 16 km

Starttijd: 11.30 en 11.45 uur

66^e Roadrunnersloop te Leiden

Organisatie: Leiden RRC, tel. 071-5140665

Afstand: 2,9 – 5,8 – 10 – 16,1 – 21,1 km

Starttijd: 10.30 uur

Loetcross te Lekkerkerk

Organisatie: AV Start, tel. 0180-664334

Afstand: 3 – 8 km

Starttijd: 11.00 uur

Coopertest en Baanloop te Lisse

Organisatie: AV De Spartaan, tel. 0252-412855

Afstand: 5 km

Starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 16 december 2000

Duinloop te Katwijk

Organisatie: AV Rijnsoever, tel. 071-4073520

Afstand: 2 - 5 - 10 km

Starttijd: 10.30 uur

Zondag 17 december 2000

Delftse Houtlopen te Delft

Organisatie: AV 40, tel. 015-2561548

Afstand: 1,5 en 5 – 10 – 15 km

Starttijd: 10.30 en 11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag 5e etappe

Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3521529

Afstand: 5 – 10 km

Starttijd: 11.00 uur

Uniekrediet Trainingslopen te Dordrecht

Organisatie: DK en AV Hercules, tel. 078-6165869

Afstand: 5 – 10 – 15 en 1 – 2 km

Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

Wintercross te Maassluis

Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323

Afstand: 3 – 6 – 9 km

Starttijd: 11.00 uur

Kerst Halve marathon te Zoeterwoude Dorp

Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 071-5420409

Afstand: 21,1 en 2,5 – 6 – 11,5 km

Starttijd: 11.00 en 11.05 uur

Zaterdag 23 december 2000

Linschotenloop te Linschoten

Organisatie: VV Linschoten, tel. 0348-474359

Afstand: 21,1 en 10 en 5 en 2,2 km

Starttijd: 13.30 en 13.45 en 13.55 en 14.00 uur

v.Buuren / EMO Running circuit te Middelharnis

Organisatie: St.Strandlopen Rockanje, tel. 0181-319911

Afstand: 16,1 km

Starttijd: 14.15 uur

7^e JG Pallandtloop te Middelharnis

Organisatie: MSV en AV Flakkee, tel. 0187-669525

Afstand: 8 – 16,1 km

Starttijd: 13.20 en 14.05 uur

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

Wedstrijdagenda (vervolg)

32^e WCR – Kerstloop te Rhooon
Organisatie: CAV energie, tel. 0180-619859
Afstand: 3 en 1 en 6,6 – 9,6 – 15 km
Starttijd: 11.00 en 11.02 en 12.00 uur

Zondag 24 december 2000

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

Dijc Bertus loop te Delft
Organisatie: DIJC Bertus, tel. 0152141518
Afstand: 1 en 5 – 10 – 15 km
Starttijd: 10.45 en 11.00 uur

Dinsdag 26 december 2000, 2e Kerstdag

Strand en Duinloop te De Zilk
Organisatie: SV DIOS, tel. 0252-673933
Afstand: 4 – 8 – 12 – 16 km
Starttijd: 12.00 uur

Kerststrandloop te Scheveningen
Organisatie: The Hague Road Runners, tel. 070-3688481
Afstand: 5 – 10 km
Starttijd: 12.00 uur

Kerstcross te Spijkenisse
Organisatie: TVS 90, tel. 010-4383016
Afstand: 2 – 4 – 6 – 8 – 10 km
Starttijd: 11.00 uur

Kerstcross te Zoeterwoude-Rijndijk
Organisatie: VV Meerburg, tel. 071-5802792
Afstand: 2,5 – 5 – 10 km
Starttijd: 13.00 uur

Kerstcross te Den Haag
Organisatie: Haag Atletiek, tel. 070-3238464
Afstand: 1 en 3 en 7 km
Starttijd: 11.15 en 11.30 en 12.00 uur

Zaterdag 30 december 2000

Polderloop te Hillegom
Organisatie: W Sizo tel. 0252-517979
Afstand: 4,5 en 9 – 18 km
Starttijd: 11.00 en 11.30 uur

Zondag 31 december 2000

Oliebollencross te Delft
Organisatie: AV de Koplopers, tel. 015-2140539
Afstand: 2,3 – 4,6 en 9,2 km
Starttijd: 10.45 uur en 11.15 uur

Wintercross te Maassluis
Organisatie: AV Waterweg, tel. 010-5916323
Afstand: 3 – 6 – 9 km
Starttijd: 11.00 uur

Oliebollenloop te Schoonhoven
Organisatie: Avanti, tel. 0182-384543
Afstand: 2,5 en 6,4 – 10 – 15 km
Starttijd: 11.00 uur

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

Oliebollenloop te Leiden
Organisatie: Leiden Atletiek, tel. 06-28204148
Afstand: 5 – 10 – 1,5 km
Starttijd: 11.00 uur.

Ons geluk...
is met woorden
niet uit te leggen,
maar wij hopen het
door de jaren
met liefde te zeggen.

De dames rusten tussen 12.00 en 15.00 uur.

Blij en dankbaar zijn wij met
de geboorte van

Maxine

Maxine Joëlle Catharina van der Houwen

voor intimi: Max

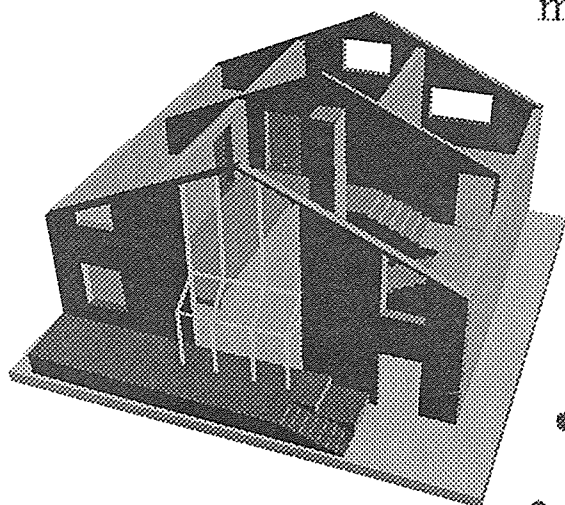
11 oktober 2000

Carianne van Baarle en Gert van der Houwen

Mahatma Gandhisingel 62
2719 CT Zoetermeer
079 - 331 81 61

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 uw 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



3702 AC Zoetermeer



Telefoon 079 - 341 32 70

Jongerius

B A K K E R

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

Paul van Heukelum
Ulenakker 3
2723 TH Zoetermeer